

hór & nu

Fimmtudagur 27. júlí 2006 - 29. tbl. - 2. árgangur - Verð: 395 krónur



DÍSA Í RISAÚTRÁS

13 LÍKAMSRÆKTAR-
STÖÐVAR Í VIÐBÓT



BRYNDÍS ÁSMUNDS

ELSKAR AÐ VERA MAMMA



MARÍA PÉTURS

LÆTUR MS-SJÚKDÓMINN
EKKI STÖÐVA SIG

NANA OG DÍSA RÆÐA OPINSKÁTT UM HJÓNABANDIÐ, FYRSTU
KYNNIN, FORDÓMANA, KYNHNEIGÐINA OG BARNEIGNIR.

VILJA ÆTTLEIÐA



SONUR BOLLA Í SAUTJÁN

KEYPTI 150 MILLJÓN
KRÓNA GLÆSIVILLU





*Hefur þú hreinsað sængina
þína nýlega?*

Við hreinsum og endurnýjum dúnsængur.



DÚN & FIÐUR

Laugavegi 87

Sími 511 2004 – 551 8740



Nýtt bakarí og kaffihús í Austurveri.



Opnunartilboð

Öll rúnstykki **2 fyrir 1**

Maísbrauð **150 kr**

Amerísk súkkulaðiterta **600 kr**

Kaffi og tertusneið **490 kr**

Ath: tilboðin gilda til 31. júlí 2006,
aðeins hjá Bakameistarinum í Austurveri.

Komdu og láttu gæla við bragðlaukana!



Bakameistarinn



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 lifa á heilsusamlegan hátt.



Skýr



**NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL**



FEGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

hér & nú



10-15

6 Dís og Björns í World Class herja á Dani.

7 Stúlkubörn fædd.

8 Sigurður Bollason kaupir glæsivillu.

10-15 Nana Idol-söngkona og eiginkona hennar.

16 Kylie Minogue sigraðist á veikindunum.

18-19 Forsýning á Pirates of the Caribbean: Dead Man's Chest.

20-21 Skvísuboð í lðusalnum.

22-23 Liz Tuccillo kennir konum allt um stefnumót.

24-27 Glæsileg tiskusýning á Vegamótum.

29 Dúkkán Ashley Simpson.

30-31 Tónleikar Fabúlu á Rosenberg.

32-33 Hressar konur á hálend-
isvakt.

34 Sólveig Birna spáir í förðun.

36 Dóra á Á næstu grösum með

hráfæði.

37 Valentína hjá Móður náttúru bakar vöflur.

38 Solla með himneska hollustu.

40-43 Bryndís Ásmundsdóttir og móðurhlutverkið.

44-45 Carol og Gúddý með geggjaðar kvennaferðir.

47 Þekktar konur elska Aveda.

48-49 Alþjóðahúsið fór í hvalaskoðun.

50-51 Stjörnuspá.

52-53 María Pétursdóttir sterk þrátt fyrir MS-sjúkdóm.

54-55 Margrét fjallar um förðun.

56 Heyrnarlausir rappa.

57 Megrúnarráð sem virka.

58-59 Sumartíska stjarnanna.

60-61 Védís Hervör og Seth Sharp á Borginni.

62 Bókaormar og kaupalkar.

64-65 Erlendir molar.

66 Krossgáta Hér & nú.

68 60 sekúndur með Sessý.



24-27



16



40-43



8



20-21



56

Útgáfufélag 365 – prentmiðlar.

Útgefandi Páll Baldvín Baldvínsson ábm.

Ritstjóri Elly Ármannsdóttir elly@365.is.

Ritstjórn Anna Kristine Magnúsdóttir annakristine@hognu.is
Svala Jónsdóttir svala@hognu.is

Hér & nú Skaftahlíð 24, 105 Rvík, sími: 550 5000.

Fax Auglýsingar: 515 7599 – Ritstjórn: 550 5075.

Netfang Ritstjórn: ritstjorn@hognu.is – Auglýsingar:
auglysingar@hognu.is. Umbrot 365 – prentmiðlar.

Prentvinnsla Ísafoldarprentsmiða. Dreifing Pósthúsið ehf.,
dreifing@posthusid.is. Hér & nú áskilur sér rétt til að birta aðsendar myndir í tímaritinu á stafrænu formi og í gagnaböngum án endurgjalds.

Sjálfskraust = velgengni

Nana söngkona og Dísu eiginkona hennar ræða opinskátt um hjónabandið og tilveruna í forsiðuviðtali Hér & nú. Kom mér ánægjulega á óvart hvað þær eru fordómalausar í eigin garð og annarra. Styrkti mig í trúnni að það dýrmætasta sem við getum gefið ástvinum okkar erum við sjálf.

Held að samkynhneigð sé aðferð til að elska. Sumir eiga erfitt með að viðurkenna sameininguna. Ætli það sé ekki vegna þess að við búum í heimi þar sem blekking tvískipting-arinnar ríkir. Held að samkynhneigð sé vottur um heilbrigði í menningu okkar því þegar allt kemur til alls höfum við öll bæði karlega og kvenlega eiginleika.

Átti stutt spjall við Hafðisi Jónsdóttur, sem er einn af eigendum líkamsræktarstöðva World Class, um heilsu og ævintýrið sem þau hjónin vinna að. Hún er ein af þeim sem býr yfir staðföstum vilja til að framkvæma hugmyndir sínar og eiginmanns síns, Björns Leifssonar. Augljóst samhengi er á milli liðanar fólks þegar sjálfskraust og velgengni framtíðar er annars vegar.

Enginn er í rauninni meira karlegur en kvenlegur eða meira kvenlegur en karlegur. Merking hjónabandsins er að skuldbinda sig í einlægni til að vera saman og til þess að heiðra guð í hvort öðru. Eflaust líka til að ýta undir eins mikinn vöxt og hægt er. Bæði andlegan vöxt og ekki síður fyrirtækjavöxt.

Ætla að leggja mig fram við að gefa þeim sem ég elska mig sjálfa sem persónu, bæði þegar eitthvað bjátar á og einnig á góðum stundum líkt og um þessar mundir, því enginn skellir á mig lengur þegar ég hef samband í nafni Hér & nú.

Elly Ármanns



Velgengni og hreysti helst í hendur. Hafðís Jónsdóttir eigandi World Class er að stækka við sig ásamt eiginmanni sínum Birni Leifssyni. Hér & nú spurði Dísu út í fjárfestingarnar og hvaða heilsudrykkir eru í uppáhaldi hjá henni.

KEYPTU RISASTÓRA HEILSURÆKTARKEÐJU Í DANMÖRKU

Eruð þið að stækka við ykkur?

„Já. Við vorum að kaupa Equinox-heilsuræktarkeðjuna. Þetta eru tólf stöðvar og er verið að klára þá þrettánda sem opnar í september. Sú stærsta er í Valby í Kaupmannahöfn og er um 7000 fermetrar með sundlaug og spa. Hinar eru allar á Jótlandi og eru nokkrar þeirra með sundlaugum og spa. Við erum að fara í mikla uppbyggingu, þar sem tvær til þrjár stöðvar verða opnaðar á ári næstu 5 árin, World Class-korthafar geta æft á þessum stöðvum með því að hafa samband við skrifstofu okkar í Laugum,“ segir Hafðís Jónsdóttir.

En að heilsunni. Áttu þér uppáhaldsdrögg?

„Gulróta- og engifersafinn og gulróta- og epla-drykkurinn eru uppáhaldsdrögg mínir úr bókinni Endalaus orka og fæ ég mér yfirleitt annan þeirra á morgnana. Engiferið hressir upp á bragðið af gulrótunum og fyrir bragðið er drykkurinn mjög hollur og virkar hreinsandi á líkamann, sama er með hinn drykkinn sem er frábær fjölvítamínjafi. Einnig er uppskrift að engiferte í bókinni sem ég er mjög hrifin af svo eru börnin mín mjög hrifin af morgunverðarþeytingnum og við blöndum okkur drykki úr bókinni hvenær sem er dagsins.“

Morgunverðarþeytingur:

Appelsínur, gulrætur, epli, mangó og jarðarber.

Engiferte:

Engifer, hunang og sítróna.



Stórglæsileg kona
Hún drekkur heilsudrykki eins og engifer-safa og gulrótarsafa.



Útrás Bjössu og Dísu eru að stækka við sig og herja á Dani eins og fleiri. Kemur sér vel fyrir Íslendinga sem æfa í World Class og vilja æfa í Danmörku á ferðum sínum þangað.

STÚLKA VAR ÞAÐ!

Logi eignast fimmtu stúlkuna

Sjónvarpshjónin á Stöð 2, Svanhildur Hólm og Logi Bergmann Eiðsson eignuðust stúlkubarn síðasta laugardag. Öllum heilsast vel. Við óskum þeim til hamingju með barnið.



KLIPPTI Á NAFLASTRENGINN

Eigandi Kaffi Oliver orðinn þabbi í annað sinn



Arnar Þór Gíslason, eigandi heitasta staðarins í bænum: Kaffi Oliver, eignaðist stelpu aðfaranótt laugardags en hann á aðra stúlkuna fyrir. Við óskum Arnari og konu hans, Silju Ósk Birgisdóttur til hamingju með stúlkubarnið sem var 52 sentimetrar og 15 merkur. Arnar var að sjálfsgöðu viðstaddur og lét aðra sjá um að reka veitingahúsið yfir helgina. Hann klippti á naflastrenginn mjög svo stoltur og í sjöunda himni.

HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Á veitingahúsinu Rex um síðustu helgi sáust meðal annarra **Baldvin Jónsson** og **Páll Stefánsson** ljósmyndari. **Heiða Idol-söngkona** sveif um ástfangin á bleiku skýi með kærastanum sínum **Andrés Pétursyni** fasteignasala. **Guðlaug Elísabet Ólafsdóttir** leikkona var töfrandi í góðum gir. Einnig mátti



sjá **Raul Rodrigues** líkamsvæktarþjálfarann frá USA.

Fyrirverandi Herra Ísland og sjónvarpsstjarnan



Óli Geir hefður tekið við skemmtanastjórnun á Yello í Keflavík. Á Yello mátti líka sjá

Erp Eyvindarson, Dóra DNA og **Pál Óskar** söngvara sem rak inn nefið síðla laugardagskvölds.



Erp Eyvindarson, Dóra DNA og **Pál Óskar** söngvara sem rak inn nefið síðla laugardagskvölds.



HRINGDU INN PARTÍ EDA FRÉTT

550 50 70

Láttu vita!

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



FRÉTTASKOT

hér&nú

Skýr
smoothie

SKYR ÍD R YKKUR

Jarðberja
Sítóna
Pinn
Pinn
Epli
Pinn



Sigurður Bollason, sonur **Bolla Kristinssonar** kaupmanns, hefur ásamt konu sinni **Nönnu Björk Ásmundsdóttur** sett eitt húsa sinna á sölu en það stendur við Mávahraun 9. Ásett verð er 61 milljón en húsið er 309 fermetrar og 9 herbergja. Þau hafa fjárfest í 150 milljóna króna eign við Haukanes 10 í Garðabæ.

SIGURÐUR BOLLASON FLYTUR Í GLÆSIVILLU Í GARÐABÆ

Sigurður Bollason, sonur Bolla Kristinssonar kaupmanns með meiru, hefur sett hús þeirra hjóna á sölu. Enginn vafi leikur á að þessi eign staldrar stutt við á sölu því hér er glæsileg eign á ferðinni. Húsið, sem staðsett er við Mávahraun 9 í Hafnarfirði, er byggt árið 1970. Sigurður býr hins vegar í húsinu sem staðsett er við hlíðina á umræddri eign, Mávahrauni 7, sem hann og kona hans eiga einnig. Þau keyptu nýverið hús við Haukanes 10 í Garðabæ.



Flottir feðgar Sigurður Bollason hefur sett eign sína á sölu. Hann er sonur Bolla Kristinssonar kaupmanns.

Verð: 61.000.000 kr.
Stærð: 309 fm.
9 herbergi



Látlaust

Fallegur arinn í stofunni

Látlaust eldhús Eldhús er parkettlagt með hvítri innréttingu, útgangur er úr eldhúsi.

„Bjútfúl“ bað Baðherbergið er dúklegt, með innréttingu og sturtuklefa.



Húsið var byggt 1970

Húsið er 309 fm

Stofan Stofa er parkettlögð.

Hringstigi niður í barnaherbergin



Kostaði 150.000.000 Sigurður keypti hús við Haukanes 10 í Garðabæ. Hann er að hreinsa allt út um þessar mundir eins og ungt fólk kys að gera í miklum mæli í dag.



Gluggar & hurðir



**Ekkert
viðhald**

Gluggar, hurðir, og svalahurðir
úr viðurkenndu PVC-U hágæða
efni frá

REHAU®

Kjarnagluggar hafa einstakt
einangrunargildi og eru til í
mörgum gerðum.

Íslensk framleiðsla og
áratuga reynsla

Sparaðu tíma • leitaðu tilboða
netfang: gluggar@vortex.is



Kjarnagluggar

Skemmuvegi 46 • 200 Kópavogi
sími 564 4714 • Fax 564 4713

www.kjarnagluggar.is



VILJA ÆTTLEIÐA



Texti >> Elý Ármannsdóttir

H&N-myndir >> Stefán

Förðun >> Margrét R. Jónasar

Söngkonan **Nana**, Guðrún Lára Alfredsdóttir, sem er 23 ára, og **Dísa**, Arndís Hreiðarsdóttir, 30 ára tónlistarkona og tónlistarkennari, eru par. Þær ræða op-
inskátt um sambandið, fordómanna, sönginn og kynhneigðina.

Það var erfitt að kynnast ekki Dísu þar sem hún var trommuleikari í heitustu gayballhljómsveitinni, Rokkslæðunni,“ svarar Nana þegar við hefjum spjall okkar og spyrjum hvernig þær hafi kynnst. Hún heldur áfram: „Þegar ég var búin að vera grúppía í nokkur ár tók ég af skarið og fékk hana í nýja hljómsveit með mér. Þannig kynntumst við og þar kviknaði ástarblossinn.“

Hvor tók fyrsta skrefið?

„Þetta var í rauninni forboðin ást fyrst um sinn. En það má segja að við höfum báðar tekið fyrsta skrefið,“ segir Dísa og Nana tekur við: „Ég var nú samt kannski meira að daðra heldur en hún.“

Hvernig fannst þér, Dísa, að sjá verðandi konuna þína á sviðinu í Smáralind?

„Það var alveg magnað. Ég var að deyja úr stolti,“ svarar hún og lítur í augu Nönu sem tekur til máls: „Loksins snérist dæmið við og Dísa varð grúppían mín númer eitt. Henni fannst ég alltaf eiga heima á sviðinu og fannst gaman að sjá hvað ég naut mín vel.“

Við höldum áfram að spyrja Dísu. Viltu lýsa Nönu sem elskhuga?

„Nana er bara það besta sem hefur komið fyrir mig. Hún er falleg að innan sem utan. Hún er ótrúlega skemmtileg, hæfileikarík og kann að elska! Mér finnst ég vera ótrúlega heppin að eiga hana fyrir eigin konu. Hún er óeigingjörn og hefur stutt mig í öllu sem ég hef gert. Við kynntumst náttúrulega þegar við byrjuðum saman í hljómsveit og ég sá strax sönghæfileikana sem hún hefur. Mér fannst röddin hennar svo rosalega flott og féll eiginlega kylliflöt fyrir henni. Ég sá strax að þarna var mikill talent á ferðinni og ákvað að ég ætlaði að fá þessa konu til að syngja með mér í framtíðinni.“

En hvernig var að eiga kærustu sem var áberandi í Idolinu og rússbanaferðinni sem fylgdi keppninni?

„Það tók svolítið á,“ svarar Dísa einlæg og bætir við: „Ef ég á að vera hreinskilin. Mér fannst erfitt að heyra fólk tala illa um hana og allt slúðrið sem fylgir þessum bransa en ég reyndi alltaf að hafa það hugfast að ég þekki Nönu svo vel og ég veit hversu fallega manneskju hún hefur að geyma. Með þessu hugarfari náði ég að loka á umtalið. Annars finnst mér bara yndislegt að sjá alla góðu

inni. Var í raun og veru bara að fiska eftir hvort hún myndi segja já ef ég bæði hennar. Hún tulkadi þetta eitthvað öðruvísi og ekki leið á löngu þar til hún fór á skeljarnar og flaggaði flottasta hring sem ég hef séð. Svarið var að sjálfsgöðu já og við byrjuðum brúðkaupsundirbúninginn. Brúðkaup er nú ekki það léttasta og ódýrasta í framkvæmd og við sáum fram á að við myndum ekki alveg ná endum saman og þar af leiðandi ákváðum við að fresta brúðkaupsdeginum þar til næsta sumar. Svo leið tíminn

Þarna fór ég á skeljarnar og þar með var þetta allt saman öruggt, hún sagði nefnilega já.“

Eigið þið góð ráð til handa ungu fólki sem veit að það er samkynhneigt en þeir ekki að viðurkenna það fyrir sér eða öðrum?

„Fólk verður alltaf að fylgja hjartanu, hvað sem það er að kljást við,“ segir Nana og heldur áfram: „Persónulega hefðum við ekki kosið að lifa okkar lífi í felum og með fordóma fyrir okkur sjálfum. Því miður er til þetta hugtak að koma út úr skápnunum. Það væri bara svo rosalega eðlilegt að maður þyrfti ekki að útskýra neitt fyrir neinum. En við tókumst bara á við það og við mælum með því að þeir sem vita að þeir eru sameða tvíkynhneigðir leyfi tilfinningunum að blómstra og taki skrefið. Þeir sem vilja koma alltaf nýtt sér fólkið uppi í Samtökum 78 þar er hægt að spjalla við fólk sem hefur tekið þetta skref og kynnst öðrum. Það hjálpar yfirleitt mest. Persónulega nýtti ég mér þetta ekki þar sem ég er opin að eðlisfari og mér fannst þetta ekki vera neitt mál. Ég kynntist samt ekki neinum samkynhneigðum fyrr en ég var búin að vera úti í ár en það hjálpaði alveg örugglega eitthvað. Dísa helli sér hins vegar út í ungliðastarfseminu í sam-

„Okkur dreymir um að eignast þrjú börn. Við munum sennilega ganga hvor með sitt og ættleiða svo það þriðja.“

athyglina sem hún fær og enþá skemmtilegra að fá að upplifa þetta allt með henni.“

Hvor ykkar lagðist á hnéð?

„Ég var mikið að spá í þetta allt saman og langaði mikið að gjftast Dísu,“ svarar Nana og heldur áfram: „Ég á samt soldið erfitt með höfnun, þó að það sé nú alltaf að lagast, þannig að ég fór að spyrja hana út í hjónaband og hvar hún sæi okkur í framtíð-

og við náðum sem betur fer að redda öllu þessu veseni þannig að brúðkaupið var aftur komið á borðið. Við eigum okkar stað í Pingholtiunum þar sem við sátum heilu næturnar þegar við vorum að kynnast og ég vildi biðja hennar aftur. Ég skaust út í 10-11, keypti tvö hlaupsnuð sem ég breytti í hringa, kerti og rauðar rósir. Svo fór ég á staðinn okkar, skreytti hann með kertunum og rósunum og náði í Dísuna mína.



