

Fimmtudagur 3. ágúst 2006  
30. tbl. - 2. árgangur  
Verð: 395 krónur

# SPORTBÍLL

# OG PENTHOUSE

## ER ÞAÐ SEM GLEÐUR MIG

OPINSKÁTT VIÐTAL VIÐ TINNU  
ALAVIS FEGURÐARDROTTNINGU  
UM MÓDELSTÖRFIN, SLÚÐRIÐ OG  
ÁLAGIÐ SEM FYLGIR FRÆGÐINNI.



**KATRÍN BRYNJA**

FLJÚGANDI PULA



**ÍNA FANN ÁSTINA**

Í BAKARÍINU Á HÚSAVÍK



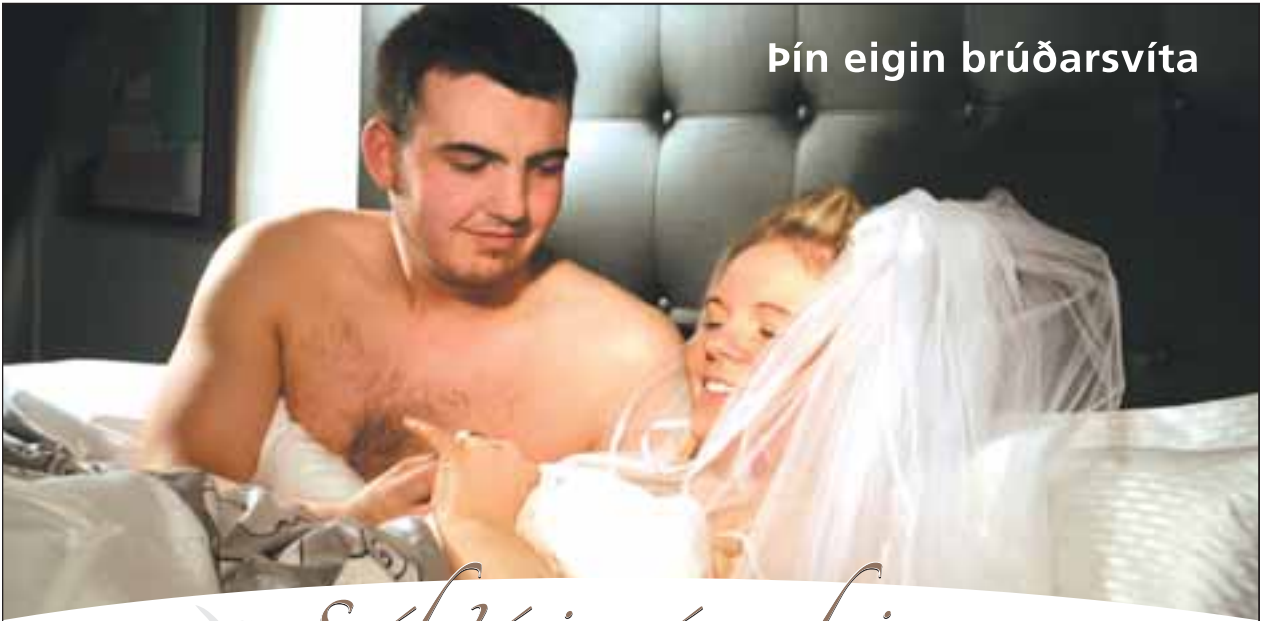
**LÚVÍSA SIGURÐAR**

7 KÍLÓ FÓRU Á  
7 VIKUM



**HELGARUPPSKRIFTIRNAR**

Þín eigin brúðarsvíta



*Svíf þú inn í svefninn*



*RB-rúm*

Hágæðarúm á góðu verði.  
Smíðuð eftir þínum óskum.

Íslensk hönnun – Íslensk framleiðsla

Hágæða sælurúm



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

Margar stærðir og mismunandi stíflleikar á springdýnum.

Nolterúm



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



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**



**FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA**

THE **NEW** FRAGRANCE

CINDY CRAWFORD

*Summer  
Day*



EAU DE TOILETTE  
NATUREL, SÉRIE  
200 ml - 7.0 FL. OZ.

# hér & nú



10-11

**6-7** Fréttamolar.  
**8** Brjóstagjöf hneykslar.  
**10-11** Partí hjá fataversluninni Nakta apanum.  
**12-13** Ágúst Ólafur Ágústsson gekk að eiga Þorbjörgu Sigríði Gunnlaugsdóttur.  
**14-15** Þeir Roald og Sissó giftu sig með pompi og prakt.  
**16-17** Ásgeir klæðist ballettkjól og tekur því létt.  
**18-23** Tinna Alavis í forsiðuviðtali.  
**24** Erlendar stjörnufréttir.  
**25** Verslunarmannahelgin framundan.  
**26-27** Nylon-hópurinn myndaður við upptökur.  
**30-31** Reynslusaga – 7 kíló farin á 7 vikum.  
**32-33** Elísabet hugar að ástinni og Margrét að föröun.  
**36-38** Innlit til Lindu Blöndal fréttamanns.

**40-45** Katrín Brynja sjónvarps-þula og flugfreyja heimsótt.  
**48-49** Solla eldar himneska hollustu á grillið.  
**50-51** Ingvar á Salatbarnum eldar með Þorgeiri Ástvalds og Auðunni Blöndal.  
**52** Dóra á Á næstu grösum eldar japanskan mat.  
**54-55** Auðbjörg Arngrímsdóttir kennir salsapólfimi í Laugum.  
**56** Leyndarmálin í hillum Body Shop.  
**58-59** Steldu stílnum.  
**60-61** Melkorka Sigríður Magnúsdóttir hæfileikaríkur ungur dansari.  
**62** Krossgáta Hér & nú.  
**64-66** Fríða Sigurðardóttir landslíðskona í blaki.  
**68** Sextíu sekúndur með Helgu Völu - lausn á krossgátu síðustu viku.



26-27



16-17



12-13



40-45



14-15



50-51

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

## Auðlegð og ríkidæmi

Átti vægast sagt skemmtilegt samtal við **Tinnu Alavis** fegurðardrottningu sem prýðir forsiðu Hér & nú þessa vikuna. Spjölluðum á léttu nótunum meðal annars um hvað gefur lífinu í raun og veru gildi. „Ég er bara normal stelpa sem vill normal hluti: BMW X5, penthouse-íbúð niðri við sjávarsiðuna í Garðabæ og flatskjársjónvarp,“ sagði hún hlæjandi. Var mjög skemmt að heyra hana viðurkenna fúslega hvað hugur hennar girnist án þess að afsaka sig á nokkurn máta. Nokkuð sem við hin mættum gera miklu meira af.

Sóttum **Katrínu Brynju Hermannsdóttur** sjónvarpsþulu og son hennar heim í vikunni. Hún er ein af þeim sem skilur mikilvægi þess að foreldrar geri sér grein fyrir hverjar þarfar barnanna eru með því að skilja hlutverk sitt sem uppallanda. Þessi fallega móðir hefur eflaust áttað sig snemma á því að bera þarf barn óskirnar hátt og skýrt svo þær rætist.

Ætla að viðurkenna tilfinningar mínar og innstu óskir í stað þess að bæla þær niður og leggja mig fram við að átta mig betur á því þegar ég held aftur af orðum mínum. Óskir geta nefnilega ræst hvort sem þær eru veraldlegar eða ekki.

Elly Ármanns



# ÍNA SÖNGKONA Á FÖSTU

Gleymist seint Ína bræddi hjörtu landsmanna í Idol með magnaðri útteislun og svakalegri söngródd.



Ástfangin af bakara sem spilar með Völsungi Guðmundur, kærasti Ínu, starfar sem bakari í Heimabakarí á Húsavík.

Ína Valgerður Pétursdóttir söngkona, 18 ára, og nýi kærastinn hennar, Guðmundur Óli Steingrímsson, 20 ára, hafa verið á föstu í þó nokkurn tíma. Ástin skín af þeim. Guðmundur er á fullu í fótboltanum en hann spilar með Völsungi frá Húsavík í sumar og er þar fremstur meðal jafningja. Ína er dugleg að mæta á völlinn að hvetja ástina sína til dáða og Guðmundur er duglegur að mæta á böllin þar sem Ína syngur eins og engill.

**Hæ Ína. Bara varð að hringja í þig því ég fékk innsenda frétt um að þú værir yfir þig ástfangin af manni sem heitir Guðmundur Óli. Er eitthvað til í þessu?**

„Jaaa, Ég get ekki neitað því. Kannski... hvað veit maður! Fékkstu innhringingu um mig?“

**Já. Svokallað fréttaskot. Það er einhver er að græða á þér núna.**

„Nú. Gaman að vita það.“

**Greinilegt að þú tekur sjálfa þig ekki of alvarlega. Mikið er gott að heyra það. En hvernig hefur þú það annars?**

„Ég hef það æðislegt.“

**Búin að bóka þig um verzlunarmannahelgina?**

„Ég ætla að spila. Bæði föstudag og laugardag. Spila á Einni með öllu á Akureyri og Landsmótinu á Laugum.“

**Syngur þú með hljómsveit?**

„Já. Henni hefur reyndar ekki verið gefið nafn ennþá. Köllum okkur Ína og hljómsveit.“

**Hvernig tónlist flytjið þið?**

„Allt í bland. Diskó, rokk, popp, blús og bara allt. Það er búið að vera rosalega gaman í sumar.“

elly@365.is

# ANDRI GENGINN ÚT

Andri Sigbórsson fót-boltamaður sonur Sissó bakara gifti sig um síðustu helgi og var brúðkaupsveisla ársins, að sögn vina, haldin á Nordica hóteli. 200 manns mættu til veislunnar og fögnuðu í góðu yfirlæti. Andri gekk að eiga yndislega norska konu sem við vitum ekki deili á. Fullt af fólki kom að utan í brúðkaup-ið sem var frábært í alla staði og ekki spillti fyrir að veislu-stjórinn talaði bæði norsku og íslensku.



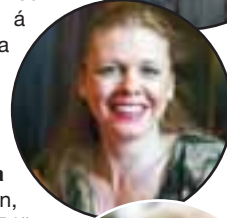
## STÚLKAN HANS EINARS HLAUT NAFNIÐ KLARA ÞORBJÖRG

Einar Bárðarson og Áslaug Thelma kona hans skírðu stúlkuna sína sem fæddist 12. maí síðastliðinn Klöru Þorbjörgu. Ætli það sé í höfuðið á Klöru í Nylon?  
*Bls. 26-27 Nylon í stúdió!*



HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Á tónleikum Sigur Rósar í Öxnadal var Andri Snær rithöfundur staddur meðal annarra. Á tónleikunum á Klambratúni var margt um manninn. Leikararnir Björn Hlynur og Rúnar Freyr voru á meðal þeirra sem hlýddu á ljúfa tóna hljómsveitarinnar. Bjóssi og Svava í Sautján, Ásgeir Friðgeirsson, Birgitta Haukdal og maðurinn hennar, Sigmundur Kastljósmaður, Gísli Mart-einn Baldursson



borgarfulltrúi og Jakob Frímann Stuðmaður. Á Borgarfirði eystri, á tónleikum Emilíönu Torrini og Belle & Sebastian, sást til Jóns Ársæls, Davíðs Þórs og Helga Seljan. Leik-konan Margrét Vilhjálmstöttir, Ágúst Bogason útvarpsmaður, Hildur Vala og Jón Ólafsson og söngkonan Ragnheiður Gröndal voru líka á staðnum og upplifðu vægast sagt frá-bæra tónleika.

HRINGDU INN PARTÍ EÐA FRÉTT

550 50 70

Láttu vita!

Er veisla framundan? Veistu eitthvað sem enginn annar veit? Hringdu í Hér & nú ef þú lumar á fréttaskoti. 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 forsiðu færðu 5.000 krónur og 3.000 ef fréttin þín ratar inn í blaðið. Láttu endilega í þér heyra.



FRÉTTASKOT

hér & nú

Skyr  
smoothie

S K Y R I D R Y K K I U R

Júbarba  
Sítóna  
Pinn  
Pinn  
Epli  
Sinn



Bandaríkjamenn samir við sig

# HNEYKSLAÐIR Á BRJÓSTAMYND

„Ég var hneyksluð að sjá risabjóst á forsiðu tímaritsins,“ skrifaði einn lesandi bandaríska tímaritsins Babytalk. „Ég sneri blaðinu á hvolf,“ skrifaði annar lesandi. „Viðbjóðslegt,“ skrifaði sá þriðji. Ástæðan var ekki sú að blaðið hefði birt klámfengna mynd á forsiðunni, heldur var þar að finna fallega mynd af móður með barn á brjósti.

Mörgum er í fersku minni upphlaupið sem varð þegar brjóst Janet Jackson sást í örskamma stund í bandarísku sjónvarpi. Bandaríkjamenn virðast enn vera viðkvæmir fyrir þessum líkamshluta, jafnvel þegar um jafn eðlilegan hlut og brjóstagjöf er að ræða.

Lesendur tímaritsins eru fyrst og fremst mæður ungra barna.

Ein móðirin sem kvartaði yfir forsiðunni sagði að hún hefði ekki viljað að 13 ára sonur hennar sæi hana. „Brióst er brjóst – það er kynferðislegt,“ sagði hún. Ritstjóri Babytalk sagði að viðbrögðin við forsiðunni endurspegluðu viðhorf í bandarísku samfélagi gagnvart brjóstum og brjóstagjöf á al-



mannafæri. „Bandaríkjamenn eru miklir púritanar í sér. Þeir eru viðkvæmir fyrir því að sjá nakta líkamshluta.“

## HVERT ÆTLAR ÞÚ UM VERSLUNARMANNAHELGINA?



**Marinó Ingvarsson**

„Ég er að hugsa um að ferðast eitthvert yfir helgina. Fer þá með fjölskyldunni eða vinum. Áfangastaðurinn er ekki enn ákveðinn.“



**Guðbjörg Lára Rúnarsdóttir**

„Ætla til Akureyrar með vinum mínum. Við gistum í heimahúsi þar.“



**Tanja Guðjónsdóttir**

„Fer til útlanda um verslunarmannahelgina. Fer til Benidorm með systur míni.“





# Hollustuna heim!

Hollur og góður kínamatur,

## BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar  
og kokteilsósa kinderegg  
700 kr

stórir skammtar  
- beint heim til þín.

### TILBOÐ 1

Djúpsteiktur rækjur  
Original hot and  
sweet svinakjöt  
Snöggsteikt nautakjöt  
í ostrusósu  
Kínverskar  
eggjanúðlur  
m/kjúklingi og  
grænmeti  
Hrisgrjón, súrsæt  
sósa, prjónar og  
soya sósa

1.345 á mann  
2.690 fyrir tvo

### TILBOÐ 2

Djúpsteiktur rækjur  
Peking kjúklingur  
m/kínasveppum  
Wok steikt lambakjöt  
m/svartbauna-  
sósu  
Original hot and  
sweet svinakjöt  
Hrisgrjón súrsæt  
sósa, prjónar og  
soya

1.445 á mann  
2.890 fyrir tvo

### TILBOÐ 3

#### Rifjapartý

Kortun svinarif  
Hrisgrjón, prjóna  
og soya  
poki af Maarud

1.250 á mann  
2.500 fyrir tvo



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

#### FRI HEIMSENDING

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

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

# STAPPAÐ ÚT ÚR DYRUM

Þakið rifnaði nánast af fataversluninni Nakta apanum þegar eigendurnir **Sara María Eypórsdóttir** og **Þorleifur Kamban Þrastarson** héldu upp á eins árs afmæli verslunarinnar.



Fallega fólkíð Sonja Sól, Kristófer og Elísabet.



Charlie, Árni, Steinn



Sólargeislar  
Ása og Birna.

## FALLEGA HANNAÐIR STÓLAR ÚR CASA



**Charme** Grindin í stólnum er úr stáli og setan úr leðri. Frá Fasem og heitir Charme. Hönnuðurinn er Claudio Dondoli. Verð: 69.0000 kr.

# Í AFMÆLI NAKTA APANS

Hermigervill sá um tónlistina



Grafkin á fötunum sem fást í Nakta apanum, sem staðsettur er í Bankastræti, er eftir eigendur verslunarinnar og vini sem eru sumir hverjir í námi í Listaháskólanum.



Eygló Margrét og Ásgrímur Már



Hrafnkell, Glæpur og Ívar Schram

Ljósmyndir: Daníel Rúnarsson

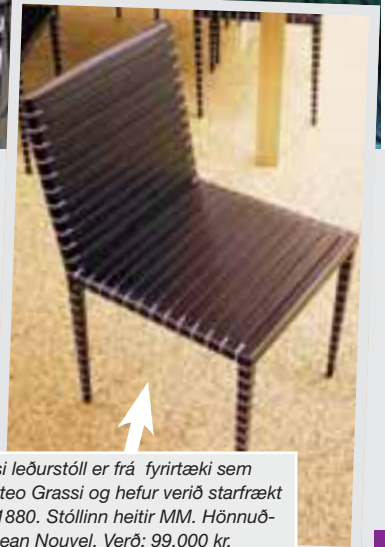
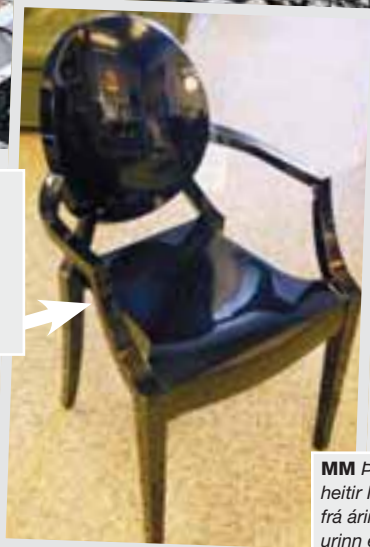


### Svartur stóll eftir Philippe Starck

Svartur stóll úr plasti. Þessi er frá Kartell og hann heitir Louis Ghost. Hannaður af Philippe Starck. Verð: 25.000 kr.

### San Luca frá 1961

Mjög þægilegur hægindastóll. Þessi stóll er frá Poltrona Frau eftir Achille Castiglioni. Hann heitir San Luca og var hannaður árið 1961. Verð:



MM Þessi leðurstóll er frá fyrirtæki sem heitir Matteo Grassi og hefur verið starfrækt frá árinu 1880. Stóllinn heitir MM. Hönnuðurinn er Jean Nouvel. Verð: 99.000 kr.



**Dómkirkjan varð fyrir valinu** Ágúst og Þorbjörg giftu sig í Dómkirkjunni.

**Ágúst Ólafur Ágústsson** varaformaður Samfylkingarinnar gekk í það heilaga með konunni sem hann elskar **Þorbjörgu Sigríði Gunnlaugsdóttur**.

# GIFTU SIG Á SÓLRÍKU



**Falleg fjölskylda** Þorbjörg og Ágúst Ólafur nýgift á leið út úr kirkjunni með dæturnar Krístrúnu og Elísabetu Unu.



Giftingin fór fram í Dómkirkjunni 29. júlí og það var séra Vigfús Þór Árnason sem gaf brúðhjónin saman á sólríku laugardagssíðdegi.

# UM DEGI



Ragnheiður Gröndal söng löggin í kirkjunni og Baggalútur spilaði svo í veislunni.



Ágúst Ólafur og Þorbjörg eiga tvær litlar dætur. Yngri dóttirin heitir Krístrún og er 1 árs og eldri dóttirin heitir Elísabet Una og er 4 ára. Þær sjást hér með foreldrum sínum, í eins hvítum kjólum.



**Fallegustu brúðgumar heims** Skoski leyni-  
gesturinn sparaði allt þetta kvöld nema tárin.  
Sigurbór og Roald hlýða á fallegan söng Hörpu  
Harðardóttur, sem flutti lög af svólum hússins.



**Hawii-línan** Bresku vinkonurnar Jackie,  
Hailey og Tash komu sérstaklega til  
Íslands til að vera viðstaddar brúðkaupið.  
Þær hafa aldrei lent í skemmtilegri veislu  
og spurðu hvort þetta væri séríslenskt  
fyrirbæri! Hjalti, flugvirki og heimsborgari,  
kunni vel við sig með blómameyjunum.

