

# hæ & nu

Fimmtudagur 10. ágúst 2006  
31. töl. - 2. árgangur  
Verð: 395 krónur



**HAFI HAFI**

**FER ALDREI ÚT ÓMÁLADUR**



**ÞRÍJAR KYNSLÓÐIR Í GOLFI**

**ANNA DÍA SPILAR GOLF MED MÖMMU SINNI OG DÆTRUM**



**HALLA B. ÞORKELSSON**

**HAMINGJUÐÖM ÞRÁTT FYRIR MÖRG ÁFÖLL**

## LÍT EKKI Á ÞYNGDINA

## SEM VANDAMÁL

IDOL-STJARNAN ÍNA VALGERÐUR PÉTURS-DÓTTIR TALAR HREINT ÚT UM BARÁTTUNA VIÐ KÍLÓIN, NIÐRANDI UMMÆLI FRÁ BUBBA OG NÝTT LÍF Í HÖFUÐBORGinni.

**STEINUNN Í NYLON**

**ELDAR HÚMARSÚPU MED INGVARI Á SALATBARNUM**





Dalvegur 24  
Kópavogi

544 4884

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





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



**KEA**  
**Skyr**



Helena Helge

**NJÓTTU LÍFSINS**  
MEÐ **HEILBRIGÐUM**  
**LÍFSSTÍL**



**FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA**

# X – Ceptional Wear Make-up

## Hinn fullkomni farði frá Gosh!



**X- Ceptional**  
farðin gefur  
húðinni  
náttúrulegt útlit.  
Húðin verður  
silki mjúk.

Viðheldur  
eðlilegum  
raka í húðini  
Farðin helst  
lengi á

Inniheldur  
E- vítamín  
UV Filter  
Ilmefnalaus



# hér & nú



10-15



34-38



18-22



8

6-7 Fréttamolar.

8 Ásdís Svava í Miss World.

10-15 Þjóðhátíð í Eyjum.

16-17 Smekkleysa flytur.

18-22 Reynslusaga: Halla B. Þorkelsson hefur glímt við veikindi og slys.

24-27 Haffi Haff talar um tísku og samkynhneigð.

29 Erlendar stjórnufréttir.

30-31 Er ís hollur?

32-33 Margrét fjallar um förðun og Beta spáir í sambönd.

34-38 Ína Valgerður í forsíðuviðtali.

40-42 Skvísur í stúlknakór.

44-45 Innlit til Álfheiðar Ólafsdóttur listakonu.

46-47 Heilsurækt: Fimm kíló

fuku á fjórum mánuðum.

48-49 Solla býður upp á hollar og himneskar salatsósar.

50-51 Ingvar á Salatbarnum eldar með Steinunni í Nylon.

52 Dóra hjá Á næstu grösar eldar baunasalsa og kartöfluköku.

54-55 Flott fót fyrir haustið hjá Rokki og rósum.

56-57 Steldu stílnum.

58-59 Tom Cruise og Katie Holmes hyggja á haustbrúðkaup.

60 Hveitigras er hollt og vinnur gegn fitu.

62 Krossgáta Hér & nú.

64-66 Þrjár kynslóðir kvenna í golfi.

68 Krossgátulausn síðustu viku og 60 sekúndur með Heimi Má.



40-42



50-51



24-27



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

## Góðir hlutir gerast hægt

Pegar **hæfileikaríkt fólk** hefur fullviss- að sig um að engin hættu er á ferðum eftir vægast sagt harða gagnrýni Idol-dómara eykst sjálfsöryggi og það verður eðlilegt og óþvingað aftur. Hlédrægni þekkjum við öll og tilhneinguna til að draga sig í hlé. Eins og að hafa sig ekki of mikið í frammi. Þannig tengjast feimni og hlédrægni alltaf einhverju óöruggi, oftast gagnvart einhverju framandi.

Það leit út fyrir að **Ína Valgerður Pétursdóttir** hefði tapað orustunni á sviði Smáralindar. Held að umhverfið hafi ekki verið tilbúið að taka við því sem Ína hafði fram að færa.

Pegar hæfileikar fólks eru ótvíræðir þá ber því að halda áfram líkt og Ína hefur ákveðið að gera. Söngkonan er ein af þeim sem þiggur það sem að henni er rétt og leggur sig fram við að njóta þess sem hún hefur. Svo toppar hún þetta allt saman með því að sýna þakk-læti.

Ína hefur áttað sig á því að það er hætt við að hún fái lítið í sinn hlut ef hún gefur ekkert á móti.

Elly Ármanns



# KRISTÍN GEKK LAUGAVEGINN

**K**ristín Ólafsdóttir sambýliskona Björgólfs Thors Björgólfssonar, ríkasta manns Íslands, gekk Laugavegin fyrir skömmu ásamt nokkrum vinkonum sínum. Stelpurnar fóru geyst yfir og luku göngunni á þremur dögum. Að sögn heimildarmanna fengu eiginmennirnir ekki að koma með þar sem þeir voru ekki í nógu góðu formi. Þessar vinkonur hafa haldið hópinn frá því að þær dvöldu allar saman í London og hittast reglulega.



# CATE BLANCHETT Á INNIPÚKANUM

Ástralska kvikmyndaleikkonan Cate Blanchett er í frii hér á landi og um verslunarmannahelgina skellti hún sér á Innipúkann á Nasa. Mun hún hafa hlustað á hljómsveitina Mr. Silla og líkað vel. Blanchett er einna þekktust fyrir leik sinn í Hringadróttinssögu, en þar lék hún álfa-drottninguna Galadriel. Með heimsókn sinni til Íslands fetar hún í fótspor Viggós Mortensen, samleikara síns úr Hringadróttinssögu, en hann hefur oftan en einu sinni komið hingað til lands og líkt og Cate hefur hann gefið sér tíma til að líta inn á öldurhús bæjarins.



