

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 19. september 2008



Dísa í World Class
og Arnar Grant
ræða um vinnuna,
aldurinn og útlitið

SAMEINA KRAFTA SÍNA

* ÓÐUR TIL LIÐINS TÍMA

Finnur Þór Vilhjálmsson
setti saman raunveruleika-
kvæðið fyrir eftir

* KOMINN MEÐ KÆRUSTU

Sveinn Andri Sveinsson
frumsýndi kærustuna á
leikritinu Fýsn

* SAMAN Í VINNUNNI

Ragnar Bragason og
Helga Rós Hannam unnu
saman í Dagvaktinni



Þú nærð góðum árangri með ULTRATONE

Reykjanesbær s. 421 1441 • Hafnarfjörður 544 5300 • Reykjavík s. 588 1166 • Selfoss s. 482 1616
Vestmannaeyjar s. 481 1482 • Seyðisfjörður s. 899 9429 • Akureyri s. 461 4970

Vantar Ultratone stofu í þitt bæjarfélag? Hringdu í s.869 7090 eða sendu línu á ultratone@simnet.is

núna

* heyrði ég rétt?

Kominn aftur

Aðdáendur hárgreiðslumannsins Baldurs Rafns Gylfasonar geta tekið gleði sína á ný því hann er kominn aftur með skæri í hendi. Hann átti hárgreiðslustofuna mojo/



monroe um nokkurra ára skeið og klippti allar helstu skvíurnar í bænum eins og Sirrý í Fólk og Ásdísi Rán. Svo klippti hann líka Pál

Óskar, Erp Eyvindar, Atla Rafn leikara og Geir Ólafsson. Nú er hann hins vegar kominn sterkur til baka á hárgreiðslustofuna Kompaníð sem er nýflutt í Turninn á Smáratorgi. Það má því segja að hann sé kominn aftur heim því hann lærði á stofunni á sínum tíma áður en hann fór út í eigin atvinnurekstur.



Þetta
HELST

Upprisinn í Lundúnum

Lítið hefur farið fyrir Hannesi Smárasyni hérlandis síðustu mánuðina og hafa menn verið að velta því fyrir sér hvað hafi orðið um kappann. Föstudagur



hefur þó heimildir fyrir því að hann sé búsettur í Lundúnum og sitji alls ekki með hendur í skauti. Heldur sé hann kominn með fyrirtæki á lagginar sem sérhæfi sig í heim-sendingum á tilbúnum mat.

ÁSA OTTESEN STÍLISTI OG TÍSKUBLOGGARI

Ég er að fara til Manchester í verslunarferð í dag svo laugardagurinn mun fara í að kaupa föt og kannski nokkrar gjafir. Sunnudagurinn fer svo í heildsölugeðveiki þar sem ég verð labbandi út um allt að leita að skarti, sokkabuxum og öðru fyrir Gyllta köttinn. Um kvöldið er mér svo boðið í mat hjá breskum vini mínum.

helgín
MIN



Finnur Þór Vilhjálmsson var lengi að pikka samtalið inn enda sleppti hann engu.

MYND/VALLI

Finnur Vilhjálmsson setti saman raunveruleikakvæðið fyrir eftir

ÓÐUR TIL LIÐINS TÍMA

Í nýjasta hefti Tímarits Máls og menningar birtist kvæði sem er skrásett af Finni Þór Vilhjálmssyni lögfræðingi. Þegar kvæðið er lesið yfir kemur í ljós að um er að ræða samtal Arnars Gauta Sverrissonar tiskulöggu og Ásgeirs Kolbeinssonar sjónvarpsmanns í þættinum Innlit/útlit. Þegar Finnur er spurður að því hvers vegna hann hafi gert þetta segir hann að það megi hugsa þetta sem óð til ákveðins tímabils. „Kæran mín var að horfa á þáttinn á Youtube.com. Ég sat við hliðina á henni og var að lesa bók. Þegar ég heyrði samtalið á milli þeirra fannst mér að það væri eitthvað í þessu. Það vakti



Ásgeir Kolbeins.

það alveg orðrétt. „Er ekki sagt að sá sem ekki geti lært af sögunni sé dæmdur til að endurtaka hana?“ segir Finnur. martamaria@365.is

hjá mér löngun til að skrásetja þetta og at-huga málið,“ segir Finnur. Hann segir að það hafi tekið töluverðan tíma að pikka samtalið inn því hann hafi viljað hafa



Arnar Gauti.

BROTÚRRAUNVERULEIKA-KVÆÐINU FYRIR EFTIR

heyrðu geiri þú ert hérna búinn að festa kaup á íbúð hérna úti á granda

já

svona helviti fint útsýni sem þú ert með hérna og svona

já mjög skemmtilegt

en þessi íbúð er með þeim verri sem ég hef séð

já það var eiginlega svona aðlaðandi við hana hvað hún var

já akkúrat

hvað hún var eitthvað öll sjúskuð og leiðinleg og ég sá bara möguleikana í að breyta henni

já hérna náttúrulega ertu með sko ógeðslegt eldhús

já

og þú ætlar að breyta í raun og veru öllu hérna er það ekki

þetta verður allt rífið út

já

bara gjörsamlega það verða bara menn sem þurfa útrás sem verður hleypt hingað inn með kúbein

það er bara þannig

þeir mega bara ráðast á þetta

já

sama með þennan vegg hérna

já sem er svolítið mikið barn síns tíma

svolítið mikið þetta verður tekið niður og ný innrétting sem sagt sett hér inn kántrí stællinn fer hér út

já

[...]

