

hér & nú

Fimmtudagur 6. júlí 2006 - 26. töl. - 2. árgangur - Verð: 395 krónur



**STJÖRNUPÖR
Á FRUMSÝNINGU**



**Ósk Norðfjörð
Fann ástina á ný**



**FRÍÐRIK ÓMAR
MISSTI 30 KÍLÓ**



SNORRI OG INGA Í OPINSKÁU
VIÐTALI UM ÁSTÍNA, KJAFTA-
SÖGURNAR, FJÖLSKYLDUNA
OG FRÆGÐINA

**KJAFTASÖGURNAR
HAFNA ENGIN
ÁHRIF Á OKKUR**

MATUR
STJÖRNUPRÉTTIR
FJÖRUGT KYNLÍF &
FEGRUNARADGERÐIR

SPORT CAFÉ

GRAFARHOLTI



**Boltinn í beinni
32 sæta lúxus salur**



**Glæsileg poolborð
Góður matseðill **HM tilboð****

**Allar
helgar**

**L
I
F
A
N
D
I
T
Ó
N
L
I
S
T**

**Frítt
inn**

Sport Café

Grafarholti, Kirkjustétt 2-6,
Sími 5678-197
www.sportcafe.is



Við framleiðum glugga og gler fyrir þig

Einnig hurðir, svalalokanir og sólstofur

PVC plastgluggar og hurðir
Frábær viðhaldslausn
fyrir bæði gömul
og ný hús



DANLINE frá VEKA

Frábær lausn í gömul hús (einnig ný)

Líta út eins og gömlu íslensku
gluggarnir, einstaklega fallegir



**GLUGGA- OG
GLERHÖLLIN**

Ægisbraut 30 • 300 Akranes • Sími: 431 2028 • Fax: 431 3828
Netfang: glerhollin@aknet.is • Heimasíða: www.glerhollin.is

Einangrunargler – Öryggisgler – Speglar



Fullkomid jafnvægi

Martini Bianco var fyrst kynntur í Ítalía árið 1910
og þá strax með hana kalládur „vanilla vermud“
því mjúkt sátt og hið fullkomna jafnvægi ásmæta og beiskju.

Þröfðu Bianco með kvetta af appelsínusafa
og þú munt sannfærast.



hér&nú



36-37

6-7 Fréttamolar.
8 Erlendar fréttir.
10-13 Bjarni Ara, Atli og Bryndís leikarahjón skíra dóttur sína.
14-15 Friðrik Ómar söngvari léttist um 30 kíló.
16-20 Snorri söngvari og Inga kona hans láta kjaftasögur lönd og leið.
20-23 120 ára afmæli Landsbankans fagnað með glæsibrag.
24-25 Opnun á Listasafni ASÍ.
26-27 Birgitta Haukdal og Stuðmenn.
28 Eftirlæti Ástu S. Ólafsdóttur innanhússarkitekts.
29 Róbert Gunnarsson landsliðsmaður og Ingvar kokkur elda.
31 Arnar í GK Reykjavík veit allt um herratískuna.
32-33 Leikkonur í hvítu og allt um belti í Hollywood.
36-37 Ragnheiður Ragnarsdóttir sunddrottning úr KR.
39 Áberandi útlitsbreytingar Victoríu Beckham.



26-27



42-43

40-41 Sirrý segir.
42-43 Myndir frá frumsýningu Footloose í Borgarleikhúsinu.
44 Eva Longoria leikkona úr þáttunum Aðþrengdar eigin konur.
47 Ragga Gísla.
48-50 Heimsókn til Benedikts trommara Ízafoldar sem eignaðist dreng nýverið.
52-53 Íslensk tíska í Þjóðmanningarhúsinu.
54 Sandalar í sumar.
55 Dagur með Mæju listamanni.
56-57 Dóra hjá Á næstu grösum og Solla frá Himneskri hollustu.
58-59 Steldu stílunum.
60-61 Haffi Haff förðunarfræðingur hjá MAC.
62-63 Margrét R. Jónasar, förðun og tíska.
64-65 Stjörnuspáin þín.
66 Krossgáta vikunnar.
68 60 sekúndur og skírmarkjólár.



16-20



14-15

Íslensk list gerir hús að heimili



Mynd eftir Karólínu Lárusdóttur



Mynd eftir Soffíu Samundsdóttur

LISTMUNASALA
fold

Opið í Kringlunni laugardaga kl. 10-18,
sunnudaga kl. 13-17

Opið á Rauðarárstíg laugardaga kl. 11-16,
sunnudaga kl. 14-16

Rauðarárstíg 14, sími 5510400 · Kringlunni, sími 568 0400 · www.myndlist.is

Gallerí Fold · Kringlunni og Rauðarárstíg

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

Allt gerist í rétttri röð

Þeir sem skelfast ekki breytingar ná árangri. Það sést langar leiðir að hjónin Snorri Snorrason söngvari og Inga Þóra Jónsdóttir dagamma sem prýða forsíðuna þessa vikuna hræðast ekki breytingar. Þau vita og skilja að maður uppsker í samræmi við eigin trú og eljusemi.

Þekktir einstaklingar sem ég hef samband við nánast daglega í nafni Hér & nú bregðast enn við reiðir. Held að reiði sé varnarháttur. Það er nóg að lifa reiðina innra með sér til að upplifa hræðsluna. Ætli óttinn sé ekki bara brella, sjónhverfing, blekking og fals? Annars er eðlilegt að þetta ágæta fólk sem í flestum tilfellum hefur gert stórmerkilega hluti óttist niðurlægingu. Persónulega óttast ég að ég hafi rangt fyrir mér en mest af öllu á ég erfitt með að treysta sannleikanum.

Landsbankinn hélt upp á 120 ára afmælið með mannfjöldanum. Hér & nú myndaði fyrsta hápunktinn á afmælisdaginn í fjölmennri afmælisveislu í Reykjavík þegar hjónin Björgólfur Guðmundsson og Þóra Hallgrímsson fögnuðu áberandi sæl og glöð. Grunar að Björgólfur sé einn af þeim sem hlustar gaumgæfilega á eigin líðan og reynir ávallt að bregðast jákvætt við breytingum sem birtast honum.

Óttinn er ekki sterkari en flótti manns frá honum. Er það ekki annars?

Elý Ármanns



TVÍFARI STEINUNNAR Í NYLON

Nóbb, ég á ekki tvíburasystur," svarar Steinunn Camilla hlæjandi aðspurð hvort hún eigi tvífara. „Þetta er systir mín. Hún er níu árum eldri en ég og heitir Sólborg Sumarrós og er kölluð Rósa. Hún er gullsmíðameistari og það fyndna er að ég á aðra systur, Berglindi, sem er sex árum eldri sem er kennari. Þegar ég var lítil var ég aldrei eins og Rósa, ég var alltaf eins og Begga, með næstum því hvítt hár. Yndislegt að fá að líkjast elsku systur minum svona mikið. Fá smá af báðum.“



„Þetta er systir mín. Hún er níu árum eldri en ég og heitir Sólborg Sumarrós og er kölluð Rósa. Hún er gullsmíðameistari,“ segir Steinunn Camilla Nylon-stúlka.



JÓN ARNAR OG FJÖLSKYLDA FLYTJA AF LANDI BROTT

Tugbrautarmaðurinn Jón Arnar flyst búferlum í júlí ásamt konu sinni Huldu Ingibjörgu Skúladóttur og tveimur sonum til Englands. Jón Arnar stefnir á að setjast á skólabekk næstu fimm árin og læra til kírópraktors. Húsið þeirra seldist um leið og það var sett á sölu en heimili þeirra prýddi tímarit sem sýnir falleg heimili.

Í ársbyrjun svaraði Jón Arnar í Helgarblaði DV aðspurður hvað væri framundan: „Ég er nú ekki alveg hættur þó svo að ég hafi dregið töluvert í land. En ég ætla að láta tugbrautina eiga sig núna. Hún er bara of tímafrek og tíu ár á topp tíu í heiminum er alveg ágætt.“

Tugbrautarkappi í skóla Jón Arnar stefnir á að setjast á skólabekk á Englandi næstu fimm árin og læra til kírópraktors.



Jón Arnar með konu sinni Huldu Ingibjörgu Skúladóttur Ásamt sonum sínum flytjast þau búferlum í júlí.

ÓSK NORÐFJÖRÐ FANN ÁSTINA Á NÝ

Hann heitir Arnþór. Við erum búin að hittast í smá tíma og það gengur mjög vel," svarar Ósk Norðfjörð fyrirseta þegar við spyrjum hana um nýja kærastann. Þau eru nýkomin heim úr sumarfríi.



Sæt og rjóð í sólinni Ósk ásamt Arnþóri, nýja kærastanum, á Benidorm.

SIGURSTEINN MÁSSON GIFTI SIG

Sigursteinn Másson, 39 ára, formaður Öryrkjabandalags Íslands gekk í það heilaga með Caio Namur Milreu, 29 ára, 1. júlí síðastliðinn. Hér & nú óskar þeim innilega til hamingju með daginn. Athöfnin fór fram hjá bæjarfógeta og sambandið var blessað í Frikkirkjunni.



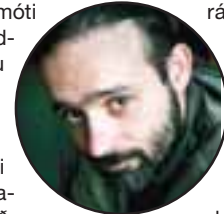
HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Helgin sem leið var hin finasta á djamminu. Á Prikinu mátti sjá blaðamanninn **Eirík Jónsson** og frú í góðu stuði, **Addi trommari** úr Dr Spook fór hamfórum. Á Landsmóti hestamanna á Vindheimamelum voru meðal annars **Arnar Grant** og einn mesti hestamaður Íslands **Fjölur Þorgeirs**, ungfrú heimur **Unnur Birna** og kærastinn mættu til að skoða folana, **Unnur Steins**, **Þorgerður Katrín** og **Kristján Arason** maður hennar og handboltakappi

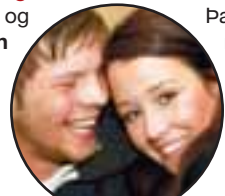


voru í rosa stuði. Vaxtarræktartröllid **Arnar Grant** mætti vist á landsmóti bara til að skoða stelpurnar en ekki hestana.

Elisabet Ólafsdóttir frá umhverfisráðuneytinu og tónleikahaldarinn **Eldar** mættu til að skoða flotta gæðinga og hryssur. Leikstjórnir og sjarmatröllid **Baltasar** og **Lilja Pálma** töltu um svæðið og þóttu bera af í smekklegum klæðnaði.



Það er því nokkuð ljóst að allt flottasta fólkid á Íslandi í dag er komið í hestana.



HRINGDU INN PARTÍ EÐA FRÉTT
550 50 70 *Láttu vita!*

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

FRÉTTASKOT *hér&nú*

Skýr smoothie
SKYRDRYKKUR

Jasúndu, Líkúna, Þinnu Þýggumbla, Epli, Þinnu Állu

Jessica Simpson vekur athygli hvert sem hún fer

BUXNALAUS ÚTI Á GÖTU

Jessica litla er loksins einhleyp á ný, en skilnaður hennar við söngvarann Nick Lachey gekk opinberlega í gegn fyrir aðeins nokkrum dögum. Jessica er aldeilis orðin mikil skvísa

og þykir gaman að sýna á sér leggina, enda ótrúlega flottir. En þilsíð sem hún var í þennan daginn var aðeins of stutt. Það litur út eins og að hún sé bara í skóm og jakka. Smart!



Ekki flott Jessica Simpson er í svo stuttu þilsíð að það sést ekki.



Flottir færur Jessica er náttúrulega svaka gella.

Jamie Foxx fór á kostum á BET-hátíðinni

VÓ, RÓLEGUR KALLINN!

Innilegur koss

Fantasia Barrino og Jamie Foxx kyssast á sviðinu.



Söngvarinn og leikarinn snjalli Jamie Foxx fór á kostum á BET-hátíðinni á dögum. Hann steig á svið ásamt Idol-söngkonunni Fantasiu Barrino og tóku þau dúettinn svo alvarlega að þau fóru í sleik á sviðinu. Ókei, það er nú orðið tiltölulega algengt nú til dags að skemmtikraftar geri eitthvað svoleiðis á sviðinu, en gaurinn tók bara vör Fantasiu og og nartaði alvarlega í hana. Njótíð myndanna.

Nartað Jamie togaði, nartaði og beit í vörina á Fantasiu.



H&N-myndir Nordic Photos/Getty Images

Coco og Courtney Cox-Arquette saman í sjónum

BRJÓSTIÐ ÚT

Courtney Cox-Arquette er nú stödd ásamt fjölskyldu sinni, David Arquette og dótturinni Coco, á Sardiníu í fríi. Móðir og dóttir skelltu sér í sjóinn að leika sér og Coco litla ákvað að toga aðeins í bikinitopp móður sinnar með þeim afleiðingum að brjóstíð poppaði upp úr. Courtney kippti sér nú lítið upp við þetta enda tíður atburður hjá mömmum. En þetta er sætt moment.

Gaman í sjónum

Coco er ekkert nema brosið á Sardiníu.



Og brjóstíð út Coco togar í bikinitopp móður sinnar.





Hollustuna heim!

Hollur og góður kínamatur,

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
700 kr

stórir skammtar
- beint heim til þín.

TILBOÐ 1

Djúpsteiktar rækjur
Original hot and
sweet svínakjöt
Snöggsteikt nauta-
kjöt í ostrusósu
Kínverskar
eggjanúðlur
m/kjúklingi og
grænmeti
Hrísgrjón, súrsæt
sósa, prjónar og
soya sósa

1.345 á mann
2.690 fyrir tvo

TILBOÐ 2

Djúpsteiktar rækjur
Peking kjúklingur
m/kínasveppum
Wok steikt lamba-
kjöt m/svartbauna-
sósu
Original hot and
sweet svínakjöt
Hrísgrjón súrsæt
sósa, prjónar og
soya

1.445 á mann
2.890 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjapartý

Konton svínaríf
Hrísgrjón, prjóna
og soya
poki af Maarud

1.250 á mann
2.500 fyrir tvo



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

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

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

Bjarni Arason söngvari og útvarpsmaður

LÍÐUR BEST MEÐ KONUNNI MINNI

Fyrir utan sönginn og útvarpið? „Að hlúa að fjölskyldunni en það er nú oft ekki tími fyrir margt annað.“

Hæfileikar og söngur?

„Ef þér finnst þú hafa hæfileika í að syngja, þá er um að gera að syngja bara og syngja því æfingin skapar meistarann. Ekki það að ég sé einhver meistari! Ég er enn að taka framförum, sem betur fer, annars væri ég löngu hættur.“

Þegar ég byrjaði fyrst var ég svo feiminn að ég lokaði mig af inni í herbergi og það mátti helst enginn í mér heyra þegar ég hóf upp raust mína.“

Þægur unglingur?

„Ég var allavega ekki vill-

ingur! Ég held ég hafi verið frekar þægur og ofboðslega feiminn.“

Bjarni er á Léttbylgjunni virka daga frá 13–18. Hvernig undirbýrð þú þig?

„Ég fer yfir lagalista dagsins og krydda hann með fróðleiksmolum. Það er samt enginn ærinn undirbúningur. Þetta er aðallega tónlistarþáttur og ekki mikið um viðtöl eða slíkt. Þegar einhverjir geggjaðir leikir eru í gangi þarf ég auðvitað að kynna mér málið til hlítar.“

Tónlist?

„Ég er svo heppinn að vera alæta á tónlist! Í tónlistarskólanum byrjaði ég níu ára að læra og spilaði klassíska tónlist. Ég kynntist gamla rokkinu sem ég byrjaði síðan að syngja og þar á eftir poppinu og svo framvegis.“

Fyrir utan sönginn og dagskrárgerð?

„Að hlúa að fjölskyldunni en það er nú oft ekki tími fyrir margt annað.“

Vandræðalegur á sviði?

„Ég var einu sinni á leið

upp á svið fyrir framan nokkur hundruð áheyrendur og það var búið að kynna mig á sviðið! En í sömu andrá og ég steig upp á sviðið, hliðarmegin við sviðið sjálf, þá rak ég mig í eitthvað oddhvasst og vinstri skálmin á buxunum rifnaði niður eftir lærinu. Það var ekkert annað að gera en halda áfram.“

Með hverjum og hvar líður þér best?

„Heima með konunni minni og litlu stelpunum okkar.“

Texti: Ellý Ármanns

SUMARGLEÐIN SAMAN Í ÞETTA EINA SKIPTI

Sumargleðin var einstakt fyrirbæri og þess vegna um algjörlega einstakt tækifæri að ræða í Galtalæk um verslunarmannahelgina þegar þeir félagar koma saman aftur í þetta eina skipti. Þeir Raggi Bjarna, Þorgeir Ástvalds, Ómar Ragnarsson, Hemmi Gunn og Maggi prins póló ætla að vera mótsstjórar saman í Galtalæk þessa verslunarmannahelgi. Einnig verða Stuðmenn, Skítamóral og Paparnir á staðnum.



Atli Þór Albertsson og Bryndís Ásmundsdóttir leikarar áttu ársbrúðkaupsafmæli á sunnudaginn. Þau notuðu tækifærið og létu skíra tveggja mánaða dóttur sína þann dag. Hún hlaut nafnið Þórdís Freyja. Af því tilefni höfðum við samband við Atla Þór.

SKÍRÐU BARNIÐ Á ÁRS- BRÚÐKAUPSAFMÆLINU

Innilega til hamingju! Hvernig gengur með Þórdísi litlu?

„Takk. Hún er eins og hugur manns. Hefur verið það frá upphafi.“

En að öðru. Er gaman að vinna í sjónvarpi?

„Já, alveg hiklaust. Þessi miðill kom mér á óvart. Nýt mín í þessu starfi. Get vel séð fyrir mér að vinna þar áfram. Aðalatriðið er að vera sáttur og líða vel með það sem maður er að gera. Hvert sem maður steikir hamborgara á Aktu taktu eða vinnur við sjónvarp.“

Hvað tekur við eftir Strákaævin- týrið á Stöð 2?