# IDOL-BARN OG DISKUR Á LEIÐINNI

**T**elma Björg Kristinsdóttir komst í 35 manna úrslitin í Idol stjörnuleit í fyrra og var hún valin af dómurum keppinnar í sérstakan dómavalsþátt. Telma Björg hefur haldið ótrauð áfram að syngja og kom hún meðal annars fram á tónlistarhátíðinni Aldrei fór ég suður, sem haldin var á Ísafirði um páskana. Telma syngur

tvö lög á nýjum geisladiski sem er væntanlegur seinna í þessum mánuði, en á disknum verða lög eftir föður hennar, Kristinn Jóhann Nielsson.

Þá eiga Telma Björg og Karl Jóhann Jóhannsson, unnusti hennar, von á barni í næsta mánuði. Hér & nú óskar þeim innilega til hamingju.



HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Þjóðhátíð í Eyjum fór vel fram um helgina og var mögnuð stemning á staðnum. **Guðmundur Steingrímsson** var galvaskur í Eyjum, **Magnús Kristinsson** skattakóngurinn í Eyjum var að sjálfsögðu mættur á staðinn og skemmti sér vel.

Þrátt fyrir mikla ferðahelgi var mikið um að vera í bænnum. **Baddi í Jeff Who?** kíkti á Prikjó ásamt fagurri mey og þá kom **Kristinn Hrafnsson** fréttamaður með meiru einnig á Prikjó og hækkaði meðalaldurinn um helming. **Mugison** skemmti sér vel á Kaffibarnum eftir vel heppnaðan Innipúka, **Addi Írafár** beið í röðinni á meðan kærasta hans **Lára Rúnars** reyndi að redda honum inn.



**Eyrún** í Kastljósinu beið einnig í biðröðinni. Ekki er vitað hvort hún komst inn.

Strákarnir í **Sigur Rós** voru allir mættir á Sirkus eftir vel heppnaðan túr um Ísland og var mikið stuð á þeim félögum. Einnig voru á Sirkus **Ívar** í Dr. Mister & **Mister Handsome** og **Krummi** í Mínus sem spjallaði við **Svölu** systur sína og **Einar** kærasta hennar.



Um verslunarmannahelgina sást svo til núverandi ungfrúar Íslands **Sif Aradóttur** og var hún með kærasta sínum og kórfulbolta-landslíðsmanninum Jonna „slim“. Með þeim í för voru landsliðsmennirnir **Logi Gunnars** og **Arnar Jóns**. Söngdíván síkátá **Briét Sunna** gladdi gesti Yello einnig með nærveru sinni og átti góða spretti á dansgólfinu.



HRINGDU INN PARTÍ EÐA FRÉTT

550 50 70

Er veisla framundan? Veistu eitthvað sem enginn annar veit? Hringdu í Hér & nú ef þú lumar á fréttaskoti. Fréttaskotssvarinn 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



Láttu vita!

FRÉTTASKOT **hér&nú**




**Skýr smoothie**

S · K · Y · R · D · R · Y · K · K · U · R

Jasúskla  
Jasúskla  
Pinn  
Pinn  
Epli  
Súkkla







Fólk er nú þegar farið að pæla í næstu Miss World-keppni sem haldin verður í Póllandi í september næstkomandi og kemur Ásdís Svava Hallgrímsdóttir fulltrúi Íslands í keppninni vel út. Ásdís er spád þriðja sæti eins og er sem þykir góður árangur þar sem stelpurnar eru ekki byrjaðar að kynna sig fyrir keppnina.

Ásdís Svava vakti mikla athygli hérna heima, enda náttúrulega falleg út í gegn. Hún hreppti það skemmtilega hlutverk að leika suðræna feegurðardís í dönsku þáttaröðinni Erninum. Ásdís er mjög suðræn í útliti og á án efa eftir að heilla Suður-Ameríkupjóðirnar upp úr skónum. Það verður gaman að fylgjast með því hvort Ásdís á eftir að fylgja í fótspor Unnar Birnu og vinna keppnina.

# ÁSDÍS SVAVA NÆR LANGT Í MISS WORLD



# SÓLIN SKÍN ALLTAFÍ SÓL101

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

## SÓLARTILBOÐ # 1

10 límar í 3 mánuði  
og tveir frír límar fylgja.

**4.490,-**

 SÓLARTILBOÐ GJAFRÍ 1.1. SPT. 2016

## SÓLARTILBOÐ # 2

10 límar í 1 mánuði  
og einn frír lími fylgir.

**3.890,-**

 SÓLARTILBOÐ GJAFRÍ 1.1. SPT. 2016



ADALSTRÆTI 9  
KJALLAR

551-0256



Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum var haldin að venju um verslunarmannahelgina, 132. árið í röð. Stemningin í Herjólfsdal var hreint út sagt mögnuð. Hér & nú var á staðnum og sýnir lesendum brot af því besta frá þessari margrómuðu Þjóðhátíð Eyjamanna þar sem á tíunda þúsund manns skemmtu sér konunglega.

