

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 22. maí 2009

VILL EKKI FLÝJA LAND

Margrét Bjarnadóttir
danhöfundur hefur
fulla trú á að dansinn
vaxi sem listgrein hér á
landi í nánustu framtíð.

VESPAN Í UPPÁHALDI

Gunnar Hansson leikari
sýnir tíu uppáhaldshluti í
Föstuðegi.

ÓSÁTTUR VIÐ EFTIRHERMUR

Brynjar Ingólfsson fram-
kvæmdastjóri Emami ehf.
heildsölu íhugar málsókn.

FRÁ NÁTTÚR- UNNAR HENDI

Vinsældir og úrval
lífrænna snyrtivara
aukast stöðugt.



SUMARTILBOÐ

UNITED
MEDIA SPILARI
720/1080i

United HD MMP 9530

720P/1080i HD 3.5" margmiðlunarspilari með 640GB WD Greenpower hörðum
diski, HDMI, Optical og Composite tengjum, innbyggðum SD/MMC kortalesara
ásamt USB Uplink. Fullkomin fjarstýring og aðgerðatakkar á framhlið.

Kr. **27.950**

WD
640GB
DISKUR

SÆKTU EÐA FÁÐU SENT • 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

* grillaðar kótilettur

ALAN JONES SÖNGVARI

Ég ætla að klára að flytja í Mosfellsbæinn, njóta veðursins og ég er að hugsa um að ganga á Esjuna með unnustunni minni.



Sumarið komið í Kron Kron

Í tilefni af komandi sumri og útgáfu mixdisks B í Smirnoff/KronKron röðinni verður partí í Kron Kron búðinni við Laugaveg 63b á morgun. Að vanda eru það plötusnúðarnir DJ B-Ruff og Gísli Galdur sem sjóða diskinn saman, en hann er í þetta sinn helgaður fönki, soul- og diskótónlist. Disknum verður dreift frítt í takmörkuðu upplagi og tónlistin flutt „live“ í búðinni, en einnig má búast við leynigestum sem munu krydda stemninguna með vorkryddi. Smirnoff ætlar að bjóða upp á veigar í teitinu sem stendur yfir milli 21 og 23.30, en eftir það flytjast herlegheitin yfir á Kaffibarinn.

Áritar fyrir aðdáendur

Fjöldi fólks gerði sér ferð niður í miðbæ Reykjavíkur síðasta sunnudag til að taka á móti Eurovision-stjórnunni Jóhannu Guðrínu Jónsdóttur og fylgdarliði hennar á Austurvelli eftir gott gengi þeirra í Moskvu. Lítil tími gafst þó til að fá eiginhandararitun hjá stjórnunni sem gat aðeins stoppað stutt við vegna beinnar útsendingar í Kastljósi sama kvöld. Aðdáendur þurfa þó ekki að örvænta því Jóhanna



verður í Smáralindinni á morgun klukkan 14 að árita plötu sína Butterflies and Elvis og má búast við að margir láti sjá sig þar.

föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Forsiðumynd
 Ambór Birkisson Útitiðhönnun Kristín
 Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Dagný
 Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is
 sími 512 5462 Föstudagur Skattahlíð 24,
 105 Reykjavík, sími 512 5000

Brynjar Ingólfsson framkvæmdastjóri Emami ehf. heilidsölu:

ÓSÁTTUR VIÐ EFTIRHERMUR AF EMAMI-KJÓLNUM

Ég skil ekki af hverju fólk áttar sig ekki á að þetta er ólöglegt,“ segir Brynjar Ingólfsson framkvæmdastjóri Emami ehf. heilidsölu. Hann íhugar nú málsókn gegn fyrirtækjum og einstaklingum sem hafa hvatt aðra eða saumað sjálfir hinn vinsæla Emami-kjól. „Það er ísraelskur hönnuður sem hann- aði kjólinn, en við erum með mjög víðtækt og dýrt einkaleyfi á honum. Við höfum selt gifurlega vel af kjólnum, en í dag er mikið um að fólk sé að sauma hann og efnabúðir að ýta undir að fólk geri kjólinn sjálf og stórgræða á því. Virka auglýsti til dæmis á Netinu að það væru komin efni í Emami-kjólinn og þegar ég sagði þeim að þetta væri ólöglegt fóru þeir bakleiðina, auglýstu að efnið í „vinsæla kjólinn“ væri komið og þar er fólk kennt á staðnum að sauma hann. Vogue er einnig með kjólinn okkar á gínu úti í glugga og þegar starfsmaður okkar spurdist fyrir um málið var honum sagt að þau væru að selja svakalega mikið af efni í Emami-kjóra. Þetta er rosalega síðlaust því þó svo að þetta sé einfalt snið er einstakt hugverk á bak við það sem er lögverndað og við höfum eytt miklu í markaðssetningu. Við erum ungt sprotafyrirtæki og ef það er svona sem fólk kemur fram við fyrirtækin sín hér viljum við ekki kenna okkur

