

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 10. júlí 2009

Á RÉTTRI HILLU Í LÍFINU

Ernu Bergmann dreymdi lengi um að verða dansari og reyndi fyrir sér í lögfræði. Áhugi á tísku og tónlist varð hins vegar ofan á og nú stýrir hún sjónvarpsþættinum Monitor.

* FATNAÐUR VIÐ ÝMIS TÆKIFÆRI

Arndís Ey
Eiríksdóttir hagnar
slár og partýkjóla.

* GEKK Á MILLI * OG FÉKK GEFINS DÓT

Bryndís Björnsdóttir
sýnir verk sem hún vann
úr tombóludóti.

* LEIÐIR KREPPUNA HJÁ SÉR

Nýjasta fatalínan frá
Giorgio Armani er
glæsileg í alla staði.



Whirlpool AWOD6715
1400 snúninga og 6kg ÞVOTTA-
VÉL með rafeindastýrdum
kerfisveljara og hitastilli, ullar-,
handþvotta- og hraðkerfi.
Þvotthæfni A, vinduhæfni
B, orkunýtingu A+. Íslenskt
stjórnborð og leiðarvísir.

TILBOÐ
99.995

FULLT VERÐ 119.995



Whirlpool AWZ750
5kg tviátta barkalaus PURRKARI með
krumpuvörn, 2 hitastigum og köldum
blæstri. Íslenskur leiðarvísir.

TILBOÐ
77.995

FULLT VERÐ 99.995



ÞVOTTAVÉL MED ÍSLENSKU
STJÓRNBORÐI OG
ÍSLENSKUM LEIÐARVÍSI



Heimilistæki ht.is

núna

* ræktum vinina



ÞÓRHALLUR SKÚLASON TÓNLISTARMAÐUR

Á föstudaginn ætla ég að fara á skemmtistaðinn Jacobsen og dansa, dansa og dansa og hita mig svolítið upp fyrir Boston þar sem ég er að spila kvöldið eftir. Á laugardaginn fer ég í brúðkaup og um kvöldið er ég eins og fyrr sagði að þeyta skifum á Boston, þar sem ég spila reglulega um helgar. Á sunnudaginn ætla ég svo að koma mér vel fyrir uppi í sófa og horfa á góðar heimildarmyndir í rólegheitunum.

helgin
MIN

Fá fjölskylduna í heimsókn



Íslenski hópurinn á Fenejartvíær-ingnum, með listamanninn Ragnar Kjartansson í fararbroddi, hefur verið óþreytandi við vinnu sína síðan komið var á staðinn. Þorlákur Einarsson, kynningarfulltrúi hópsins, segir að hópurinn njóti þó hvernar mínútu í borginni enda sé hún með eindæmum fögur. Von er á heimsóknum frá vinum og vandamönnum nú í mánuðinum og ríkir mikil tilhökkun vegna þessa.

Þetta
HELST

Komin í hóp foreldra

Árni Einar Birgisson plötusnúður og sambýliskona hans, stílistinn Agnieszka Baranowska eignuðust sitt fyrsta barn í vikunni sem leið. Foreldrarnir tjáðu sig á Facebook þar sem þau sögðu barni og móður heilsast vel. Tónlistarkonan Tanya Pollock og sambýlismaður hennar eignuðust einnig lítinn dreng í vikunni sem hefur fengið nafnið Francis Mosi.



Fyrstu tónleikar Krooks

Hljómsveitin Krooks heldur sína fyrstu tónleika á Jacobsen þann 18. júlí næstkomandi. Hljómsveitin er meðal annars skipuð systkinunum Ívari Erni og Rebekku, sem gerði það gott með hljómsveitinni Mercedes Club. Hljómsveitin spilar svokallaða dubstep-tónlist og má fólk búast við skemmtilegum tónleikum.



Ey Design Arndís Ey hannar undir nafninu Ey Design og selur flíkur sínar í gegnum tengslanetið Facebook.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Falleg slá Arndís segir slárnar vera vinsælar, enda séu þær í raun tvær flíkur í einni.