Steinn Ármann Magnússon í Svörtum englum:

Leikur grófa týpu

Á sunnudaginn verða Svartir englar frumsýndir í Sjónvarpinu. Steinn Ármann Magnússon leikari sýnir á sér nýjar hliðar.

„Sagan fjallar aðallega um fjóra lögreglumenn sem eru teymi og ég er einn af þeim. Minn karakter hefði alveg getað dottið hinum megin við lögin og er svolítið gróf týpa. Hann fer óhefðbundnar leiðir og sér ekkert athugavert við að beygja aðeins lögin til að ná árangri,“ segir hann. Þættirnir eru byggðir á bókunum Skítadjobb og Svartir englar eftir Ævar Örn Jóseppsson.

„Það er búið að vera ofsalega gaman að leika í þáttunum. Hlutverk mitt er kannski ekki svo ólíkt því sem ég hef verið að gera, en í gegnum tíðina hef ég verið í gamanleik auk þess sem ég hef fengið hin ýmsu fúlmenni eða illmenni og ætli karakter minn í Svörtum englum myndi ekki flokkast undir eitt þeirra,“ segir Steinn Ármann, sem hefur starfað sem leikari í lausamennsku í tæp tuttugu ár og hefur nóg að gera. „Ég er að vinna verkefni fyrir Stundina okkar með Helgu Brögu og mun leika lítið hlutverk í myndinni Reykjavík Whale Watching Massacre. Annars er ég skemmtikraftur og veislustjóri annað slagið, auk þess sem ég tala inn á eina og eina auglýsingu og teiknimynd,“ segir Steinn Ármann. - ag

Steinn Ármann Magnússon Hefur starfað sem leikari í lausamennsku í rétt tæp tuttugu ár.



* augnablikið



SÖNGKONAN MADONNA VAR SMART Á DÖGUNUM Hún mætti á veitingastað í New York í hvítum glansstuttbuxum með splunkunýja Louis Vuitton-tösku. Þessi slær gamla múnógrafið alveg út.

MYND/GETTYIMAGES



Falleg og opinská bók um líkama og losta

Hispurslaus leiðsögn um unaðsheima kynlífs og hvílubragða í máli og myndum.

VAKA-HELGAFFELL
www.forlagid.is



Kynlífsbiblían er ríkulega myndskreytt.

föstudagur

Útgáfufélag 365 prentmiðlar Ritstjóri Marta María Jónasdóttir martamaria@365.is
Penni Alma Guðmundsdóttir alma@frettabladid.is Forsíðumynd Valgarður Gíslason
Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir
sigrurdagny@365.is sími 512 5462 Föstudagur Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000



Haustblót um helgina

30% af öllu í borðstofuna og eldhúsið
af öllum glösum
af öllum matarstellum
af öllum eldhús og borðstofuhúsgögnum

the
PIER

2 fyrir **1** af öllum
kertum

Smáratorgi 3 / 201 Kópavogi / sími: 522 7860 / mánudaga til föstudaga 11:00 til 19:00 / laugardaga 10:00 til 18:00 / sunnudaga 12:00 til 18:00

núna

* allt fyrir ástina...

EKKI MISSA AF FUSION FITNESS Unnur Pálmarsdóttir líkamsræktar-drottning stendur fyrir fusion fitness-hátíðinni sem haldin verður í World Class dagana 26.-28. september. Þetta er í sjötta sinn sem hátíðin er haldin og ætti enginn að missa af henni. Hver vill ekki hrista kroppinn undir flottum tónum Páls Óskars eða Hara-systra?



Framkvæmdagleði í Fossvogi

Svava Johansen og Björn Sveinbjörnsson festu kaup á einbýlishúsi í Kvistalandi 1 og fengu það afhent í vikunni. Nú hafa þau lagt inn umsókn til skipulagsfulltrúa um að fá að breyta húsinu og stækka það um rúma 100 fm. Auk stækkunarinnar felst breytingin meðal annars í sér að síkka glugga og grafa frá kjallara. Sagan segir að ofursmiðurinn Gulli Helga sé í startholunum því hann hefur verið hirðsmiður Svövu um margra ára skeið.

Málið er núna hjá skipulagsstjóra.



Ástin blómstraði
Einar Kárasen rit-höfundur mætti með frúna sína, Hildi Baldursdóttur.



Spengileg
Sveinn Andri Sveinsson lögmaður og Unnur Guðný Gunnarsdóttir flugfreyja.

Sveinn Andri Sveinsson frumsýndi kærustuna

Nældi sér í flugfreyju

Verkið Fýsn eftir Þórdísi Elvu Bachmann var frumsýnt í Borgarleikhúsinu síðastliðið föstudagskvöld. Verkið fékk þrusugóðar viðtökur og ætluðu frumsýningargestir ekki að geta hætt að klappa. Stjörnu-

lögmaðurinn Sveinn Andri Sveinsson kom mörgum á óvart og mætti með nýju kærustuna upp á arminn. Sú heitir Unnur Guðný Gunnarsdóttir og er flugfreyja.



