

föst

FYLGIRIT FRÉTTAF

agur

21. maí 2010

FYLGDI RAGGA BJARNA Í TVÖ ÁR

Árni Sveins, kvikmyndagerðarmaður og plötusnúður,
sýnir tvær heimildarmyndir á Skjaldborg



VENUE BREYTIST Í ALVÖRU TÓNLEIKASTAÐ + INGIBJÖRG STEFÁNSDÓTTIR +
ELDFJALLAMEÐFERÐ FYRIR LÍKAMANN + KOLBRÚN PÁLÍNA HELGADÓTTIR



SJÓNVARPSFLAKKARI

**UNITED
640GB**

Kr. 24.950

United HD MMP 9530
- 720P/1080i HD 3.5" spilari
- 640GB WD Greenpower diskur
- SD/MMC kortalesari
- HDMI og USB Uplink ofl.



720/1080i

HDMI

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

*101 Reykjavík

helgin
MIN



KOLBEINN HUGI MYNDLISTARMAÐUR

Á föstudagskvöldið ætla ég að vinna eins og Úrúk-Hai fyrir sýninguna Ellipsepilepsy II: The Prodrome, sem mun opna í Galleríi Suðsuðvestur daginn eftir. Á laugardaginn verð ég með óvissuferð frá Bakkusi sem mun fara á ónefndan stað þar sem verður myndlistarsýning, tónleikar og ýmislegt fleira spennandi.



Hildur Yeoman fær hrós

Vefsíðan Style Bubble býður upp á það helsta og heitasta í tískuheiminum um þessar mundir. Íslenski hönnuðurinn Hildur Yeoman fékk gífurlega lofsamleg skrif þar nú í vikunni en blaðamaður lýsir yfir afbrýðisemi sinni yfir því hvernig ein manneskja geti verið svona hæfileikarík á svo mörgum sviðum.

Fylgihlutalínu Hildar er lofuð í hástert og þá sérstaklega hekludum tóskum í dýralíki sem Hildur sýndi meðal annars á Reykjavík Fashion Festival. Dýratöskur verða, að mati blaðamanns Style Bubble, það sem koma skal. Að lokum lofar blaðamaður verk Hildar og Sögu Sigurðar þar sem ljósmyndun og tiskuteikningum var blandað saman á sýningunni Garden of Enchantment nú í vor. Enn er hægt að kaupa nokkur stykki úr þeirri sýningu í versluninni KronKron á Laugavegi.

- amb

Venue heldur tónlistarveislu um helgina:

NÝJAN TÓNLEIKASTAÐ VANTAÐI Í BÆINN

Það var orðin vöntun á tónleikastöðum eftir að Batteríið brann og Grand Rokk lokaði dyrum sínum,“ útskýrir Jón Pálmar Sigurðsson, eigandi skemmtistaðarins Venue á Tryggvagötu 22. Jón Pálmar og unnusta hans, Rebecca Moran, reka einnig hinn vinsæla bar Bakkus en báðir staðirnir mynduðu eitt sinn Gauk á Stöng. „Venue verður nú fyrst og fremst tónleikastaður með fjölbreytta og spennandi tónleikaþrjú kvöld í viku. Að loknum tónleikum tekur svo dansstemning við um helgar en segja má að áherslurnar séu dálítið breyttar.“ Rebecca, sem er myndlistarkona, hefur skreytt staðinn fagurlega að innan. „Annars eru svo sem engar stórkostlegar útlitsbreytingar en við erum komin með frábært hljóðkerfi sem við fengum úr Austurbæ.“

Jón Pálmar býst við því að það gangi vel að reka Bakkus og Venue svona hlið við hlið. „Það er sama fólkíð sem vinnur á báðum stöðunum og einstaka sinnum verður einhver sameiginlegur viðburður á stöðunum en annars verður Bakkus áfram með sama sniði sem bar þar sem plötusnúðar þeyta skífum en Venue verður tónleika-



Breyttar áherslur Jón Pálmar Sigurðsson og Rebecca Moran reka staðina Bakkus og Venue sem eru þar sem Gaukur á Stöng var einu sinni. Hér gefur að líta nýjan og litríkan bar á tónleikastaðnum Venue sem var skreyttur af Rebeccu.

staður. Við erum búin að fara yfir hljóðeinangrunina á milli þannig að það ætti ekki að vera neitt sem truflar gesti.“ Um hvítasunnuhelgina opnar Venue á ný með pomp

og prakt með fjögurra daga tónleikaveislu sem nefnst „Maíhem“. Meðal þeirra sem koma fram eru hljómsveitirnar Sudden Weather Change, Reykjavík!, Captain

Fufano, Útidúr og Me the Slumbering Napoleon. Að loknum tónleikum hvers kvölds verður svo ókeypis inn á DJ settin sem duna fram á rauða nótt.

- amb

FULLT AF NÝJUM VÖRUM



Kjólar frá
7.990 kr.

Allir sem versla fyrir
8.000 kr. eða meira
fá dömubómullar-
leggings í kaupbæti.
Stærðir 42-56

Við erum á fyrstu
hæðinni í Firði.

MINÐ

Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði

Sími 534 0073

Erum með opið á lau.
kl. 11-16

FJÖRÐUR
www.fjordur.is

Fjórmenningar halda fatamarkað saman:

Tískuspekúlantar selja af sér spjarir

Stórskemmtilegur fatamarkaður verður haldinn klukkan 11.00 á morgun í húsnæðinu fyrir ofan tiskuverslunina GK Reykjavík við Laugaveg. Ingibjörg Finnboga-dóttir, Stefán Svan Aðalheiðarson, hárdoktorinn Jón Atli Helgason og Heiða Agnarsdóttir standa saman að markaðnum og því geta bæði stúlkur og drengir gert þar góð kaup. Fjórmenningarnir eru allir þekktir fyrir smekklegan og flottan klæðnað og hyggjast þau tæma fataskápa sína algjörlega fyrir sumarið.