„Ég ætla að vera í fríi í júlí,“ svarar Atli og bætir við: „Ég er alveg rólegur.“



Létu skíra dóttur sína Þórdísi Freyju á ársbrúðkaupsafmælinu. Leikarahjónin eiga fyrir dreng, Ásmund.



Sólveig Thelma Einarsdóttir rekur Bætt útlit í Núpaland. Hún veit hvað gera þarf fyrir stjórn eina og Snorra Snorrason söngvara sem þarf að hafa útlit-ið í lagi. Hún hefur þekkt Snorra og konu hans í átta ár og segist hafa þau til fyrirmyndar því það er ekki auðvelt að eignast barn ungar og sýna staðfestu.



INGA OG SNORRI STAND

Ég byrjaði þegar ég útskrifaðist sem hársnyrtir. Mamma var með stofuna fyrst og svo tók ég við. Keypti hana af henni árið 1998," segir Sólveig Thelma Einarsdóttir, sem rekur Bætt útlit, spurð út í reksturinn áður en Snorri Snorrason söngvari sest í stólinn hjá henni. „Við erum með brúnkusprey, alhliða klippingar fyrir dómur og herra, naglaásetningar, förðun, plokun, litun og augnháralengingar.“

„Nú ætla ég að klippa Snorra og snyrta. Set í hann strípur. Bara aðeins því hann er svo ljóshærður fyrir. Hann þarf ekkert á þessu að halda á sumrin,“ segir hún á meðan Snorri situr

rólegur í stólnum.

Snorri erfiður?

„Nei, alls ekki. Hann er voðalega þægilegur.“

Stjörustælar í stráknunum?

„Ekki til. Ég hef þekkt þau bæði í sjö eða átta ár og þau hafa ekkert breyst. Átti jafnvel von á því að Idolið myndi breyta þeim eitthvað, en nei. Alltaf eins. Jarðbundið og gott fólk.“

Kemur Snorri oft til þín?

„Já, já, ef það er eitthvað framundan.“

Inga og Snorri?

„Þetta er fjölskyldufólk. Voða-

lega jarðbundið og duglegt. Inga er kona til að líta upp til varðandi börn og þess háttar. Tek hana mér til fyrirmyndar. Oliver minn er hjá henni. Hún er dagmamma hans. Þegar fólk eignast börn svona ungt og stendur undir því allan tímann ber okkur að hafa það til fyrirmyndar,“ segir Sólveig Thelma vinkona þeirra hjóna og bætir við: „Fáir gera það í dag. Fáir takast á við lífið eins og Inga og Snorri. Ég kynntist þeim upphaflega þegar þau unnu á sólbaðsstofu sem ég sótti. Þau unnu hjá konu sem er vinkona frænku minnar. Hljómar langsótt en er það ekki,“ segir hún og hlær en hún er jafngömul og Snorri, fædd 1977. Inga er fædd 1979.



Pegar Snorri sigraði „Ég var á SMS-inu á fullu meðan keppnin stóð yfir. Ég fékk ekki að sjá um hárið á Snorra því keppendur voru með sérstakt hárgreiðslufólk sem sá um Idol-ið. Þá mátti ég ekki snerta á honum hárið.“

„Þetta er fjölskyldufólk. Voðalega jarðbundið og duglegt. Inga er kona til að líta upp til varðandi börn og þess háttar. Hef hana til fyrirmyndar. Oliver minn er hjá henni. Hún er dagmamma hans. Þegar fólk eignast börn svona ungt og stendur undir því allan tímann ber okkur að hafa það til fyrirmyndar,“ segir Sólveig Thelma vinkona þeirra hjóna og bætir við: „Fáir gera það í dag. Fáir takast á við lífið eins og Inga og Snorri.“

Dagmamma sem elskar börn

„Hann heitir Oliver Magni Brynjarsson og er 10 mánaða. Inga er dagmamma hans.“

DA SIG Í STYKKINU

Snorri erfiður kúnni?

„Nei, alls ekki. Hann er voðalega þægilegur.“

Einlægt viðtal við
Snorra og Ingu
Bls. 16–20

Texti Ellý Ármanns - H&N myndir Heiða

RÓMANTÍSKT Á FLATEYRI

Stutt sumarspjall við söngvarann og gleðigjafann Friðrik Ómar Hjörleifsson um ástina, rómantikina og réttirnar...

Pað er langt síðan rödd Friðriks Ómars Hjörleifssonar fékk hjörtu til að taka nokkur aukaslög. Þegar hann var dagskrárgerðarmaður á Létta FM 96,7 sem núna er Létta Bylgjan, var erfitt að svara hreinskilnislega hvort væri meira heillandi, röddin í unga manningum eða lögin sem hann lék fyrir hlustendur. Svo stökk hann fram á sjónarsviðið með Guðrúnu Gunnarsdóttur, þau fylltu Salinn hvað eftir annað og geislaplata þeirra, Ég skemmti mér, rann út eins og heitar lummur. Nú er komin út ný plata með þeim, Ég skemmti mér í sumar, og á umslaginu birtist splunkunýr Friðrik Ómar, tágrannur og vel útlítandi.

„Já, takk fyrir það. Ég ákvað fyrir tæpum þremur árum að breyta um lífsstíl því þá var ég nær 30 kílóum þyngri en ég er í dag. Ég fékk mér einkaþjálfara og breytti um mataræði. Í dag er ég mjög sáttur og ánægður með árangurinn en það þýðir ekkert að gleyma sér í nammínu!“

Lagið þitt úr Söngvakeppninni heyrst oftast og oftast og... Voru það ekki tólmistök að senda þig ekki út til Grikklands?

„Að sjálfsögðu langaði mig að fara, ekki spurning. Ég hafði trú á laginu en Sílva tók þetta með stæl



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

og þjóðin var samdóma um hver ætti að fara fyrir okkar hönd og þar við situr. Ég fer seinna!“

Segðu mér eitt. Spilarðu í alvöru á píanó?

„Já, ég leik á píanó og hef mjög gaman af því. Ég sem alla mína músík á píanó.“

Hefurðu sótt píanótíma?

„Ég hef setið nokkra tíma, en er sjálfmenntaður að mestu.“

Hvort finnst þér skemmtilegra að syngja einn eða með öðrum?

„Það er mjög ólíkt. Það er meira krefjandi að vera einn en hvort formið um sig þroskar mann gífurlega, því það er til dæmis ekki sjálfgefið að geta sungið með öðrum svo gott sé.“

Pú ert umfavinn falletum konum, Guðrúnu Gunnars og Reginu Ósk. Hvert er samstarf ykkar Reginu?

„Við Regina höfum í raun lítið starfað saman, en nýverið stofnuðum við bestu hjómsveit Íslands sem heitir Eurobandið og spilar eingöngu Eurovision-lög. Ötrúlega skemmtilegt band og þú færð ekki betra ball!“

Margir sakna þín ólýsanlega úr útvarpi, ekki síst eldri konur... hm, hm. Stendur ekkert til að þú takir að þér dagskrárgerð aftur?

„Eldri konur? Nú? Ég kem alveg af fjöllum. Dagskrárgerð heillar mig rosalega mikið og ég efast ekki um það að ég fari aftur í útvarp eða sjónvarp, en það verður ekki á meðan ég er á fullu í tónlistinni. Það fer ekki vel saman.“

Þekktirðu sjálfur lögin sem þið syngið á geisladisknum, eins og Óbyggðafærð og Marína, áður en upptökur hófust?

„Já, já... ég er svo skemmtilega gamaldags með þetta. Hlusta mikið á Elvis og þessa frumkvöðla sem kenndu okkur allt sem við kunnu.“

Hvað finnst þér mest heillandi við þessi lög?

„Það er einlæginn. Hér var ekkert verið að pæla í neinu öðru en að gera eitthvað frá hjartanu. Hér var ekki verið að reyna að standast tímans tönn eða passa inn í strauma markaðsins eins og gert er í dag frekar en að semja góða músík.“

Hvar og hvenær gefst ykkur Guðrúnu helst tækifæri til að syngja þessi lög?

„Við komum fram við hin ýmsu tækifæri og þó ég segi sjálfur frá hef ég aldrei tekið þátt í neinu sem slegið hefur svona í gegn. Það er alveg sama hvar við komum fram, okkur er gífurlega vel tekið, og það er náttúrulega bara frábært.“



Guðrún Gunnarsdóttir Nú er komin út ný plata með honum og Guðrúnu, Ég skemmti mér í sumar, og á umslaginu birtist splunkunýr Friðrik Ómar, tágrannur og vel útlítandi.

„Ég ákvað fyrir tæpum þremur árum að breyta um lífsstíl því þá var ég nær 30 kílóum þyngr en ég er í dag. Ég fékk mér einkabjálfa og breytti um mataræði. Í dag er ég mjög sáttur og ánægður með árangurinn en það þýðir ekkert að gleyma sé í namminu!“

Er hægt að ráða ykkur í partí – brúðkaup – afmælisveislur og slíkt?

„Ó, já. Við erum partídyr af guðs náð og náum upp geðveikri stemningu!“

Hvort finnst þér skemmtilegra að syngja íslenska eða útlenska texta?

„Bæði... Er þetta ekki gott svar?“

Ertu útilegustrákur?

„Já, ég tel mig vera það þó svo ég fari nær aldrei í útilegu... haha... en ég læt verða af því í sumar, pottþétt!“

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera á sumrin?

„Fara út á land.“

Hver er eftirlætisstaður þinn á Íslandi?

„Svarfaðardalurinn er náttúrulega perla og Eyjafjörðurinn allur eins og hann leggur sig.“

Eru júlínætur betri en aðrar nætur?

„Það fer eftir því hvort ég er einn eða ekki...!“

Heldur þú að það sé rétt að fólk verði ástfangnara á vorin og sumrin en að hausti eða vetri?

„Hmm... ég læt nú ekki stjórna mér eftir tíðarfari en auðvitað gerast ýmsir hlutir með hækkandi sól og í mínu tilfelli, þá hitti nú bara þannig á að ég varð ástfanginn að vori.“

Vaknar rómantikin um leið og sólin skín eða er hægt að finna rómantik alls staðar?

„Rómantikin bara ER.“

Ert þú sjálfur rómantískur?

„Já, ég er rómantískur. Mér



Regína Ósk „Við Regína höfum í raun lítið starfað saman, en nýverið stofnuðum við bestu hjómsveit Íslands sem heitir Eurobandið og spilar eingöngu Eurovision-lög. Ótrúlega skemmtilegt band og þú færð ekki betra ball!“

finnst voðalega gaman að dútla við ýmsa hluti til að koma á óvart og svona... hehe. Sá sem er með mér getur alltaf átt von á einhverju skemmtilegu!“

Hvað er rómantik í þínum huga?

„Rómantik getur verið í forni hluta eins og kerta og fleira en hin einna sanna liggur í loftinu og ég gríp í hana við hvert tækifæri sem gefst. Mér þykir gaman að gleðja aðra með því að vera rómantískur.“

Ætlarðu að taka þér sumarfrí?

„Já, ég á inni gott sumarfrí. Ég ætla að vera duglegur við að fara

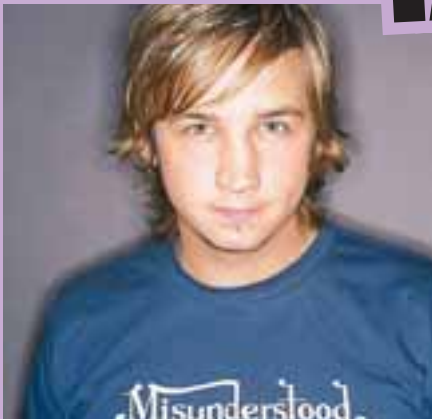
út á land í sumar. Ég var fyrir vestan í síðustu viku, fór til Ísafjarðar og Flateyrar og þar er yndislegt að vera.

Í sumar verð ég að vinna í plötunni minni sem kemur út í haust og ég samdi meðal annars lag í kirkjunni á Flateyri. Það er nefnilega svo rómantískt á Flateyri.“

Heldurðu að þú eigir eftir að dansa rokk calypsó í réttunum í haust?

„Nei, pottþétt ekki, ef ég á að vera hreinskilinn! En ég vona að sá dans verði stigin því þetta skemmtilega lag er að finna á plötunni okkar Guðrúnar sem er skyldueign á hverju heimili!“

HVAÐ ER TABÚ Á FYRSTA DEITI?



Heiðar Austmann útvarpsstjarna

„Þær mega ekki blaðra of mikið um sjálfar sig endalaust, þær verða að geta hlustað. Þær mega heldur ekki líta niður og vera óöruggar heldur verða þær að vera fullar sjálfs-trausts og horfa í augun og alls ekki hella sig blekaðar.“



Anna Brá Bjarnadóttir, plötusnúður og súpergella

„Strákar mega ekki vera í ógeðslega ljótum skóm og vera einhverjir „mister know it all“.“



Helgi Seljan sjónvarpsstjarna

„Stelpur mega ekki drepast ofan í súpuna fyrir klukkan 7.“

„Við kynntumst í gegnum sam-
eiginlegan vin vorið 1993. Inga
var 13 ára og ég 15 ára. Þetta
byrjaði sem vinskapur en í fyrstu
leist okkur ekkert sérstaklega vel
á hvort annað. Henni fannst ég
vera of mikill rokkari en ég var þá
síðhærður hálsmenagaur.“



KJAFTASÖGURNAR HAFA **ENGIN** ÁHRIF Á OKKUR

Söngvarinn Snorri Snorrason, 28 ára, og dagmamma Inga Þóra Jónsdóttir, 26 ára, huga að frægðinni, ástinni, Gróu á Leiti og tónlistinni.

Við kynntumst í gegnum sameiginlegan vin vorið 1993. Inga var 13 ára og ég 15 ára. Þetta byrjaði sem vinskapur en í fyrstu leist okkur ekkert sérstaklega vel á hvort annað. Henni fannst ég vera of mikill rokkari en ég var þá síðhærður hálsmenagaur,“ segir Snorri og Inga brosir til hans þegar hann heldur áfram: „Mér fannst hún vera of mikil þæja. Hélt að ég ætti engan séns í svona gellu. Ég var þá mjög hæglatúr og læddist meðfram veggjum. Hún var hins vegar aðeins frakkari. Eftir viku kynni tók Inga fyrsta skrefið og út frá því byrjaði samband okkar að þróast í þessa átt. Og nú, 13 árum síðar, höfum við eignast þrjú börn, hund og eina litla prinsessu sem er hjá okkur aðra hvora helgi. Við erum stuðningsfjölskylda hennar. Hún er 3 ára og heitir Sól. Við erum einfaldlega að léttu undir með öðrum foreldrum. Sem er bara gott því það vantaði alltaf litla prinsessu í safnið.“

Kostir og gallar við frægðina

„Kostirnir eru þeir að nú er maður landsþekktur og þá fær maður nóg að gera í söngnum,“



Börn Snorra og Ingu
Alexander Leó, 10
ára, Gabríel, 8 ára, og
Mikael, 8 ára.



svarar Snorri aðspurður um kosti frægðarinnar og hann heldur áfram: „Það er það sem ég sóttist eftir. Að geta starfað við það sem mér finnst skemmtilegast að gera. En gallarnir eru hins vegar þeir að það er ekki hægt að taka pásu á því að vera þekktur. Maður þekkist yfirleitt hvert sem maður fer. Það er stundum óþægilegt þegar ég verð var við hróp og köll og ég er kannski bara úti í göngutúr

með fjölskyldunni eins og hver annar maður. En ég nenni ekkert að vera að væla yfir þessu. Svona er þetta bara.“

Rússíbanafærð

„Það kom okkur ekkert á óvart, held ég,“ svarar Snorri spurður um þessa óvæntu rússíbanafærð og litur í augu Ingu. Hugsar sig um og bætir við: „Ja, kannski þetta með Idolið. Þá er eins og maður sé

í fótboltaliði eða keppni. Þar sem sumir héldu ekki með mér láta sumir þeirra eins og ég hafi gert þeim eitthvað með því að vinna keppnina. Það fólk skilur ekki að við keppendurnir vorum allir í þessu í mesta bróðerni og urðum bara nokkuð góðir vinir. Við studdum vel hvert við annað og höfðum öll mjög gaman af. En á meðan var kannski fólk úti í bæ að rífast og pirra sig yfir hver væri góður og hver væri lélegur

og eru jafnvel enn að spá í því. Ég hef fundið svolítið fyrir því.

En drengirnir ykkar?

„Þetta leggst bara vel í þá. Þeir eru börn sem betur fer og spá nú ekki mikið í þetta. Enda hefur maður bara haft hlutina eins og þeir voru.“

Sumarfrí?

„Það verður nú lítið um frí í sumar. Inga tekur sitt sumar-



Hvort vaskar upp?

„Ég.“

Hvort þvær klósettið?

„Hún.“

Hvort fer í Bónus?

„Yfirleitt við.“

Hvort er eyðsluklóin í sambandinu (kaupir græjur og óþarfa drasl)?

„Hún.“

Hvort skipti á strákunum í gamla daga?

„Ég. Stundum hún.“

Hvort sér um að borga reikningana?

„Ég.“

Hvort er fyndni aðilinn í sambandinu (segir brandarana)?

„Ég.“

Hvort tók fyrsta skrefið þegar fyrsti kossinn varð að veruleika?

„Inga.“

Hvort segir „fyrirgefðu við skulum ræða þetta betur“ – EF og þegar þörf er á eftir rökræður?

„Ég.“

Hvort les fyrir börnin?

„Aðallega ég.“

Snorri svarar

Hvort vaskar upp?

„Uppþvottavélin.“

Hvort þvær klósettið?

„Ég hef séð um það hingað til.“

Hvort fer í Bónus?

„Yfirleitt saman.“

Hvort skammar strákana þegar það þarf virkilega að ræða málin og skammast út af einhverju?

„Bæði.“

Hvort er eyðsluklóin í sambandinu (kaupir græjur og óþarfa drasl)?

