

# föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 3. apríl 2009

## KLÖKK Í KAMBÓDÍU

María Sigrún Hilmarsdóttir gerði heimildarmynd um mansal í Kambódíu.

### \* LEIKSTÝRIR KÆRUSTUNNI Í HUMANIMAL

Friðrik Friðriksson og  
Álfrún Örnólfsdóttir  
vinna náið saman.

### \* Í LÍKAMS- RÆKT Á MEÐ- GÖNGUNNI

Ragnheiður Guðfinna  
Guðnadóttir á von á sínu  
öðru barni í maí.

### \* VINNUR Á VEITINGASTAÐ EVU LONGORIA

Hildur Eik Ævarsdóttir er  
umvafin stórstjörnum í  
Los Angeles.



### Norskir hitakútar

10 ára  
ábyrgð

- Úr ryðfríu stáli
- Fyrir sumarhús og heimili
- Yfir 30 ára reynsla hérlendis



Olíufylltir rafmagnsofnar

**Allt til rafhitunar**

Brenna ekki rykagnir. Auðveld uppsetning á vegg.  
250 - 400 - 750 - 800 - 1000 - 1600 - 2000 wött.



**Einar Farestveit & Co.hf.**

Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

# núna

\* stjörnufans



## UNNUR ELÍSABET GUNNARSDÓTTIR DANSARI

„Ég vona að mér verði boðið í pitsu á föstudagskvöldið og á laugardagskvöldið fer ég á Húmanímal í Hafnarfjarðarleikhúsinu. Á sunnudagskvöldið er mér svo boðið í mat til bróður míns og mágkonu. Annars ætla ég að nýta hverja stund með fjölskyldunni og yndislegu dóttur minni.“

helgín  
MÍN



### Eivör aftur til Íslands

Færeyska söngkonan Eivör Pálsdóttir er komin til landsins og heldur tónleika á Nasa í kvöld klukkan 22. Langt er síðan söngkonan hefur haldið sólótonleika, en á næstu dögum mun hún í fyrsta sinn ferðast um landið með eigin hljómsveit. Eivör mun taka vel valin lög af sínum fyrri plötum auk þess sem hún mun gefa tónleikagestum forsmeikinn að væntanlegri plötu sinni sem kemur út í október.



### Rauðu konurnar

„Þessi hópur er opinn öllum konum 24 ára og eldri og snýst um að skemmta sér, en láta gott af sér leiða um leið,“ segir Tobba Marinósdóttir fjölmiðlafræðingur sem er einn af stofnendum hópsins Rauðu konurnar. „Startpartíð okkar er á föstudaginn kl. 8.30 á Pósthúsinu-Vínbar og er flott dagskrá í boði og frítt inn. Tilgangurinn er að kynna okkur og skemmta íslenskum konum frítt,“ bætir hún við, en hópurinn mun svo standa fyrir alls konar atburðum í framtíðinni svo sem fyrirlestur, „singles-nights“, þemapartíum og mörkuðum.

Hildur Eik Ævarsdóttir er umvafin stórstjörnum í Los Angeles:

# VINNUR Á SKEMMTI-STAÐ EVU LONGORIA

Hún kemur þrisvar til fjórum sinnum í viku til að tékka á hvort allt sé í lagi og fær sér stundum að borða,“ segir Hildur Eik Ævarsdóttir spurð um Evu Longoria, en Hildur Eik vinnur á stað í eigu leikkonunnar í Los Angeles sem heitir Beso. „Þetta er eiginlega spænskur veitingastaður, en á efri hæðinni er svona „lounge“ sem heitir Kiss. Það koma margar stjórnur á þennan stað, en Eva Longoria er náttúrliga andlit staðarins og margir sem koma bara til að sjá hana. Hún er alltaf vel til höfð, virðist vera mjög almennileg og kemur oft með Victoríu og David Beckham með sér,“ útskýrir Hildur, sem vinnur einnig fyrir fyrirtækið SBE sem á mikið af klúbbum, veitingastöðum og hótélum í LA.



Ánægð í LA Hildur Eik er ánægð með lífið í Los Angeles en hún vinnur á hinum vinsæla stað Beso, sem margar stórstjórnur í Hollywood sækja.

Þetta  
HELST

„Ég vann á „lounge“-stað sem heitir S Bar og var hannaður af Philippe Starck, en honum var nýlega lokað. Á þennan stað kom fólk mikið til að sjá hönnunina og prófa kokkteilana sem eru hvergi annars staðar til í heiminum, enda sat ég á skólabeck í margar vikur til að læra þetta allt. Núna vinn ég aðallega á Foxtail sem var valinn einn af hundrað bestu klúbbum heims. Ég vinn

mest á barnum, en sé líka um að koma stórum viðskiptavinum úr skemmtanabransanum á staðina þar sem þeir eyða jafnvel 1.500 dollurum í eina kampavinsflösku. Meðal fastagesta þar eru Adam Sandler, Ashton Kutcher, Paris Hilton, Britney og Kanye West,“ bætir hún við.

Hildur Eik er ekki aðeins umkringd stórstjörnum í vinnunni því þar sem hún stundar líkamsrækt æfa meðal annars Ryan Gosling, Tye Diggis, Jodie Foster og Jack Black. Sjálf hefur hún leikið og setið fyrir í myndatökum síðan hún flutti til LA árið 2006, nú síðast með rapparanum Ludacris og rokkaranum Tommy Lee. Aðspurð segist hún ekki stefna á að flytja aftur til Íslands í brád. „Ég sakna alltaf Íslands en hér á ég heima. Það er ekk-

ert yndislega en að vakna við sólskinið á hverjum degi og fara út í göngutúr með Tedda hundinn minn. LA er ekki bara skemmtileg borg, heldur hefur hún upp á svo margt að bjóða. Maður getur farið í fjallgöngur, á ströndina, keyrt í klukkutíma og farið á skíði eða skellt sér til Vegas.“