# FERÐALAG LÍFSINS



**Fjölmenn ferð** Yfir eitt  
hundrað manns beið  
brúðgumanna í garðinum.  
Veislustjórnir, Erla  
Guðmundsdóttir og Ólafur  
Sveinsson, fluttu öryggis-  
leiðbeiningar í upphafi  
ferðar. Þar var fólk beið um  
að setja súrefnisgrímuna á  
sjálft sig áður en hún væri  
færð yfir hifaða farþega!



**Vorgyðjan og ljóðskáldið** Anna S.  
Björnsdóttir með blómsveig um höfuðið.



**Hringar Sigurþórs og Roalds voru sérsmíðaðir á Hawaii** Margt getur breyst milli landa. Roald missti til dæmis mörg kíló á leiðinni með þeim afleiðingum að hringurinn rann af fingri hans nokkrum klukkutímum eftir vígsluna. Hann fannst (sem betur fer).



**Óperusöngvararnir Stefán Stefánsson og Davíð Ólafsson fluttu ógleymanlega lagasyrpu.**



**Frændurnir frá Syðri-Á** South River Band samanstendur af mágum Roalds. Eða svo sagði Óli Þórðar...! Þeir héldu uppi fjörunu fram eftir nóttu og gestir stigu dans í garðinum.

**R**oald og Sigurþór staðfestu hjúskaparheit sitt frammi fyrir guði og mönnum í blómum þöktum, kerta þrýddum garði í Skerjafirði á laugardaginn. Þótt Þjóðkirkjan sýnji samkynhneigðum um guðlega blessun í kirkjum sínum, á íslenska þjóðin sem bet-

ur fer fordómalaus og víðsýna presta. Séra Hjörtur Magni Fríkirkjuprestur blessaði samband tveggja jafnréttshárra, jafnupp lýstra einstaklinga. Himnasmiðurinn dró frá gardínur himins á laugardaginn og sendi geisla sólar yfir brúðgumana Roald Viðar Eyvindsson og

Sigurþór Gunnlaugsson. Í garðinum við hús foreldra Roalds í Skerjafirði voru mættir yfir eitt hundrað vinir og fjölskyldur brúðgumanna, fólk víðs vegar að úr heiminum sem samfagnaði á þessari hátíðlegu stundu. Þema kvöldsins var ferðalag, boðskortin farseðlar til nýrra landa.

Til að aðlagast breyttu samfélagi klæddust gestir klæðnaði þess lands sem ferð þeirra var heitið til. Indverjar, Bretar, Skotar, Danir, Mexíkó- og Hawaii-búar stigu dans fram undir morgun í garðinum við lifandi tónlist. Hér & nú kom í skoska gervinu til að fylgjast með.



**Hawaii-drengirnir Arnar, Bjartmar og Snorri með blómsveiga sér um háls (eins og aldrei!)**



**Skosku frændurnir** Bróðursonur Sigurþórs Arnar Smári Brynjarsson með föðurbróður sínum Heiðari Erni Gunnlaugssyni.



**Flugliðar tóku á móti gestum** Ásbjörg Una Björnsdóttir faðmar Roald vin sinn. Sigurþór er greinilega alsæll eins og veislustjóramir Erla og Ólafur.

**Innland Áni og Óli með vefjarhetti að indverskum síð.** Fyrir framan þá standa hjónin Clay og Inga Dóra, ásamt Tinnu.



**Davíð Þór og Freyr** Þeir voru í svo miklu stuði og var svo vel tekið að þeir komu fram í veislunni.

**Sannfærður um að leika í diggy.is** „Leikstjórinn sagði í byrjun samtalsins að það væri einn kostur og einn galli við verkefnið. Fyrst nefndi hann að ég fengi smávegis borgað fyrir þetta en bætti svo við að gallinn við verkefnið væri að ég þyrfti að klæðast ballettkjól.“

# Á BALLETTKJÓL OG SOKK

## Hver plataði þig í kjól?

„Það var leikstjórinn Hannes Þór Halldórsson sem er góður vinur minn. Hann hringdi í mig og spurði hvort ég væri til í að leika í auglýsingu.“

## Honum hefur tekist að sannfæra þig um að klæðast ballettkjól frammi fyrir alþjóð?

„Hann sagði í byrjun samtalsins að það væri einn kostur og einn galli við verkefnið,“ svarar Ásgeir og brosir út í annað. „Fyrst nefndi hann að ég fengi smávegis borgað fyrir þetta en bætti svo við að gallinn við verkefnið væri að ég þyrfti að klæðast ballettkjól. Hann sagði að ég gæti fengið nægan tíma til að ákveða mig. Ég sagði já og gat þar af leiðandi ekki komið mér út úr þessu.“

## Pú tekur þig vel út í auglýsingunni. Hvernig ráðlagði

## leikstjórinn þér að vera við tökur?

„Mér fannst þetta nú bara fyndið. Lífið er of stutt til að velta sér upp úr þessu. Þetta var skemmtileg upplifun. Þegar tókurnar fóru fram var spilið tónlist en það voru sem betur fer fáir á staðnum þegar ég var kominn í kjólinn og atriðin tekin upp. Þarna voru: Hannes leikstjóri, Raggi Árna og Þóranna frá auglýsingastofunni Góðu fólki. Þar var líka einn maður á kamerunni og svo var sminka. Markmiðið var að ég léti eins og ég væri vandræðalegur og að mér liði illa í ballettdressinu. Það var ekki mikið vandamál að skapa þá stemningu.“

## Voru sokkabuxurnar ekkert óþægilegar?

„Nei, nei. Ég náði að komast í þær án þess að valda lykkjufalli.“

## Klæðist þú oft í kjól svona dags daglega?

„Það hefur komið fyrir en bara á meðal vína minna. Læt það annars vera.“

## Ög var þér sagt að gæla við myndavélina í tókunum?

„Nei, ekkert þannig,“ svarar Ásgeir brosandi. „Það kom ljósmyndari til að mynda mig líka. Það kom nokkurn veginn af sjálfu sér. Hann sagði mér mikið til. Hvert ég ætti að horfa og hvað ég ætti að gera.“

## Hvernig voru viðbrögð ættingja þegar auglýsingin var sýnd í sjónvarpinu?

„Misgóð. Það tóku ekki allir vel í þetta. Eldri kynslóðin var meira hneyksluð á mér en aðrir hlæja að þessu. Fæ töluverð viðbrögð frá vinnufélögnum. Þeir gera athugasemdir en það

er mest gert í gamni. Þeir leggja mig ekki í einelti þrátt fyrir ballettkjólinn og dansinn.“

## En foreldrar þínir?

„Pau eru farin að venjast svona uppátækjum hjá mér. Taka þessu létt. Ég tek oft miklar skyndiávarðanir. Pau er hætt að láta þær koma sér á óvart.“

## Ég verð að hæla þér því þú ert svakalega sjarmerandi í kjólnum. Má ég spyrja hvort þú sért lofaður?

„Ég er algjörlega á lausu.“

## Hvað starfar þú fyrir utan ballettinn?

„Ég er skólphreinsitæknir hjá Skólphreinsun Ásgeirs. Vinn hjá föður mínum. Þetta er fjölskyldufyrirtæki. Mamma sér til dæmis um bókhaldið. Losa stíflur til dæmis úr vöskum, klósettum, baðkerum og öllu mögulegu.



**Ásgeir Ásgeirsson** 25 ára skólphreinsitæknir vakti athygli okkar þar sem hann tiplar um í ballettkjól í auglýsingu diggy.is. Við náðum af honum tali eftir mikla leit og komumst að því að honum líkaði bara ágætlega að spóka sig um í sokkabuxum og tjulli enda fer kjóllinn honum einstaklega vel.



**Skólphreinsitæknir**

„Ég er skólphreinsitæknir hjá Skólphreinsun Ásgeirs. Vinn hjá föður mínum. Þetta er fjölskyldufyrirtæki. Mamma sér til dæmis um bókhaldið.“



**Tók þessu létt og hafði**

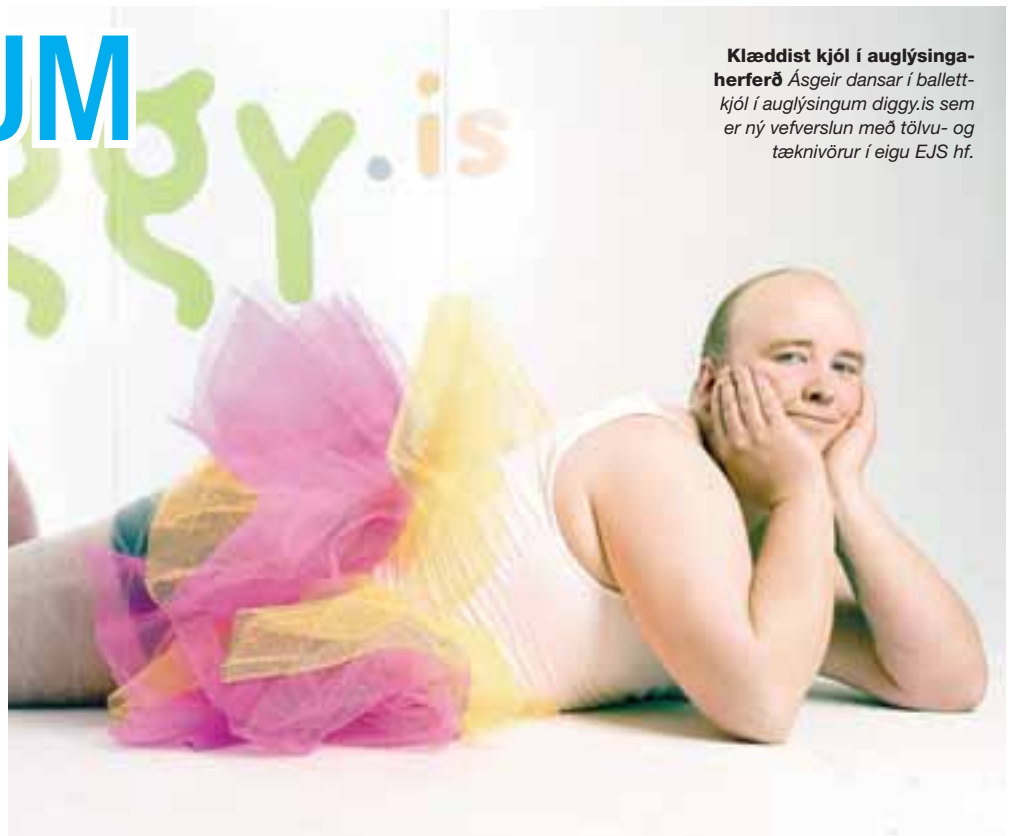
**gaman af** Ásgeir átti að láta eins og honum liði illa í ballettdressinu. Hann sagði það ekki hafa verið neitt vandamál!

# KABUXUM

Við notum vélar sem við þræðum inn í rörin og losum óhreinindi. Annar hlutinn er meira í höndum þabba. Þá er notast við myndavélar þar sem við metum ástand lagna. Þá staðsetjum við lagnirnar og skemmdir ef einhverjar eru. Lagnakerfi í húsum eru þá kortlögð. Við vinnum mikið fyrir tryggingarfélagin og pípara. Ég hef lært af þabba en hann hefur verið í þessu í 30 ár.“

**Verslunarmannahelgin?**

„Í fyrra bjuggum við nokkur saman til okkar eigin útihátíð á Kirkjubæjarklaustri sem við kölluðum Gúndi 2005. Nafnið er tilkomið eftir föður vinar míns. Í ár erum við um 30 manns sem erum búin að skipuleggja Gúnda 2006. Létum í vikunni prenta á boli: „Ég er vinur Gúnda,“ en hann er lögreglustjórinn á staðnum. Segja má að hann sé verndari hátíðarinnar.“



**Klæddist kjól í auglýsinga-herferð**

Ásgeir dansar í ballettkjól í auglýsingu diggy.is sem er ný vefverslun með tölvu- og tæknivörur í eigu EJS hf.



**Tinna Alavis** lenti í öðru sæti í Ungfrú Ísland fyrir þremur árum. Hún rifjar upp prinsessuævintýrið, slúðurfréttir af einkamálum sínum. Hún viðurkennir þakkaraleg á svipinn og óhrædd að hún sé bara „normal stelpa sem vill normal hluti eins og BMW X5, penthouse-íbúð niður við sjávarsíðuna í Garðabæ og flatskjá sjónvarp.“

# PENTHOUSE-ÍBÚÐ OG SPORTBÍLL LÆTUR MÉR LÍÐA BETUR



Texti >> Elly Ármannsdóttir  
H&N-mynd >> Hari  
Förðun >> Elín Reynisdóttir

Ég er alíslensk. Alin upp á Eskifirði,“ svarar Tinna Alavis sem starfaði sem gjaldkeri í Landsbankanum í Árbæ en hún sagði starfi sínu lausu nýverið. Við höldum áfram að spyrja hana út í suðrænt útlit. „Sumir Íslendingar fengu sitt dökka hár frá frönskum og portúgölskum sjómönnum þeim útlendingum sem villtust uppí alíslenskar rekkjur fyrir hundrað árum eða meira. En ég fékk dökka svipinn minn frá Sri Lanka og Spáni fyrir tuttugu og einu ári síðan. Pabbi minn er þaðan en mamma mín íslensk. Hún varð einmitt ólétt af mér þegar hún bjó í Osló í Noregi með pabba.“

## Ertu á föstu?

„Ég vil helst ekki ræða það í fjölmiðlum.“

## Ekkert mál – skil þig lætavel. En hvað hefur þú lært síðan þú tókst þátt í Ungfrú Ísland 2003?

„Það er nú margt,“ svarar Tinna og hugsar sig eillítið um. „Mér finnst ég vera búin að þroskast mjög mikið á þessum árum frá því að ég tók þátt í Ung-

frú Ísland. Ég hef líka lært að útlítið skiptir ekki öllu máli eins og ég hélt þegar ég var 17 ára. En það besta sem ég hef lært er að þú uppskerð eins og þú sáir.“

## Hvernig stóð á því að þú tókst þátt í fegurðarsamkeppni?

„Svona fegurðarsamkeppnir vilja oft hlaðast upp. Þannig að ef vel gengur í einni þá dettur maður inni næstu. Ég tók fyrst þátt í Ungfrú Reykjavík árið 2003 eftir að einhver benti á mig og fannst ég greinilega eiga heima í þessari keppni. Ég var einmitt yngsti keppandinn þetta árið. Var aðeins 17 ára gömul. Síðan mánuði seinna var ég í keppninni Ungfrú Ísland. Eftir allt þetta ævintýri og reynslunni ríkari lagði ég land undir fót og tók þátt í „Queen of the world“ í Þýskalandi á vegum keppinnar hérna heima. Það var skemmtilegast af öllu og einmitt takmarkið mitt allan tímann að komast út að keppa og fá að ferðast því það er eitt af því skemmtilegasta sem ég geri. Þegar ég lenti í Munich beið eftir mér maður sem fylgdi mér út í rútu en þar voru 60



**Byrjaði allt á Broadway** Rússibanaferðin hófst þegar Tinna tók þátt í Feгурðarsamkeppni Íslands 2003 sem fram fór á Broadway föstudagskvöldið 23. maí. Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir var kosin feгурðardrottning Íslands það árið. Tinna lenti í 2. sæti og var líka valin Nina Ricci-stúlkan.

stelpur frá öllum löndum komnar saman. Allar í sama tilgangi. Þær voru til að mynda frá Afríku, Póllandi, Afganistan, Puerto Rico og Brasilíu. Ég fann hvernig þær tóku mig út þegar ég kom inn í rútuna, líklega að hugsa hvort að ég gæti verið einhver ógnun fyrir þær," segir Tinna og hlær. „Þegar við komum á hótelið fengum við að vita að við yrðum tvær og tvær saman í herbergi. Ég lenti með stelpu frá Slóvaníu sem talaði sama og enga ensku þannig að við töluðum bara eitthvað svona táknmál eða „bodylanguage“ en hún var alveg yndisleg og urðum við góðar vinkonur á þessum tíma. Einnig var ég mikil með Miss Spain eða Ungfrú Spánn. Við vorum mjög svipaðar týpur – svona smá prakkarar í okkur. Það kom helst á óvart í fyrstu hvað þetta var mikil vinna. Við æfðum frá morgni til kvölds í 10 sentimetra háum hælum í tæpar tvær vikur, sem sagt endalausar æfingar og púl. Þetta var finn skóli og góð reynsla, maður styrkist, eflist og þroskast við að upplifa svona. Eftir þetta var ég orðin svo fær að labba á háum hælum að ég hugsa að ég hefði bara getað hlaupið 800 metrana á þessu.“

## Keppnismanneskja í ljónsmerkinu

„Ég er fædd á ári uxans ef þú spyrð Kínamanninn. Hvað sem það svo þýðir. En samkvæmt okkar siðum þá er ég ljón. Það er sagt að ljónið sé konunglegt meðal manna, jákvætt, sjálfstætt og að það skilji ekki orðið „efi“ eða hugtakið „á engan pening“. Við ljónin erum líka stjórnsöm og eiginhagsmunasöm. Þannig að ef einhver heldur því fram að ég sé „Ego-maniac“ þá er það engan veginn mér að kenna. Ég kenni bara grískum helgisíðum og stjórnumerkjunum um. Það er mun auðveldara að takast á við þessi mál þannig. Annars hef ég hef alltaf verið mikil keppnismanneskja. Hef keppt mikið í fótbolta, frjálsum og á skíðum. Ég á líklegast fjögur tonn af verðlaunapeningum og verðlaunabikurum heima hjá ömmu og afa á Eskifirði. Hef gaman af svona keppnisævintýrum hvort sem keppnirnar snúast um skíði, skák, fótbolta eða fegurð, skiptir engu. En gaman væri að sjá og upplifa einhverja fegurðarsamkeppni sem snérist um innri fegurð. Það gæti orðið hörð og eftirminnleg keppni.“

## Hvað tók við í kjölfar keppninnar?

„Ég hlaut titilinn Nina Ricci-stúlkan og ég var um tíma í París á þeirra vegum. Ég hef fengið allskonar tilboð um fyrirsætuverkefni. Sum góð og önnur slæm. En ég skoða bara hvert „project“ fyrir sig og tek ákvörðun eftir því sem hentar mér best hverju sinni. Að vera eingöngu fyrirsæta á Íslandi er mjög erfitt þar sem það er voðalega líttill markaður fyrir þetta herna heima. En ef þú ert dugleg að koma þér áfram og stendur þig vel er þetta finn aukapeningur. En þeir sem vilja virkilega meika það verða að fara erlendis, eins og til Milanó, París eða Barcelona.“

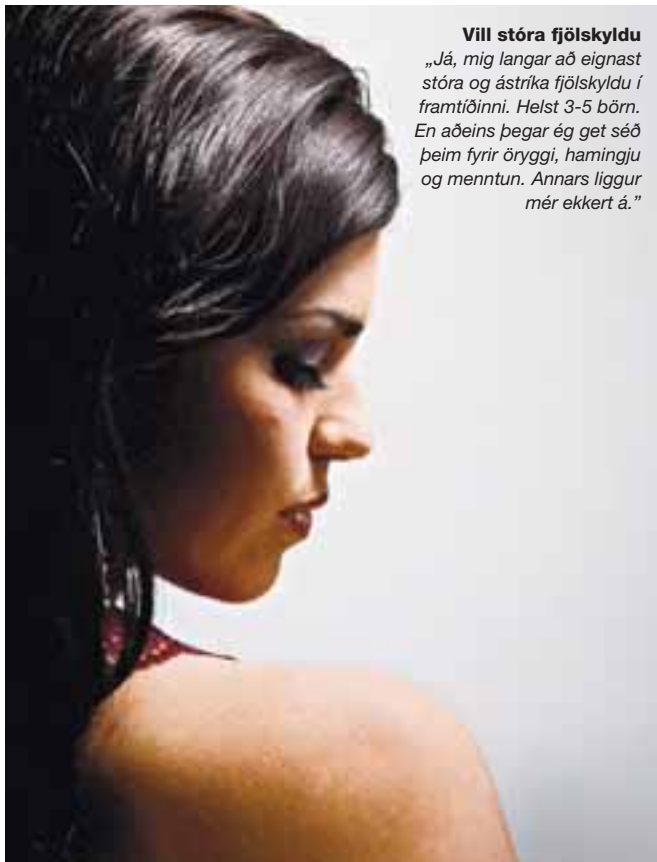
## Það var áberandi á forsiðum slúðurblaða að frægir karlmenn gerðu hosur sínar grænar fyrir þér?