„Hann kaupir græjudraslið og ég sé um að kaupa það sem vantar fyrir heimilið.“

Hvort skipti á strákunum í gamla daga?

„Aðallega ég. Snorri stundum.“

Hvort sér um að borga reikningana?

„Ég hef alltaf gert það.“

Hvort er fyndni aðilinn í sambandinu (segir brandarana)?

„Snorri.“

Hvort tók fyrsta skrefið þegar fyrsti kossinn varð að veruleika?

„Hann.“

Hvort segir „fyrirgefðu við skulum ræða þetta betur“ – EF og þegar þörf er á eftir rökræður?

„Bæði.“

Hvort les fyrir börnin?

„Skiptumst á þegar þeir voru litlir en nú sjá þeir um það sjálfir.“

Inga svarar



frí en ég verð nú vonandi bara syngjandi eitthvað um land allt. Það verður kannski litið í sumar- bústað með fjölskylduna.“

Eftir Idolið

„Hlutirnir eru bara eins og þeir voru. Maður liggur ekkert í sófanum og segir: „Ooohh, ég er svo frægur maður djö... vesen,“ segir Snorri afslappaður og segir: „Það er bara reynt að slaka á eftir vinnu þegar það er komin ró á liðið. Það er nú reyndar búið að vera það mikið

að gera eftir Idolið að ég hef nú ekkert getað verið mikið í rómó stellingum.“

Gróa á Leiti

„Ég hef nú ekki orðið mikið var við einhverjar kjaftasögur. En þær eru þarna úti einhvers staðar. Svoleiðis er það nú bara. Ef við heyrum eitthvað þá fer það nú bara út um hitt eyrað. Við leggjum neikvæðu raddirnar ekki á minnið en þær eru og verða jú alltaf háværarastar. Það er mannlegt og eflaust mjög ríkt

í sumum að tala alltaf neikvætt um náungann. Við fáum stuðning hjá vinum og fjölskyldu. Það er alltaf gott að leita til þeirra ef eitthvað bjátar á. Það er alltaf gott að eiga góða að og okkar fólk hefur ávallt staðið þétt við bakið á okkur.“

Eruð þið gift?

„Nei við erum ekki búin að labba upp að altarinu.“

Hvað þarf í gott samband?

„Vera góður vinur númer eitt, tvö og þrjú,“ svarar Inga þegar hjónabandið er rætt. Snorri kinkar kolli til samþykkingis og segir: „Og hafa skilning fyrir hvort öðru. Við reynum að gefa okkur tíma í sambandið en við gætum alveg verið duglegri í því. Mikilvægt er að sýna skilning á því sem hinn aðilinn er að gera og reyna eftir bestu getu að standa þétt við bakið á honum. Þá gengur allt eins og í sögu.“



Tveggja manna úrslit í Smáralind Snorri gleymdi sér aldrei og hélt fast í sjálfan sig alla keppnina.



„Ef við heyrum eitthvað þá fer það nú bara út um hitt eyrað. Við leggjum neikvæðu raddirnar ekki á minnið en þær eru og verða jú alltaf hávæstar.“

Ánægður með útkomuna

„Platan Allt sem ég á er nýkomin út. Það verður nú eitthvað húllumhæ í kringum það,“ segir Snorri hógvær og bætir við: „Spilamennska og þess háttar sem tilheyrir þeirri útgerð. Það er verið að ræða um útgáfutónleika og verða þeir þá kynntir síðar. Það verður nóg að gera vonandi. Annars hef ég verið að syngja í brúðkaupum, jarðarförum, árshátíðum og skemmtunum. Á meðan einhver vill hlusta á mig mun ég halda því áfram. Þetta er búið að vera mjög gaman það sem komið er og nú verður spennandi að sjá hvernig þetta fer með plötuna. Tónlistin á plötunni er svona í rólegri kantinum, svona blanda af sorgarlögum og ásturlögum. Það fer mér víst vel að syngja svoleiðis er mér sagt og ég er mjög ánægður með útkomuna.“

Vellíðan:

„Þá eldum við yfirlétt góðan mat og höfum það kósí yfir sjónvarpinu þegar krakkarnir eru sofnadír.“

Áhugamál:

„Inga er mikið í líkamsrækt og hefur mikinn áhuga á því. Ég er nú bara í tónlist, það er mitt aðaláhugamál.“

Fjölskyldan:

„Við förum mikið út öll saman með hundinn okkar hann Max í fótbolta eða frísbí. Svo er líka farið reglulega í sund eða út að hjóla. Þegar veður er slæmt þá er náttúrulega farið í bíó eða góð barnamynd tekin á leigu sem við horfum saman á.“

Texti: Ellý Ármanns -
Myndir: Hari - Föðun:
Elín Reynisdóttir -
Fatnaður Ingu: Cosmo



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



Skýr



**NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL**



FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA



Landsbankinn hélt stórveislu í tilefni 120 ára starfsemi bankans út um allt land.

Lagið tekið Borgarstjóri var Vilhjálmur P. Vilhjálmsson og Björgólfur Guðmundsson tóku lagið ásamt Önnu J. Johnson og Þóru Hallgrímsdóttur, eiginkonum sínum.

STÓRGLÆSILEG Í



Aðstoðarmaður Björgólfanna Ásgeir Friðgeirsson var mættur á svæðið.



Bankaparið Halldór J. Kristjánsson, bankastjóri í Landsbankanum, ásamt eiginkonu sinni.



Vinirnir Sigurjón P. Arnason, bankastjóri í Landsbankanum, brosir breitt með Björgólfi.



Consigliere-inn Jón Kristinn Snæhólm, ráðgjafi borgarstjóra og kosningastjóri sjálfstæðismanna, lét sig ekki vanta.



Ræðuhöld Björgólfur Guðmundsson, formaður bankaráðs, ávarpaði fjöldann á afmæli bankans.



Mannlífið Reykvik-ingar fjölmenntu til þess að fylgjast með hátíðarhöldunum.



Gömlu taktarnir Sigga Beinteins hefur engu gleymt þrátt fyrir dómgæsluna í Ídol.



Aldrei út úr húsi slaufulaus Kjartan Gunnarsson, framkvæmdastjóri Sjálfstæðisflokksins og bankaráðsmaður.



Virðingarovottur Villi borgarstjóri afhenti Björgólfi nýgræðling sem tákni um rætur og vöxt bankans.

TILEFNI DAGSINS



Eiginkonan og aðstoðarmaðurinn Þóra Hallgrímsson og Ásgeir Friðgeirsson.



Í banastuði Villi borgarstjóri rokkar við tóna Ragga Bjarna.



Fjölskyldustemning Barnafólk bæjarins mætti á hátíðina.

Sjálfstæðismennskan í fyrirrúmi Hannes Hólmsteinn í hrókasamræðum við Sigríði Snævarr, eiginkonu Kjartans Gunnarssonar.

ÞRÍJÁR KYNSLÓÐIR LISTAFÓLKS Í ASÍ

Síðastliðinn laugardag var opnuð sýningin Akvarell-ASÍ-Reykjavík í listasafni ASÍ við Freyjugötu. Þarna er á ferðinni sumarsýning safnsins og eru vatnslitamyndir eftir Daða Guðbjörnsson, Eirík Smith, Hafstein Austmann, Kristínu Þorkelsdóttur og Svavar Guðnason til sýnis.

Þrjár kynslóðir listasögunnar

Listafólk þetta spannar þrjár kynslóðir í íslenskrri listasögu. Öll eiga þau það sameiginlegt að hafa fengist við vatnslitamálu um áratugaskeið. Hafa þau náð umtalsverðum árangri innan greinarinnar þrátt fyrir að vatnsliturinn sé einn sá vandmeðfarnasti af listamiðlunum.

Á opnuninni var að finna aldnar sem ungar listakempur. Þar sveif sköpunargáfan og ástin á fegurðinni yfir vötnum.



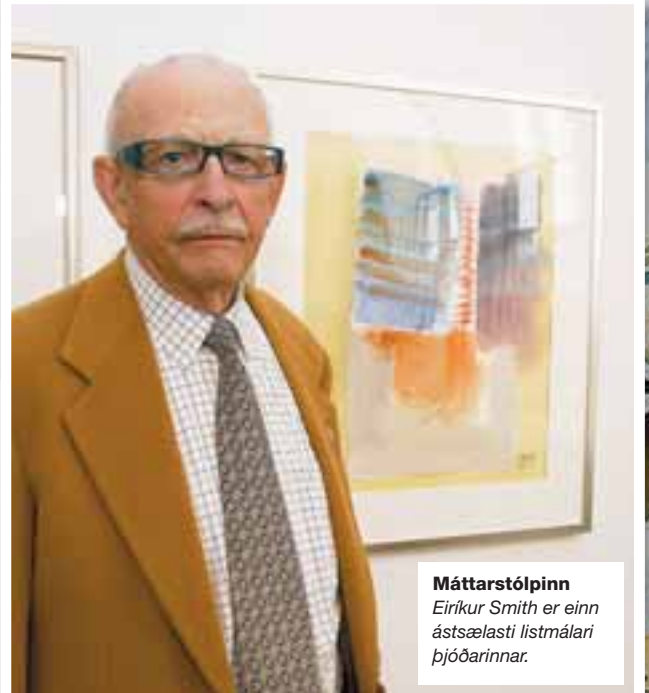
Spáð í vatnslitinn Erla Björgevinsdóttir, Hafsteinn Austmann og Halldór Ólafsson létu sig ekki vanta. Hafsteinn er sjálfur með verk á sýningunni.



Kynslóðirnar þrjár Listmálarinn Daði Guðbjörnsson ásamt syni sínum Sigurjóni Bergþóri og þeim á vinstri hönd er Erlingur Hansson.



Listin til endurskoðunar? Listamaðurinn Eiríkur Smith ásamt Guðjóni Eyjólfssyni endurskoðenda.



Máttarstólpinn Eiríkur Smith er einn ástsælasti listmálarí þjóðarinnar.

GRÍNISTAR FALLA HVOR FYRIR ÖÐRUM

Grínleikarinn ótrúlegi Jim Carrey virðist loksins hafa fundið hina einu, sönnu ást – og það í öðrum grínista – Jenny McCarthy. Þarið hefur hingað til þverneitað því að vera að hittast, en nú virðist sem feluleiknum sé lokið og þau njóta þess að vera saman. En sætt.

Jim Carrey og Jenny McCarthy



Hætt í feluleik Jim og Jenny fara nú allra allra sinna leiða án þess að laumupúkast.



Eldheit ást Það fer ekki á milli mála að Jenny McCarthy er skotin í Jim Carrey.



Sætt par Jim og Jenni hafa verið að hittast í nokkra mánuði.

FÉLL Í SKUGGANN AF NICOLE KIDMAN

Aðþrengda eiginkonan Marcia Cross hélt ótrúlegt brúðkaup

Brúðkaup leikkonunnar Marcia Cross var yndislegt í alla staði. Allir hennar nánustu vinir og ættingjar mættu til að fagna með Marcia og eiginmanni hennar Tom Mahoney.

Marcia og Tom giftu sig sömu helgi og Nicole Kidman og Keith Urban og fengu því ekki mikla athygli fjölmiðla – sem er ekki slæmt á slíkum heilögum degi.

Stilla sér upp fyrir myndatöku Marcia bregður á leik með blómastúlkunum.



Girnileg kaka Marcia og Tom buðu upp á stærðarinnar köku.



Nýgift Marcia kyssir eiginmann sinn Tom Mahoney innilega.



Fallegt par Eva Longoria, vinkona Marcia, og Tony Parker hjá San Antonio Spurs voru að sjálfsögðu í brúðkaupinu.

BIRGITTA HAUKDAL Í BANASTUÐI Á NASA

Það var gífurleg stemning á Nasa þegar Stuðmenn stigu á stökk ásamt Birgittu Haukdal.

Hin nýja Ragga

Birgitta gefur forvera sínum ekkert eftir.



Stríðsöxin grafín Valgeir Guðjónsson steig á svið með gömlu félagunum.



Púsund metra starið

Stefán Karl Stefánsson hræðist ekki auðveldlega í bardaga.



Þrjár sætar Jóhanna Halldórsdóttir, Jóhanna Rúnarsdóttir og Aldís Brynja Schram létu sig ekki vanta á Nasa.



Tryllingurinn á dansgólfinu Margrét og Íris Norðfjörð slitu dansskónum.



Góða skapið Brynhildur og Berglind eru eituharðir Stuðmannaóðdændur.



Vinsæl Birgitta heillaði áhorfendur á Nasa upp úr skónum.



Atvinnumaður að verki Egill Ólafsson lemur húðimar af mikilli list.



Heldur strákunum í skefjum Birgitta verður eina stúlk-an í Stuðmönnum í sumar.



Innlifun Egill við það að missa sig í filingin.



Stemningin í hámarki Stefán Karl leyfir æsingnum að ná yfirhöndinni.



Leutenant Haukdal Birgitta tók sig vel út í nýja búningnum.





„Ég lærði í Arizona State University – BS Design, árin 1988 til 1993,“ segir Ásta S. Ólafsdóttir innanhússarkitekt sem starfar í Heimilinu í heild, Síðumúla 35.

Ásta S. Ólafsdóttir innanhússarkitekt fræðir okkur um hvað er í uppáhaldi hjá henni þessa vikuna.

SVARTIR OG STERKIR LITIR HEITIR



Douglas-húsið við Michigan-vatn eftir Richard Meier „Á Douglas-húsinu er framhliðin einn stór gluggi sem gerir íveru stundum erfiða sökum birtu og hita. Til að spilla ekki hönnuninni með glugga-tjöldum eða öðrum ráðstöfunum brugðu eigendur á það ráð að búa í húsinu á móti en nota Douglas-húsið til afþreyingar.“



Richard Meier
Sá sem teiknaði Douglas-húsið.

Uppáhaldsbíllinn: Karmann Ghia – svona eins og Kelly McGillis var á í Top Gun – dreymir um að eignast einn svoleiðis – helst með blæju.

Flottasti stóllinn: Wassily-stóllinn eftir Marcel Brauer frá 1925!

Best hannaði lampinn: Sennilega það sem ég hef lagt mesta áherslu á á mínu heimili er að fjárfesta í fallegum og góðum lómpum, en á engan uppáhalds. Lýsing skiptir gríðarlega miklu máli – og getur öðru fremur skapað réttu stemninguna.

Bestu heimilistækin: Þau sem viðhalda sem mest næringargildi fæðu við geymslu og eldun.

Best hönnuðu græjurnar: iPod Nano er mjög flott í ræktinni.

Flottasta húsið: Douglas-húsið við Michigan-vatn eftir Richard Meier og Falling Water í Pennsylvaníu eftir Frank Lloyd Wright. Húsin eru mjög ólík! Douglas-húsið er eins og lítil verksmíðja eða hluti af skipi og sker sig út úr skógi vöxnu landslagi. Hins vegar rennur efnisval inn og út á svipaðan hátt og í Falling Water nema í því síðarnefnda er hugsað um að blanda húsinu algerlega inn í landslagið.

Í Douglas-húsinu er framhliðin einn stór gluggi sem gerir íveru stundum erfiða sökum birtu og hita. Til að spilla ekki hönnuninni með gluggatjöldum eða öðrum ráðstöfunum brugðu eigendur á það ráð að búa í húsinu á móti en nota Douglas-húsið til afþreyingar! Falling Water er hannað kerfisbundið að innan og út, eins og einkennandi hönnun Wrights, þannig að þar eru þarfir mannsins hafðar í fyrirrími.

Uppáhaldsarkitekt/-hönnuður: Richard Meier, Frank Lloyd Wright, Alvar Aalto, Charles Eames, Arne Jacobsen ...svo eigum við Íslendingar fullt af góðum hönnuðum en ég vil ekki gera upp á milli. Gætum fyllt heilu hönnunarbækurnar miðað við þær kröfur sem við gerum til okkar.

Hvaða litir eru heitastir núna: Svartir og sterkir.

Nauðsynlegt fyrir garðinn: Grasflatir og börn.

Nauðsynlegt fyrir bílinn: Flott sólgleraugu.

Nauðsynlegt fyrir eldhúsið: Flott innrétt- ing.

Gott húsráð: Mikilvægt að ramma hvern hlut inn með tómu svæði og hvert ljós inn með skugga.



Flottasti stóllinn:
„Wassily-stóllinn eftir Marcel Brauer frá 1925.“

Best hönnuðu græjurnar: „iPod Nano er mjög flott í ræktinni.“

SUMARSÓL Í PÚÐRI

„Sólarpúður eigum við til í tveimur litum. Enn gylltari litum en þeim sem fyrir eru í Marbert-línunni,“ segir Fjóla Guðrún Friðriksdóttir, eigandi Forvals, og heldur áfram: „Sierra 01 er fyrir þær ljósu og Shimmering Sahara 02 fyrir þær dekkri og líka einfaldlega eftir smekk hværrar og einnar.“



Starfsfólk Forvals sem fræddi Hér & nú um Marbert-sólarpúðrið góða Haraldur Jóhannsson, Guðrún Edda Haraldsdóttir og Fjóla Guðrún Friðriksdóttir.



SUN GLOW
Sólarpúður er hluti af snyrtibuddu kvenna nánast allan ársins hring.



Jennifer kann á sólarpúður Brún og sælleg ásamt eiginni sinni Marc Anthony.

RÓBERT GUNNARSSON,
ATVINNUMAÐUR Í HANDBOLTA
OG LANDSLIÐSMAÐUR, MAT-
REIÐIR MEÐ INGVARI HOLLAN
KJÚKLINGARÉTT Á SALAT-
BARNUM ÞESSA VIKUNA.

RÓBERT LANDSLIÐS- MAÐUR ELDAR HOLLUSTU

„Róbert Gunnarsson línumaður er mikill vinur og umfram allt skemmtilegur. Hann vill helst gera allt sem best og leggur sig fram við það eins og atvinnumanni sæmir. Það á einnig við hann í eld-

húsinu. Mjög fagmannlegur þegar við framreiddum quesadillas með kjúklingi. Mér skilst að Róbert elski að borða góðan mat. Vill hafa málsverðinn sem flottastan og bestan,“ segir Ingvar kokkur.