Arndís Ey, klæðskeranemi, hannar fallegar slár og fína partykjóla:

FÆR HUGMYNDIR VÍÐA AÐ OG AUÐVELDLEGA

Klæðskeraneminn Arndís Ey Eiríksdóttir hefur verið að hanna flíkur undir nafninu Ey Design í tæp tvö ár og selt við góðar undirtektir í gegnum tengslanetið Facebook. Arndís segir klæðskeranámið hafa orðið fyrir valinu vegna þess að henni þótti það hönnunarnám sem í boði var hér heima ekki nógu

spennandi. Meðal þess sem Arndís er að hanna eru fallegir sparikjólur, leggings og slár sem hægt er að nota á tvenna vegu. „Slárnar eru vinsælastar enda eru þær í raun tvær flíkur í einni og því hægt að nota þær við ýmis tækifæri. Flíkurarnar seljast nokkuð hratt hjá mér en ég reyni að hafa alltaf eitthvað

til á lager fyrir fólk til að skoða eða máta. Ég hef líka stundum saumað eftir pöntun, þá biður fólk mig um að sauma flík, til dæmis slá eða kjól, í ákveðnum lit eða efni.“ Hugmyndirnar að flíkunum segir Arndís koma víða að. „Hugmyndirnar koma mjög auðveldlega, það getur aftur á móti stundum verið

erfitt að framkvæma þær. Ég fæ yfirleitt hugmyndina fyrst og fer síðan að skoða efni og vinn svo flíkina strax í efnið. Í mínu námi er ekki verið að skissa og teikna flíkurnar upp fyrst heldur vinna þær beint á efnið.“

Áhugasamir geta skoðað fötin á Facebook-síðu Arndísar. - sm

Bryndís Björnsdóttir listnemi:

Tombóla til styrktar Nemendagalleríi

Myndlistarneminn Bryndís Björnsdóttir mun opna sýninguna Tombóla í Kaffistofu Nemendagalleríi í dag. Sýningin verður opnuð klukkan 17 og verður aðeins opið þennan eina dag. Bryndís segir sýninguna vera endalok á ákveðnu ferli sem hófst þegar hún byrjaði að safna dóti fyrir tombóluna, sem hún hefur síðan endurnnið á mismunandi vegu. „Ferlið byrjaði með því að ég gekk á milli húsa í hverfinu og bað um dót á tombólu og vann svo ýmis verk úr dótinu, til dæmis teikningar, skúlptúra, vídeóverk og ýmislegt annað. Ég vona bara að fólkíð sem gaf mér dótið kiki við og láti reyna á heppnina,“ segir hún. Bryndís segist hafa fengið ólík viðbrögð frá fólki þegar hún bar upp erindið þó að flestir hafi tekið vel í uppátækið. „Mörgum fannst fyndið að hálf fullorðin manneskja væri að biðja um dót á tombólu.“ Hver



Heldur tombólu Bryndís, sem er nemandi við Listaháskóla Íslands, heldur sýningu í Nemendagalleríinu á Hverfisgötu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

tombólumiði mun kosta tíu krónur og rennur allur ágóði óskiptur til Kaffistofu Nemendagallerís.

- sm

* augnablikið



FÁGUÐ Ófurfyrirsætan Kate Moss mætti í þessum látlausu og fallega svarta kjól á forsyningu nýrrar fatalínu söngkonunnar Beth Ditto.

interajune
WORLD
WIDE

Opið virka daga
9⁰⁰ - 18⁰⁰

SALON REYKJAVÍK
Sími: 568 5305 • Grandagarði 5

föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Forsiðumynd Arnþór Birkisson Ritstjórn Roald Eyvindsson
Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir
sigridurdagny@365.is sími 512 5462 Föstudagur Skatahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

áður 6.990,-
nú 4.893,-

30%
Goa hilla

40%
rammar

30%
sumarvörur

3 fyrir 2
borðbúnaður

70%
rúm
grindur

3 fyrir 2
púðar

3 fyrir 2
Yes To
snyrtivörur

stóll
áður 5.990,-
nú 4.193,-

30%
Kim
baststólar

áður 6.490,-
nú 4.543,-

útsala

Útsalan heldur áfram
15% afsláttur gefinn við kassa af öllum vörum
sem ekki eru á útsölu

the
PIER

kemur stöðugt á óvart ...