„Jú. Það kom nú alveg fyrir að strákar buðu mér út. Sumir frægir og aðrir ekki svo frægir. En ég hef alltaf verið mjög stabil í einkalífínu. Er ekkert að missa svefn yfir þessu. Maður er ekki að missa af neinu þó að það sé slökkt á símanum. Mér hefur nú

oft boðist ótrúlegustu hlutir sem er kannski ekki alveg við hæfi að ræða hér. En málið er að ég heillast ekki af gylliboðum frekar af einlægni og heiðarleika. Það skiptir miklu meira máli. Hef alltaf verið meðvituð um að tískuheimurinn sé svona plastic fantastic-gerviheimur og að þetta sé í raun og veru bara einskonar game. Það skiptir mig til dæmis engu máli hvort strákurinn sem bíður mér út sé frægur eða ekki, bara svo lengi sem hann er góður og með fallett hjarta," segir Tinna og bætir við öllu alvarlegri: „Á hinn bóginn þá eru ástarmálin mér heilög og ég blanda þeim ekki saman við þennan óraunverulega glamúr-heim tiskuvísindanna.“

## Eftirsjá?

„No way.“ Það væri svipað og að sjá eftir því að hafa lært á pianó eða þverflautu. Lífið er lærdómur og hvort sem sá lærdómur er til einhvers nýtur eða einhvers virði er erfitt að spá um. Lífið er svo skrytið, stutt og dýrmætt að orðið „almenn“ hefur voðalega litla meiningu, sérstaklega ef við ætlum að takast á við stóru myndina. Lífið er sibreytilegt og „almenn stefna“ er til einskis og



### Vill stóra fjölskyldu

„Já, mig langar að eignast stóra og ástrika fjölskyldu í framtíðinni. Helst 3-5 börn. En aðeins þegar ég get séð þeim fyrir öryggi, hamingju og menntun. Annars liggur mér ekkert á.“

# UPPÁHALDS

## Kaffihúsið

„Ég er ekki beint þessi kaffihúsátýpa. Fer mjög sjaldan á kaffihús. En ég var að koma frá Barcelona og flest kaffihúsini þar eru mjög skemmtileg. Sérstaklega eitt niðri við sjóinn. Mjög kósi.“

## Staður á Íslandi

„Eskifjörður, ég ólst upp þar og bærinn er einstaklega fallegur. Stór og mikil fjöll og spegilsléttur sjóinn.“

## En á Spáni

Barcelona-flugvöllur, vegna þess að þegar ég er þar þá er ég annað hvort að koma frá Íslandi, eða að fara til Íslands. Skiptir engu máli, ég er alltaf jafn fegin.

## Bíó

„The Notebook, vegna þess að myndin vekur hjá mér von og trú á ástina. Bókin er líka góð, kemur á óvart.“

## Tónlist

„Er alltaf að hlusta á Sierra þessa dagana. Fila hana í botn. Geggjað að dansa við hana líka. 50 Cent er líka töfari og Usher. Beyoncé Knowles hefur samt alltaf verið í mestu uppáhaldi hjá mér enda er hún með flottustu rödd sem fyrirfinnst – ekkert fake.“

## Hreyfing

„Skíði, útihlaup, verslunarleiðangrar á slæmum skóm, fótbolti og snjóbretti.“

myndi hverfa eins og hvert annað nýaldarævintýri ef hún fengi færri á því að lifa af daginn. Ég kys frekar að finna hamingjuna frá degi til dags, vera í jafnvægi, vera heilbrigð og vongóð, hitt kemur með kalda vatninu. Annars mundi BMW X5 veita mér töluvert jafnvægi og hamingju. Hann og nýr kjöll frá Roberto Cavalli," segir hún og hlær innilega.

### **Pegar það birtist á forsiðum blaða að þú sért komin með nýjan kærasta eða öfugt hvernig áhrif hefur það á þig?**

„Allt svoleiðis tal og allar svoleiðis skriftir hafa áhrif á mig og það sem verra er; það hefur áhrif á þá sem standa mér næst. Við upphaf hvers sambands er von og hamingja og við enda sambands er oft sorg og vonleysi. Þannig eru nú bara hlutirnir í hnotskurn. Allt hefur sinn farveg. Byrjun, miðju og endi og flestir upplifa þá sorg sem fylgir sam-

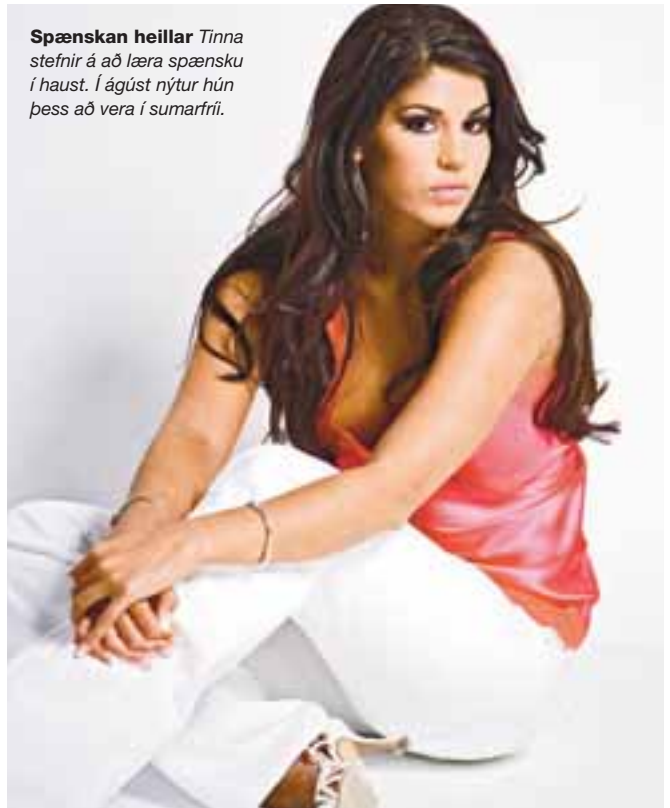
bandsslitum að minnsta kosti einu sinni á ævinni. Sumir mikið oft.

Eitt er að vera sjálf í fjölmiðlum en þegar að ástmaður minn, núverandi eða fyrrverandi, dregst inn í sviðsljósið, sérstaklega ef um vandamál er að ræða, þá verða hlutirnir fljótlega óskemmtilegir og þannig hlutir hafa sín áhrif, sérstaklega í litlu samfélagi eins og fyrirfinnst á Íslandi sem er nægilega stórt til þess að hafa „frægt fólk“ og nægilega lítið til þess að allir þekkja alla.“

### **En burtséð frá slúðri. Áttu góð ráð í pokahorninu fyrir verðandi fegurðardrottningar?**

„Það er nú þannig að það skiptir engu hvort þú viljir gera vel sem bílasali eða arkitekt. Það er aðeins eitt sem gengur, stíf vinna, einbeiti og vilji til þess að vera betri en næsti maður. Í raun er besta leiðin að keppa aðeins við sjálfan sig þannig eru

**Spænskan heillar Tinna stefnir á að læra spænsku í haust. Í ágúst nýtur hún þess að vera í sumarfríi.**



færri takmörkunarbættir til staðar og menn geta virkilega skarað framúr án þess að setja takmörk á eigin getu. Þetta er eins í skíðamennsku, fótbolta eða hverju sem er, þú tekur út það sem þú leggur inn, en svo er þetta líka öðruvísi en í bíómyndunum, stundum bara hreinlega tapar maður og það að kunna að taka tapi sýnir sterkan og góðan innri mann og innri maður er það sem skiptir mestu máli. Ekki útlitið.“

### **Kjafastöður og öfund. Hefur þú fundið fyrir Gróu á Leiti?**

„Pegar ég mæti svoleiðis bulli þá fer ég bara beint í ofbeldi. Það virkaði í Íslendingasögunum, það virkaði í frönsku byltingunni, það virkaði í fótboltanum og það virkar fint úti á götu. Skilaboðin eru einföld. Brotið nef kallar á sársauka, einföld og góð skilaboð sem komast oftast á leiðarenda.“ „Ég leita til fjölskyldunnar minnar ef ég þarf á stuðningi að halda, ef ég er í vandræðum þá hringi ég oftast í afa og hann vísar mér á réttu brautina. Ástvinir mínir hafa alltaf stutt mig í gegnum súrt og sætt. Ég er svo ofboðslega heppin að eiga yndislega fjölskyldu sem ég get alltaf leitað til. Mómmu fannst þetta þínu skrýtið fyrst, að litla stelpan hennar væri alltaf í blöðunum. En svona er

þetta nú bara ef maður ákveður að taka þátt í feegurðarsamkeppni og gengur vel.

Fjölskyldan mín hefur alltaf veitt mér styrk. Þá sérstaklega með því að halda öllu eðlilegu og óbreyttu hvað sem öðru líður. Fjölskyldugrunnurinn hefur alltaf haldið stöðugur. Ég hef alltaf getað sótt öryggi og styrk hjá fjölskyldunni. Þegar ég keppti á skíðum þá gekk hann afi upp allar brekkur með mér og þegar ég kom heim til ömmu eftir keppni þá beið mín heitt kakó og peruterterta. Það var eins eftir Ungfrú Ísland og hitt stöffið. Eins keppnir, sömu brekkur. Það vantaði bara skíðin.“

„Ég og vinkonur mínar erum allar mjög svipaðar og öllum finnst okkur skemmtilegt að versla. Okkur finnst líka mjög gaman að fara út að dansa og þá sérstaklega einhvers staðar í heitu landi með Pina Colada. Það hentar okkur ágætlega. En annars er ég bara normal stelpa sem vill normal hluti, BMW X5 og penthouse-íbúð niður við sjávarsiðuna í Garðabæ og flatskjá sjónvarp,“ segir Tinna og hlær upphátt og innilega en hún má eiga það að hún segir það sem við hinar hugsum en þorum ekki að segja.

Karlmenn segja nei við nauðgunum

# ERUM EKKI AÐ SEGJA AÐ ALLIR KARLMENN SÉU NAUÐGARAR

Karlahópur feministafélagsins verður með átakið Karlmenn segja nei við nauðgunum nú um verslunarmannahelgina, en ætlanin er að fara á bjóðhátíð í Vestmannaeyjum og kynna boðskapinn, auk þess sem hópurinn verður sýnilegur á höfuðborgarsvæðinu. Þetta verður í fyrsta sinn sem konur úr feministafélaginu taka þátt í átakinu, en þrjár þeirra ætla að fara með til Eyja til helgina.

## Vilja skapa umræðu

„Þetta er fjórða verslunarmannahelgin sem við erum með þetta átak, en í heild er þetta sjötta átakið,“ segir Gísl Hrafn Atlason, sem er í forsvari fyrir karlahópinn. „Við verðum á BSÍ, á Reykjavíkurlflugvelli, við áfengisverslanir og fleiri staði. Svo förum við á föstudaginn til Eyja, fimm strákar og þrjár stelpur. Stelpurnar í feministafélaginu hafa alltaf tekið þátt í undirbúningi átaksins, en nú koma þær með í fyrsta skipti. Í Eyjum ætlum við að vera sjáanleg og spjalla við krakkana, selja boli og dreifa merkjum og límímiðum.“



Á leið til Eyja „Við viljum að þessi helgi sé skemmtileg, en ein nauðgun gæti skemmt það allt.“

## Hver er tilgangurinn með þessu átaki?

“Að vekja drengi og karlmenn til umhugsunar um eðli og alvarleika nauðgana, og að skapa umræðu um málefnið. Við teljum að með umræðu getum við gert svo margt og við sem karlar getum komið í veg fyrir eitthvað löngu áður en það gerist. Við viljum taka á öllum þessu réttlætningum sem fólk kemur með, eins og þeirri að konur kalli þetta yfir sig með því að klæða sig ögrandi. Það er alltaf verið að varpa ábyrgðinni yfir á konurnar. Við viljum færa hana yfir á karlana og fá þá til að taka afstöðu með því að bera merki eða vera í bol. Við viljum að karlmenn taki afstöðu gegn nauðgunum.“

## Af hverju veljið þið verslunarmannahelgina?

“Vegna þess að þetta er stærsta ferðahelgi ársins og mikið um útihátíðir. Við viljum að þessi helgi sé skemmtileg, en ein nauðgun gæti skemmt það allt. Við ættum auðvitað að vera með átak allar helgar, allan ársins hring, en við getum það ekki.“



Pau segja nei lóða Brá Ingvaldóttir, Sveinn Guðmundsson, Hjálmar Sigmarsson, Ragnar Rael Ágústsson og Gísl Hrafn Atlason hvetta karlmenn til að segja nei við nauðgunum um verslunarmannahelgina.

## Almennt vel tekið

Nokkuð hefur borið á gagnrýni á feministafélagið og átak karlahópsins gegn nauðgunum á undanförunum árum, en Gísl segir þó að viðbrögðin hafi fyrst og fremst verið jákvæð. „Stundum nægir bara að nefna karla og nauðgun í einni setningu til þess að einhverjir fari í vörn. Það þarf ekkert mikið meira til. Við erum alls ekki að segja að allir karlmenn séu nauðgarar. Þvert á móti erum við að segja að svo sé ekki, með því að taka á mýtum eins og þeirri að konur sem klæða sig ögrandi bjóði hættunni heim. Sú mýta segir að allir karlmenn séu mögulegir nauðgarar. Þetta er karlmennskuímynd sem við sættum okkur ekki við. Að karlar séu það skynlausar skepnur að þeir geti ekki haft stjórn á kynhvöt sinni.“

Við viljum draga karla til ábyrgðar, ekki þannig að þeir beri ábyrgð á einhverjum Jóni úti í bæ, heldur með því að þeir ræði í sínum vinnuhópi af ábyrgð um þessa hluti.“

## Hvernig hefur ykkur verið tekið?

„Mjög vel. Nú þegar fólk er farið að þekkja þetta, þá tekur fólk okkur almennt mjög vel. Ég hef trú á því að átakið beri árangur. Við björgum ekki heiminum og við komum ekkert í veg fyrir allar nauðganir, en við náum að skapa umræðu og það er alltaf árangur út af fyrir sig.“



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

# CARTERS RÝMINGARSALA

Carters barnaföt á rýmingarsölu

ÚTSÖLULOK -  
ALLT AÐ **80%** AFSLÁTTUR



Modurast

Hamraborg 7 • Kópavogur

S: 564 1451

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

Lindsay Lohan alltaf á sjúkrahúsi

# ÖLL ÚT Í MARBLETTUM



**Marblettir** Skemmtileg samsetning marbletta á rassi Lindsay Lohan. Stúlkan hefur verið send tvisvar á sjúkrahús vegna vökvaskorts og ofþreytu. Þetta er ekki fallegt.



**Djammari dauðans** Lindsay Lohan er mesti djammarinn í Hollywood.

Lindsay Lohan er mesta partíljón aldarinnar. Ekki hefur ástandið skánað að undanförunu en fyrir aðeins nokkrum dögum var hún send á sjúkrahús í annað sinn vegna vökvaskorts.

Eins og sést á þessum myndum þarf Lindsay litla nauðsynlega að taka inn vítamín. Þessir marblettir eru ekki alveg að gera sig. Djamma minna Lindsay, djamma minna.



Ú, ég er svo sexí!

## FLIPPUÐ JESSICA

### Jessica Simpson lék sér við ljósmyndara

Það er ekki oft að fræga fólkið pósar fyrir ljósmyndarana sem það hittir á förnum vegi. Jessica Simpson hefur verið í svaka stuði er þessar myndir náðust af henni því hún tók svakalegar pósur fyrir myndavélina, og við erum að fíla það.



Takið fleiri myndir!

## Helgin framundan...




### Björgvin Halldórsson tónlistarmaður

„Ég ætla að láta mér líða vel yfir helgina,“ svarar Björgvin Halldórsson með seiðandi röddu sinni sem fær mann ósjálfrátt til að hugsa um dagskrá Stöðvar 2. „Ég hef spilað með Brimkló þrjár Þjóðhátíðir í röð þegar Ragga Gísla var með okkur. Höfum haldið okkur við bæinn síðastliðin ár. Það fara ekki allir með stráhattinn og vasapelann á útihátíð. Við megum ekki gleyma því að margir fíla æðislega vel að vera í bænum. Á höfuðborgarsvæðinu eru tíu þúsundir manna sem kjósa að skemmta sér. Þetta er nýbreytni hjá Players því tvær hljómsveitir spila bæði laugardags- og sunnudagskvöldið. Brimkló og Paparnir.“





# TROÐFULLT HÚS OG FRÁBÆR STEMNING



Hin vikulega spurningakeppni Drekktu betur var undirlögð spurningum um samkynhneigð frá ýmsum sjónarhornum og drottningarnar sjálfar spurðu.

Nú styttest í Dragkeppni Íslands sem verður haldin miðvikudaginn 9. ágúst í Þjóðleikhúsinu og af því tilefni voru drottningarnar Keikó og Roxie með uppákomu á Grand Rokki síðastliðinn föstudag. Stemning var ótrúleg og troðfullt hús. Bæði mættu ýmsir nafntogaðir samkynhneigðir Íslendingar auk fastagestanna á Drekktu betur-spurningakeppninni. Sigurvegarar í spurningakeppninni voru tveir fastagestir Grand Rokks sem best eru þekktir sem Gunni Goði og Gummi Benz. Ekki náðust af þeim myndir, því miður. Hér & nú leit þó við og náði að mynda Keikó og Roxie.

## Helgin framundan...

### Edda Andrésdóttir sjónvarpskona

„Ég er nýbúin að taka upp úr tösku; var að koma frá útlöndum svo verslunarmannahelgin er eins og eitt stórt spurningarmerki í mínum huga í augnablikinu. Nema hvað mér dettur auðvitað alltaf Þjóðhátíð í Eyjum fyrst í hug í þessu sambandi þar sem ég var sextán sinnum á jafn mörgum fyrstu árum ævi minnar en allt of fáum sinnum eftir það. Annars fékk ég dulitle „Þjóðhátíðarútrás“ í vor þegar yngsti sonur minn fermdist og Marý frænka mín frá Eyjum birtist í dyrunum með gítarinn undir hendinni og hélt uppi fjöldasöng í veislunni eins og engir geta nema Eyjapeyjar og -pæjur,“ svarar Edda Andrésdóttir brosandí og bætir við í lokin: „Útlandið sem ég var að koma frá minnir reyndar svólítið á Eyjar – bara svartara.“





**Nylon-stúlkurnar** Það er bara eitthvað við þær sem maður bókstaflega fellur fyrir!

**Alma, Emilía, Camilla** og **Klara** sem skipa Nylon-söngflokkinn verja mestum tíma sínum í stúdíóvinnu þessa dagana. Hér & nú leit við til stúlkanna í Stúdíó Sýrland. Myndirnar segja allt sem segja þarf.



**Brosa, stelpur!** Má ég sjá... já, svona á gera þetta!



**Nylon í stúdíó** Afslappaðar stelpur þrátt fyrir skjótan frama.



**Syngjandi í Stúdíó Sýrlandi „I'm just loosing a friend...“**

# KÁTAR VIÐ UPPTÖKUR



**„I still remember the first time...“**



**Alma í símanum** Gæti verið að segja: „Hmm... já, já. Ok, ekkert mál. Ha! Nei, nei... verð að fara. Við erum að fara að syngja núna.“



**Hljómar bara allt í lagi!** *Emília hlustar á útkomuna.*



**Camilla á netinu milli laga** Best að hvíla röddina og kíkja aðeins á tölvu-póstinn sinn!





# Útsölu lok

40% - 70% afsláttur

*Við rýmum fyrir nýjum vörum*

*Verið hjartanlega velkomin!*

*Lokað verðu föstudaginn 4. og laugardaginn 5. ágúst  
Opnum aftur þriðjudaginn 8. með fulla búð að nýjum vörum*

*tvö}líf*

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

*opið 11-18 alla virka daga og 11 - 16 á laugardögum*

Hér & nú sér tvöfalt

# HVOR ER FLOTTARI?

## Gylltir lokkar



**Goldie Hawn og Lindsay Lohan**

Goldie Hawn og Lindsay Lohan eru með svipað hár á þessum myndum. Gylltir, fljótandi lokkar. Hvora klæðir það betur? Goldie vinnur. Hún hefur alltaf verið með þennan háralit. Lindsay skiptir of oft um lit.

