

h
TÍMARIT

Félagarnir Kormákur og Skjöldur
Tóku heila
verslun herfangi

hann

Meðal efnis:

Baltasar Kormákur er á móti græðgi | „Ég hef það gott og þarf ekki meira“ | Af hverju stafar skalli! | Er skallinn kannski kynþokkafullur? | Aron Ralston fórnaði handleggnum til að bjarga lífi sínu | Sígildir kokteilar eru alltaf góðir | Hausttískan er ljóðræn og flott | Villibráð og súkkulaðikaka | Lærðu að smakka vín



EAU FRAÎCHE
VERSACE
MAN



VERSACE
MAN

EAU FRAÎCHE

Forsíðan

Forsíðumynd: Sigurjón Ragnar

Förðun: Magnea Elínardóttir
með Rifka förðunarvörum

Stílisti: Auður Eva Auðunsdóttir



12 | Ætla að byrja þar sem þeir enduðu áður. Kormákur og Skjöldur tóku heila karlmannafata-verslun herfangi og fluttu til Íslands.

Viðtöl

6 | Baltasar Kormákur frumsýndi nýlega Mýrina. Hann talar hér um þann klofning sem orðinn er í íslensku samfélagi, græðgina sem stjórnar okkur og leitina að lífsfyllingu.

30 | Toggi sló í gegn með sinni fyrstu plötu. Hann segir það allt hafa verið úthugsað og skipulagt.

Tíska og útlit

8 | Af hverju stafar skalli? Sumir karlmenn fá skalla en aðrir ekki. Mörgum konum finnst skallinn sexí.

10 | Umhirða húðar. Hvernig eiga karlmenn að hirða um húðina og halda henni fallegri?

24 | Hausttískan er ljóðræn og falleg.

Greinar

16 | Vínskólinn. Hér er að finna kennslu í vínsmökkun.

18 | Væntanlegt í kvikmyndahúsum. Jack Nicholson á von á óskarsverðlaunatilnefningu fyrir framistöðu sína í *The Departed*.

19 | Kanntu vel við aga? Herþjálfunaræfingar fyrir karlmenn.

20 | Blindur er bóklaus maður. Það er alltaf gaman að lesa og *The Big Book of Breasts* er áhuga-verð fyrir karlmenn.

22 | Væntanlegt á DVD. Í þessum mánuði koma á leigurnar margar skemmtilegar myndir. *h-tímarit* skoðaði nokkrar þeirra.

28 | Hristir, hrærðir og fullkomlega klassískir. Klassískir kokteilar halda alltaf gildi sínu. Hér er að finna uppskriftir af nokkrum sígildum.

32 | Enzo Anselmo Ferrari var frumkvöðull á mörgum sviðum.

36 | Matur. Þriggja rétta matseðill með villibráð í aðalrétt. Flottar uppskriftir fyrir veiðimanninn.

38 | Jói byssusmiður. Jóhann Vilhjálmsson byssusmiður er handlaginn með afbrigðum. Hnífarnir hans eru listasmíð.

42 | Skar af sér handlegginn til að bjarga lífi sínu. Aron Ralston neyddist til að skera af sér handlegginn í klettaklifursslysi. Hann gengur samt enn á fjöll og ekki að sjá að fötlunin hái honum.

44 | Vindlaráð. Finnst þér gott að reykja vindla af og til? Þetta er grein fyrir vindlasafnara og áhugamenn um vindla.

46 | Dótakassinn. Í honum má finna margt áhugavert og spennandi.

lenovo™

FORSKOT FYRIR KRÖFUHARÐA

ThinkPad®

SJÁLFVIRK TENGING HVAR SEM ER
GAGNABJÖRGUN MEÐ EINUM TAKKA
FINGRAFARALESARI
VÖKVAÐOLIÐ LYKLABORÐ
ALLT AÐ 11 KLST. RAFHLÖÐUENDING
FALLVÖRN VERNDAR HARÐA DISKINN



ThinkPad er heill tölvuheimur fyrir kröfuharða notendur og býr yfir ThinkVantage tækni sem einfaldar daglega notkun og tryggir öryggi. Yfirburða tækni, gæði, lág bilanatíðni, öryggi og einfaldleiki eru höfð í fyrirrúmi. ThinkPad er sniðin að þeim sem vilja ná lengra. Frá því ThinkPad fartölvur komu á markað hafa þær unnið til meira en 1200 verðlauna og eru því mest verðlaunuðu fartölvur sögunnar.

Kíktu á www.lenovo.is og finndu réttu fartölvuna fyrir þig.

ThinkPad T60

Intel Core Solo T1300 1,66GHz

256MB minni (stækkanlegt í 4GB)

40GB 5400sn harður diskur

14,1" skjár / 1024x768 upplausn
Intel GMA 950 allt að 128MB

CD-RW / DVD combo / WiFi /
Bluetooth / 3x USB 2.0

Fingrafaralesari

Þyngd frá 2.3 kg

3 ára ábyrgð, 1 ár á rafhlöðu

Windows® XP Pro stýrikerfi

Mánaðarlegar
greiðslur*: **5.500 kr.**

Verð: **159.900 kr.**

ThinkPad T60

Intel Core Duo T2300 1,66GHz

512MB minni (stækkanlegt í 4GB)

60GB 5400sn harður diskur

14,1" skjár / 1024x768 upplausn
Intel GMA 950 allt að 128MB

DVD-RW / WiFi / Bluetooth /
3x USB 2.0

Fingrafaralesari

Þyngd frá 2.5 kg

3 ára ábyrgð, 1 ár á rafhlöðu

Windows® XP Pro stýrikerfi

Mánaðarlegar
greiðslur*: **6.876 kr.**

Verð: **199.900 kr.**

ThinkPad Z61t

Intel Core Duo T2400 1,83GHz

1GB minni (stækkanlegt í 4GB)

80GB 5400sn harður diskur

14,1" breiðtjaldsskjár / 1440x900
Intel GMA 950 allt að 128MB

DVD-RW / WiFi / Bluetooth /
FireWire / 3x USB 2.0

Fingrafaralesari & minniskortalesari

Þyngd frá 2.1 kg

3 ára ábyrgð, 1 ár á rafhlöðu

Windows® XP Pro stýrikerfi

Mánaðarlegar
greiðslur*: **6.876 kr.**

Verð: **199.900 kr.**



FYLGIÐ FRÍTT MEÐ



Ef þú kaupir Lenovo 3000 eða ThinkPad fartölvu hjá Nýherja færðu
Plantronics Bluetooth þráðlaust heyrnartól frítt með.

Verið velkomin í verslun Nýherja, Borgartúni 37, þar sem við aðstoðum við
val á réttu fartölvunni. **Söluáðilar um land allt.**



NÝHERJI

www.lenovo.is

Nýherji hf.

Borgartúni 37

105 Reykjavík

Sími 569 7700

www.nyherji.is

* Mánaðarlegar greiðslur miðast við tölvulán til 36 mánaða hjá Landsbankanum, miðað við upplýsingar af www.landsbanki.is 18. júlí 2006.

„Ég leitast við að skilja hlutina mínum skilningi”

Baltasar Kormákur er afkastamikill leikstjóri og kvikmyndagerðarmaður og nýlega frumsýndi hann kvikmyndina *Mýrina*. Margir voru spenntir að sjá hvernig til hefði tekist því bækur Arnaldar Indriðasonar eiga sinn sess í hugum fjölmargra Íslendinga. En það sem heillaði Baltasar við söguna var sú sýn á íslenskan raunveruleika sem þar birtist og dramatíkin í samskiptum persónanna. Hann hafði einnig ýmislegt að segja um græðgina og þann kloffning sem orðinn er í íslensku samfélagi.



Arnaldur hefur skrifað fleiri bækur um rannsóknar-arlögreglumanninn Erlend og samstarfsmenn hans. Hvarflaði aldrei að þér að byrja á fyrstu bókinni og gera nokkurs konar kvikmyndaseríu líkt og Bretar gera gjarnan?

„Í fyrsta lagi var ég ekki að hugsa um það þegar ég ákvað að kaupa kvikmyndaréttinn að *Mýrinni*. Ég hafði ekkert fylgst með glæpasagna-skrifum á Íslandi og þegar ég las bókina leit ég á hana sem sjálfstæða sögu. Í raun var það ekki glæpasagan sem slík sem hreif mig heldur dramað í samskiptum Erlends við dóttur sína og þetta íslenska umhverfi sem er vettvangur þessarar sögu. Ég var ekkert sérstaklega að hugsa um að búa til glæpasagnaseríu.”

Erðu þú ekki sérstakur áhugamaður um glæpasögur?

„Nei, ég myndi ekki segja að ég væri það. Ég hef ekki mikinn tíma til að lesa bækur. Ég les talsvert en aðallega handrit og það sem tengist því sem ég er að gera. Ef tími gefst til að líta í bók reyni ég að lesa fagurbókmenntir. Ég komst hins vegar að því þegar ég las *Mýrina* að þetta eru bókmenntir. Það var ágæt hugljómun og ég hef kíkt í fleiri sakamálasögur síðan. Vissulega væri gaman að halda áfram að gera kvikmyndir eftir bókum Arnalds og byggja á því sem hann er að gera en það er undir honum komið. Ég veit

ekki á hverju hann hefur áhuga á og hvað hann kærir sig um að gera.”

Ekkert áfjádur í að gera uppvaxtar-sögu

Baltasar hefur leikstýrt mörgum klassískum verkum í Þjóðleikhúsinu og má þar meðal annars nefna *Hamlet*, *Draum á Jónsmessunótt*, *Leitt að hún skyldi vera skækja* og *Pétur Gaut*. Er eitthvað sérstakt sem höfðar til hans í þessum verkum?

„Þetta eru sterkar sögur sem gefa manni ákveðið frelsi til að leika sér með efnið og túlka í gegnum þær eigin reynslu og eigið líf. Algengt er meðal kvikmyndagerðarmanna að þeir geri uppvaxtarárum sínum skil í myndum sínum en ég hef ekki verið neitt sérstaklega áfjádur í það. Mín „coming of age story” liggur í öllum mínum verkum. Ég er alltaf að vinna út frá mínu nánasta umhverfi í öllu sem ég geri. Kannski hefur þetta komið skýrast fram í *Pétri Gaut* a.m.k. sagði Páll Baldvin í gagnrýni sinni að honum myndist hann sjá mig á sviðinu þótt ég væri alls ekki þarna. Honum fannst hann geta lokað augunum og séð mig fyrir sér á sviðinu. Í gegnum persónurnar er ég að vinna úr ýmsu í mínu lífi.

Hið sama gerist í *Mýrinni*. Sagan gerist í nútímanum en um leið var ég að vinna með gamla

Ísland, hugsanlega gleymda Ísland. Íslendingar eru orðnir svolítið kloffnir. Utan frá séð lítur út fyrir að hér séu eingöngu listamenn sem njóta velgengni og verðbréfasalar en það er fullt af annars konar fólki í þessu samfélagi sem fær ekki að hlaupa með í þessu lífsgæðakapphlaupi. Í Norðurmýrinni má sjá leiftur af þessum gleymda heimi. Þar hanga enn rjúpur úti á svölum og ullarnærbuxur frá gömlum tíma.”

Ber virðingu fyrir textanum

Hefur þú verið gagnrýndur fyrir að fara frjáltslega með þau verk sem þú setur upp?

„Ég hef alltaf gætt þess að nota textann eins og hann er. Ólíkt mörgum öðrum hef ég ekki verið að skrifa viðbætur við textann eða breyta honum. Ég hef hins vegar oft lagt annan skilning í verkin og það getur farið í taugarnar á fólki. Orð geta þýtt svo margt og hægt að túlka setningar á marga vegu. Ég hef alltaf litið á það sem mitt hlutverk að skilja ekki textann á viðurkenndan og almennan hátt heldur reyna að beita eigin dómgreind og skoða verkið í nýju ljósi. Hver tími ber með sér nýtt sjónarhorn og viðhorf geta breyst jafnvel á fimm ára fresti. Hefðbundnar uppfærslur á klassískum verkum sem gerðar voru í kringum 1970 hafa t.d. mjög hippalegt yfirbragð. Þær bera með sér keim af tíðarand-anum sem þá ríkti. Ég hef gengið fram af sumu

„Það er hægt að líkja þessu við plöntuna í Litlu hryllingsbúðinni, því meira sem hún stækkar því meira blóð þarf hún. Endurinn verður sá að annað hvort verður hún drepin eða hún drepur okkur.“

fólki með því að segja að ég sé nafli alheimsins en ég er það í mínum augum. Ég er alltaf að leitast við að skilja hlutina mínum skilningi. Ég hef engar aðrar forsendur til að skilja hlutina en útfrá sjálfum mér og þeirri þekkingu sem ég hef viðað að mér. Þannig hlýtu hver og einn að vera nafli alheimsins, enda alltaf best að byrja á að taka til í eigin ranni áður en lengra er haldið.“

Nú hefur þú upplifað margar frumsýningar um ævina. Er alltaf einhver frumsýningar-skjálfti í þér eða ertu núorðið pollrólegur?

„Ég er yfirleitt mjög stressaður. Sennilega virka ég rólegri en ég er. Ég er ýmsu vanur bæði miklum fagnaðarlátum og harðri gagnrýni. Ég þekki þetta hins vegar vel núorðið og veit að líf manns breytist lítið á hvorn veginn sem fer. Maður heldur áfram að vinna að sínu og gera það sem maður er vanur. En mér er ekki sama um áhorfandann. Ef áhorfandinn er ekki með mér er ég ekki sáttur. Þess vegna er ég alltaf spenntur að heyra viðbrögð fólks. Á meðan ég er að skapa er ég á hinn bóginn ekkert að velta mér upp úr því heldur held áfram og reyni að gera þetta eins og ég tel best. Ég leitast við að vera frumlegur og ögrandi en þegar kemur að því að leggja þetta fyrir er ég spenntur. Í kvikmyndum eru líka miklir peningar lagðir undir og á manni hvílir ákveðin ábyrgð að kasta þeim ekki á glæ. En ég vel ekki endilega auðveldustu leiðina heldur fer eftir sannfæringu minni. Ég tek þann kost sem ég tel að skili mestum árangri þegar upp er staðið. Það getur verið stressandi.“

Purfum öll að sætta þá óseðjandi skepnu sem býr innra með okkur

Nýlega var Baltasar í Kastljósviðtali hjá Evu Maríu Jónsdóttur. Þar var að heyra að hann hefði áhyggjur af umhverfismálum og teldi að Íslendingar færu þar fram af svolítilli græðgi. Er það rétt?

„Auðvitað er erfitt að tala svona þegar maður hefur það helviti gott og býr við góð kjör,“ segir Baltasar hugsandi á svip. „Ég hef hins vegar komist að því að ég hef það gott og þarf ekkert meira. Ég held að þessi virkjanavél okkar sé nokkuð óseðjandi skepna. Líkt og í einkalífni og í lífsgæðakapphlaupinu geta orðið til innra með okkur sísvöng dýr sem við náum ekki að seðja. Ég held að það sé eins í efnahagslífinu. Það er hægt að líkja þessu við plöntuna í Litlu hryllingsbúðinni, því meira sem hún stækkar



„Ég er alltaf að leitast við að skilja hlutina mínum skilningi. Ég hef engar aðrar forsendur til að skilja hlutina en útfrá sjálfum mér og þeirri þekkingu sem ég hef viðað að mér.“

því meira blóð þarf hún. Endurinn verður sá að annað hvort verður hún drepin eða hún drepur okkur. Fleiri virkjanir kalla á enn fleiri virkjanir. Þetta er eins og hröðun í eðlisfræði allt mun aukast og bæta við sig endalaust. Næst þurfum við að stækka þær virkjanir sem fyrir eru, sameina þær svo þær verði hagkvæmari og svo framvegis.

Ég velti því stundum fyrir mér þegar ég horfi á okkar ríkustu menn og þá sem hefur gengið hvað best í viðskiptum fram að þessu hver þeirra viðmið séu? Hvert er þeirra takmark? Er það að verða ríkastur í Skandinavíu, ríkastur í heimi eða hvað? Er markmiðið kannski ekki að verða sífellt ríkari? Ég held að þessi gráðuga skepna búi í okkur öllum. Okkur gengur bara misvel að halda henni niðri, seðja hana eða svæfa. Hún getur birst í sókn eftir brennivíni, kynlífi eða hverju sem er. Eina leiðin til að verða hamingjusamur er að sættast við þessa skepnu og læra að halda henni niðri. Stjórna henni fremur en að láta hana stjórna sér.“

Var þetta kannski eitt af því sem heillaði þig við Mýrina, að líta aftur til hægari tíma þegar þessi óseðjandi skepna var ekki alveg eins stjórnlaus og villt?

„Nei, það var eiginlega frekar þessar andstæður. Ég held að ákveðinn klofningur hafi átt sér stað í þessari þjóð. Sumir hafa það óskaplega gott og njóta mikillar velgengni en hinum megin sitja þeir sem hafa orðið svolítið eftir. Stundum þarf ekki að fara yfir nema eina götu til að sjá þetta skýrt og greinilega. Hlemmur hefur til dæmis ekkert breyst þótt umhverfi hans sé nú allt annað en það var áður.“

Og þetta verða lokaorð Baltasar um græðgina og ófgana sem stjórna samfélagi okkar. Sennilega er rétt að enda við Hlemm sem nú er að verða eins og eyja í miðju ólgandi umferðarhafi. Hlemmur hefur lengi verið samkomustaður þeirra sem minna mega sín og rétt eins og Baltasar segir þá hefur það ekki breyst þótt mikið hafi verið lagt í að breyta götumyndinni þar í kring.



Kynþokkinn felst ekki í hárinu

Af hverju fá sumir skalla en aðrir eru vel hærðir nánast fram á grafarbakann? Ekki er neitt auðvelt eða einfalt svar við þessari spurningu og ef einhver hefði getað svarað henni væri áreiðanlega búið að finna lyf við skalla. En þótt menn viti ekki sannleikann allan vita þeir margt um hármissi og fyrst og fremst vita þeir að kynþokkinn felst ekki í hárinu og sköllóttir menn geta verið ótrúlega heillandi.

Allt frá því að Samson varð ástfanginn af Delíu sinni og trúði henni fyrir því að lykillinn að ofurstyrk hans væri fólgin í hárinu hafa menn velt fyrir sér gildi þess að hafa hár. Delía var hið versta flagð, klippti Samson meðan hann svaf og sveik hann svo í hendur óvina sinna. Guð gaf Samsoni þó ofurkrafta í eitt einasta skipti enn sem nægði honum til að brjóta höll Filisteanna.

Ekki hafa allir menn jafngreiðan aðgang að almættinu og Samson þannig að þeir hafa orðið að sætta sig við að missa hárið í gegnum tíðina þótt sjaldnast hafi fylgt því þrekmissir mikill. Og þó, skalli er viðkvæmt mál hjá mörgum. Sumir telja að hárlaysi klæði þá ekki og þeir verði bæði ellilegir og ljótir þegar skína fer í bert hold ofan á höfðinu á þeim. Þetta álit stingur í stúf við það að margar konur heillast af sköllóttum mönnum og þykir hárlaust höfuð bera vott um karlmennsku og þrótt.

En hverjar eru helstu orsakir skalla? Alopecia er fræðiheitið á skalla hjá karlmönnum og erfðir virðist helst ráða hverjir fá þann sjúkdóm. Hárið missir fyrst teygjanleika sinn og gljáa. Það verður þurr og stökkt og síðan dettur það af. Konur geta einnig fengið alopeciu en hún er mun óalgengari meðal þeirra og venjulega verður einkennanna vart mun síðar hjá þeim. Hárið hverfur líka sjaldnast alveg hjá konum. Þær geta fengið skallabletti og há kollvik en hafa jafnan eitthvert hár.

Í örfáum tilfellum fara menn að verða þess varir að hárið er tekið að þynnast strax á kynþroskaaldri. Sveiflur í hormónastarfsemi líkamans valda þessu og þá sérstaklega ýmis andrógen. Genagalli sem orsakar óvenjulega mikla framleiðslu andrógena er einmitt meginástæða þess að hársökkir karlanna deya. Margt annað

getur þó komið til og nokkrir aðrir þættir hafa líka áhrif á hversu fljótt menn missa hár og hversu mikið.