Eva Longoria

ert yndislega en að vakna við sólskinið á hverjum degi og fara út í göngutúr með Tedda hundinn minn. LA er ekki bara skemmtileg borg, heldur hefur hún upp á svo margt að bjóða. Maður getur farið í fjallgöngur, á ströndina, keyrt í klukkutíma og farið á skíði eða skellt sér til Vegas.“

- ag

## SALON REYKJAVÍK

Sími: 568 5305 • Grandagarði 5



Opið virka daga 9<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>  
Laugardaga 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>

Ragnheiður Guðfinna Guðnadóttir:

## Kynið er leyndó

Ég á átta vikur eftir,“ segir Ragnheiður Guðfinna Guðnadóttir sem á von á sínu öðru barni hinn 27. maí. „Meðgangan fer alveg meiriháttar í mig og betur en sú fyrri. Nú er ég þroskaðri, veit meira hvað ég er að gera og er meðvitaðri um hreyfingu og heilbrigði,“ segir Ragnheiður en vill ekki gefa upp kynið. Ragnheiður er á fyrsta ári í sálfræði í Háskóla Íslands og segir óléttuna fara vel með náminu. „Þetta gengur vel, það er bara eins og ég fái meðbyr úr maganum. Tekur þetta á en er samt bara gaman.“

Þrátt fyrir að vera ófrísk hefur Ragnheiður ekkert slakað á í ræktinni og tekur vel á því í World Class á hverjum degi. „Mér líður svo vel þarna og Dísu og Bjössu halda örugglega að ég muni bara fæða þarna inni. Það skiptir bara svo miklu máli að stunda hreyfingu og heilbrigðan lífsstíl. Það er ekki eins og maður sé með sjúkdóm og þurfi að hætta hreyfa sig og borða óhollan mat. Mér líður



Ófrísk Ragnheiður Guðfinna á von á sínu öðru barni 27. maí.

hvergi betur en eftir að hafa hreyft mig með skemmtilegu fólki og slakað á í gufunni á eftir. Það fullkomnar daginn.”

- íáh

\* augnablikið



DRUNGALEG Mörgum brá í brún þegar ofurfyrirsetan Agness Deyn mætti á frumsýningu Valentino-myndarinnar The Last Emperor í New York á dögunum. Deyn klæddist svörtum skósiðum kjól með hettu og síðri silfurkeðju um hálsinn og þótti heldur drungaleg til fara.

## föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Forsiðumynd Anton Brink  
Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir  
sigridurdagny@365.is sími 512 5462 Föstudagur Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Við hjá Hreysti erum  
stolt af því að vinna með  
fagfólki sem leitast við að ná  
hámarksárangri



Jóhanna Guðrún, fulltrúi Íslands í Eurovision 2009



## Settu þig í fyrsta sæti

með PROMAX DIET sem er fyrir alla sem vilja ná hámarksárangri við þyngdarstjórnun

### PROMAX DIET

er fitusnaður mysu-protein shake. Promax Diet inniheldur einnig CLA, trefjar, nauðsynlegar fitusýrur ásamt guarana og grænu te sem getur haft áhrif til fitulosunar. Promax Diet er tilvalið sem hluti af morgun- eða hádegisverði eða bara þegar þú þarft léttu og auðveldu máltíð.

Promax diet 10 skammtar kr. 4.995.- Promax diet 20 skammtar kr. 8.995.-

### CLA 1000

inniheldur Conjugated Linoleic Acid (CLA), algjörlega náttúrulega fitusýru sem fyrirfinnst í mjólkur og kjötvörum. Hún er sérstaklega vinsæl hjá fólki sem vill ná góðu líkamlegu atgervi. CLA-1000 inniheldur einungis besta fánlega Tonalin CLA, það sterkasta á markaðinum.

CLA-1000 60 belgir kr. 4.495.- CLA-1000 90 belgir kr. 5.995.-

### THERMOBOL

vinsælasta fitubrennsluefnið okkar er örugg og náttúruleg samsetning af m.a. guarana, grænu te og B-vítamin blöndu. Ef þú æfir og borðar reglulega en sérð samt ekki þann árangur sem þú óskar eftir getur þú bætt Thermobol við mataræði og æfingakerfi þitt. Þannig nærð þú hámarksárangri

Thermobol 30 belgir kr. 3.300.- Thermobol 90 belgir kr. 6.995.-



**MAXIMUSCLE**  
Seriously Fit Food



allt fyrir kroppinn

**HREYSTI**

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Kíktu á nýja og betri netverslun [www.hreysti.is](http://www.hreysti.is)  
Ath. frí heimsending ef verslað er fyrir meira en 10.000.-

# núna

\* Flott til fara



**KALDA SLÆR Í GEGN** Hönnuðurinn Katrín Alda Rafnsdóttir hélt skemmtilega tískusýningu á norræna tískutvíværingnum í samvinnu við hönnuðinn Eygló. Katrín hannar undir nafninu Kalda og eru flíkurnar mjög kvenlegar og eru í svörtum lit og húðlit. Vörurnar eru fánlegar í versluninni Einveru á Laugavegi.



1 Jakki úr HM en allt annað úr Primark.  
2 66° Norður úlpa, þykkar leggings, rúllukragabólur úr Vera Moda og leðurstígvél frá River Island. 3 Nike hlaupabólur.  
4 Kjöll frá RYK. 5 Hugo Boss buxur með háum glans. 6 Handgerð spöng úr Textil Line. 7 NaNa veski úr íslensku leðri og nautahúð.

Porbjörg Marinósdóttir

## Plast- og glansflíkur í Brasilíu

**Geturðu lýst þínum stíl?** Ég er mjög lita- og stílglöð. Þá meina ég að skartgripir verða að vera í stíl við allt annað. Ég á til dæmis eyrnalokka og skó í öllum litum. Hef þó í seinni tíð tamið mér að minna er meira.

**Hvað keyptir þú þér síðast?** Ég var að koma frá Bretlandi þannig að þessi listi er vandræðalega langur. En alveg

seinast í ferðinni voru það fjólblá nærföt og guðdómlega glaðlegur hvítur blómahringur.