**Skvettarnir** Hér sjást Skvettarnir, sem sjá um að skvetta olíu á brennuna í gifurlegum hita uppi á Fjósakletti.

# „Á ÞJÓÐHÁTÍÐ ÉG UP



**Í stuði** Steinn, Óskar, Hákon og Anna voru í dúndurstuði á húkkarballinu.



**Afróditur** Tólf Eyjastúlkur, Afróditurnar, unnu búningakeppnina í ár með miklum glæsileik. Þær skákuðu þar með Potuliðinu sem vann í fyrra.



**Með pylsu** Árni Johnsen var hress í einu af VIP-partíum Ölgerðarinnar og tók vel í myndatöku á meðan hann borðaði pylsur beint af grillinu.





**Hálft í hvoru Eyvi, Ingi Gunnar og Eyjastúlkan Kristjana héldu fólkinu í léttri sveiflu á Tjarnarsviðinu.**



**Nýjustu Stuðmennirnir Birgitta Haukdal og Stefán Karl eru nýjustu Stuðmennirnir og voru eldhress á húkkaraballinu.**



**Á Húkkaraballinu**  
Húkkaraball Stuðmanna á fimmtudeginum stóð fyrir sínu og hafa eflaust einhverjir „húkkað“ sér félagi á því.

**Nýi kynnirinn** Bjarni Ólafur Guðmundsson tók við kynnakynndinum af Árna Johnsen og var hress.



**Stuðmenn** Birgitta Haukdal og Egill Ólafsson með allt á hreinu í búningunum sem notaðir voru í samnefndri mynd. Einmitt á Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum.



**Af sviðinu** Tónlistarmenn sem spiluðu í Eyjum horfa hér dolfallnir á flugeldana á sunnudagskvöldinu.

H&N-myndir Guðmundur Þ

# „LÍFIÐ ER YNDISLEGT“

**Í stuði** Eyþór Arnalds mætti filefldur og spilaði með Todmobile. Hér er hann með sellíóð í sveiflu.



**Rangur maður?** Það er engin Þjóðhátíð án þess að gítarinn sé með í för.

**Vinir Ketils bónda** Vestmannaeyska gleðifélagið Vinir Ketils bónda hélt magnað parti í einu af hvítu tjóldunum.







**Engin smásmíði** Þær voru ekki litlar, bomburnar sem sprengdar voru til að lýsa upp dalinn. Hér undirbýr hjálparveitarmaður sýninguna sem haldin var í grenjandi rigningu á föstudagskvöldið.



**Hressir Sigurður Yngvi og Guðmundur Steingrímsson** voru kátir í dalnum.



**Ljósín tendruð** Þessi höfðu það gott í brekkunni með stjörnuljósín tendruð.



**Enginn Magni Ingólfur Þórarinnsson** Idol-stjarna var ekki síðri en Magni, syngjandi með Á móti sól.



**Andrea Gylfa** Var í feiknastuði á sviðinu með Todmobile.



**Yndislegt líf?** „Lífið er yndislegt, sjáðu, það er rétt að byrja hér,“ sungu allir saman eftir Brekkusönginn.



**Blysin tendruð** Eyjamenn tendruðu blysin eftir Brekkusönginn. Þau voru 132, í samræmi við fjölda Þjóðhátíðarára.

H&N-myndir Guðmundur

# „Í HERJÓLFSDAL VIL É



**Brekkusöngurinn** „Viltu með mér vaka í nótt?“ söng Árni Johnsen keikur í Brekkusöngnum.

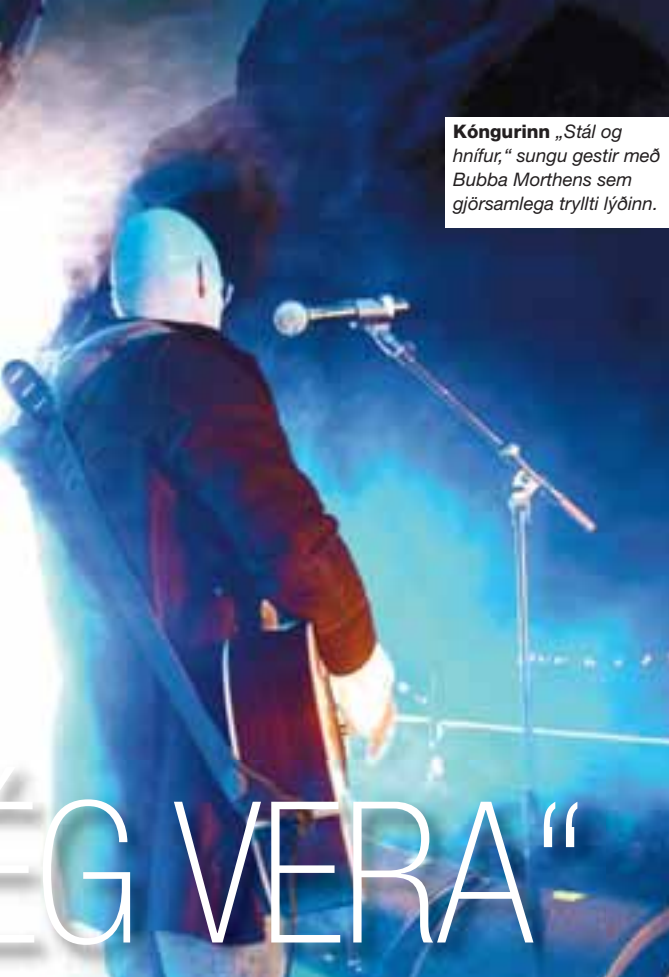


**Potuliðið** Þeir náðu ekki að verja titilinn fyrir bestu búningana í ár, en voru samt flottir. H&N-mynd Gísli



**Sæt saman** Hrafnkell í í svörtum fötum ásamt eiginkonu sinni, Elínu úr Brúðkaupsþættinum Já, áður en hjómsveitin steig á stökk á föstudeginum.