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

STARFSTILBOÐ Í STRÆTÓ

Erna Bergmann birtist aftur á sjónvarps-skjám landsmanna fyrir stuttu í þættinum **Monitor á SkjáEinum**. Hún er ekki alls ókunnug sjónvarpsvinnu því hún stýrnaði tónlistarþættinum **Á bak við böndin á sjónvarpsstöðinni Sirkus** fyrir nokkrum árum ásamt vinkonu sinni **Ellen Loftsdóttur**.

Viðtal: **Marta María Friðriksdóttir**
Ljósmyndir: **Arnbjör Birkisson**

Monitor er nýr skemmtiþáttur fyrir ungt fólk sem hóf fyrir stuttu göngu sína á SkjáEinum. Erna Bergmann fatahönnuður er stjórnandi þáttarins. „Það er svolítið fyndið hvernig það kom til að ég varð stjórnandi þáttarins. Ég bjó í Berlín í haust, þar sem ég var í skiptinámi í fatahönnun, og er búin að búa heima hjá mömmu og pabba frá því að ég kom heim. Þetta var glataður morgunn, ég á ekki bíl og var í strætó á leiðinni í vinnuna sem var fullur af tveimur leikskólahópum. Þá fékk ég símtal frá Hrefnu Björk Sværissdóttur, framkvæmdastjóra Media, sem er með Monitor. Hún spurði mig strax þá, klukkan níu um morguninn, hvort ég vildi vera með sjónvarpsþátt,“ segir Erna sem stakk upp á að þær myndu hittast í kaffi í vikunni, en Hrefna Björk gat ekki beðið. „Þannig að tveimur tímum seinna fórum við og fengum okkur kaffi og allt í einu var ég að byrja með sjónvarpsþátt, átti að mæta á fund um kvöldið og í myndatöku daginn eftir.“

Erna segir Hrefnu Björk hafa gert henni tilboð sem erfitt var að hafna en fundur þeirra átti sér stað fyrir um mánuði. „Það var alltaf í deiglu að Monitor byrjaði með sjónvarpsþátt. Svo var einhvern veginn ekkert að gerast í sjónvarpinu í sumar og þeim fannst þetta akkúrat tíminn fyrir dægurmálaþátt fyrir ungt fólk, svo á þessum síðustu og verstu þegar menn vilja sjá smá ljós í lífinu, fá stuð og hætta að tala um kreppuna,“ segir



Leiðist aldrei Erna segist alltaf hlakka til að vinna að Monitorþáttinum en veit ekki hvort hún ætlar að leggja störf í sjónvarpi fyrir sig í framtíðinni.

Erna og bætir við að ráðgert sé að gera átta þætti og fer sá síðasti í loftið um miðjan ágúst.

LAS DALAI LAMA

Erna er þó ekki alveg ný í sjónvarpsgeiranum þar sem hún stýrnaði tónlistarþættinum **Á bak við böndin á sjónvarpsstöðinni Sirkus** fyrir nokkrum árum. „Ég var með þann þátt með vinkonu minni, Ellen Loftsdóttur, og það er einhvern veginn allt öðruvísi þegar það eru tveir saman að stýrna en ég var alveg sjúklega stressuð að byrja með Monitorþáttinn og las einhverjar Dalai Lama-sjálfs hjálparbækur,“ upplýsir Erna hlæjandi. „Svo þegar ég byrjaði var þetta ekkert mál. Þetta er ótrúlega skemmtilegt og ég hlakka alltaf til að gera þættina en tíminn mun leiða það í ljós hvort vinna við sjónvarp verður eitthvað sem ég legg fyrir mig.“

SLEIT GÍTARSTRENG

Aðspurð segir Erna að Monitor sé tónlistartengdur og að lokaliður

þáttarins sé tónlistarvænn. „Mér finnst það mjög skemmtilegt því ég hef mikinn áhuga á tónlist. Ég hef alltaf hlustað mjög mikið á tónlist og verið að plötusnúðast í gegnum tíðina. Hvernig væri lífið án tónlistar?“ spyr Erna brosandí. En hefur hún þá líka æft á hljóðfæri? „Nei, ekki neitt. Mig langaði að læra á gítar og hef alltaf vilja að vera í hljómsveit. Ég fékk einu sinni gítar frá vini mínum, lærði tvö lög og sleit streng. Gítarinn er óhreyfður síðan.“