## Englahár



**Farrah Fawcett og Paris Hilton**

Pegar Farrah Fawcett sló í gegn í sjónvarpsþáttaröðinni Charlie's Angels höfðu englallokarnir mikið að segja. Paris Hilton var í smá englagír fyrir nokkru síðan eins og sést á myndinni. Hvor er flottari? Farrah, ekki spurning. Klassískt lúkk sem gengur alltaf.

## Hotpants í algleymingi



**Christina Milian og Beyoncé**

Söngkonurnar Beyoncé og Christina Milian eru báðar eldheitar. Hér sjást þær í næstum því eins dressi. Hvora klæðir það betur? Beyoncé hefur vinn-inginn. Hún er með ótrúlegan líkama og er ekki „bootylicious“ fyrir ekkert.

## Fullkomnir leggir



**Victoria Beckham og Jennifer Aniston**

Victoria Beckham er með megaleggi. Það fer ekki framhjá neinum. Hún hlýtur að æfa á fullu því þarna eru megavöðvar á ferðinni. En Jennifer sæta Aniston er líka með þrusuleggi og nýlega voru leggirnir hennar valdir þeir flottustu. Við erum sammála. Jennifer, þú ert flottust.

## Heitustu mömmurnar



**Victoria Beckham og Angelina Jolie**

Victoria og Angelina eru báðar þriggja barna mæður og báðar megaskvísur. Báðar eru þær giftar mönnum sem eru með þeim fallettustu í heimi. Hvor er heitari mamma? Angelina, ekki spurning. Það jafnast ekkert á við ómót-stæðilega fegurð konu sem hefur áhuga á fleiru en peningum og fötum.

## Aftur í tímann



**Christina Aguilera og Gwen Stefani**

Söngkonurnar Christina og Gwen eru báðar ofurblondínur og hasarkroppar. Þær eiga það báðar til að ganga með eldrauðan varalit og minna helst á leikkonurnar frá þriðja áratugnum. Hvor ber það betur? Petta er jafntefli. Það er ekki hægt að gera upp á milli þeirra. Ekki séns.

Lúvísía Sigurðardóttir, 33 ára, náði frábærum árangri í líkamsrækt.

# MISSTI SJÖ KÍLÓ Á SJÖ VIKUM



**Ætlar í maraþon** Lúvísía skokkar þrisvar í viku og stefnir á 10 km. hlaup í Reykjavíkurmaraþoni.

Oft lesum við um fólk sem hefur misst marga tugi kíló á mörgum mánuðum, en litlu sigurnir geta ekki síður verið sætir. Lúvísía Sigurðardóttir byrjaði að æfa hjá einkaþjálfara í júní og sjö vikum seinna var hún búin að missa rúm sjö kíló af fitu og bæta á sig tveimur kílóum af vöðvum. Auk þess hefur hún bætt þol sitt til muna og stefnir nú á þátttöku í maraþoni.

líka á mig á seinni meðgöngunni og þau kíló fóru heldur aldrei.“

Lúvísía fann fyrir bakverkjum og fór til læknis vegna þeirra. Læknirinn mælti með brjóstaminnkun, en útskýrði jafnframt fyrir henni að hún þyrfti helst að vera komin í kjörþyngd þegar hún færir í aðgerðina.



## Hef aldrei kunnað á matarkúra

„Ég er með tvö lítil börn, fjögurra ára og eins og hálfis árs,“ segir Lúvísía. „Áður en ég átti strákana var ég tiltölulega grönn, en ég bætti á mig um 12 kílóum á fyrri meðgöngunni. Fólk sagði við mig að kílóin myndu fjúka þegar ég væri með barnið á brjósti, en þau fuku ekkert af mér. Ég bætti

„Ég reyndi að æfa eitthvað sjálf, en það gekk ekkert. Þá sá ég að ég þyrfti aðstoð fagmanns og fékk Kristján Jónsson einkaþjálfara til að útbúa prógramm fyrir mig. Ég hef aldrei kunnað á neina matarkúra og gerði alltaf sömu mistökina þegar ég reyndi að grenna mig. Þá borðaði ég ekkert yfir daginn og var svo glorhungeruð á kvöldin, þannig að ég borðaði allt of mikið.“

## Hæstánægð með árangurinn

Lúvísía fór samviskusamlega eftir prógramminu sem Kristján lét hana fá. Eftir þrjár vikur var árangurinn mældur og svo aftur eftir sjö vikur. „Ég gæti ekki verið ánægðari með árangurinn. Ég finn mikinn mun á fötunum og hef minnkað um þrjár stærðir í brjóstahöldurum. Mig óraði ekki fyrir því að ég gæti náð þessum árangri á svona stuttum tíma.

Brjóstahaldari er sem besti vinur

# STENDUR NÆST HJARTANU

„Ég var fyrsta konan til að kveikja í brjóstahaldaranum mínum. Það þurfti heila slökkvi-  
stöð til að ráða niðurlögum eldsins!“ – Þessi  
yndislega setning kom frá söngkonunni Dolly  
Parton, en sú brjóstagóða kona er ein þeirra  
sem gerir sér grein fyrir mikilvægi þess að  
vera í góðum brjóstahaldara. Skemmtilegar  
tilvitnaniir um brjóstahaldara eru margar og  
ein þeirra er sú fullryðing að brjóstahaldari  
sé konu í raun eins og góður vinur: Stendur  
næst hjartanu og veitir henni stuðning.

Í undirfatadeildinni í Hagkaupum í  
Kringlunni stendur glæsileg kona sem kann  
meira en margar annar þegar kemur að vali  
brjóstahaldara. Hún heitir Guðlaug Jóhanns-

dóttir og hefur starfað í Hagkaupum í 26 ár;  
var í tólf ár í skódeildinni en undanfarin sex ár  
í undirfatadeildinni. Í vetur hélt hún til Dan-  
merkur í boði Hagkaupa og Triumph-fyrirtæk-  
isins, sem er eitt hinna leiðandi í framleiðslu  
undirfatnaðar, og lærði þar að mæla ummál  
og skálastærð brjóstahaldara en fram að  
þeim tíma segir hún að starfsfólk undirfata-  
deildarinnar hafi látið sjónina ráða.

„Það var í raun nokkuð pottþétt leið,“  
segir hún brosandi. „Við vitum hvaða stærð  
við notum sjálfar og sjáum oft fljótt hvort  
kaupandinn þarf stærri eða minni... Á nám-  
skeiðinu í Danmörku lærðum við aðferð sem  
er í raun afar einföld. Við mælum ummál yfir

og undir brjóstum og þannig á hárrétt stærð  
að finnast. Þessi aðferð virkar nánast undan-  
tekningarlaust, en á það þó til að bregðast.  
Skýringuna veit ég ekki; annað hvort hefur  
málbandið ekki verið á nákvæmlega réttum  
stað eða að konan er í lélegum brjóstahald-  
ara sem er farinn að slakna.“

Guðlaug segir hlæjandi að sú tíð sé liðin  
að „allar konur“ noti stærð 32A.

„Nú eru ungu stúlkurnar mest í stærð 75B  
eða C – 34B og C – og nokkuð margar í  
skálastærð D, sem sýnir auknar vinsældir  
brjóstastækkunar. Margar konur koma með  
miðann af gamla brjóstahaldaranum í veskinu  
og sumir þeirra eru orðnir ansi útmáðir af

Ég setti markmiðið að reyna að losna við 4–5 kíló. Ég var með fituprósentu upp á 29% þegar ég byrjaði, en er komin í 19,5% í dag. Ég hélt að ég myndi aldrei ná undir 20% í fitu.

Þegar ég byrjaði fór ég á hlaupabrettið og labbaði í 25 mínútur. Í dag hleypr ég í 45 mínútur og er ekki búin að vera eftir á. Nú er markmiðið að fara í Reykjavíkumaraþonið og taka 10 kílómetrana. Ég hef aldrei gert það á ævinni áður, en ætla að taka þátt í maraþoninu nú í ágúst. Svo er það bara bikini næsta sumar!“



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

**Tekið á því** Lúvísa lyftir þrisvar í viku undir umsjón Kristjáns Jónssonar einkaþjálfara.



## GÓÐ RÁÐ FYRIR HEILSURÆKTINA:

### Ég sleppti æfingu því það kom annað upp á:

Ef þú sérð fram á að ná ekki fullum klukkutíma í æfingarnar, reyndu þá að komast frá í 20 mínútur og taktu stutta en ákafa æfingu. Ef þú sérð fram á að geta alls ekki æft allan daginn, hugsðu þá enn meira um mataræðið og passaðu að það klikki ekki líka. Að geta ekki æft er í lagi í eitt og eitt skipti, en ef maturinn klikkar líka ertu helmingi verr stöð.

### Ég held að ég drekki ekki nógan vökva:

Vatn er mikilvægasta næringarefni líkamans. Við töpum u.þ.b. tveimur til þremur lítrum af vatni á dag og þurfum að bæta það upp. Fólk sem hreyfir sig mikið þarf enn meira. Að drekka vatn er beinlínis grennandi, því það dregur úr matarlyst.

### Ég ræð ekki við mig þegar ég fer að versla:

Að versla aldrei á tóman maga er málið. Vertu alltaf nýbúin að borða þegar þú verslar, því þá er blóðsykurjafnvægi í góðum málum og líkaminn kallar ekki á fituríkan mat. Aldrei versla nammidagsnammid á mánudegi eða öðrum vikudegi en nammideginum sjálfum.

tjalfun.is



þvotti; aðrar kaupa sömu stærð og þær hafa alltaf gert. Við gleymum nefnilega stundum að við breytumst í vextinum.“

Hún samsinnir því að konur flokki brjóstahaldara of oft undir munaðarvöru og annað hafi forgang.

„Þess vegna höfum við mikið úrval af undirfataði í mismunandi verðflokkum,“ segir hún. „Fullorðnar konur leggja mikla áherslu á vandaða vöru; ungu stúlkurnar vilja hvorki blúndur né sauma sem sjást gegnum þröngu boli. Svart og hvítt eru alltaf vinsælustu litirnir.“

Færðu ekki að heyra ástæðuna fyrir brjóstahaldarakaupunum; hvort brúðkaup sé í uppsiglinu, hvort konan hafi lent á séns...

„Jú, ég heyr margar skemmtilegar sögur hér,“ segir hún brosandi. „Það er oft heilmikil saga á bak við hvern nýjan brjóstahaldara sem valinn er. Hér mæti ég aldrei neinu nema elskulegheitum og þessi deild er drauma- staðurinn minn í versluninni. Hér kunnum

við flestar að finna út réttu stærðina en það skiptir miklu máli að konan gefi sér tíma til að máta, enda fengum við nýlega þennan fína mátunarklefa inn í deildina svo við gætum aðstoðað ennþá betur.“

En það kemur á óvart að heyra hver stærstu mistökkin í brjóstahaldarakaupum eru:

„Flestar konur eru í brjóstahaldara með rangri skálastærð. Flestar eru í allt of litlum stærðum, sem gerir það að verkum að þær sýnast með tvö þör af brjóstum. Það er mikið atriði að biðja um aðstoð við kaupin. Til þess erum við hér í undirfatadeildinni,“ segir þessi elskulega kona að lokum og það er um að gera að vekja athygli karlmanna sem lesa þessa grein á að muna að kannski langar konuna meira í ný undirföt en að kaupa kjöt-fars og þar sem hún setur oft farsid í forgang er ekki amalegt að eiga mann sem mætir heim með splunkuný undirföt...

annakristine@hognu.is

## UPPSKRIFTIN AÐ ÁRANGRI LÚVÍSU:

### Æfingar:

Ég æfi sex daga vikunnar og hvíli mig á sunnudögum.

Mánudaga, miðvikudaga og föstudaga æfi ég í tækjasal, klukkutíma í senn.

Þriðjudaga, fimmtudaga og laugardaga geri ég brennsluæfingar í 45 mínútur, mest á hlaupabrettinu. Hvíld á sunnudögum.

### Mataræði:

Ég borða allan venjulegan heimilismat, líka pasta og kartöflur. Ég borða oft en ég gerði, minnst fimm máltíðir á dag, en minna í einu. Allt djúpsteikt fór út af matseðlinum, þar á meðal flögur og franskar. Allt sælgæti fór einnig út. Ég fæ mér EAS Precision Burner orkudrykk á meðan ég er á hlaupabrettinu og drekk líka einn brúsa af vatni.

Eftir hinar æfingarnar fæ ég mér prótindrykk sem fæst í Sporthúsinu. Ef ég er svöng á kvöldin, þá fæ ég mér snakkbar frá Kelloggs eða frá EAS. Þeir eru prótínríkir. Ég passa mig alltaf að fá mér ekki að borða þegar ég er að fara að sofa, sem ég gerði oft áður.

Á sunnudögum er nammidagur. Þá borða ég samt ekki heilan poka af nammi eða kartöflufloögum, heldur vel mér eitthvað eitt og nýt þess í botn.



H&N mynd: Hörður

Oft fæ ég spurninguna um hvar og hvernig eigi að setja svokallaðan „highlighter“ á andlitið.

# „HÁPUNKTAR“ ANDLITSINS

„Highlight“ er enska og er ekkert orð til á íslensku sem nær því nægilega vel og því oftast talað um að „highlighta“. Highlighter er ljós að lit og í formi púðurs eða krems sem er oft á tíðum sanserað, en þó ekki alltaf, því oft nægir að fá engöngu gljáann á húðina. Tilgangurinn er að fá endurskin frá vissum punktum á andlitinu, eins og að draga fram kinnbein, gefa húðinni ljóma og gera það að verkum að húðin líti út fyrir að vera mjúk og frískleg. Einnig er hægt að framkalla andlitslyftingu og fá yngra útlit með því að skyggja andlitið rétt og nota highlighter.

Eins og á við um svo margt annað í förðun er engin ein rétt leið til að gera hlutina. Það er til dæmis hægt að framkalla highlight á húðinni með því að halda húðinni mjúkrí með raka-

kremlí, með því að bera sanserað rakakrem á húðina, með því að bera á avissan farða með perluáferð, dusta sansereðu púðri á húðina, og svo mætti lengi telja. Einnig er hægt að leika sér að því að raspa örlitinn augnskugga eða kinnalit út í vaselín eða út í dropa af ungbarna-olíu og útbúa sinn eigin highlighter.

Einfaldasta leiðin er að dúppa glansandi kremkinnalit eða kremaugnskugga í vel völdum lit á þá staði sem gljá eða ljómi á að koma fram. Einnig er hægt að framkalla highlight með því að byrja á að skyggja andlitið með sólarpúðri, kinnalit eða jafnvel möttum augnskugga. Þannig er hægt að leika sér að ljósi og skugga og gera hápunkta andlitsins meira áberandi, eins og kinnbein og fleira.

## Natalie Portman

Mynd sem sýnir vel hvar ljósi liturinn, highlightið, er yfirleitt á andlitinu.



### Veljið frekar gylltan tón

1. Ljós augnskuggi er borinn á auga, undir augbrún.
2. Dustið yfir baugahyljarann möttum rjómagulum augnskugga. Þetta lýsir upp og festir hyljarann.
3. Hægt er að bera fremst á nefbeinið ljósan augnskugga eða highlighter til að grenna nef eða rétta.
4. Highlighter er hægt að setja yfir augabrún til að fá frísklegt eða unglegt útlit, svona „instant facelift“.
5. Til að fá kyssilegar varir eða jafnvel til að þær sýnist stærri er highlighter settur á amorsboga fyrir ofan efri vör.



Highlighter gefur ákveðna áferð sem er mikið í tisku núna.



Varist highlight sem er bleiktóna, nema húðin sé dökk eða líflaus.



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



Beta varð ástfangin á netinu þegar hún hitti loksins draumaprinsinn sem hún taldi sig elska. Draumaprinsinn sagði henni upp þegar þau hittust loksins.

# INTERNET-ÁST ER BEST

**B**rennt barn forðast eldinn en brennd Beta baðar sig í honum. Í stórborg internetsins er ég beib. Ég er ógeðslega brosmild, aldrei lateyg og er bara með haus og háls sem teygist alltaf í fallega lengd. Ég er alltaf með hressandi augnarád, ælæner og gloss og vel tilhöfð um hárið. Ég er stundum með brjóstaskoru en aldrei með rass, bumbu, stutta putta, sár, hrúður, marbletti eða hár á óþægilegum stöðum. Á netinu er ég ógeðslega sæt og þar sem ég sýni bara myndir af mér frá hálsi og uppúr halda allir að ég sé ógeðslega mjó líka. Ég er beib á netinu. Það er alltaf einhver skotinn í mér á netinu. Ég segi sjálfri mér að það sé vegna þess að ég er svo skemmtileg en ég veit alveg að þeir sem elska mig elska það sem þeir ímynda sér um mig.

Út af því að ég er svona ógeðslega sæt á ég alltaf kærasta á netinu. Internet-ást er nefnilega alveg óskaplega gefandi. Á við hafa foreldrar mínir nettar áhyggjur yfir að ég gangi aldrei út en hei, ég þarf ekki að taka til eftir neinn nema sjálfa mig, enginn drekkur bjórrinn frá mér, enginn er alltaf að koma eitthvað við mig, enginn stynur þegar ég horfi á vont sjón-

*„Ég kynntist nefnilega karlmönnum raunheimanna og vei mér aumri hvað íslenskir strákar eru margir miklir fávitar. Einn nennti ekki að labba með mér heim því það var svo langt en mætti heim til mín eftir eftirpartíð og hékk á bjöllumni þangað til ég kallaði á lögguna.“*

varp og samt fæ ég að heyra á hverjum degi að ég sé draumadis og gyðja og fulltrúi hinnar íslensku fullkomnunar. Það er alveg nóg fyrir mig. Í bili.

En ég hef brennt mig. Þetta byrjaði allt árið 2000 þegar einkamal.is hóf göngu sína. Ég skræði mig og skrifaði af áföngu um mitt líf sem mér fannst alveg rosaalega heillandi. Já, þetta snerist held ég um ást mína á mér því af öllum þeim stefnumótum sem ég fór á

fannst mér enginn eins heillandi og ég. Svo fékk ég leið á mér og hætti þessu rugli. Árið 2004 var ég svo ein í útlöndum og varð svona hrikalega veik og fékk allt of sterkar verkjapillur. Í móki lyfjanna og einmanaleikans fór ég aftur á einkamál og viti menn ... ég varð ástfangin á netinu. Hann var algjör draumur. Við hringdumst á og elskuðum hvort annað yfir hafið. Ég keypti vefmyndavél og dansaði fyrir hann. Hann dansaði fyrir mig. Við vorum Rómeó og Júlía. Eftir þrjú mánuði hittumst við loksins. Þá sagði hann mér að ég væri feit og sagði mér upp. Ég fór í ræktina bitur og á bömmur og sór þess eið að verða aldrei það geðveik aftur að falla fyrir einhverjum á netinu. Ég kenni lyfjunum um. En lærdi ég á þessu? Neihei, vegna þess að internet-ást er best.

Ég kynntist nefnilega karlmönnum raunheimanna og vei mér aumri hvað íslenskir strákar eru margir miklir fávitar. Einn nennti ekki að labba með mér heim því það var svo langt en mætti heim til mín eftir eftirpartíð og hékk á bjöllumni þangað til ég kallaði á lögguna. (Nota bene ég sagði honum hvorki hvar ég byggi né að ég vildi vera memm) Eftir nokkrar

útgáfur af svona hegðun flúði ég aftur í minn einkamal á netinu því internet-ást er best.

