hér&nú

Fimmtudagur 29. júní 2006 - 25. tbl. - 2. árgangur - Verð: 395 krónur

MATUR
STJÖRNUFRÉTTIR
FJÖRUGT KYNLÍF &
FEGRUNARAÐGERÐIR

FANN DRAUMAPRINSINN

NÝJA SJÓNVARPSSTJARNAN FRIÐRIKA GEIRSDÓTTIR ER OPINSKÁ UM ÁSTINA Í EINLÆGU EINKAVIÐTALI

STJÖRNUBRÚÐKAUP

ÞÓRA Í STUNDINNI OKKAR & VÖLLI SNÆR

HALLA VILHJÁLMS EKKI NÓG AÐ VERA SÆT

SIGGA KLING SÁ DÁINN DRENG

TOLLI & FRÚ FÖGNUÐU BUBBA BRÓÐUR

ÁSDÍS RÁN & GARÐAR GUNNLAUGS

9 771670 598005 20

stílistinn

Laugavegur 101, 101 Reykjavík.
Sími: 483-4121• stilistinn.is

Mér finnst rigningin góð...

ILSE JACOBSEN • Hornbæk

Garðatorgi, Garðabæ - Sími 517-4806

Canon DAGAR

you can Canon

Canon EOS 350D
Án linsu

- 8,0 MP CMOS myndnemi
- Annarrar kynslóðar DIGIC II örgjörvi, skilar miklum hraða og frábærum myndgæðum
- 0,2 sek í fyrsta skot, 3 rammar á sek og 14 myndir í röð án tafar
- 7 punkta sjálfvirkur fókus með "auto focus tracking" kerfum
- 1,8" LCD skjár 115.000 punkta
- Öflugt innbyggt flass, E-TTL II flasskerfi sem skynjar stillingar linsu
- Vinnur samtímis RAW og JPEG format
- Hugbúnaður fylgir
- Lítil og nett SLR vél, aðeins 485 g án linsu
- Samhæfð öllum EF/EF-S linsum og EX Speedlite flössum
- USB 2,0 háhraða tenging og video út
- PictBridge prentun

Kr. 7.473,- 12 mán

Kr. 84.900,-

Canon EOS 350D
með 18-55mm linsu

- 8,0 MP CMOS myndnemi
- Annarrar kynslóðar DIGIC II örgjörvi, skilar miklum hraða og frábærum myndgæðum
- 0,2 sek í fyrsta skot, 3 rammar á sek og 14 myndir í röð án tafar
- 7 punkta sjálfvirkur fókus með "auto focus tracking" kerfum
- 1,8" LCD skjár 115.000 punkta
- Öflugt innbyggt flass, E-TTL II flasskerfi sem skynjar stillingar linsu
- Vinnur samtímis RAW og JPEG format
- Hugbúnaður fylgir
- Lítil og nett SLR vél, aðeins 485 g án linsu
- Samhæfð öllum EF/EF-S linsum og EX Speedlite flössum
- USB 2,0 háhraða tenging og video út
- PictBridge prentun

Kr. 8.423,- 12 mán

Kr. 94.900,-

Canon EOS 350D
með 17-85mm linsu

- 8,0 MP CMOS myndnemi
- Annarrar kynslóðar DIGIC II örgjörvi, skilar miklum hraða og frábærum myndgæðum
- 0,2 sek í fyrsta skot, 3 rammar á sek og 14 myndir í röð án tafar
- 7 punkta sjálfvirkur fókus með " auto focus tracking" kerfum
- 1,8" LCD skjár 115.000 punkta
- Öflugt innbyggt flass, E-TTL II flasskerfi sem skynjar stillingar linsu
- Vinnur samtímis RAW og JPEG format
- Hugbúnaður fylgir
- Lítil og nett SLR vél, aðeins 485 g án linsu
- Samhæfð öllum EF/EF-S linsum og EX Speedlite flössum
- USB 2,0 háhraða tenging og video út
- PictBridge prentun

Kr. 13.509,- 12 mán

Kr. 154.900,-

Canon RC-5
Þráðlaus fjarstýring

Kr. 2.490,-

Canon RS-60 E3
Fjarstýring

Kr. 3.490,-

Canon UV filter
Verð frá **Kr. 2.780,-**

Canon Protect filter
Verð frá **Kr. 2.290,-**

Canon Polarizer filter
Verð frá **Kr. 7.980,-**

hama
Þrífótur Omega Pro II

Þyngd: 3,9 kg
Samansettur: 84,5 cm
Hámarkshæð: 192 cm

Kr. 15.990,-

hama
Trekking

Bakpoki fyrir ljósmyndatæki
Innanmál (B x L x H): 30 x 15 x 33 cm
Utanmál (B x L x H): 33 x 18 x 36 cm

Kr. 9.900,-

Bushnell
Powerview 12x50

12 faldur aðdráttur
Frábær alhliða sjónauki
Taska og klútur fylgja
30 ára ábyrgð

Kr. 11.490,-

Memory Corp™
M·C -the safe choice...

8GB

15% afsláttur

Kr. 59.900,-

MasterCard VISA AÐGREIÐSLUR

Vaxtalausar greiðslur!

12 mán **Verð miðast við greiðslusamning Visa eða Euro til 12 mánaða**

HANS PETERSEN

Austurver • Bankastræti • Fjörður • Kringlan • Laugavegur 178 • Smáralind

hér&nú

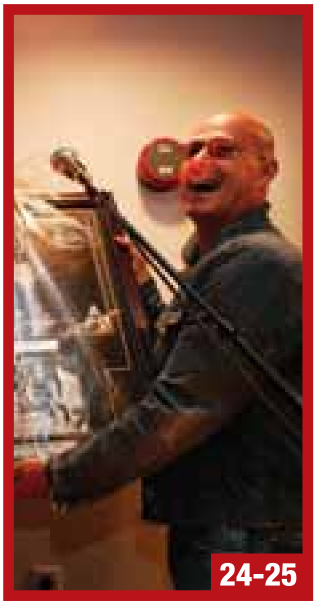
16-20

6-7 Fréttamolar
8 Sigríður Klingenberg
10-13 Þóra og Völundur giftu sig með glæsibrag
14-15 Ásdís Rán og Garðar gefin saman um helgina
16-20 Friðrika Hjördís Geirsdóttir, nýtt andlit í sjónvarpi
22-23 Halla Vilhjálmsdóttir
24-25 Bubbi var flottur í fimmtugsafmælinu
26-27 Erlendir molar
28 Innlitið
29 Molar
31 Eftirlætið
32-33 Minnisvarði afhjúpaður
34-35 Opnun í Listasafninu
38 Völli Snær
39 Tíska
40 Sirrý segir
42-43 Megrunarsagan
44 Lýtaaðgerðir
45 Kynlífsmolar
47 Erlendar fréttir
48-49 Skoðun Önnu Kristine
50 Sextíu sekúndur
52-53 Fataskápurinn
54 Hvernig versla stelpur
55 Snorri Idolstjarna
56-57 Uppskriftir vikunnar
58-59 Steldu stílnum
60 Erlendar fréttir
61 Bjargráð Berglindar
62 Ingvar kokkur og Guðrún Gunnars
63 Kynlífsspáin þín
64-65 Opnun á Silfrinu
66 Krossgáta vikunnar
68 Draugasetrið

22-23

10-13

8


24-25

48-49

14-15

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

Flottar konur sem taka lífið mátulega alvarlega

Gladdi mig að uppgötva að Friðrika Hjördís Geirsdóttir tekur lífinu mátulega alvarlega. Hún er ein af þeim sem kann að hlæja og gleðjast og hafa gaman af tilverunni óttalaus og fordómalaus. Þessi geislandi klára kona veltir sér ekki upp úr óþarfa áhyggjum en það kom skýrt í ljós þegar hún svaraði samstundis játandi aðspurð um hvort hún vildi veita okkur persónulegt viðtal um lífið og ekki síst ástina sína, Stefán Hilmarsson, fjármálastjóra Baugur Group.

Þóra Sigurðardóttir fjölmiðlakona og Völundur Snær Völundarson kokkur gengu í það heilaga síðustu helgi. Fékk leyfi til að mynda athöfnina og gesti í veislunni. Er ekki í vafa um að fegurð ástarinnar er fólgin í því að hún rúmar allt – líka ljósmyndara frá Hér & nú sem bíða í ofvæni fyrir utan kirkjuna.

„Ég veit að Þóra mun færa „birtu“ yfir líf ykkar. Þið passið ykkur að týnast ekki í „völundarhúsi“ ástarinnar,“ sagði presturinn Baldur Kristjánsson, móðurbróðir Þóru, þegar hann gaf þau saman við mikinn fögnuð viðstaddra. Nánar er sagt frá því á blaðsíðu 13.

Traustar fyrirmyndir eru nauðsynlegar fyrir okkar samfélag. Sannar fyrirmyndir eru meðvitaðar um áhrifamátt eigin hegðunar og framkomu. Það eru athafnir þeirra og aðferðir sem veita upplýsingar um viðhorf þeirra og ekki síður gildismat.

Ellý Ármanns

MYNDSKREYTT STÍGVÉL Á FJÖLSKYLDUNA

Baltasar Kormákur og fjölskylda hans keypti fjögur pör af myndskreytttum gúmmístígvélum í Kaupfélaginu á Borðeyri í Hrútafirði. Gestir á Landsmóti hestamanna verða eflaust varir við flottan skóbúnað fjölskyldunnar.

Sæt frétt frá Gróu á Leiti *Fjölskyldan fjárfesti í fallegum stígvélum í Kaupfélaginu.*

ANNAÐ MÍNUSBARN

Hrefna Björk Sverrisdóttir, ritstjóri Orðlauss, og Bjarni bassaleikari í Mínus eignuðust fallega stúlku nýverið. Stúlkan er 13 merkur og 48 sm og heilsast móður og barni vel. Hrefna og Bjarni kölluðu bumbuna því skemmtilega nafni Ronja og það er spurning hvort snótin fái að bera nafnið áfram. Hér & nú óskar þeim innilega til hamingju.

SPENNTUR

Ingó, sem flestir þekkja úr Idol-stjörnuleit, mun fylla í skarðið fyrir Magna með hljómsveit hans Á Móti Sól á meðan Magni tekur þátt í Rockstar Supernova. Það verður gaman að fylgjast með Ingó syngja „Spenntur“ og fleiri góða slagara á næstunni. Annars er Ingó nýútskrifaður og vinnur hjá Glitni í sumar.

HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Steinunn Kamilla og **Klara** úr Nylon voru á Yello um helgina. Einnig var **Gunnar Örlygsson** alþingismaður og **Sif Ara** Ungfrú Ísland á staðnum í vikunni og **Gummi Jóns** Sálarmaður var með velheppnaða tónleika á miðvikudaginn var. Til fróðleiks má geta þess að Yello er nýjasti staðurinn í Keflavík og þykir glæsilegur og sérstaklega góður heim að sækja. Bar og kaffihús sem breytist í skemmtistað á miðnætti um helgar.

Guðmundur Ólafsson hagfræðingur eða Lobbi eins og hann er kallaður sást með fallegri konu á veitingastaðnum B5 um helgina.

Ævar Grímsson handritshöfundur var á Kaffibarnum í góðu stuði um helgina. Tónlistarmaðurinn **Frank Murder** var á Sirkus í troðningi en skemmti sér vel ásamt **Gulla** í Lights on the Highway.

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? Fréttaskotssímsvarinn okkar er 550 5070. Láttu í þér heyra og þú gætir átt fréttaskot vikunnar og fengið 15.000 krónur fyrir. Ef fréttin fer á forsíðu færðu 5.000 krónur og 3.000 ef fréttin þín ratar inn í blaðið. Láttu endilega í þér heyra.

FRÉTTASKOT hér&nú

Arfgeng skyggnigáfa *Dóttir Sigríðar, Sigrún Klingenberg förðunarfræðingur, er næm eins og mamma sín en notar það kannski ekki eins og mamma. Sigrún starfar sem sminka.*

FLOTTAR ANDLEGAR MÆÐGUR

Íslendingar eru opnar og spurular sálir.

Erfist skyggnigáfa?

„Svarið er einfalt. Það er eins og aðrar gáfur. Algengt er að tónlistargáfa erfist til dæmis. En svo geta líka fæðst tónlistarsnillingar eða fólk með skyggnigáfu í fjölskyldum. Ekki satt?“

Sigríður Klingenberg spámaður.

Eru draugar til?

„Ég vil ekki segja orðið því orðið „draugar“ er leiðinlegt orð. Við skulum heldur segja að þetta sé orka frá annarri vídd. Hver einasti lifandi maður eyðist ekki, það er að segja sálin. Því þó maður deyi þá heldur orkan áfram að vera til. Menn eru eins og DNA. Mamma þín er til dæmis framhald af ömmu þinni. Segjum að þú hugsir til ömmu þinnar sem er dáin og einmitt þá er hún að hafa samband við þig. Við höldum oft að það séum við sem hugsum til látinna ástvina en það er öfugt. Við eigum að biðja þá sem farnir eru um að hjálpa okkur og aðstoða. Látnir hafa ekki leyfi til að hjálpa okkur nema umbeðnir.“

Texti >> Ellý Ármanns

H&N-mynd >> Heiða Helgadóttir

Upplifað sönnun?

„Á hverjum degi.“

Hvað get ég gert þegar ég sé drauga og verð skíthrædd?

„Það er verst að vera hræddur við slíkar aðstæður. Ef þú finnur fyrir hræðslu og sérð eitthvað sem þú ekki þekkir ættir þú hiklaust að segja: „Ég er ekki hrædd við neitt.“ Verur frá annarri vídd geta ekki gert manni neitt. Þær eru stríðnar en geta ekki gert okkur jarðarbúum neitt.“

Sérðu eitthvað í kringum fólk?

„Já. En ég þarf að einbeita mér til þess. Stundum er ég til dæmis stödd í röðinni í Fjarðarkaupum og þá sé ég ýmislegt í kringum fólkið í röðinni alveg ómeðvitað. En ég legg mig ekki fram við að sjá neitt nema þegar ég er beðin um það. Sé ýmislegt alveg óvart.“

Sérðu árur?

„Já. Ég sé árur. Við getum öll séð það ef við viljum.“

Leitar fólk mikið til þín?

„Já.“

Út af hverju?

„Það er trúnaðarmál.“

Eru íslendingar leitandi?

„Íslendingar eru ofboðslega opnar sálir og spulurar. Þeir þurfa að fá sannanir fyrir hlutum sem er jákvætt.“

Hræðilegasta sem þú hefur séð sem er ekki áþreifanlegt?

„Ég upplifði einu sinni að maður kom í lestur. Allt í einu stóð sonur hans rennblautur fyrir framan okkur. Hann var algjörlega í föstu formi. Mér brá þarna því þegar ég kom við hann þá var eins og hann væri lifandi. Ekki eins og orka eða andi. Drengurinn hafði fyrirfarið sér tveimur mánuðum áður. Hann hafði greinilega ekki horfið frá jörðinni. Fyrirfór sér og gat birst því hann varð sterkur með föður sínum. Faðirinn var glaður eftir fundinn. En hins vegar er mikilvægt að það komi fram í þessu spjalli okkar að starf mitt er alls ekki að tengja jarðarbúa við þá sem látnir eru. Ég er meira fyrir það að heimsækja hópa sem vilja spá í framtíðina. Held hressa fundi fyrir gæsir og alla sem vilja sjá lífið í lit.“

Hollustuna heim!

Hollur og góður kínamatur,

B A R N A B O X

2 kjúklingaleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
700 kr

stórir skammtar
- beint heim til þín.

TILBOÐ 1	TILBOÐ 2	TILBOÐ 3
Djúpsteiktar rækjur Original hot and sweet svínakjöt Snöggsteikt nautakjöt í ostrusósu Kínverskar eggjanúðlur m/kjúklingi og grænmeti Hrísgrjón, súrsæt sósa, prjónar og soya sósa	Djúpsteiktar rækjur Peking kjúklingur m/kínasveppum Wok steikt lambakjöt m/svartbaunasósu Original hot and sweet svínakjöt Hrísgrjón súrsæt sósa, prjónar og soya	**Rifjapartý** Konton svínarif Hrísgrjón, prjóna og soya poki af Maarud
1.345 á mann 2.690 fyrir tvo	**1.445 á mann** 2.890 fyrir tvo	**1.250 á mann** 2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY"

東方酒樓

INDÓKÍNA

ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

Lágmarkspöntun er kr. 1.900.- en kr. 4.000.- í Hafnarfjörð.
Opið: mán.-fim. 12-22, fös. og lau. 12-23, sun. 17-22

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

„Þetta er stundin okkar. Nei, ég meina ykkar!“ sagði presturinn glaðlega þegar hann gaf saman **Þóru Sigurðardóttur** sjónvarpskonu og **Völund Snæ Völundarson** stjörnukokk um síðustu helgi.

LJÓMUÐU SEM ALDREI FYRR Í BRÚÐKAUPI SUMARSINS

Hlátur, klapp og gleði í kirkjunni
Félagar Völundar stóðu upp í kirkjunni með lófaklappi og látum þegar Völundur sagði: „Já“ því til staðfestingar að hann vildi ganga að eiga Þóru og hugsa vel um hana um aldur og ævi.

Sæt systir
Arna Sigurðardóttir systir Þóru í flottum kjól með veski í stíl.

Sláandi sæt
Kolbrún Pálína Helgadóttir fegurðardrottning og líkamsræktarþjálfari og eiginmaður hennar Þröstur Jón Sigurðsson.

Vinkonur brúðarinnar
Marta María Jónasdóttir ritstjóri, Kristín Agnarsdóttir grafískur hönnuður, Katrín Júlíusdóttir alþingismaður og Snæfríður Ingadóttir blaðamaður.

Bíll við hæfi
Hreinn Hreinsson ljósmyndari sem á heiðurinn af myndunum í Delicious Iceland lánaði brúðhjónunum kerruna. Hreinn vinnur fyrir tímarit Fróða auk annarra erlendra tímarita. Hann framleiddi einnig og kvikmyndaði sjónvarpsþáttaflokkinn vinsæla með Völundi sem nú er verið að sýna á Skjá einum.

„Bara njóta stundarinnar"
Gæti systir Þóru verið að kalla á eftir Þóru sem brunar af stað í myndatöku með ástinni sinni honum Völundi.

Smartir strákar
Þeir klikka ekki í klæðaburði þegar flottasta brúðkaup ársins er haldið.

Stórglæsileg fyrrverandi sjónvarpsþula ásamt eiginmanni
Sigríður Ragna Sigurðardóttir og Hákon Ólafsson verkfræðingur.

Dúndurflott hjón
Ragna Fossberg förðunarmeistari og Björn Emilsson dagskrárgerðarmaður. Þau starfa bæði hjá RÚV. Þess má geta að Björn hefur umsjá með Spaugstofunni sem hefst á ný þegar laufin falla.

Frábær veislustjóri
Jóhann G. Jóhannsson leikari ásamt konu sinni Guðrúnu Kaldal.

Hólmfríður Ósk Samúelsdóttir með kærastanum sínum Pálmari Erni. *Hún er dóttir Samúels Arnar Erlingssonar íþróttafréttamanns sem hélt skemmtilega ræðu í veislunni til handa brúðhjónunum. Gaman að minnast á að Þóra starfaði á íþróttadeild RUV áður en hún byrjaði með Stundina okkar.*

FYNDNIR ORÐALEIKIR PRESTSINS Í KIRKJUNNI

PRESTURINN FÓR Á KOSTUM Í BRÚÐKAUPI ÞÓRU OG VÖLUNDAR SEM FRAM FÓR Í FRÍKIRKJUNNI Í REYKJAVÍK LAUGARDAGINN 24. JÚNÍ KLUKKAN 1900.

„Ég veit að Þóra mun færa „birtu“ yfir líf ykkar.“

„Þið passið ykkur að týnast ekki í „völundarhúsi“ ástarinnar.“

„... Völundur, þegar þú hættir að sjá fallega brosið hennar Þóru, þá verðurðu að fara til augnlæknis ...“

„... Aldrei biðja þessa konu að stíga inní óbónaðan bíl ...“

Séra Baldur Kristjánsson gaf þau Völund Snæ Völundarson og Þóru Sigurðardóttur saman síðustu helgi. Presturinn hefur þekkt þau bæði frá fyrri tíð sem gerði athöfnina eftirminnilega og skemmtilega. Baldur er móðurbróðir Þóru og var kennari Völundar í sumarbúðum Þjóðkirkjunnar þar sem hann fræddi Völund á unga aldri um góða siði. Brúðkaupsveislan var haldin í Gyllta salnum á Hótel Borg í kjölfar athafnarinnar í Fríkirkjunni. Sjá mátti prúðbúið margmenni ganga í langri röð í átt að Hótel Borg eftir eftirminnilega og fjöruga athöfn.

