

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 17. apríl 2009

Keypti sér hús við sjóinn

Eivöru Pálsdóttur finnst notalegt
að búa ein og hafa gott rými til
að semja tónlist og mála.

* ÍSLENSK HÖNNUN ERLENDIS

Öflugur hópur stendur
að sölusíðunni
icelandic-collection.com

* KÆRULEYSIS- LEGT ÚTLIT Í SUMAR

Herdís Sigurðardóttir
segir frá vor- og
sumar-hártískunni.

* VILDI MYNDA JOHNNY CASH

Benni Valsson ljósmyndari
hefur myndað margar
stórstjörnur.



FERMINGAPAKKI

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

129.950

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

* mátulega mössuð

KATRÍN BESSADÓTTIR SJÓNVARPSKONA

„Ég ætla að vinna um helgina enda fer kosningabaráttan ekki í frí. Svo ætla ég að reyna að taka hluta af vísitölurúntinum, fara jafnvel í Húsdýragarðinn með fjöskyldunni. Síðan er lokunarpartí í Kling og bang á laugardaginn þar sem vinkona mín ásamt fleirum hefur verið með stórkostlega listsýningu síðan í mars.“



Kisan í Elle Magazine

Í nýjasta tölublaði bandaríska tímaritsins Elle er umfjöllun um verslunina Kisuna í New York; hugmyndabúð þeirra Þórunnar Anspach og Oliver Bremond. Verslunin á Laugavegi 7 hefur notið mikilla vinsælda allt frá því að hún var opnuð árið 2005 og í glans-tímaritinu er Kisunni í Soho-hverfi New York hælt í hástert. Umfjöllunin er í dálki sem kallast Elle top shop, þar sem ritstjóri blaðsins skrifar um vinsælar verslanir hverju sinni. Þar er sagt að í Kisunni sé hægt að fá sérstaka muni allt frá 1,5 upp í 4.000 dollara og umhverfið sé bæði hreint, litríkt og afslappað, með heimsborgara-ívafi. Þetta er ekki í fyrsta sinn sem verslunin fær góða umfjöllun því í fyrra skrifaði Tískuritið Women's Wear Daily um Kisuna. Þeir sem eru á leiðinni í Stóra eplið ættu að gera sér ferð í verslunina sem er á 125 Greene Street.

Þetta HELST

Benni Valsson ljósmyndari hefur myndað margar stórstjörnur:

HEFÐI VILJAÐ MYNDA JOHNNY CASH

Ég byrjaði að leika mér að mynda þegar ég var í Menntaskólanum á Akureyri en fór svo út til Parísar í nám,“ segir ljósmyndarinn Benni Valsson sem hefur myndað margar af skærustu kvikmynda- og tónlistarstjörnum heimsins. Meðal stjarna sem Benni hefur myndað eru Hollywood-leikararnir Leonardo DiCaprio, Sean Penn, Jim Carrey og Viggo Mortensen, kvikmyndagerðarmaðurinn Michael Moore, leikkonan Naomi Watts og hljómsveitir á borð við The Kills, Coldplay og White Stripes, svo eitthvað sé nefnt. „Í sjálfu sér finnst mér ekkert merkilegt að mynda frægt fólk og oft eru nöfnin stærri en hæfileikarnir á bak við þau. Svo hef ég líka myndað minna frægt fólk sem mér hefur fundist búa yfir meiri hæfileikum en stóru nöfnin,“ segir Benni. Hann bætir því við að skemmtilegast sé að mynda fólk sem gefi af sér á meðan á myndatökunni stendur. „Ég hafði mjög gaman af því að mynda Björk, tónlistarkonuna Cat Power og franska leikarann Gerard Depardieu. Þessi þrjú eru þátttakendur í því sem er að gerast sem gerir hlutina auðveldari og skemmtilegri fyrir vikið,“ segir Benni og bætir við að fæstar



Óskarsverðlaunahafi Á síðunni bennivalsson.com má meðal annars sjá þessa mynd af leikaranum Sean Penn..



Flottur Benni hefur meðal annars myndað leikarann Leonardí DiCaprio.

stjörnur sem hann hafi myndað séu með stjernustæla. „Það er frekar erfiðara að eiga við fólk í kringum stjörurnar, líkt og umboðsmennina. Þeir sem eru ekki enn orðnir frægir eru frekar með stæla en stjörurnar sem þurfa ekkert að sanna lengur. Yfirleitt er bara þægilegt að eiga við þetta fólk. Fyrir utan einstaka tilfelli.“

Alvarleg Naomi Watts er meðal þeirra stórstjarna sem Benni Valsson hefur myndað.



Spurður hvort hann eigi sér draumastjörnu sem hann langi að mynda nefnir hann tónlistarmanninn Nick Cave. „Mig hafði lengi langað að mynda Bonnie Prince Billy og það gerði ég nýlega og svo hefði ég líka viljað mynda Johnny Cash en það er víst ekki hægt.“ Hægt er að skoða verk Benna á heimasíðunni www.bennivalsson.com. -iáh



„Ég hló og grét frá fyrstu blaðsíðu.“

ADELE PARKS

FRUMÚTGÁFA í kilju

Hvað myndirðu gera fyrir vinkonuna sem sveik þig?

JPV ÚTGÁFA www.forlagid.is

Öflug Iris hefur æft stíft í tæp fjögur ár.



