

föstu dagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 12. mars 2010

Gekk á línu í sirkusskóla

Dansarinn Sigríður Soffía
Nielsdóttir hefur vakið
athygli fyrir verk sín á
erlendri grund



DAVÍÐ ÖRN MÁLAR BORD Á BAKKUSI + PHILIPPE CLAUSE KYNNIR NÝTT
MERKI + FATAMARKAÐUR Í BARBER THEATRE OG SKÓTÍSKAN Í VOR

FRÁBÆRT FARTÖLVUTILBOÐ

Acer Aspire 5542-304G50MN

- 2.0Ghz AMD Athlon II Dual Core Mobile M300
- 4GB DDR2 667MHz minni
- 500GB SATA harðiskur
- 15,6" WXGA breiðskjár 1366x768
- ATI Radeon HD 4200 PCI-Express skjákort
- Kortalesari og vefmyndavél
- DVD±RW Dual Layer DVD og CD skrifari
- Windows 7 Home Premium

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



acer

núna

helgín framundan

JÓN ATLI HELGASON

Ég fer ég í afmæli á föstudagskvöldið hjá Silfurrefnum. Þar ætla ég að spila og tralla eitt laußlétt lag. Nýtt myndband með GusGus var líka að koma út, sem ég og Heimir Sverrisson leikstýrdum, þannig að maður verður að pósta því út um allar netgrundir. Annars ætla ég bara að vera léttur í lund og njóta þess að voríð sé að koma.



Peaches langar í sund

Undirbúningur fyrir Reykjavík Fashion Festival er á síðasta leggnum og ljóst að hátíðin verður hin glæsilegasta bæði hvað varðar tísku og tónlist. Söngkonan Peaches sem kemur til landsins í næstu viku hefur samkvæmt heimildum Föstudags beðið sérstaklega um að fá að synda í Bláa lóninu og fara upp í sveit að sjá íslenska náttúru.

Einnig vill hún fá mjög öflugar víftur á sviðið á Nasa. Augljóst er að hún býst við miklum hita og svita á tónleikum en enn eru til nokkrir miðar á þennan ómissandi viðburð.

Tímaritið Clash Magazine hefur staðfest komu sína en þeir munu dekkja tónleikaumfjöllun á hátíðinni. Þeir sem þekkja til í tískuheiminum muna eflaust eftir WGSN sem er fyrirtæki sem spár fyrir um komandi tískustrauma og er notað af flestöldum þeim sem vinna í bransinum. Að lokum má geta þess að Yvan Rodic, betur þekktur sem Facehunter, hyggst mæta til landsins í fjórða sinn til að mynda tískusnótir og tappa á hátíðinni.

- amb

Listamaðurinn Davíð Örn Halldórsson:

Málar borð á Bakkusi

Ég er góður vinur Jóns Pálmaris Sigurðssonar sem rekur Bakkus og málaði stóra mynd sem hangir þar fyrir aftan barinn. Það má segja að þetta hafi verið sjálf-sagt framhald,“ útskýrir Davíð Örn Halldórsson sem frumsýnir sjö litrík borð á barnum Bakkusi í kvöld. Það má ætla að sérhvert borð sé nokkurs virði en Davíð Örn er einn frambærilegasti listmálari ungu kynslóðarinnar um þessar mundir og sýnir verk á samsýningu í Listasafni Reykjavíkur sem nefnist Ljósílitlífur. „Borðin eru sjö talsins og voru nokkuð fljótgerð. Ég nota spreng og málningu og nota heklaða dúka og skapalón til að ná fram mynstrum. Okkur langaði aðallega til þess að fá glaðlega liti inn á barinn.“

Davíð Örn segir þetta ekki í fyrsta sinn sem hann hefur hannað slík verk þar sem hann hafi málað og skreytt húsgögn á meðan hann var í Listaháskólanum. „Ég hef gert verkefni fyrir vinafólk en þó aldrei gert svipað verk og hér á Bakkusi,“ útskýrir hann.

Viðtökur á borðunum, sem hefur verið komið fyrir undanfarnar vikur á Bakkusi, hafa verið afar góðar. En hvernig finnst honum að það hellist bjór og annað sull yfir listaverkin? „Það er nú bara skemmtilegur fórnarkostnaður,“ segir hann og hlær. „Við höfum auðvitað reynt að hafa borðin þannig að það sé auðvelt að þurrka



Það má sulta á listaverkin Davíð Örn Halldórsson ásamt Jóni Pálmar Sigurðssyni á Bakkusi sem eitt sinn var hluti af Gauknum.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

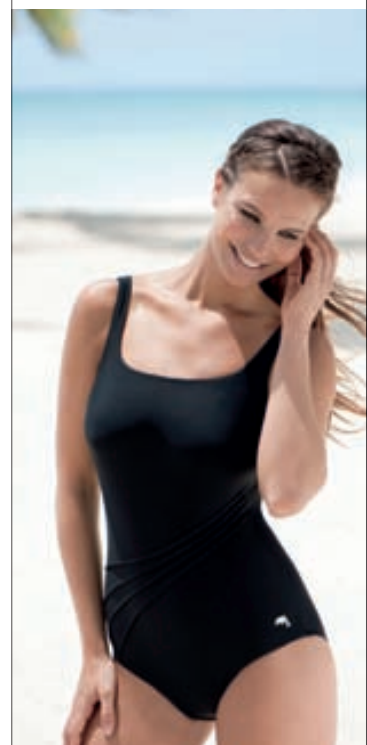
af þeim.“ Spurður um hvað sé framundan í listinni segist Davíð Örn vera á skemmtilegum stað.