Ómótstæðilegar kræsingar

Í veislunni voru bornir fram óteljandi réttir sem enginn gestur fékk staðist enda sáu vinir Völundar í kokkageiranum um að reiða fram kræsingarnar.

Terta sem gleymist seint

Brúðkaupstertan sem borin var fram þegar líða tók á veisluna var gerð af Hafliða Ragnarssyni bakara sem er rómaður fyrir ómótstæðilegt súkkulaði og kökur.

Myndband með hamingjuóskum

Ræðurnar voru ófáar. Feður brúðhjónanna héldu tölu og vinir og vandamenn stigu á svið og skemmtu brúðhjónunum og ekki síður gestum á ýmsan máta. Jóhann G. Jóhannsson leikari, sem lék hlutverk veislustjórans þetta kvöld, færði hjónunum óvæntan glaðning í formi myndbands sem sýnt var í veislunni. Þar óskuðu samstarfsmenn Þóru hjá Sjónvarpinu þeim brúðhjónum innilega til hamingju með daginn. Fólki var skemmt og dansinn dunaði langt fram á nótt.

SKÍNANDI FALLEG Á

Stjörnubrúðkaup Ásdísar Rán Gunnarsdóttur og Garðars Gunnlaugssonar fór fram um helgina.

Snorri Snorrason og konan hans *Eitt glæsilegasta par landsins. Þau bera af hvar sem þau stíga niður fæti.*

Vinkonurnar *Glaðlegar á góðum degi, uppábúnar og flottar stilltu sér upp fyrir ljósmyndara Hér og nú.*

BRÚÐKAUPSDAGINN

Flottur kjóll brúðarinnar
Ásdís Rán var stórglæsileg í kjól sem var gegnsær þar sem blúndurnar voru staðsettar.

Nýjasta andlitið á skjánum birtist í þættinum Ísland í dag fyrir skömmu. Gullfalleg, sjarmerandi, brosmild og dökkhærð heillaði hún fólk frá fyrsta degi. Enginn Barbídúkku stíll á henni, hún er myndarleg í yfirbragði og spyr réttu spurninganna. Hún ber sig eins og prinsessa, brosir eins og prinsessa og hefur útlit prinsessu – en er allt annað en dekurdúkka inni við beinið. Friðrika Hjördís Geirsdóttir er hörkustelpa sem hefur lært matargerð, kökuskreytingar og hönnun, temur sér jákvæðni og glaðværð og á fallega drauma um framtíðina.

HLÁTUR OG ÁST

Foreldrar mínir eru Hjördís Gissurardóttir gullsmiður sem rak Benetton-verslanirnar og Geir Gunnar Geirsson bóndi. Ég er þriðja barn þeirra, en systkini mín eru Hallfríður Kristín Geirsdóttir gullsmiður og Geir Gunnar Geirsson, framkvæmdastjóri," segir hún þegar smá færi gefst á að setjast niður áður en hún fer í loftið með „Ísland í dag". „Ég er fædd í Reykjavík en alin upp í kyrrðinni á Kjalarnesi, líkt og sambýlismaður minn, Stefán Hilmarsson." Sem barn var Friðrika var mikið í versluninni hjá mömmu sinni og margir minnast hennar í fallega húsinu á Skólavörðustígnum þar sem hún náði rétt upp fyrir búðarborðið og braut saman peysur af mikilli list: „Já, ég lærði að brjóta saman peysur þegar ég var 8 ára og er sérstaklega fær í því enn í dag, þó að fataskápurinn minn beri þess ekki alltaf merki!" segir hún hlæjandi. „Mér fannst óskaplega gaman að afgreiða í Benetton og upplifði mig sem alvöru sölukonu á þessum árum. Ég tók starfið mjög alvarlega en gleymdi mér þó stundum og fór út að sippa. Einar bestu minningar mínar eru af Skólavörðustígnum, ég skiptist á að vinna í dótabúðinni sem þar var og Benetton auk þess sem ég fékk að hanga í Bókabúð Lárusar Blöndal. Þar hef ég kannski fengið fjölmiðlabakteríuna. Ég átti hins vegar aldrei þann draum að verða gullsmiður eins og mamma; systir mín sá alveg um það. Ég hef nú alveg prófað að taka í tangirnar og pússa málm og svona, en fannst þetta ekki alveg eiga við mig þó að þetta sé sannarlega spennandi og skapandi. Ég held að það sé hverjum gott að vinna eitthvað í höndunum og tel það sérlega gott fyrir sálina."

„Hér er ég þegar ég hef verið svona 6 ára"

Flest okkar búin til óvart

Hver var helsta fyrirmynd þín á æskuárunum?

„Það er nú alveg örugglega hún mamma mín," svarar hún að bragði. „Mér finnst hún frábær karakter og ég er alltaf jafnhissa á því hvað leynist mikill kraftur í svona lítilli konu. Hún er alveg ótrúlega jákvæð og alltaf brosandi. Hún kenndi mér líka að öfunda aldrei neinn enda erum við öll búin til á sama hátt og flest okkar kannski óvart eins og við segjum í gríni. En það er mikið til í þessu, enginn hefur rétt á því að líta á sig sem æðri en næsta mann."

Kom önnur fyrirmynd eftir að þú fórst að eldast?

„Ég er mjög íhaldssöm í þessum málum og verð nú að segja að mamma er fyrirmynd mín enn þann dag í dag. Ég verð líka fyrir áhrifum af fólki sem mér finnst mikið til koma og þar ber hæst fólk sem er einlægt, heilir karakterar og ber með sér einhvern kærleik í garð náungans."

Texti >> Anna Kristine
H&N-mynd >> Hari

T MIKILVÆGAST

Matreiðsla og kökugerðarnám

„Ég er alin upp á Kjalarnesi og gekk í skóla þar. Það var ósköp þægilegt að vera þar í barnaskóla en svo komu tímar að ég missti þolinmæðina um stund í gagnfræðaskóla. En mamma var að vinna í bænum og var ég mestmegnis þar. Síðan fór ég í Menntaskólann í Reykjavík sem mér fannst alveg frábær skóli. Ég var samt alltaf svolítið feimin í menntaskóla. Kannski voru það viðbrigðin að koma úr sveitarskóla þar sem við vorum 11 í bekk í stóran menntaskóla þar sem við vorum 25. Ég er enn sveitastelpa í mér og finnst nauðsynlegt að komast út úr bænum mjög reglulega. Eftir menntaskóla fór ég til London í Le Cordon bleu sem er matreiðsluskóli og tók þar bæði matreiðslunám og kökugerðarnám. Mér fannst það alveg svakalega skemmtilegt þó að ég hefði mátt slaka aðeins á í kökunum. Síðan fór ég til Ítalíu í hönnunarnám í Flórens í rúmlega tvö ár. Ítalía er mér mjög hjartfólgin og mér finnst ég vera komin heim þegar ég kem þangað. Svo á ég líka systur, mág og lítinn frænda þar en þau búa á Suður-Ítalíu. Ég myndi gjarnan vilja sjá þau oftar en ég geri og sakna þeirra mikið.“

Svolítill læknir í sér

Hvaða drauma áttirðu um framtíðina þegar þú varst lítil?

„Ég ætlaði lengi vel að verða læknir og held ég að það sé vegna þess að mér er svo umhugað um fólk og líðan þess. Mér er sagt að ég sé svolítill læknir í mér. Ég les læknabækur um sjúkdóma og aðrar heilsubækur þegar ég hef tíma. Mér finnst sérstaklega gaman af því að tengja mataræði fólks og sjúkdóma; það er augljós tenging þar á milli. Ég fór nú samt ekki í læknisfræði, en held samt að ég hefði frekar orðið góður náttúrulæknir. Mitt áhugasvið liggur frekar á sviði náttúrulækninga, þó að hin vísindin séu sannarlega áhugaverð líka.“

„Hér erum við systkinin“

Hvernær vissirðu hvað þú vildir verða?

„Ég held að maður viti það aldrei, allavega ekki í mínu tilfelli. Lífið er svo hverfult, ég held að maður þurfi bara að reyna að taka réttar ákvarðanir. Svo hjálpar það alltaf til að maður hafi trú á því sem maður er að gera, það er ekkert endilega alltaf auðvelt. Ég trúi því líka að það sé alltaf pláss á góðum stöðum fyrir gott fólk, ég reyni að vera góð.“

Hvað hefurðu verið að gera síðustu árin?

„Eftir að ég kom heim úr námi frá Ítalíu tók ég mér tíma í að velta því fyrir mér hvað tæki við næst. Ég var flugfreyja hjá Icelandair eitt sumar en matargerðin togaði alltaf í mig, ég byrjaði að skrifa greinar fyrir Gestgjafann og varð fljótlega fastráðin þar. Mér fannst það alveg svakalega skemmtilegt, það er svo mikil lækning í því að útbúa mat. Ekki spillir fyrir að maður fær að borða hann á eftir. Gestgjafinn hefur verið mér sem annað heimili og fjölskylda. Fólkið á bakvið blaðið er alveg einstakt enda skín það í gegn. Umverfið hjá okkur Stefáni breyttist á síðasta ári sem fól í sér mikil ferðalög. Við erum svo náin að við vildumhelst fara saman í þessi ferðalög, ég minnkaði því við mig hjá Gestgjafanum og ferðaðist með Stefáni um tíma. Síðan fékk ég símtal frá Svanhildi Hólm og þar á eftir Róberti Marshall á NFS og mér boðið það starf sem ég er í í dag. Ég ákvað að taka boðinu og sé ekki eftir því í dag enda lifandi og þroskandi starf.“

Mikilvægt að vera ég sjálf

Hver var eða er fyrirmynd þín úr sjónvarpsþáttum?

„Mér finnst bæði Inga Lind og Svanhildur vera frábærar sjónvarpskonur, þær eru bæði glaðlyndar og harðákveðnar á réttum tíma. Annars er ég bara ég sjálf og á erfitt með að meta hvernig sjónvarpskarakter ég er. Kannski er það eitthvað sem ég þarf að vinna í, það kemur í ljós. En mér fannst mikilvægast þegar ég byrjaði að vinna í Íslandi í dag að leyfa mér að vera ég sjálf. Maður getur aldrei verið einhver annar, það verður alltaf yfirborðskennt.“

Hvernig leið þér í beinni útsendingu í fyrsta sinn?

„Mér leið ósköp vel, enda með góðan félaga mér við hlið þann dag, Helga Seljan. Auðvitað var ég pínulítið óörugg fyrst en það rann fljótt af. Ég finn ósköp lítið fyrir því í dag að það sé verið að mynda mig. Þetta er bara eitthvað sem venst – held ég – en bara það tekur smátíma. Mér fannst fyndnast að þurfa að æfa mig fyrir framan spegilinn áður en ég fór í fyrstu útsendinguna. Það er skrýtið að segja við sjálfan sig í speglinum „komiðið sæl og verið velkomin í Ísland í dag!“ Ég viðurkenni að mér leið nú hálfkjánalega og fannst ég ekki geta þetta. Maður þarf að fara í gegnum svolitla sjálfsskoðun þegar maður byrjar í sjónvarpi og það er ekki alltaf þægilegt.“

Er sjónvarpsheimurinn öðruvísi en þú áttir von á?

„Ég hafði í raun ekki gert mér neinar hugmyndir um það hvernig hann ætti að vera. Ég hugsa að það hafi bara verið betra því

„Ég og Kopar hundurinn minn.“

„Ég og foreldrar mínir“ *Hjördís Gissurardóttir, gullsmiður og Geir Gunnar Geirsson bóndi.*

þá gerði ég mér engar vonir eða skoðanir um það hvernig þetta ætti að vera. Mér finnst þær skoðanir myndast með reynslunni.“

Kunningsskapur – vinátta – ást

Það er ekki hægt að sleppa þér án þess að biðja þig að segja okkur frá ástinni í lífi þínu, Stefáni Hilmarssyni.

„Stefán Hilmar Hilmarsson er sonur Hilmars heitins Helgasonar fyrrverandi framkvæmdastjóra og stofnanda SÁÁ og Katrínar Erlu Thorarensen bestu mömmu í heimi að sögn Stebba. Ég sakna þess oft að hafa ekki fengið tækifæri til að kynnast Hilmari en hann dó fyrir aldur fram fyrir um 20 árum. Tengdamamma mín er alveg yndisleg. Ég hitti hana því miður ekki oft en hún býr í London. Það stendur þó til að hún flytji heim einn daginn fljótlega og ég hlakka mikið til. Ég vil hafa fjölskylduna sem næst mér, ég er mikil fjölskyldukona. Stefán er minn besti vinur og sálufélagi. Hann hefur allt og miklu meira en ég óskaði mér að finna í maka. Samband okkar er einstakt og ríkir þar mikil vinátta, traust og gleði. Við erum bæði alltaf í góðu skapi og það léttir lífið mikið. Samband okkar þróaðist frá kunningsskap yfir í vináttu og þaðan í ástarsamband. Það er sjálfsagt ekki til betri uppskrift að mínu mati. Svo erum við líka bæði af Kjalarnesinu og alltaf mikið að gerast hjá okkur. Stefán á tvö börn úr fyrra sambandi og mér finnst þau alveg frábær og einstaklega vel gerð börn.“

Svo mátti lesa það í DV að þið hefðuð verið að kaupa hús í hjarta gamla miðbæjarins, við Laufásveg...

„Já, það hús fáum við afhent í haust og þá taka við smá breytingar eftir okkar höfði. Við búumst ekki við því að flytja inn fyrr en í byrjun næsta árs. Okkur leið báðum afskaplega vel um leið og við komum inn í þetta hús, það er góður andi í því. Við festum kaup á því á Valentínusardegi, 14. febrúar sem er fæðingardagur Hilmars föður Stef-

áns og systur minnar. Við lítum á það sem mikla lukku að hafa fest okkur þetta hús á þessum merkisdegi. Ég held að tengdafaðir minn heitinn og vinur hans og fyrrverandi eigandi hússins, Albert Guðmundsson, hafi átt einhvern hlut í þessu. Þeir hafa rætt málin í himnaríki.“

Hverjir finnst þér vera kostir og gallar við að verða þekkt?

„Ég hef ekki fundið fyrir því að ég sé þekkt á Íslandi. Mér líður alltaf eins og enginn viti hver ég er. Mér á alveg örugglega eftir að líða þannig áfram!“

Hvað er það jákvæðasta við lífið?

„Hlátur, ást og fjölskyldan. Ég gæti ekki lifað án þess – jú og kannski er góður matur líka eitt af því jákvæðasta!“

Stundum hundleiðinlegt að umgangast sjálfa mig!

Er eitthvað sem þér finnst neikvætt við að búa á Íslandi?

„Fjölbreytileiki veðursins er aðeins of mikill fyrir mig. Veðurfarið á Ítalíu fer betur með mig.”

Hvað áttu erfiðast með að umbera í fari fólks?

„Neikvæðni og yfirborðskennd. Mér finnst afskaplega erfitt að umgangast svokallaða fýlupúka, þó að ég geti nú stundum farið í fýlu, en þá finnst mér líka hundleiðinlegt að umgangast sjálfa mig. Annars held ég að það skipti líka máli hvernig maður umgengst fólk sjálfur. Ef maður ber virðingu fyrir öðru fólki og er jákvæður í þeirra garð þá fær maður minna að finna fyrir neikvæðni þeirra.“

Ástin í lífi Friðriku *„Stefán er minn besti vinur og sálufélagi. Hann hefur allt og miklu meira en ég óskaði mér að finna í maka. Samband okkar er einstakt og ríkir þar mikil vinátta, traust og gleði.“*

Eitt af því sem vekur athygli við þig er að brosið þitt nær til augnanna. Ertu fædd glöð eða er þetta eitthvað sem þú hefur áunnið þér?

„Jah... Ég hef held ég alltaf verið óskaplega glöð, en að sjálfsögðu er maður stundum leiður og þá er allt ómögulegt, það er mannlegt. Til þess að tapa ekki gleðinni í lífinu þarf maður að þjálfa hugann að vissu leyti og bægja frá neikvæðum og niðurrífandi hugsunum. Ef manni tekst það þá er lífið einfaldara og á tímum veitir ekki af því. Jógaheimspeki hefur hjálpað mér heilmikið. Ég hef stundað jóga í rúm tíu ár, en hef ekki verið eins iðin við æfingar undanfarið. Ég byrjaði í jóga með Árnýju vinkonu minni þegar það þótti ekki töff og fólk hélt að það væri hálfgerður trúarhópur. Kannski er jóga trú en þá aðeins á innri mann og hver og einn hefur gott af því.“

Vínviður, ólífur og lopapeysulaus við langborð

Ertu til í að segja okkur hvaða drauma þú átt um framtíðina?

„Mig dreymir um að eiga stóra fjölskyldu og hunda í hverju horni. Ég sé fyrir mér að við verðum á Ítalíu í fallegu húsi í litlu þorpi út í sveit.

Stefán gæti ræktað vínvið og búið til rauðvín og ég ólífur, basil og rósmarín og annað grænmeti. Sæi fyrir mér að við byggjum við vatn þar sem við gætum veitt í matinn ferskan fisk og borðað úti á kvöldin við langborð með fjölskyldu og vinum – án þess að vera í lopapeysu! Ég á mér líka draum um að vera áfram eins hamingjusöm og ég er í dag og eiga góða fjölskyldu og vini. Geri ég nokkuð of miklar kröfur?“

Valið fæðubótarefni ársins 2002 í Finnlandi

Minnistöflur

FOSFOSER
MEMORY

Umboðs- og söluaðili
sími: 551 9239
www.birkiaska.is

Birkiaska

Umboðs- og söluaðili
Birkiaska ehf.
sími: 551 9239
www.birkiaska.is

BETUSAN

EKKI NÓG AÐ VERA SÆT

Halla Vilhjálmsdóttir leikkona er kröftug og skemmtileg kona. Við spurðum hana hvort það væri nóg að vera sætur í leiklistargeiranum til að komast langt. Halla hafði svörin á reiðum höndum.

Förðun Elín Reynisdóttir

Texti >> Ellý Ármannsdóttir

H&N-mynd >> Hari

Áhuginn var alltaf til staðar. Ég lék fyrst í atvinnuleikhúsi 8 ára í gríska harmleiknum Medeu í Iðnó. Lék svo í hinu og þessu næstu árin þar til stefnan var tekin á England til að læra listina," svarar Halla Vilhjálmsdóttir aðalleikkona Footloose-söngleiksins sem frumsýndur var í Borgarleikhúsinu í gær við góðar undirtektir gesta.

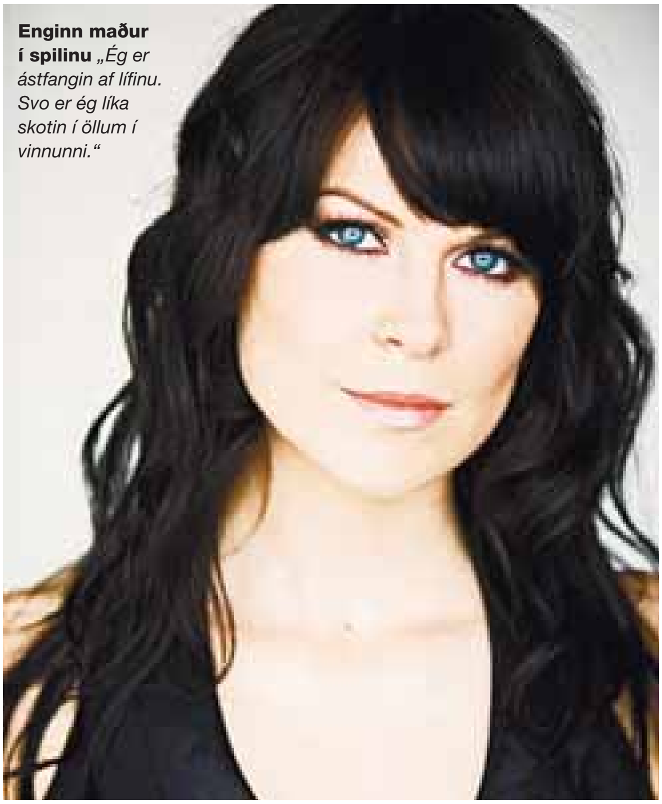
Er nóg að vera sæt?

