

# h

KVIKMYNDIR  
TÓNLIST  
MYNDBÖND  
BÆKUR  
ÍÞRÓTTIR

Reynir Harðarson skapaði  
EVE Online. Lífir ævintýri lífs síns

# EVE ONLINE

DÍSA OG BJÖSSI Í WORLD CLASS  
í utrás til Danmerkur

EINAR BÁRDARSON  
hefur nef fyrir hæfileikum

Karlar geta varist  
eistnakkraðameini

BUGATTI er ævintýralegur bíll

Flottir bindishnútar!

Hversu langt geta fjölmiðlar  
seilst inn í einkalíf fólks?

Bungan stækkuð!  
Karlar vilja gera  
mikið úr litlu

Vínin frá Nýja-heiminum  
sækja á

# hann



# FULL BÚÐ AF NÝJUM





# VÖRUM FRÁ **vitra.**



Á kaffihúsinu sem **Te og kaffi** starfrækir í Saltfélaginu er ilmandi kaffi á boðstólum alla daga. Opið frá kl. 10-18 virka daga, 11-17 laugardaga og 12-16 sunnudaga.



# EFNISYFIRLIT



12  
Reynir



32



6



16



10



18



21



22



26

## » VIÐTÖL

6 Björssa og Dísu í World Class dreymir enn stóra drauma sem þau ætla að hrinda í framkvæmd.

12 Reynir Harðarson er einn stofnenda CCP-tölvufyrirtækisins sem skapaði EVE Online, leikinn sem er að gera allt vitlaust um allan heim.

26 Einar Bárðarson hefur nef fyrir því hverjir muni slá í gegn og fólkið hans gerir það gott í Bretlandi.

## » TÍSKA OG ÚTLIT

8 Hægt er að leika sér með bindi og binda margvíslega bindishnúta.

## » GREINAR

10 Stákarnir í Take That eru byrjaðir aftur og hafa gefið út nýja plötu.

16 Bugatti bílinn er verkfræðilegt snilldarverk.

18 Mr. Bean er kominn aftur og að þessu sinni ætlar hann í frí.

20 Nýttu tímann til líkamsræktar hvenær sem þú getur.

21 Karlar vilja líka, eins og konur, gera mikið úr litlu.

22 Karlmenn geta sjálfir leitað að æxlum í eistum.

24 Stórbækur eru fallegar og fullar af hagnýtum upplýsingum.

28 Spennan er nánast óbærileg í Deja vu og Will Ferrell sýnir stjórnmuleik í Stranger than Fiction.

30 Vínin frá Nýja-heiminum eru sérstök og góð.

32 Er leyfilegt að fjalla um allt í fjölmiðlum og á hvaða máta sem er?

36 Fljótlagaðir, ódýrir og hollir réttir.

38 Njóttu þess að nota góðar vörur.

39 Hvernig hegða séntilmenn sér?

40 Dótakassinn er fullur af spennandi dóti.

**Forsíðumynd:** Eyþór Árnason  
**Förðun og hárl:** Oddvar Hjartarson með Mac-förðunarvörum og Redken-hárlvörum.  
**Stíllísering:** Oddvar.  
**Hjálmur og jakki:** Borgarleikhúsið.

**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

**Hönnuður**  
Ragnar P. Kristjánsson

**Ljósmyndir**  
Eyþór Árnason  
Ragnar P. Kristjánsson  
Hjördís Sigrún Jónsdóttir

**Blaðamenn**  
Auður Eva Auðunsdóttir  
Hrund Hauksdóttir  
María Ólafsdóttir  
Anna Lilja Þórisdóttir  
Stefán Þórisson  
Steinar Örn Sigurðsson

**Prófarkarlesari**  
Helen Sjöfn Steinarsdóttir

**Prentun**  
Ísafoldarprentsmiðja



# VEERTU

## lenovo



Í SKÓLANUM



Í SPJALLINU



Í TÓNLISTINNI



MEÐ LJÓSMYNDIRNAR



MEÐ BÍÓMYNDIRNAR



### LENOVO V100

INTEL CORE 2 DUO

T5600 ÖRGJÖRVI

1 GB MINNI

12" TFT BREIÐTJALDSSKJÁR - VIBRANT VIEW TÆKNI  
VEFMYNDAVÉL

100 GB HARÐUR DISKUR

FINGRAFRASKANNI

ÞYNGD - AÐEINS 1,8 KG

VERÐ 149.900 KR.



### NÝHERJI

Líkamsræktarstöðin og heilsulindin Laugar var opnuð í janúar 2004 og þótti mörgum sem þarna hefði verið of hátt seilst og stöðin myndi aldrei borga sig, til þess væri hún of stór. En þau hjónin hafa verið í á þriðja ár að vinna að hugmynd að stóru heilsuhóтели og vatnaparadís ásamt heilsusetri tengdu við núverandi aðstöðu þeirra í Laugardal. Hóтелиð yrði byggt þar sem stúkan er nú, sundlaugin stækkuð og Laugar líka.

„Byggingin er þannig hugsuð að hægt sé að byggja hana í þremur áföngum,“ segir Bjösssi. „Sundlaugargarðurinn er þannig hugsaður að í miðjunni er 1400 fm eyja með yfirbyggðu glerhvoli og þar er 30° C hiti allt árið um kring. Sundlaugin verður byggð umhverfis eyjuna þannig að hægt verður að synda hringinn eða fram og til baka eftir smekk hvers og eins. Í brautina verður hægt að hleypa straumi svo menn geta synt á móti straumnum eða með honum. Ljósáörvar í bakkanum sýna mönnum svo í hvaða átt þeir ættu að synda.

Búið er að áfangskipta teikningunum og við erum þegar farin að ræða við borgaryfirvöld um að byggja við húsnæði Lauga þar sem yrði aðstaða fyrir eldra fólk til að fara í leirböð, nudd og aðra heilsurækt. Á jarðhæð yrði vatnaparadís fyrir börnin og á efstu hæðinni rannsóknasetur fyrir Íþróttaháskólann á Laugarvatni og Háskóla Íslands.“

„Það hefur skort mjög slíka aðstöðu,“ segir Dísá. „Þetta er alveg kjörið því þá eru nemendur á staðnum mitt í hringið alls þess sem hér fer fram og geta fylgst með og unnið alls konar rannsóknir. Nemendur Íþróttaháskólans fengju þá aðstöðu í borginni á heimsmaelkvarða.“

## HEILSUTENGÐ FERÐAMENNSKA VAXANDI ATVINNUGREIN

Í tengslum við hóтелиð er gert ráð fyrir byggingu þar sem ráðstefnusali og fullkomna fundaraðstöðu væri að finna og Björn bendir á að það sé mjög hagstætt því íþrótt- og sýningarhöllin í Laugardal er rétt hjá og aðeins um fimm mínútna akstur með bíl niður í miðbæ. Laugardalurinn er því frábær staður til að byggja á hóтели og staðsetningin gerir hann að ákjósanlegan fyrir heilsuhóтели og spa.

Ferðamennska sem snýst um heilsurækt er einnig vaxandi í heiminum og þau hjónin telja að eftirspurn muni verða enn meiri á næstu árum. Þau gera einnig ráð fyrir að börnin fái eitthvað við að vera og foreldrar geti því komið með þau með sér og horft á þau leika sér áhyggjulaust. Áætlanir sem sýna þennan Edensgarð og heilsuparadís eru tilbúnar og ekkert eftir nema fá samþykki og byrja framkvæmdir. Já, þessi hjón dreymir stórt.

*Ef allt gengur eftir ætti uppbyggingin samt ekki að þurfa að taka nema fimm til sex ár. Bjösssi hefur fengið góðar undirtektir við þessum hugmyndum frá borgaryfirvöldum en það er ekki nóg.*

## HJÓNIN BJÖSSI OG DÍSA Í WORLD CLASS HAFA HAFIÐ ÚTRÁS TIL DANMERKUR



## VILJA STÆRRI HEILSUPARADÍS Í LAUGARDAL

Allir Íslendingar þekkja hjónin, Hafðísi Jónsdóttur og Björn Kr. Leifsson. Nöfn þeirra eru þjóðinni meira að segja svo töm á tungu að flestir kalla þau bara Dísu og Bjösssa í World Class. Alþekkt er að þau eru stórhuga viðskiptasnillingar sem byggt hafa upp alþjóðlegt fyrirtæki á undraskömmum tíma. Hins vegar vita færri að langt er frá því að allir draumar þeirra hafi ræst og enn eru þau með ýmislegt á þrjónunum sem enginn kotungsbragur er á.



*Hann hyggst fá íbúa Laugardalsins með sér og gera hlutina í samráði við þá. En svona miklar framkvæmdir hljóta að fela í sér áhættu. Er þau sú manngerð sem þrífst á áhættu?*

„Nei,“ segir Bjössi. „Þegar við byggðum Laugar hafði okkur langað svo lengi að gera eitthvað þessu líkt. Við höfðum það mikla trú á þessu að við vorum tilbúin til að leggja allt undir en við treystum því hins vegar alltaf að allt gengi upp.“

„Þetta er líka mikið þannig að menn fara af stað og vilja gera vel,“ bætir Dísu við. „Við vildum ekki að neinn kotungsbragur yrði á neinu og staðurinn er þannig að það hæfir ekki að gera hlutina til háls. Hér þarf ákveðinn glæsibrag.“

## SÝNDI BANKAMÖNNUM VÍDEÓ MEÐ LÉTTKLÆDDU FÓLKI.

Uppbyggingin gekk ekki alveg þrautalaust fyrir sig því á svipuðum tíma var mikið umrót í rekstri heilsuræktarstöðva hér á landi og bankarnir höfðu almennt ekki mikla trú á þessum rekstri.

„Bankarnir voru tortryggir gagnvart þessari tilteknu grein,“ segir Bjössi. „Fjármögnun gekk því nokkuð illa til að byrja með og það hefur sennilega tafið bygginguna hér um heilt ár.“

„En frá fyrsta degi var gífurleg aðsókn“ segir Dísu. „Það gekk allt mun hraðar en áætlanir okkar gerðu ráð fyrir. Enginn í kaupsýslugeiranum trúði því að nokkur væri tilbúinn til að borga meira fyrir aukna aðstöðu ef þeir gætu komist upp með að borga minna. Menn geta verið hér í

heilsurækt eða í baðstofu og heilsurækt en það var það sem þeir trúðu síst á.“

„Þegar ég fór með áætlanir okkar í bankann skáru þeir spa-hlutann niður um 80%,“ segir Bjössi. „Reyndar notaði ég þá aðferð þegar ég var að kynna þetta fyrir bankaráði að ég fór með kynningarspólu frá fyrirtækinu sem framleiddi og setti upp gufuböðin fyrir okkur. Í myndinni var fólk einungis í sundskýlum í gufubaði og það voru allt karlmenn í bankaráði þannig að þetta virkaði.“

„Já, Bjössi sagði mér að þeir hefðu spurt að kynningu lokinni hvort þetta yrði svona hjá okkur bætir Dísu við og hlær.

Þetta hlýtur að flokkast undir gott viðskiptavít.

## HAFNA MJÖG GAMAN AF REKSTRÍ

*En vindum okkar kvæði í kross. Allir vita að þið hafið mikinn áhuga á heilsurækt og íþróttum en hvað með rekstur og viðskipti? Heillar sú hlið á fyrirtækinu ykkur jafnmikið?*

„Já, ég hef reyndar mjög gaman af rekstri,“ segir Bjössi. „Sérstaklega hef ég gaman af rekstri heilsuræktarstöðva. Við vorum í veitingarekstri í níu ár líka, rákum Ingólfskaffi og Þjóðleikhúskjallarann meðan þessir staðir nutu hvað mestra vinsælda. Það langskemmtilegasta við viðskipti er að okkar mati að standa fyrir rekstri þar sem margt fólk er í kringum okkur. Við teljum heilsurækt mjög jákvæða starfsemi. Við erum að aðstoða fólk og gera því lífið léttara.“

„Þessi mannlegu samskipti eru svo skemmtileg,“ bætir Dísu við.

*Að undanförunu hafið þið staðið í útrás sem nokkuð hljótt hefur farið. World Class er sem sagt komið til Danmerkur. Er uppbyggingunni þar lokið eða er hún rétt að byrja?*

„Við keyptum tólf líkamsræktarstöðvar í Danmörku sem við tókum við þann 1. júlí í fyrra,“ segir Björn. „Þá þrettándu opnuðum við í september og keyptum síðan tvær í viðbót sem við tókum við í byrjun ársins. Við reukum sem sagt fimmtán stöðvar í Danmörku um þessar mundir og stefnum að því að fjölga stöðvum um fjórar á ári þar. Það verða nýjar stöðvar sem við munum byggja sjálf.“

*Það er kannski ekkert undarlegt þótt Danir séu farnir að óttast áhrif Íslendinga í viðskiptalífi þeirra. En svona miklum umsvifum hlýtur að fylgja bæði mikil vinna og mikil viðvera. Hvernig fara þau að því að reka stórt fyrirtæki og sinna einnig heimili og börnum?*

„Þetta er bara svolítið þúsluspil,“ segir Dísu.

„Dísu sá framan af um allt sem laut að leikfimi, skipulagningu tíma, og starfsfólk varðandi þrífri líka en ég sinni meira því sem viðkom tækjasal og skrifstofuhaldi en þetta hefur blandast meira í seinni tíð,“ segir Bjössi.

*Hvort ykkar er draumasmiðurinn eða hugsuðurinn á bak við þetta allt?*

„Ætli það skrifist ekki á mig,“ segir Bjössi.

*Er Dísu þá jarðbundnari aðilinn sem tekur að sér að kippa í taumana þegar of hátt er sviðið?*

„Já,“ segir Dísu brosleit en það er auðséð að taumhaldið á hugmyndasmiðnum er ekki mjög stíft.

„Það má eiginlega segja að mitt starf sé mest fólgið í þróunarvinnu núorðið,“ bætir Bjössi við. „Ég hef stundum haft orð á því í seinni tíð að á meðan Dísu er á fullu allan daginn þá sest ég við tölvuna og les póstinn þegar ég kem í vinnuna en veit síðan ekki hvað ég á að gera eftir það. Stjórnun felst kannski ekki hvað síst í því að láta aðra vinna fyrir sig.“

*Það er glettnissvipur á Bjössu og kannski er hann ekki alveg jafnverkefnalaus og hann vill vera láta eða hvað?*

„Nei, eiginlega snýst þetta um að daglegur rekstur er minna í mínum höndum en áður var. Ég sinni meira því sem lýtur að áformum og áætlunum. Dísu hefur þar afleiðandi tekið meira að sér reksturinn og markaðsmálin og annað sem sinna þarf frá degi til dags.“

**Þau eru engu að síður samhent í öllu sem að rekstrinum snýr og eiga það greinilega líka sameiginlegt að þora að dreyma stóra drauma.**



Dísu og Bjössi hafa verið að vinna að hugmynd að stóru heilsuhótel og vatnaparadís í á þriðja ár. Einnig ætla þau að byggja heilsusetur sem verður tengt við heilsuparadís þeirra í Laugardal.

# KANNTU BINDI AÐ HNYTA?

Að binda bindishnút er ekki eins flókið og það virðist í fyrstu, en allt krefst æfingar. Nokkrar mismunandi aðferðir hafa verið notaðir til þess í gegnum tíðina að hagræða þessum fylgihlut karlanna utan um háls þeirra. Hver aðferð hentar ákveðnum tilefnum og tilteknum líkamsgerðum. Hér að neðan eru nokkrir algengir hnútar sem gott er að æfa sig á og svo er bara að velja sér bindi stilla sér upp fyrir framan spegilinn og byrja.

## PRATT

Pratt hnúturinn er einnig þekktur sem Shelby hnúturinn - hann er snyrtilegur og í breiðara lagi en samt ekki eins breiður og Windsor hnúturinn. Hann fer vel við allar skyrtur og er gott að hnyta með breiðari bindi úr léttum eða miðlungsþungum efnum.

1 Byrjið með bindið á röngunni með breiðari endann B undir mjórri M endanum

2 Vefjið breiðari endann B yfir mjórri endann M og niður í gegnum opið á milli bindisins og hálsins.

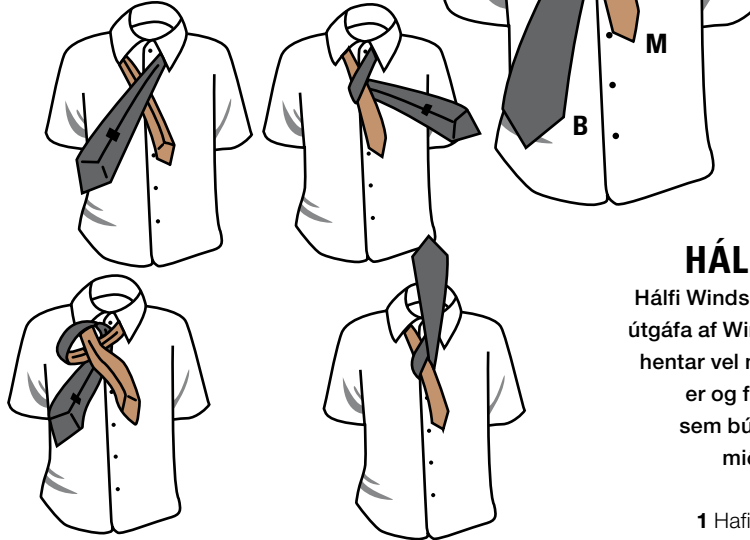
3 Herðið á lykkjunni.

4 Leggið breiðari endann B yfir til hægri.

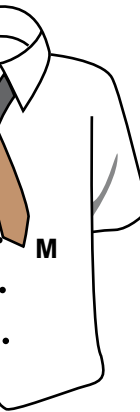
5 Stingið breiðari endanum B upp í gegnum lykkjuna.