Kreppuráð

Hafðu lambahjörtu í matinn. Þú getur fætt heila fjölskyldu fyrir tæpan 200 kall.

Stundaðu nóg af kynlífi, það kostar ekki neitt. Ef það er hins vegar farið að halla undan fæti á þeim vigstöðvum gæti margborgað sig að fjárfesta í Kynlífsbiblíunni.



Djammaðu frekar á Facebook en á börnunum niðri í bæ. Þessu fylgja margir kostir, þú getur setið heima á nærbuxunum og daðrað við fólk og þarft varla að hafa áhyggjur af einhverjum skandólum.

Hættu að kaupa vín – bruggaðu sjálfur þínar veigar.

Fækkaðu sjoppuferðum á kvöldin – svo er það líka grennandi.

Ekki segja upp áskriftinni að Stöð 2 – hún margborgar sig þegar þú hukir heima nema þú skilir flatskjánun sem þú keyptir á ráðgreiðslum.



Hjónin Ragnar Bragason og Helga Rós Hannam unnu saman í Dagvaktinni

Á sunnudaginn hefst Dagvaktin á Stöð 2. Ragnar Bragason, leikstjóri Dagvaktarinnar, fór ekki yfir lækinn þegar hann réð búningahönnuð í verkið því hann fékk eiginkonuna, Helgu Rós Hannam, til liðs við sig. „Samstarfið gengur alltaf ágætlega og við erum yfirleitt sammála um hlutina,“ segir Helga Rós og segir að leikararnir hafi líka sinn atkvæðis-

rétt enda bjuggu þeir sjálfir til sína karaktera. Aðspurð segir hún þau hjón þó ekki hafa unnið mikið saman. „Við gerðum Stelpurnar saman á sínum tíma, en annars hef ég unnið meira með öðrum. Ég var til dæmis að vinna annað verkefni á meðan það var verið að skjóta Dagvaktina og var þá ekki á settinu, enda eigum við börn svo við

þurfum að vera í hvort í sínu lagi í tókum og sjáumst þá voðalega lítið á meðan. En vonandi eigum við eftir að gera bíómynd saman, það væri skemmtilegt.“ segir Helga Rós að lokum. - ag

Helga Rós Hannam Hún er ánægð með samstarfið við eiginmanninn Ragnar Bragason.



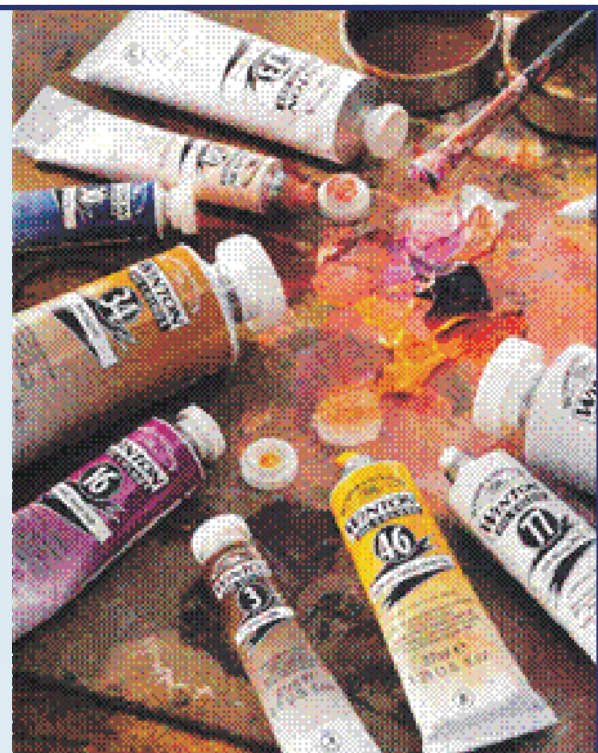
Myndlistarvörur í 30 ár

Vandaðar myndlistarvörur fyrir listamenn og skólafólk.

Verið velkomin í

LITIR OG FÖNDUR

SMÍÐJUVEGI 4 • SÍMI 552 2500
SKÓLAVÖRÐUSTÍG 12 OG 16 • SÍMI 552 1412



Office**1**Superstore

Skólavörur á **60-80%** afslætti

Komið og gerið ótrúleg kaup á skólavörum

Var eitthvað sem þú
áttir eftir að versla
fyrir skólann?

ÚTSÖLULOK ÞRIÐJUDAGINN 23. SEPT.

Office**1**Superstore

Skeifan 550-4110, Smáralind 550-4140, Hafnarfjörður 550-4120, Selfoss 550-4190, Vestmannaeyjar 550-4180, Egilsstaðir 550-4160, Akureyri 550-4150, Ísafjörður 550-4170

LIFA EFTIR ÞVÍ SEM ÞAU SEGJA

**Í haust verður engin
afsökun fyrir því að
forðast tækjasali eins og
heitan eldinn, því tveir af
þekktustu líkamsræktar-
frömuðum landsins
munu kenna fólki að
gera réttar æfingar á
væntanlegum DVD-diski.**

Viðtal: Alma Guðmundsdóttir
Ljósmyndir: Valgarður Gíslason

Dísa í World Class og Arnar Grant hafa starfað saman um árabil í World Class. Hún byrjaði í dansi fyrir 25 árum sem þróaðist í átt að heilsuræktinni en hann byrjaði að æfa vaxtarætt á Akureyri árið 1988. “Ég flutti til Reykjavíkur 2001 og hef unnið síðan þá hjá Dísu og Bjössu í World Class. Ég hafði alltaf mikinn áhuga á þjálfun sem slíkri og þjálfaði hesta lengi vel. Ég gekk í Félag tanningsamanna sautján ára gamall og keppti í hestaþróttum bæði hér heima og í Austurríki þar sem ég bjó í fjögur ár og keppti meðal annars með landsliðinu.”