„Síðasta ár var mjög hektískt hjá mér og nú hef ég meiri tíma

til að mála á vinnustofunni minni og er að taka að mér lítil og sniðug verkefni. Til dæmis var ég að kenna námskeið í Kvinnaskólanum í Reykjavík og málaði eina

stóra mynd með fimmtán krökkum. Það var virkilega gaman og afraksturinn er núna að þorna í Hafnarhúsinu“

- amb



Ný sending af sundfatnaði komin

www.eirberg.is • 569 3100 Stórhöfða 25

Hollywood-útlitið í veskið

Komin er á markað ný fördunarlína frá Estée Lauder sem nefnist Very Hollywood og er unnin í samstarfi við bandaríska tískuhönnuðinn Michael Kors. Vörurnar minna á gullaldarar Hollywood og eru í fallegum umbúðum sem minna á fyrri tíma. Michael Kors er þekktur fyrir nútímalega og kynþokkafulla hönnun og einkenni línunnar eru svört skyggð augu og fölbleikar varir og neglur. Einstaklega flott og fullkomið á árhátíðina.

- amb

Harpa Einars og Brynhildur Guðjóns selja utan af sér:

Tæma fataskápana

„Ég gerði þetta líka í fyrra og þá seldi ég nánast öll fötin mín. Það var áður en ég flutti út til Atlanta. Núna er ég aftur komin með slatta af dóti svo það er kominn tími á að endurtaka leikinn,“ segir Harpa Einarsdóttir fatahönnuður sem ásamt leikkonunni Brynhildi Guðjónsdóttur ætlar að selja fót beint úr fataskápnunum sínum á laugar-daginn.

Brynhildur verður meðal annars með flíkur frá Munda og Aftur, auk ýmissa annarra fallegra flíka. Mest af því sem Harpa verður með til sölu keypti hún í Goodwill-búðum úti í Atlanta,

sem hún segir gullnámu. „Þarna úti hafa þeir ekki mikinn sans fyrir því hvað þeir liggja á miklu gulli í þessum búðum. Ég fyllti heilu ferðatöskurnar áður en ég fór aftur heim, af 90's fötum sem ungu stelpurnar hér heima vilja ganga í, en þykja ógeðslega hallærisleg þarna úti.“

Markaðurinn verður opnaður klukkan tólf á laugar-daginn í Barber Theater á Hverfisgötu 37.

Brynhildur og Harpa Selja úr fataskápnunum.



- hhs



STUTT KLIPPT LÍSA Leikkonan Mia Wasikowska, sem leikur aðalhlutverk í Lísu í Undralandi var glæsileg á frumsýningunni í London.

föstudagur

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

Dior

DIORSHOW EXTASE

FLASH PLUMPING MASCARA

Einstök formúla margfaldar umfang hvers hárs, með hátísku bursta.
Fullkomin augnförðun í einni stroku.



www.dior.com

Monica Bellucci by Tyen

DIOR DAGAR **12.-16. mars**

Í snyrtivörudeild Lyfja & heilsu Kringlunni

Vertu velkomin og kynntu þér það nýjasta frá Dior.
Fallegar gjafir fylgja kaupum.

Sérfræðingur frá Dior kynnr:

- Maskari
NYTT DIORSHOW EXTASE
- Púðurfarði
NYTT DIORSKIN NUDE NATURAL GLOW
- Serum
NYTT DIOR CAPTURE TOTAL ONE ESSENTIAL

 Lyf & heilsa
Kringlunni

núna

* hönnun og tíska



FRÖNSK DÁSEMD Nýjasti ilmurinn frá Anick Goutal var að koma á markaðinn og heitir Ninfeo mio. lyktin er nefnd eftir Ninfa-garðinum í Róm og er mynduð úr ítölskum sítrónum, persneskum blómum, appelsínutré, fikjulaufum og lavender. Anick Goutal-vörur eru seldar í Kisunni, Laugavegi.



Klútur Philippe breytir gömlum og lúnum flíkum í fallega fylgihluti.

Franski listamaðurinn Philippe Clause opnar sýningu í Augafyrirauga í dag:

ENDURNÝTT EFNI

Þetta er í raun allt það sem ég hef verið að vinna að undanfarið ár saman í einni sérstakri sýningu," segir franskur listamaðurinn Philippe Clause, sem í dag opnar sýningu í Gallerí Augafyrirauga á Hverfisgötu 35. Þetta er fyrsta sýning Philippe, sem er að stíga sín fyrstu skref sem hönnuður, en hefur um árabil unnið í tiskubransanum.