Halla skellir uppúr, hlær og segir: „Þú gætir nú svarað þessari spurningu mun betur en ég vinan. En auðvitað á ég nú að svara á mjög „politically correct" hátt og segja nei, en svar mitt er þetta: Það fer eftir því hvað markmiðið er. Ef markmiðið í lífinu er að vera sæt, þá er nóg að vera sæt. Ef talað er hins vegar um leiklist, þá er það það sísta sem skiptir máli. Fallegt fólk er almennt öruggara með sig og á þess vegna oft auðveldara með að vera til sýnis. Byggt á þessu eru þar af leiðandi fleiri leikkonur um „sætu djobbin" sem þýðir að samkvæmt minni kenningu er betra að vera ljót. En svona á léttu nótunum; fyrir mér skiptir sjarmi mestu máli. Að hafa húmor fyrir sjálfum sér. Það er fátt leiðinlegra en leikari sem meikar ekki að vera ljótur. Það er ljótur leikari."

Vertu 100% ef þú vilt ná árangri

Talið berst að því hvað þarf til að halda velli í bransanum. Halla er fljót til svaranna: „Í fyrsta lagi: Vertu alveg 100% viss um að þetta sé það sem þú vilt. Skoðaðu líka hreinskilnislega hvort þú sért nógu sterkur karakter til að endast í bransanum og höndla alla þá gagnrýni og mótlæti sem fylgir. Finndu nám sem hentar þér. Dömpaðu kærastanum, fjölskyldunni, hundinum, vinunum og nýja bílnum en þú munt ekki hafa pening, tíma eða tilfinningalegt rými fyrir þess háttar munað," segir hún brosandi og bætir við: „Og sökktu þér algjörlega í námið til að ná sem bestum árangri. Fórnaðu öllu. – Þegar þetta er svo allt yfirstaðið blasir hitt vandamálið við: Hvernig endist ég í bransanum? Því er mjög einfaldlega svarað. Sjálfsagi. Haltu öllu við sem þú hefur lært. Í vinnu skaltu aldrei mæta of seint, gera alltaf þitt allra besta. Aldrei mæta á æfingu án þess að vera búin að læra línurnar og gakktu úr skugga um að í öllum tilfellum sækist leikstjórinn eftir að vinna með þér aftur."

Góð kjarnafjölskylda á bak við Höllu *„Ég er uppalin í Reykjavík, sit og svara þessu viðtali í sama húsi og ég kom heim til af fæðingardeildinni. Fjölskylda mín er frábær, gæti ekki óskað mér betri fjölskyldu eða uppeldis og myndi ekki breyta neinu. Þetta hljómar nú bara að hljóma leiðinlega! Hef alltaf fengið allan þann stuðning sem ég þarf og foreldrar mínir eru ekki bara fyrirmyndir í lífinu, heldur mínir bestu vinir."*



Enginn maður í spilinu *„Ég er ástfangin af lífinu. Svo er ég líka skotin í öllum í vinnunni."*

DAGUR Í LÍFI HÖLLU

„Frá því ég vakna snýst allt sem ég geri um Footloose. Allt sem ég geri tengist. Vakna, byrja að vinna strax, gera æfingar, fara yfir línur í höfðinu, borða Footloose, ég meina hafragraut til að ganga úr skugga um að orku-levelin séu ákjósanleg og maginn í lagi. Fer uppí leikhús á æfingu, eftir æfingu fara flestir á pásu, þá fer ég á aukaæfingar, fundi, viðtöl, myndatökur og þess háttar, svo beint aftur uppí Footloose, ég meina leikhús (ef ég er ekki þegar mætt) og rennsli um kvöldið. Búin að öllu uppúr miðnætti og fer þá beint í rúmið til að sofa sem mest. Borða á hlaupum en passa vel uppá matarræðið."

Vandræðaleg uppákoma á æfingu:

„Það er alltaf eitthvað hrikalegt að gerast! Hláturskðst í miðjum senum, setningar sem fólk hættir að geta sagt því þær eru svo fyndnar, fólk að missa hvert annað og dettandi þegar það á að vera að drepast úr töffaraskap. Kossasenur sem verða aðeins of ákafar þannig að maður mætir glórulaus í næstu senur á eftir eins og geðsjúklingur sem heldur að hann sé trúður, með tilheyrandi varalit upp á nef og niðrá höku og enginn getur haldið andliti í leikritinu fyrir hlátri og Footloose er allt í einu orðið súrrealískt nútímaverk."

FORSTJÓRI OG VODAFONE FÆRE

H&N-myndir Daníel Rúnarsson

Árni Pétur Jónsson, forstjóri Og Vodafone afhendir Bubba afmælisgjöfina, tvær innrammaðar ljósmyndir af Muhammad Ali. Á annarri þeirra stendur hann yfir höfuðsvörðum Sonnys Liston eftir frægt rothögg árið 1965. Hin myndin er árituð af meistara Ali en á henni hefur hann brugðið sér í föt rokkkóngsins Elvis Presley, sem hefur sett sig í hnefaleikastellingar á móti.

Tolli, bróðir afmælisbarnsins, mætti með konu og barn á tónleikana.

Gulli Briem lemur húðir og Bubbi þenur rafmagnsgítarinn í upphafi tónleikanna með GCD.

DI BUBBA FLOTTA AFMÆLISGJÖF

Afmælistónleikar Bubba Morthens í Laugardalshöllinni hafa verið á hvers manns vörum, enda svo glæsilegar uppákomur sjaldséðar hérlendis og sjaldgæft að íslenskir listamenn fylli Laugardalshöllina. Og Vodafone og Glitnir höfðu veg og vanda af skipulagningu tónleikanna og forstjóri Og Vodafone, Árni Pétur Jónsson, afhenti Bubba veglega afmælisgjöf áður en tónleikarnir hófust.

Að veislunni lokinni steig Bubbi á svið og sýndi allar sínar bestu hliðar, eins og meðfylgjandi myndir bera glöggt vitni um.

Fjöllin hafa vakað var lokalag tónleikanna og þá stigu allir þessir frábæru tónlistarmenn sem unnið hafa með Bubba á svið.

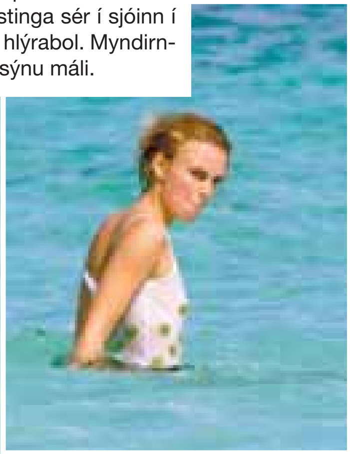
Tónleikagestir skemmtu sér konunglega allt kvöldið og ekki síst Bubbi sjálfur.

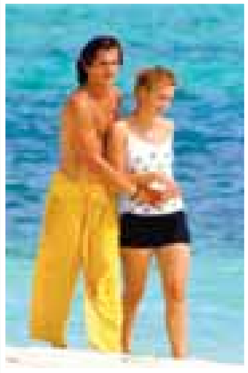
Það fór vel á með kónginum og forsetanum. Í ræðu sinni sagði forsetinn að hann væri einn af fáum sem hefði séð Bubba í kjólfötum.

Mæðgurnar Sigþrúður Gunnarsdóttir og Silja Aðalsteinsdóttir eru nánir vinir Bubba en Silja skrifaði einmitt bók um hann og hefur verið honum innan handar við textagerð gegnum árin.

ÁSTFANGIN Í GEGNSÆJUM BOL

Keira Knightley og kærastinn hennar Rupert Friend eru ástfangin uppfyrir haus ef marka má þessar myndir. Keira virtist hafa gleymt sundfötunum sínum en lét það þó ekki aftra sér frá að stinga sér í sjóinn í hvítum hlýrabol. Myndirnar tala sýnu máli.





GRENNTI SIG MEIRA FYRIR HM

Viktoría Beckham grennti sig um 3 kíló áður en hún flaug til Þýskalands til að horfa á David Beckham keppa á HM. Viktoría var mjög grönn fyrir og mátti ekki við því eins og sjá má á myndunum. Hún er eins og beinagrind.

LINDSAY MISSIR SIG Í GLEÐINNI

Lindsay Lohan er að missa sig í gleðinni þessa dagana. Hún var stödd í New York í síðustu viku og sendi eftir stílistanum sínum, Nate Newell, en hann var staddur í Los Angeles. Hún treysti sér ekki til að klæða sig sjálf þar sem hún er að kynna A Praire Home Companion. Það gekk ekki betur en svo að hún djammaði svo mikið stelpan að Nate gafst upp eftir þrjá daga. Nate átti þó ekki pening fyrir flugmiða og lánuðu vinir hans honum fyrir farinu. Lindsay var ekki sátt við stílistann en hélt ótrauð áfram partístandinu í sjö daga. Á þessari viku lenti hún í nokkrum rifrildum við Paris Hilton yfir Stavros Niarchos, reifst við P Diddy og var hent út af Soho House. Eftir fjörið sást til hennar grátandi í anddyri hótelsins sem hún gisti á, búin á því. Það tekur á að vera ung á uppleið í Hollywood.

HAFNAÐI PLAYBOY

Ashley Simpson er að verða heitari og heitari og jafnvel heitari en systir hennar Jessica Simpson þessa dagana. Hún fékk tilboð frá Playboy-tímaritinu um að sitja fyrir í blaðinu fyrir litlar 4 milljónir dollara. En Ashley mun hafa hafnað boðinu.

TOM OG NICOLE VORU ALDREI GIFT

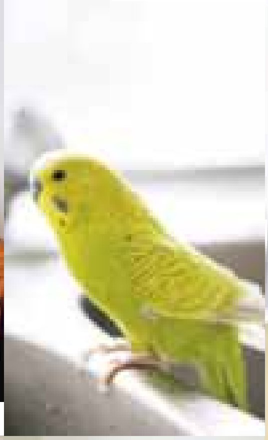
Nicole og Keith á brúðkaupsdaginn

Nicole Kidman og Keith Urban giftu sig á dögunum í kaþólskri kirkju en samkvæmt kaþólsku kirkjunni voru Nicole og Tom Cruise aldrei gift. Þau giftu sig í Vísindakirkjunni og kaþólska kirkjan tekur það gilt sem löglega hjónavígslu en ekki samkvæmt kirkjunni. Jafnvel þó svo þau hafi verið gift í 10 ár og eigi tvö börn saman.

BÝR VEL Í MIÐBÆNUM

Bjartmar Þórðarson leikari og söngvari dansar í Footloose sem frumsýnt verður í kvöld. Hann býr í fallegri íbúð í miðbæ Reykjavíkur ásamt kærastanum Snorra og páfagauknum Diego

Gestaherbergið er mjög kósí með hvítum feldi.



Bjartmar í eldhúsinu sínu. Sniðug lausn á gardínum í eldhúsið er að hengja viskastykkin í gluggann

Bjartmar breytti gömlu borði undir saumavél í vaskaskáp.

Þessi flotti sófi er frá áttunda áratugnum, hann var orðinn frekar skældur og lét Bjartmar þá setja nýjan svamp í sófann og hann er eins og nýr.

Þessi græjuskapur með útvarpi og plötuspilara var skilinn eftir í kjallaranum hjá Bjartmari.

H&N-mynd Heiða Helgadóttir
Texti: Berglind Halla Elfudóttir

GÓÐ HÚSRÁÐ

- Settu sveppina í eggjaskerann til að spara tíma.
- Kók er gott á fitubletti. Það má þó ekki vera goslaust.
- Nuddaðu nýmjólk og uppþvottalegi til að ná grasgrænu blettum úr fötum.
- Settu sjóðandi vatn í bala ásamt nokkrum ræmum af álpappír og dass af matarsóda. Settu slifrið ofan í balann og það þrífur sig sjálft.
- Strjúktu yfir veggflísarnar með bílabóni og þær halda glansanum í langan tíma.

ÁSTRÍÐA FYRIR ELDHÚSÁHÖLDUM

Þær Auður og Guðrún Jóhannesdætur hafa ásamt Magnýju Jóhannesdóttur rekið verslunina Kokku á Laugaveginum í 5 ár. Mikil ástríða fyrir góðum eldhúsáhöldum er ástæðan fyrir því að þær hófu verslunarrekstur með áherslu á að selja fallegar og vandaðar vörur fyrir eldhúsið.

Salt og pipar *Kvarnir sem sumir kalla Mikka mús-kvarnir eða hjartakvarnir. Þær eru skemmtilegar fyrir elskendur og fólk sem hefur gaman af fallegum, nothæfum hlutum í eldhúsið. Stykkið kostar 1.950 kr.*

Servíettublóm *Þetta eru servíetturhringir úr filti. Eins og blóm í laginu. Stykkið kostar 350 kr.*

Litaðar skálar *Melanie er ein af fyrstu plast-tegundunum sem komu á markað. Þetta er vandað og gamaldags plastefni. Sterkt og gott. Skemmtilegar og glaðlegar vinnuskálar. Settið kostar 4.500 kr.*

Hjartalagað form *Þetta er sílikonform til að baka í. Það er gott því aldrei þarf að smyrja það líkt og önnur kökuform. Mjög handhægt bæði til að baka og frysta (jafnvel ístertu). Hjartað kostar 1.990 kr.*

Bambusbretti *Brettið er úr bambus og er 57 sm að lengd. Hannað af bandarískum hjónum sem búa í Kína. Konan hannar og maðurinn sér um framleiðsluna. Hjónin vinna náið með bændum í Kína en þaðan er bambusinn. Þau stunda „fairtrade" og sjá þar með um að fólkið í Kína fái vel borgað fyrir vinnuframlag sitt. Brettið hentar vel fyrir brauðtertur og snittubrauð. Bambusbrettið kostar 3.250 krónur.*

LEITIN AÐ QMEN-STÚLKUNNI HAFIN

Nú er leitin hafin að sumarstúlku Suðurnesja, hinni svokölluðu Qmen-stúlku. Keppnin er í samvinnu Víkurfrétta, tískuverslana, hárgreiðslu- og förðunarfólks á Suðurnesjum. Gert er ráð fyrir að tíu fegurðardísir keppi um titilinn og verður sigurvegari valinn í lok sumars.

Í fyrra var það Íris Reynisdóttir sem valin var Qmen-stúlkan í lokakeppninni sem fram fór á skemmtistaðnum Traffick í Keflavík. Gera má ráð fyrir því að baráttan í sumar verði jafn skrautleg og skemmtileg og fyrri ár.

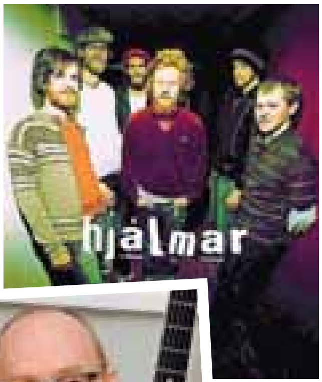
Áhugasamar stúlkur sem og förðunar- og hárgreiðslufólk sem vill ljá hæfileika sína geta sent póst á netfangið qmen@vf.is

Grindvíska fljóðið *Íris Reynisdóttir var valin Qmen-stúlkan 2005 af skiljanlegum ástæðum.*

HJÁLMAR KOVERA STUÐMENN

Skeggjuðu ljúfmennin í Hjálmum sendu frá sér nýtt lag í liðinni viku. Þetta er „cover" á gamla Stuðmannalaginu „Ólína og ég" sem kom út á meistarastykkinu Tívolí fyrir tæpum fimmtán árum. Lagið hefur verið í spilun hjá útvarpsstöðvum landsins og kunna landsmenn vel að meta reggíska búninginn sem lagið hefur verið fært í.

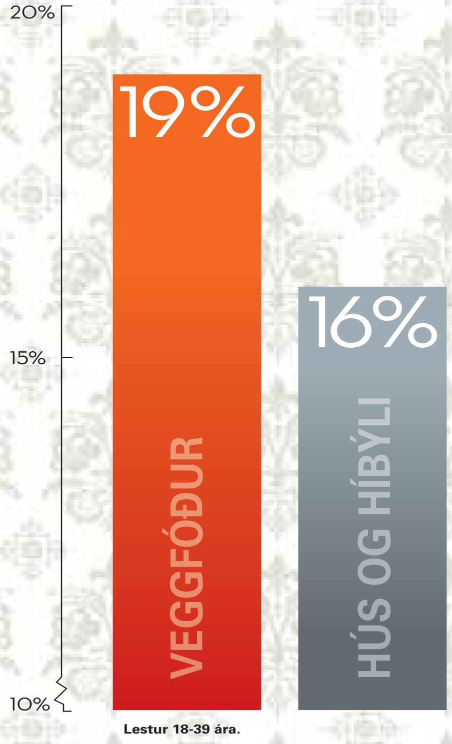
Hljómsveitin er á fullu að vanda og spila þeir ásamt góðkunningja sínum KK á NASA við Austurvöll föstudaginn 30. júní. Gítarleikari Hjálma, Guðmundur Kristinn Jónsson, stjórnaði einmitt upptökum á nýjustu plötu KK sem mun líta dagsins ljós í byrjun næsta mánaðar.



Gamli blúsarinn *KK hefur verið í miklu samstarfi við Hjálma frá upphafi sveitarinnar.*

Fíton/SÍA

ÍSLENDINGAR Á ALDRINUM 18-39 ÁRA VILJA HELST **VEGGFÓÐUR** Í SÍN HÚS OG HÍBÝLI



Við þökkum frábærar móttökur!

Veggfóður er nýtt og ferskt lífsstíls- og húsbúnaðarblað og hefur á tæpu ári náð miklum vinsældum hjá fólki á aldrinum 18-39 ára, en **19% fleiri lesa Veggfóður en Hús og híbýli** í þessum hópi*. Veggfóður er því klárlega frábær kostur fyrir auglýsendur sem vilja ná til þeirra sem eru að skapa sitt fyrsta heimili og þeirra sem fylgjast með straumum í innanhúshönnun.

VEGGFÓÐUR.

ÁSKRIFTARSÍMI 550 5000 | WWW.VISIR.IS

*Tölur skv. fjölmiðlakönnun Gallup maí 2006

Andrés Þór Björnsson er ungur maður á uppleið. Hann er innanhúsarkitekt FHI og lærði í ISAD í Mílanó. Andrés rekur ásamt konu sinni, Evu Ingimarsdóttur, innanhúsarkitektastofuna AE Design. Andrés velur eftirlætið sitt þessa vikuna.

EFTIRLÆTIÐ

Uppáhaldsbíllinn: MASERATI SPYDER, EINN SÁ ALFLOTTASTI.
Flottasti/best hannaði stóllinn: LEGUBEKKURINN EFTIR CORBUSIER.
Flottasta/best hannaða ljósið: BITTER LEMMON EFTIR INGO MAURER.
Flottustu/bestu heimilistækin: SMEG ER ÍTALSKT MERKI SEM ER Í MIKILLI SÓKN.
Flottustu/best hönnuðu græjurnar: BANG OG OLUFSEN ER BARA BEST.
Flottasta húsið: HÚSIÐ MITT EFTIR BREYTINGAR.
Uppáhaldsarkitekt/-hönnuður: NORMAN FOSTER, ALGJÖR SNILLINGUR!
Hvaða litir eru heitastir núna: AÐ MÍNU MATI GRÁR, HVÍTUR OG SILFUR.
Nauðsynlegt fyrir garðinn: SLÁTTUVÉLIN.
Nauðsynlegt fyrir bílinn: GOTT BÓN.
Nauðsynlegt fyrir eldhúsið: STÓR OG GÓÐ GASELDAVÉL.
Nauðsynlegt fyrir sumarbústaðinn: HEITUR POTTUR.
Gott húsráð: AÐ SLAKA VEL Á Í SÓFANUM Á MEÐAN UPPÞVOTTAVÉLIN SÉR UM AÐ ÞRÍFA.

VINNUR NÁIÐ MEÐ KÆRASTANUM

Védís Hervör og Regína *Kennir söng með Regínu í söngskóla.*

„Þetta var mjög skemmtileg upplifun," svarar Védís Hervör Árnadóttir söngkona þegar hún rifjar upp þegar hún sigraði í Ljósalagskeppni Reykjanesbæjar 2004 sem haldin er á menningar- og fjölskylduhátíðinni Ljósanótt, fyrstu helgina í september. „Þetta var sérstaklega ánægjulegt því ég var bæði lagahöfundur og flytjandi sigurlagsins. Mjög skemmtilegt ferli og svo er Ljósalagskeppnin líka með vegleg verðlaun, þau hæstu sem hægt er að fá í slíkri keppni á landsvísu. Það getur verið dýrt að helga sig tónlistinni," segir Védís, en hún lærði upptökustjórn og hljóðblöndun (music production) í Point Blank í London.

Stuðningur heima fyrir?

„Heldur betur! Fjölskyldan er minn helsti stuðningur. Þemað hjá okkur er að sinna því sem maður gerir vel."