6 Stingið breiðari endanum B í gegnum hnútinn og herðið varlega.

## PRATT



## HÁLFUR WINDSOR



## HÁLFUR WINDSOR

Hálfi Windsor hnúturinn er nútíma útgáfa af Windsor hnútnum. Hann hentar vel með hvaða skyrtu sem er og frekar breiðum bindum sem búin eru til úr léttum eða miðlungsþungum efnum.

1 Hafid breiðari endann B um það bil 30 cm síðari en mjórri endann M. Leggið breiðari endann B yfir mjórri endann M.

2 Vefjið breiðari endanum B undir mjórri endann M.

3 Lyftið breiðari endanum B upp.

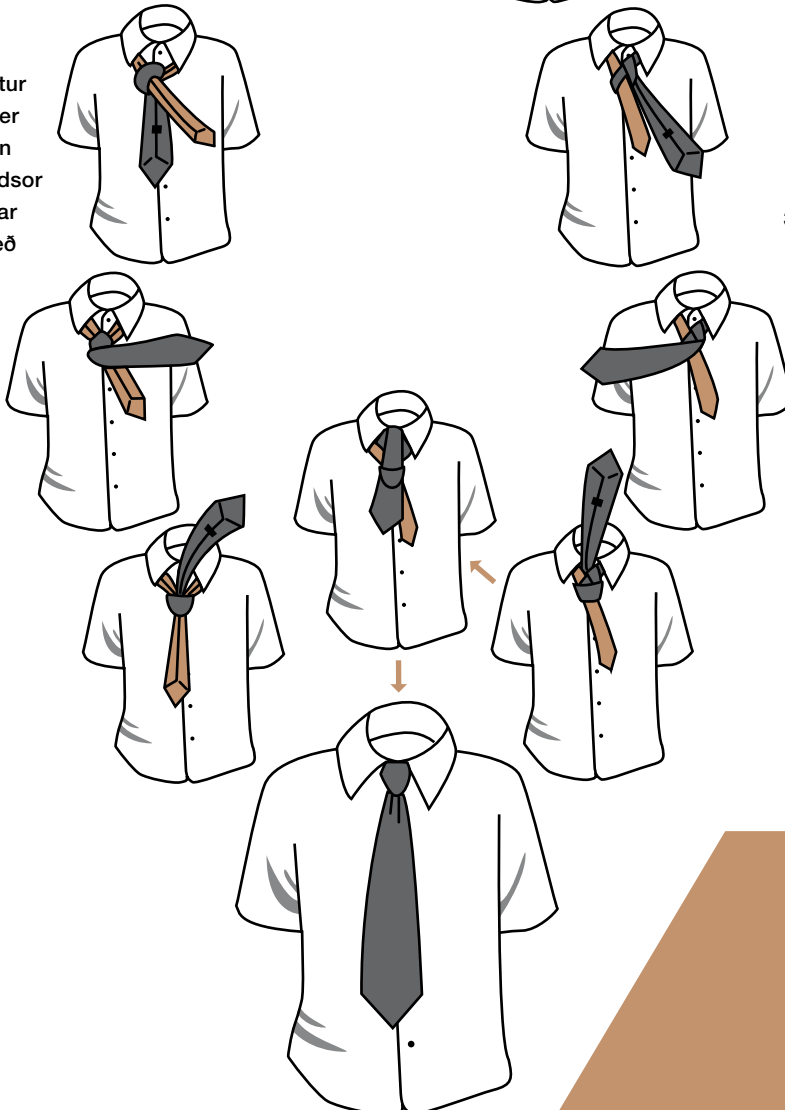
4 Stingið breiðari endanum B niður í gegnum bilið á milli hálsmálsins og bindisins.

5 Leggið breiðari endann B yfir mjórri endann M frá hægri til vinstri.

6 Stingið breiðari endanum B upp í gegnum bilið á milli hálsmálsins og bindisins.

7 Stingið breiðari endanum B í gegnum bindið að framan.

8 Notið báðar hendur til þess að herða hnútinn varlega og dragið hann upp að hálsmálinu.







[www.hotelfoss.is](http://www.hotelfoss.is)

# Ráðstefnur - Fundir Árshátíðir - Veislur



## HotelSelfoss



Nánari upplýsingar og pantanir í síma 480 2500 og [info@hotelfoss.is](mailto:info@hotelfoss.is)



## Take That flokkurinn trónir um þessar mundir í efstu sætum á breska vinsældalistanum með lagið Shine. Þetta er í tíunda sinn sem lag frá þeim nær toppi breska listans en drengirnir í Take That nutu gífurlegra vinsælda í Bretlandi á tíunda áratug síðustu aldar.

Endurkoma þessarar rómuðu drengjasveitar hefur verið með ólíkindum. Sveitin var lögð niður árið 1995 en á síðasta ári komu þeir saman að nýju og sendu frá sér plötuna Beautiful World sem þegar hefur selst í yfir tveimur milljónum eintaka. Á sínum tíma var talað um að Take That væri svar Breta við hinni geysivinsælu New Kids on the Block í Bandaríkjunum. Í þeirri hljómsveit fór Donnie Wahlberg fyrir hópnum en Gary Barlow hefur alltaf verið leiðtogi Take That.

Hann semur flest lög sveitarinnar og syngur. Hann var undrabarn í tónlist og aðeins fjórtán ára að aldri var hann farinn að spila á orgel í hljómsveit Kens Dodd og fyrsta lag hans Let's Pray for Christmas komst í úrslit í jólagakeppni BBC. Þegar Gary komst í kynni við Mark Owen og Robbie Williams kviknaði hugmyndin að því að stofna strákaband. Þeir fengu þá Jason Orange og Howard Donald til liðs við sig en þessir tveir höfðu áður verið hluti af breikdanshópi sem kallaðist Street Beat.

Upphaflega spiluðu strákarnir aðallega í hommaklúbbum víðs vegar um England og sennilega hefur það verið upphafið

að þrálátum orðrómi um að allir meðlimir hljómsveitarinnar væru samkynhneigðir. Robbie Williams hefur hins vegar alla tíð þverneitað að sú sögusögn sé sönn að minnsta kosti hvað hann varðar.

Fyrsta smáskífa sveitarinnar Promises náði smátt og smátt að klóra sig inn á vinsældalistann en Once You Tasted Love gekk mun betur. It Only Takes a Minute var hins vegar fyrsta lagið þeirra sem virkilega sló í gegn og það sat lengi í sjöunda sæti breska listans. Haustið 1992 kom út fyrsta plata þeirra félagar Take That and Party og hlaut hún hvorki fleiri né færri en sjö verðlaun á The Smash Hits Award hátíðinni. Þótt þeir nyttu mikilla vinsælda í Bretlandi gekk þeim ekki jafnvel á alþjóðavísu og Bandaríkjamenn höfðu engan áhuga á þeim. Sumarið 1995 þótti Robbie Williams ljóst að landar hans hefðu ekki lengur smekk fyrir strákahljómsveitum og hann yfirgaf bandið. Take That entist í tæpt ár eftir það en í febrúar 1996 tilkynntu þeir að þeir hefðu ákveðið að hætta. En nú hafa þeir sem sagt snúið aftur og eru betri og vinsælli en nokkru sinni fyrr. Take That strákarnir heimsóttu Ísland nýlega og myndbandið við nýja lagið þeirra Patience var tekið upp hér á landi.



### Arcade Fire á fljúgandi siglingu

Neon Bible er önnur plata kanadísku hljómsveitarinnar

Arcade Fire. Hún kom út í síðustu viku og fór hátt á vinsældalista út um allan heim. Þessi stórskemmtilega sveit var stofnuð árið 2003 og hefur síðan vakið mikla athygli fyrir tilraunakennda „indie“ tónlist. Þetta er kvartett og meðlimirnir eru allir frá Montreal. Fyrri platan Funeral var lituð af sorg hljómsveitarmeðlima því dauðinn hafði heimsótt tvö þeirra en þessi nýja plata hefur léttara yfirbragð.



### Sextugur snillingur

Goðsögnin Sir Elton John varð sextugur þann 25. mars. Af því tilefni gaf Universal Music-hljómplötufrirtækið

út nýja safnplötu með öllum helstu lögum Elton. Platan ber heitið Rocket Man: The Definitive Hits og er fánleg í einfaldri og tvöfaldri útgáfu. Í tvöföldu útgáfunni er einnig að finna DVD-disk með helstu myndböndum snillingsins og fimm lögum sem tekin voru upp á tónleikum hans The Red Piano Show í Las Vegas í fyrra. Elton John er alltaf áhugaverður og mörg laga hans löngu orðin klassísk, nægir þar að minna á Daniel, Candle in the Wind, I'm Still Standing og Goodbye Yellow Brick Road.



### Jarvis Cocker kemur á óvart

Jarvis Cocker er einn þeirra tónlistarmanna sem koma sannarlega á óvart. Hann er fremur

óeftirtektarverður í útlit og tónlist hans er aðgengileg og melódísk en textarnir svo hvassir og beiskir að menn hnykkir við. Það er ekki hægt annað en að setjast upp og hugsa um þennan boðskap. Þessar þverstæður, þýð tónlistin og hvassýrtir myrkir textar gera Jarvis Cocker einstaklega heillandi og nýja platan hans er þess virði að hlusta á hana aftur og aftur.



# ÞÚ STENDUR VEL



VERKFRÆÐI  
TÆKNIFRÆÐI  
TÖLVUNARFRÆÐI  
IÐNFRÆÐI  
FRUMGREINAR  
VIÐSKIPTAFRÆÐI  
LÖGFRÆÐI  
KENNSLUFRÆÐI  
LÝÐHEILSUFRÆÐI  
STÆRÐFRÆÐI  
ÍPRÓTTAFRÆÐI



Háskólinn í Reykjavík býður metnaðarfullt og spennandi nám með áherslu á hagnýt verkefni, öflugar rannsóknir og sterk tengsl við atvinnulífið.

Stefna Háskólans í Reykjavík gagnvart nemendum og starfsfólki er einföld: Að allir hlakki til að koma í skólann á hverjum degi til þess að leggja sig fram. Aðstaða er til fyrirmyndar og kennarar framúrskarandi.

Allt þetta gerir það að verkum að nemendur standa vel að vígi.

## HÖFUM OPNAÐ FYRIR UMSÓKNIR 2007-2008

Hringdu og fáðu sent upplýsingaefni eða bókaðu tíma hjá námsráðgjafa í síma 599 6200.  
Kíktu á [www.hr.is](http://www.hr.is)



**HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK**  
REYKJAVÍK UNIVERSITY

OFANLEITI 2 • HÖFDABAKKI 9 • KRINGLAN 1  
SÍMI: 599 6200 [www.hr.is](http://www.hr.is)

FABRIKAN 2007

Texti: Stefán Þórisson  
Myndir: hítmarít

## MÓTORHJÓL FYRIR HREYFIHAMLAÐA

Þeir sem einu sinni hafa ekið mótórhjólum og fundið fyrir frelsinu á veginum þrá yfirleitt ekkert heitar en að komast aftur á bak á hjóli. Ekkert er skemmtilegra en að þeysast áfram um vegi landsins innan löglegra hraðatakmarkana. En þetta frelsi hefur ekki verið aðgengilegt öllum. Hreyfihamlaðir sem þurfa að treysta á hjólastól til að komast leiðar sinnar hafa ekki haft tækni á að finna fyrir frelsinu sem felst í því að aka mótórhjól.

Nú verður hins vegar breyting þar á, því fyrirtækið Martin Conquest hefur hannað og hafið fjöldaframleiðslu á fyrsta alvörubríhjólinu sem ætlað er fyrir hreyfihamlaða í hjólastól. Conquest-hjólið hefur marga eiginleika sem hingað til hafa verið ófáanlegir fyrir þá sem búa við hreyfihömlun. Sjálfvirkur rampur fellur niður til þess að hægt sé að keyra stólinn upp í hjólið og ökumaður getur stjórnað öllum aðgerðum með höndunum.

### Staðlaður búnaður

Vél: 1130 cc, 2-sýlindrar, 8-ventlar, 83 bhp

Gangsett án lykils

6 girar áfram og bakgjir

17" álfelgur

VDO Dayton geislasplari,  
Útvarpstæki 140 vött



Nánari upplýsingar: <http://www.martinconquest.com/>





Reynir Harðarson

# SKORTUR Á BJARTSYNI HEFUR ALDREI VERIÐ OKKAR AKKILESARHÆLL

Íslenska tölvuleikjafyrirtækið CCP á heiðurinn af hinum gríðarlega vinsæla leik EVE Online sem er rauntíma - fjölþáttaleikur sem er spilaður á netinu. Tugþúsundir manna geta leikið hann samtímis, hvar sem er í heiminum. Árið 2000 var framleiðsla leiksins sett á fullt og hann kom á markað þremur árum seinna. Í fyrra nam velta fyrirtækisins rúmum einum og hálfum milljarði íslenskra króna og framtíðin er skínandi björt. Við tókum Reyni Harðarson tali en hann er sköpunarstjórnandi og einn stofnenda CCP.

**„VIÐ SÁTUM TVEIR Í LÍTILLI SKRIFSTOFU Á SUÐURLANDSBRAUT MEÐ TÓMA VASA OG LÖGDUM Á RÁÐIN UM HEIMSYFIRRÁÐ. FÓLK HÉLT AÐ VIÐ VÆRUM ORÐNIR BRJÁLAÐIR.“**

## Hvernig hófst EVE Online ævintýrið?

„Hugmyndin kviknaði í raun árið 1996 þegar ég var að vinna hjá OZ en á þeim tíma voru þeir að vinna þrívíddarhugbúnaði sem voru ætlaðir samskiptum fólks á internetinu. Mér fannst liggja alveg ljóst fyrir að innan OZ væri bæði tæknin og rétta fólk til að hrinda af stað verkefninu sem þá bar vinnuheitið Cosmos (nafnið kom frá Skúla Mogensen, þáverandi framkvæmdastjóra fyrirtækisins). Ég fékk tvo félagamína í lið með mér til að vinna að útfærslu þessarar hugmyndar sem var síðan kynnt innan OZ. Þetta hlaut mjög góðar viðtökur og verkefnið var næstum farið af stað en það voru skiptar skoðanir meðal stjórnenda um hvort fyrirtækið ætti að taka stefnuna á að gera tölvuleiki eða leggja áherslu á að þróa netsamfélög. Það varð ofan á að netsamfélög væru framtíðin og í framhaldinu miðaðist frekari þróun innan OZ við að móta þau frekar í forni þrívíddarheima OZ Virtual, samskiptahugbúnaðinum I-Pulse og síðar farsímabjónustunni M-Presence. Ég horfi núna til baka, tíu ár aftur í tímann, og hugsa til þess að það sem OZ var að gera þá - er allt

að rætast núna; MSN messenger og Second Life sem dæmi. Það verður að segjast eins og er að stofnandi OZ, Guðjón Már, sem núna er með Industria, hafi verið ótrúlega sannspár um framtíðina. Við vorum í raun bara tíu árum á undan okkar samtíð.

Hins vegar hafði það alltaf frá barnæsku verið draumur minn að búa til tölvuleiki. Ég hafði dundað við að gera nokkra litla leiki á Commodore 64 tölvunni minni sem unglingur og bakterían var svo sannarlega enn til staðar. Það voru því mikil vonbrigði fyrir mig að OZ skyldi ekki vilja fara út í þetta ævintýri.

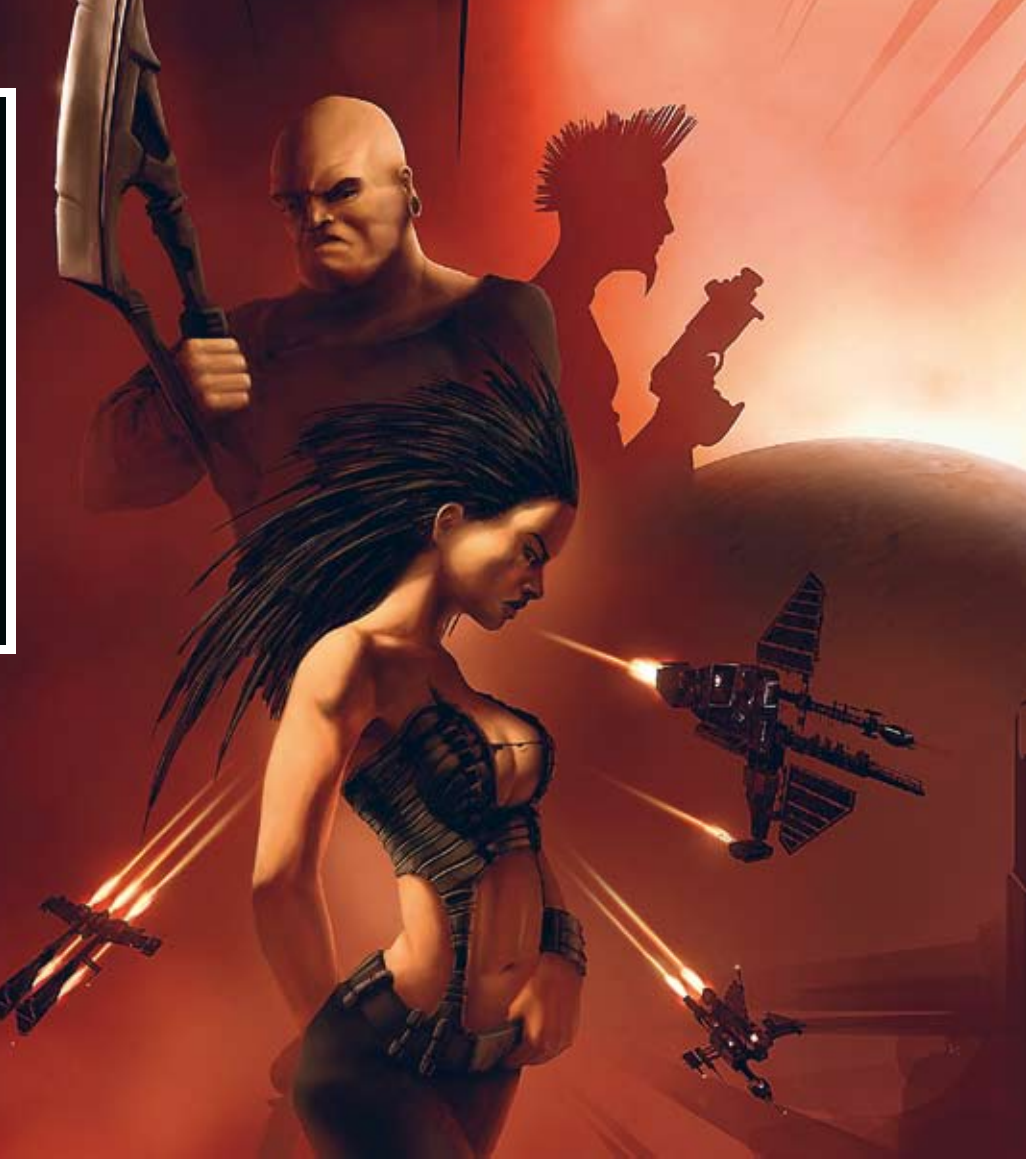
Það var svo dimman vetrardag rétt fyrir jólin árið 1996 að félagi minn Þórólfur Beck, sagði við mig: „Gerum þetta bara!“ Ég var nú frekar hikandi en með ótrúlegum sölumannshæfileikum sínum taldi hann mér (og sjálfum sér í leiðinni) trú um að þetta væri alveg frábært tækifæri. Ef við drifum ekki í þessu núna, myndum við aldrei framkvæma drauminn. Þetta væri stóra tækifærið okkar! Og við kýldum á það.