Íris Arna Geirsdóttir, Íslandsmeistari í módel-fitness:

Kvenlegar línur

„Það höfðu margir bent mér á að keppa svo ég ákvað að prófa,“ segir Íris Arna Geirsdóttir, 21 árs sigurvegari á Íslandsmeistaramótinu í módel-fitness, sem haldið var á Akureyri um páskana. Íris Arna, sem tók þátt í fyrsta sinn, segir mikilvægast að viðhalda kvenleikanum í módel-fitness. „Framkoman verður að vera góð og útgeislunin í lagi. Línurnar verða líka að vera flottar og við megum ekki vera of massaðar. Umfram

allt verðum við að viðhalda kvenleikanum,“ segir Íris, sem er búin að æfa stíft í tæp fjögur ár. „Undirbúningur fyrir svona mót er erfiður en skemmtilegur og hjá mér og kærastanum er þetta orðið að lífsstíl,“ segir hún og vonar að sigurinn opni dyr að nýjum verkefnum auk þess sem hún stefnir á frekari mót hérlendis og erlendis. „Ef mér myndi bjóðast áhuga-verð fyrirsetustörf væri ég alveg til í að skoða það vandlega.“ -iáh

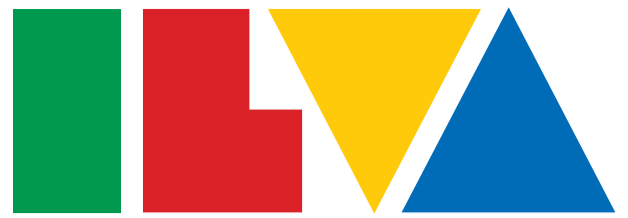
augnablikið



HVÍT OG KÖFLÓTT Jennifer Lopez og Marc Anthony mættu saman í TOPSHOP TOPMAN einkasamkvæmi á Balthazar í New York á dögunum. Hjónin virðast ekki hafa reynt að vera í stíl því Lopez klæddist hvítum þröngum kjól en söngvarinn var í köflóttum jakka.

föstudagur

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



einfaldlega betri kostur

verð 490,-/stk.



Flower. Blómapottur. H 12 cm. Verð 490,-/stk. Einnig til H 14 cm. Til í fleiri litum.

verð frá 3.990,-

40%
afsláttur af öllum
sængurverasettum
yfir 100 tegundir



Bubble. Sængurverasett. 140 x 200 cm. Verð 7.500,- **NÚ 4.490,-** **Dandelion.** Sængurverasett. 140 x 200 cm. Verð 8.990,- **NÚ 5.390,-** **Yamato.** Sængurverasett. 140 x 200 cm. Verð 6.900,- **NÚ 3.990,-**

verð 490,-/stk.



Summer. Kerti í leirskál. H 7 cm. Verð 490,-/stk.

verð 2.490,-



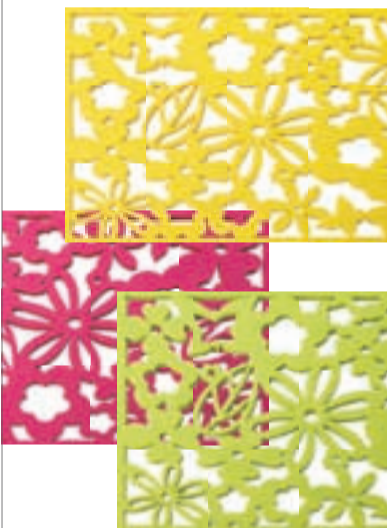
Tissue. Servéttustandur. Verð 2.490,-

verð 990,-



Bamboo. Kringlótt skál. Bambus. H 11 cm, Ø23 cm. Verð 990,-
Ýmsar stærðir.

verð 490,-/stk.



Summer. Borðmotta. 42 x 30 cm. Verð 490,-/stk. Mikið úrval af borðmottum.

NÚ BIRTIR TIL ...

verð 3.990,-/stk.



Picnic. Nestiskarfa. Málmur. 37 x 28 x 18 cm. Verð 3.990,-/stk.

verð 1.990,-/stk.



Outdoor. Garðkanna. Málmur. H 30 cm. Verð 1.990,-

verð 990,-



Nova. Geymslukassi. 32 x 33 x 32 cm. Verð 990,- Ýmsir litir.

verð 2.490,-/stk.



Polka Dot. Bakki með doppum. 37 x 28 cm. Verð 2.490,-

shopOnline

Verlaðu á
www.ILVA.is
Sendum um allt land



verð 2.490,-



Rochelle. Vasi. H 30 cm. Verð 2.490,-

verð frá 990,-



Summer. Ýmsir litir. Skál. H 7, Ø12,5 cm. Verð 990,-
Skál. H 5, Ø17 cm. Verð 1.390,-

verð 2.490,-



Lantern. Kertalugt. H 30 cm. Verð 2.490,-

verð 12.990,-



Nuage. Borðlampi. H 40 cm. Verð 12.990,-

verð 2.990,-



Cutlery. Hnífaparasett. 24 stk. Verð 2.990,-
Fæst einnig bleikt og grænt.

verð 990,-/stk.



Retro. Vasi. H 17 cm. Verð 990,-

verð 3.990,-



Polka. Púði. 40 x 40 cm. Hvítur m/gulum og gráum doppum. Verð 3.990,-
Polka. Púði. 40 x 40 cm. Hvítur m/túrkis doppum. Verð 3.990,-

verð frá 1.390,-



Colour. karfa m/2 hönkum. Lítil. 1.390,- Miðstærð. 1.990,- Stór. 2.990,-



290,-

Kaffi eða mjólk og skúffukökusnið



VISA Lán
- VAXTALAUST
Bjóðum uppá vaxtalaust lán til 6 mánaða

ILVA Korputorgi, Blikastaðavegi 2-8, 112 Reykjavík s: 522 4500
laugardaga 10-18 sunnudaga 12-18 mánudaga - föstudaga 11-19

núna

alltaf á brettinu

TÓNLEIKAR Á GRAND ROKKI Sprengjuhöllin er nýkomin úr ferðalagi um Norður-Ameríku þar sem hljómsveitin vakti mikla athygli. Hún kemur nú fram á tónleikum ásamt Hljómsveitinni Sin Fang Bous á Grand Rokki í kvöld. Tónleikarnir eru haldnir undir merkjum Grapevine og Gogoyoko og hefjast kl. 22.00.