Á markaðnum verður meðal annars hægt að kaupa merkjaflíkur á borð við Filippu K, Henrik Vibskov, Marjan Pejovski, Chanel og Vivienne Westwood svo fátt eitt sé nefnt auk annars fatnaðar. „Við erum svo sjúklega spennit fyrir þessum markaði sjálf að við höfum verið að tæta meira út úr skápunum hjá okkur. Þetta er því orðið rosalegt magn af



Fyrstir koma, fyrstir fá Stefán Svan er á meðal þeirra sem ætla að selja spjarir af sér.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

fötum sem verða til sölu hjá okkur,” segir Stefán Svan.

Markaðurinn er haldinn á Laugavegi 66 og stendur frá klukkan 11.00 til klukkan 17.00.

- sm

augnahlíkið



SÆT OG FÍN Leikkonan Gwyneth Paltrow geislaði í silfurlitum kjól og leðurjakka á leið út að borða í Manhattan í New York í vikunni.

föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Forsiðumynd Stefán Karlsson Ritstjóri Anna M. Björnsson
Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir
sigridurdagny@365.is sími 512 5462 Föstudagur Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Heimsendingarþjónusta ÍSAGA

er á höfuðborgarsvæðinu í síma 800 5555

alla daga frá 15-21



Þú sérð
innihaldið!
Það felst öryggi í því

AGA Gasol®



ATLANTSOLIA
* Kópavogsbraut 115, Kópavogi

A Member of
The Linde Group

AGA

ÍSAGA ehf. | Breiðhöfða 11, 110 Reykjavík | Eyrartröð 8, 220 Hafnarfirði | Sími: 577 3000 | Fax: 577 3001 | www.aga.is

Umboðsmenn ÍSAGA ehf: **SELFOSS**: Vélaverkstæði Þóris, s. 482 3548 · **SAUDÁRKRÓKUR**: Byggingarvörudeild Kaupfélags Skagfirðinga, s. 455 4626 · **REYÐAR-FJÖRDUR**: Landflutningar-Samskip, s. 458 8840 · **ÍSAFJÖRDUR**: Pröstur Marsellíusson hf, s. 456 3349 · **AKUREYRI**: Sandblástur og málmhúðun hf, s. 460 1515

tíska

* nýtt og spennandi



RAUÐAR VARIR Ekkert hressir jafnmikið upp á útlitið og gamaldags og flottar rauðar varir. Þetta geggjaða nýja gloss frá Mac veitir mikinn gljáa og er hægt að nota bæði sparlega til að gefa smá rauðan blæ eða drjúgt til að fá eldrauðar Vargas-stúlku varir.

Endurunnin efni
Litríkir jakkar settu sterkan svip á línuna.



Sexy Fallegt opið hálsmál með málmáherslum.



Rokkað Þröngar flauelsbuxur og axlapúðar.

CC Flax

Frábært við **fyrirtíðarspennu** fyrir konur á öllum aldri og öllum einkennum **breytingaskeiðs**

**Mulin hörfræ – Lignans
Trönuberjafræ
Kalk úr sjávarþörungum**

CC Flax gefur frábæran árangur við tífíningasveiflum, píríngi, hita- og svítakófi, svefntruflunum, fitusöfnun og húðþurrki. Stuðlar að hormónajafnvægi og vellíðan. Kemur í veg fyrir bjúg og vökvæðun, styrkir nýru og hindrar sýkingu í þvaggærum.* Fjölbreyttar trefjar og ríkt af Omega-3.

Heilbrigðari og grennri konur

Rannsókn sýndi að konur sem hafa mikið Lignans í blóðinu eru að meðaltali með 8,5 kg minni fitumassa en þær konur sem skortir eða hafa lítið af lignans.**

* Howel AB Journal of the American Medical Association June 2002 287:3082
** British Journal of Nutrition(2009), 102: 195-200 Cambridge University.

Styrking • Jafnvægi • Fegurð



1 kúfuð teskeið á dag - 40 daga skammtur

Fæst í apótekum og heilsuþúðum



www.celsus.is

Hönnun Ýr Prastardóttur slær í gegn:

Á LEIÐINNI TIL DÚBAÍ

Ég er alltaf undir áhrifum frá fallegum og sterkum konum," segir Ýr Prastardóttir, sem útskrifaðist sem fatahönnuður frá Lista-háskóla Íslands fyrir skömmu. Fötin sem Ýr hannaði vöktu athygli fyrir að vera mjög rokkuð en þó litrík og fyrst og fremst það sem erlendis kallast „wearable“ eða fót sem konur hafa gaman af að klæðast. „Mér finnst gaman að gera fót sem undirstrika hugrekki og kynþokka,“ útskýrir Ýr sem segir áhrifavalda sína vera allt frá Marlene Dietrich upp í Grace Jones og Ninu Hagen.

„Ásdís Rán er líka hægt og rólega að klífa upp metordastigann hjá mér,“ segir hún og hlær. Ýr segist hrífast sérstaklega af hönnuðum eins og Riccardo Tisci, Thierry Mugler og Alexander McQueen. „Ég elska axlapúða og þröng mitti.“ Næst á döfínni hjá Ýri er

ferðalag til Istanbúl og Dúbaí þar sem hún ætlar að skoða framleiðslumöguleika á línunni sinni.