Okkur óraði svo sannarlega ekki fyrir þeim ævintýrum sem við áttum eftir að lenda í.“

## Hvernig hrintuð þið svo draumnum í framkvæmd?

„Sumarið 1997 stofnuðum við CCP og í árslok sama ár vorum við báðir komnir í fulla vinnu hjá hinu nýstofnaða fyrirtæki okkar. Við sátum tveir í lítilli skrifstofu á Suðurlandsbraut með tóma vasa og lögdum á ráðin um heimisyfirráð. Fólk hélt að við værum orðnir brjálaðir. Líklegast vorum við það en tilfellið er að Alexander mikli hafði ekki hugmynd um hvernig hann myndi sigra heiminn. Hann bara hélt af stað og gerði það. Og þannig hugsuðum við þetta: Þú lærir ekki að synda nema með því að stökkva óhræddur út í laugina og við vorum heldur betur búnir að stökkva út í dýpsta endann á dýpstu lauginni. Ekki nóg með að við ætluðum að gera tölvuleik; fyrsti tölvuleikurinn okkar skyldi verða stærsti fjölþáttökuleikur tölvuleikjasögunnar! Skortur á bjartsýni hefur aldrei verið okkar Akkílesarhæll.

En við vorum með áætlun. Til þess að fjármagna fyrirtækið þróuðum við og settum á markað fjölskylduspilið „Hættuspil“. Það kom út fyrir jólin 1998 og seldist í 10.000



**Texti:** Hrund Hauksdóttir  
**Myndir:** Eyþór Árnason

eintökum sem ég held að sé Íslandsmet fyrir íslenskt spil. Það gaf okkur nægilegt fjármagn til að ráða fyrstu starfsmennina og hefja vinnu að fyrstu frumgerðinni af EVE. Þetta voru engir venjulegir starfsmenn og CCP átti eftir að safna að sér slíkum snillingum að við vissum ekki á tímabili hvort við værum að þróa geimleik eða geimferðaráætlun. Árið 1999 unnum við líka ýmis verkefni fyrir önnur fyrirtæki til að fjármagna þessa þróunarvinnu okkar. Meðal annars unnum við mjög stórt verkefni með Magnúsi Scheving í tengslum við að þróa útlit Latabæjar fyrir alþjóðamarkað. Síðan þá hefur Latibær tekið stakkaskiptum en það glittir ennþá í hluti sem við gerðum þarna fyrir átta árum. Það hefur verið ótrúlega gaman að fylgjast með sigrum Latabæjar sem hefur verið samferða CCP frá upphafi. Þetta verkefni hjálpaði CCP gríðarlega og á Magnús alveg sérstakan stað í mínu hjarta.

Í árslok 1999 var fyrsta frumútgáfan af EVE tilbúin og hófum við að kynna hugmyndina fyrir fjárfestum. Við fengum inn svokallaða „engla“ sem brúðu bilið fram að fyrsta hlutafjárútböðinu sem við höldum í samvinnu við Kaupþing í maí 2000. Þar söfnuðum við hlutafé upp á 170 milljónir sem gerði okkur kleift að hefja þróun á EVE af fullum krafti. Við tók ævintýri lífs okkar sem verður enn ævintýralegra með hverjum deginum.”

#### Út á hvað gengur leikurinn? Voruð þið með einhverjar fyrirmyndir úr öðrum leikjum?

„Leikurinn er í raun sýndarveruleiki sem gerist í framtíðinni eftir 25.000 ár. Leikmenn ferðast milli sólkerfa í geimskipum af öllum stærðum og gerðum og byggja upp fyrirtæki, hernaðarbandalög og samfélög. Menn gerast málaliðar, sjóræningjar, viðskiptajöfrar, vopnaframleiðendur, smyglarar, flotaforingjar, fornleifafræðingar, vísindamenn eða í raun nánast hvað sem mönnum dettur í hug að taka sér fyrir hendur. Leikmenn setja sér mismunandi markmið. Sumir vilja sigra heiminn og safna í kringum sig þúsundum til að fara með hernaði gegn öðrum bandalögum til að leggja undir sig stór svæði í geimnum. Aðrir finna sín markmið í að framleiða bestu og tæknivæddustu geimskipin, enn aðrir sérhæfa sig í að kaupa og selja hráefni eða vopn á markaði. Leikurinn er mjög frjáls og raunverulegur. Það er hægt að gera nánast hvað sem er og þær eru hreint ótrúlegar sögurnar sem verða til í þessum heimi.

Það má segja að stærstu áhrifavaldarnir í hönnun EVE séu tölvuleikirnir Elite (leikur sem kom út árið 1984), Civilization, Ultima Online og safnkortaspilið Magic: The Gathering. Svo eru það bíómyndir á borð við Blade Runner, Aliens og Star Wars: The Empire Strikes Back sem höfðu mikil áhrif á útlit leiksins.”

#### Hvað koma margir að hönnun EVE og hversu margir eru áskrifendur að leiknum á netinu?

„Á þróunartímanum frá maí árið 2000 og þar til leikurinn kom út í maí árið 2003 vorum við í kringum þrjátíu manns. Síðan hefur bæði leikurinn og fyrirtækið vaxið gífurlega. Þegar EVE kom



„VIÐ VISSUM EKKI  
Á TÍMABILI HVORT  
VIÐ VÆRUM AÐ  
ÞRÓA GEIMLEIK EÐA  
GEIMFERÐARÁÆTLUN.”





## „ÞAR SÖFNUÐUM VIÐ HLUTAFÉ UPP Á 170 MILLJÓNIR SEM GERÐI OKKUR KLEIFT AÐ HEFJA ÞRÓUN Á EVE AF FULLUM KRAFTI. VIÐ TÓK ÆVINTÝRI LÍFS OKKAR SEM VERÐUR ENN ÆVINTÝRALEGRA MEÐ HVERJUM DEGINUM.“

út vorum við með um 25.000 áskrifendur. Í dag eru áskrifendurnir orðnir rúmlega 180.000 og starfsmenn CCP orðnir 180 í þremur löndum. Við erum með skrifstofur í Reykjavík, Sjanghai í Kína og nú síðast í Atlanta í Bandaríkjunum eftir að við keyptum bandaríska hlutverkaspilaframleiðandann White Wolf, sem er næststærsti framleiðandi hlutverkaspila í heiminum. Fyrirtækið er þekktast fyrir World of Darkness: Vampire spílalínuna sína sem hefur notið gríðarlegra

vinsælda í Bandaríkjunum og Evrópu. Næsti leikur CCP mun byggja á þessum hugmyndaheimi og er undirbúningur þegar hafinn.

### Hvernig er stemningin við að þróa og útfæra leikinn?

„Þetta er það skemmtilegasta sem ég hef gert á ævinni og ég myndi ekki vilja vinna við neitt annað. Þannig er stemningin almennt innan CCP enda er starfsmannaveita okkar nánast engin. Við erum sífellt að vinna að nýjum viðbótum við leikinn og gerum stöðugt stærri og magnaðari hluti fyrir hann eftir því sem leikurinn stækkar. Ég get tekið sem dæmi að við erum að þróa núna alveg nýja þrívíddarvél sem mun gjörbylta útliti leiksins og færa hann nánast upp í kvikmyndagæði.“

### Komu þessar ótrúlegu vinsældir ykkur á óvart eða stefnduð þið markvisst að þeim?

„Við ætluðum okkur alltaf að ná góðum árangri en það sem við sjáum í spílnum núna er umfram okkar bjartsýnustu áætlunum. Það eru svo stórkostlegir hlutir við sjóndeildarhringinn að maður nánast vill ekki trú á því. Framtíðin hefur aldrei verið bjartari en einmitt nú.“

### Hver er lykillinn að velgenginni?

„Að hafa óbilandi trú á því sem þú ert að gera og gefast aldrei upp sama hvað á dynur. Það munaði oftast en einu

sinni hársbreidd að CCP yrði gjaldþrota á þróunartímanum. En við neituðum að gefast upp og óðum eld og brennistein til að láta þennan draum verða að veruleika. Starfsmenn unnu launalaust mánuðum saman og við lögðum allt undir.

Svo er það hitt; að taka skrefið til fulls. Það eru svo margir sem ganga með frábærar hugmyndir í maganum en skortir kjark til að láta vaða.“

### Uppáhalds tölvuleikir eða leikir sem þér finnst bera höfuð og herðar yfir aðra?

„Civilization, Elite, Ultima Online, StarCraft, Counter Strike og Quake. Svo má ekki gleyma Skák sem er besti herkænskuleikur allra tíma. Mæli með honum.“

### Hvernig sjáið þið framtíð leikjarins fyrir ykkur?

„Möguleikarnir eru nánast óþrjótandi. Við erum sífellt að þróa EVE inn á nýjar og spennandi brautir. Núna erum við til dæmis að bæta við þeim möguleika að fólk geti farið úr geimskipunum sínum og gengið um geimstöðvarnar. Þessi viðbót opnar svo marga möguleika að það er næstum eins og við séum að bæta við heilum nýjum tölvuleik inn í EVE. Það eru stórkostlegar hugmyndir á teikniborðinu og við vitum í raun ekki hvar í ósköpunum þetta ævintýri endar. Ég er sannfærður um að EVE verði enn í fullu fjöri eftir tíu ár og enn í fremstu röð.“





# h



## PÖKKUM FRÁBÆRAR VIÐTÖKUR

Samkvæmt könnun sem Capacent vann fyrir h-tímarit hefur það náð ótrúlegri útbreiðslu á örskömmum tíma. Eftir að aðeins fjögur tölublöð höfðu komið út var lestur blaðsins 25% að meðaltali meðal Íslendinga á aldrinum 16-44 ára. Þetta sýnir svo ekki verður um villst að h-tímarit höfðar til allra og er skemmtilegt blað. Ritsstjórn blaðsins er himinlifandi og þakkar frábærar viðtökur.

# h-tímarit slær í gegn

» 25% Íslendinga á aldrinum 16-44 ára lesa h-tímarit

» 21% þeirra eru með framhaldsskólapróf og háskólapróf

» 26% þeirra sem eru með tekjur 800 þúsund og yfir lesa h-tímarit

» 21% kvenna á Íslandi lesa h-tímarit

» 14% karla á Íslandi lesa h-tímarit

» 25% Reykvíkinga lesa h-tímarit

0%

10%

20%

# BUGATTI VEYRON 16.4

## Hraðskreiðasti bíllinn á götunni

Bílaáhugamenn gleymið hinum 660 hestafla Ferrari Enzo, 605 hestafla Porsche Carrera GT, 617 hestafla Mercedes-Benz SLR McLaren og jafnvel hinum 627 hestafla McLaren F1 þetta eru dráttavélar í samanburði við ofurmaskínuna Bugatti Veyron 16.4 (stendur fyrir 16 sýlindra og 4 túrbínur)

**B**ugatti Veyron 16.4 er öflugasti bíll sem almenningi stendur til boða í dag. Hann er framleiddur af Volkswagen og það var draumur Ferdinand Piëch's fyrrum forstjóra Volkswagen að koma þessum bíl á götuna. Þessi 87 milljón króna (án skatta) ofurmaskína er 1001 hestöfl með fjórar túrbínur og sextán sýlindra vél og nær 407 km/h á klukkustund. En hann er aðeins 2.5 sekúndur í hundraðið, 7.3 sekúndur í tvöhundrað og 16.7 sekúndur í 300 km/h. Ekkert smáræði.

Fyrir tæknifræðingana var framleiðslan eins og vondur draumur hvergi mátti hliðra til hvorki í hönnun, afkastagetu né öðru og allra síst voru afsakanir teknar gildar af forstjóranum meðan verið var að vinna að og byggja fyrsta Bugatti Veyron 16.4.

### FERDINAND PIËCH

Er þekktur fyrir að þrá aðeins það besta og þegar hann var hjá Porsche sló hann í gegn með hinum einstaka Porsche 917. Hjá Audi kom hann upp með Quattro. Þegar hann var hjá VW greiddi hann smáaura fyrir Bugatti merkið og hóf að þróa Veyron þar sem markmiðið var að framleiða bíl sem enginn annar jafnaðist á við og með eiginleikum sem enginn annar bíll í heiminum í dag hefði. Hann vildi þó að bíllinn yrði 18 sýlindra en varð að sætta sig við aðeins 16.



### HVERSU ROSALEGUR ER BUGATTI VEYRON 16.4?

- 1001 HESTÖFL
- SEXTÁN SÝLINDRAR SEXTÍU OG FJÓRIR VENTLAR
- FJÓRAR TÚRBÍNUR
- HÁMARKSHRÆÐI 407 KM/KLST
- 2.5 SEKÚNDUR FRÁ 0 Í 100 KM/H
- 7.3 SEKÚNDUR FRÁ 0 Í 200 KM/H
- 16.7 SEKÚNDUR FRÁ 0 Í 300 KM/H

LISTAVERÐ (Þ.E. EF MAÐUR  
KEMST Á LISTANN) 87.000.000.-  
ÍSL. KR. ÁN SKATTA







Texti: Stefán Þórisson  
Myndir: Bugatti





# KALLAR FRAM SKEPNUNA Í SÉR



Willem Dafoe



Willem Dafoe er einn leikaranna í Mr. Bean 2. Hann fæddist 22. júlí 1955 í Appleton, Wisconsin. Skírnarnafn hans er William en á barnsaldri breytti hann því í Willem, sem er hollenska útgáfan af William, til að verða ekki kallaður Billy. Hann stundaði leiklistarnám við Háskólann í Wisconsin en hætti námi fyrir útskrift og gekk til liðs við nýstofnaðan avantgarde leikhóp, group Theatre X.

Eftir að hafa ferðast um með leikhópnum í fjögur ár, bæði í Bandaríkjunum og Evrópu, flutti hann til New York City og gekk í Performance hópinn, þar sem hann hitti leikstjóran Elizabeth LeCompte. Áttu þau í sambandi um tíma og fæddist sonur þeirra, Jack árið 1982. Hinn 25. mars 2005 giftist Willem Giada Colagrande, en hún er ítölsk leikkona og leikstjóri.

Kvikmyndaferill Dafoe byrjaði 1981, í Heaven's Gate en hlutverk hans var síðan klippt út úr myndinni. Sú kvikmynd sem skaut honum á stjörnuhimininn var hins vegar Platoon (1986) þar sem hann lék hinn brjóstgóða liðþjálfari Elias. Hann hefur hins vegar oftast en ekki leikið illmenni, eins og Græna púkann í Spiderman myndunum og Bobby Þeru í Wild at Heart. Hins vegar fór hann jafnvel með hlutverk Jesú Krists í myndinni The Last Temptation of Christ. Í Boondock Saints og American Psycho lék hann svo sérkennilega leynilögreglumenn. Hann hefur tvisvar verið tilnefndur til óskarsverðlauna, fyrir Platoon og Shadow of the Vampire og er hann eini leikarinn sem hefur verið tilnefndur til óskarsverðlauna fyrir að leika vampýru.

**„Ég leik aldrei. Ég bara kalla fram hina raunverulegu skepnu sem býr í mér.“**

**DISASTER HAS A PASSPORT**

ROWAN ATKINSON  
**MR. BEAN'S HOLIDAY**



## HERRA BEAN FER Í FRÍ

Hann er mættur aftur í mynd númer tvö. Já, Mr. Bean er nú í frí í Suður Frakklandi. Þættirnir um Mr. Bean slógu rækilega í gegn á sínum tíma og voru meðal annars sýndir hér á landi við mikinn fögnuð áhorfenda. Það voru meira að segja gerðar teiknimyndir um Mr. Bean sem sýndar voru í barnatíma Stöðvar 2. Eins og allir vita er það Rowan Atkinson sem leikur hinn óborganlega Mr. Bean en hann er einnig handritshöfundur myndarinnar ásamt þremur öðrum. Gæðaleikarinn Willem Dafoe leikur einnig stórt hlutverk í myndinni.