SYDNEY

Brynja Dögg Friðriksdóttir blaðamaður

HVAR ER BEST AD FÁ SÉR MORGUNMAT? Við Bondi Beach eru fjöldi kaffihúsa og veitingastaða sem opna snemma og loka seint. Klárlega einn besti staðurinn til að dást að ströndinni og fylgjast með mannlífinu.

UPPÁHALDSVERSLUNIN? Oxford Street í Paddington-hverfinu er ein helsta verslunargata í borginni. Þá er Paddington-markaðurinn í sama hverfi en hann er alltaf á laugardögum. Á Oxford Street eru líka margir skemmtistaðir og barir þar sem tilvalið er

að gæða sér á bjór eða kokteil að verslunarleiðangri loknum.

FÍNT ÚT AD BORDA? Viða má finna góða veitingastaði í borginni. Þeir sem þora ættu að gæða sér á krókódílápitsu sem er alveg merki-lega góð. Slíka pitsu er meðal annars hægt að fá á Australian Heritage Hotel.

BEST VIÐ BORGINA? Borgin er ótrúlega falleg og viða eru göngustígar og almenningsgarðar sem er gaman að sækja á góðviðrisdögum og þeir eru nú margir í borginni. Óperuhúsið og Sydney-brúin eru helstu kennileiti borgarinnar og hægt er að dást að þeim frá mörgum stöðum.

BEST AD EYÐA DEGINUM? Það er góð dagsferð að keyra upp til Blue Mountains sem er þjóðgarður utan borgarinnar. Þá er tilvalið að kíkja í útibið um kvöldið í St. George-útibiði en þaðan sést vel í átt að Óperuhúsinu og Sydney-brúnni. Bíðið er í Fleet Steps, Mrs Macquaries Point. Munið eftir teppi og veitingum.



Hafdís Jónsdóttir í World Class:

Líkamsræktaræði í kreppunni

„Það er mjög mikið að gera hjá okkur og ég les það þannig að fólk er farið að meta og rækta heilsuna meira,“ segir Hafdís Jónsdóttir eða Dís í World Class eins og hún er oftast kölluð. Dís telur að fólk spari heldur við sig í helgarferðum til útlanda og leyfi sér frekar að láta dekra við sig hér heima.

„Viðskiptin eru að færast hingað heim og það er mjög mikið að gera hvort sem það er í einkaþjálfun, heilsurækt eða hvers kyns dekri. Fólk er að forgangsraða upp á nýtt og í staðinn fyrir að eyða peningum í hluti hugsu nú fleiri um sjálfan sig og heilsuna enda mikilvæg á þessum tímum.“

Mikið að gera „Ég les það þannig að fólk er farið að meta og rækta heilsuna meira,“ segir Dís.



Arnar Jónsson söngvari:

Færi ekki í spandexgalla

Getur þú lýst þínum stíl?

Minn stíll er hefðbundinn og stílhreinn en ég er mikið í dókkum fötum.

Hvað dreymir þig um að eignast í sumar? Ég þarf að eignast fina strigaskó og þunnar ljósar kvartbuxur. Mér er alltaf heitt svo ég get ekki verið í svörtu í sólinni.

Hvað keyptir þú þér síðast? Svartan Volcom-leðurjakka í New York. Annars fer ég ekki mikið til útlanda til að kaupa mér föt. Ég læt mömmu frekar um það þegar hún skellir sér í sína árlegu verslunarferð til Glasgow. Gamla er með þetta.

Uppáhaldsverslun? Svenni vinur minn er verslunarstjóri í Dressmann svo ég versla mikið þar. Eins versla ég í Herragarð-

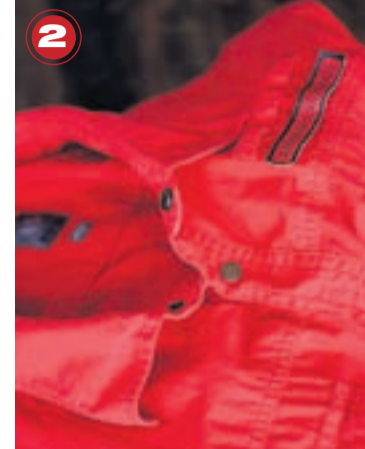


inum og Jack&Jones og alls staðar svo lengi sem flíkin er flott.

Uppáhaldsfatamerki? Ég á mér ekki eitthvert eitt uppáhalds. Ef fötin eru flott, fara mér og ég

á pening þá kaupi ég þau. En merkin skipta máli ef spád er í gæði.

Eru einhver tiskuslys í fataskápnunum þínum? Ekki lengur því ég var að henda afskaplega ljótum, hvítum Gap-jakka.



Í hvað myndir þú aldrei fara? Spandexgalla.

Notarðu skart? Eina skartið sem ég er með er Diesel-úr sem ég fékk í jólagjöf. Ég er með göt í báðum eyrum og var með mikið bling bling en ekki lengur. Eina skartið í framtíðinni verður líklega giftingarhringurinn.

Af hvaða líkamsparti ertu stoltastur og hvernig undirstríkar þú það með klæðaburði? Þá erum við aftur komin að spandexgallanum.

Hvert er skuggalegasta fatatímabilið þitt? Í tiunda bekk í Árbæjarskóla þegar ég og Árni vinur minn tókum KISS-æði. Ég safnaði hári, var í rifnum gallabuxum, hettupeysu og gallavesti yfir og geystist um Árbæinn á hlaupahjól.



