

1. tbl. nóvember 2006

h

TÍMARIT

Kvikmyndir | Tónlist | Myndbönd | Bækur | Hönnun

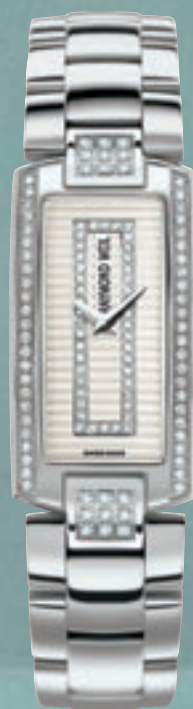
Brynhildur
Guðjónsdóttir
leikkona
Elskar starf sitt af ástríðu

hún

Meðal efnis:

Lay Low sló í gegn á Airwaves - Á ekki kærasta en syngur samt um ástina | Allt um skól! Sætir skór, flottir skór, góðir skór og allt þar á milli | Er Netíð að gera peninga óparfa | Frábær hausttíska | Salöt og léttir réttir | Ferskt og gott hvítvín





Shine

RAYMOND WEIL

GENEVE

www.raymond-weil.com

Upplýsingar um RAYMOND WEIL
söluaðila fást í síma 519 9999 eða
á www.raymond-weil.com

Forsíðan

Forsíðumynd: Sigurjón Ragnar
Förðun og hár: Magnea Elinardóttir með Rifka förðunarvörum
Stílisti: Auður Eva Auðunsdóttir



12 | Brynhildur Guðjónsdóttir leikkona. Ást-ríðufull og elskar starf sitt, orð, bókstafi, tungumál, Frakkland og fjölskylduna.

Vörur frá rifka notaðar við förðun á forsíðu:

Farði: Notaður var fljótandi farði, hyljari og Café 5A10 augnskuggi til að skyggja andlit.

Kinnar: Whisper Dusk, Ca-peach-ino á epli.

Augu: Coal púðurblyantur.

Augnskuggar: Crystal 550, Tornado 238, Black 213, Alabaster 005.

Varir: Super cooper varagloss. Augnskuggi 550 á varatoppa til að stækka varir.

Viðtöl

8 | Söngkonan Lay Low sló í gegn á Airwaves. Hún kom eins og hvítur stormsveipur inn í íslenskt tónlistarlíf. Elísabet Lovísa Sigrúnrdóttir eða Lay Low talar um sálina í tónlistinni og hvað hún hefur verið að gera undanfarin ár.

14 | Eitt líf! Börn þurfa á líkamsrækt að halda! Íris Huld Guðmundsdóttir íþróttafraeðingur hjá Eitt líf hjálpar of þungum börnum að breyta um lífsstíl.

30 | Fabúla gaf út fallega og ljóðræna plötu nú nýlega. Hún talar um hvar rætur hennar liggja og hvert hún sækir sér innblástur.

Hönnun

38 | Íslenskir hönnuðir! Íslensk hönnun hefur aldrei verið fjölskrúðugri eða fallegri. Hér má sjá hluta af því fjölmarga sem komið hefur fram að undanfögnu.

Tíska og útlit

24 | Falleg og ljóðræn hausttíska.

28 | Förðun. Góð ráð til að gera augun heillandi.

Greinar

6 | Háir hælur, lágir hælur og allt þar á milli. Skór eru ótrúlega heillandi! Fróðleikur um skó frá örófi alda til okkar daga.

16 | London Baby. Þar er að finna marga nýstárlega og skemmtilega veitingastaði.

18 | Væntanlegt í kvikmyndahúsunum. h-tímrit kynnti sér málið og komst að ýmsu um þá sem leika í þessum myndum.

19 | Fit-Pilates. Hér eru nokkrar pilates-æfingar sem gera má heima í stofu.

20 | Passaðu upp á brjóstin. Það er mikilvægt að velja rétta brjóstahaldarann, vera ekki of lengi í sólinni og fleira og fleira.

22 | Væntanlegt á DVD. h-tímrit fjallar um nokkrar myndir væntanlegar á DVD.

32 | Eru peningar að verða óþarfir? Vöruskipti eru stunduð á Netinu í æ ríkari mæli.

36 | Vínklúbburinn. Að þessu sinni er Beaujolais Nouveau kynnt og hið frábæra Jacob's Creek Semillion.

37 | Matur. Bananakjúklingarétturinn hans Bjarka er vinsælasti rétturinn á hans heimili. Hér er að finna uppskrift af honum og salötum sem eru góðir forréttir eða ein og sér.

40 | Blindur er bóklaus maður. Höfundur mánaðarins er kynntur og nokkrar góðar bækur sem vert er að kíkja í.

42 | Heillandi heimur postulíns. Saga postulínsins er merkileg og sumir gripir eru mjög verðmætir.

43 | Notaðu og njóttu. Nokkrar vörur sem ánægjulegt er að nota og njóta.

45 | Dótakassinn. Fullur af skemmtilegum gullum sem allflestir ættu að hafa gaman af að skoða.



BOSS
HUGO BOSS

KONUR | MENN

KRINGLUNNI 533 4242



Skór eru ótrúlega heillandi og sumar konur verða svo hugfangnar af þessum skemmtilegu nytjahlutum að aðdáun þeirra jaðrar við að vera fikn. Fáar konur ná þó að eignast þrjúþúsund pör eins og sagt var að leynst hefðu í skápum Imeldu Marcos. Skótískan hefur þróast í gegnum aldirnar og margt breytist bæði efni og útlit.

Ómögulegt er að segja til um hvenær menn fóru fyrst að leita leiða til að vernda fætur sína fyrir óblíðu umhverfi og landslagi. Eigi að síður er vitað að skór eiga sér langa sögu og jafnan voru þeir unnir úr þeim efni sem handhægastur var á hverjum stað. Skórnir endurspegluðu einnig lífnaðarhætti þeirrar manneskju sem bar þá og silkiskór hentuðu ríkjum höfðingjum sem mest héldu sig innandyra. Sterkir skór úr skinni, leðri eða tré voru hins vegar val verkafólks sem fyrst og fremst þurfti skótau sem entist vel og varði vel. Hér á landi voru skór aðallega gerðir úr sauðskinni þótt roðskór hafi líka verið til og þykk stígvél úr selskinni verið hluti af sjóklæðum vermannna.

Íslensku sauðskinnskórnir þættu varla henta sem inniskór nú á dögum hvað þá útiskór. Forfeður okkar notuðu þá engu að síður í öllum veðrum og við hvaða aðstæður sem var. Konur þrjónuðu leppa í skóna til að halda hita á fótum karla sinna og barna en lepparnir dugðu ekki til að hækka

eða lækka fólk. Það gerðu hins vegar hælarinnir á dönsku leðurskónum sem hingað bárust af og til. Þá fyrst má segja að Íslendingar hafi fengið að gægjast inn í heim tísku og glyss sem áður hafði verið þeim gersamlega lokaður.

Að snúa sig á hæl

Hælar þekktust almennt ekki á skóm í Evrópu fyrr en í lok sextándu aldar. Fram að þeim tíma gengu menn á flatbotna skóm eða með örlítið þykkari sóla aftan á fætinum en að framan. Þykktinni náðu menn fram með því að leggja nokkuð fleiri lög af leðri frá miðju sólans og aftur úr. Á fjórtándu öld fundu menn hins vegar upp leið til að festa tréhæl á leðursólann. Óljóst er hvort þarna var um að ræða nýja tækni sem fundin hafði verið upp eða hvort tískan krafðist aukinnar hæðar og þess vegna hafi skósmiðir verið knúnir til að leysa þetta vandamál. Sumir halda því fram að hælarinnir hafi verið uppfinning Catarinu de Medici sem var ákaflega lágvaxin en vildi gera sig gildandi meðal hávaxnara fólks.

Til þess að sóli geti borið hæl þarf að sérstyrkja hann í miðjunni annars er hætta á að hann hrynni. Í upphafi var gjarnan notaður til þess trébútur eða þykkt leður en nú á dögum er stálbiti oftast notaður. Rómverjar höfðu reyndar búið til slíka styrktarhluti lengi áður en hælarinnir komust í tísku. Tilgangur þeirra var að koma í veg fyrir að sólinn verptist og yndi upp á sig og aðlagðist lagi fótanna. Kannski er þess vegna ekki undarlegt til þess að hugsa að fyrstu hælahaú skórnir þjónuðu eigendum sínum í Feneyjum á fjórándu öld en það voru eingöngu hirðdómur sem nýttu sér þessa tveggja til tveggja og háls sentímetra hækkan sem boðið var upp á.

Hælaskórnir voru kallaðir chopines og fljótlega breiddist þessi tíska út um alla Evrópu. Reyndar hefur því verið haldið fram að í Mongólíu og Rússlandi hafi hælahaú skór verið notaðir mun fyrr. Sagt er að mongólskir knapar hafi kosið hælahaú reiðstígvél fram yfir annan skófatnað en fyrir þessu hafa ekki fundist neinar beinar sannanir. Hugsanlega voru stígvélin aðeins hækkuð að aftan líkt og menn þekktu áður. Korksólar fylgdu í kjölfar tréhælanna og hælarinnir hækkuðu. Í þá daga höfðu menn ekki lag á að sauma hælinn við sólann þannig að vel væri svo hælinn dinglaði laus frá sólunum að aftan. Sennilega hefur ekki verið þægilegt að fóta sig á slíkum skóm en hvenær hefur mannfólkið tekið þægindin fram yfir tískuna?



Sand 24.900



Boss 34.980



Boss 39.980

Vel skóaður draugur

Íslenskir draugar eru almennt frekar óásjálegur hópur. Þeir eru illa klæddir, hrekkjóttrir og til ama fremur en hitt. Frá þessu er undantekning sem vert er að segja frá. Í sæluhúsi á Helligshéið hafðist aðstoðarmaður dansks kaupmanns í Reykjavík gjarnan við á nítjándu öld. Honum þótti brennivín gott og fór sérstaka ferð einu sinni á ári til þess að drekka frá sér vit og rænu fjarri bænum. Skömmu eftir að maður þessi dó áttu tveir ferðalangar leið um heiðina og þegar þeir koma í sæluhúsið heyrðu þeir háreysti að ofan. Þeir gengu upp stígann og sáu þá mann klæddan að dönskum sið með brennivínskút við hlið sér. Maðurinn var hinn glaðlegasti og söng og trallaði. Við og við fékk hann sér sopa úr kútnum en það vakti einnig athygli áhorfendanna að hann teygði af og til úr fætinum og dáðist að fallegu dönsku leðurskónum sem hann hafði á fótunum. Þegar mennirnir fóru að skipta sér af honum hvarf hann. Er það mál manna að þarna hafi verið á ferð aðstoðarmaður kaupmannsins í árlegri drykkjuferð.



Pinnahælar, diskóskór og stígvél

Hælar á skóm þróuðust hratt og urðu fljótlega til af öllum stærðum og gerðum. Menn fundu leið til að sauma hælinn fastan, klæða hann með leðri eða taui og breyta lagi hans. Og líkt og við öll þekkjum hafa skipst á kínahælar, pinna-hælar, fylltir hælar, þykkir botnar og flatbotna skór æ síðan. Skóhönnuðir fóru fljótlega að láta til sín taka og Manolo Blahnik, Jimmy Choo, Anne Klein, Steve Weitzman Cesare Paciotti og margir fleiri hafa gert garðinn frægan og hannað óviðjafnanlega skó. Hjá helstu tískuhúsum eru að sjálfsögðu starfandi skóhönnuðir og Prada, Gucci, Louis Vuitton, Versace og Fendi bjóða upp á eigin skólínu.

Hælaháir skór þykja auka á kynþokka kvenna en hafa aldrei verið vinsælir lengi í einu vinsælir meðal karlmannna. Að ganga á háum hælum neyðir konur til að að sveigja líkamann á þann hátt að brjóstin þrýstast fram og bakhlutinn aftur. Þetta þykir mörgum karlmönnum aðlaðandi og erótískt.

Hinir undarlegu duttlungar tískunnar hafa séð til þess að alls konar skór koma og fara úr tísku með reglulegu millibili. Há leðurstígvél, einna líkust reiðstígvélum fóru að ryðja sér til rúms á sjöunda áratug síðustu aldar, kúrekastígvél og meira að segja gúmmistígvél hafa orðið tískufyrirbæri. Áhugaverðasta skótískan var án efa diskó-

skórnir sem voru með þykkum sóla og háum hæl. Á þessu dönsuðu menn með meiri tilþrifum en lengi höfðu sést á dansgólfum Vesturlanda og sennilega muna allir eftir skóm melludólgsins í kvikmyndinni *I'm gonna get you sucka*. Ekki var nóg með að skórnir væru óvenjulega háir heldur voru þeir úr glæru plasti og í þykkum sóluum syntu gullfiskar.

Já, skótískan hefur sannarlega átt sínar hæðir og lægðir líkt og önnur fyrirbæri sem sköpuð eru af mönnum. Að undanförunu hefur nánast allt verið í tísku og tákjóir, tábreiðir, háir og lágir skór sjást á götunum rétt eins og engin sérstök tíska ráði. Íþróttaskór hafa þó verið óvenjulega áberandi. Þeir eru ekki lengur notaðir eingöngu til að hlaupa í eða styrkja fótinn meðan sparkað er í bolta. Það þykir ekkert tiltökumál að mæta í kirkju eða veislu í íþróttaskóm og strigaskór við pils eru smart en ekki óviðeigandi. Sennilega ber að fagna þessu því íþróttaskór fara vel með fæturnar og eru þægilegir að ganga á. Nýjungar á þessu sviði eru einnig margar og margvíslegar en sólar skónna eru núorðið með loftþúðum til að verja fótinn höggi og hægt er að fá þá úr efni sem andar og er vatnshelt.

Lítill og mikil skódeila

Vinsældir skófatnaðar eru þó síst á undan-haldi og líklega er óhætt að fullyrða að Vesturlandabúar hafi aldrei fyrr í sögunni verið jafnvel skóaðir. Flestir eiga þeir á bilinu fjögur til átta skópör en þeir sem eru með skódeila eiga

enn fleiri. Fáar konur ná að slá Imeldu Marcos við en þessi þrjúþúsund þör sem hún hafði safnað að sér þóttu til marks um spillingu hennar og eiginmannsins á valdastóli. Meðan almenningur á Filippseyjum svalt safnaði hún skóm eftir virta hönnuði sem hver um sig kostaði svipað og þurfti til að fæða hundruð filippeskra barna. En Imelda varð að eiga nóg af skóm til skiptanna og því sultu börnin í hel. Imeldu hefur ævinlega sárnað fjölmiðlaumfjöllun um skósafnið og sér til varnar hefur hún sagt að margar Hollywoodstjörnur eigi mun fleiri skó en hún hafi átt og ekki hafi verið um nema rétt rúmlega þúsund þör að ræða.

En hvort talan er þúsund eða þrjúþúsund skiptir kannski minnstu máli. Löngunin í skó varð greinilega skynseminni yfirsterkari hjá þessari ágætu konu og hún er ekki ein um að hafa skódeilu. Oprah Winfrey hefur játað að hún standist sjaldan þá freistingu að kaupa sér nýja skó og persónan, Carrie í *Sex and the City* taldi mikilvægara að eignast nýja Manolo Blahnik-skó en að borða. Skóframléiðendur þurfa því ekki að kvíða framtíðinni og konur munu áfram geta skreytt fætur sína með fallegum skófatnaði. Skór og söfnunarárátta þeim tengd getur þó tekið á sig ýmsar myndir því víða í heiminum eru framléiddir litlir skrautskór úr leir, keramíki eða leðri sem fólk safnar. Skórnir eru tölusetir og seldir í takmörkuðu upplagi. Sumir eru eftirlíkingar af skóm sem til eru á söfnum víða um heim en aðrir eru sköpunarverk skóhönnuða sem kjósa að framléiða fyrir hillur.



Boss 39.980



Boss 22.980



Boss 19.980

Stúlkan með dökku augun, englaröddina og kassagítarinn

Það er ekki nokkrum blöðum eða tímaritum um það að fletta að undrastelpan Lay Low hefur á örskömmum tíma skapað sér veglegan sess í íslensku tónlistarlífi. Hún sló einfaldlega í gegn á Airwaves-tónlistarhátíðinni sem er nýafstaðin og gagnrýnendur stóðu á öndinni yfir hinni hæfileikaríku, ungu söngkonu.



En hver er hún, þessi stúlka með dökku augun, englaröddina og kassagítarinn? h - tímaritið mælti sér mót við Lay Low á kaffihúsi í miðborginni á köldu kvöldi og fékk að forvitnast um „björtustu vonina“ en það hugtak fylgir henni hvert fótmál þessa dagana.

Það kemur í ljós að konan á bak við Lay Low er 24 ára og heitir Lovísa Elísabet Sigrúnardóttir. En hvernig byrjaði ævintýrið?

„Þessi Lay Low ferill hófst eiginlega alveg óvænt. Ég er búin að vera í hljómsveitum síðan á unglingsárunum og hef grúskað lengi í músík. Ég er meðlimur í bandinu Benny Crespos Gang sem er frekar rokkað. Ég lærði að spila á píanó þegar ég var lítil en lít á mig sem bassaleikara, enda spila ég mest á bassa þótt ég grípi líka í hljómborð og auðvitað gítar. Ég er enginn svaka hljóðfærleikari en finnst gaman að kunna að spila á nokkur hljóðfæri. Á hljómsveitaferli mínum hef ég alltaf verið bassaleikari og þorði ekki fyrir mitt litla líf að syngja. Í rauninni var ég miður mín yfir því. Mig langaði svo mikið til að geta sungið. Ég prófaði mig áfram heima og tók upp sönginn en fannst hann bæði hrikalega falskur og leiðinlegur. Ég þjáðist af minnimáttarkennd í þessum efnun.