við Ísland,“ útskýrir Brynjar. „Við erum að skoða okkar réttarstöðu og íhuga málsókn gegn nokkrum aðilum, bæði fyrirtækjum og einstaklingum sem hafa verið að sauma og selja kjólinn á Barnalandi og víðar á Netinu. Þeir geta átt von á að fá á sig kæru með hárrí bótakröfu,“ bætir hann við.

Helgi Axelsson, framkvæmdastjóri Virku, segir verslunina ekki fókusera á þennan kjól frekar en annað. „Við höfum aldrei selt svona snið eða gefið þau út og virðum þeirra einkarétt. Við erum ekkert að auglýsa almennt því það hefur verið nóg að gera. Ég veit ekki hvort kunnar spyrja mikið um kjólinn og það er erfitt að segja hversu mikið af okkar efni fer í svona kjóra. Þau (hjá Emami) töluðu við mig og voru óánægð með einhverja búð og konu sem var að sauma svona kjóra, en við höfum verið í góðri sátt við þetta fólk enda erum við bara að selja efni og okkar snið,“ segir Helgi og Edda Bára Róbertsdóttir, deildar- og sölustjóri Vogue, tekur í sama streng.

„Við höfum aldrei auglýst að það væri til efni í „Emami-kjól“.

Ég myndi segja að það væru svona tveir til þrjú kjólar sem eru aðallega í gangi, þá er komið og spurt hvort við eigum efni í þá kjóra og við bendum á þau efni sem fólk er að taka, en við erum ekki með neina kennslu á þessu þó svo að við vitum nokkurn



Ósáttur Brynjar Ingólfsson ásamt Steinunni Garðarsdóttur hjá Emami ehf. heilidsölu, en hann íhugar nú málsókn gegn fyrirtækjum og einstaklingum sem hafa hvatt aðra eða saumað sjálf Emami-kjóra.

veginn hvernig á að gera þetta. Það er rúm vika síðan ég setti gulan Emami-kjól út í glugga sem ein saumakona hjá okkur gerði á sjálfa sig, en það hefur enginn frá Emami rætt við mig. Ef þau eru svona rosalega stressuð yfir þessu

og eru ósátt vil ég ekki styggja þau. Það er mikil aukning í saumaskap, eflaust út af kreppunni, og hvort sem ég er með kjólinn úti í glugga eða ekki þá minnkar ekki eftirspurnin eftir honum,“ segir Edda Bára.

- ag

Fatamarkaður

Glæsilegt úrval af fallegum dömu- og barnafatnaði á frábæru verði. Gæðaföt frá m.a. Munthe plus Simonsen, Cakewalk, Jeep, Ticket to Heaven o.fl.

Allar vörur á 50-90% afslætti

Opið frá kl: 12 - 18 virka daga, kl:12-16 laugardaga. Fyrstir koma fyrstir fá!

Vatnsstig 3

allir



krakkar...

Barnafataverslun



Allir krakkar & Munthe plus Simonsen Vatnsstig 3, 101 Rvk s: 896-6334 s: 552-0990



NESTISKARFA fyrir 4
4990,-



NESTISKARFA
með tvískiptu loki
1.990,-

DISKAMOTTA
290,-



BAMBUS RENNINGUR
990,-



FLÖSKUREKKI
eða væri sniðugt að setja
6 litla blómappotta í hirsluna?