Philippe hannar bæði undir merkinu Esualc og Ice-Crap. „Í Esualc er ég annars vegar að sauma búninga og hins vegar að hanna fylgihluti sem ég bý til úr notuðum fötum frá Hjálpræðishernum. Ég elska að finna ljótar flíkur með hallærislegu mynstri og breyta þeim í eitthvað fallegt. Ice-crap vinn ég með frönsku listakonunni Amöndu Riffo. Við höfum verið að búa til skrautmuni fyrir heimilið, eins og kertastjaka og skálar, úr ull í föstu formi.“

Ice-crap er enn á þróunarstigi en Esualc er hins vegar tilbúið



Philippe Clause Hefur prófað sig áfram í listinni á Íslandi og hannar undir tveimur merkjum, Esualc og Ice-crap.



ICE-CRAP Philippe og listakonan Amanda Riffo standa saman að línunni Ice-crap.

fyrir markaðinn. Vörurnar hafa verið til sölu hjá Philippe sjálfum og í hönnunarbúðinni Zoo í Færeyjum. Nú leitar hann að hentugum og viljugum samstarfsaðila.

Sýningin í dag verður ekki hefðbundin tiskusýning en Philippe hefur fengið fyrirsætur til liðs við sig sem munu klæðast búningum og fylgihlutum úr Esualc-línunni. Undir mun hljóma tónlist sem hann samdi í samstarfi við tónlistarmanninn Örn.

Philippe hefur búið á Íslandi í fjögur ár og kann vel við sig hér. „Ég hef verið svo heppinn að kynnast mörgu skapandi fólki sem hefur verið tilbúið til að vinna með mér. Hér eru allir til í að gera hlutina í staðinn fyrir að tala bara um að gera þá.“

Sýningin verður opnuð í dag klukkan 17 og stendur yfir til klukkan 22. Hún verður svo opin á laugardag og sunnudag frá 12 til 18.

- hhs

PIRI PIRI
KJUKLINGUR
UM HELGAR

BRAGÐMIKI
OG
SPENNANDI
NÝJUNG

Nú gerum við helgarnar enn betri og alla laugardaga og sunnudaga bjóðum við upp á ómótstæðilegan PIRI PIRI KJUKLING með heilhveiti-kúskús, brakandi salati og piri pirisósu á aðeins 1590 KR

SAFFERAN
GLÆSTIÐ / DALVEGI 4 KÓP

Íslenskt merki fær athygli á tiskuvikum:

Emami fær góða dóma í útlöndum

Sigurganga Emami-merkisins byrjaði með fallegum en einföldum kjól sem mátti nota á marga mismunandi vegu og breyta þar með í margar flíkur. Þessi skemmtilega hönnun naut gríðarlegra vinsælda hér á landi og erlendis og í haust opnaði sérstök Emami-búð í Reykjavík með alls kyns flíkur sem allar eiga það sameiginlegt að það er hægt að nýta þær á margvíslegan hátt. „Í byrjun þessa árs var ákveðið að kýla á hinn stóra heim með Emami“, segir framkvæmdastjórinn Brynjar Ingólfsson. „Við höldum með nýja línu í farteskinu á fimm tiskusýningar víðs vegar um heiminn til að að styrkja enn frekar stöðu okkur á alþjóðavettvangi, afla fleiri viðskiptavina og auka fjölmíðlaumfjöllun um fyrirtækið.“ Tiskusýningarnar voru í Amsterdam, Kaupmannahöfn, London, París og Milánó og Emami fékk afbragðsumfjöllun á hverjum stað. Tímarit sýningarinnar Pure kallar Emami verulega spennandi og framúrstefnulegt merki og var það valið eitt efnilegasta merkið á sýningunni.

„Vinsældir Emami í Hollandi hafa farið stigvaxandi síðastliðið ár,“ segir Brynjar. „Ein stærsta vefverslunin þar í landi „Wehkamp.nl“ var til dæmis að leggja inn pöntun á 2.150 stykkjum frá Emami til að sjá hvernig kúnnar þeirra myndu bregðast við þessu nýja konsepti hjá Emami sem við köllum „multifunctional clothes“. Það verður spennandi að sjá hvernig salan mun ganga hjá þessari stóru netverslun sem er með yfir 600.000 heimsóknir daglega.“

Flíkur sem nota má á marga vegu Emami herjar á hinn stóra heim.



- amb



35.900,-

99.900,-

39.900,-

30%
áður 16.900,-
11.830,-

1.990,-

1.190,-

49.900,-

2.490,-

290,-

1.990,-

890,-

2.490,-

890,-

8.990,-

3.490,-

2.490,-

Ilmandi
tími fyrir te
Gott alla daga

the
PIER

kemur stöðugt á óvart ...

Opnunartímar: Korputorg 11-18:30 mán. til föst. Smáratorg 11-19 mán. til föst.
Helgar á báðum stöðum laug. 10-18 sun. 12-18

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

SPENNANDI GRASRÓTARS

Sigríður Soffía Nielsdóttir útskrifaðist úr listdansdeild LHÍ síðastliðið vor og hefur verið önnur kafin við að semja og sýna verk bæði á Íslandi og erlendis en verkið **Fresh Meat** var nýverið á danshátíð í London.

