

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 26. september 2008

Margét Edda Jónsdóttir
söngkona Mercedes Club
þráir frægð og frama

FANN ÁSTINA Í TAEKWONDO

✿ **LÉTTIST
UM 20 KÍLÓ**
Sigmar Vilhjálmsson var
hættur að passa í Hugo
Boss jakkaföt.

✿ **SVARTUR
VARALITUR**
Grafðu eftir þínum innri
Goth-ara og blandaðu við
dömulegt útlit.

✿ **LEIKUR Í
ÞÝSKRI MYND**
Elva Ósk Ólafsdóttir þurfti
að læra rulluna á þremur
tungumálum.



Salka/GBC

ÞAÐ ERU EKKI BARA GENIN SEM HALDA JAPÖNSKUM KONUM HRAUSTUM OG UNGLEGUM. MATARÆÐIÐ HEFUR ALLT AÐ SEGJA EINS OG KEMUR FRAM Í ÞESSARI BRÁÐSKEMMTILEGU METSÖLUBÓK SEM GEYMIR LYKILINN AÐ GÓÐRI HEILSU.

Hara hachi bunme – borðið þar til þið eruð 80% södd, er lífsmottó Japana. Ánægjan og gleðin sem fylgir því að útbúa japanskan heimilismat felst í bragði hans og útliti, hófsemi, áhrifum og samveru. Matargerðin er einföld og hráefnið fæst í næstu búð.

Líðsmynd: © Sigríð Estrada



Naomi Moriyama



www.salkaforlag.is

núna

* klipptir út úr tískublaði...



REGÍNA ÓSK ÓSKARSDÓTTIR

Ég er að spila á balli á Akranesi á laugardaginn ásamt Euroband-inu. Svo er ég að fara að taka þátt í spurningakeppni fræga fólksins á Rás 2. Á sunnudaginn syng ég á Styrktartónleikum Umhyggju. Þess á milli ætla ég að vera í faðmi fjölskyldunnar, kíkja í ræktina og elda góðan mat.

Með sama klipparann

Davíð Oddsson og Björgólfur Guðmundsson hafa verið mikið í sviðsljósinu síðustu vikurnar. Það er kannski ekki margt sem tengir þá tvo saman fyrir utan að vera báðir bankastjórar. Þeir eiga það þó sameiginlegt að setja allt sitt traust á hárskerann Lýð Sörlason sem rekur Hárskerastofu Lýðs í Lág-múla 7. Þeir eru þó ekki einu „sel-eibin“ sem koma reglulega til Lýðs því straumur þjóðþekktra einstaklinga virðist liggja til hans. Davíð hefur í áratugi verið kúnni á Hárskerastofu Lýðs. Björgólfur Guðmundsson, formaður bankaráðs Landsbanka Íslands, fer einnig í klippingu í Lág-múlann og heyrst hefur að hann mæti vikulega, klukkan níu á föstudagsmorgnum.

þetta
HELST

Að „Haardera“

Í öllu krepputali þjóðarinnar hefur orðið til nýtt orð og það er að „haardera“. Að „haardera“ er hægt að nota á margan hátt, „haardera“ heima, í ræktinni, eða bara í lífinu sjálfu. Það er rekið beint til Geirs Haarde og þýðir í raun að aðhafast ekkert í málinu. Ekki fylgir þó sögunni hvort það að „haardera“ bæti líf fólks eða ekki ...



Sigmar Vilhjálmsson hefur lést um 20 kíló

VAR HÆTTUR AÐ PASSA Í HUGO BOSS-JAKKAFÖT

Ég fór í einkaþjálfun til Ívars Guðmundssonar 2004 eftir að Pétur í Boss-búðinni sagði mér að Hugo Boss framleiddi ekki fót fyrir menn í mínum stærðarflokki. Í staðinn fyrir að verða móðgaður hringdi ég bara í Ívar,“ segir Sigmar Vilhjálmsson, sem hefur lést um tuttugu kíló eftir að hann byrjaði að æfa. Þegar hann var þyngstur var hann um 120 kíló. „Ég var svo feitur að ég passaði ekki inn í „widescreen“-sjónvarp og það þurfti að sýna Idol-ið á stóru breiðtjaldi á pöbbum,“ segir Sigmar og hlær. Þegar hann er spurður að því hvernig hann hafi farið að þessu fyrir utan að mæta í ræktina segist hann hafa farið eftir elsta kúrnum í bókinni, að hreyfa sig til að geta borðað.

„Ég tók stökk niður á við eftir einkaþjálfunina og síðan hef ég hreyft mig reglulega og fer þrisvar til fjórum sinnum í viku í World Class. Síðan spila ég bumbubolta, handbolta og fótbolta,“ útskýrir hann og segir enga töfralausn vera á bak við þyngdar-tapið.

„Ég held að maður eigi bara að borða allan fæðuhringinn og passa upp á að hreyfa sig meira. Ef þú sukkar á laugardegi, sunnudegi og mánudegi er bara að taka á því alla hina dagana en við eigum ekki að þurfa að pína okkur til að borða eitthvað vont,“ segir Simmi að lokum.

alma@365.is



Glæsilegur á velli Ívar Guðmundsson einkaþjálfari og útvarpsmaður bjargaði holdarfari Sigmars Vilhjálmssonar.

ÓMISSANDI BÆKUR Á NÁTTBORÐIÐ!