1 „Amma mín á Selfossi, Guðmunda Ólafsdóttir, prjónaði þessa eðalpeysu handa mér.“ 2 „Ég var staddur á Flórída þar sem þessi Armani-skyrta æpti á mig.“ 3 „Kúrekastígvélin hafa fylgt mér síðan árið 2003 og hafa ávallt staðið fyrir sínu, enda alltaf í tisku. Keypti þau ódýrt en þau hafa reynst hin besta fjárfesting.“ 4 „Ég nota belti við öll betri tækifæri.“ 5 „Diesel-úrið fékk ég í jólagjöf frá Friðriki Ómari og Ármanni og hefur það verið fast við mig síðan. Armani-úrið fékk ég frá foreldrum mínum fyrir að vera yndislegur sonur og Guess-úrið keypti ég af götusala í New York.“ 6 „Ég hringi inn jólin með bindinu. Ég set það upp á aðfangadag og tek það ekki niður fyrr en á þrettándanum.“ 7 „Ég vildi endilega fermast með glitrandi hanska eins og Michael Jackson gekk með en mamma þvertók fyrir það. Ég keypti mér því þennan búning og lét á sama tíma aflita á mér hárið.“

Meiyan húsgögn

60%
afsláttur

SKÁPUR
var 69.900,-

nú **27.960.-**

SKENKUR
var 69.900,-

nú **27.960.-**

SKÁPUR
var 79.900,-

nú **31.960.-**

VÍNSKÁPUR
var 49.900,-

nú **19.960.-**

Full búð
af spennandi
húsgögnum,
gjafavöru
og kertum

50%

Makada húsgögn

60%
afsláttur

KOMMÓÐA
var 29.900,-

nú **11.960.-**

KOMMÓÐA
var 49.900,-

nú **24.950.-**

SJÓNVARPSBEKKUR
var 39.900,-

nú **15.960.-**

MINNI SKENKUR var 49.900,-

nú **19.960.-**

VASI hvítur
3.990.-

VASI brúnn
2.990.-

VASI með drekaflugum
1.245.-

VASI hár
4.990.-

KERTASTJAKI
297.-

snyrtivörurnar
eru komnar!

the
PIER

Láttu þetta tilboð ekki framhjá þér fara!
Rýmum fyrir nýjum vörum

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

LISTAKONA OG SVEITAST

Eivör Pálsdóttir lauk nýverið við tónleikaferðalag um landið með eigin hljómsveit í fyrsta sinn. Hún heldur nú aftur til Færeyja þar sem hún býr í eigin húsi við ströndina og undirbýr sýningu með eigin tónlist og málverkum.

Viðtal: Alma Guðmundsdóttir

Myndataka: Anton Brink

Förðun: Kristín Kristjánsdóttir

Mig langaði að fá klassíska söngþjálfun svo ég flutti hingað ein þegar ég var sautján ára gömul og fór í Söngskólann í Reykjavík," segir Eivör Pálsdóttir sem er 25 ára, spurð hvenær hún kom fyrst til Íslands.

„Ég bjó hjá Ólöfu Kolbrúnu Harðardóttur söngkennara sem bauð mér að koma og vera í mánuð. Ég ætlaði alls ekki að vera svona lengi, en þegar ég kom varð ég svo rosalega heilluð af landinu, náttúrunni, fólkinu og tónlistinni. Allt var einhvern veginn rétt fyrir mig svo ég var hérna í fjögur ár," útskýrir Eivör og segir margt líkt með Íslendingum og samlöndum sínum.

„Mér finnst auðvelt að tala við Íslendinga því þeir eru mjög líkir Færeyingum, bæði hvernig þeir eru og hugsu," segir Eivör en viðurkennir að tungumálið hafi verið svolítið ruglandi fyrst í stað. „Rétt eins og Íslendingar geta heyrt Færeyinga segja eitthvað og fundist það drepfyndið, getur það líka verið öfugt.

„Ég man fyrst þegar ég flutti hingað var ég alltaf að ruglast því sum orð eru alveg eins, en þýða eitthvað annað. Til dæmis þýðir „sniðugt“ skrítið á færeysku. Alls konar svona hlutir gátu verið ruglandi og mér fannst oft furðulegt þegar einhverjum fannst eitthvað vera „sniðugt“ sem mér fannst alls ekki „skrítið“,“ segir hún brosandí, en viðurkennir að íslenskan hafi komið hjá sér eftir nokkurra mánaða búsetu hér á landi.



Litrík. „Ég er algjör stelpa þegar kemur að fótum og kaupi oft eitthvað skemmtilegt sem ég sé á ferðalögum," segir Eivör sem keypti bláa bolinn, sem hún er í á myndinni, á Havaíeyjum þar sem hún hélt tónleika fyrr á árinu.

KEYPTI SÉR EINBÝLISHÚS Eftir að hafa búið um árabíl á Íslandi og í Danmörku flutti Eivör aftur til Færeyja fyrir tveimur árum og festi kaup á einbýlishúsi í bænum Götu.

„Gata er mjög kósý. Það er ekkert þar, engin búð eða neitt og mér finnst það æðislegt. Ég keypti mér hús þar við sjóinn á æðislegum stað. Þetta var sumarbústaður sem ég fékk stundum lánaðan til að semja í. Það var ekki á dagskránni hjá mér að kaupa hús, svo þetta var skyndiákvörðun hjá mér þegar húsið var sett á sölu því ég vildi ekki missa af því. Foreldrar mínir búa líka nálægt, aðeins lengra uppi á fjallinu svo ég sé þau reglulega eftir að ég flutti," segir Eivör.

„Ég þarf rosalega mikið rými og bý ein í stóru húsi, en samt finnst mér það ekki of stórt. Sumum finnst hrikaleg tilhugsun að ég búi þar alein, en mér hefur alltaf fundist gott að vera ein, alveg frá því ég var lítil. Ég held að það sé rosalega mikillvægt þegar maður er að skapa að geta verið einn. Stundum get ég verið mjög ófélagslynd og þá hringja vinir mínir og segja mér að koma út úr þessu húsi," bætir hún við og brosir.