2.990,-



STÓR KERTAGLÖS
490,-



TESETT fyrir 4
2.990,-



DISKUR FYRIR SNAKK OG DÝFU

590,-

STERKT OG FALLEGT SVALASETT
borð og tveir stólar
19.900,-



FLUGNAVÖRN yfir mat **1.490,-**



LEIKSTJÓRASTÓLL
7.990,-



SÓLSTÓLL
3.990,-



FELLANLEGUR STÓLL
5.990,-



FELLANLEGT
BORÐ
7.990,-

the
PIER

gleðilegt sumar!

Full búð af sumarlegum vörum

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

DREYMIUM DANSHÚS Í REYKJAVÍK

Margrét Bjarnadóttir, 27 ára danshöfundur, byrjaði að æfa ballett sex ára gömul. Síðan hún útskrifaðist út ArtEZ-listaháskólanum í Hollandi 2006 hefur útskriftarverk hennar verið sýnt í fjölmörgum löndum, en Margrét er einn af hugmyndasmiðunum á bakvið sýninguna Húmanimal sem hefur hlotið mikið lof gagnrýnenda.

Viðtal: Alma Guðmundsdóttir

Ljósmyndir: Valgarður Gíslason

Ég fór í dans af því mig langaði að leika. Ég hafði séð leiksýningar í Þjóðleikhúsinu og mamma sagði að krakkarnir í sýningunum væru yfirleitt úr Ballettskóla Þjóðleikhússins. Þá fór ég í ballett, sex ára og fór svo í Listdansskólann þegar ég var ellefu ára, en þá var ekki lengur nein tenging á milli Þjóðleikhússins og Ballettskólans svo ég var aldrei í neinu leikriti," segir Margrét og brosir. „Ég hélt áfram dansnáminu þangað til ég var níttján ára, en fékk þá nóg og hætti í fjögur ár," bætir hún við.

KVÍÐI VIÐ STJÓRNVÖLINN

„Ég hafði meiri áhuga á að semja sjálf og var ekki með sömu ástríðu og margir dansarar hafa, að geta gefið sig alla í annarra manna verk. Ég fann að ef ég var ekki að tengja við verkin sem ég var að dansa leið mér hræðilega illa á sviðinu," útskýrir hún og segist hafa byrjað að finna fyrir miklum kvíða á unglingsárunum.

„Ég var með svo mikla fólksfærni



Danshöfundur Maður hefur alveg heyrð fólk segja; „Ég hef farið á danssýningu og mér finnst það ekki skemmtilegt," en það er álika og að segja; „Ég fór einu sinni á tónleika og fannst ekki gaman svo ég ætla ekki aftur á tónleika."

og kvíða að þegar ég var uppi á sviði vitandi að fólk væri að horfa á mig langaði mig mest að setja poka yfir hausinn á mér. Þetta er eins og gengur og gerist oft með unglunga, en ég tók þetta óryggiskonsept alla leið og ræktaði enn frekar á menntaskólaárunum, haltraði af hógvæð og minnimáttarkennd og var eiginlega krónískt rauð í framan í fimm ár. Ef ég var í hópi með fleiri en þremur þá sagði ég yfirhöfuð ekki neitt og ritskoðaði mig svo rosalega að „mómentíð" var alltaf horfið þegar ég ætlaði að segja það sem ég var að hugsa. Þegar ég fór í búð var ég íðulega

tilbúin með hárrétta peningaupphæð í höndunum til að geta borgað strax og farið því ég þoldi ekki að fólk myndi horfa á mig á meðan ég væri að leita að pening í veskinu og ef það voru fleiri en tveir inni í búðinni fór ég í aðra búð," útskýrir Margrét. „Ég var líka með sjúklega fullkomunaráráttu sem barn og ég held að það gerist oft með börn sem eru í svona stífu prógrammi, en ég var með hálfgerða þráhyggju. Ég man þegar ég fór í próf þá svaf ég alltaf með allar skólabækurnar sem tengdust því námsefni undir koddanum svo að það myndi örugglega allt prentast inn í heilann yfir nóttina" segir hún og hlær.