Aðspurður segist hann þó ekki stunda hestamennskuna ennþá. „Ég var búinn að gera allt sem var í boði í hestunum svo ég yfirfærði þjálfunina yfir á fólk,“ segir Arnar brosandi.

ALLT ER FERTUGUM FÆRT

Þegar Dísar var 21 árs fannst henni mikilvægt að læra eitthvað annað en heilsurækt því hún gat ekki séð sjálfa sig fyrir sér vera að kenna leikfimi fertug að aldri. „Í dag er ég 46 ára, enn að kenna og finn ekkert fyrir því að vera orðin þetta gömul. Ég er alls ekkert í síðra formi en ég hef verið og ég horfi björtum augum á næstu 30 árin því hún Ástbjörg sem kennir fjóra tíma í viku hjá okkur í Laugum er orðin 79 ára og er í frábæru líkamlegu og andlegu formi,“ segir Dísar.

Þegar þau eru spurð að því hvort þau finni fyrir kreppu í ræktinni segja þau svo ekki vera. „Fólk lítur ekki á líkamsrækt sem munað lengur, þetta er bara orðið nauðsynlegt og sérstaklega þegar eitt-hvað bjatar á, því þó maður missi tók á hlutunum í kringum sig er

A portrait of a smiling couple, a man and a woman, against a grey background. The man is shirtless and has short brown hair, while the woman has long blonde hair and is wearing a pink top.

Arnar Grant og Dís, oft kennd við World Class, eru samstíga í heilsuræktinni og eru búin að gera myndband saman.

njög mikilvægt að missa ekki tókin á sjálfum sér. Það eru líka mörg fyrirtæki farin að sjá kosti þess að borga fyrir starfsfólkið sitt í heilsuræktina, því ef starfsmaður er að rækta sjálfan sig, þá er hann hugmyndaríkari og afkastameiri í vinnu,” segir Dís.

líkamsræktarstöð því það heldur að þetta sé svo erfitt, flókið og er hrætt um að gera sig að fífl. Það eru allt of margir sem veigra sér við að leita sér aðstoðar við æfingar í tækjum og auka þá líkur á meiðslum og ná litlum árangri. Á disknum sýnum við æfingar sem eru unnar

á diskinn getur fólk gengið inn á heilsuræktarstöð og vitað hvernig það á að bera sig að. Í framhaldi af þessu verðum við með æfinga-ætlanir á heimasíðunni okkar sem fylgir disknum og fólk getur prentað út, svo þetta mun vonandi taka skjálftann úr fólki og nýtaast því vel.“

SAMAN Í MYNDBANDI

Fram undan eru annasamir tímar hjá Arnari því hann ætlar að keppa á sínu tuttugasta móti í fitness og vaxtarækt og stefnir á Norðurlandameistaratilinn. Minnstu munaði þó að ferli hans lyki árið 2005 þegar hann fótbrotnaði á báðum öklum við æfingar. „Snemma árs 2005, þegar ég var þrefaldur Íslands- og bikarmeistari í fitness, braut ég báða fæturna á mér við æfingar. Ég var að hoppa jafnfætis yfir grindur á Laugardalsvælinum þegar ég flaug fram fyrir mig í síð-

asta stökkinu og lenti beint á nefinu. Ég var svo harður af mér, norðanmaðurinn, að ég haltraði fyrst á eftir og fór ekki strax að láta búa um brotin, en áttaði mig svo á því hversu alvarlegt þetta var. Það var mjög erfitt að geta ekki tekið þátt í næstu tveimur mótum og ég hélt satt best að segja að mínum ferli í fitness væri lokið. Það var ekki fyrr en ég fór í uppskurð til Örnólfs Valdimarssonar á báðum fótum í byrjun árs 2007, sem ég sá fram á að geta keppt aftur og varð fitness-meistari um haustið sama ár. Þá fékk ég sjálfstraustið aftur og er núna að æfa ellefu sinnum í viku fyrir Norðurlandamótið í fitness og vaxtarækt sem verður haldið í Háskólabíói 19. október. Margir erlendir þátttakendur munu koma til að taka þátt í því svo maður byrjar sérstaklega snemma að undirbúa sig og matseðillinn hjá mér er mjög einfaldur og hreinn þessa dagana. Mikið vatn, hafragrautur,



Miðað við það sem ég hef heyrt í kringum mig er annar hver maður í einhverju stappi við nágranna sína.