Alfreð Gíslason er nýtekinn við liði Gummersbach í Þýskalandi sem Róbert gestakokkur vikunnar spilar með. Einnig má nefna Guðjón Val Sigurðsson og Sverri Björnsson sem er nýgenginn til liðs við kappana.

Quesadillas með kjúklingi og grænmeti

Fyrir tvo

1 kjúklingabringa eða -læri

½ rauð paprika

½ græn paprika

½ laukur

1 stk. tómatur

½ lárpera (avokado)

4 sveppir

Salt og pipar

2 matsk. salsasósa

2 matsk. BBQ-sósa

Iceberg-salat

4 matsk. rifinn ostur

2 stk. hveiti-tortillas

Olía

Skerið kjúkling í þunnar sneiðar og brúnið í olíunni á pönnu. Skerið grænmeti í þunna strimla og steikið með kjúklingnum, kryddið með salti og pipar. Hellið salsasósunni og BBQ-sósunni út á og látið sjóða í mínútu. Hitið tortillurnar á þurri pönnu eða beint yfir gasi. Rífið iceberg-salatið smátt niður og setjið á tortilluna og setjið síðan kjúklinginn og grænmetið ofan á. Að síðustu rifna ostinn. Leggið tortilluna saman og stráið osti yfir.



Viltur á velli Flottur línumaður hann Róbert og ekki síðri í eldhúsinu.



Róbert Gunnarsson og Ingvar kokkur í eldhúsinu „Sjáðu, svona er farið að þessu.“



Fagmennska í eldhúsinu Róbert var mjög fagmannlegur.



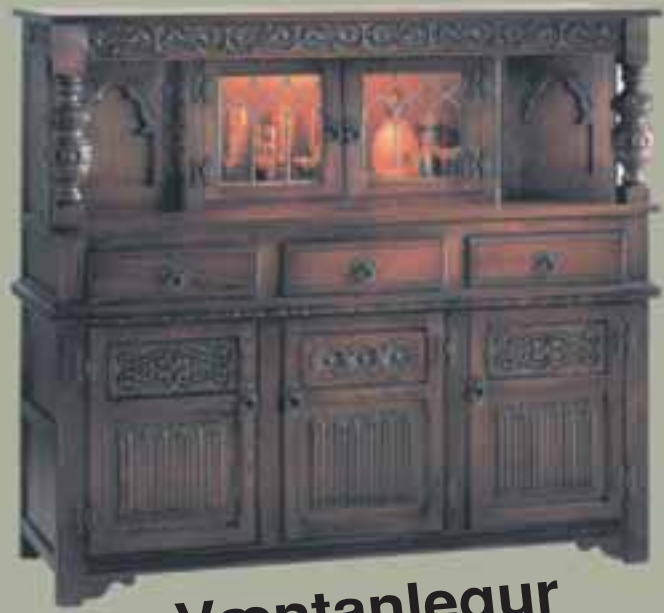
Skemmtilegur strákur „Hann er skemmtilegur maður og mikill vinur.“



Landsliðsmaðurinn Róbert elskar að borða góðan mat.

Gegnheil
eikarhúsgögn
í klassískum stíl

Old Charm



Væntanlegur

Handútskorið



Fullkomið samspil
eikar og leðurs

Vandað sófasett frá Belgíu, 3 + 1 + 1. Gæði í gegn!

HEIMILISPRYÐI 
HÚSGAGNAVERSLUN
VÍÐALLARMÚLA, 108 REYKJAVÍK
SÍMAR 553 8177, 553 1400

Arnar Gauti verslunarmaður í GK Reykjavík er nýkominn frá Mexíkó brúnn og sætur og sýnir okkur ómótstæðileg föt fyrir íslenska karlmenn.



Ef þú vilt líta út eins og milljón dollarar...

1. Strigaskór

„Þessir eru frá Calvin Klein. Ofsalega þægilegir. Var að koma frá Mexíkó og notaði mína allan tímann. Æðislegir við hörbuxur og gallabuxur.“ Verð: 21.900 kr.

2. Hvít jakkaföt

„Hörjakkafötin eru geðveikt æðisleg. Þú lítur út eins og milljón dollarar í þeim,“ segir Arnar og hlær og heldur áfram: „Hör er vissulega inn í dag. En hör er alltaf vinsæll á sumrin. Þetta er náttúrulegt efni og gott í hita því efnið andar. Hör krumpast og mun alltaf gera það. Þessi jakkaföt verða reyndar ekki eins krumpuð úti og hér heima. Krumpflingurinn er sjarmurinn. Þetta eru létt og sexí jakkaföt.“ Verð: 73.900 kr.

3. Kvartbuxur

„Kvartbuxur frá Patrizia Pepe. Beltið fylgir ekki með. Geggjaður army-litur og flottir díteilar. Úthugsað snið. Saumarnir á skálmunum og allt.“ Verð: 24.900 kr.

4. Wrangler-gallabuxur

„Þessar eru úr Bluebelle-línunni. Við erum eina búðin á landinu með þessa línu frá Wrangler. 30–40 búðir í Skandinavíu fá að hafa þessa vöru. Sérstáða þeirra er fyrirmyndin. Hún er af gömlu, góðu, upprunalegu gallabuxunum. Endurgerðar eins og í gamla daga.“ Verð: 23.900 kr.

5. Bindi og skyrta

„Hún er frá Indriða. Ég er kominn með Indriða til mín. Hann lokaði búðinni sinni og opnaði nýja í Kaupmannahöfn. Þetta eru rosalega vandaðar skyrtur frá Indriða. Hann er einn besti klæðskerinn í Skandinavíu. Skyrtan er hans eigin hönnun og ég veit að bindin eru sérofin fyrir hann líka. Skyrtan kostar 8.900 kr. og bindið 6.900.“



RAUÐI DREGILLINN

Sumarið er gengið í garð – allavega úti í hinum stóra heimi og þá er tími til að klæðast léttum kjólum og ljósum litum. Hvítt er alveg málið í sumar. Passlega dökkur húðlitur og hvítur kjóll. Allar konur eru fallegar í hvítu.

FALLEGAR Í HVÍTU

Sumarið er tíminn fyrir ljósa liti



Alicia Keys
Stórglæsileg
í hvítum
síðum kjól.



Nicole Richie Nicole valdi sér kjól sem minnir helst á Paulu Abdul-tímabilið.



Lindsay Lohan Tók hvítan jakka, hvítan bol og það virkar.



Jessica Simpson Vildi sýna leggina í þessum stutta kjól.



Diane Kruger / hvítum míni-kjól.



Kelly Rowland Söngkonan sem eitt sinn var í *Destiny's Child* geislaði á BET-hátíðinni.



Carla Gugino Mamma úr *Spy Kids* valdi sér þennan hvíta 60's-kjól. Rauða háls-menið er ótrúlega flott við.



Kate Bosworth Hin nýja Lois Lane í hvítum, þröngum kjól og með sleikt hár. Þetta lúkk er alveg Miami 1990.



Beyoncé Ótrúlega falleg í þessum silkihvíta kjól.

Stjörnurnar í Hollywood eru alltaf svolítið seinar að fatta BELTIN LOKSINS KOMIN TIL HOLLYWOOD

Já, stílistarnir í Hollywood eru ekki alltaf með á nútunum og við Íslendingar getum státað okkur af því að vera ótrúlega framsækin þegar kemur að tískunni. Loksins eru stóru, breiðu beltin komin til Hollywood og taka skvísurnar sig bara vel út með þau.



Ashley Judd / síðum glæsilegum kjól með mjórri belti, en belti þó.



Paris Hilton Klæddist kasúal skyrtu og buxum með svart breitt belti. Mjög öff.



Chloë Sevigny Er ein flottasta gellan í Hollywood. Hér er hún í stuttum kjól með svart, breitt belti.



Dannii Minogue Litla systir Kylie er hér í Marilyn Monroe-kjól. Mjög flott.



Christina Aguilera Er örugglega með mjóasta mitti í heimi. Hún er hér með rautt belti og í ekta 50's-klæðnaði.

H&N-mynd Noraloc Photos/Getty Images

Heitustu leikararnir vita hvað þeir eru að gera SÆTU STRÁKARNIR ALLIR MEÐ MOTTU



Ashton Kutcher Eiginmaður skvísunnar Demi Moore er nýkominn með mottu. Ætli það hafi tekið langan tíma að safna henni?



Jack Black Ótrúlega fyndinn gaur með flotta mottu.

Það er bara eitthvað við karlmenn með mottu. Það þótti nú ekki fallett fyrir nokkrum árum að vera með yfirvaraskegg. Eini maðurinn í Hollywood með mottu var Tom Selleck. Í dag eru breyttir tímar og motturnar koma í alls kyns útgáfum. Eitt er á hreinu. Karlmenn eru einfaldlega sætari með mottu.

H&N-myndir: Nordic Photos/ Getty Images



Liev Schreiber Kærasti Naomi Watts er töff með sína mottu. Alveg eins og aðmíráll.



Johnny Depp Það fer honum allt vel.



Heath Ledger Kúreka-vestra-mottan í algleymingi.




Mark Ruffalo Sætasti strákurinn í Hollywood um þessar mundir. Mottan er að gera góða hluti fyrir hann.



Jason Lee My Name is Earl-stjarnan Jason Lee hefur alltaf verið heitur og mottan fer honum vel.





Ragnheiður Ragnarsdóttir (21) sunddrottningin úr KR ætlar til útlanda þegar haustar að æfa sund, án þess að stressa sig á náminu því sundið er í fyrsta sæti.

SUNDDROTTNINGIN ÚR KR ÆFIR STÍFT



Æfir stíft „Ég æfi 11-12 sinnum í viku. Níu sundæfingar og 2-3 þrekæfingar. Sundæfingarnar byggjast þannig upp að ég byrja á því að synda upphitun svo koma mismunandi sett eftir því hvar ég er á æfingartímabilinu og svo er synt rólega. Flestar æfingarnar eru 2 klukkutímar og eru frá 5-7 km.“

„Ætli ég sé ekki bara titluð sundkona eða sunddrottning úr KR,“ segir Ragnheiður Ragnarsdóttir brosandi út í annað en hún hefur æft sund frá því hún var sjö ára: „Þannig að ég hef bráðum æft í fimmtán ár. Hef sett þó nokkur Íslandsmet í 50 metra og 100 metra skriðsundi og 100 metra fjörsundi. Keppti á ólympíuleikunum 2004 í Aþenu, „Evrópumeistaramótum og heimsmeistaramótum. En besti árangur minn á stórmóti var á heimsmeistaramótinu í 25 metra laug sem haldið var í (Indiana Pacers) körfuboltahöllinni í Indianapolis haustið 2004 þar sem ég komst í undanúrslit, eða semi finals, og endaði í 14. sæti í 100 metra fjörsundi.“ segir hún en þar sló hún nýtt Íslandsmet.

Bió:

Shawshank Redemption. Get horft á hana aftur og aftur og verð aldrei þreytt á henni.

Matur:

Uppáhaldsveitingastaðurinn minn á Íslandi er Fjörburðlið á Stokkseyri.

Kaffihús:

Vegamót og Kaffibrennslan.

Íþróttir heilluðu alltaf

„Þegar ég byrjaði að æfa þá fór ég á sundæfingar, fótboltaæfingar, frjálsíþróttaæfingar og fimleikaæfingar en fannst skemmtilegast í sundinu. Ef fólk finnst gaman í sundi hvort sem það eru krakkar eða fullorðnir þá er um að gera að byrja að æfa. Þegar maður byrjar að æfa sund og hefur gaman að því þá er erfitt að hætta.“

Á leið út í heim

„Ég útskrifaðist frá FG vorið 2005 og hef verið að æfa hér og þar í heiminum. Keppa og vinna smá síðan. Ég er ekki búin að ákveða hvað ég ætla að læra en næsta haust fer ég væntanlega í æfingar einhvers staðar úti í heimi. Er ekki ákveðin hvert ég fer en Ástralía, Suður- Afríka og

Eyðsla:

Hef mjög gaman af því að versla og get eytt mörgum dögum í það. Uppáhaldsbúðirnar mínar eru H&M, Abercrombie and Fitch, Victoria's Secret og Zara.

Sjónvarp:

Horfi oft á The Office, ANTM, Friends, OC og er að detta inn í smá nostalgíufíling með Beverly Hills og Melrose Place.



Ameríka koma til greina. Er ekkert að stressa mig á náminu á meðan mér gengur vel í sundi. Ég get alltaf farið að læra eitthvað. Í augnablikinu er það sundið sem stendur upp úr og á meðan ég hef gaman af því þá er ég alveg róleg.“

Meiðsli tefja fyrir

„Hef verið með meiðsli í öxlum lengi en það er ekki óvenjulegt hjá sundfólki. Fer í nudd vikulega og styrki axlirnar á hverri þrekæfingu. Ég ökklabrotnaði fyrir Evrópumeistaramótið í 25 metra

laug 2004. „Er stundum með verki í ökklanum. Þá slappa ég aðeins af og kæli og hita ökklan til skiptis.“

Gengur þetta upp fjárhagslega?

„Ég fæ peningastyrki fyrir æfingum og keppnum. Er hins vegar alltaf að leita mér að fleiri styrktaraðilum þar sem kostnaður fer vaxandi í kringum sundið. Ég stefni að því að ná ennþá lengra í sundi og draumurinn er að synda úrslitasund á ólympíuleikunum 2008 í Peking.“

Kate Bosworth er að detta í sundur ORÐIN ALGJÖR MJÓNA

Kate Bosworth, sem leikur Lois Lane í nýju Súperman-myndinni er ótrúlega falleg stelpa sem á afskaplega myndarlegan kærasta. En stúlkan hefur verið að missa sig aðeins í sveltinu því hún er orðin ekki neitt, neitt.

Kate, ekki vera hrædd við matinn. Hann er vinur þinn.



Kate Bosworth
Ótrúlega sæt stelpa, en hún má alveg bæta á sig.



Alltof grönn
Ekki hefur Súperman fílað svona granna kærustu.

VIÐRAR BRJÓSTA- HALDARANN SINN

Victoria Beckham er óhrædd við að sýna vöxtinn

Victoria Beckham hefur í nógu að snúast í kringum eiginmann sinn þessa dagana, enda er hann í sárum eftir að enska landsliðið tapaði á heimsmeistarkeppninni fyrir Portúgal.

Það er þó lítið að fréttu af konunni fyrir utan það að svo virðist sem Victoria hafi þurft að viðra brjóstahaldarann sinn.



Victoria og brjóstahaldarinn Það er aðeins of mikið af honum til sýnis.

Hér & nú kom við í Epal og skoðaði úrvalið af eldhúshöldum

FALLEG HÖNNUN FYRIR MATARBORÐIÐ



Kanna: AJ Cylinda Line (1967)
H: Arne Jacobsen, F: Stelton (DK)



Kanna: Pingo Kaffe (2005)
H: John Sebastian, F: Stelton (DK)



Hnífapör: AJ (1957)
H: Arne Jacobsen, F: Georg Jensen (DK)

Victoria Beckham sagðist ætla að verða eins fræg og „Persil Automatic“. Henni tókst það.

BORÐAR SUSHI OG ANANAS TIL AÐ LÉTTAST

Flestir þekkja frekar nafn Victoriu heldur en nafn mest selda þvottaefnis í heiminum. Eins og flestir vita þá byrjaði Victoria feril sinn í hjómsveitinni Spice Girls. Victoria reyndi síðan að hefja sólóferil við frekar dræmar undirtektir. Í dag er hún best þekkt fyrir að vera eiginkona fótboltakappans Davids Beckham.

Nú þegar Victoria mætti á heimsmeistaramótið í fótbolta í Þýskalandi var hún auðvitað eitt vinsælasta ljósmyndaefnið hjá blaðamönnum. Ákvað Victoria að láta nokkur kíló fjúka með því að borða eingöngu sushi og ananas,

en vanalega borðar hún eingöngu grænt grænmeti, fisk og ávexti. Oft hefur verið talað um að Victoria Becham væri kynþokkafull kona en þær raddir dvína með hverju kíló sem hrynur af henni.

Ungar konur fylgjast vel með Victoriu og er það mjög fréttæmt þegar hún mætir fyrir framan myndavélar hvar sem er í heiminum. Í hverju er Victoria? Hvernig skóm er Victoria í? Hvernig er hárið á Victoriu? Hvernig sólgleraugu er hún með? Sjáið hvað Victoria er mjó! Victoria hefur horast verulega síðastliðið ár og bendir flest til þess að hún sé haldin anorexíu.

Stjarnan er mjög meðvituð um útlitið og hefur látið lagfæra ýmislegt eins og að gera nefið nettara, stækka varirnar og brjóstin. Einnig heldur hún sér ákaflega grannri og finnur allar leiðir til að borða ekki á almannaferi. Hún segir það óþægilegt að borða fyrir framan fólk þar sem þyngd hennar sé ávallt til umræðu í fjölmiðlum. Þegar eiginkonur fótboltakappanna panta mat lætur hún sig hverfa og segist eingöngu borða með sonum sínum. Kannski ætti hún að láta taka mynd af sér þar sem hún er að borða? Hún ætti allavega að fá sér hamborgara af og till!



Vinsæl um heim allan Ungar konur fylgjast vel með Victoriu og er það mjög fréttæmt þegar hún mætir fyrir framan myndavélar hvar sem er í heiminum. Í hverju er Victoria? Hvernig skóm er Victoria í?

Vinsæl á HM Nú þegar Victoria mætti á heimsmeistaramótið í fótbolta í Þýskalandi var hún auðvitað eitt vinsælasta ljósmyndaefnið hjá blaðamönnum.



Lagfærð Stjarnan er mjög meðvituð um útlitið og hefur látið lagfæra ýmislegt eins og að gera nefið nettara, stækka varirnar og brjóstin.