Örvandi ástarráð
Frábær ráð
til að örva, tæla
og erta.



Ljúfir ástarleikir
Lostafullir
leikir sem efla
sjálfsöryggi
elskenda.

Fáanlegar á ný.

JPL

JPL ÚTGÁFA

www.forlagid.is

Gjöf undir koddann!

Guðrún Arnalds kennir Kundalini-jóga:

Leitað inn á við í kreppunni

„Kundalini-jóga er þróað til að styrkja tauga-, innkirtla- og ónæmiskerfið, en einnig vöðvana til að geta staðist það álag sem við erum flest undir dags daglega. Það byggir líka meira á hreyfingu heldur en kyrrstöðum, öflugri öndun og hugleiðslu,“ útskýrir Guðrún Arnalds, sem er ein af þremur Kundalini-jógakennurum hér á landi. Aðspurð segist hún finna fyrir aukinni þörf hjá fólki fyrir að leita meira inn á við. „Bæði konur og karlar, finna fyrir mikilli þörf á tengingu við eitthvað æðra og stærra. Það virðist vera meiri vitund um það nú til dags. Fólk

er smám saman að uppgötva hvað það er mikilvægt að vera sterkur til að geta staðist álag og kannski er það vegna þess aukaálags sem kemur þegar það harðnar á dalnum líkt og nú,“ útskýrir Guðrún.

„Ég heyri fólk gjarnan segja að jóga sé of hægt fyrir sig og það er oft sú ímynd sem það hefur, en Kundalini er að koma sterkt inn því það höfðar til fólks sem er mjög annarsamt, í krefjandi vinnu og býr við þessa streitu sem margir gera nú til dags,“ segir Guðrún.

- ag



Guðrún Arnalds Hún kennir fólki Kundalini-jóga.

* augnablikið



DORRIT var svartklædd þegar hún mætti til að hlusta á Kristján Jóhannsson í Íslensku óperunni. Klæðnaðurinn var í takt við efna-hagsástandið, allt svart.

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

Vertu á réttri hillu

Montana

MONTANA HILLUR
HÖNNUÐUR PETER LASSEN

Epal hf / Skeifan 6 / 568 7733 / epal@epal.is / www.epal.is



núna

* hresstu upp á útlitið...



ELMA LÍA GUNNARSDÓTTIR LEIKKONA

Í kvöld verð ég að æfa Macbeth uppi í Þjóðleikhúsi sem við frumsýnum eftir viku. Á morgun ætla ég að halda stelpuboð fyrir konur héðan og þaðan milli 17 og 21, þar sem ég ætla að bjóða upp á sushi og eitthvað gott að drekka með. Á sunnudagskvöldið verð ég svo að leika í Ástin er diskó.

* algjört möst

1 Skartaðu stórra merkjavörutösku. Þeir sem segja að þetta trend sé búið hafa ekkert vit á tísku og eru að farast úr blankheitum.



2 Naglalakkaðu þig með þessum lit frá OPI, alveg ómissandi í haustinu.

3 Vertu í hnésokkum utan yfir sokkabuxurnar, það er algerlega málið núna ...



4 Berðu á þig maska og þú munt endurheimta þitt fagra útlit.

5 Málaðu augun mikið í svörtum og gráum tönum. Smóki er algerlega málið núna ...



1 Pessi kjóll er frá Henrik Vibskov 2 Jakki frá Opening Ceremony úr KronKron 3 Peysa frá Opening Ceremony, gallabuxur frá All Saints 4 Vélhjólástígvél úr versluninni Spútník 5 Gúmmistígvél frá Ilse Jacobsen, hún gaf mér þau sjálf. 6 Bolir frá Marc Jacobs 7 Kjóll frá Henrik Vibskov og hálsmen úr KronKron



Guðbjörg Huldís förðunarmeistari

MYNDI ALDREI FARA Í MÍNÍPILS

Getur þú lýst þínum stíl? Ég er frekar rokk-uð, kýs einfalt og kvenlegt á köflum ...

Hvað eyðir þú miklum peningum á mánuði í föt? Alveg nóg ...

Uppáhaldsverslun: KronKron er full af gulli og gersemum og mér finnst Bask mjög skemmtileg sem er bæði með merkin Acne og American Apparel. Annars er bara best að taka púlsinn alls staðar og hafa augun opin.

Uppáhaldshönnuður: Henrik Vibskov, hef fylgst með honum í tvö ár og hef keypt nokkuð margar flíkur eftir hann. Hann gerir ótrúlega fallega kjóla sem eru einfaldir með skrítnu tvisti.

Eru einhver tískuslys í fataskápunum þínum? Guð já ... einn brúnn, mittis-leðurjakki sem ég keypti dýrum dómum og

fannst truflaður en ég hef bara farið í hann einu sinni. Jakkinn er bara ekki ég og peningunum því ekki vel varið þar, veit ekki alveg hvað kom yfir mig!

Í hvað myndir þú aldrei fara?

Míníþils. Því þau eru bara alls ekki ég.

Hvað dreymir þig um að eignast fyrir veturinn? Flottan „biker“ original svartan leðurjakka, stráka t-shirts, svona víða og síða, langar líka í rokkað skart og ég var að fjárfesta í biker-boots í Spútník sem ég er rosa ánægð með. Ég ætla að safna smátt og smátt í rokk look-ið þegar líða fer á veturinn.