Viðtal: Anna Margrét Björnsson
Ljósmynd: Anton Brink

Ég byrjaði ung í djassballett af því að besta vinkona mín hafði ákveðið að fara. Henni fannst þetta hundleiðinlegt og hætti en ég hef dansað allar götur síðan," svarar Sigríður Soffía Nielsdóttir dansari sem útskrifaðist í maí í fyrra úr Listaháskóla Íslands. Sigga Soffía eins og hún er kölluð var því í fyrsta árgangi nemenda sem læra samtímalistdans í LHÍ. Deildin var stofnuð fyrir fjórum árum en hlé var gert á kennslunni einn vetur. „Eftir að ég útskrifaðist og fór að ferðast víða og skoða dansskóla annars staðar þá er þetta að mínu mati eitt flottasta dansnám sem býðst í Evrópu. Prógrammið er byggt upp þannig að við fáum erlenda gestakennara til að kenna okkur allan tímann og við höfum notið þess heiðurs að vinna með þeim bestu í bransanum. Sem dæmi get ég nefnt David Zabranó, Roberto Oliván, Tomas Lehmann og fleiri.“ Sigga Soffía segir námið hér heima hafa það að markmiði að búa til sjálfstætt starfandi listamenn. „Við höfum fengið að læra allt um dans og danssmíðar, hvernig á að setja upp sýningar og hvernig á að setja upp ljós. Þetta kennir manni að verða eins manns her þar sem maður getur gert allt sjálfur. Þetta kemur sér að sjálfsgöðu mjög vel eftir útskrift því eins og staðan er núna í íslensku samfélagi þá vaxa ekki peningar á trjánum. Með þessu námi getur maður verið allt í senn, dansari, sviðsmaður og ljósamaður.“ Sigga Soffía segir stöðu íslenska dansins hafa styrkst mjög mikið með tilkomu námsins í Listaháskólanum og að grasrótastarf í geiranum sé því spennandi og öflugt.

SAMDI VERK UM KYNBUNDIÐ OFBELDI

„Það tíðkaðist hér að eftir átján ára aldur neyddust allir dansnemendur til útlanda í nám vegna þess að það var ekkert framhaldsnám á Íslandi. Dansskilningurinn var líka lítill og Íslendingar virð-



Mikilvægt að Íslendingar hlúi að dansmenningunni Sigríður Soffía segir allt of marga dansara flytja til útlanda eftir nám.

ast dálítið hræddir við að fara á danssýningar.“ Á því ári sem hlé varð á starfsemi deildarinnar vann Sigga Soffía í Þjóðleikhúsinu en þar kynntist hún tveimur konum sem hún hefur unnið mikið með síðan. Sú fyrri er dansarinn og danshöfundurinn Erna Ómarsdóttir en Sigga hefur dansað í dansflokki hennar Shalala og sú síðari er myndlistarkonan Björk Viggósdóttir. „Ég dansaði í myndbandsverki eftir Björk og þá hófst farsælt samstarf. Við gerðum verkið Low sem var sýnt á Sequences síðastliðið haust og unnum verkið Fresh Meat saman sem nú er verið að sýna í London.“ Verkið Fresh Meat

var upprunalega samið af Siggú Soffíu og Snædís Lilju Ingadóttur og fjallar um kynbundið ofbeldi. „Kveikjan að verkinu var sú að okkur langaði að semja eitthvað fyrir Art Fart-hátíðina og Snædís hafði nýlengi lestri á grein um áhrif kreppu á heimilisofbeldi. Reynslan í nágrannalöndum sýnir að þegar kreppir að þá eykst álag á sambönd og heimilisofbeldi verður tíðara. Í kjölfar þess fórum við að skoða dóma á hæstiréttur.is og sáum hvernig frásagnir geta verið ótrúlega mismunandi frá misjöfnum sjónarhornum. Eftir því sem við unnum meira og fórum lengra með viðfangsefnið varð verkið æ myrk-

ara en það var jú að vissu leyti tilgangurinn, að semja áhrifamikið verk til að vekja athygli á þessu mikilvæga málefni.“ Þegar danshátíð í London var auglýst með yfirskriftinni Ofbeldi þá sendu stöllurnar verkið út þar sem það fékk inngöngu á hátíðina og fékk afbrigðisgóða dóma.

SEMUR VERK Í PÓLLANDI

Flugvél til Póllands bíður Siggú Soffíu daginn eftir að viðtalið er tekið þar sem hún er nú að hefja vinnu með pólskum dansflokki. „Katrín Hall sem stýrir Íslenska dansflokki fékk boð um að senda Íslending út vegna danshöfundaskipta til að semja verk

fyrir Silesian Dance Theatre sem verður sýnt í Bytom í Póllandi. Þetta er gríðarlega spennandi. Þetta er í fyrsta sinn sem ég hef tengst Íslenska dansflokki á nokkurn hátt og í fyrsta sinn sem ég sem fyrir heilan dansflokki en ekki sjálfa mig.“ Nýtt verk, samið með Ernu Ómarsdóttur, er einnig í bígerð fyrir næsta haust. „Við sækjum innblástur til hryllingsmynda en það er komið mjög stutt á veg.“ Sigga Soffía segir að sér finnst mikilvægt að Íslendingar hlúi að dansmenningunni hér heima og er ekki tilbúin sjálf til að flytja til útlanda á næstunni. „Ég hef áhuga á að byggja upp gróskumeira danssamfélag



Nýju Dropsblöðin komin
Ný garnsending.