„Ég er líka að vinna að því að gera fleiri prótótýpur en ætla mér að byrja smátt og láta gera nokkur eintök af hverju en hafa möguleika á því að panta meira ef það gengur vel að selja. Annars eru Eygló, Bóas, Oswald Helgason, Sævar Markús og fleiri ungir hönnuðir að opna saman verslun í Bergstaðastræti í sumar og mér hefur verið boðið að selja flíkur mínar þar. Þetta er mjög spennandi konsept og mér líst vel a það.“

Ýr bindur vonir við að koma línunni sinni í framleiðslu von bráðar. „Ég vildi að ég hefði getað gert meira. Ég á til endalaust af skissum og vona að ég geti komið þeim líka í framleiðslu. Ef ekki þá verð ég bara að sauma þetta sjálf.“

- amb

Nýjar snyrtivörur frá L'Occitane

Franska snyrtivöruframtækið L'Occitane sækir ætíð innblástur til franskrar náttúru. Nýver-ið kom út spennandi sumarlína hjá þeim sem nefnist „Peony“ eða draumsóley, og dregur líti sína og ilm frá þessu fallega blómi. Línan inniheldur augnskugga, kinnaliti og varaliti og litatónar þeirra eru eins og beint úr suðrænum garði. Til að kóróna línuna er svo fánlegur ilm-urinn „Peony“ sem er dásamlega ferskur



- amb

Blómapottar
20%
afsláttur



Prefaldur blómavasi
án skreytinga **990,-**

tveir saman, áður 5.990,-
nú **4.792,-**

990,-

1.890,-

verð frá **190,-**

1.990,-

2.490,-

Sængurverasett
60%
afsláttur

áður 5.990,- nú **2.396,-**
fleiri gerðir



áður 2.590,-
nú **2.072,-**



áður 1.190,-
nú **952,-**



áður 5.990,-
nú **4.792,-**



1.990,-



5990,-

3.990,-



190,-



áður 4.990,-
nú **3.992,-**



790,-



þrjú saman
áður 11.990,-
nú **9.520,-**



áður 490,-
nú **392,-**

áður 790,-
nú **632,-**

áður 2.990,-
nú **2.392,-**

áður 3.990,-
nú **3.192,-**

Glæsileg
mósaik
garðhúsgögn



borð **24.900,-** stóll **11.990,-**



borð **19.900,-** stóll **11.990,-**



borð **24.900,-** stóll **9.990,-**

the
PIER

kemur stöðugt á óvart
www.pier.is

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

FYLGDI RAGGA BJARNA Í TV

Kvikmyndagerðar-
maðurinn og plötusnúð-
urinn **Árni Sveins-
SON** vakti mikla athygli
með heimildarmyndinni
Í skóm dregans, sem
hann framleiddi og
leikstýrði ásamt systur
sinni, Hrönn Sveinsdótt-
ur. Myndin hlaut Eddu-
verðlaunin árið 2002 fyrir
bestu heimildarmyndina
það árið. Árni sýnir tvær
nýjar heimildarmyndir
á kvikmyndahátíðinni
Skjaldborg sem fram
fer á Patreksfirði um
helgina.

Viðtal: Sara McMahon

Ljósmyndir: Stefán Karlsson

Heimildarmyndin í
skóm dregans þótti
nokkuð umdeild
á sínum tíma, þá
einkum vegna þess
að margir keppendur fegurðar-
samkeppninnar sögðust grun-
lausir um að verið væri að mynda
þá og lögðu fram kæru í kjölfarið.
Málið endaði með dómsátt og er
í dag notað sem dæmi um aðför
gegn tjáningarfrelsi í háskólum
landsins. Árni segir myndina hafa
verið það umdeilda að þau syst-
kinin flúðu nánast land í kjölfar
birtingar hennar. „Tímabilið eftir í
skóm dregans var mjög skrítið því
myndin var svo umdeild að ég og
Hrönn flúðum eiginlega land. Hún
fór í skóla í Brooklyn og ég fór að
vinna sem klippari í Bandaríkjun-
um í ár,“ segir Árni en hann sýnir
tvær heimildarmyndir á Skjald-
borg um helgina. Nefnist fyrri
myndin Backyard og fjallar hún
um ákveðna tónlistarsenu sem
þykir ríkja í Reykjavík í dag. Síð-
ari myndin nefnist Með hangandi
hendi og fjallar um ævi tónlistar-
mannsins vinsæla, Ragga Bjarna.
„Ég er ekkert sérstaklega snið-
ugur í að fjármagna myndirnar
mínar þannig að þetta eru fyrstu
stóru myndirnar sem ég hef gert
frá því að í skóm dregans kom út.



Ekki sniðugur að fjármagna myndirnar mínar Árni Sveins kvikmyndagerðarmaður og plötusnúður með meiru.

**HÓTEL OG
MATVÆLA
SKÓLINN**

MATSVEINA- OG MATARTÆKNANÁM



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN

FERÐAMÁLASKÓLINN

LEIÐSÖGUSKÓLINN

Hvað er í matinn?

Matsveina- og matartæknánám fyrir þá sem
starfa eða vilja starfa í mótuneytum vinnustaða
og skipum, í eldhúsum heilbrigðisstofnana,
leikskólum og skólum.

www.mk.is

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

INNTRITUN STENDUR YFIR!