**Kóngurinn** „Stál og hnífur,“ sungu gestir með Bubba Morthens sem gjörsamlega tryllti lýðinn.

EG VERA“



**Björn og Vilhjálmur**  
Skemmtu sér greinilega vel.  
H&N-mynd Gísli



**Flottar** Þessar voru flottar í bleiku kaninubúningunum.  
H&N-mynd Gísli



**Hressir** Þessir strákar voru hressir um helgina.  
H&N-mynd Gísli



**Formaðurinn og kóngurinn**  
Formaður Þjóðhátíðarnefndar Birgir Guðjónsson, eða Biggi Gauja, hress ásamt kónginum sjálfum, Bubba Morthens.



**Að djamma** Líkt og vel flestir á Þjóðhátíð djömmuðu þessar föngulegu meyjar. H&N-mynd Gísli



**Jónsi** „Hugsaðu til mín ef þú mátt,“ söng Jónsi í í svörtum fötum.





# BOGOMIL FAGNAÐI FLUT

Plötubúð Smekkleysu flutti úr Kjörgarði og niður á Klapp-  
arstíg þar sem verslunin Spúútník var áður til húsa í vikunni  
sem leið. Flutningunum var fagnað með tónleikum Bogomils  
Font og Flís. Fjöldi manns lagði leið sína þangað og hlýddi á  
ljúfa tóna. Síðar flytur fatabúðin Elvis í húsnæðið.



**Sandra Ósk  
og Steinunn**



**Fallegasta brosið sem Hér  
& nú hefur náð á mynd  
hingað til! Rósa Birgitta  
Ísfeld og Yr Prastadóttir.**



**Lof í lófa Birgir Thor-  
oddsen og Daniel Ágúst  
voru á meðal gesta.**





**Dösum saman!**  
Hafsteinn og Snjólaug  
taka dans.

# TNINGI SMEKKLEYSU




**Íslensk fegurð: Ómót-  
stæðileg og ekta!** Frá  
vinstri: Helga Laufey, Ragn-  
heiður Harpa og Rakel Mjöll.



**Glaðir gestir** Nina,  
Hrafnkell Flóki og Marcos  
hlýddu á tóna Bogomils.

**Feitur tékki Bogomil**  
Font er ávisun á frá-  
bæra skemmtun.





**Halla B. Þorkelsson** hefur glímt við heyrnarskerðingu, veikindi í baki og krabbamein, auk þess sem hún hefur þurft að takast á við veikindi barna sinna. Halla hefur þjálfað hund sinn sem hjálparhund og horfir bjartsýn fram á veginn þrátt fyrir áföllin.



Texti >> Svala Jónsdóttir

H&N-myndir >> Hörður

HUGREKKI ER EKKERT ANNAÐ  
EN ÓTTI SEM ER BÚINN AÐ  
FARA MEÐ BÆNIRNAR SÍNAR



Eflaust hugsum við flest, þegar við lesum um alvarleg slys eða sjúkdóma, að þetta komi ekki fyrir okkur. Halla B. Þorkelsson hefur fengið meira en sinn skammt af sjúkdómum og slysum á ævinni. Þessi brosmilda og fallega 43 ára kona ber það ekki með sér að hafa lenti í mörgum áföllum í lífinu, en hún hefur þurft að glíma við heyrnarskerðingu, bakmeiðsl og krabbamein, auk veikinda í fjölskyldunni. Hér & nú heimsótti Höllu á hlýlegt heimili fjölskyldunnar í Grafarvoginum, þar sem hún býr með manni, börnum og hjálparhundinum Fiel-Frodo.

### Var sett á þunglyndislyf

Halla fékk krabbamein fyrir tveimur árum, en það var frekar lengi að greinast. Hún segist hafa verið hálfveginn að fá greininguna því að þó að krabbamein sé alvarlegur sjúkdómur var það betra en að vita ekki hvað var að.

„Ég þyngdist og þyngdist, bæði líkamlega og andlega,“ segir hún. „Ég var orðin sein að hugsa og algjörlega lystarlaus. Ég fékk ítrekað þunglyndislyf og ég held að ég hafi verið búin að prófa einar sex tegundir af þunglyndislyfjum, en samt lagaðist ég

„Ég fékk ítrekað þunglyndislyf og ég held að ég hafi verið búin að prófa einar sex tegundir af þunglyndislyfjum, en samt lagaðist ég ekkert.“

ekkert. Ég fór upp á heilsugæslu þegar ég var hætt að geta kyngt. Í framhaldi af því var ég send í sónar og þaðan í ástungu. Þá kom í ljós að ég var með illkynja krabbamein í skjaldkirtli.

Ég lenti reyndar í því þegar ég fór í ástunguna að heimilislæknirinn minn fór í frí akkúrat á þessum tíma, en hann hefur reynst fjölskyldunni afar vel. Ég tók á honum stóra minum og leitaði sjálf uppi skurðlækni til að láta fjarlægja meinið. Eftir það er ég alltaf á skjaldkirtilshormónum, til þess að hann fari ekki af stað aftur.“

Áður en hún fékk krabbameinið hafði Halla kynnst margs konar erfiðleikum og veikindum, en hún hefur þurft að glíma við heilsuleysi allt frá fæðingu.