„Ég er rosalega mikið á flakki svo það er næstum því framandi fyrir mig að koma heim þar sem eru engin læti og ekkert areiti. Það er það besta við að búa þarna. Ég er svo mikil sveitastelpa í mér og finnst gaman að vera bara í rólegheitum," segir Eivör sem hefur hæfileika á mörgum sviðum. Þegar hún er ekki að einbeita sér að tónlistinni málur hún myndir. „Ég hef alltaf málað og ég sótti mikið sýningar áður en ég varð svona upptekin af tónlistinni. Mér finnst gaman að skipta stundum yfir í annars konar list og það hjálpar mér að opna hugann og fá nýjar hugmyndir. Stundum þegar ég er að semja á fullu og er föst í einhverju er gott að skipta yfir," segir Eivör.

Á FLAKKI

Fram undan er annríki hjá Eivöru. Í sumar ferðast hún til Noregs, Danmerkur, Þýskalands, Græn-

Efamol

Efalex

Vönduð blanda fiski- og kvöldvorrósalíu sem eflir og styrkir:

- Hugsun
- Einbeitingu
- Sjón
- Hormónajafnvægi

Einstakt gegn lesblindu og öfvrirni.

Hentar fólki á öllum aldri.

Fæst í fljótandi formi og hylkjum í lyfja- og heilsuverslunum.

heilsa
-hafðu það gott

Vertu skarpari!

Efalex eflir einbeitingu og sjón og stuðlar þannig að betri námsárangri.



Efalex er einstök samsetning úr hreinni kvöldvorrósalíu og fiskiolíu sem innihalda þrjár mikilvægar fitusýrur, DHA, AA og GLA ásamt tveimur öflugum andoxunarefnum, E-vítamíni og tímían olíu sem vinna saman að viðhaldi lífsnauðsynlegra fitusýra í líkamanum. Nægt magn þessarar olíu í líkamanum stuðla að skarpari hugsun og betri einbeitingu sem eykur færni okkar til þess að læra.

Listakona í húð og hár

Eivör heldur málverkasýningu og tónleika í Norræna húsinu í Færeyjum 25. apríl næstkomandi. Hún leyfði okkur að sjá tvær af myndum sínum og sú vinstra megin heitir „Á móti sólinni“. „Þessi mynd kom til mín þegar ég var að kafa á Havaí-eyjum. Ég var svo rosalega heilluð af heiminum undir vatninu og leið eins og gesti í öðrum heimi," segir hún. Myndin hægra megin heitir „Augu hugans“. „Hugmyndin kom til mín þegar ég var á Indlandi. Þó ég vilji loka augunum eru alltaf þúsund önnur opin í hugunum. Kunnunni við að loka augum hugans?“ spyr Eivör sem málur hvar og hvenær sem tækifæri gefst til. „Ég er með eitt herbergi í húsinu mínu þar sem ég mála og má skíta út, en ég hef líka málað þegar ég er á tónleikaferðalögum og er alltaf með pensla og málningu með mér. Myndirnar sem ég mála fjalla oft um ferðina á móti ljósinu og ég nota mikið andstæður myrkurs og ljóss," segir Eivör.



ELPA

lands og fer í fjögurra vikna tónleikaferðalag um Kanada. Eivör ferðast þó ekki aðeins um heiminn í tengslum við tónlistina því hún stundar jóga og í fyrra fór hún til Indlands með íslenskum jógaóp.

„Mig langaði að fara í einhverja svona ferð því mér finnst svo gott að stunda jóga. Við vorum í rúman mánuð, þjuggum á hugleiðslusetri í litlum bæ og vorum á námskeiðum allan tímann svo þetta var engin túristaferð. Þetta var svona friðarferð sem var mjög góð fyrir sálina og mig langar mikið að fara aftur,“ segir Eivör sem undirbýr nú sína sjöttu plötu sem kemur út í október.

„Ég er komin mjög stutt með plötuna og er að vinna hana með bandinu mínu. Hún er öðruvísi en það sem ég hef verið að gera hingað til, miklu hrárr. Ég vil samt ekki segja of mikið því ég veit að allt getur gerst í stúdíóinu. Ég er svo dreymin að ég er alltaf að fá fullt af hugmyndum sem breytast svo daginn eftir,“ segir hún og brosir. „Ég ætla að taka upp í Færeyjum því ég hef aldrei tekið upp þar áður og ætla jafnvel að taka upp heima í húsinu mínu því mig langar að hafa svona „læf-filing“ í góðu rými og góðri stemningu,“ bætir hún við. Í bandi Eivarar er meðal annars kærasti hennar til tveggja ára, en hann er færeyskur og heitir Benjamin Petersen. „Við búum ekki saman, allavega ekki enn þá, en við kynntumst í gegnum tónlistina og hann spilar á gítar í bandinu mínu,“ útskýrir Eivör og vill lítið segja um framtíðar-áform sín þegar talið berst að fjölskyldu og barneignum.

„Ég er mikið fyrir að lifa fyrir einn dag í einu og er rosalega ánægð með það sem ég hef. Ég á mjög erfitt með að plana framtíðina eða skipuleggja of langt fram í tímann, en ég get mynd- að mér að það komi sá tími að maður vilji eignast börn og stofna fjölskyldu. Það er allavega ekki komið yfir mig enn og mér líður mjög vel með líf mitt eins og það er núna,“ segir Eivör og kveður með bros á vör.

* bak við tjöldin



Stjörnumerki:
Krabbi.

Besti tími dagsins:
Morguninn og nóttin.

Draumafríð?
Indland.

Uppáhaldsverslunin:
Í augnablikinu eru það Nakti apinn og Tónastöðin.

Áhrifavaldurinn?
Náttúran, ástin, og lífið.

Líkamsræktin:
Jóga og hlaup.

Ég lít mest upp til:
Mömmu minnar og pabba.

Uppáhaldsmat-urinn:

Ræstur fiskur og garnatál. Það er svipað og siginn fiskur og hamsatól, en bragðsterkara.



Geisladiskurinn í spil-aranum:
Raising sand, Robert Plant & Alison Krauss.

Hverju myndirðu sleppa ef þú yrðir að spara?

Ég mundi sleppa fata-kaupum og að fara út að borða dýran mat.