Ef þú værir að fara í verslunarferð, hvert færir þú? New York, engin spurning. Ég fór þangað fyrr á árinu og varð gersamlega hugfangin. Borg sem aldrei sefur og er bara massa kúl.

Tískufyrirmyndir? Á nú ekki einhverja eina fyrirmynd. Það er fullt af frábæru fólki í kringum mig sem gefur mér innblástur. Svo er ég einnig tímaritafíkill og pikka upp hluti þar.

Bestu kaupin? Mér þykir ógurlega vænt um Henrik Vibskov-kjólana mína því þeir eru ótrúlega fallegir og tímalausir. Ég er að safna þeim og einnig klútunum hans sem virka við allt og ég nota endalaust.

Verstu kaupin? Yfirleitt það sem ég kaupi 10 mínútum fyrir lokun á hlaupum.

Hvert er skuggalegasta fatatímabilið þitt? Ætli það sé ekki þegar ég var í námi í London fyrir nokkrum árum og gekk meðal annars í útviðum flauelsbuxum, puma-strigaskóm, með gerviloðkraga um hálsinn og með svart prins valiant-hár! Maður er í mikilli sjálfskoðun í svona listnámi og að fóta sig inn á nýjar brautir með tilheyrandi mistökum í þessari deild. Átt-aði mig svo hvert ég vildi fara ...

martamaria@365.is



Klæðir börn vel!

DIDRIKSONS 1913
Grundsund SWEDENHugo strákaúlpur
St. 80-130
6.990Helen stelpuúlpur
St. 80-130
6.990

HARALDUR ÖRN ÓLAFSSON

FJALLALEIÐSÖGUMAÐUR OG LÖGFRÆÐINGUR.

HANS HELSTU AFREK:

SUÐURPÓLLINN 1998

NORÐURPÓLLINN 2000

TINDARNIR SJÓ 2001-2002

= HEIMSMET Í "ADVENTURE GRAND SLAM" 2002

3JA LAGA JAKKI: STEINAR CM-007

3JA LAGA BUKUR: BERGUR CM-005

FLÍS HÚFUÐRAGI: RUT CM-307

ULLARBOLUR: GUNNAR CM-909

ULLARBUKUR: LANGBRÓK CM-916



SPJARABU ÞIG



FANN ÁSTINA Í TAEKWONDO

Margrét Edda Jónsdóttir er 19 ára söngkona sem skaust fram í sviðsljósið í sumar þegar hún byrjaði í Mercedes Club. Hún ætlar sér stóra hluti og dreymir um frægð og frama í útlöndum

Viðtal: Marta María Jónasdóttir
Ljósmyndir: Valgarður Gíslason

Margrét Edda Jónsdóttir skaust fram í sviðsljósið í sumar þegar hún valin úr hópi kvenna til að taka að sér bakraddasöng fyrir hljómsveitina Mercedes Club. Hún segist ekki hafa haft mikla trú á sjálfri sér og viðurkennir að hún hefði ekki mætt í prufurnar ef vinkona hennar hefði ekki hvatt hana til þess. Þegar Rebekka Kolbeins hætti í bandinu varð hún aðalsöngkonan og fílar það vel. Þegar hún er spurð að því hvort þetta hafi verið draumurinn segir hún svo vera. „Ég bjóst alls ekki við þessu og varð mjög glöð þegar ég fékk símtalið frá Valla umboðsmanni þess efnis að ég hefði komist inn,“ segir Margrét Edda, sem hefur stefnt að frægð og frama frá því hún man eftir sér. Söngurinn hefur alltaf spilað stórt hlutverk í lífi hennar og hefur hún verið sísyngjandi síðan hún var lítil. Hún tók meðal annars þátt í uppfærslu Hagaskóla á Jesus Christ Superstar og svo tók hún tvívegis þátt í söngvakeppni á Sólon Íslandus. „Ég er búin að vera í söngtímum hjá Maríu Björk og svo tók ég fyrsta stigið í söng hjá Vox Academica. Ég var ekki alveg að fíla mig í klassíska söngnum og fór í framhaldinu í Söngskóla Þorvaldar Bjarna. Þar kenndi Selma Björns mér sviðsframkomu og söng.“

Þegar hún er spurð að því hvort hún hafi fylgst vel með Mercedes Club segist hún hafa fyrst heyrt af hljómsveitinni í gegnum föður sinn, Jón Gnarr. „Pabbi minn var búinn að segja mér frá Mercedes Club og sagði mér að þetta hefði verið grín til að byrja með en svo fór að vera meiri alvara í þessu,“ segir hún en faðir hennar samdi textann við lagið, Meira frelsi, sem Mercedes Club flutti í auglýsingu fyrir Símmu.



ann. Meðlimir hljómsveitarinnar Mercedes Club hafa allir vel ræktaða og brúna kroppa en eins og frægt er orðið eru bæði Gillzenegger og Ceres 4 í bandinu. Margrét Edda segist smellpassa inn í hópinn enda hafi þau öll svipuð áhugamál. „Stákarnir eru alveg æðislegir. Það var ótrúlega gaman að fara með þeim til Portúgal. Þeir eru allir miklir íþróttamenn og með sömu áhugamál og ég sjálf. Þegar við höfum verið á tónleikaferðalögum þá hef ég tekið æfingar með strákunum,“ segir hún og játar að þau æfi nánast daglega. Er ekki mikil krafa um gott útlit, hvernig berðu þig að? „Jú, það er það. Ég borða hollan mat, æfi vel og sef vel. Ég hugsa voða vel um líkama minn. Það er lykillinn að því að líta vel út.“ Ertu jafn mikið í brúnkukreminu og þeir? „Nei, ég hef bara farið í ljósabekki.“