Dísa: „Mér fannst erfitt að heyra fólk tala illa um hana og allt slúðrið sem fylgir þessum bransa en ég reyndi alltaf að hafa það hugfast að ég þekki Nönu svo vel og ég veit hversu fallega manneskju hún hefur að geyma.“

Framhald á næstu opnu

„Rómantík er nú eiginlega bara lífið sjálft þessa dagana. Það þarf ekkert að kveikja á kerti til að eitthvað sé rómantískt. Okkur finnst bara rómantískt að vera skotnar í hvor annari.“



BRÚÐKAUPIÐ

„Við höfðum rosalega mikið af góðu fólki í kringum okkur sem hjálpaði til við allt saman. Vinkonur mömmu komu mjög sterkar inn og ein þeirra sá nánast um allt frá a–ó.“

Hún og maðurinn hennar elduðu og plönuðu allt sem þurfti að plana. Svo voru fleiri vinkonur sem hjálpuðu til við allt og þjónuðu svo í veislunni. Vinir okkar settu upp og skreyttu salinn með okkur, sáu um tónlistina og fjölskyldan var öll í stússi úti um allan bæ og hjálpaði okkur með allt. Án þessa fólks hefðum við aldrei getað gert þetta og við erum endalaust hamingjusamar með allt þetta góða fólk sem við eigum að.

Við sáum aðallega um að vera sætar og skemmtilegar og Dísu byrjaði á því að fara í klippingu og litun daginn áður. Fenginn var nemi til að lita og þvo á henni hárið og því miður endaði hárið blátt. En eftir mikið dramakast náðist að redda einhverjum hluta af hárinu á henni en það var samt með bláum strípum á brúðkaupsdaginn og það var bara hlegið að því. Reyndar fékk hún mikil og góð komment á hárið, ætli þetta hafi ekki bara átt að vera svona. Við fórum í hárgreiðslu og förðun um morguninn og þar var mætt Idol-krúid til að gera okkur sætar. Svo fórum við til sýslumanns ásamt svarakonunum tveimur og foreldrum okkar. Það var stutt en hátíðleg athöfn og þegar við vorum orðnar hjón skelltum við okkur í myndatöku og hittum svo fjölskylduna heima í kaffi áður en haldið var til kirkju.

Blessunin átti sér stað í Fríkirkjunni í Reykjavík þar sem Séra Hjörtur Magni sá um athöfnina. Þangað voru allir gestirnir mættir og þessi stund var ómetanleg. Vinir minir úr Hamrahlíðarkórnum sungu uppáhaldslagið til Dísu. Sigriður Thorlacius vinkona okkar og stórsöngkona söng og svo enduðum við á að syngja og spila uppáhaldslagið okkar með texta eftir okkur sjálfar. Eftir þetta var æðisleg veisla þar sem borðaður var góður matur og dansað fram eftir nóttu en Andrea Jónsdóttir, eða DJ AJ, þeytti skífum. Það var mikið haldið af falllegum ræðum sem snertu við öllum í veislunni og svo var allt fullt af tónlistaratriðum. Ragnheiður Gröndal söng við mikinn fögnuð og þar sem nánast allir okkar vinir eru í tónlist var eiginlega bara opin mic og það myndaðist æðisleg stemning. Á miðnætti varð Dísu svo þrítug og hófst þá mikill fjöldasöngur henni til heiðurs. Eftir veisluna fórum við svo heim en þá voru mágkona mín og frænka búnað skreyta allt og þetta var flottara en nokkuð hótél. Dagurinn var fullkominn í alla staði og við erum ennþá í skjónum yfir þessu.“

tökunum og það hjálpaði henni mjög mikið. Þannig að hver og einn verður bara að finna sína leið. En til að vera hreinskilin, þá var þetta það besta sem komið hefur fyrir mitt líf og ég hef gjörsamlega blómstrað síðan og það sama á við um Dísu.“

Hverjir eru kostir og gallar þess að vera samkynhneigður á Íslandi?

„Ísland stendur fremst meðal annarra þjóða þegar kemur að mannréttindum í þessu máli. Þar af leiðandi myndi ég segja að það væri mjög gott að búa hér. Og nú þegar réttarstaða samkynhneigðra er komin í gegn eru hlutirnir bara ennþá betri. Það eru bara held ég engir gallar við að vera lesbía hérna heima. Það hefur náttúrulega myndast lítið samfélag á milli okkar og maður þekkir nánast alla. En ég held að það sé nú að breytast. Finnst vera að koma margt nýtt fólk sem ég þekki ekki neitt en kannski er það bara vegna þess að við turtildúfurnar erum búnað að draga okkur soldið í hlé.“

Hvert eiga lesbiur að snúa sér þegar þær vilja giftast?

„Við getum því miður ekki gift okkur í kirkju. En það er hægt að gifta sig eða staðfesta samvist sína hjá sýslumanni. Þar sem við erum í Fríkirkjunni í Reykjavík létum við blessa okkur þar við hátíðlega athöfn. Fólk í Fríkirkjunni tekur vel á móti öllum og við mælum með að fólk snúi sér þangað.“

Séra Hjörtur Magni er snillingur og einn besti maður sem við höfum kynnst. Hann gerði okkar dag algjörlega ógleymanlegan.“

Hvernig var að viðurkenna fyrir ástvinum að þið elskið hvor aðra og ætlið að eyða ævinni saman?

„Það var alls ekki erfitt. Við eigum það yndislegar fjölskyldur að þær hafa stutt okkur í öllu sem við höfum tekið okkur fyrir hendur.“

Langar ykkur að eignast börn og stærri fjölskyldu?

„Já, algjörlega. Okkur dremmir um að eignast þrjú börn. Við munum sennilega ganga hvor með sitt og ættleiða svo það þriðja.“

Gott að heyra það. En er ekki erfitt fyrir lesbiur að eignast börn?

„Ekki lengur. Nú getum við farið í tæknifrjögvgun, það kostar ekki mikla peninga og það er ekki heldur biðlisti svo þetta er orðið mun auðveldara eftir að réttarstaða samkynhneigðra komst í gegn.“

Hvað gerið þið til að halda í jarðtenginguna og rækta ástina milli ykkar?

„Það hjálpar mjög mikið að við erum báðar í tónlistinni. Við vinnum mikið saman og erum eiginlega nánast bara alltaf saman þannig að ástin er alltaf að styrkjast og stækka. Við erum heldur ekkert lengst uppi í skjónum þannig að það er góð jarðtenging til staðar.“

Látið þið slúður á ykkur fá?

Þær eru báðar sallarólegar þegar spurningin er borin fram: „Það var nú eitthvað um slúður þegar ég var í Idolinu, það var sérstaklega leiðinlegt þegar ástvinir manns voru að heyra eitthvert rugl. En persónulega er okkur Dísu alveg sama hvað fólk er að bera á milli því við vitum sannleikann og látum þetta ekkert á okkur fá. Ef maður sjálfur er nógu sterkur, þá kemur manni ekkert við hvað aðrir eru að spá og spekúlera, fólk verður bara að eiga það við sjálft sig. Maður á samt bara að trúá litlu broti af því sem maður les og helmingnum af því sem maður sér, heyrði ég einhvers staðar. Var það ekki sungið í einhverju lagi?“

Hvað þarf góður maki að hafa til að bera?

„Það sem okkur finnst skipta miklu máli er heiðarleiki, virðing, skilningur og húmor. Í okkar sambandi leggjum við áherslu á að tala um allt, hversu smávægilegt sem það er og við förum aldrei ósáttar að sofa, það er regla númer eitt, tvö og þrjú.“

Eruð þið duglegar að hugsa um hvor aðra?

„Já, við erum mjög duglegar við það. Dísu er til dæmis mjög dugleg við að gera mér greiða, sækja hluti fyrir mig þegar ég nenni ekki að standa upp úr sófanum. Nei, ég segi svona,“ segir Nana og hlær smitandi hlátri. „Við elskum hvor aðra og að sjálfsögðu hugsum við líka um hvor aðra og hjálpumst að í einu og öllu. Ef það koma upp erfiðar aðstæður þá er bara nóg að tala saman um það og þannig leysum við öll vandamál.“

Hvernig er samstarfið ykkar háttað í tónlistinni?

„Við vinnum mikið náið saman. Dísu sér samt aðallega um að semja grunnana og svo vinnum við saman út frá þeim, gerum laglínur og texta. Einnig er Dísu undirleikarinn minn þegar ég spila í brúðkaupum, skírnum, jarðarförum eða afmælum eða hvað sem við erum nú bókadar í. Okkur finnst skemmtilegast að vinna saman og treystum hvor annarri svo vel.“

Sterk sameining „Samband okkar er mjög sterkt og við getum rætt allt. Þegar við erum þreyttar og búnar á því, þá þufum við ekki að leita út fyrir sambandið. Við stöndum með hvor annarri og hjálpumst að.“

Framhald á næstu opnu



UPPÁHALDS

Besti tíminn?

„Við erum ekki alveg sammála um þetta mál. Mér liður best seint á kvöldin og á næturnar og þá finnst mér bara mjög gott að vera í rólegheitum heima hjá mér,“ svarar Nana og bætir við: „Dísa liður hins vegar best á morgnana, þá les hún blöðin í rólegheitunum. En annars erum við sammála um það að okkur liður langbest heima hjá okkur.“

Rómantík

„Rómantík er nú eiginlega bara lífið sjálf þessa dagana. Það þarf ekkert að sveikja á kerti til að eitthvað sé rómantískt. Okkur finnst bara rómantískt að vera skotnar í hvor annari.“

Hvað gerið þið þegar þið viljið láta ykkur líða vel?

„Slökum á, spilum á spil, spilum tónlist saman, kúrum okkur upp í sófa yfir vídeóspólu og bara njótum þess að vera til.“

Áhugamál

„Tónlist frá a-ö. Ég er líka mikið í hönnun og myndlist og stefni á nám í innanhússarkitektúr. Við stundum líka líkamsrækt í Sporthúsinu og förum íðulega í veggtennis.“

Gaman

„Við erum mikið fyrir að halda matarboð og vera boðnar í matarboð. Það er alveg yndislegt að sitja heilu kvöldin yfir góðri máltíð og spjalla saman. Annars þarf ekkert ákveðið að vera að gerast til að við hittum okkar fólk, það er oft bara gaman að hittast og gera bara eitthvað.“

Söngvari

„Ani Di Franco, Bob Marley, Madonna, Pink, Lauren Hill og Erika Badu.“

Bíómynd

„Finding Nemo, algjör snilldarmynd sem hægt er að horfa á aftur og aftur.“

Kaffihúsin ykkar

„Vegamót, Kaffibarinn og Sirkus.“

Staður á Íslandi

„101 Reykjavík, þar er allt sem við þurfum á að halda.“

Matur

„Ég elska að fá mér lambalæri með öllu tilheyrandi en Dísa borðar ekki rautt kjöt en uppáhaldið hennar er kjúklingasalatið a la Nana.“

Hver eldar?

„Við báðar, erum duglegar að skiptast á.“

Hver vaskar upp?

„Aðallega Dísa.“

Hver ryksugar?

„Við skiptumst á.“

Hver fer út með ruslið?

„Dísa.“

Hver skiptir á rúmunum?

„Báðar. Við hjálpumst alltaf að með þá.“

Hver setur í þvottavélina?

„Báðar. Við erum báðar duglegar að þvo.“

Hvað er framundan?

„Framundan er að koma frá okkur fleiri lögum, fara að koma fram með The Nanas og byrja á prójektinu okkar Dísu sem við köllum Lazy Housewives. Við í The Nanas erum bæði að gera popptónlist sem og að búa til prógramm fyrir böll þar sem mest allt eru snildar skemmtileg koverlög. Svo er Lazy Housewives-prógrammið að fara af stað. Þegar The Nanas er byrjuð að spila, þá förum við að vinna í lögnum hennar Dísu sem er mjög spennandi verkefni. Þannig að það er nóg að gera og við alltaf opin fyrir að spila hvar og hvenær sem er. Við ætlum okkur stóra hluti. Næst á dagskrá er að gera fleiri lög og spila sem mest. Ætli það sé ekki líka plata á ársplaninu og jafnvel tvær því það er svo mikið sem við viljum senda frá okkur. The Nanas, hljómsveitin okkar, mun senda frá sér töff rokk-aða dans- og popplötu og svo munum við Dísa útsetja og gefa út lögín sem Dísa hefur verið að semja síðastliðin tvö ár, en það eru rólegri og fallegri lög. Við erum líka að fara af stað með námskeið þar sem boðið er upp á söngkennslu fyrir unga sem aldna. Einnig verður hægt að læra á slagverk, gítar,

bassa og píanó/hljómborð. Við erum alveg á því að þetta verði aðeins byrjunin á stærri og rosalegri hlutum.“

Semjið þið sjálfar?

„Við erum mikið að semja saman, Dísa er nú samt meira í því, enda með aðeins meiri hæfileika á því sviði. Ég get hins vegar samið laglínur ofan í grunnana sem Dísa býr til og við vinnum svo textana báðar, sitt í hvoru lagi og saman.“

Er eitthvað upp úr tónlistinni að hafa – eða kannski ætti ég að orða það öðruvísi: Verður maður ríkur í popp-bransanum á Íslandi?

„Það er alveg eitthvað upp úr honum að hafa. Ef maður er rosalega duglegur og nennir að vinna, þá er þetta alveg ágætis starf. Þetta getur verið soldið hark en það er líka bara skemmtilegt. Tónlistin er samt svo miklu meira en peningur, við erum hvorugar í þessu fyrir peningana, það er svo miklu meira og stærra sem við öðlumst í gegnum tónlistina. Við segjum samt ekki nei þegar okkur eru boðnir peningar fyrir að gera það sem við báðar elskum og höfum ástríðu fyrir.“



The Nanas „Við erum fjögur í The Nanas og það verður jafnvel bætt við fimmta meðlimnum. Ég er söngkonan, Dísa spilar á trommur, við erum svo með gítarleikara sem heitir Ólafur Pétur Georgsson, eða Óli tröllabarn, en hann hefur reynt sína að sækja aðallega úr rokkhljómsveitum og svo er Unnur María Bergsveinsdóttir á bassa en hún er einnig í Brúðarbandinu ásamt Dísu sem er svona pönk/rokkhljómsveit. Við erum núna að æfa stíft og setja saman prógramm ásamt því að vera að æfa fyrir Gay Pride, en við munum spila nýjasta lagið okkar, I lose my mind, á stóra sviðinu í Lækjargötu 12. ágúst. Á dagskránni er svo að koma með nýtt lag sem fer vonandi í spilun í kringum Gay Pride. Ætli það verði svo ekki bara plata næsta sumar, það fer eftir því hvernig viðtökur næstu lög fá.“

„Fjölskyldan stendur fast við bakið á okkur og veitir frábæran stuðning. Það er ómetanlegt að eiga svona góða að.“



Kylie Minogue mætti í viðtal hjá bresku sjónvarpsstöðinni Sky One í síðustu viku og svaraði spurningum um veikindi sín og krabbameinsmeðferðina sem hún hefur gengist undir frá því í maí í fyrra. Kylie er laus við höfuðklútinn, hárið er komið aftur, litaðir ljósir lokkar. Kinnarnar orðnar rósrauðar og brosið leikur um varirnar. Það er einungis í stórum augnum sem hægt er að sjá örla á þeirri þraut og kvöl sem hún hefur þurft að ganga í gegnum.



ÉG MUN LIFA

Í maí í fyrra, skömmu áður en hún átti að fara í mikla tónleikaferð í heimalandi sínu Ástralíu, greindist Kylie Minogue með illvígt brjóstakrabbamein. Kylie viðurkennir að heimurinn hafi nánast hrunið yfir hana og fjölskyldu hennar og að fyrstu viðbrögðin hafi verið afneitun. Hún vildi bara æða af stað og fara að vinna. Faðir hennar greip í taumana og í júní var illkynja æxli fjarlægð úr brjóstinu. Í kjölfarið fylgdi hrikalega erfið lyfjameðferð, sem hún gekkst undir í París, því hún vildi vera hjá kærastanum sínum franska kvikmyndaleikaranum Olivier Martinez. Móðir hennar fór með henni en í París beið hennar annað áfall. Þegar hún mætti í meðferðina á Gustave-Roussy-sjúkrahúsinu var henni sagt að meðferðin gæti haft þær afleiðingar að hún myndi ekki vera fær um að eignast börn á eðlilegan hátt. Hún lét því fjarlægja og frysta nokkur egg í þeirri von að geta í framtíðinni eignast börn með gerfifríðvöngun en einungis tvisvar sinnum hefur slík aðgerð með frystum eggjum heppnast. Aðgerðina mætti heldur ekki gera fyrr en í fyrsta lagi tveimur árum eftir að krabbameinsmeðferð er lokið. Þá verður Kylie komin yfir fertugt og gæti þurft að horfast í augu við ævarandi barnleysi. „Ég myndi elska þau en það er bara að bíða og sjá til.“

Meðferðin tók á

Meðferðin var Kylie afar erfið og hún var mjög veik langtímuð

saman. Hárið hrundi af og að lokum rakaði hún það allt af þegar það var orðið of þunnt til að greiða það. Kílóin hrundu líka og á tímabili var hún nánast ekkert nema skinn og bein. „Maður er með lyfja-heila, gleymir öllu.“ Hún þurfti að halda dagbók til að geta fylgst með meðalatöku og því hvar hún átti að vera og mæta á hverjum tíma. Í nóvember var hún svo veik að hún fékk ekki að fara heim til Ástralíu um jólin. Eftir lokameðferðina í desember fóru jólin í að bíða eftir að lækarnir tilkynntu niðurstöður úr síðustu rannsóknunum. Hafði meðferðin tekist? Þrátt fyrir að fréttirnar í janúar væru jákvæðar þurfti hún enn að takast á við sex mánaða geislameðferð. Sú meðferð fór fram í Melbourne í Ástralíu og smám saman fór Kylie að ná heilsu. „Það er æsispennandi þegar hárið fer að vaxa aftur, þarna er augnhár – augabrún!“

Sat við skriftrif

Meðan hún var að ná sér skrifaði hún barnabók, *The Showgirl Princess*, sem kemur út í september, og loks núna í júní mætti hún í partí hjá Elton John, „...opinbera komin til baka partið mitt“. Hún áformar að hefja tónleikahald í nóvember en reiknar ekki með að hraðinn verði eins mikill og var. Það gætu orðið síðustu forvöð að heyra og sjá Kylie Minogue því hún er þess fullmeðvituð að krabbameinið getur tekið sig upp aftur. „Þetta er ekki alveg búið, ég er enn á lyfjum og mæti í tékk og



Sameinuð í gegnum erfiðleikana Olivier Martinez stendur þétt við hlið Kylie í baráttunni.