Mr. Bean er á leið í frí til frönsku Rivierunnar. Um borð í lest á leiðinni kynnist hann rúmönskum kvikmyndagerðarmanni og átta ára syni hans. Vegna þeirrar ringulreiðar sem fylgir Mr. Bean kemst hann ekki á áfangastað heldur endar í smáþorpi með kvikmyndagerðarfólki og auðvitað verður þar enn meiri ringulreið og hlátrasköll í kjölfarið. Loks liggur leið hans á kvikmyndahátíðina í Cannes þar sem dagbók hans, tekin upp á myndbandstökuvél (video diary) er sýnd. Allir aðdáendur Mr. Bean verða að kíkja á þessa mynd og svo líka þeir sem vilja komast í gott skap og hlæja. Munið að hláturinn lengir lífið.



Rowan Atkinson

don giovanni



**RAYMOND WEIL**  
GENEVE





**A**llt skiptir máli, stundum höfum við minni tíma og stundum meiri, ekki láta tímann sem fer í æfingar eða tímaleysi hindra þig í að stunda reglubundna heilsurækt. Með því að nýta þann tíma sem þú hefur í hvert eitt sinn færð þú fjölbreytilegri hreyfingu. Ekki gefast upp og láta tímaleysi verða til þess að þú sleppir úr æfingu. Æfðu af meiri ákefð og keyrðu á auknum hraða í gegnum þol- eða styrktaræfingarnar þegar þú hefur lítinn tíma en þegar þú hefur meiri tíma skaltu fara í gegnum æfingarnar með jöfnu og stöðugu átaki á vöðvana. Mundu að allt skiptir máli, góð stutt æfing getur gert kraftaverk fyrir andlega og líkamlega líðan þína.



### AXLAPRESSA MEÐ LÓÐUM

Gripið um stöngina og hafið um axlarbreidd á milli handanna. Olnbogarnir eiga að vísa fram. Réttið rólega úr handleggjunum um leið og bakvöðvarnir draga herðablöðin saman og axlirnar niður. Látið lóðin svo síga rólega niður í byrjunarstöðu. Endurtakið 10-12 sinnum, 2-3 sett í hvert sinn.



### YFIRTOG FYRIR BRJÓST OG BAKVÖÐVA

Liggið á bekk með lóð á stöng. Hafið gripið um stöngina þröngt (þ.e. stutt milli handanna). Látið stöngina síga rólega aftur helst þannig að handleggirnir nemi við eyrun með hendurnar beinar og hrygginn þétt við bekkinn. Látið bakvöðvana draga herðablöðin saman og axlirnar niður um leið og stönginni er lyft upp. Endurtakið 10-12 sinnum, 2-3 sett í hvert sinn.



### LÆRVÖÐVAR

Standið með fætur vel í sundur og lóð í höndum. Beygið hnén til skiptis. Mikilvægt er að hnén séu beint yfir tánum og fari ekki fram fyrir þær. Hallið ykkur örlítið fram og sveiflið höndunum fram og til baka til skiptis um leið og þið beygið ykkur í hnjúnum. Endurtakið þrisvar sinnum tuttugu sett (hægri og vinstri = eitt sett).



### KVIÐVÖÐVAR

Leggist með hægra hné að brjóstinu en réttið úr vinstra fæti annað hvort upp í loft eða fram. Mikilvægt er að finna að kviðvöðvarnir ráði við að halda hryggnum í gólfnum um leið og axlirnar dragast upp. Hendur er hafðar fyrir aftan hnakka og látið olnbogana tvísta á móti hnjúnum. Endurtakið 3 sinnum 20 sett (hægri og vinstri = eitt sett).



# SPURNING UM STÆRÐ

## Bungunni breytt

Konur hafa eilífar áhyggjur af brjóstum sínum. Eru þau of stór, of lítil, eða alltof mikið mitt á milli. Karlar hafa jafnan kímt yfir þessu og gert nokkuð grín að brjóstastækkunum og –minnkunum kvenþjóðarinnar. En margt bendir til að karlar hafi sinn djöful að draga ekkert síður en konurnar því penisstækkunaraðgerðir, -krem og töflur seljast sem heitar lummur. Nýjasta nýtt eru svo nærbuxur sem ýta undir og stækka bunguna.

Eitt sinn þurftu karlmenn ekki annað en flottan sportbíl og fagmannlega mótaða flagarbylgju í toppinn til að heilla kvenfólk. Heimur versnandi fer og kvennaveiðar verða sífellt flóknara ferli, ef marka má meðaljóninn. Nú þurfa menn að eiga stóran jeppa, fyrirtæki í góðum rekstri og hnykkla upphandleggsvöðva á stærð við brauðhleif til að eiga sjens. Menn segja líka að konur þori einnig í sívaxandi mæli að leyfa augunum að síga neðar og jafnvel niður fyrir mitti og þá skipti máli að þar sé eitthvað að finna sem vert er að tala um.

Líkamsrækt hefur á stundum óæskileg áhrif á þennan tiltekna líkamspart því margir leggja hart að sér við að stækka vöðvana og ef notaðir eru sterar til hjálpar í þeirri viðleitni er það á kostnað bungunnar sem myndast framanvert á nærbuxum karlanna. Allir þekkja líka tölvupósta þá sem lengi hafa verið í umferð og bjóða krem, tæki og töflur sem eiga að stækka þennan líkamspart þannig að um munar. Fæstir falla fyrir þessum gylliboðum en úti í hinum stóra heimi þekkist að menn leggist undir hnifinn hjá lýtalæknum til að bæta við hann nokkrum sentímetrum.

### Wonderjock-buxurnar slá í gegn

Nýlega bárust hins vegar um heimsbyggðina góðar fréttir fyrir þá sem ekki vilja leggja fjölskyldudjásnin í hendur lýtalækna því nærbuxnafyrirtæki á borð við C-IN2 og AussieBurn eru í óðaönn að hanna nærbuxur sem lyfta og þrýsta bungunni út þannig að hún virðist mun stærri. AussieBurn setti, ekki fyrir löngu, á markað Wonderjock-buxurnar sem unnar eru eftir þessari nýju pung/stækkunar og stuðningstækni (**ball/extension support technology**). Yfir 50.000 stykki af þessum frábæru buxum seldust strax fyrsta daginn og spurður að því hvort honum kæmu vinsældirnar á óvart svaraði hönnuðurinn Sean Ashby:

„Stærðin skiptir sannarlega meginmáli. Karlmenn eru ekkert öðruvísi en konur að því leyti að þeir vilja gjarnan að það sem er kannski fulllitið virðist mun stærri. Það hjálpar karlmönnum að berjast gegn þyngdarlögmalinu að lyfta öllu og þrýsta því fram. Enga strengi, hringi eða púða þarf til að gera þetta mögulegt en það hafa aðrir nærbuxnaframleiðendur notað fram til þessa í sinni viðleitni til að hjálpa körlum. Ef stærðin skiptir ekki máli væri eftirspurnin eftir Wonderjock-buxunum sennilega ekki svona mikil.“

Og hvernig er svo þessi nýja tækni sem nýtur þetta mikilla vinsælda? Jú, Wonderjock-buxurnar eru með lítinn poka framan á sem karlar stinga öllu sínu ofan í og áhrifin eru ekki ósvipuð og ef tveimur góðum ávöxtum væri komið fyrir hlið við hlið á hillu. Þeir njóta sín og draga að sér augu allra sem inn í herbergið koma. Bungan verður meiri, fallettri og áberandi.

### Lyft með lyftibúnaði

Ameríski nærfataframleiðandinn C-IN2 hefur hins vegar hannað eitthvað sem þeir kalla „lo no-show sling profile.“ Um er að ræða band úr mikrófíber sem saumað er í kloið á buxunum og hægt er að herða eða slaka á eftir þörfum. Með því að herða á bandinu lyftir karlaðurinn undir punginn þannig að hann lyftist og þrýstist fram og bungan verður meira áberandi. Hér er sem sagt unnið með það sem guð gaf á svoltið nýstárlegan hátt. Ekkert ósvipað því sem konur gera með Wonderbra og fleiri brjóstahöndurum.

Þótt konur séu ópreytandi við að segja körlum að stærðin skipti ekki máli heldur hvernig menn noti þá sentímetra sem þeir hafa virðist það ekki ná að síast inn. Ekki frekar en konur hlusta þegar karlmenn segja að stærð brjóstanna sé aukaatriði. Það virðist einnig vera að því frjálslyndari sem konur verða gagnvart kynlífi og ákveðnari í að njóta þess því óruggari verði karlmenn gagnvart eigin getu til að uppfylla kröfur þeirra. Ötinn við að hann sé of lítill er tengdur þessu að mati sálfræðingsins dr. Colin Gill. Nærbuxur af þessu tagi telur hann því mesta þarfapungur því þær geti aukið sjálfstraust karla sem hingað til hafa ekki þorað að ganga í þröngum buxum af ótta við að bungan sé of lítil til að bera þannig fatnað. Dr. Gill bendir á að karlmenn fari yfirleitt síðast úr nærbuxunum í svefnherberginu og þá séu ljósinn oft og iðulega slökkt hvort sem er þannig að ofurlítill saklaus blekking af þessu tagi komi ekki að sök. Gárungarnir hafa þó bent á að kannski sé kominn tími til að merkja brjóstaldara og nærbuxnaumbúðir með viðvörðun í anda þeirra sem landlæknir setur á sigarettupakka og setja utan á kassana: Athugið: Ýmsir hlutir geta virst stærri en þeir raunverulega eru.

# AUKIN TÍÐNI EISTNAKRABBAMEINS

## KARLMENN LEITA SJÁLFIR AÐ ÆXLUM Í EISTUM

Tíðni eistnakrabbameins hefur farið vaxandi í heiminum að undanfögnu. Nú er svo komið að þetta er algengasta illkynja mein í ungum karlmönnum. Reyndar geta karlmenn fengið eistnakrabbamein á hvaða aldri sem er en algengast er að menn greinist á aldrinum 15-35 ára. Tiltölulega auðvelt er fyrir karla að greina sjálfir æxli á byrjunarstigi og því eru heilbrigðisstarfsmenn farnir að hvetja karla til að þreifa eistun líkt og konur þreifa brjóstin.

Eistnakrabbamein er samheiti yfir kynfrumuæxli sem myndast oftast nær í eistum. Um það bil 10% þessara æxla vaxa í kviðarholi eða á svæðinu milli lungna og heila. Slík dreifing á rætur að rekja til þróunar á fósturstigi en margt bendir til að líkur á eistnakrabbameini geti verið tengd heilsufarssögu fjölskyldunnar. Vitað er að Cryptochidism, eða það þegar eista gengur ekki niður í pung, veldur auknum líkum á að fá sjúkdóminn og eins eiga þeir karlmenn sem eru með aukakvenlitning frekar á hættu að fá kynfrumuæxli á svæðinu milli lungna og heila.

Helstu einkenni eistnakrabbameins eru fyrirferð í eista, stundum þyngslatilfinning og hafi æxli náð að sá frá sér meinvörpum geta þau valdið ýmsum einkennum eins og bakverkjum, kviðverkjum, hægðatregðu, brjóstastækkun mæði, hósta og jafnvel brjóstverk. Stundum tala karlmenn um að annað eistað verði harðara viðkomu en hitt. Stundum finna menn reyndar fyrir eymslum í eistanu og eins getur myndast bjúgur í því.

### ÞEKKIÐ LÍKAMA YKKAR

Ekki er vitað hvers vegna þessum krabbameinstilfellum hefur fjölgað en í ár voru greind milli átta og níu þúsund ný tilfelli eistnakrabbameins í Bandaríkjunum og talið er að þar í landi séu líkurnar á að karlmaður fái krabbameinsæxli í eistun einhvern tíma á ævinni 0,4%. Tíðni þessa sjúkdóms er hærri í Danmörku og Skandinavíu en öðrum löndum en á því hefur ekki fundist

nein skýring. Tíðnin er hins vegar lægst í Austurlöndum og í Afríku en það á reyndar einnig við um brjóstakrabbamein. Talað hefur verið um að karlmenn standi frammi fyrir svipuðum vanda og konur fyrir hálfri öld þegar Leitarstöð krabbameinsfélagsins var stofnuð.

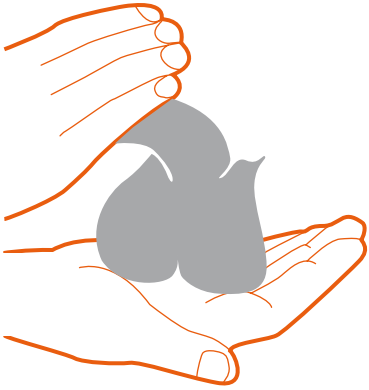
Það er jafnmikilvægt fyrir karlmenn eins og konur að þekkja líkama sinn og þess vegna er sjálfsgagt að þreifa eistun reglulega þannig að menn eigi auðvelt með að finna ef einhver breyting verður á þeim. Best er að þreifa þau þegar stigið er upp úr heitu baði eða út úr sturtunni á morgnana. Pungurinn er slakur eftir heita vatnið og því auðvelt að þreifa um og greina hvort annað eistað sé stærra en hitt eða hvort þar sé einhverja fyrirferð að finna. Í langflestum tilfellum finna menn sjálfir þessi æxli og vert er að hafa í huga að um 75% þessara meina greinast í karlmönnum á aldrinum 20 -34 ára. Á sjötugsaldri eykst tíðnin svo aftur og er mjög algengt að menn á þeim aldri greinist með sjúkdóminn.

Ef eitthvað finnst er best að leita læknis sem allra fyrst og yfirleitt er það hans fyrsta skref að senda menn í ómskoðun. Þeir sem eiga börn þekkja vel hvernig ómskoðun fer fram en gel er borið á svæðið sem skoða á og tækinu síðan rennt yfir það. Þá birtist mynd af því sem er fyrir innan á skjá. Hægt er að greina höfuð og útlími lítills barns með þessari aðferð og sama máli gegnir um æxli. Sé grunurinn um eistnakrabbamein staðfestur í ómskoðuninni er næsta skref yfirleitt skurðaðgerð

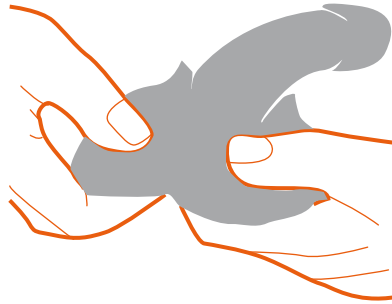


## HVERNIG Á AÐ ÞREIFA EISTUN?

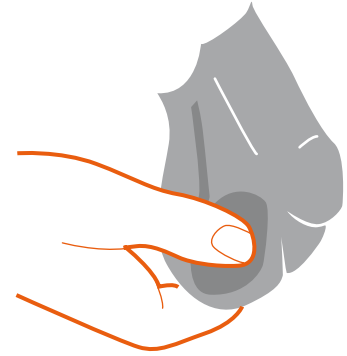
Besti tíminn til að þreifa eistun er þegar menn eru nýkomnir úr heitu baði eða sturtu því þá er húðin á pungnum slök.



Notaðu báðar hendur. Haltu með annarri hendi undir punginn og athugaðu í leiðinni hvort pungurinn er stærri en venjulega eða aumur viðkomu.



Settu fingurna undir hvort eista um sig og þreifaðu á þeim með þumalfingrinum. Veltu eistunum hægt milli fingrana og vittu hvort þú finnur einhverjar ójónfrur eða hnúða.



Renndu þumalfingri og vísingri niður eftir pungnum til að athuga hvort annað eistað sé stærra en hitt. Ekki láta þér bregða þótt það reynist vera svo því það er fullkomlega eðlilegt. Allt er í lagi ef eistun eru mjúk og þétt viðkomu. **Ef þú ert ekki viss leitaðu þá til læknis og láttu hann skoða þig.**

þar sem eistað er numið burtu. Í vissum tilfellum er öruggara að fylgja aðgerðinni eftir með geisla- og/eða lyfjameðferð til að hefta útbreiðslu meinvarpa. Um 90% þeirra sjúklinga sem fá eistnakrabbamein læknastr og lyfjameðferð hefur reynst mjög gagnleg. Jafnvel þó menn séu með fjarmeinvörp þegar þeir greinast.

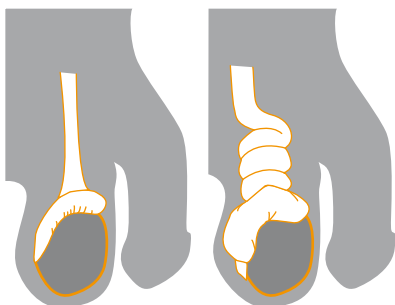
### LANCE ARMSTRONG MEÐ EITT EISTA

Bandaríski reiðhjólakappinn Lance Armstrong greindist með krabbamein í eista árið 1996. Annað eistað var numið burtu en meinvörp reyndust í bæði heila hans og lungum. Hann gekkst undir lyfjameðferð og ári síðar var hann farinn að hjóla aftur. Tveimur árum síðar vann hann í fyrsta sinn hina heimsfrægu

reiðhjólakeppni Tour de France og síðan sex sinnum í viðbót. Enginn annar reiðhjólakappi hefur komist nærri Armstrong að þessu leyti. Tour de France þykir ein alerfiðasta hjólreiðakeppni í heimi og þykir með eindæmum að maður sem sigrast hefur á erfiðum sjúkdómi geti sigrað hana svo skömmu eftir að hann hafði lokið lækni meðferð. Leiðin liggur um fjöll og hæðir í Suður-Frakklandi og keppnin fer fram um mitt sumar í steikjandi sólarhita.

Eiríkur Hauksson söngvari fékk einnig eistnakrabbamein en þótt hann hafi ekki tekið þátt í alþjóðlegu íþróttamóti eftir að meðferð lauk er ekki að sjá að veikindin hafi haft áhrif á söngrodd hans eða orku á sviðinu. Eiríkur þótti og þykir enn einn besti roksöngvari sem Ísland hefur alið.