Kynþokki eða of horuð? Oft hefur verið talað um að Victoria Beckham væri kynþokkafull kona en þær raddir dvína með hverju kíló sem hrynur af henni.

Alltaf í fjölmiðlum Hún segir það óþægilegt að borða fyrir framan fólk þar sem þyngd hennar sé ávallt til umræðu í fjölmiðlum.

Texti >> Margrét R. Jónasar, förðunarmeistari
H&N-myndir >> margret.is

Til varnar sóldýrkendum

Sumarleyfispælingar Sirrýjar

Ég er súrefnisfíkill. Fæ aldrei nóg af því að vera úti. Get bara ekki hugsað mér að vera inni á sumrin. Ég vil helst borða, sofa og vinna úti í hreinu lofti. Drekkja kaffi úti, lesa blöðin úti... en þar sem Ísland er ekki alltaf heppilegasti staðurinn fyrir svona lífsstíl finnst mér ómótstæðilegt að fara til heitra landa í sumarfríinu. Núna sit ég til dæmis úti í garði í Búlgaríu með kaffibolla og tölvuna. Líklega ættu svona súrefnisfíklar og sóldýrkendur eins og ég að búa í heitu landi en þar sem Ísland er að mörgu leyti best í heimi, þá er ráðið að fara reglulega í sumarfrí á sólarströnd.

Rólegheit með börnunum

Sumir hafa samviskubit yfir því að liggja eins og skata í fríinu. En ég er alveg búin að sannfærast um gildi þess að spóka sig um í sólinni og gera lítið annað en hafa það gott og njóta sólarinnar og þess mannlífs sem hún skapar. Sól, sjór, sandur, ávextir og ljúft líf er bara ansi gott fyrir vinnusama Íslendinga í dálitinn tíma að minnsta kosti. Við sem lifum hröðu lífi þar sem dagbækur, tölvupóstur, síminn, fundir, verkefni og margt annað streituvaldandi er stór hluti lífsins höfum gott af því að láta hitann og sólina draga úr okkur kraftinn og slá okkur niður við sundlaugarbakka. Börnin hafa gott af því að sjá okkur í rólegheitum, þegar ekkert er fyrirlliggjandi, engin dagskrá, ekkert skutl eða skyldur. Bara spáð í hvort eigi að borða jarðarber eða kirsuber, fara í hvíta eða rauða stuttermabolinn og annað álíka krefjandi.

Á við kúrs í mannfræði

Í svona sólarfríi er kraftur í manni til að byrja með. Farið í skipulagðar ferðir og reynt að gera eitthvað af viti, framkvæma eitthvað. En svo rjáltast þetta af manni og framkvæmdaglegin vikur fyrir slökun. Fyrstu dagana las ég mikið af góðu efni. Til dæmis „Flugdrekaflauparann“ sem er afgönsk bók sem JPV gaf út í fyrra. Hefði ekki viljað missa af þeirri bók – algjöreflega framandi heimur opnast manni. Ótrúlega sterk bók sem enginn má missa af! Hún er að minnsta kosti á við kúrs í mannfræði sem ég sótti í Háskóla Íslands. Man þó örugglega lengur eftir heimi „flugdrekaflauparanna“ í Kabúl en námsefninu úr skóla.

Svo las ég líka „Skugga vindsins“ sem er stór og mikil skáldsaga sem gerist í Barcelona. Heillandi saga.



Maður þarf að gefa sér tíma til að lesa svona bækur, til að liggja með tærnar upp í loft og lesa. Þess vegna er sumarfrí á sólarströnd ekki tilgangslaust heldur uppbyggjandi.

Ég þekki fólk, jafnvel vel menntað fréttafólk, sem er svo fullt af streitu að það hefur ekki getað lesið heila skáldsögu í mörg ár. Öll verkefni sem biða og allt áreitið sem er í gangi kemur í veg fyrir að besta fólk geti lesið heila bók. Lausnin gæti verið að dorma með bók í hönd á sólbekk í 30 stiga hita.

Og börnin læra það sem fyrir þeim er haft. Sjö ára sonur minn

las líka sjálfur 118 síðna bók hér í sumarfríinu og er jafn stoltur af því og mamman. Íslenskir krakkar hafa þörf fyrir frí þar sem ekkert stress er í gangi, engir bílar og ekkert prógramm. Bara samvera og tími.

Léttmeti í hvildarmóki

En svo koma þær stundir að maður nennir ekki neinu, fer ekkert langt heldur röltir bara að næsta blaðastandi og kaupir slúðurblöðin á ensku. Heilinn fer að starfa hægar í þessari hvildarferð og manni nægir að fá „heimsfréttir“ á borð við það að Victoria Beckham léttist um einhver tvö kíló í HM-spennunni. Og Kylie Minogue er orðin hress eftir baráttu við brjóstakrabbamein. Hún styður Frakka á HM út af franska kærastanum sínum. Já, svona létt lesefni er heilinn fær um að melta í hvildarmókinu. Maður verður hálf heilasljór eftir tvær vikur á sólarströnd.

En það er annars furðulegt hvað slúðurblöðin á ensku fjalla öll um það sama og öll um sama fólk. Það er eins og fræga fólk í heiminum sé bara svona 20 manna hópur. Britney Spears litaði hárið á sér svart og það er fjallað um það um allan heim. Kate Moss fór í parti (stórtíðindi). Brad Pitt og Angelina hugleiða aðra ættleiðingu.

Amerísk fjöldaframleiðsla

Þessi ró – þessi afslöppun og endalaus tími til að dorma og slappa af er vissulega mikilvægur. En svo kemur auðvitað að því að maður þarf að fara að gera eitthvað fleira, sjá eitthvað nýtt og upplifa. Þá fer í taugarnar á mér hvað heimurinn er að skreppa saman og minnir mann á þröngan sjóndeildarhring ensku slúðurblaðanna. Hvert sem ég hef komið er að



„Britney Spears litaði hárið á sér svart og það er fjallað um það um allan heim. Kate Moss fór í parti (stórtíðindi). Brad Pitt og Angelina hugleiða aðra ættleiðingu.“

finna ameríska fjöldaframleiðslu: Disney World rís við Kínamúrinn, Kentucky Fried Chicken í Peking, McDonalds í Malasíu, Burger King í Moskvu og hér í Búlgaríu er amerískt iðnaðarþopp og nes-kaffi að tröllríða öllu. Þegar landið opnaðist fyrir vestrinu er eins og instantkaffi og tekknótónlist hafi verið álitin ták frelsisins.

Það var svo í stræto á leið úr litlum smábæ sem við upplifðum dálítið raunverulegt og ekki innflutt: Troðfullur vagn af vingjarnlegu fólki og búlgörsk hljómsveit, sem tók sér far með vagninum, spilaði sína eigin tónlist á leiðinni. Mikið var þetta gaman.

Vonandi sýnum við Íslendingar erlendum ferðamönnum eitthvað raunverulega íslenskt í sumar en ekki bara eitthvað fjöldaframleitt sem er hvort sem er alls staðar að finna.

Sumarkveðja,
sirry@365.is

„En það er annars furðulegt hvað slúðurblöðin á ensku fjalla öll um það sama og öll um sama fólk. Það er eins og fræga fólk í heiminum sé bara svona 20 manna hópur.“

Texti >> Sigríður Arnardóttir

MIKIÐ ÚRVAL AF BRÚÐARKJÓLUM

OG FYLGIHLUTUM



Textilline

Laugarvegi 101 • SÍMI 552 1260 • www.textilline.is

Geislar af þeim Birgitta Haukdal með Benedikt Einarsyni kærasta sínum.

Það ríkti rafmögnuð stemning baksviðs eftir frumsýninguna á Footloose sem heppnaðist vel að sögn gesta.



BIRGITTA OG BENEDIKT HAMINGJUS



Halla Vilhjálmisdóttir
Aðalleikkonan í verkinu.



Sigurjón Brink og Matti í Pöpunum
Peir fara báðir með hlutverk í sýningunni.

SNYRTIVÖRUR SEM VIRKA EN TÆMA EKKI VESKIÐ...

Prenna

„Augnskuggaboxin eru með þremur litum. Þessir eru vinsælir í sumar. Um er að ræða mismunandi litatóna sem er mjög gott að blanda saman eða nota eina og sér.“
Verð: 1.790 kr.



Texti >> Sólveig Birna Gísladóttir
Förðunarmeistari



Fjólublátt glimmer:

„Þetta er í raun bara glimmer með fjólubláum lit sem er mjög skemmtilegt að nota til að lífga upp á förðunina. Meira að segja líka hægt að nota það í hárið ef tilefni er til.“





Söngkonurnar Hera og Margrét Eir.



Með mömmu og pabba
 Þorvaldur, ómóttæðilegur að vanda, ásamt foreldrum eftir vel heppnaða sýningu. Helga Jóna Óðinsdóttir er áberandi falleg og faðir hans Kristján Þorvaldsson.

SÖM Á FRUMSÝNINGU FOOTLOOSE



Bera af Eiður Smári ásamt konu sinni Ragnhildi.



Flottir feðgar Árni Þór framleiðandi Footloose og faðir hans Vigfús Örn sóknarprestur í Grafarvogi.



Lovisa Ósk Kristjánsdóttir dansari í Footloose og Þórunn Clausen leikkona.



NYX-penslar:
 „Úrvalið frá NYX er mjög mikið. Þetta eru einstaklega góðir penslar úr náttúrulegum hárum en það er mikilvægt. Ekki gerðir úr næloni. Þessir penslar gefa mjög fallega og góða blöndun. Þær sem prufa vilja ekkert annað.“
 Verð: Frá 1.000–1.700 kr.



Snyrtitaska frá NYX
 „Ofboðslega handhæg og þægileg stærð til að geyma snyrtivörur í. Þessi er tilvalin til að hafa allt í röð og reglu.“
 Verð: 2.700 kr.



Silfurtúpa og liner:
 „Þessi silfuritaði liner er skemmtileg viðbót við augnmálinguna og síðan glimmerið sem gefur líf í förðunina.“
 Liner, verð: 650 kr.
 Glimmer, verð: 800 kr.

H&N Myndir Stefán Karlsson

Eva Longoria leikkona veit hvað virkar þegar andlitsförðun er annars vegar

GALDURINN ER AÐ NOTA LÍTINN FARÐA

Eva Longoria sem leikur Gabrielle í vinsælu sjónvarpsþáttunum *Aðþrengd* eiginkonur hefur oftast en einu sinni verið kosin kynþokkafyllsta kona í heimi.

Það eru ekki einungis karlmenn sem taka eftir Evu því konur eru forvitnar um hvernig hún málar sig og með hvaða litum. Eva er sögð aðdáandi L'Oréal og Lancôme snyrtivaranna og notar óspart Juicy tubes enda eru glossin í uppáhaldi hjá henni. Eva er oftast klædd í ferskjulitan eða túrkisbláan fatnað og sama gildir um förðunina.

Hún er hrifnust af ferskjulituum tónum á kinnar og varir og á augun notar hún túrkisbláa líti,

gyllta og ferskjulitaða og rammar inn augun með dökkum skugga eða blýanti. Að auki er hún ávallt með aukaugnahár.

Galdurinn við að líta vel út, að sögn Evu, er að nota ekki of mikinn farða. Hér eru nokkrar vörur sem Eva getur ekki verið án:

Litað dagkrem, L'Oréal Double Extend Mascara.

Lancôme:
Varalitur: Rose Impression.
Varablýantur: Rose Anémone,
Juicy tubes-varagloss.
Kinnalitur: Miss Rose, nr. 06.
Augnskuggar: Bláleitir nr. 703,
blágrænn 701 og glitrandi svartur 601.



Eva Longoria sem leikur Gabrielle í vinsælu sjónvarpsþáttunum *Aðþrengd* eiginkonur hefur oftast en einu sinni verið kosin kynþokkafyllsta kona í heimi.



Það eru ekki einungis karlmenn sem taka eftir Evu því konur eru forvitnar um hvernig hún málar sig og með hvaða litum. Eva er sögð aðdáandi L'Oréal og Lancôme snyrtivaranna og notar óspart Juicy tubes enda eru glossin í uppáhaldi hjá henni.



Eva er oftast klædd í ferskjulitan eða túrkisbláan fatnað og sama gildir um förðunina. Flott með kúrekahatt.



Texti >> Margrét R. Jónasar förðunarmeistari
H&N-myndir >> margret.is



ÞARFT ÞÚ AUKAHLUTI Í KYNLÍFINU?

Fóðruð handjárn

Mjög vönduð handjárn með fóðringu. Með þeim fylgja tveir lykklar. Handjárn eru langvinsælasta bindileikfangið. Þau krydda skemmtilega upp á ástarlífið og gera það meira spennandi. Þau eru einnig tilvalin til að læsa elskuna við rúmið og gera það sem þig dreymir um.

Bindistóll

Bindistóllinn er sérstaklega hannaður fyrir bindileiki. Hann er með höf-uðpúða fyrir slökun og nudd. Stóllinn er gerður úr PVC-efni og er bæði sterkur og auðveldur í notkun. Hann hefur áfastar hand- og ökklafastingar úr leðri. Hann er uppblásinn 91 sm á breidd, 83 sm á dýpt og 78 sm á hæð. Bönd fylgja einnig með.



Búið er að ráða tvær ungar stúlkur til að stjórna þættinum Pípóla sem hefst á Sirkus 13. júlí. Við höfðum samband við framleiðanda þáttanna, Kristínu Helgu Karlsdóttur, sem vildi sem minnst segja um hvað Pípóla snýst um.

MÁ EKKI SEGJA HVAÐ GERIST Í PÍPÓLA Á SIRKUS

Þetta eru ekki Simple Life-þættir eins og sumir kunna að halda. Við viljum ekki segja hvað gerist en enginn þáttur er eins. Áhorfendur verða bara að fylgjast vel með. En tókurnar eru eitt stórt áventýri,“ segir pródúsentinn Kristín Helga Karlsdóttir sem gerði Idol Extra fyrir Sirkus. Í þættinum Pípóla fara þáttarstjórnendur af stað og kanna hina ýmsu króka og kima íslensks samfélags. Þeir setja sig í hin ýmsu hlutverk í einn dag og gefa þannig áhorfendum kost á að kynnast lífi ólíkra hópa á reykvískum sumardögum. Þættirnir hefjast á Sirkus þann 13. júlí og verða átta talsins, hálf tímalangir.

Kristín Helga Karlsdóttir

Pródúserar þættina en hún gerði Idol Extra fyrir Sirkus í vetur.

Elin Vigdís Guðmundsdóttir

- Fædd á Íslandi en uppalin um allan heim. 21 árs.
- Dó þegar hún fæddist en lifnaði svo við.
- Þykir gaman að rúnta í strætó og horfa á fólk.
- Hefur æft box.
- Fór í bakpokatefndag til Suður-Ameríku með henni Sigurbjörgu í 3 mánuði.
- Var ástfangin af Pavarotti einu sinni.
- Lék í óperu þegar hún var átta ára.
- og hefur átt nokkra kærasta.
- Hefur unnið sem barþjónn um langan tíma.

Sigurbjörg Sæunn Guðmundsdóttir

- Fædd og uppalin í Vestmannaeyjum. 21 árs.
- Stúdentspróf frá Menntaskólanum í Reykjavík.
- Vann á Slysó til áramóta og flúði þá til Suður-Ameríku með Elínu vinkonu sinni í 3 mánuði.
- Á kærasta sem heitir Agnar, sem er 23 ára.
- Langar í læknisfræði.
- Ólst upp hjá lesbíum.
- Vill vinna sem matarsmakkari þegar hún verður eldri.
- Uppáhaldslagið hennar þegar hún var 4 ára var Lóa Lóa með Megasi.





Vösk og vakandi

„Keppnisgolf er mjög krefjandi, þess vegna nota ég Rautt Eðal Ginseng. Þannig kemst ég í andlegt jafnvægi, skerpi athyglina og eyk úthaldið.“

*Ragnhildur Sigurðardóttir
Margfaldur Íslandsmeistari
og stígameistari í golfi*

RAUTT EÐAL GINSENG



- þegar reynir á athygli og þol

ÞESS VEGNA ELSKUM VIÐ RÖGGU GÍSLA



Eldist vel Það er ekki hægt að segja annað en að Ragga verði fallegrri með hverju árinu.



Ung og óreynd Ragga hefur verið lengi í bransanum og hér er mynd af henni snemma á ferlinum.



Með kónginum Björgvin Halldórsson og Ragga eru góðir vinir og hafa sungið ófáa smellina saman.



Með Grýlunum Flottasta kvennahljómssveit sem komið hefur fram á Íslandi. Takið eftir göllumum en þeir eru búnir til að hluta úr álpappír.



Bjarkar-stíllinn Það er spurning hvort Björk hafi ekki verið á tónleikunum þegar Ragga var með þessa greiðslu og ákveðið að stela stílnum.



Pönkarinn Það mætti segja að hér væri Ragga svolltið pönkuð í útliti. En eins og venjulega fer þetta henni bara vel.



