

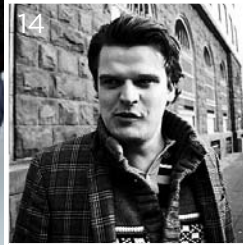


MOTION BOYS

26



8



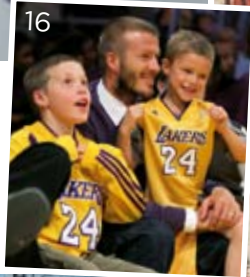
14



24



20



16



4



12



22



10

FORSÍÐUMYND:
Arnold Björnsson

FORSÍÐA:
Motion Boys

4 Gallagher-bræður gera góða tónlist þótt þeir rífast stöðugt. Í spilaranum eru: KK, Nýdönsk, The Viking Giant Show og Kings of Leon.

6 Ólafur Jóhann Sigurðsson var sannur hugsjónamaður. Á náttborðinu eru: Síðasta uppgötvun Einsteins, Út að stela hestum, Vargurinn og Gómorra.

8 Matthew Fox lærði hagfræði en vildi frekar leika. Í tækinu eru: Prince Caspian, Lost og Kung Fu Panda.

9 Yfirmaður eimingar hjá Beefeater er Desmond Payne.

10 Bond snýr aftur harðari en nokkru sinni fyrr. Body of Lies er svo frábær spennumynd.

12 Skemmtilegustu tölvuleikirnir.

13 Alls konar tæki og tól sem gaman er að leika sér að.

14 Jón Gunnar Þórðarson leikstjóri hefur gaman af því sem hann er að gera og kann að drekka te.

16 Nokkrir frægir pabbar í Hollywood.

17 Uppáhaldsdrykkur James Bond.

18 Verður hamingjan mæld með einhverjum ráðum?

20 Osteópía er heimspeki sem varðar heilsu.

22 Sakamálasögur hafa ómóttæðilegt aðdráttarafli.

24 Hanskar eru til margra hluta nýtsamlegir og eiga sér merka sögu.

25 Frá landi krókódila og kengúra kemur eðalvin.

26 Motion Boys eru stoltir af nýju plötunni en strax farnir að hugsa um næstu.

32 Uppspretta velliðunar á NordicaSpa.

34 Guerlain Homme er ilmur fyrir herra sem endurspeglar karlmennskuna.

35 Finlandia-keppnin 2008.

36 Rauðspretta með svínasiðu, algjört sælgæti.

37 Á mörgum heimilum eru haldnar villibráðarveisur með góðum vínunum.

38 Hausttískan er fjölbreytt í ár.

42 Góðar líkamsæfingar fyrir kraftmikla menn.

44 Vendipunktur Íslandsmótsins í ralli var í Skagafirði.

46 Nýjungar í snyrtivöruheiminum.

Egils

Hátíðlegt bragð





KJAFTFORIR GÖTUSTRÁKAR

Þeir bræður Liam og Noel Callaghan eru hjartað og sálin í hljómsveitinni Oasis. Þrátt fyrir stöðug rifrildi þeirra tveggja og nánast engin samskipti milli tónleikaferða tekst þeim alltaf að koma saman fráberu efni og gefa út á plötu. Sú nýjasta Dig Out Your Soul er ekkert síðri en þær fyrri.

Hljómsveitin Oasis varð til árið 1991 eftir að Paul Guigan og Paul Arthurs ákváðu að skipta út söngvaranum í sveit sinni The Rain. Liam Gallagher mætti í áheyrnarpróf, var ráðinn og stakk upp á að þeir breyttu nafninu í Oasis. Nafnið fékk hann af auglýsingaplakati hljómsveitarinnar Inspiral Carpets sem hékk í svefnherbergi þeirra bræðra en Noel var rötari þeirrar sveitar. Eftir að Noel heyrði bróður sinn og félag hans spila í fyrsta sinn fór hann að velta fyrir sér möguleikum þeirra á markaðnum og hvað þeir hefðu fram að færa. Hann hafði verið að semja lög í þónokkurn tíma og datt í hug að sniðugt væri að fá Oasis til að spila og syngja þessi lög.

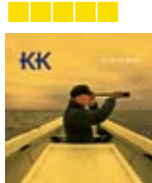
Fjótlega eftir það gekk Noel alfarið til liðs við þá en í dag eru engir upphaflegu meðlimanna enn í sveitinni þótt þeir bræður myndi enn kjarnann. Sagt er að það sé vegna þess að ekki nokkur maður geti unnið lengi með þeim, ekki vegna þess að þeir séu svo erfiðir við aðra heldur eru samskiptin þeirra á milli á þeim nótum að utanaðkomandi einfaldlega þola ekki lengi við. Þeir bræður eru báðir

miklir aðdáendur Bittlanna og ber tónlist þeirra þess merki.

Oasis vakti fyrst athygli og varð vinsæl í klúbbum í Manchester. Creation Records bauð þeim fyrsta plötusamninginn og platan Definitely Maybe kom út árið 1994. Ári síðar kom What's the Story Morning Glory? og þá byrjaði slagurinn við Blur. Þessar tvær hljómsveitir þóttu með þeim betri í Bretlandi á þessum tíma og gengu glósurnar milli þeirra Gallagher-bræðra og Damon Albarn í bresku pressunni. Þriðja platan Be Here Now seldist hraðar en nokkur önnur plata hafði gert í poppsögu Englands. Skömmu síðar tók hins vegar að halla undan fæti því Paul McGuigan og Paul Arthurs hættu báðir í sveitinni og vinsældir þeirra tóku að dala á Ameríkumarkaði. Næstu tvær plötur gengu ekki eins vel og hinar fyrri en með sjöttu plötunni Don't Believe the Truth fór boltinn aftur að rúlla og fyrir Dig Out Your Soul fengu þeir nýlega Brit-verðlaunin. Götustrákarir kjafthofu, Gallagher-bræður hafa því langt frá því sungið sitt síðasta.

Í SPILARANUM

NÝTT MEISTARAVERK



KK er frábær tónlistar- maður og nýja platan hans, Svona eru menn, er meistaraverk. Þetta er ljúf og þægileg blúsplata full af æðruleysi og gleði yfir því smáa í veröldinni.

Lögin Svona eru menn og Bráðum vetur eru óskaplega falleg. Annars er sama hvar borid er niður hvert einasta lag er gott og engin hætta á að nokkur fái leið á þessari plötu í brád.

ÁGÆT ENDURKOMA



Endurkoma Nýdanskra og nýja platan Turninn gladdi marga. Þetta er ágæt plata og lögin Þokan, Náttúran og Alla tíð eru mjög flott.

THE VIKING GIANT SHOW



The Viking Giant Show byrjaði sem einstaklingsverkefni Heiðars Arnar Kristjánssonar úr Botnleðju fyrir fimm árum og studdist hann

þá aðeins við kassagítar og tölvu. Nú hafa þrír nýir menn, þeir Andrés, Ingi og Eysteinn, bæst í hópinn sem myndar hljómsveitina og er Garden of the Lost Hooligans fyrsta plata sveitarinnar.

SNILLDARVERK



Only By The Night með Kings of Leon er sannarlega snilldarverk. Öll lögin eru góð og bræðurnir þrjú og frændi þeirra hafa sannarlega ekki brugðist aðdáendum

sínum. Þessa plötu vilja allir eiga.

TW STEEL®
BIG IN OVERSIZED WATCHES



OFFICIAL TIMING PARTNER



WWW.TWSTEEL.COM

Söluaðilar:

Höfuðborgarsvæðið: Carl Bergmann, úrsmiður, Laugavegi 55, sími 551 8611 • Franch Michelsen, úrsmiður, Laugavegi 15, sími 511 1900 • Gilbert úrsmiður, Laugavegi 62, sími 551 4100 • GP - skartgjafir & úr, Bankastræti 12, sími 551-4007 • Meba, Kringlunni, sími 553 1199 • Meba - Rhodium, Smáralind, sími 555 7711 • Úr og Gull, Firði - Miðbæ Hafnarfjarðar, sími 565 4666 **Keflavík:** Georg V. Hannah, úrsmiður, Hafnargötu 49, sími 421 5757 **Akureyri:** Halldór Ólafsson, úrsmiður, Glerártorgi, sími 462 2509

Bókaútgáfan Veröld gaf nýlega út Pálssögu eftir Ólaf Jóhanna Sigurðsson. Þetta er kiljuútgáfa af Gangvirkinu og Seiði og hélog en það eru tvö fyrstu bindin af sögum hans um Pál Jónsson blaðamann. Þrúleikur þessi er frábært bókmenntaverk en engu síðri lýsing á íslensku samfélagi eftirstríðsáranna. Gróðahyggtan var þá allsráðandi og tókst á við gömul og mannlegri gildi.



MANNLEGU GILDIN

Ólafur Jóhann Sigurðsson fæddist 26. september árið 1918 og ólst upp í Grafningi á fátæku sveitaheimili. Fimmátán ára fluttist hann til Reykjavíkur og barðist við að sjá fyrir sér í kreppunni allt þar til breski herinn steig hér á land árið 1940. Eftir það opnuðust tækifæri fyrir menn sem vildu vinna. Ólafur Jóhann hafði engin tók á að læra formlega en líkt og margir Íslendingar sinnar kynslóðar var hann mjög vel menntaður og kenndi sjálfum sér bæði dönsku og ensku.

Hann byrjaði snemma að skrifa og árið 1943 sigldi hann til Bandaríkjanna í leit að hvíld eftir að hafa skrifað fyrsta hluta Fjallsins og draumsins en þar gafst honum tækifæri til að sækja fyrirlestra um nútímabókmenntir. Ólafur Jóhann var alla tíð mjög afkastamikill og eftir hann liggja tuttugu og sjö verk, skáldsögur, ljóðabækur og smásögur. Hann var einnig með eindæmum fagaður og vandvirkur höfundur og fyrir þá sem unna íslensku máli er hreinlega upplifun að lesa bækurnar hans. Þessi natni hans verður enn aðdáunarverðari þegar til þess er tekið að hann var lengst af með ritstörfum fullan vinnudag við blaðamennsku og prófarkalestur. Helst gafst honum næði til að skrifa á kvöldin að vinnudegi loknum.

Pálssaga á sannarlega erindi til okkar nú og þótt útgjafendur hafi sennilega ekki séð fyrir hrun íslensks efnahagslífs þegar þeir ákváðu að endurútgefa þessi tvö bindi er tæpast einleikið hversu margt er líkt með þessum tveimur tímabilum. Þegar Bretar gengu hér á land var Ísland fátækasta ríki Evrópu en í stríðslok hafði það umbreyst í eitt það ríkasta. Þáll er alinn upp í íslenski sveit við þau gildi sem þá voru ríkjandi. Manneskjan var í hávegum höfð og kurteisi og tillitsemi dyggð. Með Bretum og Bretavinnunni fór að bera á ýmsum löstum eins og græðgi, sérgæsku og leti. Þáll berst við að varðveita heilindi sín og í bókunum er iðulega vísað til þess að hann óttast um sálarheill sína.

Ólafur Jóhann var mikill hugsjónamaður og það endurspeglast í verkum hans. Saga Páls blaðamanns er sterk ádeila en alls ekki einhlít. Hann gerir stólpagrín að vandlætingu og dómhörku og þótt hann trúir sjálfur á samhjálpu og mannleg gildi vill hann ekki fordæma þá sem fara aðrar leiðir. Ást hans á landi sínu og náttúrunni skín sömuleiðis í gegnum skrifin og sterk tengsl Íslendingans við umhverfið. Á vísjársverðum tímum er það verðugur og áhrifamikill boðskapur.

Á Náttbordinu

SPENNANDI EÐLISFRÆÐI



Síðasta uppgötvun Einsteins eftir Mark Alpert er bráðskemmtileg spennusaga sem sýnir og sannar að heimir vísindanna er langt frá því að vera hversdagslegur og leiðinlegur. Síðasta kenning Einsteins hefur aldrei verið prófuð, enda myndi slík prófun í höndum rangra aðila gefa þeim færi á að ná heimsyfrráðum með öflugasta vopni sem um getur.



KARLAHEIMUR



Út að stela hestum eftir Per Petterson er heillandi saga sem gefur innsýn inn í líf karlanna á ýmsum aldurskeiðum. Eftir að Þrándur missir konu sína í bílslysi dregur hann sig í hlé og sest að í sveit. Þar hittir hann óvænt bróður æskuvinar síns. Fundur þeirra verður til þess að atburður þess sumars rífast upp fyrir Þrándi og síðustu samvistir hans við föður sinn.



SPENNANDI OG VEL

SKRIFUÐ



Vargurinn eftir Jón Hall Stefánsson er spennandi og vel skrifuð bók. Brennavargur gengur laus á Seyðisfirði og Valdimar Eggertsson rannsóknarlögreglumaður fer austur til að rannsaka málið. Smæð samfélagsins flækir málið enn frekar og það reynir á tengsl milli manna í þorpinu.



HUGREKKI OG MANNLEG

REISN



Gómorra eftir Roberto Saviano lýsir starfsemi mafíunnar á sunnanverðri Ítalíu. Höfundur lagði sig í mikla hættu við heimildaöflun og rannsóknarvinnu og hefur ekki getað um frjálst höfuð strokið síðan bókin kom út en þetta einstaka hugrekki hans verður vonandi til að veikja þessi öflugla glæpasamtök.



Glæsilegar gjafir

við öll tækifæri



Tappatogari: 2790 kr



Saltstaukur: 3990 kr
Píparstaukur: 3990 kr



Vínflöskurekki
Verð: 6490 kr



Efnalaus sápa í eldhúsið
Verð: 1490 kr



Upptakari: 1790 kr



Landsins mesta úrval af etanól eldstæðum



Glæsileg gjafavara á frábæru verði

YLUR
fyrir heimilið

blomus
bæjarlind 2 - 201 kópavogur - s 564 5700 - ylur.is

conmoto

safretti



SVEITASTRÁKUR MEÐ SJARMA

Matthew Fox lærði hagfræði og ætlaði að vinna á Wall Street. Hann hætti við það eftir að móðir þáverandi kærustu hans sem rak umboðsskrifstofu fyrir fyrirsætur plataði hann til að sitja fyrir á nokkrum auglýsingamyndum. Hann komst að því að honum þótti gaman að setja sig í stellingar og leika fyrir myndavélina í sjónvarpsauglýsingum og því ákvað hann að skipta um starfsvettvang og reyna fyrir sér í leiklist.