ALLT AÐ GERAST

Hlutirnir gerast hratt hjá Margréti Eddu því meðfram því að vera í Mercedes Club hyggur hún á sólóferil. Í dag verður nýtt lag

með henni frumflutt í útvarpinu. Lagið heitir Sweet Love og er eftir Pál Þorsteinsson og Magna Kristjánsson en Ólafur Páll Torfason samdi textann. Páll var í hljómsveitinni Afkvæmum guðanna og hefur gert lög fyrir Bent og 7berg, Sesar A, Dóra DNA, Yesmine Olsson og fleiri. Magni var í Rokkbandinu Driver Dave og Forgiven Lores. Ólafur Páll, eða Opee, er rappari og hefur meðal annars starfað með Quarashi. Hún segist vera mjög spennt fyrir þessu því hana dreymi um að geta unnið við tónlist og lifað af henni. „Við erum svolítið að spá í næntíslög og eigum örugglega eftir að taka upp fleiri lög,“ segir hún.

FYRIRSÆTUBRANSINN HEILLAÐI EKKI

Margrét Edda hefur aðeins verið að daðra við fyrirsætubransann en hún hefur verið Séd og heyrstúlka nokkrum sinnum. „Ég var ekki mjög spennt fyrir fyrirsætubransanum. Ég fór bara í nokkrar myndatökur fyrir Séd og heyrte. Ég

var ekkert sérlega heilluð af því að standa fyrir framan myndavélina og pósa. Þetta er ekkert sem mig langar að gera. Svo tók ég þátt í bikiníkeppninni Hawaiian Tropic í fyrra. Það voru nokkrir sem vildu fá mig í myndatökur í kjölfarið.“

Varstu spæld að vinna ekki keppnina? „Já, svolítið, en þetta er bara svona.“ Þegar hún er spurð að því hvort það hafi ekki verið erfitt að koma fram á bikiníu segir hún svo ekki vera. „Það var smá erfitt fyrst en svo setti ég mig bara í stellingar.“

ÁSTIN OG ÍPRÓTTIRNAR

Margrét Edda byrjaði að æfa taekwondo árið 2003 en fyrir þann tíma æfði hún á listskautum. „Ég var mjög fljót að vinna mig upp og komst fljótlega í landsliðshópinn. Þetta er mjög skemmtileg íþrótt og hefur hjálpað mér mjög mikið. Taekwondo hefur styrkt mig andlega og ég er ekki jafn feimin og ég var. Í taekwondo lærði ég að sýna fólki virðingu og að treysta fólki,“ segir hún. Núna er hún með

rautt belti með tveimur svörtum röndum. „Mig vantar tvö belti í viðbót til að fá svarta beltið. Næst tek ég þriðju svörtu röndina og svo svarta beltið.“ Þegar hún er spurð út í æfingarnar segist hún æfa fjórum sinnum í viku. „Ég æfi líka svolítið ein, fer út að skokka og svoleiðis,“ segir Margrét Edda en hún æfir með fimleikafélaginu Björk. Hún gerir reyndar meira en að æfa þar því hún þjálfar einnig yngri krakka í taekwondo. Taekwondo-ið hafði þó meiri áhrif en að efla sjálfstraust og losa hana við feimnina því hún hnaut um ástina í fimleikafélaginu Björk. „Kærastinn minn heitir Björn Þorleifsson. Hann er afreksmaður í íþróttinni og þjálfaði mig um tíma. Hann vinnur hjá Fimleikafélaginu Björk og er yfirþjálfari í almenningsskóli og í taekwondo-deildinni. Hann er yndislegasti maður sem ég hef kynnst,“ segir Margrét Edda. Aðspurð um framtíðardraumana segir hún: „Að ná sem lengst í söngnum. Mig langar að slá í gegn úti í heimi.“

bak við tjöldin



Stjörnumerki: Vatnsberi

Besti tími dagsins: Ég þarf að segja næturnar því ég er algjör náttþrafn.

Geisladiskurinn í spilaranum: Er ekki með neinn geisladisk, hlusta á alla mína tónlist í iTunes. Þar hlusta ég mest á Paper planes með M.I.A.

Uppáhaldsverslunin: Gallerí 17, Kiss, Retro, Bossanova og fleiri.

Uppáhaldsmaturinn: Ég elska allan mat en held að ég verði að velja hamborgarhrygginn hennar mömmu sem ég fæ bara á jólnum.

Ég lít mest upp til... fólks sem nær árangri.

Áhrifavaldurinn? Ég myndi segja Bjössu, kærastinn minn. Áður en við

byrjuðum saman vorum við mjög góðir vinir. Hef þekkt hann mjög lengi og hefur hann alltaf verið til staðar fyrir mig. Hann hvetur mig áfram og fær mig til að vilja vera betri manneskja.

Draumafrið? Mér finnst rosalega gaman að fara til útlanda! Það eru mörg lönd sem mig langar að heimsækja. Held að draumafrið sé að ferðast til Tókýó eða Shanghai.