**Hvert er skuggalegasta fatatímabilið þitt?** Hjálp.

Það er án efa þegar ég var skiptinemi í Brasilíu og allt var sér-  
saumað af hinni geðþekku Marie Lany, saumakonu fjölskyldunnar sem ég bjó hjá. Það tímabil einkennist af of þröngum plast- og glansflíkum. Systir mín spurði einu sinni

hvort buxurnar mínar væru úr roði! Svona mætti ég svo fyrsta daginn í Versló.

**Í hvað myndirðu aldrei fara?** Miðað við fyrri mistök er ég líkleg til alls. Reyni þó eins og ég get að halda mig frá plastflíkum í framtíðinni og kraftgöllum.

**Uppáhaldsmerki?** HM klikkar seint, Hugo Boss og íslensk hönnun. Þar er að finna svo mörg frábær merki eins og RYK, Gerðugert, Volcano design, Birna Concept, EMM label

og fleiri. Íslenskt kemur sterkt inn núna og er ekki eins dýrt og margir halda.

**Hverju ertu veik-  
ust fyrir þegar kemur að fata-  
kaupum?** Skóm, skarti og kjólum. Helst opnum skóm og sumarkjólum sem er ekki mjög

praktískt á Íslandi en yndislega gaman að kaupa.

**Er eitthvert tískuslys í fata-  
skápnum þínum?** Viltu sjá plastbuxurnar?

**Af hvaða líkams-  
hluta ertu stoltust og  
hvernig undirstrikar þú hann með klæðaburði?** Andlitinu enda hyl ég það aldrei nema tvisvar á ári á snjósleða með dýnamískri 66°Norður lambhúshettu.



**Tilboðsdagar fram að páska**

**20 - 70% afsl.**

Sturtuklefar - Baðinnréttingar  
Hreinlætistæki - Blöndunartæki  
Baðker ofl.

**BAÐHEIMAR**

Baðdeild Álfaborgar  
Skútuvogi 4 - sími: 525 0800

LIMASSOL, KÝPUR

**Freyja Sigurðardóttir fitnesskona**

**HVAR ER BEST AÐ FÁ SÉR MORGUNMAT?** Mér finnst best að fá mér hafragraut, hrökkbraud og nýpressaðan appelsínusafa með fjölskyldunni heima.

**BESTA KAFFIÐ?** Starbucks.

**FÍNT ÚT AÐ BORDA?** Við erum svo nýflutt hingað að það er enginn uppáhalds finn staður fundinn ennþá.

**UPPÁHALDS-  
VERSUNIN?** HM er alltaf góð, þar fást ágætis föt fyrir lítinn pening. Jane Norman er svo mín uppáhalds-  
verslun. Fötin þar eru mjög góð og flott.

**BEST VIÐ BORG-  
INA?** Góð menning, gott veður, hrein og fín borg. Svo á margt eftir að koma í ljós á næstu dögum og mánuðum. Er ennþá svoltill útlendingur hérna.

**BEST AÐ EYÐA DEGINUM?** Heima við eða í göngutúr á strandgötunni og verslunargötunni.

**SKEMMTILEGAST AÐ EYÐA KVÖLDINU?** Á góðum veitingastað með fjölskyldunni og svo afslöppun heima. Þegar maður býr í útlöndum saknar maður allra heima á Íslandi og finnst best að vera bara heima í faðmi fjölskyldunnar.

**BORGIN mín**

Verðhrun  
í tilboðs-  
horninu!



KISUR  
frá **2.990.-**



SPEGLASETT  
allt saman  
í setti á  
**6.990.-**



**nýtt!**

ALLT  
PÁSKASKRAUT  
**40%**  
afsláttur

LUKTIR  
hæð: 60 og 70 cm  
**4.990,-**



FJÓLUBLÁR STÓLL  
verð **21.900.-**



LEÐURSÓFI  
verð **59.900.-**



LEÐURSTÓLL  
verð **34.900.-**



PÚÐAR frá **1.490.-**

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

# REYNSLAN BREYTTI MÉR FYRIR

**María Sigrún Hilmarsdóttir hélt til Kambódíu í fyrra til þess að gera heimildarmynd um mansal á börnum. Hún segist aldrei hafa gert neitt jafn erfitt á ævinni en sér ekki eftir áskoruninni.**

Viðtal: **Indíana Ása Hreinsdóttir**  
Ljósmyndir: **Anton Brink**  
Förðun: **Elín Reynisdóttir**

**M**ér fannst ég strax þurfa að leggja mitt af mörkum og vekja fólk til meðvitundar um hvað þarna er á seyði og fá fleiri til að gera eitthvað í málunum," segir María Sigrún Hilmarsdóttir fréttamaður en hún og Guðmundur Bergkvist myndatökumaður gerðu heimildarmyndina Börn til sölu, sem verður sýnd í Sjónvarpinu á þriðjudaginn. Fyrir tveimur árum hafði Eiríkur Ingvarsson samband við Maríu Sigrúnu en Eiríkur fer fyrir á Íslandi samtökunum ADRA sem eru hjálpsamtök aðventista á heimsvísu. Eiríki leist það vel á framgöngu Maríu Sigrúnar í fréttunum að hann vildi fá hana til að gera mynd um mansal á börnum í Kambódíu. Myndin var fjármögnuð með styrkjum og unnin í sumarleyfinu og er lokaverkefni Maríu Sigrúnar í mastersnámi.