Dalveggi 18, Kóp. - Sími 568 6500 - www.fondra.is
Opíð 10-18 virka daga, laugardaga 11-16

TARF

á Íslandi. Ég er líka að gera stuttmyndir en það form heillar mig mikið. Fyrstu stuttmyndina mína gerði ég árið 2008 og þá fékk hún áhorfendaverðlaun á Kvikmyndadögum í Reykjavík. Hún var svo valin besta danskvikmynd á kvikmyndahátíð í Bilbao á Spáni og er núna á hátíð í Finnlandi. Hún fékk einnig að taka þátt í ástralskri dansmyndahátíð og verður sýnd í tólf stærstu borgum Ástralíu sem er spennandi. Sú mynd var gerð af miklum vanefnum, ég samdi verkið, dansaði í því sjálf og klippti myndina.“ Sigga Soffía segir einmitt þessa fjölbærni vera einn stærsta kostinn við námið í Listaháskólanum.

„Vð sóttum námskeið með öðrum deildum og það var frábært tækifæri til þess að kynna íslenskum myndlistar- og tónlistarmönnum og ég varð ósjálfrátt fyrir áhrifum frá öðrum deildum.“

FÓR Í SIRKUSSKÓLA OG LÆRDI AÐ GANGA Á LÍNU

Á þriðja árinu verða nemendur að fara í starfsnám og Sigga Soffía ákvað að fara í sirkusskóla í Belgíu sem heitir ESAC. „Þeir voru skeptískir á að taka inn fleiri skipti nema vegna þess að tveir þeir síðustu fóru úr axlarlið og einn þeirra hnébrotnaði. Hins vegar var strákur með mér í LHÍ sem var úr þessum skóla og hann varð innanbúðarmaðurinn sem sannfærði þá um að ég gæti þetta.“ Allsherjarlæknisskoðun fylgdi og þurfti Sigga Soffía að koma með vegleg vottorð um að allir liðir og bein væru í toppstandi.

„Ég fékk að prófa allar sérgreinarnar í skólanum, til dæmis að læra að ganga á línu sem var frekar sárt. Þetta er náttúrulega bara vír sem fólk er að hoppa á og hlaupa eftir og ég var í klukkutíma að ná réttum fótastöðum á vörnum. Mig langaði hins vegar að prófa eitthvað sem ég væri ekkert sérlega góð í og fór því að sérhæfa mig í handstöðum. Ég fékk handstöðupjálfarann Slava sem var frá Úkraínu og hann talaði enga ensku og lélega frönsku með úkraínskum hreim. Samskipti okkar voru afar einkennileg því táknmál virkar ekki, eins og gefur að skilja, þegar annar aðilinn stendur á höndum. Við höfðum það þannig að hann sló mig fast þar sem ég átti að spenna. Honum fannst ég mjög efnileg í liðleikaæfingum og í þrjá daga lét hann mig teygja í þrjá klukkutíma samfleytt. Eins og til dæmis að vera í splitti á milli tveggja stóla. Þetta var eins og gefur að skilja mjög sársaukafullt.“

Sigga Soffía fékk nýverið Prologus-styrk til að vinna næsta verk. „Hugmyndin mín er að tengja sirkusinn einhvern veginn við þetta. Ég sá svo spennandi hluti þarna úti sem hafa aldrei sést hér heima. Mig langar verulega að semja verk sem notast við tækni úr sirkusskólanum.“ Spurð hvort hún hljóti ekki sjálf að vera góður vitnisburður um þessa nýju braut í Listaháskólanum segist hún vona það. „Ísland er minnsta dansfélag í Evrópu. Mér finnst spennandi að flytja dansinn heim.“

* bak við tjöldin

Bókin á náttborðinu? Ljóð eftir Einar Benediktsson

Uppáhaldsborgin? Brussel er dásamleg, lítil og þæginnleg útgáfa af París nema með miklu fleiri danssýningar

Hvað er nýjast á i-podinum? Nýi Beir-ut diskurinn og The Legend of Edit Piaf



Besti barinn? Í Reykjavík er það Boston annars kokkteilbarinn "L'Archiduc" sem er gamall nasistabar í Brussel og Mamashelt-er í París

Uppáhaldsmaturinn?

Þar sem ég elska að borða get ég ómögulega bara nefnt eitt svo: Humar, svalsarsvínið hennar ömmu Gunnu og sherryfrómas...og sítrónukjúklingur...



Hvað gerir þú til að slaka á? Fer í heitasta pottinn í vesturbæjarlauginni...eða í veiðikofann.

NUTRILENK

NÁTTÚRLEGT BYGGINGAREFNI FYRIR BRJÓSKVEFINN



Nýtt og endurbætt NutriLenk
Búið er að bæta út í formúluna D-, C vítamíni, kalki og mangan til þess að styrkja beinin og vefi líkamans.



Gat illa hreyft hægri höndina

Sigríður Friðþjófsdóttir, sem unnið hefur við hárgreiðslu síðastliðin 50 árin, hefur kynnst álaginu sem fylgir starfsgreininni m.a. í fótleggjum og axlarliðum.