„Eftir menntaskóla var ég svo hugrökk að fara ein til Kaupmannahafnar. Það var sú stærð af borg sem ég gat höndlað og þar var ég í þrjá mánuði, sitjandi á sama kaffihúsinu, við sama borðið að skrifa dagbók og lesa. Ég hafði verið í ballett með skóla sex daga vikunnar alla mína tíð svo þetta hefði ekki getað verið mikið meiri andstæða. Ég innritaði mig svo í

íslensku í Háskólanum því ég var byrjuð að fíkta við skrif, en eftir hálf tveir ár í íslenskunáminu bauðst mér starf sem barnapía fyrir bandarískan mann og íslenska konu. Það fylgdu því mikil ferðalög út um allt og stelpan þeirra var bara þriggja mánaða. Þegar ég tók starfinu var ég á hápunkti feiminnar og fólksfærinnar svo það var ótrúlega gott að komast í starf þar sem ég var stöðugt að hitta nýtt fólk, ferðast og sjá um lítið barn. Öll athyglin beindist að því og maður hafði lítinn tíma til að þæla mikið í sjálfum sér. Um leið og ég hætti að skrifa þessar dagbækur og „analísera" allt sem ég gerði, minnkaði kvíðinn og ofurmeðvitundin sjálfkrafa.

Á FERÐ OG FLUGI

Margrét fór í ArtEZ-listaháskólann í Hollandi og útskrifaðist þaðan árið 2006. Aðspurð viðurkennir hún að það hafi verið erfitt að koma heim að náminu loknu. „Það er eiginlega enginn farvegur fyrir danshöfunda á Íslandi eða sjálfstætt starfandi dansara. Það

er íslenski dansflokkurinn og svo kennarar dansskólanna svo hér er eiginlega bara frekar óþægður akur fyrir sjálfstætt starfandi danslistamenn. Við Saga Sigurðardóttir, sem ég hef unnið mikið með og var með mér í náminu í Hollandi, og tvær ísraelskar skólasystur okkar settum upp sýninguna VÍkingar og gyðingar í Hafnarfjarðarleikhúsinu 2007 þar sem við sýndum útskriftarverkin okkar. Í kjölfarið komst verk mitt, Strength Through Embarrassment, á Resolution! danshátíðina í London. Það gaf mér svo tækifæri til að ferðast með það víðar og í næsta mánuði fer ég með það á leiklistarhátíð í Þýskalandi," segir Margrét sem er jafnframt einn af listamönnum sem standa að sýningunni Húmanimal sem fjallar um manninn, dýrið sem heldur sig vera hafið yfir eðli sitt. Sýningin er full af tónlist, leik, dansi og dýrslegum frumkrafti og segir Margrét verkið ekki síður vera danssýningu en leiksýningu, þó svo að áhorfendur séu kannski ekki meðvitaðir um það.

„Það er frekar lítill dansáhorf-

Opið virka daga 9⁰⁰ - 18⁰⁰
Laugardaga 9⁰⁰ - 13⁰⁰



SALON REYKJAVÍK
Sími: 568 5305 • Grandagarði 5

* bak við tjöldin

Besti tími dagsins:
Tíundi tíminn, að morgni, en allir hinir tímarnir fylgja fast á eftir.

Stjörnumerki:
Vog.

Uppáhaldsárstími:
Þessa dagana er ég mjög upptekin af sumrinu, annars er frábært að eiga fjórar árstíðir.

Diskurinn í spilaranum:
Moondog.

Uppáhaldsmaturinn:
Ég er með harðfisk á heilunum.

Áhrifavaldurinn:
Það keppir enginn við lífið.

Líkamsræktin:
Að eiga ekki bíl.



Draumafrí:
Ég er í stuði fyrir almennilegt „road trip", kannski í Suður-Ameríku og slappa svo af á Samóa-eyju á eftir.

Mesta freistingin:
Draumafrið hér á undan.

Hverju myndirðu sleppa ef þú þyrftir að spara?

Bíllinn var mitt brúð, ég sleppti honum.



KJAVÍK

endahópur á Íslandi, þótt hann fari ört stækkandi, að það er svólítið eins og það væru bara til tvær tónlistarstefnur á landinu. Maður hefur alveg heyrt fólk segja; „Ég hef farið á danssýningu og mér finnst það ekki skemmtilegt,“ en það er álíka og að segja; „Ég fór einu sinni á tónleika og fannst ekki gaman svo ég ætla ekki aftur á tónleika.“ Ég vil bara að fólk viti að það eru til fullt af stefnum innan nútímadansins, ekki síður en innan tónlistar. Ég er ótrúlega ánægð að það hafi svona margir komið á Húmanimal og jafn breiður hópur kunnað að meta sýninguna, án þess kannski að vita að það var að horfa á danssýningu,“ segir hún, en síðasta sýning Húmanimal er 24. maí næstkomandi í Hafnafjarðarleikhúsinu.