Í næsta mánuði er væntanlegur DVD-diskur sem Arnar og Hafdís unnu í sameiningu. Diskurinn mun vera sá fyrsti sinnar tegundar hérlandis og miðar að því að hjálpa fólki að gera réttar æfingar í tækja-sal, en hvað kom til að þið ákváðuð að ráðast í verkefnið? „Það er þetta vandamál sem við heyrum oft, að fólk þorir bókstaflega ekki inn í

inni á heilsuræktarstöðvunum og hvernig á að framkvæma þær rétt. Við náðum nú ekki að fara yfir allar æfingarnar, því þá væri þetta um sex tíma vídeó, en við förum yfir allt það helsta,” segir Arnar og hlær „Það eru svo margir sem vilja bara gera þetta sjálfir, en finnst óþægilegt að koma í ræktina og vita ekki hvað á að gera. Eftir að hafa horft



HARÐVIÐARVAL
- þegar þú kaupir parket!

Eikarparket

Kr. 4.990,- m²

FRÍTT! undirlag
og gólflistar

Krókhálsi 4 • Sími 567 1010 • www.parket.is

ÞINK: TAVARSON HILJA EFTIR

* bak við tjöldin

H: Sporðdreki.
A: Vog.

Uppáhaldsmatur:

H: Góðir fiskréttir og hreindýra-
steikur.
A: Íslenskt lambakjöt úr Eyjafirði
og humar frá Höfn.

H: Íslenska vatnið er alltaf best.
A: Eðaltoppur.



An aerial photograph of a crowded beach. The foreground shows a wide expanse of golden sand filled with people and numerous colorful beach umbrellas, primarily in shades of blue and red. A paved promenade runs along the left side of the beach. The ocean is a vibrant turquoise blue, with white waves breaking onto the shore. In the background, a long, multi-story building with a light-colored facade and many windows stretches across the horizon under a clear blue sky.

A: Safndiskur með Sálinni.

Draumafrí:

H: Skíðaferð í Colorado, Borgarferð til New York, sólárfrí til Balí og veiðiferð í Grímsá.
A: Með fölskyldunni á Spáni.

H: Það er svo margt, aðallega að vera til og hafa heilsu til að gera allt þetta skemmtilega.

A: Að elda og borða góðan mat í góðum félagsskap.

Leidõinlegast:

H: Ég veit það ekki.

fiskur, kjúklingur og lambakjöt. Svo skýtur maður próteindrykkjum inn á milli og borðar mikið af grænmeti og ávöxtum. Aðalatriðið er að raða þessu rétt niður á daginn, hafa þrjá klukkutíma á milli mála og hafa stærri máltíðir í kringum æfingarnar. Maður þarf náttúrllega að borða í samræmi við það sem maður er að gera, en ég hef haft það sem reglu að fara aldrei út í of miklar öfgar.“

ENGINN SLAGSMÁLA-HUNDUR

Nýlega var fjallað um erjur í fjölmiðlum sem upp komu milli Arnars og nágranna hans, eftir að Arnar braut bílrúðu til að færa bíl sem hafði verið lagt í einkastæði hans. Aðspurður segir hann of mikið hafa verið gert úr málinu. „Ég hef nú alltaf verið talinn vera með mikið jafnaðargeð og rólegur að eðlifar. Þetta mál var blásið upp þar sem ég er þekkt andlit og gerð úr þessu einhver æsifrött. Blöðin birtu myndir af mér berum að ofan undir titlinum „Arnar Grant – ræðst á bíl nágrannans“. Það sjá það allir að auðvitað átti atvikið sér ekki stað með slíkum hætti. Miðað við það sem ég hef heyrt í kringum mig er annar hver maður í einhverju stappi við nágranna sína, hvort sem það er út af sameigninni eða kvartanir vegna hávaða. Héraðsdómur hefur komist að niðurstöðu í málinu og tel ég því hér með lokið. Niðurstaðan er sú að ég greiði 20.000 króna sekt í ríkissjóð en maðurinn ber sitt tjón sjálfur.“

Finnið þið fyrir pressu að þurfa alltaf að vera í góðu formi? „Mér finnst það engin pressa, heldur líður mér vel. Við erum bæði tvö þannig að við reynum að lifa eftir því sem við segjum,“ segir Dís og Arnar bæti því við að fólk þurfi að finna sig í þessu. „Þegar maður finnur þetta jafnvægi er maður í góðum málum og þá er ekki aftur snúið. Þá þarf maður aldrei að neita sér um neitt og þótt maður lendi kannski í matarboði í miðri viku þarf maður ekkert að borða minna, ef maður er ekki í veislum á hverjum degi og er að hreyfa sig og borða skynsamlega flesta daga. Ef maður lítur á þetta sem verðlaun og er stanslaust að borða verðlaunin er ekki til neins að vinna,“segir hann. „Verðlaunin eru bara að finna þetta jafnvægi á sál og líkama,“ segir hún og brosir.

A: Að bíða.

Hverju myndirðu sleppa ef þú yrðir að spara:
H: Ekki kaupa óparfa.
A: Ég myndi segja upp Morgunblaðinu.

Draumabíllinn minn er:
H: Mercedes Benz CLK 55 AMG.
A: BMW 530 full loaded.



Karl R. Lilliendahl, kvikmyndatökumaður og ljósmyndari:

Heldur þrjár sýningar í Svíþjóð

„Ég hélt mína fyrstu ljósmynda-sýningu í Gallerí Fótógrafi síðastliðið haust. Þá var sænskur ljósmyndari staddur á landinu og var svo ánægður með myndirnar að hann skildi eftir símanúmerið sitt í gestabókinni. Ég hringdi svo í hann og hann kom mér í samband við menningar-svið borgarinnar Jönköping sem skipulagði þrjár sýningar,“ segir Karl R. Lilliendahl, kvikmynda-tökumaður og ljósmyndari, sem verður með ljósmyndasýningu í þremur borgum í Svíþjóð frá október til desember. Þetta mun vera í fyrsta sinn sem Karl heldur ljós-myndasýningu erlendis.