Streita og kvíði hafa áhrif á hármissi og mikið áfall eða líkamlegt álag geta valdið auknu hárlösi. Algengt er að bæði karlar og konur missi hár eftir að hafa gengist undir skurðaðgerð og sumar konur þekkja það vel að hár þeirra þynnast á meðgöngu og eftir fæðingu. Langvarandi veikindi hjá báðum kynjum hafa svipuð áhrif. Stundum getur dautt, þurr hár verið vísbending um að viðkomandi manneskja sé veik. Venjulega vex hárið þó aftur og verður jafnfallegt og áður eftir að fólk hefur náð bata.

Vítamínskortur og óhollt fæði geta valdið því að hárið vex ekki sem skyldi. Einkum eru það A-vítamín og prótín sem fólk þarf að passa að borða nóg af til að hárið njóti sín. Strangir megrunarkúrar valda því oft hárlösi og höfuðhár þeirra sem þjást af átröskun ber þess iðulega augljós merki að viðkomandi fær ekki næga næringu.

Lélegt blóðstreymi til höfuðsins

Of þröngar æðar geta valdið því að blóð streymi ekki nægilega vel um hársvörðinn og hársökkirinnir deya því af vannæringu. Reykingar valda meðal annars æðapregslum og lyf geta sömu leiðis haft áhrif þar á en það getur orðið til þess að hárið þynnast. Loftslagsbreytingar hafa einnig mikið að segja.

Flestir missa á bilinu 40-70 hár á hverjum degi. Séu þeir hins vegar heilbrigðir og lausir við genagalla þann sem veldur alopeciu vaxa hárin aftur og eigandi hársins verður einskis var. Fyrstu merki þess að skalli sé að myndast

eru þau að hárið fer að falla af í stórum flygsum sérstaklega verður þess vart þegar hárið er greitt eða burstað. Há kollvik koma því næst í ljós og blettur efst á hvirflinum fer að þynnast. Þó menn geti lítið gert til að koma í veg fyrir að þeir fái skalla geta þeir þó margt gert til að hægja á ferlinu. Heilsusamlegt lífni hjálpar til ekki hvað síst hollur matur og reykleysi.

Fyrir þá sem kvíða hárlösinu má benda á að þótt orka Samsonar hafi verið í hárinu fólgin fer miklum sögum af kynorku sköllóttra karlanna og skalli hefur verið í tisku meðal ungra manna í talsverðan tíma. Margir raka meira að segja af sér hárið til að ná fram þessu eftirsóttu útliti og í augum sumra kvenna eru hárlausir karlar ómótstæðilegir.



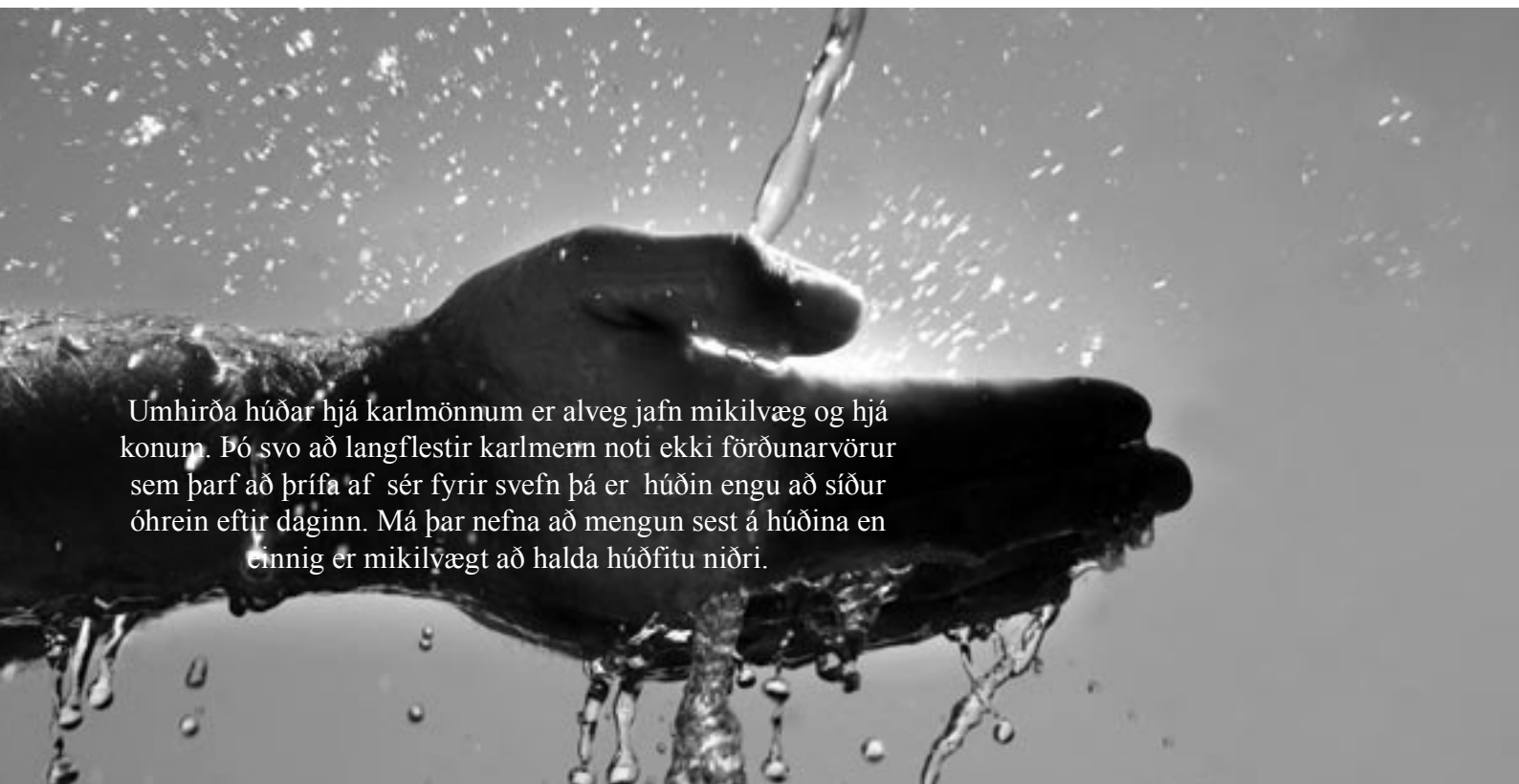
Mörgum konum finnst sköllóttir karlmenn mjög kynþokkafullir og ekki er að sjá að hárlaysið spilli útliti þeirra.

BOSS
HUGO BOSS



fierra
GARÐURINN
-klæðir þig vel

SMÁRALIND
544 2410



Umhirða húðar hjá karlmönnum er alveg jafn mikilvæg og hjá konum. Þó svo að langflestir karlmenn noti ekki förðunarvörur sem þarf að þrifa af sér fyrir svefn þá er húðin engu að síður óhrein eftir daginn. Má þar nefna að mengun sest á húðina en einnig er mikilvægt að halda húðfitu niðri.

Sem betur fer er það viðurkennt meðal karlmanna nú á dögum að nauðsynlegt sé að nota snyrtivörur. Karlmenn þurfa að velja því fyrir sér þegar þeir velja sér snyrtivörur að almennt framleiða þeir meiri húðfitu en konur og þurfa því vörur sem eru sérstaklega ætlaðar karlmönnum. Þar að auki vilja langflestir karlmenn einfaldar umbúðir og lyktarlitlar vörur en ekki bleik rósakrem.

Einfaldleikinn er alltaf vinsæll og hentar flestum karlmönnum vel. Þeim leiðist að vera með margar gerðir af kremum, svo sem næturkrem, dagkrem, augnkrem, tvennskona hreinsikrem og svo framvegis. Nei, það virkar frekar illa þannig að eitt 24. stunda krem, augnkrem og hreinsisápa nægja þeim yfirleitt. Karlmenn eru oft hrifnir af því sem freyðir og því er þannig hreinsisápa vinsælli en sápa sem freyðir ekki.

Fyrir þá karlmenn sem eru með viðkvæma húð og hættir til að fá inngróin hár er mjög gott að nota sérstaka raksápu. Þeir sem eru aumir eftir rakstur ættu sömuleiðis fremur að velja vörur sem ætlaðar eru þeirra húðgerð. Mörg snyrtivörufyrirtæki bjóða upp á raksápu sem inniheldur aloe vera-safa sem hefur róandi og sefandi áhrif á húðina eftir rakstur.

Inngróin hár

Karlmenn sem eru með liðað hár hafa meiri tilhneigingu til að fá inngróin hár en karlmenn með slétt hár. Óvarkámi við rakstur getur líka gert það að verkum að hár festist undir húðinni og valdi bakteríusýkingu. Þess vegna er mjög mikilvægt fyrir menn að skrúbba húðina annað slag með kornakremum sem eru sérstaklega ætluð karlmönnum. Þó svo að húð þeirra endurnýji sig fyrr en húð kvenna vegna reglulegs

raksturs getur líka verið nauðsynlegt að hreinsa hana vel til að koma í veg fyrir inngróin hár.

Karlmenn og vax

Mikil aukning hefur verið á komum karlmanna á snyrtistofur í alls kyns meðferð og má þar á meðal nefna vaxmeðferð. Karlmönnum finnst oft fráhrindandi að vera mjög loðnir til dæmis á baki eða jafnvel bringu og vilja láta fjarlægja hárin. Mjög óþægilegt getur verið að raka sig á þessum stöðum og þegar hárin fara að vaxa aftur og broddar myndast fylgir því oft mikill kláði.

Sumir láta sér nægja að nota háreyðandi krem en líkt og eftir rakstur vaxa hárin fljótt aftur. Vaxmeðferðir verða því sífellt vinsælli. Fyrstu skiptin í vaxmeðferð geta verið mjög sársaukafull en það borgar sig að halda meðferðinni áfram því hársökkirnir veikjast smátt og smátt og hárvöxturinn minnkar með tímanum.

Helsti kosturinn við vaxið sem háreyðingarmeðferð er að hárið vex ekki aftur fyrr en eftir sex til átta vikur. Aftur á móti verður að sýna varkárni fyrst eftir vaxmeðferð því húðin er viðkvæm og móttækilegri fyrir sýkingum. Fyrsta sólarhringinn eftir vaxmeðferð er til dæmis ekki æskilegt að stunda líkamsrækt, fara í sund, bað eða heitan pott. Þar að auki er ekki gott að bera á sig krem nema þau séu sérstaklega ætluð eftir vax. Snyrtifræðingurinn á stofunni sem viðkomandi fer á fræðir skjólstæðing sinn ef vel á að vera vandlega um hvað er leyfilegt eftir vaxmeðferð.



[**comfort zone**]

a complete sense of beauty



man space

high performance
skin care for men

mind at rest. skin in action
perfect shape



European Spa
EXHIBITION

2006 BEST SPA COSMETIC PRODUCT

comfort zone research laboratories skin care division davines s.p.a. parma italy new york paris www.comfortzone.it www.czspace.it contactcz@davines.it Simi 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** Ireland



Ætla að byrja þar sem þeir enduðu áður

Athafnamennirnir Kormákur Geirharðsson og Skjöldur Sigurjónsson standa í ströngu þessa dagana. Þeir opna bráðlega nýtt veitingahús og í kjallara Kjörgarðs eru þeir að setja upp karlmannafataverslun með svo einstökum karlmannafötum að varla er hægt að finna þeirra líka í heiminum í dag.

Nýja verslunin heitir Bertie Wooster eftir einni af aðalpersónunum í bókum P.G. Wodehouse en margir muna líka eftir vinsælum sjónvarpsþáttum sem gerðir voru eftir bókunum. Bertie hugsar mikið um tískuna og leitar að sjálfsögðu eingöngu til síns klæðskera við Savile Row í London. Sjentilmenn með samvisku leituðu ekki annað. Nafnið hæfir því vel fataverslun sem selur föt frá þessum tíma. Kormákur og Skjöldur keyptu þessa verslun í heilu lagi og fluttu hana til Íslands. **Höfðu þeir félagar lesið þessar bækur og kannski þess vegna heillast af fötunum í versluninni?**

„Nei, en ég hafði séð sjónvarpsþættina,” segir Skjöldur. „Við þekktum því lítilsháttar út hvað þeir gengu. Þetta voru æðislegar persónur.”

„Ég er reyndar svo gleyminn á allt svona,” segir Kormákur. „Þegar við vorum með Herrafata-

verslun Kormáks og Skjaldar fórum við út og keyptum notuð föt. Kunningi okkar bjó rétt hjá þessari verslun og benti okkur á að fara og skoða hana. Við fórum og heilluðumst strax af fötunum. Eftir það fórum við alltaf í þessa búð þegar við áttum leið um London.”

„Já, maður keypti sér eina og eina flík,” heldur Skjöldur áfram. „Nú eru föt frá þessu tímabili orðin ófáanleg og þau sem enn eru til sölu eru mjög dýr.

„Verslun með svona vörur hefur líka mikið færst yfir á Netið,” segir Kormákur. „Ef menn finna eitthvað auglýsa þeir það gjarnan á vefsíðum. Þegar fyrrum eigandi kom hingað um daginn var hann með fyrirspurnir frá nokkrum aðilum sem vildu kaupa af okkur ákveðna hluti og flytja út aftur.”

Tímdu ekki að selja hlutina

Selduð þið?

„Nei, við erum búnir að flytja herfangið úr landi og tímdum ekki að senda það út aftur,” segir Kormákur.

„Það væri auðvelt fyrir okkur að selja fötin aftur til Bretlands en við viljum það ekki,” segir Skjöldur.

En eru það ekki svolítið skrytnir viðskipta-hættir að kaupa verslun en tíma ekki að selja vörurnar úr henni?

„Jú, það er ekki góður „business”, segir Skjöldur.

Haldið þið að það sé markaður fyrir föt af þessu tagi hér á landi?

„Við vitum það ekki og erum í raun ekkert að velta því fyrir okkur,” segir Kormákur. „Það verður að koma í ljós.”

Viðskiptavinum Herrafataverslunar Kormáks og Skjaldar var gjarnan boðið staup af viski að viðskiptum loknum.

Var tilgangurinn með kaupunum á þessari verslun þá meira að skapa safn eða búð sem fólk hefði gaman af að koma inn í til að skoða vörurnar fremur en að kaupa sér eitthvað?

„Hluti af gömlu fötunum verður ekki til sölu heldur til leigu,” segir Kormákur. „Allir „morning jackets”, sjakket og kjólföt verða til leigu. Mennt nota slíkt kannski á fimm ára fresti þannig að óþarft er að kaupa sér það. Hingað til hefur eingöngu verið hægt að fá þannig föt leigð á brúðarkjólaleigum en þar fást aðeins föt með standard-sniði sem eru nánast öll eins. Við bjóðum hins vegar allt, allt aðra vöru. Fatnað sem kostar í dag næstum eins mikið og hálf búningaleigan annars staðar.

Við ætlum líka að bjóða upp á ný, vönduð föt í svipuðum stíl úr t.d. tweed-efnum. Föt sem eru hlutfallslega dýrari en gengur og gerist en eru fyrsta flokks. Gæðavara sem menn hafa hingað til ekki verið að sinna eða selja hér.”

Gjafir handa herramönnum sem eiga allt

Þið virðist hafa mikinn áhuga gömlum hlutum og á meðan Herrafataverslun Kormáks og Skjaldar var við lýði var mjög gaman að koma þangað inn bara til að skoða þá gömlu og sérstæðu hluti sem þar var að finna. Verðið þið áfram með svona hluti?

„Við eigum eitthvað af þeim munum ennþá,” segir Kormákur. „Við seldum eitthvað af því en sumt varð eftir.”

„Eitt áhugamála okkar eru hlutir sem eru sérhannaðir fyrir karlmenn, t.d. rakáhöld, raksápur og fleira,” segir Skjöldur. „Ég man að þegar ég fór til Indlands þá keypti ég mér rakáhöld eins og notuð eru af rökurum. Þar er steinn öðru megin og hægt að brýna hnífinn þar til bitið er egghvasst. Ég á þetta sett ennþá.”

„Já, þessir litlu hlutir verða áfram í búðinni og einnig gjafavörur fyrir herramanninn,” segir Kormákur. „Þessir litlu hlutir sem henta svo vel til gjafa fyrir menn sem eiga allt. Fólk getur komið í búðina til okkar og fundið eitthvað handa þeim. Ætlunin er að sérhæfa sig svolítið í því.”



Karlmenn geta verið áhugamenn um föt

Voruð þið ekki frumkvöðlar í rekstri „vintage” fataverslana hér á landi?

„Jú, í „vintage” vörum fyrir karlmenn,” segir Kormákur. „Þær búðir sem voru til hér voru að stærstum hluta fyrir konur. Fríða frænka bauð alltaf upp á notuð föt fyrir bæði kynin en annars staðar var ekki lögð áhersla á karlmannaföt. Okkur fannst vanta karlmannafataverslun sem gerði ráð fyrir að karlmenn gætu verið áhugamenn um föt. Allar fataverslanir hér á landi hafa fram að þessu verið svolítið einsleitar og lítið um nýsköpun þótt aðeins sé farið að bera á henni núna. Með tilkomu nýrra kynslóða er þetta að koma.

Þótt við karlmenn komumst kannski ekki í hálfkvisti við konurnar hvað áhuga á fötum varðar þá erum við samt það stór hópur að við ættum að geta borið uppi meira en tvær verslandir sem báðar eru með sömu fötin.”

Þið voruð líka miklir áhugamenn um viski ef ég man rétt. Viðskiptavinum Herrafataverslunar Kormáks og Skjaldar var gjarnan boðið staup af viski að viðskiptum loknum. Hefur sá áhugi eitthvað dalað?

„Viskiúlfusan verður áfram í okkar verslunum. Ég veit ekki með vindlana. Reykingar eru að verða svo mikið tabú að óþarfi er að hræra mikið upp í því,” segir Kormákur.

Þegar Herrafataverslun Kormáks og Skjaldar hætti sáðu þið þá fyrir ykkur að þið mynduð aftur kaupa og reka fataverslun með „vintage clothing”?

„Við erum svolítið eins og alkóhólistarnir að því leyti að við byrjum aftur þar sem við enduðum áður,” segir Kormákur. „Á þeim tíma var eiginlega ekki um annað að ræða fyrir okkur en að taka það skref sem við erum að stíga núna eða hætta.”

„Móttóíð er líka að gera hlutina á meðan gaman er að þeim,” segir Skjöldur. „Þegar ekki er lengur gaman að mæta í vinnuna og gera hlutina þá var mál að hætta. Þegar Herrafataverslun Kormáks og Skjaldar hætti er það sennilega í eina skiptið sem verslun hefur verið lokað í beinni útsendingu frá sjónvarpsstöð þ.e.a.s. án þess að viðkomandi verslun hafi farið á hausinn.”

Erfitt að finna gömul og sérstæð föt

Þetta var ein vinsælasta karlmannafataverslunin í bænum á sínum tíma þannig að þið hættuð sannarlega á toppnum.



„Við fundum fyrir því þá, rétt eins og eigandi Bertie Wooster fann áður en hann seldi og ákvað vegna þess að hætta núna að það verður sífellt erfiðara að finna þessi föt,” segir Kormákur. „Uppsprettan er tæmd. Þá verða fötin dýrari og þess vegna ætlum við að sitja á fatnaðnum sem lengst og ekki selja hann aftur til Englands. Það er svo sem ekki það að fötin séu eins og rauðvín sem verður alltaf betra og betra með aldrinum en þau halda sannarlega gildi sínu.”

„Og hafa ákveðið söfnunargildi líka,” bætir Skjöldur við. „Þetta tímabil er líka að koma í tísku aftur.”