En svo byrjaði ég í rokkhljómsveitinni þar sem ég spila bæði á hljómborð og gítar og fór þá fyrst að prófa að syngja opinberlega. Síðasta haust ákváðum við, ég og nokkrar vinkonur, að prófa, svona að gamni, að stofna kántríband. Við vorum með frumsamin lög og stelpurnar voru nýbyrjaðar að læra á hljóðfæri. Undir þessum kringumstæðum, þ.e. allir að þreifa sig áfram í bandinu, öðlaðist ég kjark til að fara að syngja. Síðan fóru tvær þeirra til útlanda en ég hélt áfram að semja lög og texta. Ég hafði farið að eiga við það í kringum vera mína í kántríbandinu.

Ég tók eitt lag upp og vinkonur mínar, sem voru mjög hrifnar af því, hvöttu mig til að setja lagið á Netið en ég var feimin við það. Ég setti það inn á MySpace en fékk bakþanka og tók það út! Að lokum lét ég það aftur inn og passaði mig á að segja engum frá þessu. Fyrst til að byrja með voru það bara fimm vinir mínir sem heimsóttu síðuna. Ég setti efnið inn á MySpace í janúar síðastliðnum og í febrúar hafði útgáfufyrirtækið Cod Music samband við mig en þeir höfðu rambað inn á síðuna. (myspace.com/baralovisa) Þá fóru hlutirnir að gerast.

Strákarnir hjá Cod Music þrýstu á mig að syngja og spila opinberlega tónlist Lay Low. Þeir vildu að ég væri bara ein með kassagítarinn. Ég

ætlaði varla að þora þessu og var mjög kvíðin. En svo manaði ég sjálfa mig upp í þetta, sló til og síðan hef ég komið mikið fram. Ég fékk mjög góð viðbrögð áhorfenda sem er afar mikilvægt og það jók mér kjark. Ég var allt í einu á fullu í tónleikahaldi og spilaði út um allt.

Því næst fór ég að vinna að plötunni sem heitir Please don't hate me. Mugison, sem sá um tónlistina í Mýrinni, bað mig um að fá að nota lag eftir mig í kvikmyndinni og það þótti mér vænt um. Eins og ég sagði áðan þá hefur ferill Lay Low gengið ótrúlega hratt og vel fyrir sig og ég held að óhætt sé að segja að tónlistarhátíðin Airwaves hafi verið hápunkturinn. Ég verð víst að viðurkenna að ég var búin að kvíða allsvakalega fyrir í marga daga að „performera“ á hátíðinni.

Fyrst átti ég að koma fram á Nasa og tónleikarnir að hefjast klukkan átta sem mér fannst skrytinn tími. Ég var smeyk um að engir gestir kæmu svona snemma kvölds. Þegar ég kom sjálf rétt fyrir átta voru líka sárafáir komnir í húsið en þegar ég tritlaði fram á svið, fékk ég nett sjokk, því staðurinn var troðfullur! Það var auðvitað mjög heppilegt hversu margir voru mættir því það gaf mér meiri kjark. Ég starði út í salinn og reyndi að horfa á fólk sem ég þekkti en það veitti mér öryggi og það var líka gott að vera ekki alveg

„Mugison, sem sá um tónlistina í Mýrinni, bað mig um að fá að nota lag eftir mig í kvikmyndinni og það þótti mér vænt um.”

ein á sviðinu því strákarnir sem spiluðu með mér á plötunni voru með mér þetta kvöld. Síðasta lagið tók ég hins vegar ein með gítarinn og var þá hrædd um að mikið skvaldur yrði í salnum og ekkert myndi heyrast í mér. Ég var meira að segja alvarlega að spá í að hætta við. En svo tók ég á mig rögg, kýldi á það og svo mikil þögn var í salnum að við lá að ég heyrði hvað fólk var að panta á barnum! Það er góð tilfinning að finna að fólk beri virðingu fyrir því að það sé verið að flytja tónlist og ég met það mjög mikils. Airwaves var mikil törn og ég spilaði ansi oft þessa daga. Að undanskildu kvöldinu á Nasa kom ég alltaf ein fram með gítarinn og spilaði músíkina mína.”

En hvaðan kemur hugmyndin að nafninu Lay Low?

„Það er nú engin ævintýralega saga í kringum það,” segir Lovísa brosandí. „Þetta kom nú þannig til að mér fannst ég þurfa að aðgreina það sem ætlaði að fara að „performa” upp á eigin spýtur frá þátttöku minni í Benny Crespos Gang, enda um að ræða allt aðra gerð tónlistar. Það má segja að Lay Low nafnið skírskoti til þess að lítið fari fyrir mér; stemningin er þannig hugsuð. Núna er þetta orðið eins konar „alter ego” og fyrir sumum er ég þessi persóna, Lay Low. Ef ég myndi búa til rapptónlist, sem ég kann reyndar ekki, þá kæmi ég með annað nafn yfir það sem ég væri að semja og flytja. Lay Low er lýsandi fyrir hvernig ég tjái mig með mínum hætti á kassagítar í frumsömdum, lágstemmdum lögum.”

Lovísa Elísabet flissar þegar hún talar um að láta lítið fyrir sér fara:

„Ég var að hlæja að því um daginn að ég léti lítið fyrir mér fara. Þannig var hugmyndin í byrjun. En málin hafa þróast afar hratt; lag eftir mig er notað í auglýsingu (Samskip) og spilað út um allar trissur. Ég er í blöðunum og komin með útgáfusamning. Það fer ekki beinlínis lítið fyrir Lay Low!”

Hvernig skilgreinirðu músíkina þína?

„Öll lögin eru mjög tengd mér, ætli það sé ekki best að lýsa því þannig. Efni og innblástur sækir ég í reynslu mína, ýmist það sem ég hef þegar upplifað eða eitthvað sem ég ímynda mér að ég gæti lent í. Satt best að segja á ég ekki auðvelt með að skrifa texta og er ekki mjög ljóðræn. Ég vissi ekki alveg hvernig ég ætti að koma þessu frá mér. Það er mér mjög mikilvægt að textarnir hafi merkingu og mér þykir vænt um þá alla. Ég sem á ensku en það finnst mér hæfa þessari gerð tónlistar vel. Pabbi minn er enskur og ég hef eytt fjölmörgum sumrum í Englandi. Íslensk tunga er gífurlega falleg og ég er alls ekki að „díssa” hana. Svo sannarlega ekki! Ég vildi óska að ég væri góð í að semja íslenska texta.

Upp á síðkastið hef ég verið að spá í hverjir séu áhrifavaldar mínir í músikinni því það kom mér á óvart að ég skyldi fara út í þessa tegund tónlistar. Líklega hefur raddsvið mitt eitthvað haft með það að gera. Ég hlusta á kántrí, gamlan blús og gamalt blökkumannagospel. Alls konar tónlist höfðar til mín því ég hef nefnilega líka mjög gaman af nýrri tónlist og stúdera hana talsvert. Sum lög tek ég bara upp heima. Ég fór í Sýrland, sem er frábært stúdíó en þá vantaði einhvern veginn tilfinninguna, eða sálina í tónlistina. Heima get ég unnið eftir því hvernig liggur á mér jafnvel um miðja nótt ef því er að skipta. Ég er óörugg við að syngja og þá hentar þetta mér mjög vel.”

Hvað er framundan hjá þeim stöllum Lovísu og Lay Low?

Tónlistarkonan hallar hugsuðir flatt:

„Ég er að fylgja plötunni eftir og er svo á leiðinni í stutt frí. Ég er búin að vera gjörsamlega niðursokkin í að vera Lay Low og þess vegna ákvað ég að fara í viku til pabba í London og „chilla” bara. Það varð smáspennufall hjá mér eftir Airwaves og þarf því aðeins að anda og ná áttum. Ég hlakka

til að láta pabba hafa diskinn minn en hann hefur fylgst spennur með mér. Einnig eru framundan útgáfutónleikar og ýmislegt fleira. Ég þarf líka að setjast niður og sjá hvernig gengur að semja aðra plötu. Það er ótrúlega skemmtilegt hversu vel er búið að ganga hjá mér. Ungir krakkar biðja mig að árita diskinn og eldra fólk kemur á tónleikana mína. Það er æðislega gaman að ná til svo breiðs hóps fólks og stórkostlegt til þess að vita að fólk fílar það sem ég er að gera.

Internetið er búið að gjörbreyta öllu - ef það væri ekki til staðar þá væri ég ekki í þessari stöðu í dag. Ég væri enn heima að gráta yfir að ég kynni ekki að syngja!

Núna er ég í Listaháskóla Íslands að læra tónsmíðar sem er frábært en því miður hef ég misst aðeins úr því það er búið að vera svo brjáláð að gera. Ég er stúdent frá MH og tók tvö ár í geislafræði í Tækniháskólanum. Það var skemmtilegt nám og bekkurinn minn góður en tónlistin togaði bara svo sterkt í mig. Í dag er ég að vinna í Skífunni og finnst líf mitt algjör draumur í dós. Ég bjóst aldrei við að geta verið í þeirri stöðu að geta sameinað nám, vinnu og tónlistina. Músíkin er í fyrsta til fimmta sæti hvað varðar áhugamál mín og auðvitað hljóðfæri og græjur einnig. Hundurinn minn er stór hluti af lífi mínu og svo hef ég gaman af að fara á tónleika og í kvikmyndahús.

Ég er búin að heyra einhvern orðróm um að ég eigi möguleika erlendis en það er óstaðfest. Mér finnst það sem ég hef heyrt vera mjög spennandi en þetta kemur í ljós með tímanum. Eins og er finnst mér Ísland alveg nógu stórt og er mjög ánægð með velgengni mína en er samt opin fyrir öllu.”

Eiga Lovísa eða Lay Low kærasta?

Stuttu og laggöðu svarinu fylgir geislandi bros: „Nei, við syngjum bara um ástina ...”



EITT L.Í.F.

Nýtt lífsstílnámskeið fyrir börn og unglunga yfir kjörþyngd

Íris Huld Guðmundsdóttir íþróttافرæðingur, sem er bókstaflega ímynd hreysti og hressleika, stendur fyrir vinsælu námskeiði fyrir börn og unglunga sem eru yfir kjörþyngd og kallast EITT L.Í.F. Námskeiðið fer fram hjá Heilsuakademíunni í Egilshöll sem stofnuð var fyrr á þessu ári og stefnir markvisst að auðgun líkamsræktarflórunnar á Íslandi. Íris Huld er einnig rekstrarstjóri og yfirleiðbeinandi Heilsuakademíunnar og var auðsótt mál að fá að forvitnast um námskeiðið hennar.

Að hvaða leyti er þetta ólíkt hefðbundnum líkamsræktarnámskeiðum?

„Um er að ræða nýtt lífsstílnámskeið fyrir börn og unglunga sem er sérstaklega sniðið að þörfum þeirra sem eru yfir kjörþyngd.“ Aukin þyngd ungs fólks í dag hefur verið mjög mikið í umræðunni og það er veruleg þörf á úrræðum fyrir þennan hóp. Námskeiðið hentar líka vel þeim börnum sem hafa ekki fundið sig í hóp- eða einstaklingsíþróttum en alls ekki er sjálfgefið að öllum falli sá stíll og því bráðnaúdsynlegt að koma til móts við þá krakka. Námskeiðið er fullkomlega laust við alla keppni. Það snýst fyrst og fremst um hópinn og félagsskapinn og allt fer fram í leikjaformi. Krakkarnir eru mjög meðvitaðir um að þau eru öll hérna hjá okkur á jafningjagrundvelli.

Í hverjum tíma er sambland af hreyfingu og fræðslu en henni miðlum við bæði til krakkanna og foreldrana. Við höldum foreldrafund núna á fyrsta námskeiðinu sem gekk afar vel. Það er alveg nauðsynlegt að vera í góðri samvinnu við foreldrana sem þurfa að vera vel með á nótunum. Fjölskyldan þarf jú öll að taka þátt. Við vitum að það eru ekki börnin sem kaupa í matinn á heimilunum, segir Íris og hlær glaðlega. „Áhugi og stuðningur foreldrana er ómetanlegur því annað er ekki vænlegt til árangurs. Krakkarnir fá litla fræðslupunkta í hverri viku t.d. með leiðbeiningum um hvað sé æskilegt að gera oftast, hvað sjaldnar og hvað sé æskilegt að forðast. En það er ekkert bannað. Tveir frábærir hjúkrunarfræðingar starfa með okkur og við hjálpumst að við að útbúa fræðsluefnið.“

Hvernig líkar krökkunum á námskeiðinu?

„Mjög vel! Í upphafi vissi ég ekki alveg hver viðbrögðin yrðu en krakkarnir reyndust mjög opin og jákvæð. Það sem hefur sennilega komið mér mest á óvart er hversu rosalega virk þau eru öll í tímum. Það er eins og þau hafi loksins fundið eitthvað sem hæfir þeim. Í tímum eru leikir og alls kyns æfingar og ég legg mikla áherslu á að kenna þeim að gera æfingarnar rétt og vel sem er áriðandi grunnur. Fyrir of þungan einstakling getur röng líkamsbeiting eða þjálfun án leiðbeininga gert illt verra.“

„Líklega eru mestu sannindin fölginn í því að fljótlegasti maturinn er ekki sá hollasti.“



Hverju þarf að breyta í lífsstíl of þungra barna og unglunga, að þínu mati?

„Helstu orsakir þess að krakkar eru yfir kjörþyngd virðist mega rekja til mikillar kyrrsetu og narts. Líklega eru mestu sannindin fölginn í því að fljótlegasti maturinn er ekki sá hollasti, enda viðurkenna foreldrar það. Of mikill matur eða að kunna sér ekki magamál hefur vissulega mikil áhrif á þyngdina líka. Stundum þarf að finna einhvern milliveg í matarvenjum og lífsstíl á heimilum ef t.d. eitt barn í fjölskyldunni er of þungt en annað í kjörþyngd.“

Hvernig varð hugmyndin að námskeiðinu til?

„Mig langaði að nýta menntun mína á þessu sviði þar sem mikill skortur virðist vera á úrræðum fyrir of þung börn og unglunga og við í Heilsuakademíunni erum með frábæra aðstöðu hér í Egilshöll og langar mig þá sérstaklega að nefna herþjálfunarvöllinn sem er eins konar innanhússleikvöllur. Eina helgina voru strákarnir á námskeiðinu t.d. á vellinum ásamt fjölskyldum sínum í smá sprelli sem mætti kalla hálfgerða aukaæfingu og fannst öllum mikið sport að príla þar.“

„Foreldrar hringja stundum til að fá upplýsingar um EITT L.Í.F. og ég hvet þá eindregið til að koma í heimsókn og leyfa krökkunum að prófa.“

Foreldrar hringja stundum til að fá upplýsingar um EITT L.Í.F. námskeiðin og ég hvet þá eindregið til að koma með krakkana í heimsókn og leyfa þeim að prófa. Þau koma líka langflest aftur og staðsetningin dregur greinilega ekki úr áhuganum. Hér eru krakkar alls staðar að, allt frá Vesturbænum að Kjalarnesi.“

Þess ber að geta að Heilsuakademían er einnig með ýmis önnur námskeið fyrir krakka eins og t.d. Tarzan-námskeiðið sem fer fram á herþjálfunarvellinum og sjálfsvörn fyrir börn og unglunga sem Egill Örn Egilsson sér um en hann er þekktur í Evrópu fyrir bardagalistaþjálfun. Hér geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi.

[**comfort zone**]

a complete sense of beauty



aromasoul

ritual scrub
ritual massage

oriental mediterranean
indian arabian

revive your body
discover your ancient soul



European Spa
EXHIBITION

2006 BEST SPA COSMETIC PRODUCT

comfort zone research laboratories skin care division davines s.p.a. parma italy new york u.s.a. paris france www.comfortzone.it www.czspace.it contactcz@davines.it Sími 517 7779

USA UK **Argentina** Australia **Russia** United Arab Emirates **Spain** China **Portugal** Canada **Sweden** Croatia **Denmark** France **Belgium** Norway **Holland** Poland **Greece** New Zealand **Taiwan**
Turkey **Saudi Arabia** Italy **Iran** Maldives **Tanzania** South Africa **Korea** Japan **Thailand** Malaysia **Singapore** Philippines **Vietnam** Malta **India** Bermuda **Slovenia** Czech Republic **Iceland**

Elskar bókstafi, orð og starf sitt

Mannsröðin er stórkostlegt hljóðfæri. Það sannast ekki hvað síst á Brynhildi Guðjónsdóttur sem söng af heitri tilfinningu og heillaði alla í hlutverki Edith Piaf en skipti svo yfir í skerandi grófleika í hlutverki Doreen í Stelpunum. Erfitt var að ímynda sér að sama manneskjan væri þarna á ferð og kannski er það galdur góðrar leikkonu. h-tímarit komst að því að Brynhildur hefur brennandi ást á starfi sínu og leggur sig alla í hlutverk sín hverju sinni.

Þessi hæfileikaríka leikkona lærði í Guildhall School of Music and Drama í London og er annar tveggja Íslendinga sem útskrifast hafa úr leiklistardeild þessa virta skóla. Hinn er Stefán Jónsson leikari og leikstjóri. Margir af virtustu leikurum Bretlands lærðu í þessum skóla og andinn þar er sagður ævintýri líkastur.

„Þetta er gríðarstór listaskóli þar sem kennd er tónlist, óperusöngur og leiklist,” segir Brynhildur. „Hann stendur í miðju fjármálahverfinu í byggingu sem heitir Barbican Center en barbican þýðir virkisveggir. Hús þetta er byggt á rústum húsa sem urðu fyrir sprengjuregni Þjóðverja í síðari heimsstyrjöldinni og ber nafn með rentu því þetta er algjört virki, risastórt og tengt saman með löngum göngustígum. Í miðjunni stendur lítil, hlaðin kirkja sem var eina húsið á þessu svæði sem ekki varð sprengjunum að bráð. Hún kúrir þarna með Barbican allt í kring og þarna er sem sagt þessi skóli.”