Sumarið?

„Var að koma frá Akureyri þar sem ég kenndi söng í Söngskóla Maríu Bjarkar með Regínu og fleirum. Væntanleg plata á hug minn allan. Ég fer út í byrjun júlí og verð þar í dágóðan tíma taka upp og hljóðblanda og þess háttar. Unnusti minn, píanóleikarinn Þórhallur Bergmann, vinnur mikið með mér. Ég sem lögin og það eru tvö lög á plötunni sem ég og Þórhallur semjum saman."

Ókrýnd drottning skúlptúrsins *Steinunn Þórarinsdóttir hefur verið að gera það gífurlega gott erlendis undanfarin ár.*

MINNISVARÐI TIL HEIÐURS LÁT

Forsetinn og myndhöggvarinn *Hr. Ólafur Ragnar Grímsson og Steinunn Þórarinsdóttir hafa þekkst lengi enda er Steinunn góðvinkona Dorritar Moussaieff.*

Almannagjá? *Nemendur Trinity House School standa heiðursvörð.*

Um síðustu helgi var minnisvarði myndlistarkonunnar Steinunnar Þórarinsdóttur vígður með pompi og prakt í hafnarbænum Hull á Englandi. Það var forseti Íslands, hr. Ólafur Ragnar Grímsson, sem afhjúpaði verkið.

Í viðbragðsstöðu *Georg Kr Lárusson, forstjóri Landhelgisgæslunnar, ásamt syni sínum Oddi Ólafi. Með á myndinni eru Pálmi Jónsson stýrimaður og Jón Árni Árnason bátsmaður.*

Sjéntilmennin *Hr. Ólafur Ragnar Grímsson ásamt Trevor Larsen, borgarstjóra Hull.*

NUM SJÓFÖRUM AFHJÚPAÐUR

Þann 23. júní síðastliðinn var listaverkið „Voyage“, eftir Steinunni Þórarinsdóttur, afhjúpað af forseta Íslands, hr. Ólafi Ragnari Grímssyni í Hull á Bretlandseyjum við hátíðlega athöfn. Verkið er minnisvarði um breska sjófarendur sem fórust við Íslandsstrendur og 30. júní verður hinn hluti verksins „För“ afhjúpað í Vík í Mýrdal. Einnig er verkið til heiðurs þeim sem unnu björgunarstörf við erfiðar aðstæður við strendur Íslands.

Listin í beinni

Verkið er í raun eitt listaverk í tveimur löndum þó svo báðir hlutar þess standi sem sjálfstæð verk. Hugmyndin er að settar verði upp sjónvarpsmyndavélar og skjár bæði á Vík í Mýrdal og í Hull þannig að hægt verði að skoða verkin í beinni í sitt hvoru landinu. Að þessu verkefni hafa komið fjölmargir aðilar svo sem bæjaryfirvöld í Hull, Vík í Mýrdal, breska utanríkisþjónustan með Alp Mehmet, sendiherra Breta á Íslandi, í fararbroddi, íslenska ríkisstjórnin, Samskip og fleiri.

Hinsta ferð Óðins

Varðskipið Óðinn fór í sína hinstu för til heiðurs verkefninu og líkur henni í Vík í Mýrdal þann 30. júní við afhjúpun verksins þar. Á þessu ári eru 30 ár liðin frá lokum síðasta þorskastríðs og var þess minnst við afhjúpun verksins. Þess var sérstaklega getið að samskipti Bretlands og Íslands hafa aldrei verið betri en í dag og viðskipti og vinátta landanna í milli aldrei verið meiri.

Helvíti við Íslandsmið

Á meðal þeirra sem viðstaddir voru athöfnina var eiginmaður Steinunnar, Jón Ársæll Þórðarson, Alan Johnson menntamálaráðherra Breta, áhöfnin á Óðni, forseti Íslands, fjölmargir Víkverjar með bæjarstjórahjónin Svein Pálsson og Soffíu Magnúsdóttur fremst í flokki, auk gamalla breskra sæúlfa sem sóttu Íslandsmið á sínum tíma. Lét einn gamall sjóari frá Hull eftir sér hafa að ef helvíti væri að finna á jörðu væri það í vitlausu veðri við Íslandsstrendur.

Móttökurnar yndislegar

Eftir afhjúpunina var haldin vegleg veisla í ráðhúsi Hull þar sem margt var um manninn, bæði Íslendingar og Bretar. Ræður héldu forseti Íslands, hr. Ólafur Ragnar Grímsson, Trevor Larsen borgarstjóri Hull, Sveinn Pálsson sveitarstjóri Mýrdalshrepps og Andrew Marr, en hann veitti heiðursnefnd verkefnisins forstöðu en fyrirtæki hans hefur átt í viðskiptum við Íslendinga í áratugi. Að sögn Steinunnar voru viðtökurnar á Englandi yndislegar og yljuðu henni um hjartaræturnar.

Afhjúpunin í Vík í Mýrdal mun verða kl. 14 föstudaginn 30. júní.

Horft til hafs *Verkið “Voyage” stendur við hlið stærsta sædýrasafn veraldar, The Deep.*

GLATT Á HJALLA Í LIST

Hekla Dögg Jónsdóttir hlaut styrk úr Listasjóði Guðmundu S. Kristinsdóttur við opnun á sumarsýningu í Listasafni Reykjavíkur – Kjarvalsstöðum.

Hekla Dögg Jónsdóttir hlaut styrk úr Listasjóði Guðmundu S. Kristinsdóttur við opnun á sumarsýningu í Listasafni Reykjavíkur – Kjarvalsstöðum í vikunni sem leið.

Sjóðinn stofnaði myndlistarmaðurinn Erró til minningar um frænku sína Guðmundu og er sjóðnum ætlað að efla og styrkja listsköpun kvenna. Veitt hefur verið úr sjóðnum árlega ef frá er talið árið í fyrra og fer framlagið til listakonu sem þykir skara fram úr. Er þetta í áttunda sinn sem styrkur er veittur úr sjóðnum.

Hafþór Ingvarsson afhendir Heklu Dögg styrkinn.

BLEIKIR TÓNLEIKAR 19.JÚNÍ...

Bleikir tónleikar voru haldnir á Barnum í tilefni Kvennadagsins 19. júní

Hugrún, Kristbjörg, Sveinbjörg, Tinna og Erla.

Linda og Rósa María.

TASAFNI REYKJAVÍKUR

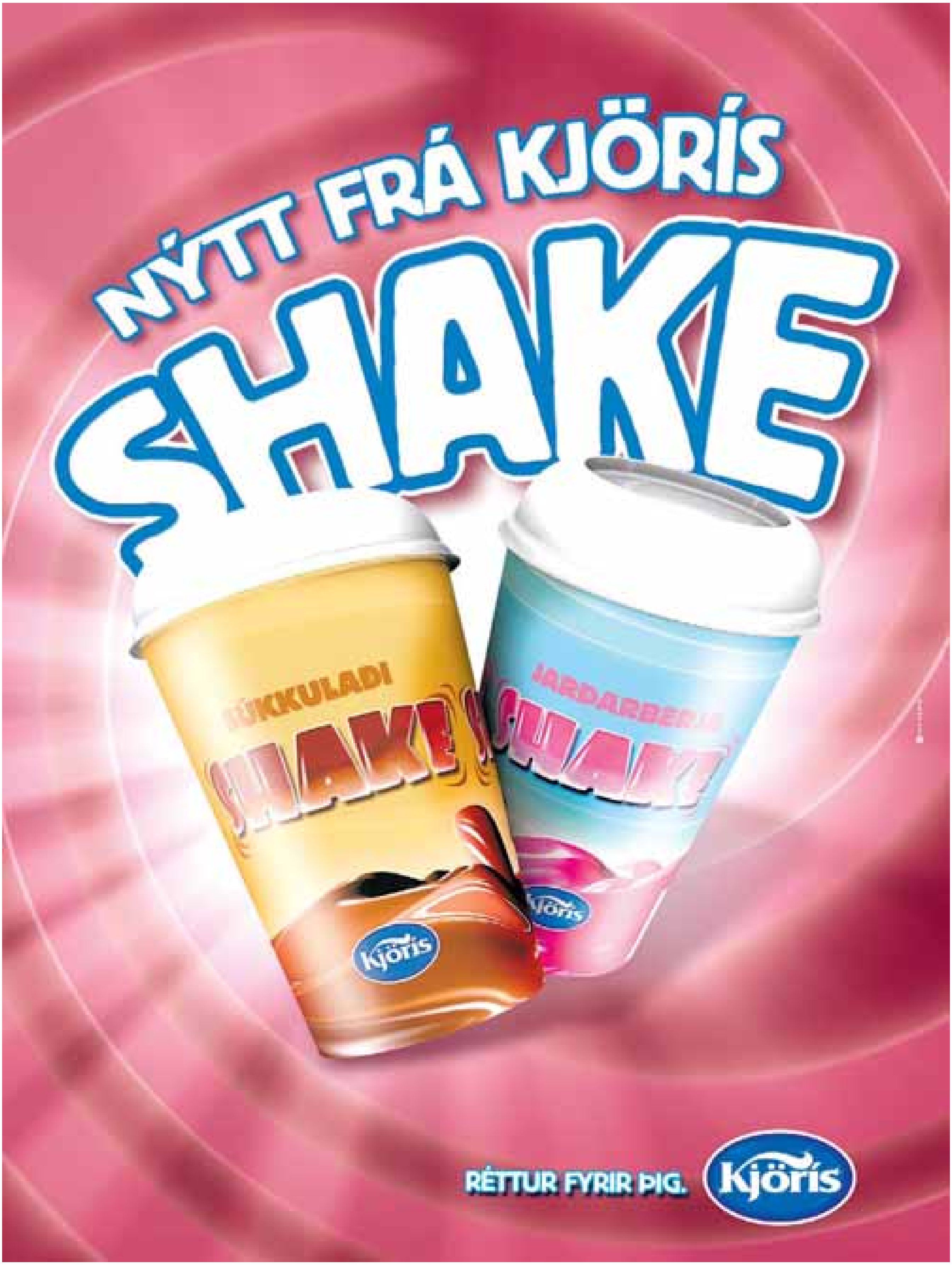
Kjartan Magnússon borgarfulltrúi og Þórður Friðjónsson forstjóri Kauphallar Íslands.

Helgi Þorgils.

Andrea, Sóley, Erla og Edda Ýr.

Halla og Ugla.

Moskvitsj: spilar fyrir gesti. Hafdís Bjarnadóttir, Sandra Ósk Snæbjörnsdóttir og Steinunn Gyðu- og Guðjónsdóttir.


NÝTT FRÁ KJÖRÍS
SHAKE
RÉTTUR FYRIR ÞIG.

KJÓLAR
TVEIR FYRIR EINN!

HÆLASKÓR
KR. 1500

TILBOÐIÐ GILDIR 29.06 - 10.07
opið alla daga einnig sunnudaga

GYLLTI KÖTTURINN

AUSTURSTRÆTI 8-10 101 REYKJAVÍK 534 0005

GIRNILEGA ÍSLAND

Í tilefni af útkomu bókarinnar Girnilega Ísland eftir ævintýra- og sjónvarpskokkinn Völund Snæ Völundarson var veislu slegið upp í Perlunni um helgina.

Völli og sjónvarpsstjórinn *Um þessar mundir er verið að sýna sjónvarpsþáttaflokkinn vinsæla með Völundi á Skjá einum.*

Ísland er landið *Einnig er tiplað á sögu íslenskrar matargerðar og síðast en ekki síst er í bókinni saga stráksins að norðan sem fór út í heim og deilir nú með okkur sinni fersku og girnilegu sýn á Íslandi.*

Frú Vigdís Finnbogadóttir fyrrverandi forseti Íslands skrifar leiðara í bók Völundar *„Völundur Snær Völundarson hefur ekki einungis skapað sjálfum sér nafn á erlendum vettvangi heldur líka sinni eigin þjóð með kynningum á íslensku hráefni og menningu. Delicious Iceland ber vitni um það.“*

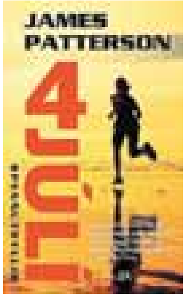
Einstakar uppskriftir og veiðisögur *Á starfsferli sínum hefur Völundur unnið á frægum veitingahúsum hér og erlendis, svo sem í Frakklandi, Chicago og nú síðustu 6 árin á Bahamaeyjum.*

ÁGÆTUR RÚMFÉLAGI

Byrjaði að ruglast strax í tíundu línu upphafskafla bókarinnar þar sem stendur: „Hvítur karlmaður, yfirlögregluþjónn.“ Jæja, það var sem sé einhver yfirlögregluþjónn drepinn sí svona. Las aftur. Nei, „yfirlögregluþjónn“ er ávarp til söguhetjunnar Lindsay Boxer, en 4. júlí er fjórða bókin í flokknum Kvennamorðsklúbburinn. Hér er á ferðinni enn ein ágæt spennusaga frá James Patterson, en samt er heilmikið í henni sem er ekkert Patterson-legt. Alltof miklar og nánar lýsingar á því hvað fólk er að borða.

„Svo bjó ég til girnilegt þrílitt salat, með sinnepsvinaigrette og þunnum parmesanflögum og setti yfir pasta á meðan Joe hrærði basilíku, kjarrmintu og hvítlauk saman við tómatsósu ...(bls.133).“

Come on. Ég er að lesa spennutrylli! Var ekki bara hægt að segja að þau hefðu fengið sér pasta og salat? Kvennamorðsklúbburinn fer líka út að borða og það er engu líkara en þar sé verið að auglýsa matseðil veitingastaðarins (bls. 251). Komst að því á blaðsíðu 257 að Patterson var alls ekki einn að skrifa þessa bók. Hefur með sér einhverja Maxine Paetro og kannski er það hún sem hefur svona mikinn áhuga á uppskriftum?



Engu að síður er 4. júlí fín spennusaga og eins og alltaf hefur maður ekki grun um hver morðinginn er fyrr en á lokasíðunum. Bókin er fljótlesin, tekur svona hálfan dag og er ágætur rúmfélagi á rigningardegi í sumarbústaðnum (ef enginn annar er í rúminu). Skrifaði James Patterson áðan og spurði hann hvað hann væri að spá að hafa aðra höfunda með sér, hann væri miklu betri einn síns liðs. Bíð eftir svari, læt ykkur vita í Hér & nú...

Texti >> Anna Kristine

H&N-mynd >> www.jpv.is

Falleg ljós frá Epal sem lýsa upp herbergið og gleðja augað

SÍGILD HÖNNUN

Augnakonfekt
- Ljós Collage (2004)
H: Louise Campbell, F: Louis Poulsen (DK)

Klassískt og tímalaust
- Ljós PH5 (1958)
H: Poul Henningsen, F: Louis Poulsen (DK)

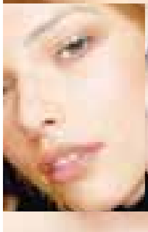
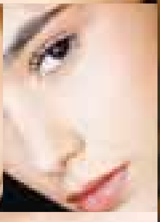
VARAGLOSSINN ENNÞÁ Í TÍSKU?

Oft er ég spurð „er varagloss ekki lengur í tísku?“ Jú, svo sannarlega og þá sérstaklega á sumrin. Það góða við tískuna í dag er að það er allt leyfilegt, tja segjum næstum allt. Minnst tvisvar á ári koma nýjar línur frá snyrtivöruframleiðendum það er nýjar áherslur á litum og jafnvel nýjar vörur hjá hverju merki fyrir sig. Þá eru alltaf einhverjar vörur eða nýjungar sem standa upp úr í hverri árstíð og auðvitað ákveðnir litir og jafnvel áferð. Tökum sem dæmi gloss. Þótt gloss hafi verið ákaflega vinsæll á síðastliðnum árum þá kom varaliturinn til dæmis sterkur inn í haust og hafði yfirhöndina í vetur, vegna þess að áferðin sem sóst var eftir var frekar kremuð út í matta. Þó var glossinn alveg sjáanlegur líka.

Í sumar er glossinn léttur, ljós og gegnsær. Litirnir sem eru ríkjandi í sumar eru bleiktóna, ljósbleikir og út í hlýja ferskjutóna. Minna er um blátóna liti. Hér eru nokkrir fallegir.

Texti >> Margrét R. Jónasar, förðunarmeistari

H&N-myndir >> margret.is

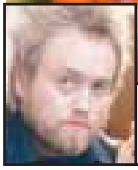



HUGAÐU AÐ HÁRINU Í SÓLINNI...

Unlimitor *„Þetta er vax í sprayformi. Það er notað til að stæla hárið. Vax er yfirleitt í dollu en hér er það í öðru formi.“*

Litað hár *„Color Glow er heil lína fyrir litað hár. Þetta virkar eins og bónið sem er sett fyrst á bílinn. Fyrst er sett rautt bón á rauðan bíl og það gildir á allan lit þegar kemur því að huga að hárinu.“*

Vörn fyrir veðrum *„Þetta er tilvalið yfir sumartímann. En hér á Íslandi er veðrið jú átakanlegra. Ekki bara sólskin. Það gengur á ýmsu hérna allan ársins hring og þess vegna er þetta efni gott. Það verndar hárið fyrir umhverfisáhrifum. Gott er að hafa einhverja vörn og þá sérstaklega þegar sólin skín.“*



Texti >> Nonni Quest

H&N-mynd >> Valli

Feit Evrópa

Ég er stödd við Svarta hafið í sól og blíðu. Manni (konu) er hættara við því að vera með hugann við holdafarið á miðju sumri, í sundfötunum, heldur en í desember, dúðaður í ull og kápu.

Victoria Beckham og Teri Hatcher

Í sjónvarpinu og í blöðunum blasir við önnur mynd en á ströndinni. Heimurinn er uppfullur af andstæðum: Victoria Beckham tálguð framan á hverju slúðurblaði, Teri Hatcher og aðrar „Aðþrengdar eiginkonur“ tálgaðar á skjánum. En beint fyrir framan mann eru ungar stúlkur og piltar með stórar bumbur. Stundaglasavöxtur sést oftast á póstkortum í sölubásum. Vöxtur Evrópubúa er tunnulaga. Það er allt að stækka. (Og á sama tíma og smartísstaukarnir verða stærri verða litlu börnin órólegri. Og maður verður þyrstari eftir því sem gosflöskurnar stækka).

Hraustleg í útliti *„Marilyn Monroe var mun hraustari og „þrifalegri“ en ungu Hollywood-skvísurnar í dag. Teri Hatcher væri eins og flís með flensu við hliðina á henni.“*

Mér finnst svo furðulegt að horfa á leikkonur eins og Teri Hatcher í Aðþrengdum eiginkonum. Hún segir í blöðunum: „Ég spái ekkert í kílóin heldur bara í heilsuna“ og svo birtast myndir af þessari rúmlega fertugu konu að skokka og hún er hlaupandi beinagrind! Samt er alltaf fjallað um hana sem mikið kyntákn. Önnur leikkona í þáttaröðinni (þessi ljóshærða móðir á vinnumarkaðnum) er líka ótrúlega grönn en hún hefur viðurkennt það í fjölmiðlum að hafa barist við anorexíu í mörg ár. Þessar konur eru fyrirmynd margra kvenna á aldrinum fertugs til fimmtugs í dag. Samkvæmt erlendum blöðum hafa þessir vinsælu þættir haft áhrif í þá átt að átröskunarsjúkdómar eru algengari hjá eldri konum en áður. Krafan á ekki lengur bara við um þær tvítugu að vera tálgaðar. Nú þurfa fimmtugar konur að vera eins og fis. Holdafar „Aðþrengdu eiginkvennanna“ minnir ekki mikið á það sem maður sér á sólarströndinni. Almenningur í Evrópu kjagar og næstum veltur fram fyrir sig af velmegun. Og þó – venjulega fólkið hverfur líklega bara í skuggann af veiku fólki: offitusjúklingunum og anorexíunum.

Dáðist að Guðrúnu Katrínu heitinni

Ég hef staðið mig að því að dást að konum fyrir granna líkama og átta mig ekki á því að þær voru ekki við góða heilsu.