„Ég fæddist fyrir tímann og var fyrirburi. Þar að auki fæddist ég heyrnarskert. Ég les mikið af vörum. Það er allt í lagi ef ég er

að tala við eina manneskju og það eru engin umhverfisljóð, en mér gengur verr innan um margt fólk.

Mér gekk ágætlega í barnaskóla, en þegar ég kom í gagnfræðaskóla settist ég aftast og þá gekk mér verr. Það var ekki fyrr en 2001 að ég fékk fyrsta stafræna heyrnartækið. Þá prófaði ég að fara aftur í skóla og það var allt annað. Mér finnst mjög gaman í skóla og mig dauðlangar til þess að halda áfram og klára stúdentinn, en það er erfitt út af fjárhagsástæðum. Fjarnám er miklu dýrara en dagskólinn og það er enginn afsláttur fyrir öryrkja. Eins þarf ég að kaupa ný heyrnartæki og þau kosta um það bil 300 þúsund krónur.“

### Varð fyrir líkamsárás

„Ég er með skrið á hryggjarlið í mjóbakinu. Liðurinn þrýstir á taugar sem liggja niður í fæturna.

Síðan er ég með þrjá skaddaða hryggjarliði í brjósthryggnum og brjóskslos þar á ofan. Ég stundaði mikið skíði þegar ég var yngri og datt oft, en ég veit ekki hvers vegna bakið á mér er svona,“ segir Halla.

„Loks er ég með skaða á hálsliðum og það er eftir líkamsárás sem ég varð fyrir þegar ég var fjórtán ára. Við vorum nokkrir krakkar saman á skíðaferðalagi á Ólafsfirði og það kom til okkar í heimsókn strákur sem var sautján ára þá, dauðadrukinn og með karate-stæla. Hann sparkaði í mig og fóturinn á honum lenti undir hökunn á mér. Ég datt aftur fyrir mig og lenti með höfuðið á horninu á eldhúsbörði, sem hafði verið ýtt út í horn þannig að það gaf ekkert eftir. Ég missti meðvitund og fékk krampa.

Eftir þetta þurfti ég að eiga við flog í um fjögur ár, eða til átján ára aldurs. Þá varð ég ófrísk og eignaðist mitt fyrsta barn. Reyndar fékk ég krampa eftir fæðinguna, en svo rjåtlaðist þetta af mér. Reyndar þurfti ég alltaf að vera á flogaveikilyfjum á seinni hluta hverrar meðgöngu eftir þetta. Ég þurfti líka alltaf að passa mjög vel upp á heilsuna hvað varðaði



### Langar að læra

„Enn þann dag í dag er ég að syrgja það að geta ekki farið á morgnana og unnið.“

Framhald á næstu opnu ▶

svefn, reykingar, vín og annað.“

### Eignaðist sjónskerta dóttur

Halla og maður hennar eiga fjögur börn sem eru á aldrinum 10 til 25 ára. Hún flutti árið 1983 til Húsavíkur og bjó þar í 16 ár, en árið 1999 flutti fjölskyldan suður. „Það voru ýmsar ástæður fyrir því, en veigamesta ástæðan var vegna eldri dóttur okkar, sem er núna átján ára. Hún fæddist sjónskert og það var alltaf inni í okkar áætlunum að hún færi í MH. Svo var ýmis þjónusta til staðar fyrir hana hér fyrir sunnan sem var ekki fyrir norðan. Hér er Blindrabókasafnið og Sjónstöðin og svo Heyrnar- og talmeinstöðin fyrir mig, sérhæfð sjúkrahjálfun og fleira.

Hún var með los á augasteinum og var komin með mikla sjónskekkju. Þegar hún var fjórtán ára fór hún í aðgerðir á augunum, þar sem augasteinarnir

„Parna fékk ég alveg svakalega áfallastreitu. Barninu líður illa og maður þarf að vera sterkur fyrir það, en um leið er maður að syrgja sjálfur.“

voru fjarlægðir, og fékk mikla bót á sínum meinum. Hún sér alveg þokkalega í dag.

Við erum mjög ánægð með stuðning Menntaskólans í Hamrahlíð. Þar er alveg framúrskarandi stuðningur við sjónskerta krakka. Það var alveg afskaplega ólíkt grunnskólanum. Sem dæmi kallaði námsráðgjafinn í MH hana til sín fyrsta daginn í skólanum og sagði við hana að allar námsbækurnar hennar fyrir önnina biðu eftir henni á blindrabókasafninu. Áður þurftum við alltaf að vera í samstarfi

við kennarana um að leita eftir námsefninu og sumt var tilbúið en annað ekki.“

Á Húsavík fór Halla í nám þegar stelpurnar voru litlar og ætlaði að læra að verða sjúkraliði, en á endanum gafst hún upp í náminu vegna veikinda í baki.

„Ég var að vinna á sjúkrahúsinu og það má eiginlega segja að ég hafi unnið sem sjúkraliði, þannig að þar kviknaði áhuginn. Yngri dóttir mín fæddist með bæklað ónæmiskerfi, þannig að hún var mikið veik fyrstu þrjú árin. Það voru mikil liðlegheit í

vinnunni og alltaf tekið tillit til aðstæðna.“

### Mesta áfallið

Þegar Halla gekk með yngsta soninn, sem fæddist árið 1996, fékk hún grindargliðun og versnaði í baki. Hún varð því að hætta á sjúkrahúsinu og skipta um vinnu. „Ég fór að vinna hálfstarf hjá Grunnskólanum á Húsavík sem skólaliði. Þegar við fluttum suður vantaði mig vinnu og ég var atvinnulaus í einhverja mánuði. Ég gat ekki farið í hvaða vinnu sem er út af heilsunni. Ég fékk á endanum vinnu í apóteki og vann þar þangað til ég gat ekki verið þar lengur. Ég gat ekki lengur staðið við vinnuna nema í stuttan tíma í senn, þannig að ég hætti alveg að vinna í lok ársins 2000.