VÖ ÁR

TEKIN Á EINUM DEGI

Árni segir hugmyndina að Backyard upphaflega komna frá tónlistarmanninum Árna Plús1 sem vildi festa á filmu ákveðna tónlistarsenu sem honum þótti vera í gangi um þessar mundir. „Hugmyndin var að halda tónleika í bakgarðinum hjá honum, festa það á filmu og skrásetja þannig þessa tónlistarsenu sem er í gangi. Allt upptökferlið gekk nokkuð hratt fyrir sig, ég náði að húa saman einhverju tókuliði og tókur fóru svo að mestu fram á þessum eina degi þegar tónleikarnir voru haldnir,“ segir Árni, en myndin byggist einnig á viðtölum við tónlistarmennina sjálfa og ber því íslensku tónlistarlífi gott vitni.

Í heimildarmyndinni Með hangandi hendi er fylgst með tónlistarmanninum ástsæla, Ragga Bjarna, þar sem hann er að sigla inn í sjötugasta og fimmta aldursárið. „Myndin fjallar um Ragga þar sem hann undirbýr veisluhöldin en við skyggumst einnig á bak við persónuna sem hann hefur skapað og lítum yfir feril hans, en Raggi fagnaði einmitt sextíu ára starfsafmæli meðan á tókum stóð,“ útskýrir Árni.

Hann ber Ragga vel söguna og segir hann vera einlægan og skemmtilegan mann. „Við fylgðum Ragga í tvö ár. Ég held að hann hafi ekki alveg áttað sig á stærð heimildarmyndarinnar þegar hann samþykkti að láta mynda sig, en þau hjónin hafa tekið þessu af miklu æðruleysi og leyft okkur að fylgja sér út um allt.“ Að sögn Árna er myndin þó ekki fullunnin enn sem komið er og því verður aðeins brot úr henni sýnt á Skjaldborgarhátíðinni um helgina. Myndin verður síðan frumsýnd í fullri lengd í kvikmyndahúsum í haust.

FLEIRI HÁTÍÐIR

Aðspurður segir Árni hátíðir sem Skjaldborg skapa nauðsynlegan vettvang þar sem kvikmyndagerðarfólk geti komið verkum sínum á framfæri. „Svona hátíðir styrkja grasrótina í kvikmyndagerð. Í grasrótinni fær fólk tækifæri til að prófa sig áfram innan kvikmyndagerðar og ef rötin er ekki sterk þá mun iðnaðurinn aldrei blómstra að fullu. Ef ræturnar eru fúnar, þá drepst tréð. Hátíð eins og Skjaldborg getur gefið heimildarmyndum tækifæri til að blómstra sem undir öðrum kringumstæðum mundu safna ryki uppi á hillu,“ segir Árni.

Inntur eftir því hvort hann sé með fleiri verkefni í burðarliðnum svarar hann með semingi. „Ég er með fullt af verkefnum í gangi en það ríkir mikil óvissa innan bransans þessa dagana og þess vegna eru þau í hálfgerðu limbóí eins og sakir standa. Ég held ég eigi sex ókláraðar myndir í skúffunum heima hjá mér, handrit að tveimur sjónvarpsseríum auk tveggja annarra mynda sem eru í burðarliðnum,“ segir hann og hlær. „Undanfarna mánuði hef ég einnig verið að kynna Backyard fyrir erlendum aðilum og býst við því að hún fari eitthvað á flakk nú á næstunni,“ segir Árni að lokum.



Skjaldborgarhátíðin á Patreksfirði

Skjaldborgarhátíðin er haldin hátíðleg í fjórða sinn í ár og fer fram dagana 21. maí til 24. maí. Markmið hátíðarinnar er að sýna heimildarmyndir sem annars kæmu varla fyrir augu almennings.

Hátíðin dregur nafn sitt af húsinu Skjaldborg sem var byggt árið 1935. Árið 1980 var Skjaldborg gerð upp að að innan og var þá ráðist í að útbúa bíóaðstöðu í húsinu sem var með því besta sem þekktist á þeim tíma.

Í ár verða sýndar tuttugu og fjórar heimildarmyndir á hátíðinni en einnig er haldin plokksveisla, „tropical“ veisla sem skipulögð er af slökkvi-stjóra bæjarins auk þess sem Geirmundur Valtýsson mun spila á lokaballi hátíðarinnar.

Heimildarmyndin Kjötborg, eftir Helgu Rakei Rafnsdóttur og Huldu Rós Guðnadóttur, hlaut áhorfendaverðlaun sem besta myndin á heimildarmyndahátíðinni Skjaldborg árið 2008, en hvert ár hlýtur ein mynd slík verðlaun.

Apótekið þitt

í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2.



Reykjavík Apótek er sjálfstætt starfandi apótek sem leggur áherslu á persónulega þjónustu og hagstætt verð. Apótekið er í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2.

Frí heimsendingarþjónusta til eldri borgara og öryrkja.

AFGREIÐSLUTÍMI
9–18:30 virka daga
10–16:00 laugardaga

Reykjavík Apótek

Útlit

*fegurð og förðun



TÖFF Þessi svالی leðurkragi frá Áróru breytir venjulegum bol í hátískuflík. Fæst í GK, Laugavegi.