VILL EKKI FLÝJA LAND

Spurð hvort hún sé í fullu starfi sem danshöfundur segir Margrét það ekki beint vera í boði, ekki eins og er. Hún hefur tekið að sér önnur verkefni meðfram því að semja eigin verk, en dreymir um og veit að dansinn muni vaxa sem listgrein hér á landi í nánustu framtíð. „Það er óhjákvæmilegt nú þegar Listaháskólinn er að útskrifa fyrsta árganginn úr dansbrautinni. Við eigum samt svólítið langt í land því hér er ekkert danshús, bara leikhúsin sem eru með sína eigin dagskrá. Okkur vantar tilfinnanlega danshús til að geta sett upp okkar sýningar og æfingaaðstöðu því maður er mikið bara heima í stofu að skapa og á góðri leið með að þróa svona 5 fermetra dansstíl. Í öllum meðalstórum borgum eru dansleikhús, það mun verða á Íslandi líka og ég trúi ekki öðru en að það gerist fljótt. Ef danslistin á eitthvað að vaxa á Íslandi. Það þýðir ekki að vera hobbýdanshöfundur, þú þarft að stunda listina,“ útskýrir Margrét sem er í sambandi við ástralskan leikhúsléikstjóra sem hún kynntist þegar hún var að vinna í Berlín. „Hann vinnur bæði í Ástralíu og Berlín svo við hittumst svona hér og þar,“ segir hún en kveðst ekki ætla að flytja af landi brott í brád. „Það felst í starfi danshöfundarins að ferðast með verkin sín, en ég óska þess að geta verið með vinnuaðstöðu á Íslandi og ég leyfi mér bara að vera bjartsýn um það, allavega langar mig ekki að flýja land,“ segir Margrét og kveður með brosi á vör.

Fjögurra vikna lúxusnámskeið

fyrir konur og karla



Sigfón 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 – Borðaðu til að léttast og auka orkuna
- Slökun og herðanudd eftir hverja æfingu
- Hollustudykkur 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 hormónaflæði 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 2. júní

Skráning er hafin í síma 444 5090 eða nordicaspa@nordicaspa.is ■ www.nordicaspa.is

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

N O R D I C A S P A



HÓTEL OG MATVÆLA SKÓLINN

Í HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLANUM ERU FJÓRAR SAMNINGSBUNÐAR IÐNGREINAR

Gott nám með mikla möguleika

Viltu vera bakari, framreiðslumaður, kjötiðnaðarmaður eða matreiðslumaður? Nám í skóla og nám á vinnustað.

Nemendum stendur til boða að byrja á að fara í eins árs grunnnám eða hefja námið beint á starfsnámsstað.

OPIÐ FYRIR UMSÓKNIR!

www.mk.is

Upplýsingar á www.mk.is og á skrifstofu skólans í síma 594 4000



MENTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN

FERÐAMÁLASKÓLINN

LEIÐSÖGUSKÓLINN



núna

* í dulargervi

LHASA DE SELA Amerísk-kanadíska söngkonan Lhasa De Sela heldur tvenna tónleika á Listahátíð. Í tónlist hennar má heyrja blöndu af hefðbundinni suður-amerískri tónlist og frumlegum tónsmíðum á ensku, frönsku og spænsku. Ekki láta þig vanta á Nasa annað kvöld.

FÚLAR Á MÓTI Eftir 50 uppseldar sýningar á Akureyri eru Edda Björgvins, Helga Braga og Björk Jakobs komnar til Reykjavíkur. Þær eru Fúlar á móti í bráðfyndnu uppistandi í íslenskrí útfærslu Gísla Rúnars Jónssonar. Ekki missa af skemmtilegri sýningu í Íslensku Óperunni.

VESPAN MÍN
Færir alltaf bros fram á andlit mitt.



TEIKNIMYND- FJÖLSKYLDUMYNDIN.
Raggi bróðir gaf okkur „cartoon“-útgáfu af fjölskyldunni í jólagjöf sem hann teiknaði, mjög skemmtileg.