Í september 2000 gerðist það líka að það var keyrt á yngri stelpuna mína. Þau voru að ganga hér

**Er bjartsýn** „Ég hef lært ofboðslega af þessu.“







**Halla og Fiel-Frodo**  
„Getur gert ýmislegt og þar fyrir utan er hann frábær félagsskapur.“



**Á heimilinu** „Það sést ekkert utan á manni að maður sé öryrki. Ef mér líður illa þá er ég bara heima.“

í Rimahverfinu, systkinin, á leiðinni á ról með þann yngsta. Þá kemur pabbi hennar úr strætó og hún sér hann, gleymir sér og hleypur yfir götuna. Hún var níu ára gömul og fór beint fyrir bíl. Hún höfuðkúpubrotnaði og fékk heilablæðingu. Þetta er mesta áfall í mínu lífi. Þetta var miklu verra heldur en að fá krabbamein. Parna fékk ég alveg svakalega áfallastreitu. Barninu líður illa og maður þarf að vera sterkur fyrir það, en um leið er maður að syrgja sjálfur.“

### Hefur þér aldrei fundist þú vera búin að fá meira en þinn skammt af erfiðleikum?

„Vissulega hefur það hvarflað að mér, en ég hef líka lært alveg ofboðslega af þessu. Ég hef fengið miklu meiri þroska og það sem hefur fleytt mér áfram er að við hjónin höfum staðið saman. Við erum búin að vera saman í 24 ár og ennþá ástfangin. Við hittumst einmitt um verslunarmannahelgi. Svo hef ég kynnst svo mikið af góðu fólki sem hefur rétt mér

„Mér finnst ótrúlega miklir fordómar í garð öryrkja hér á landi. Um leið og öryrkjum fjölgar koma meiri fordómar upp á yfirborðið.“

hjálpahönd og ég hef kannski getað stutt það á móti.

Til dæmis þegar ég fékk krabbann, þá vildi ég ekki ræða það mikið við fjölskylduna. Þá studdu vinir mínir mig mjög mikið. Ég gleymi aldrei einni setningu sem vinur minn skrifaði mér, sem var svona: Hugrekki er ekkert annað en ótti sem er búin að fara með bænirnar sínar. Það var mjög mikið leiðarljós í mínum veikindum og bataferli.“

### Auknir fordómar gagnvart öryrkjum

Halla segist verða vör við aukna fordóma gagnvart öryrkjum og það er henni mikið áhyggjuefni. „Það sést ekkert utan á manni að maður sé öryrki. Ef mér líður illa

þá er ég bara heima. Mér finnst ótrúlega miklir fordómar í garð öryrkja hér á landi. Um leið og öryrkjum fjölgar koma meiri fordómar upp á yfirborðið. Nú hef ég starfað mikið í félagsstarfi, en ég hef aldrei hitt þennan öryrkja sem er að leika sér að því að vera öryrki, eins og maður heyrir svo oft um. Mér finnst ofboðslega gaman að vinna og hef alltaf verið heppin í minni vinnu, með mína vinnufélaga og yfirmenn. Enn þann dag í dag, þó að ég hafi hætt á vinnu-markaði fyrir sex árum, er ég að syrgja það að geta ekki farið á morgnana og unnið. Það er það sem ég þrái heitast af öllu, það er að klára stúdentinn, læra meira og fara að vinna.“

Þrátt fyrir þessa erfiðleika

segist Halla vera bjartsýn. Hún gerir það sem hún getur til að gera lífið auðveldara. Eitt af því sem hún hefur gert er að þjálfva hundinn sinn, Fiel-Frodo, sem hjálparhund. Halla segist ekki vita af fleiri heyrnarskertum með hjálparhund hér á landi, en það þekkest víða erlendis.

„Það er allt of lítið af hjálparhundum á Íslandi. Því miður hef ég ekki haft efni á því að senda hann til Auðar á Ísafirði sem þjálfar blindrahunda og hjálparhunda, en ég hef þjálfað hann sjálf og hann fékk viðurkenningu sem hjálparhundur á síðasta ári. Hérna heima lætur hann mig vita ef einhver bankar eða hringir bjöllunni. Síðan þjálfaði ég hann með bruna-boðann, þannig að hann geltir og hoppar upp í rúmið ef reykskynjarinn fer af stað. Ég hef líka getað kennt honum að kveikja ljós og opna hurðir. Hann getur gert ýmislegt og þar fyrir utan er hann frábær félagskapur. Maður hittir líka alltaf fólk þegar maður er með hundinn og hann hvetur mig til þess að fara út úr húsi.“