„Hugmyndir virðast þróast í loftinu og dreifast um allan heim. Það er kannski bara eðlilegt,” segir Kormákur. „Ég held líka að strákar hér á landi líti á þetta sem flott föt en ekki sem eitthvað gamalt drasl. Mig hefur til dæmis alltaf langað til að klæða mig eins og Oliver Twist. Mér finnst líka gaman að klæðast gömlum fötum því sniðin eru frábær og samsetningar fallegar. Vestin, skyrturarnar, slífsin og jakkarnir, þetta er einhvern veginn allt úthugað og passar vel saman.”

„Á þessum tíma var það líka þannig að þótt um föt handa verkafólki væri að ræða þá voru þau vönduð,” segir Skjöldur. „Allt var gert til að hlutirnir entust sem lengst. Ef maður skoðar fráganginn sést að hver einasti saumur er unninn af kostgæfni og fötin eiga að endast sem lengst en ekki bara fram að næsta tískutímabili.”

Tweed-efnið lagar sig að líkamanum

„Tweed-efnið hefur líka þann einstaka eiginleika að það lagar sig að eigandanum,” segir Kormákur. „Ef maður mátar jakka úr tweed-efni sem passar ágætlega og fer vel þá er víst að

eftir tveggja til þriggja vikna notkun klæðir hann mann enn betur því efnið lagar sig að líkamanum. Það þrengir að þar sem þarf og teygist á því þar sem á þarf að halda.”

„Einhver sagði mér um daginn að enskur herra- maður var svo heppinn að garðyrkjumaðurinn hans var næstum eins í vexti og hann sjálfur,” segir Skjöldur. „Hann lét því garðyrkjumanninn ganga í nýju tweed-fötunum sínum fyrstu tvo til þrjá mánaðuina eftir að hann keypti þau og tók við þeim þegar þau voru tilgengin og þá smell-pössuðu þau. Ég átti tweed-föt sem voru saumuð um 1950 en pössuðu mér alveg. Ég var búinn að ganga það lengi í þeim að þau voru orðin útslitin og ég gat ekki notað þau lengur en ég sakna þeirra. Ég gæti alveg hugsað mér að eiga þau enn. Þau entust í fimmtíu ár og voru búin að klæða nokkrar týpur. Það er óneitanlega góð ending.”

Nýr veitinga- og skemmtistaður

Í gamla Ísafoldarhúsinu við Þingholtsstræti ætla þeir félagar svo að opna klúbb og veitingahús. Verður það karlaklúbbur að hætti Breta þar sem tweed-klæddir karlar koma saman, reykja vindla og súpa á eðalvísí, kvenmannslausir?

„Nei varla,” segir Skjöldur. „Á efri hæðinni verður finn veitingastaður með fusion-matreiðslu en á neðri hæðinni klúbbur með lífandi tónlist á miðvikudags- og fimmtudagskvöldum. Það er bannað að reykja á veitingstöðum þannig að lítið verður um vindla. Hins vegar verður vískí á boðstólum og við munum leggja áherslu á að reyna að vera með gott maltvísí og góð brennd vín. Við ætlum að bjóða upp á mikið úrval af léttum og sterkum vínunum. Nú þegar erum við komnir með yfir 80 tegundir af léttvínunum sem boðið verður upp á.”

„Á föstudögum og laugardögum verður klúbburinn meira framhald af veitingastaðnum uppi,” bætir Kormákur við. „Gestir staðarins geta þá farið niður og fengið sér kaffi og koníak og haft það gott fram eftir kvöldi.”

Þið félagar virðist leggjá ykkur fram um að fara óvenjulegar leiðir í viðskiptum. Erú þið bara svona frumlegir?

„Nei,” segir Kormákur. „Hlutirnir gerast gjarnan þannig hjá okkur að við finnum það sem vantar. Er ekki þegar til.”

„Við gerum það sem okkur langar að gera,” bætir Skjöldur við. „Gerum það sem við höfum gaman af og okkur finnst vanta hingað til lands. Ekki það að við nenum þessu.”

Helsta áhugamálið bjórdrykkja

Í hugum fólks eruð þið svo spyrtil saman að flestir halda að þið hafið verið samferða allt frá bernsku. Er það svo?

„Nei, við kynnumst þegar við vorum í kringum þrítugt,” segir Kormákur.

„Við smullum saman strax,” segir Skjöldur.

„Þegar helsta áhugamálið er það sama þá gerist það gjarnan,” bætir Kormákur við.

Og hvað er þá helsta áhugamálið? spyr blaðamaður dálítið opinmyntur og grænn.

„Það er bjórdrykkja,” segir Kormákur.

Ekki var þetta nú falleg lýsing á þeim félögum, latir bjórsvelgir. Er þá allt annað sem þið gerið gert í þeim tilgangi að auðvelda ykkur bjórdrykkju?



P.G Wodehouse og Bertie Wooster

Pelham Grenville Wodehouse (borið fram Woodhouse) fæddist 15. október 1881 í Surrey í Englandi. Foreldrar hans, Eleanor og Henry Ernst, voru aðalsmenn og Pelham var yngstur þriggja sona þeirra. Hann var menntaður í bestu skólum Englands og hóf störf í banka níttján ára gamall. Hann festi hins vegar ekki yndi í bankakerfinu og hóf að skrifa ári síðar. Sjálfur hefur Pelham sagt að Bertie Wooster sé byggður á honum og vinum hans en staðreyndin er sú að á meðan mestur tími skáldsagnapersónanna fór í að komast hjá því að gera nokkurn hlut vann Pelham hörðum höndum. Hann var mjög afkastamikil skáldsagna-, texta- og lagahöfundur. Hann hefur verið kallaður faðir nútímasöngleikja og að undanfögnu hefur stílnilld hans verið viðurkennd í æ ríkari mæli. Bókmenntaelítan hafði tilhneigingu til að líta framhjá honum því hann skrifaði gamansögur en nýlega opnuðust augu manna fyrir ritnilld hans.

„Já, það má eiginlega segja það,” segir Kormákur örliðið kankvís á svip og Skjöldur kinkar kolli til samþykkis. „Líf manns snýst eiginlega um það. Skjöldur er reyndar matreiðslumeistari og ég hef haft áhuga á matargerð í gegnum tíðina. Vann reyndar einu sinni sem aðstoðarkokkur. Okkur þykir báðum gaman að borða góðan mat saman hvort sem við eldum sjálfir eða einhver annar eldar fyrir okkur. Þess vegna komum við á fót veitingastað.”

„Okkur fannst vanta svona stað hér á landi,” segir Skjöldur. „Við höfum heimsótt slíka staði erlendis og leitum gjarnan uppi veitingahús af þessu tagi þegar við erum á ferðalögum.”

„Það góða við að reka veitingastaði er að maður getur rekið þá sitjandi,” segir Kormákur. „Parf ekki annað en að horfa yfir og fylgjast með því sem er að gerast. Nei, auðvitað er alltaf nóg að gera. Við finnum sannarlega fyrir því.”

Kormákur og Skjöldur hlakka til að opna nýju staðina og líkt og venjulega eru þeir að uppfylla þörf. Það verður spennandi að koma í Bertie Wooster þótt það sé ekki til annars en að skoða þá dýrgrip sem þar er að finna. Savile Row var heimsþekkt fyrir vandaða vöru og varla var í heiminum að finna betri fót en voru framleidd þar. Fyrrum eigandi verslunarinnar var hér á landi um daginn og hann átti erfitt með að slíta sig frá fötunum. Að sögn þeirra félaga þekkti hann hvern saum, hvern skraddara og hverja flík út og inn. Þeir segjast ekki hafa þessa þekkingu en eru vissir um að þeir hafi verið enskir hefðarmenn í fyrra lífi svo mjög höfði þessi fót til þeirra. „Við erum uppi á vitlausum stað á vitlausum tíma,” segir Skjöldur að lokum og það kann að vera eitthvað til í því þótt ekki sé annað að sjá en þeim gangi ágætlega að fóta sig í nútímanum.



Vínsmökkun

Markmiðið með þessu vínsmökkunarnámskeiði er að bera saman tvær gerðir af hvítvínnum frá sitthvoru landinu og með mismunandi þrúgum í. Sérstök áhersla er lögð á sýrustig, fyllingu, lit og ilm. Skemmtilegast er að vera nokkur saman í hópi við vínsmökkunina til að geta borið saman tilfinningu hvers og eins fyrir víninu.

Undirbúningur

Við mælum með að keypt séu Pinot Grigio frá Ítalíu sem eru mjög skörp og fersk vín og Chardonnay frá Kaliforníu eða Ástralíu sem eru höfug vín með eikarkeim.

Gætið ykkar á því að mismunur á aldri vinnanna sé ekki meiri en 1-2 ár.

Áhöld til smökkunar

- Tvö eða fleiri eins hvítvínsglós.
- Útprintun á samanburðarblaði fyrir Pinot Grigio og Chardonnay á www.htimarit.is.
- Útprintun á smökkunarmottu fyrir Pinot Grigio og Chardonnay á www.htimarit.is.
- Fata til þess að spýta í því að alvöru smakkarar spýta víninu þegar þeir eru búnir að smakka það svo að dómgreind þeirra sljónvíst ekki vegna áhrifa vínsins.
- Vatn til þess að skola munninn á milli þess sem tekinn er sopi af víni.
- Hrökkkex til þess að deyfa það bragð sem komið er í munninn fyrir næstu smökkun. Hafid endilega osta tilbúna til hliðar til að njóta með afgangnum af vínunum þegar smökkun er lokið.

Áður en þið byrjið

- Kælið vínin niður í 10-12° C.
- Fyllið út efrihlutann á samanburðarblaðinu. Þær upplýsingar er hægt að nálgast á miðunum á flöskunum.
- Setjið glösin á smökkunarmottuna.
- Opnið vínflöskurnar og hellið í glösin eins og hringirnir á smökkunarmottunni segja til um. Fyllið glösin aðeins að einum fjórða.

Leiðbeiningar við smökkun

Vínsmökkunin fer fram í þremur skrefum.

Fyrsta skref er að skoða vínið, annað er að finna ilminn og þriðja skrefið er að bragða á því.

Þegar undirbúningnum er lokið, hefst vínsmökkunin sjálf.

Skoðun

Byrjið á því að setja glasið á borðið fyrir framan ykkur og skoðið vínið frá hlið og veltið fyrir ykkur tærleika þess. Þið sjáið hvort vínið er tært eða gruggugt. Hallið síðan glasinu í um það bil 45 gráður og berið glasið upp að hvítum fleti t.d. smökkunarmottunni (hægt að nálgast á www.htimarit.is). Þar með ættuð þið að geta séð hversu tært vínið er, lit þess og hversu sterkur hann er. Skráið ykkar skoðun á samanburðarblaðið (hægt að nálgast á www.htimarit.is).

Hér eru nokkrar spurningar sem gott er að spyrja sjálfan sig þegar verið er að smakka vín.

- Er vínið tært eða gruggugt?
- Hvernig eru litur og litbrigði vínsins?
- Hvernig rennur vintaumurinn eftir að víninu er þyrllað upp í glasinu?

Finnið angan vínsins

Þegar við lyktum af víninu þá er leitast við að finna angan þess og reynt að greina í sundur hvaða ilmtónar eru í lyktinni. Það tekur mörg ár að læra að þekkja angan vína en við höfum valið Pinot Grigio og Chardonnay til að bera saman og sett upp lista yfir helstu ilmkeima sem hægt er að finna í slíkum vínunum.

Haldið um fótinn á glasinu og snúið því þannig að vínið þyrlist upp í glasinu. Þegar þetta er gert þá stækkar maður uppgufunarflöt áfengisins í glasinu og anganin stígur upp. Þannig verður auðveldara að finna hana. Lyktið af víninu með því að stinga nefinu ofan í glasið og anda tvisvar til þrisvar að ykkur. Ekki gera þetta of oft því uppgufunin af víninu getur gert nefið ónæmt fyrir tilbrigðum anganinnar.

Meðan þið þefið af víninu þá spyrjið þið ykkur hvort að anganin sé veik eða sterk? Hvaða ilm þið finnið þið? Merkið við á samburðarblaðið eftir því sem við á.

Ef þið eigið erfitt með að greina mismunandi lykt þá er gott að æfa sig með því að lykta af hinum ýmsu ávöxtum, blómum, kryddum, hnetum ásamt ýmsum tegundum af viði og brauðum. Með því að æfa sig er verið að þjálf hugann til að greina lykt af hversdagslegum hlutum eins og brauði sem við í daglegu amstri hugsum sjaldnast um. Með því að gefa sér tíma til þess að lykta af hlutum í umhverfinu þá gefum við okkur tíma til þess að njóta lífsins og angan þess í öllum hraðanum og fyrirganginum.

Það er líka allt í lagi þó að þið greinið aðeins almenna angan eins og af ávöxtum en ekki af t.d. melónu sérstaklega því það er góð byrjun.

Smökkun

Þegar þið hafið lokið við að njóta margslunginnar angan vínsins er komið að því að bragða á því. Það er gert með því að taka lítinn sopa og láta vínið renna um allan munninn til þess að það nái til allra bragðlaukana. Gott er að láta loft leika um vínið og er það gert með því að láta það liggja fyrir aftan framtennurnar. Setjið upp stút eins og þið séuð að fara að blása á kerti en sjúgið loft inn í staðinn fyrir að blása. Þessi loftun hjálpar til við að losa um bragð vínsins. Spýtið síðan víninu í fótuna.

Einbeitið ykkur nú að því að finna sætukeim vínsins og spyrjið ykkur eftirfarandi spurninga:

- Hvers konar sætubragð finnið þið?
- Er vínið dísætt eða límkent? Það segir til um hærra áfengismagn ef vínið er mjög sætt.
- Er vínið höfugt? Það gefur til kynna meðalsykurmagn og meðaláfengismagn.
- Er vínið þunnt? Það gefur til kynna að í víninu sé lífill sykur og lítið áfengismagn.

Næst er sýran í víninu athuguð og gott er að spyrja sig eftirfarandi spurninga:.

- Er vínið súrt og beiskt?
- Er vínið skarpt? Það er merki um að mikið sé af tanníni í víninu.
- Er vínið munvatnslosandi? Vín sem er með miðlungsmiklu tannímagni er yfirleitt munvatnslosandi.
- Finnst ykkur vínið ferskt?
- Merkið við ykkar skoðun á sýru og sætleika á samburðarblaðið.

Samanburður

Þegar við höfum farið í gegnum þessi þrjú skref þá er gott að bera saman vínin.

- Er annaðhvort vínið sætt?

Yfirleitt eru Pinot Grigio vínin frekar þurr en Chardonnay getur stundum verið ofurlítið sætara. Gott er að reyna að veita athygli hvernig sætleikinn finnst í munninum þegar verið er að smakka vínið, því að heillinn getur skynjað angan af þroskuðum ávöxt sem sætan keim.

- Hafa vínin sama áfengisstyrkleika?
- Hvort vínið er súrara?
- Hvort vínið hefur meiri fyllingu? Pinot Grigio hefur venjulega minni fyllingu en Chardonnay, Chardonnay frá Kaliforníu og Ástralíu eru yfirleitt aðeins sætari og eru þar með meiri fyllingu.
- Að lokum; hvort vínið finnst ykkur betra?

Skráid niðurstöðurnar hjá ykkur á samburðarblaðið og geymið til þess að fletta upp næst þegar þið þurfið að velja vín.



Skráid niðurstöðurnar hjá ykkur á samburðarblaðið og geymið til þess að fletta upp næst þegar þið þurfið að velja vín.





Frábær leikari

Mark Wahlberg sýnir og sannar í *The Departed* að hann er frábær leikari. Áhugavert er að benda á að yngri bróðir hans Robert leikur einnig í myndinni FBI-manninn Lazio. Þeir bræður eru líkir og gaman fyrir þá sem vita af þessu að kíkja eftir hvort þeim takist að þekkja Robert. Einnig má geta þess að elsti Wahlberg-bróðirinn Donni var vinsæll sjónvarpsþáttaleikari en hefur undanfarin ár fallið í skuggann af yngri bræðrum sínum. Sjónvarpsþættirnir *Entourage* eru einmitt byggðir á reynslu þeirra bræðra af kvikmyndaborginni Hollywood.

Kynþokkinn uppmálaður

Breski leikarinn Clive Owen þykir einn kynþokkafyllsti karlmaður heims um þessar mundir. Hann var einn þeirra sem nefndur var sem líklegur arftaki Pierce Brosnan í hlutverki James Bond en af því varð ekki sem kunnugt er. Margir eru engu að síður á því að hann hefði frekar átt erindi í hlutverkið en Daniel Craig.



Grípandi og einstök löggú- og bófamynd

The Departed í leikstjórn Martins Scorsese er hreint út sagt frábær. Þessi epíska saga gerist í Boston þar sem ríkislögreglan reynir að koma höndum yfir og fangelsa einn foringja írsku mafíunnar. Í þeim tilgangi koma þeir fyrir flugumanni innan glæpaklíkunnar en fljótlega verður ljóst að glæpaforinginn á uppljóstrara í röðum lögreglunnar. Þá hefst kapphlaup á báða bóga þar sem allt er lagt í sölnar til að koma upp um þá sem leika tveimur skjöldum. Miskunnarleysið er algert og ofbeldið stjórnlaust. Flugmennirnir tveir finna hvor á sinn hátt fyrir álaginu og eru báðir við það að brotna. Þessi áhuga-verða og æsispennandi mynd er byggð á kvikmynd sem gerð var í Hong Kong árið 2002 og hét *Internal Affairs*. Sú mynd náði gífurlegum vinsældum í Asíu og var sýnd í Bandaríkjunum árið 2004. *The Departed* hefur fengið einróma lof gagnrýnenda hvar sem hún hefur verið sýnd og margir spá henni ótal óskarverðlaunatilnefningum og telja að mikið megi ganga á ef hún fær ekki óskarinn sem besta myndin.

Jack Nicholson leikur mafíuforingjann Frank Costello og er svo stórkostlegur að það má mikið vera ef hann fær ekki óskarinn fyrir þennan leik. Matt Damon og Leonardo DiCaprio leika nýsnaðana ungu og skila sínu frábærlega. Mark Wahlberg sýnir þarna einnig og sannar að hann er góður leikari og svo má benda á að breski leikarinn Rey Winstone er stórgóður í sínu hlutverki og írski leikarinn David O'Hara líka. Flestir Íslendingar kannast við Rey úr sjónvarpsþáttunum *Vincent* og *David* úr þáttunum *Missing*.



Mannanna börn

Children of Men er væntanleg í Sam-bíóin nú í nóvember en þetta er framtíðartrýllir byggður á sögu eftir P.D James. Þegar myndin hefst árið 2027 er svo illa komið fyrir mannkyninu að það er við það að deyja út. Mennirnir geta ekki lengur fjölgað sér á eðlilegan hátt og yngsti jarðarbuinn er nýlega dáinn átján ára að aldri. Fyrir eitthvert kraftaverk verður kona barnshafandi og fyrirverandi baráttumaður fellst á að flytja hana í öruggt skjól við sjávarsíðuna til að tryggja megi að barnið hennar vaxi upp í friði og jafnframt að vísindamenn fái tækifæri til að rannsaka það og finna nýjar leiðir til að viðhalda mannkyninu. Myndin hefur fengið góða dóma og þykir í betri kantinum í þessum geira.

Clive Owen og Julianne Moore leika aðalhlutverk í myndinni en einnig bregður Michael Caine fyrir. Það er mexíkóski leikstjórinn Alfonso Cuarón sem leikstýrir myndinni en hann er sjálf sagt þekktastur á Vesturlöndum fyrir að hafa leikstýrt *Harry Potter*; Fanginn frá Azkaban. Hann á að baki fleiri myndir því hann leikstýrði einnig *Great Expectations* með Ethan Hawke og Gwyneth Paltrow og *Little Princess*. Hann var tilnefndur til óskarsverðlauna fyrir besta handrit að Y tu mamá también en hann og bróðir hans Carlos Cuarón skrifuðu það saman.

Æfingar sem gerðar eru í herþjálfun Heilsuakademíunnar.