Matthew Fox ólst upp á afskekktum nautgripabúgarði, Bitterroot Ranch, fyrir utan Dubois í Wyoming. Foreldrar hans ræktuðu einnig bygg fyrir Coors-bjórframleiðandann en sonur þeirra ákvað að sveitalífið væri ekkert fyrir hann. Hann komst að við Deerfield Academy í Massachusetts og kláraði þar fyrri hluta náms síns. Eftir það fór hann í Columbia-háskóla og lauk mastersgráðu. Hann lék amerískan fótbolta fyrir háskólalíðið en segja má að lukkan hafi ekki fylgt líði hans því þeir töpuðu fjórúti og fjórum leikjum á einu ári og met þeirra hefur enn ekki verið slegið.

Hann hafði nóg að gera sem fyrirsæta og eftir að hafa sannfærst um að leiklistin væri það sem hann helst vildi gera lauk hann námi frá The School for Film and Television í New York. Hann lærði einnig hjá Atlantic Theatre Company en þar steig sameiðkonan hans í Lost, Kimberley Joseph líka sín fyrstu skref en hún lék Cindy Chandler.

Fyrsta stóra hlutverkið var í sjónvarpsþáttaröðinni Party of Five þar sem hann lék ungan mann sem verður að taka ábyrgð á systkinum sínum eftir að foreldrar þeirra deyja. Hann vakti mikla athygli í þáttunum og People-tímaritið kaus hann einn af fimmtíu falgustu manneskjum í heimi árið 1996. Matthew er mikill fjölskyldumaður en hann er kvæntur Margheritu Ronchi og þau eiga tvö börn. Hann tekur gjarnan að sér að þjálfra unga krakka í amerískum fótbolta og hefur kennt við fótboltaskóla.

Fjölskyldan býr á Hawaii þar sem Lost-þættirnir eru teknir upp og í lok hvers upptökutíma býður Matthew öllum sameiðkurum sínum í partí. Þar er víst mikið fjör og fer sögum af því hversu vel allir skemmta sér. Matthew hefur mikinn áhuga á tónlist og meðal upphaldstónlistarmanna hans eru: Sigur Rós, Arcade Fire, John Harold Arnold Bramwell, Modest Mouse og Black Angels.

Í TÆKINU

AFTUR TIL NARNÍU



Framhaldsmynd hinnar feiknagöðu ævintýramyndar Chronicles of Narnia er komin á DVD og ber hún undirtitilinn Prince Caspian. Systkinin fjögur, Lucy, Susan, Peter og Edmund mæta aftur til Narníu og hitta þar aftur fyrir ljónið



hugrakka, Aslan. Nýjar hættur stöðja að Narníu og uppgjör við hið illa óumflýjanlegt. Ævintýri í hæsta gæðaflokki með frábærum tæknibrellum fyrir addændur slíkra mynda.

ENNBÁ TÝND



Lost, sería 4, er nú komin út á DVD. Það þarf nú vart að kynna seríuna fyrir neinum en þó má eflaust finna einhverja sem ekki hafa fylgst með þáttunum. Þeim er bent á að kynna sér þá frá upphafi, þeir eru stórskemmtilegir og í lok



hvers þáttar hungur mann í meira. Mikil dulúð og spenna einkennir þættina og til verða upphaldspersónur til hjá hverjum og einum. Ekki missa af Lost!

PANDA Í HAM!



Hin stórskemmtilega og geysivinsæla teiknimynd Kung Fu Panda er loks að koma á DVD. Eins og áður er hægt að velja enskt eða íslenskt tal eftir smekk eða öllu heldur aldri áhorfandans en



þessi mynd höfðar til allra kynslóða og beggja kynja. Allir ættu að geta hlegið að myndinni og tilvalið fyrir fjölskylduna að taka biókvöld inni í stofu og hlæja saman á köldu vetrarkvöldi.



DESMOND PAYNE

- YFIRMAÐUR EIMINGAR HJÁ BEEFEATER

Desmond Payne er sjálfsagt einn reynslumesti eimarinn við framleiðslu gæða gins. Árið 2007 fagnaði hann fjórtíu ára starfsafmæli og hefur verið yfirmaður eimingar hjá Beefeater síðan 1994.

Eitt af aðalábyrgðarhlutverkum hans er að varðveita upprunalegu uppskriftina af Beefeater og handvelja allt það hráefni sem notað er við framleiðslu þess.

„Ég kem að öllu framleiðsluferlinu. Í mörgum stórum ginfyrtækjum eru innkaupin í höndum innkaupadeildar en ég vona að það gerist aldrei hjá okkur. Að velja sjálfur Seville-

appelsínurnar, einiberin og hin sjö lyklatríðin sem skapa hið rétta jafnvægi í framleiðslu Beefeater ginsins er ekki bara minn sterkasti hæfileiki heldur einnig sá sem veitir mér mesta ánægju í starfinu,“ segir Desmond Payne.

Áður en Desmond hóf störf hjá Beefeater vann hann við að tína þrúgur í Bordeaux en þaðan fór hann að vinna í vinkjöllum Harrods. Árið 1967 réði hann sig svo hjá vinkaupmönnum og ginframleiðendum Seager Evans & Co og 1969 fór hann yfir til Plymouth Gin og vann sig þar hratt upp á við áður en hann endaði í Kennington hjá Beefeater.



TEXTI: STEFÁN ÖRN ÞÓRISSON



LEYNIPJÓNUSTUMAÐUR HENNA HÁTIGNAR SNÝR AFTUR

Þá er komið að því! Nýja Bond-myndin er komin og allir aðdáendur njósnarans ofursvala kætast yfir þeim fréttum. Síðasta myndin í Bond-seríunni, Casino Royale fékk afbragðsdóma og Daniel Craig bjó til nýjan, harðskeyttari og vægðarlausari Bond. Nýja myndin ber heitið Quantum of Solace, sem gæti útlagst sem „skammtur af hughreystingu“, og brýtur hún blað í sögu myndanna, þar sem um hágæða framhald af síðustu mynd er að ræða.

Þessi mynd hefst einungis nokkrum mínútum eftir að þeirri fyrri lauk með yfirheyrslu Bond og M yfir hinum vonða Mr. White. Atburðarásin leiðir Bond til Haiti til að finna heilann á bak við glæpasamtökin sem Mr. White vann fyrir. En Bond er enn í sárum vegna dauða og svika Vesper, konunnar sem hann féll svo gersamlega fyrir í síðustu mynd. Á Haiti kynnist hann hinni gullfallegu Camille (Olga Kurylenko) sem reynist honum hjálparhella. Breska leynipjónustan

og CIA reynast Bond hins vegar ekki eins traustir bakhjarlar og áður því þessar stofnanir óttast að hann sé í hefndarhug og sjáist einfaldlega ekki fyrir. Í þessu nýja ævintýri lærir Bond því að engum er treystandi þegar allt kemur til alls og frumskógarlög málið ræður ríkjum; að drepa eða vera drepinn. Ekta Bond mynd og einstaklega vel gerð, því má reikna með að hún fylli strax öll bióhús um allan heim, enda nýtur Bond, James Bond enn gífurlegra vinsælda.



Hverjum er treystandi?

Body of Lies er mynd þar sem fagmennskan er í fyrirrúmi. Ridley Scott (Alien, Blade Runner, American Gangster) leikstýrir þessari úrvalsmynd og setur það eitt gæðastimpil á hana. Annar handritshöfunda myndarinnar, William Monahan, gerði einnig handrit hinnar frábæru Departed. Aðalhlutverkin í Body of Lies eru í höndum Leonard Di Caprio og Russel Crowe en þá þarf nú ekki að kynna. Eins og oftast er um myndir Scotts er hún mjög spennandi og söguþráðurinn frábær.

Handritið er byggt á samnefndri spennusögu eftir David Ignatius og fjallar um CIA-útsendarann Roger Ferris (Di Caprio) sem kemst yfir upplýsingar sem gætu leitt til handtöku á leiðtoga stórhættulegra hryðjuverkasamtaka í Jórdaníu. Yfirmaður hans er Ed Hoffman (Crowe) og í sameiningu reyna þeir að finna leið til að komast inn í hryðjuverkasamtökin og uppræta þau. En í miðri aðgerðinni fer Ferris að gruna að ekki sé allt með felldu og efast um heilindi samstarfsmanna sinna sem og allra annarra í kringum sig. Hverjir eru vinir og hverjir óvinir verður óljóst og Ferris veit ekki hvort hann mun halda lífi eður ei. Hér er eðalspennutryllir á ferð sem enginn verður svikinn af.



Regnhlíf 79.900



HP Fartölvu 144.900

HP Pavilion MC dv6680ea
Intel Core 2 Duo T7500 (2,2GHz)
örgjövi / 2GB minni / Breiðgaldsskjár
250GB harður diskur / DVD skrifari
Vefmyndavél / Fingrafaralesari

Eignastu góða tölvu frekar
en lélega regnhlíf...

HP fartölvur virka lengur.
Þegar þú kaupir fartölvu frá HP ertu
að eignast tölvu sem endist þér vel.

HP eru mest seldu fartölvur í heiminum
í dag og njóta fyrsta flokks þjónustu.

HP – þín framtíð!



OPIN KERFI
VERSLUN



LEIKUR MÁNAÐARINS

PURE



TEGUND: Kappakstursleikur
ALDURSTAKMARK: Leyfður öllum

Pure er glæsilegur fjórhjólaleikur frá Disney. Í leiknum ert þú að keppa við aðra og getur gert ótrúlegustu listir í loftinu þegar þú stekkur af pöllumum. Hægt er að velja á milli þriggja kappakstursbrauta eða Sprints, Standard Races og síðan Pure Main sem er eins konar heimsmeistaramót. Áður en byrjað er geta leikendur valið á milli hvort kynið þeir vilja vera og hægt er að spila leikinn á Internetinu en þá geta allt að sextán manns spilað í einu. Pure fæst á PS3 & Xbox360.



Í TÖLVUNNI

ABBA SINGSTAR



TEGUND: Söngleikur

ALDURSTAKMARK: Leyfður öllum
ABBA-ævintýrið heldur áfram! Nú er kominn út SingStar leikur með öllum vinsælustu ABBA-lögnum svo sem Mamma Mia, Gimme Gimme



Gimme, Waterloo, Dancing Queen og fleiri. SingStar-leikurinn er unninn í samstarfi við ABBA-medlimina sjálfa og Universal Music Group í Svíþjóð sem stýrir réttinum á ABBA-vörumerkinu.

MOTORSTORM 2



TEGUND: Kappakstursleikur

ALDURSTAKMARK: 16 ár



MotorStorm 2 er kappakstursleikur þar sem þú getur valið á milli sjö mismunandi faratækja, þeirra á meðal eru mótörhjóll, fjórhjóll, buggy-bílar og fleiri. Hægt er að aka sextán mismunandi brautir í leiknum og hann má spila í Multi-player og á Internetinu. Leikurinn fæst aðeins á PS3.

SAINT'S ROW 2



TEGUND: Hasarleikur

ALDURSTAKMARK: 18 ár



Í Saint's Row 2 þarf leikandinn að leida 3rd Street Saints gengið í bardaga gegn öðrum gengjum og stórfyrirtækjum sem hafa einungis illt í huga. Leikurinn er í svipuðum stíl og GTA leikirnir. Þannig ef þú ert hrifinn af GTA þá er þetta leikur fyrir þig. Saint's Row 2 hefur fengið góða dóma í erlendum blöðum og frá leikendum sjálfum.

GADGET

Stöff sem gaman væri að eiga

Spilastokkarinn svindlar ekki

Hver kannast ekki við það að hafa verið að spila í langan tíma og löngu búinn að fá leið á að vera alltaf að stokka. Þessi sjálfvirkir spilastokkari ætti að leysa þann vanda og taka alveg við því leiðinlega verki. Spilastokkarinn vinnur þannig að fyrst er spilastokkurinn settur ofan í vélinu, síðan er ýtt á einn takka og hún byrjar að stokka. Þetta merkilega tæki getur stokkað tvo spilastokka í einu og hentar mjög vel þeim sem spila póker. Í því spili þarf nefnilega að gefa aftur og aftur og menn vilja gjarnan geta skipt um stokk ef heppnin er ekki með þeim. Að auki kemur spilastokkarinn í veg fyrir að sá sem gefur geti svindlað. Tækið góða gengur fyrir 4 AA batteríum.



Alltafnýjar myndir

Digital-myndarammi er stórsniðugt tæki. Þú tengir hann við tölvuna þína í gegnum USB-tengi og hleður inn á hann myndum sem síðan birtast í ákveðinni röð. Ramminn er 1024x768 pixlar að stærð og hann getur einnig sýnt myndbönd (MPEG), og tónlist (MP3).



Gleraugu í stað flatskjáa

Hefur þú óskað þér þess að eiga stórt sjónvarp en hvorki plássíð heima hjá þér né buddan leyfa kaup á einu slíku? Í staðinn getur þú fengið þér þessi iTheatre-gleraugu en þau eru mjög létt með 2 LCD skjám og innbyggðum heyrnartólum. Hentar afar til þessa að stytta mönnum stundirnar í löngum flugferðum.



Nördatímateljari

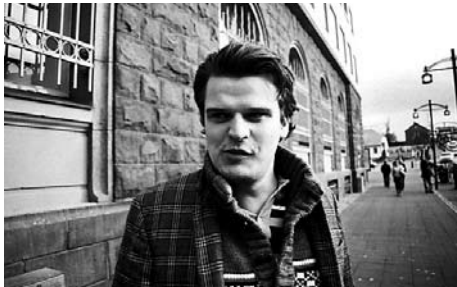
Þetta úr er dálítið í nördalegru kantinum og slær alveg við G-Shock-úrunum. Úrið er gæða myndbands- og tónlistarspilari sem er með 2gb geymslu minni. Stærðin á skjánum er 128x128 pixlar.



Njósnavari hennar hátígnar

Langar þig að njósna um einhvern? Ef svo er þá er þessi penni nokkuð sem þú verður að fá þér. Secret Agent Camcorder Pen er penni sem þú getur tekið upp á hljóð og mynd. Hann er með USB-tengi á sér sem þú getur síðan tengt við tölvuna þína. Myndbandsstærðin er 325x288.

Dramatísk og skemmtileg ást



Nýstofnað Leikhús andanna sýnir um þessar mundir nýtt og áhugavert íslenskt verk í Iðnó. Leikstjóri verksins er Jón Gunnar Þórðarson sem lærði leikstjórn og tedrykkju hjá Bretum áður en jökulkulda lagði yfir samskipti þjóðanna. Bresk leikhúshéfi á sér langa og merka sögu og við ættum því að vera Jóni Gunnari þakklát fyrir að hafa flutt með sér nokkuð af þeim sköpunarkrafti og fágun hingað heim.