En hver er Erna Bergmann? „Ég ólst upp í Hafnarfirði og er Gafliari. Ég gekk í Öldutúnsskóla og Flensborg. Ég byrjaði í lögfræði í Háskólanum í Reykjavík, var þar í eina önn, og varð hálfþunglynd af því,“ segir Erna, sem virðist frekar vera fyrir listir en lögfræði á bók, þar sem hún er nýútskrifaður fatahönnuður og byrjaði að eigin sögn í dansi tveggja ára með bleyju. „Ég býst við því að ég hafi verið að reyna að ganga í augun á pabba mínum þegar ég ákvað að fara í lögfræðina því hann er

mikið á bókina. Hann sýnir mér samt mikinn stuðning en skilur ekkert í mér að hafa farið í fatahönnun.“

Eftir önnina í lögfræðinni ákvað Erna að leggja fatabransann fyrir sig og fór að vinna hjá NTC, sem meðal annars rekur 17 og GS skó. Svo færði hún sig yfir í Spúútník og eftir tvö ár þar lá leið hennar í verslunina Kronkron þar sem hún er enn og reynir að samræma þáttastjórnunina verslunarafgreiðslunni. „Ég er í rauninni að vinna alla daga. Hugrún og Magni sem eiga Kronkron eru svo æðisleg þannig að það gengur ágætlega að samræma vinnurnar tvær. Ég er að vinna þrjá til fjóra daga inni í búð og svo er ég í þættinum hina dagana þannig að mér leiðist aldrei,“ segir Erna sem gefur sér þó tíma fyrir sjálfa sig inn á milli anna.

LIFDI Í PRAKTÍSKUM HEIMI

Þegar Erna byrjaði í Kronkron hóf hún nám í fatahönnun í Listaháskóla Íslands og útskrifaðist

í vor. „Ég hef alltaf haft áhuga á tísku. Ég vildi stýrna því hverju ég klæddist og fann aldrei kjól fyrir böllin þannig að mamma þurfti alltaf að sauma nýjan. Ég fattaði samt ekki fyrr en miklu seinna hvað mig langaði til að gera. Ég ætlaði aldrei að verða fatahönnuður þegar ég var ungl-ingur því þá var ég að reyna að vera praktísk í hinum heiminum. Svo fattaði ég að mér finnst ekkert gaman að vera praktísk og þá gaf það augaleið að fara í fatahönnun,“ segir Erna sem ákvað það tveimur vikum áður en umsóknarfresturinn í Listaháskólanum rann út að sækja um. „Ég var ekki með neina möppu þá en bjó hana til úr teikningum og ljósmyndum, skilaði henni svo og komst inn,“ segir Erna.

„Mamma hefur alltaf stutt mig í öllu því sem ég hef tekið mér fyrir hendur,“ segir Erna þegar hún er innt eftir því hvort mamma hennar hafi hvatt hana áfram í listum eftir að hún hætti að sauma kjóla á Ernu fyrir böll. „Þegar ég var litil

www.lyfja.is

LYFJA
- Lifið heil

+Durex og Lyfja
- Allt sem þú þarft

2 fyrir 1+
DUREX. Ef þú kaupir Play-O unaðskremið frá Durex þá færðu Play nudfroðuna frítt með, tvær frábærar nýjungar frá Durex.

* bak við tjöldin

Stjörnumerki:
Naut.

Besti staðurinn á Íslandi?
Þeir eru margir guðdómlega fallegir en fátt finnst mér toppa stemninguna sem blossar upp í miðbæ Reykjavíkur á virkilega góðum sumardegji.

Uppáhaldsflíkin?
„Blazer“-jakkinn sem ég hannaði fyrir lokalinuna frá LHI.

Besti tími dagsins?
Get ekki valið á milli þess að kúra á morgnana eða seint á kvöldin í huggulegheitum.

Uppáhaldsmatur?
Hvítlauksleginn humar.

Draumaferðalagið?
Mig hefur alltaf langað til Afríku að skoða dýralífið. En þessa stundina þrái ég ekkert meira en sól og strönd með kokteil í hönd.