„Allar myndirnar á sýningunni eru teknar í Bologna, Flórens og Róm á Ítalíu. Við fjölskyldan bjuggum á Ítalíu í níu mánuði á meðan konan mín var í masters-námi, en ég tók feðraorlofið mitt á

meðan og sá um sjö mánaða son okkar sem var mikið með mér í myndatökunum. Ég tók myndirnar af fólki úti á götu og hver mynd segir sína sögu, en sýningin ber heitið Uno þar sem það er aðeins ein manneskja á hverri mynd,“ útskýrir Karl.

„Sýningin í Svíþjóð verður færð milli staða og verður sú sama og ég var með hérna heima, en ég bætti við nokkrum myndum,“ segir Karl, sem er auk þess önnur kafinn við þáttagerð hjá Ríkissjónvarpinu um þessar mundir, en hann framleiðir og klippir Sunnudagsþætti Evu Maríu Jónsdóttur. Aðspurður segist hann þó ætla að sinna ljósmynduninni meira í nánustu framtíð. „Sýningarnar úti eru bara fyrsta skrefið og ég stefni á að taka fleiri myndir, bæta við og sýna á fleiri stöðum,“ segir Karl að lokum.



Karl R. Lilliendahl er á leið til Jönköping í Svíþjóð þar sem hann mun halda þrjár ljósmyndasýningar. Hér að ofan eru tvö af verkum hans og ein mynd af honum sjálfum á bak við linsuna.

Vetur 2008

munthe *plus* simonsen

Vatnsstígur 3, 101 Reykjavík, ph: 5520990

www.muntheplussimonsen.com



10 ÁRA

Komið og fagnið með okkur á morgun,
laugardaginn 20. september,
klukkan 11 til 16.

Ýmis frábær tilboð í öllum deildum.
Sýnikennsla og kynning á námskeiðum.

Garn og prjónablöð



Fataefni og snið



Allt í skartgripagerðina



Skrapp



Allt í kortagerðina



Dalvegí 18, Kóp. • Sími 568 6500 • www.fondra.is
opið 10-18 virka daga, laugardaga 11-16

Útlit

* allt fyrir andlitið...



FARÐU ALLA LEIÐ! Nýjasti maskarinn frá Estée Lauder heitir Sumptuous. Hann er laufleittur og gætir þess vel að augnhárin haldist uppbrett allan daginn. Er hægt að biðja um meira?



Exceptionnel maskarinn frá Chanel Nýr bursti sem þykkir og sveigir.

Gylltar og glossaðar varir Þetta varalitagloss er algert móst. Liturinn er no. 118.



Gold fever Gylltur kinnalitur frá Chanel sem lætur andlitið ljóma.



Ný haustlína frá Chanel vekur athygli

Förðun í stíl við íbúð

Haustrlínan frá Chanel er hönnuð af Peter Philips sem er nýi förðunarhönnuðurinn hjá Chanel. Hans fyrsta verk var að skoða íbúð Mademoiselle Chanel að 31, Rue Cambon í Paris. Íbúðinni

hefur verið haldið óbreytt frá 1971 en 10. janúar 1971 andaðist Gabriel Chanel. Í íbúðinni er að finna marga fallega muni, veggirnir eru í gylltum og heitum litum þar sem kristalsljósakrónur og gylltar kristals-

kúlur endurvarpa ljósinu. Þar er að finna liti eins og brons, dimmgrænt, gult, kremað og dökkgrábrúnt og gyllta litinn sem var einn af upphaldslitum Mademoiselle Chanel.

martamaria@365.is

Mér fannst ég sjá árangur strax

Eitt af best geymdu leyndarmálunum er undrakremið, Secret De Vie, frá Lancôme. Vísindin hafa sýnt fram á að húðin byggist upp af sex frumtegundum. Efnið „Extrait de Vie“ sem er eitt af grunnefnunum í kreminu inniheldur sex bestu og virkustu efnin sem endurheimta fullkomna hringrás húðarinnar. Við notkun á Secret De Vie aukast efnaskipti frumnanna um 118%, líkt og nýju lífi hafi verið sprautað í hjarta þeirra. Dag frá degi er húðin endurnýjuð, endurlífuguð, stinnari og unglefri.

Eva Dögg Sigurgeirsdóttir, markaðsstjóri Smáralindar, hefur notað Secret De Vie og ber kreminu vel söguna.