GÓÐ RÁÐ TIL AÐ BJARGA MÁLUM

„Mig langaði til þess að sýna hvernig hægt er að gera einfalda förðun sem allir geta gert og leysa vandamál sem við glímum allar við eins og þreytu og veikindi. Mig langar að kenna konum nokkur ráð til að bjarga málunum.“ útskýrir Guðbjörg Huldís sem farðaði Ingibjörgu. „Húð Ingibjargar þurfti að hressingu að halda og ég notaði Bobbi Brown extra face oil til að mýkja hana, gefa raka og friska upp. Í kringum augu setti ég Extra Eye Balm sem vekur þreytta og þurra húð og gefur henni góðan raka. „Corrector“ er frábær til að leiðrétta bláa eða dökka tóna í kringum augu áður en hljari er settur á. Ég notaði Antigua Face Palette til að forma augun, og palettan inniheldur auk þess fallegan kinnalit og varalíti. Til þess að augun verði áberandi er mikilvægt að nota BB blautan Long eye-wear Gel Eyeliner í Black Mauve Shimmer Ink. Léttur maskari og varablyantur í ferskjulit setti svo punktinn yfir i-ið.“ Guðbjörg Huldís starfar sem „freelance“ förðunar-meistari og hefur meðal annars unnið fyrir Esquire magazine, Nike, Ford og ELM. Hún notaði einungis vörur frá Bobbi Brown til þess að farða Ingibjörgu.



Frísklegt útlit með Bobbi Brown: Ingibjörg Stefáns

KÝS NÁTTÚRULEGAN FARÐA

Föstudagur fékk Guðbjörgu Huldísi förðunarfræðing til að taka jógagúrúinn Ingibjörgu Stefánsdóttur í „Make-over“ til að sýna konum hvernig þær geta frískað upp á útlitið með góðum vörum og náttúrulegum litum.

„Ég þurfti að hugsa mig um daginn sem

myndatakan átti að fara fram,“ segir Ingibjörg. „Ég var að jafna mig á þrautseigri flensu og hafði sofði í aðeins þrjá tíma um nóttina. Ég hugsa að flestar konur upplifi svona daga þar sem ekkert reddar andlitinu nema góður farði.“

Ingibjörg segist lítið mála sig dagsdaglega

og kjósi þá helst að farða sig svo að það sjáist ekki of mikið. Ingibjörg rekur jógastöðina Yoga Shala en hefur einnig verið með lífsstílsnámskeið í Maður Lífandi.

„Ég tók eftir því að fólk sem byrjar í jóga hjá okkur fer að hugsa meira um mataræði sitt og skynjar hvaða áhrif það hefur á lík-

amann. Ég ákvað því að skella mér í nám síðastliðinn vetur í næringarráðgjöf til að geta hjálpað fólki meira, og er til dæmis með einstaklinga í sex mánaða prógrammi þar sem allt er tekið í gegn. Þar fær fólk fullt af lesefni, leiðsögn, verkefni og stuðning auk þess að fá að sækja tíma í jóga.“ - amb

**HÓTEL
STJÓRNUN**

NÁM Á HÁSKÓLASTIGI

Viltu starfa á *César Ritz* alþjóðavettvangi?

Spennandi námsmöguleiki fyrir nemendur sem lokið hafa stúdentsprófi og/eða iðnnámi í matvælagreinum. Nemendur útskrifast með Diplóma í Hótel og veitingarekstri og geta í framhaldi lokið BS námi í Sviss.

INNTRITUN STENDUR YFIR!

www.mk.is

Nánari upplýsingar á www.cesarritz.is og á skrifstofu skólans í síma 594 4000



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN

FERÐAMÁLASKÓLINN

LEIÐSÖGUSKÓLINN





Íslenskur hveraleir Á Nordica Spa er hægt að fá eldfjallameðferð.

Eldfjöll eru ekki alsæl:

Hreinsandi leir úr íslenskri náttúru

Gosið í Eyjafjallajökli hefur verið gskelfilegt fyrir íbúa undir jökli og einstaklega þreytandi fyrir ferðalanga, innlenda sem erlenda. Eldfjöll eru væntanlega ekki litin hýru auga þessa dagana þrátt fyrir að þau hafi varpað kastljósinu á Ísland undanfarnar vikur. Við Íslendingar megum þó ekki gleyma því að það hefur vissa kosti að búa á eldfjallaeyju og nýta sér þá góðu hluti sem spretta upp úr iðrum jarðar eins og heitt vatn og gnægð af hollum steinefnum. Þeir sem þekkja hina dásamlegu tilfinningu eftir sundsprett í Bláa lóninu geta bætt um betur og skellt sér í eldfjallameðferð í Nordica Spa. Þessi stórkostlega meðferð byrjar með því að náttúrulegum, brúnleitem hveraleir er nuddað af snyrtifræðingi á líkamann. Leirinn, sem kemur frá Hveragerði líkt og aðrar vörur í meðferðinni, inniheldur smáar agnir sem skrubba

húðina í leiðinni og endurnýja hana. Þegar leirinn hefur verið borinn á líkamann er öllu svo pakkað inn í plast til þess að líkaminn hitni og virku efnin í leirnum hafi enn meiri áhrif. Á meðan maður slakar á líkt og barn í móðurkviði er boðið upp á slakandi svæðanudd á fótum. Leirinn er sagður draga eiturefni úr líkamannum og mýkja húðina og þegar hann hefur fengið að virka í um fjötutíu mínútur er hann skolaður af. Því næst tekur við djúpt nudd í fjötutíu mínútur þar sem unnið er á þrýstipunktum í líkamannum og ætti að losa um hvers kyns streituverki og stífleika. Þessi ótrúlega slakandi reynsla endar svo með því að boðið er upp á hreinsandi jurtate úr íslenskum grös-um. Dásamlega slakandi reynsla sem ætti að vera ómissandi öllum þeim sem þurfa hvíld frá vinnu og amstri hversdagslífsins. - amb

Gæðadekk

á flestar gerðir jeppa

Stærðir 30-44 tommur



Dick
CEPEK
TIRES & WHEELS

Gott grip -
góð ending!