„Ég vissi ekkert um aðventista né hvað væri að gerast í Kambódíu en eftir einn fund með Eiríki ákvað ég að kýla á þetta," segir María Sigrún og bætir við að mansal sé skelfilegt vandamál í Kambódíu þar sem tugþúsundir ungra stúlkna séu seldar í þrælkunarvinnu og kynlífsánaud á ári hverju. María, Beggi og Eiríkur og hópur hjálparstarfsmanna dvöldu í landinu í þrjár vikur síðasta sumar. María segist aldrei hafa gert neitt jafn erfitt á ævi sinni en hún sér ekki eftir að hafa tekið verkefnið að sér. „Fátæktin og eymdin þarna er átakanleg. Og það versta er að margir hafa misst vonina um betra líf. Mér tókst að setja upp brynju yfir daginn en á kvöldin, þegar ég var ein og var að sofna og undirbúa mig fyrir næsta dag, helltist yfir mig allt sem ég hafði heyrt, séð og skynjað yfir daginn. Og ég réði

**Átakanleg** „Mér tókst að setja upp brynju yfir daginn en á kvöldin, þegar ég var ein og var að sofna og búa mig undir næsta dag, helltist yfir mig allt sem ég hafði heyrt, séð og skynjað yfir daginn.“



ekkert við það. Ég varð að vera yfirveguð á daginn á meðan ég var að vinna og taka viðtölin. Ég vildi komast til botns í þessu og skilja af hverju mansal og vændi á sér stað þarna. Og það var ekki hægt að gera vælandi. En á kvöldin brutust tilfinningarnar út og ég grét, gat ekki stöðvað tárin. Ég held að flestir í hópnum hafi átt erfitt eftir hvern einasta dag. Og það er bara mannlegt.“

## HEPPIN AÐ BÚA Á ÍSLANDI

María Sigrún kom heim reynslunni ríkari og hún segir dvölin á landinu hafa haft varanleg áhrif á sig. „Þessi lífsreynsla breytti mér fyrir lífstíð. Í dag veit ég enn betur hversu heppin ég er að búa hér á Íslandi og ég skammast mín fyrir að hafa velt mér upp úr hinum og þessum smáatriðum, sem skipta engu máli," segir hún. Hún segist hafa átt erfitt með að einbeita sér að nýjum verkefnum þegar hún kom til Íslands aftur. Hér heima hafi beðið hennar fréttagerð af síversnandi efnahagsástandi og bankahruni en hún

hafi verið með allan hugann hjá börnunum í Kambódíu. „Eftir allt það sem ég hafði upplifað fannst mér þetta svo mikið smáatriði. Ég fann að ég var öðruvísi. Eftir að hafa dvalið með fólki sem á svona bágt lærði ég að kippa mér ekki upp við minnstu vandamál heldur vera þakklát fyrir það sem ég hef," segir hún og viðurkennir að hún myndi líklega líta öðrum augum á þau vandamál sem Ísland stendur frammi fyrir í dag ef ekki væri fyrir þessa reynslu. „Ég hef öðlast harðari skráp og hugsa meira um stóru atriðin í lífinu eins og fjölskylduna, þá sem mér þykir vænt um og heilsuna. Ástandið hér er slæmt, en það er ekkert miðað við það sem fólkið í þriðja heiminum er að fást við. Í Kambódíu draga flestir fram lífið á einum dollara á dag.“

Í myndinni kafar María Sigrún ofan í sögu Kambódíu. Þjóðin er enn í sárum eftir þjóðarmorðin 1975-79 þegar fjórðungur þjóðarinnar var tekinn af lífi í skipulögðum aftökum Pol Pot og Rauðu Khmeranna. „Allt menntafólk

í landinu var drepið. Þeir sem hreyfðu minnstu mótbárum voru drepnir og börnin voru ekki undanskilin. Smám saman er samfélagið að komast aftur á laggirnir eftir þessar hörmungar en innviðirnir eru í molum svo það gerist hægt. Lítil börn eru send út að vinna. Allir verða að vinna svo fjölskyldan fái eitthvað að borða. Heilbrigðis- og menntakerfið eru í skötulíki. En tækifærin eru hins vegar til staðar. Kambódía er frjósamt land og hefur allt til að ná sér á strík aftur og túrisminn er aðeins að byrja þarna," segir María og bætir við að hún ætli aftur til landsins um leið og tækifæri gefst til að starfa á endurhæfingarstöð fyrir stelpur sem sloppið hafa úr ánaud. Spurð hvað hún telji að verði að gerast til að stöðva mansalið segir hún mikilvægast að fólkið skilji að það eigi betra líf skilið. „Menningin og gildismatið er allt öðruvísi en það sem við eigum að venjast. Sú trú að þetta líf sé undirbúningur fyrir það næsta er rík í fórnarlömbunum. Margar af stelpunum sem við

ræddum við trúna því að þær muni hafa það betra í næsta lífi ef þær þjást í þessu lífi. Það þarf rosalegt átak til að breyta þessum hugsunarhætti. Það þarf að kenna þeim muninn á réttu og röngu og að lesa og skrifa. Stúlkurnar verða að öðlast von um betra líf og skilja að vændi og mansal eru mannréttindabrot," segir hún og bætir við að margar hjálparstofnanir séu að vinna gott starf í landinu.

## GÆTI HUGSAÐ SÉR AÐ ÆTTLEIDA

Þegar heim kom tók við vinna við myndina hjá þeim Maríu, Begga myndatökumanni og Gunnari Óskarssyni hljóðhönnuði. Hugur þeirra hefur því dvalið hjá börnunum þar sem þau hafa horft aftur og aftur á viðtölin. „Stundum verð ég ónæg fyrir þessu en reglulega skellur þetta á manni af fullu afli. Ég tek þetta mjög nærri mér. Mér fannst erfiðast að horfa í stóru döpru augun á stelpunum sem höfðu lifað sem kynlífsþrælur og mæðurnar sem grétu börnin sín," segir hún alvarleg og bætir

**BJARGEY ÓLAFSDÓTTIR**  
17. JANÚAR – 10. MAÍ 2009

**TÍRA** HORFÐU Í LJÓSIÐ HEILLIN MÍN EN EKKI Í SKUGGANN ÞARNA

**LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR**  
Reykjavík Museum of Photography

Grófarhús · Tryggvagötu 15 · 101 Reykjavík · Sími 563 1790 · www.ljosmyndasafnreykjavikur.is  
Ópið mánudaga til föstudaga frá 12–19 · helgar frá 13–17 · AÐGANGUR ÓKEYPIS



Sæt Börnin í Kambódíu eru afar lagleg með stór og falleg augu.