Og það skiptir engu máli hvar maður finnur hana. Hún er alls staðar. Á Íslandi tengja flestir internet-ást við einkamal.is en fólk á að skoða meira. Einkamál hefur t.d. ekkert breyst í sex ár sem er frekar merkilegt þar sem mikið vatn hefur runnið til sjávar og möguleikarnir tífaldast í vefheimasamskiptum. Einkamálavefurinn er vinsæll og



eru í dag skráðir rúmlega 95 þúsund manns en mér finnst ég ekki fá neinar upplýsingar um notendur; hverjum er ekki sama um augnalit og háralit? Auk þess vilja einhverjir þarna hitta mann og er það frábært fyrir þá sem eru ekki með sambandafælni en mér finnst best að halda þessu bara á netinu. Þess vegna skrái ég mig hjá útlenskum samfélögum. Nú er ég trúlofuð einum sem ég kynntist á MySpace.com. Við kynntumst fyrir rúmum mánuði og elskum hvort annað. Að vísu kynnir hann mig sem þroskahefta frænku sína en ég veit að hann elskar mig. Við sendum krúttsprengrar á milli og erum sannfærð um að við munum vera saman alveg þangað til við hittumst. Jú, ég lærði kannski smá af ástarævintýri lyfjamóksins og það er að njóta þess að spjalla og segja sæta hluti og ekki engjast yfir að fá ekki að hitta elskhugann. Bara elska hugann. Sjitt hvað ég er orðheppin. Elska huga elskhuga. Og hann elskar mig því ég er beib á netinu.

Ég neita að sætta mig við dónaskap og kjafæði frá óalandi og ótalandi mönnum í þessari

Sódomu sem Reykjavík er orðin. Og á meðan kona er umkringd grunnhyggnum graðbyttum þá er hamingjan ekki að banka uppá í einlægri mynd. En fram að þeim degi að einlæginn rennir í hlað verð ég á netinu sem búklaus non-smoker sem drekkur böbbli en ekki of mikið. Verð samt alltaf tipsí og hlæ dillandi hlátri meðan ég dansa nakin heima hjá mér við tónlist sjötta áratugarins. Ég verð alltaf brosandí með hressandi augnarád og gloss á vör klappandi kettlingum því þeir eru svo mjúkir og sætir. Ég verð alltaf draumur á netinu. Þess vegna mun ég alltaf eiga kærasta sem elskar mig því internet-ást er best.

*Þangað til við hittumst.  
betan@  
internet.is*

Texti >> Elísabet Ólafsdóttir

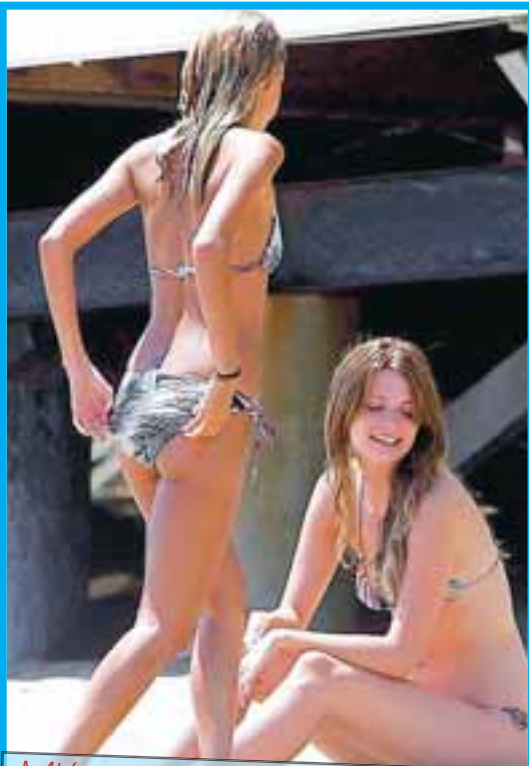
Hverjir eru vinir í Hollywood?

# BESTU VINIR AÐ EILÍFU



## *Hin heilaga hjólabrenning*

Matthew McConaughey, Jake Gyllenhaal og Lance Armstrong eru orðnir bestu vinir. Þeir fara saman út að hjóla og kíkja síðan út á líffið. Mikjið hefur verið talað um þetta samband, enda þrjú ofurhönk hér á ferðinni. Myndir þú vilja fá þér eins og einn bjór með þessum gaurum? Já, við höldum það. Það er örugglega mikjið hlegið á þeim bæ.



## *Mjónurnar tvær*

Mischa Barton og Nicole Richie hanga mikjið saman. Aðallega fara þær á ströndina eða í hádegisverð saman. Um hvað tala þær? Örugglega hversu mikjið salat þær eru búnar að borða yfir daginn og nýjustu Jimmy Choo-skóna. Myndir þú vilja borða hádegismat með þeim? Við segjum nei. Þér myndi líða eins og hval.



## *Englarnir tveir*

Drew Barrymore og Cameron Diaz hafa verið ofurnánar síðan þær kynntust við gerð myndarinnar Charlie's Angels og hafa verið nær óaðskiljanlegar. Stöllurnar hittast alltaf öðru hvoru og fara í frí saman. Myndirðu vilja hanga með þeim? Já, pottþétt. Það er án efa mikjið stuð að fá sér hvítvín með þessum fallegum stúlkum.



Brad Pitt og Gavin Rossdale, eiginmaður Gwen Stefani, eru farnir að sjást mikið saman. Þessi mynd náðist af þeim á ströndinni nálægt húsi Pitt-Jolie-fjölskyldunnar. Þeir voru á fjórhjólum ásamt Maddox á meðan Gwen og Angelina töluðu um börnin. Myndir þú vilja hanga með þessum gullfalegu mönnum? Við erum ekki viss. Ókei, þeir eru algjört augnakonfekt, en eru þeir skemmtilegir?

Bestu vinir allra kvennanna í Hollywood eru hárgreiðslumennirnir þeirra. Jessica Simpson er þar engin undantekning. Ken Paves hefur unnið með Jessicu í þó nokkuð langan tíma. Eftir skilnaðinn hefur Ken verið við hlið hennar hvert sem hún fer og hjálpað henni í gegnum þetta erfiða tímabil. Myndir þú vilja hanga með þeim? Það er án efa mjög skemmtilegt að drekka bjór með Jessicu. Við erum ekki svo viss með Ken.



Hver vissi að Jennifer Lopez og Leah Remini úr King of Queens væru vinkonur? Dömunar er báðar úr Bronx-hverfinu í New York og þykir gaman að versla saman og syngja karaóki. Myndir þú vilja hanga með þeim? Við segjum nei. Ef þær væru í stuði gætu þær étið þig lifandi með skapinu einu saman.



Liv Tyler og Kate Hudson eiga margt sameiginlegt. Þær eru báðar giftar rokkurum og eiga ung börn. Þær kynntust við gerð myndarinnar Dr. T and the Women og hittast oft í New York en Liv býr þar. Myndir þú vilja hanga með þeim? Pottþétt! Þær eru gullfalegar og það er alveg á hreinu að hláturinn lengir lífið hjá þessum skvísimum.

Lindsay Lohan varð ein besta vinkona Nicole Richie eftir að Nicole og Paris Hilton hættu að tala saman. Þær fara oft út á djammíð saman þrátt fyrir að Nicole sé edrú. Myndir þú vilja hanga með þeim? Við erum ekki viss. Jú, það er án efa gaman að djamma með Lindsay en þær tvær saman er kannski of mikið af hinu góða.



Mariska Hargitay úr Law & Order: Special Victims Unit og leikkonan Maria Bello kynntust er þær léku báðar í Bráðamóttökunni, eða ER eins og við þekkjum það. Mariska og Maria mæta ávallt á frumsýningar hvor annarrar og það er greinilegt að þær eru miklar vinkonur. En Mariska og óskarsverðlaunaleikkonan Hillary Swank eru einnig góðar vinkonur. Mariska hefur verið dugleg að heimsækja vinkonu sína eftir að hún skildi við leikarann Chad Lowe og var það Hillary sem hélt veislu fyrir Marisku og nýja barnið hennar. Myndir þú vilja hanga með þessum skvísimum? Já, það er örugglega fínt að fá sér kaffibolla með þeim.

# INNLIT

Linda Blöndal fréttamaður  
býr í persónulegri og skemmti-  
legri íbúð við Ásvallagötuna.

## GÖMUL SÁL Í ALÞÝÐUÍBÚÐ



**Við tölvuna** „Myndin af Jóni forseta var í eigu afa og ömmu. Hún er sérstaklega flott af því að hún er í ramma sem minnir á hlébarðamynstur.“

Linda Blöndal, 36 ára fréttamaður á ríkisútvarpinu, býr í fallegri íbúð í gömlu húsi við Ásvallagötu. Fyrir fjórum árum brann íbúð sem Linda leigði á Laugaveginum og þá missti hún nær allar eigur sínar. Ári síðar keypti hún íbúðina við Ásvallagötu. Íbúðin er mjög persónuleg og flestir hlutirnir í innbúinu eiga sér sögu, enda segist Linda vera gömul sál.

„Flest allt sem ég á hef ég annað hvort fengið gefins eða

keypt á nytjamörkuðum,“ segir Linda. „Það á vel við í þessu húsi sem er um 75 ára gamalt. Þetta voru fyrstu verkamannabústaðirnir á Íslandi og Gunnlaugur Halldórsson teiknaði húsið, en hann studdist við hugmyndafræði hún funkisstefunnar. Húsið tilheyrir Húsfélagi alþýðu, sem er eitt elsta og stærsta húsfélag landsins. Þetta er alþýðuibúð. Okkar mottó í Húsfélagi alþýðu er: Ekkert brúð!“



**Maltneskur Jesús** „Lampinn er frá IKEA, spegilinn fann ég niðri í geymslu og Jesúmyndin er úr lítilli búð sem nunnur reka á Möltu, en þangað hef ég farið regulega síðustu 20 ár. Ég keypti þessa mynd þar fyrir ári síðan.“



**Græjur og góðar minningar** „Þarna eru græjurnar mínar sem eru hátalari sem er tengdur við ferðageislaspilara og gamalt Panasonic-útvarpstæki sem mun líklega endast í 100 ár. Barnamyndin er af mér. Þarna er ég eins árs og skóllótt. Rauði lampinn er úr Góða hirðinum eins og mjög margt í íbúðinni.“



**Flott eldhús** „Ég ætla aldrei að taka þessar innréttingar niður. Þær eru heilar, algjörlega einstakar og ég er á móti því að vera að rífa allt út og setja nýtt inn. Ég er líka með gömlu Ráfa-eldavélina sem virkar eins og ný.“



**Einfalt og fallegt** „Þetta eru útikerti sem ég fann í matvöru. Mér fannst mjög ítalskur stíll á flísunum og þess vegna valdi ég þær. Þabbi hannaði flísalögnina fyrir mig, enda sérlega smekklegur maður.“



**Les Fréttablaðið** „Ég les alltaf blöðin í þessum stól, en ég á tvo svona stóla sem ég fékk frá Svenna frænda mínum.“



**Fallegt útsýni** „Þetta er óperukíkir sem vinkona mín gaf mér þegar ég varð tvítug. Hann heitir Aida, eins og óperan. Hann nota ég til að njósna um nágrannana. Gulu glösin fékk ég á 20 kr. stykkið í einhverri búð á Laugaveginum. Silfurskrínið kemur frá Bretlandi, en mamma keypti það handa mér í jólagjöf á útmarkaði. Í því geymi ég tölur.“



**Einn engill lágmark** „Þetta er gult rúmteppi sem afi og amma notuðu í meira en hálfri öld, en langamma mín gaf ömmu teppið. Myndin er úr Góða hirðinum og hún hangir þarna af því að það er lágmark að hafa einn engil á hverju heimili.“

**Bækur og baukur** „Ég á gríðarlega mikið af matreiðslubókum og ég er búin að velja svona um 50 uppskriftir sem mér líst á, en ég þjáist af valkvíða. Ég hef eldað eina líbenska súpu úr einni bókinni sem heppnaðist mjög vel. Grindin sem matreiðslubækurnar eru í er gömul jólagrind sem varð á vegi mínum. Sparibaukurinn var jólagjöf frá Georg Magnússyni, tæknimanni á RÚV og fyrrverandi fósturfóður minum. Jesúmyndina fékk ég í gjöf frá Ástu vinkonu minni.“



**ABBA og indverskir skór** „Skórnir eru að sjálfsgöðu úr indversku búðinni. Lampann keypti ég viku eftir að það brann ofan af mér. Fékk hann í Góða hirðinum. Mér finnst hraunið sleppa af því að lampinn er fallega grænn. Svo er ABBA þarna til að minna mig á hvað er góð tónlist og hvað er vond tónlist.“



**Litrikt eldhús** „Í Húsfélagi alþýðu kaupir maður eins mikið og maður getur í Rúmfatalagernum. Þetta er útidúkur þaðan sem hefur enst von úr viti. Bollinn var í eigu langömmusystur minnar og þetta er svona snobb- og sunnudagsbollinn minn. Skálin er líka frá langömmusystur, en rósinar eru úr garði í Skerjafirðinum.“

# SÓLIN SKÍN ALLTAFÍ SÓL101

**NÝJAR PERUR  
NÝTT OG BETRA GUFUBAÐ  
MIKIÐ ÚRVAL AF SÓLARVÖRUM**

## SÓLARTILBOÐ # 1

10 fimar í 3 mánuði  
og tveir frír fimar fylgja.

**4.490,-**

 SÓLARBOÐ ÚDDEFTI 1. SEP. 2016

## SÓLARTILBOÐ # 2

10 fimar í 1 mánuð  
og einn frír fimur fylgir.

**3.890,-**

 SÓLARBOÐ ÚDDEFTI 1. SEP. 2016



ADALSTRÆTI 9  
KJALLAR

551-0256

# FETAR Í FÓTSPOR FORELDRANNA

„Ég fer sátt heim ef mér tekst að skila farþegunum ánægðum út úr vélinni.“



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

**Stíll** „Í gamla daga var mikill ljómi yfir flugfreyjustarfinu og hann virðist enn vera í gildi.“



**Katrín Brynja Hermannsdóttir** er sjónvarpsáhorfendum að góðu kunn en hún er ein af hinum landsþekktu þulum hjá Ríkissjónvarpinu. Færri vita kannski að Katrín er menntaður kennari og starfar sem flugfreyja. Við heimsóttum Katrínu á fallett heimili hennar í Garðabænum þar sem hún býr með eiginmanni sínum, syni og kettinum Tuma tígur, sem heldur að hann sé prins í álögum.

**K**atrín hefur starfað sem þula frá því í janúar 2001, en hún er menntaður kennari og kenndi í grunnskóla í sex ár. Hún er nú í mastersnámi í blaða- og fréttamennsku og starfar sem flugfreyja á sumrin með námi, þannig að hún hefur kynnst nokkrum af þeim störfum sem margar ungar stúlkur dreymir um. Katrín var að búa sig undir flug til San Francisco þegar Hér & nú ræddi við hana, þannig að það lá beint við að spyrja hana út í flugfreyjustarfið.

**Hvernig er að vera flugfreyja? Þarftu ekki að takast á við ýmsar uppákomur í því starfi?**

„Jú, því maður veit aldrei hvaða farangur farþegarnir koma með um borð. Í langflestum tilfellum eru farþegarnir glaðir og ánægðir yfir því að vera að fara í ferðalag, en það kemur fyrir

**Að hafa sig til** Katrín er í tveimur störfum þar sem útlitið skiptir máli. „Ég er frekar ólík sjálfri mér á skjánum, miðað við það hvernig ég er úti á götu í hversdagsdressinu og jafnvel ómáluð.“



**Vinir Máni Freyr** með heimilisköttinn Tuma tígur, sem er að sögn húsráðenda prins í álögum.



Framhald á næstu opnu ▶



Máni Freyr nær boltanum...

að þeir eru illa upplagðir. Þá er það okkar hlutverk að mæta þeim þar sem þeir eru, eins vel og hægt er. Ég fer sátt heim ef mér tekst að skila farþegunum ánægðum út úr vélinni.“

**Af hverju er flugfreyju-  
starfið svona mikið  
draumastarf hjá mörgum  
stúlkum?**

„Ég held að þetta sé gömul goðsögn. Í gamla daga var mikill ljómi yfir starfinu og hann virðist enn vera í gildi. En svo kemur fólk um borð í vélarnar og hlutverk okkar er ekki bara að sjá um þjónustu, heldur berum við líka ábyrgð á örygginu og erum þannig öryggisverðir líka. En um leið er þetta auðvitað mjög gaman. Maður er alltaf að kynnst nýju og nýju fólki, hittir alls konar týpur og er að kynnst sjálfum sér í leiðinni. Ég fór fljót-

lega að sjá að allir geta kennt manni eitthvað, sama hvar fólk er statt í lífinu.“

**Er ekki líka svolítil ljómi  
yfir þulustarfinu í augum  
margra?**

„Ég veit það ekki. Það er samt ótrúlega fínt starf.“

**Verður þú vör við að fólk  
þekki þig úti á götu?**

„Já, einstaka sinnum. Oft er það þó þannig að fólk finnst það hafa séð mig áður, en man ekki alveg hvar. Svo er ég frekar ólík sjálfri mér á skjánum, miðað við það hvernig ég er úti á götu í hversdagsdressinu og jafnvel ómáluð.“

**Hvert þessara starfa er  
draumastarfið?**

„Þetta er allt skemmtilegt, hvert á sinn hátt. Mamma er



...hann skýtur



...og skorar!



**Flott herbergi** Hér er nóg pláss fyrir lítinn prins og falleg birta, eins og í öllu húsinu.

„Maður er alltaf að kynnast nýju og nýju fólki, hinn alls konar týpur og er að kynnast sjálfum sér í leiðinni.“

**Barnvænt hverfi** „Okkur liður mjög vel hér í Garðabænum. Máni Freyr er á frábærum leikskóla og mikið af börnum í hverfinu.“



Framhald á næstu opnu 



**Ekkert erfitt** *Katrín Brynja segir ekki erfitt að sameina vinnuna og fjölskyldulífið. „Ég á vægast sagt mjög góða að. Maðurinn minn er tilbúinn til þess að taka þátt í þessu með mér og mamma kemur líka sterk inn.“*

„Við byggðum þetta hús sjálf og fluttum inn fyrir tveimur árum. Við vorum svo afskaplega heppin að fá lóð og okkur líður mjög vel í Garðabænum.“

sérkennari og pabbi var fréttamaður á útvarpinu alla sína tíð, þannig að ég er að feta í fótspor beggja. Mér finnst gaman að skrifa og ég á auðvelt með að skrifa texta, þannig að þetta liggur ágætlega fyrir mér.“

### **Megum við eiga von á því að sjá þig í sjónvarpsfréttunum á næsta ári?**

„Það kemur í ljós. Mér finnst samt líklegt að ég verði tengd fjölmiðlavinnu af einhverju tagi, en hver hún verður er ekki ljóst í dag. Ég ætla að klára þetta skemmtilega nám og sjá svo hvað gerist.“

### **Nú átt þú fjögurra ára dreng. Er ekkert erfitt að sameina fjölskyldulífið og vinnuna?**

„Ég á vægast sagt mjög góða að. Maðurinn minn er tilbúinn til þess að taka þátt í þessu með mér, þó að hann eigi mjög annríkt. Mamma kemur líka mjög sterk inn.“

### **Þið eigið mjög fallegt heimili. Hvað eruð þið búin að búa lengi í þessu húsi?**

„Við byggðum þetta hús sjálf og fluttum inn fyrir tveimur árum. Við vorum svo afskaplega heppin að fá lóð og okkur líður mjög vel í Garðabænum. Máni Freyr er á frábærum leikskóla og mikið er af börnum í hverfinu, en allt skiptir þetta máli. En það var heilmikið púl að byggja.“

Ég gerði kannski ekki svo mikið sjálf, heldur var meira svona að fylgjast með og sjá hvernig þeim gengi, en ég hafði hins vegar ákveðnar skoðanir á því hvernig húsið ætti að líta út. Við erum virkilega ánægð með útkomuna. Í húsinu er mikil og falleg birta, sem mér finnst mikilvæg fyrir húsnæði á Íslandi. Svo er mjög gott flæði og góð orka í þessu húsi.“

**Heima með syninum** *Katrín Brynja heima með syninum Mána Frey. „Það er gott flæði og góð orka í þessu húsi.“*



*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

Justin Timberlake og Cameron Diaz í fríi á Hawaii

# ÆTTU AÐ EIGNAST BÖRN NÚNA!

**J**ustin Timberlake og Cameron Diaz hafa verið saman í þrjú ár og virðist ástin ekkert kólna þeirra á milli. Justin og Cameron voru í fríi á Hawaii er þessar myndir náðust af þeim að leika sér í sjónum ásamt hópi af krökkum sem talin eru vera börn vinafólks þeirra sem státt var með þeim í fríi.