ég geri allt sem mér er sagt að gera til sigrast á – því. Ef þetta hefði uppgötvast örlítið seinna hefði sagan kannski orðið önnur. Mér var bjargað.“ Í veikindum sínum bjóst hún við að tónlistarbransinn og aðdáendurnir myndu gleyma henni og hún lét umboðs-

mann sinn leysa öll fyrirtæki og tónleikahaldara undan samningum við sig. „Ég hélt kannski í raun að þetta væri búið.“ Og það er ekki laust við að örlí á tári í augnakróknum.

Texti: Kormákur Bragason

„Þetta er ekki alveg búið, ég er enn á lyfjum og mæti í tékk og ég geri allt sem mér er sagt að gera til sigrast á – því. Ef þetta hefði uppgötvast örlítið seinna hefði sagan kannski orðið önnur. Mér var bjargað.“

Gæðahreinsun – góð þjónusta Þekking • Reynsla • Þjónusta

Skyrtupvottur / Dúkaþvottur / Heimilisþvottur

Hreinsum einnig sængur

Opið

mán-fim 8:00 - 18:00 • föst 8:00 - 19:00 • laugardaga yfir vetrartíma 10:00 - 13:00



SJÓRÆNINGJASTEMN

Forsýningin á Pirates of the Caribbean: Dead Man's Chest gekk vel um helgina.

Það var gaman að halda þessa forsýningu á þessum megasmelli. Við vildum líka gera eitthvað skemmtilegt í kringum hana þannig að við slógum upp forsýningarteiti í samstarfi við FM 957 og K.K. Karlsson sem flytur inn Captain Morgan en forsýningarteitið var haldið á Rex og var margt um manninn. Við reyndum að endurskapa tímabilið sem myndin sýnir þannig að þarna voru villtar meyjar og sjóræningjar,“ segir Christof Wehmeier, markaðsfulltrúi hjá Samfilm, og bætir við: „Fyrst komu forsýningargestir á myndina í Sambíóunum í Kringlunni og strax að sýningu lokinni var haldið niður á Rex þar sem Jack Sparrow tók á móti liðinu.“



Jóhanna, Nína, Klara,
Halldóra, Kolla og Maggi.

NING ENDURSKÖPUÐ



Berglind og Skúli.



Margrét Ólafsdóttir og Katla Einarsdóttir.



Sammi og Signý.



Eyþór og Róbert.



Berglind og Tryggvi.

Í tilefni af útgáfu bókarinnar Hann er ekki nógu skotinn í þér var skvísuboð haldið í Iðusalnum. Liz Tuccillo handritshöfundur Sex and the City mætti í boðið ásamt fjölda af íslenskum skvísu.



Brynja, Gréta Morthens og Ásta.

SKVÍSUBOÐ Í IÐU



Ingunn Pétursdóttir með enska útgáfu bókarinnar og Dagbjört Ólafsdóttir með íslenska útgáfu.



Gréta Morthens, Brynja og Liz.

SÍGILD HÖNNUN

Hér & nú kom við í versluninni Casa sem býður upp á háklasa hönnunarvöru. Þar fundum við ryksugu, lampa og fleira eigulegt og falletgt.

Lampi frá Oluce, heitir Atollo og er eftir þann fræga hönnuð Vico Magistretti. Frá árinu 1977.
Verð: 114.900 kr.



Í barokkstíl frá Kartell. Bourgie heitir hann og er eftir Ferruccio Laviani.
Verð: 23.000 kr.



Sigrún Klingenberg og Kolbrún Ólafsdóttir.



Guðriður Indriðadóttir og Benedikta Gísladóttir.



Dröfn Þórisdóttir hjá Eddu og Guðný Aradóttir.

Viðtal við Liz á næstu opnu 

Þetta er handryksuga frá Alessi hönnuð af Stefano Giovannoni. Frá árinu 2004. Hún er kröftug.
Verð: 11.000 kr.



Ávaxtapressan heitir Juicy Salif og er hönnuð af Philippe Starck fyrir Alessi. Hönnuð árið 1990.
Verð: 5.500 kr.

Ávaxtaskál
Hönnuð af Ufficio Tecnico Alessi. Hún er frá árinu 1952 og er úr stáli.
Verð: 8.900 kr.



Liz Tuccillo, handritshöfundur við sjónvarpsþættina *Beðmál í borginni*, hefur skrifað vinsæla bók um stefnumót.

GERÐI SJÁLF ÖLL MISTÖKIN Í BÓKINN

Liz Tuccillo starfaði sem handritshöfundur við sjónvarpsþáttinn *Beðmál í borginni* þegar hún skrifaði vinsæla bók um stefnumót ásamt samstarfsmanni sínum. Bókin er nýkomin út á íslensku undir heitinu *Hann er ekki nógu skotinn í þér*. Liz kom hingað til lands í vikunni og svaraði spurningum *Hér & nú* um bókina, stefnumótin og sjónvarpsþáttinn vinsæla.

Hvaðan kom hugmyndin að þessari bók?

„Ég skrifaði bókina með Greg Behrendt, sem starfaði með mér að gerð *Beðmála í borginni*. Við sem unnum við þáttinn töluðum oft um einkalíf okkar og einn daginn sagði ein konan frá því að hún hefði farið á stefnumót og það hefði gengið mjög vel, en svo hringdi náunginn aldrei í hana aftur.

Hún skildi ekkert í því af hverju hann hafði ekki samband við hana og við hinar gerðum það sem við gerum venjulega, sem er að koma með alls konar afsakanir fyrir manninn. Kannski er hann feiminn, kannski er hann að jafna sig á gamalli kærustu, kannski er hann ekki í bænnum og svo framvegis.

Greg Behrendt, sem starfaði sem ráðgjafi við þættina, var í herberginu og hann sagði: „Ég held að hann sé bara ekki nógu skotinn í þér.“ Við fórum að tala um þetta og velta því fyrir okkur hvort að þetta væri í raun svona einfalt. Enginn hafði þorð að segja þetta við okkur áður.“

Beðmál í borginni „Á endanum gátum við ekki annað gert en að láta alla vera hamingjusama í lokin.“



Þið notuðu þetta atriði í *Beðmálum í borginni*, ekki satt?

„Við notuðum þetta atriði í þáttunum og við gátum ekki hætt að tala um þetta. Við gerðum þáttanna ræddum við vitt og breitt um kynlíf, einkalífs fólks og alls konar djarfa hluti, en það sem vakti okkur mest til umhugsunar var þessi eina setning: *Hann er ekki nógu skotinn í þér*. Ég sagði við Greg að við yrðum að skrifa bók, þar sem við værum með mikilvægar upplýsingar sem konur þyrftu á að halda.“

Bjóst þú við þeim góðu viðtökum sem bókin hefur fengið?

„Þegar við vorum að skrifa bókina og þegar ég stakk upp á að við skrifuðum hana sagði ég alltaf að bókin myndi slá í gegn og að hún myndi breyta samböndum fólks. Ég spáði því að við myndum fara í þátt *Opruh Winfrey* og að bókin yrði met-sölubók. En svo þegar við vorum búin að skrifa bókina og hún var ekki enn komin út hugsaði ég: Hvað var ég að hugsa? Hvernig datt mér í hug að skrifa bók um stefnu-mót?“



Notar eigin ráð „Þegar ég var að skrifa bókina gerði ég mér grein fyrir því að ég þyrfti mest af öllum á þessari bók að halda.“

Á Íslandi fer fólk ekki endilega á stefnumót á sama hátt og *Bandaríkjamenn* gera. Heldur þú að bókin eigi samt erindi við íslenska lesendur?

„Miðað við það sem ég hef heyrt er ekki eins algengt að karlmenn bjóði konum út hér á landi. En ég held samt að megininntak bókarninnar eigi alls staðar við. Ef karlmaður er virkilega spenntur fyrir þér, þá hegðar hann sér svipað hvar sem er í heiminum. Sumt í bókinni á kannski ekki

við á Íslandi, til dæmis þegar við segjum að konur eigi ekki að bjóða körlum út.“

Er það ekki svolítið gamaldags að banna konum að bjóða karlmönnum út, jafnvel í *Bandaríkjunum*?

„Þetta var einmitt umdeildasti hluti bókarninnar þegar hún kom út. Fólk tók undir flest annað sem við sögðum, en þegar við sögðum að karlmenn ættu að bjóða konum út voru allir brjáláðir. Ég

Er að skrifa skáldsögu „Við erum búin að segja öllum þessum konum að hætta með mönnum sem eru ekki skotnir í þeim og þá er spurningin: Hvað kemur næst?“



skil þessi viðbrögð. Það sem við vildum segja konum er þetta: Þú átt skilið að einhver bjóði þér út. Þú átt það skilið að einhver elstist við þig. En þetta er umdeilt.“

Í bókinni segið þið líka að karlmenn séu ekki flóknir. Eruð þið þá að segja að karlmenn séu einfaldir?

„Alls ekki. Við áttum einfaldlega við það að konur gera karlmenn oft að flóknum vandamáli í huganum, þegar sannleikurinn er sá að hann er ekki nógu skotinn í þér. Ef karlmaður er spenntur fyrir þér, þá hringir hann, mætir á staðinn og lætur þér líða eins og þú sért elskuð.“

Heldurðu að bækur eins og bókinn ykkar geri konur enn uppteknari af samböndum en ella?



„Markmið bókarinnar okk-

Texti >> Svala Jónsdóttir
H&N-myndir >> Valli

ar og það sem ég er stoltust af, er að við erum ekki að segja konum hvernig þær eigi að ná sér í karl. Okkar bók er í raun andstæðan við það. Við segjum: Losaðu þig við hann. Hættu að hugsa um hann. Hann er ekki hrifinn af þér. Haltu þínu striki.“

Þú ert sjálf einhleyp og ferð á stefnumót. Notar þú eigin ráð?

„Já, ég nota mín eigin ráð. Ég var sú sem sagði að þetta yrði að verða bók og þegar ég var að skrifa hana gerði ég mér grein fyrir því að ég þurfti mest af öllum á þessari bók að halda. Ég hafði sjálf gert öll mistökina í bókinni. Nýlega var ég hrifin af manni og sambandið var flókið. Ég varð að taka mína eigin bók niður úr hillunni til að minna mig á að ég ætti ekki að standa í



Hann er ekki nógu skotinn í þér
Bókin sem segir konum að karlmenn séu ekki flóknir.

þessu.“

Mér skilst að þú sért að skrifa nýja bók. Um hvað fjallar hún?

„Ég er að skrifa skáldsögu um það hvernig það er að vera einhleypur. Innblásturinn kemur að nokkru leyti frá bókinni okkar

Gregs. Við erum búin að segja öllum þessum konum að hætta með mönnum sem eru ekki skotnir í þeim og þá er spurningin: Hvað kemur næst? Skáldsagan tekur við þar sem þessi bók hættir. Aðalsöguhetjan yfirgefur Bandaríkin og ákveður að komast að því hvernig einhleyp fólk hefur það annars staðar í heiminum.“

Heldur þú að það sé erfiðara að vera einhleyp kona núna en fyrir 10 eða 20 árum?

„Ég held að það sé miklu auð-

veldara núna. Þar er ekki eins neikvæður stimpill að vera einhleyp og tækifærin eru fleiri fyrir konur. Konur geta öðlast frama í starfi og gert alls konar skemmtilega hluti. Þættir eins og Beðmál í borginni hafa líka haft áhrif.“

En söguhetjurnar í Beðmálunum enduðu allar í sambandi, ekki satt?

„Prá okkar eftir góðum endalokum er svo sterk og slíkur endir felur oftast í sér ást og hamingju. Við ímynduðum okkur öll möguleg endalok á þáttunum, en á endanum gátum við ekki gert annað en að láta alla vera hamingjusama í lokin. Sumum fannst að við hefðum átt að láta Carrie vera eina í lokin og ég hefði greitt atkvæði með því, en það var ekki mín ákvörðun. Fólk hafði svo mikinn áhuga á sambandi Carrie og Stóra að það var ekki hægt annað en að láta þau enda saman.“

„Vintage“ tískusýning var haldin með pomp og prakt á Vegamótum um síðustu helgi. Sýndur var fatnaður frá Gyllta kettinum, Elvis og Rokki og rósum.

GOTT SUMAR

Fötin sem sýnd voru á Vegamótum voru frá Gyllta kettinum, Elvis og Rokki og rósum. Góð stemning myndaðist og sýningin heppnaðist rosalega vel, að sögn aðstandenda. Veitingar voru í boði Smirnoff og Ölgerðarinnar sem bauð upp á Egils light. Dregill var lagður þvert yfir portið og fyrirsæturnar komu út af staðnum og gengu þvert á portið þar sem mannfjöldinn safnaðist saman og naut veitanganna. 150 manns mættu til að fylgjast með herlegheitunum.



Benjamin, Hrefna Sif, Bóas, Daniel og Guðmundur.



Krummi klikkaði ekki á kúlinu frekar en fyrri daginn.



Eva og Ólöf Sara.

RPARTÍ



Uppáhaldið okkar Krummi sonur Björgvins Halldórssonar með systur sinni Svölu.



Svala Björgvins með unnusta sínum Einari, hér með sólgleraugun, en hann er sonur Egils Eðvarðssonar.



Elís, Ísak og Elías.

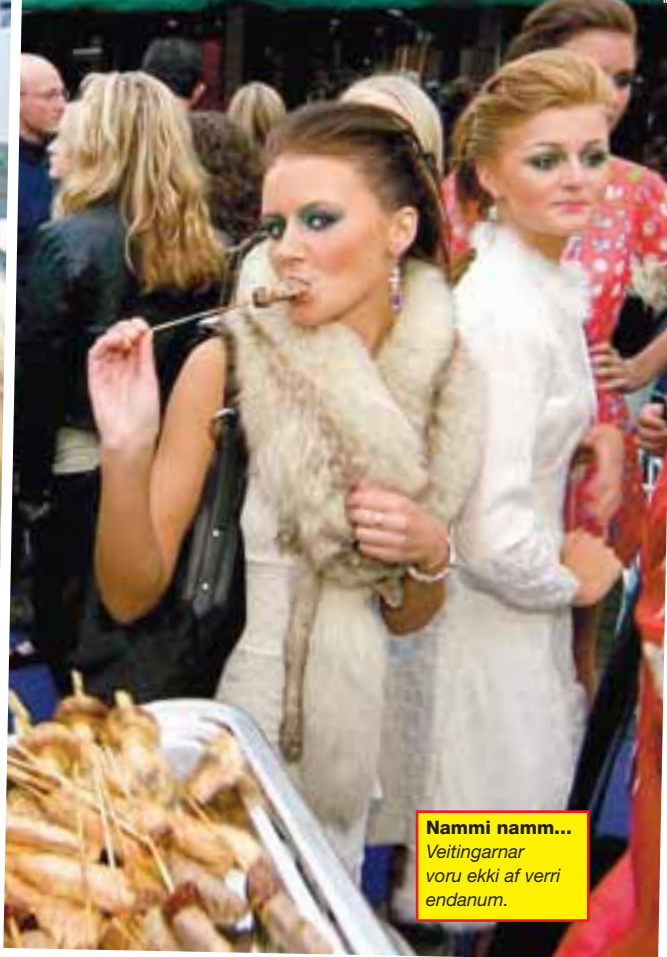


Framhald á næstu opnu





Sykursætar á sumarkvöldi
Berglind og Bergný.



Nammi nammm...
Veitingarnar voru ekki af verri endanum.

GOTT SUMARPARTÍ





Gillz kann tökin
Hæ stelpur, flott hár.
Viljið þið spjalla?



Fötin sem sýnd voru á Vegamótum voru frá Gyllta kettinum, Elvis og Rokki og rósum.



Rafstilling ehf

startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is



LAXA LÝSI

Fyrir stirðleika í liðamótum

Sendum
í póstkröfu



S: 462-1889 • Heilsuhorn@simnet.is • www.simnet/heilsuhorn.is
Útsöluastaðir m.a: Yggdrasil, Fjarðarkaup, Maður lifandi, Lífsins lind -Hagkaup, Lyfjaval
og Árnes apotek Selfossi.

Ashlee Simpson hefur tekið stakkaskiptum

ALVEG EINS OG POSTULÍNSDÚKKA

Litla systir Jessicu Simpson þykir afar falleg en mörgum þykir furðulegt hvað hún hefur breyst mikið á aðeins hálfu ári. Nefið hefur minnkar, varirnar stækkað og er Ashlee orðin eins og ný manneskja. Sumum þykir hún alveg eins og postulínsdúkka. Eitt er á hreinu. Hún lítur ekki vel út. Við viljum fá gömlu Ashlee til baka.



Nýjar varir? Varir Ashlee eru allt í einu voðalega þrýstnar og nefið hefur mikið breyst.

Desember 2005
Ashlee eins og við þekktum hana fyrir aðeins sjö mánuðum.



Í dag Ashlee með alltof mikið brúnkusprey og fáránlegar varir. Hvað kom eiginlega fyrir?

Söngkonan og lagasmiðurinn Fabúla hélt tónleika á Rósenberg í síðustu viku. Þar lék hún lög af væntanlegri plötu sem lítur dagsins ljós í ágúst.

FABÚLA FLUTTI FRUMSAMDA TÓNLIST



Leiddist ekki Sonja og Lára sáttar á Rósenberg.



Sigrún og Óli í góðum fíling við undirleik Fabúlu.



Auður og Þórir Dan.

ALLT ER NÚ TIL...

Ýmiss konar farsímaskart er áberandi hjá unga fólkinu. Það fæst símaskart fyrir alla GSM-síma hjá Og Vodafone.



Auður Karitas Þórhallsdóttir
Lítur miklu betur út þegar hún er í símanum.



Vel skreyttur Kristín Ruth Jónsdóttir útvarpskona hjá FM 957 sýnir Hér & nú skrautið sem hún skreytir símann sinn með.



Fabúla lék lög af væntanlegri plötu sem lítur dagsins ljós í ágúst Á plötunni spila með henni Jökull Jörgenssen, Einar Scheving og Birkir Rafn Gíslason.

HEIMILIÐ MINN UPPÁHALDSSTAÐUR

María Guðrún Hilmarsdóttir

„Upphaldsstaðurinn minn á Íslandi er heimilið mitt. Enn þess fyrir utan er það Flatey á Breiðafirði. Þar á fjölskyldan mín gamalt fallegt hús í þorpinu og þar er yndislegt að vera. Þangað á ég líka ættir mínar að rekja. Mér finnst best að vera þar í júní þegar ungarnir skríða úr eggjunum, sólin sest ekki og litlu lömbin sprikla úti um allt.“

Verslunarmannahelgin?