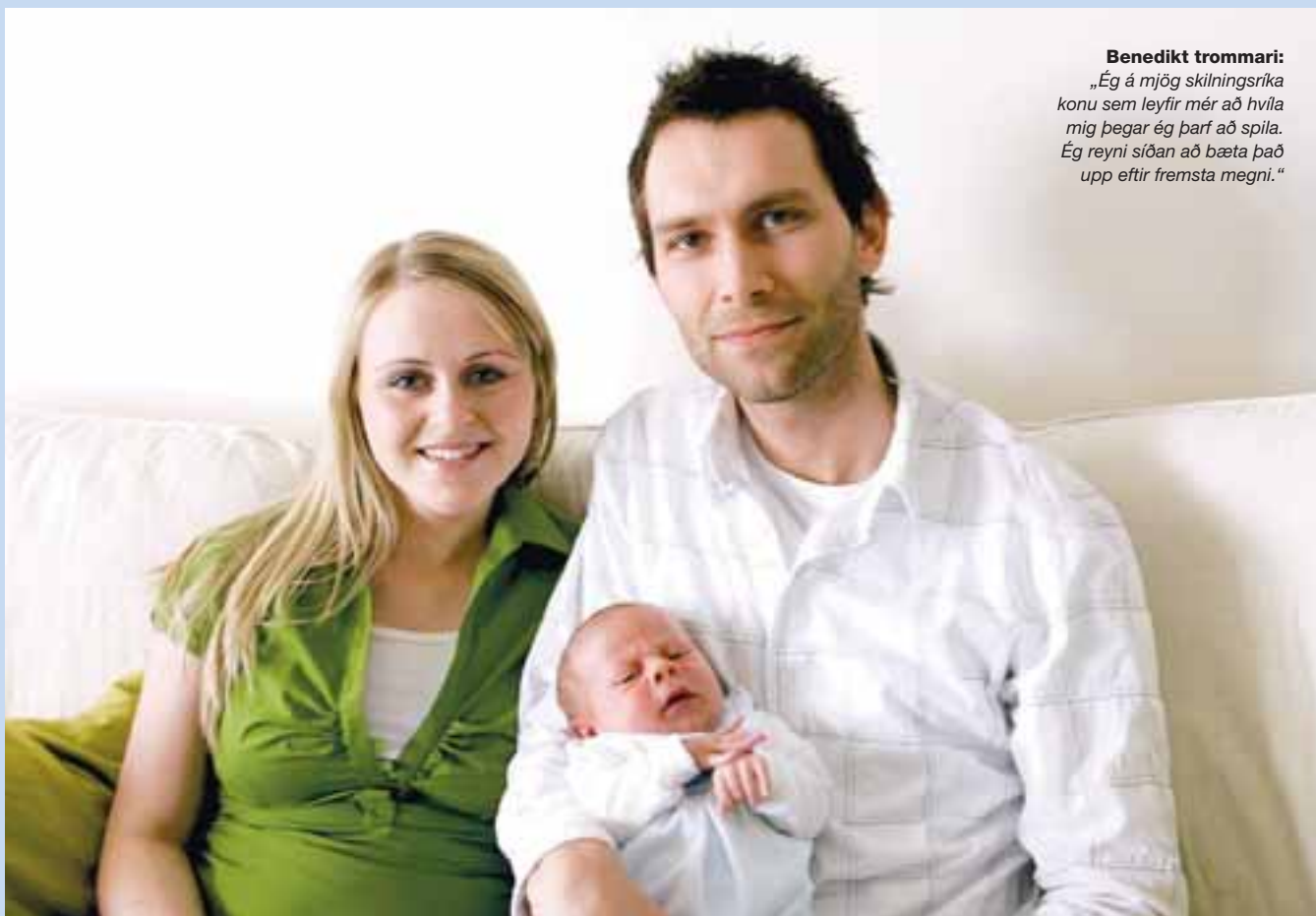
Nýrómantíkin Það er alveg sama hvaða tískubylgja hefur gengið yfir, alltaf er Ragga flott. Hér er mynd af henni frá því þegar Duran Duran og Wham voru sjóðandi heitar.



Með sinn stíll Það sem er svo skemmtilegt við Rögggu er að hún kemur alltaf á óvart í klæðnaði og stíl.

NÚ SNÝST ALLT

Benedikt Brynleifsson trommari Ízafoldar og unnusta hans Íris Guðnadóttir opnuðu dyrnar fyrir Hér & nú. Þau ræða um ástina, heimilislífið og síðast en ekki síst fengum við að kynnast fallettum og værum ónefndum Benediktssyni sem fæddist 12. júní síðastliðinn.



Benedikt trommari:

„Ég á mjög skilningsríka konu sem leyfir mér að hvíla mig þegar ég þarf að spíla. Ég reyni síðan að bæta það upp eftir fremsta megni.“

Í fyrstu var það ég sem skipti á stráknum,“ svarar Benedikt Brynleifsson trommari hljómsveitarinnar Ízafoldar aðspurður um soninn og tengslin á milli þeirra. Benni, eins og hann er kallaður, og unnusta hans Íris Guðnadóttir opnuðu dyrnar fyrir Hér & nú og leyfðu okkur að kynnast ónefndum

Benediktssyni sem fæddist 12. júní síðastliðinn.

„Núna er það nokkuð jafnt þegar kemur að bleiuskiptum. En á fyrstu árum ævinnar er tengslamyndun í mótun og þess vegna er mikilvægt fyrir okkur karlmenninga að sinna hlutum eins og bleiuskiptum þar sem konurnar ná að tengjast börn-

unum með brjóstgjöfinni. Ég sé líka um að baða hann.“

Hvar kynntust þið?

Benni tekur til máls: „Ég var að vinna í Office1 í Skeifunni þegar Íris byrjaði þar. Í fyrstu vorum við bara vinir en sú vin-átta próaðist út í smá skot. Við vorum bæði tiltölulega nýhætt

í löngum samböndum og ætluðum okkur ekkert að fara í samband strax. Haustið 2002 byrjaði ég í Kennaraháskólanum og hún í Háskóla Íslands og þar skildu leiðir okkar um tíma. Eitt kvöldið eftir sundsprett í Vesturbæjarlauginni ákvað ég að kíkja á Írisi á Stúdntagörðunum og þá var ekki aftur snúið. Fljót-

UM SON OKKAR

Ónefndur Benediktsson

„Hann kom í heiminn
12.06.06 kl. 19.45, 12
merkur og 50 sm.“



**Íris Guðnadóttir, B.Sc.
í umhverfisverkfræði**
„Ég er núna í fæðingar-
ortofí en vinn á verkfræði-
stofunni Ferli.“

**Benedikt Brynleifsson trommari í
hljómsveitinni Ísafold er grunn-
skólakennari að mennt „Núna er ég í
fæðingarorlofi en starfa sem trommu-
leikari og á fasteignasölu Stórborg.“**



Dagur í lífi fjölskyldunnar:

„Þessa dagana snýst allt um son okkar. Þar sem hann vaknar á nóttunni til að fá sér að borða, þá erum við ekkert að stressa okkur á morgnana. Við reynum samt að fara á skikkanlegum tíma á fætur, klæða og venja hann á muninn á degi og nótt. Ég sé um að fara og kaupa í matinn og annað sem þarf að stússast. Núna erum við farin að fara með hann út í vagni. Það er frábært að komast út með hann því að fyrstu vikurnar er maður mikið inni. Á kvöldin setjum við hann í rúmið sitt og kyssum hann góða nótt. Okkur finnst mikilvægt að hann skynji ákveðna rútinu í sínu lífi. Það hjálpar honum þegar hann eldist. Við erum að kynnst þessum litla einstaklingi. Hann er mjög rólegur og góður nema þegar hann er svangur því þá lætur hann aldeilis í sér heyra.“



Hljómsveitin Ízafold

„Við í Ízafold erum búin að hafa nóg fyrir stafni í sumar. Höfum verið að þeysast um landið þvert og endilangt og skemmta landsmönnum. Frábært að vera með þessu fólki í hljómsveit, bæði er þetta framúrskarandi tónlistarfólk og góðir vinir. Þetta er okkar saumaklúbbur. Síðustu helgi vorum við á Humarhátíð á Höfn í Hornafirði og keyrðum síðan upp á Egilsstaði. Þar var hálf tónið tekið á einu bretti.“

lega upp úr því fórum við að búa saman,” segir hann og Íris hlýðir á frásögnina brosandi.

Breyttar áherslur eftir að drengurinn fæddist?

„Að fá nýjan einstakling inn í líf sitt sem þarf að líta eftir öllum stundum er mjög mikil breyting frá því að hugsa bara um sjálfan sig. Ég velti því mikið fyrir mér meðan á með-

göngunni stóð hvernig það yrði að þurfa að hugsa um lítið barn. Þegar sonur okkar fæddist áttaði ég mig á því að það er erfiðara en maður telur sér trú um fyrir fæðingu.

Það sem kemur manni mest í opna skjöldu er þetta breytta lífsmynstur sem maður þarf að tileinka sér. Ég held að það sé það sem maður áttar sig ekki á fyrir fæðingu fyrsta barns.

Maður þarf að sníða leiki og störf algjörlega í kringum einn einstakling.

En maður finnur líka að þetta verður alltaf léttara og léttara og núna þegar hann er þriggja vikna gamall finnst manni eins og hann hafi alltaf verið til staðar. Maður er fljótur að aðlagast nýjum aðstæðum.

Á nóttunni erum við með smá kerfi. Íris tekur vaktina til

5 og ég þar eftir. Hún þarf að vísu alltaf að vakna til að gefa honum en með þessu náum við að hvílast betur en ef við erum alltaf bæði að sinna honum í einu. Við erum svo heppin að strákurinn er rólegur og góður sem gerir okkur þetta allt saman einfaldara.“



Veldu vandað...
...veldu Vitra

- Innréttingar
- Blöndunartæki
- Hreinlætistæki
- Fallegir fylgihlutir

www.badlausnir.is



Baðlausnir ehf



Reykjavíkurvegi 60
220 Hafnarfjörður
Sími: 565 06 60
badlausnir@hive.is



Geir H. Haarde forsætisráðherra Við opnunina talaði hann meðal annars um ný menntunartækifæri í listrænni hönnun á Íslandi og sagði íslenska hönnuði standa framarlega í sínu fagi.



Sýningin Íslensk tískuhönnun var opnuð með viðhöfn í risi Þjóðmenningarhússins fyrir viku.

ÍSLENSK TÍSKUHÖNNUN Í ÞJÓÐMENNINGARHÚSINU

Þjóðmenningarhúsið iðaði af lífi við opnunina á sýningunni þar sem sjá má þverskurð tískuhönnunar í íslenskri nútímamenningu. Geir H. Haarde forsætisráðherra opnaði sýninguna og ræddi meðal annars ný menntunartækifæri sem íslenskum nemendum bjóðast nú í listrænni hönnun. Lýsti hann

ánægju með að almenningi á Íslandi gæfist kostur á að sjá þessa sýningu í Þjóðmenningarhúsinu, en hann opnaði íslenska listahátíð í Köln á síðasta ári þar sem voru verk allra hönnuðanna sem nú sýna verk sín í húsinu. Forsætisráðherra fagnaði því hve íslenskir hönnuðir standa framarlega í grein sinni.

Athafnakona Kolbrún Petrea Sævarsdóttir fylgdist gaumgæfilega með. Hún er meðvituð um tískustraumana en hún hyggst ásamt eiginmanni sínum opna verslun á Laugaveginum.



Björk og Vala, eigendur Spakmannsspjara.

Rósa Eiríksdóttir textílhönnuður.



Ragna Fróða.



Salóme Porkelsdóttir og Geir H. Haarde ásamt gestum.



SJÚKLEGA SÆTIR SANDALAR

Skóbúðirnar Kron og 38 þrep á Laugavegi sýndu okkur úrval sumarsandala sem eru vinsælir hjá íslenskum konum.

Sigríður Sunna
afgreiðslukona í
Kron, Laugavegi 48.

Vínrauðir sandalar
Verð á útsölu: 11.190 kr.

Brúnir sandalar m/þykku bandi
Verð á útsölu: 8.790 kr.

Ljósbláir með hnút. Skutlu-
skór með háum hæl.
Verð á útsölu: 8.790 kr.

„Þægilegir sandalar. Við erum
eingöngu með ítalska skó,
fyrir utan lopapeysurnar.“
Verð: 10.900 kr.

„Svartir banda-, lágbotna
sandalar úr leðri. Frá Exos.“
Verð: 18.600 kr.

„Ljósbláir bandasandalar
með hæl. Leður.“
Verð: 16.900 kr.

Rannveig Gylfadóttir
afgreiðslukona
í skóbúðinni 38 þrep,
Laugavegi 49.

María Sif Daníelsdóttir, eða Mæja, er listmálari. Hún leyfði okkur að fylgja sér í einn dag við störf.

DAGUR Í LÍFI MÆJU MÁLARA

13.30



Penslar, málning og strigar keypt

„Hingað kem ég næstum því á hverjum degi og fæ alltaf gott kaffi,“ segir Mæja þegar hún velur rétta litinn fyrir mynd sem hún er um það bil að leggja lokahönd á. „Þennan vantar í hólinn á myndinni.“ Mæja heldur áfram að skoða litina í Litalandi í Slippfélaginu og útskýrir að þetta sé staðurinn þar sem hún fær alla litina. „Ég nota akrýlliti og svo kaupi ég líka penslana, strigann og blindrammana hérna.“

Vinnustofa Mæju

Við erum stödd með Mæju á vinnustofunni þar sem hún hefst handa við að klára mynd: „Svona. Nú hef ég klárað hólinn.“ Mæja málar álfa og litaglaðar furðuverur: „Ég mála álfa og álfahóla en hólarnir eru grænir og himinninn blár. Gleði og ást er það sem ég reyni að skapa. Er rosalega litaglöð. Það þarf líti í þennan ágæta heim.“

15.30



16.30



Verkin seld í Gallerí List

„Þetta er mitt svæði, ef svo má kalla, í Gallerí List í Skipholti. Hér er ég með verkin mín,“ segir listakonan þegar hún kemur með ný verk sem hún tók með sér og bætir við: „Stelpurnar í Gallerí List sjá um að stilla þessu upp fyrir mig.“

Laugar eftir vinnudaginn

„Margrét Grétarsdóttir og ég hittumst einu sinni í viku. Fáum okkur léttan dinner og tökum statusinn. Hún er söngkona og syngur með Sopranos,“ segir Mæja en á myndinni sitja vinkonurnar við vegg sem Mæja málaði í Baðstofunni í World Class: Laugum. Myndin er 22 fermetrar að stærð. „Hlutverk álfanna á myndinni er að búa til annan heim niðri í Laugum því þegar maður fer í Baðstofuna, þá upplifir maður allt annan heim.“

19.00



Dóra Svavarsdóttir er einn af eigendum veitingastaðarins Á næstu grösum. Þar hefur hún bætt við þekkingu sína sem matreiðslumaður með því að þróa og elda grænmetisrétti undanfarin 5 ár. Þessa vikuna hugar hún að þægilegum sumarmat.

ÞÆGILEGUR SUMAR- MATUR FRÁ DÓRU Á NÆSTU GRÖSUM

Vonum nú að þetta blessaða sumar sé komið til að vera. Það er nú einhvern veginn svo að þegar veðrið leikur við mann vill enginn eyða of löngum tíma í eldhúsinu og þótt grillið sé

gott langar mann stundum ekkert í grillaðan mat. Þá er um að gera að útbúa eitthvað fljótlegt og hollt. Hér kemur skemmtileg uppskrift sem er einstaklega þægileg.



Kúrbítsklattar að hætti Dóru „Enginn vill eyða of löngum tíma í eldhúsinu og þótt grillið sé gott, langar mann stundum ekkert í grillaðan mat. Þá er um að gera að útbúa eitthvað fljótlegt og hollt.“

Kúrbítsklattar

Fyrir um það bil sex manns

600 g. kúrbítur.
2 dl. heilhvæiti eða spelt.
2 egg.
1 msk. ólífulaía.
½ tsk. hvítlaukur, saxaður.
½ dl. vatn.
Salt og pipar.
Olía til steikingar.

Aðferð:

- Blandið saman hveitinu, egginu, oliunni, vatninu og kryddinu og búið til frekar þykkt deig.
- Rífið kúrbítinn niður og blandið saman við deigið.
- Steikið á pönnu í litlum klöttum. Ef verið er að steikja mikið magn er gott að fullsteikja í ofni.
- Gott að bera fram með þessu ferska kryddjurtasósu.

Þetta er skemmtilegur réttur til að útbúa með fyrirvara, þá má þegar að matmálstíma kemur skella forsteiktum klöttunum í ofninn í um 10 mínútur og þá er einfaldur rétturinn klár. Ef svo ólíklega vill til að einhver í fjölskyldunni er með ofnæmi fyrir kúrbít (zuccini) má skipta honum út fyrir næstum því hvaða grænmeti sem er, til að mynda seljurót, steinseljurót, gulrætur, fennel eða einhvers konar blöndu af öllu þessu.

Kveðja, Dóra



Texti >> Dóra Svavarsdóttir

H&N-mynd >> GVA

GOTT AÐ BYRJA DAGINN Á PRÓTEINSJEIK

Maðurinn minn er ótrúlega duglegur í ræktinni. Hann á það til að vakna áður en haninn galar og bruna í ræktina. Áður en hann fer blandar hann sér þó mjög samviskusamlega próteinsjeik í tveggja hestafla blandaranum og ég vakna við þetta nútíma hana-gal. Hann hellir sjeiknum á flösku og tekur með sér í nesti til að næra sig eftir ræktina. Einn daginn þegar hann var óvenju seinn þá skildi hann próteinstampinn eftir á borðinu. Kyssti mig bless á hlaupum og sagði: „Elskan ertu til í að ganga frá eftir mig?“ og með það var hann þotinn. Á meðan möndlumjólkin mín var að fæðast í tveggja hestafla tækinu þá gekk ég frá stampinum og rak augun í innihaldslýsinguna. Vúúppssss – ég myndi giska á að ef ég setti orðin saman í eina lengju værum við að tala um nokkra metra af innihaldslýsingu. Og ekki nóg með það, ég vissi ekki hvað stærsti hlutinn þýddi en inn á milli þekkti ég orð sem flokkast ekki beinlínis undir hollustu. Svo ég ákvað að taka mál-ið í mínar hendur – að búa til fyrir hann holla og næringarríka próteinsjeika þar sem innihaldslýsingin utan á stampinum væri bara um 10 sm. Það var eins og hann hefði lesið hugsanir mínar því daginn eftir kom hann stoltur heim með nýjan próteinstamp fullan af hreinu mysupróteini og innihaldslýsingin var aðeins 10 sm. Ég bretti upp ermarnar og fór að brugga og hér á eftir fáið þið uppskrift að útkomunni.