Ástin á leikhúsinu er Jóni Gunnari áreiðanlega í blóð borin því bróðir hans er Magnús Geir Borgarleikhússtjóri og þeim báðum einkar lagið að ná til allra leikhúsunnda. Jón Gunnar leikstýrði til að mynda verkinu Fool for Love í fyrra en það var tilnefnt til sjö Grímuvörðlauna. Verkið Dansaðu við mig er eftir Þórdísi Elvu Þorvaldsdóttur Bachmann.

„Í verkinu er tveir leikarar, Höskuldur Sæmundsson og Þrúður Vilhjálmsdóttir. Þetta er leikrit um nútímaástarævintýri en þau tvö eru ekki að leika á móti hvort öðru heldur að segja tvær sögur á sama tíma. Verkið er „tricky“ að því leyti að þetta eru tveir mónólogar sem fléttast saman. Í báðum sögunum kemur fram fjöldi persóna sem koma fram í frásögn og ímynduðum sætum. Leikararnir leika því á móti draugum og sögurnar flæða skemmtilega hvor á móti annarri. Þau tvö eiga þó margt sameiginlegt og þess vegna er þessi saga sögd.“

GAMAN AÐ HORFA Á ÁSTFANGIÐ FÓLK

Nú ert þú á svölíði svipuðum slóðum og í Fool for Love. Verið er að fjalla um ástina og ýmsar birtingarmyndir hennar. Er það tilviljun eða sækir þú í að vinna með sterkar tilfinningar?

„Já, ætli ég sæki ekki í þetta. Það er bara svo gaman að horfa á ástfangið fólk á sviði rétt eins og í raunveruleikanum. Ástin er ein af ánægjulegustu og dramatískustu tilfinningum okkar.“

Tónlistahönnuður Dansaðu við mig er Jarþrúður

Karlsdóttir sem brátt hyggst gefa út sína fyrstu plötu. Öll tónlistin í verkinu er frumsamin en þetta er í fyrsta sinn sem Jarþrúður semur tónlist fyrir leikhús þótt hún sé því ekki allsends ókunn því hún hefur starfað sem hljóðmaður í Þjóðleikhúsinu í talsverðan tíma. Þetta er alls ekki í fyrsta sinn sem Jón Gunnar vinnur með fólki sem er að skipta um starfsvettvang ef þannig má orða það. KK sá til að mynda um tónlistina í Fool for Love og lék þar hlutverk af mikilli snilld. Í leikhúsinu skapast oft sérstætt andrúmsloft og Jón Gunnar hefur ekki farið varhluta af því. Fool for Love var sett upp af leikfélaginu Silfurtunglinu og sá hópur hefur hugsað sér að vinna meira með honum í framtíðinni.

„Já, við þekktumst ekkert í upphafi en nú er þetta samstæður vinahópur. Að raða hópnum saman var sérstaklega gaman og allt í einu hafði myndast þessi kjarni sem einkenndist af kærleika og trausti. Þegar það er til staðar er hægt að gera margt.“

Jón Gunnar er lærður leikstjóri en hann segist fyrst hafa stefnt að því að verða leikari eða þar til hann uppgötvadi að hægt væri að læra að verða leikstjóri.

„Leikstjórn er tækni og það eru margir leikarar sem fara út í leikstjórn og ekkert nema gott um það að segja. Þá er kostur að um sé að ræða reynslumikla leikara sem lært hafa af mörgum leikstjórum. Reynslan er mjög mikilvæg en í leikstjórnarnámi er manni nánast kennt það sem annars hefði lært af vinnunni. Ég held ég geti fullyrft að það sé ekkert sjálfgefið að hver sem er geti farið út í að leikstýra. Á þeim þremur árum sem

ég var við nám var byrjað á grunninum. Við fórum frá grískum harmleikjunum yfir í Shakespeare og þaðan í Tjekov og fíkrudum okkur síðan að nútímanum.“

FULLNUMA Í TEDRYKKJU

Skólinn sem hann nam við í London heitir Drama Centre og þangað inn fer ekki hver sem er.

„Við vorum fimm leikstjórar sem fórum í gegnum þetta saman. Um tvö þúsund manns sóttu um en aðeins fimm hrepptu hnossið svo ég tel mig heppinn að hafa verið þar á meðal. Lærimóðir mín heitir Di Trevis en hún var fyrsti kvenleikstjóri í National Theatre í Englandi, mikill kvenskörungur og baráttukona. Hún er nú að nálgast sextugsaldurinn og hefur leikstýrt ótal sýningum. Hún ákvað að taka að sér kennslu í þrjú ár og eiga sinn þátt í að skapa nýja leikstjóra. Við vorum í tólf tíma í skólanum og á kvöldin tóku svo við matarboð, leikhúsfærðir og tedrykkja á Ritz-hótelinu. Fyrsti tíminn í leikstjórn fór reyndar í að læra að búa til almennilegt te. Eftir að ég útskrifaðist hætti hún að kenna og er aftur farin að leikstýra í Bandaríkjunum og Englandi, svo ég var lánsamur að hafa fengið að vera henni samferða. Hún eiginlega tók mig að sér þarna úti í London og á útskriftardaginn fór hún með mig á Ritz-hótelid til að drekka ekta enskt te.“

Pilturinn er því ekki bara lærður leikstjóri heldur er hann fullnuma í enskri tedrykkju líka.

„Já, ég fetaði í fótspor kóngafólksins þar og það var gaman.“

Hefur þú haft nóg að gera eftir að þú komst heim?

„Já, en reyndar bjóst ég við að leikhússtjórar fylgdust betur með hverjir væru að koma frá námi sem þessu og ég átti jafnvel von á að þeir hefðu samband við mig eftir að ég hafði látið vita af mér. En um leið og maður áttar sig á að hlutirnir gerast ekki nema maður geri þá sjálfur þá fóru hjólin að snúast. Dansaðu við mig er sjöunda sýningin sem ég leikstýri á þessum tveimur árum.“

Ög brátt getur hann talað um þá áttundu því Jón Gunnar er nú að leikstýra nýju og spennandi verki fyrir Leikfélag Akureyrar sem heitir Falid fylgi.

„Já, Bjarni Jónsson er höfundur þess verks og Andrea Gylfadóttir sér um tónlistina. Þetta er

OFURLÍTIÐ UM - DANSAÐU VIÐ MIG:

Verkið segir frá manni sem hittir konu/konu sem hittir mann.

Það fjallar um

...vondar tímasetningar og fullkomin augnablik.

... fólk sem er svo hrætt við að skuldbindast að það getur ekki einu sinni átt pottablóm.

... fólk sem heldur svo föstu haldi í

skuldbindinguna að það týnir sjálfu sér.

... að vera snúið á rönguna og neyddur til að sjá sjálfan sig í nýju ljósi – ljósi með maður hefði síst kosið sér sjálfur.

... lífeðlisfræðing sem heldur því fram að ást sé röð taugaskilaboða, myndlistamann sem elskar tvær konur í einu, ljósmyndara sem býr yfir myrku leyndarmáli og ástkonu með sólgylta útlími.

Það er rifist, hlegið, daðrað, drukkið, málað, elskast, leitað og saknað.

Það er dansað á helstu málefnum tilverunnar.

háþólitískt drama sem gerist á kosningaskrifstofu og fjallar um flokka, kosningaloforð og hvert peningarnir okkar fara og hvert þeir ættu að fara. Verk sem er búið að vera í vinnslu hjá Bjarna síðustu tvö ár en verður beittara með hverjum deginum eftir atburði síðustu vikna.“

En leikhúsið er ekki eini vinnustaður Jóns Gunnars því hann gaf nýlega út íslenskar þjóðsögur á hljóðbók. Nú er hann með í bígerð spennandi framtak sem sýna mun fram á hvort íslensk þjóðsagnahefð sé enn lifandi og virk.

„Ég stofnaði fyrirtækið Heyr Heyr ehf ásamt vinum mínum og út eru komnir tveir diskar, Íslenskar þjóðsögur I og II. Við hyggjumst gefa þá út á ensku líka og ætlum bráðum að fara af stað og safna nýjum þjóðsögum. Við ætlum að tala við afa og ömmur og biðja þau að segja okkur sögur frá afa sínum og ömmu þannig að við seilumst þrjár kynslóðir aftur í tímann,“ segir Jón Gunnar að lokum.

FRÆGUSTU HOLLYWOOD PABBARNIR

Karlmenn í Hollywood virðast oft lifa draumalífi þar sem þeir geta flogið heimshorna á milli þegar þá lystir og keypt allt sem hugurinn girnist. Þeir eru hins vegar alveg eins og við hin þegar þeir þurfa að kljást við hágrenjandi börn á flugvellingum eða standa yfir veikum börnum á spítalanum. Þessir feður vita að það er ekki hægt að fara VIP leiðina í barnauppeldinu.



BRAD PITT

Fyrir fjórum árum var Brad Pitt barnlaus og giftur Jennifer Aniston úr Friends. Nú á hann hinsvegar sex börn og býr með stórstjörnunni Angelinu Jolie. Þegar Jolie og Pitt kynntust átti hún þegar einn son, Maddox, sem hún ættleiddi frá Kambódíu. Stuttu eftir að þau byrjuðu saman fóru þau

til Eþíópíu og ættleiddu þar dótturina Zahara. Árið 2006 fæddist Shiloh dóttir þeirra og skömmu seinna fóru þau til Víetnam og ættleiddu þar soninn Pax. Tvíbúarnir Vivienne og Knox fæddust í Frakklandi í júlí og eru börnin þá orðin sex.

Brad Pitt segist vera frekar afslappaður í föðurhlutverkinu. Börnin hjóla án þess að nota hjálma og sjást oft með is og nammí. Pitt gætir þess alltaf að hafa tíma fyrir hvert barn fyrir sig en algengt er að 2-3 af börnunum fari út með foreldrunum á meðan hin gera eitthvað annað. Einnig hefur oft sést til Pitt þar sem hann er með strákana á meðan Jolie gerir eitthvað skemmtilegt með stelpunum. Jolie-Pitt börnin ferðast reglulega um heiminn og skipta oft um einkaskóla.



P. DIDDY

P. Diddy er frægur glaumgosi sem er ávallt með margar konur í takinu. Hann á sex börn með fjórum konum en þrjú þeirra á hann með Kim Porter sem hann hefur átt í „haltu mér/slepptu mér“ sambandi við í rúman áratug. Porter eignaðist tvíbura á síðasta ári en á meðan hún var ófrísk eignaðist eitt af mörgum

viðhöldum hans dóttur sem hann gekkst við eftir að hafa farið í faðernispróf. Porter flutti út stuttu eftir að hún átti tvíburadæturnar og segir að framhjáld hans hafi átt þátt í því.



DAVID BECKHAM

Beckham hjónin eiga þrjá stráka, Brooklyn, Romeo og Cruz. David hefur alltaf verið mjög virkur í uppeldinu og synirnir eru fastagestir á fótboltavellingum. Yngsti sonurinn er af mörgum talinn vera svokallað „plástrabarn“ því hjónabandið var nánast í molum vegna sögusagna um ástarsamband á milli David og aðstoðarkonu hans í Madrid. Hvort sem eitthvað er til í því eður

ei eru hjónin ennþá saman þremur árum seinna og virðast ekkert minna hamingjusöm en áður.

Brooklyn hefur sýnt mikla hæfileika á fótboltavellingum og er jafnvel talið að hann muni feta í fótspor föður síns. Yngsti sonurinn hefur hins vegar vakið athygli og aðdáun fyrir breikdanshæfileika sína sem hann sýndi á tónleikum Spice Girls í sumar. Fjölmíðlar birtu fjölda mynda af Cruz litla þar sem hann sneri sér á gólfinu fyrir framan þúsundir tónleikagesta.



COLIN FARREL

Colin Farrel er slæmi strákurinn í Hollywood. Hann drekkur, reykir og blótar á almannaferi og virðist kæra sig kollóttan um hvað öðrum finnst. Fæstir gerðu ráð fyrir því að föðurhlutverkið myndi passa honum. Farrel eignaðist son fyrir 5 árum með fyrirsætu sem hann átti í stuttu sambandi við. Hann axlaði ábyrgð sína frá fyrsta degi og hefur aðstoðað barnsmóður sína við uppeldið. Þegar drengurinn var 4 ára gamall

tilkynnti Farrel fjölmíðlum að sonur hans hefði fæðst með sjúkdóm sem meðal annars hefur áhrif á þroska, hreyfigetu og málþroska. Farrel segist stoltur af hverju einasta afreki sonar síns og að hann taki ekki eftir því að drengurinn sé öðruvísi en önnur börn nema þegar hann sér hann í hópi barna á sama aldri. Syninum er haldið utan við sviðsljósið en nýlega birtist á Internetinu myndband sem strandgestur tók af Farrel og syninum að leik í sjónum. Þegar Farrel verður var við myndavélina fer hann með soninn til vina sinna og hleypur öskureiður í áttina að myndatökumanninum og skammar hann fyrir að mynda son sinn.

UPPÁHALSDRYKKUR BOND, JAMES BOND



SAGAN

Vodka Martini sem inniheldur vodka og Vermouth varð vinsæll drykkur um miðja síðustu öld. Ian Fleming höfundur James Bond er sá sem er talinn bera ábyrgð á vinsældum hans. Í fyrstu sögunni Casino Royale pantar Bond vodka martini og biður um hann hristann.

Í tilefni myndarinnar Quantum of Solace þá ákváðum við að prófa einn slíkan hérna á skrifstofunni úr Koskenkorva Vodka.

Vodka Martini, Shaken Not Stirred

4,5 cl Koskenkorva Vodka

2,5 cl dry Vermouth

klakar

græn ólífa

Hellið vodkanu og vermouth í hristara fullan af klaka. Hristið vel og vandlega. Sigtíð í Martini glas og berið fram með ólífu.



KOSKENKORVA THE SPIRIT OF FINLAND

ER HAMINGJAN MÆLANLEG Í PENINGUM OG EIGNUM EÐA ÓMÆLANLEG EINS OG LJÓÐ?

Á tímum þegar íslenska efnahagsundrið hefur hrunið og Íslendingar eru áhyggjufullir um það sem koma skal, þá er kannski ágætt að velta fyrir sér hvaðan hamingjan kemur. Við vitum að ekki er hægt að kaupa hamingjuna. Væri það mögulegt hefðu auðjöfrar verið löngu búnir að fjárfesta í henni. Ástæðan fyrir að ekki er hægt að eignast hamingjuna er ósköp einföld, en jafnframt margbrotin eins og títt er um einfalda hluti, og felst í muninum á edli hamingjunnar og hins efnislega heims. Hamingjan er hvorki bundin einstaklingum, tíma né peningum. Hún þarf ekki einu sinni að vera háð aðstæðum. Einnig er spurning hvort að maður geti slystast til að verða allt í einu hamingjusamur.