„Ekkert. Ég verð að vinna hérna á fréttastofunni alla verslunarmannahelgina. En hver veit nema maður verði sendur á einhverja útihátíðina í fréttaoöflun. Það er aldrei að vita. Ég tek að minnsta kosti lopapeysu og pollagalla með mér á vaktina og verð við öllu búin.“



Björgunarsveitir á hálendinu

VASKAR KONUR Á HÁLENDISVAKT

Landsbjörg stendur fyrir verkefni í sumar sem nefnist Björgunarsveitir á hálendinu, en í því felst að 28 björgunarsveitir víðs vegar að af landinu standa vakt á hálendinu. Markmið verkefnisins er að fækka slysum og aðstoða ferðamenn, en hver björgunarsveit sér um eitt af fjórum svæðum í eina viku. Erna Svanhvít Sveinsdóttir, Eyrún Pétursdóttir og Kristbjörg Pálsdóttir stóðu vaktina fyrir Flugbjörgunarsveitina um síðustu helgi ásamt Arnari Bergmann, en alls taka um sex manns frá Flugbjörgunarsveitinni þátt í verkefninu.

Björguðu fólki úr Krossá

„Þetta snýst um að vera á fyrirfram ákveðnum svæðum sem Landsbjörg er búin að úthluta ákveðnum sveitum,“ segir Kristbjörg. „Hlutverk okkar er að vera til staðar, vera í samskiptum við skálaverði, merkja vöð og sinna þeim atvikum sem koma upp. Fyrst og fremst sinnum við almennri aðstoð með viðveru á svæðinu. Við erum með svæðið frá Fjallabaksleið nyrðri til Fjallabaksleiðar syðri, en inni í því eru meðal annars Landmannalaugar og Þórsmyrk.“

Það var í nógu að snúast hjá björgunarsveitarfólkinu

um helgina, enda var mikið af fólki á hálendinu. Þau fóru í alla skála á svæðinu, drógu bíl upp úr skafli og björguðu fimm manna fjölskyldu sem hafði lent í vandræðum í Krossá. „Þetta var mjög vel heppnuð ferð og það sýndi sig að þessi hálendisgæsla á fullan rétt á sér,“ segir Kristbjörg.

Ekki síður fyrir konur en karla

Kristbjörg segir björgunarsveitarstarfið ekki síður vera fyrir konur en karla. „Það verða tíu ár í haust síðan ég byrjaði í nýliðastarfi og þegar ég gekk inn í sveitina vorum við alls um tíu konur, en núna eru konurnar í Flugbjörgunarsveitinni nærri þrjátíu. Það sem er skemmtilegt við þetta eru ferðirnar, félagsskapurinn og allt sem maður lærir á starfinu. Við lærum að bjarga okkur í náttúrunni og fáum að ferðast um þetta fallega land sem við búum í. Svo tökum við þátt í fjáröflun og er það mikilvægur hluti af starfinu. Við tökum þátt í flugeldasölu, sölu á jólatrám og ýmsum gæsluverkefnum. Það væri lygi að segja að þetta væri ekki stundum erfitt, en þær sem komast upp á lagið með þetta fá yfirleitt bakteríuna og geta ekki hætt.“

Með allar græjur
Erna Svanhvít öllu viðbúin á hálendinu.



Texti >> Svala Jónsdóttir

H&N-myndir >> Stefán Karlsson og úr einkasafni

Klár í slaginn Eyrún Pétursdóttir, Erna Svanhvít Sveinsdóttir, Kristbjörg Pálsdóttir og Arnar Bergmann voru á hálandisvakt.



Á uppleið Eyrún Pétursdóttir gekk í Flugbjörgunarsveitina í fyrra, en fjöldi kvenna í sveitinni hefur nær þrefaldast á 10 árum.



Hálandisferð „Við lærum að bjarga okkur í náttúrunni og fáum að ferðast um þetta fallega land.“



DAGFÖRÐUN FYRIR AUGU

– GERÐU AUGUN STÆRRI OG SKARPARI



1. Til þess að augun virðist stærri: Byrjið á að setja ljósan, mattan eða sanseraðan augnskugga yfir allt augnlokið, undir augabrún og örlítið í augnakrók.



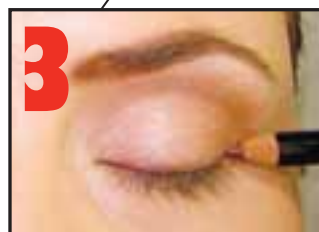
2. Við augnförðun er mjög mikilvægt að nota góða pensla, það gerir hana auðveldari, fallegri og skemmtilegri.

3. Setjið dekkri lit, millilit, til dæmis ljósbrúnan í augnfellinguna, eða í svokallaðan banana, og tónið við ljósa litinn.



4. Takið nú enn dekkri lit, dökkbrúnan. Byrjið á endanum á augnlokinu og dragið yfir millilitinn, þó aðeins að hálfu, munið að setja einnig undir neðri augnhárin.

5. Dragið línu með blýanti frá enda auga, yfir u.p.b. 2/3 hluta augnloks og gerið það sama undir auganu.



6. Mýkið að lokum blýantslínurnar með því að bera dekksta augnskuggann yfir þær, með því næst falleg blöndun.

7. Farið eins nálægt augnhárum og mögulegt er.



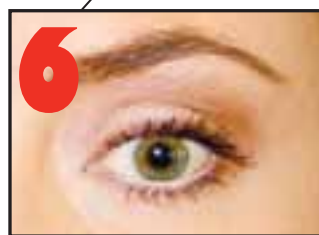
8. Einnig er gott að setja hvítan blýant inn í augnlínuna

9. Að lokum er settur á maskari.



10. Byrjið að bera hann á neðri augnhár og endið á þeim efri.

11. Með þessari aðferð komið þið í veg fyrir að maskarinn smitist á augnlokin og skemmi förðunina.



12. Þetta lætur augað líta út fyrir að vera stærra og opnara.

Við förðunina voru notaðar eftirfarandi vörur frá NYX:



Texti >> Sólveig Birna Gísladóttir
Förðunarmeistari

Svartur maskari, Doll eye long lash.

Augnblýantur, dark brown, nr. 818.

Inn í augu, augnblýantur, white nr 906.



Trio Eyeshadow, nr. 15

NYX-förðunarpenslar nr. MB05, MB03 og MB14

Airbrush & Make Up Gallery býður upp á sýnikennslu í förðun fyrir stærri hópa. Fyrir þær sem hafa áhuga á frekari kennslu er hægt að bóka stutt förðunarnámskeið þar sem hámark er fjórar í hóp. Nánari upplýsingar í síma 565 6767.

NÁTTÚRULEG BRJÓST

Jessica Simpson er engin postulínsdúkka eins og litla systir. Jessica var stödd á Cabo San Lucas í Mexíkó fyrir skömmu þar sem hún hélt upp á afmælið sitt. Það er ekkert gerfi við Jessicu sætu. Alvörubrjóst sem hreyfast er hún hoppar. Þetta kunnum við að meta.



Alvörubrjóst Jessica er svo sannarlega með alvörubrjóst. Það er alveg á hreinu.

ERFITT AÐ VERA FRÆGUR Í BÍL



Það er löngu orðið klassískt að smella myndum af stjórnunum er þær stíga út úr bíl, sérstaklega í Bretlandi. Mischa Barton komst að því á dögum eins og sést á myndunum. Við þökkum fyrir það að vera ekki fræg á svona stundum.

Munar litlu Hérna náðist næstum því mynd af öllu.

Paula Abdul í ruglinu HVAD ER Í GANGI?

Ókei, það er ekkert að því að fá sér smá sílikon, en þegar brjóstin eru orðin afmynduð með holum og bungum, þá er eitthvað mikið að. Idol-dómarinn Paula Abdul var á röltinu í Los Angeles þegar þessi mynd náðist af henni og rak fólk upp stór augu við þessa furðulegu holu milli brjósta hennar. Þetta er klassískt dæmi um sílikonaðgerð sem hefur misheppnast og hversu ljótt er þetta? Hún þarf virkilega að fela þetta. Leikkonan Vivica A. Fox hefur lent í svipuðu og er með holu á hægri brjósti sem sést þó misvel, en hún er þarna. Þetta er sorglegt að sjá þó ekki sé meira sagt.



Vivica A. Fox Takið eftir bungunni á hægri brjósti.



Paula Abdul Þessi furðulega hola hefur greinilega myndast eftir sílikonaðgerð.

ÞAÐ SÉST NÆSTUM ÞVÍ Í ALLT

Christina Aguilera er á fullu þessa dagana að kynna nýjustu smáskífu sína og væntanlega plötu. Hún ferðast nú um Evrópu þvera og endilanga og þarf þess vegna að skipta oft um fót, enda er ekki hægt að láta sjá sig í sama dressinu oftan einu sinni.

Það er greinilega eitthvað nýtt hjá dömunninni að vera í gegnsæju og mjög stuttum buxum. Njótið.



Alveg eins og við Vá, hin heita Christína er með appelsínuhúð. Þvílíkur léttir.



Dóra Svavarsdóttir er matreiðslumeistari og einn af eigendum veitingastaðarins Á næstu grösum. Hún hefur aflað sér sérþekkingar á hráfæði í Living Light Culinary Arts Institute í Kaliforníu. Í þessari viku gefur Dóra okkur uppskrift að spergilkáli með paprikukremi.

ÁFRAM MEÐ HRÁFÆÐIÐ



Spergilkál, eða brokkolí eins og flestir kalla það, er alveg hreint einstaklega hollt. Það inniheldur einungis 33 kkal pr. 100 gr., 4,4 gr. af próteini, 1,8 gr. af kolvetni, 0,9 af fitu og 2,6 gr. af trefjum. Það er sneisafullt af steinefnum og

vitamínum. Ef þið hafið græna finger er um að gera að reyna sig áfram við að fá spergikálsfræ til að spíra, því þriggja daga gamlar spírir innihalda allt upp í 50 sinnum meira af andoxunarefnum en kálið sjálft sem þó er sneisafullt af hollustu.



Texti >> Dóra Svavarsdóttir
H&N-mynd >> Valli

Spergilkál með paprikukremi

Fyrir fjóra

- 1-2 hausar spergilkál (brokkolí) skrælt og skorið**
- 1 stk. sítróna**
- 3 msk. rauð paprika**
- 3 stk. hvítlauksgeirar**
- 1 msk. mísó**
- 100 gr. furuhnetur (eða cashew)**
- 3 stílkar dill**
- Salt og pipar**

Aðferð:

· Skrælið spergilkálið, Já, skrælið, þá á ég við að taka ysta lagið af stilknum, það trénaða, restin af stilknum er einstaklega bragðgóð og mjúk og er þyngsti hlutinn af grænmetinu þar af leiðandi það sem maður borgar mest fyrir. Besta leiðin finnst mér er að halda um höfuðið á spergikálinu og snúa stilknum upp, nota svo lítinn hnif og skera inn í stilkinn 1 mm frá brún og halda á móti með þumalfingeri og rífa frá. Þegar ysta lagið slitnar sjálft af er það yfirleitt orðið það mjúkt að ekki þarf að skræla lengra eða nær höfðinu.

· Skerið svo allt spergilkálið í snyrtilega bita, leyfið knúppunum að halda sér, skerið stilkinn líka niður.

· Skrælið sítrónuna og maukið í blandara ásamt sojasósunni. (Tamari er í miklum metum hjá mér þar sem hún er brugguð án hveitis og allra aukaefna.) Hellið yfir brokkolíð og látið marínerast yfir nótt.

· Skolið paprikurnar og kjarnhreinsið. Maukið í blandara ásamt hvítlauknum og smá vatni ef þarf, bætið mísóinu út í og síðast furuhnetunum smátt og smátt, þá á áferðin að minna á krem frekar en mauk.

· Blandið saman við spergilkálið ásamt fínt söxuðu dilli.

Í þessari uppskrift skiptir blandarinn miklu mál, þ.e. hversu kraftmikill hann er. Þeim mun fleiri hestöfl, þeim mun flottari sósa. En venjulegur heimilisblandari á alveg að ráða við þetta líka. Sósan verður bara dullið grófari en ekkert síðri á bragðið.

Mísó

Mísó er mauk sem unnið er úr sojabanum. Í rauninni eru það gerjadar baunir og flokkast því undir lifandi fæði. Það eru til margar tegundir. Í þessari uppskrift skiptir ekki höfuðmáli hver er prófuð en ef þið gerði ykkur sérferð út í búð skulu þið halda upp á þakkann því í næstu viku ætla ég að láta ykkur hafa uppskrift að grænmetis mísósúpu frá Japan.

Góð kveðja,
Dóra.



Valentína Björnsdóttir gefur okkur ljúffengar uppskriftir að vöflum og sultu.

SULTUGERÐ OG VÖFFLUBAKSTUR

Sú var tíðin að rabarbari þótti hin mesta búbot og hver einasta húsmóðir sultaði rabarbara í stórum stíl, 1 kg. sykur á móti 1 kg. af rabarbara, soðið í marga klukkutíma. Útkoman dísæt og dökkbrún sulta sem var ómissandi með sunnudagssteikinni, rjómapönnunum, randalínunum og hjónabandssælunni. Margir borðu rabarbarasultu með hverju sem var eins og til dæmis steiktum steinbít í brúnni sósu. Rétt eins og „drottinn blessi heimilið“ hékk innrammað uppi á vegg blessaði rabarbarasultan matarborði daglega. En síðan kom gervihnattaöld og allt breyttist. Um daginn fékk ég hjá vinnufélagam mínum sérlega góða rabarbarasultu sem hann háfði gert sjálfur, sultan var allt öðruvísi en sú

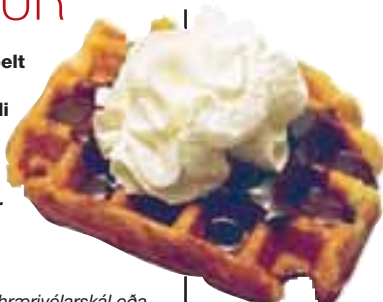
gamla sæta. Í henni var alls konar fineri, gráfíkjur og sitthvað fleira. En ég mundi það ekki nákvæmlega þegar mig langaði að spreyta mig sjálf á sultugerðinni, svo úr varð uppskrift sem ég gerði algerlega að minni sultu.

Valentína Björnsdóttir stofnaði ásamt Karli Eiríkssyni fyrirtækið Móðir náttúra 1. desember 2003. Þau sérhæfa sig í gerð næringarríkra, ljúffengra og hollra grænmetisréttanna. „Við notum ávallt fyrsta flokks hráefni. Við leggjum metnað í að gæði handverksins og heimalagaða bragðið haldi sér í gegnum alla framleiðsluna og skili sér beint á matarborðið heima fyrir,“ segir Valentína sem gefur lesendum Hér & nú ljúffenga uppskrift að vöflum og rabarbarasultu.



VÖFFLUR

5 b. finmalað spelt
2 tsk. lyftiduft
½ tsk. matarsóði
1 ½ tsk. salt
3 egg
1 l. hrismjólk
1 b. brætt smjör
Vanilludropar



Aðferð:

Setjið þurrrefnin í hrævivélarskál eða matvinnsluvél og blandið þeim vel saman. Bætið eggjunum út í og hrærið. Hellið mjólkinni út í smátt og smátt, síðan smjórinu og vanilludropunum.

RABARBARASULTA

1200 gr. rabarbari í þunnum sneiðum
250 gr. gráfíkjur
150 gr. döðlur
1 dl. hrásykur
1 dl. vatn

Aðferð:

Allt sett í pott og suðan látin koma upp. Þá er hitinn lækkaður og látið malla í ca. 2 klst. og hrært í af og til. Best er að nota sultuna sem fyrst, til dæmis með því að bjóða í vöfluveislu og leysa síðan gestina út með sultukrúku.



Texti >> Valentína Björnsdóttir
Móðir náttúra - nattura.is

SUMARSALÖT

Um daginn fór ég í draumafríð – áfangastaðurinn var veiðikofi á hjara veraldar (að mér fannst), ekkert netsamband, ekkert gsm-samband, ummmm bara íslensk náttúra í sinni hreinustu mynd með tilheyrandi blóðbergs- og lynglykt. Þegar við vorum að útbúa okkur fyrir ferðalagið (sem átti að standa í 10 daga) varð maðurinn minn allt í einu soldið áhyggjufullur. Jú, af fenginni reynslu þá veit hann að um helmingur þess sem ég set í kroppinn minn er græni liturinn það er spínat, klettasalat, grænkál og fleiri grænar og góðar káltegundir. Og ef það er nóg af þessu þá er ég með eindæmum spök. „Elskan, hvað hefur þú

hugsað þér í sambandi við matinn? Það er langt í næstu búð og ég efast um að þú fái þar allt sem þú þarft.“ Hann fékk alveg þrik fyrir umhyggjusemina en svo spurði ég hvort hann hefði ekki tekið eftir stóru boxinum sem fylla ísskápin okkar? Þau væru alltaf full af káli. Ég er nefnilega búin að þróa geymsluáðferð sem er alveg skotheld og sparar fólki mikla peninga. Nú heyrir fortíðinni til að henda hálfum kál- og spínatpokum.

Sko, allt sem til þarf er plastbox og eldhúspappír eða viskustykki og svo auðvitað kálið. Reglulega einfalt og smart:



Áðferð:

- Setjið eldhúspappír eða viskustykki á botninn í plastboxi.
- Hellið úr kálpokanum í boxið.
- Setjið viskustykki eða eldhúspappír yfir.
- Lokkið boxinu og reynið að lofttæma eftir bestu getu.
- Annan eða þriðja hvern dag er svo skipt um pappír/stykki og pillað út kálið sem er þrjáð að skemmast. Svona geymist kálið í allt að 14 daga, það fer eftir aðstæðum. Það er líka hægt að nota plastpoka í staðinn fyrir plastbox til að spara plássíð í ísskápnunum. Þetta er alveg tilvalið að gera þegar þið farið í sumarbústaðinn eða útileguna til að hafa kálið alltaf eins og nýtt. Ég setti 10 poka af káli í stóran frauðkassa þegar ég hélt af stað í ferðalagið, hafði eldhúsrúllu undir og yfir, skipti um reglulega og snyrti í kassanum og kom heim með smá ferskt kál í poka 10 dögum seinna.

Hér koma nokkrar finar salatuppskriftir sem eru frábærar með grillinu, pylsunum, bökuðu baununum, grænmetisréttinum eða bara einar og sér – hvort sem þið eruð heima eða í sumarbústaðnum eða í Kringilsárrana.

Grænmetissalat:

- 1 poki klettasalatblanda eða önnur góð blanda*.
- 1 avokadó eða mangó, afhýtt og steinhreinsað.
- 1/2 rauðlaukur, skorinn í þunnar sneiðar.
- 1/4 búnt ferskur kóríander eða einhverjar íslenskar jurtir.
- Nokkrir sólþurrkaðir kirsuberjatómatar (þeir frá LaSelva eru klikkaðir).
- Soldið af þurrustuðum kókosflögum*.
- Allt sett á fat eða í skál

Dressing:

- 2 msk. græn ólífuolía eða hörfræjaolía*.
- 2 msk. gott mangó chutney.
- Ferskt krydd eftir smekk.
- Smá sjávarsalt eða tamari-sósa*.
- Jafnvel smá cayenne-pípar á hnífisoddi.
- Allt sett í blandara eða hrist saman í glerkrukku.