## EISTASNÚNINGUR



Eistasnúningur getur valdið svipuðum einkennum og eistnakrabbamein þ.e. bólgum og sárum verkjum. Snúningur á eista á sér einkum stað hjá ungum mönnum eða drengjum rétt um það leyti sem þeir fara í mútur. Einnig kemur þetta fyrir hjá ungbörnum. Við eistasnúning vefst upp á sáðrásina og þar sem blóðflæði til eistnanna liggur um hana er um neyðarástand

að ræða. Þegar blóð berst ekki til eistnanna í sex klukkustundir getur orðið varanlegur skaði á þeim. Þess vegna þarf að bregðast fljótt við og skera menn upp til að laga snúninginn. Eistasnúningur er sjaldgæfur meðal karlanna sem eru eldri en 26 ára og oftast nær á hann sér stað hjá karlmönnum sem eru með fremur slaka húð á pungnum.

**Coffee Table Books** eða stórbækur njóta mikilla vinsælda bæði hérlendis og erlendis. Þetta eru vandaðar bækur með stórum glæsilegum myndum. Enska nafnið er tilkomið vegna þess að vinsælt er að láta slíkar bækur liggja á sófaborðinu heima hjá sér og leyfa gestum að fletta þeim sér til ánægju. Hér á landi hefur sá siður ekki náð að festa sig í sessi en fáir reyna að leggjast með stórbækur upp í rúm og lesa þær.

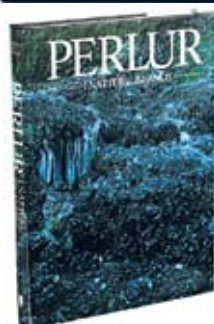
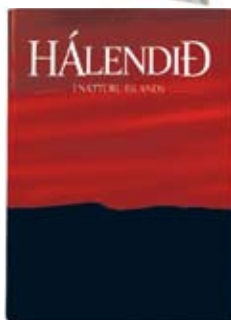
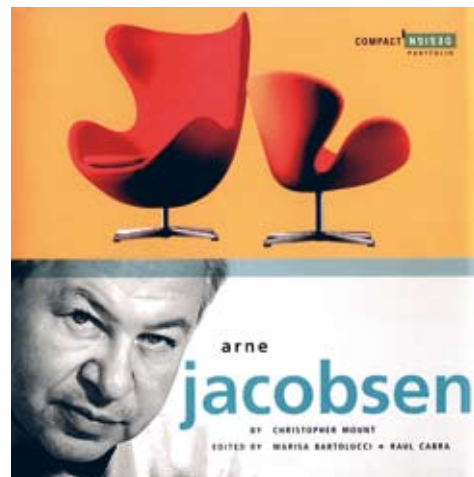
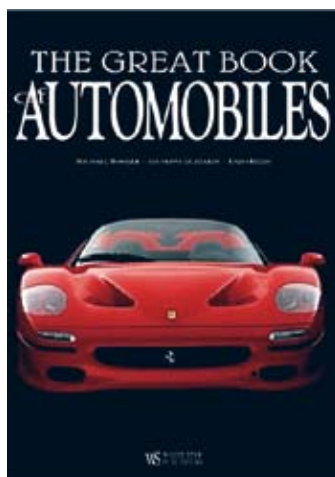
## STÓRKOSTLEGAR STÓRBÆKUR

Í öllum góðum bókaverslunum eru borð sem svigna undan undurfögnum stórbókum um allt milli himins og jarðar. Þar má sjá sögu þekktara listmálara með ljósmyndum af verkum þeirra sem gefa raunveruleikanum ekkert eftir (stundum fegra þær jafnvel verkið) og ferðabækur sem endurspeglu náttúrufergurð fjarlægra landa. Bílar, tiskufatnaður, byggingar, húsgögn, hönnunarhlutir, brjóst og ótalmargt fleira hefur ratað inn í stórbækur áhugasömum til ánægju. Starfsmenn Pennans Eymundsson hafa verið mjög duglegir við að flytja inn erlendar stórbækur og það má alveg gleyma sér einn dag eða ríflega það við að skoða úrvalið í verslunum.

Ljósmyndabækur eftir þekktu og færa ljósmyndara eru meðal þeirra stórbóka sem vert er að njóta. Margir íslenskir snillingar hafa lagt sitt af mörkum í þeim efnum, þeirra á meðal Ragnar Axelsson, Páll Stefánsson og Sigurgeir Sigurjónsson. Landslagsmyndabækur þeirra eru sérlega skemmtilegar og má þar nefna Landið okkar eftir Sigurgeir, PS Ísland eftir Pál og Andlit norðursins eftir Ragnar. Þeir hafa allir gefið út ótalmargar fleiri bækur sem eiga það sameiginlegt að vera í senn heillandi og einstaklega fallegar. Þessar bækur eru einnig tilvaldar gjafir til vina erlendis og þeirra sem við viljum vekja hjá áhuga á landinu okkar.

### FRÆÐIBÆKUR AF ÝMSUM GERÐUM

Myndskreyttar fræðibækur um ýmis efni eru einnig iðulega gefnar út í stóru broti. Edda-útgáfa hefur verið dugleg við að senda frá sér slíkar bækur og meðal þeirra glæsilegustu eru Íslensku spendýrin, Íslenskir fiskar, Íslenski hesturinn, Eldgos 1913-2004 og bækurnar um náttúru Íslands, þ.e. hálendið, fugla, ströndina og fleira. Þessar bækur hafa verið verðlaunaðar á margvíslegan hátt og meðal annars má nefna að Íslenskir fiskar hlutu nýlega fræðiritaverðlaun Hagþenkis. Jón Baldur Hlíðberg teiknaði myndirnar í þá bók og einnig í bókina um íslensku spendýrin. Hann er þekktur fyrir fugla- og dýramyndir sínar og er einstakur listamaður á því sviði og hefur hlotið verðlaun og verðskuldaða viðurkenningu fyrir verk sín.



Önnur gerð stórbóka eru alfræðibækur sem geyma margvíslegan fróðleik. Slíkar bækur eru nauðsynlegar á hverju heimili því iðulega vantar upplýsingar og þá er gott að geta gripið til handhægra uppflettirita til að skera úr deilumálum eða einfaldlega læra eitthvað nýtt. Þótt Netið hafi að sumra mati tekið við hlutverki fræðibóka er sá galli á gjöf Njarðar að það er ekki alltaf traust heimild. Eitt skýrasta dæmið eru hinar stórlega ýktu fréttir af andláti Sinbads sem nýlega birtust á Wikipedia. Netið er frjálst og opinn miðill og höfundar jafnmisjafnir og þeir eru margir. Bækur eru því mun traustari heimildir og þær háðar ýmiss konar löggjöf sem ekki nær yfir Netið enn sem komið er.

Á hverju heimili er svo nauðsynlegt að eiga orðabækur. Þær eru að vísu ekki myndskreyttar en slík og þvílík þarfapungur að það er ekki hægt að láta hjá líða að nefna þær. Orðabækur auka orðaforða, hjálpa mönnum að stafsetja rétt og innihalda auk þess iðulega ótrúlega miklar upplýsingar um uppruna orða, merkingartengsl þeirra og menningarlegar rætur. Sumir segjast lesa símaskrána sér til ánægju en orðabækur eru ekki síðri afþreying. Menn taka upp á ýmsu sér til ánægju í lífinu og við hjá h-tímariti þekkjum fólk sem gerir sér að leik að fletta upp á einu skrytnu og fágætu orði dag hvern, læra það og senda það til vina ásamt orðabókarmerkingunni, fín tómsundaiðja.

Stórbækur eru því almennt skemmtilegar og áhugaverðar en ein tegund stórbóka er fremur hvíleiki. Það eru safnbækur með öllum verkum frægra og afkastamikilla rithöfunda. Þannig verk vilja menn lesa og njóta þess að lesa þau. Risastórar þungar bækur henta ekki vel til þess. Þeim þarf að fletta á borði og enginn maður með fullu viti lætur sér detta í hug að ferðast með þær milli staða. Ef menn hafa áhuga á bókum stórskaldanna ættu þeir því að velja sér léttari og meðfærilegri útgáfur. Hitt er fyrst og fremst hilluskraut. Öðrum gerðum stórbóka er óhætt að mæla með svo og því að leggja þær á borð, fletta þeim og skoða myndirnar með andakt.





# Svangur?

Nesti – Fyrir fólk á ferðinni

Fossvogur - Ártúnshöfði - Háholt - Borgartún - Stórhjalli  
Lækjargata, Hafnarfirði - Geirsgata - Gagnvegur - Selfoss

**Nesti**  
Á ESSO STÖÐINNI





# ATHAFNAMAAÐUR MEÐ INNSÆI

Einar Bárðarson umboðsmaður og dómari í hinum íslenska X-Factor er flestum Íslendingum kunnugur. Hann hefur nú sett á fót umboðsfyrirtækið Believer sem vinnur að umboðsmálum Nylon og Garðars Thors Cortes í Englandi. Skrifstofa fyrirtækisins er staðsett mitt í hringiðu London, rétt utan við Oxford Street og þar tók Einar á móti blaðamanni á dögnum.

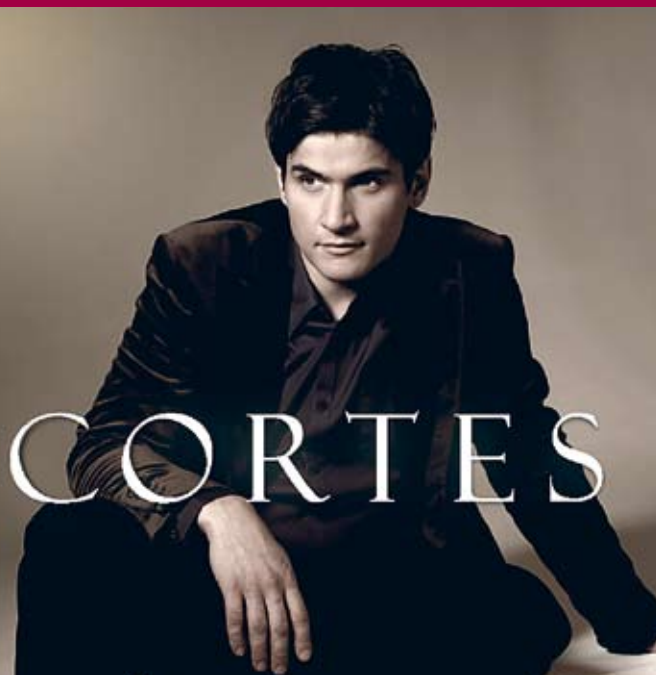
Aðspurður um aðdraganda flutninganna segist Einar hafa byrjað að starfa í Englandi fyrir rétt rúmlega tveimur árum þar sem hann hafi hitt núverandi meðeiganda sinn í Believer, Ian Penman. Penman starfar sem lögfræðingur í skemmtanabransanum og leigir Einar skrifstofu innan fyrirtækis síns New Media Law. „Eftir að hafa hlustað á nýupptekið efni með Nylon ákvað Ian að gerast meðeigandi minn í fyrirtækinu og við hófumst handa við að leita að fjárfestum sem við fundum heima á Íslandi og Nylonævintýrið fór af stað,“ segir Einar.

Hann hefur haft skrifstofuna til afnota síðan í janúar en virðist hafa komið sér vel fyrir á stuttum tíma og segir að því megi þakka einni ferð í IKEA auk þess sem hann hafi flutt með sér persónulega muni af skrifstofum Concert í Bankastræti sem lokuðu nú í haust. „Ég hafði ekki annan kost í stöðunni en að selja helminginn af Concert til að létta á mér og skrifstofur fyrirtækisins eru nú staðsettar innan Senu,“ segir Einar og bætir við að þó svo að hann komi áfram að framtíðarþróun og mótun fyrirtækisins sé daglegur rekstur þess í höndum annarra.

## Hvað er að fréttu af breska Nylonævintýrinu í dag?

„Fyrsta kaflanum í eins og hálfis árs törn með Nylon lauk núna í haust eftir að við höfðum gefið út tvær smáskífur. Sú fyrri Loosing a Friend kom út í júlí og náði 29. sæti en Closer, sú seinni, dróst fram á haustið og þá er mikill samkeppni á markaðinum. Útgáfa af Sweet Dreams, sem var b-hliðin á Closer náði þó þeim frábæra árangri að verða á fyrsta sæti á breska danslistanum og myndbandið við lagið var næst mest spilaða myndbandið á The Box, einni af stærstu bresku poppsjónvarpsstöðvunum. Í fyrsta sæti var myndband við nýjasta lag Take That, Patience og það var skemmtileg tilviljun að þeirra myndband var tekið upp á Íslandi en myndband Nylon hér í London. Svo hjálpaði sjálfsagt ekki til að á sunnudagskvöldinu áður en Closer fór í verðslanir veiddu Íslendingar fyrsta hvalinn og allir fréttatímar það kvöld voru því fullir af „geðveikum“ Íslendingum stingandi hvali á hol. Lagið náði ekki inn á topp 50 sem var í engu samræmi við útvarps- og sjónvarpsspilun og þá féllust okkur aðeins hendur og við ákváðum að fresta útgáfu plötunnar hér og einbeita okkur að Íslandi í bili,“ segir Einar.





**Ensku blöðin lofa Garðar Thor Á sama tíma í haust voru Einar og samstarfsmenn hans byrjaðir að leggja grunninn að útrás Garðars Thors Cortes á hinn breska tónlistarmarkað.**

Garðar hélt í tónleikaferð um England ásamt Kathrine Jenkins og mun plata hans koma út þar í landi þann 16. apríl. Segir Einar hana svipaða plötunni sem gefin var út með söngvaranum á Íslandi nema að hún hafi að mestu verið endurhljóðbætt og á hana hafi verið bætt dúettum með Kathrine Jenkins og Heather Small, söngkonu M People. Að sögn Einars hefur Garðar þegar fengið frábæra dóma í enskum fjölmiðlum, til að byrja með í héraðsblöðunum sem fylgdust með tónleikaferðinni og upp á síðkastið einnig í stærri fjölmiðlum.

„Það er þegar búið að bóka Garðar á fjölda tónlistarhátíða hér í sumar og við biðum því bara spennit að sjá hvernig þetta fer allt saman,“ segir Einar og bætir við að þar sem fyrirtækið sé ekki stórt í sniðum ráði það ekki við mikið meira en eina útgáfu í einu. Stefnan að svo stöddu sé að koma Garðari inn á breska tónlistarsviðið og taka að því loknu ákvarðanir varðandi framtíð Nylon í Bretlandi.

**En hvað með breska tónlistarmarkaðinn, virðist hann hliðhollur Íslendingum?**

„Það hafa orðið miklar breytingar á tónlistarmarkaðinum síðastliðin tíu ár með tilkomu tölvutækninnar og möguleikanna á að hala tónlist niður af Netinu. Það hefur í för með sér bæði kosti og galla. Þessar breytingar hafa veikt stórfyrirtækin sem hafa þurft að segja upp mörgum starfsmönnum. En á móti kemur að það fólk er á lausu í ýmsum verkefnum og

þannig hagnast smærri fyrirtækin. Hvað varðar markaðinn hér þá er staðreyndin sú að hann er svo að segja sá eini sem eitthvað mark er tekið á í hinum alþjóðlega tónlistarheimi. Ef plata nær árangri hér hefur hún náð vigt til að fara inn á aðra markaði.

Við höfum t.d. hugsað okkur að fara með Garðar inn á þýska markaðinn ef hann nær árangri hér en það hefði ekki gengið upp á hinn veginn. Bretarnir eru mjög hissa á því að við reynum ekki fyrir okkur í Skandinavíu en staðreyndin er sú að við erum ekkert sérlega spennit fyrir því sem er að gerast í nágrannalöndum okkar. Ef Sissel Kirkebo og Kim Larsen eru hugsanlega undantekin,“ segir Einar. Hann segir að með tilkomu Nylon og Garðars Thors hafi samstarfsfólk hans í Englandi sagt í léttu gríni að það væru þá líka til svona venjulegir listamenn á Íslandi og góðlátlegt grín gert að álfakóngunum í Sigurros, með fullri virðingu þó.

**En hvernig fer Einar að því að vera með jafn mörg járn í eldinum og raun ber vitni, á hann sér ef til vill tvífara?**

„Þegar maður er í sjónvarpi einu sinni í viku heldur fólk að maður sé alltaf heima en staðreyndin er sú að ég kem heim á fimmtudagskvöldum, er eitt kvöld í Smáralind og fer svo út aftur. Ég vinn með frábæru fólki í X-Factor sem velgengni krakkanna minna byggir ekki minna á en minn þáttur í keppninni. Minn styrkleiki felst í því að velja keppendur til að taka þátt og lögin fyrir þau að syngja en svo eru það Yasmine og Kristjana sem sjá um að finþússa krakkana. Stærsti galdurinn er vinna með góðu fólki sem skilur hvernig

maður vill gera hlutina og hjálpar manni að keyra allt áfram,“ segir Einar.

**VIÐSKIPTASAMBÖND VERÐA TIL Á PÖBBNUM**

Einar segist kunna ágætlega við sig í London þó það hafi tekið sig svolitinn tíma að komast inn í hlutina og skilja að hlutirnir ganga ekki á sama hraða í Englandi og Íslandi.

