

# hér & nú

Fimmtudagur 22. júní 2006 - 24. tbl. - 2. árgangur - Verð: 395 krónur

## AÐ LEITA EN EKKI AÐ DEITA

BRYNJA ÞORGEIRS,  
EIN FALLEGASTA  
SJÓNVARPSKONA  
LANDSINS, TALAR  
OPINSKÁTT UM ÁST-  
INA SEM HÚN HEFUR  
ENN EKKI FUNDIÐ



**Ásta Hrafnhildur**  
Ekkert merkilegt að vera forstjóri



**Matthildur**  
Fæddi dáið barn



**Dorrit falleg**  
Söng þjóðsönginn

★  
STJÖRNUPÖR  
Á GRÍMUNNI  
★



Á leið í  
Miss World  
& leikur í  
Erninum



60% MARKAÐSHLUTDEILD Á ÍSLANDI ÁRIÐ 2004

MANITOU skotbómulyftarar - Þarfur þjónn, sem uppfyllir ströngustu gæði og væntingar þeirra kröfuhörðustu.

# HANN ER GRIMMUR!

## MANITOU MLT 634 TURBO INTERCOOLER

### SKOTBÓMULYFTARI

**Fjór hjóladrifinn**

**Fjór hjólastýrður**

**Lyftigeta: 3.400 KG**

**Lyftihæð: 6.050 MM**

**Gafflar: 1.200 MM**

**Vél: Perkins Turbo intercooler, 123 HÖ**

**LOAD SENSING!!** Samtímis glussahreyfingar án aukins snúningshraða vélar.



- VIÐURKENND VARAHLUTAÞJÓNUSTA í 44 ár
- Útvegum notaða skotbómulyftara
- Úrval notaðra lyftara á lager



**PON PÉTUR O. NIKULÁSSON ehf.**

Melabraut 23 • 220 Hafnarfjörður  
Símar 552 2650 & 552 0110 • FAX: 552 1588 • e-mail: pon@pon.is

Lambakjöt

ELDAMENNSKAN ER LAMB AÐ LEIKA VIÐ



# Grill Kebab

600 g fituhreinsað lambakjöt,  
t.d. bógur eða lærisneiðar,  
skorið í u.þ.b. 2-3 cm bita.  
1/2 dl ólífuolía  
safi úr einni sítrónu

1 msk. salvía, smátt söxuð  
1/2 msk. óreganó (ferskt), saxað  
Hoi Sin sósa (kinversk grillsósa,  
fæst í flestum búðum  
3 msk. sesamfræ

Setjið kjötið í skál ásamt ólífuolíu, sítrónusafa,  
salvíu og óreganó og látið standa í u.þ.b. 3 klst.

Raðið kjötinu á pinna, penslið með Hoi Sin  
sósu og stráið sesamfræjum yfir pinnana.  
Grillið í u.þ.b. 8-12 mín. og snúið nokkru sinnum  
á meðan. Borið fram með t.d. kús-kús og salati.

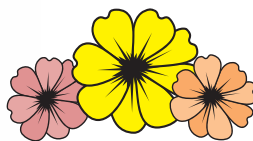
[www.lambakjot.is](http://www.lambakjot.is)

ALLIR ELSKA LAMBAKJÖT, MAÐUR



# Dinur tími er kominn!

EFLIP, almennatengis / HNOTSKÖGUR grafísk hönnun



## Sumartilboð 40% afsláttur af 3ja mánaða kortum

Dansrækt JSB er staður fyrir konur á öllum aldri. Notalegt andrúmsloft og fjölbreyttir tímar í boði í opna kerfinu.

JSB tímar, teygjutímar, lóð, sveifla, pallar, púl, einkaþjálfun, yoga

**Vertu velkomin í okkar hóp!**



**Hafðu samband!**

[www.jsb.is](http://www.jsb.is)  
sími 581 3730



**DANSRÆKT JSB**

leggur línurnar

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík  
Sími 581 3730 • Bréfsími 581 3732

# hér&nú



10-15

**6** Nylonstelpurnar í OK.

**7-8** Skemmtilegar fréttir af fólki.

**10-15** Allt um Grímuna, íslensku leiklistarverðlaunin.

**16-17** Ásdís Svava Hallgrímsdóttir við tökur á Erninum.

**20** Marta María selur flottu íbúðina sína á Laugavegi.

Sesselja Thorberg er umvafin nördum.

**22-27** Heitasta slúðrið úr Hollywood-hæðum.

**28-29** Brynja Þorgeirsdóttir ræðir um karlpeninginn á Íslandi.

**38-39** Ásta Hrafnhildur ræðir um fjölmiðla og móðurhlutverkið.

**31** Íva Rut Viðarsdóttir innanhúshönnuður velur eftirlætið sitt.

**32-33** Silfríð á Borginni.

Sniðugar lausnir og góð húsráð.

**34** Dorrit var glæsileg að vanda á 17. júní.

**35** Gummi Jóns hélt útgáfutónleika.

**40** Sirrý segir.

**42-43** Bergrún Ingimarsdóttir léttist um 27 kíló.

**42** Birna Björnsdóttir tekur fataskápa í gegn.

**43** Alfreð Gíslason er líka sigurvegari í eldhúsinu.

**47** Stjörnur fara í lýtaaðgerðir.

**48-49** Matthildur Stefánsdóttir fæddi andvana barn.

**50** 60 sekúndur með fjallkonunni Tinnu Hrafnisdóttur.

**52** Unnur Elísabet stofnaði sumardansskóla.

**53** Víkingahátíðin er í fullum gangi.

**54** Fataskápurinn.

**55** Kynlífsleikföng og góð ráð.

**56-57** Matgæðingarnir Dóra og Solla deila uppskriftum með lesendum.

**58-59** Steldu stílnum.

**60-61** Bjargráð Berglindar.

**62** Allt um augnhár.

**63** Opnun á Nýlistasafninu.

**64** Allt um sólgleraugu.

**65** Bílasýning á Þjóðhátíð.

**68** Boot Camp.



34



28-29



16-17



48-49

Skýr  
smoothie

SKÝRDRYKKUR

Jasúkur  
Sítóna  
Pinn  
Piparminta  
Epli  
Súin  
Milk



Útgáfufélag 365 – prentmiðlar.  
Útgefandi Páll Baldvin Baldvinsson ábm.  
Ritstjóri Elly Ármannsdóttir elly@hognu.is,  
Ritstjóri Anna Kristine Magnúsdóttir annakristine@hognu.is, Berglind  
Halla Eilífudóttir, berglind@hognu.is, Jón Myrdal, myrdal@hognu.is,  
Hér & nú Skaftahlíð 24, 105 Rvík, sími: 550 5000.  
Fax Auglýsingar: 515 7599 – Ritstjóri: 550 5075.  
Netfang Ritstjóri: ritstjorn@hognu.is – Auglýsingar:  
auglysingar@hognu.is. Umbrot 365 – prentmiðlar.  
Prentvinsla Ísafoldarprentsmiðja. Dreifing Pósthúsið ehf.,  
dreifing@posthusid.is. Hér & nú áskilur sér rétt til að birta aðsendar  
myndir í tímaritinu á stafrænu formi og í gagnaböndum án endurgjalds.

## Sleppum fortíðinni og lífum í nútíðinni

Hafði samband við nokkra leikara sem þverneituðu að tjá sig um Íslensku leiklistarverðlaunin Grímuna af þeim sökum að ég skrifa í Hér & nú. Viðbrögð leikaranna voru reiði, andúð og varnarstaða sem ég tók mjög nærri mér en ákvað að bugast ekki og hélt ótrauð áfram að hafa samband við fleiri sem tengjast leiklistargeiranum í von um jákvæða svörun. Vildi þeim eingöngu vel og hafði ekkert illt í huga.

En þær **Ásta Hrafnhildur Garðarsdóttir**, sem við könnumst við úr Stundinni okkar, **Ásdís Svava Hallgrímsdóttir**, fegurðardrottning sem fór með hlutverk í danska spennumyndaflokknum Erninum og **Brynja Þorgeirsdóttir**, umsjónarmaður þáttarins Kóngur um stund, leyfðu mér að skyggjast inn í tilveru sína óhræddar og einlægjar. Það sem mér þótti ánægjulegast að heyra var hvað þær voru allar meðvitaðar um markmið sín. Þær virðast hafa áttað sig á því að hin raunverulega hamingja hvílir fyrst og fremst á verkum okkar, því sem við gerum, sköpum og afrekum. Og síðast en ekki síst á hæfninni til að njóta afrakstursins óttalaus og sátt.

Annars held ég því fram að við öðlumst virðingu af framkomu okkar og verkum því hvorki er hægt að kaupa virðingu né þvinga hana fram. Ætla því að leggja mig fram við að sleppa takinu af fortíðinni, lífa algjörlega í nútíðinni og skapa skínandi stemningu í Hér & nú þótt einhver skelli á mig út af einhverju sem ég alls ekki skil.

Elly Ármanns



# NYLON Í OK



Klara, Camilla, Alma og Emíliá sem skipa Nylon-hópinn fóru í viðtal hjá OK-tímaritinu þar sem þær ræddu um allt milli himins og jarðar. Kærastana sína, mat og næturlífið í Reykjavík. Stúlkurnar eru á barni heimsfrægðar og nú er bara að sjá hvernig fer.



# LEIKHÚSSTJÓRI Á SPARISKÓNUM



**Leikhússtjóran sam-  
an á sviði** Guðjón,  
Tinna og Magnús Geir  
sameinuðu krafta sína  
þegar þau kynntu  
verðlaun fyrir búninga,  
leikmynd og lýsingu.

**G**uðjón Petersen var í flott-  
ustu skónum á Grímunni.  
Hann er glæsilegur mað-  
ur og kann að klæða sig eins og  
leikhússtjóra sæmir. Húrra fyrir  
leikhússtjóranum.



**Rauður táknar  
styrk** Flottir skógur  
sem tekið er eftir.

## JÓN ÁRSÆLL GÓMAR SJÓRÆNINGJA

**F**rægt var í vikunni þegar varðskipið Óðinn  
stóð færeyska togarann Sancy að  
veiðum innan íslenskrar lögsögu.  
Það sem færri vita er að fjölmiðlamað-  
urinn ástkæri, Jón Ársæll Þórðarson,  
var staddur um borð þegar sjóræning-  
jarnir voru gómaðir. Varðskipið  
er á leið til Hull á Bretlandseyjum  
í tilefni þess að myndhöggvarinn  
Steinn Þórarinsdóttir, eiginkona  
Jóns, afhjúpar þar minnisvarða sinn  
til heiðurs föllum sjómönnum. Jón  
fékk því að fljóta með í þessa hinstu  
ferð Óðins enda er hann enda er hann  
eitilhörðum sjórum í báðar ættir.



HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Miðbær  
Reykja-  
vikur var  
pakkfullur  
um helgina  
enda nóg um  
að vera. Fólk



en hann var þar  
í góðum fíling  
ásamt fyrrverandi  
meðleigjanda sínum  
Þorvaldi Davíð  
Kristjánssyni og nú-  
verandi

flykktist í bæinn og  
skemmti sér vel í skrud-  
göngu og fylgdist með  
skemmtiatriðum á þjóð-  
hátiðardaginn. **Dorrit** og  
**Ólafur** voru þar fremst í  
flokki ásamt

með-  
leigj-  
anda  
**Andra**  
**Ólaf-  
s y n i**  
nýráðn-  
u m



af fjöl-  
skyldu-  
fólki  
borg-  
arinnar.



**Eiður**  
**Smári**  
fagnaði nýjum  
samningi á Vegamót-  
um ásamt um 20

blaðamanni  
Séð og heyr. **Siggi**  
í **Hjálmu** var flott-  
ur á Kaffibarnum.  
**Ragga Gísla** og  
**Birkir Kristinsson**  
fengu sér drykki í góðu  
yfirlæti á Bar 101, þar  
voru líka hjónin **Þórhall-**  
**ur Gunnarsson** og



manna fylgdar-  
liði langt fram  
undir morgun.  
**Breki Loga-**  
**son** fyrrver-  
andi ritstjóri  
Hér & nú lét sig

**Brynja Nordquist**  
og tvíburarnir  
**Arnar** og **Bjarki**  
en það sást  
einnig til þeirra á  
Óliver en þar var  
**Björgólfur Tak-**  
**efusa** við mikinn fögn-  
uð kvenpeningsins.

HRINGDU INN PARTÍ EÐA FRÉTT

550 50 70

Láttu  
vita!

Er veisla framundan? Veistu eitthvað sem enginn annar  
veit? Hringdu í Hér og nú ef þú lumar á fréttaskoti? Fréttas-  
kotssímssvarinn okkar er 550 5070. Láttu í þér heyra og  
þú gætir átt fréttaskot vikunnar og fengið 15.000 krónur  
fyrir. Ef fréttin fer á forsiðu færðu 5.000 krónur og 3.000  
ef fréttin þín ratar inn í blaðið. Láttu endilega í þér heyra.



FRÉTTASKOT **hér&nú**



## Efnalaugin Björg

**Gæðahreinsun**  
**Góð þjónusta**  
**Þekking**  
**Þjónusta**

**Opið: mán-fim 8:00 - 18:00**  
**föst 8:00 - 19:00**  
**laugardaga 10:00 - 13:00**



# KLÆDDIST ÍSLENSKRI HÖNNUN Á GRÍMUNNI



Það var alveg frábært,“ svarar Björk Jakobsdóttir leikkona sem var kynnr á Grímunni og heldur áfram: „Í alvöru, þá var alveg einstaklega góð stemning í Borgarleikhúsinu. Afslappað og mikil gleði, kærleikur og stolt. Svo skemmtum við okkur fram á rauða nótt. Atriðin voru mjög góð og umbúnaðurinn glæsilegur.“

*Fötin sem þú varst í á Grímunni. Ekki rauður galakjöll og pinna-hælar?*

„Nei. Fötin sem ég var í eru frá Spakmannsspjörum. Ekkert annað en íslensk hönnun kom til greina fyrir kvöldið.“

# GOSPELSTJARNA FRAMTÍÐARINNAR?

Ég syng gospeltónlist á væntanlegri plötu sem kemur vonandi út fyrir áramótin,“ svarar Hanna Guðný Hallgrímsdóttir (21) sem sigraði í fyrirtækjasöngvakeppni Íslands í bitíð. Hún hefur nú þegar gefið út sitt fyrsta lag en það nefnist **Undir sólinni** og var frumflutt í umræddum þætti á dögunum. Höfundur lagsins er Trausti Bjarnason, sem samið hefur fjölmarga smelli í gegnum árin. Má þar nefna lög eins og Þér við hlið með Regínu Ósk og Andvaka með Guðrúnu Árnýju.



## Erstu í gospelkór?

„Ég syng ekki með kór en ég er í bandi sem er í Krossinum. Við köllum okkur Gigg. Ég er að finna lög á plötuna núna. Það er erfiðast af öllu en ég vil velja lög sem mér þykir vænt um,“ segir Hanna Guðný hress. En er hún trúuð? „Já, það er ég,“ svarar hún og bætir við: „Trúin er algjörlega partur af mínu lífi.“

## Erstu á föstu?

„Nei,“ svarar hún hlæjandi. „Ég er ekki á föstu. Engir strákar í bili.“

# SJÓNVARPSFÓLK FRAMTÍÐARINNAR?

Yfir 170 manns sóttu um störf sem dag-skrágerðarmenn í þætti sem ber heitið Píp-ola og verður á dagskrá Sirkus í sumar. Síðustu daga hafa starfsmenn Sirkus farið gaumgæf-lega yfir umsóknir sem hafa borist. Áhugasamir hafa sent umsóknir inn á [www.minnsirkus.is/pip-ola](http://www.minnsirkus.is/pip-ola) en þar ber þeim að fara eftir leiðbeiningum til þess að sækja um störf. Að sögn Sirkusmanna eru Rakei Yr bikinimódel, Ellý sem var í Ást-arfleyinu, Berglind Ólafs fyrirsæta og Georg Erlingsson leikari og dragdrottning á meðal þeirra sem hafa sótt um að gerast þáttastjórn- endur.



**Bikinimódel Rakei Yr** er ein fjöldamagra sem hafa sótt um að verða þáttastjórnandi á sjónvarpsstöðinni Sirkus.

# GARÐAR STEGGJAFUR MEÐ MIKLUM LATUM

Félagar Garðars Gunn- laugssonar falletasta knattspyrnumanns landsins og herra Ísland 2003 hafa strítt honum töluvert undanfarna daga. Þeir nýta tímann vel til að koma kapp- anum í opna skjöldu áður en hann gengur í það heilaga með spúsu sinni, henni Ásdísi Rán framkvæmdastjóra Mól- el.is. Vinahópurinn vakti Garð- ar með látum, eldsnemma morguns á heimili hans. Allir voru þeir dulbúnir, með næl- onsokka á höfði og sprautuðu vatnsgusum yfir Garðar. Allt náðist á myndband, þegar hann vaknaði og óskraði ægi- lega við atvikið.





**belladonna**

Hlíðarsmára 11 • Kópavogi • sími 517 6460 • [www.belladonna.is](http://www.belladonna.is)

# Mikið úrval af sumarfatnaði



**Opið mán-fös 11-18 • laugardaga 11-15**

# STJÖRNUPÖRIN Á GRÍMUNNI

Töfrar einkenndu stjörnupörin sem mættu á íslensku leiklistarverðlaunin, Grímuna.



**Leikarahjónin** Atli Rafn og Brynhildur Guðjónsdóttir, sem fékk verðlaun fyrir fyrir hlutverk sitt í leiksýningunni Pétur Gaut. Hún er svo mikið krútt og svo er hún líka svo sæt.



**Stórglæsileg í hvítum kjól** Pórunn Lárusdóttir leikkona og Snorri eiga von á erfingja. Brosið hennar fær mann til að staldra við.