„Ég hef verið nokkuð slæm í hnjúnum síðastliðin ár, en einnig hefur hægri öxlin verið að fara með mig og var það orðið þannig að ég gat ekki lyft hendinni hærra en í axlarhæð og fylgdi þessu mikill sársauki

Ég hætti að vinna fyrir tæpum tveimur árum og ákvað því að byrja að stunda líkamsrækt sem ég hef stundað samviskusamlega, en hægri öxlin skánaði lítið. Í ágúst 2009 ákvað ég að prófa NutriLenk töflurnar, þar sem ég hef heyrt marga hrósa því.

Fann fljótlega mikinn mun

Innan tveggja vikna var ég farin að finna mikinn mun, en höndin fór að virka mun betur og nokkrum vikum

síðar var ég farin að geta lyft hendinni upp yfir höfuðið. Ég bý á þriðju hæð, en þar sem að hnén voru orðin illa farin var ég hætt að geta gengið upp stigana og tók því lyftuna. Eftir að ég fór að taka inn NutriLenk finn ég ekki lengur fyrir í hnjúnum og geng sársaukalaust upp í íbúðina mína

Ótrúlegt en satt

Skemmtilegt er að segja frá því að fyrir síðustu jóla hreingerði ég eldhússkápna og það með hægri hendinni, sem ég var hreinlega búin að telja af, ef svo má segja. NutriLenk er meiriháttar efni sem ég hvet allt fólk sem þjáist af slitni í liðum til að prófa. Ég þarf svo sannarlega ekki að sjá eftir því“ segir Sigríður kát í bragði.

Hvað getur NutriLenk gert fyrir þig?

Með árunum rýrnar brjóskefverinn 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 hnjúliðum. Þess vegna er allt tilvinnandi að styrkja liðbrjóskið á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður



Liður með slitnum brjóskef

Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskið og beinin

NutriLenk inniheldur náttúrulegt byggingarefni fyrir brjóskefverinn og er mjög góður valkostur fyrir þá sem þjáist af minnkuðu liðbrjóski. Unnið úr sérvöldum fiskibeinum úr hafinu sem hefur sýnt fram á að vera fyrsta flokks byggingarefni til að styðja við brjóskefverinn 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 þjáist af brjóskefversrýrnun. Prófið sjálf-upplifðu breytinguna!

NutriLenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum, Fræinu Fjarðarkaupum, stærri Hagkaupsverslunum, Þín verslun Seljabraut og Vöruvali Vestmanneyjum



NÁTTÚRLEGT FYRIR LIÐINA

núna

* stíllinn minn



TÖFFARALEGUR Þessi dásamlegi snjáið leðurjakki er nýkominn í Top Shop og gengur við gallabuxur og kjóla. Ómissandi í fataskápinn í vor!



Signatures Of Nature

Náttúrulegar og lifrænar snyrtivörur

NÝTT Á ÍSLANDI **MINERAL FLOWERS**

KYNNINGARAFSLÁTUR
15%
UM HELGINA

mineral
FLOWERS™

Inniheldur jurtir,
steinefni, graskerolíu
og raspberrys.

Til fyrir allar húðgerðir
Andlit og líkami

Án allra rotvarnarefna,
kemískra efna
án litarefna

99.97% náttúrulegt



Katrín Fjeldsted
fjölmiðlakona

Á veturna er ég með mjög þurra húð og er alltaf í leit að hinni fullkomnu vöru! Svo um leið og hlýnar í vedri að þá breytist húðin á mér, þannig að það er rokkandi hvað ég þarf og hvernig ég hugsa um húðina á mér. Ég hef lesið mér mikið til um umhirðu húðarinnar og prófað mjög margar vörur. Auðvitað hef ég fundið eina og eina vöru í gegnum árin sem hefur hentað mér. En þegar ég frétti af nýrri verslun sem væri með náttúrulegar húð og snyrtivörur í miklu úrvali var ég öll eyru!

Nú er ég búin að nota Signatures of Nature vörurnar í dágóðan tíma og finnst þessar vörur algjörlega vera að standa fyrir sínu. Ilmurinn af öllum vörunum er ómótstæðilegur án þess að þröngva sér uppá mann. Virknin í vörunum er ótrúleg góð.

Húðin á mér er jú þurr en hún er líka mjög viðkvæm og þar af leiðandi þarf ég að vanda valið. Signatures-vörurnar eru yndislegar í alla staði og ég mæli eindregið með þeim. :-)

Ég veit ekkert betra til að efla líkama og sál en að koma heim, láta renna í bað, setja baðolíu og bathfoam út í frá nýju Flowers línunni þeirra, nota skrubbið og leggjast svo í bleyti takk fyrir, í dágóðan tíma svo þegar upp er komið að nota þá Flowers bodybutter, og svo annað hvort andlits-dagkremið eða næturkremið. Svona virkilega í ALVÖRUNNI, eftirsóknarverð velliðan :-)

Smáralind 2. hæð við D-inngang
sími 511-10-09

www.signaturesofnature.is

Frímann Ísleifur Frímannsson plötusnúður

DIMMUR OG SVALUR

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum? Dökkur og spjátrungslgur

Hvað veitir þér innblástur? Galdrar

Hverjar eru uppáhaldsbúðirnar þínar í bænum? Geisla-diskabúð Valda og Nexus

Ef þú byggir einhvers staðar annars staðar en í Reykjavík, hvar myndir þú vilja búa? Í Bangkok