Undirstaða hamingjunnar tengist visku, því að geta áttað þig á upphafi og endi þeirrar veraldar sem þú lifir í og samhengi hlutanna innan þessarar veraldar. Þegar þú hefur kynnst þessu, þá fyrst hefurðu tækifæri til að átta þig á þeim takmörkunum sem fylgja þínum heimi og sætta þig við þær.

Sé þekkingin afmörkuð við ákveðið svið, er hægt að vera hamingjusamur innan þess ramma. En hvað um þá sem fara út fyrir fyrirfram mótuð svið, líta lengra, leita sannleikans í þessum stóra heimi? Geta slíkir einstaklingar öðlast sanna þekkingu á þessum gríðarstóra heimi og visku til að lifa hamingjusamir innan takmarkana hans?

Hamingjan er ekki fyrirbæri sem við öðlumst, hún virðist vera líkari áfangastað og gæti hugsanlega verið ferðalagið sjálf. Til eru nokkur verkfæri sem geta fært þig nær hamingjunni.

Aðeins hugsandi manneskja getur verið hamingjusöm, og með hugsandi, á ég við manneskju sem hefur ákveðna kosti til að bera. Grundvallarkostir hugsandi manneskju eru ekki tengdar fjáröflun, eignum, lífsreynslu eða ferðalögum, heldur fyrirbæri sem við getum eignast ókeypis, en samt ekki án fyrirhafnar.

Hugsandi manneskja þarf ekki einu sinni að vera gifurlega gáfuð. Hún þarf hins vegar að geta mótað skoðanir sínar vel af gagnrýni, frumleika og umhyggju.

Hugsandi manneskja áttar sig á að hennar eigin þekking er mikils virði og að eina leiðin til að öðlast sanna þekkingu er með gagnrýni, frumlegri og umhyggjusamri hugsun. Einnig veit þessi

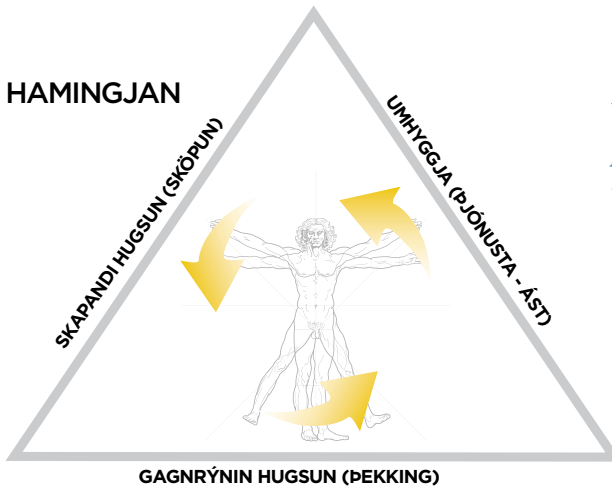
manneskja að sönn þekking er ekki töfralausn sem svarar öllum spurningum, heldur svar sem hugsanlega vekur fjölmargar nýjar spurningar. Einnig veit hin hugsandi manneskja að svar sem hún telur vera rétt, geti hugsanlega verið rangt – og þannig er hún tilbúin til að skipta um skoðun, fái hún upplýsingar sem sýna fram á að fyrri skoðun var röng eða illa mótuð. Þetta þýðir ekki að hugsandi manneskja sveiflist endilega til og frá þegar hún heyrir ólíkar skoðanir, heldur að hún meti og endurmeti eigin skoðanir útfrá nýjum forsendum.

Hugsandi manneskja mótar eigin þekkingu út frá samspili raka og tilfinninga. Það er sumt sem hún þarf einfaldlega að trúa, sem byggir á því hvernig hún sér heiminn fyrir sér, hefur verið alin upp, uppgötvað og upplifað. Hún gerir sér skýra grein fyrir því að annað fólk getur séð heiminn á gjörólíkan veg og af þeim sökum myndað sér annars konar viðhorf á sannri þekkingu.

Það þarf ekki mikið til. Fimm manneskjur í samræðu þar sem ein metur kærleik mest í lífinu, önnur þekkingu, sú þriðja réttlæti, sú fjórða öryggi og sú fimmta frelsi; munu sjá heiminn í gjörólíku ljósi þó að þær ræði um sama fyrirbærið af djúpri þekkingu. Víska þeirra byggir á gildismatinu sem hjálpar þeim að skynja endamörk heimsins út frá eigin sjónarhóli og ef vel tekst til, einnig frá sjónarhóli hinna í hópnum.

Gagnrýnin hugsun virkar ekki vel án skapandi hugsunar og umhyggju. Sé gagnrýni ekki frumleg missir hún marks þar sem hún finnur ekki nýjar leiðir og sé hún ekki umhyggjusöm verður hún lítils virði þar sem henni stendur á sama.

HAMINGJAN



„Besta og ánægjulegasta lífið er líf hinnar hugsandi mannveru, því að hugsandi mannvera er það sem líkast er sannri manneskju.“

ARISTÓTELES (384-322 FYRIR KRIST)

Þekking er ekki bara eitthvað sem þú lærir úr bókum eða upplifir. Það þarf að fara í gegnum töluvert ferli til að öðlast þó ekki sé nema örflittinn vott af öruggri og góðri þekkingu. Þú þarft fyrst að skynja fyrirbæri, síðan kannast við það, skilja það að einhverju marki, átta þig á hvernig fyrirbærið tengist öðrum fyrirbærum og hugsanlega nýsting, einnig þarftu að geta greint það af einhverri dýpt, lýst því og svo dæmt það. Þetta ferli þarftu hugsanlega að renna í gegnum margoft til að öðlast trausta þekkingu.

Segjum að hamingjan sé þetta fyrirbæri sem við viljum kynna. Þú þarft að spyrja þig nokkurra spurninga til að komast þó ekki nema hænufti lengra.

Hvernig skynja ég hamingjuna?

Kannast ég við hamingjuna rekist ég á hana?

Skil ég hvað hamingjan er?

Hvernig tengist hamingjan ánægju?

Hvernig tengist hamingjan óhamingju?

Hvernig getur hamingjusóm manneskja notað hamingjuna?

Getur verið að hamingjan sé ónothæf?

Hvaða eiginleika hefur hamingjan?

Hver er kjarni hamingjunnar?

Hvernig er hamingjan í eðli sínu?

Hvað er hamingjan?

Er ég hamingjusóm/samur?

Þú getur sett inn hvaða hugtak sem er, og fengið út spurningar sem koma þér dýpra og lengra í átt að vísu og þekkingu.

Aristóteles var á svipuðum nótum en hann taldi hamingjuna hafa meira með heild lífsins að gera, frekar en einhver augnablik, minningar og tilfinningar. Í huga Aristótelesar er hamingjan fullnæging mannegra möguleika, þess möguleika að mennta sig – að verða meira maður – frekar en meiri maður.

Hin kenningin um hamingjuna sem leitar ekki jafn djúpt og hefur sjálfsgat orsakað þónokkur vandamál og böll í mannheimum er sú hugmynd að hamingju sé hægt að jafna við ánægju. Þegar þetta er gert og helsta markmið fólks verður að öðlast ánægju, sem eðli sínu samkvæmt er tímabundin, þá verður leitinn fljótt sjálfhverf og tengd skynfærnum meira en hugarum. Að öðlast ánægjuleg augnablik verður að markmiði og sá sem eignast flest ánægjuleg augnablik sigrar.

Stutt umhugsun sýnir hvað þessi hugmynd um hamingjuna er skammsýn en þegar við lítum í kringum okkur á Íslandi í dag sjáum við að þetta er sú hugmynd sem virðist ríkjandi, því til hvers er fólk að kaupa sér sífellt utanlandsferðir, stærri og flottari bíla og hús, safna að sér lífsgæðum í lífsgæðakapflaupinu, til annars en að uppfylla skilyrðin sem það telur þurfa til að öðlast hamingju sem virðist vera ekkert annað en samanlagðar eða margfaldaðar sælustundir. Það er auðvelt að trúá þessu og hrífast með, því að þetta er svo einfalt og virðist vera svo augljóst. Hið einfalda og augljósa er því miður ekki alltaf besta leiðin.

John Stuart Mill reyndi að brúa bilið á milli þessara kenninga þegar hann gerði nytjahyggjuna vinsæla en það er sú siðferðilega kenning að rétt og rangt sé hægt að dæma út frá því hvort að athafnir sem framkvæmdar eru leiði til hamingju allra eða ekki. Að hugsa sér samansafnaða hamingju finnst mér reyndar frekar langsótt hugmynd sem hefur reyndar endurspeglast í könnunum þar sem Íslendingar hafa endað sem hamingjusamasta þjóð í heimi. Ég velti fyrir mér hvar Ísland verður næst á listanum, eftir fjárhagsþrengingar og góðan skammt af bölsýni.

Það skiptir ekki máli, því að sönn hamingja er ómælanleg. Hægt er að mæla farsæld út frá gefnum forsendum en farsæld er ekki það sama og hamingja.

Farsæld, þó að hún sé vissulega ánægjuleg, leiðir ekki til hamingju.

Heimspeki sem varðar heilsu

Ótalmargir Íslendingar þjást af bak- og liðverkjum. Vinnutap vegna slíkra vandamála verður sennilega seint metið að fullu en nú kann að vera að bæta megi allverulega líðan þessa fólks. Osteópatía eru áhugaverð fræði sem miða að því að meðhöndla stoðkerfisvandamál. Háskólamenntun þarf til að mega stunda þetta starf og aðeins fjórir löggiltir osteópatar eru starfandi á Íslandi. Helmingur þeirra er hjónin Fríða Dögg Hauksdóttir og Micah Nicholls.



Fyrst af öllu liggur beinast við að spyrja hvað er osteópatía?

„Í raun er það erfiðari spurning að svara en fólk gerir ráð fyrir,“ segir Micah. „Osteópatía er fremur heimspeki er varðar heilsu en einföld aðferð til að nálgast heilsufarsvandamál. Heimspeki sem snýst um hvernig þú hugsar um líkamann og heilsuna. Þrjár helstu hugmyndirnar að baki þessarar heimspeki eru í fyrsta lagi að samband sé milli þess hvernig líkami þinn er byggður og hvernig hann vinnur. Til að mynda er öndun hvers einstaklings mótuð af því hvernig vöðvar hans vinna, hvernig brjóstkassinn er í laginu, hvernig taugarnar vinna og hversu gott blóðflæði til öndunarfaranna er. Það er að segja að ef vöðvarnir, taugarnar o.s.frv. vinna ekki rétt, þá mun það hafa áhrif á öndun. Það getur svo aukid á einkenni öndunarfarasjúkdóma eins og astma.“

Í öðru lagi trúum við því að líkaminn geti læknað sig sjálfur og allir hafi meðfædda hæfileika til þess. Ef einhver hefur verki þá er það til marks um að líkaminn vinni ekki eins og hann á að gera. Við leitum þá leiða til að ryðja úr vegi hindrunum sem eru til staðar og koma í veg fyrir að líkaminn nái að lækna sig. Að lokum líta osteópatar svo á að hvert vandamál sé einstakt og því þurfi að meta þau hvert fyrir sig.“

Hvernig vinnur osteópatinn?

„Við vinnum mest með höndunum,“ segir Micah. „Sennilega höfum við flest eða viðtækustu tól sem völ er á af öllum þeim sem starfa við meðferðir sem beitt er gegnum hendurnar. Þær aðferðir sem við notum eru allt frá kröftugum yfir í blíðari meðhöndlunir. Til að mynda notum við hnykki eins hnykkjarar nota en við notum líka aðrar sérhæfðar hreyfiaðferðir til liðlosunar. Auk þess notum við liðtog, nudd, vöðvateygjur, og ýmsar aðrar vöðvaslökunaraðferðir, auk meðhöndlunar ekki ósvipaðri þeirri sem höfuðbeina- og spjaldhryggsmeðferðaraðilar nota svo fleira sé nefnt. Í raun er höfuðbeina- og spjaldhryggsmeðferð runnin frá osteópatu og upphafsmaður þeirrar meðferðar var osteópatí.“

Fríða og ég lærðum einnig næringarráðgjöf. Það er hluti af náminu í þeim háskóla sem við lærðum við í Bretlandi. Þess vegna, ef við teljum að það flýti fyrir árangri, þá skoðum við einnig mataræði skjólsteðinga okkar, hversu mikið þeir hreyfa sig og önnur áhrif sem umhverfið hefur, þar á meðal vinnuáðstöðu, líkamsbeitingu og fleira. Við gefum síðan ráð sem byggð eru á lífsstíl þeirra. Við erum líka mjög meðvitúð um andlega þætti líkamlegra vandamála. Þótt við reynum ekki að veita meðferð við slíku sjálf getum við vísað fólki áfram til réttra aðila, enda

tókum við bæði nokkra kúrsa í sálfræði og geðvefrænum fræðum en þeir gagnast okkur meira til að gefa okkur innsýn í slík mál fremur en að við vinnum á þessu sviði.“

GAGNAST VIÐ ÓFRJÓSEMI

Hjálpnið þið helst fólki sem þjáist af bak- og liðverkjum og slíku?

„Já, sannarlega og við erum þekkt fyrir það. Í Bretlandi starfa nú þrjú þúsund osteópatar sem veita um það bil sex milljónir meðferða á ári hverju. Við vinnum innan opinbera heilbrigðiskerfisins þar í landi og njótum fulls trausts breska læknafélagsins sem hvetur meðlimi sína til að vísa sjúklingum áfram til osteópata. Auk þess færa þeir læknafræðingum sem þá gera ábyrgðina alfarið yfir á osteópatann. Það er alls ekki algilt því oftast þegar læknafræðingur mæla með annarri meðferð en sinni þá er þeim enn ábyrgð á sjúklingnum þótt hann sé til meðferðar hjá öðrum. Þetta sýnir hversu mikla trú læknafræðingur hafa á osteópatíu.

Þótt við veitum fyrst og fremst meðferð við verkjum í stoðkerfi getum við einnig hjálpað í mörgum öðrum tilvikum. Ég get nefnt til að mynda ýmislegt tengt öndunarfærum, meltingarvegi, höfuðverkjum og ýmsum vandamálum kvenna. Jafnframt, í Bretlandi, hafa osteópatar unnið mikið með göðgerðarfélagi sem kallast Foresight. Það eru samtök sem veita þörum sem vilja eignast barn heilsufarstengdan stuðning fyrir getnað. Ófrjósemi hefur aukist mjög í heiminum og þá sérstaklega í vestrænum ríkjum. Fósturlát hafa einnig aukist og benda má á að í Bretlandi endar ein af hverjum fjórum þungunum í fósturláti.