**Sætur sigur** Baltasar Kormákur var valinn leikstjóri ársins fyrir leiksýninguna Pétur Gaut. Einnig var verkið valið leiksýning ársins. Þegar vel er skoðað sést hvað Lilja Pálmadóttir eiginkona Baltasars ljómar fallega.



**Svakalega sjarmerandi eins og pabbi sinn**  
Garðar Thor Cortes með fallegt fljód upp á arminn.



**Elegant** Þau Jóhannes Jónsson og kona hans Guðrún Þórsdóttir létu fara vel um sig á Grímunni. Ekki annað hægt þegar slík skemmtun er annars vegar.



**Leikskáld ársins faðmar elskuna sína** Hugleikur Dagsson sagði við konuna sína, Guðrúnu, að hann elskaði hana þegar hann tók við Grímunni á sviði Borgarleikhússins fyrir leikverkið Forðist okkur, í sviðssetningu Common Nonsense og Leiklistardeildar Listaháskóla Íslands.



**Dansparið vakti lukku** Dansararnir Hjördís Lilja Örnólfsdóttir og Steve Lorenz dónsuðu brot úr verkinu Súrt og sætt eftir Didy Valdman.



**Ógurleg útgeislun** Það sást langar leiðir hvað Helga Braga leikkona er ánægð með manninum sínum. Sá heppni heitir Sæmundur.

**Bar af Ilmur leikkona**  
bar svo sannarlega af á  
Grímunni. Í kimono kjól  
og nýbökud móðir.



**Virðulegir Viðar Eggertsson**  
leikskáld og Ólafur Ragnar  
Grímsson forseti Íslands.

# STÓRGLÆSILEG Á GRÍMUN

**Glæsilegar í kjólum Guðrún**  
Sigurjónsdóttir búningahönnu-  
aður og Arnbjörg leikkona.



**Dansari sem tekið er**  
eftir Selma Björnsdóttir er  
svakalega flottur dansari.  
Það fór ekki fram hjá  
neinum sem voru staddir í  
salnum í Borgarleikhúsinu.

**Footloose fljóð Rut kyn-  
ningarstjóri Footloose og Halla**  
leikkona stilltu sér upp fyrir  
ljósmyndara hér og nú.



**Gaman á Grímunni** Leik-  
konurnar María Ellingsen,  
Sóley Elíasdóttir og Bjarni  
Haukur hellisbúi.



**Góðir gestir á Grímunni**  
Með ólíkindum hvað stúlkan í  
miðið er lík Steinunni í Nylon.

# NNI Í BORGARLEIKHÚSINU



**Flosi og spaugstofumenn**  
Karl Ágúst, Flosi og Randver  
mættir á staðinn. Ánægjan  
leynir sér ekki ef rýnt er í  
myndina af köppunum.

**Gullfalleg** Diddú afhenti  
Andreu Gylfadóttur Grím-  
una þegar hún var valin  
söngvari ársins. Það er  
aðdáunarvert að sjá Diddú  
því hún verður alltaf sætari  
með hverju ári sem líður.





**Í góðum félagsskap**  
Forseti Íslands Ólafur Ragnar Grímsson og Forgerður Katrín menntamálaráðherra.

**Ardís Ólöf söngkona**  
Hún er á leið til Bandaríkjanna í haust ásamt kærastanum sínum þar sem hún ætlar í skóla. Glæsileg í kinakjól og með uppsett há.



**Hæfileikarík Brynhildur** tekur við Grímnni úr höndum Sigrúnar Eddu leikkonu fyrir leik sinn í leiksýningunni Pétri Gaut í sviðssetningu Þjóðleikhússins.

**Sætar skvísur** Eva Dögg markaðsstjóri, dóttir Eddu Björgvins, Helga Braga leikkona og Ragnheiður Guðfinna sjónvarpskona skemmtu sér vel.



**Agnar Jón Egilsson** Leikstjóri söngleiksins Hafíð bláa sem hlaut áhorfendaverðlaunin í ár. Verkið er eftir Kristlaugu Maríu Sigurðardóttur í sviðssetningu Ísmediu.



**Leikkona ársins í aðalhlutverki Ólafa**  
Hrönn Jónsdóttir leikkona í hvítum kjól, tók við Grímunni fyrir hlutverk sitt í leiksýningunni *Pétri Gaut*, í sviðssetningu Þjóðleikhússins.



**Fyrirmynd ungra kvenna**  
Þorgerður Katrín glæsileg í kjól með slegið hár.



**Ávallt flottur Egill Ólafsson** flottur í ljósum jakka og gallabuxum.



**Uppábúnar á Grímunni**  
Andrea Jónsdóttir útvarpskona og Ólög Rún fréttakona.





# ÞETTA BYRJAFI ALLT Á SÍMTALI...

Ásdís Svava Hallgrímsdóttir (19) var valin úr fríðum hópi kvenna til að leika suðræna fegurðardís í þriðju seríunni af Erninum sem verður sýnd í haust á RÚV.

**Ungfrú Heimur 2006** „Ég er að undirbúa mig undir Ungfrú Heim og ég reyni að mæta í Laugar 5-6 sinnum í viku og í trimmform Berglindar 4-5 sinnum í viku þannig að það er alveg nóg að gera.“



Texti >> Ellý Ármannsdóttir  
H&N-mynd >> Páll Bergmann



**P**etta hófst þannig að fjórum dögum eftir Ungfrú Reykjavík þá hringdi framkvæmdastjóri Ungfrú Ísland, Elin Gestsdóttir, í mig og sagði mér frá því að það hafi maður haft samband við sig sem vildi fá mig í prufu fyrir danska sakamálaþáttinn Örninn. Aðstandendur Arnarins tóku eftir mér í Ungfrú Reykjavík. Þannig að ef ég hefði ekki ákveðið að taka þátt í keppninni þá hefði ég hugsanlega aldrei fengið þetta tilboð,“ segir Ásdís Svava og heldur áfram: „Ég var náttúrulega himinlifandi yfir þessum fréttum. Ég hafði aðeins fylgst með þessum þáttum og vissi að þeir væru mjög vandaðir og spennandi. Ég sagði því strax á við Elínu að ég væri tilbúin í þetta. Þá var ég strax boðuð í prufu.“

### Fór í prufu fyrir þáttinn ásamt fleiri stelpum

„Ég fór í prufu upp í Sjónvarpshús nokkrum dögum seinna ásamt nokkrum öðrum stelpum. Prufurnar voru rétt fyrir páskafrí. Þar voru gerðar video-upptök af okkur og við látnar leika smá og svo voru upptökurnar sendar út til Danmerkur og Danirnir áttu svo að velja úr hver af okkur fengi hlutverkið. Þetta voru allt flottar og myndarlegar stelpur og ég gerði mér ekki of miklar vonir um að fá þetta hlutverk en maður verður nú samt alltaf að hafa einhverja trú á sjálfum sér og ég gerði það. Mér var svo sagt að það yrði hringt í okkur og við látnar víta hver hefði fengið hlutverkið um páskana. Mér fundust þetta frekar margir dagar til að biða,“ segir Ásdís brosandí og bætir við: „Alveg heilar tvær vikur. En ég fékk síðan símtal aðeins tveimur dögum eftir prufurnar um það að Danirnir hefðu endilega viljað fá mig í hlutverkið.“

### Danirnir yndislegir

„Um leið og ég mætti í tókur fyrsta daginn var mér tekið eins og þeirra eigin barni. Allir sem komu að þessum tókum á einhvern hátt voru hreint út sagt yndislegir. Danirnir voru algjört æði og það er svo sannarlega satt að þeir eru sko ligeglad,“ útskýrir hún og hlær og bætir við: „Og svo miklu meira en það. Það var sama hvort það voru hljóðmennirnir, myndatökumennirnir, búningafólkið,



**Aðalleikarinn í Erninum ásamt Ásdísi** Það var sama hvort það voru hljóðmennirnir, myndatökumennirnir, búningafólkið, förðunarólkið eða sjálfur Jens Albinus. Þau voru hvert öðru yndislega

förðunarólkið eða sjálfur Jens Albinus. Þau voru hvert öðru yndislega og það var ekki hægt að sjá neina einustu stjörnutæla, þau voru öll algjörlega á jörðinni.“

### Pingvellir, Bláa lónið og Grindavík tókustaðir fyrir Örninn

„Áætlanir þeirra um hversu lengi hver og ein taka myndi standa stóðust nánast alltaf og mér fannst alveg merkilegt hvað þau voru vel skipulögð. Þó svo að veðrið væri ömurlegt og þau



**Ásdís ásamt keppendum í Ungfrú Ísland 2006** Jóna Kristín Heimisdóttir, Linda Benediktsdóttir, Sif Aradóttir, Ásdís Svava.

**Rúnar Freyr leikari** „Það var alveg yndislegt að vinna með Rúnari. Hann er frábær og ótrúlega hress og kátur alltaf. Mér fannst frábært að fá tækifæri til að kynnst honum.“



búin að vinna í meira en hálfan sólarhring þá voru þau samt með bros á vör. Ég skildi stundum ekki hvernig þetta væri hægt. Þó svo að ég væri þreytt eftir einhverjar 1-2 tókur og fengi að hvíla mig á milli þeirra þá fór ég stundum að hugsa til myndatökumannanna og leikstjórnans því þeir þurftu náttúrulega alltaf að vera úti á setti öllum stundum og fengu nánast ekkert hlé. Ég var í tókum á Þingvöllum, Grindavík, Bláa lóninu og hérna í Reykjavík. Mér fannst hver og ein taka alveg æðislega skemmtileg, en sú síðasta fannst mér mest spennandi og krefjandi. Stemningin á settinu var alltaf mjög góð. Það var látið með mann eins og einhverja prinsessu. Alltaf eftir hvert og eitt atriði sem þurfti náttúrulega að endurtaka mörgum sinnum þá var alltaf hlaupið til manns með því líkt hlýjan kraftgalla og það var sko virkilega passað upp á það að manni líði vel. Ég var oft nudduð og það var svoleiðis haldið utan um mig til að halda á



**Leikstjórinn Niels Arden**, var æði.“

mér hita því oft var ansi kalt. Ef maður var svangur þá var komið með kræsingar handa manni einn, tveir og tíu. Þetta var alveg frábært og það mætti segja að ég hafi fengið að prófa að vera prinsessa í eina viku. Leikstjórnin, Niels Arden, var æði.“

### Þínu sveitó en gaman við tókurnar

„Við ferðuðumst alltaf um á tveimur rútum og í annarri þeirra var eldaður matur og í hinni rútnni voru allir búningarnir geymdir og allir höfðu fataskipti þar. Þetta var alltaf þvítík stemning og var líka þínu svona sveitó sem mér fannst algjört æði. En ég má því miður ekki segja ykkur mikið frá þessu því ef ég segi

ykkur meira þá verður ekkert spennandi fyrir ykkur að fylgjast með þessu í haust. Það var líka mjög myndið að Danirnir voru orðnir vanir því að veðrið væri alltaf að breytast héra. Ef það kom rigning þá hugsuðu þeir bara, æ, veðrið á eftir að breytast eftir 5 mínútur og þetta var oftast rétt hjá þeim. Í fyrstu tókunni minni á Þingvöllum þá var stundum sól, svo kom rigning, svo snjókoma og svo loks vindur, þetta var eitthvað í þessa áttina og var alveg fáránlegt. Þetta var allt í sömu tókunni og verður kannski erfitt að púsla þessu saman þar sem veðrið er aldrei alveg eins akkurat í sama atriðinu.“

*„Það var látið með mann eins og einhverja prinsessu. Ég var oft nudduð og það var svoliðis haldið utan um mig til að halda á mér hita því oft var ansi kalt. Ef maður var svangur þá var komið með kræsingar handa manni einn, tveir og tíu.“*



**Atvinnumenn** Það var ótrúlegt hvað hver og ein taka tók stuttan tíma enda sannir atvinnumenn þarna á ferð



**Ástfangin af flugmanni** „Ég á kærasta sem heitir Magnús Júlíusson. Við höfum verið saman í eitt og hálf árum og erum mjög ánægð saman. Hann er nýútskrifaður úr Verzlunarskóla Íslands og stefnir á verkfræðinám í haust og hann er einnig með einkaflugmannspróf.“

# MARTA MARÍA SELUR ÍBÚÐINA SÍNA



**M**arta María Jónasdóttir ritstjóri tímaritsins Veggfóðurs hefur sett íbúðina sína á sölu. Eins og sést á myndunum er um að ræða vandaða þriggja herbergja íbúð (82 fm), sem er á annarri hæð í sjö íbúða húsi í miðbæ Reykjavíkur – nánar tiltekið Laugavegi 63. Marta María er þekkt fyrir smekkleigheit og hefur af myndunum að dæma búið sérstaklega vel um íbúðina sína eins og hennar er von og vísa. Ásett verð er 22.700.000 krónur. Marta á von á barni með haustsinu og þarf væntanlega að stækka við sig.



**Geggjað baðherbergi** Baðherbergið er með flisum, sturtuklefa og upphengdu salerni. Parna eru greinilega vönduð hreinlætistæki.



**Laugavegur 63** Parna hefur Marta María búið undanfarið.



**Lofthæð í íbúð Mörtu** sem er fyrir vandláta Mikil lofthæð er í íbúðinni, um 3,4 m. Flott íbúð fyrir vandláta sem vilja búa í miðbæ Reykjavíkur.



**Smart hjá Mörtu** Marta María hefur sankað að sér mörgum fallegum hlutum enda mikil smekkmanneskja.



Sesselja Thorberg sem margir kannast við úr þættinum Veggfóðri með Völu Matt er umvafin nördum í sumar því hún hefur tekið að sér hlutverk aðstoðarpródúsents þáttanna FC Nörd á sjónvarpsstöðinni Sýn.

## UMVAFIN NÖRDUM Í SUMAR

Sagafilm er að hefja framleiðslu á þáttaröðinni FC Nörd fyrir Sýn og hefur leit að þátttakendum staðið yfir síðustu vikur. FC Nörd er íslensk útgáfa af raunveruleikabáttunum Sænsku nördunum, sem nú eru sýndir við miklar vinsældir á Sýn. Þættirnir

**Nördar kynþokkafullir?** Eflaust ekki leiðinlegt hjá Sesselju sem fær að njóta samverunnar með íslenskum nördum

um nördana urðu til í smíðju danskra sjónvarpsmanna, en hafa nú náð útbreiðslu víðsvegar um heim. Sesselja Thorberg hefur í mörgu að snúast enda þarf að kenna strákunum ýmislegt nýtt. Þættirnir verða á dagskrá Sýnar í vetur.





*Hefur þú hreinsað sængina  
þína nýlega?*

*Við hreinsum og endurnýjum dúnsængur.*



**DÚN & FIÐUR**

*Laugavegi 87*

*Sími 511 2004 – 551 8740*

# MEÐ APPELSÍNUHÚÐ

**R**eese Witherspoon naut sín á ströndinni í Malibu með börnum sínum Ava og Deacon um síðustu helgi. Hún spókaði sig um á bikiníi en hún sagði í viðtalið við Vanity Fair nýverið að hún ætli aldrei framar að leika í nektarsenu þar sem hún sé með appelsínuhúð og lafandi brjóst. Reese missti næstum því bikiníbuxurnar niður um sig þegar hún lék sér að öldunum.



*Hún er flott þótt hún sé ekki vaxin eins og módel.*



*Reese Witherspoon hafði það gott á ströndinni í Malibu með börnunum sínum.*

# OG LAFANDI BRJÓST



Reese lítur út fyrir að vera systir barna sinna.

Hún er flott mamma.



Reese segist ekki ælta að leika í nektarsenu aftur.



1.

2.



Reese er ekki of gömul til að leika sér í sjónum.



3.



4.

ÚPS...



5.



6.

...þarna munaði litlu.

## ANGELINA VAR DAUÐHRÆDD

Angelina Jolie sagðist í viðtali hafa verið dauðhrædd við fæðingu dóttur sinnar, Shiloh Nouvel. „Af því ég var viðstödd fæðinguna, sem ég var ekki með fyrstu tvö börnin mín, varð ég skyndilega dauðhrædd um að barnið drægi ekki fyrsta andann. Það var það eina sem ég einblíndi á. Ég vildi bara heyra hana gráta.“ segir leikkonan en fyrstu tvö börn hennar eru ættleidd. Angelina segir læknanana í Namibíu hafa verið dásamlega og að Brad hafi verið henni við hlið þegar hún ól barnið.



## ORLANDO DAÐRAR LÁTLAUST

Það sást til Orlandos Bloom dansa mjög náið við Claire Danes og kyssa hana í fjáröflunarpartíi í Englandi. Orlando og Claire eru bæði í sambandi. Claire á kærastann Billy Crudup og Orlando hefur verið sundur og saman með leikkonunni Kate Boshworth en myndin hér til hliðar var tekin af þeim fyrir 3 vikum og virðast þau hamingjan uppmáluð. Orlando hefur þó verið duglegur að daðra þegar Kate sér ekki til. Það hefur sést til hans gera sér dælt við konur á borð við Siennu Miller og Kirsten Dunst.



## ENNPÁ HREIN MEY OG ALGJÖR MJÓNA

Hillary Duff gerði sömu mistök og þær Britney Spears og Jessica Simpson þegar hún opinberaði það að hún væri enn hrein mey og ætli að bíða uns brúðkaupsnóttin rennur upp. En bæði Britney og Jessica þurftu að éta orðin ofan í sig þar sem þær gátu ekki haldið í sér stelpugreyin. Við skulum vona að það gangi betur hjá Hillary. En hún mætti nú alveg við því að fá sér hamborgara og fransk-ar því hún er orðin algjör horrengla.





# SUNDUR OG SAMAN



Eftir að Angelina Jolie ól dóttur sína í Namibíu hefur slúðurpressan ytra sagt frá því að Britney ætli að gera slíkt hið sama en hún neitar því.



Britney og Kevin saman fyrir pressuna

Britney og Kevin í göngutúr með Sean Preston.