Fann mikinn mun innan 3ja vikna

Margrét Óskarsdóttir



Frábært að hægt sé að bæta ástand liðanna með náttúrulegu efni

Ég þurfti að fara í skurðaðgerð 1991, þar sem ég var með of löng liðbönd og var að smella úr lið í tíma og ótíma. Þannig að farið var að kvarnast upp úr liðbrjóskinu. Eftir aðgerðina minnkuðu verkirnir en hurfu ekki. Að ganga niður stiga og langar stöður ollu sárum verkjum. Starf mitt krefst þess að ég þarf að standa mikið og var það ekki auðvelt.

Reyndi margt

Ég hef reynt margar leiðir til að minnka verkina án þess að nota verkjalyf sem því miður dugðu ekki. Með árunum jukust verkirnir og útlitið var ekki bjart.

NutriLenk til sölu á Íslandi

Fyrir tæpu ári frétti ég af nýju bætiefni, NutriLenk, sem er vinsælt efni í Noregi og Svíþjóð, hjá fólki sem er með slitna og auma liði. Satt að segja var ég ekkert sérlega jákvæð á að NutriLenk gæti hjálpað mér frekar en margt annað en sló til, enda allt tilvinnandi. Byrjaði að taka inn 6 töflur á dag í tvær vikur samkvæmt ráðleggingum og eftir það 2 töflur á dag.

Eftir 2-3 vikur fann ég greinilegan mun

Já, það ótrúlega gerðist, ég fann greinilegan mun eftir 2-3 vikur á NutriLenk

Nú tæpu ári seinna er ég nánast verkjalaus og einnig eru verkir vegna slits í fingrum horfnir.

Ég tek nú inn 2 töflur af NutriLenk á dag og ég get sannarlega sagt að NutriLenk hefur gert kraftaverk fyrir mig.

Það að standa við afgreiðslu, ganga niður brekkur og stiga er ekki stórmál lengur ...

Ég horfi bjartsýn til framtíðar, NutriLenk er himnasending fyrir mig og frábært að það skuli vera hægt að bæta liðheilsuna með náttúrulegu efni segir Margrét að lokum.



Mikilvægt er að annast sig vel allt lífið.

Mjög nauðsynlegt er að neyta góðs kalks með D-vítamín fyrir beinin. KOLOS er t.d. góður kostur, öflugt D-vítamín með kalki. 1 glas af KOLOS inniheldur 180 töflur sem er 6 mánaða skammtur og á góðu verði.

Umboðsaðili: Gengur vel ehf.,

Hvað getur NutriLenk gert fyrir þig?

Með árunum rýrnar brjóskvefurinn sem veldur því að liðirnir slitna. Þetta er náttúrulegt ferli. Mjög margir finna fyrir miklum óþægindum þegar beinin byrja að núast saman, sérstaklega í stóru liðamótum eins og í mjöðmum, hryggjar- og hnjálidum. Þess vegna er allt tilvinnandi að styrkja liðbrjóskið á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður



Liður með slitnum brjóskvef

Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskið

NutriLenk inniheldur náttúrulegt byggingarefni fyrir brjóskvefinn og er mjög góður valkostur fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóski. Unnið úr sérvöldum fiskibeinum úr hafinu sem hefur sýnt fram á að vera fyrsta flokks byggingarefni til að styðja við brjóskvefinn og viðhalda honum.

Vara ársins!

NutriLenk hefur hjálpað fjölmörgu fólki. NutriLenk var valið heilsuvara ársins 2004 í Noregi. NutriLenk er 100% náttúruleg vara sem er mjög gagnleg þeim sem þjást af brjóskvefsrýmum. Prófið sjálf-upplifðu breytinguna!

NutriLenk er fánlegt í flestum apótekum, heilsubúðum, Fræinu Fjarðarkaupum og stærri Hagkaupsverslunum.

NÁTTÚRULEGT FYRIR LIÐINA



Útlit

* sæt í sumar



NEGLURNAR Í LAG Ef þér leiðist hvað naglalakkið endist illa og flagnar fljótt af nöglunum er Chip Skip frá OPI lausnin. Berðu eina umferð á áður en þú lakkar neglurnar með þínum uppáhaldslit og naglalakkið mun endast miklu lengur. Maintenance Nail Envy er önnur sniðug formúla frá OPI sem hentar þeim vel sem vilja viðhalda styrkleika naglanna svo þær brotni ekki við minnsta álag.



Rökkvið Hönnun Söru Berndsen verður meðal annars til sölu á síðunni.

Koma íslenskrar hönnun á framfæri erlendis: Stofna sölusíðu

Við erum sex manna hópur sem höfum saman þróað þessa hugmynd í nokkurn tíma. Hugmyndin kviknaði hjá Einari Thor þegar hann velti fyrir sér hvað þyrfti til að íslenskir hönnuðir ættu auðveldara með að koma sér á framfæri á erlendum vettvangi, en Einar Thor er hönnuður og starfrækir fyrirtækið Thors Hammer wristbands,“ segir Supriya Sunneva Kolandavelu, almannatengill Icelandic-Collection.com.

„Markmið Icelandic-collection.com er að safna saman íslenskum hönnuðum og listamönnum og búa til kraftmikla sölusíðu fyrir erlendan markað. Í stað þess að kaupa vörur inn í heildsölu og eiga það á hættu að sitja uppi með stóran lager af vörum, þá höfum ákveðið að taka 15 prósent fyrir hverja selda vöru og er sú upphæð notuð til frekari markaðssetningar á vörum viðkomandi,“ segir Supriya. Hópur útskriftarnema í margmiðlunarhönnun við Copenhagen Technical Academy í Kaupmannahöfn vinnur nú að síðunni sem lokaverkefni og gefa allir vinnu sína. „Síðan verður opnuð formlega í maí og við erum komin með góðan hóp af hönnuðum, svo sem Emami, Volcano Design, Lykkjufall og Heba-clothing, en á síðunni verða bæði fót, skart og alls konar aukahlutir. Sölusíðan er ekki hugsuð sem gróðamaskína fyrir eigendur hennar heldur er markmið okkar að kynna íslenska hönnun fyrir heiminum og gera Ísland best í heimi enn og aftur. Við látum ekki kreppuna stoppa okkur í því og erum ákveðin í að gera síðuna að stærstu sölusíðu sinnar tegundar sem hefur komið frá Íslandi,“ segir Supriya.