# ÚTSÖLULOK!

50-80% afsláttur  
af öllum útsöluvörum

Vorum að taka upp nýjar haustvörur

*Verið hjartanlega velkomin*

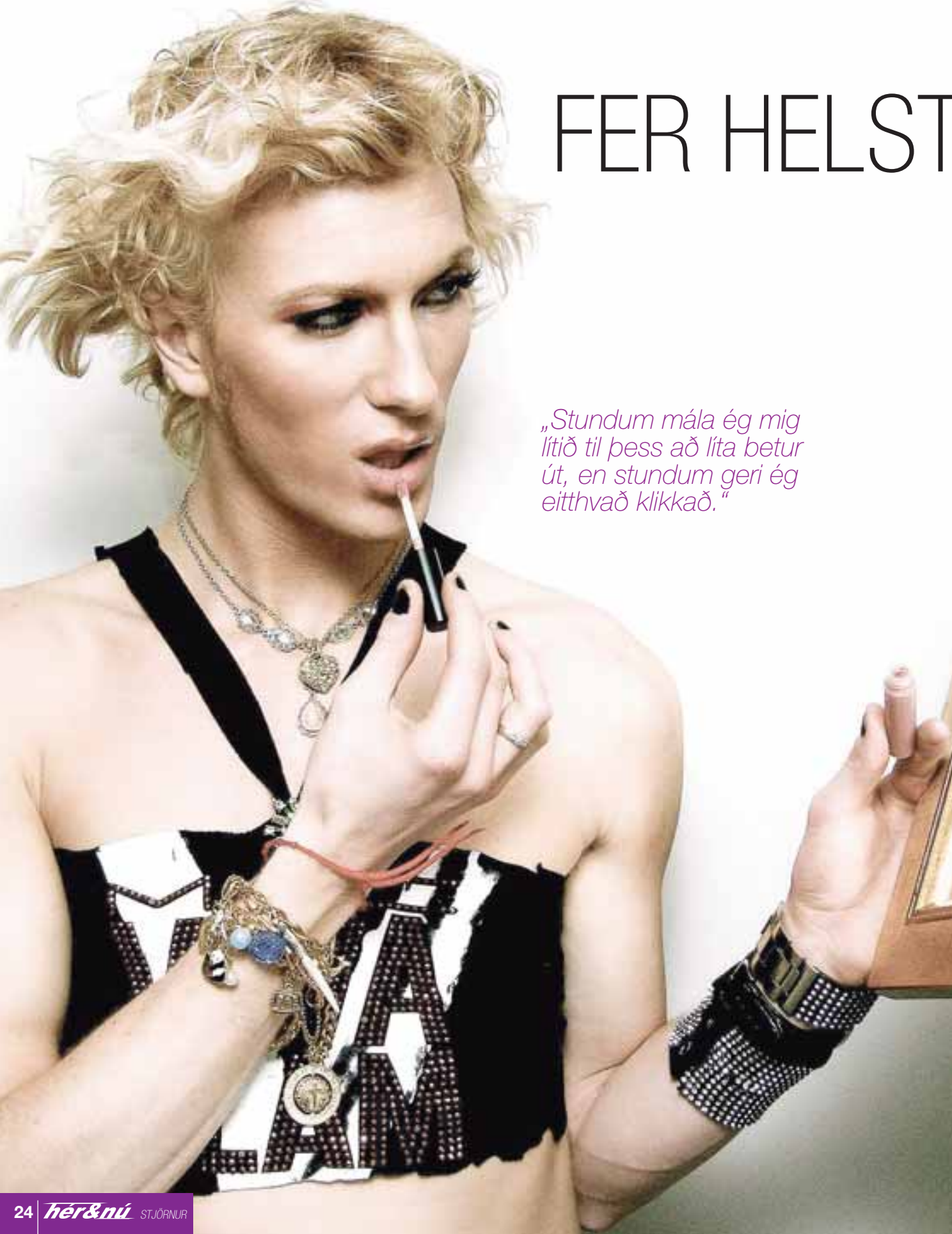
*tvö}líf*

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

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

# FER HELST

*„Stundum mála ég mig lítið til þess að líta betur út, en stundum geri ég eitthvað klikkað.“*





# ALDREI ÚT



**Spegill, spegill...** „Stundum starir fólk á mig. Fólk á Íslandi veit ekki alltaf hvernig það á að taka mér.“

# Haffi Haff stefnir á yfirráð yfir Íslandi ÓMÁLADUR

**H**affi Haff er ungur Íslendingur sem er alinn upp í Bandaríkjunum og fluttist hingað til lands fyrir þremur mánuðum. Hann starfar við að selja MAC-snyrtivörur í Smáralind, en hann er menntaður fatahönnuður og hefur áhuga á öllu sem viðkemur tisku og fegurð. Haffi var upptekinn við afgreiðslu þegar Hér & nú heimsótti hann í verslunina, en hann gaf sér tíma til að setjast inn á kaffihús í Smáralindinni og ræða um förðun, fatnað, fiskveiðar, framtíðina og hvernig það er að vera samkynhneigður á Íslandi.



**Eins og Pamela?** „Ég er í sams konar bol og nota svipaða skartgrip og snyrtivörur, en ég er ekki eins og Pamela. Ég lít ekki út eins og kona, heldur er þetta mín útgáfa af sömu ímynd.“

## Fékk ferðina í útskriftargjöf

„Ég kom hingað í fyrra og var í rúman mánuð, en ég fékk ferðina í útskriftargjöf,“ segir Haffi. „Þá var ég nýútskrifaður úr Fashion Institute of Design & Merchandising í Los Angeles, þar sem ég lauk námi í fatahönnun. Mig langaði til að koma til Íslands og vera hér í einhvern tíma. Áður hafði ég bara komið hingað í heimsókn einu sinni eða tvisvar á ári. Svo flutti ég hingað fyrir þremur mánuðum og er kominn til að vera, í bili alla vega.“