Hjónaband Britney Spears og Kevins Federline stendur höllum fæti og hafa sögur verið á kreiki um að Britney sé búin að sækja um skilnað. Þau spóka sig nú um og láta taka myndir af sér nánast á hverjum degi, en grunur leikur á að hér sé eingöngu um „publicity stunt“ að ræða vegna þess að Kevin hefur nánast aldrei sést halda á syninum Sean Preston og þau hafa ekki verið mynduð saman síðan í mars en þessar myndir voru teknar í síðustu viku. Britney sagði í viðtali við Matt Lauer hjá Dateline á dögunum að þau Kevin væru ekki að skilja og að pressan hefði gengið of langt í fréttum af meintum skilnaði. Annars er það að fréttu af rapparanum Kevin að hann langar nú að verða leikari og leitar nú að fjármagni til að leika í mynd um rappara ekki ósvipaðri 8 mile með Eminem.



Sean Preston er algjör dúlla.



Það er greinilega stutt í að Sean fari að taka sín fyrstu skref óstuddur.



Kevin var ekki langt undan.



Britney slappar af á ströndinni með bumbuna út í loftið.



Joshua og Diane sitja að snæðingi...



...og kyssast svolítið.

# TIL Í TUSKIÐ



Joshua passar upp á Diane sína.



Það sást til Diane Kruger og Joshua Jackson þar sem þau voru alls ófeimin við að kela og káfa aðeins hvort á öðru.  
Diane sem lék Helenu fögru í Troy og Joshua sem fólk ætti að kannast við úr unglingsáþunni Dawson's Creek eru flott par.

Þau eru sæt saman.



Hún er greinilega til í tuskið og klípur í rassinn á honum.

Paris Hilton heldur áfram að djamma duglega þrátt fyrir að hafa sagst opinberlega ætla að taka lífinu með ró. Hún er hérna á Marquee-næturklúbbnum í New York með vinkonu sinni Caroline D'Amore og óþekktum aðdáanda og virðist ekki leiðast félagskapurinn.



Paris og Caroline vöktu mikla athygli á Marquee.

Ætli gæjanum leiðist nokkuð að fá að knúsa Paris.



Hver er þessi dularfulli maður?

Það er gott að standa uppi á sófa til að fá meiri athygli. Paris er með þetta á hreinu.



Paris drekkur ekki en hún reykir eins og strompur.



Paris drekkur ekki en hún reykir eins og strompur.

# NÝR KÆRASTI?

# EKKERT FRAMBOÐ AF KARLMÖNNUM Á ÍSLANDI

Brynja Þorgeirs-  
dóttir fjölmiðlakona  
talar opinskátt um  
íslenska karlmenn.

Ég útskrifaðist úr mann-  
fræði árið 1999 og las á  
gamlársdag í Moggan-  
um að auglýst var eftir fréttamönnum á Skjá einn. Sótti um og fékk starfið en vissi ekkert út á hvað það gekk í raun og veru. Það var náttúrulega mikil orka á Skjánum og öflug frumkvöðlastemning. Síðan var fréttastofan lögð niður eins og menn muna. Ég sótti fast að því að komast á Stöð 2 því fréttastofan þar var fersk og framsækinn. Þá var niður-skurður og ekkert auðvelt að komast inn en ég var ákveðin að leggja töluvert á mig. Byrjaði í morgunsjónvarpinu með innslög og tók aukavaktir í kvöldfréttum. Þetta var mikil vinna en það borgaði sig því hálfu ári seinna var ég fastráðin. Þá tók við 4 ára tímabil. Fréttastofan var vel mönnuð. Gat ekki hugsað mér skemmtilegra starf. Ólíkar

aðstæður og minnisstæð augnablik en síðan lenti Stöð 2 í hremmingum á þessum tíma. Fjórir fréttastjórar: Karl Garðarsson, Sigríður Árnadóttir, Páll Magnússon og Sigmundur Ernir.

## Kóngur um stund fyrir almenning

„Þetta byrjaði í fyrrasum-  
ar. Þá fékk ég hugmynd að hestaþætti fyrir almenning. Gerð þáttanna olli straum-  
hvörfum hjá mér. Ég gerði og geri

**Sjónvarpskonan glæsilega**  
Brynja er komin með stórskemmtilegu sjónvarpsþættina sína Kóngur um stund yfir á RÚV.

enn þættina af ástríðu. Þetta er rosalega vinna. Alveg 200-300% vinna. Við vinnum viku frá viku eftir grófu vinnuplani. Tökum upp efni mánudaga og þriðjudaga og klippum það síðan seinni-part vikunnar. En framundan eru hestaferðir, Landsmótið og svo er stefnan sett á Færeyjar og Grænland en þar eru íslenskir hestar. Grænlenskir bændur nota þá í smalamennsku og við bústörf. Gunnar Pálmason er með mér í þessu og það er alltaf gaman hjá okkur. Til dæmist hittum við Jón Sigurbjörnsson leikara. Hann er fæddur árið 1922. Alveg ótrúlegur maður. Einn af þessum eftirminnilegu viðmælendum. Toppleskari með svakalega útgeislun. Sjarmerandi og heillandi maður. Jón býr fyrir austan fjall og er þar með hesta. Við förum þarna þrjú saman og urðum öll skotin í honum. Okkur langaði til að taka hann með heim því hann var bara svo skemmtileg og góð manneskja. Það er eitthvað við sumt fólk eins og hann. Svo jarðbundið fólk og í góðu jafnvægi. Því líður vel í eigin skinni.

Þetta var bara hálfur dagur en við skemmtum okkur konunglega.“

**Við vindum kvæði okkar í kross og spyrjum Brynju út í karlpeninginn.**

„Já, ég vil gjarnan deila lífi mínu með einhverjum í framtíðinni. Einhverjum sem mér líður vel með á góðum stundum,“ svarar Brynja aðspurð hvort hún kjósi ekki frekar að hafa mann sem hún elskar sér við hlið. Einhvern sem hlúir að henni og styður í stað þess að vera einstæð súperkona og móðir. „En mér líður rosalega vel í dag,“ bætir hún við og heldur áfram: „Ég hef reyndar breyst í seinni tíð gagnvart þeirri tilhugsun að eignast féлага. Mér þótti það vesen fyrir ári. Viðhorf mitt til karlmanna hefur breyst með árunum. Ég er farin að læra að meta þá í meira mæli. Kýs til dæmis miklu frekar húmor og heiðarleika í fari karla frekar en flott útlit. Ég læt ekki blekkjast af útlitinu.“

**Ertu að deita?**

„Nei...“

**En hefur þú nokkuð tíma fyrir karlmenn?**

„Jú, jú, ég hef tíma fyrir karlmenn. Það er ekkert voðalega mikið framboð af karlmönnum og þá af einhverjum sem maður væri til í. Ég er



**Ná vel saman**

Konni og Gunni vinna með Brynju í þáttagerðinni.

ekki að leita á börunum. Fer sjaldan út á lífið. Það er þá helst í gegnum áhugamálin.“

**Færðu tilboð frá körlum?**

„Já, já. Ég fæ stundum tölvupóst.“

**Ög svarar þú?**

„Jaaa, það fer alveg eftir innihaldinu.“

**Hvernig gengur að vera einstæð móðir í annasömu fjölmiðlastarfi?**

„Mamma er kletturinn. Þetta væri ekki hægt annars. Þetta er svo mikil vaktavinna. Bæði mamma og pabbi hafa alltaf staðið með mér sama hvaða vitleysu mér hefur dottið í hug að gera. Ég varð snemma sjálfstæð. F l u t t i

snemma að heiman, aðeins 19 ára gömul. Þá fannst mér ég vera full-orðin. Algjör vitleysa. En ég flutti tvisvar aftur heim og þau tóku alltaf á móti mér opnum örmum.“

**Þykir þér karlmenn sem elda góðan mat kynþokkafullir?**

„Já,“ segir hún og skellihlær. „Handlaggnir karlmenn sem kunna að elda eru kynþokkafullir.“

**Er Jökull Breki sonur þinn hestamaður?**

„Nei, hann tekur bara fyrir nefið og segist alls ekki ætla á hestbak. Ég vil ekki þvinga hann í hestamennskuna. Hann ræður því alveg sjálfur.“

**Ertu góð húsmóðir?**

„Ég er lélegur kokkur. Hef lítinn metnað í eldhúsinu. Gæti lifað á skyri og ávöxtum í marga mánuði ef til þess kæmi. En mér þykir gott að borða góðan mat. Fiskur, sushi eða gamla góða lambakjötið.“



**Hestakona af lífi og sál**  
Brynja fer sjaldan út að djamma en eyðir þeim mun meiri tíma á hestbaki.

# Útsalan er hafin!

*Allar sumarvörur á 30-60%  
afslætti, klassískar vörur á  
15% afslætti fram yfir helgi.*

*Komið og gerið frábær kaup.*

tvö}líf

Holtasmári 1 • Sími 517 8500 • [www.tvolif.is](http://www.tvolif.is)

Íva Rut Viðarsdóttir inn-  
anhúsarkitekt FHI, starfar  
hjá Expó, markaðs- og  
auglýsingastofu Norvík-  
ur, við hönnun á verslun-  
um sem og margvíslega  
ráðgjöf innan fyrirtækis-  
ins. Íva er með BS-gráðu  
í innanhúshönnun frá  
Ohio State University.  
Hún velur eftirlæti sitt  
þessa vikuna.

## EFTIRLÆTIÐ

**Uppáhaldsbíllinn:** Volkswagen-bjalla.

**Flottasti stóllinn:** Eggjö eftir Arne Jacobsen.

**Best hannaða ljósið:** IQ-ljósið.

**Bestu heimilistækin:** Kitchen Aid-línan.

**Best hönnuðu græjurnar:** Bang & Olufsen.

**Flottasta húsið:** Falling Water í Pennsylvaníu í Bandaríkjunum, eftir Frank Lloyd Wright.

**Uppáhaldsarkitekt/-hönnuður:** Franklin D. Israel.

**Hvaða litir eru heitastir núna:** Svart og hvítt.

**Nauðsynlegt fyrir garðinn:** Rennandi vatn.

**Nauðsynlegt fyrir bílinn:** Picnic-karfan.

**Nauðsynlegt fyrir eldhúsið:** Ef möguleiki, þá stór eyja með gaseldavél og vaski sem snýr inn í stofu. Djúspressa.

**Gott húsráð:** Heimilið á að endurspegla karakter þeirra sem þar búa.



# GÓÐ HÚSRÁÐ

● Til að fá fallegan glans á plönturnar er gott að strjúka yfir blöðin með bananahýði.

● Séu börnin að perla og missa perlurnar á gólfíð, settu þá nælonsokk á ryksuguna, losaðu svo sokkinn af og tæmdu aftur í boxið.

● Sítrónudropar eru góðir til að hreinsa límmiðaklessur. Virkar einnig til að ná lími úr hári.

● Mýkingarefni er afrafmagnandi. Blandaðu því við vatn, vintu tusku upp úr því og strjúktu af rafmagnstækjum og rimlagardínum.

● Til að fá sokkana alveg hvíta er gott að sjóða þá með nokkrum sneiðum af sítrónu, en sítróna er náttúrulegt bleikiefni.



## LÍKA Á SUMRIN

Smákökubakstur er skemmtileg afþreying fyrir alla fjölskylduna sem hefur oftast einskorðast svolítið við jólaver-tíðina. En þetta er gaman að gera á löngum rigningardögum og eins á sólríkum sumar-dögum. Smákökurnar eru líka algjör snilld í picnic-körfuna. Safnið fjölskyldunni saman og bakið skemmtilegar og sumarlegar smákökur og skreytið í fallegum litum.



Texti >> Berglind Halla Elfudóttir

Límmiðar eru ekki bara fyrir börn

# SNÍÐUGAR LAUSNIR

Á heimasíðunni [www.antoineetmanuel.com](http://www.antoineetmanuel.com) má finna fallega límmiða til að setja á veggi, gólf, húsgögn eða hvað sem er. Límmiðarnir koma í öllum stærðum og gerðum og einnig er hægt að búa til sína eigin límmiða. Þetta er sníðug lausn fyrir þá sem vilja skreyta veggj án þess að þurfa að veggfóðra heila fleti.



Einföld og sníðug lausn. Það er hægt að fá lím-miðana hvernig sem er.



Límmiðarnir setja ótrúlega skemmtilegan svip.



# ELDA GRÁTT SILFUR

Nýverið opnaði nýr veitingastaður á Hótel Borg í Pósthússtræti sem nefnist Silfrið. Yfirkokkurur á Silfrinu er Þórarinn Eggertsson, matreiðslumaður ársins 2005, og leggur hann áherslu á franska uppruna á matseðlinum. Staðurinn hefur fengið alveg nýtt yfirbragð og er einkar glæsilegur.



Veggirnir á Silfrinu eru sjúklega flottir.



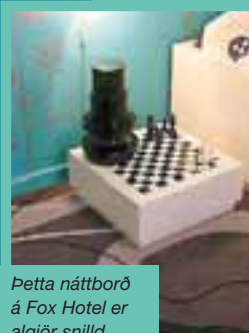
Vínrekkinn er ekki af verri endanum.



Það er stílhreint yfirbragð á Silfrinu.

H&N-mynd >> Páll Bergman

Þetta er herbergi á Fox Hotel í Kaupmannahöfn.



Þetta náttborð á Fox Hotel er algjör snilld.

Það má setja límmiðana hvernig sem er, á veggjafnt sem húsgögn.



*Það var þjóðhátíðarstemning um ellefuleytið 17. júní þegar hátíðardagskráin fór fram á Austurvelli. Þar mátti sjá Dorrit ásamt Ólafi Ragnari. Hún söng þjóðsönginn og geislaði af kvenleika og þokka. Hún klæddist ljósbrúnni dragt af rómantísku tagi og bar af meðal gesta.*

**Náin og virðuleg** Það mátti sjá hvað Dorrit og Ólafur eru náin. Hjúfra sig að hvort öðru.



# GEISLAÐI AF ÞOKKA OG SÖNG ÞJÓÐSÖNGINN



**Ljósir hanskar** Ljósir hanskar við fallega kápuna sem er rykktt í mittið. Passar vel saman.



**Sokkabuxur og skór í stíl** Dorrit kann að velja samsetningar. Skór og sokkabuxur sem smellpassa við heildina.



**Glöð og fallega geislandi** Dorrit upplifir auðsjáanlega góðar tilfinningar á þessum hátíðisdegi eins og þjóðin öll.



**Þjóðin elskar Dorrit** Dorrit söng þjóðsönginn eins og aðrir gestir. Hún hefur brætt þjóðina með umhyggju sinni og einlægni. Þess vegna er hún í uppáhaldi.

# FALLEG HÖNNUN SEM GLEÐUR AUGAÐ

Pegar fallega hönnuð húsgögn eru annars vegar kemur Epal strax í huga manns. Eggið, apinn og maurinn voru á meðal hluta sem gleðja augað.



**Api sem gleður augað**

- Api (1951) H: Kay Bojzen, F: Rosendahl (DK)



**Chair One**

- Stóll: Chair One (2003) H: Konstantin Grcic, F: Magis (I)



**Maurinn**

- Stóll: Maurinn (1952) H: Arne Jacobsen, F: Fritz Hansen (DK)



**Eggið**

- Hægindastóll: Eggið (1958) H: Arne Jacobsen, F: Fritz Hansen (DK)



**Þægilegur**

- Hæginda-/ruggustóll Stingray H: Thomas Pedersen, F: Fredericia (DK)

## Útgáfutónleikar Guðmundar gítarleikara úr Sálinni hans Jóns míns fóru fram á Sólon á fimmtudaginn var.

# FULLSETIÐ Á ÚTGÁFUTÓNLEIKUM GUMMA JÓNS

Fullsetið var á tónleikunum hjá Guðmundi þegar hann spilaði lögin af nýju plötunni Jaml á efri hæð Sólon. Stefán Hilmarsson söngvari

Sálarinnar mætti með konunni sinni og Dóra Takefusa var á meðal gesta. Að sögn gesta er tónlist Guðmundar í þægilegra lagi.



Ljúfir að sjá Vinir vitanlega mættir að hlusta á Gumma.



Dóra Takefusa Mætti með vinkonu og hlýddi á Gumma leika þægilega tónlist.



Bandið Gummi með bandinu.



**VÍNGERÐARLIST**

**HÁGÆÐA**

**VÍNGERÐAREFNI**

**NÝ VERSLUN !**

**MIKIÐ ÚRVAL-TILBOÐ  
ÓDÝR KOSTUR EF HALDA Á VEISLUR  
EINFALT & ÓDÝRT ÁHUGAMÁL**

**aman**

**HÁTEIGSVEGUR 1 • 105 REYKJAVÍK  
SÍMI: 533-1020 • [www.aman.is](http://www.aman.is)**

*Gullfallegar borðdömur bjóða þig velkominn*

*Flottasti herraklúbbur Íslands*

# *The Champagne Club*



Opið öll kvöld  
frá kl 21:00



**Happy hour**

Friday- Saturday from 21:00-01:00

NightClub

Hafnarstræti 17 - 101 Reykjavík • Sími/Tel. 820 2230

**Slappur af með ástvinum í sumar** „Við ætlum að skreppa til Spánar og fara í sumarbústað og þess á milli fara í gönguferðir í hverfinu okkar og borða vöfflur á pallinum. Ég ætla líka að reyna að lesa eitthvað skemmtilegt og taka til í bílskúrnum.“

# EKKERT MERKILEGT AÐ VERA FORSTJÓRI

„Vá, það er að verða svo langt síðan ég byrjaði með Stundina okkar (1997),“ svarar Ásta þegar við rifjum upp tímann þegar hún hafði umsjá með Stundinni okkar. „Þetta hófst í raun á því að ég sá litla auglýsingu í Mogganum þar sem verið var að auglýsa eftir dagskrárgerðarfólki hjá RÚV. Og ég lét slag standa, sendi inn umsókn og var í kjölfarið kölluð í viðtal. Á þessum tíma

var þáverandi dagskrárstjóri Sigurður Valgeirsson að leita að fólki til ýmissa starfa og þegar hann spurði hverju ég vildi helst breyta í íslensku sjónvarpi þá svaraði ég strax Stundinni okkar og romsaði upp úr mér alls konar hugmyndum um hvað mætti betur fara – og stuttu síðar var ég ráðin!