Munaðarlaus María Sigrún upplifði oft þá tilfinningu að vilja taka

# LÍFSTÍÐ

við að hún muni aldrei gleyma þessu fólki. „Ekki svo lengi sem ég lífi. Það var svo erfitt að sitja með börnin í fanginu og geta ekki gert eitthvað meira fyrir þau. Þetta er mjög fallett fólk og börnin eru svo sæt. Mig langaði oft að taka þau með mér heim,“ segir hún og bætir við að eftir þessa reynslu geti hún vel hugsað sér að ættleiða barn. „Ég gæti vel hugsað mér að ættleiða barn en mig langar jafnframt að reyna að verða ólétt og ala barn sjálf. Eins og staðan er í dag er ekki hægt að ættleiða frá Kambódíu. En ef lögunum verður breytt á ég kannski eftir að ættleiða fullt af börnum. Það er göfugt,“ segir hún og brosir. Ein stelpa í myndinni hafði sérstök áhrif á Maríu en sú heitir Rotha og starfar við götuvændi. „Rotha hefur verið í kynlífsánaðu frá tólf ára aldri og vinnur í almenningsgarði fyrir yfirmann sinn sem gefur henni mat og húsaskjól í staðinn. Ég átti erfitt eftir að hafa rætt við hana vegna þess að hún er í þessum ömurlegu aðstæðum enn í dag. Við reyndum að koma henni til hjálpar en þetta er svo flókið. Í rauninni er hún bara þræll.“

María Sigrún segist vel geta hugsað sér að gera fleiri heimildarmyndir enda sé hún forvitin að eðlisfari og hafi gaman af áskorunum. „Ég held að það sé hollt og gott fyrir fréttamenn að taka svona áskorunum. Ég vissi allan tímann að þetta yrði erfitt. Myndin er ekkert skemmtiefni og alls ekki fyrir viðkvæma. En maður er í þessu fagi af ástríðu sem gengur út á að komast til botns í veruleikanum og miðla honum áfram. Það var frábært að fá þetta tækifæri til þess. Í fréttunum er maður alltaf að tipla á aðalatriðunum og mér fannst svo gott að geta loksins kafað dýpra ofan í viðfangsefnið og gera hlutunum almennileg skil. Svona heimildarmyndagerð er besta formið til þess. Ég finn ýmislegt á mér og ég held að þetta sé ekki síðasta myndin sem ég geri. En á þessu augnabliki er ég bara fegin að þessari vinnu sé lokið. Myndin er tilbúin til útsendingar og mér líður eins og konu sem er komin fram yfir settan dag. Ég get ekki hugsað um neitt annað en að fæða myndina okkar sem við höfum gengið með í níu mánuði. Ég vona að hún vekji fólk til umhugsunar og hvetji fólk til að láta gott af sér leiða. Þá er markmiði mínu náð.“



Götuvændi Rotha og vinkonur sem starfa við götuvændi.



Í Kambódíu María Sigrún með Begga myndatökumanni.

## Hreinlega langar ekki í sætindi og er hætt öllu narti



**Eftir að ég byrjaði að taka inn TURBO GREENS duftið langar mig hreinlega ekki í sætindi og er hætt öllu narti, sem er ótrúlegt!**

Erna Sigurbjörnsdóttir 57 ára, afgangslumaður í sjoppunni í Fjarðarkaupum í Hafnarfirði, var efins um að hún gæti haldið út í starfi sínu í sjoppunni þar sem nammifreistingarnar eru svo yfirþyrmandi. „Ég gat ekki staðist freistinguna og var í tíma og ótíma farin að kaupa mér allskonar nammi til að taka með mér heim og var oft búin að klára það áður en heim var komið. Aukakílóin hlóðust utan á mig og verst var að ég var orðin mjög orku- og framtaklaus og var hætt að gera neitt heima nema það nauðsynlegasta. Þurfti að sofa mikið og var sífellt þreytt. Las í tímariti um eitthvað undraefni sem gæti hjálpað mér að losna út úr þessum vítahring og ákvað í byrjun ágúst 2008 að prófa þetta efni sem heitir TURBO GREENS.“

Síðan þá (5 mánuðir) hef ég tekið inn 1 ½ tsk. af TURBO GREENS dufti á hverjum morgni á fastandi maga og hafa orðið ótrúleg umskipti á heilsu minni, orku og líkamsþyngd. Ég er full af orku, labba alltaf í vinnuna sem ég hafði varla ekki orku til áður. Ég nenni öllu núna og kem hress heim eftir vinnudaginn. Ég hef tapað 8 kg. sem er frábær bónus og fyrst og fremst er ég svo miklu glaðari og ánægðari með tilveruna. Eftir að ég byrjaði að taka inn TURBO GREENS langar mig alls ekki í sætindi og er hætt öllu narti sem er ótrúlegt, segir Erna að lokum, kímín.“

**Turbo Greens frá Gillian McKeith er fáanlegt í öllum helstu apótekum, heilsubúðum, Hagkaup, Fjarðarkaup, Nóatúni og Krónunni.**

TILBOÐ  
**20%**  
AFSLÁTTUR  
1-8 APRÍL



Turbo Greens er kröftug blanda af lífrænt ræktaðri ofurfæðu: SPÍRULÍNU, BYGGGRASI, HVEITIGRASI, AÐALBLÁBERJUM, EPLAPÉTÍNI OG SÍTRÓNUBERKI. Sannkölluð orku- og næringarsprengja, auðmeltanleg, glútínlaus, prótein-, steinefna- og vítamínauðug. Þessi blanda er mjög svo blóðsykursjafnandi og er æskilegt að taka inn 1-2 tsk. á morgnana til þess að ná sömu áhrifum og Erna. Í 2 tsk skammti er nægjanleg dagleg þörf að vítamínum og steinefnum. Hrærið duftinu í vatn eða eplasafa, einnig gott að blanda í próteinhristinga.



a munaðarlaus börn með sér heim.