„Fyrst þegar ég kom hingað náði ég kannski að hitta tvo aðila á heilli viku en eftir að maður kom sér upp skrifstofu hér og getur skipulagt sig nýttist tíminn betur,“ segir Einar. Til að byrja með segist hann oft hafa ergt sig á því að ekki sé svarað í símann eftir klukkan fimm á daginn og um helgar. Nokkuð sem hann var ekki vanur heiman frá Íslandi þar sem hann var oft í símanum langt fram á kvöld til að klára verkefni dagsins. Einar segir menn mikið velta því fyrir sér hvernig Íslendingar nái þeim mikla árangri sem þeir hafi náð bæði í Bretlandi, Danmörku og fleiri löndum og segist halda að þar búi einna helst að baki hin íslenska vinnusemi. „Þetta kemur náttúrulega niður á heimilislífi og öðru en það er ekki að ástæðulausu sem menn ná slíkum árangri á viðskiptasviðinu hér þar sem þeir virðast vinna miklu meira en Bretarnir,“ segir Einar. Hann bætir við að í tónlistarbransanum fari menn oft snemma úr vinnu og beint út á næsta pöbb. Um leið megi þó ekki gleyma því að þar verði oft bestu viðskiptasamböndin til og því megi ekki gera lítið úr þessum félagslega þætti. Þetta sé einfaldlega önnur menning og eitthvað sem menn nái tökum á með tímanum. Og víst er að hann heldur sjálfur öllum þráðum í hendi sér.



# WILL FERRELL FJÖLHÆFUR GAMANLEIKARI

Will Ferrell er fæddur í Irvine í Kaliforníu, 16. júlí 1967, en fullt nafn hans er John William Ferrell. Vinir hans kalla hann hins vegar Wilf. Hann útskrifaðist frá Suður-Kaliforníuháskóla, sem íþróttafæðingur af því hann vildi verða íþróttafréttamaður. Hann byrjaði hins vegar að leika þegar á grunnskólaaldri og starfaði m.a. í grínhópi frá Los Angeles, sem kallaðist the Groundlings en þar byrjuðu m.a. Jon Lovitz og Phil Hartman feril sinn. Þar kynntist hann einnig Chris Kattan og urðu þeir góðir vinir og gengu báðir til liðs við „Saturday Night Live“, sem er mjög vinsæll grínþáttur í Bandaríkjunum þar sem margir vel þekktir grínleikarar hafa komið fram.

Fyrsta árið hans þar þótti hann jafnvel vera sá lélegasti sem nokkurn tíma hefði verið valinn í leikhópin en eftirhermuhæfileikar hans og fjölbærni vöktu fljótlega verðskuldaða athygli og loks vilja sumir meina að hann hafi verið besti grínleikarinn sem nokkurn tíma hafi verið í þáttunum, enda var hann einn fárra úr leikhópnum sem tilnefndir voru til Emmy-verðlauna (fyrir túlkun sína á George W. Bush). Eftir að hann yfirgaf þættina, árið 2002, hefur hann leikið í fjölmörgum kvikmyndum og þykir

einstaklega fyndinn og góður gamanleikari en hann var eitt sinn kosinn þriðji fyndnasti maðurinn í Bandaríkjunum af Entertainment Weekly.

Will er einn af hópi sem kallaður er „The Frat Pack“ í Bandaríkjunum, ásamt, Jack Black, Ben Stiller, Vince Vaughn, Steve Carell, Owen Wilson og Luke Wilson. Tilvisunin er tilkomin af því að þessir sjö leikarar leika svo oft saman í bíómyndum. Meðal þeirra Frat Pack mynda sem Will Ferrell hefur leikið í eru Old School, Zoolander, Anchorman: The Legend of Ron Burgundy, Starsky & Hutch og Wedding Crashers (2005).

„Ég vil miklu frekar leika gamanhlutverk,“ segir Will Ferrell. „Að mínu mati, hefur grínið vinninginn þegar til lengri tíma er litið. Ég er ekki viss um að ég sé nógu góður leikari til að leika sorgarhlutverk svo ég kem með grínið inn í flest sem ég geri sem viðbrögð mín við vandamálum heimsins. Ég er samt ekki trúður. Ég hef gaman af því að fíflast, en ég finn enga þörf hjá mér til að láta eins og trúður í einkalífinu. Ég geri það í vinnunni, þar losna ég við þúkana. Þó verð ég að viðurkenna að klæðnaður minn er stundum einkennilega samsettur til að pirra konuna mína.“



## Háspennutryllir (Dejà Vu)

Leikstjórinn Tony Scott er aftur mættur til leiks með enn eina gæðaspennumynd. Hann hefur gert margar hasar/spennumyndir sem náð hafa miklum vinsældum

og fengið góða dóma. Þar má nefna myndir eins og The Last Boyscout, Man on Fire, True Romance, The Fan, Crimson Tide og Domino. Sú síðastnefnda fékk reyndar misjafna dóma, enda svolítið sérstök. Denzel Washington fer með aðalhlutverkið í Déjà Vu en þeir Tony Scott sendu síðast frá sér hina frábæru Man on Fire. Sögubráðurinn er þannig uppbyggður að ekki má segja of mikið til að skemma ekki fyrir áhorfendum. Myndin fjallar um rannsóknarlögrelumann (Washington) sem fenginn er til að rannsaka mál sprengingu um borð skipi í miðjum hátíðahöldum bandaríska sjóhersins. Hann finnur ýmsar vísbendingar sem í raun standast alls ekki. Málið flækist og þar með upphæfst gríðarspennandi atburðarás.



## Orrustan um Iwo Jima

Flags of our Fathers fjallar um orrustuna um Iwo Jima og sérstaklega hermennina sem reistu fánann á toppi Suribachi-fjalls. Á þeirri stundu sem fáninn var reistur var tekin

sögufræg mynd sem margir hafa séð og m.a.s. stytta gerð eftir. Þetta er mynd séð frá sjónarhóli Bandaríkjamanna en leikstjóri hennar, Clint Eastwood (Mystic River, Unforgiven, Million Dollar Baby) gerði einnig myndina Letters from Iwo Jima um sömu orrustuna séða frá sjónarhóli Japana. Margir frægir leikarar af ungu kynslóðinni leika í myndinni, s.s. Ryan Phillippe, Jesse Bradford, Adam Beach, Paul Walker og Barry Pepper. Svo eins og flest allir vita er myndin tekin að hluta til á Íslandi og fullt af íslenskum statistum í henni. Flags of our Fathers er gæðamynd með góðum leikurum, leikstýrt af einum besta leikstjóra samtímansog frábærum íslenskum statistum!



## Frumlegur raunveruleiki

Stranger than Fiction er gæðamynd með frábærum og mjög svo frumlegum söguþræði. Myndin fjallar um Harold Crick (Will Ferrell), einmana og einkar hversdagslegan mann sem vinnur hjá skattinum. Sökum starfs síns nýtur hann ekki mikillar hylli þeirra sem hann þarf að hafa samskipti við vegna vinnunnar. Dag einn verður breyting á lífi hans sem um munar þegar hann heyrir dularfulla rödd sem verður

eins og sögumaður í lífi hans. Með aðstoð prófessorsins Jules Hilbert (Dustin Hoffman) kemst Crick að því að hann er aðalsöguhetjan í bók sem er verið að skrifa og að röddin sem hann heyrir tilheyrir höfundu bókarinnar Karen Eiffel (Emma Thompson). Karen þessi er sérvitur höfundur og er þekkt fyrir að drepa aðalsöguhetjur sínar með frumlegum hætti. Crick þarf því að hafa hraðann á, finna og stoppa Karen áður en hún finnur einhverja

nýstárlega leið til að drepa hann. Eins og áður segir er söguþráður myndarinnar vægast sagt óvenjulegur, leikaravalið frábært og Will Ferrell þykir standa sig með afbrigðum vel. Myndin á án efa erindi við alla kvikmyndaáhugamenn og þá sem vilja sjá eitthvað nýtt og ferskt. Til gamans má geta þess að vinnutitill myndarinnar var Killing Harold Crick, sem passar einnig mjög vel við söguþráð hennar.



# SANTA DIGNA

## LANDSLAG CHILE

ÞÚ UPPLIFIR CHILE Í HVERJU GLASI AF SANTA DIGNA

### **Santa Digna Cabernet Sauvignon**

*Gullverðlaun á Japan Wine Challenge 2006 (2004 árgangur)*  
*Gullverðlaun á Concours Mondial de Bruxelles 2003 (2001 árgangur)*  
*Gullverðlaun á Challenge International du Vin France 2003 (2001 árgangur)*

### **Santa Digna Sauvignon Blanc**

*Gullverðlaun á Vinitaly 2005 (2004 árgangur)*  
*Gullverðlaun á Wines of the Year Competition Finland 2004 (2003 árgangur)*  
*Gullverðlaun á 87 points Wine Spectator Magazine (2003 árgangur)*

Chile er paradís víngerðarmannsins. Landið er staðsett á sömu breyddarbaugum og víngerðarlönd Evrópu og hefur að geyma einstakan jarðveg og loftslag til vínraektunnar. Hin virta Torres fjölskyldan í Katalóníu sem vel er þekkt fyrir víngerð var fyrst vínframleiðenda í Evrópu til að koma auga á þær auðlindir sem Chile hefur yfir að búa. Árið 1979 hóf hún vínraekt í Central Valley í Chile. Þar framleiðir Torres fjölskyldan fjölbreytt úrval vína við kjör aðstæður. Þaðan koma Santa Digna vínin frá Torres Chile.



Yfirskriftin, Vín Nýja-heimsins, var upphaflega notuð yfir þau vín sem ræktuð voru utan hefðbundinna vínræktarsvæða Evrópu en hefur undanfarið verið notuð til þess að lýsa vínnum sem hafa ákveðna eiginleika en nú orðið geta þau verið framleidd á hvaða landsvæði sem er. Nýja-heimsvínum er frekar lýst með tilliti til þrúgna en vínekra. Oftar en ekki eru vínin þroskaðri, dekkri að lit, hafa meiri fyllingu, eru mýkri og ávaxtaríkari en hin hefðbundnu evrópsku vín þar sem haldið er stíft í hefðir við ræktun og vinnslu þrúgnanna.



## CHILE

Vínframleiðsla í Chile á sér langa sögu sem nær allt aftur á miðja sextánda öld þegar „Conquistadores“ (spænska fyrir sigurvegari og var notað yfir hermenn, landkönnuði og ævintýramenn) komu með vinvíð til Chile. Um miðja 18. öld voru vinvíðir frönsku þrúgnanna Cabernet Sauvignon og Merlot kynntar til leiks í Chile og gróðursettar á vínekrum vítt og breitt um landið. Ríkisstjórn Chile bannaði að fleiri vínekrur yrðu ruddar á árunum milli 1938 og 1974. Í upphafi lögðu bændurnir áherslu á magn en ekki gæði og það var ekki fyrr en eftir 1980 þegar framleiðendurnir hófu að nota stáltanka við eimingu og eikartunnur til að elda vinið að gæði þeirra uxu til muna. Við það kom kippur í útflutning þeirra og umtalsvert magn af gæðavínum var sett á markað um allan heim. Chile situr nú í fjórða sæti yfir stærstu vinnflutningslönd í Bandaríkjunum.



## URUGUAY SVISS SUÐUR AMERÍKU

Íbúar Uruguay eru löngu orðnir þreyttir á því að vera kallaðir Sviss Suður-Ameríku og sérstaklega þegar þetta er sett í samhengi við þau vín sem þaðan koma. Fjöllin í Uruguay þykja líkjast svissnesku Ölpunum og vínin þykja líkt og svissnesk vín bera keim af því að vinvíðurinn er ræktaður í rýrum hálandisjarðvegi. Vínframleiðsla Uruguay kemst kannski ekki í hálfkvisti við framleiðslu Argentínu og Chile en Urugauyar þurfa alls ekkert að skammast sín. Uruguay hefur samþykkt einna ströngustu löggjöf um framleiðslu vína í álfunni og áherslan hjá þeim hefur verið lögð á að auka gæði frekar en framleiða mikið magn. Flestar vínekrurnar eru í eigu fjölskyldna og eiga þær sér góðan viðskiptahóp í heimalandinu þar sem meðaltalsneysla vins yfir árið er þrjátíu lítrar á mann.



## ARGENTÍNA

Argentínsk vín eiga eins og argentínskur matur rætur að rekja til Spánar. Árið 1557 á nýlendutíma Spánverja kom Juan Cedrón með fyrsta vinvíðinn til Argentínu og þá til Santiago del Estero. Síðan teygðu vinvíðarteinungarnir sig til nærliggjandi sveitarfélaga og til annarra hluta Argentínu. Sama hugsunin var hjá Argentínumönnum og Chile-búum að framleiða eins mikið og hægt var frekar en að hugsa um gæðin. En löngunin til að auka útflutning á vínnum hrinti af stað mikilli gæðavakningu og eftir 1990 hófst útflutningur á argentínskum vínnum fyrir alvöru. Argentínunmenn neyta um 90% af allri vínframleiðslu sinni sjálfir. Argentína er stærsta vínframleiðsluland Suður - Ameríku og hið fimmta stærsta í heimi.



# VÍN Nýja-heimsins



## ÁSTRALÍA

Ástralía er nú sjötta stærsta vínframleiðsluland í heimi. Vínrækt hófst þegar vínviðarafskurður frá Góðrarnarhöfða var fluttur til fanganýlendunnar New South Wales árið 1788 af aðmírálnum Arthur Phillip RN (11 október 1738 – 31 ágúst 1814) en hann var fyrsti nýlendustjóri evrópsku nýlendunnar Ástralíu og sá sem lagði grunninn að því að höfuðborgin Sidney varð til.

Fyrstu tilraunir vínræktar gengu ekki vel og það var ekki fyrr en 1820 að áströlsk vín komu á markaðinn heima fyrir. Fyrstu heimildir um útflutning vína frá Ástralíu eru síðan 1822 en þá hóf Gregory Blaxland útflutning á þeim. Í dag eru áströlsk vín að verða ein vinsælustu Nýja-heimsvín á markaðnum.



## NÝJA-SJÁLAND

Vínframleiðsla Nýsjálendinga nær allt aftur til upphafs nýlendutímans en það var ekki fyrr en á níjtjándu og tuttugustu öld að útflutningur hófst. Það gerðist í kjölfar þess að Dalmatiuinnflytjendurnir komu (en þeir voru nefndir eftir Dalmatíu á austurströnd Króatíu við Adríahafið) sem vínrækt fór að njóta virðingar á Nýja-Sjálendi. Til að byrja með framleiddu þeir aðallega sérrí, styrkt eða sæt þúrtvín eftir smekk og borðvín til eigin neyslu. Nýsjálenskir bændur fóru að framleiða vín í því magni sem nú er eftir að eftirtalið breyttist: Bretar gengu í Evrópusambandið árið 1973 og Nýsjálendingar urðu að endurskipuleggja landbúnaðinn hjá sér. Áfengislöggjöfin breyttist í lok sjötta áratugarins en í henni fólst að krár máttu ekki vera opnar lengur en til sex á kvöldin. Að lokum urðu svo miklar breytingar þegar Nýsjálendingar fóru að ferðast meira til Evrópu og kynntust þar vinnmenningu Evrópubúa.



## SUÐUR-AFRÍKA

Vín frá dökku heimsálfunni er ekki auðskilið bragðlaukum margra evrópskra og norður-amerískra vínahugamanna. En í raun eru vínkrur um alla Afríku. Alsír og Marokkó hafa framleitt vín í ártugi og nú tímavínframleiðslufyrirtæki hafa verið sett upp í Zimbabve og Kenía. Í suðri er Cape-hérað í Suður-Afríku hins vegar ráðandi þar sem veðráttu og staðfræðilegar aðstæður eru líkar þeim sem er að finna í

Gamla-heims vínræktarlöndum. Í dag koma vín frá því svæði sem vel stenst samanburð við vín Gamla-heimsins. Vínframleiðsla hefur verið stunduð í Cape í yfir 350 ár og allt sem tengist framleiðslunni mjög samofið aðskilnaðarstefnunni. Það hefur verið sagt um suður-afrísk vín að þau hafi einstaka stöðu þar sem þau sameini eiginleika Gamla-heimsvína og Nýja-heimsvína.



# KÍKT GEGNUM SKRÁARGATIÐ

## Hversu langt geta fjölmiðlar seilst inn í einkalíf fólks?

Að undanfögnu hafa raunveruleikabættir verið vinsælasta afþreyingin. Fjölmiðlar láta líta út fyrir að þeir leggist á skráargatið og miðli því sem fram fer fyrir innan. Hins vegar mun víst ætíð verða erfitt að komast að sannleikanum með svo þröngu sjónarhorni. Margir eru því farnir að velta fyrir sér hvort fjölmiðlar endurspegli raunveruleikann eða tilbúna veröld sem beinlínis geti reynst mörgum skaðleg.

**S**jórnvarpsáhorfendur skemmta sér við að fylgjast með kvonbænum piparsveina, stríði tilbúinna ættbálka á eyðiejum, ferðakapphlaupi, söngvakeppnum og fleira og fleira. Þótt því sé haldið fram að um raunveruleika sé að ræða vita allir að þættirnir eru klipptir til þannig að aðeins það æsilegasta ratar á skjáinn. Hið sama gildir um spjallþætti Oprah, dr. Phil og annarra. Lítið væri gaman að horfa á hjónabandssælu í návígi þannig að óhamingjusamar fjölskyldur fá þar tækifæri til að lýsa sérstöðu sinnar óhamingju.

Í þáttum eins og Bachelor og Bachelorette er ungu fólki stefnt saman og látið reyna á hvort ástin geti kviknað við mjög svo óvenjulegar aðstæður. Hér á landi hafa verið gerðar tvær tilraunir til að setja saman raunveruleikabætti að erlendra fyrirmynd. Ástarfleyið og Piparsveinninn íslenski fengu ekki mikið áhorf og hafa sumir þeirra voru með í þáttunum sagst vera fegnir því að svo hafi verið. Samband piparsveinsins unga við dómuna sem hann valdi entist ekki og þau hafa bæði komið fram í fjölmiðlum og gert upp sakirnar við þáttastjórnendur og hvort annað.