Reyndar var þessi áhugi á Stundinni okkar ekki nýr ég hef alltaf verið hrifin af þeim mögu-

leikum sem sjónvarpið gefur til að fræða og mennta börn og tel að hann sé vannýttur, það er endalgaust verið að tala um hvað sjónvarpsáhorf sé óhollt börnum, en það þarf ekki endilega að vera svo, það skiptir máli á hvað er horft!

En ég var ekki ein í þættinum, ég var svo heppin að njóta aðstoðar kattarins Kela, sem er af norsku sjónvarpskattarkyni, ákaflega sérvitur og merkilegur

köttur. En hugmyndin að honum fæddist á meðan ég var í menntaskóla. Ég var svo heppin að njóta aðstoðar Steins Ármanns Magnússonar við að glæða hann lífi sem og margra annarra starfsmanna Sjónvarpsins. Það eru svo margir sem koma að gerð svona þátta og enginn einn sem gerir allt, sjónvarpsþáttagerð er samvinnuverkefni margra.“

# Ásta Hrafnhildur Garðarsdóttir ræðir um móðurhlutverkið, Stundina okkar, ofurkonur og síðast en ekki síst æsku þessa lands.

## Erðu ánægð með barnaefni fyrir íslensk börn?

„Nei, ég er ekki ánægð. Það er alltof lítið af innlendu efni og dagskráin byrjar of seint. Það ætti að vera metnaður íslensku sjónvarpsstöðvanna að framleiða sem mest af vönduðu íslensku barnaefni fyrir alla aldurshópa. Sjónvarp er vannýttur miðill þegar kemur að barnaefni, það er ekki nóg að talsetja einhverjar teiknimyndir og halda að það dugi sem barnaefni, það verður að höfða til breiðari hóps og gera meira. Af hverju eru ekki þættir fyrir unglinga þar sem þeir geta fengið fræðslu um allt milli himins og jarðar, svona lífsleikniþættir? Og hvers vegna eru ekki fleiri íslenskir barnaþættir? Það er hægt að kenna svo margt í sjónvarpi; mat-

reiðslu, vísindi og fleira og fleira. Það þarf meira til en Stundina okkar og Latabæ, reyndar hefur Linda Ásgeirsdóttir gert frábæra þætti fyrir börn og gaman væri að sjá meira af henni.“

„Petta hófst í raun á því að ég sá litla auglýsingu í Mogganum þar sem verið var að auglýsa eftir dagskrárgerðarfólki hjá RUV. Og ég lét slag standa, sendi inn umsókn og var í kjölfarið kölluð í viðtal.“

## Er nóg að vera sætur til að starfa við fjölmiðla?

„Hver er skilgreiningin á því að vera sætur?“ spyr Ásta samtundis og heldur áfram: „Það geta ekki allir verið í sjónvarpi,

sama hversu snoppufríðir þeir eru, fólk verður að hafa einhvern sjarma og vera óhrætt við myndavélina og vera vel talandi! Það er ekki andlitið sem skiptir máli heldur hversu vel maður kemur út og hvernig manni

tekst að kalla fram það besta í sjálfum sér og leyfa öðrum að njóta. Ég er á þeirri skoðun að útlit sjónvarpsfólks sé farið að skipta meira máli en það gerði áður. Mér finnst of lítil áhersla

lögð á vandað málfar og fagleg vinnubrögð. Það er ótrúlegt hvað fólk kemst upp með léleg vinnubrögð, það er eins og það sé ekkert mál að vera í sjónvarpi bara vera sætur eða fyndinn og þá er þetta ekkert mál! En kannski er þetta bara nútíminn – allir mega segja ég vill og mig hlakkar, svo lengi sem þeir fá áhorf þá skiptir allt annað engu máli. Ég held að ungt fólk sem ætlar að vinna í sjónvarpi verði að velta því fyrir sér hvað það hafi fram að færa. Allir sem vinna á skjánum setja einhver fordæmi og verða því að huga vel að framkomu sinni og málfari. Það er ákaflega skemmtilegt og gefandi að vinna við sjónvarp og í raun forréttindi sem verður að fara vel með.“

## UPPÁHALDS

### Besti tími dagsins

„Allur tími dagsins er góður ef maður hefur fengið góðan nætursvefn, sem var síðast árið 2002! En ég er í rauninni morgunmanneskja, ég get komið óendanlega miklu í verk fyrir hádegi. Það er oft svo mikil kyrrð á heimilinu eftir að allir eru farnir í vinnu og skóla og þá er svo gott að einbeita sér. Ég nota morgnana yfirleitt til að vinna og þrifa heimilið, er í náttfötunum fram að hádegi og klára flest sem þarf að gera, fer svo og sinni öðru eftir hádegi. En ég er varla mönnum sinnandi í kaffitímanum, þá þyrfti ég helst að leggja mig. Ég er afskaplega kvöldsvæf og þyrfti helst að sofna klukkan 10 á hverju kvöldi, en aldrei komin í rúmið á þeim tíma.“

### Uppáhaldsbíómynd

„Erfið spurning,“ svarar Ásta og heldur áfram: „Það fer eftir því í hvaða skapi ég er hverju sinni, en til að nefna nokkrar góðar þá myndi ég segja *When Harry met Sally*, *Cinema paradiso* og *Walk the line* og svo er *Forrest Gump* algjörlega meiriháttar.“

### Matur

„Ég er í nautsmerkinu og mér skilst að ég sé mikið naut, því ég elska góðan mat. Ég er ekki mikið fyrir sætindi, vil miklu frekar nautasteik og grillaða lúðu en eitthvað kökusull. Allur góður matur er góður, það sem skiptir mestu máli er að hræfnið sé gott og ferskt. En án kaffis gæti ég aldrei verið, ef kaffi flokkast sem matur þá er það í mestu upphaldi.“

### Sjónvarpsþáttur

„Aðþrengdar eiginkonur, ég get ekki án þeirra verið! Ég lifi mig algjörlega inn í þættina og finn svo til með þessum vinkonum mínum. *Sex and the city* og *Friends* og allir heimildarþættir um sagnfræði, vísindi og merkillega stórnvörðurði í mannkynssögunni.“

**verndumberskuna.is** „Við munum halda áfram að minna foreldra á boðskap heilræðanna með ýmsum hætti. Það er svo mikilvægt að allir í samfélaginu átti sig á mikilvægi þess að gera börnin okkar að heilsteypum manneskjum, þetta er jú fólk sem mun vonandi hugsa um okkur þegar við verðum gömul.“



Hafið þið ekki hitt fólk sem er alltaf í hlutverki fórnarlambins? Þekkið þið ekki fólk sem getur ekki litið glaðan dag af því að einhver er svo ómögulegur eða sagði eitthvað ómögulegt?

# „ERTU FÓRNARLAMB?“

**S**umir nota sér það að vera fórnarlömb sem flóttaleið í lífinu. Það eru ekki gerðar sömu kröfur til fórnarlambins og til hins sterka. Veik manneskja er ekki beðin um sömu þátttöku og ábyrgð og hin hressa og friska. Polandinn kemur sér undan hinu og þessu vegna álagsins sem hann/hún er undir sem fórnarlambið. Eðlilega verður að taka tillit til fólks og það eru ekki allir jafn sterkir. En svo hittir maður einstaklinga sem eru veikir og hafa gengið í gegnum mikil áföll en eru gefandi og borubrattnir einstaklingar sem bera sig vel. Ég leyfi mér að nefna hetjur eins og Eddu Heiðrúnu Backman leikkonu sem, eins og komið hefur fram í viðtölum, tekur örlögum sínum af hetjuskap og ber sig vel þrátt fyrir erfiðan sjúkdóm. Hún segist ekki vera veik heldur að takast á við stórt hlutverk.

Ég var að hugsa um þetta vegna fólks sem ég rakst á sem lítur ekki glaðan dag vegna framkomu annarrar manneskju. Vonbrigðin með annan aðila eru að sliga þau og óánægja með annan aðila lítar alla tilveruna. Þegar ég hugsaði til þeirra og fann til með þeim hitti ég mann sem sagði mér sorgleg tíðindi, ástvinur hans komst í kast við lögin og var lokaður inni í fangelsi. Það er mikil sorg sem því fylgir þegar einhver nákominn misir frelsi sitt. Mikil fann ég til

með honum. En úti á miðri götu sagði þessi ágæti maður: „Lífið heldur áfram. Maður verður að halda sínu striki. Ég ætla ekki að sitja í fangelsinu með honum.“ Og átti við að andinn verður að vera frjáls og maður má ekki taka áföll annarra svo inn á sig að maður sitji í fangelsi líka.

Í fallettri minningargrein í Morgunblaðinu um daginn skrifaði stúlka um ömmu sína, glæsikonuna Báru Sigurjónsdóttur sem lést 84 ára að aldri. Í greininni var að finna lítið ljóð sem hún sagði að amma sín hefði haft að leiðarljósi í lífinu.

*„Andstreymi brosandí bera þú skalt, brosandí, hlæjandi, þrátt fyrir allt. Þó að þig mæði þúsund raunir, það er þitt einkamál og varðar ei neinn.“*

Ég held að með því að bera sig vel þá létti maður sér og öðrum lífið. Í bókinni Af örlögum manna eftir Jón Björnsson, sem ég var að lesa vegna þáttar míns Órlagadagurinn, er áhuga-verður kafli um hvernig maður getur mætt örlögum sínum, það er þegar eitthvað óvænt og erfiðt hendir mann.

Þar er minnt á að maður ræður helst sjálfum sér. „Þú færð litlu breytt um stórar atburðarásir, þú breytir ekki staðreyndum lífs og dauða, en þú færð nokkru um ráðið um vit þitt og viðhorf. Óviðráðanlegir atburðir verða, en þér er í sjálfsveld sett hvað þér finnst um þá. Gleði og hryggð eru viðbrögð þín við atburði – þau eru þitt sköpunarverk en ekki hans. Þú ræður viðhorfum þínum. Og þú ræður hvernig þú beitir vitinu þínu.“

Til er fólk sem er andvaka af því einhver móðgaði það eða fer ekki eftir því sem það vill.



**Hetja** Ég leyfi mér að nefna hetjur eins og Eddu Heiðrúnu Backman leikkonu sem, eins og komið hefur fram í viðtölum, tekur örlögum sínum af hetjuskap og ber sig vel þrátt fyrir erfiðan sjúkdóm.

En svo eru aðrir sem hafa þolað margt um langa ævi og eru alltaf með bros á vör. Ég átti svo góða tengdaömmu sem alltaf var glöð og létt í lund og þakklát og ánægð. Hún fæddist árið 1900 og hafði misst börn, ættingja, lent í kreppu og hremmingum, upplifað heimsstyrjöld, skort og veikindi. En hún lét ekki andann bugast. Það voru henni ekki allir að skapi en hún fór ekki í vont skap út af því.

Fólk sem alltaf er á bömm-er út af einhverjum öðrum er stundum að forðast það að þurfa að líta í eigin barm og kanna hvort það er nógu sátt við sig sjálf.

Ég stefni að því að hætta að nöldra yfir náunganum sem gerir ekki eins og mér finnst og fara út í göngutúr.

sirry@365.is



**Leiðarljós í lífinu** „Í fallettri minningargrein í Morgunblaðinu skrifaði stúlka um ömmu sína, glæsikonuna Báru Sigurjónsdóttur sem lést 84 ára að aldri. Þar var að finna lítið ljóð sem hún sagði að amma sín hefði haft að leiðarljósi í lífinu.“

Texti >> Sigríður Arnardóttir  
Órlagadagurinn





# Bonomi kaffihús

## OG GLÆSILEG VERSLUN

Bonomi kaffihúsin eru staðsett um víða veröld og eru þekkt fyrir að vera alvöru kaffihús sem bjóða aðeins upp á gæðakaffi fyrir þá kröfuhörðustu.

KAFFIBÚÐIN umboðsaðili Bonomi og Quick Mill kaffivéla hefur nú opnað glæsilega verslun og kaffihús í Hamraborg 1-3, Kópavogi. Við bjóðum að sjálfsögðu upp á eðal kaffi frá Bonomi sem gefur unaðslegan eftirkeim, einnig baunir sem hægt er að fá malaðar á staðnum.



## PROFESSIONAL

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

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



Glæsileg ítölsk gjafavara; kaffibollar, tebollar, morgunverðarsett og ótal margt annað falllegt.



## PROFESSIONAL



# LÉTTIST UM 27 KÍLÓ

Bergrún Ingi-  
marsdóttir var  
rúmliggjandi  
vegna veikinda.  
Í dag er hún ný  
menneskja og  
lífir góðu lífi

## Geislar af lífshamingju

Tæpum 30 kílóum léttari  
og nýtur lífsins.



**Sneri blaðinu við** Bergrún hefur  
bæði lést mikið og náð sér upp úr  
veikindum sem hrjáðu hana.



Texti >> Berglind Halla Elfudóttir  
H&N-mynd >> Vilhelm

# ORKUSTÖÐVAR

Það er ávallt stutt í hláturinn hjá Sigríði Klingenberg spá-  
manni sem gefur okkur nokkur heilunarráð til að líða betur.



**Elskaðu** Sigríður segir það vera góða  
heilunarleið að segja við ástvin „Ég  
elska þig“ og þá alveg upp úr þurru.

## 1. Spegill

Þegar ég er leið þá tala ég við  
spegilinn eins jákvætt og ég get.



## 2. Söngur

Þegar ég er leið þá reyni ég að  
syngja. Af því að þegar ég syng  
þá gleðst sálin mín. Mér þykir líka  
gott að óma.

## 3. Kirkja

Þegar ég er leið þá  
fer ég út í kirkju  
og hvíli mig.  
Þegar ég er  
týnd þá finn ég mig í  
Bessastaðakirkju.



## 4. Sjór

Þegar ég er leið þá  
keyri ég niður að sjó til  
að vaða. Það gerist eitt-  
hvað við það. Þá koma

**B**ergrún Ingimarsdóttir er 43 ára, gift, 5 barna móðir. Hún var óvinnufær árið 2001 þar sem hún þjáðist af liðskriði í baki, vefjagigt, slitgigt og þunglyndi. Á þessum tíma tók hún inn mjög mikið af lyfjum, gigtarlyf, geðlyf og róandi töflur auk verkjalyfja og þyngdist mikið í kjölfarið á því. Bergrún var mestmegnis rúmliggjandi á þessum tíma og fann enga lífslöngun. Líf hennar hefur tekið stakkaskiptum og hefur Bergrún lést um næstum 30 kíló. Hún fer í líkamsrækt 3-5 sinnum í viku og sleppir ekki úr degi. „Það er sama hvort það eru slæmir dagar eða góðir, ef maður leyfir sér að sleppa úr æfingu þá byrja afsakanirnar og þá er maður fallinn. Það er eins með þetta og áfengi. Ef þú byrjar að drekka ertu fallinn. Þar að auki verð ég að halda æfingunum áfram til að halda verkjunum í skefjum.“

### Gerir hlutina á sínum hraða.

Bergrún er ennþá með sjúkdómama í sér en heldur þeim í skefjum með vítamínum og próteinum og góðri næringu. Hún hefur þó ekki fullt þrek en gerir það sem hana langar til, á sínum hraða. Hún tók þátt í kvennahlaupinu um daginn og var það mikill sigur fyrir hana þegar hún komst í mark. „Þetta er allt annað líf hjá mér. Mér fannst líf mitt búið, ég lá bara í rúminu með dregið fyrir og ég gerði mér ekki grein fyrir hversu mikil áhrif ástand mitt hafði á börnin mín og hjónabandið.“ Bergrún hefur fundið lífsgleðina á ný og hefur aldrei haft það betra.

### Harðfiskur í stað hamburgara.

Bergrún segist hafa fundið mun á sér á skömmum tíma eftir að hafa byrjað að taka Herbalife í apríl 2004 og hugsar núna miklu meira um mataræðið. Hún léttist á 6 mánuðum um 27 kíló og hefur haldið sér í sömu þyngd síðan. Það er ýmislegt sem Bergrún nýtur að gera núna sem hún gerði ekki áður. „Ég get núna farið í bió og setið í bíósætum og farið í flug. Ég keyri sjálf núna en áður lá ég í farþegasætinu og bruddi töflur. Þegar við fjölskyldan ferðumst þá höfum við með okkur niðurskorna ávexti, vatnsflöskur og próteinstykki og stoppum í sjoppunum til að kaupa harðfisk en ekki hamburgara og franskar. Maður verður þreyttur á keyrslunni borði maður óhollustuna og börnin verða óþekktari og óþekktari. Það er ekki lengur til keks og óhollt morgunkorn á mínu heimili.“ Bergrún er hamingjusöm í dag og lítur einstaklega vel út. Glæsilegur árangur hjá Bergrúnu sem hefur staðfestuna sem þarf til að halda þessum lífsstíl við.



**Hamingjusöm**  
Bergrún er hamingjusöm fimm barna móðir.

# ORNAAR HEILADAR



sérstakar jónir upp og þær heila orkuna mína.

Orkan kemur frá sjónum. Ef ég er sorgmædd og vantar orku þá þykir mér gott að fara og spjalla við sjálfa mig niður við sjó.

### 5. Faðmur

Þegar ég er leið set ég hendur upp í loft og dreg til mín orkuna að hjartastað. Þá held höndum eins og ég faðmi himininn og tek til mín góða orku og nota hendurnar til að heila mig.



### 6. Tónlist

Þegar mig vantar besta vin þá set ég Lousie L. Hay á fóninn eða í spilarann og hlusta á lagið I Can Do It. Hún er besta vinkona mín því hún er alltaf til staðar þegar ég þarf að hlusta á hana.