Uppáhaldshlutur?
Gæti ekki lifað án tölvunnar minnar.

Kostir:
Vinur vina minna.

Gallar:
Ópolinmóður þrjúskupúki.

Ég lít mest upp til:
Köddi Hristbjörns hefur kennt mér margt.



Dýrslegar snyrtivörur

Style Warrior er ný lína frá Mac sem ætlað er að gefa villidyrrinu sem býr innra með hverri konu lausan tauminn. Djarfir litir í bland við náttúrulega eru allsráðandi og vörurnar skreyttar hlébarða- eða sebramynstri til að undirstrika hina villtu hlið sem litirnir eiga að draga fram. Í línunni eru meðal annars Solar Riche-sólarpúðrið og Gold Rebel varaglossið. Sólarpúðrið inniheldur frísklegan og náttúrulegan brúnan lit með votti af appelsínugulri lítaáferð sem gerir húðina fallega. Varaglossið Gold Rebel er bronslitað með glitrandi áferð og passar vel við sumarförunina. Það fæst einnig í gylltum, bleikum og brúnum lit.



- hds

Rokkað og stelpulegt frá Balmain

Banda- og sylgjuskór hafa verið vinsælir í ár og munu halda áfram að vera í tísku fram á næsta ár ef marka má tiskusýningarnar. Þessi rauðu ökklastígvél eru úr nýjustu skólinu Balmain-tískuhússins. Skómir frá Balmain hafa verið að koma sterkir inn og hafa ósjaldan sést á rauða dreglinum í ár. Nýja línan þeirra þykir nokkuð rokkuð með mörgum sylgjum en þó stelpuleg með pinnahælum og þröngum skóm. Svipuð stígvél má vafalaust finna í skóbúðum á Íslandi enda ökklastígvél það allra heitasta og því ættu flestar konur að geta eignast fallega skó þótt þær eignist ekki þetta par.

-hds



stelpa fengum við besta vinkona mín sér tíma í skólanum á föstudögum til að vera með sýningar og leikrit því við vorum alltaf að búa eitthvað til. Ég var í dansi frá því að ég var tveggja ára og þar til ég var rúmlega tvítug. Ég ætlaði mér meira að segja að verða dansari á tímabili. Ég sótti um í listdansi hérna heima og komst ekki inn og varð ótrúlega fúl en komst svo inn í skóla í London. Ég er rosalega fegin að ég fór ekki þangað því ég er alveg á réttri braut núna.“

SVARTUR TÍSKUSTULDUR

Erna var í skiptinámi í listaháskólanum í Berlín fyrir áramót þar sem hún vann mikið með svartan lit og minni efni heldur en hún hafði gert áður. Notaði hún Berlínarhönnunina sem undirstöðu fyrir fatalínu sem hún hannaði sem útskriftarverkefni frá Listaháskólanum í vor ásamt því að skrifa B.A.-ritgerð um tiskustuldur. „Mér finnst tiskustuldur svo merkilegur. Þetta er alveg fáránlega ósanngarnt gagnvart litlum hönnuðum, eins og mér til dæmis, að stóru búðirnar geti rænt af okkur og grætt á okkur án þess að við fáum neitt. Ég á til að mynda einn Marc Jacobs-kjól og H&M gerði nákvæmlega sama kjólinn. Það er fúlt að kaupa sér dýra flík og finna hana svo í H&M miklu ódýrari.“

Þegar Erna er innt eftir því hvert framhaldið verði hjá henni segist hún ætla halda áfram að vinna í Kronkron og svo sé master í fatahönnun vonandi á dag-skránni á næstu árum. „Ég verð örugglega alltaf með annan fótinn í Kronkron. Hugrún og Magni hafa reynst mér svo ótrúlega vel og mér þykir svo vænt um þau. Ég vil endilega vera með þeim í að byggja upp þetta veldi. Svo var alltaf planið hjá mér að fara í mastersnám í fatahönnun annað hvort í London eða New York en ég ætla að láta það bíða aðeins. Ég gæti farið út og fengið lærlingsstöðu hjá fatahönnuðum,“ segir Erna en hún hefur nú þegar gert það tvisvar sinnum. „Ég held ég myndi ekki fara aftur nema það væri hjá einhverri stjórn því það myndi gefa mér mikið að vinna náið með fatahönnuði sem ég lít upp til eins og Soniu Rykiel, Vivienne Westwood eða Mark Jacobs,“ segir Erna hlæjandi.