Ef þú ættir sand af seðlum hvað myndir þú kaupa þér? Ég myndi kaupa mér allt það sem ég vil, það er rosalega margt! Ég myndi kaupa þrjá bíla, tvo sportbíla og einn flottan jeppa. Svo myndi ég kaupa mér flotta þakibúð, húsgögn inn í hana og svo myndi ég bjóða fjölskyldu og vinum til Havaíeyja.





Þáttra Ber svarta varalitinn vel. Takið eftir augnhárunum, þau eru ævintýrleg þótt það sé kannski ekki gott að ryksuga með þau.



Varalitinn Dawn
Er skyldueign þeirra sem ætla að tolla í tiskunni.

Kinnalit
Þessi litur heitir Metal Cherry og er töluvert ýktur.

Augnskuggi
Þessi heitir Dagger og er frá Make up store.

Helstu förðunarfræðingar heims hafa ofurtrú á goth-inu

Grafðu eftir gotharanum

Förðun haustsins er sterk og dramatísk. Förðunarfræðingar Make up store láta sitt ekki eftir liggja og kynntu á dögnum línuna Whisper sem er svört og seiðandi. Samkvæmt henni er svartur varalitur skyldueign ásamt gervi-

augnhárum. Augun eru sterkmál-uð og svolítið „smóki“ og vínrauður kinnalit er borinn á kinnbein-in. Þótt þetta sé kannski svolítið ýkt dæmi þá má vel útfæra Goth-stílinn og glossa hann svolítið upp. Svartur varalitur hvíttar upp and-

litið þannig að það er kannski ekki úr vegi að nota smá sólarpúður með þessu og svo skiptir klæðaburðurinn líka máli. Prófaðu þig áfram og finndu þinn innri goth-ara og taktu þátt í helsta haust-trendinu í ár. martamaria@365.is



Auglýsingasími

512 50 50



Einstakt tækifæri - hrífandi leikhúsveisla **leikritið Engisprettur aftur á svið**



★★★★★
PBB Fréttablaðið

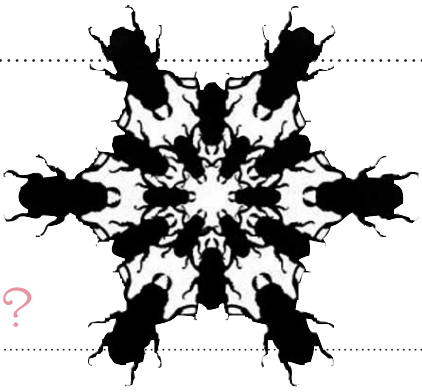
eftir Biljana Srbljanovic
Leikstjórn: Þórhildur Þorleifsdóttir

Athugið aðeins fimm sýningar:
fös 26/9, lau 27/9, sun 5/10, fim 9/10, fös 10/10

Miðasala í
síma 551 1200
www.leikhusid.is

heima

* heita hillurnar ekki Monthana?



SAMURAI TINNU GUNNARSDÓTTUR Gúmmímotta eftir hönnuðinn Tinnu Gunnarsdóttur er skyldueign á hverju heimili. Þetta hentar vel undir potta og pönnur eða bara til skrauts. Samurai fæst á vefnum Birkiland.is og í Kokku.

LONDON

Álfrún Helga Örnólfsdóttir, leikkona

MORGUNMATURINN: í London er English tea algjört „must“ með morgunmatnum sem er að sjálfsgöðu egg, beikon, pylsur og baunir.

SKYNDIBITINN: Kebab seint að kvöldi.

RÓMÓ ÚT AÐ BORÐA: Take away sushi í Hyde Park.

LÍKAMSRÆKTIN: Bara að labba um bæinn og skoða mannlífið í leiðinni. Svo er fullt af góðum jógaútdíum úti um allt. The Live Center er til dæmis æði.

UPPÁHALDSVERSLUN: Urban Outfitters.

BEST GEYMDA LEYNDARMÁLID: Tími ekki að segja það.

AFÞREYINGIN: Leikhús, leikhús og endalaust leikhús.

BORGIN mín

Montana Á sýningunni eru hillur eftir þekktu norræna hönnuði. Þessi uppþöðun er þó ekki hluti af sýningunni heldur eftir Ólöfu Jakóbinu Ernudóttur innanhússarkitekt.

Skandinavískir listamenn sýna nýjar hliðar á Montana-hillunum á sýningunni ARTour Montana

Sofðu betur

SagaPro er fyrir þá sem hafa óeðlilega tíð þvaglát. Með **SagaPro** fækkar næturferðum á salernið og þar með færðu betri hvíld.