Dekkjaverkstæði á staðnum
ENGIN BIÐ!

Kletthálsi 3 | 110 Reykjavík | Sími 540 4900 | www.arctictrucks.is

Búðu til þína eigin PIZZU

PIZZA DEIG

PEPPERONI

SKINKA

BEIKON

SALAMI

Fæst í verslunum

BONUS 50 HAGKAUP
eitt fyrir líftíðina



Íslands
álegg



Leður Flottur ljós-brúnn kjóll úr leðri.



Svart og einfalt Svartur kjóll með leðurstykki að ofan.

Leður og hreinar línur:

Flott hjá Philo

Chloé-hönnuðurinn fyrrverandi, Phoebe Philo hefur sest við stjórnvölinn í hönnunardeild franska tískuhússins Celine. Celine var mjög frægt á sjöunda og áttunda áratugnum en var farið að dala en nú er ljóst að ráðning Philo hefur borgað sig. Lína hennar fyrir vor og sumar 2010 vakti mikla hrifningu, sérstaklega hjá kvenpeningnum sem taldi þetta einstaklega klæðilegan og nútímalegan fatnað.

„Mig langaði til þess að gera fötin meira straumlínulöguð, svona í naumhyggjustíl samtímans fyrir konur á þrítugs- og fertugsaldri.“ Fötin voru í senn kynþokkafull og praktísk: mikið bar á aðsniðnum kápum og kjólum, stuttum pilsum og falllegum skyrtum. Tískubloggarar sögðu margir hverjir fatnaðinn minna sig á erótískar ljósmyndir meistara Helmut Newton, og þá sérstaklega leðurkjólarinn og pilsin. - amb



MJÚK FRÁ SÓLEY – ALLT Í EINU SKRÚBBUR OG BODY LOTION!
rakagefandi líkamsskrúbbur með villtum íslenskum jurtum Einstakur mýkjandi og rakagefandi líkamsskrúbbur sem inniheldur kröftugar villtar íslenskar jurtir í bland við epsom salt og heilandi kjarnaolíur sem færa líkamanum náttúrulegan ilm. mjúk, sem geymir íslenskar lækningajurtir og verndandi olíur, fjarlægir dauðar húðfrumur og endurnýjar húðina og eftir sitja olíur sem vernda og stinna líkamann og gera hann silkimjúkan. Nuddið vænu magni af mjúk á PURRA húðina. Þar sem mjúk inniheldur náttúruleg hreinsiefni er óþarft að nota sápu. Með því má auka virkni lækningjurtanna og hinna heilandi kjarnaolíu.

FÆST Í APÓTEKUM, HEILSUVÖRUVERSLUNUM, FRÍHÖFNINNI OG VERSLUNUM FYRIR FERÐAMENN.



SIGNATURES OF NATURE MINERAL FLOWERS FACIAL MASK.

Andlitsmaski með 100 % náttúru paraben laus og litarefnalaus. Endurnærir húðina, fjarlægir allar dauðar húðfrumur, örvar blóðrásina ásamt því að stinna og styrkja húðina. Unaðsleg tilfinning eftir notkun. 100 ml - Verð kr 3990kr.

SIGNATURES OF NATURE MINERAL FLOWERS ALMOND BODY OIL.

Unaðsleg líkamsolía unnin að mestu upp úr möndlum laus við paraben og litarefni. Gengur hratt og vel inn í húðina mýkir og nærir yfirborð húðar. Tilvalið að nota í sumar til að gefa húðinni fallegt útlit. 200 ml 3990 kr

FÆST Í SIGNATURES OF NATURE – SMÁRALIND,
www.signaturesofnature.is



DIOR SVELTE

Body Hydrating and Firming Creme. Inniheldur; Coral Grass jurtaþykki sem gefur húðinni raka, Cupuacu smör og Sea smjör sem gefa húðinni næringu og fitusýrur, og Centella náttúrulegt efni sem stuðlar að aukni kollagens í húðinni. Þétt, falleg og vel nærð húð. Yndislegt body krem frá Dior Svelte líkamslínunni sem samanstendur af Body olíu, Deo kremi og Body spray.



DIOR HYDRALIFE

Ný og fersk rakalína frá Dior hefur litið dagsins ljós. Rakamettuð, fersk og þétt húð, húðin eykur varnarhjúp sinn og bregst vel við áreysi og öll þreytu einkenni hverfa. Dior Hydralife Pro-Youth Protective creme, er sumarkremið sem allar konur þurfa. Létt og ferskt creme með sólarvörn spf 15. Frábært í borginni, sundið og alla útiveru.



MAX FACTOR VIBRANT CURVE EFFECT LIP GLOSS

NÝR byltingarkenndur varagloss frá MAX FACTOR. Bursti hannaður samkvæmt óskum förðunarfræðinga. Mjúk glansáferð í mildum litum, sem undirstrikar mjúkar bogadregnar línur varanna. Varirnar virðast þykkari og kynþokkafyllri. Glossinn klístrast ekki, 8 fallegir litir í boði. SEIDANDI OG PRÝSTNARI VARIR!