Foresight hefur náð frábærum árangri í sínu starfi með því að veita næringarráðgjöf, lífstílstengdar breytingar og vítamingjöf ásamt annars konar meðferðum. Í teyminu vinna oft auk osteópata, hjúkrunarfræðingar, næringarfræðingar og fleiri. Með þessari aðferð hefur Foresight náð að auka líkurnar á að glasafrjóvgun heppnist. Að auki hefur dregið mjög úr tíðni fósturláta hjá þeim sem sækja sér aðstoð hjá samtökunum og líkurnar á að eignast heilbriggt barn aukast.“

Þau Micah og Fríða Dögg stunduðu nám við The British College of Osteopathic Medicine. Sá skóli þykir einn af þremur bestu á sínu sviði í Evrópu. Sögulega á osteópatía djúpar rætur í Bretlandi þótt þessi vísindi séu upprunnin í Bandaríkjunum. Tengsl hennar við heilbrigðiskerfið eru einnig sterkust þar.

„Allir sem stunda nám í osteópatíu þurfa að standast svokallað Final Clinical Competence Exam,“ segir Fríða. „Það er staðlað próf sem tekið er í osteópatía háskólum um allt Bretland og er sannarlega ekki auðvelt. Í fjóra tíma þurfa nemendur að skoða sjúklinga, sjúkdómsgreina og meðhöndla þá. Osteópatar og læknafræðingur standa yfir

hverjum og einum nemanda og spyrja þá spjörum um úr bæði hvað varðar vanda sjúklingsins en einnig um öryggismál, lausnir á tilteknum vandamálum og fleira.“



LÖGVERNDAD STARFSHEITI

Flestir osteópatar vinna innan einkarekna heilbrigðisgeirans í Bretlandi en margir vinna einnig með læknum á opinberum heilsgæslustöðvum. En hvernig er þessu háttað hér?

„Þótt við séum aðeins fjögur starfandi hér á landi er osteópatía lögvernduð starfsgrein“ segir Fríða. „Við fáum leyfi til starfa frá landlækni.“

„Við þurfum því að sýna fram á að við höfum lokið tilskildum prófum,“ bætir Micah við. „Núorðið, í Bretlandi, er ekki litið á osteópatíu sem óhefðbundnar lækningar. Aðferðin er það viðurkennd. Við lítum á hana fremur sem góða viðbót við það sem fyrir er og við vinnum með læknum, sjúkrahjálfurum og fleiri heilbrigðisstéttum. Það sem við gerum getur hjálpað og aukið á virkni þess sem aðrir eru að veita. Auk þess vitum við hvenær við getum hjálpað og hvenær skjólstæðingarnir eru betur komnir hjá öðrum.“

„Við höfum verið hjálfað á þann hátt að við þekkjum takmarkanir okkar,“ bætir Fríða við. „Við vitum alveg hvenær við getum hjálpað og hvenær ekki. Það er engin töfralausn til á nokkru vandamáli og allir meðferðaraðilar í dag skilja og skynja að þeir geta ekki leyst allt.“

Þau Fríða og Micah eru með starfsaðstöðu í Orkuhúsinu við Suðurlandsbraut og eru á sömu hæð og Sjúkraþjálfun Íslands. Osteópatía gagnast að þeirra sögn öllum, börnum og fullorðnum. Þess má geta að námi loknu fluttu þau til Silkeborgar í Danmörku og störfuðu þar um tíma. Micah hefur kennt í Bretlandi og kennir enn í Danmörku við The International Academy of Osteopathy. Hann er einnig lærður rafmagnsverkfræðingur. Þau hjónin bæta hvort annað upp og áreiðanlegt að þau geta lagað og leyst heilsufarsvanda marga.

Aðdráttarafi HINS ILLA

Langafi og langamma sátu í hrollkaldri baðstofunni og hlustuðu á draugasögur. Stundum náði skelfingin slíkum tökum á sálinni að þau skulfu sér til hita. Við afkomendur þeirra liggjum í vel upphituðum húsum og lesum morðsögur. Ólíkar aðstæður en sama spennan. Sakamálasögur eru nánast ávanabíndandi og margir forfallnir addáendur þeirra. Þannig fólk þarf ekki að kvíða jólnunum því af nógu er að taka.

TEXTI: STEINGERÐUR STEINARSDÓTTIR

Íslenskar sakamálasögur og -höfundar hafa sótt í sig veðrið undanfarin ár. Hefðin er ekki löng hér á land en ástæða þess er sennilega sú að lengi vel trúðu menn því tæplega að stórglæpamenn, morðingjar eða gegnum illir glæpakóngur þrífust hér og sögur af þeim þóttu því hjárænulegar. Nú er öldin önnur. Fikniefnaheimurinn verður sífellt harðari og ýmis dæmi úr raunveruleikanum hafa sannfært fólk um að morð í betri hverfum borgarinnar séu ekki fjarstæðukennd.

Þessi jólin eru óvenjulega blóðug því allir okkar helstu höfundar eru með bók. Árni Þórarinnsson sendir frá sér Sjöunda soninn. Einar blaðamaður er samur við sig, bindur ekki bagga sína sömu hnútum og samferðamenn en nær ávallt að leysa málin og birta stórfréttir. Arnaldur Indriðason breytir hins vegar út frá vananum því það er Elinborg sem leysir málið í Myrká en Erlendur er fjarri góðu gamni austur á fjörðum. Elinborg er skemmtileg persóna og vel við hæfi að kona sjái um að leysa mál sem tengist nauðgunum. Aukin spenna færist svo í leikinn þegar lesandinn fer að velja fyrir sér hvort Erlendur sé horfinn.

Vargurinn eftir Jón Hall Stefánsson er óvenjulegur reyfari að því leyti að fjallað er um brennuvarg fremur en morðingja og lítið samfélag austur á fjörðum leikur stórt hlutverk í fléttunni. Yrsa Sigurðardóttir er án efa okkar glæpasagnadrottning og Auðnin er flott bók þar sem söguviðið er afskekktar vinnubúðir á Grænlandi. Bókin er ekki síður forvitnileg fyrir þær sakir að áhugavert er að fá innsýn í þennan heim. Rætt hefur verið um að

þessi bók henti sérlega vel til kvikmyndunar og það er sannarlega satt. Stefán Máni fylgir svo Skipinu eftir með Ódáðahrauni sem er ekki síður spennandi og óvænt.

SÆNSKIR SNILLINGAR

Sænskir glæpasagnahöfundar hafa notið vaxandi fylgis hér á landi og Kurt Wallander Hennings Mankell er íslenskum spennusagnafiklum að góðu kunnur. Fyrir frostið er æsispennandi og Linda, dóttir Kurts, hjálpar hér föður sínum að finna lausn málsins. Karlar sem hata konur eftir Stieg Larson er feikivel skrifuð og svo spennandi að lesandinn þarf að bita sig í hnúana. Höfundurinn var blaðamaður en ótímabær dauði hans kemur í veg fyrir að hægt verði að njóta skrifa hans um ókomna tíð. Tveær bækur um Mikael Blomkvist eiga þó enn eftir að koma fyrir sjónir íslenskra lesenda.

Að lokum er svo ekki hægt annað en að nefna Fundið fé eftir Jens Lapidus. Jens er lögfræðingur og í bók sinni þykir hann sýna mikla þekkingu á undirheimum Svíþjóðar og þeim lögmálum sem þar gilda. Bókin sló þegar í gegn í heimalandinu og hefur verið þýdd á mörg tungumál og náð metsölu hvar sem hún hefur komið út. Jens kom hingað til lands nýlega og las upp úr bók sinni í Te og kaffi í bókkaverslun Máls og menningar.



*Veljum íslenskt
– okkar hagur!*



HANSKI og hönd



Menn lærðu snemma að búa til hanska til hlífðar höndunum hvort sem var við vinnu eða leik. Fljótlega komu þeir hins vegar auga á að mikil prýði var að þessum þægilegu flíkum og um leið tók sköpunargáfan öll völd. Skrautlegir, þykkir, þunnir, litríkir, stuttir og háir urðu til og bættu ýmsu við hversdagsklæðnað og spariföt. Þeir öðluðust líka táknræna merkingu og það má mörgu koma til skíla með hjálp hanskana sinna.



Á fornum veggmyndum í Knossos á Grikklandi má sjá unga hanskaklædda menn boxa. Í kvíðum Hómers er Laertes sagður hafa borið hanska meðan hann gekk um garð sinn til þess að forðast að stinga sig á hvössum greinum. Í sögu Heródesar er sagt frá embættismanni nokkrum sem þáði mútur og upp um hann komst þegar hanski fullur af silfurpeningum fannst í húsi hans.

Hanskar hafa verið og eru gerðir úr ótal efnum og sennilega með jafnmörgum aðferðum. Flestir eru þó tilsníðnir úr einhverju efni og saumaðir saman. Á þrettándu öld urðu hanskar fylgihlutir með kvenfötum og þá voru þeir ísaumaðir, úr kniplingum eða blúndum og stundum skreyttir perlum og öðru fineríi.

Silkir glæsihanskar voru einnig hluti af klæðnaði kónga og aðalsmanna. Þessir menn áttu heiður að verja og ef þeir urðu fyrir móðgun drógu þeir hanska af hönd sér, slógu þann ósvífna þrjót í andlitið og fleygðu síðan hanskanum á jörðina fyrir framan hann. Sá sem hafði móðgað svo freklega varð þá að beygja sig niður og taka upp hanskann og mæta hinum í einvigi. Stundum vildi svo heppilega til fyrir kjafftora en ólagna bardagamenn að þeir áttu góða vini sem tóku upp hanskann fyrir þá. Hvort þeir lifðu af einvigið var óvíst því þótt það nægði í flestum tilfellum að særa andstæðinginn til að bjarga æru sinni og sóma greru sár iðulega illa á þessum tíma og sýkingar voru tíðar.

Konur fundu hönskunum sínum líka annað hlutverk en það eitt að draga þá á fingur sína. Þær misstu gjarnan annan hanskann þegar gengið var framhjá myndarlegum ungum manni. Riddaramennskan krafðist þess að hann skilaði dómunni eign sinni

og þá gat hún hafið samræður. Og það er mjög líklegt að ungrir menn hafi frekar tekið eftir hönskum sem runnu úr höndum þeirra kvenna sem þeim þóttu laglegar eða áhugaverðar.

Hanskar hafa langt í frá misst gildi sitt í dag. Konur og menn nota gúmmihanska við uppvaskið, hlífðarhanska við garðyrkju og önnur söðaleg störf. Þjöfar nota þá til að fela fingraför sín og heilbrigðisstarfsfólk við aðgerðir. Þeir eru líka hátískuvara. Gulir, bláir, rauðir og svartir hanskar eru glæsilegir við dökkar vetrarkápur og frábært að velja þá í stíl við skóna eða veskið. Hvítir bómullarhanskar tákna skalesyi og sum feringarbörn nota þá enn. Sumum brúðarkjólum fylgja blúnduhanskar og stundum blúndugriffur þótt það sé að sumu leyti furðulegt.

Grifflur hafa nefnilega ævinlega tengst uppreisnarhug eða sjálfstæði. Þær urðu til þegar sjómenn klipptu framan af hönskum sínum til að geta beitt og bundið fiskilínuna í öngulinn án þess að vera alveg berhentir. Það var líka mun auðveldara að reykja þegar hægt var að stinga sigarettunni milli berra fremstu fingurkjúkanna. Mótorhjólamenn sáu fljótt notagildi grifflanna og gerðu þær úr leðri. Þönkarar gripu þær fegins hendi og notuðu óspart við hvaða klæðnað sem var. Í kynlífsleikjum eru svartir hanskar og grifflur stundum áberandi, sérstaklega ef um er að ræða einhvers konar bönd, leðurklæðnað og svipur. Háir hanskar þykja fleirum en þeim sem stunda BDMS þökkafullir. Þegar konur draga hanska upp fyrir olnboga við ermalausla kjóla glæðnar iðulega yfir karlmönnum í kringum þær og þeir hafa ákaflega gaman af að leiða þær við arm sér. Já, þegar upp er staðið eru hanskar mesta þarfabæing.

JACOB'S CREEK

Frá landi kengúra og krókódíla

Ástralía er heillandi heimsálfa og byggist það ekki sist á einstakri náttúru landsins. Hvítar sandstrendur, grænir regnskógar og allt þar á milli og svo auðvitað allar þessar kengúrir.

Landið er álika stórt og Bandaríkin en íbúarnir eru aðeins um tuttugu milljónir. Frá Ástralíu koma mörg eðalvín og er Barossa-dalurinn í Suður-Ástralíu eflaust þekktasta vínrektarsvæði Ástralíu á eftir Coonawarre. Dalurinn var fyrst byggður af Þjóðverjum og gætir áhrifa þeirra þar enn þann dag í dag. Einhverja elstu vínið í Ástralíu er að finna í Barossa eða um 100 ára gamla. Víngröðin Jacob's Creek hófst um miðja nítjándu öld á bökkum árinna sem hún er kennd við. Allar götur síðan hefur víngröð Jacob's Creek blómstrað og hefur hún verið nútíma- og tæknivædd þó svo að gamli vinkjallarinn standi enn við árbakkann sem minnismerki hennar. Jacob's Creek-vínin eru bæði margslungin og höfðingleg, enda henta þau afar vel í veislum þar sem boðið er upp á marga mismunandi rétti hvort heldur sem er jólahlaðborð eða aðrar veislur. Þau hafa fyrir löngu sannað sig og ekki að ástæðulausu að þau eru sögð vinsælustu vínin í Ástralíu.

TEXTI: STEFÁN ÞÓRISSON



Jacob's Creek Shiraz Cabernet Sauvignon

Eitt vinsælasta vínið frá Ástralíu hér á landi er án efa Jacob's Creek Shiraz Cabernet. Vínið hefur tæran purpurarauðan lit með angan af sólberjum og plómum ásamt kryddi og vanillu. Þetta er afar notalegt vín í góðu jafnvægi með mildri eik og smá sætu. Gott eitt og sér og með ostum, lambakjöti og pasta.

Verð í Vínbúðum 1650 kr.