SAGAMEDICA
www.sagamedica.is

úr íslenskum Náttúruvara lækningajurtum

Fáanlegt í lyfja- og heilsuvöruverslunum og völdum stórmörkuðum

ENDALAUSIR MÖGULEIKAR

ARTour Montana er óvenju- leg listsýning sem opnuð var í Epal í síðustu viku. Þetta er fimmta sýningin undir heitinu ARTour Montana en áður hafa verið haldnar sýningar í Árósum, Osló, Berlín og Basel. Á sýningunni getur að líta verk eftir listamenn frá Danmörku og víðar að. Listamennirnir nota allir hinar þekktu dönsku Montana-hillur sem undirstöðu eða uppistöðu í verk sín á mjög sérstæðan og framúrstefnulegan hátt. Á sýningunni, sem mun standa í fjórar vikur, getur að líta safn verka nokkurra fremstu lista-

manna Dana sem og annarra þjóða er unnið hafa með og tengst Montana allt frá árinu 1996. Listamennirnir sem þarna eiga verk eru Erik A. Frandsen, Björn Nörgaard, Peter Bonde, Malene Landgreen, Robert Kushner, Ian McKeever, Martin Bigum, Nils Erik Gjerdevik, Katrine Ærtebjerg og Victor Ash auk Peters J. Lassen, eiganda fyrirtækisins. Þeir sem hafa alltaf dreymt um að eignast Montana-hillur en fundist þær of hefðbundnar ættu að leggja leið sína í Epal og líta þær augum því möguleikarnir eru endalausir.

martamaria@365.is

KLEPPSVEGUR 152 • S: 554 7755

ÚTSALAN ER HAFIN

Bjóðum VISA Lán til 36 mán

www.heitirpottar.is

ÞAÐER KOMIÐ HAUST 2008

VORUM AÐ TAKA UPP NÝJAR VÖRUR
FRÁ PATRIZIA PEPE

Burberry | Calvin Klein | Sportmax Code | Filippa K | Patrizia Pepe | Annhagen
Anderson & Lauth | Stella Nova | GK Reykjavík | Rutzou | Lee | Wrangler

KONUR OG MENN

LAUGAVEGUR 66, 101 REYKJAVÍK. OPNUM Í SMÁRALIND Í SEPTEMBER.

GK REYKJAVÍK

tíðin

* vodki í vatn er drykkurinn!

PRJÓNAHEIMUR LÚKA

Tvíbúrasysturnar Gunnhildur og Brynhildur Þórðar-dætur munu opna sýningu í Þjóðminjasafni Íslands á morgun klukkan 14, en þær skipa listadúóið Lúka Art & Design. Þær eru nú búnar að setja upp innsetningu og hanna vörur úr efninu.

RIFF KVIKMYNDAHÁTÍÐIN

Hún hófst formlega á fimmtudaginn og standur til 5. október. Ekki missa af íslensku myndunum á hátíð-inni eins og Þetta kalla ég dans eftir Ásthildi Kjartans-dóttur, Einungis fæðing eftir Þór Elís Pálsson og Allar mættar! eftir Maríu Guðmundsdóttur.

DÍANA MIST

Föstudagur 19. september: á diskóbar ég dansaði frá sírka tólf til sjö ...

Krónan tók smá kipp upp á við sem skapaði þessa rokna stemningu í bankanum – svo góða að yfirmaður-inn sá ástæðu til þess að draga tappa úr flösku eftir vinnu. Eftir góða skrifstofumarineringu kiktum við á 101.



Þar var Hrafnhildur Hafsteinsdóttir, eilífðarfeegurðardís og eiginkona Bubba Morthens, ásamt vinkonum sínum. Þar var líka Máni Svavarsson með Andra, forstjóra og eiganda Ölgerðarinnar, og Anthony Karli Gregory, lögræðingi og fyrrverandi fót-bolastjórnu úr Val. Þegar við vorum búin að slafra í okkur nokkrum drykkjum kiktum við yfir á b5. Þar var allt í fullu fjöri og fékk ég næstum því ofsbirtu í augun af öllu fræga fólkinu. Þar var Pálmi Guðmundsson, sjón-varpsstjóri Stöðvar 2, í klikkuðu stuði, Ívar Guðmunds-son útvarpsmaður, Samúel Bjarki Pétursson, auglýs-ingaleikstjóri hjá Sagafilm, Sigga Lund, Thelma Tómas-son, Logi Bergmann ásamt eiginkonunni, Svanhildi Hólm. Þegar ég var farin að dansa og syngja ákvað ég að labba heim í rigningunni.

Laugardagur 20. september: Ísafjörður rokkar

Ísafjörður tekinn í nefið... Vaknaði í öllum fötunum, skellti mér af stað því ég var orðin alltof sein í flugið til Ísafjarð-ar en þar ætlaði gamall séns úr Rokkklarlakórnum Fjalla-bræðrum að taka á móti mér. Að stíga upp í vélina var eins og að koma til útlanda, flugfreyja, kaffi og allt. Í vélinni voru Skúli Þórðar trúbador og Þórunn Arna leik-kona. Lenti á Ísafirði og brá í brún þegar ég sá að það var enginn kórfélagi að taka á móti mér. Stuttu seinna fékk ég sms frá honum þar sem hann bað mig að koma á tónleikana Edinborgarhúisnu. Þar voru Greipur Gísla-son, Halldór Halldórsson bæjarstjóri og sendiherrann Gunnar. Söngurinn kom við hjartað í mér og þegar hann bað mig að koma á ball í Vagninum á Flateyri stóðst ég ekki mátið. Eins gott að ég átti ekki flug fyrr en eftir há-degi... Þvílík nótt á Flateyri!