Nánari upplýsingar á
www.heilsuakademian.is



Armbeygjur með teygju

Setjið teygju yfir bakið og undir lófana til að strekkja á henni. Hægt er að strekkja enn betur á teygjunni og gera æfinguna erfiðari. Gerið armbeygjur á tánum. Spennið kviðinn vel til að halda bakinu og líkamanum beinum. Passið að halda rassinum beinum.



Framstig með sandpoka

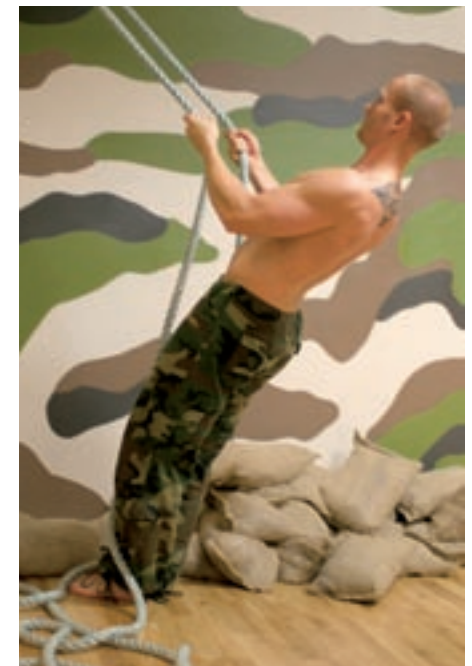
Lyftið sandpoka upp yfir höfuðið, spennið kviðinn og haldið bakinu beinu. Takið stórt skref fram og spyrið aftur til baka. Endurtakið tíu til tólf sinnum. Síðan er skipt um fót og æfingarnar gerðar aftur.

Passið að hnén séu alltaf í beinni línu miðað við ökkla þegar stigið er fram og niður. Varist einnig að hnén fari fram fyrir tærnar.



Hangandi hnélyftur

Haldið kviðnum spennnum meðan æfinginn er gerð. Dragið fætunarnar upp og látið þær síðan síga rólega niður aftur. Lyftið þeim síðan aðeins hraðar upp og spennið þá kviðinn enn betur. Látið fætunarnar ekki detta niður heldur haldið vel við með öllum vöðvum. Þegar fætunir eru komnir í lóðréttu stöðu er besta að lyfta þeim strax upp aftur til að koma í veg fyrir að líkaminn fara að sveiflast.



Upptog með kaðli

Haldið í kaðalinn og látið ykkur síga armslengd aftur á bak. Haldið líkamanum beinum og spennið kviðinn vel. Togið ykkur síðan upp aftur þannig að hendur falli þétt að líkamanum. Fætunir hreyfast ekki meðan æfingin er gerð.



Blindur er bóklaus maður

Hugleikur í útrás til Bretlands

Ekkert lát hefur verið á vinsældum Hugleiks Dagsssonar undanfarin ár. Í fyrra hlaut hann Grímuna fyrir leikverk ársins Forðist okkur sem Nemendaleikhúsið setti upp og í ár sýnir Þjóðleikhúsið vísindasöngleik hans Leg. Nýlega tryggði svo Penguin-forlagið sér réttinn á Forðist okkur og kemur bókin út í Englandi innan skamms undir nafninu *Should you be laughing at this*.

Harper Collins í Bandaríkjunum mun síðan gefa hana út þar í landi og í síðustu viku keypti helsta forlag Noregs, Gyldendal, útgáfuréttinn þar. Breska stórblaðið *The Guardian* féll einnig fyrir teiknimyndasögum Hugleiks og hefur keypt birtingarréttinn á þeim.

Varla hafa margir ungir höfundar notið svo mikillar velgengni en Þórarinn Hugleikur Dagsson er fæddur árið 1977. Hann hefur komið víða við á sinni stuttu ævi og má m.a. nefna að hann sá um kvikmyndagagnrýni í útvarpsþættinum *Tvíhöfða* og stjórnaði um tíma eigin útvarpsþætti. Í þáttunum tók hann á þjóðfélagsmálum á sinn einstaka hátt en sýn hans á samfélagið hefur jafnan þótt nokkuð á skjön við viðteknar venjur og viðhorf.

Hugleikur er einnig myndlistarmaður og hefur sýnt bæði myndlist og vídeóverk af ýmsu tagi. Hann uppgötvaði snemma myndasöguformið og hefur það reynst eiga einstaklega vel við gráglettni hans og á stundum óhugnanlegt ímyndunarafl. Í þeim ýkta heimi sem hann skapar í myndasögum sínum er valdahlutföllum gjarnan snúið á hvolf. Ungt fólk kann því mjög vel að meta Hugleik og sömuleiðis skynja margir fullorðnir kaldhæðnina vel. Gaman verður að fylgjast með útrás Hugleiks til Bretlands en vikuritið *The Bookseller* skrifaði fyrir skömmu grein um hann og sagði að Forðist okkur bæri af öðrum bókum sinnar tegundar sem væntanlegar væru á markað í Bretlandi þetta haustið og blaðið spáir henni góðum viðtökum.

Forðist okkur er heildarútgáfa af fyrri myndasögubókum Hugleiks Dagsssonar. Þær þrjár bækur sem þarna eru samankomnar eru *Elskið okkur*, *Drepið okkur* og *Ríðið okkur*. Ekkert í mannlegum samskiptum er höfundi óviðkomandi eða heilagt svo hann stuðar áreiðanlega suma lesendur. Fáir hafa til að mynda ímyndað sér að geimförunum á tunglinu hafi síst af öllu langað heim aftur og allir eiga að hlakka til að verða feður en ekki óska sér dauða áður en erfinginn lítur dagsins ljós. Hnyttin tilsvör og óvenjuleg sýn á lífið einkenna þessa bók.

h mælir með...

Frá sællífi til meinlæta?

Munkurinn sem seldi sportbílinn sinn er áhuga-verð bók um lögfræðinginn Julian sem lifir óreglusömu og stressuðu lífi. Eftir að hann fær hjartaáfall ákveður hann að endurskoða líf sitt og leggur upp í langferð. Hjá munkum í afskekktu þorpi í Himalajafjöllum lærir hann áhrifaríkar aðferðir til að efla hugarorku og öðlast um leið lífsgleði og hugaró. Þegar hann snýr aftur til Vesturlanda tekur hann til við að fræða vin sinn um það hvers hann hafi orðið vísari. Um það snýst þessi saga.



Bók um áhugamál nær allra karla

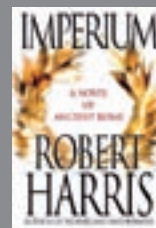
The Big Book of Breasts er bók um þennan líkamshluta kvenna sem alla tíð hefur heillað karla. Þarna eru myndir af barmfögrum konum frá því að seinni heimsstyrjöldin skall á og konur fóru að sýna meira á ljósmyndum en áður hafði tíðkast. Bókin er 396 síður og auk mynda eru þar viðtöl við þær þrjár konur sem náttúran úthlutaði hvað rausnarlegustum brjóstum. Þetta eru þær Candy Barr, Tempest Storm og Uschi Digard. Jafnvel nú á dögum slíklóns skera þessar konur sig úr fjöldanum. Dian Hanson er ritstjóri bókarinnar en hún hefur starfað við karlatímarit



í aldarfjórðung. Þessa einstöku bók má panta í gegnum www.taschen.com.

Spennandi sögulegur reyfari

Nýjasta bók Robert Harris heitir *Imperium* en Harris er þekktur fyrir að skrifa leynilögleglu-sögur byggðar á sögulegum staðreyndum. Í síðustu bók sinni leiddi hann lesendur um stræti og borg í hinu forna rómverska keisara-dæmi og er nú á svipuðum slóðum því Síseró er að berjast við að ná völdum í Róm. Sá var mælskumaður mikill og góður lögfræðingur og klækir hans í réttarsalnum leika stórt hlutverk í bókinni. Þetta er spennandi saga og gaman að hverfa aftur í tímann með Cicero og Kó.



Það er óþarfi að eldast um aldur fram

Dr. Earl Mindell:

“Hver sem er á að geta haft útlit og líðan fyrir að vera 5-15 árum yngri en hann er.”

Líkamlegt þrek, úthald, vær svefn og léttari lund.

Næring fyrir DNA og RNA starfsemi frumanna. Hefur áhrif á teygjanleika og stinnleika líkamans.

ORIGINAL FORMULA
FROM
1989
HIGHEST QUALITY

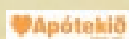
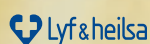
LIFE EXTENSION
De illi: extra für Dlg över trettio



BIOCARE • MEDICAL
Liljansöng 124, 114 41 Stockholm
120 TABLETTER

Gréta Mörk, hjúkrunarfr. 54 ára: Eftir langvarandi vanlíðan prófaði ég Life Extension. Strax á fyrsta glasi leið mér verulega betur. Þrek og lífsþróttur hefur aukist stórum, ég sef betur og þoli miklu meira álag. Er léttari og jákvæðari í skapi og er orðin félagslyndari. Mér finnst ég vera áratugum yngri. Húðin er orðin mýkri, hrukkurnar færri og frískari yfirbragð. Ég mun taka Life Extension inn áfram.

2 mánaða skammtur



Fríhöfnin

www.celsus.is

Fimmtán menn á dauðs manns kistu

Pirates of the Caribbean: Dead Man's Chest, önnur myndin í þrileiknum um sjóræningja Karíbahafsins er væntanleg á myndbandaleigur í nóvember. Þetta er spennandi ævintýri þar sem allt getur gerst og hættur leynast við hvert fótímal. Sem fyrr leikur Johnny Depp hinn óforbetranlega Jack Sparrow en persónan er byggð á sögusögnum um hina harðskeyttu og ófyrirleitnu sjóræningja sem raunverulega sigldu um höfin.



Lög og regla á Miami

Miami Vice er byggð á samnefndum sjónvarpsþáttum sem nutu mikilla vinsælda víða um heim á níunda áratug síðustu aldar. Aðalpersónurnar eru leynilögglumennirnir Ricardo Tubbs og Sonny Crockett. Þeir reyna eftir fremsta megni að koma upp um eiturfjabaróna í undirheimum Flórída. En hitastigið á Miami hækkar verulega í fleiri en einum skilningi þegar Sonny tekur saman við Isabellu sem er fylgikona vopnasala. Crockett og Tubbs tefla á tæpasta vað og skyndilega verða skilin milli löggú og glæpamanns óljós.



Enn ein hættuferðin

Það hefur aldrei verið meira að veði en einmitt nú í Mission Impossible 3. Spennan er mögnuð frá upphafi til enda. Yfirmenn Ethans kalla hann aftur til starfa og hann mætir hættulegasta óvini sínum til þessa, vopnasalanum og sadist-anum Owen Davian. Þetta reynist erfiðasta verkefnið Ethans Hunt til þessa því maðurinn sem hann á í höggi við er gersamlega samviskulaus og útsmoginn. Ethan kemst í hann krappan og leikurinn berst út um allan heim allt frá Róm til Shanghai. Hann er í leit að fulltrúa sem var rænt og næsta fórnarlambi Davians sem reynist vera eiginkona hans Julia. Með hjálp hópsins síns tekst Ethan þó að leysa verstu þrautir og sleppa sjálfur á ævintýralegan hátt. Líkt og fyrr er það Tom Cruise sem leikur Ethan Hunt en myndin er í leikstjórn J.J. Abrams en hann leikstýrði bæði sjónvarpsþáttunum Lost og Alias.



...og Jack Sparrow

Þegar hann skapaði persónu Jack Sparrow skoðaði Johnny Depp einkum tvo menn og reyndi að steypa þá saman í einn. Annar var Errol Flynn í hlutverki sínu í Captain Blood en hinn var Keith Richards gítarleikari Rolling Stones. Þegar forsvarsmenn Disney fyrirtækisins héyrðu þetta fengu þeir Keith til að leika föður Jacks í þriðju myndinni sem væntanleg er í kvikmyndahúsin í maí á næsta ári.

Pirates of the Caribbean: Dead Man's Chest hefst þar sem Will Turner (Orlando Bloom) og ástmey hans Elizabeth Swann (Keira Knightley) eru að skipuleggja brúðkaup sitt. Hermenn konungs koma askvaðandi mitt í veisluundirbúningnum með handtökuskipun á þau vegna

þess að þau höfðu aðstoðað Jack Sparrow við að komast undan. Elizabeth og Will eiga ekki annars úrkosti en að finna Jack og koma honum í hendur Cutler lávarðar. Þegar þau finna hann kemur í ljós að honum er haldið fongnum á eyju þar sem eyjarskeggjar telja hann guð. En til að flækja málin enn frekar eru Davy Jones og áhöfn hans einnig á eftir Jack, ákveðnir í að drepa hann til að hefna gamalla harma.

Þessi nýja mynd er ekki síður skemmtileg en sú fyrri. Ævintýrabragurinn er meiri en spennan ekkert minni. Johnny Depp er stórkostlegur í hlutverki Jacks Sparrow og það verður gaman að sjá hann og Keith Richards saman í þriðju myndinni.

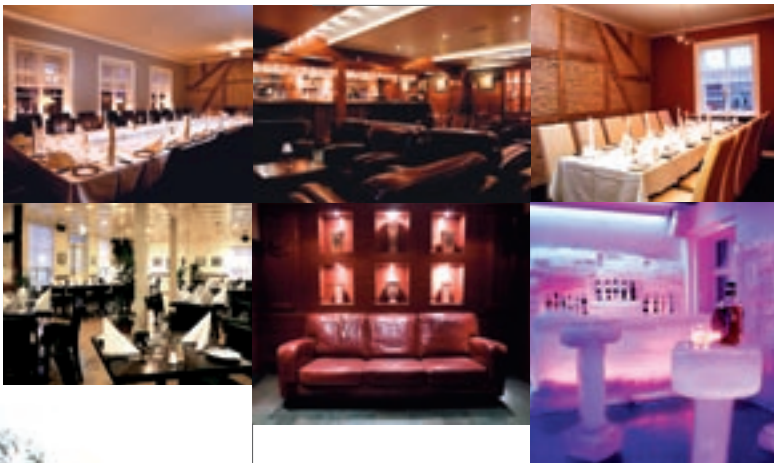
Raunveruleikinn

Johnny Depp hefur sagt að hann hafi ímyndað sér hina raunverulegu sjóræningja sem rokkstjörnur síns tíma. Einn frægasti sjóræningi allra tíma var Sir Henry Morgan sem í nafni Karls annars Bretakónungs réðst á hafnarborgir spænskra nýlendna í Suður-Ameríku og rændi gullforða þeirra. Sir Henry leit ekki á sig sem glæpamann heldur þvert á móti hermann við skyldustörf fyrir hans hátign. Morgan sjálfur var af hefðarfólki kominn en næstráðandi hans Christopher Mings var lágstéttarmaður sem vann sig upp metorðastigann með því að taka þátt í þessum ránum. Eitt frægasta afrek þeirra féлага var þegar þeir sigruðu Panama-borg árið 1671. Að lokum var Morgan sleginn til riddara og gerður að ríkisstjóra á Jamaíku.

Myndin heitir Dead Man's Chest en það er heitið á sjóræningjasöng sem Robert Louis Stevenson samdi og lét sjómennina í Fjárjóðseyjunni syngja við störfin um borð. Það var einkum Long John Silver sem söng hásrí röddu; Fimmtán menn á dauðs manns kistu, hæ hó og flaska af romm.

Haltu veisluna í Kaffi Reykjavík

VILLIBRÁÐAVEISLUR – JÓLAHLAÐBORÐ – PORRABLÓT – BRÚÐKAUP
FERMINGARVEISLUR – ÁRSHÁTÍÐIR – MÓTTÖKUR – FUNDIR – RÁÐSTEFNUR



Kaffi Reykjavík býður upp á sali til útleigu fyrir 15 til 300 manna samkvæmi.

Við bjóðum fiskihlaðborð alla daga ásamt sérréttamatseðli og öðrum léttum réttum.

Tilvalið er að fara á svalasta barinn í bænum, fyrir eða eftir mat, en þar er alltaf meira en 6° frost. Að sjálfsögðu eru hlýjar yfirhafnir á staðnum.

Á eftir geturðu yljað þér í þægilegum leðursófum á hlýlega Koniaksbarnum á neðstu hæðinni.

MUNIÐ GLÆSILEGT

jólahlaðborð

PANTIÐ Í SÍMA 552 3030

KAFFI
REYKJAVÍK

Vesturgötu 2, Sími 5523030
kaffireykjavik@kaffireykjavik.is





*„Enn feykja haustvindar
sölnuðu lafi
um strætin að fótum mér
um sömu strætin.“*

*„Ég kom að suman í sumar
og sigli í haust.“*





„Á hausti þessu heyri ég þína rödd„

Ljósmyndir:
Sigurjón Ragnar

Stílisti:
Auður Eva Auðunsdóttir

Förðun:
Magnea Elínardóttir
með Rifka-förðunarvörum

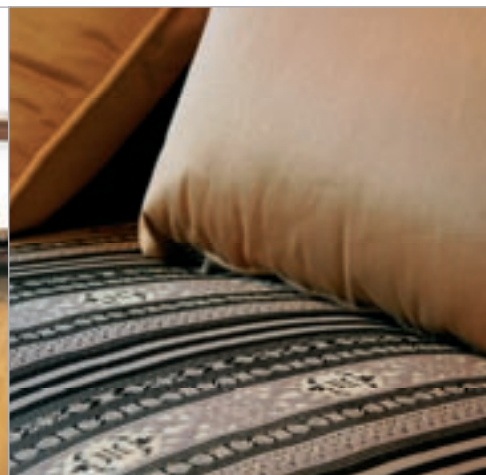
Módel:
Ice Model Management
www.model.is

Fatnaður og fylgihlutir:
Hugo Boss Kringslunni

Ljóðlínur:
Snorri Hjartarson
Davið Stefánsson
Jón Óskar



FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM



Mikið úrval af sófasettum



Nýjar sænskar
gjafavörur frá
THG feel at home

Erum einnig með mikið úrval af gjafavörum

VERSLUNIN HEFUR FENGIÐ NÝTT ÚTLIT

Dalvegi 18 201 Kópavogi
Sími: 554 5333
gallerihusgogn@gallerihusgogn.is

Opið mánudaga til föstudaga 11-18,
laugardaga 11-16 og sunnudaga 13-16


gallerí
húsgögn

Af öllum þeim fjölda kokteila sem í boði eru á börum víða um heim ná fáir að kallast klassískir. Samfelld þróun í drykkjum ásamt tímabundnum tískusveiflum hafa orðið til þess að margir vinsælir drykkir hafa gleymst og fáir í raun lifað.

Það sem heillar við þessa klassísku kokteila er skörp samsetning fárra hráefna sem skapar einstakt bragð í hverju tilfelli fyrir sig. Uppskriftirnar af þessum drykkjum hafa einnig verið notaðar sem grunnur að mörgum kokteilum sem barþjónar hafa galdrað fram í gegnum tíðina

Nokkrir kokteilar, eru að okkar mati, drykkir sem hafa staðist tímans tönn og fylgja uppskriftir af þeim hér á eftir.



Manhattan (sætur)

50 ml Jack Daniel's Old no.7
25 ml Martini Bianco
örlítill skvettur af Angostura Bitter
Maraschino-kirsuber

Hrærið hráefninu saman með klaka í blöndunarglasi og sigtið í kokteiglasi og skreytið með kirsuberi.



Cuba Libre

50 ml Bacardi Carta Blanca romm
1 límóna
kók

Fyllið „long drink“ glas með klaka og hellið romminu yfir. Skerið límónuna í báta og kreistið safann úr þeim ofan í glasið, setjið síðan einn bát út í drykkinn og hellið kóki yfir þar til glasið er fullt.



Dry Martini

50 ml Beefeater Gin
15 ml Martini Extra Dry Vermouth
1 græn ólífa

Fyllið blöndunarglasið með klaka hellið Beefeater-gininu og Martini Extra Dry í og hrærið rösklega saman í um það bil tíu sekúndur. Hellið í kælt kokteiglasi og skreytið með ólífunni.