HEITTT Í SUMMAR

Nýjasta nýtt í förðun og húðsnyrtivörum

HYPNÔSE PRECIOUS CELLS FRÁ LANCÔME er kremmaskari sem veitir órtúlegan þéttleika og endurnýjar augnhárin. Þetta er fyrsti maskarinn frá Lancôme sem sjáanlega endurnýjar og þéttir augnhárin með einstöku virku efni sem endurbyggir umhverfi frumnanna og eykur þannig frumuendurnýjun. Augnhárin eru sterkari, þéttari, vöxtur þeirra eykst og einstök formúlan dregur úr því að augnhárin losni við augnhreinsun. Hypnôse Precious cells þéttir augnhár eftir augnhár og gefur mikinn lit.



FLASH BRONZER NIGHT SUN FRÁ LANCÔME er sjálfbrúnandi krem sem er sérstaklega hannað til að nota yfir nóttina. Morguninn eftir að það er notað verður húðin fallega ljómandi með tindrandi sólbrúnan lit. Hentar fyrir andlit og bringu, smitfrí tækni þannig að eftir 5 mínútur smitast gelkremið hvorki í rúmföt eða fót. Húðin verður rakafyllt og með þægindatilfinningu og liturinn endist vel. Upplagt er að nota Flash Bronzer Night sun tvisvar í viku til að viðhalda fullkomnum árangri og nota Exfoliance Clarté kornaskrúbbinn á undan til að losa dauðar húðfrumur og undirbúa húðina fyrir sjálfbrúnandi meðferðina. Til að auka sólbrúna litinn og móta andlitið er upplagt að nota Tropiques Minérale sólarpúðrið daglega yfir andliskremið þitt.



DOVE BRÚNKUKREM

Með Dove Summer Glow-brúnkukremi getur þú orðið brún á heilbrigðan og þægilegan máta. Það er borið á hreina húð, gott er að nota kornakrem fyrir fyrstu notkun þar sem það hreinsar í burtu dauðar húðfrumur. Dove Summer Glow er borið jafnt á þurra húðina og passa þarf að láta það þorna vel áður en farið er í fötin. Dove brúnkukremið fæst bæði fyrir ljósa og dökka húð. Dove-brúnkukrem er gott fyrir húðina og frábært fyrir útlitið.



SLIMISSIME 360° er ný vara frá LANCÔME sem vinnur á appelsínuhúð, er lyftandi, vatnslosandi, stinnir, mótar, þéttir og sléttir ójöfnur. Slimissime 360° örvar fitusundrun, dregur úr fjölgun á nýjum fitufrumum, dregur úr þrotu og niðurbroti í leðurhúðina, örvar myndun kollagens og gefur góðan raka. Ójöfnur verða sléttari samstundis, grennandi áhrif koma fram á 7 dögum og mótandi og þéttandi áhrif eftir aðeins einn mánuð. Til að hámarka árangur vörunnar er gott að nota EXFOLIANCE CORPS líkamsskrúbbinn áður en Slimissime 360° er notað. Fyrir aukin þægindi er svo Aroma Blue eða Nutrix húðmjólk borin á allan líkamann eða eftir þörfum.



TARGETED PROTECTION STICK SPF 35

Sólvarnar stifti frá Clinique frábært á viðkvæm svæði kringum augu, varir og eyru. Ólíulaus, vatnsheld og sérstaklega góð fyrir viðkvæma húð. Clinique 100% ilmefnalaust, ofnæmisprófað



DIESEL FUEL FOR LIFE SUMARILMIR – EINSTÖK LITADÝRÐ.

Diesel örvar skilningarvitin með nýjum léttum og frísklegum sumarilimum

FUEL FOR LIFE SUMMER FYRIR HANN

Enn ferskari ilmur með léttari hjartanótu og kraftmikilli og karlmannlegri grunnótu.

FUEL FOR LIFE SUMMER FYRIR HANA

Léttari og ferskari ilmur sem örvar skilningarvitin með blóma- og ávaxtailmi og kryddaðri grunnótu.



AMOR AMOR DELIGHT FRÁ CACHAREL

er nýr sumarilmur. Hann er kynþokkafullur og frísklegur viðarilmur fyrir þá sem kjósa léttu og frísklega útgáfu af Amor Amor frá Cacharel. Í toppnótunni eru ananas, greipaldin og hindber. Í hjartanu eru rós, Frangipani og appelsínublóm. Í grunnótunni eru Patchouli, vetiver, sedrusviður, amber og musk. Ómissandi ferskur og tælandi ilmur í sumarlegu glasi.

PRÓFAÐU ZEN og þú fyllist gleði og áhrifum þess besta sem sumarið býður upp á. Þessi dásamlegi sumarilmur frá Shiseido fer með þig í ferðalag með Fresium og Yusu, Mimósum og Jasmin. Sedrusviður og Amber slást svo í hópinn og fullkomna ferðina. Zen ilmurinn vinnur gegn streitu einkennum (aroma therapy).



AROMA BLUE FRÁ LANCÔME

er ný hressandi og frískleg líkamslína með steinefnum fyrir fullkomin þægindi. Vörurnar veita einstaka vellíðan með magnesíum og kalíum, sem gefa húðinni orku og fylla hana af raka. Hrein orka fyrir skilningarvitin með hressandi og frísklegum léttum blómailmi. Í línunni eru léttur líkamsilmur sem styrkir, veitir ferskleika og orku, rakagefandi húðmjólk sem þéttir og gefur mýkt og ljóma og sturtusápa sem gefur orku, mýkt og ljóma. Umbúðirnar eru vistvænar og að lágmarki 45% endurunnar. Formúlan er náttúruleg án litarefna, silicons eða parabens.