„Mér fannst ég sjá árangur strax og mér finnst það passa mjög vel fyrir mína húð. Ég var ekki búin að nota kremið lengi þegar fólk fór að hafa orð á því hvað ég liti vel út,“ segir hún og segist eiga það til að þorna í húðinni ásamt því að vera farin að fá fínar línur í andlitið. „Mér finnst ég aðallega finna mun hvað húðin glóir miklu meira og svo finnst mér hafa slétt úr henni. Eftir að ég byrjaði að nota kremið fæ ég heldur ekki bólur.“ Hún notar bæði dagkremið og augnkremið og viðurkennir að augnkremið sé algert töfrakrem. „Það dregur úr baugum og er himnasending, sérstaklega þegar maður er með ungbarn,“ segir hún.

martamaria@365.is



Eva Dögg Sigurgeirsdóttir

Mega tillboð

Bestu pizzur á Íslandi

skv. könnun á vegum DV 14.02.08



Tvennutilboð

**2 x 16" pizzur með
2 áleggstegunum,
ostabrauðstangir
og 2L Pepsi**

kr. 2950

ef þú sækir

**16" pizza með
2 áleggstegunum,
ostabrauðstangir
og 2L Pepsi**

kr. 1990

ef þú sækir



**3 staðir 1 símanúmer
581 15 15**

Gnoðarvogi 44 - Ánanaustum 15 og Eddufelli 6

tíðin

* pabbi karlakókið sýpur...

DÍANA MIST

Föstudagur 12. september: partískinka frá Alí

Þessi vika var alger hrotti. Víkingurinn sem bar mig út af b5 um síðustu helgi hafði heldur betur lagst í rannsóknarvinnu og fundið mig og mitt nýja símanúmer og gjörsamlega „stolkað“ mig alla vikuna. Þegar betur var að gáð var það kannski ekkert skrítið þar sem gæjinn er í rannsóknarlöggunni og virðist hafa aðgang að öllum upplýsingum. Hef hann grunaðan um að hlera símann minn því þegar ég hætti að svara sim-



tölum frá honum þá byrjaði hann að sitja fyrir mér, beið fyrir utan hjá vinkonu minni með rauðar rósir. Hversu ömurlegt er það??? Í uppreisn minni lét ég lita á mér hárið allt of ljóst, fór í ljósatíma og mætti fersk á djammið um kvöldið. Var reyndar svolítið eins og

partískinka frá Alí en þetta svinvirkaði! Kíkti á Boston. Þar var **Krummi, Daníel Ágúst** og fatadrottningin, **Harpa Einars**. Ég sá líka glitta í Hollywood-leikkonuna **Anítu Briem**. Var búin að innbyrða allt of marga gin + tónik þegar klukkan sló þrjú og ákvað að drífa mig heim á leið áður en einhver annar brjálaðingur tæki mig á öxlina og héldi á mér heim til sín.

Laugardagur 13. september: gólfuskan á b5

Eins og sannir partískinku sæmir vaknaði ég með málninguna frá því í gær. Þegar ég leit í spegilinn var alveg ljóst að ég yrði að gera eitthvað í mínum málum. Fékk mér rauðrófusafa og hélt áfram að sofa. Var viss um að það gæti verið gott „múv“ fyrir útlitið. Þegar ég vaknaði loksins málaði ég yfir gærdaginn og passaði að setja bara nógu mikinn augnskugga svo vibinn skini ekki í gegn. Vinkonur mínar komu yfir í einn drykk áður en við fórum út að borða. Þegar ég stóð upp á veitingastaðnum var ég orðin vel full, annað kvöldið í röð. Við slysuðumst inn á Ölstofuna í von um stuð og stemningu. Það var nú öðru nær, eina almennilega kjötið á markaðnum var **Mikael Torfason** rithöfundur. Eftir að vinkona mín reyndi ítrekað að ná augnsambandi við hann án árangurs fórum við yfir á b5 svektar fyrir hönd vinkonunnar. Þegar við vorum búnar að bíða í röð fyrir utan í hálf tíma komumst við loksins inn. Þar var **Katla Jónasdóttir listakona**, **Lilja Björk Ketilsdóttir**, **Almar hjá Sterling**, **Siggi Hall** og **Jóhanna Kristín Ólafsdóttir** í miklu stuði. Eftir sirka átta vodka í vatni var ég komin að því að henda mér í þvöguna og láta henda mér út þegar ég sá glitta í víking síðustu helgar. Einhvern veginn náði ég að skriða undir háborðið og fela mig svo hann myndi ekki verða mín var. Næst þegar ég rankaði við mér var maður að þrífa staðinn... í guðanna bænum ekki segja nein-um frá þessu...usss



MAMMA MIA! SINGALONG Ef þú ert ekki búin(n) að fara á Mamma mia! einu sinni eða tvisvar nú þegar er ekki seinna vænna en að drífa sig í Háskólabíó klukkan átta í kvöld. Á Singalong-sýningunni er staðið upp og sungið hástöfum með öllum Abba-smellunum, svo enginn þarf að halda aftur af sér.

KONUSÍÐDEGI Í KRYDDLEGNUM HJÖRTUM

Allar konur sem hafa áhuga á heilbrigðum lífsstíl eru velkomnar á Kryddlegin hjörtu, sem er nýr lífrænn veitingastaður á Skúlagötu 17, á laugardag milli klukkan fimm og sex. Lífrænt vín og matur verður á staðnum, auk kynningar á náttúrulegum snyrtivörum. Ekki láta þig vanta!



BRYNDÍS ÁSMUNDSDÓTTIR
leik- og söngkona

TOPP
10



ESPRESSOVÉLIN



IPOD MINI



LITLA HEYRNARTÆKIÐ MITT



VESKI FRÁ PEKING



PÚÐURBURSTINN

IPHONE sem ég fékk í afmæisgjöf frá manninum mínum.