Jacob's Creek Chardonnay

Það er alveg klárt að Chardonnay þrúgan ber höfuð og herðar yfir aðrar hvítar þrúgur í Ástralíu. Vínið er frábært eitt og sér, bæði létt og ferskt. Ljósugult að lit, tært og fallegt með angan af melónum í bland við sitrusávexti og órlitla vanillu. Mjúkt og þægilegt eftirbragð. Hentar einnig vel með sjávarréttum, silungi og bleikju sem og salötum og kjúklingaréttum.

Verð í Vínbúðum 1599 kr.



Ganga alltaf skrefinu lengra

Fyrr á þessu ári kom hljómsveitin Motion Boys fram á sjónarsviðið og vakti strax mikla athygli. Tónlistin þótti rómantísk og enduróma stíl níunda áratugarins. Dansíflin voru fljót að grípa skóna og taka nokkur spor við undirleik þeirra og eftir að nýja platan Hang On kom út í síðasta mánuði hafa vinsældirnar enn aukist. Strákarnir eru himinánægðir með árangurinn en þar á bæ er engin stöðnun því þeir eru þegar farnir að hugsa um aðra plötu og búast við að hún verði jafnvel á allt öðrum nótum.

TEXTI: STEINGERÐUR STEINARSDÓTTIR MYNDIR: ARNOLD BJÖRNSSON

Hljómsveitina Motion Boys skipa Gísli Galdur Þorgeirsson, Þorbjörn Sigurðsson, Björn Stefánsson, Þorvaldur Gröndal og Birgir Ísleifur Gunnarsson. Þegar vel er að gáð kemur í ljós að enginn þeirra er neinn nýgræðingur í tónlist og þeir hafa komið við sögu svo mismunandi hljómsveita, að ef skilgreina ætti sveitina sem persónu myndu ábyggilega margir hallast að því að hún væri geðklofi, og sumir spila með fleiri böndum en þessu eina. Þorbjörn er í Dr. Spock og Björn í Mínus, Gísli Galdur kemur úr Trabant og einnig Þorvaldur Gröndal sem er nýráðinn bassaleikari Motion Boys. Birgir Ísleifur er sá eini sem ekki hefur verið eins áberandi til þessa.

„Já, við erum allir mjög sjóaðir í þessum bransa,“ segir Björn.

„Maður er búinn að vera í hljómsveitum síðan maður var sextán ára,“ bætir Birgir við.

Er það kannski eina leiðin til að hafa tónlistina að atvinnu að spila með fleiri en einu bandi?

„Það dugur ekki einu sinni til,“ segir Gísli Galdur.

„Við erum allir annað hvort að vinna líka eða í skóla,“ segir Þorbjörn.

„Maður hefur tekið tímabil þar sem maður sinnir þessu eingöngu,“ bætir Björn við. „Það koma ströggltímabil sem var hægt að leyfa sér af því maður átti ekki barn. En maður lærir mikið af því.“

„Ég hef samið og sungið mjög lengi en ekki verið eins áberandi og þeir,“ segir Birgir Ísleifur.

„Við vorum í hljómsveit saman í gamla daga,“ segir Þorbjörn svona til að benda á að söngvarinn sé ekki alveg reynslulaus.

GETA EKKI HÆTT

Hvað er það þá sem heldur ykkur við efnið? Er tónlistin svona skemmtileg?

„Já, algjörlega,“ segir Björn. „Fyrir mína parta er tónlistin einhverj konar áráttu. Mig langar að læra meira og stoppa aldrei. Að vísu hefur maður lent í ýmsum tónlistarlegum hindrunum og er því kannski ekki eins frjór og áður en þá leitar maður sér smáhljálpar og fær leiðsögn.“

„Ég finn að ég er eirðarlaus ef ég er ekki að spila,“ segir Þorbjörn. „Þegar ég er í útlöndum og kemst ekki í hljóðfæri í tver til þrjár vikur er ég farinn að tromma á borðplötur og veit ekki alveg hvað ég á að gera við hendurnar.“

„Það liggur við að það komi í hausinn á manni aftur að reyna að hætta,“ segir Þorvaldur. „Einhvern tíma skildi ég hljóðfærin mín eftir og ákvað að nú væri þetta bara algjörlega búið. Ég var svo í lagi í nokkrar vikur eða mánuði en svo dúkkaði þetta upp aftur og ég fékk það í hausinn að hafa látið hljóðfærin liggja eftirlitlaus.“

„Hann hefur reynt þetta nokkrum sinnum,“ segir Björn með kanvísu svip.

„Ég er að koma aftur eftir árshlé,“ segir Þorvaldur. „Ég hætti í ár núna og það er lengsta tímabilið hingað til.“

Það er eins og þeir séu að tala um alka sem hafi nokkrum sinnum reynt að segja skilið við flöskuna.

„Já, nú er ég kominn í hljómsveit og farinn að drekka pilsner,“ segir Þorvaldur hátiðlega.

„Það sem drífur mig mest áfram er að reyna að gera alltaf betur en ég gerði síðast,“ segir Birgir Ísleifur. „Leitin að

„Það sem drífur mig mest áfram er að reyna að gera alltaf betur en ég gerði síðast,“ segir Birgir Ísleifur. „Leitin að hinni fullkomnu popplötu. Gera alltaf eitthvað nýtt, vera að forma eitthvað og búa til. Þá er maður aldrei á endastöð heldur alltaf í einhvers konar rökræðum við sjálfan þig um hvort þú sért að endurtaka þig eða færast áfram.“

hinni fullkomnu popplötu. Gera alltaf eitthvað nýtt, vera að forma eitthvað og búa til. Þá er maður aldrei á endastöð heldur alltaf í einhvers konar rökræðum við sjálfan þig um hvort þú sért að endurtaka þig eða færast áfram.“

Snýst starfið þá ekki fyrst og fremst um það „thrill“ sem menn fá þegar þeir standa á sviði á tónleikum?

„Það er eiginlega aðskilinn vængur,“ segir Gísli Galdur. „Það verður nefnilega líka svolítil fíkn.“

„Já, það er aðskilinn vængur og bónus,“ segir Björn. „Þá er maður að flytja eigin sköpun.“

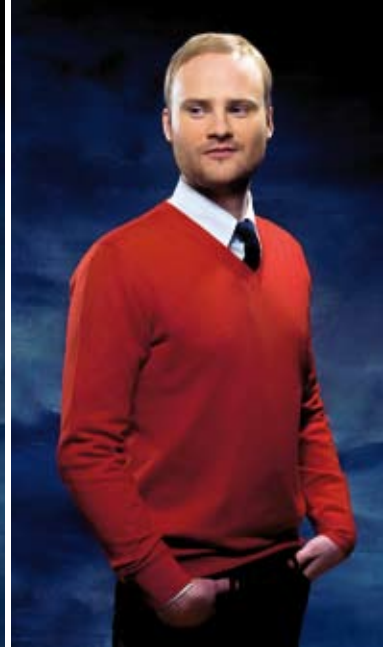
„Og það er oft önnur útfærsla af öllu dæminu,“ bætir Gísli Galdur við.

„En þetta er mjög samofað,“ segir Birgir Ísleifur, „og erfitt væri að vera í öðru án hins. Maður er búinn að vera að búa eitthvað til og vill miðla því, koma því á framfæri. Þegar maður hefur svu verið að spila mikið fær maður leið á því, vill draga sig í hlé og semja og síðan kemur að því að koma fram aftur. Þetta er eilíf hringrás.“

„Ég upplifi svipaðar tilfinningar þegar ég hef verið á hljómleikaferðalagi,“ segir Björn. „Eftir langa útivist var ég farinn að hlakka til að komast heim en eftir að heim kom gat ég ekki hugsað um annað en að komast út aftur. Það er svipað með þetta. Maður er einhvern veginn aldrei sáttur.“

„Já, þegar maður er að túra er þetta eilífla rötleysi,“ segir Gísli Galdur. „En auðvitað er fólk misjafnt. Sumir

„En svo kemur þetta alltaf aftur,“ segir Gísli Galdur.
„Vinyllinn er að koma aftur og einhvern tíma verða geisladiskar „rarítet“. Góðar græjur verða alltaf góðar græjur.“



þola ekki þetta rótleysi en aðrir þrífast á því og enn aðrir kunna því ágætlega að blanda þessu tvennu saman.“

HUGSAÐ ÚT FYRIR RAMMANN

Og þeir félagar halda áfram litla stund að velta vöngum yfir því undarlega eðli mannsins að vilja alltaf meira og telja grasið ávallt grænna hinum megin. Þeir koma hins vegar úr ólíkum áttum í tónlistinni og hafa allir fjölbreytilega reynslu. Skiptir engu máli hvaða tónlist þið spilið? Er allt jafnskemmtillegt?

„Við bara gerum það sem við erum að vinna við í það og það skiptið skemmtillegt,“ segir Björn. „Tónlist getur hins vegar verið bæði slæm og góð. Ég tel að við eigum það allir sameiginlegt að þegar við erum komnir inn í eitthvert vissu „comfort zone“ þá þurfum við að breyta til. Þegar ég ákvað fara í Motion Boys var það meðvítuð ákvörðun komin til vegna þess að mig langaði að breyta til og prófa eitthvað allt annað. Reyndar var það dálítið fyndið hvernig ég endaði í þessari hljómsveit. Ég fékk að heyra „demó“ hjá félagá mínum og fannst það óþolandi gott. Ég þekkti Bigga ekki neitt en sagði strax að ég ætlaði að verða trommarinn í þessu bandi. Í hjarta mínu vissi ég einhvern veginn að það myndi verða.“

„Ég held að við höfum allir prófað að vera í einhverri þröngri hugsun í sambandi við músík en ég er kominn að þeirri niðurstöðu að það er fáránlegt,“ segir Gísli Galdur. „Maður kemst aðeins takmarkaða leið með því að hugsa þröngt. Ef maður lokar fyrir hliðarsjónina missir maður af svo miklu af því sem er allt í kring.“

„Já, þegar maður var um tvitugt setti maður sér margar reglur,“ segir Björn. „Þær snerust um að mega ekki spila svona eða hinseginn og ekki taka þátt í nema vissum hlutum. Nú kemur allt meira af sjálfu sér.“

„Allt snýst núorðið meira um að gera vel það sem maður gerir,“ segir Þorbjörn. „Vera ekki alltaf að hjakka í sama farinu. Ég á mér reyndar þá sögu að vera dálítið gjarn á að hætta í hljómsveitum.“

Þeir hinir fara að skellihlæja og þarna er greinilega saga sem aðeins innanbúðarmenn þekkja og skilja. En nýja platan Hang On er nýkomin út og hefur gengið mjög vel. Hvernig tilfinning er það?

„Ja, ég held að það sé alltaf gaman,“ segir Birgir Ísleifur. „Manni þykir gott að sjá að fólk líki við börnin manns.“

„Ég er stoltastur af því hversu breiðan áheyrindahóp við eigum,“ segir Björn. „Ég var til dæmis að árita plötuna um daginn fyrir virðulega eldri konu og hún sagði mér



að uppáhaldslögin sín væru númer sjö, átta og ellefu.“

„Ég átti einu sinni vin sem talaði alltaf svona um tónlist,“ segir Gísli Galdur. „Lög númer tvö, sex og níu eru frábær,“ sagði hann gjarnan þegar hann var að mæla með plötu. Ég man aldrei númer hvað lögin eru. Það er frekar að maður muni nöfnin.“

Eftir nokkrar heimspekilegar vangaveitur um tölur og tónlist heldur Björn áfram: „Það er rosalega mikil kúnt að ná til breiðs áheyrendahóps. Sumir eru dálítið mikið í 101 og aðrir meira úti á landi og svo framvegis.“

BÓNUS AÐ NÁ TIL MARGRA

Skiptir það ykkur þá líka máli að ná til fjöldans fremur en að vera á kafi í sköpun sem er svo persónuleg að enginn skilur hana?

„Jú, vissulega skiptir það máli,“ segir Birgir Ísleifur.

„Það er fyrst og fremst gaman,“ segir Þorbjörn.

„Auðvitað væri maður ekkert fúll ef bara átræðar konur hlustuðu á plötuna en hitt er frábært.“

„Vissulega er það bónus ef margir fila það sem maður er að gera ekki bara alltaf þessir sömu,“ segir Þorvaldur.

„Ég held að góð popplög virki alltaf vel á ótrúlega breiðan hóp,“ segir Birgir Ísleifur.

Hvað tekur við hjá hljómsveit þegar platan er komin út og salan gengur vel? Er þá næsta skref að kaupa snekkjur og einkabotur?

„Fyrst og fremst að spila,“ segir Þorbjörn.

„Já, kynna plötuna,“ bætir Gísli Galdur við.

„Þetta er auðvitað ekki risastór markaður hér,“ segir Þorvaldur. „Flestir eru í öðru líka og við tekur kaflaskipt vinna. Fara í fjölmiðla, kynna plötuna og spila.“

„Ég er reyndar strax farinn að hugsa um næstu plötu,“ segir Birgir Ísleifur. „Við höfum rætt það okkar á milli að okkur langar að gera eitthvað alveg nýtt og leyfa okkur að breyta til á næstu plötu. Við erum allir rosalega mikið fyrir það að prófa nýjungar. Minn draumur er sá að enginn átti sig á hvaða hljómsveit er á ferðinni þegar næsta plata kemur.“

„Það sést reyndar vel á þessari plötu hvað lögin á henni eru ólík því sem kom frá okkur í vetur,“ bætir Þorbjörn við.

„Í tónlistarbransanum líður orðið lengra milli platan en áður. Bönd leyfa sér oft tvö ár til að skapa og sumir meira. Líklega kemur samt önnur Motion Boys plata um næstu jól,“ segir Björn með glettissvip.

Hvort það verður á eftir að koma í ljós og þá hvort sú plata verður jafngerólik og Birgir Ísleifur gefur í skyn. En talandi um snekkjur og einkabotur. Er útrás

islenskrar tónlistar lokið með bankahruninu? Geta islenskar hljómsveitir ekki lengur spilað í Bretlandi og Kaupmannahöfn nema að þykjast vera færeyskar?

„Nei, nei, nei,“ segir Gísli Galdur. „Ég held að það sé langt frá því. Að minnsta kosti eru þeir sem ég þekki alls ekki að velta sér upp úr hruninu og þeir tengja það alls ekki íslenskrari tónlist. Airwaves er nýbúið og í erlendum blöðum hafa birst mjög lofasamleg ummæli um íslenska tónlist. Það er líka nýbúið að stofna útflutningsskrifstofuna IMX (Icelandic Music Export). Þar situr Anna Hildur við stjórnvölinn og hún hefur verið mjög dugleg að kynna íslenska tónlist og draga fólk hingað. Ég held að þetta tvennt þurfi alls ekki að hafa áhrif hvort á annað.“

ALLIR MÓGULEIKAR OPNIR

Ætlið þið að reyna að flytja Motion Boys út?