Uppáhaldsbarinn í Reykjavík? Bakkus

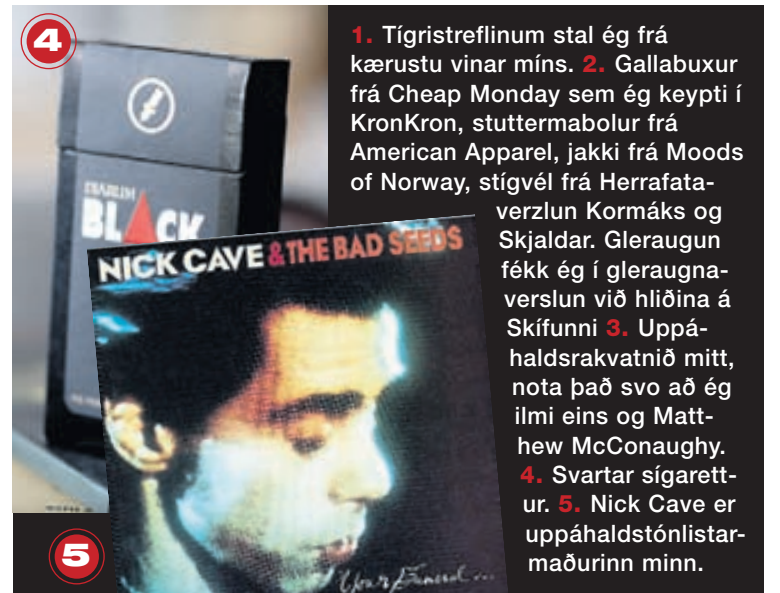
Hvað ertu að hlusta á? A Place to Bury Strangers, The Go Go Darkness og DLX ATX

Uppáhaldsflíkin sem þú hefur keypt þér? Skór frá



hönnuðinum Raf Simons sem ég fékk í Belleville

Hver er tiskufyrirmyndin þín? Frímann Frímannsson.



1. Tígristreflinum stal ég frá kærustu vinar míns. 2. Gallabuxur frá Cheap Monday sem ég keypti í KronKron, stuttermabolur frá American Apparel, jakki frá Moods of Norway, stígvél frá Herrafata- verzlun Kormáks og Skjaldar. Gleraugun fékk ég í gleraugna- verslun við hliðina á Skífunni 3. Uppáhaldsrakvatnið mitt, nota það svo að ég ilmi eins og Matthew McConaughey. 4. Svartar sigarettur. 5. Nick Cave er uppáhaldstónlistar- maðurinn minn.

nýtt á Íslandi

-hollara SUSHI!

Brown Rice- og Multi Grain Sushi

Multi Grain Sushi
samanstendur af rauðum
hrísgrjónum, heilum höfrum
og íslensku byggi.
Brown Rice Sushi er með
heilum japönskum
hrísgrjónum.



-þú verður að prófa!



NINGS

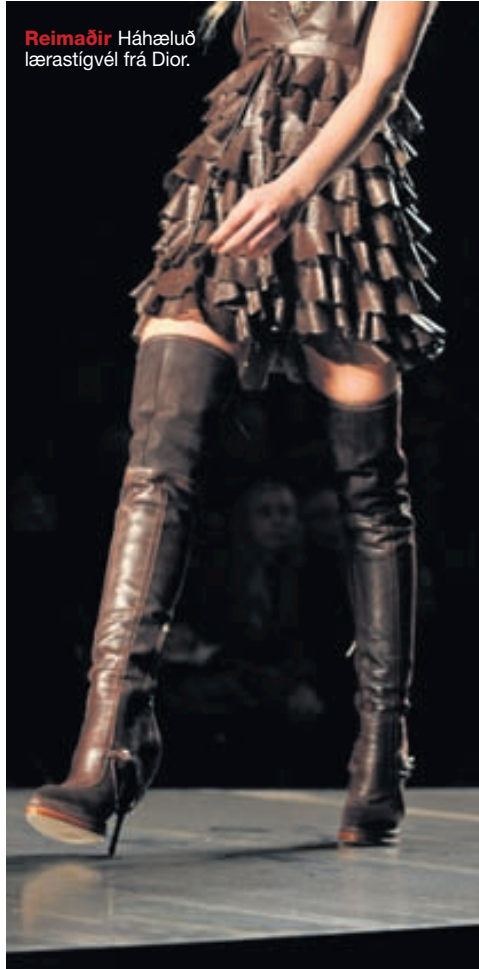
Stórhöfða 17 • Suðurlandsbraut 6 • Hlíðasmára 12
Sími 588 9899 • www.nings.is

núna

* tíska og fegurð



KÓRALLITADAR KINNAR Bobbi Brown er að kynna nýja línu af spennandi kóraltónum fyrir vorið. Bobbi segir að konur eigi ekki að vera hræddar við litina sem séu afar klæðilegir og frísklegir og minni að vissu leyti á tískuna frá um 1950. Kinnaliturrinn er sætur og fullkomlega eðlilegur á húðinni.



Reimaðir Háhæluð lærastígvél frá Dior.