FRÍMANN- KOLLAN. Einkenni- leggt hvað mér finnst gaman að klæða mig í þessa persónu.



SNÚÐ DÓTTUR MINNAR.



KLÓSETTID.
Ótrúlega mikil- væg og vanmetin uppfinning að geta sturtað niður og þá er bara allt horfið!



ÞVOTTAVÉL OG ÞURRKARI. Ofurdúettinn sem er ómissandi fyrir fimm manna fjölskyldu.

TOPP 10
Gunnar Hansson leikari



LYKLARNIR AÐ VESPUNNI eru nauðsynlegir. Annars er Vespan ónothæf.



APPLE-TÖLVAN MÍN Er glugginn minn bæði í einkalífínu og vinnunni.



SÍMINN MINN. Allt of háður honum, bæði í vinnu og einkalífi.



MYNDAVÉLIN MÍN. Ótrúlega gaman að taka myndir á almennilega ljósmyndavél.

Vertu með í uppbyggingunni

Miklar vonir eru bundnar við okkar greinar



FERÐAMÁLADEILD
BA í ferðamálafræði
diplóma í ferðamálafræði
diplóma í viðburðastjórnun

Námið er boðið í staðnámi og fjarnámi með staðb. lotum



HESTAFRÆÐIDEILD
hestafræðingur og leiðbeinandi
tamningamaður
þjálfari og reiðkennari

BS í hestafræðum í samvinnu við Lbht



FISKELDIS- OG FISKALIFFRÆÐIDEILD
diplóma í fiskeldisfræði einnig boðið í fjarnámi
BS í sjávar- og vatnalíffræði í samvinnu við HI

MS í sjávar og vatnalíffræði

Í Hólaskóla - Háskólanum á Hólum er ríkjandi sú sýn að veita ætíð bestu mögulegu menntun og stunda hágæða rannsóknir. Sterk tenging er við vaxandi atvinnugreinar. Námið er alþjóðlega viðurkennt.

www.holar.is

Umsóknarfrestur til 1. júní

Háskólinn á Hólum
551 Sauðárkrókur
s: 455-6300



Náttúrulegar snyrtivörur

MÁDARA eru náttúrulegar og lífrænar húðsnyrtivörur sem eru vottaðar samkvæmt hinum alþjóðlega ECOCERT-staðli. Í þeim eru lífrænt vottaðar blómstrandir jurtir og jurtabykkni frá Eyrstrasaltslöndunum þar sem náttúran er hrein og óspjölluð, en plönturnar á þessu svæði eru sérstaklega ríkar af virkum efnum, vítamínum og steinefnum. **MÁDARA**-andlitslínan samanstendur af hreinsifroðu, andlitsvatni, dag- og næturkremi, sem og frískandi lituðu dagkremi sem hentar flestum húðtegundum. Fyrir líkamann er til sérlega milt rakakrem, en allar vörurnar eiga það sameiginlegt að vera lausar við ilm-, rotvarnar- og litarefni auk þess sem þær eru í umhverfisvænum umbúðum. Leyfðu náttúrunni að leika um líkamann með **Má-dara**-vörum sem fást í Heilsuhúsinu og Lyfju Smáralind.



Lífrænt fyrir andlitið

L'Occitane hefur nú þróað nýja lífræna línu sem er vottuð af Ecocert. Í vörurnar er notað seyði úr ólívutrjáum frá Provence, en lauf þeirra hafa langvarandi rakaeiginleika. Í línunni er hreinsimjól, andlitsvatn, hreinsifroða, rakakrem og rakamaski og henta vörurnar öllum húðtegundum. Nærðu húðina með lífrænum vörum sem vernda og gefa mykt og ljóma.



Sony Center kynnir

A200 – stafræn myndavél með linsu – TIPA verðlaunahafi 

DSLR-A200

- 10,2 megapíxlar
- 17-80mm linsa fylgir
- Allt að 3200 ISO ljósnæmi
- D-Range Optimizer - fyrir fallettri lýstar myndir
- Steady Shot Inside - hristivörn í vél fyrir meiri skerpu óháð linsu
- InfoLithium rafhlaða - allt að 750 myndir á hleðslu

Taska fyrir vélina að verðmæti 8.990,- fylgir á meðan birgðir endast.