„Ég held að margir okkar hafi dottið í þennan „meik“ gir áður,“ segir Björn og virðist ekki sérlega

„Ég er stoltastur af því hversu breiðan áheyrindahóp við eigum,“ segir Björn. „Ég var til dæmis að árita plötuna um daginn fyrir virðulega eldri konu og hún sagði mér að uppáhaldslögin sín væru númer sjö, átta og ellefu.“

spenntur. „Við erum ekkert sérstaklega að spá í það.“

„Ég vildi samt alveg halda öllum möguleikum opnum,“ segir Gísli Galdur. „Auðvitað vildi ég gjarnan fara út og spila. Maður veit kannski, í dag, frekar hvað virkar og hvað ekki.“

„Og veit hvað maður vill,“ segir Björn.

„Þetta er hópur af brenndum börnum hér,“ segir Þorvaldur með dómsdagsþunga í röddinni en svo brosir hann svo ljóst er að þetta er grín.

„Það hefur komið fyrir að einhver bjóði manni gull og græna skóga,“ segir Gísli Galdur, „en hvorugt liggur á lausu og aldrei í miklu magni. Að minnsta kosti í fyrstu. Ég er hins vegar mjög spenntur að sjá hvernig sala á tónlist mun þróast. Það er svo margt að gerast í þeim efnunum með aukinni netvæðingu og fleira. Ef

þetta væri eins og það var í kringum 1970 þá seldust islenskar plötur ótrúlega vel en nú liggur tónlist á lausu hingað og þangað og hægt að nálgast hana frítt.“

„En eins og markaðurinn er í dag selst íslensk tónlist ótrúlega vel,“ segir Björn.

„Þetta rafvædda tónlistarsamfélag hefur bæði kosti og galla,“ segir Birgir Ísleifur. „Það er ekki eins klippið og skorið hvaða tónlist selst og hver ekki.“

„Áður var hægt að benda á tóman kassa og segja svona margar plötur eru seldar,“ segir Þorvaldur, „en núna gengur ein plata manna á milli og er fjölfölduð. Það er því erfitt að meta sölu og dreifingu.“

„Við keppum líka við mun fleiri miðla en áður, það er svo margt í boði,“ segir Gísli Galdur.

„Það þarf ekki að líta lengra aftur en til 1997 til að sjá gerbreytt umhverfi,“ segir Björn. „Allt hefur breyst svo hratt.“

„Hins vegar má ekki gleymast að fólk þarf ekkert minna á tónlist að halda en áður,“ segir Gísli Galdur. „Í rauninni erum við komin mjög stutt í þessu digital-umhverfi og ég held að eitthvað stórkostlegt eigi eftir að gerast.“

„Við megum ekki gleyma að þegar ég var að alast upp var vinyllinn og platan eitthvað sem hægt var að snerta,“ segir Björn. „Í huga dóttur minnar er tónlist til dæmis eitthvað sem kemur úr tölvum.“

„En svo kemur þetta alltaf aftur,“ segir Gísli Galdur. „Vinyllinn er að koma aftur og einhvern tíma verða geisladiskar „rarítet“. Góðar græjur verða alltaf góðar græjur.“

Að lokum strákr, af hverju heitið þið Motion Boys?


„Mér fannst Boys nafnið eitthvað svo fyndið,“ segir Birgir Ísleifur. „Allt frá Beach Boys til Beastie Boys og Backstreet Boys. Þetta er ákveðin ævintýraþrá. Ungir strákr sem verða aldrei að mönnum. Mér fannst líka gaman að þetta væri bundið við hreyfingu og það er kannski draumur í sjálfu sér að bandið geti verið þannig í heild að það sé aldrei kyrrt.“

„En táknaur ekki hreyfingin það að nema aldrei staðar í kreatívri hreyfingu,“ segir Gísli Galdur.

Og á þeim nótum er ágætt að enda en þeir félagar eru farnir að keppa í hver getur nefnt flest nöfn hljómsveita sem enda á Boys. Þeir þurfa líka að æfa því allir eru þeir uppteknir við annað á daginn en tónlistariðkun. Motion Boys sitja ekki lengi kyrrir.



eitthvað alveg
einstakt



Galleri List

Galleri List er elsta starfandi gallerí á Íslandi stofnað 1987.
Frá stofnun hefur markmið þess verið að sýna þverskurð
hefðbundinna listforma, þ.e. grafík, brykk, vatnslita- og olíumyndir
ásamt munum úr postulíni, leir og gleri. Úrval listmuna er mikið
og á það jafnt við um myndlist og aðra listmuni.



Galleri List
Skipholt 50A • sími: 581 4020
www.gallerilist.is

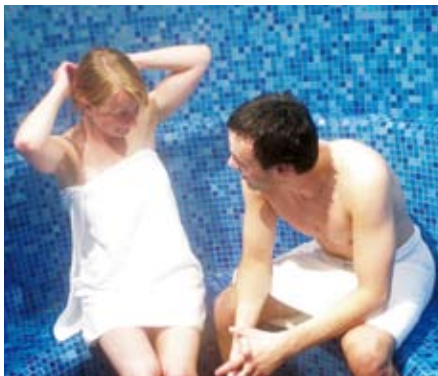


100% skemmtun

- ⊕ **VINNUSTAÐIR**
- ⊕ **ÓVISSUFERÐIR**
- ⊕ **GÆSUN**
- ⊕ **STEGGJUN**
- ⊕ **AFMÆLI**

**SKOÐIÐ TILBOÐIN Á
WWW.LASERTAG.IS**





Uppspretta vellíðunar

NordicaSpa er heilsulind á heimsælikvarða sem veitir fyrsta flokks þjónustu í rólegu og þægilegu umhverfi. Þar er lögð áhersla á bæði andlega og líkamlega vellíðan og er heilsulind NordicaSpa heimur út af fyrir sig. Þar geta gestir dekrað við sig og látið þreytu dagsins líða úr sér.

Í heilsulindinni eru tvær ilmgufur, slökunarlaug ásamt tveimur heitum pottum þar sem boðið er upp á herðanudd. Úti á veröndinni er heitur pottur, sauna og sólbáðsaðstaða. NordicaSpa býður fjölbreytt úrval nudd- og snyrtimeðferða sem henta bæði kórlum og konum.

Gjafakort hjá NordicaSpa er tilvalin gjöf, enda vel til fundið að gefa fólki vellíðan og slökun. Margir gefa sér ekki nægan tíma til að

gera vel við sig og slaka á í amstri dagsins og er þá er vel til fundið að gefa gjafakort í einhvers konar dekur. Gjafakortin veita aðgang að öllu því sem NordicaSpa býður upp á, bæði heilsuræktinni og nudd- og snyrtistofunni. Hægt er að kaupa gjafabréf fyrir ákveðna upphæð, alls kyns spa-pakka og einstaka nudd- og snyrtimeðferðir.

Hjá NordicaSpa er einstaklega góð nuddaðstaða í rúmgóðum herbergjum en valið stendur um

ýmsar gerðir af nuddi, svo sem klassisku nuddi, svæðanuddi, ilmgljámeðferð, leirmeðferð með íslenskum hveraleir og steinanuddi, svo eitthvað sé nefnt. Á snyrtistofunni eru allar almennar snyrtimeðferðir fyrir bæði konur og karla eins og fót snyrting, handsnyrting, ýmsar tegundir af andlitsböðum, airbrush og margt fleira. Innfalið í öllum snyrti- og nuddmeðferðum er aðgangur að heilsulindinni, handklæði og sloppur.

Jóla kort og gjafavara



Einn pakki
með tíu jóla kortum
1.245

Sala á jóla kortum og gjöfum UNICEF stendur frá 3. nóvember - 23. desember.

Komið við í búðinni okkar að Laugavegi 42 frá kl. 12.00 til 18.00 og skoðið úrvalið!



Friðardúfur 1.790
Handgerðar indverskar friðardúfur.



Látúnsskraut 1.550
Fimm saman í pakka. Tilvalið til að
hengja á jólatréð eða í gluggann.



Læknadót 2.500
sem endurspeglar starf UNICEF á vettvangi.



Maur í bandi 2.700
Dragið litla maurinn og fylgist með því
hvernig eggjið á bakinu snýst.



Skólabangsi 2.500
með derhúfa á höföinu, bók í hendi og litinn bakpoka.

Allur ágóði af sölu rennur
til verkefna UNICEF fyrir
börn um allan heim.

Hægt er að panta jóla kort og gjafavöru með því að hringja
í síma 562 6262 eða senda tölvupóst á kort@unicef.is.
Jóla kortin fást einnig í verslunum Pennans og The Pier.

Tímalaus fágun



Nýr ilmur fyrir herra, Guerlain Homme, nær að fanga karlmennskuna og endurspegla hana á hreint unaðslegan hátt. Líkamsbygging, framkoma, aðdráttarafli, þeir eiginleikar sem skapa aðlaðandi karlmann. Undir niðri minnir ilmurinn á ferskan Mojito vinsælasta kokteilinn um þessar mundir.



Karlar eru yndisleg blanda af holdi og blóði, lílkama og sál og hafa heillað konur frá órófi alda. Hugvitssemi þeirra varð til þess að hjólið, áttavittinn og afstæðiskenningin urðu til og ódauðleg tónverk sem ylja okkur enn í dag.

Samt er ekki nema 1% genetiskur munur milli manns og Bonobo-apa í regnskógum Afríku. Við verðum því að horfast í augu við að sama hversu síðfágaðir, vel upp aldir og heilsmannslegir þeir eru, karlmenn ala með sér dýrslegt eðli og kannski segja sumir sem betur fer. Guerlain hefur náð að fanga þetta allt í þessum margbrotna og frábæra ilmi. Ekki svo lítið afrek og þá ber á það að lita að þar eru engir viðvaningar á ferð. Guerlain hefur verið starfandi í 180 ár og ávallt haft á að skipa skapandi, næmum, frumlegum og djörfum ilmhönuðum.

FRUMKVÖDLAR OG LISTAMENN

Það var Pierre-François-Pascal Guerlain sem stofnaði fyrirtækið árið 1828. Hann var sonur kryddsala og þjóturpottagerðarmanns þannig að hann ólst upp umkringdur ilmi af alls konar jurtum. Smátt og smátt þróaðist með honum óvenjulega næmt þefskyn og hann ákvað að notfæra sér það þegar kom að því að velja sér starfsgrein. Hann réð sig

hjá stærstu snyrtivörufrirtækjum þess tíma og þegar hann hafði numið þar allt sem hann gat stofnaði hann eigið fyrirtæki. Litla buðin sem opnaði á jarðhæð við Rue de Rivoli óx og dafnaði og árið 1839 opnaði Pierre-Françoise aðra verslun við Rue de la Paix. Það var óðs manns æði því gatan var í nýju hverfi og enn ekki steinlögð en Pierre-Françoise var framsýnn maður og sá fyrir að fljótlega yrði þetta ein vinsælasta verslunargata Parísar.

Aimé Guerlain var þrjátíu og eins árs þegar hann tók við af föður sínum sem aðalilmvatnshönnuður fyrirtækisins. Hann var ekki síður frumlegur og djarfur því hann skapaði ilminn Jicky árið 1889 en í honum var í fyrsta skipti notast við ilmölur sem höfðu verið styrktar á efnafræðilegan hátt. Slík efni eru í dag uppistaðan í flestum ilmvötnum. Undrabarnið Jacques var næstur en hann var aðeins sextán ára þegar hann hannaði sinn fyrsta ilm Ambre. Hann lifði hreinlega fyrir angan og ilm og naut þess að endurskapa hughrif sem hann varð fyrir í daglega lífinu, og þegar hann naut lista, í ilmvötn. Jacques safnaði verkum frönsku impressjónistanna og sum þeirra urðu honum kveikja að ilmvötnum. Alls skapaði hann ríflega fjögur hundruð ilmvötn um ævina og var enn að þegar

hann hóf að þjálfa barnabarn sitt til að taka við kyndlinum.

Jean Paul Guerlain hafði alls ekki hugsað sér að leggja ilmvatnsgerð fyrir sig en þegar hann tók að missa sjón ákvað afi hans, Jacques, að kenna honum list sína. Jean-Paul var ekki síður næmur en aðrir í fjölskyldunni en hann er könnuður í eðli sínu og einstakur fagurkeri. Hann ferðaðist um heim allan í leit að fullkomnum efnum í ilmvötn sín og má meðal annars nefna ferðir hans til Indlands í leit að sandalvíði, til Tíbet til að finna Tonkin moskus og Haítí til að finna besta vetiver í heimi. Hann ræktaði einnig vanillu og ylang ylang á eigin plantekru því ekkert annað var nógu gott. Jean Paul er höfundur Samsara, Vetiver og Habit Rouge. Hann dró sig í hlé árið 2002 en er enn ráðgjafi stjórnar Guerlain og líkt og aðrir sannir listamenn dreymir hann enn um að finna hinn fullkomna ilm.

Guerlain Homme er þriðji ilmurinn sem þetta einstæða fyrirtæki skapar eingöngu fyrir karla en hinir fyrri Mouchoir de Monsieur og Vetiver voru vinsælustu karlailmvötn síns tíma. Hér kemur saman reynsla, listræn sköpun og kraftur frumkvöðla og sameinast í tímalausri fágun sem einkennir Guerlain.



FINLANDIA KEPPNIN 2008

TEXTI: STEFÁN ÖRN ÞÓRISSON

Þann 13. nóvember s.l. var Finlandia Vodka Cup haldið á Nasa. Þar komu fram okkar bestu barþjónar sem göldruðu fram stórkostlega "Long-Drink" drykki þar sem Finlandia var grunnurinn. Þar var einnig keppt í „Flair“ en það er list sem er að verða vinsælli og vinsælli meðal barþjóna Íslands. Minnir óneitanlega á myndina Cocktail með Tom Cruise.

Alls tóku tuttugu og átta keppendur þátt en einnig voru sex keppendur í Flair samtals þrjátíu og fjórir. Var dómnefndin öfundsverð af því hlutverki sínu að þurfa að dreypa á þrjátíu og fjórum drykkjum og meta þá út frá lykt, útlit, bragði og heildaráhrifum.