### 7. Kærleikur

Þegar mig vantar ást og umhyggju þá faðma ég börnin mín og segi við þau að ég elski þau.



Birna Björnsdóttir stílisti aðstoðar fólk með útlitið. Hún segir mikilvægt að draga fram kostina hjá fólki.

# FATASTÍLLINN TEKINN Í GEGN

„Ég byrjaði fyrir ári,“ svarar Birna Björnsdóttir sem stundaði nám við The Academy of Colour and Style and náði þar hæstu ein-kunn. Hún starfar sem stílisti og rekur verslun á Laugavegi með vönduðum klassískum tískufatnaði fyrir konur. „Það hefur færst í aukana að konur leiti eftir ráðgjöf varðandi útlitið. Þá hef ég verið að aðstoða einstaklinga með fatastíl.“

## Huga þarf að mörgu

„Það er svo margt sem þarf

að huga að: Bæði hvað varðar vaxtarlag og líti. Hæð og þyngd er skoðuð og oft á tíðum þarf líka að fela það sem fólk finnst ekki vera nógu gott hjá sér og draga fram kostina. Allir hafa persónulegar þarfir varðandi útlitið því öll erum við jú með ákveðinn stíl og viljum nota ákveðna hluti.

Ég er að undirbúa að hafa föst konukvöld eða síðdegi. Þá verða ýmsar ráðleggingar varðandi stíl og útlit í boði. Þær eru allar mjög ánægðar konurnar með Ricco Vero, finnst það flott merki.“



1

**1. Hugur að konum á aldrinum 20+** „Ég rek verslun á neðri hæðinni. Þar er ég með merkið Ricco Vero. Ég er sú eina með þessar vönduðu vörur á Íslandi.“

**2. Ráðgjöf** Hér sýnir Birna stílisti hvað hún leggur áherslu á þegar fólk leitar til hennar.

**3. Jákvæð** Mikilvægt er að draga fram jákvæða kosti þegar stíllinn er tekinn fyrir.

**4. Vaxtarlag og útlit tekið í gegn** „Á stuttum tíma getur þú, með leiðbeiningum útlitsráðgjafa náð góðu valdi á þínu heildarútliti, færð tilfinningu fyrir stíl, sniðum og litum. Hættir að kaupa röngu flíkina sem hangir ónotuð í skápnum, peningaspamaður! Þú geislar af öryggi og hefur jákvæð áhrif á fólk í kringum þig,“ segir Birna.

**5. stillinn.is** Flottur vefur Birnu hefur að geyma allar upplýsingar um starfsemina.



2



3



4



5

RÁÐ BIRNU B.

## HINN FULLKOMNI FATASKÁPUR

Það er ekki skápur fullur af fötum sem sjaldan eða aldrei eru notuð. Heldur fáar vel valdar flíkur sem allar gegna sínu hlutverki og allar fitta saman, hvernig sem blandað er. Síðan er nauðsynlegt að krydda samsetninguna með persónulegum smáatriðum, annað hvort litum eða fallegum fylgihlutum.

### Litirnir

Litir gegna stóru hlutverki og skapa ákveðin hughrif eða skilaboð sem við viljum koma á framfæri, þeir geta táknað vald, orku eða sakleysi svo eitthvað sé nefnt. Til dæmis geta svartur og brúnn í réttum hlutföllum gefið hughrif um vald eða styrk og dregið fram virðingu, sama á við gráan og dökk-navy. En þessi draumafataskápur okk-

ar er ekki flókið fyrirbæri og samanstendur af einungis 28 grunnhlutum, fatnaði og skóm, síðan er bætt við fylgihlutum, skarti, töskum, húfum og höttum fyrir þær sem vilja og ekki síst réttu undirfötunum sem eru eitt aðalmálið í heildarútkomunni.

Alfreð Gíslason þjálfari íslenska landsliðsins í handbolta, sem náði frábærum árangri gegn Svíum í Laugardalshöllinni, og Ingvar kokkur útbúa kjúklingasalat þessa vikuna.

# ALFREÐ ER SIGURVEGARI Í ELDHÚSINU LÍKA

Hann kemur líka á óvart í eldhúsinu,“ sagði Ingvar kokkur þegar hann eldaði kjúklingasalat með Alfreð Gíslasyni þjálfara íslenska landsliðsins, sem stóð sig frábærlega gegn Svíum. Ingvar heldur áfram að lofa kappann: „Alfreð er algjör perla og kann réttu tókin við matargerð.“

## Uppskrift:

- grillaðar kjúklingabringur
- kjúklingakrydd

## Salatið:

- tómatar
- gúrkur
- paprika (rauð og græn)
- spínat (ferskt)
- brokkolí
- rauðlaukur
- blómkál

## Aðferð:

Kjúklingurinn er kryddaður, grillaður og skorinn í bita. Síðan er hann settur yfir salatið sem er skorið niður og sett á fat. Þá er BBQ-sósa sett yfir allt og að lokum nachos-flögur sem toppa heildina.



**Gómsætt og létt** Grilla kjötið, setja út á ferskt salatið, BBQ-sósa ofan á og nachos-flögur.



Texti >> Ingvar Helgi Guðmundsson  
H&N-myndir >> Páll Bergmann



BB

stílistinn

**Opið til kl. 20 í dag, fimmtudag.  
Góð tilboð.**

Laugavegur 101 • 101 Reykjavík. • Sími: 483-4121 • [stilistinn.is](http://stilistinn.is)

Það skaut skökku við að lesa viðtal í júlíhefti tískutímaritsins Marie Claire. Þar er viðtal við Ashlee Simpson. Hún hefur breytt útliti sínu svo um munar.

# LÆTUR LAGA SIG TIL AÐ VERA SÁTT VIÐ ÚTLITIÐ

Fyrirsögnin hljóðaði svona: *Sannleikurinn um líkama minn.*

Í viðtalinu hvetur Ashlee konur til að vera sáttar við útlit sitt eins og það er og segir: „Allir eru skapaðir á sinn eigin hátt og það er það sem gerir einstaklinginn fallegan. Ég vil að konur líti í spegilinn og séu sáttar.“ Ashlee Simpson líkist systur sinni enn meira þessa dagana en í vor lét Ashlee breyta nefinu og hökunni. Einnig lét hún sprauta

í varinar. Systir hennar, Jessica Simpson, lætur reglulega sprauta í varinar eins og sést á myndunum og hefur einnig gengist undir hnifinn oft en einu sinni til að láta lagfæra nefið. Þær systur voru með svokallaðan kóng í nefinu sem mörgum finnst nú afar aðlaðandi en er þó ekki eftirsóknarvert í Hollywood. Dána prinsessa lét til að mynda snemma laga nef sitt og bæta við til að fá kóng í nefið.



#### Prýstnar varir

Lýtalæknar eiga ekki í neinum vandræðum með að búa til kyssilegar varir á Hollywood-stjörnur.



#### Fallegt handbragð

Spurningin er hvenær sjáum við fallega skapaða konu af guðs náð og hvenær af fagmanni?



#### Breytingar

Breytingar geta verið af hinu góða en ekki öfgarnar sem stundum fylgja.



#### Nýtt útlit

Spurningin er ekki hvort hún hafi lagst undir hníf lýtalæknis heldur hversu oft.



#### Kónganefið góða

Það þykir ekki nógu fínt að vera með bein að mati snoppuþríðu systrana.



Texti >> Margrét R. Jónasar

# LÍTILL ENGILL MEÐ OF STÓRA HÚFU



Texti >> Anna Kristine

H&N-mynd >> Valgarður Gíslason

## REYNSLUSAGA



# Fósturlát og andvana fædd börn eru umræðuefni sem oft gleymast í hraða samfélagsins. Á vefsíðunni [www.litlirenglar.is](http://www.litlirenglar.is) má fræðast um margt sem viðkemur þeirri sorg sem fylgir þegar verðandi móðir stendur í þeim sporum að missa barnið sitt. Hér & nú hitti að máli unga konu, sem er tilbúin að deila reynslu sinni í þeirri von að hún geti orðið öðrum til hjálpar.

Í fjölskyldunni er hún þekkt sem barnagælan. Enginn var jafn mikið fyrir börn og blíðari við þau en Matthildur Stefánsdóttir. Svo kom að því að hún varð sjálf barnshafandi, 19 ára. Sjálf segir hún að það hafi verið nokkurt áfall í fyrstu að uppgötva að hún væri að verða móðir svo ung, en hún þurfti ekki að hugsa sig lengi um. Þetta barn vildi hún eignast.

„Ég hlakkaði mikið til að verða mamma, enda hef ég alltaf verið hrifin af börnum,“ segir hún, þessi elskulega stúlka, nú 21 árs, tilbúin að deila reynslu sinni í þeirri von að hún hjálpi einhverjum í sömu sporum:

„Ég fór strax að leggja drög að komu barnsins, keypti eitt-hvað af fötum og skiptiborð, en einhverra hluta vegna þorði ég ekki að gera of mikið. Það er kannski hjátrú að maður eigi ekki að undirbúa komu barns of mikið, en eftir mína lífsreynslu er ég fegin að hafa ekki verið búin að gera meira.“ Þegar meðgangan var hálfnuð fór Matthildur í sónar. Þar kom í ljós að barnið var dáíð. „Ég hafði ekki orðið vör við neitt óeðlilegt og hafði meira að segja farið í fósturmælingu skömmu áður þar sem allt var í lagi. Þegar ég kom í sónarinn var hjá mér kona sem sagði strax að eitthvað væri ekki í lagi. Ég spurði hvað hún meinti, en þá bað hún mig að biða meðan hún sækti lækni. Það fóru þúsund hugsanir í gegnum huga minn, en ekki sú að barnið væri dáíð. Þegar lækinn kom sögðu þau mér að barnið væri dáíð og hvorugt þeirra sýndi nokkra tillitssæmi. Það var eins og þetta væri ekkert mál. Mér var ekki einu sinni klappað á öxlina.“

## Nærgætnina vantaði

Við hlið Matthildar á þessari stundu var besta vinkonan, Karó. Matthildur bað um að hringt yrði í barnsföður sinn og mömmu sína:

„Við vorum bara tvær nítján

ára, reynslulausar stelpur og þessu var kastað fram eins og þetta skipti engu máli. Þegar spítalinn hringdi í mömmu var hringt til hennar í vinnusmann og henni sagt að ég væri hjá þeim og barnið væri dáíð. Hvar er nærgætnin?“ spyr hún. „Ég fékk svo langt og gott samtal við félagsráðgjafa og gat rætt um hvað ég var ósátt við hvernig að þessu var staðið. Hún sagði mér að hún skyldi sjá til þess að tekið yrði á þessum málum og ég veit að slíkt var gert. Ég treysti þessari konu til að koma ábendingum mínum á framfæri og hún gerði það.“

## En hvaða tilfinningar komu?

„Ég grét út í eitt,“ segir hún. „Ég er ekki viss um að fólk átti sig á þeim tilfinningum sem fósturmissi fylgja. Það er of algengt að fólk segi: „Já, já, þú átt nú eftir að eignast börn síðar,“ eða bendi þeim sem eiga börn fyrir á að þau eigi hvort sem er börn á lífi.“ Matthildur var lögð inn á kvennadeildina 19. febrúar 2004 og þá var ákveðið að hún skyldi fæða barnið sjálf. „Ég er fegin að hafa gengið í gegnum þá reynslu að fæða barn,“ segir hún hreinskilnislega. „Ég var farin að bindast barninu svo sterkum böndum að ég hefði ekki viljað vera svæfð eða deyfð og barnið fjarlægð. Þann 20. febrúar 2004 fæddi ég því litla, fallestu stúlkuna...“

## Með hvíta blúnduhúfu

Hún hugsar sig um örstutta stund og bætir við: „Hún var gullfalleg, með litíð, falllegt nef og var eins og ég hafði ímyndað mér að krúttíð mitt yrði.“

Matthildur fékk að sjá litlu stúlkuna strax eftir fæðingu. Hún var svo tekin af stofunni, klædd í fallgöt og komið með hana í fang móður sinnar:

„Ég fékk að hafa hana hjá mér þá í klukkutíma eða svo,“ segir hún. „Konurnar á deildinni voru yndislegar við mig og barnsfö-

ur minn. Ég man einna best eftir því þegar hann var að laga litlu húfuna á höfði hennar, sem rann til á litla höfðinu.“ Jafn sársaukafullt og það hlýtur að vera að rifja upp þennan stutta tíma, gerir Matthildur það á æðrulausan og yfirvegðan hátt: „Hún hét Nathalia Rut,“ bætir Matthildur við og segir Rutar nafnið komið frá vinkonum sínum sem bera það nafn. „Við barnsfaðir minn höfðum ákveðið nafnið Nathalia löngu áður, en svo kom í ljós nýverið að ég hafði átt frænku í Noregi sem bar það nafn.“

Matthildur segist hafa grátið mikið þessa daga, og það hafi hjálpað henni mikið í sorgarferlinu: „Það skipti öllu máli á þessu tímabili hvað ég á góða og trausta fjölskyldu. Mamma, pabbi, bræður mínir og barnsfaðir minn voru öll sem klettur við hliðina á mér og leyfðu mér að gráta. Það var enginn í einhverjum töffaraleik að segja að allt yrði í lagi. Þau tóku fullan þátt í sorg minni og grétu með mér.“

## Við hlið afa Árna

Djákni Landspítalans, yndisleg kona að sögn Matthildar, ræddi við hana um andlát barnsins og hvað í boði væri verðandi grafreit:

„Hún sagði mér frá reitnum fyrir andvana fædd börn og fóstur, en benti mér jafnframt á að ég gæti sett stúlkuna í gróf hjá einhverjum sem ég elskaði og væri farinn. Engum treysti ég betur fyrir litla englinum mínum en Árna afa mínum og hjá honum hvílir hún í litlu kistunni sinni.“ Séra Jóna Hrönn Bolladóttir, sem þá var miðborgarprestur, annaðist minningarathöfnina: „Ég þekkti Jónu Hrönn í gegnum starf hennar hjá samtökunum „Gleym mér ei“. Eins og hennar var von og vísa kvaddi hún litlu stelpuna mína á einstakan hátt. Hún gerði svo gott betur og hélt bænastund í Fríkirkjunni með

mér og öllum hópnum. Það var mér mikils virði.“

En lífið er ekki svo einfalt að ung stúlka biði eftir því með eftirvæntingu að verða móðir, fæði andvana barn og svo gangi lífið sinn vanagang:

„Það tekur marga mánuði að komast gegnum sorgina,“ segir Matthildur. „Ég fór í ráðgjöf til að tala um þetta. Mér fannst það mjög erfitt í fyrstu en það hjálpaði mér mikið. Það má segja að ég hafi talað sorgina frá mér. Ég ráðlegg þeim sem standa í þessum sporum að tala um upplifunina. Svona reynslu fylgir allt sorgarferlið og þar er reiðin ekki undanskilin. Það er ekki hægt að ná sáttum nema vinna í málunum, fara til góðs sálfræðings, tala við prest og við vini og fjölskyldu. Það getur enginn borið sorg al-einn.“

## Hvernig upplifirðu það þegar börn fæðast í kringum þig? Finnurðu til sársauka?

„Nei, ég er mjög heppin með það að góð vinkona mín var að eignast barn. Ég fæ að vera með litlu stelpuna hennar eins mikið og ég vil og það elska ég.“ Minningu litla engilsins með of stóru húfuna, Nathaliu Rutar, er haldið vakandi af mömmu hennar: „Ég fer oft upp í kirkjugarð, sest við leiðið þeirra afa Árna og tala við þau. Ég tek með mér kerti sem ég kveiki á. Það kemur stundum fyrir að mér líður illa við að hugsa til baka og rifja upp þessa lífsreynslu, en ég trúir því að það hafi verið tilgangur með því að Nathalia Rut fékk ekki að lifa. Ég held að Guð færi okkur börn þegar við erum alveg tilbúin að verða foreldrar og er viss um að einhvern tíma á ég eftir að verða mamma. Nathalia Rut gleymist aldrei og ég mun segja börnunum mínum frá litlu systur þeirra, litla englinum á himnum sem gætir okkar. Hún mun aldrei gleymast...“

# 60 SEKÚNDUR



Ávarp Fjallkonunnar á Þjóðhátíðardaginn snerti óvenju mikið við hinu íslenska hjarta í ár. Þarna stóð ung og svo ótrúlega falleg stúlka, leit aldrei á blaðið og flutti okkur ljóðið Einu sinni var landið eftir Steinunni Sigurðardóttur. Eins og hefðin mælir fyrir fengum við ekki að vita fyrr en eftir á að Fjallkonan árið 2006 var Tinna Hrafnadóttir, leikkona. Við fengum sextíu sekúndur með henni:

## FEGNUST AÐ ROKIÐ VANTAÐI!

### Hvernig var að vera Fjallkonan?

„Þetta er mikill heiður svo ég var bæði auðmjúk og stolt í senn.“

### Hvernig í veröldinni fórstu að því að lesa allan þennan texta án þess nokkru sinni að líta á blaðið?

„Ég held að ég hafi nú eitthvað gjóað augunum á blaðið en í aðstæðum sem þessum er mikilvægt að kunna textann sinn vel.“

### Ertu mikið fyrir ljóð og frásagnir?

„Ég sæki frekar í skáldsögur en ljóð. Engu að síður hef ég alltaf haft mjög gaman af góðum ljóðum.“

### Hafðirðu lesið mikið eftir Steinunni Sigurðardóttur áður?

„Ekki nógu mikið, en það sem ég hef lesið er í miklum metum hjá mér.“

### Hefðirðu viljað hafa sól í staðinn fyrir 17. júní veðrið?

„Sólin er best, en fegnust var ég að rokið vantaði.“

### Hefurðu áður klæðst skautbúningi?

„Nei, það hef ég ekki gert.“



**Glæsilegar** Tinna Hrafnadóttir leikkona og Elsa Björnsdóttir táknaálsþula, stórglæsilegar.

### Hafa margir hringt til að segja þér að þeir hafi hreinlega tárast yfir flutningi þínum?

„Ég hef fengið mikil og góð viðbrögð á þennan flutning sem mér þykir afar vænt um.“

### Ertu stolt af að vera Íslendingur?

„Að sjálfsögðu. Maður á að vera stoltur af því sem maður er.“

### Stoltari 17. júní en aðra daga?

„Það koma dagar þar sem þjóðernisvitundin hellist yfir mann og jú, 17. júní er stundum meðal þeirra.“

### Hvað tekur við hjá þér núna?

„Sumarið. Íslensk náttúra. Ég og kærastinn minn, Dói, – Sveinn Geirsson – erum á leiðinni út á land með tjaldið okkar en við munum standa fyrir barnaskemmtunum á hátíðum vítt og breitt um landið í sumar.“

### Hvar og hvað ferðu að leika í haust?

„Í haust er ég á leið að leika í kvikmynd en síðan er stefnan að halda áfram sýningum á leikritinu Viðtalið í Hafnarjarðarleikhúsinu sem við Elsa, hin Fjallkonan í ár, leikum í saman.“

### Hvaða kvikmynd er...

„Ei, sextíu sekúndurnar eru búnar...“



Texti >> Anna Kristine

H&N-mynd >> Heiða

**Heiður** „Þetta er mikill heiður svo ég var bæði auðmjúk og stolt í senn.“



KEA-skyr er frábær hollustuvara, einstaklega prótein- og næringaríkt og nánast fitulaust. Í því eru hvorki sætuefni né önnur hjálparefni. KEA-skyr er góður kostur fyrir alla þá sem hafa hollustuna í fyrirúmi og vilja lífa á heilsusamlegan hátt.