Fær útrás fyrir skepnuskapinn í Doreen

Víða liggja vegamót segir máltækið og Brynhildur hlær að því að margar taugar tengja hana og Stefán Jónsson aðrar en þær að hafa verið í sama leiklistarskóla.

„Það vill svo skemmtilega til að hann er svili minn,” segir hún. „Við erum gift systkinum og við erum Kárius og Baktus. Þannig að sterk tengsl liggja á milli okkar bæði innan fjölskyldunnar og svo í hinum stóra Kosmos.”

Brynhildur talar fullkomna Cockney-ensku og sýndi það og sannaði svo um munaði í Stelpunum. Þetta er ekki lítið afrek því margir breskir leikarar reyna árum saman að ná einmitt réttu áherslunum til að geta leikið íbúa úr lélegri hverfum Lúndúnaborgar en tekst aldrei. Var þetta eitt af því sem hún lærði í Guildhall?

„Já, þetta er hlutur sem ég einsetti mér að gera. Ég ætlaði mér ekki að verða eftirbátur bekkjarfélaga minna í þessu. Stór hluti af náminu var talþjálfun því það er alveg jafnerfitt fyrir Breta að skipta um mállýsku eins og fyrir útlendinga að taka hana upp. Að vísu hafa þau það forskot að hafa alist upp í hringiðu mannlífsins þarna úti og heyra því frá blautu barnsbeini mismunandi

„Undirmálsfólk virðist passa mjög vel upp í munninn á mér.”

hreim. En það er alveg jafnsnúið fyrir þau að núllstilla á sér munninn og tala með nýjum hreim. Fæstum er gefið að geta talað hvaða mállýsku sem er og ég get ekki brugðið fyrir mig hverju sem er. Margt reyndi ég sem fór ekki eins og það átti að fara. Mér gekk hins vegar vel að tileinka mér Cockney og Suður-London-hreiminn þannig að undirmálsfólk virðist passa afskaplega vel upp í munninn á mér.

Annars snýst þetta ekki eingöngu um að hljóðrita og tala málið rétt heldur líka að skilja ákveðna menningu. Kannski er það líka lykillinn

að leiklistinni að geta sett sig inn í þankagang annarrar manneskju. Doreen, kerlingin okkar úr Stelpunum, dó ekkert þótt ég hætti í þáttunum. Við fáum áreiðanlega að sjá hana einhvern tíma aftur því hún er fín leið til að fá að rífast og skammast og hegða sér eins og skepna. Hún

„Kannski er það líka lykillinn að leiklistinni að geta sett sig inn í þankagang annarrar manneskju.”

gefur manni leyfi til að agnúast út í alla hluti. Hún er auðvitað viðbjóðsleg við fólkið sitt og henni finnst allt ömurlegt nema eitthvað drasl. Það finnst henni frábært. Gervið er gott og hún notar eingöngu fatnað úr lúrexi. Ég hef hitt þessa kerlingu milljón sinnum í strætó í London. Séð hana arga á kallinn sinn út um gluggann og skammast og rífast yfir minnstu smáatriðum.”

Horft á heiminn gegnum kviksjá

Eru í þér einhverjir eftirhermuhæfileikar sem hjálpa þér að ná svona góðum tókum á þessu?

„Nei, ég held að ég sé fáránlega léleg eftirherma. Það þýðir ekkert að segja við mig hermdu eftir þessum eða hinum og beina að mér kastljósínu. Þá frýs ég bara. En svo rekst ég á það að allir sem ég leik byggjast á einhverjum sem ég hef hitt. Óhjákvæmilega endurskapar leikarinn það sem hann hefur séð áður og fólk sem hann hefur umgengist. Viðhorf fólks rata einnig oft inn í verkin. Einhver atburður gerist og maður horfir á hann og hugsar með sér: Já, svona. En sá sem situr við hliðina á þér hugsar kannski á allt öðrum nótum um þetta sama atvik. Þetta er eins og kviksjá sem hægt er að horfa í gegnum og litirnir og mynstrin breytast í sífellu. Ég átti þannig leikfang þegar ég var lítil og þótti óskaplega gaman að horfa í gegnum það. Á sama hátt held ég að við lítum hlutina ólíkum augun og það endurspeglar reynslu okkar í lífinu. Við horfum öll í gegnum eitthvað skrytið gat.”

Brynhildur er fastráðin leikkona í Þjóðleikhúsinu. Hún hlaut Grímuna árið 2004 fyrir leik sinn í

Edith Piaf og var vel að verðlaununum komin. Stór hlutverk, eins og Piaf, hljóta að vera mjög krefjandi. Er starf leikarans ekki líkamlega erfitt?

„Jú, vissulega. Á sýningum eins og Edith Piaf má maður ekki verða veikur eða meiða sig. Í þeim tilfellum þegar maður stendur á sviði og þarf að syngja mikið þá er lífsnauðsynlegt að passa röddina. Hún má ekki fara. Þess vegna verður leikarinn að hegða sér allt öðruvísi meðan hann er að leika slíkt hlutverk. Það þýðir ekki fyrir hann að hanga á barnum langt fram á nótt því þá skilar hann ekki góðri sýningu daginn eftir. Í salnum sitja fimmhundrað og fimmtíu manns sem allir hafa borgað fyrir miðann sinn og leikarinn býður þeim ekki upp á ráma rödd.“

„Ég hef heldur aldrei skilið nekt á leiksviði. Ég fer alltaf að horfa á rassinn á fólkinu í stað þess að hugsa um karakterinn sem það er að leika.“

Þegar ég lék Piaf var hending að ég færi út á meðal fólks. Ég mátti ekki fá kvef svo ég fór beint heim eftir sýningar og hélt mig þar. Ef ég hélt að ég væri að fá kvef leitaði til háls-, nef og eyrnasérfræðings sem er sérmenntaður í söng-röddum. Hann sagði mér reyndar að ég hefði stálaraddbönd því kvefið fór aldrei niður í raddböndin þótt ég væri orðin þrælkvefuð. Enginn á að syngja við slíkar aðstæður því bjúgur getur myndast á raddböndunum og ef það fer að blæða inn á þau er voðinn vís.“

Þyngist á sumrin en léttist á veturna

„Já, þetta er sannarlega líkamlega lýjandi, enda léttist ég um fjögur til fimm kíló á veturna og þyngist um annað eins á sumrin,“ heldur Brynhildur áfram. „Ég á tvo fataskápa annan fyrir veturinn og hinn fyrir sumarið. Þetta er alveg buxnastærð sem munar. Við vinnum líka seint á kvöldin og brennum miklu þegar aðrir eru yfirleitt farnir að slaka á. Við náum ekki að slappa af fyrr en um miðnætti. Andlega álagið er líka mikið og mér finnst það erfiðara en það líkamlega, sérstaklega þegar líður að frumsýningu.“





Í hlutverki Edith Piaf

Ég sef lítið þegar frumsýning á nýju verki nálgast. Þegar við vorum að æfa Sitji guðs englar rúllaði einhver mantra í hausnum á mér dag og nótt. Ég svaf eiginlega ekkert í tvær vikur og var orðin léttgeggjuð. Mér leið eins og ég hefði verið í þunnu lofti lengi og heilinn farið að finna fyrir súrefnisskort. Ég hugsaði oft með mér: Svona er það ábyggilega þegar heilinn í manni gefur sig. Þetta finnst mér það versta en reyndar er líðanin mismunandi eftir verkefnum. En ég er alltaf með frumsýningarskjálfta og þvöl í lófunum fyrir fyrstu sýningu.

Fjölskyldan hittist í Suður-Frakklandi

Í Edith Piaf kom í ljós að Brynhildur talar frönsku reiprennandi auk Cockney-enskunnar. Er hún tungumálasení?

„Eigum við ekki bara að segja það. Tungumál hafa alltaf legið vel fyrir mér. Ég tala ágæta ítölsku, sænsku, frönsku og ensku. Ég hef mikinn áhuga á tungumálum. Bókstafir heilla mig líka og orð. Ég hef gaman af bókum og finnst bækur fallegar. Hljóð eru líka mjög spennandi. Kannski er það þetta sem gerir það að verkum að starf mitt vekur með mér svo mikla ástríðu.“

En það er fleira sem vekur ástríðufullan áhuga hjá Brynhildi. Hún bjó í Frakklandi í eitt ár meðan hún stundaði háskólanám í frönsku við HÍ en leyfilegt var að taka hluta af náminu utanlands. Hún og maðurinn hennar Atli Rafn Sigurðarson eiga það sameiginlegt að kunna ákaflega vel við allt sem franskt er.

„Fjölskylda mín er mjög hrifin af Frakklandi. Foreldrar mínir hafa fjórum sinnum leigt sér hús í

Suður-Frakklandi í sumarfríinu og við fjölskyldan farið þangað út til að hitta þau. Systkini mömmu hafa einnig hitt okkur þarna úti. Í sumar vorum við úti ásamt foreldrum mínum og móðurbróður. Þetta var æðislegt. Maðurinn minn var einn úti í tvær vikur í fyrra að læra frönsku. Krakkarnir okkar hafa líka mikinn áhuga á að læra frönsku. Franskur lífsstíll hentar okkur mjög vel. Róleghæitin, maturinn, veðráttan og vínið.“

Gott að eiga góða að

Þú og maðurinn þinn eruð bæði listamenn og einhvern tíma var sagt að ekki væri pláss fyrir nema einn listamann á hverju heimili. Hvernig gengur að samræma þetta?

„Ef fólk ætlar að vera á einhverju egótrippi alla sína ævi getur hvort sem er enginn verið giftur því. Enginn gæti þolað mig til lengdar ef ég ætlaði að vaða út um allt með einhverja kórónu á hausnum æðislega ánægð með mig. Snýst þetta ekki um að vera eins og manneskja. Þetta hefur gengið ágætlega og ég vildi ekki að Atli Rafn væri í venjulegri dagvinnu eða ég, og hann alltaf í leikhúsinu. Við tölum mikið um vinnuna og styðjum hvort annað, þetta hentar okkur vel. Vissulega mæðir þó mikið á fjölskyldunni, bæði mömmu minni og systur Atla Rafns sem passa mikið fyrir okkur. Við erum líka með tvær frábærar barnapiur og nú er dóttir okkar að verða sex ára. Kvöldvinnan var meira mál þegar hún var þínulítill. Sérstaklega var það erfitt þegar sýningar voru kvöld eftir kvöld og maður svæfði ekki barnið sitt tíu kvöld í röð. Þá er maður illa haldinn á sálinni og verður óneitanlega tættur. En dóttir okkar er í góðu jafnvægi og full sjálfs-



Úr sýningunni Pétur Gautur

trausts. Hún á góða að og treystir sínu fólki þannig að þetta hefur ekki verið vandamál.“

Brynhildur leikur einnig í Pétur Gaut en sú sýning er frá fyrra leikári og verður haldið áfram í vetur vegna mikillar aðsóknar. Fyrir hlutverk sitt í sýningunni fékk Brynhildur Grímuna árið 2006 sem besta leikkona í aukahlutverki.

„Ég mæli með þeirri sýningu fyrir alla,“ segir Brynhildur. „Sérstaklega þá sem eru hræddir við leikhús. Sýningin er í einhverju öðru tempói en gengur og gerist núna og það er hollt fyrir fólk að setjast aðeins niður og fara inn í annan hugarheim. Sumir fíla reyndar ekki leikhúsið sem slíkt og ég skil það vel. Þetta er ágengt listform og krefst einhvers af áhorfandanum. Að sama skapi verður ákvæðin hreinsun á báða bóga hjá áhorfendum og leikurum.“

Sjálf þoli ég ekki sýningar sem krefjast of mikillar þátttöku af áhorfendum. Ég hef heldur aldrei skilið nekt á leiksviði. Ég fer alltaf að horfa á rassinn á fólkinu í stað þess að hugsa um karakterinn sem það er að leika. Hingað til hef ég ekki séð nekt á leiksviði sem virkar, að mínu mati, en sjálfsagt þarf ég bara að taka til í hausnum á mér. Vandamálið liggur áreiðanlega mín megin.“

Erfitt að leika með börnum

Nýjasta sýning Brynhildar er Sitji guðs englar sem gerð er eftir sögum Guðrúnar Helgadóttur. Flestir þekkja þessar bækur og þær voru uppáhaldsbækur ótrúlega margra barna og foreldra um árabíl. Sýningin hefur slegið í gegn og erfitt er að fá miða. Brynhildur leikur þar, líkt og í Edith Piaf, konu allt frá barnæsku til efri ára.



Með börnum í Sitji guðs englar

Var eitthvað sem kom henni á óvart við þessa sýningu?

„Heiða er um það bil tólf ára þegar sýningin hefst. Elst í sínum systkinahópi og afskaplega ábyrgðarfull. Að því leyti er hún er dálítið lík mér þegar ég var barn. Ég er einbirni og var svolítið þannig. Heiða nöldrar hins vegar svolítið og vill gjarnan hafa hlutina eftir sínu höfði. Hún er mjög ákveðin kona og ég fæ pínulítið lánað frá Guðrúnu Helgadóttur sjálfri í persónusköpuninni. Það fer ekkert á milli mála.

Þar sem þetta er barna- og fjölskyldusýning verðum við svolítið að stilla tækin öðruvísi. Það þarf að tala hærra og tala mjög skýrt. Mér leið stundum eins og starfsmanni í Boltalandi í IKEA því ég var með fjórtán börn í minni umsjá á sviðinu, verandi elsta systirin í hópnunum. Börnin hefðu ekki talað eins hátt og skýrt og þau gera ef ég hefði ekki brýnt raustina og það kom fyrir að mér fannst hausinn á mér við það að springa. Ég hef aldrei unnið með börnum áður og það var mikið átak. Þau eru ótrúlega dugleg þessir krakkar og sum hver algerlega frábær. Algerir snillingar. En þau eru jú, alltaf börn, verða þreytt, svöng, gleyma sér, hugsa um afmælið sitt, klóra sér, þurfa á klóið. Það sem eftir stendur er þó að við erum með í höndunum ákaflega fallega og hugljúfa sýningu um alvöru fólk. Sýningu fyrir alla, unga sem aldna sem við erum öll afskaplega stolt af.”

Það eru engar ýkjur því sýningin er bæði falleg og eftirminnileg og víst mega þau öll vera stolt af þessu verki.

Ég hef aldrei unnið með börnum áður og það var mikið átak. Þau eru ótrúlega dugleg þessir krakkar og sum hver algerlega frábær. Algerir snillingar. En þau eru jú, alltaf börn, verða þreytt, svöng, gleyma sér, hugsa um afmælið sitt, klóra sér, þurfa á klóið. Það sem eftir stendur er þó að við erum með í höndunum ákaflega fallega og hugljúfa sýningu um alvöru fólk. Sýningu fyrir alla, unga sem aldna sem við erum öll afskaplega stolt af.”



Ping Pong

og unaður hjartans

Stórborgin London hefur upp á ótal margt að bjóða í mat, drykk og skemmtun. Víðs vegar um borgina er hægt að gæða sér á hinu kínverska Dimsum. Orðið sjálft má þýða sem unaður hjartans en Dimsum eru litlir böggjar fylltir með ýmis konar ósætum fyllingum. Í mörg hundruð ár hefur Dimsum verið ein aðaluppistaða í fæðu Kínverja og enn í dag leitast veitingastaðir við að þróa Dimsum enn frekar og færa það inn í 21. öldina. Veitingastaðurinn Ping Pong á Great Marlborough Street er einn þeirra.



Dimsum er hefðbundið að borða í hádegi og þá keyra þjónar um með vagna og gestirnir velja það sem þeim líst á. Á Ping Pong, sem er látlaus en nýtskulega hannaður staður, er látið af þessari hefð, en þess í stað krossa gestir við það sem þeir ætla að borða á til þess gerðum strimli.

Af matseðlinum má fyrst mæla sérstaklega með „baked puffs“, nokkurs konar smjördeigsböggjum, fylltum með hunangsgljáðri svína-

lauk-, BBQ- eða grænemetisfyllingu. Deigið og bragðgóð fyllingin smellpassa saman og bragðast sérlega vel. Þá má ekki sleppa að smakka hina hefðbundnu, gufusoðnu Dimsum böggla sem hægt er að fá fyllta með risarækjum, grænmeti af ýmsu tagi og sterkri svínakjötsfyllingu. Allt saman mjög bragðgott og hæfilega sterkt. Þá er á matseðlinum gómsæt nýjung í Dimsum þar sem ekkert deig er notað í matargerðina heldur er fyllingin vafin inn í spínatblöð.

Vorrúllurnar eru með þeim bestu sem maður smakkar, litlar og stökkar. Það sem kemur einna mest á óvart eru hinar svokölluðu „steamed buns“. Minnir helst á léttbakaðan íslenskan marengs, fylltan með ósætri fyllingu.

Ping Pong Great, Marlborough Street 45
www.pingpongdimsum.com



Á barnum á The Parlour, er hægt að fá sér drykk á kvöldin en kaffi og með því á daginn

Stjörnur á Sketch

Viljir þú upplifa þig sem stjörnu eitt kvöld skaltu kíkja við á Sketch og fá þér drykk á The Parlour. Sjón er sögu ríkari hér, hönnun salarins er blanda af franskri skreytilist í anda Loðvíks 16 og hönnun frá Viktoríutímanum. Barborðið sjálft er nýtskulegt og kokteillistinn langur með íslenskum verðum. Frá klukkan níu er barinn aðeins opinn fyrir fastagesti og því best að koma snemma. Sketch er blanda af börum, veitingastöðum og galleríum, sjá nánar á:

www.sketch.uk.com



The Social

Skemmtilegt nafn á stað þar sem ekki er annað hægt en að vera félagslyndur, enda stendur fólk hér bak í bak og er troðið út úr dyrum allar helgar. Harðir steinbekkir eru til að sitja á niðri, en öllu þægilegri sæti eru á efri hæðinni. Gott úrval er á barnum og verðið gott, sérstaklega verður að mæla með skoti af Bonbon.