Ég hvet ykkur til að vera svolítið skapandi. Notið þau ber og ávexti sem ykkur finnast góð. Prófið að bæta út í smá hörfræjaolíu eða möl-uðum hörfræjum, smá spinati eða klettasalati til að gera sjeikinn ennþá hollari. Nú eða nokkrum dögum til að gera hann sætari. Finnið ykkar eigin uppskrift sem hentar ykkar bók og bragðlaukum.

**Gangi ykkur vel.
Bestu kveðjur,
Solla**

SÚKKULAÐISJEIK MEÐ HREINU MYSUPRÓTEINI

1 1/2 - 2 bollar vökví, til dæmis hrísgrjóna- og sojamjólk með súkkulaðibragði, hrein sojamjólk, hrein hrísgrjónamjólk, hreint skyr, möndlumjólk, vatn og svo framvegis.

2 - 4 bananar (gott að afhýða þá og setja í frysti yfir nótt).

Nokkrar döðlur.

2 msk. hreint mysuprótein* frá Himneskri hollustu (fæst í Hagkaupum og Heilsuhúsinu)

2 tsk. hreint kakóduft.*

Smá vanilluduft* ef vill.

Allt sett í blandara og blandað vel saman.

Ef þið viljið hafa sjeikinn sætari bætið þá döðlum út í. Ef það er afgangur er upplagt að setja í íspinnaform og frysta

*Þessar vörur eru fánlegar lífrænar frá Himneskri hollustu

JARÐARBERJASJEIK MEÐ HREINU MYSUPRÓTEINI

1 bolli vatn (2.4 dl.).

1 bolli fersk jarðarber.

1 bolli frosin jarðarber.

2 msk. hreint mysuprótein* frá Himneskri hollustu (fæst í Hagkaupum og Heilsuhúsinu).
Nokkrar döðlur (magn eftir smekk).*

Smá vanilluduft* ef vill.

Allt sett í blandara og blandað vel saman.

Ef þið viljið hafa sjeikinn sætari bætið þið döðlum út í.

Ef það er afgangur er upplagt að setja hann í íspinnaform og frysta.



STELDU STÍLNUM... ÞRÁTT FYRIR ÚTSÖLUR

Þær eru báðar leikkonur og báðar fallegar en mjög ólíkar þegar kemur að fatastíl. Hér & nú ákvað að athuga hvort ekki væri hægt að leika sama leik og þær Diane Kruger og Christina Ricci og fór því á stúfana til að skoða hvort úrvalið í verslunum hér heima væri eitthvað svipað því sem gerist í Hollywood á góðum degi. Eitt verður þó að hafa í huga: það eru útsölur í gangi og maður þarf að vera duglegur að gramsa og hafa auga á hverjum fingri til að finna eitthvað við sitt hæfi.

Alltaf skemmtilegt að breyta aðeins til, betrubæta og laga.
Coast-armband á 4.900 kr.

Retró er með geggjað úrval af hlýrabolum, frá 1.990 kr.

Noa Noa er með flotta kjóla. 6.190 kr.

Gæti verið skemmtilegt að vera í fallettri blúndugollu með, fæst í Oasis á 2.995 kr.

Aldo er með gott úrval af skóm. 6.990 kr.

Það var erfitt að finna brúna skó en þessir fást í Shoe Studio á 14.990 kr.

Eik-perlur á 1.300 kr.

Warehouse-hálsfesti, 2.990 kr.

Next-hálsmen á 690 kr.

Vero Moda-hálsfesti á 1.490 kr.



Christina Ricci fæddist í Santa Monica í Kaliforníu árið 1980 og er yngst í hópi fimm systkina. Hún sló fyrst í gegn aðeins 9 ára þegar hún lék á móti Cher í kvikmyndinni *Mermaids* en síðar vann hún með Johnny Depp og Casper Van Dien í *Sleepy Hollow* árið 1999. Eftir að hún lék í *Addams Family Values* árið 1993 skildu foreldrar hennar en eftir það hefur hún ekki talað við föður sinn. Upphaldssjónvarpsþættirnir hennar eru *The X Files*, *Law & Order*, *The Simpsons*, *Friends* og *Will & Grace*.



Shoe Studio, flottir skór á 10.990 kr.



Spútnik er með endalaust úrval af skóm, 2.900 kr.



Aldo-hringur 2.190 kr.



Meba-hringur á 7.900 kr.



Ekki má gleyma því að þæjan er með eldrautt naglalakk og varalít. Hygea í Kringlunni er með gott úrval af snyrtivörum.



Spútnik í Kringlunni, belti 1.400 kr.

Þetta úr fæst í Next á 3.290 kr.



Aldo-belti á 2.990 kr.



Eik átti veskið sem vantaði, 2.390 kr.



Spútnik-kjöll 3.500 kr.



Next er með flott skart, úr og fleira, þetta kostar 6.390 kr.



Þessi flotti kjöll fæst í Noa Noa, 7.990 kr.



Warehouse-kjöll, 6.990 kr.



Diane Kruger fæddist í Heidkrüger í Þýskalandi. Hún lagði allt sitt í ballett og dansaði við The Royal Ballet í London þar til hún meiddist svo dansferillinn varð ekki lengri. Hún fór aftur til Þýskalands og varð súpermódel en síðan lá leiðin í leikklistina. Hún býr í Þýskalandi ásamt manninum sínum og er þekkt leikkona þar sem og annars staðar. Hún lék til að mynda ágætis hlutverk í myndinni Troy á sínum tíma.

SUMARFÖRÐUN SEM KLIKKAR EKKI

Haffi hjá MAC farðar Álfhildi Pálsdóttur með sumarlitunum



Módelkrem Þetta er bodylotion sem má nota á allan líkamann og líka á andlit. Þetta er mikið notað við módelmyndaðökur. Verð: 2.390 kr.



Face and body bronze fix Þetta er eiginlega body-meik. Notist á andlit og líkama ef fólk vill. Þetta er eins og sólarpúður, bara fjótandi, og fólk verður alls ekki flekkótt við að nota það. Verð: 3.190 kr.



MAC-kinnalitur
Verð: 2.290 kr.



MAC-púður
Hentar öllum.
Verð: 2.390 kr.

Pepping pink Þetta er varasalfi með lit og hann inniheldur sólarvörn. Þú getur bæði legið í sólinni án þess að brenna á vörnum og farið á skíði því salfinn ver varinnar fyrir kulda. Þessi er til í mörgum litum og glær líka. Verð: 1.690 kr.



„Við hjá MAC fáum ekki árstíðarútlit. Við fáum sífellt nýjar vörur á þriggja til fjögurra vikna fresti. Náttúrulegt útlit er vinsælt í dag og líka rosalega litrík förðun. MAC gengur út á að skapa eigin stíl.“



Sólarpúður Geggjað allan ársins hring. Verð: 2.390 kr.



Létt meik Eins og lítað dagkrem. Jafnar út litatóninn. Er matt að lit en mjög náttúrulegt og inniheldur sólarvörn. Verð: 2.990 kr.

Haffi Haff hjá MAC Nýkominn frá Ameríku og er í fullu starfi hjá MAC í Smáralindinni.



HVAÐ MÁ OG HVÆÐ MÁ EKKI Á FYRSTA DEITI

Vertu í sexí undirfötum, þótt hann fái ekki að sjá þau. Þér líður betur með sjálfa þig og verður öruggari. Segðu honum frá vinum þínum. Fáðu þér einn eða tvo drykki.

SÆTT

Sýndu áhugamálum hans áhuga, þótt það sé fótbolti eða golf. Sofðu hjá honum á fyrsta deiti ef þig langar. Ef hann hefur áhuga mun það ekki skipta máli og hann mun hringja aftur. Hafðu húmor fyrir þér og ekki taka sjálfa þig of alvarlega. Segðu honum vandræðalegar sögur af þér. Hlustaðu og spurðu ef þú skilur ekki um hvað hann er að tala. Borðaðu matinn þinn. Strákum finnst ekkert aðlaðandi við stelpur sem borða ekkert. Þú mátt alveg roðna og vera vandræðaleg. Flestum strákum finnst það bara sætt. Segðu honum að þér finnst hann sætur. Rakaðu á þér leggina. Þú veist aldrei hvað gerist!



EKKI mæta í alltof þröngu, stuttu og flegnu. Það er ekki að gera sig. EKKI tala um fyrirverandi kærasta. Stranglega bannað! EKKI drekka þig blindfulla og fara á trúno.

SÓDALEGT

EKKI vera óðamála og tala hann í kaf. EKKI sofa hjá honum á fyrsta deiti ef þú ert skotin. Leikurinn getur virkað á suma stráka. EKKI segja honum frá öllum vandamálum í fjölskyldunni. EKKI besservissa. Það er ekkert að því að vita ekki allt um tónlist, stjórnmál o.s.frv. EKKI panta risamáltíð með risaskammti af frönskum og kóki. EKKI setja upp einhverja grímu og rembast við að vera voða kúl. EKKI segja honum að þú sért búin að fletta honum upp í þjóðskránni, gúggla hann og spyrja alla sem þú þekkir um hann. EKKI mæta með „over night bag“ þó svo það gæti gerst að þú munir gista. Það er fullmikíð.

VASELÍN Á AUGNLOKIN TIL AÐ NÁ FRAM LÚKKINU

Texti >> Margrét R. Jónasar förðunarmeisteri
H&N-myndir >> margret.is



Á tískusýningu Robertos Cavalli fyrir haustið 20

Litina sem notaðir voru á augun má alla finna í náttúrunni. Þótt þeir hafi verið frekar ólíkir var blandan afar skemmtileg og útkoman falleg.

Til að ná fram þessu lúkki er gott að bera ljósbrúnan skugga á allt augnlokið og undir augað. Skyggið síðan með ljósgráum augnskugga í glóbus-línuna og einnig undir augað. Berið mjúkan dökkgráan blýant í breiða rönd ofan á augnlokið og undir augað. Notið fingurgóma til að mýkja línuna. Rennið að lokum mjúkum khol-blýanti eftir brún augnanna, innan við augnhárin, og örlítið inn á milli neðri augnaháranna og maskarið augnhárin vel.

Einnig er hægt að setja til dæmis örlítið vaselín eða glært varagloss á miðju augnloksins til að fá svólíttinn glans. Til að leyfa augnum að njóta sín er fallegt að nota ljósbleikt gloss. Sjá: robertocavalli.net.



Náðu lúkkinu „Til að ná fram þessu lúkki er gott að bera ljósbrúnan skugga á allt augnlokið og undir augað. Skyggið síðan með ljósgráum augnskugga í glóbus-línuna og einnig undir augað. Berið mjúkan dökkgráan blýant í breiða rönd ofan á augnlokið og undir augað. Notið fingurgóma til að mýkja línuna. Rennið að lokum mjúkum khol-blýanti eftir hvörmunum innan við augnhárin og örlítið inn á milli neðri augnaháranna og maskarið augnhárin vel.“



MARGRÉT MÆLIR MEÐ:

- * YSL Tinted lip Balm nr. 2
- * Dior-augnblyantur nr. 344
- * Zara-augnblyantur Tee green
- * Gosh-augnblyantur Golden Moss
- * Gosh-augnblyantur Hypnotic gray
- * MAC-augnskuggi Kid
- * YSL-augnskuggapalletta nr. 11

06 kom förðunin skemmtilega á óvart



Vaselín á augun „Setja til dæmis örlítið vaselín eða glært varagloss á miðju augnloksins til að fá svolitinn glans.“

STJÖRNU

Nú þegar júlí er genginn í garð er ekki úr vegi að líta á hvað stjörnurnar hafa að segja um það sem eftir er af sumrinu.

Vatnsberi (20. jan.–18. feb.)

Bjartsýnn og fullur af orku

Hugmynd eða innsæi þitt getur skipt sköpum á mikilvægum stundum miðað við stjörnu þína nú í sumar. Þú ert fæddur til hárrar stöðu í lífinu og þegar þú villist af leið leitast þú samt sem áður stöðugt eftir



því að endurskapa og upplifa fortíðina. Bjartsýni einkennir þig og jafnvægi milli efnis/líkama og anda/tilfinninga er án efa megintakmark þitt um þessar mundir. Þú sækist

eftir veraldlegum völdum en ættir að læra að sigrast á efasemdum og svartsýni varðandi þig sjálfan og læra að lifa fyrir daginn í dag í stað þess að hafa áhyggjur af morgundeginum. Vertu meðvitaður um gífullega orku þína og mátt til að gera hvað sem er úr lífi þínu. Besta leið þín til að spá fyrir um framtíð þína er að skapa hana sjálfur.

Fiskur (19. feb.–20. mars)

Virðir valdið en ert sjálfstæður

Þú virðir vald og hlýðir því sem er rétt að þínu mati. Þó þú sért sjálfstæður og framsækinn í hugsun birtist þú hér afar hefðbundinn í athöfnum þínum og fólkinu í kringum þig finnst þú ákaflega iðinn. Þú ert ávallt á ferðinni og situr ekki kyrr.



Þú leitast að sama skapi við að upplifa staðfestu í ástarsambandi en ert oft á tíðum óruggur og mættir leggja þig fram við að styrkja þig á hjartastöðvunum í júlí. Hér kemur líka fram að þú átt það jafnvel til að vera mjög þröngsýnn og það virðist teffa fyrir þér svo um munar nú í sumar. Þú hefur lagt á þig ómælda erfiðisvinnu til að ná þeim árangri sem þú býrð að í dag.

Hrútur (21. mars–19. apríl)

Hættu að horfa stöðugt til fortíðar

Ef þú leitast eftir árangri nú í sumar ættir þú að sleppa tókum á fortíð þinni því þú ert bundinn fortíðinni mjög sterkum böndum, oft í gegnum skyldfólk þitt. Þér er gefinn sá eiginleiki að draga fólk að þér þótt þú virðist ekki hreyfa þig og kemur það sér vissulega vel með hækkandi sól þegar viðskipti eru annars vegar. Skilgreindu markmið þín vel og gerðu þér grein fyrir hvaða verkefni færa þig í átt að draumum þínum. Þau geta jafnvel fjallað um það að afla nýrrar þekkingar, breyta ákveðnum venjum eða efla persónulega eiginleika þína.



Naut (20. apríl–20. maí)

Allt er gott í hófi sumarið 2006

Hófsemi er lykillinn að góðu sumri hjá þér. Hér kemur fram tilhneiging þín til að yta hlutum til hliðar og hætta jafnvel að hugsa um heilsu þína. Þú ert um þessar mundir jafnvel óvirkur í ákvarðanatökum varðandi eitthvað mál sem tengist þér. Þú virðist helst fara þá leið sem krefst minnstarrar mótstöðu og biður oft þangað til eitt hvað gerist. Íhugaðu að efla mun betur ákvarðanatöku þína og jafnvægi. Þú hefur eflaust nú þegar sent frá þér langanir þínar og mátt vissulega treysta almættinu fyrir framvindu mála. Annars getur þú orðið einkar klókur við að sjá hvernig aðrir bregðast við líðan þinni á vinnustað/skóla. Þú ræður við hvað sem verður á vegi þínum ef þú aðeins eflir innra jafnvægi þitt betur. Efldu ónæmiskerfi líkamans og þitt eigið sanna eðli ef þú kýst að ná árangri.



Krabbi (22. júní–22. júlí)

Óttastu eingöngu óttann

Hér kemur fram ótti af einhverjum ástæðum sem tefur fyrir þér en hann getur kæft lífsgleði þína og byrgt annars mjög snjallt innsæi þitt. Tileinkaðu þér að læra að taka áhættur til að þroskast og bæta samskipti þín samhliða breytingum sem verða oftar en ekki á vegi þínum því þú leitast í sífellu upp ný og spennandi tækifæri. Þú virðist vera reiðubúinn að leggja þig fram af alhug í byrjun sumars. En mundu, andlega þenkjandi og ánægð fólk á ávallt von á því besta og á það



vel við fólk fætt undir stjörnu krabbans. Tunglið segir þig hafa of miklar áhyggjur í sumar en tunglið er næst jörðinni og hefur þar af leiðandi mikil áhrif á fólk fætt undir stjörnu

krabbans þegar mannleg samskipti eru annars vegar.

Tvíburi (21. maí–21. júní)

Orkan birtist sem skínandi sól

Þú virðist búa yfir mikilli orku eins og skínandi sól nú í sumar. Nýttu þér þessa umtöluðu orku til góðverka. Ef þú kærir þig um, getur þú snúið tapi yfir í ávinning svo sannarlega. Hér er komið inn á að þú hugir að tilfinningum þínum gagnvart sálu þinni áður en þú leggur þig fram við að hlúa að fólkinu í kringum þig. Eitt augnablik, þegar þú hefur lesið spána þína, skaltu loka augunum og segja við sjálfan þig: „Ég viðurkenni mig eins og ég er. Ég er sáttur við sjálfan mig nákvæmlega eins og ég er. Ég elska sjálfan mig.“ - Þetta kann að hljóma skringilegt eða jafnvel asnalegt en veistu, þetta virkar. Sál þín meðtekur allt sem þú segir við hana og eflist þegar þú segir að þú elskir þig sjálfan og sért fullkomlega sáttur við hana þrátt fyrir hitt eða þetta. Vittu til!



SPÁIN ÞÍN FYRIR SUMARIÐ

Ljón (23. júlí–22. ágúst)

Framkvæmdir og forvitni

Pú birtist hér sem merkilegur einstaklingur sem hefur að bera ómælda hæfileika og eiginleika sem ná langt út fyrir allt það sem þú hefur þegar gert og upplifað. Í spánni þinni ert þú minntur á að þú lifir á tímum tækifæra þar sem fólk getur náð meiri árangri en áður hefði verið hægt að ímynda sér. Pú trúir því að það séu tvær hliðar á hverju máli og því reynir þú að sjá þær báðar áður en þú kemst að niðurstöðu. Þú kannar, skoðar og greinir þangað til þú veist svarið. Notaðu innsæi þitt í meira mæli. Mikilvægasti eiginleikinn sem þú getur þróað í sumar er í raun eingöngu tilfinning þín um mikilvægi. Styrkur ljónsins er mikill og öflugur í mjög víðum skilningi nú í sumar.