Mint Julep

50 ml bourbon viskí
12 fersk myntulauf
1 sykurmoli eða 1 tsk. sykur

Sykurinn og myntan eru marin saman með smáskvettu af bourbon í viskíglasi eða „long drink“ glasi eftir smekk, glasið síðan fyllt með klaka og restinni af viskíinu hellt yfir og hrært í.



Singapore Sling

50 ml Beefeater Gin
25 ml kirsuberjabrandí
5 ml sykursíróp
15 ml ferskur límónusafi
smáskvettur af Angostura Bitter
sódavatn

Blandið saman öllu hráefninu nema sódavatninu í hristara með klaka í og hristið, hellið síðan í glas og fyllið það upp með ís og sódavatni.



Long Island Ice Tea

12,5 ml Stolichnaya-vodka
12,5 ml Beefeater Gin
12,5 ml Bacardi Carta Blanca romm
12,5 ml Olmega Blanco Tequila
12,5 ml Triple Sec
25 ml ferskur sítrónusafi
1 tsk. hrásykur
kók

Hellið öllu hráefninu í „long drink“ glas með ís í og bætið síðan kóki út í þar til glasið er fullt. Skreytið með sítrónu.



Old fashioned

50 ml bourbon-viskí
1 sykurmoli
þrjár smáskvettur af Angostura Bitter
appelsínusneið og Maraschino-kirsuber.

Setjið sykurmolann, Angostura Bitter skvetturarnar og ofurlítið af bourbon-viskíinu í viskíglas. 4 klökum er síðan bætt við. Helming af viskíinu og appelsínusneið eru sett í glasið og hrært í. Að lokum er bætt við því sem eftir er af viskí, kirsuberið sett út í og hrært.



Bloody Mary

50 ml Stolichnaya-vodki
180 ml tómatsafi
safí úr 1/2 sítrónu
smávegis salt og pipar
1-3 skvettur Tabasco sósa
1 tsk. af radísumauki (Horse Radish)
4-6 skvettur af Worcestershire-sósu
smávegis sellerísalt

Hristið saman öll hráefnin. Hellið innihaldinu í „long drink“ glas með klaka í og skreytið með sneið af sítrónu og stilk af sellerí.



Mojito

30 ml Bacardi Romm
3 tsk. hráskykur
30 ml límónusafi
5 stk. fersk myntulauf
Setjið hráskyurinn, myntulaufin og límónusafann í glas og merjið vel saman og bætið síðan Bacardi-romminu í og fyllið upp með sóðavatni.



Gimlet

50 ml Beefeater Gin
25 ml límónusafi
1 stk. límónubátur
Hellið Beefeater-gininu og límónusafanum í hristara, kreistið aðeins safann úr bátnum og setjið hann síðan í hristarann og hristið. Sigið í hrímað Martini-glas.



Gin Fizz

50 ml Beefeater Gin
25 ml sítrónusafi (ferskur)
12,5 ml sykursýróp
sóðavatn
Hristið saman Beefeater-ginið, sítrónusafann og sykursírópið með klaka. Sigið í „long drink“ glas fyllt með klaka og fyllið upp með sóðavatni.



White Russian

50 ml Stolichnaya-vodka
25 ml Kahlua
25 ml rjómi
Hellið Stolichnaya-vodka og Kahlua í viskíglas fyllt með klaka og hellið síðan rjómanum yfir.



Gin & It

50 ml Beefeater Gin
25 ml Martini Rosso
Hrærið saman Beefeater-gininu og Martini Rosso með klaka í blöndunarglasi og sigtið í hrímað Martini-glas.



White Lady

20 ml Bombay Gin
20 ml Triple Sec
20 ml ferskur sítrónusafi
smávegis af eggjahvítu (má sleppa)
Setjið allt hráefnið í hristara ásamt klaka og hristið. Sigið í kokteilglas.



Daiquiri

50 ml Bacardi Oro Romm
12,5 ml ferskur límónusafi
12,5 ml sykursýróp
Setjið allt hráefnið ásamt klaka í hristara og hristið vel. Sigið í hrímað kokteilglas.



Cosmopolitan

40 ml Stolichnaya Vodka
20 ml Cointreau
60 ml trönuberjasafi
10 ml límónusafi
Setjið allt hráefnið í kokteil-hristara og hristið vel. Hellið í kælt kokteilglas.



Kir Royal

10 ml Crème de Cassis
kælt Codorniu Clasico Semi-Seco freyðivín
Hellið Crème de Cassis í freyðivínsglas og fyllið upp með Codorniu Clasico Semi-Seco freyðivíni.



Margarita

50 ml Olmega Blanco Tequila
25 ml Triple Sec
25 ml ferskur límónusafi
Setjið hráefnið í hristara ásamt klaka og hristið vel. Borið fram í kokteilglasi með salti á brún.



Black Russian

50 ml Stolichnaya-vodka
25 ml Kahlua
Hellið Stolichnaya-vodkanu og Kahlua í viskíglas yfir ís. Skreytið með Maraschino-kirsuberi



Rusty Nail

45 ml Ballantine's Finest
25 ml Drambuie
Hellið öllu hráefninu í viskíglas, fyllið upp með klaka og hrærið varlega í. Skreytið með sítrónusneið.

The Killers - Sam's Town

Í október kom út önnur plata The Killers sem ber heitið Sam's Town og fylgir eftir plötunni Hot Fuss sem kom út árið 2004 og hefur selst í yfir 5 mill-jónum eintaka, enda innihélt hún smellina Somebody Told Me, Mr. Brightside og All These Things That I've Done, en öll þrjú löggin voru tilnefnd til Grammy-verðlauna. Þetta er mjög góður diskur. Tónlistin er aðeins öðruvísi en á fyrri plötunni en fylgir samt vel stíl The Killers. Ekki er hægt að benda á eitthvað eitt lag öðrum fremur á þessari plötu því þau eru öll góð. Fólk sem fílar rokk ætti ekki að láta þennan disk framhjá sér fara.

Frábær safnplata með U2

Hljómsveitin U2 hefur án efa verið ein vinsælast hljómsveit í veröldinni síðan um miðjan 8. áratug síðustu aldar. Sveitin hefur selt um 50,5 milljónir hjómplatna í Bandaríkjunum og 170 milljónir á heimsvísu. Sex plötur U2 hafa verið í fyrsta sæti á vinsældarlistum í Bandaríkjunum og níu plötur hafa ratað í sama sæti á vinsældarlistum í Bretlandi. Þessi magnaða hljómsveit hefur unnið til 22 Grammy-verðlauna. Það er því fengur að þessu nýja safni sem gleðja mun alla U2 aðdáendur.

Bubbi í góðu formi

Bubbi sendi á dögunum frá sér tvöfalda tónleikaplötu sem tekin var upp á afmælistónleikum hans í Laugardalshöll í sumar. Þarna spila allar helstu sveitir sem hann hefur starfað með í gegnum tíðina. Utangarðmenn, Egó, Das Kapital, MX-21, GCD og Stríð og friður. Um leið kom út mynddiskur þar sem má njóta þess að horfa á þessa stórkostlegu afmælisveislu. Menn gerast vart stórtækari því Bubbi bauð 5.500 manns til veislunnar. Með þessari DVD útgáfu er stemningin frá höllinni komin heim í stofu.



Tónlistarmaðurinn Þorgrímur Haraldsson eða Toggi stökk líkt og Pallas Aþena alskapaður út úr höfði Seifs og beint inn í íslenskt tónlistarlíf. Hæfileikar þessa manns fóru mjög hljótt fram að því en stundum borgar sig greinilega að bíða og setja ekki frá sér efni fyrr en það er fullmótað og þess vegna sló Toggi í gegn.

Engu er líkara en að þú hafir ekkert þurft að hafa fyrir hlutunum. Þú ákveður að gefa út plötu og eins og hendi sé veifað kemst hún í efstu sæti vinsældalista. Hver er formúlan fyrir þessu?

„Þetta var allt skipulagt og ekkert í kringum útgáfuna gerðist án þess að ég vissi af því. Ég hef mikið á móti því þegar tónlistarmenn láta eins og þeir hafi óvart dottið á hljóðfærin og komið út nóta. Hjá mér er allt úthugsað, planað og pælt. Það er eins með vinsældirnar. Ég get auðvitað ekki skapað þær en ég get gert mitt til að yta undir þær og halda þeim við. Ég held líka að það hafi hjálpað mér að hafa verið óþekktur fram að þessu. Ég hef ekki verið að hjakka á þessum markaði með eitt og eitt lag heldur var ég tilbúinn með plötuna þegar fyrsta lagið kom og tilbúinn að fylgja því eftir.“

Hver er þinn bakgrunnur í tónlistinni?

„Það er einmitt málið. Ég hef engan bakgrunn. Ég hef ekki verið í neinni hljómsveit nema einni eða tveimur bílskúrsgrúppum sem ég held að hafi aldrei náð að spila lag opinberlega. Ég entist í viku eða tvær í hvoru bandi um sig. Ég hef heldur ekkert lært í músik. Ég keypti mér gítar þegar ég var sautján ára, lærði að spila á hann smám saman og kann svona takmarkað. Ég hef hlustað mikið á tónlist og ég hugsa mikið. Það hefur áhrif ef maður hugsar.“ segir Toggi og hlær. „Alltof margt fólk virðist ekki gera sér grein fyrir því að þegar það hlustar á eitthvað eða horfir á einhverja mynd þá situr eitthvað eftir. Flestir hólfa hlutina niður og flokka þá í það sem er nytsamlegt og það sem er ógagnlegt. Ég

geri það ekki. Ég hugsa sjaldnast um annað en það sem engin nytsemd er í. Ég er draumórmaður og allt sem engu máli skiptir festist í huga mínum. Tónlist er einmitt tilgangslausasti hlutur í heimi og þess vegna er hún mér svo mikilvæg.“

Þetta er fyrsta platan þín ...

„Og kannski sú síðasta,“ grípur Toggi fram í. „Ef mér tekst ekki að gera jafngóða eða betri plötu næst þá geri ég ekki aðra plötu. Vonandi tekst mér að gera aðra plötu sem stenst mínar gæðakröfur. Mínar eigin kröfur er eini mælikvarðinn sem ég fer eftir. Ég á mig sjálfur og mun ekki gefa út aðra plötu fyrr en ég er ánægður með hana.“

Samdir þú þessi lög á einu ári eða ertu búinn að safna í sarpinn lengi?

„Ég á ofboðslega erfitt með að semja og það tekur mig langan tíma. Ég sem líka ótrúlega fá lög sem eitthvað er varið í og þau eru öll á plötunni. Ég samdi mikið þegar ég var yngri og allt meira og minna ótrúlega slæmt. Eitt eða tvö lög rötuðu þó á plötuna. Elsta lagið er átta ára en flest eru samin á síðastliðnum þremur árum.“

Toggi bætir því við að eitt laganna hafi hann þurft að semja á viku vegna þess að hann vantaði eitthvað til að leggja fyrir upptökustjóran. Hann vildi ekki sóa tíma hans með því að koma með eitthvað lélegt svo hann lá vakinn og sofinn yfir laginu í heila viku. Það er því að heyra að þessi ungi tónlistarmaður sé annað hvort óvenjulega hreinskilinn eða ótrúlega hógvær. Hvort sem er þá er platan hans snilldarverk sem á vinsældirnar sannarlega skildar.



Saba Younis er 10 ára stúlka frá Pakistan. Við fundum hana í rottugreni þar sem hún bjó ásamt fjölskyldu sinni og hafði enga möguleika á að komast í skóla. Hún var ein af fyrstu börnunum sem tekin var inn á heimavist ABC í Pakistan. Þá var hún komin með slæma sýkingu í eyra eftir rottubit og hafði ekki fengið læknishjálp sökum fátæktar. Mörg börn eru í sömu sporum og Saba var.

Vilt þú hjálpa barni í neyð?

ABC barnahjálp er alíslenskt hjálparstarf sem stofnað var árið 1988. Starfið veitir í dag yfir 6000 yfirgefnum og fátækum börnum í þróunarlöndum varanlega hjálpi í formi menntunar, læknishjálpar og framfærslu, með framlögum frá íslenskum fósturforeldrum.

Starfið hefur byggt mörg barnaheimili og skóla með gjafafé frá gjafmildum Íslendingum.

Þú getur gerst fósturforeldri fátæks barns í Pakistan, Indlandi, Úganda, Kenýa eða Filippseyjum með því að fara inn á www.abc.is, velja barn og skrá stuðning eða hringja í síma 414 0990.

Stuðningurinn er persónulegur og þú færð reglulega mynd og fréttir af barninu þínu.

ABC barnahjálp
Síðumúla 29
108 Reykjavík
Sími 414 0990
Fax 414 0999

www.abc.is

**Stuðningur þinn getur skipt
sköpum fyrir barn í neyð!**

Ferrari,

nafnið sem tengir ástríðu og bíla



Ferrari-bílar eru liprir, formfagrir og hraðskreiðir sportbílar. Nafnið og bílarnir eru til orðnir vegna ástríðufulls áhuga eins manns, Enzo Anselmo Ferrari, á kappakstri. Saga hans er áhugaverð og í lífi hans skiptust sannarlega á skin og skúrir.

Enzo fæddist í Modena á Ítalíu 18. febrúar 1898. Þegar Enzo litli var aðeins 10 ára gamall fór faðir hans með hann og bróður hans, Alfredo yngri, til Bologna til að horfa á kappakstur. Þar sá Enzo Vincenzo Lancia etja kappi við Felice Nazzaro í keppninni Circuit di Bologna 1908. Eftir að hafa horft í fyrsta sinn á kappakstur var áhuginn vakinn og fljótlega ákvað Enzo svo að verða kappakstursbílstjóri.

Hann átti góða æsku og uppvaxtarár en á árum fyrri heimstyrjaldar varð Ferrari-fjölskyldan fyrir miklum áföllum. Fyrst lést faðir Enzos, Alfredo árið 1916 og síðar sama ár Alfredo yngri. Afí hans dó úr spænsku veikinni sem fór líkt og logi yfir akur í Evrópu árið 1918. Enzo veiktist sjálfur af flensunni og varð það til þess að hann var látinn fara úr hernum. Ungi maðurinn tók starfsmissinn mjög nærri sér því fjölskyldufyrirtækið hafði lagst af þegar faðir hans og bróðir létust.

Fiat hafnaði honum

Hann leitaði að vinnu hjá bílafyrirtækjum, meðal annars hjá Fiat en fyrirtækið hafnaði starfsúmsókn hans. Að lokum tókst honum að fá starf hjá CMN litlum bílaframleiðanda sem nýtti gamlar

vélar úr hernaðarökutækjum í bíla. Vinna Enzos fólst meðal annars í því að reynsluaka bifreiðum. Þegar þarna var komið sögu fór hann einnig að taka þátt í kappakstri og varð í níunda sæti í Targa Florio-keppninni árið 1919 en hún var talin einn erfiðasti kappakstur í Evrópu á þessum tíma. Brautin var 446 km löng og lá upp bratt fjall þar sem voru margar erfiðar beygjur.

Ári síðar hóf Enzo störf hjá Alfa Romeo-fyrirtækinu. Fyrirtækið skráði nokkra bíla í Targa Florio-keppnina. Enzo ók einum þeirra og tókst að lenda í öðru sæti. Að þremur árum liðnum sigraði hann svo Circuit Sivocci í Ravenna. Þar kynntist hann greifanum Baracca sem var faðir Francesco Baracca hins fræga flugáss Ítala úr fyrri heimstyrjöldinni. Baracca eldri var yfir sig heillaður af hugrekki og dirfsku Enzos og hvatti hann til að gera mynd af þrjónandi svörtum hesti á gulum bakgrunni að einkennismerki sínu en upphaflega var hún skjaldamerki flugsveitar sonar hans.

Sumarið á eftir vann Enzo sinn fræknaasta sigur í Coppa Acerbo-kappakstrinum. Brautin var rétt rúmir 240 km að lengd og hófst og endaði

í borginni Pescara við Adríahafið. Eftir þennan og fleiri sigra var Enzo gerður að keppnisbílstjóra Alfa Romeo-verksmiðjunnar. Hann hafði eingöngu keppt á kappakstursbrautum Ítalíu en nú bauðst honum tækifæri til að keppa í einum virtasta kappakstri þess tíma franska Grand Prix.

Þorði ekki í Grand Prix

Hvað gerðist næst er ekki ljóst en svo virðist sem kjarkur Enzos hafi brugðist og hann ekki treyst sér til að keppa í stærsta kappakstri ferils síns. Eftir að hafa skorast undan Grand Prix keppninni ók Enzo ekki að nýju fyrr en árið 1927 og í raun var ferli hans sem akstursíþróttamanns lokið. Margir minni menn hefðu lagt upp laupana eftir slíka uppákomu en ekki Enzo, honum tókst að endurheimta stöðu sína hjá Alfa Romeo og verða einn virtasti vélvirki þeirra. Hann hélt þó áfram að keppa á minni brautum og þar var hann mjög sigursæll.

Árið 1929 stofnaði Enzo sitt eigið fyrirtæki, Scuderia Ferrari með fulltingi Augusto og Alfredo Caniano sem voru stórefnaðir bræður frá Ferrara. Þeir höfðu auðgast á textílörum



Ferrari og ökumaðurinn Peter Collins í samræðum um girskiptingar.



Ferrari að prufukeyra Alfa Romeo P2 á Monza kappakstursbrautinni á Ítalíu.



Ferrari 400 Superamerica 1961, hannaður af Pininfarina.



Fæðingarstaður Ferrari, 85 Via Camurri, í Modena á Ítalíu.



Ferrari útkeyrður að loknum kappakstri á Circuito del Mugello, 24. júlí 1921, þar sem hann lenti í öðru sæti.



Ferrari 166MM „Barchetta“ Van Le Mans 1949.

en auk þeirra fjárfesti áhugabílstjórinn Mario Tadini í fyrirtækinu. Menn Alfa Romeo veittu Enzo tæknilega aðstoð gegn hlut í fyrirtækinu og hann gerði samskonar samninga við Bosch, Pirelli og Shell. Strax á fyrsta starfsári Scuderia voru hvorki meira né minna en fimmtíu áhuga- og atvinnubílstjórar á mála hjá fyrirtækinu og tókst Enzo að tæla til sín atvinnubílstjórana, Giuseppe Campari og Tazio Nuvolari.

Bílstjórar á prósentum

Enginn bílstjóranna var á föstum launum en þeir fengu prósentur af því vinningsfé sem þeir unnu. Öll þjónusta við bílstjórana var innt af hendi með glöðu geði en gegn gjaldi. Grunnhugmyndin var sú að bíllinn yrði fluttur á keppnisstað og skráningargjaldið greitt af Scuderia Ferrari en bílstjórnarnir sæju um sig sjálfir að öðru leyti.

Franski ökumaðurinn Rene Dreyfus kom til liðs við Ferrari eftir að Enzo eignaðist soninn Alfredo en fæðing hans varð til þess að Enzo hætti kappakstri. Rene var áður ökumaður Bugatti og varð fyrir miklu áfalli þegar hann kom í herbúðir Ferrari. Keppnisliðið var rekið eins og fyrirtæki en hjá Bugatti hafði Rene búið heima hjá Meo

Constantini liðstjóra fjölskyldunnar. Enginn fjöldaskylduandi ríkti innan Ferrari heldur var þar um beinhörð viðskipti að ræða og voru allir sammála um að Enzo væri harður kaupsyslumaður sem sýndi engin blíðuhót opinberlega. Á þessum árum voru allir helstu bílstjórar álfunnar hjá Scuderia Ferrari og má m.a. nefna Guiseppe Campari, Louis Chiron, Achille Varzi og sá allra besta Tazio Nuvolari sem var kallaður the Flying Mantuan.

Maðurinn á bak við tjöldin

Árið 1937 átti Enzo frumkvæði að því að Alfa Romeo framleiddi 1,5 ltr voiturette bíla en skömmu síðar tóku þeir kappakstursdeildina til sín. Þá var Enzo allt í einu orðinn yfirmaður sportdeildar Alfa Romeo og undirmaður Wilfredo Richart tæknistjóra. Hann gat ekki sætt sig við að vera ekki við stjórnvölinn og hætti skömmu síðar hjá Alfa Romeo.