The Social, 5 Little Portland Street
www.thesocial.com

LANCÔME

PARIS

VERTU DJÖRF! TAKTU ÁSKORUN OG AUGNHÁRIN ÞÍN VERÐA ÓTRÚLEGA ÞÉTT, LÖNG OG FALLEGA MÓTUÐ

NÝTT

FATALE

MASKARI SEM GERIR AUGNHÁRIN STÓRKOSTLEG

- > HEILLANDI ÚTLIT Á AUGABRAGÐI
- > FILTEX™ FORMÚLAN TRYGGIR ÞÉTTLEIKA MEÐ EINNI STROKU
- > AMPLIFORME 3D™ GREIÐUR MÓTA AUGNHÁRIN



SVO ÞAU VERÐA ÓTRÚLEGA LOKKANDI

www.lancome.com

lancome

Heillandi og gáfaður ungur maður

Zach Braff sem leikur Michael er íslenskum sjónvarpsáhorfendum að góðu kunnur úr þáttunum Nýliðar eða Scrubs. Hann hefur starfað sem leikari frá unga aldri en útskrifaðist með gráðu í kvikmyndagerð frá Northwestern University. Hann skrifaði handrit að, leikstýrði, framleiddi og lék í kvikmyndinni Garden State árið 2004. Mótleikkona hans var Natalie Portman og þau fengu góða dóma fyrir frammistöðu sína. Leikferillinn hóf Zach þegar hann var unglingur en sitt fyrsta stóra tækifæri fékk hann hjá Woody Allen þegar hann lék í Manhattan Murder Mystery.

Fyrrum tukthúslimur

Tim Allen fæddist 13. júní árið 1953 í Denver í Colorado. Faðir hans fórst í bílslysi þegar hann var ellefu ára gamall. Móðir hans giftist aftur tveimur árum síðar manni sem var djákni að atvinnu. Allen var fremur villtur á sínum yngri árum og var handtekinn árið 1978 fyrir að hafa í fórum sínum ríflega hálf kíló af kókaíni. Hann samdi við saksóknara um að koma upp um féлага sína gegn vægari dómi. Hann sat inni í tvö ár og fjóra mánuði en sneri gersamlega við blaðinu eftir að hann var látinn laus. Leikferillinn hóf hann í næturklúbbi í Detroit en varð fljótlega þekktur skemmtikraftur. Hann flutti til Los Angeles og sló í gegn þegar honum bauðst að leika Tim Taylor í sjónvarpsþáttunum Home Improvement.



Síðasti kossinn

Kvikmyndin Síðasti kossinn eða The Last Kiss fjallar um ástarsambönd frá mörgum hliðum. Þrítugsafmæli hjónabandsráðgjafans Michael nálgast og hann er farinn að velta fyrir sér hvort lífið hafi ekki upp neitt meira að bjóða. Hann er ástfanginn af sambýliskonu sinni, Jennu, en finnst sambandið stundum komið í of fastar skorður. Þá kynnist hann kollega sínum Kim sem er ung lífleg kona. Fljótlega finnur Michael að hann er farinn að leika sér að eldinum og brátt þarf hann að taka ákvörðun um hvort hann vilji láta á það reyna hvort neistinn verði að báli eða halda áfram með Jennu.

Michael er hins vegar ekki sá eini sem á í basli með ástamálin. Önnur persóna myndarinnar Izzy er niðurbrotinn vegna þess að kærasta hans til langs tíma sagði honum upp og hjónaband Chris er komið í kalda kol einkanlega vegna þess að þau eru nýbúin að eignast barn. Kenny er sá eini í vínahópnum sem ekki á í vandræðum með ástamálin en það helgast af því að hann ætlar sér að vera einhleypur sem lengst.

En það er ekki bara unga fólk sem finnur fyrir því hversu erfitt það er að halda glóðum ástarinnar volgum. Foreldrar Jennu, Anna og Stephen, takast á við allt annars konar vandamál en þau hafa verið gift í þrjátíu ár. Höfundar myndarinnar forðast að leggja dóm á hvað sé rétt eða rangt þegar samskipti eru annars vegar heldur leitast við að skoða málin frá öllum hliðum fordómalaust. Zach Braff leikur Michael og hann stendur sig einstaklega vel í hlutverkinu. Tony Goldwyn er leikstjóri en hann leikstýrði líka A Walk on the Moon. Handritið er byggt á ítalskri kvikmynd sem heitir L'Ultimo Bacio



Kemst jólasveinninn undan?

Santa Claus 3: The Escape Clause er þriðja myndin um heimilisföðurinn, Scott Calvin, sem neyddist til að taka við hlutverki jólasveinsins. Að þessu sinni þarf hann að bjarga jólnum áður en hinn illi Jack Frost nær að eyðileggja þau. Auk þess að gegna skyldum sínum sem jólasveinn þarf Scott að sinna fjölskyldunni og þetta tvennt getur reynst erfitt að samræma. Hann gerir því sitt besta til að sleppa undan skyldum jólasveinsins.

Sem fyrr er það Tim Allen sem er í hlutverki jólasveinsins en Martin Short sá frábæri gamanleikari fer með hlutverk Jacks Frost en hann, líkt og Tim Allen, varð fyrst þekktur fyrir uppistand. Hann var einnig eftirminnilegur í kvikmyndunum Three Amigos og Father of the Bride. Martin hefur líka ljáð mörgum teiknimyndahetjum rödd sína og tekist þar ákaflega vel upp.

Fit - Pilates

með stóru æfingaboltunum

Fit - Pilates æfingar þjálfa djúpvöðva líkamans og gefa langa fallega vöðva. Æfingarnar eru skemmtilegar, styrkjandi og móta flottar línur. Enginn hamagangur fylgir æfingunum en þrátt fyrir það er virkilega vel tekið á.

Fit-Pilates er sérlega styrkjandi fyrir kvið og bakvöðva. Fólk uppgötvar nýjan og áður óþekktan styrk, jafnvægi og betri líkamsstöðu sem nýttist í daglegu lífi og í öðrum íþróttagreinum. Fit-Pilates æfingar er hægt að gera hvar og hvenær sem er, heima í stofu eða á námskeiði undir leiðsögn þjálfara. Heilsuakademían í Egils-höll býður upp á 6 vikna Fit-Pilates námskeið. Námskeiðin eru tilvalin leið til að læra rétta líkamsbeitingu og nýjar æfingar. Tímarnir eru ekki í hefbundnu námskeiðaformi og því er hægt að byrja hvenær sem er. Fit-Pilates hentar bæði byrjendum og lengra komnum.

Nokkrar æfingar sem styrkja miðsvæði líkamans



Mjóbaksæfing á bolta

Lagst er yfir boltann og jafnvægi fundið. Tær og fingur snerta gólf. Hendi er lyft á móti fæti til skiptis 10-15 sinnum hvoru megin. Hendur og fætur mynda beina línu og ristar teygðar vel fram. Spennunni er haldið í 2-3 sekúndur. Til að gera æfinguna enn erfiðari þá er annari hendinni komið fyrir á boltanum á meðan hin hendin færir upp á móti ganstæðum fæti. Það krefst mikillar einbeitingar og jafnvægis. Forðast skal að liggja of ofarlega á boltanum.

Kviðæfing á dýnu með bolta

Boltinn er klemmdur á milli fótanna og þeim lyft svo þeir vísi beint upp í loft. Mjóbaki er þrýst niður í dýnuna og höndum komið fyrir undir hnakka. Herðablöðum er lyft upp frá gólfi og kviðvöðvarnir spenntir vel. Þegar efripartinum er lyft upp lyftist rassinn örlítið upp frá gólfinu á móti og boltinn klemmdur vel á milli fótanna. Æfingin er endurtekin rólega 10-15 sinnum. Til þess að halda spennunni þá er ráðlagt að fara ekki alveg alla leið niður með höfuðið heldur skilja 2-3 sentimetra eftir frá gólfi. Forðast skal að sveifla fótum fram og til baka og spennu í hnakka og hálsi haldið í lágmarki með því að leyfa höfði að hvíla í lófunum í gegnum alla æfinguna.



Kviðæfingar fyrir skávöðva

Boltinn er dreginn upp að hliðinni og hann „festur“ undir mjöðminni svo hann færir ekki úr stað. Hallið líkamanum síðan upp að boltanum og komið annari hendinni fyrir við höfuð og hinni á djúpvöðva eða til stuðnings á boltanum. Æfingin felst í því að halla sér vel yfir boltann á hlið og sveigja svo til baka og spenna skávöðvana. Mikilvægt er að gera æfinguna rólega og halda spennunni í kviðvöðvunum allan tímann. Endurtekið 10 sinnum á hvorri hlið.

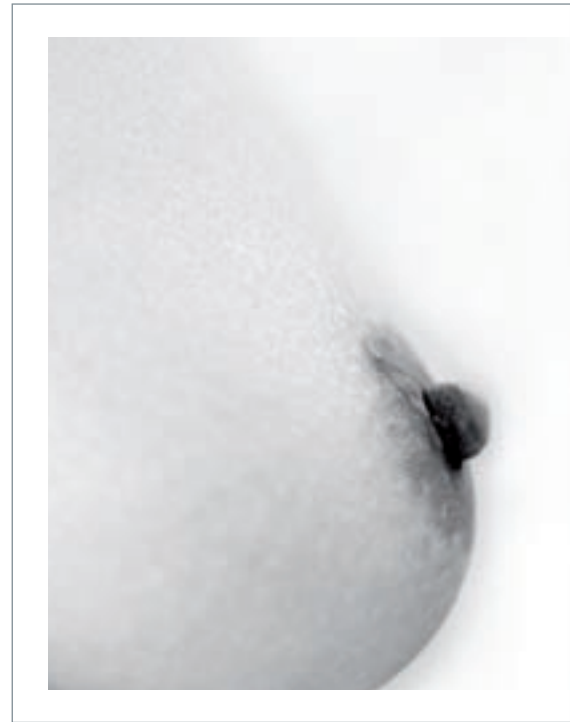


Planki á bolta

Leggið fæturna á boltann. Líkamanum er síðan lyft upp í beina stöðu og þunginn látinn hvíla á framhandleggjum. Allt er spennt inn að miðju, kviður og bakvöðvar spenntir og stöðunni haldið. Byrjendur halda í nokkrar sekúndur eða telja rólega upp að 10. Lengra komnir halda lengur og einbeita sér að spennunni í öllum vöðvum. Forðast skal að fetta bakið og mikilvægt er að anda djúpt í æfingunni.

Nánari upplýsingar á
www.heilsuakademian.is

Brjóstin eru viðkvæm og þau hafa meiri áhrif á almennt heilsufar kvenna en þær gera sér grein fyrir. Það getur því borgað sig að passa vel upp á brjóstin og ekki bara kanna þau til að leita að brjóstakrabbameinsæxlum á byrjunarstigi.



Passaðu upp á brjóstin

Réttur brjóstahaldari, betra líf

Brjóstahaldarinn er mikilvæg flík og tilgangur hans er ekki eingöngu að lyfta brjóstunum og gera þau fallegri í laginu. Konur sem ganga í brjóstahöldurum sem passa þeim ekki geta átt á hættu verki í öxlum, hálsi og höfði. Þær sem hafa stór brjóst þekkja og vita að þau eru þung og það reynir á vöðvana allt í kringum þau að halda þeim uppi. Góður brjóstahaldari styður við brjóstin og sér til þess að þyngdin dreifist jafnt á alla vöðva á þessu svæði þannig að minni hætta verður á vöðvabólgu og áreynsluverkjum af þessum ástæðum. Konur með lítil eða meðalstór brjóst eiga stundum til að kaupa sér of þrönga brjóstahaldara en það getur valdið því að þær beri sig ekki rétt og verði hoknar í baki. Sveigjan á hryggnum veldur síðan bakverkjum ef ekki er brugðist við.

Viðkvæm brjóst í kringum blæðingar

Sumar konur finna alltaf fyrir viðkvæmni eða eymslum í brjóstum um það leyti sem þær eru að byrja á blæðingum. Hormónabreytingar í líkamanum valda þessu og brjóstin stækka og verða aum viðkomu. Þær sem finna fyrir verkjum af þessu tagi forðast oft að fara í líkamsrækt meðan ástandið er verst. Það er hins vegar engin ástæða til þess og betra er að taka verkjalyf og halda æfingunum áfram. Hreyfingin getur nefnilega komið jafnvægi á hormónana



í líkamanum og dregið úr einkennunum. Bólgueyðandi lyf gefa einnig góða raun og rétt að byrja að taka þau um leið og konur fara að finna fyrir viðkvæmni í brjóstunum.

Viðsjárverð efni til brjóstastækkana

Nú á dögum eru fánleg og stundum auglýst efni sem sagt er að stækki brjóstin án skurðaðgerða. Þessi efni geta verið varasöm því þau innihalda í flestum tilfellum hormón eða hvata sem auka hormónaframleiðslu í líkamanum. Konur geta fengið millliblæðingar eða fundið fyrir öðrum breytingum á eðlilegri líkamsstarfsemi. Krem sem sagt er að stækki brjóst geta valdið kláða og útbrotum. Rétt er því að kynna sér vel innihald efna af þessu tagi áður en reynt er að nota þau.

Brjóstaskoðun

Fáar konur þreifa brjóst sín reglulega í leit að brjóstakrabbameini þrátt fyrir að starfsmenn Leitarstöðvar Krabbameinsfélagsins mæli með að slíkt sé gert. Konur kvarta undan því að þær viti ekki að hverju þær eigi að leita og erfitt sé

að gera greinarmun á beri í brjósti og mjólkurkirtlum. Á Leitarstöðinni geta konur fengið að þreifa á gervibrjósti þar sem greinilega má finna að hverju verið er að leita en einnig hefur verið bent á að kona sem þekkir vel hvernig brjóst hennar eru viðkomu sé fljót að finna ef þar verður einhver breyting á. Þótt batalíkur af brjóstakrabbameini hafi aukist verulega á undanföllum árum er það engu að síður stórhættulegur sjúkdómur og fyllsta ástæða til að gæta varúðar. Því fyrr sem meinið finnst því meiri líkur eru á að konan lækniast að fullu.

Brjóstin og sólarljósið

Margar konur kjósa að fara berbrjósta í sólbað því þeim þykir fallegt að sjá húðina á geirvörtunum dökkna og brjóstin verða brún. Á hinn bóginn ber að hafa í huga að húðin á geirvörtunum er viðkvæm og þunn og brennur því auðveldlega. Ef konur ætla að fara í berbrjósta í sólbað verða þær því að gæta þess vel að bera sólarvörn á brjóstin og hylja þau eftir vissan tíma. Geirvörtunarnar þola ekki eins langan tíma í sól og aðrir líkamshlutar.

25%
afsláttur*



Bragðbetra í bragðprófun¹⁾

Nicorette Fruitmint

Nýtt bragð sem kemur á óvart

Við fylgjum nú eftir þeim vinsældum sem nýja kynslóðin af Nicorette nikótíntyggigúmmíi hefur aflað sér og kynnum nýja bragðtegund - Nicorette Fruitmint.

Nicorette Fruitmint er mjúkt að innan, hefur stökkt yfirborð og frískandi bragð með gómsætri blöndu af ávöxtum og myntu.

Lestu meira á nicorette.is



sept. 2006

*Tilboðsverð 2006

1) Í bragðprófun meðal 100 reykingamanna var Nicorette Fruitmint borið saman við helsta keppinautinn - Fruit nikótíntyggigúmmí. Nicorette Fruitmint var talið bragðbetra nikótíntyggigúmmí. RSSL Pharma, 2005. Markaðsathugun gerð fyrir Pfizer. Nicorette nikótínlyf eru fánleg án lyfseðils og eru notuð þegar dregið er úr reykingum. Til að ná sem bestum árangri skal ávallt fylgja leiðbeiningum í fylgiseðli. Skammtar eru einstakingsbundnir eftir því hve mikið er reykt, hvort hætta á reykingum eða draga úr þeim. Því ber að kynna sér upplýsingar um notkun í fylgiseðli. Í fylgiseðlinum eru upplýsingar um: verkun og notkun, varúðarreglur, mikilvægar upplýsingar sem nauðsynlegt er að lesa áður en lyfin eru notuð, hugsanlegar aukaverkanir og aðrar upplýsingar. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings ef þörf er á frekari upplýsingum um lyfin. Þeir sem fengið hafa ofnæmi fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum lyfsins, nýlegt hjartaáfall, óstöðuga versnandi hjartaöng, alvarleg hjartsláttarglöp eða nýlegt heilablóðfall eiga ekki að nota Nicorette nikótínlyf. Börn yngri en 15 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti eiga ekki að nota Nicorette nikótínlyf nema að ráði læknis. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið fylgiseðilinn. Nauðsynlegt getur verið að lesa hann síðar. Handhafi markaðsleyfis: Pfizer ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, Garðabæ. www.nicorette.is

Að skilja eða skilja ekki

Vince Vaughn og Jennifer Aniston fara með aðalhlutverkin í *The Break-Up*, sem byrjar þar sem flestar rómantískar myndir enda, einmitt þegar þau fara að pirra hvort annað. Brooke rifst við kærastann sinn um eitthvað smáræði sem hann gat ekki gert fyrir hana. Rifrildið vex og þau missa bæði stjórn á sér og segja og gera ýmislegt sem betur hefði verið látið ósagt og ógert. Þetta endar með því að hún fær nóg og segir honum upp. Í ljós kemur hins vegar að hvorugt þeirra vill flytja út úr íbúðinni sem þau búa saman í og þá eru góð ráð dýr. Bæði reyna að koma hinu út með ýmsum bellibrögðum. Oftast eru vinir þeirra með í ráðum og stundum jafnvel ókunnugt fólk. Úr þessu verða svo mörg stórskemmtileg atriði og ýmist veitist henni betur eða honum.