# Útlit

\* Ilmandi gott



**LÉTTUR FARÐI SEM ENDIST ALLAN DAGINN** Doublewear Light stay-in-place er léttari útgáfan af sóluhæsta fljótandi farða Estée Lauder til þessa. Hann er einstaklega léttur og gefur náttúrulega, örþunna og mjúka áferð með góðum raka án þess að þú glansir. Farðinn endist í allt að fimmtán tíma án þess að dofna eða smitast í fót svo þú getur haldið áhyggjulaus út í daginn.

## Spennandi *sumarilmur*

### KVENLEGT LÁTLEYSI

Femme l'eau fraîche er létt útgáfa af hinum vinsæla Femme-ilmur frá Boss. Ilmurinn er bæði kvenlegur og fingerður með frísklegum keim með mildum hjartatónum hvítra blóma. Topp-tóninn er hrifandi, ávaxta-kennd blanda tangerínu og sólberja, en grunn-tóninn myndar krem-kenndir tónar viðar og rafs. Femme l'eau fraîche er kjörinn ilmur fyrir hin ýmsu tækifæri og veitir áreynslulausan þokka á komandi sumardögum.



moskus- og vanillu-grunntón. Daisy minnir óneitanlega á sumarið, sólina og lyktina af nýút-sprungnum blómum; ilmur sem hentar konum á öllum aldri.

### FERSKT OG SUMARLEGT

Ocean Lounge er nýi sumarilmurinn frá Escada, bæði ferskur og grípandi. Ilmurinn fangar fullkomlega blæsumarfrísins þar sem sólin er að setjast við ströndina, drykkirnir flæða og tónlistin dunar. Ocean Lounge samanstendur af



### BLÓMLEGUR VORBOÐI

Daisy frá Marc Jacobs er sannkallaður vorboði, umvafinn baldursbrám í fallegu glasi. Ilmurinn er bæði ferskur og kvenlegur án þess að vera of fágæður. Hjartatónar fjólu fléttast saman við topp-tóna villtra jarðarberja og

rikulegum topp-tónum frískandi sumaraldina, miðtónar minna á blóm og grunn-tónarnir eru frá rafi, tonka-baunum, vanillu og tekki. Ilmur sem klikkar ekki í sólinni í sumar.



**Góð stemning** Sólveig Johnsen og Heiðis Rós voru meðal gesta í Norræna húsinu.



**Ný bók kynnt** Charlie Strand kynnti á fyrirlestri sínum meðal annars væntanlega bók sína um íslenska hönnun.

**Charlie Strand hélt fyrirlestur í Norræna húsinu:**

# KYNNNIR VÆNTANLEGA TÍSKUBÓK

Ég lagði aðaláherslu á unga og upprennandi hönnuði svo sem Eygló, Dead, Munda, Helicopter og Bóas Kristjánsson," segir Charlie Strand ljósmyndari um fyrirlestur sinn í Norræna húsinu í síðustu viku. Rúmlega sextíu manns mættu á fyrirlestur Charlies og hljómsveitirnar Ultra Mega Technobandið Stefán og Sykur spiluðu fyrir gesti kvöldins, en Charlie gaf út bókina Project: Iceland síðastliðið sumar. Project: Iceland er ljósmyndabók um frumkvöðla í íslensku tónlistar- og menningarlífi. Hann er nú með aðra bók í smíðum sem fjallar um íslenska tísku.



**Framúrstefnuleg hönnun** Tvær fyrirsætur sýndu hönnun Örmu Sigrúnar Haraldsdóttur á þriðjudagskvöldið.

„Í næstu bók fer ég aftur til uppruna míns sem stílista og fjalla um framúrstefnulega hönnun. Ég sýndi þrjár myndir úr nýju bókinni af hönnun Örmu Sigrúnar Haraldsdóttur og tvær fyrirsætur sýndu fatnað hennar. Líkt og Project: Iceland hefur bók sem þessi aldrei verið gerð á Íslandi áður og ég stefni á að gefa hana út fyrir næstu jól," bættir hann við.



**Fróðlegur fyrirlestur** Kristjana Guðbrandsdóttir og Ilmur Dögg Gísladóttir mættu á fyrirlestur Charlie Strand.



**Brosmyndar** Ólöf Elín Gunnlaugsdóttir og Unnur Yrr Helgadóttir voru brosmildar í Norræna húsinu á þriðjudagskvöldið.

## NÁTTÚRULEGUR SVITALYKTAREYÐIR

Fyrir þá sem er illa við að nota svitalyktareyða sem margir hverjir eru fullir af ilm- og rotvarnarefnum, er kominn lífrænn lyktareyðir frá Origins, sem hentar jafnt konum sem körlum og er vottaður 100 prósent lífrænn af USDA organic. Hann inniheldur meðal annars lífrænt edik sem er þekkt fyrir hreinsandi eiginleika sína, en ilmurinn samanstendur af olíum úr negul, sitrónum, Ylang Ylang, lavender, mandarínu, pathouli, pálmarrós og engifer. White Willow Bark og lavender alkóhól vernda hreinleika vörunnar og halda svitalykt í skefjum.



## Heildsöludagar hjá Kátínu 50% afsláttur af öllum vörum

- 100% náttúrulegar snyrtivörur frá Kama Ayurveda.
- Tilraunafatnaður frá EMAMI og Emamikjólur í 2.flokks gæðum.
- Ekta skartgripir úr silfri og edalsteinum.
- Sea of Spa, dauðahafsvörur.

Opið verður fyrir almenning frá 12-18 föstudag, laugardag og sunnudag 3-5 apríl að Strandgötu 25 í Hafnarfirði.

KÁTÍNA  
HAPPY COMPANY



# CLINIQUE

## BONUS TIME

### Gjöfin þín er í Lyfju!

Ef keyptar eru Clinique vörur fyrir 3.900 kr eða meira er þetta gjöfin til þín\*



- 7 Day Scrub Cream 30 ml
- Dramatically Different Moisturizing Lotion 30 ml
- All About Eyes 7 ml
- High Impact Maskari
- Full Potential Lips Plum and Shine

\*Meðan birgðir endast  
Verðgildi er 12.000 kr

## CLINIQUE

Ofnæmisprófað.  
100% ilmefnalaust.