FUNHEITAR EÐA SVALAR í grillveisluna

Pykkvabæjar
forsoðnar grillkartöflur
kartöflusalat
hrásalat

Einfalt og gott!



Pykkvabæjar



tíska

* útsölur eru málið



FALLEG OG FRÍSKLEG Á SUMRIN Konur með þurra húð eiga oft í erfiðleikum með að finna hentugar snyrtivörur. Bobbi Brown Extra SPF 25 Tinted Moisturizing Balm er vandað dagkrem, sem er sérstaklega búið til með þurra húð í huga. Í kreminu eru rakagefandi efni ásamt A- og E-vítamínunum og sólarvörn sem draga úr öldrunarmerkjum húðarinnar og gera hana frísklegri. Þá ljá litarefnið sem í kreminu eru húðinni fallegan og heilbrigðan blæ.

algjört möst



1 Golf. Útvegaðu þér gott golfsett og ekki er verra ef það er smart.

2 Kósíkvöld. Eigðu notalega kvöldstund með vinkonunum yfir hvítvinsglasi og gómsætum ostum.



3 Bíóferð. Skelltu þér á gæðamyndina My Sister's Keeper ásamt vinkonunum og grenjaðu úr þér augum. Ekki gleyma að hafa vasaklút meðferðis.



4 Umhirða. Hugsaðu um húðina og splæstu í góðan andlitsmaska.

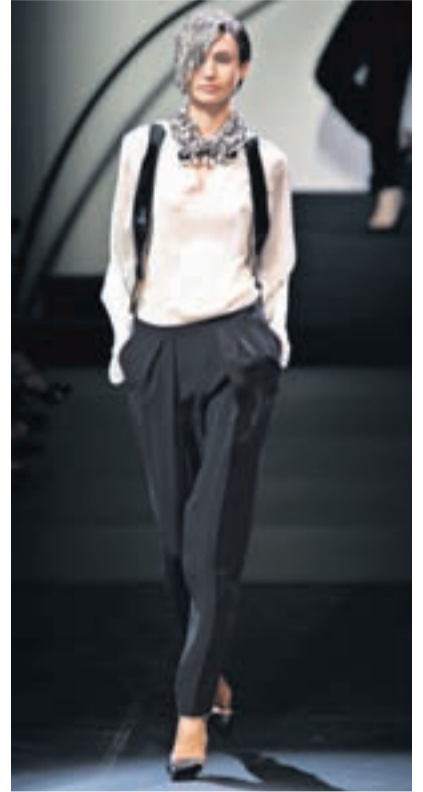
5 Grill. Grillaðu ljúffengan fisk heima í garði og berðu fram ásamt lífrænt ræktaðu grænmeti.




Glæsileiki Seint verður sagt um hönnuðinn að hann feti ótrúðnar slóðir í þessari nýju línu en glæsileg er hún-engu að síður.



Vandað Athygli vöktu þau vönduðu efni sem notuð eru í línunni.



Strákslegt Armani hikar ekki við að tefla strákslegum fatnaði upp á móti kvenlegum.

Tískuvikan í París:

ELEGANT FRÁ ARMANI

Tískuhönnuðurinn Giorgio Armani blæs á allt kreppu- tal í nýjustu fatalínu sinni sem sýnd var nú á tískuvikunni í París. Eins og meistarans var von og vísa var fatnaðurinn klassískur á að líta þar sem svart, hvítt, grátt, silfrað og blátt var áberandi. Kvenleg snið í bland við strákslegan fatnað féllu í kramið og sérstaka athygli vöktu dýr og vönduð efni, loðfeldir og önnur munaðarvara, sem er í hrópandi mótsögn við ríkjandi efna- hagsástand.



Íburður Nýjustu línu Armani hefur verið lýst í tveimur orðum: Bling bling. Þessi gyllti kvöld- kjóll rennir stoðum undir þá fullyrðingu.