Þetta fallega par hefur lítið talað um það í fjölmiðlum hvort barneignir séu í nánd, en ef svo er eiga þau eftir að taka sig vel út með heilan herskara af börnum.



**Passar upp á sinn mann** Cameron ber sólarvörn á karlinn sinn.



**Megabeib** Það er ekki hægt að segja annað en að Cameron sé hörkukroppur.



**Sætt par** Það er skiljanlegt að Justin hafi fallið fyrir þessu brosi, en þau deila þau ástríðu fyrir brimbrettum.



**Stuð í sjónum** Cameron og Justin í hörkuleik ásamt tveimur krökkum vinafólks síns.

# SÖNG KARAÓKÍ Á NÆRBUXUNUM

Mikið stuð hjá Nicole Richie

**K**araóki er nú að gera allt vitlaust í Los Angeles. Nicole Richie skellti sér up á svið ásamt vinkonu sinni Lindsay Lohan á dögnum og öskraði yfir salinn: „Bara svo að þið vitið það: Ég er svört! Þetta eru rætur mínar.“ Síðan tók hún lagið Forgot About Dre með Eminem og Dr. Dre.

Stúlkan tók sig vel út með tíkarspena, í þröngum gallabuxum og í barnanærbuxum yfir. Þá vitum við það. Stúlkan er svört og gengur í barnastærðum. Kemur ekki á óvart.



**Góðar vinkonur** Nicole er hér ásamt Lindsay Lohan á barnum. Nicole tók lagið Forgot About Dre með Eminem og Dr. Dre.

**Flottar nariur** Nicole var í nærbuxum yfir gallabuxurnar. Mjög smart.



Sólveig Eiríksdóttir hugar að girnilegum grillmat fyrir verslunarmanna-  
helgina. Hún telur góða maríneringu á grænmetinu skipta sköpum og  
hvetur fólk til að vera óhrætt við að krydda með sköpunargleðinni.



# GRILLYKT FYLLIR VITIN OG KALLAR FRAM GLEÐI

**E**itt af því sem minnr mig á sumar er grilllykt – það gerist einhver galdur þegar hún fyllir vitin. Heilinn byrjar að framleiða gleðiefni og garnirnar gaula. Hér áður fyrr sat ég gjarnan og þefaði á meðan restin af veislunni sat og tuggði – vú-úúppps ég er jú

græn (fæddist smá gölluð). Grillglafir vinir mínir hafa í gegnum tíðina verið duglegir við að henda kartöflum, lauk, hvítlauk, sætum kartöflum, grillpínum & fleiru á grillið. Ég hef metið þessa umhyggjusemi og hugsað virkilega fallega til þeirra þegar ég borða grænmetið eða grillpínnana oft en ekki brennt að utan en hrátt inni. Galdurinn er að leyfa grænmetinu fá sinn

er upplagt að setja það á grindina fyrir ofan sjálft grillið og skutla því svo á glóðirnar í lokin til að fá grill tilfinninguna. Þetta fer þó allt eftir því hvaða hráefni við erum með. Margir setja grænmetið í álþappir og svo á grillið. Það eru til margar aðferðir. Einnig finnst mér skipta sköpum að vera með góða maríneringu á grænmetinu, sérstaklega á grillpínnunum. Svo ef garnagaulið er að æra mannskapinn þá er gullna reglan – því þynnra sem grænmetið er skorið

því styttri tími á grillinu.

Í seinni tíma hef ég verið að þróa ótrúlega fljótlegar einfaldar en bragðgóðar uppskriftir sem hægt er að notað sem aðalrétti, forrétti og meðlæti. Ég hvet ykkur til að sleppa ykkur fyrir fram- an grillið og vera óhrædd við að krydda með sköpunargleðinni.

*Verði ykkur að góðu.  
Bestu kveðjur,  
Solla*

**Texti >> Sólveig Eiríksdóttir**  
**H&N myndir >> Hörður Sveinsson**





## Grillaður maríneraður ananas

Dásamlegt meðlæti með öllum mat

**1 ananas**  
**smá agavesýróp**  
**kanilduft**

afhyðið ananasinn & skerði hann í 1 cm sneiðar & síðan hverja sneið í lengju penslið hann með smá agavesýrópi & kryddið með smá kanil – vanilluduft er líka dásamlegt gott að leyfa honum að liggja smá stund áður en hann er grillaður skellt á grillið & snúið reglulega – hann er tilbúinn þegar allar hliðarnar eru orðnar gylltar og girnilegar – frábær einn og sér eða með fleiri ávöxtum í salat eða þeyttum rjóma eða ís eða ...

## Grillaðar litlar pítsur

(upphaflega uppskriftin kemur frá Manna Eggaldinkóngi)



Þær eru ótrúlega bragðgóðar, einfaldar, fljótlegar og svo eru þær alveg glútenlausar.  
**2 eggaldin, skorin í 1/2 cm þykkar sneiðar**  
**græn ólífuolía**

**Grillaðar litlar góm-sætar pítsur**  
2 eggaldin, skorin í 1/2 cm þykkar sneiðar

sósa:  
**2 dl tómatúsúpa frá LaSelva**  
**4-5 msk pestó rosso frá LaSelva**

**1 msk lífrænt tómatpúrré\***  
**1-2 hvítlauksrif, pressuð smá sjávarsalt**

hrærið saman tómatúsúpu, tómatpestó, tómatpúrré & hvítlauk & kryddið með smá sjávarsalti rifinn parmesan (hægt að nota jurtaþarmesan eða rifinn ost/sojaost) penslið eggaldinsneiðarnar með ólífuolíu & setjið á grillið & grillið öðru megin, snúið við & setjið smá sósu á hverja sneið & svo parmesan yfir & klárið að grilla (þar til osturinn er bráðnaður)



**Ef Solla mælir með því er það mjög hollt og gott**  
2 dl tómatúsúpa frá LaSelva  
4-5 msk pestó rosso frá LaSelva

## Glænýjar grillaðar kartöflur

**nokkrir grillpinnar**  
**nýjar litlar kartöflur**  
**lítill perlulaukur**  
**marínering:**  
**limequat (mini lime)**  
**græn ólífuolía**  
**hvítlaukur, pressaður**  
**ferskt timian, smátt skorið**  
**smá tamarisósa\***  
**smá sjávarsalt & nýmalaður pipar**

setjið grillpinnana í bleyti í smá stund þræðið svo uppá þá kartöflur, perlulauk & lime til skiptis & setjið á disk eða fat (ég nota eldfast mót því það er með köntum) blandið saman maríneringunni: ólífuolíu + hvítlauk + timian & kryddið með smá sjávarsalti & nýmöluðum pipar hellið maríneringunni yfir – mér finnst best að láta þetta standa í a.m.k. 30 mín í maríneringunni og sný pinnunum annað veiðið sett á grillið, snúið reglulega & látið grillast þar til kartöflurnar eru alveg tilbúnar



**Grillmeistarinn á heimilinu**  
Elías Guðmundsson maður Solla kann tókin við grillið.

## Fylltur chilipipar eða langar paprikur

Frábært sem forréttur eða aðalréttur fyrir kjötlausu eða hliðarréttur með kjöti

**Fjórar langar rauðar paprikur (fást í Hagkaupum) eða 8 - 10 stk chilipipar frá Akri**  
**smá rifinn parmesan ef vill**

**Fylling:**

**1 dl kasjúhnetur\***

**1 dl furuhnetur\***

**2 dl soðnar kjúklingabaunir\***

**2-3 msk mangó chutney (Geeta's premium Mango Chutney er syndsamlega gott)**

**2-3 msk pestó rosso frá LaSelva**

**1 hnefi ferskur kóríander**

**smá sjávarsalt**

skerði piparinn/paprikuna í tvennt & steinhreinsið setjið innihaldið í fyllingunni í matvinnsluvéi & blandið saman fyllið piparinn/paprikuna, stráið smá parmesan yfir & setjið á grillið það er best að byrja að grilla þær við vægari hita, t.d. setja upp á grindina og leyfa að bakast þar þangað til piparinn/paprikurnar eru byrjaðar að meyrna þá er þessu skellt á sjálft grillið & klárað hægt að nota sem sem forrétt, aðalrétt, eða hliðarrétt með grilluðu kjöti eða ...



**Fylltur chillipipar & glænýjar grillaðar kartöflur** Frábært sem forréttur eða aðalréttur fyrir kjötlausu eða hliðarréttur með kjöti. Fjórar langar rauðar paprikur (fást í Hagkaup) eða 8 - 10 stk chilipipar frá Akri



Porgeir Ástvaldsson og Auðunn Blöndal aðstoða Ingvar kokk þessa vikuna. Silungur og ávaxtasalat

# SILUNGUR KENNDUR VIÐ SUMARGLEÐI



**Ég fer í friið-salat eða Strákasalat?** Porgeir vill að ávaxtasalatið heiti Ég fer í friið, en Auðunn stingur upp á Strákasalat, því eins og hann segir sjálfur frá er þetta sko enginn ógeðisdrykkur heldur mjög lúmskur réttur og menn finna fljótt á sér við neyslu. Salatið er tilvalið fyrir alla sumargleðimenn og sumargleðikonur. Ekki skemmir fyrir að ávextir eru mjög hollir. Auðunn er mikið fyrir suðuramerísk áhrif frá Argentínu.



„Ég fer í friið...“ Söng Porgeir í góðu stuði með Auðuni og Ingvari kokki.

Texti >> Ingvar Helgi Guðmundsson  
H&N-myndir >> GVA

**Kokkurinn ber Porgeiri vel söguna** „Porgeir sýndi afar flotta takta við að matreiða silunginn enda Dalamaður að upplagi og veiðimaður af guðs náð og einkar laginn í eldhúsinu.“

**P**orgeir sýndi afar flotta takta við að matreiða silunginn enda Dalamaður að upplagi, veiðimaður af guðs náð og einkar laginn í eldhúsinu. Þorgeir er mjög hrifinn af Ítalíu og ítölskum mat og blandaði saman ítölskum og Dalavenjum í þennan rétt. Sumargleðin er að koma saman eftir nokkurt hlé um versunnarmannahelgina í Galtalæk og verður örugglega eitthvað um það að gömul bros taki sig upp. Auðunn var hins vegar mjög hrifinn af silungnum enda Skagfirðingur sem hefur nærst nær eingöngu á silungi og hann kannaðist vel við sinnepið,“ segir Ingvar kokkur á Salatbarnum.



### Sumargleði-silungur

#### Fyrir fjóra

4 flök fersk bleikja eða urriði  
8 matsk. Mille hunangs-dijonsinnep  
½ bolli sesamfræ  
200 gr. spaghetti  
1 stk. græn paprika  
2 tómatar  
1 sitróna  
Salt og pipar  
Ólívuolía  
Balasmic-edik

#### Aðferð:

Stráið salti og pipar á silungsflökin og smyrjið svo með hunangsdijonsinnepi. Að síðustu er sesamfræjum stráið yfir flökin. Steikt í ofni við 180°C í ca. 5–6 mín. Sjóðið spaghetti í saltvatni, sigtið og setjið á disk. Skreytið með tómotum og papriku. Setjið flökin ofan á spaghettið og setjið síðan sitrónusneiðar ofan á. Hellið örliðu af olíu og balsamic yfir fiskinn og grænmetið. Gott er, þegar að búið er að sigtað vatnið af spaghettinu að láta það standa í smá stund, þá helst það betur saman og þá er auðveldara að búa til sátu undir silungsflökin.



**P**etta er frábær eftirréttur í grillveislu eða útileguna. Þorgeiri finnst að ávaxtasalatið yrði að heita „Ég fer í fríið“, en Auðunn sagði að þetta væri alveg tilvalið „Strákasalat“ því það væri sko enginn ógeðisdrykkur heldur mjög lúmskur réttur og menn finna fljótt á sér af því. Salatið er því tilvalið fyrir alla sumargleðimenn og sumargleðikonur. Ekki skemmir fyrir að ávextir eru mjög hollir. Auðunn er mikið fyrir suðuramerísk áhrif frá Argentínu,“ segir Ingvar hlæjandi yfir gestunum og ekki furða því hér eru hressir strákar á ferð.



### Ávaxtasalat - Ég fer í fríið

1 stk vatnsmelóna  
1 stk ferskja  
2 stk plóma  
1 stk mangó  
1 box jarðarber  
1 rautt epli  
Vínber, blá og græn  
Bláber  
Kíví  
\*1 bolli gin

Skorið er ofan af vatnsmelónunni og melónukjötíð skafið út með til að mynda isskeið. Ávextirnir, ásamt melónukjötinu, eru skornir í litla bita og allt sett saman ofan í vatnsmelónuna. Síðan er gininu hellt yfir. Látið standa í kæli í ca. 2 tíma. Salatið er gjarnan borðað beint úr melónunni.

\*Ekki er nauðsynlegt að nota áfengið í ávaxtasalatið.



**Dóra Svavarsdóttir** er ein af eigendum veitingastaðarins Á næstu grös-um. Þar hefur hún bætt við þekkingu sína sem matreiðslumanns við að þróa og elda grænmetisrétti undanfarin 5 ár. Þessa vikuna hugar hún að miso-súpu fyrir grænmetisætur og aðra sem kunna gott að meta.

# AÐEINS ÖÐRUVÍSI MATUR AÐ HÆTTI DÓRU



**J**apanir eru þekktir fyrir að vera einstaklega heilsuhausir og lífa lengi og vel. Margir vilja tengja það mataræði þeirra sem samanstendur af litlum og léttum réttum. Flest allir þekja sushi og sasimi og þá í tengslum við fisk. Að sjálfsögðu eru líka til grænmetisútgáfur af þessum réttum. En uppskrifin sem ég ætla að láta ykkur hafa í dag er af miso-súpu grænmetisættunnar.



**Japönsk súpa að hætti Dóru** Tom hefur örugglega fengið sér japanska miso-súpu þegar hann mætti til Japans á frumsýningu Mission: Impossible III í júní síðastliðnum

## Miso Ramen

### Fyrir 4

- 200 g japanskar hrísúðlur
- 20 stk þurrkaðir shiitake-sveppir, lagðir í bleyti í 20 mín í ½ ltr af heitu vatni.
- 1 stk laukur, þunnt sneiddur
- 2 stk hvítlauksgeirar
- 12 stk kjörsveppir
- 2 stk gulrætur, þunnt sneiddar
- ½ stk seljurót, skorin í litla teninga
- 1 tsk ristud sesam-olía
- ½ stk tofu firm (má sleppa),
- 1 ltr vatn + vatnið af sveppunum
- 6 msk dökkt miso
- 4 stk vorlaukar, fint skornir
- Smá cayenne

### Aðferð:

- Eldið núðlurnar samkvæmt leiðbeiningum, kælið og setjið til hliðar.
- Ef nota á tofu er það tekið úr þakningunni og vafið inn í eldhúsbref og sett undir hveitidunkinn til að pressa úr því mesta safann í um 20 mín.
- Takið stilkinn af shiitaki-sveppunum og skerið hattinn niður í þunnar sneiðar. (athugið að geyma vatnið)
- Hitið pönnu með sesam-olíunni og steikið laukinn, hvítlaukinn, gulræturnar og seljurótina, hristið vel og bætið smá vatni ef þarf, þegar laukurinn er orðinn glær er sveppunum bætt úti.
- Á meðan grænmetið eldast, skerið tofuið í litla bita og steikið á pönnu upp-úr sesam-olíu á hverri hlið þar til það verður gullið.
- Setjið vatn í pott ásamt vatninu af sveppunum, passið að demba því ekki öllu í pottinn því neðst vill setjast til sandur sem maður vill að sjálfsögðu ekki fá í matinn. Þegar suðan er komin upp takið frá 2 dl af soðinu, setjið allt grænmetið og tofuið í pottinn og hitið að suðu. Hærið misoinu saman við 2 dl og hrærið saman við súpuna sem búið er að taka af hita. Setjið soðnu núðlurnar í 4 skálar og súpuna yfir og að síðustu fint skorinn vorlaukinn og nokkur korn af cayenne ef vill.

Þetta hjómar eins og heilmikið maus en er það í rauninni ekki. Hafa ber í huga að Miso skemmist sjóði það. Þess vegna er því bætt úti í restina. Miso er mauk gert úr gerjuðum sojabaunum og oftast hrísgrjónum, stundum sætum kartöflum og ymsu fleira. Það inniheldur mikið af góðum bakteríum sem eru einstaklega góðar fyrir meltingarkerfið í okkur. Miso er yfirleitt frekar salt og þarf því ekki að salta uppskriftir sem innihalda það. Bragðmunur er mikill milli tegunda en mildast er ljóst miso og bragðið verður meira afgerandi eftir því sem það er dekkra. Miso má nota til margra hluta, til að bragðbæta allskonar súpur, ekki bara miso-súpuna, einnig í dressingar, dipp og mjög gott með allskonar grjónaréttum.

Dóra Svavarsdóttir er matreiðslumeistari og einn af eigendum veitingastaðarins Á næstu grös-um.



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

Pamela Anderson og Kid Rock gengin í það heilaga

# MEÐ SJÓLIÐAHÚFU OG Í HVÍTU BIKINÍI

**P**amela Anderson og Kid Rock komu öllum á óvart er þau tilkynntu væntanlegt brúðkaup ekki fyrir svo löngu. En Pamela er búin að vera í frii í þó nokkurn tíma í St. Tropez. Kid og Pamela giftu sig á skútunni sem þau hafa dvalið á síðustu vikur en ætla sér víst að gifta sig á nokkrum stöðum til viðbótar. Margir frægir gestir voru viðstaddir athöfnina, þar á meðal Cindy Crawford, David La Chapelle og David Furnish, eiginmaður Eltons John.

Pamela klæddist hvítum, stuttum kjól, hún var með fallegan



**Djammað** Pamela og Kid skelltu sér í bæinn eftir athöfnina og djömmuðu alla nóttina.

brúðarvönd og brúðarslör, en daman var fljót að fækka fötum og eyddi því sem eftir var kvöldinu og nóttinni í hvítu bikiníi og háhæluðum skóm. Kid Rock var ekkert að dressa sig upp fyrir kvöldið, heldur klæddist hann gallabuxum og hvítum bol. Klassamaður þarna á ferðinni. Eftir athöfnina héldu brúðhjónin og gestir þeirra í land og djömmuðu alla nóttina á skemmtistað í St. Tropez.



**Daginn eftir** Það var mikið stuð á skútunni daginn eftir og sáu frægu gestirnir stökkva út í sjóinn og þess á milli borða góðan mat ásamt nýbókuðu hjónakornunum.



**Sætur koss** Kid Rock smellir brúðkaupskossinum á sína konu.

**Blöðrum sleppt** Gestir Pamela og Kids slepptu hvítum blöðrum er búið var að gefa brúðhjónin saman.



**Auðbjörg Arngríms**, 36 ára dans- og þolfimikennari, kennir salsapolfimi í Laugum. Við litum við í tíma hjá henni og forvitnuðumst um dansinn.

# BRENNUM NÁNAST ALLA

„Þetta eru fjögur tímar þar sem ég spila hressa salsatónlist. Þetta er heilmikil brennsla. Dans með eróbbikváfi.“ segir Auðbjörg Arngríms, þolfimi- og danskennari.