# tíðin

Með sviðsskrekki

**SÆDÝRASAFNIÐ** Þjóðleikhúsið frumsýnir leikritið Sædýrasafnið í Kassanum í kvöld. Verkið var sérstaklega samið fyrir leikhúsið af franska rithöfundinum Marie Darrieussecq og fjallar um tvær fjölskyldur sem neyðast til að dvelja saman við undarlegar aðstæður á sædýrasafni í óskilgreindu landi. Ekki missa af áhrifamiklu leikriti.

**NOKIA ON ICE** Tónlistarhátíðin verður haldin í annað sinn í kvöld í Listasafni Reykjavíkur og á Sódómu Reykjavíkur. Þekktustu hljómsveitir landsins og björtustu vonirnar koma fram á hátíðinni, en þar á meðal eru Bang Gang, Dr. Spock, Jeff Who? Mammút og Sudden Weather Change. Ekki missa af glæsilegri tónlistarveislu.



## SVAVA GRÖNFELDT

Matthildur Magnúsdóttir, lögfræðingur og þula

„Ég er svolítið hrifnæm og verð því auðveldlega fyrir áhrifum til dæmis ef ég sé eitthvað einstakt í fólki, horfi á góða bíómynd eða fer í leikhús. En tónlistin er líklegast einn sterkasti áhrifavaldurinn í mínu lífi. Ef ég á að nefna fólk þá kemur upp í huga mér rektor Háskólans í Reykjavík, Svafa Grönfeldt. Hún er svakalegur töffari og kallar ekki allt ömmu sína. Hún hélt áhrifamikla ræðu við útskriftina mína síðasta vor er ég útskrifaðist sem lögfræðingur og sú ræða hefur setið í mér síðan. Kraftmikil kona á ferð og telur manni trú um að allt sé hægt, hafi maður næga trú á sjálfum sér.“

Mér verður líka oft hugsað til Freyju „fitness-drottningar“ vinkonu minnar, hún er fullkomið dæmi um að stundum verður maður að taka áhættu í lífinu og láta sig vaða í hluti sem virðast stundum fjarlægir og óraunverulegir. Ég er nefnilega mikið skipulagsfrík og á stundum erfitt með að láta hjartað ráða, en þá hugsa ég til hennar.“



ÁHRIFAVALDURINN

## SÖLVI TRYGGVASON Fjölmíðlamaður



ÚR FRÁ MICHAEL KORS



MORANDE SPECIAL EDITION RAUÐVÍN



GRÁTEINÓTT JAKKAFÖT ÚR MOODS OF NORWAY. Ég tók strax ástföstri við þessi föt, sem mér finnst skemmtilega öðruvísi.

TOPP 10



JAPANSKUR TEKETILL sem ég keypti í Kyoto í Japan fyrir ári síðan. Ég heillaðist af japanskri menningu og reyni að fara þangað í huganum með því að hella upp á grænt te endrum og sinnum.



IPOD NANO



HNATTLÍKAN. Ég elska að ferðast og finnst gaman að skoða mögulega áfangastaði. Ekki veitir af að fara með hugann burt þó að líkaminn sitji fastur.



HP-FARTÖLVA Hefur reynst mér vel, þó að ég sé hægt og bitandi að tapa baráttunni við almannatengslamaskínu Apple.



HUGO BOSS SKÓR



SHAKESPEARE-SAFNIÐ Í HEILD SINNI Í EINNI BÓK.



ÁLETRADIR ERMAHNAPPAR og bindisnæla sem ég fékk í afmælisgjöf frá kærustunni minni. Ég reyni að flagga þessu þegar ég vil vera virkilega finn.

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:

- REYKSKYNNJARI
- VATNSSKYNNJARI
- HITASKYNNJARI
- GASSKYNNJARI
- ÖRYGGISHNAPPUR

ÖRYGGI ÁN MÁNAÐARGJALDA



**Sjónvarpsmiðstöðin**

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

Áfrún Helga Örnólfsdóttir og Friðrik Friðriksson leikarar:

# Leikstýrir kærustunni

Ég sleppi því að leikstýra henni heima. Það er kannski meira að hún stýri mér þar,“ segir Friðrik Friðriksson brosandí, spurður hvernig samstarf hans og Álfrúnar Helgu Örnólfsdóttur kærustu hans gangi í sýningunni Húmanimal. Friðrik leikstýrir ásamt Friðgeiri Einarssyni, en Álfrún er í hópi leikara og dansara sem fram koma í verkinu sem verður frumsýnt í Hafnarfjarðarleikhúsinu á morgun. „Þetta er ekki í fyrsta sinn sem við vinnum saman því við höfum leikstýrt hópnum Jelenu og í FB. Svo höfum við líka leikið saman nokkrum sinnum, í Eldað með Elvis, Fame og Bakkynjum,“ útskýrir Álfrún og segir samstarfið ganga vel.

„Það er mjög gott að vinna með Frika því hann er bæði ákveðinn og góður að dila við fólk. Þetta var frekar óvenjulegt ferli með Húmanimal því við unnum sýninguna saman sem hópur frá grunni og rannsókuðum dýrið í manninum, kyneðli hans, hvernig við veljum okkur maka og samskiptin við lífsförunautinn. Frikki var



Gott samstarf Húmanimal verður frumsýnt í Hafnarfjarðarleikhúsinu á morgun, en sýningafjöldi verður takmarkaður svo það borgar sig að kaupa miða í tæka tíð.

fyrst með í sýningunni, en steig svo út úr henni á lokastigi til að geta haft yfirsýn. Við komumst að því að það þarf að hafa einræðisherra þegar maður ætlar að finnússa hlutina, fullkomið lýðræði gengur ekki upp,“ bætir hún við og brosir.

Spurð um frekara samstarf segir hún: „Frikki ætlar að taka sér sumarfrí en ég er að fara að leika Pattý í Grease. Hún er pólandi klappstýra sem er formaður skólaneftdarinnar svo það verður rosastuð í sumar,“ segir Álfrún.

algjört möst



Mineralize Skin Finish frá MAC gefur fallegan laxableik-an gljáa í kinnarnar.