Klipping þátta af þessu tagi skiptir öllu máli. Að því komust Magni okkar og Dilana vinkona hans í Rockstar Supernova. Dilana braut glas og glerbrot úr því skaust í höfuð Magna. Um tíma leit Dilana út eins og hin versta gribba sem auk þess væri á barni taugaáfalls en með

lagni tókst henni og vinum hennar í þáttunum að breyta þeirri ímynd. En það er ekki bara í sjónvarpi sem atriði eru klippt til og þeim hagrætt.

### Heimildakvikmynd í heimildaleysi

Mörgum eru eflaust í fersku minni málaferli sem urðu vegna heimildakvikmyndarinnar í skóm dregkans. Kvikmyndinni var ætlað að velta upp þeirri spurningu hvort hægt væri að keppa í fegurð. Hrönn Sveinsdóttir, ákvað í því skyni, að taka þátt í fegurðarsamkeppni og myndin lýsir því hvernig hún dregst inn í og fer að taka þátt í ferli sem er henni í raun mjög á móti skapi. Myndin hlaut Edduverðlaun í flokki heimildarmynda en áður en hún fékkst frumsýnd höfðu forsvarsmenn og aðrir keppendur í fegurðarsamkeppninni fengið lögbann sett á sýningu hennar. Samkomulag náðist eftir að kvikmyndagerðarmennirnir féllust á að klippa út ákveðin atriði.

Keppinautar Hrannar Sveinsdóttur voru ósáttir við að hún hefði ekki sagt þeim meðan á upptökum stóð að til staði að sýna afraksturinn opinberlega. Þær höfðu gefið samþykki sitt fyrir upptökunum en stóðu í þeirri trú að þær væru dagbók í kvikmyndaformi. Margir urðu einnig til að benda á að vinnubrögð aðstandenda myndarinnar samræmdust ekki almennum



siðareglum sem kvikmyndagerðarmönnum, blaðamönnum og öðrum sem fjalla opinberlega um hagi fólks ber að fara eftir. Milli þeirra og viðmælenda ríki ákveðið trúnaðartraust og samkomulag um hvað megi birta og hvað ekki og slíka samninga beri skilyrðislaust að virða. Sjónvarpsmaðurinn Þorsteinn J. fjallaði um þetta efni á press.is. Þar segir:

„Hér finnst mér hinsvegar gæta svipaðs misskilnings og hjá framleiðendum heimildarmyndarinnar í skóm dregkans. Það mál snerist alls ekki um rétt þeirra til að búa til myndina og hafa hana eins og þeim sýndist, heldur grundvallaratriði í fréttu- og dagskrárgerð. Það er ekki hægt að taka





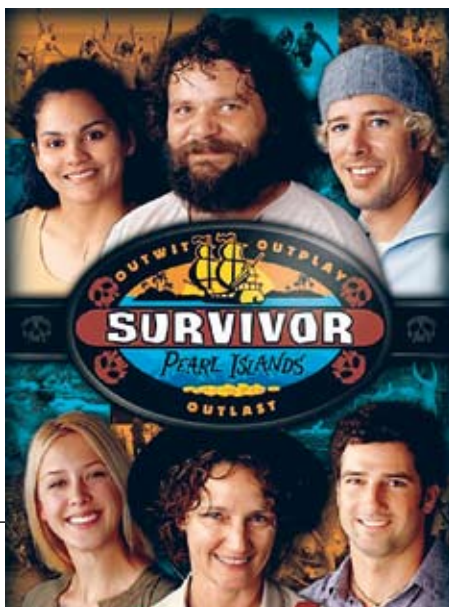
viðtöl við fólk, án þess að gera því grein fyrir samhenginu sem á að nota efnið í, eða fá samþykki þess. Það má heldur ekki taka myndir á stöðum sem flokkast ekki undir opinbert svæði, án tilskilins leyfis.“

### Neitaði að klippa

Hvort siðalögmál þessi gilda um heimildarmyndina Hlemm er óvíst. Skömmu eftir að myndin var frumsýnd birtist lesendabréf í Morgunblaðinu. Það bréf sýndi að aðstandendur annarrar aðalpersónu myndarinnar voru ákaflega ósáttir. Myndin fjallar um líf þeirra sem eru tíðir gestir í strætisvagnamiðstöðinni við Hlemm og flestir þeir sem komu fram í myndinni utangarðsmenn af einhverju tagi. Einn þeirra, langt leiddur alkóhólisti, Hannes að nafni, gaf samþykki sitt fyrir því að teknar yrðu af honum myndir. Hann lést skömmu áður en tókum lauk og aðstandendur hans voru fullvissir um að ástvinur þeirra hafi vegna sjúkdóms síns ekki haft nægilega dómgreind til að meta hvort hann vildi taka þátt í myndinni.

Ættingjarnir reyndu að fá ákveðin atriði klippt út úr myndinni en kvikmyndagerðarmaðurinn neitaði að verða við þeirri bón. Það gekk einnig nærri þeim að hann fór að leiði Hannesar og tók þar myndir án þeirra leyfis. Í bréfinu er bent á að ástvinur þeirra hafi ekki verið leikari sem að loknum tókum hélt glaður heim á leið og að dauði hans var ekki sviðsettur. Engu sé líkara en að gagnrýnendur og aðrir sem um myndina fjölluðu hafi staðið í þeirri trú.

„Þetta er mynd um fólk sem ég kynntist, lærði að meta og þykir mjög vænt um. Lífið hefur leikið marga ansi grátt, en það gerir þá ekki að verri manneskjum,“ segir Ólafur Sveinsson







kvikmyndagerðarmaður um myndina Hlemm í Morgunblaðinu 8. desember 2002. Í sama viðtali segir hann: „Hins vegar vona ég auðvitað að myndin vekji ákvæðnar spurningar um það hvernig búið er að þeim sem lenda á jaðri samfélagsins á Íslandi og það á jafnt við um þá sem eiga við áfengissýki og alvarleg geðræn vandamál að stríða. Þetta fólk er skilið eftir, samfélagið vill ekki vita af því, þetta eru óhreinu börnin hennar Evu.“

### Rokkað á jaðrinum

Ólafur hefur þá trú að hann geti á einhvern hátt breytt til hins betra högum og aðbúnaði þeirra sem hann fjallar um. Þeir eru til sem eru á öndverðum meiði og telja myndir eins og Hlemm hvorki ná þeim tilgangi að auka skilning samfélagsins né hafa forvarnargildi. Þeir benda á að oftast nái myndir sem þessar hvorki augum né eyrum þeirra sem helst þurfi á hugarfarsbreytingu að halda. Þannig urðu margir til að gagnrýna heimildarmynd um Lalla Johns og töldu að þar væri utangarðsmaður gerður að hetju af svipaðri gerð og iðulega má sjá í vestrarmyndum. Myndin sendi því ekki rétt skilaboð um líf á jaðri samfélagsins og væri síst til þess fallin að opna augu fólks fyrir

raunverulegum aðstæðum þeirra sem verst eru settir í samfélaginu.

Katrín Óskarsdóttir, móðir Ívars Arnar Kolbeinssonar, tekur í sama streng í viðtali við Morgunblaðið 22. október 2006. Sonur hennar var fíkniefnaneytandi og söngvari í vinsælli unglingshljómsveit. Katrín telur að sú mynd sem fjölmiðlar bregði upp af lífi drengsins sé fegruð og jafnvel nokkuð rómantísk. Hann er rokkarinn á jaðrinum. Hún segir:

„Framsetningin er oft með þeim hætti að líferni hans virðist eftirsóknarvert. Mér finnst grafalvarlegt og ábyrgðarlaust að bera þetta svona á borð fyrir unglunga. Líka gagnvart Ívari Erni því þetta yfir honum áfram í neyslunni og gerir honum kleift að réttlæta hana.“

### Sönn íslensk sakamál

Upprifjun sannra íslenskra sakamála er einnig vinsælt efni en slíkum málum tengjast ótal einstaklingar aðrir en glæpamaðurinn einn. Fjölskylda brotamannsins sem hefur hugsanlega orðið fyrir aðkasti vegna tengsla sinna við hann getur búist við að sama sagan endurtaki sig eftir sýningu slíkra þátta. Vitni sem óvart dragast inn í atburðarás sem þau geta engin áhrif haft á mega einnig þola að þeirra hlutur sé rífaður upp. Slíkt efni er því augljóslega vandmeðfarið og tryggja verður að umfjöllunin sé algjörlega hlutlaus og faglega unnin.

Eitt sinn birti dagblað frásögn af morðmáli þar sem framburður sakamannsins var eingöngu lagður til grundvallar og engin tilraun gerð til að kafa dýpra í málsatvik þótt fram komi í dóminum að vitnisburður hans sé ekki í öllum atriðum trúverðugur. Maðurinn var einn til frásagnar um málsatvik en vísbendingar á vettvangi urðu ekki til að styðja frásögn hans.

Þetta mál kom til kasta Persónuverndar og sendi stofnunin frá sér álit um málið. Í álitinu segir m.a.: „Byggði umræddur fjölmiðill umfjöllun sína á framburði brotamannsins í málinu, en hann sagði m.a. að hann og hin látna hafi haft samfarir áður en hann myrti hana, þrátt fyrir að í dómi Hæstaréttar segði beinlínis að framburður ákærða í lögreglu- og dómsskýrslum er lýtur að þessu atriði væri ótrúverðugur og yrði ekki lagður til grundvallar í málinu. Ennfremur sagði í héraðsdóminum að ekki hefði verið sýnt fram á að konan hefði haft samfarir fyrir andlátinu. Í umfjölluninni, sem var unnin upp úr þessum dómum, var hins vegar fullyrt að morðinginn og hin látna hefðu haft samfarir eins og það væri ein af óumdeildum staðreyndum málsins.“

### Brotið gegn friðhelgi einkalífs

Parna var vísað til 2. másl. 5. gr. laga um persónuvernd og meðferð persónuupplýsinga, en samkvæmt ákvæðinu lýtur vinnsla persónuupplýsinga, sem eru einvörðungu unnar í þágu fréttamennsku eða bókmenntalegrar eða listrænnar starfsemi, aðeins að takmörkuðu leyti ákvæðum þeirra. Þá sagði í álitinu að lögnum væri hvorki ætlað að girða fyrir né banna gerð blaðagreina eða annars efnis um sakamál sem raunverulega hafa orðið og öllum væri kunnugt um. Hins vegar leiði reglur laganna til þess að efnistösk verði að samrýmast grundvallarsjónarmiðum um friðhelgi einkalífs.

Það má ætla að þetta álit Persónuverndar megi yfirfæra á fleiri álitafni er snúa að vinnslu heimildarkvikmynda og blaðagreina þar sem fólk kemur við sögu. Öll vinna með heimildir krefst þess að vel sé vandað til verka. Sumar sjálfsvísingur hafa fengið þá gagnrýni að þær séu ekki fullkomlega áreiðanlegar. Skemmst er að minnast ævisögu fíklisins, James Frey, A Million Little Pieces en sannað var að lýsingar af sumum atvikum í þeirri bók voru stórlega ýktar.

Það má því gjarnan spyrja hvort það þjóni einhverjum tilgangi að ríffa upp nýliðna atburði og nota ævibætti bráðlifandi fólks öðrum til afþreyingar? Auðvitað má segja sem svo að öllum sé frjálst að neita að taka þátt í kvikmyndum eða sjónvarpsþáttum. Hins vegar gerir fólk sér oft ekki nákvæma grein fyrir hvað felst í því að vera með og sannleikurinn er oft margbrottinn.







# SIGLING Í KARABÍSKAHAFINU FRÁ 15.500.-\*

[www.cometoearth.com](http://www.cometoearth.com)

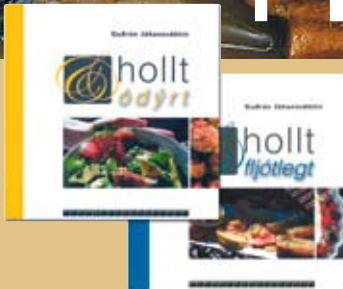
\* Verð á mann



# Lax með spínati, kókos og sætri kartöflu

Það segir sig sjálfst að réttur gerður úr hráefni sem hvert fyrir sig er ómótstæðilegt sælgæti, getur ekki annað en orðið frábær. En það er galdur sósunnar sem gerir útslagið. Hárfínt jafnvægi af sterku, súru og sætu og bragðlaukarnir lifna við!

## MATSEÐILL MÁNADARINS



Hollur og góður matur er oft fljóteldaður og merkilega ódýr. Það getur stundum verið mun fljótlegra og betra að elda heima en panta skyndibita utan úr bæ. Salka bókaforlag gaf nýlega út tvær bækur sem sannarlega sanna þetta en það eru Hollt og fljótlegt og Hollt og ódýrt. h-tímarit fékk leyfi til að birta nokkrar uppskriftir úr þessum frábæru bókum.

### Lax með spínati, kókos og sætri kartöflu

4 laxasneiðar	1 msk fiskisósa
1 sæt kartafla	safi af 1/2 límónu
1/2 poki ferskt spínat	1 tsk púðursykur
1/2 dós kókosmjólk	salt og pipar
1 tsk rautt karrímauk	ólífuolífa

1. Smyrjið botninn á ofnföstu fati með ólífuolífu og setjið síðan spínatið á það.
2. Raðið laxasneiðunum ofan á spínatið. Saltið og piprið.
3. Flysjið sætu kartöfluna og skerið hana í strimla og dreifið þeim jafnt yfir réttinn.
4. Blandið saman í sér skál kókosmjólk, karrímauki, fiskisósu, límónusafa og púðursykri. Hrærið vel í þar til karrí og sykur hafa leyst upp. Hellið sósunni yfir réttinn og bakið við 200°C í ofni í 25-30 mín.

**Berið fram með soðnum hrísgrjónum og/eða góðu salati.**



## Indverskt

400 gr stíft tofu	1 msk túrmerik
3 hvítlauksgeirar	1 msk garam masala krydd
1 msk kumminfræ	1 rauður chillipipar
1 msk rifin engiferótt	1 dós brytjaðir tómatar
3 msk ólífuolía	400 g kókosmjólk
50 g smjörbaunir	600 ml grænmetissoð
2 dl brytjað grasker eða sæt kartafla	1 msk hveiti graslaukur klipptur yfir

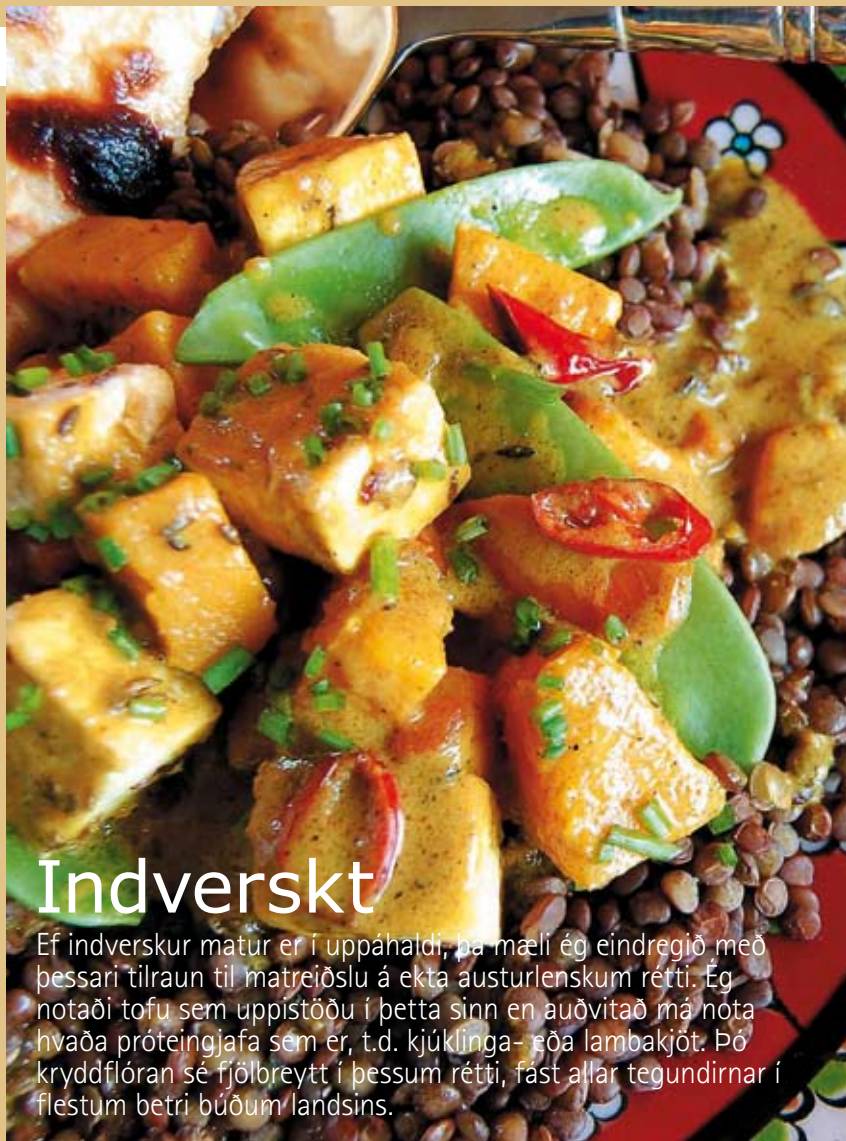
1. Þerrið tofuið og skerðið í teninga, saxið hvítlaukinn smátt og rífið engiferinn. Brúnið á pönnu í helmingnum af olíunni ásamt tofuteningum og kumminfræjum, við miðlungshita. Takið tofuið svo af pönnunni, saltið það aðeins og setjið til hliðar.

2. Setjið afganginn af ólífuolíunni á pönnuna og steikið graskerbitana nokkra stund ásamt sóxuðu chili og kryddi. Bætið þá tómötum og kókosmjólk út í. Blandið öllu vel saman, hellið soðinu saman við og látið réttinn malla á lágum hita í um 10 mínútur.

3. Þykkið sósunu með því að leysa hveitið upp í 1/2 dl af vatni og hræra því saman við.