Meyja (23. ágúst–22. sept.)

Jákvæð hugsun og þekking

Stjarna þín virðist huga og vinna markvisst að málstað og tileinkar sér að ná markinu þótt viðhorf annarra sé annað. Ekki slá hlutunum á frest í sumar kæra meyjja. Því hraðar sem þú bregst við, því meiri orku hefur þú og því áhugasamari og sjálfsöruddgari verður þú til að takast á við það sem bíður þín. Þú færist án efa frá jákvæðri hugsun til jákvæðrar þekkingar og ferð frá því að óska þér og vona til þess að vera alveg öruggur um að geta gert hvað sem þú einbeitir þér að. Þér er ráðlagt að standa föstum fótum í eigin vitund í visdómi óvissunnar, en þar munt þú finna frelsi til að skapa allt það sem þig vanhagar um. Nýtt verkefni hefst í sumar og það leiðir þig í átt að því sem þú þráir.



Vog (23. sept.–23. okt)

Óskir rætast ef áhuginn er fyrir hendi

Ef þú sýnir óskum þínum áhugaleysi rætast þær aldrei heldur íþyngja þér, draga þig niður og valda þér sársauka. Ekkert er hlutlaust og allt skiptir máli þegar ástin er annars vegar. Þótt þú kjósir að þóknast öðrum áttu það til að vera árársargjarn en þú býrð yfir sjaldsédum hernaðaranda sem kemur þér á áfangastað. Styrkur þinn er jafnvel dulinn en þú ert fær um að ryðja úr vega óyfirstiganglegum hindrunum ef um er að ræða málstað sem þú virkilega trúir á. Þér lyndir vel við nánast alla en oft lendir þú í þrætum við aðra vegna hugsjóna þinna sem er ekki neikvætt. Þú virðist hér reyndar vera á báðum áttum um mikilvægt mál í lífi þínu og ættir ekki að tví-stiga varðandi það í júlí.



Sporðreki (24. okt.–21. nóv.)

Háttvís en mættir virkja sjálfsmatið

Allt sem þú gerir hefur áhrif á það hvernig aðrir skynja þig og þess vegna hvort öðrum finnist æskilegt að tengjast þér. Óendanleg tækifæri leita þig uppi og þú munt grípa þau á hraðri leið inn í hamingjuna. Yfirborð sporðrekans virðist að sama skapi lygnt og brosið á sínum stað. Þú ert háttvís og þægilegur í framkomu sem færir þér reyndar óskir þínar á silfurfati. Þú hefur nægt sjálfstraust og innri styrk undir álagi, einkum í starfi þínu, en þú þarft hins vegar að þróa með þér meira sjálfssálit í heildina. Þú ert fær um að fá fólk til að gera allt sem þú kýst að sé gert svo að sjálfur þarft þú aðeins að gera það allra nauðsynlegasta.



Bogmaður (22. nóv.–21. des.)

Hugrekki og áhætta fram undan

Júpíter gefur þér vald þegar sumarið er skoðað. Þegar kemur að völdum getur góð ímynd virkilega hjálpað til en að sama skapi kemur hér fram að hugrekki þitt færir þér völdin sem þú raunverulega sækist eftir þegar viðskipti eru annars vegar. Þú sýnir hugrekki í júlílok með því að vera tilbúinn að taka áhættu, með því að tala skýrt og valdsmannlega og leggja ríka áherslu á skoðanir þínar. Þegar þú sýnir hugrekki með því að tala og krefjast þess sem þú vilt og stendur við það sem þú segir, gefur þú þá mynd að þú sért valdamikill. Hafðu hugfast að orð tengjast ávallt tilfinningum. Berðu virðingu fyrir náunganum og sýndu skilning. Ljúktu því sem þarf að gera því það hefur heilnæm áhrif.



Steingeit (22. des.–19. jan.)

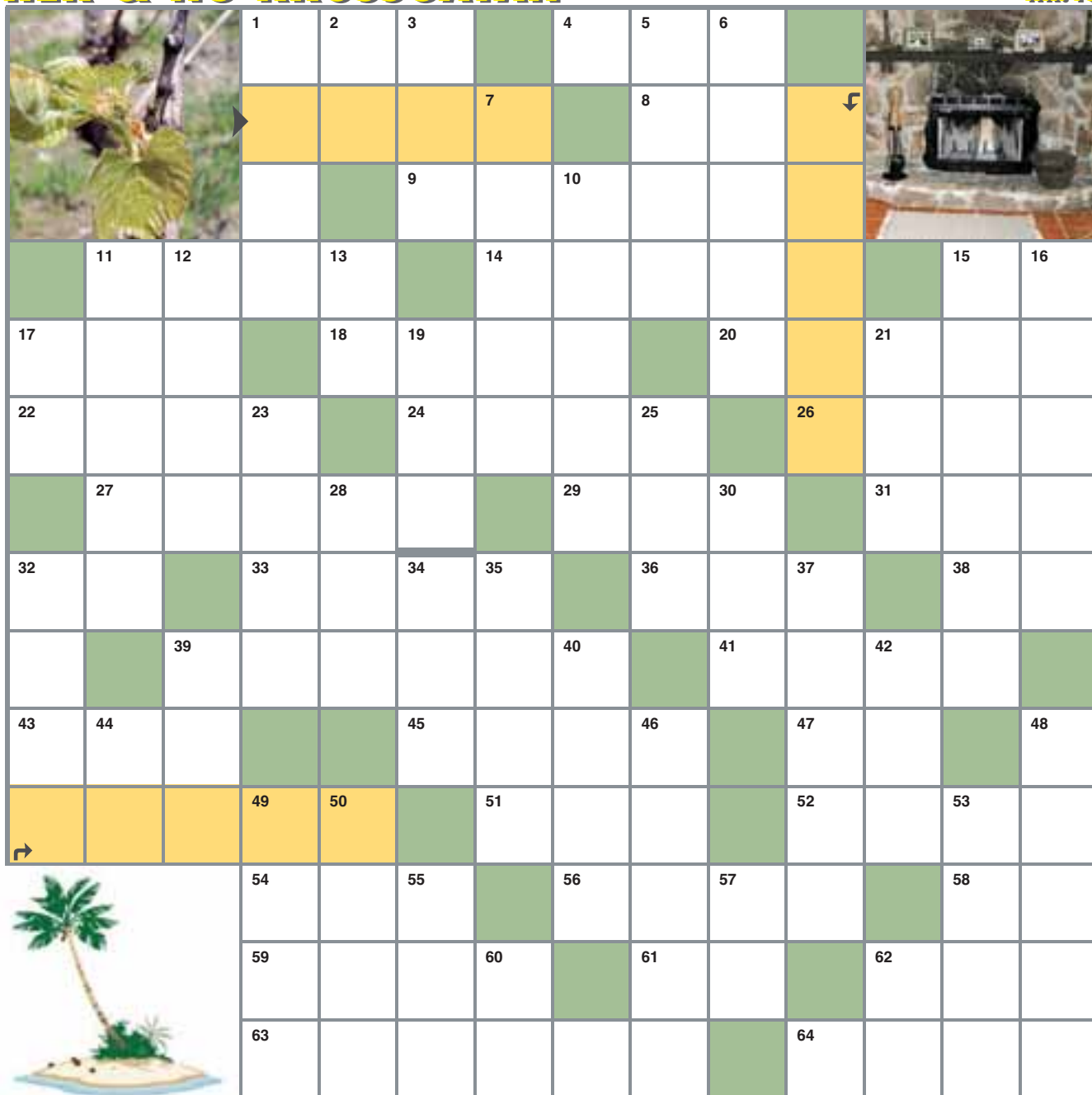
Kemur í veg fyrir gremjuefni

Komdu meðvitað í veg fyrir smávægileg gremjuefni ef einhver eru eða kunna að verða. Steingeitin leitar án efa að einhvers konar spennu nú í sumar sem ýtir undir færni hennar við að takast á við daglegt amstur. Hreinsaðu til og sjáðu hvar umtöluð gremjuefni leynast eða hindrunin sem þú hefur sjálfur skapað í huga þér. Stigðu dansinn í sumar og hugaðu betur að því hvernig þú getur breytt reynslu þinni alfarið í ávinning. Forvarnaraðgerðir geta verið einfaldar og skapa þér án efa ákveðið öryggi þegar viðskipti eru annars vegar. Þú ert lifandi segull sem dregur að þér fólk og ekki síður aðstæður sem eru í samræmi við hugsanir þínar.



HÉR & NÚ KROSSGÁTAN

NR.40



LÁRÉTT

- 1 GEISLAHJÚPUR (3)
- 4 SUSS (3)
- 8 HLJÓMA (3)
- 9 RÖGGSAMUR (6)
- 11 VEITTI EFTIRFÖR (4)
- 14 NES (5)
- 15 VÖRUMERKI (2)
- 17 FÆÐA (3)
- 18 SKORDÝR (4)
- 20 GAMALL NYTJAHLOTUR (5)
- 22 ARÐA (4)
- 24 NÝJA (4)
- 26 NUDDA (4)
- 27 ÓTTI (5)

- 29 REGLA (3)
- 31 FRAMKOMA (3)
- 32 ÍPRÓTTAFÉLAG (2)
- 33 SVARI (4)
- 36 EINKAR (3)
- 38 Í RÖÐ (2)
- 39 BRASKA (6)
- 41 KVIÐUR (4)
- 43 ÖRN (3)
- 45 SPÍRUN (4)
- 47 FYRIR HÖND (2)
- 51 KEYRA (3)
- 52 ÍPRÓTT (4)
- 54 SKEL (3)
- 56 ELDHÚSÁHALD (4)

LÓDRÉTT

- 1 VIÐBÓT (4)
- 2 TVEIR EINS (2)
- 3 DRULLA (3)
- 5 SÆKJA FRAM (4)
- 6 GLUFA (5)
- 7 AÐ MATA (5)

- 10 URGÁ (5)
- 11 BLEYTUKRAP (5)
- 12 HJATARDÝR (4)
- 13 RYK (2)
- 15 SEINNI (6)
- 16 KVENVARGUR (5)
- 17 SAMTÖK (2)
- 19 DRULLA (3)
- 21 GANGHLJÓÐ Í KLUKKU (3)
- 23 SEYTLAR (4)
- 25 TEMJA (3)
- 28 LÍÐA VEL (3)
- 30 ANGAN (3)
- 32 SLABB (4)
- 34 RÁ (3)

- 35 SLÆMA (4)
- 37 BÆTA (5)
- 39 SKIL (3)
- 40 BÆTA VIÐ (4)
- 42 ÆXLUNARKORN (3)
- 44 SLÁ (2)
- 46 TUDDA (5)
- 48 ÞRÚTNUN (5)
- 49 MARGSINNIS (4)
- 50 INNYFLI (4)
- 53 LÍTIÐ (4)
- 55 FLANA (3)
- 57 DREIFA (2)
- 60 Í RÖÐ (2)
- 62 TVEIR EINS (2)

Gullfallegar borðdömur bjóða þig velkominn

Flottasti herraklúbbur Íslands

The Champagne Club



Opið öll kvöld
frá kl 21:00



Happy hour

Friday- Saturday from 21:00-01:00

NightClub

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



DULÚÐ HVALANNA

Hvalaskoðunar- og skemmtiferðaskipið Hafsúlan er nú að hefja níunda starfsár sitt, en skipið siglir frá Ægisgarði við Reykjavíkurhöfn. Ótrúlega sjarmerandi vinnustaður og ekki skemmir fyrir hversu skemmtilegir starfsmennirnir eru. Fyrsta árið sem Hafsúlan bauð upp á hvalaskoðunarferðir fóru 2000 farþegar með skipinu – í fyrra voru þeir 23 þúsund! Við slógum á þráðinn til annars eigandans, Helga Steindórsdóttur...

„Nei, það er ekki merkjanlegur munur á þjóðerni. Allir verða fyrir sömu hughrifum þegar þeir sjá hvalina og stundum er það þannig að maður horfist í augu við þá.“

Hvers vegna fórstu út í þennan bransa?

„Það var í rauninni tilviljun ein...“

Hafa Greenpeace-samtökin lát-ið ykkur alveg í friði?

„Pau samtök gera ekkert nema gott eitt hvað varðar frið-un hvala og eru með friðsamari ábendingar hvað þetta varðar en hér áður fyrr.“

Hvað er svona merkilegt við hvali?

„Það er eitthvað svo sérstakt við hvali sem maður skynjar svo

sterkt. Þeim fylgir mikill friður – annar heimur.“

Hvað er skemmtilegast við starfið þitt?

„Það er svo geysilega fjölbreytt og lífligt, ég kynnist fullt af skemmtilegu fólki og það er alltaf líf og fjör.“

Áttu ekki inni heimboð hjá einhverjum útlendingi sem heillaðist meira af þér en hvöllumun?!

„Jú, að sjálfsgöð!“ segir Helga hlæjandi.

Er ekki sjarmerandi að vera með vinnustað við höfnina?

„Jú, svo sannarlega. Ég hefði aldrei trúað því að öreyndu hversu skemmtileg sjómennskan og ferðaþjónustan er.“

60 SEKÚNDUR

Sæl, Helga! Ertu að horfa á hval?

„Nei, ekki núna, en þeir eru alltaf ofarlega í huga mér.“

Hefurðu einhvern tíma séð hval?

„Margoft og mér finnst þeir alltaf yndislegir, alveg sama um hvaða tegund er að ræða.“

Var merkileg upplifun að sjá hval í fyrsta skipi?

„Já, í rauninni, því hvalir eru sérstaklega falleg dýr. Það er ákveðin dulúð við þá, kyrrðin og yfirvegunin hjá þeim vekur hjá

manni góða tilfinningu.“

Hvernig viðbrögð sýna farþegar þegar þeir sjá hval?

„Það myndast alltaf frábær stemning um borð, fólkið hrópar upp hrifningarrop, hleypur á milli stafna Hafsúlunnar og tekur myndir og horfir agndofa á. Oftar en ekki koma hvalirnir mjög nálægt skipinu, eins og þeir séu ekki síður að skoða fólkið.“

Eru útlendingar hrifnari en Íslendingar?

LOKAÐI HÁRGREIÐSLUSTOFUNNI EFTIR ERFIÐ VEJKINDI OG OPNAÐI SKÍRNARVERSLUN

„Það má segja að hugmyndin hafi kviknað á Mallorca. Var að kaupa skírnarkjól fyrir systur mína,“ segir Anna Sigurjónsdóttir sem rekur skírnarkjólábúð í Lifthúsinu. „Ég gekk með hugmyndina í maganum lengi vel. Var með hárgreiðslustofu í mörg, mörg ár en fékk síðan brjóska. Fór síðan af stað aftur að vinna með hugmyndina um að stofna sérhæfða verslun með skírnarfátnað. Seldi hárgreiðslustofuna eftir að hafa rekið hana í 30 ár,“ segir hún og fræðir okkur um að á Hárgreiðslustofa Önnu Sigurjóns hafi alltaf verið brjálað að gera.

Skírnarkjolar frá Belgíu, Englandi og Ameríku

„Ég er með skírnarkjola frá Belgíu, Englandi og Ameríku. Ungbarnavöggur og sængur-

gjafir líka. Nokkuð sem kallað er startpakkar með samfellum, þvottastykkjum, smekk og húfu. Það sem nýbakaðar mæður þurfa í kommóðuna í byrjun.“

Hvít ungbarnasamfella

„Með krossi sem er sér-saumaður, 1.200 kr.“

Skírnarskórnir

„Æðislegir. Frá 1.400–3.800 kr. Satín eða hrásilki.“

Kjölföt „Þessi eru á 3 mánaða. En þau eru til fyrir upp í 4 ára. Þetta er hugsað við sérstök tilefni. Þau kosta 6.600 kr.“

Eftirskírnarkjöll

„Lítil kjöll, buxur og húfa. Hrásilki. Kostar 12.600 kr.“

Rollsinn í skírnarkjólunum

„Þessi er frá Englandi. Kostar 35.000 kr. Allt silki og mikil blúnduvinna. Sagt er að þetta sé fyrir næstu kynslóðir til að eiga.“



EINI SÚLUSTADURINN Á LANDINU

Goldfinger er eini sítulansstaðurinn á höfuðborgarsvæðinu.

Allir glæsilegra kvænna, erum við með mikil úrval veisluþingunda, óvilda er boðið upp á annað eins.

Á **Goldfinger**, getur þú gengið að þér vinn að hápur gufulegra kvænna frá fjölmörgum þjóðlindum leiki fyrir þig látir ástær og skemmti þér á ógleymanlegan hátt.

Comu á **Goldfinger**, og njóttu þín í fínhestu stemmningu all kvöld frá klukkan 20.

GOLDFINGER

60% MARKAÐSHLUTDEILD Á ÍSLANDI ÁRIÐ 2004

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

HANN ER GRIMMUR!

MANITOU MLT 634 TURBO INTERCOOLER

SKOTBÓMULYFTARI

Fjór hjóladrifinn

Fjór hjólastýrður

Lyftigeta: 3.400 KG

Lyftihæð: 6.050 MM

Gafflar: 1.200 MM

Vél: Perkins Turbo intercooler, 123 HÖ

LOAD SENSING!! Samtímis glussahreyfingar án aukins snúningshraða vélar.



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



PON PÉTUR O. NIKULÁSSON ehf.

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

Sumardekk

Öryggi bílsins byggist
á góðum hjólbörðum



Polar rafgeymaþjónusta

Rafgeymar fyrir
felliþýsi og mótorhjól



GÚMMÍVINNUSTOFAN
SP dekk
Skiopholti 35, 105 RVK
Sími: 553 1055



LOKSINS LOKSINS LOKSINS

Hollywood þægindi á Íslandi!



Hann er til leigu!

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

GOLD LIMO

SÍMI 897 0930 • goldlimo@goldlimo.is