SHURE MÍKRÓFÓNINN



LEÐURTASKA ÚR KISUNNI
eftir Jerome Dreyfuss.



LOVE JANIS Ævisaga Janis Joplin sem systir hennar, Laura Joplin, skrifaði.



BAUGAFELARI

FJÖLSKYLDU- OG HÚSDÝRAGARÐURINN

Borgarbúar og bæjargestir!

Nú kostar **fjölskylduárskortið**
bara **12.500 krónur**
og allir í fjölskyldunni fá ókeypis dagpassa í hverri heimsókn í heilt ár.

Góða skemmtun!

Opið alla daga
10.00 – 18.00
www.mu.is

Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn
Hafrafelli v/Engjaveg
104 Reykjavík
Sími: 5757 800



HEFST Í DAG!

RYDER CUP

Í BEINNI Á STÖÐ 2 SPORT FRÁ FÖSTUDEGI TIL SUNNUDAGS

FYRIR HEIÐURINN
BANDARÍKIN – EVRÓPA





KLINGENBERG SPÁIR

Elín Hirst fjölmiðlakona

 Elin Hirst er fædd 04.09. 1960. Þegar fæðingardagur hennar er lagður saman kemur út talan 29 sem er jafnt og 11 sem gerir 2 þegar tölurnar eru plúsaðar saman. „Elin Hirst er nýbúin að eiga afmæli. Þegar við eigum afmæli þá eru okkar áramótið. Þið skulið skoða vel í kringum ykkur hvað gerist mest í kringum ykkar eigin afmælisdag. Elin er búin að vera á ári fjarkans sem framkallar erfiðleika og álag í öllum þáttum lífsins. Ár fjarkans á það til að senda manni veikindi, álag í vinnu

og álag í kringum skyldmenn. Ástin gæti líka verið brósótt á þessum tímum. Ástæðan fyrir því að þetta liggur svona er til þess að líf manns taki allsherjar breytingum. Ár fjarkans er þar af leiðandi að senda manni nýtt líf. Lífsskútan hennar Elínar Hirst hefur tekið 180 gráðu beygju. Þetta er henni til góðs þó það gæti verið að hún muni ekki kynja það alveg strax. Hún er alger vinnujáttarkerfi í gegnum tíðina hefur hún reynt að aðskilja vinnu og sitt eigið líf eftir bestu getu. Elín mun taka sér smáfrí, læra þínulítið meira og það er ný vinna

að banka á gluggann hjá henni. Hún þarf bara að hlusta vel eftir bankinu. Hún þarf líklega að teygja aðeins út hendina og hleypa orkunni inn. Elín Hirst á eftir að verða ofsalega ánægð með þessar breytingar því innst inni var hún líklega búin að óska þeirra. Hún á eftir að fá frábært starf. Núna á hún eftir að hafa nógan tíma til að hlæja því hún er að fara á frábært fjögurra ára tímabil,“ segir Sigríður Klingenberg. www.klingenberg.is

FRÁBÆR
FÖSTUDAGUR

Birgir Örn Steinarsson
tónlistarmaður



Ég byrja daginn á því að kveikja á sjónvarpinu og sé að Barack Obama er að fara með þakkarræðu sína.

Á leiðinni í hljóðverið mitt heyrir ég í útvarpsfréttum að allir trúarleiðtogar séu búnir að stofna þing, ekki ósvipað Sameinuðu þjóðunum.

Ég mæti í hljóðverið og sé að undirleikssveit Nicks Cave er tilbúin fyrir litla djammið okkar.

Ég hendi saman ein-
hverjum flottum
hljómm úr tóm-
inu og úr verður
óðauðlegur slag-
ar sem á svo
eftir að tryggja
mér nægilegar
tekjur til þess að
komast af –
alla ævi.



Ég fer heim og fjölskyldan er búin að undirbúa veisluhöld. Ég og Lúkas litli semjum nokkrar sprellvísur sem ég spila á gítarinn á meðan hann syngur og dansar.



Allur þessi æsingur hefur komið konunni minni af stað, og dóttir mín er loksins á leið í heiminn. Við förum upp á spítala og stúlkan skýst út eins og tappi úr kampavinsflösku. Fæðingin er sársaukalaus fyrir konuna mína og stúlkubarnið heilbriggt og fallegt eins og móðir hennar.



VERTU MEÐ Í VISTAKSTRI

Námskeið á vegum Landverndar – tilvalið fyrir vinnustaði

Námskeiðslýsing

Lengd: 2 1/2 klst.

Fjöldi nemenda: 8-10

Staðsetning: eftir samkomulagi

Markmið: spara eldsneyti,
minnka loftmengun og
auka umferðaröryggi

Kennsla í vistakstri fer fram með hjálp vistakstursherma sem líkja má við leikjatölvur sem forritaðar eru með mismunandi akstursleiðum. Hvert námskeið byggir (1) á verklegum æfingum í vistaksturshermi og (2) á bóklegri kennslu. Veittar eru viðurkenningar fyrir þátttöku.

Skráning hjá:
www.landvernd.is/vistakstur

Upplýsingar í síma 552 5242 eða
vistvernd@landvernd.is

Alþjóðleg heimasíða verkefnisins,
www.ecodriving-online.eu