Þegar um 2 mínútur eru eftir af eldunartímanum er smjörbaunum og tofubitum bætt út í.

Berið fram með soðnum linsubaunum eða hrísgrjónum og eftirlíkingu af naanbrauði. Það er gert með því að setja tortillur stutta stund undir grillið í ofni og pensla þær síðan báðum megin með hvítlauksmjöri. Pakkið þeim inn í álpappír og haldið heitum þar til maturinn er borinn fram.



## Indverskt

Ef indverskur matur er í uppáhaldi, þá mæli ég eindregið með þessari tilraun til matreiðslu á ekta austurlenskum rétti. Ég notaði tofu sem uppistöðu í þetta sinn en auðvitað má nota hvaða próteingjafa sem er, t.d. kjúklinga- eða lambakjöt. Þó kryddflóran sé fjölbreytt í þessum rétti, fást allar tegundirnar í flestum betri búðum landsins.



## Einfaldur kjúklingaréttur með papriku og sesamfræjum

Mér finnst frábært þegar heil máltíð er elduð og borin fram í sama ílátinu. Þessi réttur er þannig. Í grunninn er uppskriftin ættuð af biblíuslóðum þar sem sesamfræ hafa verið notuð til þess að krydda matinn og tilveruna um þúsundir ára.

## Einfaldur kjúklingaréttur með papriku og sesamfræjum

8 bitar kjúklingalæri	1 rauður laukur
2 dl heilhveiti	1/2 grænt epli
2 dl sesamfræ	8 meðalstórar kartöflur
2 msk gott paprikuduft	2 msk rósmarín (ferskt eða þurrkað)
salt	salt og pipar
1 egg	ólífuolía
1 dl kjúklingasoð (teningar)	

1. Setjið heilhveiti, sesamfræ, paprikuduft og salt í skál. Þeytið egg með gaffli í annarri skál, hellið kjúklingasoðinu út í og hrærið saman við eggjið.
2. Kjúklingalærunum er velt upp úr eggjablöndunni, síðan upp úr hveitiblöndunni og að lokum aftur upp úr eggjablöndunni.
3. Þá eru bitarnir steiktir á pönnu stutta stund á hvorri hlið og því næst raðað í eldfast mót.
4. Kartöflurnar eru þvegnaðar og skornar í báta. Laukur og epli eru líka skorin í báta. Ef laukurinn er góður og ferskur er ekki nauðsynlegt að taka hýðið af honum.
5. Setjið grænmetið í skál ásamt salti, rósmaríni og ólífuolíu og veltið öllu vel saman. Raðið síðan kartöflublöndunni á fatið með kjúklingabitunum og bakið í 200 gráðu heitum ofni í 30-40 mínútur.



# N&N

## Ferskur sumarlegur ilmur fyrir karlmenn

Í sumar kynni ESCADA ferskan sumarlegan ilm handa körlum, Sunset Heat for Men. Í tilefni af markaðssetningu ilmsins hefur ESCADA búið til eigin sjónvarpsþáttaröð sem sýnd verður á Netinu [www.escada-fragrances.com](http://www.escada-fragrances.com). Þetta eru þrjú spennandi þættir sem hafa allt til að bera, fallegar aðalpersónur, framandi strönd með hrifandi sólsetri og sólarupprás og tilfinningaþrungin augnablik. Skyggst er inn í litríkt líf þriggja töfrandi nútímastúlkna sem eina heita og langa sumarnótt hitta glæsímennið og milljarðaerfingjann Sebastian. Og allt getur gerst rétt eins og sá sem ber ESCADA Sunset Heat ilminn getur búið að við óvæntum uppkomum í eigin lífi.



## Guerlain sumar

Mikið hefur verið lagt í að hanna sumarilmina frá Guerlain. Þar á bæ er alltaf leitað að bestu hráefnum og unnið með þeim. L'Instant de Guerlain Pour Homme Citrus Crystals hefur léttu sítrónukristalstóna sem kæla grunnilminn en hann byggir á ákveðnum skógartónum. Sítrusávextirnir draga fram sérstöðu viðartónanna og skógarins. Ilminum er ætlað að endurspeglar sprengikraft sumarsins á kælendi og notalegan hátt. Sumarið er loksins komið.



## Unnið gegn hrukkum

Shiseido hefur sent frá sér frábæra nýjung í karlmannaalínuna. Um er að ræða krem sem dregur úr hrukkmyndun og sléttir húðina. Deep Wrinkle Corrector minnkar fínar línur og hrukkur svo um munar á aðeins fjórum vikum og húðin verður stráksleg og frískleg. Retinol A Complex þéttir og styrkir húðina og ýmsir hvatar örva framleiðslu Hyaluronic Acid sem er rakagefandi efni í yfirhúðinni en það eykur viðgerðar-mátt húðarinnar. Að auki ver þetta einstaka krem húðina gegn sindurefnum en gott er að nota sólarvörn með því á sumrin. Deep Wrinkle Corrector er notað kvölds og morgna og ætti að vera seinasta þrepið í daglegri húðumhirðu hvers karlmanns.



## Aðlaðandi ilmur fyrir karlmenn

Allure Homme Sport Cologne Sport er aðlaðandi og sportlegur ilmur frá Chanel. Þetta er Cologne-útgáfan af Allure Sport herrailminum og er ríkulegur án þess að vera yfirþyrmandi. Enn meiri áhersla er lögð á hressandi ferskleika og hér er á ferð einfaldari samsetning ilmtóna. Árangurinn er sá að ilmurinn minnir helst á ferska sumargölu og orkuna sem útivistin gefur okkur. Hann vekur skilningarvitni og minnir á kraftinn sem fylgir því að finnast maður vera að springa af heilbrigði og orku. Jacques Polge ilmvatnshönnuður Chanel tók sig til og endurraðaði fjórum þáttum Allure Sport til að gera nýtt tilbrigði við stefnið sitt Allure.





Sumir karlmenn virðast skynja hvernig best er að klæða sig hverju sinni og þeir hegða sér einnig óaðfinnanlega hvar sem er. Svo eru aðrir sem aldrei virðast vita hvernig þeir eiga að vera og eru óöruggir með sig hvernig sem þeir klæðast. Hér koma nokkur ráð handa þeim um hvað menn gera og hvað ekki þegar farið er í veislur.

## HVAÐ GERA ÞEIR SEM **KUNNA** SIG?

- 1 Leyfðu þér svolitla litagleði**  
Flestir karlmenn kjósa milda liti og reyna yfirleitt að velja eitthvað lítt áberandi. Það er hins vegar ákaflega leiðigjarnt að klæðast aðeins svörtu, hvítu, gráu og brúnu. Leyfðu þér því svolitla litagleði og mundu að bleikt er ekki lengur talinn stelpulitur. Skærir litir eiga vel við stundum og klæða marga mjög vel. Mundu bara að of mikið af litum og skrautleg mynstur skera í augun.
- 2 Gallabuxur ganga ekki alltaf**  
Gallabuxur þykja spariklæðnaður í dag ekkert síður en ullarföt. Mundu bara að mjög snjáðar gallabuxur eiga ekki alltaf við. Kynntu þér hversu formlegt boðið er áður en þú velur klæðnað. Taktu svo eftir: Snjáðar gallabuxur verða ekkert finni þótt þú klæðist sparijakkanum þínum við þær.
- 3 Skreyttu þig**  
Fylgihlutir fyrir karlmenn eru mun færri en fylgihlutir kvenna en gættu þess að eiga alltaf að minnsta kosti eina skyrtu sem gerð er fyrir ermahnappa. Fallegir ermahnappar, bindisnælar og treflar geta gert mikið fyrir hversdagslegan klæðnað og konur taka vel eftir slíku. Vasaklútur í brjóstvasann á jakkanum getur líka skipt sköpum og sett svip á annars venjulegan jakka.
- 4 Skoðaðu mynstrið**  
Skoðaðu mynstrið á þeim fötum sem þú hefur valið. Það er alls ekki við hæfi að setja upp slaufu með jólamynstri í formlegu boði í janúar eða bindi með brosköllum við jarðarför. Vertu viss um að allt það sem þú klæðist hæfi tilefninu.
- 5 Tvískiptar skyrtur**  
Röndóttar skyrtur með einlitum kruga eða skyrtur með finofnu mynstri geta verið mjög skemmtileg leið til að skapa persónulegan stíl. Dökk jakkaföt gefa ekki tilefni til að leika sér mikið en öðruvísi skyrtur er ein leið til að sýna að viðkomandi viti hvað hann vill og velji sér fót af smekkvísi.
- 6 Blúndur og pífur 17. aldar fyrirbæri**  
Blúnduskyrtur sjást reglulega á slám í karlmannafataverslunum. Flestir eru hins vegar þeirrar skoðunar að blúnduskyrtur hafi runnið sitt skeið á sautjándu öld og eigi ekkert erindi inn í nútíman.
- 7 Láttu glansskóna vera**  
Konur taka eftir öllu þannig að ef þú átt ekki sæmilega skó farðu þá og keyptu eina slíka strax í dag. Glansandi leðurskór eru barnalegir og strigaskór við jakkaföt gera sig einfaldlega ekki. Einfaldir svartir leðurskór ganga við allt og ef vel er með þá farið eru þeir eilífðareign.
- 8 Gættu þín á græðginni**  
Mundu svo þegar þú gengur glerfinn inn í samkvæmissalinn að auðvelt er að spilla ímyndinni með of mikilli græðgi. Ekki hrúga partímat á pappadisk og raða í kringum þig glösum til að tryggja að þú hafir alltaf nóg að drekka. Veldu hæfilega skammta á diskinn og farðu frekar oftar. Gættu þess líka að taka litla bita. Pinnamatúr er oft með fyllingum og það er ekkert smart að sula sósu niður á hreina hvíta skyrtuna.

# Dótakassinn



ÞESSI FALLEGI SPILAKASSI ER KLÆDDUR HÁGÆÐALEÐRI MEÐ SÉRLEGA SLÉTTRI OG MJÚKRI ÁFERÐ OG KEMUR Í PREMUR LITUM, SVÖRTU, APPELSÍNUGULU OG LJÓSBRÚNU. SPILAPENINGARNIR ERU ÚR PERLUMÓÐURSKEL OG ÞVÍ EINSTAKLEGA GAMAN AÐ HANDLEIKA PÁ. KASSINN ER 34 CM X 18 CM OG HÆÐIN ER 6 CM. FULLKOMINN GJÖF HANDA ÞEIM SEM HAFNA GAMAN AF SPILUM. HANN FÆST Í NATUZZI OG KOSTAR 39.100 KR.



SÉRLEGA VEL HANNAÐUR VINDLAKASSI. EIMAD VATN ER SETT Í HÓLKINN OG RAKAMÆLIRINN GERIR MÖNNUM KLEIFT AÐ FYLGJAST MEÐ RAKASTIGINU. HANN ER LEÐURKLÆDDUR MEÐ HÁGÆÐALEÐRI Í PREMUR LITUM, LJÓSBRÚNU, SVÖRTU OG APPELSÍNUGULU. STÆRÐIN ER 30 CM X 24 CM OG HÆÐIN ER 12 CM. ÞESSA KASSA FÁ MENN Í NATUZZI OG ÞEIR KOSTA 40.100 KR.

FOCUS DE LUXE HNÍFAPÖR ERU SANNKÖLLUÐ LÚXUSVARA. ÞAU VORU HÖNNUÐ AF FOLKE ARSTRÖM ÁRIÐ 1955 OG ERU FRAMLEIDD HJÁ AB GENSE Í SVÍPJÓÐ. ÞESSI EINSTAKA HÖNNUN HEFUR UNNIÐ TIL MARGRA HÖNNUNARVERÐLAUNA Í GEGNUM ÁRIN OG ER FYRIR LÖNGU ORÐIN SÍGILD. **FJÖGURRA MANNA SETT KOSTAR 12.500 KR. OG FÆST Í SALTÉLAGINU GRANDAGARÐI 2.**



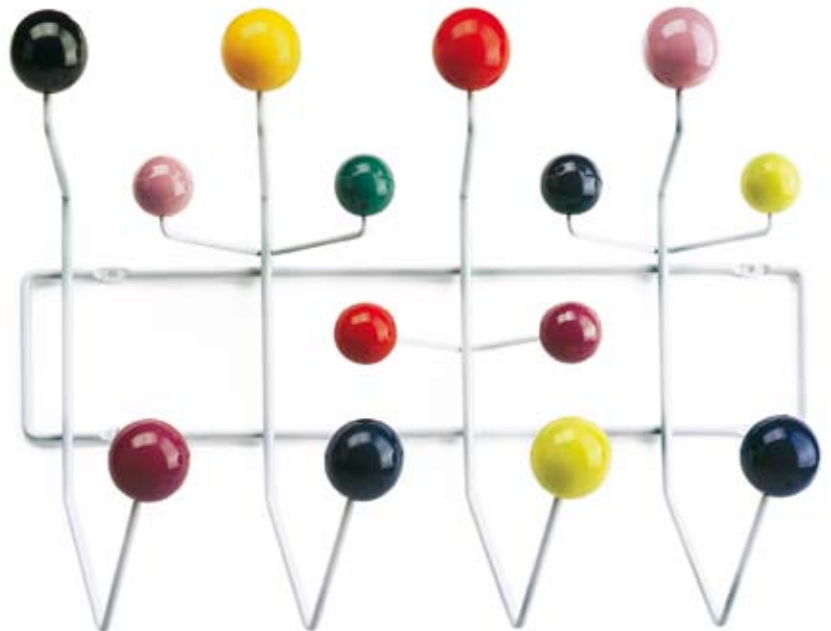


EINSTAKLEGA FLOTTUR SÍMI FRÁ ERICSON. HANN ER MEÐ 2 MP „CYBERSHOT“ MYNDAVÉL, FULLKOMINN MP3 SPILARA, TRACK ID OG SENDIR TÓNLIST ÞRÁÐLAUST Í GEGNUM BLUETOOTH STEREO. EDGE GAGNAFLUTNINGUR GERIR ÖLL SAMSKIPTI Á NETINU MIKIÐ HRADARI. HÆGT ER AÐ SÆKJA OG SENDA TÖLVUPÓST MEÐ SÍMANUM OG HANN ER EINSTAKLEGA EINFALDUR Í NOTKUN. **SÍMINN FÆST Í VERSLUNUM SÍMANS.**



ÆDISLEGA TÖFF HERRAÚR FRÁ KENNETH COLE MEÐ VÍSUM EN ENGU AÐ SÍÐUR TÖLVUSKJÁ. ÓLIN ER ÚR POLYÚRETHANI OG EINKAR MJÚK OG ÞÆGILEG. **ÚRIÐ KOSTAR 11.500. KR. OG FÆST Í ÚR & GULL Í VERSLANAMIÐSTÖÐINNI FIRÐI Í MIÐBÆ HAFNARFJARÐAR.**

ÞESSI ÆDISLEGA SUNBURST KLUKKA VAR HÖNNUÐ AF GEORGE NELSON ÁRIÐ 1949. HÚN ER FÁANLEG ÚR HNOTU, Í RAUÐU OG MARGLIT. **KLUKKAN GÓÐA KOSTAR 27.900 KR. OG FÆST Í SALTÉLAGINU GRANDAGARÐI 2.**



„HANG IT ALL“ FATAHENGI ERU FRÁBÆRLEGA TÖFF. FATAHENGIÐ VAR HANNAÐ AF ÞEIM CHARLES & RAY EAMES ÁRIÐ 1953. **ÞAÐ KOSTAR 24.500 KR. OG FÆST Í SALTÉLAGINU GRANDAGARÐI 2.**



EINSTAKLEGA FALLEG „IM BOO“ KARAFLA SEM KEMUR FRÁ FYRIRTÆKINU MUUTO. HÚN FÆST Í BLÁGRÁU OG LJÓSFJÓLUBLÁU. KARAFLAN ER HÖNNUÐ AF NORSKA HÖNNUNARTRÍÓINU „NORWAY SAYS“ EN ÞEIR VORU VALDIR HÖNNUÐIR ÁRSINS Í NOREGI ÁRIÐ 2006. KARAFLAN KOSTAR 7400 KR OG FÆST Í SALTÉLAGINU GRANDAGARÐI 2.

# h

**Bls 2-3****Saltfélagið**

Grandagarði 2 101 Reykjavík | 5787810  
info@saltfelagid.is | www.saltfelagid.is

**Bls 5****Lenovo**

Nýherji hf | Borgartúni 37 | 569-7700 |  
www.nyherji.is

**Bls 9****Hótel Selfoss**

Eyravegi 2 800 Selfoss | 480-2500 |  
| hotelfselfoss@hotelfselfoss.is | www.  
hotelfselfoss.is |

**Bls 11****Háskólinn í Reykjavík**

Ofanleiti 2 og Kringlunni 1 - 103  
Reykjavík og Höfðabakka 9 - 110  
Reykjavík | 599 6200  
| ru@ru.is | www.ru.is

**Bls 19****Raymond Weil**

ÚR OG GULL | Firði Miðbæ Hafnarfjarðar  
| 565 4666

**Bls 20****World Class**

Laugum | Spönginni | Í húsi  
Orkuveitunnar |  
www.worldclass.is | worldclass@  
worldclass.is

**Bls 25****Nesti**

Fossvogur | Ártúnshöfði | Háholt |  
Borgartún  
| Stórhjalli | Lækjargata | Hafnarfjörður  
– Geirsgata | Selfoss – Gagnvegur

**Bls 29****Karl K Karlsson hf**

Skútuvogur 5 | 540-9000 | www.  
karlsson.is

**Bls 35****ThorsHammer group ehf.**

www.cometoeearth.com | info@  
thorshammer.biz

**Bls 36-37****Hagkaup**

Skeifunni 15 128 Reykjavík | Sími:  
563-5000  
www.hagkaup.is