Texti >> Sigríður Arnardóttir

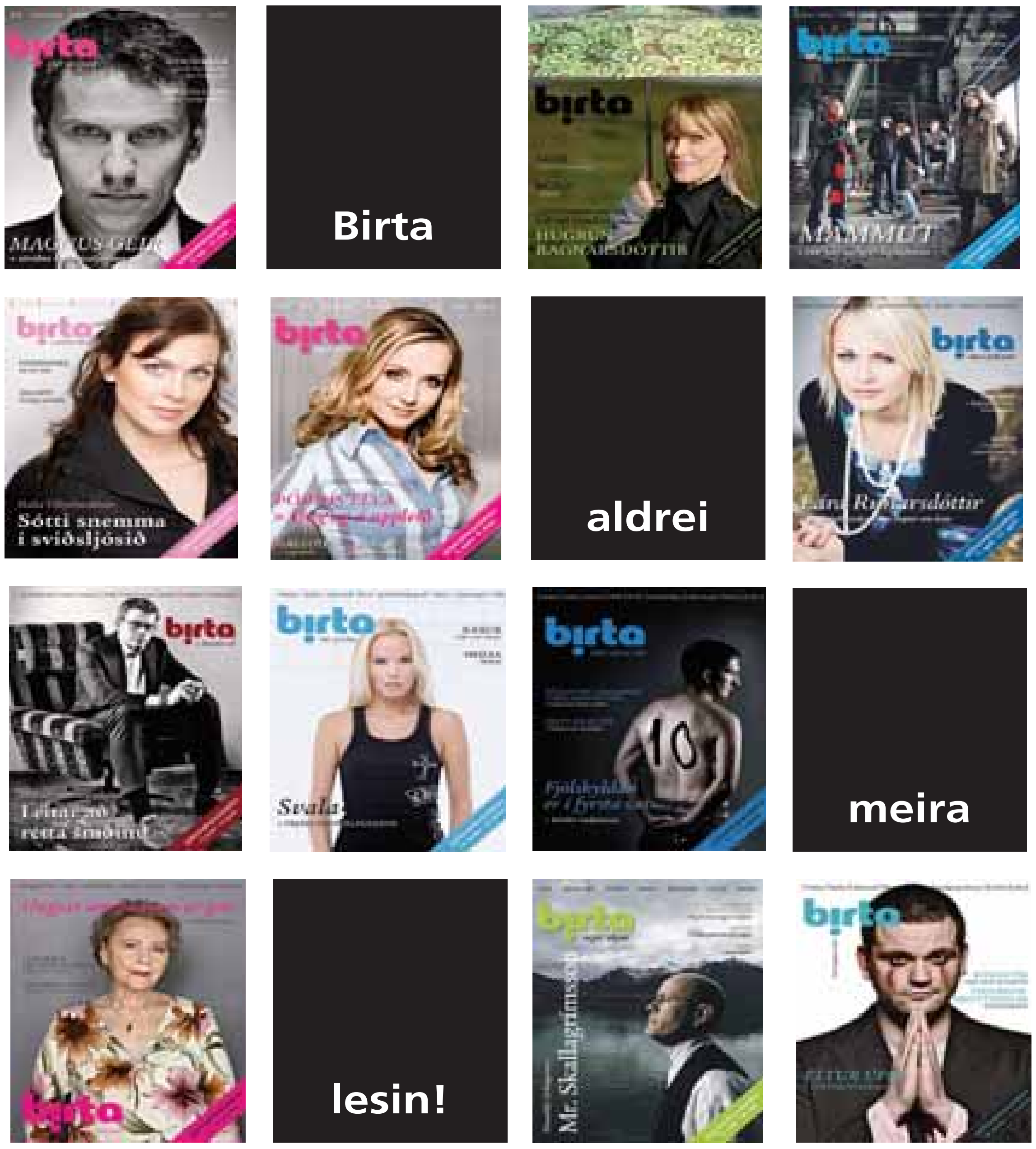
„Ég hef staðið mig að því að dást að konum fyrir granna líkama og átta mig ekki á því að þær voru ekki við góða heilsu.“

Eitt sinn horfði ég á eftir okkar fallegu forsetafrú, Guðrúnu Katrínu heitinni, ganga niður Bankastrætið. Ég dáðist að því hvað hún gat haldið sér grannri á miðjum aldri. Skömmu síðar var greint frá alvarlegum veikindum hennar. Önnur þekkt kona, á miðjum aldri, var svo ótrúlega flott í stuttu pilsi. Ég hrósaði henni fyrir hvað hún væri grönn og flott. Mér brá þegar hún sagði mér að það kæmi nú ekki til af góðu hvað hún hefði lagt mikið af, hún væri mjög veik af krabbameini. Við erum ekki alveg í lagi hvað útlitskröfurnar varðar. Marilyn Monroe var mun hraustari og „þrifalegri“ en ungu Hollywood-skvísurnar í dag. Teri Hatcher væri eins og flís með flensu við hliðina á henni.

Kveðja að utan

Á ströndinni í sumarfríinu tekur maður auðvitað mest eftir öfgunum í báðar áttir. Öfgarnar eru bara svo miklar að mann vantar hreinlega „venjulegar“ fyrirmyndir. En eitt er víst að líkamsupplifun flestra er háð hreyfingu og hugarfari. Fari maður bara beint úr bólinu og á sólbekkinn finnst manni maður vera feitur en eftir góðan göngutúr eða sundsprett er líkamsupplifunin önnur. Maður sér sig dálítið eins og manni líður að innan. Ferskur eftir góðan sprett er maður með góða samvisku og spegilmyndin verður jákvæðari.

Gleðilegt sumarfrí.
sirry@365.is



Þrjár af hverjum fjórum lesa Birtu

Samkvæmt nýjustu könnun Gallup* lesa yfir 74% af konum á aldrinum 18 til 49 ára á Suðvesturhorninu tímaritið Birtu. Þetta þýðir að 3 af hverjum 4 konum lesa tímaritið sem auk þess hefur afgerandi forystu meðal annarra þjóðfélagshópa. Lesturinn á Birtu hefur aldrei mælst meiri.

Hvar birtist auglýsingin þín?

birta

Mest lesna tímarit landsins

* Skv.nýjustu könnun Gallup (maí 2006)

Birtu er dreift inn á 95.000 heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.

Fíton/SÍA FI017914

16 KÍLÓ HORFIN ÁN ÞESS Á

Margrét (34) Gunnarsdóttir sem léttist um 16 kíló með aðstoð Ólafar einkaþjálfara segir okkur hvernig hún fór að því að ná undraverðum árangri í ræktinni.

Mér fannst kominn tími til að gera eitthvað í mínum málum, segir Margrét Gunnarsdóttir sem léttist um 16 kíló á þremur mánuðum þegar hún byrjaði að æfa sex sinnum í viku og hugaði vel að mataræðinu. „Ég stóð á krossgötum. Ég var á þeim tíma í kennaraháskólanum,“ útskýrir hún og fræðir spyril um að síðustu helgi hafi hún útskrifast og heldur áfram: „Síðan um áramótin átti ég ekkert eftir nema að taka sjálfa mig í gegn. Var þá að fínpússa lokaritgerðina og hafði mikinn tíma fyrir mig sjálfa. Var ekki með leikskólapláss og ákvað að taka til í mér. En hreyfingin var búin að vera aftarlega á forgangslistanum meðfram náminum og tímanum sem fór í það.“

Nammidagar *„Á laugardögum mátti ég borða nammi, að sögn Ólafar. Best er að tapa sér ekkert í þessu. Setti mér þá reglu að fá mér ekki sælgæti eftir klukkan fjögur.“*

Hvernig fórstu að þessu?

„Ég var ákveðin. En ég reyni alltaf að standa mig í því sem ég tek mér fyrir hendur. Tók einfaldlega ákvörðun um að láta þetta ganga vel. Ég missti kílóin jafnt og þétt. Það fór rúmt kíló á viku. En ég æfði sex sinnum í viku og tók þrisvar brennslu og þrisvar sinnum lyftingar í tækjum með aðstoð Ólafar. Hún stóð yfir mér.

Svo fór ég eftir matarprógrammi sem Ólöf lét mig fá. Ég var nánast borðandi allan daginn. Það var morgunmatur, hressing, hádegismatur, hressing, kvöldmatur og síðan hressing. Ef ég var svöng á kvöldin þá ráðlagði Ólöf mér að fá mér epli eða vatnsmelónu. Gott að halda í tempóið í mataræðinu og fara alveg eftir klukkunni. Það hentaði mér. Ef ég borðaði reglulega fann ég ekki fyrir hungri. Það var alveg rosalega gott að hafa stuðning Ólafar. Hún hvatti mig áfram. Líka mínir nánustu og bara allir í Hress. Ég fór að sjá árangur svo fljótt og það var alltaf að verið hrósa mér. Hrós skiptir miklu máli því það hvetur mann til að halda áfram.“

Margrét ásamt dóttur sinni Sigrúnu Ástu

SVONA Á AÐ ELDA FULLKOMI

Þegar það fréttist að Eiki feiti hefði opnað hamborgarastað á Barðastöðum í nágrenni við Egilshöll kom ekkert annað til greina en að sækja hann heim. Eiki sýndi okkur hvernig safaríkur eðalhamborgari er matreiddur.

1

Hráefnið skal vera gott, mjög gott *Til að byrja með þarft þú mjög gott hráefni. Allt skiptir máli: brauðið, sósan, kjötið, grænmetið og osturinn.*

2

Engan pulsulauk takk! *Laukinn þarf að saxa með beittum hníf. Alls ekki merkja laukinn sem setja skal á hamborgarann því þá færðu pulsulauk eins og hann er kallaður. Ef hann er ekki rétt skorinn þá verður sérstakt bragð af lauknum. Remmubragð!*

3

Gott grill. *Grillið þarf að vera gott. Og þegar brauðið er ristað skal gera það við vægan hita.*

AÐ TAKA FÆÐUBÓTAREFNI

Byrjar daginn rétt *„Ég vakna, fæ mér morgunmat og fer alltaf í leikfimi á morgnana.“*

Magabólgur hverfa við rétt mataræði *„Ég hef alltaf verið létt í lund. Þegar ég breytti um mataræði leið mér svo miklu betur í maganum. Margt fór illa í mig en ég hef verið með magabólgur. Þegar maður hættir að borða svona mikinn sykur þá líður manni miklu betur í maganum og í bakinu.“*

16 kíló hurfu *Ólöf Björnsdóttir þjálfari í Hress og Margrét Gunnarsdóttir (34)*

Dagbók Margrétar og Ólafar: Toppárangur hjá HRESS-skvísum

Þá er átakinu formlega lokið.

Margrét stóð sig vægast sagt frábærlega og máttu strákarnir úr World Class játa sig sigraða þegar tölur yfir árangur voru skoðaðar.

Hún missti alls 16 kíló á tímabilinu, eða álíka mikið og yngsta barnið hennar vegur. Það fóru 17 sm um mittið, svo nú er hún farin að nota BELTI ... og síðast en ekki síst hefur þolið aukist óhemju mikið. Fyrsta æfingadaginn gekk hún á brettinu í nokkrar mínútur, en í dag hleypur hún út á Álftanes, létt sem hind!! ;)

Þetta er hægt ef viljinn er fyrir hendi og æfingar og rétt mataræði fara saman. Margrét notaði engin fæðubótarefni meðan á átakinu stóð. Aðeins fjölbreytta fæðu úr öllum fæðuflokkum. Þetta er búið að vera krefjandi og skemmtilegt verkefni og vonum við að það hafi verið einhverjum hvatning að fylgjast með okkur.

Kveðja, Magga mjóa og Ólöf þjálfari. **www.hress.is**

NN HAMBORGARA

Úrvalskjötið ekki steikt of mikið/lítið *Síðan grillar þú kjötið svona medium plús. Ég tek það aftur fram að kjötið þarf að vera gott. Úrvalskjöt er lykillinn að góðum hamborgara.*

4

Tímasetning athuguð *Osturinn þarf að vera góður. Ég nota cheddar-ost og svissneskan frá Ameríku. Passa að setja ekki ostinn of snemma á borgarann því þá tapar hann karakter.*

5

Einfalt krydd *Síðan skaltu krydda borgarann með pipar og salti og setja nýrifið iceberg og súrar gúrkur ofan á ef þú kýst það.*

6

Djúsí lítill staður hjá Eika feita *„Djúsí lítill staður undir amerískum áhrifum,“ útskýrir Eiki feiti þegar hann lýsir nýja staðnum en Eiki bjó í Orlando og Miami. „Ég var með veitingastað í Orlando. Árið 2001 var staðurinn valinn besti nýi veitingastaðurinn.“*

STUNDUM GENGUR FÓLK OF LANGT

The Cat Woman *Er ekki fulllangt gengið þegar venjulegt fólk lætur breyta sér í útliti til að líta út eins og uppáhaldsstjarnan sín eða uppáhaldsdýrið sitt? Eins og hin fræga Jocelyn Wildenstein en hún hefur látið breyta sér til að líkjast ketti sem mest, enda kölluð „the cat woman“ vestanhafs.*

Jenny Lee *Jenny hefur látið sprauta mjög oft í varirnar enda varirnar orðnar risastórar og afmyndaðar.*

Cindy Jackson *Cindy sótti ávallt í Barbie-ímyndina og þótti það hið fullkomna útlit.*

Texti >> Margrét R. Jónasar, förðunarmeistari

H&N-myndir >> margret.is

Að sjálfsögðu eiga lýtaaðgerðir fullan rétt á sér og frábært þegar læknar geta hjálpað fólki að lagfæra fæðingargalla og annað sem fólki líður illa yfir í sambandi við útlitið og/eða líkamann. Í dag þykir ekkert mál að leggjast undir hnífinn og láta lagfæra ýmislegt eins og sigin augnlok, brjóst og fleira, en ekki er allt jákvætt í þessum efnum. Það getur verið hræðilegt að horfa upp á einstaklinga sem eru orðnir svo háðir lýtaaðgerðum að þeir gjörsamlega afskræmast fyrir augum almennings eins og til dæmis Michael Jackson en hann er sennilega með þeim fyrstu sem ganga svona langt í að láta breyta útliti sínu. Áður fyrr voru það oftast stjörnurnar sem gengu nokkuð langt til að ná fram einhverju sem þótti fallegt en í dag er almenningur jafnvel farinn að ganga enn lengra.

Munið þið eftir að hafa séð viðtal við hina 28 ára gömlu Jenny Lee í Oprah Winfrey-þættinum? Hún viðurkenndi að hafa farið í 30 lýtaaðgerðir og meðal annars andlitslyftingu þegar hún var aðeins 25 ára. Hvar á að draga mörkin?

Er ekki fulllangt gengið þegar venjulegt fólk lætur breyta sér í útliti til að líta út eins og uppáhaldsstjarnan sín eða uppáhaldsdýrið sitt? Eins og hin fræga Jocelyn Wildenstein, en hún hefur látið breyta sér til að líkjast ketti sem mest enda kölluð „the cat woman“ vestanhafs. Svo er til fólk sem hefur farið svo ótrúlega oft að það er komið með eigin rekstur í kringum sjálft sig og lýtaaðgerðirnar eins og Cindy Jackson. Hún heldur úti vefsíðunni www.cindyjackson.com. Hér eru myndir af nokkrum aðilum sem eru frægir fyrir að leggjast undir hnífinn oftar en einu sinni. Dæmið nú sjálf.

Nú þegar hitnar í veðri er um að gera að leika dálítið við elskuna

FJÖRUGT, FYNDIÐ OG RÓMANTÍSKT Í SVEFNHERBERGINU

Hjúkka *Huga að sárum manneskjunnar sem þú vilt hlúa einstaklega vel að.*

Hjúkka

Kynþokkafullur og flottur hjúkkubúningur. Með búningnum fylgja húfa og jakki með rennilás. Þannig að þú þarft að hafa nægan tíma til að afklæðast hverri spjör á milli þess sem þú stjanar við manninn þinn og hjúkrar honum.

Kynþokkafullt að vera í flugmannsfötum *Fljúgðu hærra með því að útlista fyrir elskhuga þínum hvert skal haldið í talkerfið í svefnherberginu.*

Húsdýragarðurinn *Kanínan er krúttleg og fyndin þegar þú vilt leika við elskuna þína í tilefni dagsins.*

Kanína

Vandaður kanínubúningur fyrir prakkara sem hafa gaman af því að hlæja og skemmta sér með elskhuga sínum. Búningurinn samanstendur af kjól, kanínuhúfu, ermum og hálsslaufu. Búningurinn hefur fallega satínáferð og krumpast ekki.

Flugmaður

„Þessi flugbúningur er vinsæll hjá íslenskum konum. Með honum fylgir kjóll, flughúfa og slæða. Hann hefur áberandi glansandi gylltar rendur og flugbarmmerki. Teygjanlegur og meðfærilegur ef einhver ætlar í hæstu hæðir.

Búningar: Rómantík.is

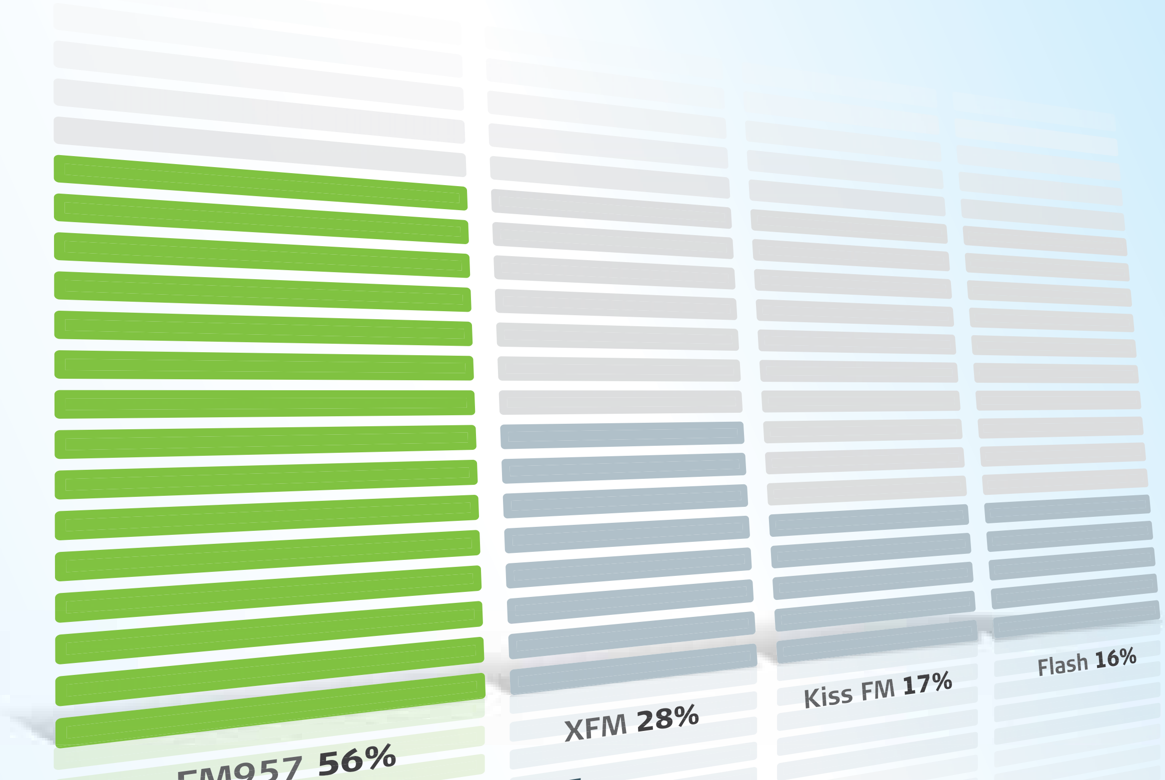
HVAÐ KVEIKIR Í ÞÉR?

Frekja er törn off *Jón Aðalsteinn Sveinsson betur þekktur sem Nonni Quest hárgreiðslumaður.*

„Ég fer bara í kút," svarar Nonni þegar spurningin er borin upp. „Sko, það er svo margt yndislegt við ykkur konur. Það er náttúruleg ytra útlitið og ekki síður innri fegurðin. Þá finnst mér mikilvægt að konur hafi góðan húmor sem virkar þá náttúrulega á mig. Það getur verið törn off ef konan er frek og alveg kreisí. Hún þyrfti að vera yfirveguð, í góðu jafnvægi og örugg með sjálfa sig. Þá væri hún rosalega hot."

„Þeir mega ekki vera lufsulegir," svarar Maríanna Clara leikkona hlæjandi eftir dágóða umhugsun og við spyrjum hana í kjölfarið hvað það sé að vera lufsulegur. „Það er til dæmis að taka ekki í höndina á manni og þess háttar. Þeir mega gjarnan vera skemmtilega skrýtnir og hafa húmor."

Ekki lufsulegir *Maríanna Clara Lúthersdóttir leikkona.*



ALDREI STÆRRI OG VINSÆLLI!

Langöflugasti miðill unga fólksins er enn að vaxa.

FM957

www.minnsirkus.is

Auglýsingasími: 550 5000

Uppsöfnuð hlustun 12-34 ára yfir vikuna samkv. dagbókarkönnun Gallup apríl 2006.