Verð 109.990,-

SONY

Sony Center
Kringlunni
103 Reykjavík
Sími: 512-3300
www.sonycenter.is



KLINGENBERG SPÁIR

María Björk Sverrisdóttir, umboðsmaður og söngkennari

María Björk er fædd 13.07.1963 sem gefur útkomuna 30, sem er jafnt og 3. Pristarnir hafa góða nærveru, eru skemmtilegir, kátir, tónelskir og oft á tíðum sterkir listamenn. Þeir eru hins vegar yfirleitt ekki þær týpur sem hreykja sér á hæsta steininum, sem er náttúrulega það sem þarf ef þú hefur listamansorkuna.

María Björk er kraftmikill þristur. Ég held varla að hún hafi tekið sér blund frá því að hún fæddist, er alltaf að skipuleggja, plana og gera og þar er hún sterk. Hún hefur

marga drauma, bæði fyrir sig og aðra og hún mun láta draumana rætast „no matter what“. María er mjög trygglynd týpa og aðstoðar fólk oft á tíðum fram úr hófi, en ef einhver glefsar í hana þá getur hún orðið gifurlega sár og tekið það nærri sér í mörg ár. Hún er tilfinningaheit og elskar allt sem lifir. Hún á eftir að koma mörgum einstaklingnum á kortið og hún er á mjög sterku ári í ár. Þetta ár einkennist af mikilli spennu og jafnvel streitu og ef eitthvað er þá er of mikið að gera. María þarf að passa sig að hafa valinn mann í hverju rúmi til að sinna fyrir sig því sem hún kemst ekki yfir. Þetta er árið sem breytir ofsalega mörgu

fyrir Maríu. Mikill tilfinningahiti og ítölsk orka svermir yfir. Þó einhverjar fjárhagsáhyggjur gætu hafa bankað á dyr á þessu ári, mun allt verða bjart og sólin mun koma upp nákvæmlega eins og María vildi það þegar líða tekur á.

Hún er með mjög gott karma og á háa innistæðu þar. Nú er hennar tími kominn fyrir úttektina og seinni partinn af 2009 og 2010 mun María tengjast mikið útlöndum og vera mikið á flakkinu. Hún á eftir að gera marga sterka samninga og líka fyrir prinsessuna okkar hana Jóhönnu Guðrínu svo María mun koma, sjá og sigra, það er í hennar karma.



FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

Helgi Seljan fréttamaður



1 Ég myndi vilja byrja á því að hakka í mig sushi eins og árið væri 2007.



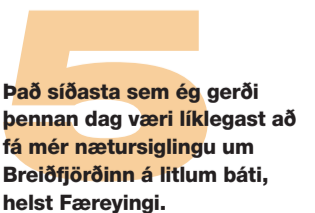
2 Svo væri ég til í sund með fjölskyldunni.



3 Þar á eftir væri ég til í að taka straið út úr bænum, helst í Stykkishólm þar sem við myndum borða kvöldmat.



4 Svo væri ég til í að fara niður að höfn í Stykkishólmi og fylgjast með sólinni dansa út Breiðfjörðinn áður en hún myndi að lokum tylla sér í sjóinn.



5 Það síðasta sem ég gerði þennan dag væri líklegast að fá mér nætursiglingu um Breiðfjörðinn á litlum báti, helst Færeyngi.

Ungbarnaleikskólinn Ársól, Reykjavík

Vilt þú taka þátt í að þróa Heilsustefnu í ungbarnaleikskóla?

Okkur vantar deildarstjóra fyrir næsta vetur og einnig leikskólakennara á deild. Ef þú hefur áhuga á næringu, hreyfingu og listum, þá átt þú samleið með okkur. Við leitum að ábyrgu starfsfólki með reynslu af leikskóla-starfi til að taka þátt í þessu spennandi verkefni með okkur.

Leikskólinn er tveggja deilda fyrir börn á aldrinum 9 mánaða til 3ja ára. Við hvetjum karla jafnt sem konur til að sækja um störfín.



Nánari upplýsingar veitir Berglind Grétarsdóttir skólastjóri í síma 563-7730.

Rafrænar umsóknir er hægt að leggja inn á www.skolar.is

SKOLAR
NÆRING · HREYFING · LISTIR