NORDICPHOTOS/AFP

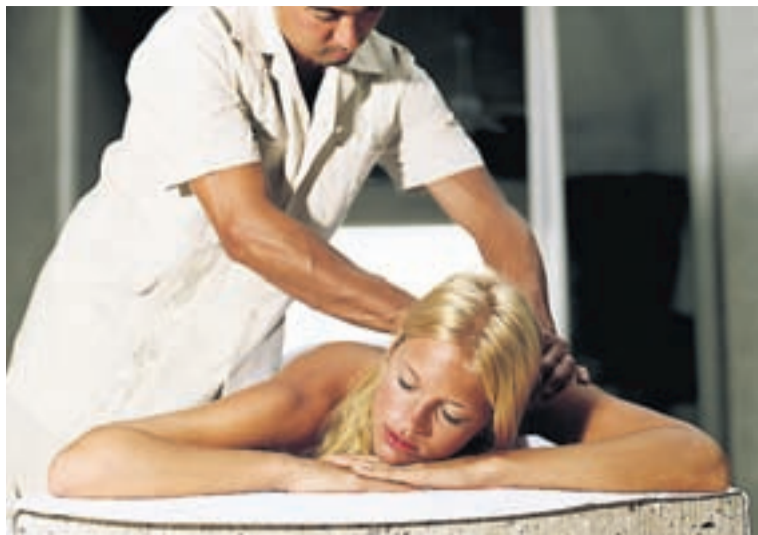


www.oryggi.is

Hafðu það gott með Heimaöryggi

Hringdu í **570 2400** og fáðu öryggi í áskrift





Unaðslegt Nuddið hentar meðal annars þeim sem æfa íþróttir. NORDIOPHOTOS/GETTY

Heilsu meðferð hjá Mecca Spa:

Nuddað með ilmkjarnaolíum

Snyrtistofur og heilsulindir landsins bjóða upp á margt sniðugt. Svo dæmi sé tekið eru ýmsar náttúrulegar meðferðir í boði hjá Mecca Spa á Hótel Sögu. Þar á meðal er heilsunudd með ilmkjarnaolíum, annaðhvort klukkutíma eða eins og hálf klukkutíma langt eftir þörfum. Í nuddinu er notast við sérblandaðar ilmkjarnaolíur sem búnað hafa verið til í samvinnu við Kolbrúna Björnsdóttur, grasalækni og eiganda Jurtaapóteksins. Olíurnar eru blandaðar sérstaklega eftir þörfum hvers og eins og gerðar úr virkustu efnum sem fáanleg eru. Nuddið er álitið henta sérstaklega vel þeim sem eru í



Virk efni Ilmkjarnaolíurnar eru gerðar í samvinnu við Kolbrúna Björnsdóttur grasalækni.

íþróttum eða líkamlega erfiðri vinnu þar sem það vinnur vel gegn kvillum eins og vöðvaþöngu, liðagigt og of háum eða lágum blóðþrýstingi, svo viðkomandi á að koma út hress og endurnærður. **- hds**

LONDON, ENGLANDI

Þórunn Lárusdóttir, leikkona

MORGUNMATURINN Ef maður er þínu ryðgaður og langar í óhollan mat ætti maður að leita uppi það sem Bretar kalla „fry up“-stað, þar sem ósvikinn enskur morgunmatur er í boði. Ekki er þó ráðlegt að stunda slíka staði sé manni annt um heilsuna.

SKYNDIBITINN Dim sum á Golden Dragon við Gerrard Street. Þetta er truflaður matur og hröð þjónusta.

RÓMÓ ÚT AÐ BORÐA Ég hef svo sjaldan farið rómol út að borða í London, en get þó mælt með Hakkasan sem er svona asiskur „fusion“-veitingastaður sem er stutt frá Tottenham Court Road-lestarstöðinni. Flottur matur og góð stemning. Ætli maður hins vegar dýrt út að borða, þá mæli ég með Nobu.

BEST GEYMDA LEYNDARMÁLID Það brást ekki að við í vinahópnum uppgötvuðum alltaf eitthvað nýtt og spennandi öll þau ár sem ég bjó úti á námsárunum. Mér er sérstaklega minnstætt þegar við lentum í götu sem var eins og klippt út úr Suður-Frakklandi þar sem við duttum niður á yndislegan franskann veitingastað, sem ég hef því miður aldrei fundið aftur. En það eru einmitt svona frábær augnablik sem gera lífið svo krassandi.