Elva Ósk Ólafsdóttir í þýskri sjónvarpsmynd sem tekin var upp á Íslandi

Undirbjó sig á **prem**ur tungumálum

Upphaflega áttu bara að vera þýskir leikarar í þessari mynd, en eftir að Andrea Brabin hjá Eskimo sýndi leikstjóranum Kalda slóð vildi hann vinna með mér,“ segir Elva Ósk Ólafsdóttir leikkona um þýsku sjónvarpsmyndina Hearts in ice þar sem hún fer með eitt af aðalhlut-verkunum. Myndin fjallar um tvenn bændahjón og konu sem kemur til landsins með þýskan son sinn. Elva Ósk leikur konu annars bónd-ans, en bændurnir hafa alltaf eldað grátt silf-ur saman.

„Þetta er svolítill sápa en rosaleg dramatík og maður verður að hafa gaman af því. Myndin var alfarið tekin upp hér á landi og skotin úti um allt land, uppi á jökli, Vík í Mýrdal, Þingvöllum og víðar. Við vorum um tuttugu daga í tökum og hópurinn átti ekki til orð yfir feegurð lands-ins,“ bætir hún við.

Aðspurð segist Elva ekki tala þýsku, en hún undirbjó sig á þremur tungumálum fyrir hlut-verkið. „Ég vildi læra senurnar mínar á þýsku, en undirbjó mig líka á ensku og íslensku. Það var svo ákveðið að ég myndi tala íslensku, en yrði talsett í Þýskalandi. Ég þurfti því að læra senurnar rosalega vel því ég fékk að vita þetta með stuttum fyrirvara og það varð að passa að hafa setningarnar mínar í svipaðri lengd og þær þýsku,“ útskýrir Elva sem hefur nóg að gera um þessar mundir.

„Ég er að æfa Hart í bak eftir Jökul Jakobs-son þar sem ég leik Áróru spákonu, en verkið verður frumsýnt 17. október á stóra sviði Þjóð-leikhússins. Svo erum við Heimilistónar með ball í Iðnó 11. október sem við köllum hið ár-lega kjólaball Heimilistóna. Þá mæta allir í spari-fötum og dansa, og við lofum brjáluðu fjöri og leynigestum,“ segir Elva að lokum. alma@365.is



Eftirsótt Leikstjóri þýsku sjónvarpsmyndarinnar Hearts in ice vildi vinna með Elvu Ósk eftir að hann sá hana í íslensku myndinni Kaldri slóð.



G-STAR RAW

REYKJAVIK STORE

LAUGAVEGUR 86-94, S: 511-2007

OPERATED BY V8 EHF

OPIÐ FÖSTUDAG 11-18:30

OG LAUGARDAG 11-17:00

FLOTTUST!



RAW DEFENDER



g-star.com

SLUMAR KILTJUR ERU HAUSTRIJTJUR



Tær snilld: Vinsælar og margverðlaunaðar skáldsögur sem eru á allra vörum.



Lægsta offituhlutfall í heimi er meðal japanskra kvenna, aðeins 3% í þessari metsölubók um allan heim er leyndarmálið sem gerir okkur hraustar og grannar.



2008 er ár kartöflunnar. Kartöflur geyma sögu sem Hildur Hákonardóttir rekur af sinni alkunnu snilld. Stórskemmtileg og fróðleg lesning.



Ari Kr. Sæmundsen hugsar ekki bara um debet og kredit. Í honum kraumar taumlaus frásagnargleði og sögur hans bera merki um skopskyn og auðugt hugmyndaflug.



Rebecca er kaupóður lygalaupur sem heillar lesendur upp úr skónum með uppátækjum og dagdraumum sem ná ekki nokkurri átt ... eða hvað?



Salka www.salka.is



KLINGENBERG SPÁIR

Hallgrímur Helgason

Hallgrímur Helgason er fæddur 18.02 1958. Sigríður Klingenberg segir að hann hafi lífstöluna 8 og að sú tala gefi mikinn kraft og hugmyndauði. „Áttan kann ekki að sitja með hendur í skauti og þarf allt-af að hafa allt á fullu. Þetta fólk vill helst aldrei gefa sér tíma til að hugsa of mikið heldur framkvæma. Ef áttan dettur í þann forarpytt að röntgengreina líf sitt, sem er mjög algengt og í eðli áttunnar, þá á hún það til á núll einni að steypa sér niður í myrkrið af þunga. Áttan þarf að hafa mikið af fólki í kringum sig því hún þrífst og nærast á fólki. Margir af mestu

hugsuðum og uppfinningamönnum heimsins hafa verið áttur. Í raun er hægt að tala um að Hallgrímur sé uppfinningamaður. Þessar ótrúlegu perlur sem hann hefur fundið upp eru líka afrakstur þess hvað hann er næmur á fólk. Ég er ekki frá því að hann sé spámaður. Þessa stundina er Hallgrímur að fara fram úr sér því hann á eftir að gera samninga úti um allan heim. Hann byrjar líklega í Þýskalandi. Hann er á ári áhættunnar og næsta ár verður gjörsamlega stjórnlaut af krafti. Á þessu ári þarf hann að ákveða hvaða hlutverk hann ætlar að leika á næsta ári. Næstu fimm árin eiga eftir að vera ákaflega hröð og hann á eftir að fljóta í

peningum og ráðlegg ég honum að leggja þá bara inn í banka og láta öll hlutabréfa-viðskipti eiga sig. Ég sé ekki betur en að það verði gerð önnur bíómynd eftir sögu hans og ég er ekki frá því að Baltasar Kormákur eigi eftir að stíga við hann dans. Hallgrímur á að dekra við sig núna og vera mikið innan um vatn, fara í sund og gufu. Hallgrímur er kominn til að sjá og sigr Sigurjón digra.



FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

Helga Sverrisdóttir, hjúkrunarfræðingur í Noregi

Ég vakna og smyr nestið fyrir alla þar sem Norðmenn eru ekki búnir að kveikja á því að gefa börnum að borða í skólum og leikskólum. Dásamlega gefandi að byrja hvern dag á massífri nestisgerð!



Átta samlokum síðar hjóla ég með dótturina í leikskólan og þaðan í ræktina mína þar sem mér finnst fint að vera þó ég þekki engan, væri alveg til í að leikfímivinkonur mínar á Íslandi væru mættar til að taka einn kaffi á eftir.

Verð að kíkja aðeins í búðir á föstudögum, þarf auðvitað að kaupa inn fyrir helgina og svo kippir maður með sér einhverju úr bókabúðinni. Ef ég hef tíma fer ég inn í miðborgina þar sem salatið í Sten & Ström stórversluninni er hrikalega gott.

Sæki krakkana í skólann og okkur finnst öllum gott að það er kominn föstudagur. Krakkarnir lúna eftir að hlusta á alla þessa norsku sem þau skilja ekki enn þannig að við förum heim og komum okkur í helgargírinn, krakkarnir fá að panta pitsu frá Peppes Pizza, en ég elda eitthvað gott fyrir okkur hjónin....



Svo er bara að kveikja upp í arninum og á kertum og hafa það huggulegt. Við erum ekki með sjónvarp þannig að við njótum bara samvista hvort við annað, nú eða sitjum hvert með okkar tölvu í fanginu þó það hljómi ekki eins vell!

NORDICASPA

Hilton Reykjavík Nordica Hotel
Suðurlandsbraut 2
Sími 444 5090
nordicaspa@nordicaspa.is
www.nordicaspa.is

Fjögurra vikna lúxusnámskeið

fyrir konur og karla



Rannveig I. Marelsdóttir 48 ára
bókari hjá Mannviti
Björk Baldvinsdóttir 29 ára
sérfræðingur hjá Kaupþingi
Markviss leiðsögn, frábær aðstaða og mesta aðhald sem hægt er að fá. Hér eru engar öfgar á ferð. Farið er vel ofan í mataræðið á skynsaman hátt og bætt við skemmtilegri hreyfingu – útkoman er aukinn orka, úthald og velliðan í daglegu lífi. Getum mælt með þessu námskeiði við hvern sem er – 100% árangur.



Styrmir Þór Bragason 37 ára
forstjóri MP Fjárfestingarbanka
Skemmtilegt og fjölbreytt námskeið og besta aðhald sem ég hef fengið og það er það sem skiptir öllu máli þegar maður er að koma sér í form með breyttu mataræði og meiri hreyfingu. Ég var farinn að hlakka til að komast á æfingar og ég fann að orkan jókst mikið á skömmum tíma sem skipir miklu máli í minni vinnu.



Kristbjörg Sveinbjörnsdóttir 27 ára
Hjúkrunarfræðingur
Guðbjörg Sveinbjörnsdóttir 32 ára
Viðskiptafræðingur
Við systurnar ætluðum einungis á eitt námskeið en þau urðu þrjú og árangurinn lét svo sannarlega ekki á sér standa. Misstum 23 kíló til samans á þremur mánuðum. Það eigum við Gunnari Má þjálfara og starfsfólkinu á Nordica Spa að þakka. Frábært aðhald, skemmtun, útrás og velliðan. Við gátum þetta og því getur þú þetta líka.



Lúxusnámskeið NordicaSpa er hannað til að koma þér af stað á mjög árangursríkan og einfaldan hátt. Tilgangur námskeiðisins er að koma þér á æðra stig hvað varðar líkamlega og andlega heilsu.

- Fimm tímar í viku – Brennsla og styrkur
- 3 öflugir brennslutímar
- 2 styrktartímar í sal undir handleiðslu þjálfara
- Vikulegar mælingar
- Ítarleg næringarráðgjöf
- Fyrirlestur – Borðaðu til að léttast og auka orkuna
- Slökun og herðanudd eftir hverja æfingu
- Hollustudrykkur eftir hverja æfingu
- Takmarkaður fjöldi
- Tímar eru: 6:30, 7:30, 10:00, 12:00, 16:30 og 18:30 fimm sinnum í viku
- Þjálfari er Gunnar Már Sigfússon

1. vika – Orkuhleðsla

Í fyrstu vikunni byggir þú upp orku og kemur líkamanum í jafnvægi.

2. vika – Öflug melting – Aukin brennsla

Í viku tvö er verið að efla og bæta meltinguna til að þú fái sem mest út úr holla matnum sem þú ert að borða.

3. vika – Hormóna jafnvægi – Hreinsun

Þriðja vikan mun koma jafnvægi á hormónaflæði líkamanns sem mun hafa áhrif á skap þitt, lífsorku og kraft.

4. vika – Ónæmiskerfi efti – Jafnvægi

Í viku fjögur byggjum við upp ónæmiskerfið og hjálpum því að verja líkamann á náttúrulegan hátt.

Ný námskeið hefst 6. október

Skráning er hafin í síma 444 5090 eða nordicaspa@nordicaspa.is ■ www.nordicaspa.is