Ást í tíma og rúmi

The Lake House fjallar um Kate Forster læknir sem telur sig loks hafa fundið ástina. Vandinn er hins vegar sá að bæði tími og rúmi skilur þau að. Hann býr í litlu húsi við vatn en hún í Chicago. Þegar hann finnur bréf frá henni í póstkassanum og skrifar henni til baka verða þau ástfangin. Hængurinn er hins vegar sá að hjá henni er árið 2006 en honum árið 2004. Elskendurnir gera allt hvað þau geta til að sigrast á þessum hindrunum til að ná saman. En spennan felst í því hvort mögulegt sé að byggja brú milli þessara tveggja tímabila svo þau ná að hittast

Desperate Housewives

Við *Wisteria Lane* í notalegu úthverfi borgar í Bandaríkjunum búa hlið við hlið nokkrar fjölskyldur sem á yfirborðinu virðast ósköp venjulegar en fljótlega fá áhorfendur að kynna þvi að margt kraumar undir snyrtilegu yfirborðinu. Sögumaður í þáttunum er Mary Alice Young en sagan byrjar á því að hún fremur sjálfsmorð. Eftir það verður þessi látna kona nokkurs konar alsjáandi og alvitur andi sem svifur yfir öllu og túlkar meira að segja á stundum fyrir áhorfendum framkomu annarra persóna og þau atvik sem fylgja í kjölfarið. Þetta er nýstárleg aðferð við að segja sögu í sjónvarpsþáttum og virkar sérlega vel í þessu tilfalli.



Eva Longoria

Sjódheit húsmóðir

Ástarsamband Evu Longoria og Tony Parker hefur gengið brösuglega að undanförunu. Þau voru eitt heitasta parið í Hollywood í langan tíma en Tony er körfuboltaaður og leikur með San Antonio Spurs. Að sögn talsmanna þeirra eru þau enn góðir vinir en þar sem bæði eru mjög upptekin við vinnu hefur gengið erfiðlega að rækta sambandið.

stúdía í því hvernig fólk hreyfir sig frá Texas A&M í Kingsville. Skömmu eftir útskrift tók hún þátt í hæfileikakeppni og var í kjölfarið boðið til Los Angeles. Þar kom umboðsmaður auga á hana og var fljótur að koma henni á framfæri. Eva lék gestahlutverk í *The Bold and the Beautiful* og fljótlega fékk hún einnig hlutverk í *Beverly Hills, 90210*.

Skömmu eftir útskrift tók hún þátt í hæfileikakeppni og var í kjölfarið boðið til Los Angeles. Þar kom umboðsmaður auga á hana og var fljótur að koma henni á framfæri.



Eva Longoria fæddist 15. mars 1975 í Corpus Christi í Texas. Hún var yngst fjögurra systra og óx upp á nautgripabúgarði í nágrenni borgarinnar. Hún er af mexíkóskum uppruna en er engu að síður sú eina af systrunum sem erft hefur dökka hárið og hörundslitinn. Systur hennar eru allar ljóshærðar og bláeygðar. Eva hefur sagt í viðtali að þegar hún var barn hafi hún oft velt því fyrir sér hvort hún væri ættleidd en svo er ekki.

Frá unga aldri lærði hún dans og í langan tíma dansaði hún með frægum dansflokki sem kallar sig *Pussycat Dolls*. Hún lauk BS-prófi í kinesiology sem þýða mætti sem hreyfiræði eða

Fyrsta aðalhlutverkið var í *The Young and the Restless* en þegar hún tók að sér að leika Gabrielle Solis í *Desperate Housewives* varð hún heimsfræg nánast á einni nóttu. Eva er yngst leikkvennanna í þáttunum en hún starfar einnig sem fyrirsæta líkt og Gabrielle. Hún hefur verið andlit L'Oréal og kosin ein af fallegustu konum heims oftar en einu sinni m.a. af tímaritinu *Maxim*.

Eva var gift leikaranum Tyler Christopher en þau skildu. Faðir hennar er veiðimaður og Eva var þínulítill þegar hún skaut fyrst af byssu og skotfimi er eitt af áhugamálum hennar.

MAX FACTOR
THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS

**Look 5 years
younger in a flash**

NÝTT

AGE RENEW
FOUNDATION

„This is a truly advanced foundation - it instantly helps you look younger. Like magic, it beautifully covers fine lines while helping to make shadows around the eyes disappear and illuminating skin. Like instant youth in a bottle.“

Morag Gross

MORAGROSS
BAFTA WINNING MAKE UP ARTIST

www.medico.is



*„Fölna grös, en blikna blóm
af björkum laufin detta.“*



“Haustið nálgast, bríð og vetrarrosinn,”



*„Hægt flýgur hrafninn yfir mó
lyngið rautt í gráum mosa“*



Ljósmyndir:
Sigurjón Ragnar

Stílisti:
Auður Eva Auðunsdóttir

Förðun:
Magnea Elinardóttir
með Rífa-förðunarvörum

Módel:
Ice Model Management
www.model.is

Fatnaður og fylgihlutir:
Hugo Boss Kringlunni

Ljóðlinur:
Kristján Jónsson
Stefán frá Hvítadal
Snorri Hjartarson



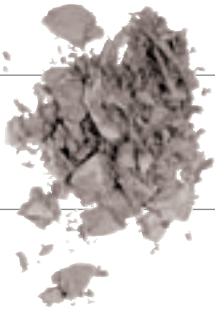
haltu svörtu flíkinni þinni svartri





Heillandi augu

Augun eru það fyrsta sem margir taka eftir þegar þeir hitta ókunnuga manneskju og meirihluti fólks telur að augun heilli það mest af öllu. Í ljósi þessa leikur enginn vafi á því að það borgar sig að undirstrika fegurð augnanna og draga athyglina enn frekar að þeim með fullkominni förðun.



Kannski hefur þú tekið eftir því að Hollywood-stjörnur eru allar sem ein með óvenjulega löng augnhár. Hugsanlega eru sumar þeirra svo heppnar að hafa hlotið þau í vöggugjöf en áreiðanlega hefur stór hluti uppgötvað að hægt er að bæta gjafir náttúrunnar á ýmsan hátt. Fölsk augnhár eru aftur komin í tísku og ný tækni gerir konum kleift að lengja augnhárin á eðlilegan og endingargóðan hátt.

Falleg og fölsk

Fölsk augnhár sem límd eru á augnlokið geta verið reglulega falleg en þau endast aðeins daginn. Það er líka mögulegt að nota nokkur fölsk hár og líma þau til dæmis í ytri augnkrókanna en þannig virðast augun lengri og ögn skásettari. Ef augun eru lítil er gott ráð að bæta við löngum hárum við mitt augað en það opnar augun og þau virðast stærrí. Konur með þungar brúnir og lítið augnsvæði geta stækkað það með því að lengja augnhárin. Þær sem eru handlagðar geta sjálfar fest á sig gerviaugnhárin en hinum er bent á að allar snyrtistofur bjóða upp á þessa þjónustu.

Ný tækni sem byggir á svipuðum lögmálum og hárlengingar gerir konum kleift að lengja

augnhárin þannig að það endist í allt að sex vikur áður en lagfæringa er þörf. Þetta er frábær aðferð til að undirstrika augun og gera þau enn fallegri. Þegar búið er að bæta hárum við þín eigin augnhár þarftu ekki lengur að nota maskara og það verður mun auðveldara að farða augnsvæðið á glæsilegan hátt.

Svört lína og augnhárabrettari

Ef fölsk augnhár freista þín ekki er ýmislegt sem þú getur gert til að gera sem mest úr þínum eigin. Til að mynda er gott ráð að bretta upp á augnhárin bæði áður en þau eru máluð og eftir. Það lyftir þeim og augun virðast opnari og stærrí. Að auki má ná meiri árangri með augnhárabrettaranum ef hann er hitaður í nokkrar sekúndur með hárbóláðara áður en hann er notaður. Augnhárin krullast betur og haldast lengur þannig með þessari aðferð. Með því að draga alltaf dökka línu með blýanti eða augnlínupenna eftir augnlokinu verða augnhárin meira áberandi og þau virðast þéttari.

Augnhárin þykkt með púðri

Þarftu að þykkja og lengja augnhárin? Hægt er að ná mjög góðum árangri með því að dýfa bursta

í gagnsætt púður og draga hann yfir augnhárin. Eitthvað af púðrinu situr eftir í hárunum og þegar maskarinn er borinn á verða þau þykkari, lengri og fallegri en áður.

Hreinsaðu vel

Það borgar sig að hreinsa augnhárin vel áður en maskarinn er borinn á. Ekkert setur ljótari svip á augun en gamlar leifar af maskara sem sitja eftir á augnhárunum og við augnlokin og verða að klessum og blettum þegar búið er að farða augun. Byrjaðu alltaf á að þvo burtu alla gamla málingu og hreinsa augnsvæðið vel áður en þú farðar það.

Glitrandi augnlok, æðisleg augnhár

Glitrandi augnlokeru einstaklega falleg andstæða við svört þykk augnhár. Þegar búið er að þykkja, lengja og þétta augnhárin er rosalega flott að bera augnskugga með glimmeri á augnlokin og augun verða sannarlega speglar sálarinnar. Heildaráhrifin eru dramatísk og engu er líkara en konan hafi stigið út úr ævintýri.



Farði fyrir allar konur

Olíulaus farði
Fyrir allar húðgerðir



Púðurfarði
Hentar öllum húðgerðum



Stift farði
Þekjandi farði fyrir normal húð



Olíulaus farði
Fyrir feita – normal húð

Fljótandi
Fyrir allar húðgerðir



Light diffusing
Þekjandi, fljótandi farði
Hentar fyrir normal - þurra húð



VETRARLITIR RIFKA

Þétt og fín rokkplata

The Open Door með bandarísku rokk-sveitinni Evanescence þykir góð. Síðasta plata þeirra, *Fallen*, sló í gegn og hlaut tvenn Grammy verðlaun árið 2003. Söngkona sveitarinnar, Amy Lee,



hefur ákaflega sérstætt og fallegt útlit og ekki er rödd hennar verri. Hún sagði að eftir að upptökum á nýju plötunni lauk hafi henni fundist hún hreinsuð og allur sá þroski sem hún hafi tekið út sem tónlistarmaður síðan *Fallen* kom út hafi skilað sér fullkomlega. Þetta er þétt og fín plata og lagið *Call Me When You're Sober* er sannkallaður smellur.

Nú og um alla framtíð

Grammyverðlaunahafinn Diana Krall er í góðu formi á nýju plötunni sinni *From This Moment On*. Margir telja þetta bestu plötu hennar til þessa en *The Look Of Love* sem kom út



árið 2001 er uppáhaldsplata ótal kvenna um allan heim. Diana er okkur Íslendingum að góðu kunn því hún kom hingað og hélt tónleika. Hún sagðist þá hafa haft áhuga á landinu allt frá því hún lék við íslenska stúlku í æsku. Hin ráma og sérkennilega rödd Diönu nýtur sín vel á þessum nýja disk og þar að auki eru lögin mjög rómantísk og persónuleg, enda segir Diana að platan endurspegli hamingjuna sem er ríkjandi í lífi hennar um þessar mundir. En hún er gift söngvaranum Elvis Costello og þau eiga von á tvíburum.

Trallað á rólegu nótonum

Hildur Vala sendi nýlega frá sér aðra plötu sem ber nafnið *Lalala*. Platan inniheldur tólf ný lög og er hún öll sungin á íslensku. Hildur Vala fékk úrval lagasmiða og textahöfunda til



að vinna með sér og á plötunni má finna lög eftir Sigurð Bjólu, Egil Ólafsson, Valgeir Guðjónsson, Svavar Knút Kristinsson, Pétur Örn Guðmundsson, Halldór Gylfason, Otto Tynes, Heiðar Örn Kristjánsson og Jón Ólafsson. Rödd Hildar Völu er notaleg og hlý og þetta er einmitt plata sem hæfir þegar myrkríð er lýst upp með kertaljósom.



Magrét Kristín Sigurðardóttir tónlistarkona gaf nýlega út plötuna *Dusk*. Upptökur hófust í mars í sumarbústað á Flúðum. Þar vann hún ásamt einvalaliði tónlistarmanna og þeir gáfu sér varla tíma til að sofa. Árangurinn lætur heldur ekki á sér standa, platan *Dusk* hefur yfir sér einhvern persónulegan, ljóðrænan blæ sem hittir áheyrandann beint í hjartastað.

„Ég vann þessa plötu með Jökli Jörgenssen bassaleikara og Birkir Rafni Gíslasyni gítarleikara. Á plötunni eru ekki eingöngu mínar lagasmiðar, heldur einnig lög sem við Birkir og Jökull sömdum saman, auk laga eftir þá hvorn fyrir sig sem mér þykir mjög vænt um. Við höfum upptökur í mars og fórum þá í bústað í nokkra daga og fengum til liðs við okkur Sigtrygg Baldursson trommuleikara og Guðmund Kristinn Jónsson sem stjórnaði upptökum.

Það var unnið frá morgni og langt fram á nótt og oftast þurftum við að draga Kidda upptökustjóra í rúmið þegar farið var að birta á ný, svo ötull var hann. Við héldum svo áfram að vinna fram á sumar ofaná þessar grunnupptökur og komu þá fleiri hljóðfæraleikarar til leiks. Júlía Mogensen leikur á selló á plötunni, KK kom og söng raddir í einu lagi og lék á munnhörpu og Dan Cassidy og Finnboji Óskarsson komu líka við sögu.”

Fremur langt er síðan þú gafst út þína síðustu plötu? Ertu fullkomunnarsinni sem þarf að liggja lengi yfir hlutunum?

„Ég veit það nú ekki. Ég er skorpukona og sökvi mér ofan í hlutina þegar ég fer af stað. Ekki má heldur gleyma að ég á tvö börn sjö og fjögurra ára og átti þau á þessu tímabili. Ég hugsa yfirleitt ekki um plötuútgáfu fyrr en ég finn fyrir þörf á að koma frá mér því efni sem hefur safnast upp svo ég geti farið að semja meira.”

Það má greina áhrif frá djasstónlist á nýju plötunni eins og reyndar þeim fyrri. Hvernig skilgreinir þú tónlist þína?

„Það er oft erfitt að skilgreina eigin verk en mér finnst orðin melankólsk leikgleði lýsa tónlist minni nokkuð vel.”

Þessi orð lýsa tónlist Fabúlu sannarlega vel en hún þekkir gleði og sorgir lífsins því hún missti systur sína árið 1990. Hún lést eftir langvarandi baráttu við þunglyndi en Fabúla og móðir hennar, Jóhanna G. Möller, ópersöngkona hafa rætt opinskátt um veikindi hennar og sorgina m.a. í viðtali við Mannlíf. En hvar liggja þínar tónlistarlegu rætur?

„Hér og þar. Ég á auðvitað mínar rætur í klassískri tónlist því ég lærði á píanó sem barn og lék þá eingöngu klassísk verk. Heima hlustuðu pabbi og mamma nær eingöngu á klassíska tónlist og mamma er klassískt menntuð söngkona. Ég hlusta á margs konar tónlist, lengi laðaðist ég mest að djasstónlist og á tímabili samdi ég einvörðungu blús. Ég lærði um tíma í Tónlistarskóla F.Í.H. og fór í nám til djasspíanista á London eitt árið. Ég hlusta hins vegar á allar tegundir tónlistar og áhrifin koma víða að.”

Þetta voru orð að sönnu og í lífi þessarar ungu konu má líka finna alls konar hluti ef menn bara nenna að leita. Hún er lærður leiklistarkennari en hefur helgað krafta sína börnum sem ekki rekast vel í hópi innan grunnskólakerfisins. Þar hefur hún unnið mikið og merkilegt starf og tekist að opna mörgum börnum nýja sýn á lífið með því að gefa þeim skapandi áhugamál sem kveikja þeim eldmód og gleði.



the new fragrance for her and him

Eru peningar að verða óþarfir?

Vöruskipti á Netinu eru í mörgum tilfellum leið til að komast í samband við aðra.





Með tilkomu Netsins hafa viðskipti manna á milli breyst umtalsvert. Fyrirtæki eru farin að skrá hjá sér upplýsingar um viðskiptavininn og eiga sum hver gagnabanka þar sem er að finna verðmætar staðreyndir sem lýsa vel persónuleika kunnanna. Annar fylgifyiskur netviðskipta eru vöruskipti og nú er svo komið að peningar eru nánast óþarfir í ákveðnum tilfellum.

Í Bandaríkjunum hafa menn af því miklar áhyggjur um þessar mundir að ungt fólk milli tvítugs og þrítugs hefur ekki efni á að veita sér nokkurn munað. Flestir eru að sligast undan námslánum, veðlánnum og því að lifa. Þetta unga fólk er að hefja starfsferilinn og launin því ekki há. Peningavandræði þessa hóps hafa haft þær afleiðingar að hann er hættur að kaupa og byrjaður að eiga vöruskipti sín á milli eða prúttu um notaða hluti. Netið hefur ekki síst verið vettvangur þessara nýju viðskiptahátta.

Vöruskipti hafa svo sem tíðkast um aldir og ekkert nýtt við þau. Íslendingar lögðu inn ull, vaðmál, fisk og dún hjá kaupmanninum og fengu korn, kaffi, ljósmeti og veiðarfæri í staðinn. Kaupmaðurinn var í þeirri aðstöðu að geta lagt ómælt á sínar vörur og verðlagt afurðir bændanna að eigin geðþótta. Nútíma vöruskipti eru hins vegar háð á jafnréttisgrundvelli en sumir eru einfaldlega snjallari en aðrir í að verða sér úti um verðmæti og gera sér mat úr hlutunum. Veraldarvefurinn gerir mönnum kleift að komast í samband við umheiminn og kanna áhuga annarra á því sem þeir hafa að bjóða.