## Hvað með þá sem ná aldrei sporunum í svona tímum?

„Þetta er ekkert mál. Ef fólk mætir tímanlega nær það sporunum en ef það mætir of seint er heldur erfiðara að komast inn í dansinn. Þetta hefst á einu spori, svo tek ég þetta í þrepum. Við lærum hvert spor fyrir sig og síðan er alltaf sama niðurröðunin,“ segir Auðbjörg sem hefur kennt dans í meira en 15 ár. „Ef fólk ruglast, þá leiðbeini ég því. Þetta eru mjög einföld spor en auðvitað smá krydd með sem er bara gaman. Fólk lærir danssporin á met tíma.“

## Skemmtileg fitubrennsla

„Við brennum nánast allan tímann og teygjum ávallt vel á í lok

hans. Þetta er mikil skemmtun. Fólk heldur áfram að svitna eftir tímana því salsapolfimin er svo mikil brennsla. Það er svo gaman í tímum að fólk tekur ekki eftir þreytunni. Sumir segjast koma í tímana í staðinn fyrir að fara á skemmtistaðina. Það kemur í tímana til mín til að dansa og fá góða útrás.“

## Er dans á við heilun?

„Já, í rauninni. Fólk sem kemur í dans gleymir oftar en ekki stressinu. Þetta virkar eins og þegar þú hleypur, þá hvílir hugurinn sig. Hreyfing með tónlist hefur mjög góð áhrif á líkama og sál. Sagt er að þegar fólk æfir með tónlist styrki það samhæfingu hugar og líkama. Öll líkamsrækt kemur í veg fyrir ótímabæra öldrun,“ útskýrir Auðbjörg sem kennir salsapolfimi á laugardögum og föstudögum í World Class Laugum í opnum tímum.



**Strigaskór og stuttbuxur er allt sem þarf** Karlmenn eru í meirihluta í salsapolfimi hjá Auðbjörgu. Allir geta verið með.



**Brenna kaloríum og skemmta sér í leiðinni** Þetta er góð útrás fyrir líkamann og sálina.



## ÚTLITÐ ER EKKI SÍÐUR MIKILVÆGT Í GOLFINU

**Og svo brosa!!!**  
Leikararnir Michael Douglas og Heather Locklear spila hér á árlegu móti sem ber heitið: Michael Douglas & Friends Golf Tournament í maí síðastliðnum.



„Ahh aðeins að teygja á mér núna...“ Catherine Zeta-Jones teygir úr sér á vellinum. Flott í tauinu. Þú fer henni ekki illa.

**Töf buxur og derhúfa í sama lit** Buxurnar eru vel sniðnar og þægilegar að auki. Hún hefur kroppinn í sportið heldur betur.

# AN TÍMANN

*Það er svo gaman í tímunum að fólk tekur ekki eftir þreytunni.*

**Salsapólfimi hjá Auðbjörgu** Fjörug salsatónlist og spor sem allir geta lært.



**Dúndur danskennari**

*Auðbjörg er einnig starfandi danskennari í dansskóla Jóns Péturs og Kóru þar sem hún kennir samkvæmis-dansa, salsa og free-styledansa. „Svo er ég líka með einkatíma og kenni brúðarvalsa.“*



**Eru ekki reglur um klæðnað í golfinu?**

*Pamela Anderson mætt í golfdressi ásamt Natali Raitano sem lék með henni í sjónvarpsþáttunum VIP.*

**Snúið ykkur stelpur!**

*Mmmm... sætir bossar hér á ferð.*



**Texti: Elly Ármannsdóttir**  
**Ljósmyndir: Gunnar V. Andrússon**

# ENGIN HÁR, UNÆDSLEG LYKT OG SÓLARVÖRN FYRIR VERSLUNARMANNAHELGINA...

Afgreiðslukonurnar Dominique og Sandra Dís upplýsa Hér & nú um leyndarmálin sem leynast í hillum Body Shop fyrir verslunarmannahelgina.



Gerum okkur sætar fyrir verslunarmannahelgina Dominique, til vinstri, og Sandra Dís sýna Hér & nú leyndarmálin sem leynast í hillum Body Shop.



**Spa Wisdom-olía** „Þetta er létt olía án fitu. Hún er mjög rakagefandi. Það er hægt að setja hana beint á líkamann, í baðið og í hárið líka. En það gefur hárinu fallegan gljáa. Þó er ráðlagt að setja ekki of mikið af olíunni í hárið. Hæfilega mikið í endana til dæmis. Lyktin er mild. Þetta er Monoi-olía, eða kókoshnetuolía, sem gardeníublóm hafa legið í.“

Verð: 1.790 kr.



**Sugaring + spaði** „Þetta er sykurvax til að fjarlægja háR. 100% náttúruleg blanda af sykri, vatni og sandalvíðarolíu.“

Vax: 1.260 kr.

Verð á spaða: 125 kr.

**Vitamin C rakakrem** Þetta er rakakrem fyrir andlitið með C-vítamíni og sólarvörn. Húðin verður mjúk og fín og stinn. Kemur sér vel fyrir verslunarmannahelgina ef sólin skín og líka ef það verður skýjað.“

Verð: 1.890 kr.



**Scent-Me body lotion** „Alveg ilmefnalaust líkamskrem og síðan velur þú sjálf ilmolíu og við blöndum út í fyrir þig. Við erum með tíu tegundir af ilm sem þú getur valið.“

Verð: 1.130 kr.



**Cheek Blush** „Þetta er kinnalitur á fljótandi formi. Við eigum til nokkra brúna tóna. Nei, þessi er ekki með sólarvörn.“

Verð: 1.230 kr.



Stjörnurnar nota þennan ávaxtakennda sítrus- og blómilm sem höfðar beint til hjartans og sálarinnar, eins og ilmur af suðrænni paradís. Sagt er að finni maður anganina af honum finni maður sumarið.

# HIN FULLKOMNA SUMARPARADÍS



**Escada-umbúðirnar segja allt**  
Framan á sjáum við fagra stúlku í bikiní á leið út í sjóinn, með Escada-keðjubelti um mittið og Escada-sólgleraugu með bleiku gleri. Hún snýr sér aðeins, eins og hún sé að bjóða þér út í brimfröðuna sem umlykur hana.



**Jerry Hall** Hefur talað um það opinberlega hvað Escada-ilmurinn heillar.



**Fersk á vellinum og utan** Anna Kournikova notar ilminn frá Escada enda leggur hún áherslu á ferskleika og hreysti.

# STELDU STÍLNUM

Að þessu sinni valdi Hér & nú Tahyna Tozzi, sem er þekkt fyrir sæta, og söngkonuna Rihanna til að stela stílnum frá. Þær eru mjög ólíkar þegar kemur að fatavali og því fannst okkur tilvalið að láta reyna á hvort við gætum leikið sama leik og þær. Nú er útsölum að ljúka og því um að gera að vera duglegur að gramsa og leyfa hugmyndafluginu að njóta sín til að ná stílnum.

Tahyna Tozzi er nýstirni sem ekki er ólíklegt að verði þekkt fyrir leiklist í framtíðinni en í dag er hún þekkt í fyrirsætubransanum, hefur starfað sem fyrirsæta í átta ár. Tahyna ólst upp í Sydney í Ástralíu hjá ítölskum föður og þýskri móður. Litla systir hennar Cheyenne er einnig þekkt fyrir sæta en Tahyna er útskrifuð úr námi í leiklist og tónlist. Hún getur spilað á gítar, píanó, saxófón og trommur en auk tónlistarhæfileikanna er hún með svarta beltið í japönsku karate. Hún á hund, Golden Retriever kallaðan Kepper, og elskar ís.



Mótor, eyrnalokkar, 1.990 kr.



Grand collection í Kringlunni, bolur 3.594 kr.



Oasis, stuttbuxur, 1.800 kr.



Kiss, eyrnalokkar, 790 kr.



Kiss, belti, 1.990 kr.



Spúútnik, stuttbuxur á 3.500 kr.



Grand collection í Kringlunni, lokkar á 599 kr.



Mótor, bolur, 2.990 kr.



Kiss, hálsmen, 1.990 kr.



Mótor, hálsmen, 1.990 kr.

# ENN Í ÚTSÖLUHAM

Rihanna er ekki nema 18 ára en flestir sem fylgjast með Popptívi og MTV hafa séð hana munaðarfulla dilla sér og söngla á skjánum. Rihanna er frá litlum bæ á Barbados og var með tækni og tölvunarfræði sem aðalgrein í skóla. Rihanna hefur nú gefið út plötu sem heitir Music of the Sun. Fyrirmyndir hennar í tónlistinni eru Alicia Keys, Beyoncé Knowles og Mariah Carey. Hún vann feðurðarsamkeppni í skóla og á tvo bræður sem heita Rorrey og Rajad. Að sjálfsgöðu vonumst við á Hér & nú til að sjá meira af henni í framtíðinni, hver veit nema hún verði næsta Mariah Carey.



All Saints, jakki, 12.450 kr.



Gallerí Sautján, 5.490 kr.



Kiss, belti 2.490.-



Centrum, belti, 2.990 kr.



Gallerí Sautján, buxur, 15.990 kr.



Gallerí Sautján, leggings, 2.990 kr.



Oasis, hringur, 1.500 kr.



Rhodium, hringar, 2.990 kr.



Spúútnik, skyrtu, 1.900 kr.



Spúútnik, 1.900 kr.



Spúútnik, skyrtu, 1.900 kr.



Spúútnik, stígvél, 3.500 kr.

**Melkorka Sigríður Magnúsdóttir** er aðeins 17 ára, en hefur samt lokið stúdentsprófi og er á leið út í heim í dansnám. Melkorka hefur unnið til verðlauna héraðs og erlendis fyrir dansinn, en hún tekur þátt í ArtFart listahátíð ungs fólks nú í ágúst.

# FÓR Í DANSINN FYRIR

Melkorka Sigríður Magnúsdóttir hefur haft í nógu að snúast það sem af er árinu. Hún tók þátt í danssýningu í Finnlandi í byrjun ársins, útskrifaðist úr menntaskóla í vor, sigraði í alþjóðlegri danskeppni á Ítalíu í júní og er að fara að frumsýna nýtt dansverk nú í ágúst. Síðast en ekki síst er hún að fara út í háskólanám í haust, þrátt fyrir ungan aldur. Hér & nú hitti Melkorku yfir vöflum og kaffi á kaffihúsi í miðbænum einn sólríkan eftirmiðdag.

## Bjuggu til eigin raunveruleikabátt

Melkorka tekur þátt í skapandi sumarstarfi hjá Hinu húsinu í sumar, en hún tók einnig þátt í því starfi síðasta sumar. „Í fyrra vorum við að vinna mikið í litlum verkefnum,“ segir hún. „Við vorum með prógramm fyrir leikjánaðmskeið og unnum smærri sýningar, en núna í sumar ákváðum við að vinna að einu stóru verki allt sumarið. Við stefnum að frumsýningu á verkinu okkar sem heitir Meyjarheftið núna 10. ágúst.“

Danshópurinn heitir Íslenska hreyfipróunarsamtæpan og verkið verður sýnt á listahátíð ungs fólks nú í ágúst. „Við erum fimm stelpur á aldrinum 17–23 ára og erum að vinna út frá raunveruleikasjónvarpi ásamt því að skoða þennan ofurraunveruleika sem þar birtist.“

Listahátíðin ArtFart er skipulögð af ungum listamönnum sem flestir störfuðu hjá Hinu húsinu í sumar, en hún fer fram dagana 10.–20. ágúst. „Við vorum nokkrir hópar sem vorum að vinna hjá Hinu húsinu sem fórum að tala okkur saman. Þá kom í ljós að flestir voru að fara að sýna á sama tíma í ágúst. Við

ákváðum að skella því öllu saman í eina stóra hátíð, sem er að vissu leyti grasrótahátíð ungra sviðslistarmanna. Það eru átta hópar sem taka þátt og þetta er frábært tækifæri vegna þess að KB banki gaf okkur afnot af gamla Ó. Johnson & Kaaber húsinu. Þetta er dálítið eins og gamla Klink og Bank var, nema að við erum með meiri áherslu á sviðslistina.“

## Útskrifaðist á þremur árum

Það er ekki nógu með að Melkorka hafi útskrifast úr menntaskóla í vor, tveimur árum á undan áætlun, heldur útskrifaðist hún líka úr Listdanskóla Íslands á sama tíma.

„Þetta er í sjálfu sér ekki neitt mikið afrek,“ segir Melkorka. „Ég er búin að vera einu ári á undan frá því að ég byrjaði í grunnskóla. Ég hef alltaf átt auðvelt með að læra. Ég lærði að lesa þegar ég var fimm ára og þess vegna slepti ég fyrsta bekk. Ballettnámið gerði mér kleift að klára menntaskólann á þremur árum, vegna þess að við fáum heilmiklar einingar fyrir þetta nám. Kannski ekki eins mikið og maður ætti að fá, en allavega nógu til að ég gæti klárað á þessum tíma. Svo náttúrulega þarf maður að vinna eins og brjálæðingur,“ segir hún og hlær.

„Ég er búin að vera 10 ár í Listdanskóla Íslands. Tók alla grunnskóladeildina og alla framhaldsskóladeildina. Ég er búin að vera í klassíkinni lengi, en það var ekki fyrr en að ég kom í framhaldsdeild að ég fór að velta meira fyrir mér samtímadansinum og nútímadansinum. Þannig má eiginlega segja að ég hafi hætt við ballerínudrauminn og farið inn á aðra braut.“

Melkorka stefndi þó ekki alltaf á það að verða dansari og í raun var það hálfgerð tilviljun að hún fór í dansnám. „Vinkonur mínar ætluðu í inntökuprófi og drógu mig með. Svo eru þær löngu hættar, en ég held áfram.“

Þetta er mjög krefjandi nám og ekki alveg fyrir alla. Maður fær í rauninni svo mörg tækifæri. Á þessum árum er ég til dæmis búin að fara til Tókýó og New York sem dansandi módel á tiskusýningu, en það tækifæri fékk ég í gegnum danskennarann minn. Ég er búin að vinna tvisvar sólókeppni hér heima og fara til Svíþjóðar að keppa. Ég fékk að fara til Finnlands að dansa í mánuð og síðast í þessa keppni á Ítalíu, þannig að það hefur margt verið að gerast.“

## Vann gullverðlaun í evrópskri keppni

Evrópuævintýri Melkorku hófst síðastliðið haust, en þá kom hingað til lands hópur frá Finnlandi og Svíþjóð til að taka þátt í norrænu dansverkefni. „Hópurinn var í einn mánuð hér á Íslandi, einn mánuð í Svíþjóð og einn mánuð í Finnlandi og svo sýndum við úti í Finnlandi í byrjun febrúar. Við vorum fjórar sem tókum þátt í þessu verkefni héðan og fengum mikið út úr því, þrátt fyrir mikla vinnu.“

Eftir að við komum heim vorum við þrjár af þessum fjórum sem tókum okkur saman og ákváðum að semja verk. Við bjuggum til verk sem heitir Prisma. Þá unnum við út frá samskiptum sem myndast í sundlaugarklefum á Íslandi og tengdum það líka aðeins við finnsku sánameninguna. Prisma getur bæði þýtt einingin þrjár og við vorum þrjár og svo er það líka nafnið á stórmarkaðn-



**Sigurveggarar** Gullverðlaunahafar í Grand Prix Europe. Frá vinstri: Melkorka Sigríður, Helga Jónína Markúsdóttir og Vigdís Eva Guðmundsdóttir.

um sem við fórum alltaf í þegar við vorum í Finnlandi, þannig að það var smá einkahúmor í nafninu.“

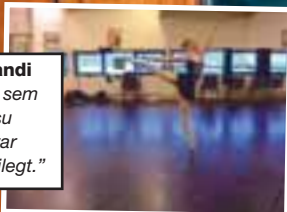
Upphaflega áætlunin hjá þeim stöllum var að taka þátt í danskeppni í Þýskalandi sem listdanskólinn hefur áður sent keppendur út í, en í ár verður sú keppni haldin í september og þær sáu ekki fram á að geta tekið þátt í henni.

„Við fundum aðra danskeppni á Ítalíu, sem var haldin í lítilli borg sem heitir Cesena. Þetta er frekar stór keppni sem heitir Grand Prix Europe og er haldin í fjórum borgum; Barcelona, Cesena, Prag og París. Við fórum út með tvö verk, Prisma og einn kafla úr finnska verkinu. Við sýndum þau í þessu ótrúlega fallega leikhúsi í Cesena og unnum okkar flokk, sem var samtímadans.“

Við vorum mjög ánægðar með okkar hlut og þetta er mikil viðurkenning, bæði fyrir okkur sem hóp og ekki síður fyrir íslenska dansmenningu. Þetta sýnir að við erum alveg samkeppnishæf við önnur lönd í dansinum og



**Dansað í Finnlandi**  
"Við vorum fjórar sem tókum þátt í þessu verkefni og það var ótrúlega skemmtilegt."



**Sautján ára stúdent** „Ég hef alltaf átt auðvelt með að læra. Svo gerði balletnámið mér kleift að klára menntaskólann á þremur árum.“

# R TILVILJUN



**Ballerínan** „Þegar ég kom í framhaldsdeild fór ég að velta meira fyrir mér samtímadansinum og nútímadansinum. Þannig má eiginlega segja að ég hafi hætt við ballerínudraumin.“



**Snemma beyg-ist krókurinn...**  
Melkorka fimm ára gömul í sveitinni hjá langafa sínum að æfa danssporin.

þurfum ekki að hafa neina minni-máttarkennd.“

## Komst í eftirsótt nám

Eftir sýninguna á nýja dansverkinu nú í ágúst er næst á dagskrá hjá Melkorku að fara í háskólanám erlendis. „Ég er að fara í listaháskólann í Amsterdam og fer þar í fjögurra ára BA-nám. Ég fór út í inntökuþróf um mánaðamótin mars-apríl og var þarna í fjögurra daga prógrammi. Það voru ellefu teknir inn af hundrað sem sóttu um, sex strákar og fimm stelpur.

Það er búið að vera mjög krefjandi að fara í svona inntökuþróf en líka skemmtilegt. Þarna voru um 50 mismunandi þjóðerni og krakkarnir sem komust með mér inn voru meðal annars frá Chile, Ítalíu og Indlandi, þannig að þetta er mjög fjölbreyttur bekkur.

Ég er mjög

ánægð með að hafa komist inn þarna og þetta er í rauninni mitt draumanám. Þarna er lögð áhersla á danshöfundinn, en ég fæ líka tæknitíma, læri að búa til vídeódansmyndir ásamt því að læra um leikstjórn, ljós, hljóð og fleira.“

Hefur fjölskyldan engar áhyggjur af þér?

„Jú, jú. Ég á litla systur sem er ekki sérstaklega sátt. Hún var að segja mér í morgun að hún ætlaði að hlaupa yfir fimm ár í skóla, svo að hún gæti flutt beint út til mín.“

Melkorka horfir björtum augum á framtíðina og er alveg óhrædd við að standa á eigin fótum. „Ég ætla að reyna að fá eins mikið út úr náminu og ég get. Mig langar að læra að standa á eigin fótum sem dansari og danshöfundur. Ég stefni á að koma aftur heim að vinna, allavega í augnablikinu. En svo

veit maður aldrei hvað gerist.“



**Texti >> Svala Jónsdóttir**  
**H&N-myndir >> Anton Brink og úr einkasafni**

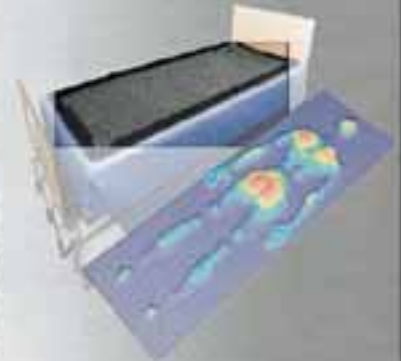


# BYLTING Í SVEFNLAUSNUM

FRÍ LEGUGREINING  
OG FAGLEG RÁÐGJÖF

Rúmgott er leiðandi í þróun og framleiðslu á heilsudýnum og rúmboðnum undir vörumerkinu EZ-sleep á Íslandi. Við höfum yfir að ráða fullkomnum tækjabúnaði til að mæla þrýstijöfnun á líkama hvers einstaklings sem gerir okkur kleift að framleiða svæðaskiptar heilsudýnur sniðnar að viðkomandi.

BETRI  
HVÍLD  
DÝPRI SVEFN  
OG MEIRI  
VELLÍÐAN



Verslunin Rúmgott - Smiðjuveg 2 - Kópavogi - Sími 544 2121

Opið virka daga frá kl. 10-18 - laugardaga kl. 11-16

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



Milligirar og lægra  
lágadrif í jeppa



öflugar loftdælur



100% vatnsheld



Regnföt sem anda

450 gr/r

Rain Shield regnfötin eru ein þau bestu sem fánleg eru í dag. Þau anda hita og raka frá líkamanum en eru samt vatnsheld.