Sumarsalat:

- ½ poki spínat (150g)*.
- 15 sólþurrkaðir kirsuberjatómatar frá LaSelva.
- 6-8 jarðarber, þvegin og skorin í tvennt.
- ½ dl. sesamfræ.
- Crema di balsamico frá LaSelva.
- Hellið spínatinu á fat eða í skál, bætið sólþurrkuðum kirsuberjatómötum, jarðarberjum og sesamfrægjum út á. Endið á að sprauta smá crema di balsamico yfir.

Matarmikið salat:

- 1 poki salatblanda frá Himneskri hollustu, til dæmis frisse, klettablanda eða baby leave*.
- 10 grænar ólífur frá LaSelva.
- ½ mangó, afhýtt, steinhreinsað og skoríð í bita.
- 1 vorlaukur, í þunnum sneiðum.
- ½ - 1 appelsína, afhýdd, steinhreinsuð og skorin í bita.
- 1 dl. kókosflögur, þurrstaðar á pönnu.
- 1 dl. soðnar kjúklingabaunir (má sleppa)*.
- 1 dl. fetaostur (má sleppa).
- Hellið úr pokanum á fat eða í skál og setjið restina af salatinu út á.

Dressing:

- ½ dl. hörfræjaolía* eða ólífuolía*.
- ½ dl. appelsínusafi.
- ½ dl. sitrónusafi.
- 1-2 msk. sinnep*.
- 2 döðlur*, skornar í litla bita.
- 1 hvítlauksrif, marið.
- 1 hnefi steinselja.
- Smá sjávarsalt og nýmalaður svartur pípar.
- Allt sett í blandara og blandað vel saman eða hrist saman í krukku.

Texti >> Sólveig Eiríksdóttir
Himnesk hollusta





STÚLKUR & STÆLGÆJAR

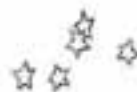
NÝ OG GLÆSILEG
BARNAFATAVERSLUN Í
VERLUNARMIÐSTÖÐINNI
HVERAFOLD 1-3



OPNUNAR-ÚTSALA



VERIÐ VELKOMIN



MÓÐURHLUTVERKIÐ ER ÞAÐ BESTA SEM ÉG HEF FENGIÐ

„Hann er besti pabbi sem hægt er að finna,“ segir Bryndís Ásmundsdóttir um eiginmann sinn.

**Verkaskipting
á heimilinu** „Já,
við skiptumst á að
skipta á henni.“



Texti >> Ellý Ármanns
H&N-mynd >> Hörður

Atli Þór Albertsson og **Bryndís Ásmundsdóttir** leikarar áttu árs-brúðkaupsafmæli fyrir nokkrum vikum. Af því tilefni létu þau skíra þriggja mánaða dóttur sína þennan dag. Hún hlaut nafnið **Þórdís Freyja**. Við sóttum Bryndísi heim og börnin þeirra tvö. Atli var fjarri góðu gamni.

Hvernig gekk fæðingin?

„Hún gekk vel.“

Munur á meðgöngunni fyrir sjö árum og núna?

„Já, það er mikill munur. Breyttar aðstæður og ólík reynsla.“

Er Atli góður pabbi?

„Hann er besti pabbi sem hægt er að finna. Fyrirmyndarfaðir.“

Skiptist þið á að skipta á Þórdísi litlu?

„Já, við skiptumst á. Það gerum við. Annars var ég eiginjörn á hana fyrst eins og mæður eiga til að vera en ég er að slaka á og leyfi honum að taka virkan þátt í þessu. Hún er bara svo meðfærileg og ljúf og góð.“

Móðurhlutverkið?

„Ég fíla það rosalega vel. Þetta er besta hlutverkið sem ég hef fengið hingað til.“

Andvökunætur?

„Nei. Hún er alveg dásamleg. Sefur allar nætur.“

Finnur þú fyrir því að þú verður tilfinningalega viðkvæm svona rétt eftir fæðinguna?

„Já, ég finn það. Verð ofsalega viðkvæm. Ætli það sé ekki mjög eðlilegt.“



Góð mamma

Bryndís er stundum viðkvæm eins og allar nýbakaðar mæður.

Framhald á næstu opnu



Sætur...



H&N mynd Heiða

Sætari...



Sætastur...



Breyttar áherslur hjá fjölskyldunni eftir að börnin komu í heiminn?

„Já, og hún hefur styrkt ef eitthvað er.“

Hvernig tekur Ásmundur sonur ykkar þessum breytingum?

„Hann tekur breytingunum ofsalega vel. Við vorum búnin að búa okkur undir harða baráttu. En hann tekur vel í þetta og hefur gert alveg frá því að það fór að sjást á mér á meðgöngunni. Hann var duglegur að hugsa um mig og sagði

stundum: Mamma mín, þú ert ekkert feit. Þú ert falleg!

Hann byrjaði að tala við kúluna á hverjum degi. Stundum sagði hann bara hæ eða góðan dag, en stundum sagði hann kúlunni hvað hann var að gera yfir daginn og hvað hann var að gera í skólanum. Hann vissi kynið og lét því barnið í maganum vita ýmislegt. Eins og: Mér líður vel í dag, eða: Það gekk vel í dag. Þegar hún kom í heiminn gekk Ásmundur rakleidis að henni eins og hann hefði ekki gert neitt annað. Mikill systkinakærleikur í

gangi.

Reyndar er hann er ofsalega upptekinn. Tilkynnti systur sinni það stuttu eftir að hún fæddist: Gaman að sjá þig litla systir en ég verð reyndar upptekinn í sumar. Er að fara að keppa á Akranesi í fótbolta en verð alveg góður við þig þess á milli.“

Viðbrigði?

„Já. Mamma hætti til dæmis að vera stuðboltinn. Í staðinn fyrir að fara út í fótbolta, þá var hún heima að hugsa um litlu stelpuna.“

Allt gengur vel! „Hann tekur breytingunum ofsalega vel. Við vorum búnin að búa okkur undir harða baráttu. En hann tekur vel í þetta og hefur gert alveg frá því að það fór að sjást á mér á meðgöngunni.“





Breyting! „Mamma hætti til dæmis að vera stuðboltinn. Í staðinn fyrir að fara út í fótbolta, þá var hún heima að hugsa um litlu stelpuna.“

Pú hefur áberandi útgeislun. Hefur þú alltaf verið svona?

„Já, ég hef alltaf verið svona,“ svarar Bryndís skelli-hlæjandi og spyr í kjölfarið æskuvinkonu sína sem stödd er hjá henni hvort það sé ekki rétt. Hún jánkur því. „Mamma hefur haft það á orði að ég hafi verið glaður krakki. Ánægð og góð og naut stundarinnar.“

Leikarahjón! Hvernig gengur það upp?

„Það er bara mjög gott að vera gift leikara. Þegar við förum í ólík hlutverk lítum við á það sem holla vinnu á heimilinu.“

Hvað er framundan hjá ykkur í leiklistinni?

„Ég hef ekki ákveðið það. Ég ætla að njóta að vera með fjölskyldunni. Er í söngnámi, „Complete vocal technic“. Kennarar frá Danmörku fljúga hingað á klakann til að kenna okkur að syngja. Þetta er ársnám fyrir fagmenn sem deilist þannig niður að við erum þarna í sex skipti, þrjá daga í röð. Allan daginn að syngja og góla og reyna á röddina. Svo fáum við diplóma í lokin. Þarna lærum við ótrúlega tækni. Mjög gott fyrir tónlistarfólk í bransanum.“

Ætlar þú að vera lengi í barneignarfrí?

„Eins lengi og ég mögulega get. Þegar ég eignaðist Ása var ég í leiklistarskólanum og þurfti að fara snemma frá honum. Nú ætla ég að njóta þess að vera heima.“



Carola og Gúddý skipuleggja kvennaferðir til Glasgow og London

ÆTLA AÐ FLEYGJA

Æskuvinkonurnar Carola Köhler og Guðrún Hulda Birgisdóttir, kölluð Gúddý, kynntust í Réttarholtskóla og hafa haldið vinskapnum allar götur síðan. Þær eru þekktar fyrir létta lund og Carola var á sínum tíma frumkvöðull að símahrekkjum í íslensku útvarpi þegar hún kom fram í útvarpsþáttum á Bylgjunni. Hún heldur líka úti vinsælu bloggi þar sem ófáar sögurnar hafa verið sagðar af ævintýrum þeirra vinkvennanna víða um heim. Nú stefna þær Gúddý á að fara með íslenskar konur í borgarferðir til London og Glasgow næsta vetur.

„Við Gúddý höfum ferðast saman í um 22 ár og til dæmis farið á hverju einasta ári til Glasgow að versla. Svo höfum við verið að segja frá ferðunum í gegnum tíðina og það hafa alltaf fleiri og fleiri konur spurt okkur hvenær við ætluðum að leyfa fleirum að koma með,“ segir Carola. „Við létum undan og fór- um með saumaklúbbinn okkar í ferð fyrir tveimur árum. Sú ferð var ótrúlega skemmtileg. Það var svo margt sem gerðist sem var alveg drepfyndið, þannig að þær ýttu á okkur og hvöttu okkur til að fara með fleiri konur í svona ferðir.“

Í fyrra ákváðum við að prófa sjálfar og þá auglýsti ég ferðina

á blogginu mínu. Við fórum með hóp út og það heppnaðist ótrúlega vel. Við litum eiginlega hvor á aðra og sögðum: Af hverju gerum við þetta ekki aftur? Þá ákváðum við að tala við þá hjá Icelandair og vita hvort þeir hefðu einhvern áhuga á samstarfi við okkur, þannig að þetta er eiginlega frumraunin okkar núna með Icelandair.“

Hittu æskuástina

Fyrsta kvennaferð Carolu og Gúddýjar verður menningarreisa til London í október. „Þetta er hugsað sem algjör skemmtiferð. Fyrir númu ári síðan fórum við á tónleika með Donny Osmond, sem var æskuástin okkar Gúddýjar. Gúddý var nefnilega formaður Osmonds-klúbbsins á Íslandi á sínum tíma, sem þykir ferlega hallærislegt í dag.“

Við fórum tvær í þá ferð og Gulli Helga tók okkur í viðtal í beinni daginn eftir tónleikana. Eftir það fóru margar konur að hringja og spyrja hvar þessi ferð hefði verið auglýst. Þannig að núna datt okkur í hug að vera með skipulagða ferð til London og fara á tónleika og söngleik,“ segir Carola.

Hópurinn mun meðal annars sjá hinn vinsæla söngleik Mamma Mia og fara á tónleika með sjarmatröllinu Tom Jones, en ófáar konurnar hafa fleygt nærfötum sínum í kappann í gegnum tíðina. „Ég ætla ekki að henda neinum nærfötum í hann,“ segir Carola og hlær. „Ég fleygi frekar sjálfri mér á karlinn.“

Þekkjá búiðinnar eins og lófana á sér

Carola og Gúddý ætla ekki aðeins til London, heldur er ætlinin að fara með íslenskar konur í ekta verslunarferð til Glasgow fyrir jólin. „Við þekkjum búiðinnar í Glasgow alveg eins og lófana á okkur og gætum ratað inn í þær blindandi,“ segir Carola. „En það er margt annað

hægt að gera í Glasgow en að versla. Glasgow er mjög falleg borg og þar eru margir góðir veitingastaðir. Það er mikill mis- skilningur að Bretar kunni ekki að elda. Annars ætlum við bara að skemmta okkur og það á örugglega ýmislegt eftir að gerast. Þú ferð ekkert í svona ferð með tuttugu eða fleiri konur án þess að eitthvað komi upp á.“

Texti: Svala Jónsdóttir



Duglegar að versla

Carola og Gúddý þekkjá verslanirnar í Glasgow eins og lófana á sér, enda búnað að fara þangað árlega í tvo áratugi.

SÉR Á TOM JONES

Flamberaðir fiskar

Af bloggsíðu Carolu,
toothsmith.blogspot.com:

„Nú sátum við þarna á aðventunni á kínverskum stað innan um allt of mikið jóladót og hlustuðum á Jackson... hversu klikk er það? Við pöntuðum enn meira vín (ekki þetta græna samt) og áhrifin gerðu það að verkum að við fórum að syngja með. Þetta var nóg til að kveikja í mér... í þessu líka fina skapi ákvað ég að syngja með. You are not alone... I am here with you... og til að gera þetta áhrifaríkara greip ég kveikjara á borðinu og veifaði honum logandi með. Ég veit ekki

alveg hvernig það vildi til... en allt í einu sá ég þennan rosa blossa út undan mér. Allar kellurnar við borðið ráku upp vein... ég leit til hliðar og sá að það rauk

upp úr efsta hluta fiskabúrsins. Sem betur fer

tóku Kínverj-

arnir ekki eftir þessu, þökk sé súlu sem skyggði á, en það sem gerðist var að kveikjarinn hennar Eydísar stóð á sér og hún gat ekki slökkt á honum. Þegar hann var orðinn það heitur að hún var að brenna sig voru viðbrögðin hennar bara þau að skutla honum frá sér... og eins og í góðri sögu lenti hann logandi ofan á fljótandi græna áfenginu í fiskabúrinu með þeim afleiðingum að fiskarnir voru flamberaðir lifandi!“



Flottar saman

Þær stóllur lofa íslenskum konum góðri skemmtun í Bretlandi og segja það misskilning að Bretar kunni ekki að elda.

Æskuvinkonur

Carola og Gúddý hafa þekkt frá því í gagnfræðaskóla. „Við höfum ferðast saman í um 22 ár og það hafa alltaf fleiri og fleiri konur spurt okkur hvenær við ætluðum að leyfa fleirum að komast með.“



Þín eigin brúðarsvíta



Svíf þú inn í svefninn



RB-rúm

Hágæðarúm á góðu verði.
Smíðuð eftir þínum óskum.

Íslensk hönnun – Íslensk framleiðsla

Hágæða sælurúm

Nolterúm



Þessi geysi vinsælu rúm eru mjög fullkomin með **nuddi og þráðlausri fjarstýringu** sem hefur minni fyrir hinar ýmsu stillingar.

Margar stærðir og mismunandi stífleikar á springdýnum.



Þýsk hágæðarúm sem fást í nokkrum stærðum. Þau eru með fjaðrabotni eða lyftirúmi og eru með nettri fjarstýringu.

Opið alla virka daga frá kl. 8 – 18 og á laugardögum frá kl. 10–14.

RB-rúm Dalshrauni 8 220 Hafnarfirði Sími 555 0397 rbrum@rbrum.is www.rbrum.is

RB
RÚM
Stofnað 1943

Guðný Rún Rún-arsdóttir og Elísabet Eir Eyjólfssdóttir fræddu okkur um töfrana sem búa í Aveda-vörunum.

„Markmið okkar hjá Aveda er að taka tillit til umhverfisins með framleiðsluvörum okkar,“ segir Elísabet Eir, sem afgreiðir í verslun Aveda í Krínglunni, þegar hún sýnir okkur töfrana sem búa í vörum Aveda og heldur áfram: „Við viljum sýna gott fordæmi í umhverfismálum. Ekki aðeins í framleiðslu snyrtivara heldur einnig í allri umgengni við jörðina okkar.“



✓ **Tinted Moisture SPF 15:** Létt, olíulaust lítað dagkrem sem eykur raka húðarinnar um 30%, hentar öllum. Þægilegur ilmur af lavender og rós. Dagkremið er með sólarvörn, SPF 15.

✓ **Caribbean Body creme:** Algjör rakabomba fyrir líkamann úr jurtum Karíbahafsins, mýkir og endurnærir húðina. Fullkomnaðu karabísku stemninguna með sturtusápunni, baðmjólkinni og blómavatninu úr sömu línu.

✓ **Hair Potion:** Nýjasta mótunaryvaran í Pure Abundance-línunni er í duftformi og eykur umfang hársins um allt að 17% ásamt því að gefa matta áferð. Hentar öllum hártegundum. Fyrir þá sem eru með fingert hár er Pure Abundance-hárlínan tilvalin, því hún eykur umfang hársins án þess að þyngra það.

✓ **Color Conserve:** Er hárlína sérhönnuð fyrir lítað hár. Jurtaefni loka ysta lagi hársins og þar með helst liturinn lengur. Inniheldur einnig fráþæra vörn unna úr vetrarilíflu og kanilberki sem ver hárið gegn útfjölbláum geislum og minnkar þannig upp-litun og þurrk. Í þessari línu fæst sjampó, hárnæring og „leave-in“ froðunæring.

✓ **Damage Remedy:** Hárlína sem endurbyggir skaddað hár. Inniheldur quinoa-korn sem er með 15% meira prótein en annað korn. Hárið verður mjúkt, með glans og árangur kemur strax í ljós. Í þessari línu fæst sjampó og hárnæring til daglegrar nótunar ásamt dúndur-djúpnæringu.

OPRAH, JENNIFER OG MADONNA ERU Á MEÐAL ÞEKKTRA KVENNA SEM ELSKA AVEDA



Singular Notes Ilmkjarnaolíurnar eru unnar úr aðeins einni jurt og blandað í grunn úr kókosshnetu-olíu. Þær má setja í baðvatn, bera beint á húð, í hár eða hársvörð, út í body-lotion eða setja í ilmolíu-brennara. Singular Notes eru fánlegar í ýmsum ilmtegundum.



Lip Tint Nærandi varasalvi með eða án litar. Unninn úr býflugnavaxi og jurtavaxi, ferskur ilmur af myntu, appelsínunum og hindberjum. Varasalvinn er með SPF 15.

Tourmaline-krem Frábært rakakrem, inniheldur steinefnið túrmalín sem er náttúrulegur orkugjafi, ásamt sjávarjurtum sem hindra rakatap og draga úr finum línunum og hrukkum. Mjög ríkt af andoxunarefnum. Fæst einnig olíulaust.



Sun Source Rakagefandi brúnkukrem fyrir þá sem vilja léttu og náttúrulega brúngu á heilbrigðan hátt. Notist á andlit og líkama. Inniheldur engin tilbúin litarefni.



Lip Glaze/Shine Glossin eru rík af nærandi og mýkjandi jurtaefnum ásamt andoxunarefnum sem styrkja og verja varnar gegn skaðlegum umhverfisáhrifum. Flott ein og sér eða yfir varalit og gefa fallegan gljáa.



„Madonna, Jennifer Aniston, Halle Berry og Oprah hafa viðurkennt opinberlega að þær noti Aveda-vörurnar og eru ofboðslega hrifnar af þeim.“





Er þetta hvalur? Það borgaði sig að hafa augun hjá sér í ferðinni.



Skáll!

Skemmtileg sigling hjá Alþjóðahúsinu

HVALIRNIR LÉTU



Handagangur í öskjunni Færri komust að en vildu í hvalaskoðun.



Gaman að sigla Vaclovas Jan-kauskas og Kristina Petrosiyté frá Litháen nutu ferðarinnar og voru ekkert svekkt yfir að sjá ekki hval.



Flottur Friðrik Glenn Haraldsson, 5 ára, var flottur í ferðinni ásamt Maricel Sigurðsson, mömmu sinni.