UPPÁHALDSVERSLUNIN Ætli maður í verslunarleiðangur til London þá er King's Road málið. Þar er fallegt um að litast, lítil örtröð og hægt að versla vörur á hagstæðu verði. Þar er að finna mína upphaldsverslun, CM Store, sem er reyndar orðin svolítið dýr eftir kreppu.

BORGIN
mín



BEST VIÐ BORGINA Íðandi líf er alls staðar að finna í borginni, sérstaklega á stöðum sem fæstir vita af, til dæmis í litlum hliðargötum þar sem ýmslegt spennandi er í boði. Svo fannst mér hreint ótrúlegt hversu marga ódýra og góða veitingastaði var að finna á meðan ég var bara fátækur námsmaður.



www.poulsen.is/airbrush

Airbrush námskeið

4ra daga airbrush námskeið
6.-9.ágúst 2009.

Kennarar: Ýrr, Craig Fraser
og Steve VanDemon



Skráning fer fram á
www.poulsen.is/airbrush



iwata
MEDEA



Poulsen
partur af litinu

Poulsen - Skeifan 2 - S:530 5900

www.poulsen.is/airbrush - airbrush@poulsen.is

Dove



Jafn og fallegur sumarljómi með góðri sólarvörn

NÝTT!
Nú með sólarvörn 15

Viltu verða brún á heilbrigðan og þægilegan máta?
Þú þarft aðeins að gera þrennt:



Þvo húðina vandlega, helst með rakagefandi sturtukremi. Því mýkri sem húðin er því jafnari verður liturinn.



Bera Dove Summer Glow jafnt á allan líkamann.



Láta þorna.

Nú getur þú farið út og notið sólarinnar, áhyggjulaus.
Dove Summer Glow - nú líka með sólarvörn.
Dove Summer Glow - gott fyrir húðina, frábært fyrir útlitið.





FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

Curver Thoroddsen lista-
maður

1

Vakna upp af fjórtán tíma svefni með fjölskyldunni í einbýlishúsinu mínu á Álftanesinu.



2
Fer með þyrlu upp á Esjuna og labba svo niður þar sem ég nenni ekki að ganga upp.



3

Fæ Kaupþing til að fella niður allar mínar skuldir.



4
Fæ mér ljúffenga sextán tommu lundapítsu frá Sliceland.

5

Fer um kvöldið á frábæra tónleika með Fleetwood Mac, þar sem Michael Jackson flytur öll lögin með Police aftur á bak í rockabilly útgáfu.



Finnur þú fyrir sekt?

Umferðarlagabrot	
Of hraður akstur	kr. 30.000
Ekið yfir á rauðu ljósi	kr. 15.000
Talað í farsíma án handfrjáls búnaðar	kr. 5.000
*Samtals:	kr. 65.000

*Ekið á 82 km/klst. á vegi þar sem hámarks hraði er 50 km/klst. Fyrir þessi brot fær ökumaður samanlagt 5 refsipunkta í ökuferilsskrá.

Umferðarlagabrot á borð við hraðakstur og akstur undir áhrifum áfengis og annarra vímuefna eru alvarleg afbrot og viðurlög háar sektir og svipting ökuréttinda. Þetta eru þó smámunir í samanburði við aðrar mögulegar afleiðingar slíkra brota: limlestingar, ástvinamissir, dauði.

Öflugri löggæsla á vegum landsins.

Eftirtaldir aðilar hafa tekið höndum saman um að auka löggæslu á þjóðvegum landsins um 100% næstu mánuðina. Þetta er gert í forvarnarskyni og til að stuðla að því að þeir sem brjóta af sér þurfi einungis að glíma við fjárhagslegt tjón, en sleppi við aðrar og alvarlegri afleiðingar.



Nýkomin sending af albúnum, pappír og límmiðum frá K comany og EK.



Dalveggi 18, Kóp. - Sími 568 6500 - www.fondra.is
Opíð 10-18 virka daga