**Skýr**



**NJÓTTU LÍFSINS  
MEÐ HEILBRIGÐUM  
LÍFSSTÍL**



**FEGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA**

**Unnur Elísabet Guðmundsdóttir** (21) dansari og kærasta Gunnars Hanssonar leikara ákvað að stofna sumardansskóla því þörfin var til staðar.



**Unnur og nemendur** Þótt hún sé aðeins 21 árs ákvað hún að stofna sumardansskóla. Gleðin leynir sér ekki.

# HEITT Í DANSINUM Í SUMAR

**V**ið erum tvær saman með námskeiðin. Riine sem er finnsk og ég. Vorum saman í konunglega sænska ballettskólanum í Svíþjóð.“ svarar Unnur Elísabet Guðmundsdóttir dansari, sem hefur dansað með íslenska dansflokknum í tvö ár, þegar við spyrjum hana um námskeiðin sem þær stöllur starfrækja í sumar í skóla Guðbjargar Björgvins. „Við kennum ballett, nútímadans og jazzballett. Stofnuð- um skólann því það er ekki mikið um skóla í dansi á þessum árstíma. Okkur langaði að hafa þetta skemmtilegt. Þetta eru þrjár tímar á dag í tvær vikur fyrir krakka frá 10 ára og upp úr. Nemendur í skólanum hafa flestir reynt en þó eru líka aðrir sem ekki hafa dansað áður.“

## Strákar í hópi nemenda?

„Ekki á þessu námskeiði en tveir eru skráðir á næsta námskeið.“

Nánari upplýsingar um námskeiðin: [unnsadans@hotmail.com](mailto:unnsadans@hotmail.com)  
Sími: 6916380



**Koma svo...** Upp og til hliðar. Hér æfa nemendur sporin í takt við Unni kennara.

**Starf:** Atvinnudansari.  
**Aldur:** 21.  
**Maki:** Gunnar Hansson leikari.  
**Börn:** Nei, engin sjálf.  
**Stjórnumerki:** Vog.  
**Pólitísk:** Nei, ekkert rosalega.  
**Menntun:** Útskrifuð frá konunglega sænska ballettskólanum.  
**Uppáhaldsdansverk:** Luna, Screen saver og Match.



**Púl en gaman**  
Nemendur dansa í þrjá tíma daglega.

Það er stemning á sólstöðuhátíð víkinga í Hafnarfirði

# VIÐ ERUM VÍKINGAR

**H**in árlega sólstöðuhátíð víkinga er í fullum gangi á Fjörukránni í Hafnarfirði og lýkur henni um helgina. Það er margt skemmtilegt hægt að sjá á hátíðinni og ekki vitlaust að skella sér og finna víkinginn í sér, enda stórskemmtileg dagskrá. Á hátíðinni er meðal annars markaður, tónleikahöld, víkingaskóli fyrir börnin og víkingabardagar. Þetta árið eru um 50-60 víkingar sem koma erlendis frá og að sjálfsögðu er einnig fullt af alísenskum víkingum.

Steinn Ármann er flottur víkingur.



Þessum leiddist ekki á hátíðinni.



Gamalt handbragð rifjað upp.



Tónlist spilar stóran þátt í lífi víkinga.



Það er mikið um að vera á víkingahátíð.



**STÆRDARINNAR**  
**PIZZUBOÐ FYRIR**  
**SVANGA FÓLKID**

Stór Pizza með 3 áleggjum að eigin vali. **ÞÓÐA...** Stór Pizza með 2 áleggjum að eigin vali, brauðstangir og sósa

**1.390.-**  
**EF ÞÚ SÆKIR**

**PÖNTUNARSÍMI**  
**5 68 68 68**

MJÓDD - DALBRAUT - HJARÐARHAGA

STÆRDIN SKIPTIR MÁLI  
„STÓR“ PIZZA HJÁ OKKUR  
ER ÁVALLT 16 TOMMUR

12  
14  
16

Á fullu baksviðs í Litlu hryllingsbúðinni.

# GLEÐIN VAR ALLSRÁÐANDI...

**Ekki seinna vænna** Leikfélag Akureyr- ar og Íslenska Óperan hafa tekið höndum saman um uppsetningu á roksöngleik- um Litlu hryllingsbúðinni. Nú eru örfáar sýningar eftir og ekki seinna vænna að drífa sig í Óperuna.

...þó að miklar annir hafi einkennt leikarana baksviðs á Litlu hryllingsbúðinni sem sýnd er í Óperunni um þessar mund- ir. Söngleikurinn hefur slegið í gegn að undanförunni enda einn vinsælasti söngleikur allra tíma hér á ferðinni.

**Frábær söngleikur** Aðeins örfáar sýningar eru eftir af Litlu hryllingsbúðinni. Hér eru leikarar á leið á svið.

H&N myndir: Daniel



**Algjört suksess!** Tann- læknirinn farðaður áður en hann stígur á sviðið.



**Syngur eins og engill** Vig- dís Hrefna Pálsdóttir (í miðju) syngur eins og engill og ekki skemmir útlitið fyrir.

Kristín Sif Kristjánsdóttir (24) verslunarstjóri í Oasis í Smáralind opnar fataskápin. Bolir í skærum litum eru í uppáhaldi.

## EYÐIR 30-40 ÞÚSUNDUM Í FÖT

**Sigildur leðurjakk** „Þessi er úr Oasis. Hann er frá því í fyrra. Finnst hann rosalega flottur með púffermum eða loftermum. Skemmtilega gamaldags stíll og flottar tölur. Ég nota hann mikið en ég á mikið af yfirhöfnum.“



„Fötin mín eru nánast öll keypt í Oasis,“ segir Kristín sem opnar fataskápin fyrir okkur þessa vikuna. En hún starfar sem verslunarstjóri í Oasis í Smáralind. „Ég versla alltaf í búðinni en

passa mig að eyða ekki kaupinu alfarið í föt.“ Okkur leikur forvitni á að vita hvað hún eyðir miklu í föt. „Um það bil 30-40 þúsund- um á mánuði. Það fer allveg eftir því hvað við fáum í hverri viku.“

**Gallabuxur** „Galla- buxur með beinu sniði. Þessar eru auðvitað úr Oasis!“



**Glysgjörn** „Fékk þessa hálsfesti í afmælisgjöf frá stelpunum þegar ég varð 24 ára. Ég er mjög glysgjörn.“

**Hlýrabolir sem eru „must buy“** „Þessir eru doppóttir með blúndu neðst. Ég er alltaf í þessum og stundum tveimur í einu.“



**Belti sem passar við allt** „Þetta er ekki mittsbelti heldur breitt beltí sem hægt er að nota við allt, bæði pils og buxur.“



**Glamúr-blúndukjöll** „Ég keypti hann í Coast. Minnr að það hafi verið fyrir gamlárskvöld. Mjög flottur. Efnið er sifinn en þetta er svona silki undir kjólnum og blúnda yfir.“



Rómantik.is kynnti fyrir okkur vinsælustu tækin sem konur kjósa að njóta einar eða með ástinni sinni.

# KYNLÍFSLEIKFÖNG FYRIR ÞIG & ÁSTINA ÞÍNA



## Eggið vinæla

Cyber-eggið er vinsælasta og mest selda eggíð í dag. Það er klætt með cyber-skinni sem gerir það ótrúlega mjúkt viðkomu. Það er öflugt með fjölþrepa hraðastillingu. Það hefur flöktandi flipa sem kemur hvaða konu sem er í hæstu hæðir. Túpa af sleipiefni fylgir með. Fæst hjá Rómantik.is.

## Spil fyrir elskendur

Þetta er nýtt spil fyrir elskendur sem vilja uppfylla alla villtustu draumana og kanna allar leyndustu fantasíur makans. Spilið inniheldur fantasíuspil og teninga. Einnig eru í spilu hitanuddolíur og 2 glös af spænsku flugunni. Þar má líka finna líkamsmálingu sem má sleikja af. Þetta er ekki allt því fleira forvitnilegt fylgir. Fæst hjá Rómantik.is.



## Skafmiðar fyrir þig og ástina þína

Þetta er athyglisvert en hér er um að ræða nýja tegund af skafmiðum. Þessi er sérstaklega hannaður fyrir elskendur. Herrann byrjar að skafa fyrsta rammann „for her“ Hann þarf síðan að gera það við konuna sem er eins í þremur reitum. Sama gildir um næsta ramma sem konan þarf að skafa. Og síðasta rammann skafur parið saman og fær athöfn. Fáanlegt hjá Rómantik.is.



# 10 rómantísk ráð frá Rómantik.is

### Rósir

Gefðu ástinni 12 rósir. Ellefu rauðar og eina hvíta. Láttu kort fylgja með sem á stendur: „Með þessum rósum munt þú sjá að það er aðeins ein sem stendur upp úr ... og það ert þú“.



### Stjörnuþáin

Klipptu stjörnuþá makans úr blaði dagsins. Skrifðu miða sem á stendur: „Ég ætla að sjá til þess að stjörnuþáin þín rættist í dag“. Þú getur afhent miðann til dæmis áður en þú ferð í vinnuna.



### Dekur

Stjanaðu við makann og láttu renna í baðið. Notaðu næga freyðisápu. Skrifðu fallega ástarjóningu á miða og settu miðann í flösku með korktappa. Settu flöskuna síðan í baðið. Einnig er sniðugt að skrifa í leiðinni „Ég elska þig“ á þaðherbergisspegilinn með sápu.



### Slökkva á sjónvarpinu

Taktu sjónvarpið úr sambandi og settu miða á skjáinn sem á stendur: Kveiktu frekar á mér í kvöld ástin mín.

### Ástarbréf

Skrifaðu fallegt

ástarbréf og sendu það í pósti. Skrifðu miða með sem til dæmis stendur á: „Ég elska þig“. Klipptu það niður í púsluspil fyrir makann til að raða saman.



## FRETTABLAÐIÐ

### Smáauglýsing

Settu smáauglýsingu í Fréttablaðið sem aðeins þið skiljið. Til dæmis kveðju vegna afmælis eða merks dags í sambandinu. Segðu makanum síðan að kíkja á dálkinn í blaðinu.

### Óvænt ánægja

Þjóddu makanum út að borða. Bittu fyrir augun og keyrðu um þannig að áfangastaðurinn komi ánægjulega á óvart.



### Ljósín slökkv

Taktu rafmagnið af íbúðinni. Láttu slóð af logandi kertum liggja inn í svefnherbergið. Vertu tilbúin í svefnherberginu þegar makinn kemur.



Dóra Svavarsdóttir er matreiðslumeistari og einn af eigendum veitingastaðarins Á næstu grösum. Hún hefur aflað sér sérþekkingar á hráfæði í Kaliforníu í The Living Light Culinary Arts Institute. Í þessari viku gefur hún lesendum ljúffenga uppskrift.

# UPPSKRIFT FRÁ DÓRU Á NÆSTU GRÖSUM



Texti >> Dóra Svavarsdóttir  
H&N-mynd >> Getty Images

## Gekk ég yfir sjó og land

250 g. portobello-sveppir, hreinsaðir og sneiddir.  
2 msk. tamarisoja.  
½ stk. sítróna, bara safinn.  
3 dl. þurrkuð sól eða þari.  
5 stk. vorlaukur, fint skorinn.  
½ stk. rauðlaukur, fint saxaður.  
1 stk. hvítlauksgeiri, saxaður.  
2 msk. fint saxað engifer.  
½ dl. söxuð steinselja.  
½ dl. saxaður kóríander.  
2 msk. olíuolía.  
2 msk. tamrisojasósa.  
2 stk. sítrónur, bara safinn.  
2 msk. hráhungang eða agave.  
2 dl. rífin gulrót.  
1 stk. fint skorinn kúrbítur.  
2 stk. rauð paprika, fint skorin.  
3 msk. sesamfræ.  
2 dl. þurrkaður beltisþari.

### Aðferð:

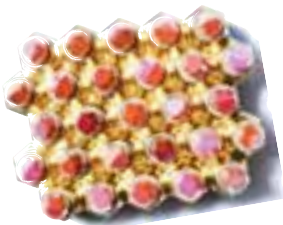
Undirbúið sveppina og hellið yfir þá sojasósunni og sítrónusafanum, látið standa í 30 mínútur. Leggið sölin í bleyti í kalt vatn þar til þau verða mjúk (20 mínútur eða svo). Skerið niður. Blandið saman við vorlaukinn, hvítlaukinn, engiferið, kryddjurtirnar, olíuna, sætuna og sítrónusafann. Veðið sveppina upp úr leginum og kreistið af þeim vökvann sem hefur myndast. Bætið út í restinni af innihaldinu og leyfið að marinerað í að minnsta kosti hálf klukkustund þannig að bragðið verði heildstætt.

Njótið vel,  
Dóra

## LITIR HAFA MEIRI ÁHRIF EN ÞIG GRUNAR

Litir geta skapað vald eða hið gagnstæða. Að vita hvaða hughrifum þeir geta náð fram skiptir miklu máli.

**Rauður**  
Rauði liturinn  
eflir orkuna.



Texti >> Birna Björnsdóttir  
H&N-mynd >> Stílistinn.is



**Blár Blái**  
liturinn segir til  
um einlægni  
og styrk.

### Litir sem oftast tengjast valdi eru:

**Svart, dökkblátt, grátt og beige.**

Dökkblátt = einlægni og styrkur.

Hvít (bjart) = hreinleiki – tærlleiki.

Rautt (bjart) = orka.

Svart = vald – styrkur, (alþjóðlegur elegant litur).

Grátt = vald – styrkur, höfsemi og íhaldssemi (fyrir alla).

Beige = vald og ríkidæmi (passívir).

Gullbrúnn = sama.

Taupe = sama og tveir síðustu.

Burgundies = vald, án hræðslu (ögnunar).

Mahogany = sama.

Brúnt = skoðanaleysi (en getur með svörtu verið áhrifamikil í viðskiptum)

Rautt = orka og fjör (stundum áreiti), veitir athygli.

Kóngablátt = ríkidæmi (ríkir litir).

Fjólublátt = sama (vald og ríkidæmi).

Emeraldgrænn = nýtt líf eða ný kynslóð.

Gull = ríkidæmi.

Heitir bleikir = spennandi og þróttmiklir.

Mjúkir bleikir = mildari persónuleiki.

Pastellitir = sakleysi (nota í jafnvægi við aðra liti).

Blómalitir = áhrifamiklir. Allir sterkir, bjartir litir tákna orku.



# MÖNDLU- MJÓLK AÐ HÆTTI SOLLU

Hér á eftir kemur grunnuppskrift að möndlu-  
mjólk sem þið getið svo lagað að smekk ykkar,  
haft hana sæta eða kryddaða.

## MÖNDLUMJÓLK

\* 1 dl möndlur.

\* 2-4 döðlur (minna ef þið  
viljið ekki hafa hana sæta en  
meira ef þið viljið hafa hana  
mjög sæta), nokkur korn  
af hreinni vanillu eða öðru  
kryddi til dæmis kanil eða  
cayenne-pípar (má sleppa).

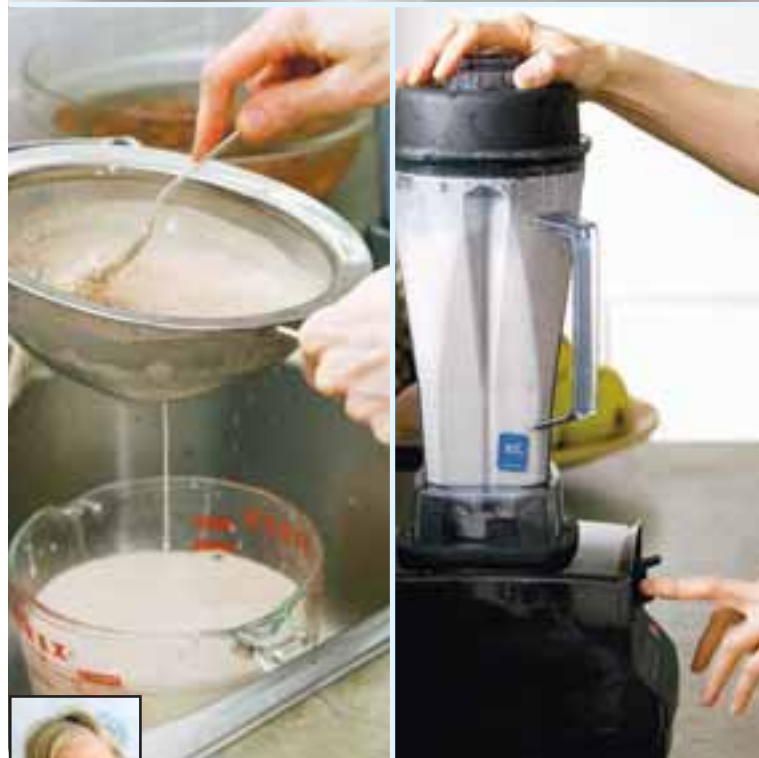
\* 3-4 dl vatn (magnið af vatn-  
inu fer eftir því hversu kraft-  
mikill blandarinn ykkar er, því  
kraftmeiri því meira vatn).