Í starfslokasamningi Enzo var ákvæði um að hann mætti ekki keppa gegn Alfa Romeo í fjögur ár eftir starfslok. Hann stofnaði því nýtt fyrirtæki sem kallað var Auto-Avio Costruzioni S.p.A og framleiddi m.a. vélarhluti. Enzo skráði

tvö litla sportbíla í keppnina Mille Miglia (þúsund mílur) í Brescia á Ítalíu árið 1940. Þeim var ekið af Alberto Ascari og Lothario Rangoni. Bílarnir voru kallaðir AAC 815s (Ferrari Tipo815). Þetta voru fyrstu Ferrari kappakstursbílarnir þótt þeir hafi ekki mátt heita svo vegna sammningsins við Alfa Romeo.

Smíðaði eigin keppnisbíl

Eftir seinni heimstyrjöldina smíðaði Enzo eigin keppnisbíl og skráði hann í Grand Prix-keppnina í Mónakó árið 1947. Þetta var 1,5 ltr Ferrari Tipo 125. Bíllinn var hannaður af Gioacchino Colombo. Ferrari sigraði hins vegar ekki í Grand Prix-keppni fyrr en árið 1951 á breska Grand Prix-móttinu sem haldið var 14. júlí á Silverstonbrautinni. Þar bar Ferrari sigur úr bytjum með José Froilán González frá Argentínu undir stýri og ók hann 90 hringina á 2:42'18.2. Ferrari-bílar enduðu einnig í 3., 9. og 11. sæti í þessari keppni.

Ferrari átti raunhæfa möguleika á að vinna heimsmeistaratitilinn þegar liðið mætti á spænska Grand Prix. Enzo tók þá afdrifaríku ákvörðun að keppa á nýjum Pirelli dekkjum



sem stóðust ekki væntingar og urðu til þess að Argentínumaður Juan Manuel Fangio hjá Alfa Romeo, sigraði og José Froilán González hjá Ferrari endað í 2. sæti með 54,28 sekúndum lakari tíma.

Framleiðsla sportbíla varð fljótt mikilvægur hluti af Ferrari-fyrirtækinu en hugsunin á bak við smíðarnar var svolítið öðruvísi en hjá öðrum bílaframleiðendum. Flestir kepptu til þess að geta selt fleiri bíla en hjá Ferrari seldu þeir bíla til þess að geta keppt. Margir bílar sem seldir voru á þessum tíma voru bílar sem notaðir höfðu verið í kappakstri árið áður. Enzo var ekki viðkvæmur gagnvart bílunum sínum og þeir sem ekki voru seldir voru notaðir sem varahlutir í aðra bíla. Varahlutir úr Ferrari-bílum voru líka mikið notaðir í sportbíla sem kepptu meðal annars á Le Mans, The Targa Florio og Mille Miglia.

Síðasti kappakstur Nuvolari

Nuvolari keppti fyrir Ferrari en árið 1948 var hann orðinn mjög veikur af asma. Í áraradur hafði hann andað að sér fráblastri kappakstursbíla og lungu hans voru næstum ónýt fyrir vikið. Nuvolari átti að keppa á bíl frá Cisitalia (Consorzio Industriale Sportiva Italia). Sá bíll var ekki tilbúinn fyrir keppnina svo að Ferrari lánaði honum opinn Ferrari 166c. Nuvolari vissi hversu veikur hann var og að þetta yrði sennilega síðasti kappaksturinn sem hann tæki þátt í og ók því eins og brjálaður maður. Hann missti stuðarann snemma í keppninni og síðar húddið en ekkert gat stöðvað The Flying Mantuan og þegar Nuvolari ók í gegnum Florence var hann

meira en hálf tíma á undan aðalökumanni Ferrari. Bílstjórásætið losnaði og var skipt út fyrir kassa undan appelsinum og áfram hélt aksturinn.

Margir áhorfendur óttuðust um Nuvolari og töldu víst að hann vissi að hans tími væri kominn og vildi því deyta við stýrið. Í einu af síðustu þjónustustoppunum sá Enzo hversu illa var komið fyrir Nuvolari og það hann með tårin í augunum að hætta keppni. Þótt Ferrari og Nuvolari hefðu oft átt í miklum deilum skildu þeir hvorn annan og voru vinir. Nuvolari var í raun síðasti ökumaðurinn sem Enzo Ferrari taldi sig geta litið á sem jafningja. Glæfraakstri Nuvolari lauk hins vegar síðar þennan dag við Reggio Emilia. Þá hafði hann ekið betur en nokkur annar ökumaður en að lokum var það brotinn gormur í bílvélinni sem sigraði hann. Nuvolari var gjörsamlega útkeyrður svo að bera varð hann út úr bílnum. Þetta varð vissulega hans síðasta keppni en honum varð ekki að ósk sinni að deyta á kappakstursbrautinni. Hann dó árið 1953.

Hæðir og lægðir

Um tíma var mikill hörgull á Formúlu 1 bílunum og Ferrari Tipo 500 réð lögum og lofum bæði árið 1952 og 1953. Öruggar hendur tvöfalds heimsmeistara Alberto Ascari á stýrinu tryggðu Ferrari níu sinnum sigur á kappakstursbrautinni á þessu tímabili. Upp úr þessu dalaði gengi fyrirtækisins og var þar aðallega um að kenna lélegum tæknibúnaði hjá Ferrari.

Árið 1975 markaði endurkomu Ferrari þegar Nicki Lauda vann tvo heimsmeistararitla og

þrjú ár í röð og bar Ferrari sigurorð af öllum öðrum bílaframleiðendum. Árið 1981 vann Ferrari nokkra sigra fyrir tilstuðlan hins frábæra ökumanns Giles Villeneuve en þá var öllum orðið vel ljóst að undirvagn Ferrari-bíla var slæmur og hann yrði að breytast ef þeir ættu að hafa einhverja möguleika á að vinna heimsmeistararitla. Á miðju keppnistímabilinu var dr. Harvey Postlewaite ráðinn til Ferrari gagn-gert til að byggja nýjan undirvagn fyrir næsta tímabil. Postlewaite vildi byggja undirvagninn úr carbon-fíber blöndu en varð að sætta sig við monocoque (franska fyrir ein skel) með húð framleiddri úr NOMEX(r) pappír sem er Kevlar efni. Var það gert vegna vanþekkingar Ferrari á carbon-fíber blöndunni. Þrátt fyrir þetta var mikils vænst af Ferrari árið 1982.

Þær væntingar urðu að engu þegar aðalökumaður Ferrari, Giles Villeneuve, lést í keppni um ráspól á Zolder brautinni og félagi hans Didier Pironi slasaðist á Hockenheim-brautinni þegar hann keyrði aftan á og varð að hætta keppni. Jody Scheckter heimsmeistari dró sig í hlé um sama leyti og hafði Ferrari þá misst alla sterkustu bílstjóra sína. Mörg ár liðu áður en Ferrari gat á ný státað af fyrsta flokks bílstjórum. Enzo lifði það ekki að sjá nýjan blómatíma renna upp hjá Ferrari en hann lést árið 1988 niútíu ára gamall. Án efa hefði hann þó gladdst ef hann hefði séð inn í framtíðina og getað fylgst með sigurgöngu Michaels Schumachers.

Ferrari

Ferskar Ítalskar kaffibaunir fyrir vandláta

mölum á staðnum



BONOMI

KAFFI

KAFFIHÚS - TAKE AWAY

Glæsileg ítölsk gjafavara, kaffibollar,
morgunverðasett og margt fleira.



PROFESSIONAL

Hágæða ítalskar kaffivélar frá Quick Mill fyrir heimili fyrirtæki og stofnanir.

Alvöru espresso með þykkri kaffifroðu eða mildara, alveg eins og þú vilt, nákvæmlega eins og á bestu kaffihúsunum.



K A F F I B Ú Ð I N

Hamraborg 1, sími 5546054, www.kaffibudin.is

Matseðill mánaðarins

Forréttur

Nautaþynnur með klettasalati

Aðalréttur

Pönnusteikt villigæsabringa með kartöfluköku og villisveppasósu

Eftirréttur

Súkkulaðikaka með hindberjasósu og vanillurjóma



Nautaþynnur með klettasalati

Uppskrift fyrir fjóra

320 g vel snyrt nautalund
1 poki íslenskt klettasalati
1 poki valhnetukjarnar
80 g geitaostur
100 ml Extra Virgin ólívuólía
1-2 límóna
Maldon salt eftir smekk
nýmalaður svartur pipar eftir smekk
1,5 msk. timían fersk
1 msk. ferskt koriander
2 msk. fersk steinselja

Aðferð

Brúnið nautalundina á vel heitri pönnu þar til hún er orðin vel lokuð allan hringinn. Takið af pönnunni stráið salti og pipar yfir og nuddið vel inni kjötið. Því næst er lundinni velt upp úr kryddjurtunum og síðast vafin inn í matarfilmu og fryst.

Brúnið valhnetukjarnana á þurri vel heitri pönnu og athugið að þeir mega alls ekki brenna. Kælið þá síðan og myljið í smærri bita.

Raspið græna börkinn af límónunni, skerið hana svo í tvennt og kreistið úr henni safann. Olíunni og safanum er blandað saman ásamt smávegis salti og þeytt vel.

Pegar nautalundin er orðin nokkuð frosin þá er hún tekin út úr frystinum og plastið tekið utan af henni. Þá er hún sneidd í mjög þunnar sneiðar og þeim raðað beint á disk fyrir hvern og einn. Látið standa í u.þ.b. 10 mín. Þá er smávegis salti stráð yfir kjötsneiðarnar og klettasalatinu, valhnetukjörnum, límónuberkinum og geitaostinum bætt á diskinn og að síðustu er olíusósunni hellt yfir.





Pönnusteikt villigæsabringa með kartöfluköku og villisveppasósu

4 stk. villigæsabringur

1/2 búnt ferskt timían
smjör u. þ. b. 200 g til steikingar og
150 g í smjörbolluna
olífa til steikingar u.þ.b.100 ml
salt eftir smekk
pipar eftir smekk
1 kg íslenskar kartöflur
400 g íslenskar gulrætur
400 g íslenskar rófur
100-150 ml rjómi, á grænmetið fara 50-100 ml
og afgangurinn fer í sósuna
100 g villisveppir
150 g hveiti
bláber eftir smekk sem meðlæti með
bringunum u.þ.b. 6-10 stk á disk
1/2 l. villibráðasoð
6 stk. perlulaukur
100 -150 ml balsamikó til suðu

Aðferð

Kjötið - Snyrtið gæsabringurnar og setjið á fat. Hellið smávegis af olíu yfir og kryddið með fersku timían. Látið þetta síðan marinerast í einn sólarhring í ísskáp. Brúnið bringurnar á pönnu í smávegis olíu og íslensku smjöri. Ausið feitinni reglulega yfir bringurnar en passið að smjör-ið brenni ekki. Kryddið með salti og pipar (úr

kvörnum) og bætið meira timíani á kjötið. Að lokinni steingu eru bringurnar settar inn í 165° C heitan ofn í 6-10 mín. Að þeim tíma liðnum eru þær teknar út og láttnar standa í 3-5 mín. Að lokum eru þær sneiddar niður og raðað á diska.

Grænmetið - Skrælið kartöflurnar og rófurnar og hreinsið gulræturnar vel. Sneiðið því næst grænmetið mjög þunnt og kryddið með salti og pipar. Sneiðunum er raðað í eldfastmót og rjóma hellt yfir. Þá er þetta bakað undir fargi í 40 mín. við 180° C.

Eftir baksturinn er grænmetið tekið út og látið standa í um það bil fimm mínútur áður en það er sett á diskana.

Sjóðið perlulaukinn í balsamikó þar til hann er orðinn meyr, hreinsið og skerði í tvennt. Notið lítinn og þröngan pott. Raðið lauknum á diskana.

Sósan - Setjið villibráðasoðið í pott og hitið. Gott er að styrkja það með einiberjum og svolitlu timían. Eftir að suðan er komin upp sigtið og þykkið soðið eftir þörfum með smjörbollu (100 g smjör 100 g hveiti notist eftir þörfum). Steikið villisveppina og setjið út í sósuna. Smakkið síðan til og bragðbætið með salti og pipar. Að lokum er smávegis rjómaslettu bætt út í.

Súkkulaðikaka

200 g dökkt súkkulaði helst 70%
200 g smjör
3 dl sykur
4 stk. egg
1 dl hveiti
3/4 tsk. Chile-duft (má sleppa)
200 g hindber ath. geymið nokkur ber
og notið sem skraut
20 g flórasykur
250 ml rjómi
1/2 stk. vanillustöng

Aðferð

Þeytið saman egg og sykur og bræðið saman smjör og súkkulaði. Blandið þessu síðan rólega saman. Þá er hveitið sigtað rólega saman við og hrært gætilega í. Ef þið kjósið að nota chile-duft þá er því blandað saman við hveitið. Smyrjið 4-6 soufflé-skálar með smjöri og stráði síðan sykri inn í þær. Passið að slá allan lausan sykur úr á eftir. Deiginu er svo skipt jafnt í skálarnar og bakað við 180° C í 20-25 mín. Þessar kökur á að bera fram heitar. Athugið að hægt er að taka kökurnar úr formunum ef fólk kys að gera það.

Sósa - Maukið hindberin og blandið flórasykrinum saman við í blandara eða matvinnsluvél þar til úr verður mjúk sósa.

Rjómi - Kljúfið vanillustöngina í tvennt og hreinsið baunirnar úr og setið í óþeyttan rjómann. Þeytið rjómann og geymið í kæli þar til þann er borinn fram með kökunum.

Byssusmíði

er ekki í útrýmingarhættu



Blaðamanni fannst viðeigandi að eiga stefnumót við byssusmiðinn Jóhann Vilhjálmsson á Kaffivagninum úti á Granda því hann tengist óneitanlega bæði hafinu og dýralífinu. Við hitum upp fyrir spjallið með því að skoða tvo vandaða hnífa sem eru handverk Jóa. Hætt er við að einhverjum gæti fundist það grunsamlegt. En við vorum ekki að skípuleggja rán heldur var ætlunin að kynna kappanum og brennandi áhuga hans á byssusmíði og veiðum. Það var því skondin tilviljun að lögreglan hringdi í Jóa meðan á viðtalinu stóð til að leita eftir upplýsingum en hann hefur oft verið henni innanhandar.

Hvenær kviknaði byssuáhuginn?

„Ég fékk fyrstu byssuna mína í fermingargjöf og fór fljótlega upp úr því að að dunda mér við að gera við gamlar byssur í eigu fjölskyldumeðlima. Ég tók einmitt mesta áhrifavalduinn með mér til að sýna þér,” segir Jóa byssusmiður og leggur gamalt þykkt tímarit á borðið fyrir framan blaðamann sem ber heitið Guns&Ammo. Það er frá árinu 1974.

„Ég er lærður vélstjóri og vélvirki og hafði verið til sjós í tíu ár en það blundaði alltaf í mér að læra byssusmíði. Árið 1990 var ég hættur á sjónum og lá heima í flensu. Stjúpi minn færði mér þetta tímarit til að lesa í veikindunum. Í því rakst ég á grein sem heillaði mig og þótt ég væri ekki góður í ensku náði ég að stauta mig fram úr henni. Þar var um að ræða kynningu á byssuskóla í Liege í franska hluta Belgíu. Ég tók mig til og skrifaði skólanum og viku seinna barst mér svar um að ég hefði hlotið inngöngu í Ecole d'Armurerie. Kennarinn sem skrifaði er góður vinur minn í dag og hlær oft dátt þegar honum verður hugsað til þess að heilum 20 árum eftir að þessi grein birtist í Guns&Ammo mætti Íslendingur brattur í skólann vopnaður skjaltösku og talaði ekki orð í frönsku! Þetta var mjög erfitt fyrst og ég var næstum farinn heim en ákvað að harka af mér og sé svo sannarlega ekki eftir því. Á námstímanum var byssusafnið í Liege minn aðalstaður enda fengu nemendur skólans frían aðgang sem ég nýtti mjög vel og var þar tvo til þrjá daga í viku. Það má segja að þarna hafi ég lært frönskuna þar sem allar upplýsingar á safninu voru á frönsku. Ég fékk að taka fágæta hluti af safninu til að fara með í stúdíó og mynda. Þegar fram liðu stundir átti

ég auðvelt með að lesa franskar bækur sem fjölluðu um fagið en það var allt annað mál með dagblöðin sem ég skildi ekki vel. Ég tók öll próf á frönsku og það var mjög erfitt. Þetta er iðnskóli og ég þurfti því að taka ýmis almenn fög samhliða byssunáminu. Mér er alltaf minnstæður kennarinn minn í frönskum bókmenntum en sá var gamall maður með tannburstaskegg sem þoldi ekki að ég sæti í tímum hjá honum og skildi ekki neitt. Ég skrifaði samt allt upp eftir töflunni hjá þeim gamla og var svo duglegur að fylla stílabókina, sem hann fór reglulega yfir, að hann neyddist til að gefa mér ávallt einkunnina 7. Mér er algjör ráðgáta hvernig mér tókst að komast í gegnum þetta, held hreinlega að einhver æðri máttur hafi leitt mig áfram.

Skotfræðin (ballistics) er mjög erfitt fag þar sem það byggir á miklum útreikningum, enda er það grein innan eðlisfræðinnar sem fjallar um hreyfingu kasthluta eins og byssuskota. Ég hafði kviðið mikið fyrir prófinu. Fyrir mig var lagt að skrifa rosalegt dæmi á töfluna sem var þannig uppbyggt að ég fékk upplýsingar um ákveðna þyngd kúlu og um villisvín sem væri á ákveðið löngu færi. Síðan þurfti ég að reikna út hversu langt inn í dýrið kúlan færi! Ég held ég hafi lagt undir mig hálfu töfluna og sneri við einhverjum formúlum í vandræðum mínum en ég hef aldrei verið góður í reikningi. Ég hafði sterkega á tilfinningunni að ég hefði ekki hugmynd um hvað ég væri að pára þarna. En mér tókst þetta og botna ekkert í því enn í dag hvernig ég fór að því. Álagið var mikið, við vorum til dæmis fimmtán nemendur í fyrsta bekk og af þeim féllu sjö. En ég hafði einfaldlega ekki efni á að falla og seinka náminu þar af leiðandi um eitt ár, því fjárhagurinn var afar knappur og engu mátti muna.

Ég var hæstur í bekknum mínum þegar ég tók svo „diplómað“ og fékk verðlaun frá bæði Browning og Félagi byssusmíða í Liege auk þess sem ég hreppti sérstök verðlaun frá Thys fjölskyldunni.”

Hvað er það við byssur sem heillar þig?

„Það er fyrst og fremst handverkið. Í skólanum var líka kennd fín járnsmíði og gullsmíði. Ég lærði byssusmíði á daginn en tók skeftissmíði og útgröft í kvöldskóla þannig að skóladagarnir voru frá átta á morgnana til tíu á kvöldin í fjögur ár. Nemendur úr þessum skóla eru eftirsóttir um allan heim af fínni byssusmíðjum eins og Holland&Holland, Purdy í London og Westley Ritchard í Birmingham. Það er gaman að nefna að ég á einmitt skólabræður sem vinna við fagið í dag og smíða byssur fyrir gríska auðkýfinga. Á fyrsta verkstæðinu mínu, sem var á Norðurstígnum, komu stundum til mín strákar úr skólanum og voru yfir vetur í læri hjá mér. Einn þeirra er Frakki að nafni Henri Laurange sem einn besti byssusmiður Englands í dag og er verkstæðisformaður hjá Westley Ritchard. Henri lítur á mig sem kennara sinn sem mér finnst skemmtilegt og þykir vænt um. Ég heimsæki hann stundum. Hann smíðar meðal annars fyrir soldána, Madonnu og Tom Selleck.“

En þú ert líka víðförrull veiðimaður?