Skipst á bókum, tónlist og DVD

Ein þekktasta vefsíða af þessu tagi er án efa e-bay. Þar eru auglýstir til sölu ótal notaðir og nýir hlutir. Menn geta tekið tilboðum eða hafnað þeim og alls öryggis er gætt bæði fyrir kaupendum og seljendum. Þrátt fyrir það hafa verið nokkur brögð

að því að notendur e-bay gangi á snið við góða viðskiptahætti. Á síðustu stundu draga menn þá hlutinn út úr uppboðinu en hafa síðan samband við þá sem sýndu áhuga nokkrum dögum síðar. Vandinn er sá að þegar þannig er komið hefur kaupandi ekkert öryggisnet og sumir hafa farið flatt á þessu. Óprúttir menn hafa komist yfir kreditkortanúmer þeirra og náð að svíkja út fé áður en tími hefur gefist til að bregðast við.

Ýmsar vefsíður eru svo til sem bjóða upp á hrein vöruskipti. Á bookins.com getur fólk skipst á bókum. Losað sig við reyfara sem valdið hafa vonbrigðum og náð í missannsógulegar sjálfsævisögur og auðvitað allt þar á milli. Peerflix.com hjálpar kvikmyndaaðdáendum að gera það sama við DVD-diskana og þeir sem elska tölvuleiki, tónlist, bækur og kvikmyndir fara á swaptree.com. Það þarf auðvitað ekki að taka fram að allar slóðir hafa www fyrir framan nafnið.

Peningalitil en ferðabyrstir geta skipst á íbúðum og bílum í sumarfríinu og lækkað ferðakostnaðinn með því að borga hvorki fyrir gistingu né bílaleigubíl. Auglýsingar af þessu tagi má finna víða um Netið en nefna má slóð eins og holi-swap.com og exchangehomes.com. Á craigslist.org er stundum líka að finna auglýsingar þar sem óskað er eftir slíkum skiptum. Sú staðreynd að þarna er hægt að gera góð kaup og jafnvel skapa grunn að nýrri vináttu er ekki það sem dregur flesta að vöruskipta-



síðunum. Tilfinningin er, að sögn þeirra sem reynt hafa, líkust því þegar menn voru að bítta á frímerkjum eða servíettum hér á árum áður. Allt er lagt í sölurnar til að komast yfir það sem þykir verðmætast og galdurinn er sá að allir telji sig fá eitthvað fyrir sinn snúð.

Gömul fót öðlast nýtt líf

Angi af sama meiði er sú verslun sem átt hefur sér stað með notuð fót á undanföllum árum. Í Reykjavík er að finna þónokkrar verslanir sem bjóða upp á notuð fót og svokölluð „vintage“ tíska er allsráðandi meðal stórra hópa unglinga. Í stórborgum Bandaríkjanna hefur þessi kaupskapur tekið á sig nokkuð aðra mynd en þar eru reglulega haldin mót eða partí þar sem konur mæta með gömlu fötin sín í poka og skipta á þeim og fötunum sem hinir veislugestirnir koma með. Ef heppnin er með má fara út með DKNY-kápu eða Gucci-skó án þess að mánaðarlaunin skerðist hið minnsta.

Hugmyndafræðin þarna að baki er auðvitað sú að þitt rusl sé annars fjársjóður. Sú hugmyndafræði er velþekkt og Góði hirðirinn og búðir þar sem góðgerðafélög selja notaða hluti til að afla fjár hafa einmitt gert út á þetta. Í Góða hirðinum hafa einmitt margir rekist á alls konar gull sem glóir í sorpinu. Kona nokkur fann þar leðurtösku eftir frægan tiskuhönnuð sem slest hafði málning á. Eigandinn hefur vafalaust talið töskuna ónýta en þessi úrræðagóða kona fór með hana heim

og náði að hreinsa af henni málinguna án þess að leðrið skemmdist hið minnsta. Taskan glansar sem aldrei fyrr og gefur núverandi eiganda aukinn tígulleika og fágun.

Lánað og leigt

Allar konur kannast við það að fá fót, skartgripi og fylgihluti að láni. Þær eru meira að segja hvattar til þess að skreyta sig lánsfjórðrum á brúðkaupsdaginn eins og segir í visunni: Something old Something new Something borrowed Something blue. Konur fara eftir þessu til að tryggja hamingju sína í hjónabandinu en þar fyrir utan hika þær ekki við að leita í skápa vinkvenna sinna þegar mikið liggur við. Með tilkomu Netsins gætu fataskápar vinkvennanna orðið óþarfir því nokkrar slóðir á Netinu bjóða konum að fá lánað það sem þær kunna að þurfa á að halda en geta aldrei eignast. Á borrow-edbling.com er hægt að taka á leigu skartgripi sem myndu sóma sér vel á rauða dreglinum í Hollywood. Mánaðarleiga er á bilinu 30-100\$, sem er ekki slæmt. Hið sama gildir á vefsíðunni bagborrowsteal.com en þar geta konur fengið leigðar handtöskur eftir alla helstu tískuhönnuði heims. Leigan er heldur lægri fyrir töskurnar en skartið þó það fari auðvitað að nokkru leyti eftir því hver hönnuðurinn er.

Enn önnur vöruskipti sem eiga sér stað á Netinu og mega ekki gleymast eru skipti á hæfni eða hæfileikum. Þeir sem kunna að syngja, dansa, sauma, skrifa, yrkja, elda, mála eða bara guð veit hvað geta látið vita að þeir séu tilbúnir til samstarfs ef aðrir hafa eitthvað að bjóða í staðinn. Kona nokkur í New York gat með þessu móti selt ljósmyndir sínar fyrir dýrar gallabuxur eftir frægan tískuhönnuð og söngkona fékk kennslu í þrjónaskap fyrir að syngja í afmælisveislu. Hér á landi þekkjast vöruskipti af þessu tagi sannarlega og h-tímarit heyrði af manni sem málaði skápa fyrir konu nokkra gegn því að hún sæi um fermingarveislu sonar hans. Hingað til hefur þessu verið haldið innan fjölskyldunnar ef svo má segja en hver veit nema Netið geri mönnum kleift að færa út kviarnar í þessu eins og öðru.

Spádómur sem rættist

Fyrir ungt og óreynt fólk geta vöruskipti einnig verið góð leið til að kynna hæfileika sína og gera sig sýnilegra. Meðal annars má nefna að vefhönnuður nokkur hannaði síðu fyrir nýstofnað fyrirtæki og fékk í staðinn spádóm og nálastungumeðferð. Sú staðreynd að hönnuðurinn gat bent á þessa síðu varð til þess að hann fékk vinnu hjá stóru fyrirtæki sem leist vel á útlit hennar. Það fylgdi sögunni að spákonan hafði einmitt sagt að hönnuðurinn fengi starf sem hann yrði mjög ánægður með innan tíðar.

Víða erlendis þekkjast einnig vefsíður þar sem hópar fólks sameinast um að kynna sig og



Víða erlendis tókast það að halda fataskiptapartí. Konur mæta þá með fötin í fataskápnum sem þær fila ekki og fá í staðinn eitthvað flott hjá vinkonunum.

starfsemi sína. Einn stærsti aðili á þessu sviði er Business Network International en um það bil 80.000 manns eru á skrá hjá þeim um allan heim. Minni hópar eru víðar og í sumum tilfellum hittast meðlimirnir einu sinni í mánuði og styðja hvern annan með ráðum og dád. Hér á landi var tilraun gerð til að koma upp upplýsingabanka um konur sem átti að gera fjölmiðlum auðveldara fyrir að fá konur í viðtöl um ýmis sérhæfð málafni. Upplýsingavefir um myndlistarmenn eru líka til.

Þótt starfsemi Napster og annarra vefsíða sem gera mönnum mögulegt að hlaða niður tónlist, kvikmyndum og fleiru sé vissulega umdeild þá eru slíkar síður án nokkurs vafa angi af þessari nýju vöruskiptaleið. Fólk getur sótt þangað uppáhaldstónlistina sína fyrir lítið eða ekki neitt. Bloggsíður eru hins vegar dæmi um hugmyndir og hugsanir sem menn vilja koma á framfæri við meðbræður sína og allir bloggarar vona að sem flestir lesi skrifin þeirra. Sögur af stálheppnum bloggnum sem fengu bókasamninga eða eigin dálka í dagblöðum í kjölfar netskrifanna reka áreiðanlega nokkra að tölvunni dag hvern til að tjá sig.

Skuggahlið viðskiptanna

En þetta voru góðu fréttirnar. Skuggahliðar viðskipta á Netinu eru hins vegar þær að allar ferðir þínar inn á Netið gera öðrum kleift að safna

upplýsingum um þig og nota þær til að græða á einfaldni þinni og sakleysi. Þrátt fyrir öryggisráðstafanir banka, verslana og fleiri viðurkenndra aðila hefur tölvuhökkurum tekist að brjótast í gegnum varnirnar og stela, ljúga, blekkja og svíkja. Okkur finnst tiltölulega saklaust þegar Amazon sendir bréf til að láta vita að nýr geisladiskur með uppáhaldssöngkonunni okkar sé kominn á markað eða til að benda á nýjar bækur. Amazon byggir fréttabréf sín á fyrri viðskiptum viðkomandi einstaklings við fyrirtækið og í þeirri vitneskju felast verðmætar upplýsingar. Sumar vefsíður bjóða viðskiptavinum sínum að vista fatastærðir sínar, heimilsfang og aðrar upplýsingar til að ekki þurfi að slá þær inn í hvert sinn sem verslunin er heimsótt. Ómögulegt er að segja fyrir um hvernig upplýsingarnar munu verða nýttar í framtíðinni.

Það má alveg hugsa sér að Netfyrirtækin taki upp á því að skiptast á upplýsingum eða selja þær. Tölvupóstföng manna hafa lengi gengið fyrirtækja á milli á Netinu. Þess vegna fær Jón tölvupóst frá bigfish.com skömmu eftir að hann pantaði veiðistöng frá fishing.org. Kannski verður ekki hjá þessu komist en svona er Netið engu að síður. Seint mun þó koma til þess að viðskipti á Netinu leggist af og sálfræðingar eru á einu máli um að fólk nýtur þess ekki síst að stunda viðskipti á veraldarvefnum vegna þess að það gefur því tækifæri til að komast í samband við aðra.



Margir skrá sig á íbúðaskiptasiður áður en þeir fara í sumarfrí. Þeir lána þá sína íbúð og fá aðra í staðinn í landinu sem þeir ætla að heimsækja. Slík íbúðaskipti takast oft mjög vel.

Skiptu um árstíð



Vetrartískan í Kringlunni

Í verslunum Kringlunnar finnur þú allt það nýjasta og flottasta í vetur. Fjölbreytnin hefur aldrei verið meiri enda hafa fjölmargar nýjar búðir bæst við undanfarið.

Mán. til mið. 10.00 - 18.30	Fimmtudagur 10.00 - 21.00	Föstudagur 10.00 - 19.00	Laugardagur 10.00 - 18.00	Sunnudagur 13.00 - 17.00
---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

www.kringlan.is / upplýsingasími 588 7788 / skrifstofa 568 9200

Kringlan

Vín mánaðarins

Jacob's Creek Semillion Chardonnay

Jacob's Creek Semillion Chardonnay er framleitt í Suður Ástralíu af fyrirtækinu Pernod Ricard. Vínið er blanda af tveimur þrúgum 80% eru Semillon-þrúgur og 20% Chardonnay-þrúgur. Vínið er tært, ljósgult að lit með grænum tónum. Þetta vín hefur frískandi angan, enda eru sítrónu-gras og sítrusávextir áberandi í ilminum. Ferskt vín þar sem notandinn greinir skemmtilega blöndu af sítrusávöxtum og hunangi í bragðinu.

Jacob's Creek Semillion Chardonnay var kynnt á sýningunni Konan í Laugardalshöll í síðasta mánuði og vakti mikla lukku. Gestir sýningarinnar höfðu einkum orð á að þessi frísklega blanda af Semillion og Chardonnay þrúgum gerði það að verkum að það hentaði afar vel eitt og sér en einnig með léttum réttum til dæmis fisk- og kjúklingaréttum.

Vínin frá Jacob's Creek einkennast af því hversu fersk þau eru á bragðið og af þeim er notalegur keimur. Gæðin eru einstök og ekki skemmir verðið því Jacob's Creek Semillion Chardonnay kostar aðeins 990 kr í vínbúðunum.



Le Beaujolais Nouveau est arrivé!

Þegar stóri vísirinn skriður yfir tólf á miðnætti fimmtudaginn 16. nóvember rennur upp stór dagur í lífi vínáhugafólks. Yfir heimsbyggðina hellast 65 milljónir flaskna af Beaujolais Nouveau og þá er venjulega hátíð í bæ um allan heim. Miklar væntingar eru gerðar til þessa nýja árgangs vegna góðra veðurskilyrða. Í sumar var heitt og þurrt og vínuppskeran fyrr en venjulega. Reikna má með að vínið ilmi eins og tyggigúmmí og jarðaber, að það hafi yndislegt ávaxta-bragð og sé mildt og létt. Slíkt vín hlýtur að vera einstaklega ánægjulegt að drekka.

Strax 16. nóvember hefst mikið kapphlaup um gervallan heim um hver verði fyrstur til að bjóða viðskiptavinum sínum Beaujolais Nouveau. Í gegnum árin hefur Beaujolais Nouveau verið flutt með mótörhjólum, loftbelgjum, trukkum, þylum, Concorde-þotum, fílum, hlaupurum og rickshaw (hjólavögnum) til viðskiptavina. Það er í raun ótrúlegt að fyrir aðeins nokkrum vikum var vínið vínberjaklasar á vínökrunum. En með því að hraða uppskeru, fljótgerjun og hraðri átöppun verður séð til þess að allt sé tilbúið eina mínútu yfir miðnætti.



Bananakjúklingaréttur fyrir fjóra

5-600 g hreinsaðar kjúklingabringur
2-3 bananar
300 ml kókosmjólk
2 msk. karrí
50 g spergilkál
50 g blómkál
1/4 partur af hvíta hlutanum af blaðlauk
1 rauð paprika
salt og pipar
olía til steikingar

Aðferð

Skerið kjúklingabringurnar niður í bita og steikið upp úr olíu á vel heitri pönnu í um það bil 3 mínútur. Kryddið með salti og pipar. Skerið spergilkálið og blómkálið niður og saxið blaðlaukinn. Fræhreinsið paprikuna og skerið í strimla. Blandið grænmetinu saman og setjið í eldfast mót og raðið kjúlingabitungum ofan á. Skerið bananana í sneiðar og setjið yfir réttinn. Blandið kókosmjólk og karrí vel saman látið léttisjóða í um það bil 5 mínútur í potti við miðlungshita og hellið svo yfir réttinn og bakið í 18 mínútur við 160°C hita. Tilvalið er að hafa ferskt salat og nýbakað brauð með réttinum.



Melónusalat fyrir fjóra

1/4 vatnsmelóna
1/2 kantaloða
75 g parmaskinka
50 g svartar ólífur steinlausar
50 g sólpurrkaðir tómatar í olíu
1 poki íslenskt klettasalat ca 200 gr
5-10 g rifinn parmesanostur

Aðferð

Hreinsið melónurnar og skerið þær í hæfilega bita. Saxið ólífurnar, sólpurrkuðu tómatana og parmaskinkuna niður. Blandið öllu hráefninu saman og setjið í skál ásamt salatinu. Rifjið síðan parmesanostinn yfir. Gott er að nota olíuna af sólpurrkuðu tómtönum til að dreypa yfir salatið áður en það er borið fram.

Laxasalat fyrir fjóra

500 g roð- og beinlaus laxastykki (helst hnakkastykki)
25 g Mango Chutney
200 ml kókosnetmjólk
200 g frissesalatblanda
1/2 agúrka
1/2 ferskur ananas
1-2 rauður chile-pipar eftir smekk
Sesamfræ eftir smekk
salt og pipar
100 ml ólífuolíu
15 ml soyasósa
olíu til steikingar



Aðferð

Skerið laxinn í teninga og veltið þeim upp úr sesamfræjunum. Steikið þá síðan í olíu á miðlungsheitri pönnu og kryddið með salti og pipar eftir smekk. Kljúfið agúrkuna í tvennt og takið kjarnann úr, skerið hana síðan í u.þ.b. 1/2 cm þykkar sneiðar. Hreinsið ananasinn og skerið í teninga. Chile-piparinn er skorinn í tvennt og fræin hreinsuð burt, síðan er hann saxaður smátt. Kókosmjólkinn og Mango Chutney eru soðin saman þar til sósan er orðin hæfilega þykk en það ætti að taka um það bil 3-5 mínútur. Hrærið ólífuolíuna og soyasósuna mjög vel saman (olíusósa). Öllu hráefninu er blandað saman við salatið og olíusósunni dreift yfir. Gott er að bera þetta salat fram með nýbökðu snittubrauði. Einnig er hægt að nota í það kjúkling í staðinn fyrir lax.



Nýstárlegar gúmmímottur Tinnu Gunnarsdóttur

Tinna Gunnarsdóttir

Gúmmímottur og dúkar af öllum stærðum og gerðum eru áhugaverð verk eftir vöruhönnuðinn Tinnu Gunnarsdóttir. Hún hefur áhuga á að meðhöndla efnin á nýstárlegan hátt og þá ekki síst ódýr iðnaðarefni. Hún vinnur með efnið líkt og það sé af sama staðli og hágæða iðnaðarefni. Útskorna mynstrið í gúmmímottunum er útfært í hátækni vélum sem stjórnað er af tölvuhugbúnaði. Tinna heillast af möguleikum tækninnar og eru motturnar skornar nokkrar í einu með sérstakri háþrýstiaðferð sem kallast vatnsskurður. Móttívín í verkunum eru unnin á hefðbundinn hátt.