Eftir allt smakk og talningu stiga varð ljóst að Þorlákur Sveinsson frá Kringlukuránni kom, sá og sigraði Finlandia Vodka Cup. Hann mun fara fyrir Íslands hönd á alþjóðlega keppni Finlandia Vodka Cup sem haldin verður í Lapplandi í byrjun næsta árs. Aleksejs Shislovs frá Bar 22 vann „Flair“-keppnina og Rafn Þórisson, hjá Restaurant Orange, fékk verðlaun fyrir faglegustu vinnubrögðin

Eftir keppnina var gaman að fylgjast með nýjung frá Finnlandi en Henrik Willberg sýndi ótrúlegar útfærslur af drykkjum þar sem m.a. köfnunarefni kom við sögu.

Keppnin tókst afar vel í alla staði og hefur án efa fest sig í sessi sem árlegur viðburður. Gaman var að sjá hvað margir mættu til að hvetja sitt fólk áfram en keppnin var haldin í fyrsta skipti á Nasa og veitti ekki af plássinu.




FINLANDIA
Vodka of Finland

NÝTT TÍMARIT
Meira á www.maturvin.is



700 g rauðspretta

Rauðsprettan er pönnusteikt á roðhliðinni og rétt snúið á hina hliðina í lokin. Kryddið með salti og pipar.

SVÍNASÍÐA

- 1/2 svínasiða
- 1 kanilstöng
- 5 stk. negulnaglar
- 1/2 rósmarínúnt
- 3 l kjúklingasoð (vatn og kraftur)

Snyrtið síðuna og leggið í stóran pott eða ofnskúffu. Hellið soði í og bætið við kanil, negul og rósmarín. Lokið er þá sett á og þetta bakað í ofni við 80 gráður í ca 8 tíma. Kælið og skerið svo niður í skifur og steikið.

HVÍTLAUKS-KARTÖFLUMAUK

- 4 stk. bökkunarkartöflur
- 2 stk. hvítlauksgeirar
- 1 stk. eggjarauða
- 4 msk. jómfrúarolía

Bakið kartöflurnar þar til þær eru mjúkar í gegn, annað hvort í bakarofni eða í örbylgjuofni. Skerið kartöflurnar í tvennt og takið innan úr þeim með skeið. Afhýðið og pressið hvítlauksgeirana. Stappið kartöflurnar með eggjarauðu og hvítlauk og hrærið jómfrúarolíu varlega saman við. Berið strax fram með dverggrænmeti að eigin vali og fersku salati.



Við mælum með Leonardo Bianco Trebbiano

Grillid

Uppskrift eftir listakokka Grillsins.

RAUÐSPRETTA

með svínasiðu og hvítlaukskartöflumauki





Villibráðarstemning

Á heimilum skotveiðimanna er haustið annatími. Gert er að fuglum og kjötið fryst í neytendaumbúðum. Þeir heppnu sem fengu hreindýr steikja bollur, búa til paté úr lifrinni og beita ýmsum frumlegum aðferðum við að nýta afurðirnar sem best. Að lokum er svo blásið til villibráðarkvölds þar sem vinir og vandamenn fá að njóta líka á fjölbreyttu hlaðborði og þá þarf fjölhæf vín. Mezzacorona-vínin eru meðal þeirra sem passa í slíkar veislur.

TEXTI: STEFÁN ÖRN ÞÓRISSON

Þau eru ræktuð í hjarta Trentino-héraðs á Ítalíu þar sem hlýir vindar leika um þrúgurnar og sólríkt er nánast allt árið um kring. Vínin eru því bragðmikil og broskuð og Chardonnay-þrúgurnar hafa keim af blómum og ávöxtum. Þrúgurnar eru ferskar og henta því vel sem fordrykkur til að hreinsa

bragðlaukana og fríska upp á munnholið áður en menn smakka þunga rétti. Merlot-þrúgan passar svo einstaklega vel með bragðmiklu dökku kjöti. Hún hefur í sér keim af berjum, súkkulaði og ristudum möndlum. Frábær samsetning með bragði íslensku lyngi og lágróðri sem einkenna íslenska villibráð.

Mezzacorona Chardonnay

Þrúgur: Chardonnay

Litur: Strágulur

Illmur: Notalegur, ávaxtarikur og aðlaðandi.

Bragð: Epli, perur og sitrusáveitir eru áberandi. Frísklegt og þægilegt vín.

Hentar með súpum, fiskmeti eða grænmeti.

Einnig gott sem fordrykkur.

Verð í vínbúðum 1390 kr.

Mezzacorona Merlot

Þrúgur: Merlot

Litur: Granitrauður

Illmur: Áleitinn með keimi af piparkornum og krækiberjum.

Bragð: Þurr og vel samsett. Súkkulaði, ristaðar möndlur og svört ber.

Sérlega gott með kjótréttum af ýmsu tagi.

Verð í vínbúðum 1390 kr.



Haust 2008

Hönnuðurinn Bowie hannaði þessa sérstöku útgáfu af hinum klassísku kjólfötum. Hér hefur hann skipt skyrtunni út fyrir röndóttan og fleginn bol og athygli vekur að hárið glansar jafnmikið og kraginn á jakkanum.



Frisoni Finetti hannaði þetta skemmtilega útlit en þessi klæðnaður hentar bæði á skrifstofuna og út að borða. Ekki má gleyma að skella satinvasaklút í brjóstvasann.



Hönnuðurinn Trimapee blandar hér saman götutísku og hátísku með því að skella svörtum jakka yfir bómullar-bolinn. Buxurnar ganga við hvað sem er og skórnir eru flottir fyrir íslenska karlmenn.



Æpandi peysa eftir James Cameron fer einstaklega vel við gallabuxurnar en skórnir eru ef til vill ekki nógu góðir fyrir íslenska hausveðrið. Takið eftir flegna hálsmálinu sem er mjög heitt um þessar mundir.

FÆTUR



SPYRNA

Byrjunarstaðan er með annan fótinn uppi á bekk og úr þeirri stöðu skaltu spyrna og hoppa eins hátt og þú getur. **12-15 endurtekningar á hvorn fót, 2-3 sett.**

HNÉBEYGJA

Hnébeygja með annan fótinn á lofti. Reynið að snerta stólbrúna. **12-15 endurtekningar á hvorn fót, 2-3 sett.**



DAUÐAGANGA

Dauðaganga með handlód. Í þessari æfingu þarftu að hafa gott pláss til að geta gengið nokkur skref fram áður en þú þarft að snúa við. **30-50 skref.**



KÁLFALYFTUR

Kálfalyftur. Lyftu þér eins hátt upp á tær og þú getur í hvert skipti. **12-15 endurtekningar, 2-3 sett.**

The image features three cans of X-L Energy Drink, each with a blue perforated texture and a large, stylized 'X-L' logo in red and white. The cans are partially submerged in water, with dynamic splashes and bubbles surrounding them. The text 'Energy Drink' is visible on each can. The overall scene is energetic and refreshing.

**MINNSTI
SKEMMTI STAÐUR
Í HEIMI!**

Fæst eingöngu á þjónustustöðvum N1



ÁSTA OG STEINUNN Á OFURBLEIKUM JEEP CHEEROKE PICKUP VÖKTU ÓSKIPTA ATHYGLI



PÉTUR OG HEIMIR KEYRDU GRIMMT EN ÞAÐ VAR EKKI NÓG TIL AÐ VINNA UPP TAPAÐAN TÍMA



VENDIPUNKTUR ÍSLANDSMÓTSINS

Fjórða rallkeppni ársins var haldin í Skagafirði. Þar var Mælifellsdalurinn í aðalhlutverki og skilaði landslag þar skemmtilegri keppni í frábæru veðri.

Þeir Pétur S. Pétursson og Heimir Jónsson á Lancer Evo 6 leiddu Íslandsmótið fyrir þetta fjórða mót sumarsins. Með sigri hefðu þeir náð svo mikilli forystu að ógerningur hefði verið fyrir aðra keppendur að ná þeim. Það er skemmt frá því að segja að það gekk ekki eftir. Rall er keppni þar sem allt getur gerst og það gerðist strax um morguninn þegar þeir fyrir mistök mættu of seint inn á tímavardstöð og var refsað með einnar mínútu viðbót við tímann.

Til að bæta gráu ofan á svart sprengdu þeir á fyrstu sérleið og ákváðu að skipta um dekkið þrátt fyrir að aðeins 3,5 km væru í endamark og við það töfðust þeir um fjórar mínútur. Röng ákvörðun? Erfitt að segja þar sem Jón Bjarni og Borgar tóku áhættuna og skemmdu bílinn í Vorrallinu þegar þeir keyrðu á sprungnu dekki og þurftu að hætta keppni. Hins vegar keyrðu Valdimar og Ingi lengri leið á sprungnu dekki og komust upp með það. Þeir töpuðu við það einungis rúmri mínútu.

Fyrir keppnina höfðu netverjar og áhugamenn um rall spáð harðri keppni á milli þeirra Péturs og Heimis og Jóns Bjarna og Borgars. Reynsluboltarnir þeir Sigurður Bragi og Ísak gleymdust í þessum umræðum en þeir keyrðu þetta rall eins og hverja aðra uppskrift með ítarlegum leiðbeiningum af öryggi og reynslu. Þeir sýndu engin tilþrif við aksturinn vitandi að Pétur og Heimir voru langt á eftir og var ætlunin að koma sér ávallt í mark. Það heppnaðist og vel það því á þeim sex sérleiðum sem eknar voru sigruðu þeir eina, lentu tvívegis í öðru sæti og aldrei neðar en fjórða sæti. Eins og áður sagði yfirveguð herkænska sem skilaði að þessu sinni árangri.

Þeir Jón Bjarni og Borgar á Lancer Evo 7 voru menn dagsins hvað varðar góðan akstur og tilþrif. Eftir að hafa sigrað fyrstu tver sérleiðarnar af miklu

öryggi og komnir með mínútu í forskot sprengdu þeir á leið þrjú og töpuðu við það sléttum fjórum mínútum. Þeir sigruðu þrjár sérleiðar af sex, með næstbesta tímann á báðum innanbæjarleiðunum en eitt sprungið dekk getur gert góðan dag að engu.

Fylkir og Elvar á Subaru Impreza stóðu sig vel í Skagafirðinum. Bræðurnir keyrðu vel og nýttu loksins allt sem bíllinn hefur upp á að bjóða og skilaði það þeim í þriðja sæti. Þeir voru lengi vel í öðru sæti en misstu það í hendur þeirra Jóns Bjarna og Borgars á innanbæjarleiðinni.

Mesta athygli vöktu þær Ásta Sigurðardóttir og Steinunn Gústafsdóttir á ofurbleikum Jeep Cherokee Pickup en eftir veltu í Suðurnesjarallinu var gripíð til þess ráðs að skera í toppinn og sníða til og létta bílinn þannig. Þær stóllur skiluðu sér í mark í þriðja sæti í jeppaflokki. Hilmar B. Og Kristinn sigruðu jeppaflokkinn á Jeep Cherokee og í öðru sæti lentu þeir Sighvatur og Úlfar eftir að hafa velt bílnum snyrtilega og lent aftur á hjólunum og klárað keppnina þrátt fyrir mjög skerta akstursgetu bílsins.

Í einsdriftsflokki sigruðu Gunnar og Jóhann á Ford Focus, Ólafur Ingi keyrði af öryggi í mark á Toyota Corolla en dóttir hans, Ástríður, var aðstoðarökumaður að þessu sinni. Kjartan M. og Ólafur Þór komu svo í mark í þriðja sæti.

Mjög vel heppnuð keppni að baki. Mælifellsdalurinn sem ekinn er í fjórgang er ein skemmtilegasta sérleið landsins og voru keppendur mjög ánægðir með nýja innanbæjarleið um Nafir. Alls voru sautján áhafnir skráðar til leiks og sextán skiluðu sér í mark. Keppendur tóku svo við verðlaunum yfir sameiginlegum kvöldverði

Áhugaverðir tenglar:

www.lia.is

www.rallyreykjavik.net

VALDI OG INGI SPRENGDU
EN ÁTTU FLOTT TILPRIF



GUNNAR OG JÓHANN Á FORD FOCUS SÝNDU FANTAGÓÐAN
AKSTUR OG SIGRUÐU EINSDRIFSFLOKKINN.



SIGURÐUR BRAGI OG ÍSAK KEYRÐU ÖRUGGLEGA TIL SIGURS

N&N

NOTAÐU OG NJÓTTU



1. ILMANDI JÓL

Givenchy Pour Homme Blue Label ilmurinn er karlmannlegur og ferskur. Glasið er skemmtilega hannað og sérlega þægilegt að halda á því og nota það. Með þessum einstæða ilmi er hægt að fá öflugt svitakrem. Blue Label er herrailmur sem nýtur sín við öll tækifæri.



3. KLASSÍSKUR OG ÖFLUGUR

Burberry Brit for Men er klassískur og heillandi ilmur. Ilmurinn er fyrirmyndin sem lýsir anda Burberry og hinum nútímalega breska stíl. Djarfur og myndrænn með köflótta vörumerki Burberry. Brit for Men er ferskur austrænn viðarilmur fyrir menn sem geisla af frjálsegum glæsileika. Rakspiri og hreinsigel fyrir líkamann í þessari frábæru ilmlínu er glæsileg og kærkomin gjöf.



5. FRÁBÆRT KREM OG HREINSISÁPA FYRIR KARLMENN

INTERVENE frá Elizabeth Arden gerir húðinni kleift að endurnýja orkubirgðirnar og getuna til að styrkja sig og verja. INTERVENE inniheldur Red Clover extract og Soy Complex. Þessar jurtir hjálpa til við að lágmarka ójafnvægi í útliti húðarinnar. Þær auka einnig framleiðslu Collagens sem styrkir og þéttir húðina. INTERVENE 3 in 1 Daily Cleanser er frábær hreinsir sem hreinsar yfirborð húðar af dauðum húðfrumum og undirbýr hana fyrir rakagjöf. Fyrir allar húðgerðir.

4. NICKEL OG HÚÐIN BLÓMSTRAR

Mauvais Poil/Raksturshlaup frá NICKEL breytist í kvoðu þegar það er borðað á raka húðina. Það reisir upp hvert hár og gerir raksturinn árangursríkari. Það er mjög rakagefandi og húðin verður einstaklega mjúk. Hydratant Super Speed Moisture kremið hefur geláferð sem gerir það að verkum að húðin dregur í sig rakann þrisvar sinnum hraðar en þegar notuð eru önnur krem. Vitamínin og prótínin í kreminu róa húðina og hún verður heilbrigðari.



2. ÍMYND FÁGUNAR OG HEIMSMENNSKU

Gucci er fagað og spennandi merki. Ilmurinn Gucci by Gucci ber þess vitni og glasið með sterklegum hring á tappanum minnir á bryggjupolla. Þessi ilmur er sannarlega kominn til að vera.