Fjölbreytt Hönnun Emami mun meðal annars fást á Icelandic-collection.com



Flott Vörur frá Volcano Design munu fást á sölusíðunni.

„Allar ábendingar um efnilega hönnuði sem hafa áhuga á að taka þátt í þessu spennandi verkefni með okkur eru vel þegnar á sales@icelandic-collection.com,“

Kæruleysislegt Herdís segir kæruleysislegt útlit einkenna hártískuuna í vor og sumar.



Það nýjasta í hártískunni í vor og sumar:

FYRIRHAFNARLÍTIÐ OG KÆRULEYSISLEGT

Vinnandi kona í kreppunni þarf ekki að hafa mikið fyrir hárinu í vor og sumar,“ svarar Herdís Sigurðardóttir hárgreiðslumeistari spurð um hártískuna í vor og sumar. Herdís starfaði í Sassoon-háarakademíunni um árabil, en á og rekur nú hárgreiðslustofuna Sprey í Mosfellsbæ.

„Kæruleyslegt viðmót er einkenni fyrir vor- og sumarlinu Sassoon sem kom út í febrúar og heitir Blithe. Það er svölitið eins og þeir hafi séð hrunið fyrir langt á undan fólkinu í bönkunum því þeir hönnuðu línuna síðasta sumar og útlitið á að virka fyrirhafnarlítið,“ útskýrir Herdís sem mun sjá um hár og fördun fyrir Grease í Loftkastalanum í sumar, en fer til Parísar í haust þar sem henni hefur verið boðið að vinna á tískuvíkunni þar í borg.

„Sassoon leitaði mikið í klassík eins og hönnuðina Calvin Klein og Donnu Karan fyrir sumarlínuna, en litir verða ekki áberandi heldur fallegir og hreinir og allar línur mjög hefðbundnar, hvort sem hárið er sitt eða stutt,“



Hefðbundið Allar línur verða mjög hefðbundnar í vor og sumar að sögn Herdísar.

Stutt Herdís segir hefðbundnar línur og hreina liti verða vinsælt í vor og haust.



Snyrtivörur úr Dauðahafinu í Pier

Alternative care línan frá Sea Of Spa er byggð á vísindalegri blöndu náttúrulegra steinefna, A og B vítamína, jurta „extract“ og ilmólía. Þessi blanda skapar fullkomið jafnvægi, verndar húðina gegn hverskyns umhverfisáhrifum og gefur hraustlegt útlit.

Black Pearl vörurnar sporna við öldrun húðarinnar og viðhalda teygjanleika hennar, en þær innihalda meðal annars steinefni og sjávarþang úr Dauðahafinu sem eru lykilafríði.

Alternative care og Black Pearl kremin og húðvörurnar henta öllum, ekki síst þeim sem fást við þurrk, exem eða önnur húðvandamál. Andlitskremin gefa mjög góðan raka og því er gott að nota þau undir farða. Kremin hafa verið ófánleg um þó nokkurt skeið, en eru nýkomin aftur svo nú er um að gera að prófa gæðakrem á góðu verði í Pier.

CLARINS

Clarins dagar í Lyfju

Vertu frískleg með Clarins í sumar

Ferðaskartgripaskrín með glossi, rakakremi
og Instant Smooth þegar keypt er fyrir
2.900 kr. eða meira.*

Við tökum vel á móti þér og gefum prufur
af farða sem hentar þér.



* Tilboðið er í eftirtöldum apótekum og gildir meðan birgðir endast: Lyfja Lág múla, Laugarvegi, Smáralind, Smáratorgi, Spöng, Garðatorgi, Setbergi, Grindavík og Selfossi

 **LYFJA**
- Lífið heil

tíðin

* frikar út

STEFÁN HILMARSSON Aðdáendum Stefáns býðst nú að sjá söngvarann í Salnum í Kópavogi. Stefán var valinn bæjarlistamaður Kópavogs fyrir tíu mánuðum. Á dagskrá verða meðal annars valin sólólög, Sálarlög og glænýtt efni. Ekki missa af flottum tónleikum klukkan 20.30 í kvöld.

ETERINN Þórir Sæmundsson deilir hugsunum sínum, sögum og vangaveltum um lífið, dauðann og lífið eftir dauðann á Smíðaverkstæði Þjóðleikhússins. Í sýningunni er mikil nánd við áhorfendur og notuð er áhrifamikil og nýstárleg margmiðlun hljóðs og mynda.

KATHARINE GRAHAM

Sigríður Mogensen fréttamaður

„Ég var að klára að lesa sjálfsævi-sögu bandaríska blaðamannsins Katharine Graham, sem var eigandi og útgefandi dagblaðsins Washington Post í meira en tvo áratugi. Saga hennar hafði mikil áhrif á mig, hún var kona sem barðist áfram í bransa þar sem karlar fóru með völdin og gafst aldrei upp. Bókin skildi mikið eftir sig og veitti mér innblástur,“ segir Sigríður.

„Það eru líka ýmsar öflugar konur í íslensku viðskiptalífi sem ég ber virðingu fyrir og hafa haft áhrif á mig. Ragnhildur Geirsdóttir, forstjóri Promens, er gott dæmi um það. Ég hef hitt hana nokkrum sinnum. Hún er dúndurklár, og stýrir fyrirtækinu eins og herforingi.“



ÁHRIFA-valdurinn

TOPP 10

VIDEY er einfaldlega fallegust.

RÚSSNESKI VEGGURINN

KAFFIBOLLI gjöf frá vinkonu minni.