VILLIMAÐURINN OG MJÓNAN

Kúrekinn úr Brokeback Mountain, Heath Ledger, lítur út eins og villimaður með þetta skegg. Þetta er ekki alveg að gera sig. Konan hans, Michelle Williams, má ekki léttast um eitt gramm í viðbót en hún grenntist mjög hratt eftir að þau eignuðust sitt fyrsta barn fyrir nokkrum mánuðum. Hjónin sem líta oftar en ekki betur út en þetta eru samt voða sæt saman.

DÝRARA EN GALLABUXURNAR?

Sigga Lund, útvarpskona

Gengur þú með úr?
„Nei."
Af hverju ekki?
„Síminn er mitt úr, en ég set kannski upp úr ef ég er að fara eitthvað spari."
Finnst þér úrið þitt mega vera dýrara en gallabuxurnar þínar?
„Já hiklaust."

Kolbrún Björnsdóttir, útvarpskona

Gengur þú með úr?
„Já ég geng með úr."
Hvernig úr áttu?
„Ég á Diesel-úr."
Finnst þér úrið þitt mega vera dýrara en gallabuxurnar þínar
„Já, já afhverju ekki."

Konditorimeistarinn sem býr til svani úr sykri, hefur bakað ofan í Beckham-hjónin og er að opna bakarí í Flórída.

LISTAMAÐURINN HENRÝ ÞÓR

Brúðartertan var frönsk súkkulaðikaka á nokkrum hæðum. Skreytingin voru tveir listilega vel gerðir svanir úr kristal. Eða hvað? Nei, þegar farið var að spyrjast fyrir kom í ljós að þeir voru ekki úr kristal, heldur sykri. Konditorimeistarinn Henrý Þór Reynisson, 26 ára hafði bæði bakað kökuna og séð um þetta listaverk. Vanur maður sem hefur bakað allt annað en vandræði, hvar sem hann hefur búið. Hann hefur meira að segja séð um tertur í veislum þeirra allra frægustu í Bretlandi, þeirra á meðal eru Mick Jagger, Robbie Williams og Beckham-hjónin.

Texti >> Anna Kristine

H&N-mynd >> Hrönn Axelsdóttir

„Ég fékk áhuga á bakstri þegar ég var 18 ára," segir Henrý Þór. „Ég er af bakarafjölskyldu, en foreldrar mínir eru Jenný Þóra Eyland og Reynir Carl Þorleifsson sem eiga og reka bakaríið Reynir bakari í Kópavogi. Fjölskyldan er samhent og við systkinin fjögur hjálpuðum til í bakaríinu á unglingsárunum."

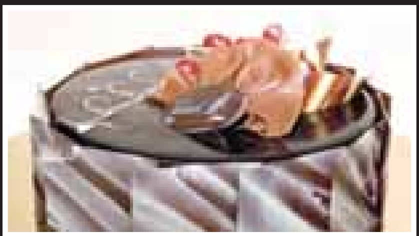
Reynir bakari er 12 ára gamalt fyrirtæki sem hefur vaxið hratt, enda vörurnar ótrúlega góðar. Sjáið þið til, brauð er nefnilega ekki það sama og brauð.

„Bakaríið var upphaflega stofnað í Nóatúnsverslun í Kleifarseli, en þaðan færðum við okkur í Kópavoginn. Þar kviknaði áhugi minn smám saman eftir að ég fór að kynnast konditorihliðinni á þessu starfi, sérstaklega hvað hægt er að gera úr sykri og súkkulaði. Þetta starf getur verið mjög skapandi og það er það skemmtilegasta við það. Ég get varið fleiri klukkutímum í að hugsa um hvernig brúðartertur ég vil gera, hvernig eigi að skreyta þær og hvort það sé ekki hægt að gera eitthvað nýtt og öðruvísi. Fyrsta gleðitilfinningin kemur þegar tertan stendur fullbúin – svo ég tali nú ekki um þegar fólk hringir og er ánægt með vöruna."

300 kíló af súkkulaði á dag!

Eftir að áhuginn var að fullu vakinn hélt Henrý Þór til náms

Kökur *Það var því mikið um brunasár og blöðrur! Maður er með einnota hanska, svo teygir maður sykurinn þangað til að hann fær gljáa.Eftir það er hægt að móta hvað sem maður vill, ég hef gert allskonar blóm og rósir, tré, trúða og fiska í fiskabúri svo eitthvað sé nefnt."*



„Ég er af bakarafjölskyldu, en foreldrar mínir eru Jenný Þóra Eyland og Reynir Carl Þorleifsson sem eiga og reka bakaríið Reynir bakari.“

við Menntaskólann í Kópavogi og tók þar hluta af bakaranámi. Þaðan hélt hann til Álaborgar í Danmörku og lærði grunninn að konditori. En ennþá flottari gæjar voru til, hinir heimsþekktu kökugerðameistarar hjá Harrod´s í London.

„Þar þurfti ég að fara í gegnum stranga læknisskoðun áður en ég fékk samning í kökudeildinni hjá Harrod´s. Þar var ég í eitt og hálft ár með 22 ótrúlega klárum konditorimeisturum, sem flestir voru frá Frakklandi, Ítalíu og Sviss. Þar lærði ég mikið enda var mikill agi og mikið að gera, en það besta við þetta var að maður mátti æfa sig eftir vinnu eins og maður vildi með besta hráefni sem hægt var að fá og ég nýtti mér það óspart. Það er gaman að segja frá því að kökudeildin fór með 300 kíló af gæðasúkkulaði á góðum degi. Þar gerðum við tertur og unnum við veislur hjá ríka og fræga fólkinu, Mick Jagger, Robbie Williams, Mariuh Carey, Lucy Liu, Beckham-hjónunum og Christinu Aguilera svo nokkrir séu nefndir.“

En ekki einu sinni Victoria Beckham gat haldið Henry Þór í London.

„Nei, enda konan gift...!“ segir hann hlæjandi. „Leiðin lá til Sviss á sykurnámskeið. Þar lærði ég mestallt sem ég kann í sykurskreytingum. Þetta var mjög skemmtilegt nám en jafnframt erfitt, því sykurinn þarf að vera sjóðandi heitur svo hægt sé að vinna með hann. Það var því mikið um brunasár og blöðrur! Maður er með einnota hanska, svo teygir maður sykurinn þangað til að hann fær gljáa. Eftir það er hægt að móta hvað sem maður vill, ég hef gert alls konar blóm og rósir, tré, trúða og fiska í fiskabúri svo eitthvað sé nefnt.“

Opna bakarí í Flórída

Hann kom heim, bakaði og skreytti tertur – og orðstír hans barst hratt út. Þá kom símtal. „Það var frá íslenskum fjárfestum sem voru að velta fyrir sér að opna bakarí í Flórída og vildu fá mig, föður minn – Reyni bakara og Þorleif Karl, bróður minn, með sér í samstarf, ásamt Hákoni Örvarssyni, fyrrverandi yfirmatreiðslumanni á Vox á Nordica hóteli. Nú er planið að fara til Flórída að opna verslun sem á að heita „Breads and buns“ í Orlando. Þetta er búið að vera í bakstri í eitt ár, því það er mikið mál að fá leyfi hjá yfirvöldum í Bandaríkjunum, en ofninn er löngu orðinn heitur og kakan verður tilbúin í haust. Við höldum að Kananum eigi eftir að líka við okkar vörur þar sem þetta er handverksbakarí. Við ætlum að stíla inn á hollustuna enda Ameríkanar farnir að verða miklu meðvitaðri um heilsuna.“

En Henrý Þór getur ekki farið af landinu fyrr en brúðkaupsvertíðinni er lokið.

Bakar fyrir fræga fólkið *„Þar gerðum við tertur og unnum við veislur hjá ríka og fræga fólkinu, Mick Jagger, Robbie Williams, Mariuh Carey, Lucy Liu, Beckham-hjónunum og Christinu Aguilera svo nokkrir séu nefndir.“*

„Það er mikið að gera í brúðartertubakstri og skreytingum. Það fer vissulega mikill tími í að gera sykurskreytingarnar, það tekur um þrjár klukkustundir að búa til einn svona svan eins og þú sást. Svo er misjafnt hvað fólk vill fá á terturnar, en það er hægt að gera ótrúlegustu hluti úr sykri og líka úr súkkulaði. Fólk getur því bara komið með sínar hugmyndir og við mótum slíkt skraut. Það eru alltaf einhverjir sem biðja um að láta útfæra sínar eigin hugmyndir og mér finnst gaman að fást við eitthvað nýtt. Hér er sífellt lagt meira í brúðkaupsveislur og allir vilja hafa fallega brúðartertu þótt hún kosti eitthvað meira en þær hefðbundnu. Franska súkkulaðikakan er vinsæl hjá okkur, sem og Harrod´s konfektkakan. Þótt ég muni vonandi verða mikið á flakki milli Flórída og Íslands í framtíðinni ætla ég mér að halda áfram að starfa hér. Það er alltaf gaman að baka handa Íslendingum.“ ***annakristine@hognu.is***

60 SEKÚNDUR

Ardís Ólöf Víkingsdóttir, söngkona, vakti mikla athygli í Idol Stjörnuleit enda gullfalleg og stórgóð söngkona á ferð. Hún hefur verið að gera það gott síðan og syngur þessa dagana í Litlu hryllingsbúðinni.

Hvað er um að vera hjá þér þessa dagana?

„Efst á baugi hjá mér er Litla hryllingsbúðin, við erum að sýna hana í Íslensku óperunni út júní, svo það fer hver að verða síðastur að sjá sýninguna.“

Hefur verið mikið að gera í bransanum eftir Idolið?

„Já þetta er náttúrulega ákveðinn stökkpallur inn í þennan heim, svo það er fullt að gera.“

Hvað tekur við eftir Litlu hryllingsbúðina?

„Ég ætla að taka mér smá sumarfrí, við ætlum að fara í sumarbústaðinn og á ættarmót og svona.“

Hvað svo?

„Svo ætla ég að sjá til en ég er á leið í söngnám til Bandaríkjanna, í Princeton. Þetta er tveggja ára heljarinnar nám og að því loknu fæ ég kennararéttindi.“

Það er víst ekki hægt að ræða margt á svona stuttum tíma en við óskum Ardísi góðs gengis í náminu.

Sirrý skrifar úr sumarfríinu:

FLUGDÓLGUR Á FERÐ

Sirrý skrifar frásögn úr háloftunum *„Börnin voru orðin hrædd og það var ekki nokkur friður. Flugfreyjurnar hótuðu að láta lögregluna bíða á flugvellinum við lendingu.“*

Það hafa stundum birst fréttir af flugdólgum í blöðunum. Frekar gróft og hallærislegt að fá stimpilinn „flugdólgur“. „Aumingja maðurinn,“ hugsar maður og flettir áfram. Það var ótrúlegt að fljúga með einum slíkum alla leið til Svarta hafsins.

Í miðju næturfluginu, þegar flestir foreldrar voru að rugga spenntum börnum sínum í svefn, upphófst mikill söngur. Svo tóku við hróp og köll, þá öskur og svo var farið að berja sætisbökin og loks að ýta við börnum á næsta bekk.

Farþegarnir horfðu skelkaðir á þennan farþega og báðu „flugdólginn“ vinsamlegast um að hafa lægra og taka tillit til barnanna. Ekkert breyttist. Öskrin urðu reiðileg. Svívirðingar flugu úr munni farþegans sem var orðinn verulega drukkinn svo flugfreyjurnar voru beðnar um að skerast í leikinn. Börnin voru orðin hrædd og það var ekki nokkur friður. Flugfreyjurnar hótuðu að láta lögregluna bíða á flugvellinum við lendingu, hótuðu hárri sekt og kröfðust þess svo að fá vegabréfið afhent. Ekkert gerðist. Farþeginn bara hló að yfirflugfreyjunni og hélt sínu striki svellkaldur og háværr.

Loks stóð upp vöðvastæltur karlmaður í bleikum bol með tattú alla leið upp á skalla. Hann hnyklaði vöðvana og tók um buxnastreng drukkna farþegans og lyfti honum upp og bar alla leið aftast í vélina, í skammarkrókinn. Farþegarnir klöppuðu af feginleik. Það sem kom einna helst á óvart við þennan „flugdólg“ var að þetta var gömul kona.

Texti >> Sigríður Arnardóttir

Vertu á hellu í sumar fyrir

4.092 KRÓNUR Á MÁNUÐI*

Hellur & steinar

FYRIR FEGURRA UMHVERFI

Þegar fjárfesta á í garðinum er ómetanlegt að sérfróðir fagaðilar séu með í ráðum. Við hjá MEST fylgjum viðskiptavinum okkar alla leið og veitum þeim alhliða þjónustu.

Hjá MEST getur þú fengið aðstoð landslagshönnuða við að skipuleggja garðinn þinn. Hafðu samband og fáðu nánari upplýsingar í síma 4 400 550 eða á www.mest.is.

mest

– allt til bygginga

VISALán – HAGSTÆÐAR AFBORGANIR

Staðgreiðslu lán

*Forsendur miðast við 60 m^2 af Borgarhellum án hellulagnar og jafnar mánaðarlegar greiðslur á VISA eða Mastercard í 36 mánuði. MEST áskilur sér rétt til að breyta verði án fyrirvara. Bretta og pokatrygging endurgreiðist við skil. 8% umsýslugjald þegar skilað er opnuðum hellubrettum.

Malarhöfða 10, Reykjavík | Bæjarflöt 4, Reykjavík | Hringhellu 2, Hafnarfirði | Hrísmýri 8, Selfossi | Leiruvogi 8, Reyðarfirði

SAUMAÐI KJÓL Á MADONNU

Eygló Margrét Lárusdóttir útskrifaðist sem fatahönnuður frá Listaháskóla Íslands í fyrra. Á fyrstu tveimur árunum í náminu fór hún í starfsnám hjá Bernhard Willelm og As Four. Eftir að hún útskrifaðist fór hún svo í starfsnám hjá Jeremy Scott í Los Angeles í 3 mánuði og gerði meðal annars kjól fyrir Madonnu undir hans nafni. Eygló er um þessar mundir að klára sína fyrstu línu sem mun verða til sölu í KronKron. „Ég er mjög sparsöm manneskja en ég á það þó til að kaupa mér dýrar flíkur einstaka sinnum.“

Sjúklega flottir glimmerskór. Eygló fékk þá í dónabúð í Kaupmannahöfn.

Eygló er hérna í Bernhard Willhelm kjóll með vintage sólgleraugu.

Hundastyttan er uppáhalds mublan á heimilinu. Eygló fékk hana gefins frá mömmu sinni og pabba.

Eygló er í hvítri silkiskyrtu og stuttbuxum úr Zöru. Regn/sólhlífin er úr Gyllta Kettinum og var gjöf frá kærasta Eyglóar.

FERSKLEIKI ER LYKILLINN

NÝI ILMURINN FRÁ CARTIER ER SKEMMTILEGUR VORBOÐI

HIGHLIGHTER FRÁ MARBERT ER SNILLD Á KINNBEININ

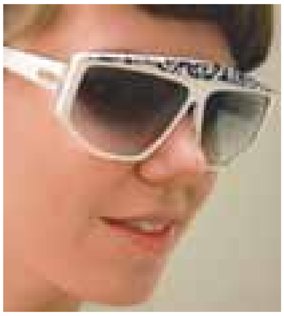
GLOSSINN FRÁ MARBERT GERIR VARIRNAR ÓTRÚLEGA KYSSILEGAR

Kjóllinn og jakkinn eru hluti af línunni sem Eygló er að gera fyrir KronKron.

Þessi kjóll verður líka til sölu í KronKron. Það verður heljarinnar opnun 14. júlí þegar línan verður kynnt en Hugleikur Dagsson opnar einnig myndlistarsýningu í búðinni á sama tíma.

Síminn var keyptur á flóa-markaði í Pasadena.

Tígrisblússa frá Marjan Pejoski. Það tók Eygló tvær vikur að ákveða hvort hún ætti að kaupa hana.



AÐ ÚTGEISLUN Í SUMAR

FERSK-UR OG FLOTT-UR Í SUMAR, SLÁÐU Í GEGN

NÝJA VERSACE MEN LÍNAN HEFUR SLEGIÐ Í GEGN

FLJÓTANDI AUGNSKUGGINN FRÁ GOSH GERIR GÆFUMUNINN

INNKAUPAKARFAN

Hvað eru þær að kaupa sér og hversu mikið af því?

Álfrún Pálsdóttir, blaðamaður.

Hvar verslar þú helst?
Ég er voða mikið fyrir secondhand-föt og dýrarari hönnunarvörur. Því finnast mér búðir eins og Centrum, Kronkron og Trílógía skemmtilegar í bland við Spúútnikk og Gyllta köttinn. Þegar ég er í útlöndum leita ég H&M uppi og get alveg misst mig í gleðinni þar.
Hverju ertu veikust fyrir?
Ég er mjög veik fyrir skóm, beltum og töskum. Virðist aldrei eiga nóg af því og þarf bráðum að koma mér upp sérherbergi bara fyrir þessa fylgihluti.
Hvað kaupir þú þegar þú vilt hressa þig við?
Það er nú ekkert sérstakt. Stundum er nóg að kaupa sér bara einn sleikjó til að laga skapið en ef það þarf meira til þá fer ég í ofangreindar búðir og finn mér eitthvað fallegt.
Eyðir þú miklu í föt?
No comment. Ég myndi svara nei en vinir og vandamenn myndu svara þessari spurningu játandi.
Hvað finnst þér flottast við tískuna í dag?
Fjölbreytileiki. Allt og ekkert er í tísku og því tilraunakenndari litasamsetningar því skemmtilegra. Pönk, rokk og hippa. Fourties, fifties, sixties, seventies og eigthties, öll þessi tímabil eru í tísku og skemmtilegt er að blanda þessu öllu saman. Bíð spennt eftir að nineties komi aftur með buffalóskóm og dúnúlpum ;) Mér finnst gaman að sjá hvað kvenleikinn er að komast aftur í tísku með mittisbeltum og tilheyrandi glingri.

Hvar verslar þú helst?
Ég versla í Bónus alveg í hverri viku. En ef þetta er svona tískuþáttur þá versla ég helst í Zöru þegar ég vil vera svona ósýnileg pæja, Centrum þegar ég vil vera spes og Brim fyrir allt hitt. Brim er rosalega góð búð og starfsfólkið þar er dásamlegt. Klappklappklapp fyrir Brim.
Hverju ertu veikust fyrir?
Nikita. En ég er að reyna að komast yfir það því ég á einfaldlega of mikið af flíkum frá þessu merki sem ég nota ekki nærri því nógu oft.
Hvað kaupir þú þegar þú vilt hressa þig við?
Ekki föt. Ég verð að vera ýkt hress til þess eins að geta keypt föt. En ég var að kaupa krem í flugvélinni sem er frá Origins og heitir Leg Lifts. Það er ótrúlegasta fótakrem í heimi … ekki að ég hafi mikinn samanburð. Það er fyrir þreytta fætur og þannig sem það er hressandi. Það er eins og lappirnar opnist upp á gátt og blússandi minta gjósist út úr þeim … svolítið eins og maður hafi ekkert skinn. Mjög skrýtið og svo ferskt og gott að maður þorir ekki að ganga á fótunum. Maður vill bara dúða þá í púðum og vera góður við þá. Mun alltaf kaupa svona krem þegar ég er óhress.
Eyðir þú miklu í föt?
Nei. Alveg sorglega litlu því þau mæta afgangi í heimilisbókhaldinu. En ég er svo heppin að allar uppáhaldsflíkur dagsins í dag eru gjafir. Þannig að nei, ég eyði ekki miklu í föt því ég á svo góða mömmu og vini.
Hvað finnst þér flottast við tískuna í dag?
Kjólarnir. Elska kjólana sem vísa til sjötta áratugarins, þessa með háa mittinu og hnésíða kringlótta pilsinu sem hefur áttatíu undirpils. Flottast í heimi.

Elísabet Ólafsdóttir, bókmenntafræðingur og bloggari. Nei, ráðgjafi. Nei, rithöfundur, fyrrverandi rithöfundur. Nei … karókímeistari Pennans 2005!! Húsmóðir í Vesturbænum. neineinei …velvakandi húsmóðir í Vesturbænum!!

Guðrún Árný Karlsdóttir, söngkona.