\* Allt sett í blandarann og  
blandað í um 2-3 mínútur –  
gott að gera pásu eftir hálfra  
mínútu, svona til að kæla  
blandarann niður ef hann  
er ekki mjög sterkur, svo  
sigtið þið mjólkina. Hratið er hægt að nota í bakstur, til dæmis  
í gulrótarköku eða í konfekt. Gott að setja nokkra ísmola út í  
möndlumjólkina áður en þið berið hana fram.

\* Möndlumjólk er sérstaklega kalk-, járn- og próteinrík og því  
frábær eftir ræktina leikfimina eða jógað. Upplagt er að nota  
hana í staðinn fyrir mjólk fyrir þá sem hafa mjólkuróþol, en  
líka bara sem næringarríkan drykk fyrir alla þá sem þola allt.  
Einnig flott sem grunnur í búst og sjeika og þegar búið er að  
sigta hana er sniðugt að setja út í hana frosin ber. Eða banana  
og ferska ávexti og jafnvel spínat og klettsalat til að búa til  
algjöra orkubombu. Svo er ótrúlega gott að setja 1 msk af  
hreinu kakódufti og tvær auka döðlur út í mjólkina, þá eruð  
þið komin með sérlega flottan og hollan kakódrykk. Möndl-  
umjólkinn geymist í 2 daga í ísskápnum en það má líka frysta  
hana, bæði eins og hún kemur fyrir og líka í klakaboxum.

\* Ef þið viljið að möndlumjólkinn verði ennþá næringarríki  
leggið þá möndlurnar í bleyti í 8-12 klukkustundir áður en þið  
búið mjólkina til. Það þarf ekki að afhýða möndlurnar því þegar  
mjólkinn er sigtuð, sigtast hýðið frá en ef þið viljið ekki sigta  
hana er sniðugt að afhýða þær. Það er líka auðvelt að afhýða  
möndlurnar þegar þær hafa legið í bleyti.

\* Til að hafa möndlumjólkina sem allra næringarríkasta þá á  
að nota lífrænar möndlur og lífrænar döðlur.



Texti >> Sólveig Eiríksdóttir

H&N-myndir >> Valli

# STELDU STÍLNUM

Þær eru báðar leikkonur og báðar fallegar, þær eru samt sem áður mjög ólíkar þegar kemur að fatavali og því ákvað Hér & nú að athuga hvort hægt væri að stæla stíl þeirra. Liv Tyler og Chloë Sevigny urðu fyrir valinu og farið var á stúfana til að athuga hvort búðalífið hér heima fyrir væri eitthvað svipað og í Hollywood á góðum degi.

**C**hloë Sevigny fæddist í Connecticut árið 1974 (32 ára) og er því með annan fótinn í New York og hinn í Connecticut. Chloë á einn bróður sem er 34 ára en faðir hennar lést árið 1996 og hafði það mikil áhrif á Chloë. Chloë Sevigny sló í gegn í mynd Larrys Clark, Kids, en hún hefur einnig leikið í Boys Don't Cry, Party Monster og Dogville. Chloë Sevigny er sporðreki og í tygjum við æskuástina sína Larry Clark.

Spúútnik, skyrti: 3.300.

Oasis, hálsfesti: 3.245.

Oasis, hálsfesti: 2.545.

Spúútnki, skyrti: 3.300.

Oasis, buxur: 4.490.

Oasis, buxur: 5.490.

Warehouse, buxur: 5.990.

Spúútnik, skyrti: 3.300.

Spúútnik, stuttbuxur: 2.900.

Spúútnik, skór: 3.500.



Chloë Sevigny er alltaf einu skrefi á undan hvað varðar tískusveiflur og hún ber ávallt af hvað varðar þokka og frumleika. Hér er leikkonan fríða sumarleg, í frekar frjálsslegu en um leið fínu dressi sem hægt er að leika sér með. Hver og ein verður að velja sér buxur eftir sínum vexti og því höfðum við nokkrar týpur með.

**L**iv Tyler hét áður Liv Rundgren en breytti því nafninu þegar hún komst að því hver væri hennar rétti faðir. Hún er fædd 1977 (29 ára) og á eitt barn með manni sínum, Royston Langdon. Liv Tyler er dóttir söngvarans í Aerosmith, Steven Tyler, en hinu rétta faðerni var haldið leyndu þar til hún var 12 ára gömul. Hún var ekki lengi að skipta í Tyler í stað Rundgren og flutti til New York til að vinna sem fyrirsæta en ári seinna ákvað hún að verða leikona. Hún var í sambandi með leikarann Joaquin Phoenix í þó nokkurn tíma og er lesblind.



Spúútnik, peysa: 3.900.



Wistles, peysa: 7.990.



Oasis, peysa: 5.490.



Oasis, bolur: 6.990.



Oasis, bolur: 4.990.



Oasis, bolur: 5.990.



Oasis, veski: 2.490.



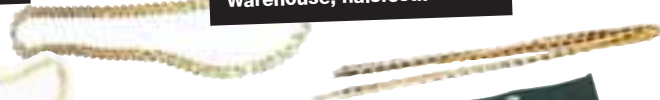
Wistles, veski: 11.990.



Shoe Studio, skór: 7.900.



Shoe Studio, skór: 7.900.



Warehouse, hálsfesti: 4.990.



Warehouse, hálsfesti: 2.990.



Wistles, buxur: 10.493.



Oasis buxur 7.990.-

**Liv Tyler** Þrátt fyrir að hér sé um að ræða lítið sumarlegan klæðnað þá er þetta dress ávallt viðeigandi og eins og veðrið hefur verið upp á síðkastið þá er þetta tilvalið. Hér hefur Liv Tyler brotið upp dressið með doppóttum bol og hvítu veski, sem er að sjálfsögðu alveg málið. Doppótt er að minnka í búðum en eins og við vitum er alltaf gott að brjóta upp dressið sitt eða fríska sig upp með doppóttu eða jafnvel röndóttu.

# HVAÐ ÞARF AÐ HAFA Í HUGA ÞEGAR FARIÐ ER Í VAX.



**Þ**að sem margir vita ekki er að ekki er gott að fara í ljós eða gufu sama dag og farið er í vax, hvorki á undan né á eftir. Einnig ber að varast sturtur, löng böð, sund og þess háttar fyrsta sólarhringinn eftir vax, þar sem húðin er opin og óvarin fyrst á eftir. Sama gildir um body lotion með miklum ilmi eða brúnkukrem.



Ef ber á óþægindum eins og kláða, roða eða sviða eftir vaxmeðferð er gott að bera á sig gott Aloe vera-krem, sem er græðandi og kælandi. Sumir finna fyrir kláða nokkrum vikum eftir vaxmeðferð, en það þýðir oftast ekki annað en það að hárin séu að vaxa á ný. Það er mælt með að raka ekki hár í 3-5 daga áður en farið er í vax.

Helga Svanlaug Bjarnadóttir snyrtifræðingur hjá Fyrir & eftir heilsustúdíó gefur lesendum góð ráð.



## ERTU ALLTAF BLÖNK?

**F**arðu að ráðum Feng Shui og settu plöntu inn á baðherbergi hjá þér. Þannig kemurðu í veg fyrir að þú sturtir niður peningunum þínum. Það er einfaldlega ekki nóg að hafa bara klósettappirinn og nýju flísarnar. Þar að auki hefur það góð áhrif á sálina að hafa eitthvað lifandi í kringum sig og því ekki inni á baði líka.

# SPILAR ÞAÐ SEM ÞÚ VILT HEYRA



Texti >> Berglind Halla Elfudóttir

**Á**netinu er ótalmargt sniðugt að finna, allt frá ættfræði upp í dagbækur. Á heimasíðunni [www.pandora.com](http://www.pandora.com) er ótrúlega sniðugt tæki sem velur og spilar tónlist sem ætti að vera þér að skapi. Þú skrifar inn lag eða hljómsveit sem þú kannt að meta og heimasíðan finnur fleiri lög í svipuðum dúr sem líklegt er að þér líki einnig. Þetta er ekki tölvustýrt heldur gagnabanki unninn af 40 menntuðum tónlistarmönnum. Lög/hljómsveitir eru valin út frá DNA lagsins/hljómsveitarinnar sem þú valdir og lög með svipað DNA fundið. Heimasíðan er mjög einföld í notkun. Hún var stofnuð af tónlistarmanninum Tim Westergren frá Bandaríkjunum. Það eru tvær milljónir manna sem notfæra sér síðuna og fer ört fjölgandi.



Á sumrin er um að gera að vera náttúruleg og frískleg en það er alltaf gaman að gera sig svolítið sæta. Það eru nánast allir litir í tísku í sumar en þessir eru mjög heitir

# VERTU FRÍSKLEG OG SÆT Í SUMAR



Lindsay Lohan og Jessica Alba eru alltaf ótrúlega frísklegar og sætar.



## Fyrir þær klassísku og vandlátu

Nýir litir í augnskuggum frá Chanel  
Hygea: 3.480 kr.



Guerlain-sólarpúður gefur fallegan lit og hentar öllum húðgerðum  
Hygea: 3.260 kr.



Ferskjulitaður kinna-litur frá Chanel sem endist allan daginn  
Hygea: 3.050 kr.



Sumarlitirnir frá Guerlain Augnskuggapalletta, Hygea: 4.540 kr.



## Fyrir þær sem halda um budduna og vilja vera sætar

Þetta sólarpúður frá Marbert er hluti af sumarlinunni svo það er um að gera að skella sér á það strax á meðan það er ennþá til

Hagkaup: 2.549 kr.



Gosh-stardustið er algjör snilld Þessir augnskuggar koma í öllum regnbogans litum  
Hagkaup: 829 kr.



Flott augnskuggapalletta frá Gosh  
Hagkaup: 1199 kr.

Apríkósu- og bronsaugnskuggar eru sjúklega flottir og sumarlegir, sumarlúkkið frá Marbert  
Hagkaup 1.299 kr.



## 8 ATRÍÐI SEM BÆTA LÍF ÞITT

1. Hreyfðu þig og lifðu hollt.
2. Taktu lífinu létt og hlæðu eins oft og þú getur.
3. Ræktaðu samband þitt við vini og fjölskyldu.
4. Stundaðu kynlíf reglulega.
5. Tjáðu þig. Ekki bæla tilfinningar þínar inni.
6. Vertu jákvæð. Það eru góðar hlíðar á öllum aðstæðum.
7. Farðu reglulega út í náttúruna. Þú færð ótrúlega orku frá náttúrunni.
8. Vertu stolt af afrekum þínum og fyrirgefðu þér mistök þín.

# ALLT UM AUGNHÁR

Það hefur alltaf þótt eftir-sóknarvert að vera með löng og þétt augnhár. Tískan núna er að vera með mikinn svartan maskara. Augnmálningin þarf ekki að vera mikil en maskarinn á að sjást vel! Ekki eru allar konur með löng og þétt augnhár, en úr því má bæta með ýmsum vörum og jafnvel með fölskum augnhárum. Maskara tel ég vera einu snyrtivörurina sem erfitt er að gefa ráð um, því það er mjög einstaklingsbundið hvaða maskari hentar, en hér að neðan eru nokkrar vörur sem hafa reynst mér afar vel.

**Jessica Alba:** Falleg náttúruleg kvöldfördun með fölskum augnhárum sem líta náttúrulega út.



**Jennifer Lopez:** Þétt, fölsk augnhár og einnig stök aukahár undir augum.



**Eva Longoria:** Extra löng og gisín fölsk augnahár.



## MÆLI MEG:

Augnháranæringu frá **MAVALA**.

„Spider Eyes“-und-irmaskara frá **Helena Rubinstein**.

„Volume Effet Faux Cils“-maskara frá **Yves Saint Laurent**.

Bursta nr. 212 frá **M.A.C.**

Svörtum „Fluidline“-krem eyeliner frá **M.A.C.**

Stökum augnhárum frá **Depend** (ódyr og góð).

Skáskornum plockkara frá **Tweezerman**.

Shiseido-hreinsi, „Instant Eye and Lip Makeup Remover“.

Estée Lauder-augnkremi, „Advanced Night Repair“.



## Í UPPÁHALDI HJÁ STJÖRNUNUM!

Fáar stjörnur mæta á rauða dregilinn nema vera með þétt og falleg augnhár. Leyndarmálið er að bæta við fölskum augnhárum. Hér eru nokkur góð ráð.

- Auðveldast er að velja svokölluð stök augnhár (sérstaklega góð fyrir byrjendur).
- Fullklárið fördunina, brettið eigin augnhár og berið maskara á þau.
- Setjið einn dropa af augnháralími á til dæmis handarbakið.
- Fjarlægjið eitt augnhár með plockkara úr þakningunni.
- Dýfið „rót“ augnhársins í límið.
- Lokið öðru auganu og leggið augnhárið með límdropanum ofan á augnhárin úti á enda þannig að límdropinn liggja á samskeytum augnháruna og húðarinnar.
- Endurtakið þar til þið hafið raðað 3-4 á hvort auga.
- Leyfið líminu að þorna, fyrst er límið hvítt á lit en glært þegar það er þurr.
- Rennið maskara létt yfir endana á augnhárunum, það sameinar alvöru augnhárin og stöku augnhárin og gerir það að verkum að þau líta út fyrir að vera ekta.
- Einnig er fallegt að nudda eyeliner-kremi með þverum bursta inn á milli augnháruna og pensla ofan á augnhárin frá rót út að enda þar sem maskinn nær ekki að líta.

Texti >> Margrét R. Jónasar, fördunarmeistari

H&N-myndir >> margret.is

# SPARISTELLIÐ TIL ATHUGUNAR HJÁ NÝLISTASAFNINU

**H**ægt var að finna meira en fína stellið hennar mömmu á Nýlistasafninu á þjóðhátíðardaginn. Þá var opnuð sýningin „Magn er gæði“. Það var Myndhöggvarafélagið í Reykjavík sem stóð að baki sýningunni. Hinir 48 meðlimir félagsins sýndu þar verk sín sem öll voru unnin úr postulíni. Mikíð var um dýrðir á opnuninni og var grasrótin jafnt sem rótgróna listagengið mætt. Þarna fóru einnig fram tveir gjörningar. Listakonan Brynja Ragnarsdóttir las upp íslenskan texta í heyrmatól sem breskur kollegi hennar, Clare Charnley, bar á höfði sér. Hún hermdi síðan eftir því sem Brynja las fyrir framán gesti sýningarinnar án þess þó að kunna stakt orð í íslensku. Síðari gjörningurinn var framinn af hollensku listafólki sem státt er hér á landi. Þau buðu upp á þjóðrembulausar pylsur í verki sínu „Pylsur án landamæra“.

Með því að fá Myndhöggvarafélagið til þess að vinna í postulíni er verið að reyna að gefa efnið önnur gildi og aðra merkingu. Þegar við plebejarnir hugsum um postulín kemur okkur til hugar borðbúnaðurinn sem bara mátti nota á jölonum og þessir tilgangslausu skrautdiskar sem amma safnaði. Meðlimir Myndhöggvarafélagsins kryfja hins vegar leirtauið til mergjar og velta fyrir sér notagildi, fagurfræði og hver eiginleg merking postulíns sé.

Sýningin er opin miðvikudaga til sunnudaga frá 13.00 –17.00 og standur til 9. júlí. Nú er um að gera að víkka sjóndeildarhringinn.



**Einföld stærðfræði**  
Ef magn er gæði var að finna mikil gæði á þjóðhátíðardaginn.



**Sjokki** Nina og Keli pósa.



**Alþjóðlegir og þjóðlegir**  
Magnús Ásmundsson og Jón Hafsteinn Jónsson, Íslenskuspékalantar.



**Merkúrusmey** Laufey Hilmarsdóttir og Petra Bender úr Merkúrus-hópnun ræddu um stellið.



**Gleðilega hátíð** Nina, Bryndis og Marta munda hvítvínglósín.



**Alþjóðlegar pylsur** Landamæraalausar pylsur eldaðar ofan í mannskapinn.



**Ánægð með daginn** Hafdis Helgadóttir, Magnea Ásmundsdóttir og Valdimar Briem spá í postulín og pylsur.



**Tvær með öllu** Hansína Ingólfssdóttir og Þórey Kolbeinsdóttir fylgdu formúlu Hollendinga.



**Kynslóðabilið brúað** Jafnt ungrir sem aldnir voru mættir á opnunina.



**Postulínið gerir manninn.**

ÞÚ GLEYMIR AÐ SÆKJA BARNIÐ Á LEIKSKÓLANN

HVAÐA AFSÖKUN HÓSTAR ÞÚ UPP?