GUÐLAUG ELÍSBET ÓLAFSDÓTTIR

leikkona

ROKK-KLOSSARNIR Þó að rokk-klossarnir séu uppáhaldsskótaið mitt á ég þá eiginlega ekki hliðarsjálfið mitt keypti þá.



TÓTA ÞJÓ LÍKA TIL ÞETTA RÚMTEPPI. Þetta teppi er fallegasti gripurinn sem ég á.



SONJA RYKIEL-TASKAN MÍN

BÆNABANDIÐ bjó sonur minn til í fermingarfræðslunni og gaf mér að fermingunni lokinni. Ég man að ég fór að gráta.

ARMAND Þórunn Elísabet Sveinsdóttir gerði þetta armband handa mér fyrir mörgum árum og það er uppáhaldspuntið mitt.

KAFFIKANNAN

Stuðningshlífar fjölbreytt úrval

www.eirberg.is • 569 3100 • Stórhöfða 25

KJÖLFESTA Á HEIMILUM ÍSLENDINGA Í ÁRATUGI

Hvaða lit má bjóða þér?

Sérstök brúðkaupsgjöf

Öll brúðhjón fá glæsilega svuntu með nöfnum sínum og brúðkaupsdegi ísaumuðum

Íslensk kennslubók í matreiðslu fylgir Gildir um KitchenAid hrærivélur

Einar Farestveit & Co.hf.
Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

ICE WEAR

Íslensk hönnun



**GÆSA-
DÚNN**
70/30
Vatnsheldir saumar

Dúnúlpá með harðri skel

- Vind og vatnsheld með öndun.
- Vatnsheldir saumar.
- Snjövörn við mjöðm með teyjanlegu gummi. Hægt að renna af.

Stærðir: XS-XL

Verð: **36.000,-**

ICEWEAR flíkur fást á eftirtöldum stöðum:

REYKJAVÍK:
Handprjónasambandið,
Laugavegur 64
The Viking, Hafnarstræti 3

The Viking, Laugavegi 1
Islandia, Kringlan
Icefin, Nóatún 17

UTAN REYKJAVÍKUR:
Bláa Lónið - Verslun
The Viking, Hafnarstræti 104, Akureyri

Gullfosskaffi, Selfoss
Geysir Shops, Haukadal



KLINGENBERG SPÁIR

Heiðrún Lind Marteinsdóttir lögfræðingur

„Heiðrún Lind Marteinsdóttir lögfræðingur ef fædd 03.07.1979 sem hefur útkomuna 36 sem gera níu. Talan níu er ein besta talan að mínu mati í talnaspekinni og ef ég ætti að óska mér að vera einhver sérstök tala yrði níu fyrir valinu. Þeir sem eru það heppnir að hafa þessa tölu í kortinu sínu hafa þann hæfileika að geta lagað sig að öllum aðstæðum sem koma upp hverju sinni.

Niurnar eru sérstaklega val fallnar til þess að hugsa

um, vernda og bjarga fólki og þar fer Heiðrún Lind fremst í flokki. Heiðrún er ábyrgðarfull þar excellence og vinnuþjarkur mikill. Sá sem er undir hennar umsjón getur andað rólega og hver sá sem ræður hana í vinnu getur hvílt sig. Heiðrún er að fara á árstöluna 3 sem segir að hún á að taka meiri áhættu og vera eins sýnileg og mögulegt er því þá munu ótrúlegustu hlutir gerast í hennar lífi.

Ég get ekki betur séð en að næstu sautján mánuðir breyti gjörsamlega lífi Heiðarúnar en hún á eftir að vera mikið í umræðunni og taka afgerandi afstöðu til

mikilvægra mála. Heiðrún hefur allt til að bera og er kvenljómi Íslands og langfærasti kvenlögfræðingur þessa lands. Karlmennt eiga eftir að dansa í kringum hana en mér sýnist að Heiðrún verði dálítið vandlát þetta árið svo það verða ekki margir sem smjúga inn um nálaraugað og að hjartastað heimasættunnar. Í framtíðinni sé ég Heiðrúna búa á fallegum stað í Vesturbænum með tvö hress og kát börn og ljúfan, skemmtilegan og listfengan mann sér við hlið. Til hamingju Heiðrún Lind, þetta er hamingjulíf.



FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

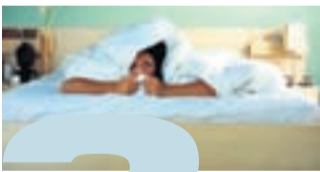
Kolbrún Björnsdóttir útvarpskona



1 Get leyft mér að sleppa næstum því öllum fréttum þann daginn, sem er afar hollt á þessum tímum.



2 Vissan um það að ég geti sofið út daginn eftir. Ofboðslega notalegt að vakna ekki við vekjaraklukkuna þó svo ég sofi aldrei lengi.



3 Vissan um að geta farið seint að sofa án samviskubíts. Samviskubitið gerir það að verkum að ég er lengur að sofna.



4 Ég fæ yfirleitt uppáhaldspítsuna mína á föstudögum, gerða í eldhúsinu af Árna mínun.



5 Ég fer yfirleitt skellihljæjandi úr útsendingu á föstudagsmorgnum eftir fíflskap með strákunum. Það er magnað hvað það að hlæja kallar fram góðar tilfinningar.



Borgartún 36

Bakvið Hótel Cabin

sími: 588 9747

Tilboð á umfelgun

fólksbíll kr **5.490,-** jepplingur kr **6.490,-**

Verðtilboð fyrir eldri borgara

Fólksbíll kr **4.890,-**

Jepplingur kr **5.890,-**

GERIÐ VERÐSAMANBURÐ
Sama verð fyrir ál- og stálfelgur



VDO

Opið virka daga kl. 8.00 - 18.00 og laugardaga kl. 10.00 - 14.00

BORGARTÚNI 36 - S:588-9747 - WWW.VDO.IS - verslun@vdo.is