Hvar verslar þú helst?
„Það er rosalega misjafnt. Mér finnast fallegust fötin sem eru ekki of pönkaraleg, ég er meira fyrir blúndur og mjúka liti. Zara, H&M og Vero Moda finnast mér alltaf vera með eitthvað flott."
Hverju ertu veikust fyrir?
„Skóm! Ég kaupi ekki mikið af skóm en ég á þó mikið af flottum spariskóm."
Hvað kaupir þú þegar þú vilt hressa þig við?
„Þá fer ég og fæ mér eitthvað gott að borða með systur minni eða manninum mínum og stráknum mínum. Ég finn ekki þörf hjá mér til að versla þegar ég vil hressa mig við."
Eyðir þú miklu í föt?
„Guð ég veit það ekki. Ég versla í törnum, þegar ég fer til útlanda og á útsölum og svona. Stundum versla ég ekkert og stundum fyrir 20 þúsund á mánuði. Mér finnast föt dýr nú til dags og finnst mikilvægara að eiga nægan mat í ísskápnum en að eiga dýra merkjavöru."
Hvað finnst þér flottast við tískuna í dag?
„Allir þessir aukahlutir, Skartið og hárvörurnar sem kosta lítið. Ég er hrifin af klemmum og svoleiðis dóti í hárið."

Texti: Berglind Halla Elfudóttir

FLOTT Í STJÖRNUBRÚÐKAUPI

Vöktu athygli *Það var sannkallaður stjörnubjarmi af þessu fallega pari og var sem Hollywood sjörnur væru mættar á svæðið.*

Snorri Snorrason og konan hans Inga Dóra Jónsdóttir eru flott par. Þau mættu í brúðkaupið hjá vinum sínum Ásdísi Rán og Garðari á laugardaginn var og voru sæt eins og alltaf. Snorri hefur verið upptekinn við að klára plötuna sína en gefur sér þó alltaf tíma fyrir fjölskylduna. Snorri segir það erfitt að vinna þegar aðrir séu í fríi en hann reyni að nýta tímann vel þegar hann getur með konunni og sonum sínum.

ÞETTA BYRJAÐI ALLT MEÐ ARKITEKT OG BROSTNU HJARTA

United Nude er merki hannað af hollenska arkitektinum Rem D. Koolhaas og enska skóhönnuðinum Galahad J. D. Clark. Þar sem bakgrunnur þeirra er mjög ólíkur verður hönnun þeirra fersk og spennandi. Þeir taka oft klassíska hönnun sem fyrirmynd að hönnun sinni. Mobius-skórinn, sem var fyrsti skórinn sem þeir settu á markað, er hannaður út frá hinum heimsfræga Barcelona-stól eftir hollenska arkitektinn Ludwig Mies van der Rohe. Koolhaas og Clark er mikið í mun að línan þeirra sé ekki bara enn eitt skómerkið. Þeir neita að taka þátt í árstíðabundnum línum sem tískuheimurinn er ofurseldur. Hönnun og tímalaus stíll er aðalsmerki þeirra. Hönnuðir United Nude leggja áherslu á alþjóðleika og kjarnann í sinni hönnun.

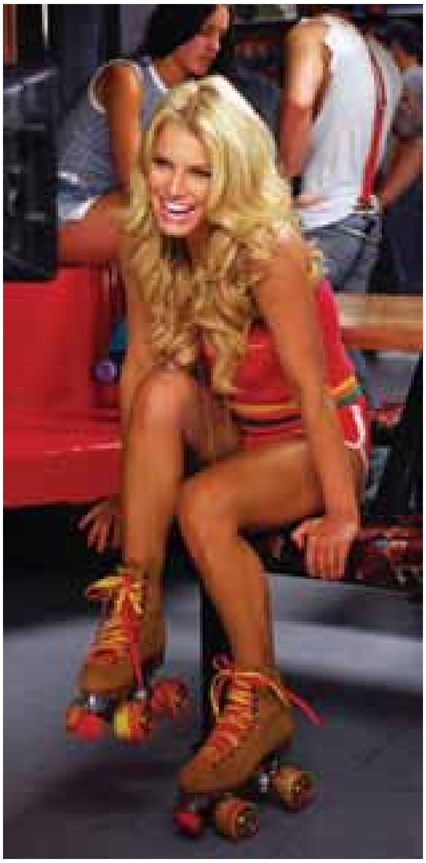
www.unitednude.com

Mobius er fyrsti skórinn sem þeir gerðu, hannaður út frá Mies van der Rohe, Barcelona-stólnum. Skórinn er sérstakur að því leyti að hann er búinn til úr einni lengju sem er vafin í skólíki.

Eamz er hannaður eftir frægri hönnun Ray og Charles Eams. Hællinn er eins og stólfótur.

JESSICA MEÐ FLOTTAR PÍUR Í SÍNU LIÐI

Þessar myndir voru teknar við gerð nýjasta myndbands Jessicu Simpson en hún fékk nokkrar af aðalgellum Hollywood til að leika með sér í myndbandinu. Þær Christina Applegate, Eva Longoria og Christina Milan. Strákunum á sennilega ekki eftir að leiðast að horfa á þær dilla rassinum.



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 Culanry Arts Institute. Í þessari viku gefur hún lesendum ljúffenga uppskrift.

BAUNIR MEÐ ANANAS OG JARÐHNETUM

Fyrir fjóra:

250 g Svartbaunir (eða hvaða baunir sem hendi eru næstar)
1 stk laukur, skorinn í sneiðar
½ tsk tímjan eða nokkrir ferskir kvistir
½ tsk turmerick.
2 stk hvítlauksrif, söxuð eða marin
1 stk chilli
2 sm engifer, rifin
2 dl ananassafi, hreinn
200 ml kókosmjólk
50 g hnetusmjör
1 stk paprika, skorin í strimla
½ stk ananas, skorin í bita
salt og pipar

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

Aðferð:

· Sjóðið baunirnar. (ef notaðar eru soðnar baunir þarf 600 g af baunum)
· Laukurinn er svitaður í potti ásamt tímjani, hvítlauk, chilli og engifer.
· Þegar laukurinn er orðinn glær er ananassafanum bætt útí og hann soðinn niður til helminga, þá er kókosmjólkinni og hnetusmjörinu hrært út í.
· Ananasnum og paprikunni er bætt út í sósuna og smá vatni ef þurfa þykir.
· Baununum hellt út í, soðið upp og smakkað til með salti og pipar.
· Skreytt með t.d. steinselju.

Þennan rétt er tilvalið að borða með hýðishrísgrjónum, salati og grófu brauði. Mörgum finnst óttalegt vesen að elda baunir, það er að mörgu leyti satt, en kosturinn er sá að þegar farið er í baunasuðu á annað borð er best að sjóða mikið, kæla það sem ekki er notað strax undir rennandi vatni og frysta í passlegum einingum fyrir heimilið. Þá má nota þær til að drýgja hefðbundinn heimilismat t.d. ef óvæntan gest ber að garði á matmálstíma, því baunir þarf ekki að afrysta hægt, þeim má einfaldlega smella út í heita sósuna og þegar suðan er komin upp aftur er rétturinn klár.

Dóra Svavarsdóttir er einn af eigendum veitingastaðarins Á næstu grösum. Þar hefur hún bætt við þekkingu sína sem matreiðslumanns við að þróa og elda grænmetisrétti undanfarin 5 ár.

Hörðustu kjötætur í vinahópi Sollu biðja hana iðulega um að koma með „blómkálsdótið“ í matarboð. Solla gefur lesendum uppskriftina að blómkálsmeðlætinu góða.

BLÓMKÁLSMEÐLÆTI AÐ HÆTTI SOLLU

Það er alltaf verið að birta nýjar og nýjar rannsóknir sem segja okkur að auka hlut ferska grænmetisins á matseðlinum. Flestum okkar dettur í hug að naga gulrót eða borða tómata ofan á brauð eða skella í sig salatblaði. Það er allt gott og blessað. En það er svo auðvelt að búa til virkilega bragðgóða rétti eða meðlæti úr hráu grænmeti.

Hörðustu kjötætur hrifnar af blómkálsmeðlæti Sollu

Uppskriftin sem ég gef ykkur hér á eftir er mjög vinsæl í mínum vinahóp. Hörðustu kjötætur hringja í mig og biðja mig að koma með blómkálsdótið í matarboðið þar sem verið er að grilla heilu skrokkana. Ég hitti líka konu sem hafði verið á námskeiði hjá mér og opnaði sig með að maðurinn hennar væri kolfallinn fyrir þessu blómkálsmeðlæti. Mér hlýnaði um hjartarætur og spurði hvað hann borðaði með þessu. Hún svaraði skælbrosandi: „Nú uppáhaldið sitt, hrossabjúgu.“

Þetta passar vel með öllum mat, rauðum, brúnum og grænum. Ég hvet ykkur til að bretta upp ermarnar og prófa því þetta er alveg ótrúlega einfalt og fljótlegt. Gangi ykkur vel.

Bestu kveðjur
Solla

BLÓMKÁLSMEÐLÆTI

1 blómkálshöfuð, meðalstórt.
½ rauðlaukur, smátt saxaður.
1 msk. cumin-fræ.
1 msk. karrí-duft.
1 msk. kóríander-duft.
1 dl. fínt saxað ferskt kóríander.
1 dl. ljósar rúsínur, smátt saxaðar.
2 dl. pecanhnetur, smátt saxaðar.
1-2 tsk. sjávarsalt.

Skerið blómkálsblómin af stönglinum og saxið mjög smátt eða setjið í matvinnsluvélina og teljið upp að þremur. Þetta þarf bara 3-5 sekúndur í vélinni, ef þið hafið þetta of lengi verður þetta ofmaukað og rammt.
Blandið allri uppskriftinni saman í stóra skál.
Notið með alls konar réttum, bæði kjöt-, fisk-, grænmetis-réttum.
Geymist í 2-3 daga í ísskápnum.

ANNA KATRÍN SÖNGKONA Í ÚTRÁS

Hæfileikarík á leið til London *Anna Katrín söngkona sló eftirminnilega í gegn í Idol 2003. Hún ætlar á vit ævintýranna í London.*

„Ég er nú bara að vinna,“ svarar Anna Katrín Guðbrandsdóttir sem tók þátt í Idolkeppninni 2003, aðspurð hvað hún aðhafist í sumar og hún bætir við: „Ég er að vinna í Next í Kringlunni.“

Eyðir þú öllum launum í föt?
„Nei,“ svarar hún hlæjandi og segir: „Ég geri það ekki.“

Syngur þú?
„Nei, er ekkert að syngja.“

Af hverju?
„Er að gera svo margt annað.“

Flutt í bæinn?
„Já. Það er rosa fínt.“

Framundan?
„Fer til London í leiklistarskóla. Guildhall School of Music and Drama.“

Alein?
„Já. Ég fer í sumar til að skoða aðstæður og kynnast skólanum. Líka til að skoða mig um. Svo ákveð ég hvort mig langi að stunda nám þar.
Það má segja að ég ætli að kanna aðstæður. Þetta er eins konar sumarnámskeið.“

Hvar ætlar þú að búa?
„Bara þarna rétt hjá skólanum. Þetta er eins konar heimavist.“

Enskan?
„Hún er fín. Ég bjó í Bretlandi í mörg ár þegar ég var yngri.“

Takk fyrir spjallið. Gangi þér vel.
„Sömuleiðis. Bæ, bæ.“

STELDU STÍLNUM

Það eru þær Rachel Bilson og Hilary Duff sem Hér & Nú vildi fá að herma eftir. Þær eru svart og hvítt en báðar smekklegar og frekar casual í klæðaburði, bæði dressin passa vel við sumarveðrið hér heima. Hér og Nú fór á stúfana til að athuga hvort búðarlífið hér heima fyrir væri eitthvað svipað og í Hollywood á góðum degi.

Hilary Duff er ekki bara leikkona heldur er hún að prófa sig áfram sem söngkona og gengur þetta líka ágætlega. Stelpan er ekki bara snoppufríð heldur er hún þekkt fyrir að vera ávallt vel til fara. Þrátt fyrir ungan aldur (19 ára) hefur hún gefið út nokkrar plötur, leikið í þó nokkrum myndum og hefur verið að leggja mikið upp úr að vera með tískufatnað. Fyrsta alvöru hlutverkið sem Hilary Duff fékk var Casper Meets Wendy og sló hún þar rækilega í gegn sem Wendy. Eftir Wendy-hlutverkið hefur leiðin bara legið upp á við.

Rachel Bilson hefur endalausan áhuga á körfubolta og heldur með Los Angeles Clippers. Það er ekki það eina heldur hefur hún brennandi áhuga á tísku og í uppáhaldi hjá henni eru Stella McCartney og Coco Chanel. Hún dáist að leikurum eins og Kate Winslet, Johnny Depp, Audrey Hepburn, og Woody Allen. Eitt sem hún segist ekki geta lifað af án eru „second hand“ skór og töskur. Hún segist vera skófrík af guðs náð.

Á STRÖNDINNI MEÐ HÉR OG NÚ

Við elskum myndir af stjörnum á ströndinni. Mischa Barton lætur sér ekki leiðast og smellti sér á ströndina í Malibu ásamt kærastanum sínum, Cisco Adler, og vinum.

Hárið á honum er rosalegt

Hún gæti sennilega ekki verið í minna bikiníi

Hún er samt ótrúlega flott

Vinkonur í gamnislag

GEISLAÐU EINS OG STJARNA

Jennifer Aniston er gullfalleg og lítur alltaf óaðfinnanlega út á rauða dreglinum. Leyndarmál hennar er Strobe Cream frá Mac en það er krem fyrir andlit og líkama sem gefur húðinni fallegan gljáa. Notaðu kremið undir litað dagkrem eða meik og þú geislar.

50 ml túba kostar 3490 kr. í Debenhams

Jennifer notar Strobe Cream frá Mac

8 LEIÐIR TIL AÐ FÁ Á SIG NÁLGUNARBANN

1. Hringdu á öllum tímum sólarhringsins og skelltu á þegar svarað er.

2. Sendu sms og þakkaðu fyrir eldheitt deit.

3. Sendu blóm og syngjandi skeyti í vinnuna til hans með laginu Sexual healing.

4. Komdu af stað krassandi sögum um hann og kærustuna.

5. Heimsæktu foreldra hans og kynntu þig sem nýju kærustuna og biddu um að fá að skoða myndaalbúmin frá því hann var barn.

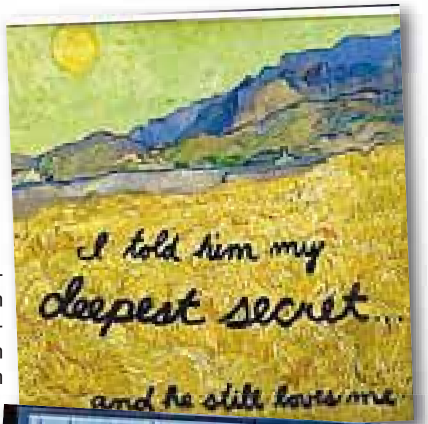
6. Sendu vinum hans og ættingjum boðskort í væntanlega trúlofunarveislu.

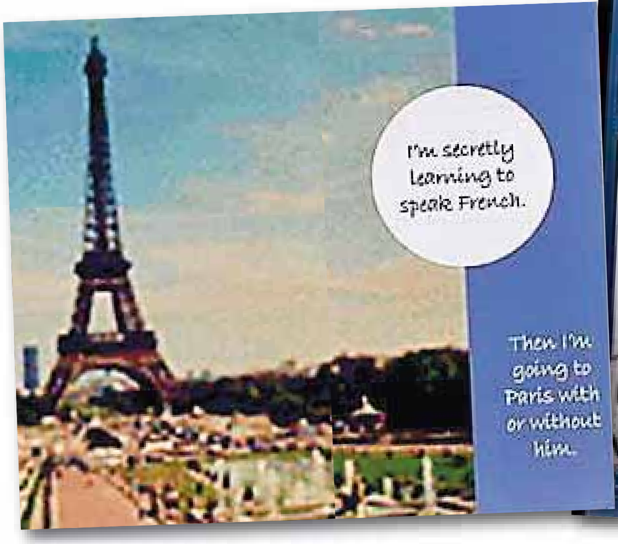
7. Sendu sónarmyndir til hans. Með hamingjuóskum.

8. Reyndu að komast að því hvenær hann fer út að borða með kærustunni. Sestu við borðið hjá þeim og kynntu þig sem kærustuna og spurðu hvort hún sé systir hans.

ÁTTU ÞÉR LEYNDARMÁL?

Það er eitthvað spennandi við að komast að leyndarmálum annarra. Á heimasíðunni www.postsecret.com geturðu gert einmitt það. Fólk allstaðar að úr heiminum sendir inn póstkort sem það hefur búið til með sínum helstu leyndarmálum sem birtast svo á síðunni. Á hverjum sunnudegi eru birt ný leyndarmál.





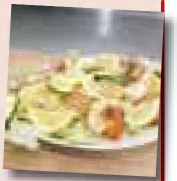
Guðrún Gunnarsdóttir söngkona og sjónvarpskona er gleðigjafi í eldhúsinu að sögn Ingvars á Salatbarnum.Hér elda þau saman pastasalat með humri og hörpuskel og hollt ávaxtasalat.

GUÐRÚN ER GLEÐIGJAFI Í ELDHÚSINU

„Guðrún Gunnarsdóttir söngkona er gleðigjafi í eldhúsinu og svo er hún mikið fyrir að prufa eitthvað nýtt,“ segir Ingvar H. Guðmundsson og heldur áfram: „Guðrún er mjög hrifin af ferskum og fljótlegum mat og einmitt þess vegna er frábært að elda með henni.“

Létt pastasalat með humri og hörpuskel

Fyrir fjóra:
100 gr. pastareimar (tagillatelle).
1 icebergshöfuð.
1 paprika.
½ kúrbítur.
8 risahörpuskeljar.
8 humrar.
Salt.
Pipar.
2 tómatar.
1 sítróna.



Hvítlauksolía
3 hvítlauksrif.
½ lítri af saltolíu.
1 tsk. salt.

Allt sett í matvinnsluvél eða blender og hrært saman í 2 mín. Sjóðið pastað í saltvatni í 8 mín. Skerið humarinn í tvennt, penslið humarinn, hörpuskelina og kúrbítinn með hvítlauksolíunni og grillið eða steikið á pönnu. Rífið icebergið niður á fjóra diska og sigtið vatnið af pastanu og skiptið pastanu á diskana. Raðið humrinum, hörpuskelinni og kúrbítnum á diskana. Skerið paprikuna, tómatana og sítrónuna í litla bita og skreytið diskana með því. Að lokum er örlítilli hvítlauksolíu hellt yfir.

Ferskt ávaxtasalat með appelsínusaboysósu.

Skerið ferska ávexti til dæmis melónu, appelsínu, peru, ferskju, plómu, vínber og jarðarber í litla bita og setið á fat eða í skál.

Appelsínusaboysósa
4 msk. flórsykur.
4 eggjarauður.
1 bolli ferskur appelsínusafi.

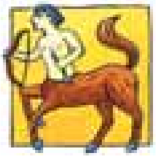
Þeytið saman eggjarauðunum og flórsykrinum. Hitið appelsínusafann upp að suðu og þeytið hann varlega saman við eggin. Hellið yfir ávextina.

KYNLÍFSSPÁIN ÞÍN

Steingeit (22.des - 19.jan)

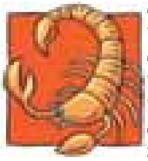
Þú kannar jarðveginn vel og vandlega áður en til náinna kynna kemur. Þú ert fær um að bjóða ástinni heim en kólna síðan og hafna henni á örskammri stundu ef þannig liggur á þér. Þú birtist hér á eilífu varðbergi gagnvart hvötum annarra. Þú þráir fullkomna sameiningu heitar en nokkuð annað ef marka má stjörnu steingeitar. Þú ert án efa rómantísk(ur) og raunsæ/r og vilt vera metin(n) að verðleikum. Fæstir virðast sjá lostann sem býr innra með þér því á yfirborðinu ertu ávallt siðfáguð/-fágaður og því vanmetin/n kynferðislega ef þú opnar ekki þitt sanna sjálf fyrir þeim sem þú elskar.

Bogamaður (22.nóv - 21.des)



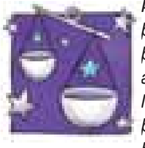
Uppljómun er lykilorð stjörnu bogmanns. Þú tilbiður án efa líkama elskhuga þíns og ert fær um að upplifa og njóta aðstæðna og skynja þetta einstæða orkusvið sem tengir þig við þinn innri varaforða. Hér umlykur þig dulúð og töfrar þar sem þú skynjar varanlega hamingju sem færir þér stórkostlegan frið. Viðurkenndu tilfinningar þínar en ekki bæla þær niður. Haltu þig við eigin tilfinningar og skynjun. Leitaðu að sameiginlegum hvötum, markmiðum og áhugamálum sem bæta samskiptin.