Eini hvalurinn! Jóhanna Andrea-sen var hress í ferðinni, enda var hún með eina hvalinn á svæðinu.



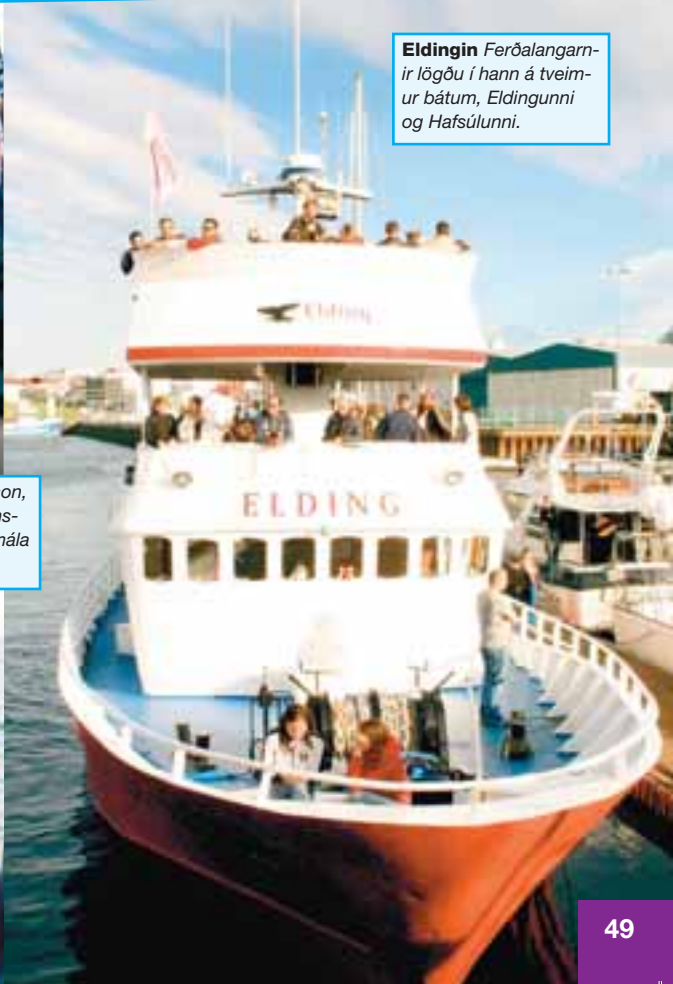
Á leið um borð Nærri
350 manns fóru í hvala-
skoðunarferðina.



JÁ SÉR STANDA



Skemmtu sér vel Pau Snorri Hallsson,
Saga Sigríðardóttir, Ásgerður Jóhannsdóttir og Karen Bárudóttir voru sammála um að þetta væri frábær ferð.



Eldingin Ferðalangarnir lögðu í hann á tveimur bátum, Eldingunni og Hafsúlunni.



Skimað eftir hval Konrad Damrath, 13 ára, kom með Irenu mömmu sinni og Agötu samstarfskonu hennar, en þær starfa báðar hjá Össuri.

STJÖRNUSPÁIN ÞÍN

FRAM YFIR VERSLUNARMANNAHELGINA

Vatnsberi

Horfðu eingöngu fram á við en hafðu stjörn á lífi þínu

Þú ert minnt/-ur á að mesti styrkur þinn er að þú sjálf/-ur ert fær um að beina hugsunum þínum í þá átt sem þú sjálf/-ur kýst að líf þitt stefni í. Nýttu þinn sterka og eðlislæga baráttuvilja sem býr án efa innra með þér og fyrir alla muni, hættu að horfa stöðugt um öxl og veltu ekki fyrir þér orðnum hlut.



Fiskur

Breytingar framundan og nýr vinahópur

Haltu fast í bjartsýni þína því hún kemur þér vissulega á áfangastað. Hér er fyrirboði skilaboða um nýjan vinahóp sem tengist stjörnu þinni á einhvern hátt. Þú ert jafnvel spennit/-ur yfir framgangi mála og veist innst inni að hlutirnir munu ganga upp.



Einn kafli er á enda og nýr um það bil að hefjast. Tilfærni er til fagnaðar þegar breytingarnar eiga sér stað. Umtalsverðar breytingar munu fyrr en síðar eiga sér stað. Hér eru á ferðinni breytingar til batnaðar.

Hrútur

Gleðistundur framundan en hugaðu vel að þér

Vertu þátttakandi í lífinu en þó óháður og reyndu að hreinsa allar hindranir úr vitund þinni sem allra fyrst ef þú vilt að hlutirnir fari að gerast hjá þér þegar óskir þínar eru annars vegar. Þér er einnig ráðlagt í lok júlí að huga að sjálfínu og skyldmönnum sér í lagi. Láttu tímann leiða þig áfram en hér birtast stundir sem gleða þig. Þú fellur ekki undir hefðbundnar skilgreiningar miðað við árstíma og stöðu sólar gagnvart stjörnu þinni en þú ert jafnvel um þessar mundir eigingjarn/-gjörn á félagi þinn eða maka þegar stjarna þín er skoðuð hér.



Naut

Ef þú ert í sambandi skaltu huga betur að elskunni þinni

Stjarna nautsins ætti að ýta undir hreina gleði hjá sjálfínu (á við fram í ágúst 2006) og leita að jafnvægi og einfaldleika í tilverunni. Leyfðu tilfinningum þínum að koma fram gagnvart einhverjum sem tengist þér um þessar mundir. Ef þú ert nú þegar í sambandi ættir þú að virkja ástina mun betur. Haltu fast í viðhorf þitt og ekki síður einlæga góðmennsku. Ekki taka skjótar ákvarðanir næstu daga (vikuna framundan).



Tvíburi

Lætur sjálfa/-n þig sitja á hak-anum – hættu því!

Þín persónulegu máli munu eflaust sitja á haknum ef þú hjálpar mann-
eskjunn sem kallar til þín. Þú ert hlýl/-r og gefandi miðað við stjörnu tvíbura en stundum gleymir þú að sinna sjálfum þér og draumum þínum sem hafa lengi setið á haknum. Þú færð hjálpinna sem þú veitir margfalda til baka. Félagi eða vinur gerir þér greiða sem virðist lítil í fyrstu en svo er ekki raunin eins og kemur í ljós þegar laufin falla og haustið gengur í garð.



Krabbi

Gagnvirk orka ef þú gefur

Ef líf þitt stjörnast af umhyggju fyrir öðru fólki munt þú verða áhyggjulaus og finna jákvæða gagnvirka orku koma samstundis til þín frá þeim sem næst þér standa ekki síður



ókunnugu fólki og á það sérstaklega vel við stjörnu krabbans hér í lok júlí. Þú ert án efa fær um að sé eigin rökhusun yfir tilfinningalegar þrjár en ættir ekki að halda aftur af þér um þessar mundir því það er þess vert að fá að upplifa tilveruna á jákvæðan máta. Þú setur þér háleit markmið sem er góður kostur í fari þínu.

Ljón

EKKI berjast gegn tilfinningum

Þegar þú kemst í snertingu við þitt innra sjálf og finnur fyrir langbráðu jafnvægi munt þú komast að raun um það hve frjálst þú ert og lætur þér gagnrýni í léttu rúmi liggja. Ekki berjast gegn tilfinningum þínum því jákvæð upplifun bíður þín fyrir verslunarmannahelgina. Fólk fætt undir stjörnu ljónsins ætti að taka áskoronum opnum örmum.



Meyja

EKKI leyfa þér að vera háð/-ur gagnrýni annarra

Ef þú ætlar þér að ná árangri í starfi eða þegar persónulegir hagir þínir eru annars vegar mátt þú ekki líta á sjálfa/-n þig með augum heimsins eða leyfa þér að verða háð/-ur gagnrýni annarra. Þú gefur mikið af þér þegar vinskapur er annars vegar en þér er ráðlagt að nota ekki starf þitt sem flóttaleið frá daglegu amstri. Fólk fætt undir stjörnu meyju ætti að hafa í huga orðið traust.



Vog

Yfirborðsöndun nægir þér ekki

Þegar þú andar ættir þú að muna að þenja lungun vel og ekki láta svokallaða yfirborðsöndun nægja. Hér er komið inná heilsu vogar og þú sérstaklega minnt/-ur á að anda rétt og huga vel að því að sama skapi. Súrefnisþörf líkamans er vissulega mikil og þú ert sérstaklega minnt/-ur á að vera meðvituð/-vitaður um líðan þína í hverjum andardrætti næstu daga. Mikilvægt er að þú finnr fyrir jafnvægi þessa dagana varðandi starf þitt af einhverjum ástæðum.



Sporðdreki

Mættir byrja á því að leita inn á við

Kjarkur einkennir þig en oft á tíðum virðist óöryggi taka yfirhöndina. Leitaðu betur inná við og hlustaðu á undirmeðvitund þína sem kallar hér ótt og títt. Nýtt áhugamál og jafnvel seta á skólabeck er svarið við spurningum þínum á þessum árstíma. Breytingar munu eiga sér stað og þá sér í lagi innra með þér þegar stjarna þín birtist síðustu vikuna í júlí.



Bogmaður

Ef þér leiðist er komið að þér að gera eitthvað í því

Þú ættir að hvíla þig ef þú ert þreytt/-ur og dreifa ábyrgðinni sem hvílir á herðum þínum yfir á aðra sem hafa áhuga á að aðstoða þig. Fólk virðist laðast að þér þegar þér líður vel. Þér kann að leiðast og þú kannst að hafa það á tilfinningunni að þú sért fastur/föst í rútinu sem eflir ekki nægilega þroska þinn og vellíðan. Ekki örvænta þótt þú takist ekki á við þá reynslu sem þú leitar eftir.



Steingeit

Hættu að berja höfðinu við stein

Þú ættir alls ekki að berja höfðinu við stein ef uppreisn einkennir líðan þína gagnvart starfi þínu, námi, fjölskyldu eða vini/vinkonu heldur efla með sjálfínu enn meiri stjörn sem hefur hemil á skapi þínu og framferði. Hvöt bin til að ná árangri er meðfædd og þú virðist hafa mikla þörf fyrir að sanna þig miðað við stjörnu steingeitar hér í byrjun vikunnar.





Unnur Birna Vilhjálmstöðttir
Stjórnumerki: Tvíburi

Mikilvægasti eiginleikinn, sem þessi fallega kona getur hugsanlega þróað sér til góða, tengdur viðskiptum/velgengni miðað við áhrifastjörnu hennar Merkúr, er að hlusta vel á eigin tilfinningar sem tengjast viðbrögðum hennar og ekki síður góðu innsei. Hún er fær um að bregðast skjótt við þegar hún stendur frammi fyrir tækifæri í lok sumars og eflaust er hún meðvituð um að hún nær langt á hvaða sviði sem er.

Konan sem hér um ræðir hefur

mörg járn í eldinum og ætti að huga betur að hverri mínútu sem hún eyðir í skipulagningu og gera grein fyrir þeirri færni sem gerir hana mjög mikilvæga og ekki síður hvað hún gerir best. Hún hefur eflaust áttað sig á því nú þegar það er aldrei nægur tími til að gera allt, en það er alltaf nægur tími til að gera það sem er mikilvægast. Kona þessi er merkilegur einstaklingur og hefur til að bera hæfileika og eiginleika sem ná langt út fyrir allt sem hún hefur gert hingað til.



Snorri Snorrason
Sigurvegari Idol 2006
Krabbi

- Tilfinningagáttir opnast
- Upptekinn af undirstöðum lífsins
- Hættur að vanmeta eigin tilfinningar
- Gefur af sér þegar hann treystir

Tunglið hefur áhrif á Snorra
Það er ástæða til að fjalla örliði um tunglið áður en árið framundan er skoðað hjá stjörnu Snorra því það hefur áhrif á tilfinningar hans og viðbrögð gagnvart umhverfinu. Tunglið er örlagastjarna Snorra og það virðist stundum koma honum úr jafnvægi ef hann hugar ekki vel að heilsunni, ástvinum og innra jafnvægi. Árið framundan er hann tengdur tunglinu. Í Biblíunni er til dæmis tunglinu líkt við tré lífsins. Snorri tilheyrir krabbanum sem er í raun líkt við lífsins tré og forðabúr

annarra á líkamlega sviðinu ef við notumst við myndlíkingar héna.

Tilfinningalíf Snorra skoðað
Tilfinningalíf hans verður kröftugra en hann á von á Idol-árið framundan og þá kröftugra en vitsmunalegar og röklegar hvatir. Hann ætti að huga vel að þessu og leyfa sér að virkja sig á tilfinningasviðinu með því að opna sig betur og segja hvað býr í brjósti hans í raun og veru. Ef marka má stjörnu Snorra leyfir hann sér að vera rómantískur og ástríðufullur í garð ástvina.

Skilja hvort annað fullkomlega

Þegar steingeitin Dorrit er skoðuð út frá stjórnumerkjunum kemur fram að hér er á ferðinni brothættur einstaklingur sem þráir mest af öllu að upplifa sanna ást með nautinu. Þau eru fær um að skilja hvort annað fullkomlega. Að elska nautið er að vera til taks þegar það þarfnast þess.

Dorrit Moussaieff
Fædd 12. janúar 1950
Steingeit (22. des–19. jan.)
Metnaðargjörn - ákveðin - ástríðu-
full - hæf á neyðarstund - tignarleg
- sér hefðina í hilligum - siðprúð
- hrifin af skipulagi

Ólafur Ragnar Grímsson
Fæddur 14. maí 1943
Naut (20. apríl–20. maí)
Rómantískur - viðkvæmur - meðvit-
aður - vanafastur - listrænn
- þakklátur - blíður - fálátur

María Pétursdóttir lætur MS-sjúkdóminn ekki hindra sig

LEIÐ EINS OG ÉG VÆRI TÆKNIBRELLA



María og litla dóttirin, Una Guðbjörg
„Ég var svolítið skotin niður á flugi þegar ég veiktist. Ég var í heilmikilli vinnu. Svo var ég með átta ára gamalt barn og heimili.“

María Pétursdóttir er menntuð myndlistarkona, kennari og tveggja barna móðir sem hefur rekið eigin verslun og gallerí. María greindist með MS fyrir sex árum, en hún lætur sjúkdóminn ekki hindra sig í að gera það sem hugurinn stendur til. Hér & nú heimsótti hlýlegt hús fjölskyldunnar í Þingholtunum og hitti þar Maríu ásamt níu mánaða dóttur hennar, Unu Guðbjörgu, sem tók virkan þátt í viðtalinu.

„Ég var 28 ára þegar ég fékk fyrsta MS-kastið,“ segir María. „Ég var svolítið skotin niður á flugi þegar ég veiktist, því ég veiktist svo illa fyrst. Áður en ég veiktist var ég í heilmikilli vinnu, þar sem ég var að hanna leikmynd og búninga, auk þess sem ég var í fullri vinnu á Landspítalanum á sama tíma. Svo var ég með átta ára gamalt barn og heimili.“

Fann ekkert fyrir líkamanum

„Ég blindaðist á öðru auganu og var alveg tilfinningalaus frá tām og upp að bringu. Ég fann ekkert fyrir líkamanum. Ég labbaði svona af gömlum vana og mér leið eins og ég væri einhver tæknibrella.“

María var strax sannfærð um að hún væri með MS, enda þekkti hún stúlku sem var með sjúkdóminn. „Ég fór til læknis og sagðist halda að ég væri með MS. Bað hann að senda mig í mænustungu, segulómun og önnur viðeigandi próf. Hann sagði mér að hann grunaði að þetta væri rétt hjá mér og prófin staðfestu það viku seinna. Oft tekur það mörg ár að greina fólk með MS, en það tók bara viku í mínu tilfalli. Það fór ekkert á milli mála.“

Einkennin gengu að mestu leyti til baka eftir þessi veikindi, en þó ekki að öllu leyti. „Ég var svo heppin að ég var með svokallaða ofursjón og núna er ég „bara“ með 100 sem telst full sjón, þannig að það er enginn skaði skeður. Svo kom tilfinningin í líkamann smám saman. Það var verst að finna ekki fyrir lungunum, að



Texti >> Svala Jónsdóttir
H&N-myndir >> Hrönn Axelsdóttir



„Á tímabili komst ég varla á milli hæða og gat ekki haldið á stelpunni.“

Mér fannst lungun á mér vera að falla saman á tímabili.“

Enn með búðarbakteríu

María og Bragi Halldórsson, maður hennar, ráku saman galleríð Fiskinn í eitt sumar árið 1998. Fyrir þremur árum létu þau svo drauminn rætast og opnuðu verslunina Ranimosk við Klapparstíg. Þar seldu þau eigin hönnun eins og stuttermaboli, handgerðar stílabækur og fleiri skemmtilega hluti.

„Við Bragi vorum alltaf að búa eitthvað til og vorum með þá hugmynd að vera með opna vinnustofu og litla búð. Þetta átti að vera hálfgerð hobbí hjá okkur, þar sem við vorum bæði að gera annað. Ég var að kenna listasögu uppi í Borgarholtskóla og svo var ég í námi uppi í háskóla í sálfræði. Auk þess var ég í kór, svo það var nóg að gera hjá mér.“

Ranimosk varð miklu vinsælli en María og Bragi höfðu gert ráð fyrir og þau höfðu varla undan að framleiða vörur fyrir verslunina. „Ein af ástæðunum fyrir því að við vildum opna þessa búð var að ég hef ekki fullt starfsþrek og maður getur svolítið stjórnað vinnutímanum sjálfur í eigin fyrirtæki. Þetta átti að vera opið hluta úr degi. Svo getur maður það ekkert þegar búðin er orðin þetta vinsæl.“

María og Bragi tóku þá ákvörðun að loka versluninni í vor, en

halda því opnu að fara aftur í einhvers konar verslunarrekstur. „Við lokuðum í bili, en við erum ennþá með þessa búðarbakteríu. Ég hugsa samt að ef við förum af stað aftur, þá þurfum við einhvern veginn að gera það öðruvísi. Við hefðum jafnvel áhuga á því að fara í einhvers konar samkrull með öðrum hönnuðum.“

Gat ekki haldið á dótturinni

Konur sem eru með MS eru oft hraustar á meðgöngu og María fann ekki mikið fyrir sjúkdómnum á meðan hún gekk með dóttur sína. „Ég var reyndar veik á meðgöngunni, en það var af öðrum ástæðum. Hins vegar fá konur með MS oft kast eftir að barnið er fætt og í vor varð ég frekar mikið veik. Á tímabili komst ég varla á milli hæða hér í húsinu og gat eiginlega ekki haldið á stelpunni.“

Sem betur fer hefur heilsa Maríu batnað í sumar, en fjölskyldan er búið að kaupa sér stærra og þægilegra húsnæði sem þau hyggjast flytja í á næstunni. María lætur engan bilbug á sér finna, þrátt fyrir veikindin, og er með ýmsar hugmyndir varðandi framtíðina.