„Já, veiðibakterían kviknaði fyrir alvöru árið 1990 þegar við fórum nokkrir félagar saman til Rússlands til að veiða í Kákasusfjöllum. Svona óhefðbundin ferðamennska er alveg einstök og engu líkara en maður sé í sporum landkönnuða. Vinur minn, Kristján Vídalín, hefur farið í nánast allar ferðirnar með mér og Sigurður Þóroddsson



einnig í mjög margar. Í maí 2005 fór ég svo til Suður Afríku, einmitt með fyrrnefndum Sigurði og konu hans, Kristínu Högnadóttir. Ég hélt þannig upp á fimmtugsafmælið mitt. Þetta var æðisleg ferð. Við vorum í skoðunarferðum og á veiðum. Við eyddum viku við myndatökur og að skoða dýrin í þjóðgarðinum Kruger Park sem er mjög þekkt friðlýst svæði. Ég get eiginlega sagt sem svo að við höfum verið að veiða með myndavélunum! Síðan tóku við veiðar í viku og veiddum við fullt af dýrum, meðal annars stórar antilópur en að sjálfsgöðu engin dýr í útrýmingarhættu. Þetta eru gjarnan kallað „trophy“ veiðar en við smökkuðum samt alla bráðina sem var elduð við opinn eld.

Við strákarnir höfum undanfarin ellefu ár farið árlega til Póllands og veitt í fimm til sex daga og stundum jafnvel farið þangað tvisvar á ári. Þetta er alveg fastur punktur í tilveru okkar og mikið ævintýri en við erum um tíu til fimmtán manna hópur og hver einasta ferð er alltaf betri en sú sem var á undan. Í Póllandi er ákveðin stýring á veiðunum eins og hreindýrveiðum hérlendis. Talið er nauðsynlegt að fella hluta af dýrunum því ef þeim fjölgar um of verður að drepa þau og fara með í sláturhús, annars myndu skepnurnar deyja úr hungri.

Við fórum líka til Kanada eitt vorið til að veiða birni en það var mjög skemmtileg og eftirminnileg ferð. Auk þess hef ég tvisvar heimsótt vin minn Stefán Magnússon á Grænlandi.”

Í þessu hringir síminn. Lögreglan er á línunni. „Þeir hringja mörgum sinnum í viku, eitt hvert þurfa þeir að leita,” segir Jói og fræðir blaðamann um að fyrirspurnir frá löggunni tengist



„Ég hef tekið þátt í svipuðum rannsóknum hjá lögreglunni hér heima, þeir leita náttúrulega mikið til mín, eðli málsins samkvæmt, enda er ég löggiltur byssusmiður.”

m.a. innflutningi til landsins, til dæmis á stálhöglum, eða vangaveltum um hvort ákveðnir hlutir í byssumálum séu löglegir eða ekki. „Það er örugglega fljótlega fyrir þá að slá á þráðinn til mín en að fletta þessu upp, enda vinnum við ágætlega saman.”

Fyrst lögguna ber á góma er tilvalið að spyrja byssusmiðinn um skoðun hans á amerískum glæpaþáttum sem nú er sérlega vinsælt sjónvarpsefni þar sem meðal annars skotfræðin eru höfð að leiðarljósi við uppljóst-ranir glæpa. Horfir byssusmiðurinn á C.S.I.?

Jói kímir: „Ég horfi afskaplega lítið á sjónvarp en það er rétt að hjá bandarískum byssuáhugamönnum er gjarnan mikill áhugi á skotfræðinni (ballistics) og útreikningum á falli og ferli byssukúlunnar. Ég hef tekið þátt í svipuðum rannsóknum hjá lögreglunni hér heima, þeir leita náttúrulega mikið til mín, eðli málsins samkvæmt,

enda er ég löggiltur byssusmiður. Ég kenni líka öllum sem taka byssuleyfi og sé um bæði bóklegt og verklegt nám í þeim efnum.”

„Getur sportveiði og náttúruvernd farið saman?”

„Alveg tvímælalaust. Ég skil sífellt betur setningu sem Sigurfinnur Jónsson á Sauðárkróki sagði eitt sinn: „Sá maður sem ekki veiðir er náttúruleaus maður.” Ég er persónulega á móti fugla-drápi í stórum stíl og ég geri skýran greinarmun á því hvort menn séu að veiða eða drepa. Eins og ég segi oft á námskeiðunum þá eru kannski ekki nema um fimmtíu ár síðan menn veiddu sér til matar og veiðimaður var í hverri fjölskyldu. Það er nefnilega í eðli okkar að veiða.

Veiðimaðurinn vill umgangast náttúruna af virðingu. Við höfum t.d. séð í veiðiferðum okkar í Póllandi að sérlega mikil virðing er borin fyrir bráðinni og miklar seremóníur eru í kringum



drápið. Dýrin eru leidd inn í sérstakan teig að veiðidegi loknum og fá síðustu máltíðina en þá er sett grein upp í kjaftinn á þeim. Þá fer fram lúðrablastur og hverju dýri er tileinkaður sérstakur hljómur.

Ég er á þeirri skoðun að leyfa eigi að veiða ákveðinn hluta af ákveðnum dýrum, eins og t.d. hval, en að alls ekki megi útrýma tegundum. Ég er nýkominn úr Póllandsför þar sem ég skaut stóran hjórt. Það var mikil upplifun; sjálf biðin eftir hirtinum og svo andartakið þegar maður fellir hann. Sterkasta tilfinningin er lotning. En að sjálfsögðu vakna ýmsar spurningar hjá manni í kringum veiðarnar. Það er sérkennilegt til þess að hugsa að ég kem heim með hornin af hirtinum. Þessi fallegi hjórtur er kominn upp á vegg á Íslandi í stað þess að vera frjáls í sínu náttúrulega umhverfi úti í skógi. Bara af því að ég er til. Pabbi minn sagði eitt sinn þegar við fórum saman á hreindýraveiðar nokkrum mánuðum áður en hann lést: „Mikið er nú lífið skrytið. Læknavísindin halda í mér lífinu og ég er kominn hér til að fækka einhverjum hreindýrum uppi á fjöllum. Af því að ég er á lífi.“

Talið berst aftur að byssusmiðinni og möguleikum hennar en Jói segist mest megnis sinna viðgerðum en ekki beinni smíði:

„Stundum dauðsé ég eftir því að hafa ekki þegið boð um að vinna hjá byssusmiðjum erlendis. Mér var til dæmis boðið starf hjá Auguste Francotte í Belgíu sem er mjög fræg byssusmiðja og þar fara bara fram smíðar fyrir kónga og kvikmyndastjörnur. Sú smíðja fór reyndar á hausinn því byssusmiði fer hnignandi að vissu leyti en er þó alls ekki í útrýmingarhættu! Iðngreinin sú verður alltaf að vera til; það er ákveðinn hópur manna

sem vill láta sérsmíða byssur fyrir sig og það er ekki mögulegt nema með höndunum. Það er stórkostlegt að heimsækja þessar gömlu smiðjur sem eru alveg sérstakur menningarheimur.“

Pú vannst sem einyrki en hefur nú söðlað um og ert innan vébanda Ellingsen. Hvernig líka þér umskiptin?

„Ég setti upp verkstæði á Dunhaganum en seldi nýlega allan reksturinn og er núna hjá Ellingsen. Þar erum við að byggja upp eina flottustu veiðivöruverslun landsins og skipuleggja mjög gott sölunet um allt land. Ég vinn bæði sem byssusmiður og í versluninni. Breytingin er í sjálfu sér ekki mikil. Ég haga mér enn að mestu eins og ég sé einn að vinna hjá sjálfum mér. Ég tek allt inn á mig og horfi ekki á klukkuna. En að mörgu leyti er þetta fyrirkomulag mun þægilegra því hér er fullt af starfsfólki í verslunar- og skrifstofustörfum sem veruleg hagræðing er í.“

Talið berst að hnífasmíðinni sem er ekki síður áhugamál en byssurnar og Jói var að koma frá Póllandi þar sem hann var að læra að herða ryðfrítt stál:

„Ég stúderaði þessa aðferð hjá vini mínum Wolf Borger sem er kunnur þýskur hnífaasmiður. Ég hef oft heimsótt hann í því skyni að fá efni og læra hjá honum. Til herðingarinnar þarf að nota sérstakan ofn og ég hafði hnífblöðin með mér út í þeim tilgangi. Hnífasmíðin hefur verið draumur hjá mér lengi. Konan sem sker út mynstrið á hnífana er á heimsmaelkvarða í sínu fagi. Þetta eru meira safngripur en nokkuð annað, skefðið á einum er úr filabeini en ég segi nú frekar að það sé mammútur, enda er hann löngu útdaður og ekkert sem bannar notkun á því dýri!

Þessa dagana er ég að útbúa vinnuáðstöðu fyrir hnífasmíði heima og mun hugsanlega snúa mér meira að henni í framtíðinni.

Ég lærði á sínum tíma hjá gömlum manni þegar ég var hjá Héðni, í síðustu eldsmiðjunni, og því er ekkert mál fyrir mig að smíða hníf í eldi. Ég gerði það á sýningu úti en þótt ég hefði ekki gert það í tuttugu ár reyndist það lítið mál. Maður gleymir tækninni ekki, þetta er bara eins og að hjóla. Ég hafði reyndar aldrei smíðað hníf fyrr en ýmsa aðra gripi. Hnífurinn sem ég smíðaði þarna heitir Hvalurinn og ég fékk kaupanda að honum sem bauð mjög gott verð en ég vildi ekki selja hann. Síðan fór fram keppni á sýningunni og hlaut ég önnur verðlaun; eða silfurþjölina.“

En hvernig skyldi veiðimanninum finnast villibráð smakkast?

„Við erum nokkrir sérvitringar í félagi sem heitir HÍB eða Hið íslenska byssuvinafélag sem við stofnuðum fyrir fimmtán árum. Við erum um fjörutíu manna hópur sem hittist reglulega og þetta eru mínir bestu félagar. Við veiðum saman nokkrum sinnum á ári og höldum árshátíð og matarveislu. Eitt sinn héldum við stærstu villibráðahátíð sem haldin hefur verið á Íslandi sem fram fór á Broadway og allt að sex hundruð manns mættu í matinn. Það vill svo vel til að í byssuvinafélaginu eru snilldarkokkar. Við höfum einnig stóra svartfuglsveislu á hverju vori, þjóðum þá vinum og vandamönnum og fuglinn er eldaður á fimmtíu mismunandi vegu. Villibráð er eitt það besta sem ég og mér finnst hreindýrakjöt hreinasta afbragð. Í Afríku borðuðum við slíkan mat á hverjum degi og það var allt eldað yfir eldi.“

Er einhver sérstök byssa í uppáhaldi?

„Já, það er rifill sem ég smíðaði í skólanum í Belgíu. Það er Mauser með áttstrendu hlaupi, kaliber 6,5 x 57. Þessi rifill hefur fylgt mér í flestum mínum veiðiferðum.“

Sveinstykki Jóhanns byssusmiðs heitir Þórshamar og er tvíhleyptur rifill, kaliber 7x57 R. Kennari hans og vinur, Pierre Dome, er búinn að vera að grafa hann út í tíu ár:

„Ég læt hann nota mest keltneskt mynstur eða í norrænum stíl og stefnt er að því að klára verkið í vetur. Undir svokölluðu „húsi“ verður grafin teikning eftir Hauk Halldórsson en það er sjálfur Þór á vagninum með hamar í hendinni og hafrana tvo fyrir framan sig.“

Við skoðum myndir af gullfallegu mynstrinu og blaðamaður sannfærir um að þessi gripur eigi eftir að fá heiðurspláss á Þjóðminjasafninu þegar fram líða stundir.



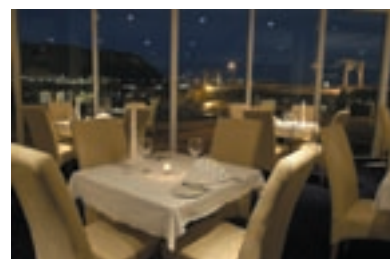
www.hotelfoss.is

Ráðstefnur - Fundir

Árshátíðir - Jólahlaðborð



HotelSelfoss



Nánari upplýsingar og pantanir í síma 480 2500 og info@hotelfoss.is

Skar af sér handlegginn til að bjarga lífinu

Aron Ralston fórnaði handleggnum en bjargaði lífinu í klettaklifursslysi. Skömmu áður en hann varð fyrir því óhappi hafði hann grafist í snjóflóði en bjargast giftusamlega úr þeirri raun. Ralston lét fötlunina ekki stöðva sig og innan við tveimur árum eftir slysið reyndi hann að klífa hæsta fjall Suður-Ameríku, Aconcagua, og sannaði þar með fyrir sjálfum sér og öðrum að fötlun þarf ekki að vera hindrun.



Þessa mynd tók Aron af sjálfum sér þar sem hann hékk með handlegginn fastan í klettaskoru í Blue John Canyon í Colorado.



Síðara slysið varð í Blue John Canyon í Utah árið 2003. Aron var einn á ferð í djúpu gili þegar stór steinn losnaði úr klettinum sem hann var að klífa og féll ofan í gilskorning og klemmdi handlegg hans milli klettaveggjanna. Steinninn var 400-500 kg að þyngd og negldi handlegg unga mannsins gersamlega fastan. Eftir sex daga hangandi utan í klettinum í eyðimörkinni var Aron farinn að finna bæði fyrir vöskvaskorti og hitasótt.

Hann skildi að mannaferða var ekki að vænta um svæðið á næstunni og leitarmenn myndu ekki finna hann í tæka tíð. Því taldi hann sig ekki eiga annars úrkosti en að losa sig við handlegginn. Hann byrjaði á því að beygja handlegginn upp við steininn og brjóta bæði radíus og ölnarbeinið. Síðan hófst hann handa við að skera sundur húð, sínar og vöðva. Hann hafði ekki annað handbært en vasahnif sem lélegt bit var í

en með þessu sargaði hann í sundur handlegg sinn rétt fyrir ofan olnboga.

Gekk á móti björgunarsveitinni

Eftir þessa miklu mannaun hafði hinn, þá 27 ára gamli Ralston, nægilegt andlegt þrek til að búa til æðaklemmu herða hana um stúfinn og ganga af stað. Hann mætti björgunarmönnum við gilopið klukkan þrjú daginn eftir. Frá unga aldri hefur Aron stundað alls konar íþróttir sem krefjast útiveru. Hann var einmitt á skíðum í Klettafjöllum Colorado þegar snjóflóð féll á hann aðeins fjórum mánuðum áður en hann lenti í slysinu í Utah. Þá grófst hann upp að hálsi í snjó en tókst að grafa sig út upp á eigin spýtur og bjarga vini sínum sem var á kafi í flóðinu.

Þrátt fyrir að hafa lent í tveimur alvarlegum slysum var Aron ekki á því að breyta lífsstíl sínum. Hann gekkst undir fimm aðgerðir á

stúfnum þar sem reynt var að bjarga sem mestu af þeim vöðvum og sinum sem eftir voru. Þegar hann var gróinn sára sinna hóf hann endurhæfingu og lærði að nota gervilim.

Gervilimafyrirtækið sem Aron skipti við sérhannaði fyrir hann limi sem hann getur fest framan á stúfinn og gera honum mögulegt að klífa fjöll og kletta. Hann er sérstaklega hrifinn af tæki sem hann kallar „gripper“ eða gripklóna. Klóin sú getur jafnt gripið utan um bjórflösku sem stýri á bil og Aron segir að hún dugi í nánast allt sem hann þarf að gera. Hann á líka ísöxi sem sett er framan á gervihandlegginn og hjálpar honum að klífra upp á ísilagða tindu hæstu fjalla. Aron þarf að gæta mjög vel að blóðrásinni í stúfnum og ferðast þess vegna með hitapúða eins og eru innan í skíðaskóm og rennir þeim upp eftir arminum til að halda á hita á upphandleggnum.



Erfið leið

Aðeins níu mánuðum eftir að Aron lenti í slysinu var hann kominn á kaf í að skipuleggja leiðangur með vini sínum til Suður-Ameríku. Jason Halladay og Aron höfðu klifið fjöll saman í fimm ár en þetta var í fyrsta skipti sem þeir ákváðu að leggja upp í leiðangur utan Bandaríkjanna. Fyrir valinu hjá þeim félögum varð tindur Aconcagua hæsta fjalls Suður-Ameríku sem er 6960 metra hátt. Á tindinum er vindasamt en frekar hlýtt. Nokkrar leiðir eru upp og sú sem oftast er farin „The Normal Route“ er létt og hana geta jafnvel byrjendur farið með góðum leiðsögumanni. Leiðin sem þeir félagar völdu lá yfir jökul sem heitir Pólski jökullinn og er mjög erfið. Fjallamenn vita að þar borgar sig að fara skref fyrir skref.

Árlega reyna um það bil 6000 manns að ganga á þennan tind en meira en helmingur þeirra snýr heim án þess að hafa náð toppnum. Aron var engu að síður ákveðinn í að taka þátt í leiðangrinum þótt hann vissi að gervilimurinn myndi gera það að verkum að hann færi hæggar yfir og auk þess var hann ekki í sínu besta formi eftir að hafa gengist undir svo margar skurðaðgerðir. Með þeim vininum í för voru Bill Geist og Chris Horley, báðir þaulvanir fjalla- og klettamenn. Eftir góðan undirbúning og skipulagningu lagði hópurinn af stað.

Mennirnir fjórir lentu í Mendoza í Argentínu 27. desember 2004. Ferðin byrjaði ekki vel því mestallur farangurinn týndist. Á gamlársgang skiluðu töskurnar sér og þá gátu fjallageiturnar lagt af stað. Bill og Chris lögðu af stað tveimur dögum á undan þeim Aron og Jason en þeir ætluðu að hittast aftur á fjallinu. Aron og Jason ákváðu að ganga upp í grunnbúðirnar, Plaza Argentina, fyrsta daginn. Leiðin þangað var um 37 km löng og búðirnar í 4207 m hæð. Landslagið var eyðilegt og hrjóstrugt og á fyrstu tíu mínútum göngunnar sáu félagarnir einu trén sem þeir komu auga á alla ferðina. Yfir þeim gnæfði tindurinn hár og ógnvekjandi, íklæddur Pólski jöklinum sem sannarlega var ekki árennilegur. Til að missa ekki kjarkinn hafði Aron yfir í huganum möntruna: Eitt skref í einu, eitt skref í einu.

Bill sendur heim

Um miðnættið voru þeir félagar enn um 5 km frá búðunum en þeir voru of þreyttir til að fara lengra svo þeir breiddu svefnpoka sína á jörðina og sofnuðu. Daginn eftir komu þeir í búðirnar og hittu Bill og Chris. Bill var orðinn veikur af háfjallaveiki og var sóttur af björgunarþyrlu þegar ljóst var að ástand hans var alvarlegt. Jason og Aron ákváðu að láta ekki það sama henda sig og pössuðu því upp á að ganga alltaf tæpa tvo kílómetra til baka áður en þeir tóku á sig náið á kvöldin. Með því móti má draga úr líkum á að fá háfjallaveiki.

Engu að síður voru næstu fimm dagar ótrúlega erfiðir. Aron svaf vart meira en klukkustund á nóttu fyrstu tvær næturnar og vaknaði því dauðþreyttur. Hann gaf samt ekkert eftir og tók fullan þátt í að bera niðþungan búnað hópsins milli búða. Í eðli sínu er hann mikill snyrtipinni og þrátt fyrir þreytuna gaf hann sér tíma til að helluleggja ofurlitla stétt við innganginn á tjaldi sínu á hverju kvöldi. Kvöldmáltíðin var stærsta gleðistund dagsins hjá þeim öllum og þurrkaðir kjöt- og pastaréttir smökkuðust eins og dýrindissteik á fínu veitingahúsi. Á meðan þeir mötuðust spiluðu þeir Jimi Hendrix og aðra rokkdiska í geislaspillara Arons. Líklega hefði áhorfendum, ef einhverjir hefðu verið, þótt þessi litli hópur allundarlegur; sitjandi saman hærra yfir sjávarmáli en mönnum er ætlað að fara og matast í gnaðandi roki og raulandi rokkslagara.