Stærðir frá M-XXL

Frábær neyðarljós



BD power, tölvur til að auka afl í FORD, GMC & Dodge diesel



stormkveikjarar

Gæða pallhús

Toyota Hilux  
Isuzu D-Max  
Mitsubishi L200  
Nissan Navara  
Mazda / Ford



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

Kliptrom ehf - Njarðarnesi 2 - 603 Akureyri - sími 466-2111

**Fríða Sigurðardóttir** er 26 ára, hress og orkumikil íþróttakona sem býr í Bandaríkjunum. Hún er ein af þeim sem hefur sannarlega gaman af því að lumbra á andstæðingnum en hún spilar miðju með íslenska landsliðinu í blaki.



# ELSKAR AÐ LUMBRA



**Spilar í USA** „Ég á tvö ár eftir í Bandaríkjunum, en efast um að ég komi heim strax eftir það.“

„Ég er búin að vera þar í tvö ár í arkitektúr en þar á undan var ég tvö ár í Asheville í Norður-Karólínu í ljósmyndun, kvikmyndun, leiklist og fleiru.“ útskýrir Fríða Sigurðardóttir, 26 ára námsmaður í Savannah í Georgíu í Bandaríkjunum. „Ennþá á ég tvö ár eftir en þá er ég komin með master í arkitektúr. Annars langar mig að læra eiginlega allt sem í boði er í skólanum; skart-

gripahönnun, ljósmyndun, kvikmyndun, textíl, fylgihlutahönnun, iðnhönnun, húsgagnahönnun, leiklist og ég veit ekki hvað og hvað,“ útskýrir þessi orkumikla unga kona.

„Ég væri til í að ferðast og láta reyna á atvinnumennsku einhvers staðar. Ég hef fengið nokkur tilboð í gegnum árin, en ákvað að fara í skóla fyrst. Ég vona bara að ég verði ekki orðin útbrunnin þegar ég loksins losna. Annars langar mig líka að fara að einbeita mér að strandblaki. Ég hef tekið þátt í nokkrum mótum og

held ég gæti plummað mig ef svo bæri undir. Mér hefur verið boðið að æfa á Hawaii, Barbados og Aruba og er aldrei að vita nema maður þiggi það.“

## Hvaða stöðu spilar þú með landsliðinu?

„Ég spila stöðu sem heitir „miðja“. Það er ein mest krefjandi staðan á vellinum því maður verður að geta verið mjög snöggur að hugsa og hreyfa sig. Maður verður að geta lesið leikinn vel og brugðist hratt og rétt við. Það er

## Blakið er í uppsveiflu!

„Þökk sé góðu og ósérhlífnu fólki sem komið er í stjórn Blaksambandsins. Blakið hefur alltaf átt erfitt uppdráttar á Íslandi og finnst mér eiginlega hálfótrúlegt að það skuli þó aðeins geta blómstrað miðað við aðstæður. Þessa íþrótt geta allir stundað. Það geta kannski ekki allir orðið góðir, en það er hægt að spila blak á svo mörgum mismunandi getustigum. Með tilkomu krakkablaks geta svo krakkar frá 5 ára aldri verið með. Vinkona mömmu er yfir sextugt og hefur spilað frá því að hún var unglingur, ég stefni á að verða eins og hún og hætta aldrei! Ég mun halda deildakeppnir á Hrafnistu þegar þar að kemur.“





## Getur þú útskýrt á manna-máli út á hvað blakíþróttin gengur?

„Á mannmáli, segir þú,“ svarar Friða brosandí. „Látum okkur sjá! Leikvellingur er skipt í tvennt með neti. Hvorum megin eru sex leikmenn sem allir hafa sína stöðu. Í hvert skipti sem lið hefur unnið boltann og á að gefa upp er byrjað á því að snúa um eina stöðu. Leikurinn gengur svo út á það að koma boltanum í jörðina hinum megin við netið eða skora með öðrum hætti. Leikið er upp í 25 stig. Stig er gefið fyrir hvern unninn bolta. Lið þarf að vinna 3 hrínur (hver upp í 25 stig) til þess að vinna leikinn.“

Ef hvort lið hefur unnið 2 hrínur þarf að leika svokallaða odda-hrínu upp í 15 til þess að ákvarða sigurveg-

ara. Eftir uppgjöf annars liðsins tekur hitt á móti, uppspilari spilar upp boltanum til smassarans sem slær boltann yfir. Uppgjafaliðið reynir að stöðva smassarann með því að stilla upp hávörn, en annars er afgangurinn af liðinu tilbúinn að reyna að verja boltann og koma honum í spil til þess að fá stig. Þetta eru grundvallaratriðin.“



# Á ANDSTÆÐINGNUM

mikið um snögga spretti og hopp og hratt uppspil í smass.

Ég hef verið miðja frá fyrstu æfingu vegna þess að bróðir minn er miðja og var ég þess vegna sjálfkrafa sett á miðjuna þegar ég byrjaði að æfa. Ég elti hann sem sagt í sportið tíu ára og hefur líf mitt eiginlega gengið útá blakíð síðan þá.

Lengi vel var ég í körfubolta líka en fannst blakíð skemmtilegra og krefjast meiri tækni. Fyrir utan það hvað mér finnst leiðinlegt að hlaupa og hvað ég fékk mikið af tæknavillum út af skapinu í mér! Í blakí geturðu lumbrað á andstæðingnum með því að smassa eins fast og þú getur – og ef ekki beint í gólf þá helst í einvern! Maður lendir af og til í því að strauja fólk í framan líka, eða klobba það, það er alltaf dálítið gaman að því.“

### Talan tíu á búningnum þínum. Ertu örlagatrúar?

„Man ekki hvort ég valdi hana af því að það var besta einkunn í skóla, eða hvort það var af því að ég var 10 ára þegar ég byrjaði. Það var ekki mikið dýpra en það. En ég hef órsjaldan lent í því að

þurfa að spila í öðru númeri en þá hefur það verið 1 eða 11 því það er svo skylt tíunni.“

Annars hef ég aldrei, og mun aldrei, spila í öðrum oddatölum nema kannski ef þær eru úr fimm sinnum töflunni, þá er það í lagi líka. Ég er mjög mikið á móti oddatölum yfir höfuð og reyni að forðast þær. Get til dæmis ekki hlustað á græjur sem eru á „volume 13“. Það gengur ekki. Ég flýg mikið og finnst glatað að lenda til að mynda í sæti númer 43 eða 27.“

### Hvað er fram undan hjá þér orkubolti?

„Landslið Nígeríu er væntanlegt til landsins í ágúst og ætlar að æfa héra og spila við okkur nokkra leiki. Ég verð því miður ekki með því ég þarf að vera mætt út í byrjun ágúst í stíft fimm vikna æfingaprógramm. Í janúar förum við á stórmót í Lúxemborg, en þar verða mörg mjög sterk landslið. Í maí förum við svo til Skotlands og keppum í úrslitum í Evrópukeppninni. Í byrjun júní höldum við svo á Smáþjóðaleikana í Mónakó. Einnig getur verið

að við förum í æfingaferð til Dómíníska lýðveldisins.“

Pangað til í fyrra förum við einungis einu sinni á ári í keppni, en þetta er að breytast mikið og er nú farið að bjóða okkur að koma að keppa og æfa hingað og þangað. Þannig að það má segja að maður sé loks að fá laun erfiðis síns en ég er búin að vera í landsliðinu síðan 1998. Ég verð

þó vonandi í landsliðinu í mörg ár í viðbót og ég hlakka virkilega til að sjá hvað við getum náð langt nú þegar okkur hefur verið gefinn möguleiki á því.“

Annars er aldrei að vita hvar maður endar. Ég ætla náttúrulega í áhæyrnarpróf fyrir Saturday Night Live áður en ég fer heim og svo eru mörg áhugamál sem þarf að rækta þegar tími gefst til.“



Framhald á næstu síðu ▶

## Ekki hætta að æfa!

„Mér finnst vanta stuðning foreldra, sérstaklega við dætur sínar, til að iðka íþróttir af einhverri alvöru. Fjölmíðlar passa sig líka að birta aðeins og sýna algjört lágmark frá kvennaíþróttum og þá bara frá sömu íþróttunum. Ungar stúlkur þurfa því að leita langt að fyrirmyndum. Mér var ráðlagt, fyrir fyrstu æfinguna mína í blaki, að ef ég byrjaði að hætta aldrei og ég hef alltaf haft þetta hugfast. Langt fram eftir aldri skildi enginn að ég skyldi bjóða sjálfri mér þetta, verandi meidd og þreytt og eyðandi öllum mínum peningum í þetta en í dag finnst öllum ég hafa verið voða sniðug að geta borgað námið mitt í Bandaríkjunum á þennan hátt og hafa fengið að ferðast heimsálfanna á milli. Þetta er bara einhver ósvalandi metnaður sem maður hefur, að geta ekki hætt, því maður vill verða betri og betri. Ég hef alltaf sett blakið í fyrsta sæti og á satt best að segja bággt með að skilja allan annan minni metnað.“



**Evrópumót með landsliðinu** „Við spiluðum á Evrópumótinu hér heima þar sem við spiluðum á móti Kýpur, Færeyjum og Skotum. Þar unnum við fyrsta sigur Íslenska kvennalandsliðsins í blaki!“

*„Í blaki geturðu lumbrað á andstæðingnum með því að smassa eins fast og þú getur og ef ekki beint í gólf, þá helst í einhvern! Maður lendir af og til í því að strauja fólk í framan líka, eða klobba það, það er alltaf dálítið gaman að því.“*



# HVELLUR *í einum grænum*

Reiðhjólaverslun | Varahlutir | Verkstæði | Allt árið

## DISCOVERY

Demparar  
18 gira Shimano



**MIKIÐ  
ÚRVAL  
AUKAHLUTA**

**6  
LÉTT**

**30%  
afsláttur**



Bubbi byggir  
kr.



Baby Born  
kr. 3.660



Felix  
kr. 3.660

Pýskir hágæða reiðhjól hjálmar frá KED

## KILDEMOES Classic Retro

7 gira  
Fótbremsa  
Bretti  
Bögglab  
V-bremis  
Standari



**3  
LÉTT**

**3 & 6  
LÉTT LÉTT**  
vaxtalaugar  
léttgreiðslur  
í 3 - 6 mánuði

## Prihjól með stöng

Stillanlegt sæti  
Handbremsa  
Stýristöng



## Jafnvægishjól - best í byrjun

Stillanlegt sæti og stýri  
Standari



## BABY born

Stillanlegt stýri



# MEÐ HELGU VÖLU HELGADÓTTUR

Helga Vala Helgadóttir, dagskrárgerðarkona og leikkona, hefur í mörgu að snúast þessa dagana. Hún er að undirbúa ferð til Afríku og flutninga vestur á firði, en maður hennar, Grímur Atlason, var nýlega ráðinn bæjarstjóri Bolungarvíkur næstu fjögur árin. Hér&nú sló á þráðinn til Helgu Völu og spurði hana út í flutningana, ferðalagið og framtíðina.

**Til hamingju með að vera orðin bæjarstjórafrú.**

„Þakka þér fyrir. Ég tek það starf mjög hátíðlega.“

**Hvernig leggst það í fjölskylduna að flytja út á land?**

„Mjög vel, en þó auðvitað

misvel eftir aldri. Unglingurinn ætlar ekki með okkur.“

**Pú ert með einhverja tengingu við Bolungarvík, er það ekki?**

„Tengingin er ekki meiri en sú að afi minn Hallgrímur fæddist í Bolungarvík og bjó þar rétt í blábyrjun ævi sinnar. Hann lést áður en ég fæddist, þannig að ég hitti hann aldrei, en það er gott að vita af því að fólkíð manns var þarna.“

**Svo ertu að fara í spennandi ferð í næstu viku.**

**Hvert ertu að fara?**

„Ég er að fara til Afríku með Rauða krossinum ásamt Ellen Kristjáns og Eyþóri Gunnarssyni, tónlistarmönnum. Þau gerðu



alveg frábæran disk til styrktar fátækum fjölskyldum í Afríku. Við erum að fara til Malaví á mánudaginn og þau ætla bæði að afhenda söfnunarféð sem og að kynnst landi og þjóð, kynnst tónlistarmönnum þarna og sýna að tónlistin á sér engin landamæri. Ég ætla að fara sem fjölmiðlamanneskja og sýna afraksturinn í Ríkisútvarpinu og sjónvarpi.“

**Nú ert þú í námi í lögfræði. Hvernig verður með nám og störf hjá þér fyrir vestan?**



„Ég er búin að fá leyfi til að vera í fjarnámi hjá mínum frábæra deildarforseta og yfirmanni lagadeildarinnar. Svo verðum við að sjá hvort hægt sé að gera eitthvað ennþá meira fyrir bæjarstjórafrúna. Jafnvel að koma upp einhverjum fjarfundabúnaði með hljóðnema eða álika. Það er allt hægt með aðstoð internetsins. En ég er hvergi bangin. Ég ætla að klára námið þaðan.“

**Jæja, sextíu sekúndurnar eru að verða búnar. Kærar þakkir fyrir spjallið.**

„Takk sömuleiðis.“

## hér&nú

LAUSN Á KOSSGÁTU NR. 43

	1	S	J	Ö	4	Á	R	S									
	7	M	Á	L	M	9	Á	T	Á								
		Á		D	I	S	K	A	R								
	13	E	Y	R	A	16	T	T	17	M	A	K	K	A			
	20	T	I	N		21	L	A	T	22	Í	N	A	23	R	A	S
	24	E	N	D	A		26	R	I	F	A		27	L	Í	R	A
		28	K	I	S	T	A		30	A	G	A		32	A	A	
	33	H	A		34	M	E	G	A	36	A	G	I	38	T	Á	
		40	M	I		41	G	R	Ó	43	A	L	G	E	R		
	45	Æ	F	A		47	L	I	Ð	A	S	T		E		Á	
	49	S	É	R	Í		51	A	R	K		52	R	I	S	S	
		54	E	T	V		56	G	Á	R	A	S	T				
		58	G	R	Í	M	A		59	A	L	L	A	R			
	61	N	I	Ð	A		62	A	Ð	L	A	G	A				



# EINI SÚLUSTADURINN Á LANDINU

**Goldfinger** er eini miðskornastaðurinn á hófaðborgerisvæðinu.

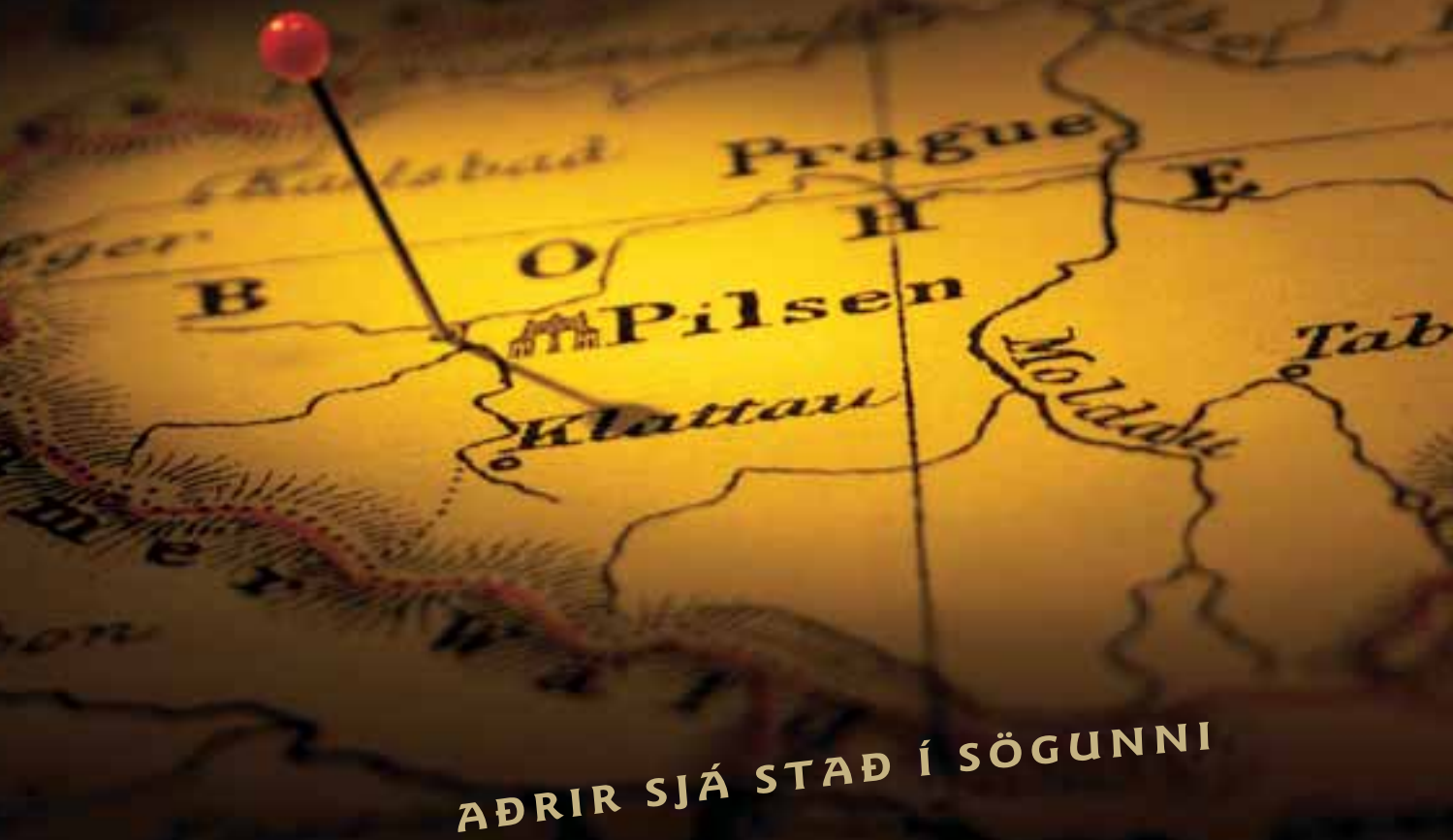
Auk glæsilegra kvænnu, erum við með miðskornir vísitögurda, óvæða er boðið upp á annað einn.

Á **Goldfinger**, getur þú gengið að þú vinnu að hópur gullfállegra kvænnu frá fjölskringum þjóðlön-  
dum leiki fyrir þúg listir sínar og skemmti þér á ógleymanlegan hátt.

Emchu á **Goldfinger**, og njóttu þín í furbóiti stömmungu síll kvöld frá klukkun 20.

## GOLDFINGER

SUMIR SJÁ  
STAÐ Á KORTINU



AÐRIR SJÁ STAÐ Í SÖGUNNI

Eftir að hafa fengið sig fullsaddann af dökkum og óáhugaverðum bjór síns tíma tókst bruggmeistara einum að brugga bjór sem var frábrugðinn öllum öðrum, Pilsner Urquell. Þetta var árið 1842.

Með því að nota tært vatn, hina einstöku Saaz humla og byltingarkennda bruggtækni, kom hann bænum Pilsen í Tékklandi tryggilega inn á landakortið og vínveitingahús um allan heim tóku þessum nýja myði fagnandi.

Þetta var fyrsti gullni bjórinn sem kynntur var fyrir heimsbyggðinni og skartaði því bragði sem af flestum nú til dags er þekkt sem hið eina sanna bjórbragð. Prófaðu hann og dragðu þínar eigin ályktanir.



UPPLIFÐU HVERNIG BJÓR Á AÐ BRAGÐAST

65 skattfrjálssar  
milljónir í ágúst



Ekki missa  
af vinningi!

Dreginn út  
10. ágúst

**Hummer H3**  
**+ 5 milljónir í skottinu**  
**ef þú átt tvöfaldan miða!**

Kauptu miða í Happdrætti DAS.  
Einfaldur miði kostar aðeins 1.000 kr.  
á mánuði eða 230 kr. fyrir hvern útdrátt.  
Búum öldruðum áhyggjulaust ævkvöld.

HAPDRÆTTI



-vinnur í hverri viku

Hringdu núna  
**561 7757**

Kíktu á netið  
**www.das.is**



haltu svörtu flíkinni þinni svartri