Fallegum formum er raðað saman svo þau myndi skemmtileg mynstur. Í verkefninu eru grunnform ráðandi í dúkum, dyramottum og glasamottum. Einnig vinnur hún með skordýramynstur sem notuð eru í ákaflega áhugaverða gúmmíborðdúka. Þar eru húsflyga, býflyga og tordýfill ráðandi og kallast dúkarnir Samurai. Þegar þeir liggja á borði er eins og um skuggamyndir af skordýrunum sé að ræða. Að hennar mati eru skuggamyndir skordýra fallegar jafnvel þótt skordýrin sem slík heilli okkur ekki endilega. Gúmmíverkefnið hefur vakið athygli margra og þá einna helst fyrir óhefðbundnar leiðir í efnisvali og tækniáferð. Verkefnið hefur einnig fengið góðar undirtektir á sýningum erlendis. Hægt er að nálgast vörurnar í Kokku, Pikknik, Epal og Epal design í Leifstöð.

Verk eftir íslenska vöruhönnuði hafa verið í sívaxandi þróun síðastliðin ár og einnig hefur áhugi landsmanna á vandaðri hönnun aukist. Ýmis tækifæri eru á Íslandi þar sem vöruhönnun gæti orðið til að bæta samfélagið. Verkefni og hönnuðurnir sem eru hér til umfjöllunar eru brot af því besta sem fyrirfinnst í íslenskrri vöruhönnun.



Nýjasta afurð Katrínar Pétursdóttur

Katrín Pétursdóttir

Snjóbretti og hjálmur eru nýjasta afurð vöruhönnuðarins Katrínar Pétursdóttur. Verkefnið var unnið í samstarfi við austuríska fyrirtækið Elan-Colorsurf System en þeir sjá um framleiðsluna á vörunum. Síðastliðinn áratug hefur Katrín þróað myndmál en í því birtist áhugi hennar á fígúrum, teiknimyndum, náttúrunni, formfræði og fantasíu. Verkefnið lýsir fjölbreytileika sjónlista. Það fjallar um tengslin og mörkin milli hönnunar, íþróttar, tísku og lista. Persónan Noc, sem er svört vofa, er allsráðandi í myndmáli brettanna og hjálma. Ásamt Noc eru fleiri áhugaverðar persónur og verur sjáanlegar við hinar ýmsu aðstæður. Myndefnið er forvitnilegt og þegar betur er að gáð er eins og ákveðinn söguþráður sé gegnumgangandi. Verkin eru sköpuð af innsæi fremur en rökhugsun og kemur innihaldið einna helst úr draumum og hugleiðingum. Náttúran spilar stórt hlutverk í myndefninu ásamt því að hún vinnur oft á tíðum með stærð hlutanna í umhverfinu og í samhengi við aðra hluti. Sýning á verkefninu var opnuð 21. október í Gallerí 18 og stendur fram til 25. nóvember. Þetta er áhugavert verkefni sem enginn ætti að láta fram hjá sér fara. Snjóbrettin og hjálmarnir eru fáanleg í takmörkuðu upplagi í Gallerí 18.



Inner Beauty

Guðrún Lilja Gunnlaugsdóttir

Húsgögnin Inner Beauty og Flatpack Antiques eftir vöruhönnuðinn Guðrúnu Lilju Gunnlaugsdóttir hafa vakið eftirtekt margra. Í október síðastliðnum hlaut Guðrún Lilja íslensku sjónlistarverðlaunin í flokki hönnunar fyrir framúrskarandi hönnun á þessum húsgögnum. Guðrún Lilja fléttar saman íslenskrri arfleifð og náttúru í bland við nýstárlega efnisnotkun á áhugaverðan hátt. Húsgagnið Inner Beauty er ákaflega fallegur kollur sem vel mætti nota sem lítið borð. Mynstrið í Inner Beauty er unnið á tvo vegu, annars vegar er það laserskorið og þá verða brúnirnar á krossviðnum svartar og hins vegar vatnsskorið og þá verða brúnirnar ljósar. Hverju stykki fyrir sig er svo raðað saman og mynda þau að lokum Inner Beauty. Guðrún Lilja leggur áherslu á að skapa einstaka hluti sem þó gefa möguleika á fjöldaframleiðslu líkt og í Flatpack Antiques, sem samanstendur af skáp og hillu úr krossviði sem hægt er að raða saman eftir eigin smekk. Gamli handgerðir borðdúkar skreyta húsgagnalínuna og minna einna helst á vandaðan tréútskurð. En það sem gefur Flatpack Antique einnig sérstakt gildi er að engir tveir dúkar eru eins og þar af leiðandi er varan einstök fjöldaframleiðsluvara. Húsgögnum hefur einnig verið vel tekið á sýningum erlendis og umfjöllun um verkefni hafa birst í erlendum tímaritum á borð við Domus, Forum og Art Review.



Völuskrínið

Pórey Vilhjálmssdóttir

Leikfangaskrínið Völuskrín er nýtt íslenskt leikfang sem leit dagsins ljós í október á þessu ári. Hugmyndasmiður og eigandi Völuskríns er Pórey Vilhjálmssdóttir viðskiptafræðingur en Lóa Auðunsdóttir hönnuður hafði yfirumsjón með hönnuninni.

Leikfangið er leikfangaskrín sem heitir Völuskrín, sem er vísun í þá hirsu sem börn geymdu gersemar sínar í áður fyrr. Í þá daga voru fótabein úr húsdýrum notuð sem kindur, vólubein voru kýr og kjálkar voru hestar. Hugmyndaflugið réð ferðinni, beinakefli og aðrir skrytnir hlutir urðu að dýrgripum og byggðu upp heilan ævintýraheim.

Völuskrínið sjálf er lítil fallega hannaður kassi og í skrininu má finna eftirgerðir af þrettán beinum ásamt karli og kerlingu.

Völuskrínið er þroskandi leikfang því það er vel til þess fallið að efla hugarflug barna þar sem horfið er frá stöðluðum leikföngum, til forma sem ýta undir ímyndunaraflið. Einnig er leikfangaskrínið mjög fræðandi þar sem það skírskotar til sögunnar á skemmtilegan hátt.

Verkefnið er ákaflega vel uppbyggt í alla staði ásamt því að vera ágæt viðbót í flóru íslenskra minjagripa. Völuskrínið er hægt að nálgast í helstu leikfanga- og minjagripaverslunum í Reykjavík.

Völuskrínið er þroskandi leikfang þar sem það er vel til þess fallið að efla hugarflug barna...



Landslagsteppið

Vík Prjónsdóttir

Vík Prjónsdóttir er ákaflega vel heppnað samstarfsverkefni fimm upprennandi hönnuða við prjónafyrirtækið Víkurprjón í Vík í Mýrdal. Hönnuðurnir sem koma að verkefninu eru Brynhildur Pálsdóttir, Egill Kalevi Karlsson, Guðfinna Mjöll Magnúsdóttir, Hrafnkell Birgisson og Puríður Rós Sigurbórsdóttir. Vík Prjónsdóttir er áhugaverð að því leyti að allt sem viðkemur framleiðslunni og hönnuninni er íslenskt. Verkefnið snýst um að skapa sjálfbærri íslenski framleiðslu sérstöðu og fyrirtækinu Víkurprjóni nýja ímynd með vörum fyrir nýjan markhóp. Markhóp sem gerir kröfur um hönnun, gæði og rekjanleika. Vörurnar samanstanda af ýmsum útfærslum af teppum og húfum, til að mynda hefur teppið Selshamurinn vakið eftirtekt margra en það er útfært á óvenjulegan hátt sem á rætur sínar að rekja til íslenskrar þjóðsögu. Samveruteppið sem hugsað er fyrir tvo er einnig bein tilvísun í gamla tímann þegar Íslendingar sváfu jafnvel nokkrir saman í einu rúmi til þess að halda á sér hita. Vörurnar Skegghúfan, Sjávarteppið og Landslagsteppið eru einnig afrakstur samstarfsins við Víkurprjón. Hægt er að nálgast vörurnar í Kronkron, Epal, Pikknik og búð Þjóðminjasafnsins. Einnig hefur Vík Prjónsdóttir fengið góð viðbrögð erlendis og umfjöllun um hana birst í tímaritum á borð við Icon og Form.



Flatpack Antiques



Skegghúfan frá Vík Prjónsdóttir



Brot af einu snjóbretti Katrínar Pétursdóttir

Blindur er bóklaus maður

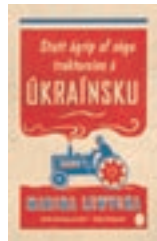


Marina Lewycka var tilnefnd til bæði Booker- og Orange-verðlaunanna í fyrra fyrir bók sína *Stutt ágríp af sögu traktorsins á úkraínsku* sem farið hefur sigurför um alla Evrópu. Hún er athyglisverður höfundur sem horfir á vestrænt samfélag svolítið öðrum augum en gengur og gerist vegna tengsla sinna við fyrrum Sovétríkin.

Úkraínskur húmor og ellin kalda

Líkt og hjá Wladimir Kaminer, höfundi *Plötusnúðs Rauða hersins*, setur einstæð kímigáfa svip á bækur Marínu Lewycka en alvarlegur undirtónn leynist þó sannarlega í *Stutt ágríp af sögu traktorsins á úkraínsku*. Ellin hlífir engum segir máltækið og Marina neyðir okkur til að horfast í augu við hvernig Elli kerling getur fellt merkustu og sterkustu menn. Marina fæddist í flóttamannabúðum í Kiel í lok síðari heimstyrjaldarinnar. Foreldrar hennar eru úkraínskir og faðir hennar hefur í raun og veru skrifað stutt ágríp af sögu traktorsins í Úkraínu.

Bókin er samt ekki að neinu leyti sjálfsævisöguleg að sögn höfundarins. Marina hefur skrifað í yfir fimmtíu ár og var ákveðin í að hætta streðinu við þennann ef þessi bók fengist ekki útgefin.



Stutt ágríp af sögu traktorsins á úkraínsku fjallar á gamansaman hátt um rúmlega áttæðan úkraínskan innflytjanda í Bretlandi sem fellur fyrir ungrri, brjóstastórri Úkraínumær. Brúðurin reynist hið versta flagð og gamli maðurinn kemst fljótt að því að hann hefur tekist á hendur stærra verkefni en hann er maður til að sinna. Á meðan standa dætur hans hálfmáttvana hjá.

Hún lagði því allt sitt í verkið og fyrsta síðan var meitluð og mótuð beinlínis með það fyrir augum að fanga athygli umboðsmanna, útgefenda og lesenda. Og það tókst, bókin fékkst gefin út og náði umsvifalaust metsölu þrátt fyrir titil sem margir bókmenntagagnrýnendur hafa haldið fram að hægt væri að verðlauna sem þann versta í mannkynssögunni.

Marina er einnig mikill lestrarhestur og nýtur þess að lesa bækur eftir Jonathan Coe, James Joyce og Margaret Atwood. Hún starfar sem fyrirlesari um almannatengsl við Sheffield Hallam-háskólann. Að hennar mati eiga almannatengsl og skrif nokkuð sameiginlegt og það er að bestu skilboðunum sé hægt að koma til skila með því að segja góða sögu.

H mælir með...

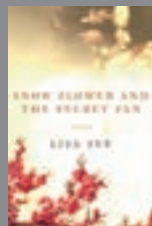
Hlýr og mannlegur spæjari

Skrefi á eftir eftir Henning Mankell er frábær spennusaga og ekkert undarlegt þótt bækur hans um Kurt Wallander hafi skilað honum vinsældum um allan heim. Wallander er ákaflega hlýr maður sem lætur sér annst um aðra. Hann leggur sig því allan fram við að hafa hendur í hári þess samviskulausa morðingja sem virðist í nöp við hamingjusamt fólk og kys að drepa það á gleðistundum þess. Kauði skipuleggur allt í þaula og það er ekki auðvelt að sjá við honum. Wallander finnst hann því alltaf skrefi á eftir.



Vinátta, traust, svik og ást

Snow Flower and the Secret Fan eftir Lisu See er falleg saga um ást og vináttubönd milli tveggja kvenna í Kína á níttjándu öld. Þá tíðkaðist að mæður vefðu fætur dætra sinna þéttingsfast með blautum reifum til að tryggja að þær yrðu giftingarhæfar. Þetta var gert um sex ára aldur og litlu tærnar voru beygðar undir ilina og börnin síðan neydd til að ganga þar til beinin brotnuðu og fæturnir löguðu sig að reifunum. Skelfilegar kvalir fylgdu þessu en söguhetjur okkar Snow Flower og Lily höfðu hvor aðra sér til huggunar og skrifuðust á með leyniletri sem ritað var á lítinn blævæng. Nü Shu er leynimál sem konur í Hunan-héraði í Kína notuðu



sín á milli. Oft voru þessi samskipti eina gleðin í lífi þessara kvenna en líkt og Snow Flower kemst að geta traustustu bönd brugðist.

Þar til hann finnst

Until I Find You er nýjasta bók bandaríska rithöfundarins John Irving. Irving á sína aðdáendur hér á landi líkt og vestanhafs og óhætt er að fullyrða að þessi bók gefi hans fyrri verkum ekkert eftir hvað varðar frumleg efnistöð, skrautlegar persónur og umfjöllun um alvarleg málefni. Að þessu sinni fjallar hann um þrána eftir þeim sem ekki endurgeldur ást manns, kynferðislega misnotkun á litlum drengjum og tvöfeldnina í lífinu.



TOUS

be sweet be tous

TOUS Y

Stálúr með demöntum



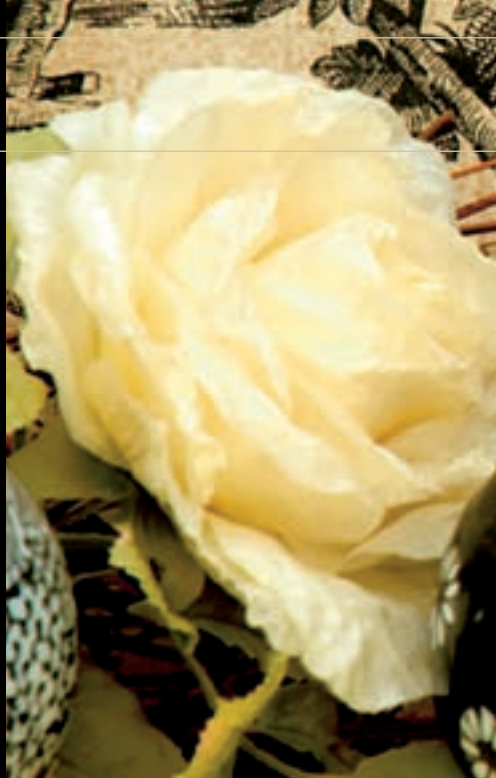
Smáralind · Sími 578 8687

www.tous.com

New York · Paris · Madrid · Barcelona · Mexico City · Tokyo · Dubai

(34) 93 878 44 44 · "Tous vörum fylgir ábyrgðarskírteini" · TOUS er skrásett vörumerki af TOUS

Frá Ming vösum til mávastells



Postulín hefur fylgt manningnum öldum saman og virðist heilla hann jafnmikið í dag og þegar fyrstu postulíngripirnir voru framleiddir meðan Shang-keisaraættin var við völd í Kína. Hið hvíta, viðkvæmnislega yfirborð postulínsins virðist beinlínis kalla á listræna einstaklinga og ekkert freistar þeirra meira en að skreyta það. Aðrir njóta þess að horfa á, safna og handleika þessa fallegu gripi.

En hvað er postulín? Í raun ekki annað en leirminur því postulín er framleitt úr hvítum leir sem blandaður er tilteknum steinefnum. Keramíki eða leirvörum má skipta í hóp eftir grófleika og er postulín fingerðasta tegundin. Öll önnur leirker þykja fölna í samanburði við hið þunna og fallega postulín. Þetta felst í tvennu, fyrst er leirinn unninn þannig að hann er bæði

þunnur og þéttur og síðan er hann þakinn hvítu, glerkenndu hlaupi sem kallast glerjungur. Hann er það sem gefur postulíninu þessa gagnsæju áferð sem þykir svo eftirsóknarverð og skilur postulínið frá grófgerðari leirvörum. Til eru tvær gerðir af postulíni það sem kallað er hart postulín og svo mjúkt. Í Evrópu er aðallega framleitt hart postulín en í Kína og Japan mjúkt.

Leirinn sem postulín er búið til úr er að uppstöðu kaolín, kvars og feldspat. Þessum efnum er hnoðað saman í þykkt deig sem síðan er mótað eða steyp. Leirinn er brenndur við 900-1000°C og verður þá þéttur og harður. Eftir að búið að brenna leirinn er ekki hægt að breyta honum á nokkurn hátt. Síðan er gripurinn glerjaður og brenndur aftur. Skreytta eða mynstraða gripi þarf svo að brenna einu sinni enn. Önnur gerð af postulíni og sú allra sterkasta er beinapostulín. Það er búið til úr postulínsleir blönduðum beinaösku að hálfu eða fjórutíu hundraðshlutum. Við þetta hvítar postulínið og harðnar þannig að hægt er að brenna það við 150-200°C. Beinapostulín var fundið upp í Englandi á seinni hluta átjándu aldar og hefur aðallega verið framleitt í Evrópu. Ef disk úr beinapostulíni er lyft upp að ljósinu sést að það er næstum snjóhvítt. Annað postulín er grárra.

Flestir postulínsframleiðendur leggja mikið á sig til að forðast ójafnt eða gróft yfirborð á sínu postulíni Aldrei er alveg hægt að koma

í veg fyrir að greina megi grófleika einhvers staðar á hlutum því hann verður jú, að standa á einhverju meðan hann er brenndur. Í öllum betri verksmiðjum er hann látinn standa á minnsta mögulega snertifleti og víða eru bollar brenndir á hvolfi til að botninn verði mjúkur og fínn. Bollabarmarnir eru svo þússaðir til að ekki finnist þar nokkur misfella nema þegar þeir eru bornir að viðkvæmstu vörum.