Chris ákvað á síðustu stundu að velja aðra og léttari leið á tindinn þannig að leiðir þeirra skildust í efstu búðum. Hinir tveir tóku út stöðuna og komust að þeirri niðurstöðu að öll skilyrði til að leggja á tindinn daginn eftir væru hagstæð. Snjóbylur hafði gengið yfir jökulinn tveimur dögum áður en nú var veðrið eins og best verður á kosið og nokkrir höfðu náð tindinum þennan dag. Spáð var áframhaldandi góðu veðri næstu tvo daga svo ekkert var því til fyrirstöðu að þeir næðu settu marki.

Þrjóska hélt honum uppi

Daginn eftir komst Aron fljótt að raun um að síðustu kílómetrarnir yrðu þeir erfiðustu. Hann fann hvernig þrekið brást strax á fyrstu klukkustund göngunnar og í fyrsta skipti á ævinni kallaði hann til féлага síns að hann yrði að snúa við. Jason var í góðu formi og kvaðst halda áfram einn. Aron gerði sér þá grein fyrir því að ef hann hætti við myndi hann sennilega aldrei ná tindinum því ólíklegt væri að Jason fengist til að endurtaka leikinn. Aron greip því aftur til möntunnar góðu og tók eitt skref í einu allan daginn. Honum leið illa, þreytan var að buga hann en samt fannst honum ekki hægt að gefast upp. Ef háfjallaveiki hefði verið að hrjá hann hefði málið lítið öðruvísi út en hann var einfaldlega orkulaus. Aron fannst samt að hann gæti ekki leyft sér að vera dragbitur á vini sínum þannig að hann silaðist áfram.

Um klukkan eitt eftir hádegi komu þeir að fyrsta alvarlega farartálmanum. Klettaveggur stendur upp úr jöklinum í 6340 m hæð og allt í kring eru ishellar sem gera aðstæður enn verri. Aðeins var um 5 m bil þar sem fært var upp og að þessu sinni féllust Aron algerlega hendur. Jason var ekki á að gefast upp og enn og aftur neyddi Aron sjálfan sig til að halda áfram. Svo undarlega brá við að Aron fékk aukna orku við þrilið og þegar upp var komið sá hann að tindurinn var nær en hann hugði og ekki óyfirstíg-

Aron og Jason á leið yfir Pólsta jökulinn.



anleg raun heldur raunhæfur möguleiki að ná upp á hann. Næst tók við ísklifur yfir jökulinn og að þessu sinni skiptust þeir félagar á að fara á undan og hvílast meðan hinn náði áfangastað.

Þetta gekk hægt og sígandi en þeir mjökuðust áfram. Jason var nú einnig farinn að finna fyrir þreytu en loks komust þeir upp fyrir jökulinn. Hættan á háfjallaveiki jókst stöðugt og þeir urðu að fylgjast vel með einkennum eins og höfuðverk og blóðlitum vökva frá lungunum en þetta eru merki um að lungun séu að gefa sig. Jason var nú sá þreklasi. Þeir mjökuðust áfram fjögur skref í einu og í eitt skipti áttaði Aron sig á að Jason lá hreyfingarlaus í snjónum fyrir aftan hann. Í fyrstu vissi hann ekki hvort vinur hans væri lífs eða liðinn og sneri við. „Er allt í lagi með þig,“ spurði hann og Jason svaraði játandi. Að þessu sinni var það Aron sem taldi kjarkinn í Jason og klukkan átta mínútur yfir fimm í eftirmiðdaginn stóðu þeir á tindinum. Þá höfðu þeir verið á göngu frá klukkan sjö um morguninn. Chris komst einnig á toppinn þennan sama dag og þeir félagar hittust aftur í efstu búðum um kvöldið.

Þeir hvíldu sig í efstu búðum og héldu síðan af stað niður fjallið. Þeir hittu Bill í Mendoza en hann hafði náð sér að fullu. Aron var gersamlega þreklasi og hvíldi sig í viku eftir að hann kom heim til Colorado. En fljótlega var hann farinn á fjöll aftur. Hann og Jason eru þegar farnir að skipuleggja ferðir á sjö hæstu tindum heims og Aron hlakkar til að fara aftur fram á ystu nöf og pína líkama sinn til að halda áfram löngu eftir að allt þrek virðist þrotið.

Til eru lífsnautnamenn sem þekkja gæðavindla og njóta þess að anda að sér ilmi þeirra og finna þéttleikann. Vindlar eru hins vegar viðkvæm vara og ekki sama hvernig farið er með þá. Hér á eftir koma tíu góð ráð fyrir „connoisseurs” sem segja til um hvað má og hvað má ekki gera við handvafða gæðavindla.

1) Ekki draga vindlareykinn ofan í lungun.

Láttu hann heldur leika um munninn áður en þú blæst honum frá þér. Allir vilja jú, að þú lifir sem lengst.

2) Leyfðu vindlunum að eldast.

Þegar keyptur hefur verið pakki eða kassi af vindlum er byrjað á að taka allar pakkingar utan af þeim og setja þá í góðan rakakassa. Helst þarf að geyma vindlana í nokkra mánuði áður en þeir eru reyktir. Ef keyptir eru stakir vindlar hjá vindlasala þá hafa þeir yfirleitt verið meðhöndlaðir við rétt rakastig þannig að hægt er að njóta þeirra strax.

3) Ekki setja hálfreyktan vindil aftur í rakakassann hentu honum frekar í ruslið.

4) Ekki hentar að reykja vindla með hvaða drykk sem er.

Ef þú hefur hugsað þér að fá þér vindil yfir glasi passaðu þá að velja ekki drykk sem yfirgnæfir bragðið af vindlinum. Ef þú færð þér mildan vindil passar ekki að drekka með honum bragðsterkt koníak. Veldu heldur bragðminna koníak og hið sama gildir um viskí.

5) Ekki bíta endann af vindlinum.

Notið góðar vindlaklippur þegar þið klippið endann af því þá myndast hreinn skurður. Bruninn í vindlinum verður ójafn ef skurðurinn er ekki beinn og fallegur.

6) Notið bútangaskveikjara.

Óhætt er að mæla með að nota bútangaskveikjara þegar kveikt er í vindlinum. Bútangas er lyktar- og bragðlaust og hefur því ekki áhrif á bragð. Í raun er ekkert að því að nota eldspýtur. Ef þær eru notaðar látið þá endilega brennisteininn brenna vel upp áður en loginn er borinn að vindlinum. Hafið í huga að við bruna á lífrænum efnum, eins og til dæmis víði, myndast önnur efni sem spillt geta lykt og bragði.

7) Drepið ekki í vindlinum.

Ekki drepa í vindlinum í öskubakka heldur látið hann brenna út. Hann drepur í sér sjálfur eftir smástund en með þessu er hægt að fyrirbyggja að vond lykt komi af vindlinum.

8) Prófið nokkrar gerðir vindla.

Áður en þið kaupíð mikið magn af vindlum til þess að eiga í rakakassanum þá endilega prófið nokkrar gerðir. Vindlar eru jafn misjafnir og þeir eru margir og smekkur manna er ekki sá sami í þessum efnum fremur en öðrum.

9) Geymið ekki vindla í ísskáp.

Þegar vindlar eru geymdir í ísskáp þá hverfur rakinn úr þeim og þeir þurrkast upp.

10) Lesið næsta tímarit af h. Hér á síðum þessa blaðs verður hægt að nálgast fleiri upplýsingar um vindla. Í næsta tölublaði verður meðal annars sagt frá því hvernig á að velja, skera, kveikja í, og njóta vindla.



mira
a r t
H Ú S G Ö G N

KORTER.IS

opið virka daga 10-18 laugardaga 11-16 - Sunnudaga 13-16
bæjarlind 6 201 kópavogi sími 554 6300 www.miraart.is



Vegabréf sem heldur þér í sambandi

Vodafone Passport er leið Vodafone til að stórlækka verð á GSM símtölum í útlöndum. Nú geta viðskiptavinir Vodafone á Íslandi hringt frá útlöndum á sama verði og þeir gera heima. Þessi einstaka þjónusta hefur hlotið nafnið Vodafone Passport og er vegabréf sem opnar ekki aðeins landamæri heldur gerir fólki kleift að vera í sambandi við sína nánustu á ferðalögum. Þjónustan er nú þegar í boði í 18 löndum auk Íslands og virkar í þeim löndum þegar hringt er til Íslands. Viðskiptavinir greiða 139 króna tengigjald í upphafi og á 20 mín. fresti en eru þess utan á innanlandstaxta. Viðskiptavinir Vodafone sem velja þessa leið spara um 48% í Danmörku, 59% í Frakklandi og 76% í Bretlandi miðað við fimm mínútna símtal til Íslands. Þá er einungis greitt tengigjald en ekkert mínútagjald þegar tekið er á móti símtölum frá Íslandi. Með Vodafone Passport verður gjaldskrá millilandasímtala því gegn-særri og einfaldari. 10 milljónir viðskiptavina hafa skráð sig fyrir Passport á heimsvísu en notendum fjölga um 150.000 í viku hverri. GSM áskrifendur hjá Vodafone geta skráð sig í Passport á vodafone.is, í Vodafone verslunum eða með því að hringja í 1414.

Kaffibollar golfarans

Kaffibollar golfarans eru skemmtilegar gjafir handa þeim sem hafa sýkst alvarlega af golfbakteríunni. Bollarnir fást í Kaffibúðinni í Hamraborg 7, Kópavogi. Þar fæst einnig hið frábæra Bonomi-kaffi. Minni bollarnir kosta 1190 stykkið kr. en ef keypt er sex bolla sett kostar það 5900 kr. Stóru bollarnir kosta 1390 kr. en sex bolla settið 6900 kr.



Traustvekjandi sölumappa

Sölumöppurnar frá Tous eru í senn hagkvæmar og fallegar. Þær eru sterkar og vel hannaðar. Hver hlutur á sinn stað í möppunni. Sá sem heldur á svona möppu ber það með sér að hann kunni sitt fag. Þessar sölumöppur fást í Tous í Smáralind.



Fæðubótarefnið sem lagar sinaskeiðabólgu og verki í fótum.

Lifestream AstraZanTM kemur í veg fyrir harðsperrur og dregur úr vöðvaeymslum eins og Eggert Skúlason komst að þegar hann hjólaði kringum landið. Þetta frábæra fæðubótarefni er öflugt andoxunarefni sem unnið er úr astraxantín sem er það efni sem gefur rauðþörungum litinn. Þörungarnir eru ræktaðir undir ströngu eftirliti til þess að vinna úr þeim þetta verðmæta efni en það er eitt 600 karótína sem finnast í náttúrunni. Lifestream AstraZanTM lagar og kemur í veg fyrir sinaskeiðabólgu, liðbólgu og vöðvabólgu. Þeir sem nota þetta efni hafa meira úthald og þol, vöðvar og sínar jafna sig fyrir eftir vinnuálag eða erfiðar æfingar í líkamsræktinni. Minnkar þjúg og eymсли í fótleggjum mjög mikið og liðanin verður betri og fótleggirnir grennri og fallegri. Aðeins þarf að taka eitt hylki á dag af Lifestream AstraZanTM og það byrjar að virka samdægurs. Árangur af notkun AstraZanTM hefur verið staðfestur með rannsóknum og niðurstöður þeirra birtar í viðurkenndum vísindaritum. Lifestream AstraZanTM fæst í öllum apótekum.



Fágun, saga og virðuleiki

Fyrirtækið Johnstone var stofnað í Skotlandi á níttjándu öld og hefur síðan þá sérhæft sig í framleiðslu hágæðafatnaðar úr lambsull og kasmír. Skoska ullin er þekkt fyrir einangrunargildi sitt og kasmírullin gefur henni aukna mýkt. Hér má sjá trefil frá þessu virta og gamla fyrirtæki sem einmitt er til marks um þá fágun sem ætíð hefur einkennt vörur þeirra. Þessar vörur fást í GK Reykjavík og trefillinn kostar 4900 kr.



Oakley sólgleraugu sannkallaðir demantar

Nú er rúmur aldarfjórðungur síðan Oakley-sjónglerjafyrirtækið var stofnað. Frá upphafi höfðu menn þar að leiðarljósi að leita leiða til að framleiða gleraugu sem í senn væru þægileg, falleg og frábærlega góð. Það er ekki að undra að þetta fyrirtæki hafi verið kallað krúnudjásn sjónglerjaiðnaðarins. Þessi fallegu sólgleraugu fást í Optical Studio og kosta 15.400 kr.



Vandaðir og flottir skór fyrir herrann

Þessir vönduðu og flottu skór koma frá danska fyrirtækinu A pair. Fyrirtækið var stofnað í Kaupmannahöfn árið 1995 og stofnendur lögðu upp með þá hugmynd að hafa einfaldleika og fegurð í fyrirrúmi bæði í þeim vörum sem þeir bjóða og í útliti verslunarinnar. Þeir ætluðu sér einnig að bjóða ævinlega það nýjasta og jafnframt það líflegasta sem tískheimurinn hefði upp á að bjóða. Þetta tókst og A pair er ein vinsælasta verslun í Danmörku í dag og þekkt víða um Evrópu. Skórnir sem hér sjást eru gott dæmi um það sem boðið er upp hjá A pair en hér á landi fást vörur þeirra í GK Reykjavík. Þessir skór kosta 23.900 kr



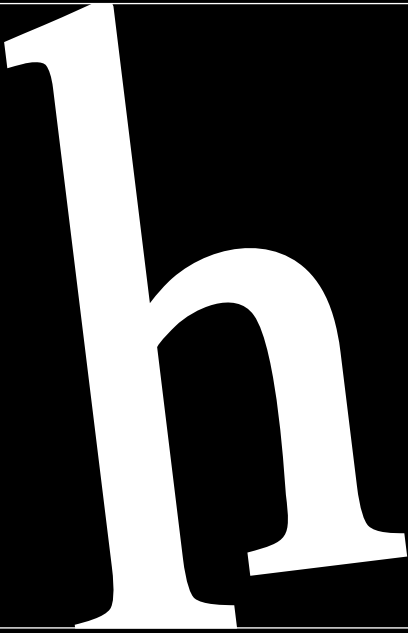
Þægilegur og ferskur töffarailmur

Hinn vinsæli gallabuxnaframleiðandi Gas hefur látið útbúa fyrir sig nýjan herrailm sem er í senn ferskur, léttur og þægilegur. Þetta er sannkallaður töffarailmur og allir strákar ættu að hlaupa til og athuga þennan nýja flotta ilm. Einnig má fá ýmislegt fleira í þessari vörulínu þar á meðal gel til að móta hárið.



Smart bindi

Tous-silkibindin bera sannarlega sama yfirbragð og önnur Tous-hönnun. Þar ræður ríkjum frumleiki, gleði og klassísk fegurð. Glæðleg mynstur og mildir litir fara vel saman. Þetta er einmitt aðalsmerki Tous. Ekkert hjá þeim er yfirdrifið en er samt svo nýstárlegt og ferskt að allir hljóta að heillast. Silkibindin kosta 8000 kr. og fást í Tous í Smáralind.



Versace

Bls. 2-3

Fæst í öllum betri snyrtivöru-og lyfjaverslunum.

Nýherji

Bls. 5

Borgartúni 37 | 105 Reykjavík | 569 7700
www.nyherji.is
www.lenovo.is

Hugo Boss

Bls. 9 og 24-26

Boss Konur | Menn
Kringan | Sími 553 4242

Comfort Zone

Bls. 11

Snyrtihornið 552 1200 | Snyrtistofan
Mandý 552 1511 | Spa fegurð 517 7776 |
Snyrtistofan Amíra 662 3992 | Snyrtistofa
Laufeyjar Tinnu 820 7787 | Snyrtistofan
Hilma 464 1837 | Snyrtistofan Dimmalimm |
Caríta 555 4250 | Snyrtistofan Fegurð 567
6777 | Snyrtistofan Bonita | Snyrtistofan
Ásgarði

Drefingaraðili: Heildsalan Mandala ehf. |
Bæjarlind 12 | Kópavogi

Sambío

Bls. 18

Sam-myndbönd

Bls. 22

575 9800 | www.sambio.is

Heilsuakademían

Bls. 19

Egilshöll | 594 9666
www.heilsuakademian.is

Life extension

Bls. 21

Fæst í öllum betri lyfja-og heilsuverslunum
www.celsus.is

Kaffi Reykjavík

Bls. 23

Vesturgötu 2 | 552 3030
kaffireykjavik@kaffireykjavik.is

Gallerí húsgögn

Bls. 27

Dalvegi 18 | 201 Kópavogur | 554 5333
gallerihusgogn@gallerihusgogn.is

Mekka Wine&Spirits

Bls. 28-29

www.mekka.is

ABC barnahjálp

Bls. 31

Síðumúla 29 | 108 Reykjavík | 414 0990
www.abc.is

Kaffibúðin

Bls. 35

Hamraborg 1 | 200 Kópavogi | 554 6054
www.kaffibudin.is

Kristall og postulín 37

Bls. 36-37

Bæjarlind 1-3 | Kópavogur | 5444045

Hótel Selfoss

Bls. 41

Eyrvallvegur 2 | 800 Selfoss | 480 2500
www.hotelfselfoss.is

Míra art

Bls. 45

Bæjarlind 6 | 201 Kópavogur | 554 6300
www.miraart.is

Brúðarkjólaleiga Katrínar

Bls. 49

Álfabakka 14 a | 5576020
www.brudhjon.is

Fífa ehf

Bls. 49

Húsgagnahöllin | Bíldshöfða | Bíldshöfða 20
| 110 Reykjavík | 552 2522
www.fifa.is | fifa@fifa.is



Tímaritið h styrkir ABC barnahjálp

ABC barnahjálp er alíslenskt hjálparstarf sem stofnað var 1988. Starfið veitir í dag yfir 6000 yfirgefnum og fátækum börnum í þróunarlöndum varanlega hjálp í formi menntunar, læknishjálpar og framfærslu í gegnum íslenska fósturforeldra. ABC barnahjálp hefur byggt mörg barnaheimili og skóla með gjafafé frá gjafmildum Íslendingum. Styrkir fósturforeldranna sem og allt söfnunarfé rennur óskert til að mæta þörfum barnanna.

Tímaritið h vill einnig láta gott af sér leiða og ákvað því að styrkja ABC barnahjálp í eitt ár, með því að birta heilsíðu auglýsingu í hverju blaði, og fjalla um starfssemi þeirra.

Með framlagi okkar vonum við að ABC barnahjálp muni njóta góðs af og að sem flestir muni láta eitthvað gott af hendi rakna. Munið að margt smátt gerir eitt stórt!

Útgefandi

Útgáfufélagið Ásberg | Akralind 3 | 201 Kópavogi

Stjórnarformaður: Auðunn Ásberg Gunnarsson

Ábyrgðarmaður: Stefán Þórisson
stefan@htimarit.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Auður Eva Auðunsdóttir
audur@htimarit.is

Ritstjóri: Steingerður Steinarsdóttir
steingerdur@htimarit.is

Grafískur hönnuður: Arna Fríða Ingvarsdóttir - FÍT

Ljósmyndarar

Sigurjón Ragnar og Hjördís Sigrún Jónsdóttir

Blaðamenn

Hrund Hauksdóttir, María Ólafsdóttir, Guðrún Edda Einarsdóttir, Anna Lilja Þórisdóttir, Stefán Þórisson, Bjarki Gunnarsson og Auður Eva Auðunsdóttir

Prófarkarlesari

Helen Sjófn Steinarsdóttir

Prentun

Ísafoldarprentsmiðja

Öll réttindi áskilin varðandi myndir og efni

NÝ SENDING

af bílstólum og kerrum frá
Maxi Cosi og Quinny

Priori XP, 9-18 kg
23.900,-



NÝTT

Tobi, 9-18 kg
28.500,-



CabrioFix, 0-13 kg
16.900,-



- Margir nýir litir
- Allir Maxi Cosi bílstólar passa á Quinny kerrurnar



ALLT FYRIR BÖRNIN
www.fifa.is

Húsgagnahöllinni
Bíldshöfða 20
110 Reykjavík
sími 552 2522

Opið:
virka daga 10-19,
laugardaga 10-18
sunnudaga 13-17