„Ég ætla að einbeita mér aftur að

myndlistinni, en ég var síðast með sýningu árið 2004. Svo erum við Kristín, systir mín, og Kolbrún Anna Björnsdóttir leikona með þá hugmynd að stofna skóla ásamt mæðrum okkar. Skólinn yrði barnaskóli sem legði áherslu á listnáms. Það er ekkert ákveðið enn, en við erum að skoða þetta.“



Hluti af hönnun Maríu og Braga „Við erum enn með þessa búðarbakteríu.“



RISASTÓRT NAFN Í SM

Charlotte Tilbury er stórt nafn í förðunarbransanum og þau eru ófá verkefni sem hún hefur komið nálægt. Hún hefur unnið að auglýsingum í tískutímaritum með fyrirtækjum eins og Louis Vuitton, Missoni og Miu Miu og hannað lítalínur fyrir fyrirtæki eins og Helena Rubinstein.



Charlotte ólst upp á Ibiza og fluttist þaðan til Bretlands. Hún vildi vinna við eitthvað sem væri skapandi og eftir að hafa hitt Mary Greenwell förðunarmeistara ákvað Charlotte að hún vildi vinna við „Make Up“. Hún fékk fyrsta verkefnið sitt í gegnum ljósmyndarann Perry Odgen fyrir Joseph-merkið. Charlotte stóð föst á því að nota rauðan varalit á fyrirsætuna sem var alls ekki í tísku á þeim tíma. Útkoman var góð. Myndirnar þóttu afar smart og öðruvísi þannig að verkefnið streymdu til hennar hvert á fætur öðru.

Í dag segist hún búa í ferðatösku og ferðast með 120 kg. af snyrtivörum því á hverju ári hannar hún lúkk á yfir tuttugu tískusýningar fyrir helstu merkin, eins og Alexander McQueen, Alice Temperley, Dell'Acqua, Matthew Williamson, Narciso Rodriguez, Zac Posen og fleiri.

Charlotte hefur unnið með mörgum af skærustu stjörnum nútímans, eins og Chloe Sevigny, Christinu Ricci, Elisabeth Hurley, Gwyneth Paltrow, Jennifer Lopez, Kate Moss, Kylie Minogue, Scarlett Johansson og Victoriu Beckham. „Ég hef minn stíl og ég hef notað hann á marga eins og Jennifer Lopez og Victoriu Beckham en það er lúkk sem gerir konur afar sexi og kvenlegar. Leyndarmálið; smóki augu og kyssilegar varir, það fer aldrei úr tísku og fer öllum vel.“

Aðspurð segist hún myndu vilja farða Madonna. „Ég þyrfti að hugsa mig vel um áður en ég málaði hana, því hún er búið að prófa öll förðunar-lúkk sem sést hafa!“

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



Vörur sem Charlotte Tilbury notar og mælir með:

- ✓ Tweezerman-plokkari.
- ✓ Elizabeth Arden-blyantar í litunum Espresso og Smokey Black.
- ✓ Chanel Extreme Cils Waterproof Drama Lash Mascara í Jet-lit.
- ✓ Helena Rubinstein Full Kiss gloss í litunum Babelicious beige og Speed Date Pink.

NYRTIVÖRUGGEIRANUM



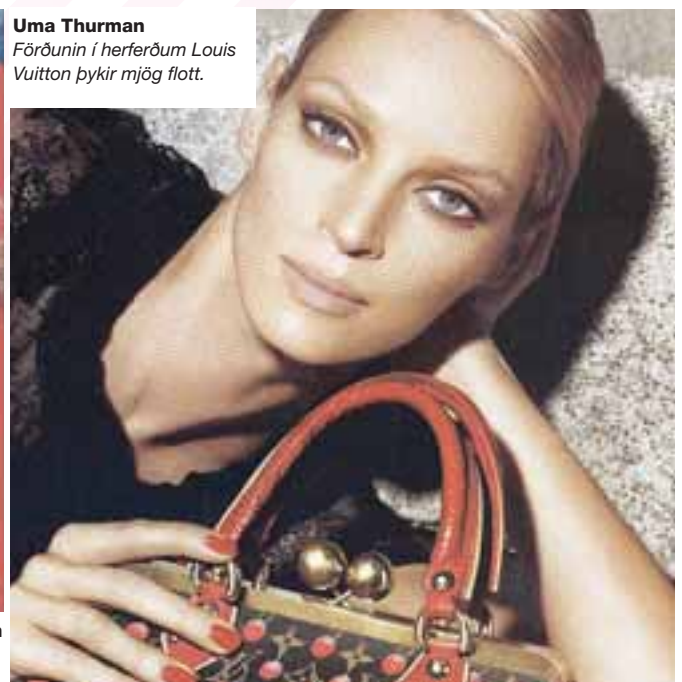
Miu Miu Leikkonan Maggie Gyllenhaal í hönnun Miu Miu.



„Trendsetter-inn“ Kate Moss í fótum frá Missoni.



Gisele Bündchen Súpermódel fyrir Louis Vuitton.



Uma Thurman Förðunin í herferðum Louis Vuitton þykir mjög flott.

Tuttugasta Norræna menningarhátíð heyrnarlausra var haldin á Íslandi 10.–16. júlí. Hátíðin var síðast haldin hér fyrir röskum 20 árum og þá í Reykjavík en núna var hún haldin á Akureyri. Velflestir gestirnir komu til landsins frá Norðurlöndunum, um 120 manns, Íslendingar fjölmenntu einnig á hátíðina og nokkrir komu frá öðrum löndum.

HEYRNARLAUSIR HLUSTA Á RAPP

Félag heyrnarlausra á Íslandi hafði veg og vanda af skipulagningu hátíðarinnar. Skipulag hátíðarinnar var rómað af öllum þátttakendum og þótti takast með mjög vel. Berglind Stefánsdóttir formaður Félags heyrnarlausra er vitanlega stolt af þessu afreki félags síns enda kom ekki annað til greina en að gera vel og að allir myndu fara brosandi heim af hátíðinni sem þeir og gerðu. Við ræddum við Berglindi.

Er menning heyrnarlausra að einhverju leyti frábrugðin menningu heyrandi samfélagsins?

„Nei, ekkert voðalega, en meiri áhersla er lögð á hið sjónræna samskiptaform í menningunni.“

Er eitthvað eitt sérstakt sem stendur upp úr í huga þér eftir hátíðina?

„Nei, get ekki nefnt neitt eitt dæmi en á heildina litið er þessi vika reyndar allt sem stendur upp úr, það voru fjölbreyttir viðburðir, sem sagt allt fyrir alla. Fyrirlestrar um málefni heyrnarlausra, ný innlegg í umræðuna og ný sjónarmið. Leiklistin skipaði stóran sess á hátíðinni, enda um atvinnuleikhús að ræða og nutu margir sín vel þar. Svo voru skoðunarferðir líka hápunkturinn, því við sýndum fólkinu vel það sem landið sjálf hefur upp á

að bjóða. Fólkinu var vel þjappað saman og myndaðist mikil samheldni hjá öllum. Á kvöldin var farið á pöbbinn og þar var fyrir finnski rapparinn Signmark sem tróð upp og gaf heyrnarlausum færi á að læra að rappa á táknmáli í takt við tónlistina, en þeir nota sérstaka hátalara til að heyrnarlausir finni taktinn vel.“

Rapp! Eru heyrnarlausir eitthvað sérstaklega fyrir þá tónlist?

„Nei, ekkert sérstaklega, kannski meira unga heyrnarlausu fólkið sem til er í að prófa allt sem nýtt er. Eldra fólkið sem hafði aldrei komið nær tónlist að ráði fékk þarna stórt tækifæri til að nálgast tónlistina í gegnum rapp.“

Þú talar um samþjöppun í hópnum, hvernig geta heyrnarlausir í öðru landi náð vel saman í samskiptum?

„Við erum það heppin að við þurfum ekki að læra ensku eða önnur tungumál sérstaklega. Táknmálið eitt og sér gefur af sér óendanlega möguleika, þó skal það tekið fram að táknmál er ekki alþjóðlegt á neinn hátt heldur eru svipbrigðin í grunnatriðum þau sömu þó táknið sjálf séu frábrugðin. Samskiptin eru svolítið yfirborðsleg en þau geta alveg bjargast og orðið þau skemmtilegustu.“



Berglind Stefánsdóttir Formaður Félags heyrnarlausra.

Vakti einhver fyrirlestranna meiri athygli en aðrir?

„Fyrir mig sjálfa þótti mér margt mjög áhugavert í fyrirlestri norska mannfræðingsins Hilde Hauealand sem er heyrnarlaus. Fyrirlestur hennar fjallaði um tíma og rými, það sem við þurfum að eltast við í daglegu amstri okkar og tekur alltaf miklu lengri tíma en fyrir heyrandi.“

Eru heyrnarlausir almennt duglegir að nota alla samskiptatækni?

„Jú, svona almennt, en það er gaman að segja frá því að í sama fyrirlestri Hilde kom fram

merkileg uppgötvun eins og það að upppfningamenn Morsins, símans og tölvupóstsins eru allir annað hvort heyrnarlausir eða þá tengdir heyrnarlausum á einhvern hátt. Þeir fundu þetta sem samskiptaleiðir fyrir heyrnarlausu en það þróaðist bara svo að heyrandi samfélag notar þetta mest. Í þessu samhengi voru nefndir menn eins og Samuel Morse en hann var heyrnarlaus, Alexander Graham Bell, en kona hans var heyrnarlaus og svo Vinton Graf sem fann upp tölvupóstinn, hann var sjálfur heyrnarlaus.“

Kristján Jónsson hefur áralanga reynslu af líkamsrækt og veit hvernig fólk nær árangri í megrun.

MEGRUN Á AÐ VERA SKEMMTILEG

Kristján Jónsson hefur starfað sem einkaþjálfari í átta ár og stundað líkamsrækt í um 18 ár, en hann varð tvisvar sinnum Íslandsmeistari í vaxtarrækt. Hann rekur nú fyrirtækið Þjálfun.is og starfar við einkaþjálfun í Sporthúsinu, auk þess sem hann stundar heilsutengt nám við háskóla í Bandaríkjunum. Hér & nú fékk Kristján til að gefa góð ráð í sambandi við megrun og líkamsrækt.

Hvað kemur helst í veg fyrir að fólk nái árangri í megrun?

„Að mínu mati er það helst að fólk fer út í of miklar breytingar á lífnaðarháttum sínum í einu og æður svo ekki við þær, í staðinn fyrir að setja sér langtíamarkmið og gera minni breytingar á lengri tíma. Ég mæli með því að fólk taki hægari lífsstílsbreytingar og leyfi líkamanum að aðlagast þeim, þannig að megrunin verði skemmtileg en ekki einhver erfiður ferill sem fólk fer í gegnum. Ef fólk líður vel eru meiri líkur á því að það haldi áfram. Þá verður árangurinn líka varanlegur en ekki bara tímabundinn.“

Er eitthvað sérstakt sem gerir konum erfiðara fyrir að grenna sig?

„Ég hef unnið með mörgum konum í gegnum tíðina og mér finnst að konur almennt setji á sig allt of mikla pressu varðandi útlit. Þetta virðist vera mjög algengur hugsunarháttur hjá konum í dag. Þá er hugsunarhátturinn hjá þeim eitthvað á þessa leið: Ef ég lít ekki nákvæmlega svona út, þá verð ég ekki elskuð, eignast ekki kærasta eða ég verð yfirgefin. Áherslan á útliti fer



Texti >> Svala Jónsdóttir
H&N-myndir >> Hrönn



að stýra öllu í lífinu. Það er ekki hollt fyrir neinn að nálgast hlutina á þennan hátt og oft verður þetta svo tilfinningalega erfið að flestir bugast undan þessari pressu. Þá dettur fólk í það sem það er veikt fyrir, hvort sem það er nammi, sósur eða eitthvað annað.“

Hversu miklu máli skiptir mataræðið ef fólk ætlar að léttast?

„Mataræðið skiptir mestu máli. Það er hægt að grenna sig án þess að æfa, en það er auðveldara að ná árangri með því að æfa líka. Ef við skoðum þetta hlutfallslega, þá er mataræðið um 60–70% og aukin hreyfing 30–40%. Ef fólk æfir á fullu og grennist ekkert, þá er það oftast vegna þess að það er ekki tilbúið til þess að skoða mataræði sitt og heldur áfram að borða óhollan mat.“

Hvað með megrunarkúra sem ganga út á það að sleppa ákveðnum fæðutegundum, til dæmis kolvetnum?

„Oftast er það ekki nema einn af hverjum tuttugu eða þrjátíu sem helst í svona mataræði til lengdar. Þetta er skyndilausn sem virkar í stuttan tíma.

Kristján Jónsson hefur starfað sem einkaþjálfari í átta ár, en hann varð tvisvar Íslandsmeistari í vaxtarrækt Kristján rekur fyrirtækið Þjálfun.is, en á heimasíðu þess má finna mörg góð megrunarráð.

Það sem fólk þarf að gera til að ná varanlegum árangri er að borða alhliða fæði, borða hollt og helst sem mest lífrænt ræktað. Fólk þarf líka að hugsa um heildarþjölda hitaeyninga sem það innþyrðir. Ef þú borðar of margar hitaeyningar grennist þú ekki, þó að maturinn sé hollur.“

Nú er kominn nýr kúr sem kallaður er Shangri-La, en hann felst í því að drekka sykrunvatn eða fá sér skeið af olíu fyrir máltíð eða á milli mála til að draga úr matarlyst. Hver er þín skoðun á honum?

„Mín persónulega skoðun er sú að þetta hljómar eins og skyndilausn. Ég hef samt ekki prófað þetta sjálfur. Ef fólk vill raunverulega breyta líkamlegu ástandi sínu, þá myndi ég mæla með því að fólk leitaði sér faglegrar ráðgjafar. Einkaþjálfun og næringarráðgjöf getur komið fólk af stað og hjálpað því gegnum erfiðu tímabilin, sem koma hjá flestum.“

Hvers vegna klikkar fólk á mataræðinu?

Ég borða alltaf yfir mig um helgar. Að hafa einn nammidag í viku er í góðu lagi, en að byrja nammidaginn á föstudegi og enda hann seint á sunnudagskvöldi er ekki í lagi. Ef þú tókst nammidag á laugardegi og það er nammi eftir á sunnudegi, losaðu þig við það. Ekki hafa það heima hjá þér því það skapar bara togstreitu og á endanum samvískubít þegar þú lætur undan freistingunni.

Ég borða þegar ég er leið eða niðurdregin.

Maturinn veitir okkur vellíðan og er því alls ekki óalgengt að margir snúi sér að honum þegar lífið er ekki alveg eins og það á að vera. Það sem þú þarft að gera er að finna eitthvað annað sem tengist ekki mat en veitir þér svipaða vellíðan. Það að fara í nudd, stunda uppáhaldsáhugamálið eða taka æfingu getur veitt þér mikla vellíðan og þá sleppurðu líka við að fá samvískubít.

Ég borða oft óhollustu rétt fyrir svefninn.

Að borða óhollt rétt fyrir svefninn er ávisun á að allt það sem þú innþyrðir mun setjast á líkamann sem fita. Seinni hluta dags og sérstaklega fyrir svefninn er líkaminn kominn í hvíldarstillingar, þ.e. farinn að hægja á líkamsstarfsemi og þar með er meiri hætt á að maturinn verði nýttur sem fituforði. Pumalputtareglan er sú að seinasta máltíð fyrir svefninn ætti ekki að vera mikið seinna en fjórum tímum fyrir svefninn og ætti að vera próteinrik en kolvetna- og fitulítill.

Af thjalfun.is



SUMARTÍSKA STJARNANNA

Sumarstíll stjarnanna er á alla vegu en fáeinir hlutir standa upp úr. Hér & nú tók saman yfirlit yfir það helsta í tískunni í sumar.

Höfuðklútar Bestu vinkonurnar

Lindsay Lohan og Nicole Richie hafa legið á ströndinni í allt sumar. Höfuðklútarir hafa verið heitir hjá þeim stúlkunum enda óþarfi að fá sólsting. En við segjum að höfuðklútarir séu aðeins of mikið og geri lítið fyrir þessar skvísur.





Stór sólgleraugu Aveg málið og hafa verið í langan tíma. Tvíburarnir Mary-Kate og Ashley Olsen eiga án efa 50 pör hvor, en Nicole Richie, Paris Hilton, Mischa Barton og Beyoncé hafa allir sést með stór sólgleraugu.



Gallastuttbuxur Dirty Dancing-buxur komu heitar inn í sumar. Hver man ekki eftir Jennifer Gray í hvítu gallastuttbuxunum? Þær ná niður á hné og eru óskaplega sætar og saklausar. Flottar við háa hæla.



Doppótt Það er eitthvað við doppóttu kjóla. Konur eru svo krúttlegar í þeim. Beyoncé tekur sig afar vel út í þessum þrönga, doppóttu kjól.



Leggings Eru kannski orðnar þreyttar á Íslandi en Bandaríkjamenn eiga erfitt með að venjast þessari tísku enda alltof heitt þar til að ganga í leggings. Ungu stelpurnar í Hollywood hafa þó loksins tekið upp á því að ganga í leggings og á það örugglega eftir að koma sér vel í haustveðrinu í Los Angeles.



Stór hálsmen Gera mikið fyrir lúkkið. Fuglar, fíðrildi og alls kyns verur hafa mikið sést á rauða dreglinum. Algjör snilld.

Samfestingar Komast alltaf í tísku annað slagið, en það vandasama er að sniðið skiptir öllu máli. Maður hoppar ekkert í næsta samfesting, ekki sjéns. Það getur ekki hver sem er komist upp með að vera í samfestingi, ekki einu sinni Kate Beckinsale.



Tónleikar **Védísar Hervarar** og **Seths Sharp** fóru fram á Hótel Borg í vikunni sem leið. Þau sungu íslenska og bandaríska tónlist í bland.

AMERÍSK OG ÍSLENSK TÓNLEIKAR HLJÓMAÐI Á BORGinni



Seth Sharp söngvari.

Þorbjörg, Ása, Berglind og Guðni nutu tónlistar Védísar og Seths.



FERÐAMENN VELJA ÍSLENSKT

„Ég opnaði hana í desember en hef verið að selja mjög lengi í Kirsuberjatrénu og er enn þar. Það er gott að vera þar,“ svarar Ásta Guðmundsdóttir hönnuður aðspurð hvenær hún opnaði verslunina Creative clothes. „Ég geri tvær línur á ári. Sumar- og vetrarlínu og línurnar eru pils, blússur, kjólar og jakkar og buxur. Geri líka mikið af peysum. Nota íslenska ull fyrir veturinn og blanda gjarnan bómull eða silki með henni fyrir fatnaðinn allan ársins hring. Pá til að kalla fram eitthvað nýtt og spennandi. Sumarlínan samanstendur af

bómull, silki eða hör.

Ein?

„Ég fæ aðstoð úr öllum áttum. En ég er ein að hanna fötin. Er með konu í vinnu og svo erum við að sauma og sníða og svoleiðis. Megnið af þessu er vélprjónað í Kópavoginum hjá prjónaverksmiðjunni Janus og Tinna. Læt líka framleiða fyrir mig erlendis.“

Harður bransi?