Hið ómótstæðilega postulín

Fyrstu postulíngripirnir voru framleiddir í Kína líklega á 16-11 öld fyrir Krist. Þá voru í fyrsta sinn búnir til hlutir úr postulínsleir og þeir fljótlega þaktir hvítum glerjungi. Framleiðsla hvíts og blás postulíns hófst í Kína rétt eftir að Mongólar réðust inn í landið um miðja þrettándu öld. Hið ómótstæðilega postulín varð mjög fljótt að mikilvægri útflytningsvöru og framleiðsluferlið var algert leyndarmál sem Kínverjar gættu eins og sjáaldurs auga síns. Innst inni kærðu þeir sig ekkert um að selja þessa vöru sína en neyddust til þess svo afla mætti fjár til að vernda landið gegn innrásum barbara alls staðar að.

Portúgalar uppgötvuðu siglingaleiðina til Kína á fimmtándu öld og þá barst hvítt postulín í fyrsta sinn til Evrópu. Sennilega væri vægt til orða tekið að segja að allt hafi orðið vitlaust því efnamenn um alla álfuna urðu umsvifalaust stærstu viðskiptavinir postulínsframleiðenda í Kína og þeir virtust aldrei fá nóg. Kínversku leirkera-smiðirnir urðu hins vegar að aðlaga sig þörfum Evrópubúa og þeim félagslegu venjum sem þar tíðkuðust. Með flestum pöntunum fylgdu teikningar af hlutum sem menn óskuðu eftir og könnur, diskar, bollar, skálar, föt og fleira í þeim dúr sem við teljum eðlilega fylgihluti matarstells urðu til.





Kínverskt postulín hafði fallegan, skæran gljáa og það söng í því þegar menn slógu einhverju við það. Yfirborðið var harðara en stál en hlutirnir svo stökkir að þeir hrukku í sundur við minnsta högg. Postulínið hafði fleiri góða eiginleika umfram evrópskar leirvörur. Það þoldi hita vel og auðvelt var að þrifa það. Áður höfðu Evrópubúar eingöngu notað fremur grófar leirvörur og tréflát þannig að ekki var að undra að postulínið hafi í þeirra augum verið líkast dulúðugu kraftaverki.

Reyndu að finna aðferðina

Líkt og nærri má geta reyndu Evrópubúar hvað þeir gátu að finna út hvernig Kínverjar byggju til þessar fallegu vörur. Hvorki gekk né rak þar til árið 1708 að þýskur alkemisti, Johann Friedrich Bönger, datt ofan á lausnina og eftir það hófu Þjóðverjar að framleiða eigið postulín. Aðferðin barst fljótt út og áður en varði var að finna postulínsverksmiðjur í flestum löndum álfunnar. Kínverjar reyndu í fyrstu að keppa við kollega sína í Evrópu en enskt postulín náði fljótt yfirhöndinni á breska markaðnum og hið sama má segja um Danmörku, Holland, Þýskaland og Frakkland.

Þrátt fyrir þetta hvarf kínverska postulínið aldrei alveg. Það þótti fallegt og sums staðar stöðutákn að geta boðið upp á matarbita af kínverskum diskum. Söfnunarárátta mannsins kom einnig fljótlega til sögunnar og um alla Evrópu tóku menn til við að safna gömlu kínversku postulíni. Háar upphæðir voru greiddar fyrir gripina og margir heldri menn voru hreinlega sérfræðingar í sögu postulíns og gátu auðveldlega greint frumgerðir frá eftirlíkingum.

Þegar líða tók á nítjándu öld færðist söfnun-argildið yfir á gamalt evrópskt postulín og hollenskar stytur af hjarðstúlkum og hjarðsveinum með sauði sína og hunda urðu skraut í glerskápum á enskum sveitasetrum.

Matarstellin héldu einnig áfram að setja svip sinn á samkomur fína fólksins og nú komst í tísku að skreyta diskana með skjaldarmerkjum ættar sinnar. Ákveðin mynstur komust í tísku og líkt og gengur og gerist varð alltaf eitthvert eitt þeirra af óskiljanlegum ástæðum talið finna en annað.

Allir safna postulíni

Fljótlega tóku menn einnig upp á því að setja gyllta rönd meðfram barminum á postulíns-leirtauinu og enn hafði þá tekist að færa það skör ofar. Postulín hefur áreiðanlega verið til á heimilum helstu embættismanna hér á landi tiltölulega snemma. Postulínsbrot hafa fundist við fornleifauppgröft víða hér á landi til dæmis á Bessastöðum, í Reykholti og í Skálholti. Almennigur hefur lítið haft af slíku fíneri að segja en mjög líklegt er að postulínsborðbúnaður hafi verið til hér á höfðingjasetrum þegar á fimmtánda og sextánda öld.

Þegar líða tók á tuttugustu öldina og efnahagur fór að batna hófu húsmæður um alla álfuna að safna postulíni í meira magni en nokkru sinni fyrr. Eitt það fyrsta sem íslenskir togarasjómenn keyptu í Bretlandi á stríðsárunum var matarstell handa frúnni. Konunglegu dönsku postulínsverksmiðjurnar framleiddu einstaklega fallegt postulín, sömuleiðis Bing og Gröndal og Rósenborgarverksmiðjan. Allt varð þetta vinsælt hér á landi. Hver og ein kona átti sitt uppáhaldsmynstur. Árið 1930 lét íslenska ríkisstjórnin framleiða fyrir sig matarstell í tilefni þúsund ára afmælis alþingis. Margir keyptu það og stellið var víða til á heimilum en er nú orðið sjaldgæft. Mávastellið fræga var hins vegar áreiðanlega vinsælasta matarstell fyrr og síðar hér á landi.

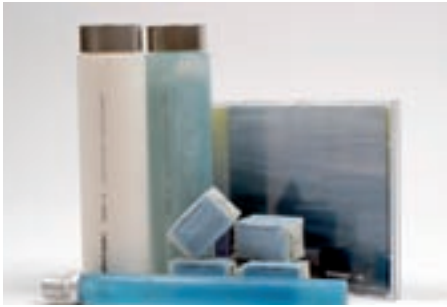
En fleira var til en matardiskar, bollar og föt. Konur söfnuðu stytum, mæðradagsplöttum, jólaplöttum og ótalmörgu öðru. Víða í hillum mátti

sjá stytur af bláum og hvítum börn sum með kyssustút á vör, engla með hörpu eða stúlkur með engilblíðan svip. Misjafnlega mikið skreyttir vasar, sumir nærri algjalltí, skreyttu einnig borð og kommóður. Síðan hvarf þetta allt úr tísku og í hillunum birtust grófgerðir, hraunaðir leirmunir. Stundum er eins og mannkynið verði stöðugt að stökkva öfganna á milli.

Um þessar mundir eru Íslendingar hins vegar að vakna til vitundar um verðmæti eldra og gamals postulíns líkt og Bretar gerðu strax á nítjándu öld. Sumir safna matarstellem frá því upp úr aldamótum en aðrir súpútarinum, súkkulaði-könnum eða stytum. Mæðradagsplattarnir hafa enn ekki náð að taka stökkið frá skúffunni upp á vegginn en engum dettur lengur í hug að henda þeim. Hollenskar hjarðmeyjar sem kosta jafnmikið og lúxussnekkja hafa hins vegar enn ekki birst í stofuskápum nema á einstaka íslensku heimili. Eitt er þó víst, postulín heillar enn jafnmikið og áður því ný stelli með nýjum mynstrum frá góðum postulínsverksmiðjum eru vinsælasta brúðargjöfin nú sem fyrr.



Notaðu og njóttu...



Inner-c endurnýjandi sjávarilmur

Inner-c er baðvörulína sem endurnýjar bæði sál og líkama. Freyðandi baðsaltskubbar, unaðslegt sturtugel, mýkjandi húðmjólk og úði sem ber ilm úr Miðjarðarhafinu beint inn til þín. Inner-c baðsaltskubbarnir innihalda ríkulegt magn sjávarsalts sem afeittrar húðina og hjálpar upp á vökvabúskap líkamans. Sturtugelið hreinsar, mýkir og gefur raka. Húðmjólkinn gengur vel inn í húðina og steinefnin í henni nærar hana. Inner-c marine spray er ilmúði sem hægt er að sprauta í handklæði, rúmföt eða yfir herbergið til að skapa stemningu og vellíðan. Þar að auki er hægt að fá slökunardisk með sjávarniði og tónlist sem minnir á hafið og eykur enn á áhrifin af þessari einstöku vörulínu.



Gullpenninn eykur ljóma andlitsins

Gullpennann frá Guerlain má nota á hvaða svæði sem er á andlitinu til að lýsa það upp, hylja bletti eða einfaldlega til að ná fram sem mestum ljóma. Ekkert getur klikkað ef þessi hyljari er notaður. Í hann eru notuð hágæðalitarefni, perlubrot og virk efni úr Star Issima kremunum. Gullpenninn hylur það sem þú vilt hylja og gefur raka og næringu. Hann lýsir bauga og vinnur á finum línunum. Auk þess eru í honum efni sem breyta broti ljóssins þegar það lendir á húðinni þannig að skuggar og fínar línur sjást ekki.



Frábær og spennandi vetrarlína frá Lancôme

Gucci Westman hannaði haust- og vetrarlínuna 2006 fyrir Lancôme. Línan heitir Luna Chic og er ótrúlega falleg og spennandi. Ellipse-augnskuggarnir koma í tindrandi og glitrandi litum en þeir eru svo einstaklega auðveldir í notkun að hver kona nær að draga fram og undirstrika sína fegurð. Magie Matte farðinn hefur „búðingskennnda“ áferð sem gerir það að verkum að hann rennur vel á húðinni og þekur einstaklega vel. Fatale-maskarinn gerir augnhárin löng, þétt og fallega sveigð. Þessari einstöku línu fylgir einnig endingargóður varapenni sem dregur fullkomnar línur í kringum varinnar eða gefur náttúrlegan og fallegan lit á þær sem endist allan daginn. Juicy Gelée er svo kristalstært varagloss sem veitir flottan gljáa og er fánlegt í þremur litum. Þetta er förðunarlína sem allar konur hafa bæði eftir.



Ómissandi þrenning

Farðinn, maskarinn og varaliturnir frá Chanel eru ómissandi þrenning í snyrtibuddu hveggar konu. Chanel-farðinn er þunnur en þekur mjög vel og auðvelt er að bera hann á sig. Hann endist allan daginn og smitast ekki í fót eða annað, enda er hann mjög vinsæll meðal fagmanna. Burstinn á Chanel-maskaranum er þéttur og þægilegur þannig að hann nær vel til allra augnháranna. Það nægir að renna burstanum einu sinni yfir augnhárin og þau virðast umsvifalaust löng, þétt og flott. Varalitirnir frá Chanel næra varinnar og gefa fallegan gljáa. Þeir eru einstaklega vel hannaðir. Hulstrin eru einna líkust listaverki. Þegar þrýst er á botninn á litnum poppar hann upp tilbúinn til notkunar. Varaliturnir frá Chanel er hinn fullkomni fylgihlutur. Þær sem eiga þrenninguna góðu í snyrtiveskinu sínu geta því alltaf litið vel út.

Hausthúm frá Rifka

Hausthúman frá Rifka samanstendur að þessu sinni af brúnum, fjólbláum og gráum litum. Það má segja að förðunarlínan endurspegli hausthúmið og þennan einstaka árstíma þegar náttúran er að leggjast í dvala. Vörulínan er í nýjum, stílhreinum umbúðum sem eru bæði handhægar og fallegar. Þetta eru spennandi og skemmtilegar vörur sem gefa mikla möguleika á mildri dagförðun og glæsilegri kvöldförðun.



VERSACE

Flott íslensk hönnun úr alíslensku efni



Þessi glæsilegu sólgleraugu kosta 15.900 kr. og fást í Optical Stúdíó. Vel hönnuð gleraugu eru skart. Þau ramma inn andlitið, draga fram fegurð þess og gefa persónunni nýja vídd.

„Djúsi“ armband



Juicy Couture er frábært tiskumerki sem tiskurdrósirnar tvær, Pamela Skaist-Levy og Gela Nash, stofnuðu. Þetta skemmtilega armband er hluti af nýrri skartgripalínu fyrirtækisins, kostar 13.900 kr. og fæst í GK Reykjavík.



Roðbeltin frá Zátín hafa slegið í gegn um allt land, enda bæði falleg og klæðileg. Beltin kosta 9.900 kr. en hægt er að fá arm- og hárbönd í stíl. Armböndin kosta 3.000 kr. og hárböndin 3.500 kr. Zátín hönnunar- og saumastofan er til húsa í Hveralind 1-5 og þar má nálgast þessar vörur sem henta sérlega vel til gjafa.

„Kona getur dregið fram sína bestu kosti og gerbreytt útliti sínu með því einu að velja gleraugu sem hæfa hennar andlitslagi“.



Þessir litríku og fallegu hanskar fást í Tous-búðinni í Smáralind og kosta 9.600 kr. Þeir henta einkar vel til að lífga upp á dökkan vetrarfátnaðinn og fara vel við flesta dökka líti. Sannkallaðir sólargeislar í skammdeginu.



„Fylgihlutir sem fullkomna útlitið“

Derhúfa og taska fullkomna útlitið og þetta frábæra sett er frá CNC sem er undirfyrirtæki ítalska tiskurisans Costume National. Taskan kostar 39.900 kr. en derhúfan 9900 kr. og þetta fæst í GK Reykjavík.

Tryllingslega töff



Töskurnar frá Tous eru hver annari flottari. Þær eru meira en fylgihlutur því þær setja hreinlega punktinn yfir i-ið og sú kona sem getur gripið eina svona á leið út á morgnana er alltaf flott. Fjólubláa taskan kostar 20.700 kr. sú pistasiugræna er á sama verði en cosmic (teiknimyndataskan) er á 16.000 kr. Stóra svarbrúna leðurtaskan heitir Kara og kostar 43.900 kr. Allar þessar töskur fást að sjálfsögðu í Tous í Smáralind.

„Töskurnar frá Tous eru hver annari flottari“

„Sönn heimilisprýði“

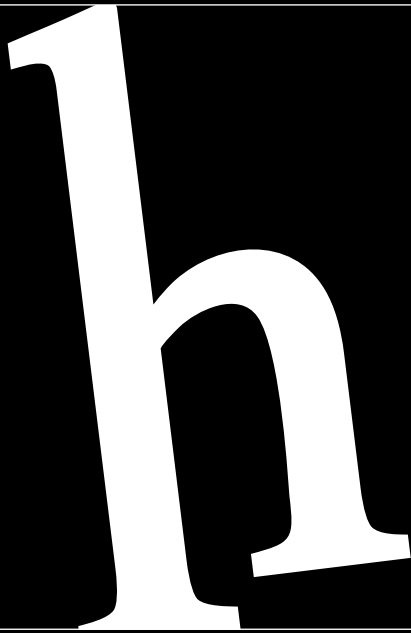


Ósvífið víf með hjálp Guerlain

Insolence-ilmurinn frá Guerlain inniheldur fjórum sem gefa til kynna opinn og djárfan kvenleika. Riifs- og hindber gefa hins vegar til kynna geislandi kynþokka og keimur af írisum gera ilminn munúðarfullan. Að lokum er svo ofurlitill appelsínukeimur sem gefur ferskan sítrustrón í þennan nútímalega blómilm sem kemur sannarlega á óvart.



Í Gallerí húsgögn má fá sérlega fallegar gjafavörur sem prýtt geta hvert heimili. Hér má sjá þrjá glæsilega kertastjaka úr silfurpletti. Fimm arma kertastjaki 50 cm hár kostar 12.500 kr. og 60 cm hár kostar 13.500 kr. Kertastjakinn með glerkúplinum kostar 11.500 kr. Gallerí húsgögn er á Dalvegi 18 í Kópavogi.



Raymond Weil

Bls. 2-3

Upplýsingar hjá söluaðilla í síma 519 9999
www.raymond-weil.com

Hugo Boss

Bls. 5 og 24-26

Boss konur | Menn
Kringunni 553 4242

Comfort Zone

Bls. 11

Snyrtihornið 552 1200 | Snyrtistofan Mandý
552 1511 | Spa fegurð 517 7776 | María
Tamimi 662 3992 | Snyrtistofan Hilma 464
1837 | Snyrtistofan Dimmalimm | Caríta 555
4250 | Laufey Tinna 820 7787

Lancôme

Bls. 17

Fæst í öllum betri snyrtivöru- og
lyfjaverslunum
www.lancome.com

Sambió

Bls. 18

Sam-myndbönd

Bls. 22

Sími: 575 9800
www.sambio.is

Heilsuakademían Egilshöll

Bls. 19

Sími: 594 9666
www.heilsuakademian.is

Nicorette

Bls. 21

Fáanlegt í lyfjaverslunum.
www.nicorette.is

Max Factor

Bls. 23

Fæst í öllum betri snyrtivöru- og
lyfjaverslunum
www.medico.is

Dove

Bls. 27

Fæst í öllum betri snyrtivöru- og lyfja-
verslunum.

Rifka

Bls. 29

Fæst í Debenhams og öllum betri
snyrtivöru- og lyfjaverslunum.
www.rifka.is

Puma

Bls. 31

Fæst í öllum betri snyrtivöru- og
lyfjaverslunum.

Kringlan

Bls. 35

Upplýsingasími 588 7788
www.kringlan.is

Mekka Wine&Spirits

Bls. 36

www.mekka.is

Kristall og postulín

Bls. 37

Bæjarlind 1-3
Kópavogur
Sími: 544 4045

Tous

Bls. 41

Smáralind
Sími: 578 8687

www.tous.com

Versace

Bls. 45

Fæst í öllum betri snyrtivöru- og
lyfjaverslunum.

Burberry

Bls. 49

Fæst í öllum betri snyrtivöru- og
lyfjaverslunum.

Love from London



© BURBERRY LIMITED BURBERRY.COM

Rachel Weisz and



Ioan Gruffudd



**BURBERRY
LONDON**



*The new fragrances
for women and men*