TÍMAMÓT Í SÓLARVÖRNUM. Við kynnum sólarvarnarkrem í 50ml túpu annarsvegar með SPF50 og hinsvegar með SPF30 sem eru ætluð bæði á andlit og líkama. Þessi krem eru einstaklega þægileg til daglegra nota, hugmyndin er að fólk geti notað þau alla daga til að vernda húðina gegn skaðlegum geislum sólarinnar sem er alltaf að koma betur í ljós hvað þeir eru hættulegir jafnvel þar sem fólk er að spóka sig í borgum og bæjum ekki bara á sólarströndum. Hentar í borgum, á göngu, í golfi, á skíði, fyrir konur, menn og börn.



GUCCI FLORA EDP

Nýr og flottur ilmur frá Gucci.

Gucci Flora EDP kemur í kjölfar Gucci Flora EDT. Léttur og kvenlegur ilmur sem er dýpri en Gucci Flora EDT og endist lengur á húðinni. Ferskir sítrustónar og bóndarós mynda toppnótinn, undir þessum sætari tónum liggur kröftugur grunnur úr sandelviði og patchouli. Fæst í 30 og 50 ml.

GUCCI BY GUCCI SPORT FYRIR HERRA

Gucci by Gucci Pour Homme er nýjasta viðbótin við vaxandi ilmúrval Gucci fyrir karlmenn. Sportleg einkennin eru undirstrikuð með léttleika ilmsins og sítrustönnum. Svalur, ferskur og kröftugur ilmur. Fæst í 50 og 30 ml.



FLOWERBOMB LA VIE EN ROSE FRÁ VIKTOR & ROLF.

„La Vie en Rose“ frá Viktor & Rolf örvar skilningarvitin þín. Frískleiki ilmsins mun heilla þá sem hafa ekki fundið Flowerbomb ilminn áður, hann er í senn léttur og fágaður. Töfrandi grænar nótur frá bleikum berjum, tangerína og bergamot gera ilminn litríkan og glitrandi sítrustónur gera sumarið ógleymanlegt. Ilmurinn er umvafinn faguðu bleiku glasi sem fyllir huga þinn af sumartilfinningum.

FÆST Í DEBENHAMS, HYGEU, SNYRTIVÖRUV. Í GLÆSIBÆ, BJARGI Á AKRANESI OG JÖRU Á AKUREYRI.

ARMANI CODE FRÁ GIORGIO ARMANI PARFUMES.

Armani Code sumarilmur fyrir hann og hana. Léttari túlkun á þessum tveimur vinsælu Armani Code ilmum fyrir sumarið eða fyrir þá sem einfaldlega kjósa léttari útgáfuna af þeim. Nýr seyðandi ilmur sem fær þér birtuna frá suður Ítalíu og ferskleika miðjarðarhafsloftsins. Fyrir hann ferskur seyðandi viðar- og sitrusilmur og fyrir hana ferskur kryddaður blómailmur.



NÝ LÍKAMSLÍNA FRÁ SHISEIDO

REFINING BODY EXFOLIATOR

Áhrifaríkur kornahreinsir sem fjarlægir umfram húðfrumur án þess að húðin tapi nauðsynlegum raka kornin deyfast auðveldlega með mjúku kreminu sem hreinsar mjúklega, húðin verður rennislétt og ljómar um leið og það örvar blóðflæðið og fyrirbyggir uppsöfnun á vökva í líkamanum.

REPLENISHING BODY CREAM

Einstaklega flott líkamskrem sem dekrar við húðina og virkar eins og nudd sem örvar blóðflæðið, losar um uppsafnaðan vökva, örvar framleiðslu á kollageni og hýalúrónsýru, rakabætir og sinnir húðina um leið og það virkar sem andoxun. Svo leikur ljúfur og slakandi ilmurinn við vitin sem er blanda Jasmin, Cherry blossoms og KUROHO; ilmur sem hefur verið dádur í Japan í yfir 1.000 ár.





FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

Kolbrún Pálína Helgadóttir,
ritstjóri Nýs lífs



1 Ég get ekki mynd-
að mér betri leið
til að byrja frábær-
an föstudag en að
taka góða æfingu í
Sporthúsinu.

2 Á draumaföstudegi væri dásam-
legt að komast í langan hádegis-
mat með vinkonunum á Ósushi
eða Vox, lyfta jafnvel glasi og
hlæja svolítið.

3 Næst fer ég í vinnuna.
Það eru ófá spennandi
verkefni sem bíða
okkar á ritstjórn Nýs Lífs.



4 Sund með fjölskyldunni er eitt-
hvað sem gleður litla fólkið mitt
mikið og þar af leiðandi okkur
foreldrana.



Til að toppa þennan föstudag
myndi ég bruna með fjölskyld-
una og góða vini austur fyrir
fjall og koma mér fyrir í sumar-
bústaðnum okkar, grilla góðan
mat og njóta!

Full búð af hjólum



Giant Boulder
Sterkt fjallahjól, 21 gír,
dempari á framgaffli, álstell
og sterkar tvöfaldar gjarðir.

Verð **65.900 kr.**



Giant Sedona
Létt og þægilegt borgarhjól,
21 gír dempari í sæti og á
framgaffli, álstell og sterkar
tvöfaldar gjarðir.

Verð **69.900 kr.**



Verkstæði og varahlutir í miklu úrvali.

www.markid.is • sími 553 5320 • Ármúla 40

Tíska, fegurð, hönnun,
lífið, fólkið, menning
og allt um helgina framundan

Auglýsendur vinsamlegast hafið samband:
Sigríður Dagný í síma 512 5462 eða sigridurdagny@365.is

föstudagur

Fylgstu með