Skóveisla á tískuvíkinni:

MANNDRÁPS- HÆLAR Í PARÍS

Sjaldan hafa verið jafn stórfenglegir skór á tískusýningum og nú síðast í París en þar gaf að líta gersamlega ævintýralegan skóbúnað. Þeir voru ýmist snilldarlega hannaðir líkt og stórvirki í arkitektúr eða hreint stórhættulegir með hælum sem gætu banað manni. Heit-

ustu skórnir þóttu vera skyldingapræla-stígvélin frá Christian Dior sem minntu á kvikmyndina Conan the Barbarian, litrík útgáfa af geishu-skóm hjá nýstirminu Manish Arora, rokkuð ökklastígvél hjá Lanvin og kvenlegir og kynþokkafullir skór hjá Celine.

- amb



Satín Dimmbláir hælaskór hjá Celine.



Rennilás Töfrafarleg hælástígvél hjá Lanvin.



YFIRBURÐIR BYLGJUNNAR
MÍNÚTU FYRIR MÍNÚTU*

BYLGJAN 989
LÉTT BYLGJAN GULL BYLGJAN

RÁS 2

RÁS 1

Auglýsingar á Bylgjunni eru lesnar samtímis á Létt Bylgjunni og Gull Bylgjunni.

BYLGJAN

* Samkvæmt mælingum Capacent á Fhúðun í 989 mínútna á viku. Hlutféld mínútufréttir útvæðingustærna í aðalshópnunum 18-49 ára, í viku 47, 2008.



Skærblátt Fallegir flauelshælar frá YSL.



Gaddar Hæla-skórnir í haute couture-sýningu Dior gætu stungið auga úr manni.

Skreyttir Gullfallegir skór með rústrauðum laufblöðum hjá Vivienne Westwood.



Litríkir Ævintýralegir skór frá Manish Arora.



LEÐURSTÍGVÉL
Grásvört með sylgjum .
Verð 35.900 kr.



LEÐUR HÁHÆLASKÓR
Í svörtu og ljósbrúnu.
Verð 19.900 kr.



LÁG LEÐURSTÍGVÉL
Í svörtu og ljósu.
Verð 21.900 kr.

BIANCO KRINGLAN OG SMÁRALIND,
www.bianco.com



AGAIN&AGAIN
Líka til í svörtu. Verð 19.990 kr.

**GS.SKÓR KRINGLUNNI/
SMÁRALIND/LAUGAVEG**



AGAIN&AGAIN,
Líka til í svörtu og vínrauðu.
Verð 22.990 kr.



BOBBIE BURNS,
Fleiri en einn litur.
Verð 11.990 kr.

SKÓRNIR SKAPA MANNINN... OG KONUNA

Föstudagur fór á stúfana og fann dásamlegusta skótau bæjarins!



LOGO 69 ÖKKLASKÓR
Stærðir: 36-41
Einn litur, svartur.
Verð 24.995 kr



VAGABOND HERRA SKÓR
Stærð: 41-46
4 litir, Hvítur, grár, blár og svartur.
Verð 9.995 kr.



VAGABOND SANDALI
Stærðir: 36-41
2 litir, brúnt og svart
Verð 14.995 kr.

**FÆST Í KAUPFÉLAGINU
KRINGLUNNI OG SMÁRALIND**



NIKE
Stærð 36-40,5
Margir litir
Verð 23.995 kr.

**FÆST Í SKÓR.IS
KRINGLUNNI OG
SMÁRALIND.**



ADIDAS
Stærð 36-41 1/3
Margir litir
Verð 18.995 kr.



REEBOK
Stærð 35-41
Margir litir
Verð 16.995 kr.



FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

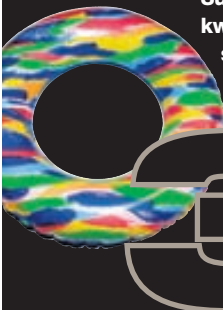
Myrra Leifsdóttir, listakona og hönnuður



Ég byrja á besta kaffi í heimi á Kaffismiðju Íslands með besta morgunklúbbl í heimi.



Tek svo smá teiknitörn með Ingu Mæju vinkonu niðri á vinnustofu.



Sund og taekwondo með syninum honum Eldi Lynx.



Ég er matarboðsdrottning, finnst bæði gaman að bjóða í mat og vera boðin. Best er samt að lenda í mat hjá pabba.



Svo er náttúrlega alltaf gaman að kíkja á einhverja listasýningu eða í teiknhús.



Fermingargjöf frá okkur:
Við gefum 5.000 kr.
upp í fermingarrúm.



Svíf þú inn í svefninn



Úrval fylgihluta:

Rúmteppi, púðar, pífur, sængurverasett, dýnuhlífar, náttborð og fleira.



Eftir þínu höfði:

RB-rúmin og gaflar eru sérsníðuð eftir þínum óskum. Þú ræður lengd, breidd, hæð, fótum og lit á gafl og botni.

RB-rúm er í heimssamtökunum ISPA, sem eru gæðsamtök fyrirtækja sem sérhæfa sig í framleiðslu og hönnun springdýna.

Opið alla virka daga frá 8–18 og á laugardögum frá kl. 10–14.

RB-rúm Dalshrauni 8 220 Hafnarfirði Sími 555 0397 rbrum@rbrum.is www.rbrum.is



Stofnað 1943

512 Auglýsingasími 5401



Allt sem þú þarft...