## Sigvaldi Kaldalóns, dagskrárgerðarmaður

„Æ, ég hef lent í þessu þú getur ekkert afsakað. Það það eina sem kemur upp í hugann er bara „shit“, ég held að ég hafi verið á starfsmannafundi stóð bara upp og rauk af stað. Ég kom alltof seint og dóttirin var ein eftir og sagði við mig: „Pabbi þú gleymdir að sækja mig.“ alveg glatað. Ég gleymi þessu ekki aftur.“



## Steinn Ármann, leikari

„Ætli ég myndi ekki bara segja að ég hafi gleymt því. Þú getur ekkert logið þig út úr þessu held ég. Ég man nú ekki hvort

þetta hefur komið fyrir mig, en það var oft svolítið á reiki hvort ætlaði að fara á leikskólann.“

## Baldur Rafn Gylfason, hárgreiðslumaður

„Ég myndi náttúrulega aldrei gleyma því, en ef það kæmi upp myndi ég sennilega segja helvítis vitleysingurinn ég, ég yrði bara að viðurkenna þetta.“



## Gísli Marteinn, borgarfulltrúi

„Ég myndi aldrei gleyma því, þar sem það er eitt af því skemmtilegasta sem ég geri. Maður gleymir ekki því sem manni finnst skemmtilegt.“



# ANGELINA JOLIE, PARIS HILTON OG NICOLE RICHIE VITA HVAÐ VIRKAR Í SÓLINNI

Sólgleraugu, klútar, töscur, skart og hringir eru ómissandi með komu sumars. Við fórum í Oasis og Zöru í Smáralindinni og skönnuðum hvað er heitast.



Hvít taska.  
Zara.  
Verð: 4.995.



Gyllt taska.  
Zara.  
Verð: 5.795.



Appelsínugul taska í ræktina og á djammíð. Allt kemst í þessa. Flottur litur og geggjúð í laginu.  
Verð: 11.495.



Skínandi sól hjá stelpunum í Oasis sem geisluðu af gleði og sýndu okkur úrvalið.

Gott notagildi.  
Keðjuhálsmen.  
Verð: 3.590.



Klútar.  
Hvítur: 1.995  
Grænn/blár: 2.495



**Angelina Jolie** Hún hefur eflaust áhrif á sólgleraugnaval kvenna í ár.



**Paris Hilton** Flott með risastór sólgleraugu sem gera hana flottari en ella.



**Nicole Richie** Sæt og sexi en stundum fullgrönn að mati sumra. Klikkar ekki á gleraugunum.



Oasis-hringir sem eru vinsælir í sumar.  
Verð: 1.590 - 1.990.



Oasis-sólgleraugu.  
Verð: 2.590 - 3.590.



# BÍLADAGAR Á AKUREYRI



**Verðlaunabíll.**



**Mjólkurbíll?** Chevrolet Pick Up sem er árgerð 1956 með átta strokka vél.

**B**íladagar Bílklúbbs Akureyrar voru haldnir um þjóðhátíðarhelgina. Bílaáhugamenn um allt land héldu norður og var að sögn forsvarsmanna metþátttaka á viðburði helgarinnar. Dagarnir þetta árið heppnuðust einkar vel þrátt fyrir að bærinn væri troðfullur af fólki sem flest aðhylltist bílasportið að einhverju leyti. Bílasýningin sem haldin var þann sautjándi heppnaðist frábærlega og voru hátt á annað hundrað tæki til sýnis. Frá smámótorhjólum, til Hummer-jappa og steypudælna. Hér & nú tók púlsinn á bílaáhugamönnum.

**Töffarar** Hver veit nema þessir ungu piltar verði aðalmótorhjólátöffarar framtíðarinnar?



**Kaggar** Það þætti engum verra að eiga einn af þessum í skúrnum.



**Eldgamall** Elsti óuppperði bill landsins, Dixie Flyer var á sýningunni. Hann er enn gangfær þrátt fyrir að vera frá árinu 1919. Núverandi eigandi þessa tækis er Gísli Guðmundsson stjórnarformaður B&L.

Fyrsta plata Idol-stjörnnunnar Snorra Snorrasonar (28) kemur út í dag.

## ALLT SEM ÉG Á




**S**norri Snorrason vann hugi og hjörtu þjóðarinnar þegar hann keppti í Idol-stjörnuleit í vetur og stóð uppi sem sigurvegari. Hann gefur nú út sína fyrstu plötu og hefur hún fengið nafnið Allt sem ég á. Snorri stýrði

upptökum á plötunni sjálfur ásamt Vigni Snæ Vigfússyni. Snorri semur mikið af efninu á plötunni sjálfur en einnig má þar finna nýjar útgáfur þekkttra erlendra laga með íslenskum textum.



# HÉR & NÚ KROSSGÁTAN

NR.38

	1	2	3		4	5	6					
				7		8		9				
			10		11							
	12	13		14		15				16	17	
18				19	20				21		22	
23			24		25			26		27		
		28		29			30		31		32	
33			34			35		36		37		38
		39					40		41		42	
43	44				45			46		47		48
49			50	51		52			53		54	
			55		56		57		58		59	
			60			61		62			63	
										64		

## LÁRÉTT

- 1 TUNNU (3)
- 4 ÍLÁT (3)
- 8 FÉLAG (3)
- 10 LÍTIL VERSLUN (6)
- 12 GÆLUNAFNI (4)
- 15 SKRAUTSTEINN (5)
- 16 TVEIR EINS (2)
- 18 SMÁTT LAUSAGRIÓT (3)
- 19 STEFNA (4)
- 21 SMÁPENINGAR (5)
- 23 ÆTTARSETUR (4)
- 25 EINING (4)
- 27 SKOTT (4)
- 28 TEGUND (4)

- 30 NÆGILEGT (3)
- 32 STRUNS (3)
- 33 ÓÐUR (2)
- 34 SLÁ (4)
- 36 BLAÐUR (3)
- 38 SAMTÖK (2)
- 39 SKRIFARA (6)
- 41 SNÖGGUR (4)
- 43 FORSÖGN (3)
- 45 TÆTA (4)
- 47 HVORT (2)
- 49 FJÖRGA (5)
- 52 EINKAR (3)
- 53 SÚREFNI (4)
- 55 MARGSINNIS (3)

## LÓDRÉTT

- 1 VIÐUREIGN (4)
- 2 SKÓLI (2)
- 3 ÞAKBRÚN (3)
- 5 EIGNA (4)
- 6 RÆNA (5)

- 7 SKIN (5)
- 9 STÓRT HERBERGI (5)
- 11 ÓVARINN (5)
- 12 FROÐA (5)
- 13 KAUPBÆTIR (4)
- 14 TVEIR EINS (2)
- 17 FARA AFTUR (5)
- 18 ELDSNEYTI (6)
- 20 PENINGAR (2)
- 22 SEFA (3)
- 24 SEM DRÝPUR (4)
- 26 ÚRSKURÐ (3)
- 29 DÝRAHLJÓÐ (3)
- 31 LOFT (3)
- 33 GÁSKI (4)

- 35 EINSÖNGUR (4)
- 37 FLAGA (5)
- 39 RANGL (3)
- 40 FISKA (4)
- 42 KRAFTUR (3)
- 44 GRÍSKUR BÓKSTAFUR (2)
- 46 MEST (5)
- 48 HIMNARÍKI (5)
- 50 FUGLSNEF (4)
- 51 VEIÐI (4)
- 54 NOTA EITURLYF (4)
- 56 AÐ (3)
- 58 KLUKKA (2)
- 61 TIL DÆMIS (2)
- 63 BARDAGI (2)

Lausn krossgátunnar er birt að viku liðinni á vefnum, [www.gatur.net](http://www.gatur.net)

# Verður þú tilbúinn eftir sumarið?

“Ekki eingöngu les ég hraðar.  
Ég les með ...margfalt meiri skilning.”

**Inger, 24 ára Sjúkraliði og nemi.**

“...held ég sé á góðri leið með að ná inntökuprófinu í  
læknadeild í vor.”

**Bergþóra Þorgeirsdóttir, 18 ára næstum því stúdent.**

“...Núna er mér fyrst að takast að sjá fram á að klára  
lesefni vikunnar sem ég taldi áður ómögulegt.”

**Elva Dögg, 20 ára Hjúkrunarnemi.**

“...Þetta námskeið var vonum framfar og ætti að vera  
skylda fyrir alla! Námskeiðið eykur lestrarhæfni á öllum  
sviðum...”

**Haraldur Haraldsson, 18 ára nemi.**

## Hvað segja nemendur okkar um námskeiðið:

Frábært, markvisst, hnitmiðað, æviábyrgð, nytsamlegt,  
krefjandi, skemmtilegt, mjög gott, skipulagning, einbeiting,  
jákvæðni, mikil aðstoð, góður kennari, spennandi,  
árangursríkt, hvetjandi, góð þjónusta.

## Nýttu sumarið til góðra verka og náðu árangri hjá okkur

### Sumarnámskeið Hraðlestrarskólans

3 vikna hraðnámskeið **26. júní – Akureyri (nokkur sæti laus)**

3 vikna hraðnámskeið **4. júlí (nokkur sæti laus)**

6 vikna námskeið **20. júlí**

**Allar upplýsingar á [www.h.is](http://www.h.is)**



**HRAÐLESTRARSKÓLINN**

VR og fleiri stéttarfélög styrkja þátttöku félagsmanna sinna á námskeiðinu.

# KRAFTAKARLAR BJARGA BLÁTT ÁFRAM

**P**ann 8. júlí í fyrra lögðu þessir kappar af stað á reiðhjólum frá Ingólfstorgi í úrhellisrigningu og slagviðri. Markmiðið sem þeir höfðu sett sér var að hjóla til Akureyrar – yfir hálendið. Áheit bárust, eitt af öðru, enda tilgangur fararinnar að safna fé fyrir litla krabbameinsveika stúlku sem varð að komast í aðgerð til útlanda, en peninga vantaði.

„Hún þurfti nauðsynlega að komast í beinmergsskipti í Svíþjóð,“ segja félagarnir. „Foreldrar hennar höfðu bæði þurft að hætta að vinna úti vegna veikindanna, svo við ákváðum að hjálpa til. Við höfðum sett okkur að hjóla yfir hálendið til Akureyrar á einum og hálfum sólarhring, en náðum því á 31 klukkustund, þrátt fyrir vonskuveður alla leið. Mesta gleðin var þegar okkur varð ljóst að við höfðum safnað yfir milljón krónum.“

## Of margir einblína á sjálfa sig

*Hvers vegna leggjð þið svona hart að ykkur til góðgerðarmála?*

„Okkur finnst þetta tilvalin leið til að vekja athygli á málstað þeirra sem minna mega sín. Allt of margir nú til dags fókusera eingöngu á sjálfa sig, sinn frama og annað og það er alltaf jákvætt þegar einhver stendur upp fyrir þá sem minna mega sín og oft smitar slíkt út frá sér; fleiri fara að leggja hönd á plóginn.“

*Blátt áfram í þetta sinn. Hvers vegna varð það fyrir valinu?*

„Við spáðum vel og lengi í það hvern vantaði sárast hjálpi í þetta skipti og fengum vitneskju um að samtökin sárvanta peninga til að

halda áfram frábæru starfi sínu. Daginn áður en við höfðum samband við þau, voru forsvarsmenn þeirra vist að krossleggja fingur um að eitthvað myndi reka á fjörur þeirra sem myndi vekja athygli á þeim.“

*Og þá hringduð þið?*

„Já, daginn eftir hringdum við. Bænin heyrast, þótt beðið sé í hljóði.“

**Allt vinnur saman**  
*„Andlega hliðin er eiginlega mikilvægasti þátturinn í þessu.“*



## Andlega hliðin mikilvægust Hlaupið þið allir alla vegalengdina eða skiptist á?

„Við hlaupum allir alla vegalengdina og leggjum af stað frá Hellu aðfaranótt laugardagsins 8. júlí. Eflaust munum við þó stoppa í örfáar mínútur eftir tiltekinn fjölda kílómetra til að næra okkur og skipta um föt ef veðrið sem fylgdi okkur í fyrra ákveður að sýna listir sínar á ný!“

„Andlega hliðin er eiginlega mikilvægasti þátturinn í þessu. Við höfum æft saman í langan tíma og þekkjum hvern annan því vel. Þegar við komum saman verðum við sem einn og því mun enginn okkar gefast upp á þessari leið. Hugurinn er einfaldlega of sterkur til þess.“

## Fjölskyldumenn

*Hvernig strákar eruð þið fyrir utan*



Texti >> Anna Kristine  
H&N-mynd >> Páll Bergman

*að vera myndarlegir, skemmtilegir og góðir í ykkur?*

„Finnast þér þetta ekki alveg nógu mörg lýsingarorð? Eigum við ekki bara að lofa þér að lýsa okkur svona!“

*Það voru margar dömur næstum búnar að keyra á um hvítasunnuna, þegar það sást til ykkar með stóran hóp fólks að gera æfingar við Sæbrautina.*

„Parna vorum við á ferð með svokallaða Boot Camp-æfingu. Annan hvern laugardag fórum við alla hópana okkar saman og gerum skemmtilegar æfingar víðs vegar um borgina í rúma tvo tíma. Pennan dag ákvað sólin að sýna sig ákkurat í nokkra tíma meðan á æfingunni stóð en síðan byrjaði að rigna aftur. Veðrið hefur ávallt leikið betur við fólk sem æfir hjá okkur heldur en við okkur, þegar við ákveðum að fara út að hreyfa okkur! Því ætti enginn að reikna með sól og hlýindum laugardaginn 8. júlí!“

*Eigið þið einhverjar frístundir?*

„Já, já, það gerist alveg! Mestur tími okkar fer í að þjálfra frábæra fólk sem æfir í Boot Camp eða þjálfar okkur sjálfa. Fjölskyldan kemur auðvitað fyrst þegar maður fær frítíma enda allir fjölskyldumenn,“ segja þeir, en allir eiga þeir konur og Arnaldur Birgir og Evert eru feður. „Svo keppum við í Carlsbergdeildinni í fótbolta. Annað dettur bara inn þegar tækifæri gefast.“

## Leyfa sér að svindla á mataræði

*Fær maður nokkuð popp og kók eða kókosbollu hjá ykkur ef maður kemur í heimsókn? Eruð þið óþolandi heilbrigðir í matarvali?*

„Við bjóðum kannski ekki upp á kókosbollu en auðvitað kunnum við að leyfa okkur hluti innan skynsamlegra marka. Öfgar í mataræði eru aldrei góðar og það væri tilgangslaust að æfa og passa mataræðið stíft dags daglega ef maður leyfði sér ekki að svindla annað slag. Allir eiga eitthvað eftirlæti sem er kannski ekki það næringarríkasta eða hollasta.“

*Þið eruð þrjú ungir kappar sem eruð að leggja á ykkur ótrúlega vinnu til að hjálpa öðrum. Mættu fleiri fara að ykkar fordæmi, skortir svona samhug hjá þjóðinni?*

„Auðvitað er þetta eitthvað sem vantar meira af hjá íslensku þjóðinni. Það er allt of mikið um eiginhagsmunahyggju hjá mörgum Íslendingum og það er einmitt eitthvað sem við erum sífellt að stílla inn í fólk á æfingum hjá okkur. Hjálpssemi við náungann er eitthvað sem verður aldrei nóg af.“

## Konur hugrakkari

*Boot Camp hljómar eitthvað voðalega mikið „macho“. Er nokkur kona að æfa hjá ykkur?*

„Kona? Segðu heldur konur! Boot Camp er á sex stöðum á landinu og þar æfa um fleiri hundruð manns, meirihlutinn konur. Þær eru mun duglegri en karlpeningurinn við að hreyfa sig og eru einfaldlega hugrakkari við að prófa nýja hluti. Ætli strákarnir séu ekki líka flestir fastir fyrir framan sjónvarpið að horfa á HM?“

Strákar. Þið sem sitjið fyrir framan sjónvarpið yfir HM og sötrið bjór! Ætlið þið að sætta ykkur við að konur eru duglegri og hugrakkari en þið? Minni á einkunnarorð Boot Camp:

„Engar afsakanir. Engin uppgjöf. Hámarks árangur.“ Orð, sem Arnaldur Birgir, Evert og Róbert hönnuðu ekki bara, heldur lifa eftir sjálfir.

**VERTU MÍÐ...  
VERTU DÚNDUR!**



hausverk / BIA / 1993





# EINI SÚLUSTADURINN Á LANÐINU

**Goldfinger** er sítu miðanumstæðurnar á höfuðborgarsvæðinu.

Auk glæsilegra kvænna, erum við með miðbú úrval stúffinguráða, ávalla er þaðhótt íggj. á árnad einn.

Á **Goldfinger**, getur þú gengið að þú veistu að hópur gullfállegra kvænna frá höfuðborgum þjóðanna  
dun taka fyrir þig betur sínar og skemmtu þér á ógleyttumlegan hátt.

Einu á **Goldfinger**, og spóttu þú í fimbeltu stúrnuningu okk lövöld frá blakkun 20.

## GOLDFINGER

Smíðjuvogi 14 • Kópavogi • Sími: 577 4230 • [www.goldfinger.is](http://www.goldfinger.is)

# LOKSINS LOKSINS LOKSINS

Hollywood þægindi á Íslandi!



## Hann er til leigu!

- ▶ Hentar vel við ýmis tækifæri, svo sem afmæli, brúðkaup og fundi
- ▶ Tekur 17 farþega
- ▶ Lystisnekkja á hjólum

**GOLD LIMO**

SÍMI 897 0930 • [goldlimo@goldlimo.is](mailto:goldlimo@goldlimo.is)



# FERÐA FRELSI

ÍSLENSKA KULDESSINGASTOFNEN.SÍSLIS 06/17/2008 06/20/08

## Taktu Frelsið með í ferðina.

Ferðafrelsið virkar alveg eins og  
Frelsið þitt hér heima!

Símtölin eru gjaldfærð samstundis og því færðu enga bakreikninga eftir heimkomuna. Núna þarftu ekki að skrá þig sérstaklega í Ferðafrelsi Og Vodafone og þú getur notað það í flestum löndum. Kynntu þér málið á [ogvodafone.is](http://ogvodafone.is) áður en þú leggur af stað.

Góða ferð.

Smelltu þér á [www.ogvodafone.is](http://www.ogvodafone.is), komdu í næstu verslun **Og Vodafone** eða hringdu í 1414 og fáðu nánari upplýsingar.



Heyrumst!