Time Zone-kremið frá Estée Lauder minnkar hrukkur svo um munar.



Hello Kitty-augnskuggarnir frá MAC eru í ómótstæðilegum litum.

Glass lips frá Make up store í appelsínugulum lit fyrir sumarið.



Chip Skip frá OPI kemur í veg fyrir að naglalakk-ið flagni af nöglunum.



## LITAFÐU LÍFIÐ

Skarpir, skemmtilegir og eiga afskaplega vel við einmitt núna - það er eiginlega lýsingin á augnskuggaúrvalinu í Bobbi Brights Eye Palette. Hér er að finna 35 fallega liti, sem Bobbi Brown hefur hannað til að gleðja okkur. Þetta er dýrðarinnar litaspjald og þú velur flottasta litinn hverju sinni, allt eftir skapinu þá stundina.

Hittu sérfræðinga Bobbi í Lyf & heilsu Kringlunni og taktu forskot á vorið með ókeypis kennslustund í förðun og persónulegu litakorti.

BOBBI BROWN

Fæst í Lyf & heilsu, Kringlunni

 Lyf & heilsa  
Við hlustum!

## AUGLÝSENDUR ATHUGIÐ:

Í EINU FRÉTTABLAÐI  
NÆRÐU TIL FLEIRI LESENDA  
EN SAMTALS Í ÖLLUM  
SJÖ MORGUNBLÖÐUM VIKUNNAR.

Fréttablaðið er sem fyrr mest lesna dagblað landsins með glæsilegt forskot á samkeppniaðila sína eins og síðasta könnun Capacent Gallup ótvírætt sýnir. Við erum rífandi stolt af þessum góða árangri og bendum auglýsendum á að notfæra sér forskot okkar þegar þeir velja auglýsingamiðil.



Allt sem þú þarft...



## KLINGENBERG SPÁIR

### Jóhanna Vigdís Arnardóttir leikkona

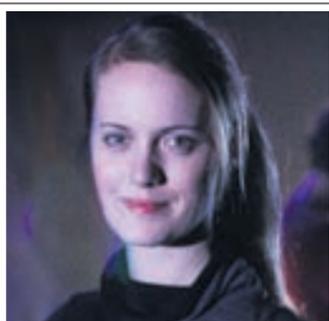
„Jóhanna Vigdís er fædd 26.05.1968. Þversumman af því er 37 og er útkoman 1. Jóhanna er sterkur perónuleiki, drífandi leiðtogi, vandar sig við hlutina og er vinnuþjarkur mikill. Hún hleypir fólki ekki auðveldlega að sér þó svo virðist vera. Hins vegar er hún tryggur vinur og mikill verndari. Ásinn vill hafa hlutina skipulagða í kringum sig og á mjög gott með að láta fólk vinna með sér. Ég get ekki betur séð en að Jóhanna Vigdís sé svona „alt muligt“ kona og ætti létt með að skella sér í hvaða hlutverk sem er, því hún hefur bæði mikla sjálfstjórn og aga. Þetta eru mikil einkenni töluunar 1.

Það er oft sjaldgæfara en ella að ásinn fari út í listir því hann vill hafa fasta jörð undir sér, en Jóhanna hefur fimmuna sterkt inni í tölunni sinni þar sem hún er fædd í maí, sem gerir hana bæði orðheppna og fjölskrúðuga. Hún er að fara núna yfir á árstöluna 6 sem gæti átt eftir að breyta lífi hennar heilmikið. Þetta er tala ástarinnar og segir hún sterklega til um hverjir eru vinir manns og hverjir eru það ekki. Oft eru heilmikil uppgjör á þessari tölu, bæði í ást og vináttu. Góð ást blómstrar og dafnar, en erfið ást og ómöguleg slokknar. Allt erfitt sem gerist á þessu ári hefur þann tilgang að manneskjan sjái skýrar hvað er að gerast í kringum hana.

Það verður margt að gerast hjá Jóhönnu á þessu ári og ég get

ekki séð að það verði nein kreppa í kringum hana. Hún mun hafa nóg að gera því fólk elskar hana og vill hjálpa henni. Það sem hún leggur af stað með á þessu ári mun ganga vel og blómstra. Því fleiri verkefni, því betra, því aldrei verður hægt að segja um hana Jóhönnu að hún sé löt. Skemmtilegt og áhrifaríkt ár fram undan sem Jóhanna á eftir að standa sig vel á.“

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

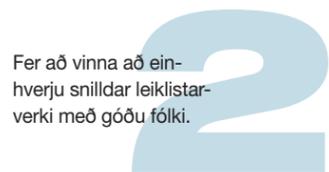


## FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

### Dóra Jóhannsdóttir leikkona



**1** Vakna hæfilega snemma, alveg útsofin, og sólin skín inn um gluggann.



**2** Fer að vinna að einhverju snilldar leiklistarverki með góðu fólki.



**3** Skokka Neshringinn, dást að Esjunni og fer svo í gufuna í Vesturbæjarlauginni.

**4** Stend á sviðinu eða síf í salnum á góðri leiksýningu og svo út að borða með kærastanum og fjölskyldunni.



**5** Partí með skemmtilegu fólki þar sem er dansað fram á rauða nótt og ég nær að sofa í nokkra klukkutíma áður en ég flýg til útlanda þar sem ég fer í gott frí.



# LAGER HREINSUN!

## allt að 50% afsláttur

### VAXTALAUSIR LAGERHREINSUNARDAGAR!!

30% afsláttur af fjölbjálfum og hlaupabrautum  
Allt að 50% afsláttur af handlóðum og lóðaplötum



# GAP

WWW.GAP.IS

## FJALLAHJÓLABÚÐIN FAXAFENI 7

S: 5200 200 • MÁN - FÖS. KL. 9-18. • LAU. KL. 11-15

Allt að 6 mánaða vaxtalausar raðgreiðslur í boði á þrektækjum