Sporðdreki (24.okt - 21.nóv)



Ekkert sem þú gerir er einfalt. Þú velur án efa ávallt öfgarnar og kynlífið er þar engin undantekning en viðbrögð þín eru óaðfinnanlega rétt varðandi tilfinningamál. Þú reynir ávallt að gefa eins mikið og þú ert fær um og sækist að sama skapi eftir ást og ástríðum, hreinum og vafningalausum í fari elskhugans. Þegar þú verður ástfangin(n) elskarðu af öllu hjarta en aldrei af léttúð.

Vogin (23.sept - 23.okt)



Þú hefur á þér hlið sem lítt sést en þú þarfnast elskhuga sem hvetur þig til að brjótast úr viðjum vanans á sama tíma og þú leitar sífellt að lífsþægindum en skilgreinir reyndar þægindi mjög vítt. Þú vilt láta tala þig til kynferðislega og kýst jafnvel að stríða elskhuga þínum þegar ástarleikur stendur yfir. Láttu dekra við þig og njóttu án þess að vera hrædd(ur) við að sleppa þeim tökum sem þú telur þig hafa á tilfinningum þínum. Vertu óhrædd/ur á valdi ástríðna þinna.

Meyjan (23.ágúst - 22.sept)

Meyjan hefur mikinn áhuga á kynferðislegum viðbrögðum sínum því hún uppgötvar sífellt möguleika sína til að upplifa. Hún þarf hins vegar að læra að kynlíf er meira en samfarir. Þú hefur án efa gott álit á líkama þínum en ættir að efla kynferðislegt sjálfsmat þitt mun betur. Þegar þú ert ástfangin(n) ertu sannarlega fær um að fá útrás kynferðislega og deilir löngunum þínum með elskhuga þínum. Þú þarfnast félaga sem virðir þig og ýtir undir tilfinningar þínar og gerir þér kleift að líða vel við að tjá þær sér í lagi.

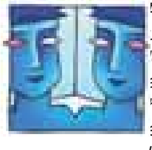
Ljónið (23.júlí - 22.ágúst)

Hafðu hemil á stjórnunaráráttu þinni þegar samlíf er annars vegar. Þú ert jafnvel löt/latur og kannt vel að meta fólk sem hlúir að þér, skjallar og gælir. Ljónið býr yfir mikilli kynorku og jafnvel meiri orku en það ræður við. Þú ert fædd(ur) til að njóta en oft væntir þú þess að elskhugi þinn geti lesið hugsanir þínar. Kynferðisleg tjáning þín er ákafari en þú kýst að viðurkenna fyrir sjálfinu. Opnaðu tilfinningagáttir þínar og njóttu betur.

Krabbinn (22.júní - 22.júlí)

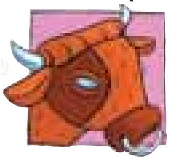
Stjarna krabbans leitar eftir aðdáun og mikilli líkamlegri snertingu en svo virðist vera að þú kjósir heldur að gerast þolandi en gerandi þegar kynlífið er tekið fyrir. Þú blandar kynlífi og ást saman og nýtur þess að upplifa frjálsar ástir þar til þú finnur hina sönnu ást. Þér er ráðlagt að taka tilfinningalegar áhættur þegar ástin er annars vegar til að vera í takt við tímann og ekki síður gagnvart þinni eigin líðan.

Tvíburarnir (21.maí - 21.júní)



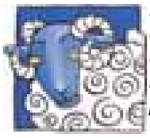
Þú flíkar ógjarnan tilfinningum þínum og viðkvæmni en mættir vissulega gera meira af því. Persónulegar þarfir þínar knýja hér á af miklum hraða og samhliða því átt þú jafnvel erfitt með að takast á við það sem þú í raun og veru kýst innra með þér að upplifa þegar kynlíf er annars vegar. Þegar þú ert ástfangin(n) ert þú í sjöunda himni en á sama tíma mjög viðkvæm(ur). Þú finnur án efa ekki kynferðislega fyllingu nema með andlegri fullnægingu því þú hefur eflaust mikinn áhuga á greind á sama tíma og hugur þinn æðir áfram langt á undan líkama þínum. Þú birtist hér sjálfstæð(ur) mjög en dýrmætasta eign þín er án efa þitt eigið frelsi.

Nautið (20.apríl - 20.maí)



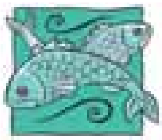
Kynþörf þín er mjög sterk og þú ættir að huga vel að því að bindast ekki tilfinningabönd um við fólk sem er ekki þess virði. Þú veist sannarlega hvert þú ætlar þér og ert fær um að uppfylla óskir þínar og ekki síður þeirra sem þú hrífst af. Þú heillast af fegurð og ert fær um að gera ástarleikinn að list. Margir gætu haldið að nautið hallist að valdaleik þegar kynlífið er annars vegar en svo er ekki. Kynferðislegt eðli nautsins er knúið áfram af heilbrigðum losta dýrsins sem er einfalt og hreinskiptið. Þú leitar eftir gagnkvæmri tjáningu.

Hrúturinn (21.mars - 19.apríl)



Hrúturinn hefur dálæti af fjölbreytni og er geysilegur nautnaseggur. Stjarna þín er fyrsta merkið í dýrahringnum sem lýsir reyndar kynlífi þínu. Þú nálgast kynlífið eins og tilveru þína á hvatvísan og kappsfullan hátt. Þú birtist hér ástríðufull, hégómagjörn, erótísk, rómantísk og oft á tíðum flókin kynvera miðað við stjörnu hrútsins.

Fiskarnir (19.feb - 20.mars)



Sameining ástar og kynlífs með manneskju sem þú elskar er jafnvægi og ekki síður hreinleiki í þínum huga. Þú ólgar svo sannarlega innra með þér en hefur á sama tíma mjög mikla þörf fyrir sjálfstæði, metnað, árangur og viðurkenningu. Þú ættir að gera þér ljóst að allir hafa þessar sömu þarfir og þú. Við fyrstu kynni ert þú jafnvel hlédræg/ur sökum reynslu þinnar en þú ert fljót(ur) að læra og aðlagast því sem veitir þér vellíðan en lætur allt of oft undan kröfum elskhuga þíns.

Vatnsberinn (20.jan - 18.feb)

Frelsi er lykilorð vatnsberans. Slepptu fram af þér beislinu til þess eins að upplifa og finna hvernig það raunverulega er. Þegar þú leyfir þér að opna hjarta þitt finnur þú samstundis að allar þínar skyldur verða blandnar ánægju og líðan þín verður rafmögnuð af eftirvæntingu. Sérviska virðist eiga við þig þegar kynlífið er annars vegar en það er sannarlega af hinu góða því þú birtist hér sem sérstök blanda af nýjungagirni, mikilli innlifun og íhaldsömum hefðum jafnvel.

Texti >> Ellý Ármannsdóttir

Spámaður.is

EÐALSTAÐUR Á BORGINNI

Kolla, Sigríður Klingenberg og Hanna María

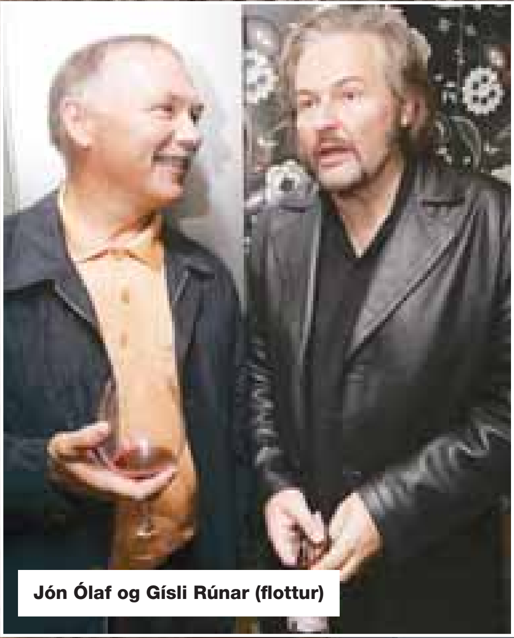
Sigga Stína og Ragnheiður Guðfinna

Lexa og Arna

Flottustu kokkar landsins Jón Arnar og Rúnar með Helga

Á Hótel Borg var opnaður nýr staður sem ber heitið Silfrið. Tónlist, fallegar konur og ljúffengar veitingar á silfurfati.

H&N mydir Páll Bergmann



Jón Ólaf og Gísli Rúnar (flottur)

Katla, Ingibjörg og Ásdís

Selma, Jóhanna og Sigga Lára

Lára og Jón Páll

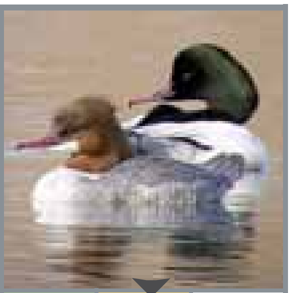
Steinar Lár þeytti skífurnar

Kiddi Bigfoot, Þröstur 3000 og Bjarni

Robbi í Carter og Sigrún

HÉR & NÚ KROSSGÁTAN

NR.39



LÁRÉTT

1 HÆÐA (3)
4 UNDANHALD (3)
7 STEINTEGUND (4)
9 HAMFLETTA (3)
11 TÍMAEINING (6)
13 BERA AÐ GARÐI (4)
16 Í VAFA (5)
17 GOLFKLÚBBUR (2)
19 DÝRAHLJÓÐ (3)
20 TRÖLL (4)
22 SAKNÆMUR (5)
24 HREINSA (4)
26 KROPP (4)
28 HNAPPUR (4)
29 AÐRAKSTUR (4)
31 STAL (3)
33 EINS UM Ö (3)
34 Í RÖÐ (2)
35 SETJA (4)
37 SÆGUR (3)
39 ÁTT (2)
40 ALDRAÐUR (6)
42 ÆR (4)
44 ARINN (3)
46 ÚTUNGUN EGGJA (4)
48 GYLTA (2)
50 ILLDEILA (5)
53 DRULLA (3)
54 SAMSTÆÐA (4)
56 VEITT EFTIRFÖR (3)
58 GLYÐRA (4)
60 RÁS (2)
61 REKALD (4)
63 KLUKKAN (2)
64 SVIF (3)
65 FLÝTIR (4)

LÓÐRÉTT

1 RYKHNOÐRAR (4)
2 SKÓLI (2)
3 FISKUR (3)
5 OFSTOPI (4)
6 RÝMI (5)
8 VELJA (5)
10 FRAMBURÐUR (5)
12 ÓVILJANDI (5)
14 AFL (4)
15 RYKKORN (2)
18 HEIMTING (5)
19 KRINGUM (2)
21 INNIHALD (6)
23 KÓF (3)
25 FISKA (4)
27 AUÐ (3)
30 LÆRDÓMUR (3)
32 Í HÁLSI (3)
34 KROT (4)
36 HEILA (4)
38 RÁK (5)
40 GLÁP (3)
41 KER (4)
43 NUDDA (3)
45 DRYKKUR (2)
47 FUGL (5)
49 SKIPAÐ NIÐUR (5)
51 GOGGS (4)
52 ÓSKIPT (4)
55 FESTA FÆTUR (4)
57 EFNI (3)
59 TVEIR EINS (2)
62 ÍÞRÓTTAFÉLAG (2)
64 TÍMAEINING (2)

Lausn krossgátunnar er birt að viku liðinni á vefnum, www.gatur.net

HVELLUR
...í einum grænum
Sláttuvélaverslun | Varahlutir | Verkstæði | Allt árið
SENTINEL
19.990
SPRENGITILBOÐ
Murray Sentinel 3,5hp
Murray Sentinel 4hp
kr. 32.257
-15%
STÓR AFTURHJÓL
-15%
Murray Sentinel 5,5hp
kr. 46.200
Murray Sentinel 6hp
-18%
kr. 59.674
TOPPURINN
FRAMDRIFIN!
FRÁBÆR VORTILBOÐ
Nýtt heimilisfang • Súðarvogur 6
BARA Í HVELLI!
-10%
kr. 56.950
Murray Sentinel TM5000
SÖFNUNARPOKI
Murray
Sentinel 12.5hp
-15%
kr. 241.043
-16%
Murray Sentinel 15,5hp
kr. 248.050
Murray
Sentinel 18hp
-10%
kr. 356.233
STÝRI Á ÖLLUM!
Lækkað verð!
Murray
Sentinel 20hp
kr. 394.200
-10%
HVELLUR
...í einum grænum
Hvellur | G. Tómasson ehf. | Súðarvogi 6 | 104 Reykjavík | www.hvellur.is | 577 6400

Hið alræmda Draugasetur á Stokkseyri laðar að sér ferðamenn jafnt sem innfædda. Nú er unnið að gífurlegum viðbótum að setrinu og munu álfar og tröll nú eiga huggulegan samastað á Suðurlandi.

DRAUGASETRIÐ FÆRIR ÚT KVÍARNAR

Draugabaninn *Þór Vigfússon er einn helsti sérfræðingur um vættir og reimleika á Suðurlandi.*

Stokkseyri hefur um nokkurt bil verið þekktasti reimleikastaður á landinu. Þeim titli hefur bærinn haldið frá því að Draugasetrið alræmda var þar reist. Nú ætla draugabanarnir þar á bæ að færa út kvíarnar. Viðbótin við staðinn er 1200 fermetrar og mun verða trölla- og álfasafn eða svokallað álf-ver. Þar mun hver steinn vera búsettur af hvers kyns vættum auk þess sem þar verður hægt að upplifa fegurð norðurljósanna innanhúss.

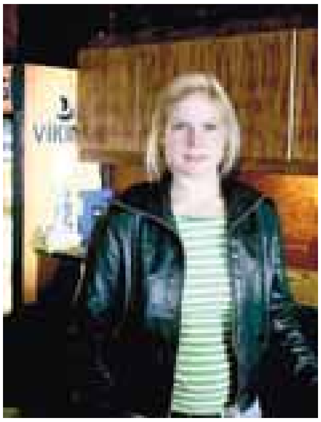
Huldufólk á Stokkseyri?

„Við höfum ekki verið að drösla einhverjum álfasteinum hingað inn. Það er kannski spurning að stela einum eða tveimur og koma hérna fyrir.“ segir Indriði Ingimundarson, sem unnið hefur að framkvæmdum á álfverinu undanfarna þrjá mánuði. Þegar gengið verður inn í nýju viðbótina við safnið mun blasa við hinn nýi álfaheimur. Þar geta gestir virt fyrir sér híbýli álfa og huldufólks og þeir heppnu geta komið auga á kvikindin. Búið verður að byggja foss innanhúss auk þess sem leikhúsþokan mun svífa yfir vötnum. „Maður hefur nú ekki orðið var við sérstaklega mikið af huldufólki hérna [á Stokkseyri] en maður hefur séð ýmislegt dularfullt. Þannig maður veit eiginlega aldrei hvað maður er að sjá,“ segir Indriði með dularfullan glampa í augunum.

Mannaket í soðið

Í tröllahluta safnsins mun heljarinnar tröllskessa taka á móti þeim hugrökku. Mannabein munu liggja vítt og breitt um herbergið

Vel í glasi *Brennivínsdraugurinn situr enn sem fastast og kippir sér ekki upp við nýju nágrannana.*



Ein sæt að vestan *Ásta Rögnvaldsdóttir mannar draugabarinn. Hún er frá Vestfjörðum og rammgöldrótt að eigin sögn.*

og fnykurinn úr katlinum fær jafnvel mestu heljarmenni til þess að kikna í hnjánum. „Já, hérna í tröllaherberginu verður stór ketill á miðju gólfinu sem í verður mannakjöt. Við erum sko búnir að

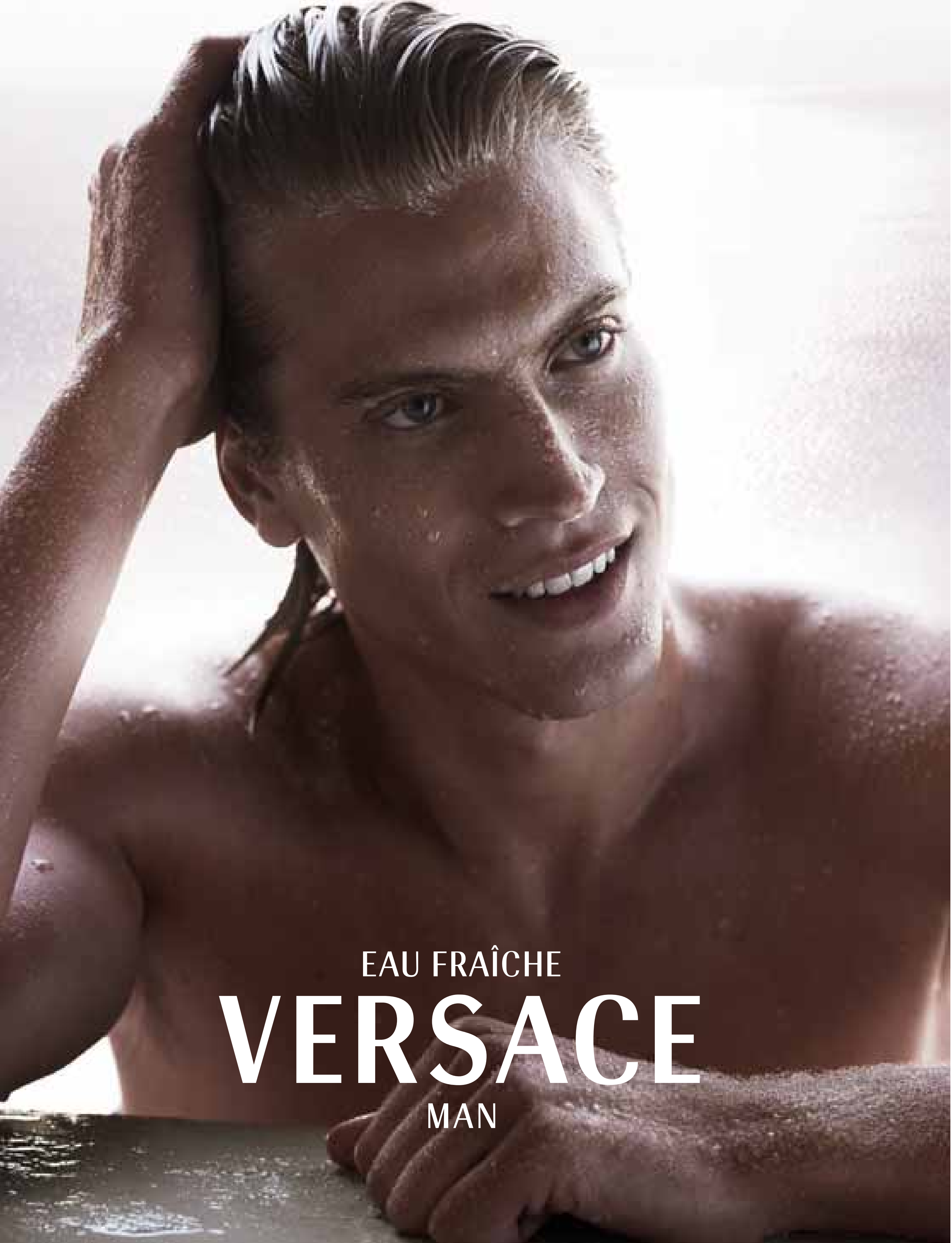
Í tröllaheimi *Indriði situr við ketilinn þar sem örlög ónefnds blaðamanns er að finna.*

redda kjötinu ... það voru einhverjir blaðamenn að villast hingað.“ segir Indriði Ingimundarson og hlær heldur ónotalega.

Norðurljósin leigð en ekki seld

Einar Ben reyndi á sínum tíma að selja norðurljósin. Aðstandendur nýja safnsins hafa nú ekki gengið svo langt en þeir munu þó bjóða upp á norðurljósasýningu á safninu. „Kínverjar og Japanar eru alveg vitlausir í norðurljósin.“ segir Þór Vigfússon, einn aðstandandi Draugasetursins. „Þeir koma náttúrulega oftast á sumrin en þá eru engin norðurljós. Þannig við erum að reyna koma aðeins til móts við þá. Í salnum verður svona 5–10 gráðu frost og ís upp með öllum veggjum. Svo ætlum við að koma fyrir nokkrum ísjökum úr lóninu, til þess að þetta sé svona alvöru.“

GOLDFINGER
EINI ERÓTÍSKI BAR ÍSLANDS


EAU FRAÎCHE
VERSACE
MAN

VERSACE
MAN
EAU FRAÎCHE

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 fyrirrúmi og vilja lifa á heilsusamlegan hátt.
Skyr
NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL
FEGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA