

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 19. nóvember 2010



MARGRÉT RÚNARSDÓTTIR ELSKAR LEIKHÚSIÐ

Tíska • Helgarráðin • Topp tíu • Snyrtivörur • Linda Evangelista • Á rúmstokknum

FJÖLNOTATAEKI • PRENTARI OG SKANNI



Epson SX420W

Prentari og skanni með LCD skjá og
þráðlausu netkorti. Prentar A4 í 5760 x
1440 punkta upplausn og skannar í 1200
x 2400. Prentar allt að 35 bls. á mín.
Kortalesari. USB. Windows og Mac.

Kr. 14.450

EPSON Með þráðlausu netkorti!

Útrentanir endast
allt að 300 ár!

SÆKTU EDA 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

* Ekki missa af



EKKI MISSA AF... Afmælishátíð Kaffibarsins sem stendur yfir þessa dagana. Barinn, sem hefur sett sinn svip á lílegt skemmtanalíf Reykjavíkurborgar um árin, er orðinn 17 ára gamall. Kaffibarinn fagnar þessum tímamótum með því að vera með afmælishátíð fram til 5. des. **GÓÐ TILBOÐ Á BARNUM OG MIKIÐ ÚRVAL SKEMMTILEGRA PLÖTUSNÚÐA.** Það er því um að gera að lyfta sér upp í skammdeginu.

blogg vikunnar



Stílisti bloggar

Gala Gonzales heldur úti tiskublogginu www.am-lul.blogspot.com. Þar birtir hún myndir af sér og vinum sínum, fallegum fötum, fylgihlutum og öllu því sem veitir henni innblástur þegar kemur að tisku. Stúlkan starfar sem hönnuður og stílisti og er því með það á hreinu hvað er heitt og hvað ekki.

Ensk blómarós

Ensk stúlka að nafni Constance Phillips stendur að baki síðunni www.constance-victoria.blogspot.com. Hún stíliserar sínar eigin myndatökur sem hún síðan birtir á bloggsíðunni. Myndirnar eru gjarnan sveipaðar rómantískum blæ og fötin einnig. Skemmtilegt blogg til að renna í gegnum.

Norrænir straumar

www.barkatt-barbro.blogspot.com er norsk tiskublogg. Síðunni er haldið úti af Barbro Andersen. Hennar helstu ástríður eru skór, sígarettur, ljósmyndun og skáldskapur. Hún stíliserar eigin tiskubætti í bland við að birta myndir sem vekja áhuga hennar eða veita henni innblástur.



Hildur Knútsdóttir heldur úti skemmtilegu tiskubloggi:

HEFUR ENGAN ÁHUGA Á TÍSKU

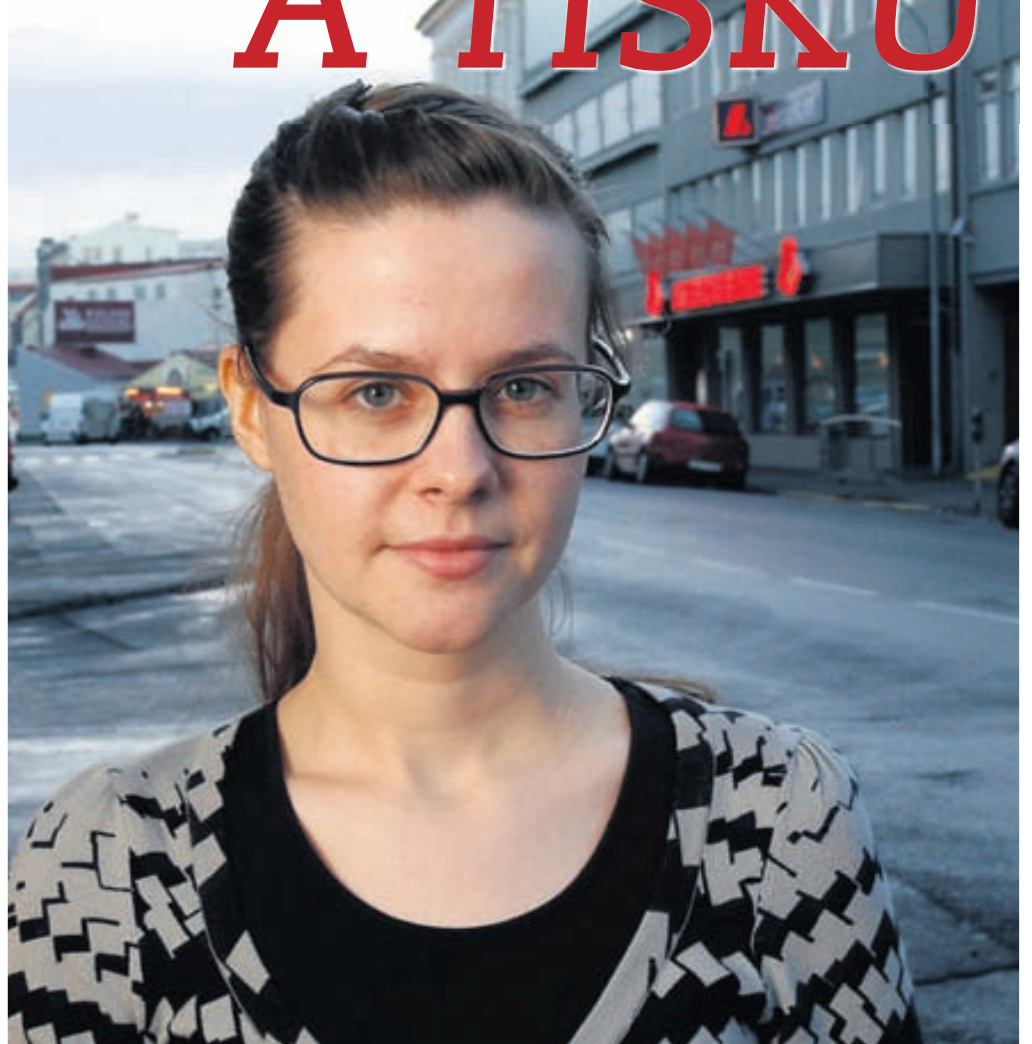
Tiskubloggið www.tiskublogg.blogspot.com hefur vakið nokkurt umtal vegna hnyttinna og oft á tíðum gagnrýnanna skrifa tiskunnanda sem kallar sig aðeins h.

Það er Hildur Knútsdóttir sem stendur á bak við síðuna og að hennar sögn hóf hún að blogga í leiðindum sínum. „Ég er að fara að gefa út mína fyrstu skáldsögu hjá Forlaginu næsta vor. Ég var að bíða eftir að fá uppkastið að henni aftur frá ritstjóranum og ákvað að byrja að blogga á meðan,“ segir Hildur sem er ekki mikill aðdáandi tiskublogga. „Mér finnst þau almennt frekar leiðinleg og skil ekki alveg vinsældir þeirra,“ útskýrir hún.

Hildur kveðst þó hafa gaman af bloggskrifunum en minna gaman af rannsóknarvinnunni sem hún segir fylgja þeim. „Maður þarf að þekkja markhópinn og þess vegna þurfti ég að leggjast í svolitla rannsóknarvinnu og lesa fjölda tiskublogga sem mér fannst ekki gaman,“ segir hún og hlær.

Hildur segist hafa skapað hið tiskumeðvitaða alter-egó vegna þess að hún sjálf hafi ekki nægt tiskuvit til að halda úti tiskubloggi. „Alter-egóíð kom bara af sjálfu sér þegar ég byrjaði að skrifa. Við erum mjög ólíkar að öllu leyti, deilum ekki sama smekk á fötum og skrifum líka mjög ólíkt. H. er líka gjörn á að taka öllu svoltið of bókstaflega,“ segir Hildur sem hefur aflað sér óvinsælda vegna þessa og hafa Þjattrófnar meðal annars meinað henni aðgang að skilaboðakerfinu á síðu sinni. Hildur hyggst þó halda áfram tiskuskrifum sínum svo lengi sem hún hefur tíma og áhuga. „Ég mun halda þessu áfram svo lengi sem mér finnst þetta skemmtilegt og ég hef tíma til,“ segir þessi hæfileikaríki penni að lokum.

- sm



Bloggar um tisku Hildur Knútsdóttir hefur vakið athygli fyrir tiskublogg sitt. Alter-egó hennar skrifar færslurnar en sjálf hefur hún lítinn áhuga á tisku. FRETTABLAÐIÐ/GVA



Svartur kjóll með skrauti í hálsmáli

Litur: Svart og hlébarða
Stærð: S - XXL
Verð: 11.900

MOMO

LAUGAVEGI 42
SÍMI 552 1818
MOMO.IS



Draumatúlkun Bókin er bæði fræðandi og hin skemmtilegasta svo lengi sem mann dremmir ekki rottu, sem boðar erfiðleika, eða kirsuber, sem boðar hjónabandsferfiðleika.



Bráðfyndin Takk Útrásarvíkingar eftir Láru Björg Björnsdóttir skartar flottri kápu.



augnablikið

Tvær góðar inn í helgina

Skemmtiefni og fróðleikur

Ef þér birtist fótisnyrtir í draumi er það fyrirboði mikilla breytinga á starfsvettvangi og ef þú gæðir þér á svínakjöti í draumi áttu von á miklum peningum innan skamms. Þetta og margt fleira má fræðast um í Nýju draumaráðningabókinni eftir Símon Jón Jóhannsson. Gott að eiga þessa bók í bókahillunni til

að fletta upp í eftir draummikla nótt eða ráða í drauma vinkvænna í saumaklúbbnum.

Pistlar Láru Bjargar Björnsdóttur hafa slegið í gegn og nú hefur hún soðið þeim saman í heila bók, Takk útrásarvíkingar!, þar sem hún tekur stórlaxana fyrir. Eitt-hvað til að hlæja að í skammdeginu og kuldanum.

FLOTT OG FÖNGULEG Söngkonan Beth Ditto var á meðal þeirra gesta sem sóttu þýsku verðlaunahátíðina Bambi sem haldin var á dögunum. Ditto er þekkt fyrir skemmtilegan klæðaburð og hélt uppteknum hætti á rauða dreglinum. NORDICPHOTOS/GETTY

FRÉTTABLAÐIÐ Á NETINU

Þú getur alltaf lesið Fréttablaðið frítt á Vísi eða fengið sendan daglegan tölvupóst með blaði dagsins. Nánari upplýsingar á: visir.is/dreifing



Allt sem þú þarft...

the PIER jólatilboð



Jólatrésskraut verð frá 290.-



Salatskál tilboð
verð áður 3.990.- tilboð 2.793.-



Verð frá 390.-



Stjaki með vængjum
Verð kr. 3.990.-



Fondupottur verð 1590.-



Stjakar verð Kr. 490.-



Verð frá 390.-



16.stk.

Matarstell fyrir 4, 16 stk
verð áður 4.990.- tilboð 3.493.-



Jólaborðbúnaður
Verð frá kr. 390.-

the
PIER

OKKAR JÖL ERU YKKAR JÖL

The Pier Smáratorgi, 5227860 - Korputorgi, 5227870 - Glerártorgi Akureyri, 5227880

Fjölbreytni í förðunarheiminum

FRÍSKLEGT Í BLAND VIÐ DÖKKA TÓNA

Svart og seiðandi eða náttúrulegt og frískandi. Hvort tveggja er í boði ef marka má förðun fyrirsetanna sem svifu um tiskvallana á nýliðnum tiskuvikum.

Dökk augu, brúnir tónar og rauðir varalitir einkenndu útlit sumra og má rekja innblásturinn til tíunda áratugarins en sá áratugur er einnig að verða ríkjandi í fatatískunni með magabolum og fylltum hælum.

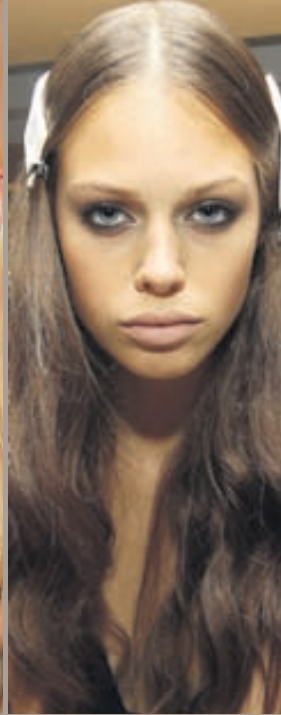
Það þýðir þó ekki að hið náttúrulega útlit fari hverfandi. Frísklegir ferskjulitir, léttir litir á augun og glansandi áferð á húð var einnig áberandi. Með góðum rakagefandi kremum og náttúrulegum farða er hægt að líta frísklega út á veturna. Föstudagur tók saman nokkra hluti sem hægt er að nota til að ná hvoru útliti fyrir sig. - **ÁP**



Dökkt og matt Ofurfyrirsætan Natalia Vodianova með dökk augu á sýningu Robertos Cavalli í París á dögnum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Ferskt Fyrirsæta sem gekk fyrir hönnuðinn Elie Saab var með frísklega förðun og léttu augnskugga. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

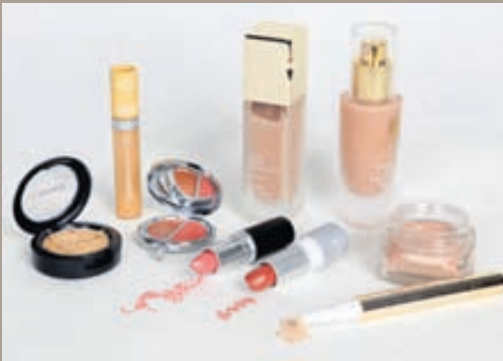


Baksviðs Fyrirsæta í stólu baksviðs á sýningu Gianfranco Ferré með dökka augnförðun.

1. OPI, From A to Z-urich naglalakk
2. Bobbi Brown, Vixen Red varalitur
3. Mac, Radiant Jewels gloss
4. Mac, Moonlight Night, augnskuggi
5. Bobbi Brown, Hollywood Red Gloss
6. OPI, Just a little rösti at this, naglalakk



FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



1. Mac, Golden Crown augnskuggi
2. L'occitane, gloss
3. L'occitane, varalitur og gloss
4. Clarins, Extra Firming Foundation farði
5. Estée Lauder, Radiant Lifting Make Up
6. Maybelline, Luminous Matte Finish froðufarði
7. Mac, Cut a Cap, varalitur
8. L'occitane, varalitur
9. Clarins, Instant Light Brush on Perfector hyljarapenni



20%

HÁTÍÐARAFSLÁTTUR
FIMMTUDAG, FÖSTUDAG
& LAUGARDAG

FILIPPA K * SPORTMAX * RÜTZOU * DESIGUAL
BRUN & STENGADE * WRANGLER
LEE * GK REYKJAVÍK

♂ heitt á könnunni

KONUR OG MENN

LAUGAVEGUR 66
Mán. - Fös. 10-18.
Lau. 11-17.

GK REYKJAVÍK



Á RÚMSTOKKNUM

Sigga Dögg kynfræðingur

Forboðin ást og aðrir smámunir

? Kæra Sigga Dögg, ég er í algjörum vandræðum! Ég á mjög góðan vin sem ég hangi mikið með og það er alltaf mjög gaman hjá okkur. Við höfum tvisvar sinnum farið heim saman af djamminu og ég er orðin vel skotin í gaurnum. Stundum finnst mér eins og ég finni líka fyrir áhuga frá honum, en aðra daga finnst mér eins og hann hafi alls engan áhuga. Ég er búin að reyna að ráða í allt sem hann segir og gerir í von um vísbendingar en kemst aldrei að neinni niðurstöðu. Hvað get ég gert til að komast að hinu sanna?

Svar: Ég ætla að gefa mér þrjá hluti; þú vilt að þessi „vinátta“ verði að sambandi, að fara heim saman af djamminu tákni kynlíf og loks að þú viljir að hann sé bara með þér og engri annari. Í mínum bókum kallast vinátta sem þú lýsir „bólfélagasamband“, það er kynlíf án skuldbindinga. Eina leiðin til að komast að því hvort hann sé hrifinn af þér er að spyrja hann beint út. Það eru engin „leynitákn“ til að ráða í og sögð orð hafa ekki tvöfalda merkingu. Þú segist vera skotin í honum og því þarftu að spyrja sjálfa þig hvernig þú ætlar að taka á því ef hann er ekki hrifinn af þér en vill bara vera „vinur“ þinn sem fær að hanga með þér og stunda skuldbindingarlaust kynlíf. Þú þarft að vera hreinskilin við sjálfa þig um það hvort þú getir og viljir vera í slíku sambandi ef hann er ekki tilbúinn að fara í samband með þér og bara þér. Nú er tími hreinskilni, þú þarft að spyrja hann orðrétt, „Ertu hrifinn af mér og viltu samband?“. Ef honum vefst tunga um tönn, þá er það þitt að taka ákvörðun um næsta skref.

? Halló Sigga Dögg, ég er búin að vera á lausu alltof lengi, alveg í þrjú ár, og er farið að langa í kærasta. Ég kynnist einum finum gaur fyrir nokkru síðan og við höfum verið að hittast svolítið. Hann er frábær í alla staði fyrir utan eitt, hann klæðir sig eins og fífl og ég meika varla að sjást með honum á almannaferi. Er ekki gróft að dömpa frábærum strák fyrir svona „smámuni“? Og er alltof snemmt fyrir mig að reyna að hafa áhrif á klæðaval hans? Ég bara get ekki horft upp á þessa hörmung mikið lengur.

Svar: Þú ert búin að vera á lausu „alltof lengi“ og hafa þrjú löng, ein-sömul ár til að gera lista yfir hinn fullkomna mann og þegar þú svo kynnist honum þá uppfyllir hann ekki skilyrðin um réttu klæðin. Töf fataburður er huglægt mat. Þú getur vissulega komið með athugasemd varðandi klæðaburð hans en ég get ekki séð að það komi þér við. Ég veit ekki hversu lengi þið hafið verið að hittast eða hversu nán þið eruð en, ef þetta er þitt eina umkvörtunarefni, þá væri þér nær að kíkja í smá sjálfsskoðun. Á meðan þú hefur áhyggjur af því að dömpa honum, hefur þér dottið í hug að hann gæti dömpað þér vegna yfirborðskenndar og hégóma?

Sendu Siggu Dögg póst með spurningum eða óskum um umfjöllunarefni. Netfangið er kynlíf@frettabladid.is



Lykil snyrtivara Ef notaður er góður maskari er ekki þörf fyrir mikið meiri andlitsförðun.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Maskarar gegna lykilhlutverki

Punkturinn yfir i-ið

Maskari gegnir lykilhlutverki í snyrtibuddu hveggjarkonu og oftast en ekki er það mjög persónubundið hvernig maskara konur velja sér. Sumar vilja þykkingu, aðrar lengingu en flestir hvort tveggja.

Mikið úrval er á markaðnum í dag en Föstudagur tók saman nokkra góða frá mismunandi þekktum snyrtivöruframleiðendum.



EITTHVAÐ FYRIR ALLA

1. MAC Haute&Naughty Lash Mascara Double Effet. Tvær greiður í einni. Ein þykkir og hin lengir.
2. Maybelline, the Falsies Volume Express Mascara. Gefur hárunum fyllingu.
3. Clinique, High Lengths Mascara. Nýstárlegur bursti sem lengir hárin.
4. L'oreal, Volume Million Lashes. Breiður bursti með gúmmihárum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

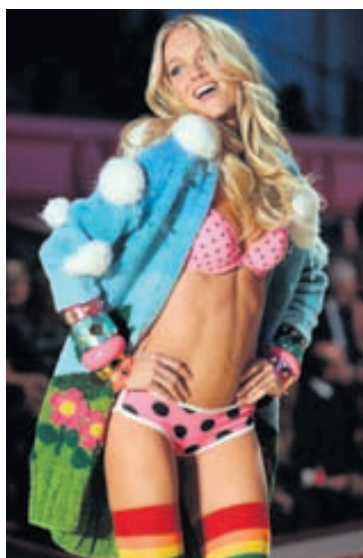


Rothögg Fyrirsæta sýnir undirföt í anda hnefaleikabúninga.

Victoria's Secret:

Litrík undirföt

Tískusýningum undirfataframleiðandans Victoria's Secret er beðið með eftirvæntingu ár hvert. Undirfötin eru litrík og oft á tíðum stórskrítin en mikil gleði og hálf-gert brjálæði einkennir tískusýningarnar.



Hnoðrar og gleði Fyrirsæta sýnir undirföt frá Victoria's Secret. NORDICPHOTOS/GETTY



Furðuverur Sýningar Victoria's Secret eru litríkar og skemmtilegar.

"HOLY COW" SAFFERAN SPARITHELGI

Við erum í hátíðarskapi og verðum með eftirfarandi tilboð í Glæsibæ og á Dalvegi fimmtudag, föstudag og laugardag 18.-20.nóv.:

TILBOÐ 1

SAFFERAN kjúklingur og rauðlaukur á teini, brún hrísgrjón, shiraz salat og jógúrtkryddsósa

AÐEINS 1290 KR

TILBOÐ 2

FRÍTT GOS með öllum vefjum

TILBOÐ 3

Nýju bókurnar okkar: Bleika bakan, Mexíkóbaka og Gríska gyðjan

AÐEINS 1000 KR STK

Afsláttarkort gilda ekki þessa daga, eingöngu auglýst tilboð.

SAFFERAN

GLÆSIBÆ / DALVEGI 4 KÓP



KORNAX





Stjarna Linda á tiskuvíkunninni í Milánó í fyrra. NORDICPHOTOS/GETTY

Fimm hlutir sem þú vissir ekki um:

LINDU EVANGELISTA

Linda Evangelista var ein vinsælasta fyrirsæta tíunda áratugarins ásamt Naomi Campbell, Christy Turlington, Cindy Crawford og Claudiu Schiffer. Þær stöllu teljast til fimm áhrifamestu fyrirsætna heims og í viðtali við Vogue árið 1990 gantaðist Evangelista með það að hún færi ekki fram úr rúminu nema hún hlyti minnst eina milljón króna í dagslaun.

- Margir halda að Evangelista eigi ættir að rekja til Austur-Evrópu. Það er þó ekki rétt því foreldrar hennar eru ítalskir og Evangelista er fædd og uppalin í Kanada.
- Evangelista klippti hárið á sér stutt í lok níunda áratugarins og í kjölfarið missti hún fjölda verkefna sem hún hafði áður bókað. Evangelista hélt þó uppteknum hætti þrátt fyrir það og skipti ört um háralit og hárgreiðslur.

- Árið 1999 missti Evangelista fóstur og hafði það djúpstæð áhrif á hana. Í kjölfarið ákvað hún að taka sér frí frá fyrirsætustörfum og einbeita sér að andlegri málum.
- Evangelista hefur viðurkennt að hafa notast við bótox til að viðhalda unglegu útliti. „Fyrirsætur eru ekki ofurmenni, við eldumst líka,“ sagði hún við það tilefni.
- Evangelista á einn son, fæddan árið 2006. Það vakti mikla athygli þegar hún neitaði að gefa upp faðerni barnsins.



Ung og upprennandi Fyrirsætan var á meðal þeirra hæst launuðu á sínum yngri árum.



Friskleg Fyrirsætan er þekkt fyrir hraust og frísklegt útlit.



Framandi Fyrirsætan árið 2004 í falletum og framandi kjól.



Flott stúlka Linda í skemmtilegum fótum á tíunda áratugnum.



Útsöluastaðir: Hagkaup Smáralind, Hagkaup Kringlan, Hagkaup Holtagarðar og Hagkaup Skeifunni. Lyf og Heilsa - Kringlan, Lyf og Heilsa Austurver, Lyf og Heilsa Eiðistorg, Lyf og Heilsa Hveragerði, Lyf og Heilsa Vestmannaeyjum. Lyfjaver Suðurlandsbraut - Rima Apótek - Árbæjar Apótek - Snyrtivörverslunin Nana Hólagarði og Urðar Apótek.

Fallegar töskur halda velli sem heitasti fylgihlutur vetrarins:

Töskur, og nóg af þeim

Stórar, litlar, klassískar, skrautlegar eða gamaldags, allt er leyfilegt í töskutískunni í vetur og þess vegna eru töskur skemmtilegasti fylgihlutur vetrarins.



1. Brúnn bakpoki úr Spúútník, 8.900 kr.
2. Blómataska úr Friis & Company, 13.990 kr.
3. Litrík og mynstruð taska úr Accessorize, 9.499 kr.
4. Brún hliðartaska úr Topshop, 9.990 kr.
5. Brún taska með skrauti úr Spúútník, 13.900 kr.

FRÉTTABLAÐID/PJETUR



1. Blómataska úr Topshop, 11.900 kr.
2. Svört taska úr Zöru, 22.995 kr.
3. Grá taska úr Friis & Company, 9.990 kr.

TOPPMAÐUR

HEIÐAR AUSTMANN

ALLA DAGA FRÁ **10 - 13**

Topp tónlistarstöðin þín | www.fm957.is

Jólahlaðbord

NEW SQUARE

Frábærar veitingar - Notalegt andrúmsloft - Einstakt útsýni

Glæsilegt jólahlaðbord,
miðvikudaga og fimmtudaga

4.900.- kr.

Glæsilegt jólahlaðbord föstudaga og laugardaga
ásamt frábærri söngskemmtun með þeim
Heiðu Ólafs og Hreimi og balli þar sem Kiddi
Bigfoot spilar 80's og 90's tónlist eins og honum
einum er lagið langt fram á nótt.

7.900.- kr.

Jólahlaðborðin byrja 18.nóv.
Pantið tímanlega í síma 561 11 11

Getum tekið hópa 20-130 manns

Komdu og „jólastu“ með okkur!

NÝR EIGENDUR - NÝJAR ÁHERSLUR

Innfluttur matreiðslumeistari! Þar sem Íslenskir matreiðslumenn hafa fjölmennt til Noregs þá brugðum við á það ráð að sækja Eyjó (Eyjólf Gest Ingólfsson) yfirmatreiðslumann okkar til Noregs. Hann hefur starfað þar síðastliðin ár við frábæran orðstír. En Eyjó var m.a. í 2. sæti í Matreiðslumaður ársins 2007 hér á landi og hefur unnið á flestum bestu veitingahúsum landsins.



NEW SQUARE

HAFNARSTRÆTI 20 - 4 HÆÐ - 101 RVK - SÍMI 561 11 11 - SQUARE@SQUARE.IS

MASI

NÝJA STELPAN Í LEIKHÚSINU

Hún er nýorðin 27 ára, nýskriðin úr leiklistarskólanum og nýja stelpan í Þjóðleikhúsinu. Fyrstu vikuna var hún látin sitja næstum nakin fyrir á plakati og er núna að heimsækja grunnskóla í prinsessukjól. Þórunn Arna Kristjánsdóttir hefur komist að því að leikkonustarfið er svo sannarlega fjölbreytt og hún elskar hverja mínútu.

Viðtal: Álfrún Pálsdóttir

Fatnaður: Sonja Bent

Ljósmyndir: Anton Brink

Mér líður stundum eins og ég sé í starfsþjálfun í Þjóðleikhúsinu. Finnst óraunverulegt að þetta sé vinnan mín en svo man ég það þegar ég fæ útborgað. Það er ágætis tilbreyting að fá laun í hverjum mánuði," segir Þórunn Arna, eða Tóta eins og hún alla jafna er kölluð, með breitt bros á vör.

Tóta er fædd og uppalin á Ísa-

firði og þar steig hún sín fyrstu skref í leiklistinni. Hún stofnaði sinn eigin leikhóp með vinkonum sínum sex ára og tók þátt í uppfærslum á vegum Tónlistarskóla Ísafjarðar og Litla leikklúbbsins. Hún missti aldrei úr eina einustu sýningu. Tóta viðurkennir þó að hún hafi oft öfundað krakkana sem bjuggu í Reykjavík því þar fannst henni vera miklu meiri möguleikar og stærri tækifæri á leiklistarsviðinu. Eftir á að hyggja hefði hún þó hvergi annars staðar viljað alast upp. „Hvar sem ég hefði fæðst í heiminum þá hefði ég sennilega aldrei fengið eins mörg tækifæri og ég fékk á Ísa-firði.“

„Það er svo skrítið að þrátt fyrir að hafa alltaf átt mér þann draum að verða leikkona, vera alltaf leikandi og syngjandi, þá var ég alveg ofsalega lítil og feimin í skólanum, þorði eiginlega aldrei að segja neitt nema hafa hugsað það mjög vel áður og fannst allir klárari en ég. Svo þegar átti að sýna leikrit í skólanum var ég alltaf jafnt spennit. Núna væri komið tækifærið mitt til að láta ljós mitt skína og alltaf var ég jafnt svekkt þegar mér var sagt að hlutverkið mitt væri að vera ein af stelpunum í kórnum,“ segir Tóta og rifjar upp sína fyrstu leikhúsminningu sem barn þegar hún hágrét yfir söngleiknum Söngvaseið. „Við fjölskyldan fórum saman á Söngvaseið þegar ég var sex ára. Spes leikhúsférfé til Reykjavíkur. Ég man að ég var rosa leið þegar ég sá að sætin okkar voru á efsta bekk á svölunum. Fattaði ekki að salurinn hallaði því ég hafði aldrei farið í þannig leikhús,“ segir Tóta og bætir við að hún hafi farið að hágráta í lokin á sýningunni. Uppnumin af leikhústöfrunum. „Ég var mjög tilfinningaríkt og óheflað barn,“ hlær Tóta.

HIÐ ALRÆMDA INNTÖKU-PRÓF

Eftir þrjár tilraunir í hið alræmda inntökupróf leiklistardeildar Listaháskólans komst Tóta inn. Hún viðurkennir að hún hafi verið byrjuð að skipuleggja búferlaflutninga og byrjuð að undirbúa að sækja leiklistarnám annars staðar en Íslandi þegar hún loks komst inn.

„Fyrst sótti ég um þegar ég var að klára stúdentsprófið á Ísafirði. Ég sótti bæði um í söngnámið og leiklistina í Listaháskólanum og var svo mikið fiðrildi að ég tók því ekkert svo nærri mér þegar ég komst ekki áfram í leiklistinni því daginn eftir komst ég inn í söngdeildina og ákvað að það yrði þá bara þannig,“ segir Tóta en á sínu öðru ári í söngnum var hana aftur farið að klæja í puttana að reyna við leiklistina og fór í inntökuprófið af fullri alvöru eins og hún sjálf orðaði það. „Ég komst í lokahópinn. Það var mikið sjokk að komast ekki inn því mér fannst allt ganga svo vel. Ég bölvaði skólanum í sand og ösku og ætlaði sko aldrei aftur líta við þessum leiklistarskóla,“ rifjar Tóta upp með bros á vör en strax árið eftir var hún mætt á nýjan leik. „Ég get verið rosalega þrjósök þegar ég vil það en það hefur kannski hjálpað að í



Tilfinningaríkt og óhefluð Þórunn Arna Kristjánsdóttir er lærð óperusöngkona en segist vera of mikið fiðrildi til að geta starfað við það. Hún

það skiptið var ég alveg afslöppuð og hálfpartinn búin að skipuleggja að flytja til útlanda og kanna nýjar slóðir. En þá komst ég alla leið,“ segir Tóta spök og vill meina að það hafi verið örlög að hún hafi komist inn á þeim tímamarki sem hún gerði. „Ég hefði ekki getað verið heppnari með bekk og prísu mínum sæla

BORGAR SIG AÐ VERA BARNALEGUR

Tóta segist hafa prófað mikið gegnum tíðina sem barn og meðal annars spilað á fiðlu og lært klassískan söng. „Ég er alltof óöguð í svoleiðis nám. Ég er mikil félagsvera og það hentar mér alls ekki vera inni í herbergi að æfa mig marga tíma á dag. Kannski að það

Þjóðleikhúsinu, og má meðal annars berja hana augum í leikritinu Finnski hesturinn ásamt því að hún leikur sjálfa prinsessuna í barnaleikritinu Ballið á Bessastöðum sem verður frumsýnt í janúar. Hvernig brást hún við þegar hún fékk samningstilboð frá Þjóðleikhúsinu svona nýskriðin úr námi? „Ég varð svo glöð að ég fór út í



„Loksins er farið að borga sig að hafa verið síðastur til að fá brjóst, vera 158 sentimetrar á hæð og þurfa alltaf að sýna skilríki. Það er ekkert skrítið að ég sé alltaf sett í barnahlutverkið.“

að hafa verið með þessu hæfileikaríka fólki í bekk. Við náum öll svo vel saman og erum samheldinn hópur. Eftir á að hyggja hefði ég ekki viljað komast inn fyrir en þá,“ bætir Tóta við og ber Listaháskólanum vel söguna.

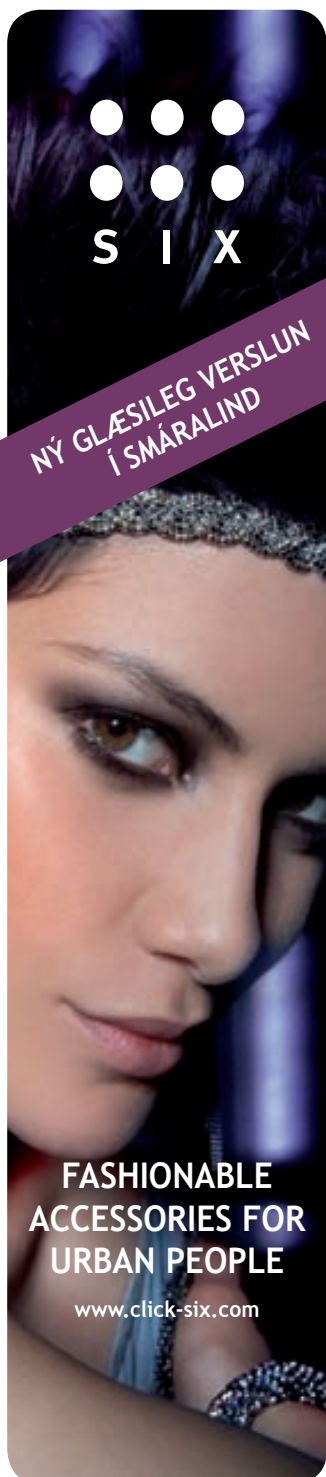
„Þegar ég byrjaði hugsaði ég leikhús bara út frá stóru leikhúsunum og frægustu verkunum en í Listaháskólanum opnuðust augu mín fyrir alls konar leiklistarstefnum og jaðarlistum. Þetta var frábær tími og ég lærði heilmikið þó að ég telji mig ennþá vera heilmikið að læra.“

sé ástæðan fyrir því að mér gekk aldrei neitt afburðavel í skóla fyrir en núna.“

Hún kláraði þó söngnámið og er í raun útlærð óperusöngkona líka. „Það sem kom mér í gegnum söngnámið var að ég tók þátt í uppfærslum í Óperunni og fékk því smá útrás fyrir leikarahliðina í leiðinni. Það gerði það að verkum að ég kláraði söngnámið og hafði sjálfstraustið til að sækja um leiklistarskólann í þriðja sinn.“

Tóta var ein af þremur í sínum útskriftarþekki sem fékk samning hjá einu stærsta leikhúsi landsins,

búð og keypti mér skó,“ segir Tóta hlæjandi og viðurkennir að það hafi verið ákveðinn léttir að komast að hjá stóru leikhúsi strax eftir útskrift enda fylgir leikarastarfinu oft óvissa enda mikil samkeppni á litlum markaði. Tóta vill meina að hún sé loksins að græða á því að líta út fyrir að vera mun yngri en hún er. „Loksins er farið að borga sig að hafa verið síðastur til að fá brjóst, vera 158 sentimetrar á hæð og þurfa alltaf að sýna skilríki. Það er ekkert skrítið að ég sé alltaf sett í barnahlutverkið og mér líkar það vel enn sem komið er,“ segir





vill meina að leiklistin eigi betur við hana enda félagsvera.

Tóta, sem hefur alltaf verið mikil barnagæla og vill meina að ef hún hefði ekki elt leikkonudrauminn væri hún líklegast kennari í dag. „Mér finnst svakalega gaman að kenna. Hef verið að kenna leiklist í Ísaksskóla og það er rosalega gefandi að sjá hvað einn klukkutími af leiklistarnámi á viku gerir fyrir krakkana. Þau þroskast mikið í því ferli og í mínum bekk var enginn látinn leika tré. Það eiga allir að fá sín móment á sviðinu.“

ALLTAF MEÐ ATRIÐI

Tóta er staðráðin í að festa sig í sessi í leikarabransanum enda er þetta það sem hún vill gera. „Þetta er erfiður bransi og mikil samkeppni. Ég er ekkert sérstaklega hrifin af því. Þegar við í bekknum settum upp verk í Nemendaleikhúsinu vorum við búin að ákveða að vinna með hvert öðru og ekki reyna að láta okkar ljós skína sterkast á sviðinu,“ segir hún og bætir við að slíkt komi oft niður á hópnum. „Það er líka einkenni góðra leikara að láta alla í kringum sig líta vel út og við vildum gera það.“

Tóta þarf að hugsa sig um vel og lengi þegar hún er spurð að því hvert sé hennar draumahlutverk. Eftir langan umhugsunar-

frest segir hún: „Seinna á ferlinum mundi ég vilja leika alvöru konu. Þegar maður er búin með barnahlutverkin, þá væri gaman að fá að bregða sér í hlutverk sterkrar konu eða kannski tálkvendis.“

Athyglisýki og hressleiki í partíum einkennir oft leikarastéttina. Er hún ein af þeim sem eru alltaf með uppstand fyrir gesti í gleðskap? „Já, fjölskyldan mín er örugglega komin með ógeð á mér því það er varla búin að vera veisla án þess að ég hef haldið ræðu, sungið eða verið með atriði. Mér finnst samt langskemmtilegast að halda veislur sjálf og vera veislustjóri í mínu eigin partíi,“ hlær Tóta.

Hún segist ekki myndu gefast upp þótt tækifærum myndi fækka hér á landi heldur færi hún bara eitthvert annað. „Ég er opin fyrir öllu og heimurinn er svo stór og býður upp á marga möguleika. Ég er alveg til í að fara eitthvert annað og skoða aðra leikhúsheima en eins og staðan er núna ætla ég að njóta og nýta þetta tækifæri sem ég fékk í Þjóðleikhúsinu. Eins og ég sagði áðan get ég verið mjög þrjósök þó að saklausa útlitið segi annað. Ég er komin til að vera,“ segir Tóta glaðbeitt og sannfærir undirritaða undir eins.



Fyrsta leiklistarfélagið „Parna erum við Dísu vinkona mín enn og aftur komnar í búning, vissum fátt skemmtilegra. Við vorum alltaf að búa til leikrit og skemmtiatriði. Í dag er Dísu óperusöngkona í Berlín og ég orðin leikkona og erum svo heppnar að það fylgir starfinu okkar að vera alla daga í búningi. Við Dísu kynntumst þegar við vorum þriggja ára og höfum verið bestu vinkonur alla tíð síðan.“



Óborganleg fjölskyldumynd „Fjölskyldan í sumarfrí, stórkostleg mynd sem væri ekki til í dag því henni hefði hreinlega verið eytt af digitalvélinni. Pabbi hefur skellt myndavélinni á borðið, hlaupið síðan á sinn stað, allir tilbúnir með sísið og þegar flassið kom brostum við öll eins og enginn væri morgundagurinn. Enda er fátt skemmtilegra en að fara í sumarbústað með skemmtilegu fólki.“



Garðvinna „Parna er ég í garðinum hennar Nönnu frænku að hjálpa henni að hugsa um blómin. Garðurinn hennar Nönnu var eins konar töfragarður fyrir barn eins og mig. Tré til að klífa í, endalausir felustaðir, dularfullir steinar, kartöflugarður og ótrúlega falleg blóm voru uppspretta mikilla ævintýra sem öll hófust með því að ég fann mér eina Gleym-mér-ei sem ég límdi á fötin mín.“

Signatures Of Nature

-náttúrulegar og lífrænar snyrtivörur



Ásta Hermannsdóttir förðunarfræðingur og meistari í snyrtifræði verður með kennslu og kynningu laugardaginn 20. nóv. frá kl 14.00-16.30 og ætlar hún að sýna og leiðbeina hvernig best er að nota hreina Mineral farðann okkar.

15% afsláttur af blush í kinnar- og augnskuggum.

Gefðu unaðslegt dekur í jólagjöf

Gjafakassar frá – 1.990 kr.

Jólakertin fást hjá okkur íslensk framleiðsla

Hugaðu að líkama og sál

Verlsanir okkar eru í Smáralind 2. hæð við D-inngang | sími 511-10-09
www.signaturesofnature.is

núna

* Njótidd lífsins



SVO 90'S Það hefur ekki farið fram hjá neinum að tíska tíunda áratugarins hefur gengið í endurnýjun lífdaga undanfarna mánuði. Þessi flottu skór eru úr skóbúðinni Kaupfélaginu.

mælistikan

Á uppleið



Kertaljós
Tími hinna eldhræddu til að taka róandi er runnin upp. Nú er best að birgja sig upp af sprittkertum því eitt lítið kertaljós getur gert kraftaverk í skammdeginu. Stór, lítil, ilmandi eða lyktarlaus. Bara muna að slökkva.



Baðkór Það er auðvelt að búa sér til hið fínasta spa-umhverfi í sínu eigin baðherbergi með ilmandi baðolíum, róandi tónlist og góðri bók. Rísa sturtuklefar góðærisins með útvarpi og nuddi úr öllum áttum víkja nú fyrir hinu gamla góða baðkari.



Pels Búðir bæjarins eru fullar af dýrindis pelsum. Gervi og alvöru. Nýjum og notuðum. Eitthvað fyrir alla enda er ekkert betur til þess fallið að halda manni heitum alla þessa ísköldu vetrardaga sem eru í vændum.

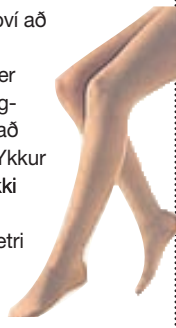
Á niðurleið

Gervineglur með hvítum endum
Aldrei fyrr hafa fengist fjölbreyttari litir af naglalakki og því um að gera að leggja frönsku áferðina með hvítu endunum til hliðar í bíli. Einn litur á neglurnar í dag og um að gera að reyna að hafa þær sem náttúrulegastar.



Íslenska klukkan Að keyra í vinnuna klukkan hálf níu á morgnana og það er eins og það sé mið nótt gerir ekkert til að létta manni lundina í skammdeginu. Færum klukkuna eins og frændur okkar á Norðurlöndunum gera. Komum á sumar- og vetrartíma á Íslandi.

Húðlitaðar sokkabuxur Þær sem halda að með því að klæðast húðlitaðum sokkabuxum séu þær að blekkja fólk í kringum sig í að trúa því að þær séu berleggja: Ykkur skjátlást. Þetta er ekki náttúrulegt og ekki málið. Svartar eru betri kostur og passa að auki við allt. Kaupið þunnar ef þið viljið láta glitta í leggina.



Þórey Björg og Richard opna vefverslunina Worn By Worship:

DÝRINDIS KLÆÐI

Hönnuðirnir Þórey Björk Halldórsdóttir og Richard P. Foley munu opna vefverslunina Worn By Worship 10. desember. Verslunin mun selja íslenska og erlenda fatahönnun og renna tíu prósent af hverri seldri vöru til góðgerðamála.

„Richard fékk hugmyndina í hausinn fyrir ári og byrjaði að þróa hana hægt og rólega í kjölfarið. Við fórum svo að þróa hugmyndina í sameiningu fyrir svona þremur mánuðum og nú er afraksturinn loks að líta dagsins ljós,“ segir Þórey Björk.

Á meðal þeirra íslensku hönnuða sem taka þátt í verkefninu eru Royal Extreme, Sonja Bent, Shadow Creature, 8045 eftir Bóas og Mundi svo fáeinir séu nefndir.

Viðskiptavinurinn hefur um nokkra möguleika að velja þegar hann kaupir sér flík í gegnum vefverslunina og ræður því til hvaða málefnis fé hans rennur. Að sögn Þóreyjar verður aðeins íslensk hönnun fáanleg á síðunni þar til í byrjun næsta árs en þá munu þau Richard einbeita sér að því að fá bæði erlenda hönnuði og góðgerðastofnanir til liðs við sig.

„Með síðunni langaði okkur að vekja athygli almennings og hönnuða á góðum málefnum og á sama tíma fá hönnuði aðeins til að þæla í hvaðan hráefnin sem þeir nota koma og hvernig þau eru framleidd,“ segir Þórey.

Vefverslunin verður opnuð í byrjun desember en þangað til er hægt að fylgjast með verkefninu í gegnum Facebook.



Vekja fólk til umhugsunar Þórey Björk Halldórsdóttir og Richard P. Foley opna vefverslunina Worn By Worship í byrjun desember. Hluti sóllunnar mun renna til góðgerðamála. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM



Vorum að taka upp mikið af Soyja vörum og jólakjólum í stærðum 42-56

20% afsláttur af öllum buxum

MINÐ
Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði
Sími 534 0073

Erum með opið á lau. kl. 11-16



FJÖRÐUR
www.fjordur.is

Hugrún Hrönn Kristjánsdóttir lætur gamlan draum rætast og gefur út bók:

Ritstörfín mikill skóli

Hugrún Hrönn Kristjánsdóttir gaf út sína fyrstu skáldsögu á dögunum, Stolnar raddir. Bókin fjallar um Sólililju, rótlausa Reykjavíkurmær sem býr í kjallaranum hjá ömmu sinni ásamt dóttur og móðurbróður. Einn dag finnur hún ljósmynd sem falin hefur verið á bak við gamla mynd af ömmu hennar og afa og kemst í kjölfarið að gömlu leyndarmáli sem fjölskylda hennar hefur þagað yfir í áratugi.

Hugrún Hrönn starfar sem upplýsingafulltrúi hjá Reykjavíkurborg og skrifaði bókina samhliða vinnu sinni. Þremur árum seinna hefur bókin loks litið dagsins ljós. „Ég hef lengi ætlað mér að skrifa skáldsögu. Einn daginn átti ég mig á því að ef ég byrjaði ekki að skrifa strax mundi það aldrei gerast,“ útskýrir Hugrún.

Eftir að hafa tekið ákvörðun um að hefjast



Lætur drauminn rætast Hugrún Hrönn Kristjánsdóttir skrifaði fyrstu skáldsögu sína á þremur árum samhliða fullu starfi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

handað settist hún við tölvu, opnaði Word-skjal og hóf að skrifa. „Þetta tók á og gekk misvel. Suma daga fannst mér ég hafa skrifað eitthvað mjög fínt en daginn eftir fannst mér það alveg agalegt. Ég er líka mjög ópolinmód manneskja og vil helst sjá hlutina gerast einn, tveir og tíu, þetta var því mikill skóli fyrir mig,“ segir Hugrún og hlær.

Innt eftir því hvort hún kvíði gagnrýni almennings svarar Hugrún því neitandi. „Ég er sjálf ánægð með þessa sögu og vona bara að sem flestir lesi bókina og hafi skoðun á henni.“ Hugrún er þegar byrjuð að vinna að næstu bók og hefur minnkad við sig vinnu til að geta sinnt því starfi betur. „Ég hét mér því að skrifa aðeins eina bók með fullu starfi. Nú vil ég einnig geta sinnt fjölskyldu minni meðfram vinnu og skriftum,“ segir hún að lokum kampakát.

For more information call 354 5115500



www.Diesel.com

BE STUPID **DIESEL**
FOR SUCCESSFUL LIVING



Verslun: Kiosk
Stílisti: Hlín Reykdal
Fyrirsætur: Rósa Birgitta Ísfeld og Ísadóra

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Verslun: Sautjón
Stílisti: Sindri Snær Jensson og Guðlaug Einarsdóttir
Fyrirsætur: Gréta Engilbertsdóttir, Ellen Engilbert Guðmundsdóttir, Bjarni Karlsson og Bolli Már Bjarnason

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Falleg vetrartíska á foreldra og börnin:

SJALDAN FELLUR EPLIÐ...

Falleg vetrartíska einskorðast ekki við fulloröna fólkíð heldur nær hún einnig til afkvæmanna. Málshátturinn „sjaldan fellur eplið langt frá eikinni“ á vel við

í þessu tilfalli líkt og myndirnar bera vitni um.

Föstudagur fékk þrjár búðir á höfuðborgarsvæðinu til að klæða upp foreldra og afkvæmi þeirra.



Verslun: Kron Kron
Stílisti: Erna Bergmann
Ljósmyndari: María Guðrún Rúnarsdóttir
Fyrirsætur: Magni, Helen, Míó Magnason, Snorri Espólín Birgisson og Hrafninn Árnadóttir.



Verð 10.900
Stærðir
M, L og XL

Clever shirts
100 % bómull



Herrafataverslun Birgis
Fákafen 11, Sími 553 1170

Húð og hár!

Húð- og hárdagar verða í Reykjavíkur Apóteki dagana 18. – 20. nóvember.

NIVEA Eucerin®

kynning í dag frá kl. 13:00-18:00.

20% afsláttur



Reykjavíkur Apótek

Seljavegur 2 | Sími: 511-3340 | Fax: 511-3341 | www.reyap.is



Blake Lively Leikkonan ku vera tísku-fyrirmynd ungra bandarískra kvenna.

NORDICPHOTOS/GETTY



Jessica Biel Þykir búa yfir klassískri fegurð sem fellur vel í kramið hjá Bandaríkjamönnum.

Vogue velur tíu best klæddu konur ársins:

Sigur kynbombunnar

Bandaríska Vogue valdi tíu best klæddu konur ársins 2010 og efst á þeim lista situr Gossip Girl stjarnan Blake Lively. Ritstjóri tímaritsins kallaði stúlkuna kynbumbu og tiskutákn ungra kvenna. Aðrar sem komust á listann voru

leikkonan Jessica Biel, sem Vogue sagði búa yfir hinni klassísku bandarísku fegurð, franska leikkonan Marion Cotillard, sem nefnd var stjarna rauða dregilsins, forsetafrúin Michelle Obama og breska tiskuspíran Alexa Chung.

TÖFF FATNAÐUR



Grár Jakkafatajakki
st. 46-56. 29.995,-
Gráar jakkafatabuxur
st. 38-48. 13.995,-
Hvít skyrtá
st. S-XL. 7.995,-



Svartir Spariskór
st. 40-45 kr.
15.995,-



Svartir skór.
st. 39-46 kr.
9.995,-



Dökkblá peysa
hneppt st. M-
XL kr. 8.995,-
Til í ljósgráu,
dökkbrúnu,
ljósbrúnu

Köflótt
blá skyrtá
st. S-XL kr.
8.995,-

Gallabuxur
st. 38-48 kr.
8.995,-

Herrafataverslun Birgis

Fákafen 11, Sími 553 1170



Stakur
jakki
28.500 til
í svörtu,
ljósu og
gráu
Peysa
10.500
til í
svörtu
m/
fjólubláu
og svörtu
m/bláu
st. M,L,XL

Skyrtá 10.900 til í
5 litum S,M,L,XL

Klútur silki margar gerðir
og litir 5900



Stakur jakki
25500, til í
svörtu stærðir
25-28 og 50-58
og 98-110

Peysa hneppt til
í dökkfjólubláu
18.900 stærðir
M,L,XL

Skyrtá 10.900 til
í hvítu og svörtu
M,L,XL,XXL

Klútur silki
margar gerðir og
litir 5900



Yfirhöfn
29,900 til
í brúnu og
svörtu st.
50-56

Peysa 14.900 til í
bláu, gráu og brúnu
st. 48-60

Skyrtá 9.900 3litir st. M,L,XL

Trefill 7.900, til í mörgum litum og
gerðum verð frá 7.500 100%ull



Jakkaföt 39.500,- til í gráu og bláu
stærðir 25-32 og 48-62

Skyrtá 10.900,- til í mörgum
gerðum og litum M,L,XL,XXL

Klútur silki margar gerðir
og litir 5900.

Next

Kringlunni, Sími 551 3200



Verð: 13.290
Stærð: 41 - 46

Jakki
Verð: 20.790
Stærð: 38 - 46, short
og long

Buxur:
Verð: 9.790
Stærð: 30 - 38, short
og long



Farmers Market

Eyjarslóð 9
Sími 552 1960

KELDUR er nýr
ullarfrakki
frá Farmers
Market. Ytra
byrði er úr
100% íslenskri
ull en fóður
er vindhelt
úr þéttofinni
bómull.
Olnbogabætur
og bryðdingar
eru úr
nautsleðri.
Fæst í
dökkbrúnu
eða gráu.
Stærðir XS-XL



FET eru aðsniðnar,
mjúkar og
þægilegar
herrabuxur úr
gæðabómull. Fæst í
kamel lit
eða svörtu flaueli.



Bianco Footwear

Kringlan



Strigaskór í brúnu og svörtu
18.900



Svartir spariskór
18.900



Gönguskór
24.900



Vetrarskór
16.900

KYNNING



TOPP
10

PEYSA Mér þykir afar vænt um þessa Michael Bolton peysu. Smári Tarfur vinur minn lét gera tvö ein-tök, eitt fyrir mig og annað fyrir hann. Peysan hefur eiginlega alla eiginleika Boltens, töff, hlý og mjúk.

ANDRI FREYR VIÐARSSON, 30 ÁRA

Útvarpsmaður

Útvarpsmaðurinn Andri Freyr Viðarsson stýrir þættinum *Virkum morgnum á Rás 2*. Hann ólst upp á Reyðarfirði en flutti á mölina 15 ára gamall. Fyrsta íbúð Andra var í Norðurmýrinni en honum fannst sjarminn fara af því hverfi þegar ver slunin Draumurinn lokaði. Nú býr hann í Þingholtunum og segir hverfið gott enda sé Eldsmiðjan steinsnar frá og ekki skemmir fyrir að „spáðar eins og Helgi Björns, Jón Sæmundur og Einar Sonic“ búa í sömu götu og hann sjálfur.



HJÓLID. Fákurinn er einn af mínum bestu vinum. Hann kemur mér hingað og þangað og er alltaf til fyrirmyndar í umferðinni. Það er bara verst að Gunna Dís neyðir mig oftast til þess að fá far með sér í vinnuna.



PLÖTUSPILARI. Þessi frábæri plötuspilari snýst í hringi allan daginn, flesta daga. Það er eitthvað rómantískt við að þurfa að snúa plötunni, blása rykið af nálinni og svo er hljómurinn mýkri og skemmtilegri. Það er satt! FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



SKÓRNIR. Þessa Timberland-skó keypti ég fyrir um ári. Fór ökklabrotinn beint af spítalanum í Kringluna og í þá búð sem næst var innganginum. Hef varla farið úr þeim síðan og það ótrúlega við þetta allt saman er hvað það er lítil táfýla í þessum mössuðu skóm, svo eiga Balti og Blaz Roca eins skó.



FORSETAMYNDIN. Þessa mynd þykir mér rosalega vænt um. Hún var tekin annað hvort árið 2001 eða 2002 þegar ég bað afa minn um að sanna það að hann og Ólafur væru vinir. Hann gerði það með heimsókn og ég fékk að vera bílstjóri. Óli var slakur og hress.



MYNDAVÉL. Þessa vél fékk ég fyrir svona mánuði. Einfaldleikinn og gæði eru í fyrirrúmi þarna. Ég er oftast með þessa elsku á mér.



IPOD. Þessi er búinn að fylgja mér í næstum fjögur ár. Hann fer nánast allt með mér. Góður á hjólið, í ferðalagið, í baðið og jafnvel á klósettið en þar er það iQuiz sem á hug minn allan.



NÁTTBUXUR. Ég reyni að vera sem mest í náttbuxum þegar ég er heima. Það fyrsta sem ég geri þegar ég kem heim er að rífa mig úr gallabuxunum og skella mér í náttbuxurnar, sé ekki ástæðu til neins annars.

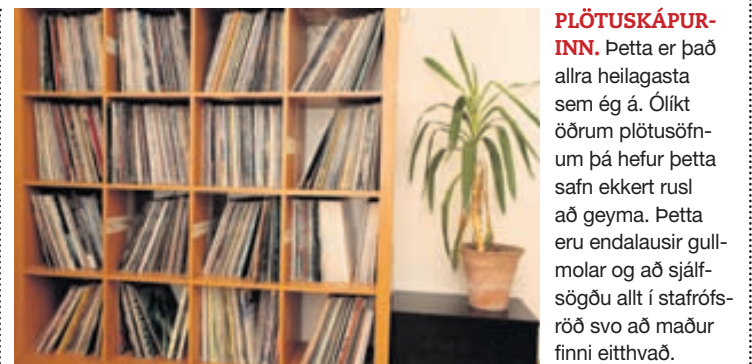
Við bjóðum frábært verð

Umfelgun á fólksbíl 5490.- Umfelgun á smájeppa 6490.-

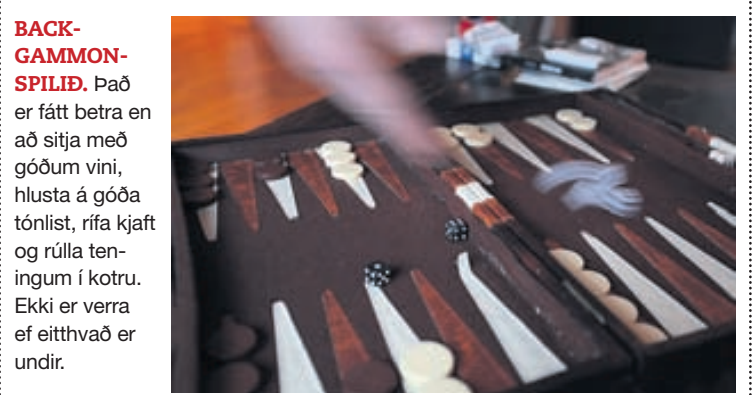
Til eldri borgara:

Umfelgun á fólksbíl 4900.- Umfelgun á smájeppa 5900.-

Borgartún 36 | 105 Reykjavík | Sími: 588-9747 | Fax: 588-9722 | verslun@vdo.is



PLÖTUSKÁPUR-INN. Þetta er það allra heilagasta sem ég á. Ólíkt öðrum plötusöfn-um þá hefur þetta safn ekkert rusl að geyma. Þetta eru endalausir gullmolar og að sjálf-sögðu allt í stafrófs-röð svo að maður finni eitthvað.



BACK-GAMMON-SPILID. Það er fátt betra en að sitja með góðum vini, hlusta á góða tónlist, rífa kjaft og rúlla ten-ingum í kotru. Ekki er verra ef eitthvað er undir.

• FJÖGURRA DAGA KLIKKUN Í SPORT-OUTLET •

NÚ VERÐUR ALLT VITLAUST

25%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

...og það er meira:



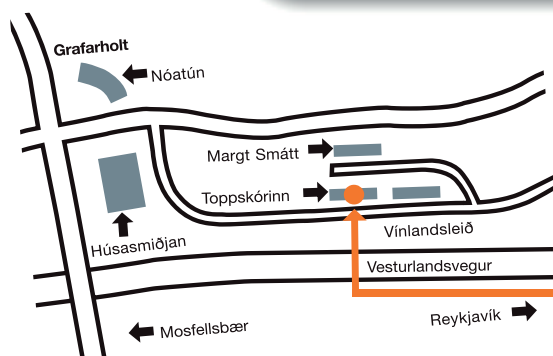
FIMMTUDAG
FÖSTUDAG
LAUGARDAG
SUNNUDAG

Líka opið sunnudag
kl. 13-17

SPORT OUTLET

Vínlandsleið 6-8 113 Reykjavík

Opið: Virka daga kl. 11-18
Laugardaga kl. 11-16



50% AFSLÁTTUR
af öllum watershorts
og bikiníum frá **SPEEDO**

SÉRTILBOÐ
af völdum skóm frá **PUMA**

Gott úrval af **PUMA**
hettupeysum

Verð frá:

4.493 kr.

með 25% afslætti



HELGARRÁÐIN



Helena Jónsdóttir, sálfræðingur hjá Kvíðameðferðarstöðinni

1 Oft er grunnurinn að mikilli streitu í kringum jól þær kröfur sem við gerum til okkar eða teljum aðra gera til okkar í jólaundirbúningnum. Um leið og við drögum úr kröfunum getum við minnkað þá streitu verulega.

2 Punktaðu hjá þér hvað þér finnst skipta máli þegar kemur að jólaundirbúningi. Spyrðu þig hversu mikilvæg þér finnst þessi atriði og forgangsraðaðu þeim. Oft leggur fólk ýmislegt á sig af gömlum vana, eins og að þrifa allt hátt og lágt eða baka ótal smákökutegundir.

3 Ákveðu fyrirfram hvenær þú ætlar að gera hvað og hversu löngum tíma þú hyggst verja til þess. Mundu að hafa markmiðin raunhæf.

4 Mundu eftir að gera hluti sem ekki gagnast neinum öðrum en sjálfum þér, hvort sem það eru litlir hlutir á borð við að eiga rólegan hálf tíma með bók eða stærri hluti á borð við það að fara á tónleika eða í leikhús. Nauðsynlegt er að gefa sér tíma til þess að slaka á og hreyfa sig þegar streitan er sem mest.



5 Þegar þú tekur eftir því að þú ert farin að stressast upp, staldraðu þá við og spyrðu þig hvers vegna þú sért stressuð, hvort tilefni sé til að stressa sig upp og hvort hræðilegt væri ef þú gætir ekki klárað það verkefni sem veldur þér streitu.



Panasonic

ideas for life

Panasonic SCBT230
1000w heimabíókerfi með Blu-ray, Digital magnara, innbyggðri iPod/iPhone vögg, FM útvarpi með minnum, 1080p uppskölun, Cinema Surround, HD 1080p 24fps myndgæðum, P4HD, DTS-HD og Dolby TrueHD, VIERA CAST nettengingu, VIERA Link, Deep Color, x.v.Colour, 2 USB, HDMI ofl.

TILBOÐ **129.990**
FULLT VERÐ kr. 149.990

Panasonic SCHC10
Lítill og nett 10W mikkrosamstæða með D.Bass, MASH CD spillara, stafrænu RDS útvarpi með minnum, klukku með vekjara og svefnrofa, heyrnatóls- og USB tengi ofl.

VERÐ **29.990**
FRÁBÆRT VERÐ

Panasonic SCHC30
Ofurþunn 2x20W samstæða með innbyggðri iPod/iPhone vögg, D.Bass, MASH CD spillara, stafrænu RDS útvarpi með minnum, klukku með vekjara, Music Port tengi, Bamboo Cone gæða hátölurum, ofl. Hægt að festa á vegg.

VERÐ **64.990**
FRÁBÆRT VERÐ

Panasonic SCPT90
Fjölkerfa 330w heimabíókerfi með DVD, 1080p uppskölun, Progressive scan, 12bit/108MHz Video DAC, 5 hátölurum og bassaboxi, Viera Link, Dolby Digital, DTS og Dolby Pro-Logic II, FM útvarpi með minnum, SCART, HDMI, hljóði inn (AUX/TV) ofl.

TILBOÐ **44.990**
FULLT VERÐ kr. 49.990

Panasonic SCPT480
Nett 1000w heimabíókerfi með DVD, iPod/iPhone vögg, 1080p uppskölun, Progressive scan, 12bit/108MHz Video DAC, 5 hátölurum og bassaboxi, Viera Link, Dolby Digital, DTS og Dolby Pro-Logic II, FM útvarpi með minnum, Optical SCART, HDMI ofl.

TILBOÐ **79.990**
FULLT VERÐ kr. 84.990

Panasonic SABFT800
3D Blu-ray 300w Soundbar heimabíókerfi, innbyggðri iPod/iPhone vögg, RDS útvarpi með minnum, PHL Reference Chroma Processor Plus, Enhanced Full HD Up Sampling P4HD, 1080p útgangur, Wi-Fi þráðlaus möguleiki, LAN kerfi, SD kortalesara, USB afspilun, 2 USB, HDMI ofl. Aðeins 1 hátalari og þráðlaust bassabox.

TILBOÐ **219.990**
FULLT VERÐ kr. 249.990

STOFNAD 1971

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

Á ÍSLANDI

UMBODSMENN UM LAND ALLT ► REYKJAVÍKURSVÆÐIÐ: Hagkaup, Smáralind. VESTURLAND: Hljómsýn, Akranesi. Hagkaup, Borgarnesi. Samkaup, Borgarnesi. Blómsturvellir, Hellissandi. Skipavík, Stykkishólmi. VESTFIRÐIR: Kaupfélag Steingrimsfjarðar, Drangsnesi. Samkaup, Ísafirði. Snerpa Ísafirði. NORÐURLAND: KF Steingrimsfjarðar, Hólmavík. KF V-Húrvetranga, Hvammstanga. Smárabær, Blönduós. Skagfirðingabúð, Sauðárkrúki. Hagkaup, Akureyri. Heimilistæki, Akureyri. Öryggi, Húsavík. AUSTURLAND: Samkaup, Egilsstöðum. Kauptún, Vopnafirði. KF Héraðsbúa, Seyðisfirði. Sparkaup, Fáskrúðfirði. Nettó, Höfn Hornafirði. SUÐURLAND: Mosfell, Hellu. Fosshaf, Selfossi. Geisli, Vestmannaeyjum. REYKJANES: Heimilistæki, Reykjanesbæ. Hagkaup, Njarðvík.

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

Auglýsendur vinsamlegast hafið samband:
Sigríður Hallgrímsdóttir í síma 512 5432 eða sigridurh@365.is

föstudagur

Fylgstu með