„Já, þetta getur verið erfiður bransi. Hef verið að kynna vöruna erlendis. Og er að selja í Ameríku, Japan og Skandinavíu.“

Versla erlendir ferðamenn við þig?

„Jú, það er mjög mikið af þeim akkúrat í augnablikinu. Þeir vilja helst eitthvað íslenskt. Þeim er svolítið kalt og vilja oftar en ekki fá sér peysur. Ég er að selja á Hótel Nordica í verslun þar sem heitir Gallery kynnisferðir. Þar kaupa viðskiptavinir kjóla. Sel einnig fatnað úr skinni.“

Það kostar mikið að kaupa sérhannað – ekki satt?

„Hönnun er alltaf svolítið dýr því lögð er mikil vinna í hvern hlut.“



Bestu kúnnarnir

„Ameríkanar kaupa mest. Þeir eru fljótir að ákveða sig. Þeir eru bestu viðskiptavinirnir þannig lagað. Svo líka fólk frá Skandinavíu og Evrópu.“

ÓNLIST

Védís Hervör á sviðinu á Borginni.



Ljósmyndari: Sigurður Valdimar



Brynhildur og Dagbjört brostu sínu breiðasta fyrir okkur.



Kristín og Ingibjörg hlýddu á ljúfa tóna á Silfrinu.



Blússa og pils
Blússa: 15.600 kr.
Pils: 18.000 kr.

Axlaskjal
„Þetta er ekki íslenskt skinn.“
Verð: 23.000 kr.

Hálsmen
„Úr ónnum perlum.“
Verð: 17.600 kr.
Skyrta „Úr silki, handlituð. Þvegin í höndunum.“
Verð: 15.600 kr.
Pils Eftir Ástu
Verð: 18.500 kr.

Stór peysa
„Þetta er kjóll, yfirhöfn eða kjóll. Þetta er það sem kemur í næstu vetrarlínu. Dettur inn í búðina í ágúst. Þetta er úr íslenskrí ull.“

Hvítur jakki
„Er úr skinni en ekki íslensku. Smellan sem er notuð til að loka er svört. Kemur í vetur.“

Hálsmen
Verð: 16.900 kr.
Grár jakki
„Jakkinn er úr grófri litaðri ull. Verð: 34.000 kr.
Pils „Þetta er kjóll úr ull og silkiorgansa.“
Verð: 34.000 kr.

Axlasjal
„Keip, eða axlasjal. Þetta er úr íslensku skinni. Íslenskt lamb.“
Verð: 24.000 kr.

BRÁÐSKEMMTILEG DRAUMAVERÖLD KAUPALKA *holl fyrir sálina*

Hefur þú einhvern tímann farið í bæinn að kaupa „gorgeous little things“ eins og vinkonurnar í Absolutely Fabulous? Sápuhylki, tannburstaglas, eitt ilmkeri? Flýtt þér heim til að taka á móti sendibílnum með sófasettið? Veit ekki hvort margar konur þekki svona upplifun, en þekki nokkrar. Allt í lagi. Kannski ekki sófasett. Kannski bara kristalsljósakrónu. Rebecca Bloomwood, blaðamaður á fjármálatímariti í London er ein þeirra sem fatnaður í verslunum kallar beinlínis á og biður hana um að kaupa sig. Sem hún gerir. Hvaða máli skiptir ein færsla á Visa-kortið?

Rebecca er yndislegur kaupalki og söguhetjan í bók Sophiu Kinsella, Draumaveröld kaupalkans, sem nýlega kom út á vegum Sölkú. Rebecca situr blaðamannafundi um fjármál en hugsar á meðan um fallega trefilinn sem gæti selst ef hún kemst ekki í búðina sem fyrst. Hún er líka kona sem fær sjokk þegar hún sér Visa-úttektirnar sínar. Það hefur greinilega einhver stolið kortinu hennar!

Verslað fyrir fjórfalda þá upphæð

sem hún hélt sig skulda. Hún er með á færibandi afsakanir fyrir því að hún getur ekki borgað á réttum tíma. Andlát, fótbrot og að hún hafi frelsast. Allt þetta skrifar hún lánadrottnunum en þau bréf fær lesandinn ekki að sjá. Bara svarbréfin, sem eru hreint út sagt óborganleg. Rebecca gerir hvað sem er til að fá betur launað starf til að standa straum af kostnaði við lífið. Grípur til ótrúlegustu ráða og setur í ferilskrána ýmislegt sem hún treystir á að enginn tékki á. Ræður sig í vinnu við

að... – æi, hér má ekki segja meira. Velti fyrir mér hvort íslenskir bankastjórar þekki ekki ágætlega af eigin raun útskýringar þeirra sem skulda. Tel mig ekki þurfa að velta fyrir mér innsæi Sophiu Kinsella í þessum málum. Hún þarf ekki nauðsynlega að vera sjálf haldin kaupfíkn, það er nóg að þekkja eina slíka manneskju til að nálgast hugmyndafræði hennar. Sem er bráðskemmtilegt, sérstaklega þegar maður þarf ekki að borga fyrir „skemmtunina“. Svo nýtur maður líka góðs af slíkum vinum. Einhvers staðar þarf að koma nýju hlutunum fyrir og gefa þá gömlu.

Niðurstaða:

Draumaveröld kaupalkans er



sú alskemmtilegasta bók sem ég hef lesið í langan tíma. Það þarf að minnsta kosti mikið til að ég tárast af hlátri við lestur bókar. Það þarf mikið til að maður hringi aftur og aftur í vinkonur sínar og lesi fyrir þær nokkrar línur svo þær geti líka fengið hláturskast. Það þarf líka mikið til að maður fari og kaupi ekki eitt, heldur þrjú eintök af sömu

bókinni til að gefa í tækifærisgjafir. Það sýnir ekki endilega hvað ég á marga kaupalka að vinum, heldur hvað ég á marga húmoríska vini! Draumaveröld kaupalkans er gjörsamlega ómissandi bók og þótt hún sé fljótlesin er hún ein af þeim bókum sem nauðsynlegt er að hafa nálægt sér. Fátt er hollara fyrir sálina en hressilegt hláturskast.



Texti >> Anna Kristine

H&N-mynd >> Nordic Photos Getty Images

*Gullfallegar borðdömur bjóða þig velkominn
Flottasti herraklúbbur Íslands*

The Champagne Club



Opið öll kvöld
frá kl 21:00



**Happy Hour
með borðdömunum**

Friday- Saturday from 21:00-01:00

**Ert'að steggja?
Sérhæfum okkur í
góðum steggjapartíum
Leitið upplýsinga**

NightClub

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

Gaman í sjónum
David stingur sér út í.

David og Victoria héldu upp á sjö ára brúðkaupsafmælið á snekkju Robertos Cavalli.

BECKHAM

Í HVÍTTRI SPEEDO

David Beckham og Victoria hafa það aldeilis gott þessa dagana. Þarið hélt til Ítalíu til þess að fagna sjö ára brúðkaupsafmæli og dvaldi þar um tíma eftir að heimsmeistarakeppninni í fótbolta lauk.

Það var enginn annar en fatahönnuðurinn Roberto Cavalli sem lánaði þeim snekkju sína en hún er hvorki meira né minna en 403 milljóna íslenskra króna virði.

Beckham tók sig vel út í hvíttri Speedo-skýlu og lék sér í sjónum á meðan Posh passaði að ljósmyndarar næðu ekki mynd af henni. Um kvöldið komu þau í höfn og snæddu rómantíska máltíð. Þau tóku myndir af hvort öðru og kysstust meira en þau borðuðu. Einn gesta staðarins sagði: „Hann kyssti hana endalasta og knúsaði. Þau létu eins og þau væru nýgift.“

Synir þeirra Brooklyn, Romeo og Cruz eru heima í Madrid en foreldrar Davids passa þá.

Rómantísk máltíð David og Victoria koma í land til þess að njóta rómantískrar máltíðar saman.



Kroppur Ekki eru allir karlmenn fallegir í Speedo en David tekur sig vel út á skýlunni. Roberto Cavalli hefur án efa hannað eitt stykki skýlu handa David.



Alveg eins og við David og Victoria taka mynd af sér saman úti að borða. Þau eru alveg eins og við hin, setja upp flottasta svipinn og smella af.



Flottur Eins og David getur farið í taugarnar á manni má hann eiga það að hann er mega kroppur.



Aftur í snekkjuna Hjónin héldu aftur í snekkju Robertos Cavalli að lokinni máltíð. Cavalli lánaði þeim snekkjuna í nokkra daga. Hún er 403 milljóna króna virði.

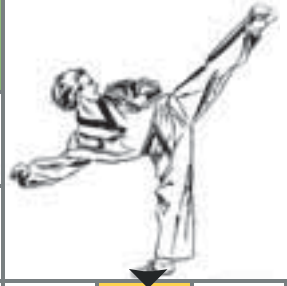


Knús og kossar Victoria og David hættu ekki að kyssast og knúsast yfir máltíðinni.



Aðeins að klóra David klórar sér á skemmtilegum stað.





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



LÁRÉTT

- 1 TALA (3)
- 4 TÍMABÍLS (3)
- 7 FRUMEFNI (4)
- 9 EINS UM T (3)
- 11 MATAR ÍLÁT (6)
- 16 TVEIR EINS (2)
- 17 RÆÐA LEYNILEGA (5)
- 20 MÁLMUR (3)
- 21 GAMALT TUNGUMÁL (6)
- 23 FLAN (3)
- 24 LJÚKA VIÐ (4)
- 26 GLUFA (4)
- 27 HLJÓÐFÆRI (4)
- 28 KOFFORT (5)

- 30 TEMJA (3)
- 32 SAMTÖK (2)
- 33 HVAÐ (2)
- 34 HAFYA LEYFI (4)
- 36 REGLA (3)
- 38 Á FÆTI (2)
- 40 TÖÖT (2)
- 41 ÆXLUNARKORN (3)
- 43 EINSKÆR (5)
- 45 ÞJÁLFA (3)
- 47 BYLGJAST (6)
- 49 VÍN (5)
- 51 STRUNS (3)
- 52 KRÖT (4)
- 54 SKAMMSTÖFUN (3)

- 56 BYLGJAST (6)
- 59 HEILAR (5)
- 61 NUDDA (4)
- 62 AÐHÆFA (6)

LÓDRÉTT

- 1 LÍTILL (4)
- 2 SAMPYKKI (2)
- 3 TÍMABÍL (3)
- 5 RÖND (3)
- 6 TALA MEÐ RYKKJUM (5)
- 8 MIÐJA (5)

- 10 GEISLAHJÚPUR (3)
- 12 SKÁSTOÐ (5)
- 13 ÆTLAÐ EINUM (5)
- 14 UNAÐUR (4)
- 15 BOR (2)
- 18 FUGL (4)
- 19 FLANA (3)
- 20 DRYKKUR (2)
- 22 BITI (4)
- 25 SJÚKDÓMUR (4)
- 26 KK GÆLUNAFN (5)
- 29 DRYKKUR (2)
- 31 STEINTEGUND (4)
- 33 FNÆS (4)
- 35 ÖGN (4)

- 37 GANGPÓFI (2)
- 39 ATLAGA (4)
- 40 SJÓR (3)
- 42 GRIMMUR (5)
- 44 LJÓMA (6)
- 46 PENINGA (2)
- 47 MÆLIEINING (5)
- 48 SKJÖN (3)
- 50 ÚRKOMA (4)
- 52 SVALL (4)
- 53 STAGL (4)
- 55 BREIÐ (3)
- 57 FORSKEYTI (3)
- 58 SKÓLI (2)
- 60 GUD (2)

Lausn síðustu viku er á blaðsíðu 68.



Vantar betra aðgengi
í garðinn ?, stigi
getur leyst málið.....

Fjöldi ánægðra viðskiptavina
Sjá nýuppsetta stiga á
www.byggingavorur.com



Stigar & Handrið
Mex - byggingavörur
Sími 567 1300 og 848 3215
www.byggingavorur.com

BORTÆKNI

**KJARNABORUN
STEYPUSÖGUN
MÚRBROT**

ÞJÓNUSTA ★ ÞEKKING ★ REYNSLA

S: 567 7570 - bortaeakni.is

SESSELJU MAGNÚSDÓTTUR SÖNGKONU



Útgeislun Sesselju virkar Sesselja Magnúsdóttir söngkona er ekki í vandræðum með háá C-ið.



Eftir tónleika Sessýjar og Sjonna á Hressó í vikunni sem leið slógum við á þráðinn til Sesselju og spurðum hana út í sönginn, tilfinningatár og verslunarmannahelgina framundan.

Hvað ertu að gera í söng þessa dagana?

„Ég er alltaf að spila og syngja með Sjonna, Sigurjóni Alexanderssyni, gítarleikaranum mínum. Við skipum dúettinn Sessý og Sjonni.“

Gamla bauk. Svo er það Húsa-vík á sunnudagskvöldið og við verðum svo á Kaffi Króki á Sauðárkróki. Nóg að gera og mikið fjör.“

Syngur þú í brúðkaupum?

„Já, við höfum gert heilmikið af því. Bæði í veislum og svo syng ég líka í athöfnum. Það er yndislegt að syngja í brúðkaupum. Gefur manni mjög mikið. Við vorum einmitt að spila síðasta föstudagskvöld í Perlunni í lítilli brúðkaupsveilsu. Það var einstaklega gefandi.“

Renna tilfinningatár þegar þú syngur fyrir brúðhjúon?

„Ég er grenjuskjóða aldarinnar. En það leyfist víst ekki að gráta í vinnunni. En jú, ég hef tárast og leyfi tilfinningunum að koma fram. Held samt aftur af mér, en ég fæ oft kökk í hálsinn.“

Hvers konar tónlist flytji þið?

„Allt milli himins og jarðar. Við byrjuðum fyrir tveimur árum og þá einbeittum við okkur að rólegri stemningu. Hægt og bitandi höfum við fært okkur í það að vera fær í flestan sjó og nú erum við fær í fjögurra klukkustunda dansgigg. Þannig að við syngjum og spilum allt þar á milli. Það er mjög skemmtilegt að flytja svona fjölbreytta tónlist. Bæði þegar fólk fær sér öllara og sleppir fram af sér beislinu og svo er róleg stemning líka yndisleg.“

Verslunarmannahelgin?

„Um verslunarmannahelgina spilum við á Akureyri. Kaffi Akureyri á fimmtudaginn, síðan á hátíðinni og síðan erum við með dansiball í nágrenni Akureyrar á

Jæja Sessý, mínútan er liðin. Takk fyrir gott spjall.

„Ekkert að þakka. Mín var ánægjan.“

annakristine@hognu.is

hér&nú LAUSN Á KOSSGÁTU NR. 42

1	Ó	M	A	S	E	F			
7	M	A	G	N	F	R	Ú		
	A		N	E	S	N	E	T	
14	R	E	K	A	T	V	I	S	T
18									A
19									L
20	P	E	Y		R	O	L	A	S
23									A
24									F
25	Ý	K	J	A	F	A	L	L	K
29									L
30	J	A	R	M	A	L	Í	F	Á
34									N
35	R	A		T	Ó	R	A	K	Y
39									N
40									A
41									F
42	I		H	A	Á	L	F	R	O
45									M
46									S
47	S	Á	R		H	A	L	L	U
50									R
51	S	T	Ó	L	L	S	Ú	R	L
53									Ú
54									R
55	Æ	J	A		O	R	S	A	K
56									A
57									
58									
59	S	Ó	L	Á	R		Ö	F	U
61									G
62									T
63	A	Ð	L	A		Á	G	I	R
64									N
									D

Myndirnar af Magna sem birtust með viðtalinu við Eyrúnu konu hans í síðasta tölublaði Hér og nú, voru sendar frá Skjá einum og kunnum við þeim bestu þakkir fyrir. Áfram Magni!



EINI SÚLUSTADURINN Á LANDINU

Goldfinger er eini miðlungsstæðurnar á höfuðborgarsvæðinu.

Auk glæsilegra kvænta, erum við með miðri úrvali veisluþátta, óvæla er boðið upp á annað eint.

Á **Goldfinger**, getur þú gengið að þú vinn að hefur gufufulllega kvænta frá þólmörpum þjóðlön-
dum leik fyrir þig lítur stnar og skemmti þér á ógleymanlegum hátt.

Komdu á **Goldfinger**, og njótu þú í furbestri stemmningu öll kvöld frá klukkan 20.

GOLDFINGER

Bavaria, hollenskur gæðabjór:

Kom best út í blindprófun

Hollenski bjórinn Bavaria kom best út í könnun sem hollenska dagblaðið *De Telegraaf* gerði á dögnum meðal hollenskra háskólanema. Takmark könnunarinnar var að komast að því hvað væri besti bjórinn til að drekka meðan horft væri á HM í knattspyrnu.

10 vinsælar tegundir af bjór voru prófaðar með blindprófi og fékk Bavaria bjórinn hæstu einkunn.



Niðurstöðurnar komu Peer Swinkel, framkvæmdastjóra Bavaria alls ekkert á óvart: Við höfum að sjálfsögðu vitað þetta í mörg ár, sagði hann. Gæðastaðlar Bavaria brugghússins, gott vatn og jafnvægið milli malts, humla og gers gerir Bavaria bjórinn að veislu fyrir bragðlaukana og þetta er ekki í fyrsta sinn sem hann er valinn bestur í blindprófunum.

Það sem kom mest á óvart í könnuninni var að Heineken, þekktasti bjór Hollands skyldi ekki ná hærra en í 9. sæti í könnuninni.

Smakkararnir voru yfir sig hrifnir, sötrandi Bavaria og höfðu á orði að hver einasti leikur verður hrein ánægja

– jafnvel þó Hollendingar tapi!

1	Bavaria	7.4
2	Grolsch	6.7
3	Best (Dirk)	6.4
4	Dommelsch	6.1
5	Amstel	6.0
6	Vaandel	5.8
7	Euroshopper	5.0
8	Finkbräu	4.7
9	Heineken	4.6
10	Albert Heijn	4.3

Verður þú tilbúinn eftir sumarið?

"Ekki eingöngu les ég hraðar.
Ég les með ...margfalt meiri skýlning."

Inger, 24 ára Sjúkraliði og nemi.

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

Bergþóra Þorgeirsdóttir, 18 ára næstum því stúdent.

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

Elva Dögg, 20 ára Hjúkrunarnemi.

"...Þetta námskeið var vonum framar og ætti að vera
skylda fyrir alla! Námskeiðið eykur lestrarhæfni á öllum
sviðum..."

Haraldur Haraldsson, 18 ára nemi.

Hvað segja nemendur okkar um námskeiðið:

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

**Nýttu sumarið til góðra verka og náðu árangri hjá okkur
Sumarnámskeið Hraðlestrarskólans**

6 vikna námskeið 4. september
6 vikna hraðnámskeið 12. september

Allar upplýsingar á www.h.is



HRAÐLESTRARSKÓLINN

VR og fleiri stéttarfélag styrkja þátttöku félagsmanna sinna á námskeiðinu.

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