Haffi segir það hafa verið tilviljun að hann byrjaði að vinna í Smáralind. „Fyrstu helgina eftir að ég kom hingað vantaði mig augnskugga og ég spurði mömmu hvort að það væri verslun með MAC-snyrtivörur hér á landi. Hún sagði að þær væru

seldar í Smáralind. Ég fór þangað og í leiðinni spurði ég stelpuna sem var að afgreiða hvort að þau væru að ráða fólk. Ég hafði ekkert gert ráð fyrir að vinna hér á landi, en af einhverjum ástæðum datt mér þetta í hug og ég var beðinn um að koma hingað og vinna einn og einn dag. Ég gerði það í rúman mánuð og fór svo aftur heim til Seattle, til þess að undirbúa mig fyrir fiskveiðitímabilið í Alaska.



**Í vinnunni** „Förðun er list. Það vill bara svo til að málningin er á andlitinu á einhverjum.“



Texti >> Svala Jónsdóttir  
H&N-myndir >> Suzy & Elvis

**Með eigin stíl** „Mér þætti það frábært ef fleiri karlmenn notuðu snyrtivörur. Þær láta húðina líta betur út og hvað er að því?“



Fólk er kannski hissa á því að einhver drottning sem vinnur í snyrtivöruverslun í Smáralindinni hafi farið á fiskveiðar, en staðreyndin er sú að ég hef farið á veiðar á hverju sumri frá því að ég var átta ára gamall. Pabbi minn, Guðjón Guðjónsson, á tvo báta sem hann gerir út frá Alaska og föðurafrá minn starfaði fyrir Sameinuðu þjóðirnar við að kenna fólk í þróunarlöndum að veiða fisk.“

### Hef alltaf verið listamaður

Tískan og allt sem henni viðkemur er samt helsta áhugamál Haffa, sem segist líta á sig sem listamann. „Frá því ég var lítill hef ég alltaf verið að mála og teikna. Ég hef alltaf verið listamaður. Föðun er list. Það vill bara svo til að málningin er á andlitinu á einhverjum. Þetta snýst um að gera það sem mér finnst skemmtilegt og ég hef áhuga á öllu sem hefur eitthvað að gera með tísku. Ég takmarka mig ekki við neina eina listgrein.“

Hann ætlar ekki að láta sér nægja að afgreiða snyrtivörur á Íslandi, þó að hann hafi gaman af starfinu. „Ég kom ekki hingað til að leika mér. Ég kom hingað til þess að ná yfirráðum yfir Íslandi,“ segir hann og brosir. „Maður getur búið hvar sem er. Hér fær fólk fleiri tækifæri, af því að landið er lítið.“

Haffi hefur vissulega fengið að

reyna ýmislegt á þeim stutta tíma sem hann hefur búið hér á landi. Hann hefur meðal annars setið fyrir á tískuljósmyndum, farðað konur fyrir brúðkaup og sungið með hljómsveit. „Ég kynntist Svölu (Björgvins) og Einari, kærastanum hennar. Þau eru allveg frábært fólk, með flottan stíl og frábærir tónlistarmenn. Við tókum upp lag og ég hitaði upp fyrir þau í boði á Nakta apanum.“

### Er ekki dragdrottning

Haffi sker sig svolítið úr fjöldanum, en hann er hávaxinn, mjög grannur og málar sig dags daglega. „Ég fer ekki út án þess að vera málaður. Stundum mála ég mig lítið til þess að láta aðeins betur út, en stundum geri ég eitthvað klikkað. Ég er yfirleitt ekki ómálaður nema ég sé heima eða þegar ég er eitthvað að útrétta. Ég er alltaf eitthvað málaður í vinnunni. Stundum starir fólk á mig. Fólk á Íslandi veit ekki alltaf hvernig það á að taka mér. Eins og konan sem ég var að afgreiða þegar þú komst. Það fyrsta sem hún sagði við mig var: „Þú ert strákur. Ætlar þú að afgreiða mig?“ og ég svaraði: „Auðvitað, ég vinn hér.“ Ef þið færðu til Bandaríkjanna gætuð þið séð fullt af fólk sem er eins og ég. Kannski ekki nákvæmlega eins, en eitthvað svipað.“



**Ekki dragdrottning** „Ég fer ekki í drag. Ég fer aldrei í kjól og ég nota ekki gervibrjóst.“





**Vel snyrtur** „Ég er yfirleitt ekki ómálaður nema ég sé heima eða þegar ég er eitt-hvað að útrétta.“

„Mér þætti það frábært ef fleiri karlmenn notuðu snyrtivörur. Þær láta húðina líta betur út og hvað er að því? Ég byrjaði að nota snyrtivörur af því að ég var með slæmar bólur, en ég hef notað snyrtivörur í tvö og hálf ár.“

Þó að Haffi máli sig og klæði sig stundum skrautlega, tekur hann fram að hann sé ekki dragdrottning. „Ég fer ekki í drag. Ég fer aldrei í kjól og ég nota ekki gervibrjóst. Á myndinni sem við tókum þar sem ég líki eftir Pamela Anderson er ég í sams konar bol og nota svipaða skartgrip og snyrtivörur, en ég er ekki eins og Pamela. Ég lít ekki út eins og kona, heldur er þetta mín útgáfa af sömu mynd.“

#### Verður með eigið atriði

Næsta helgi verður viðburða-

rík hjá Haffa, en þá ætlar hann að taka þátt í Gay Pride-göngunni í Reykjavík í fyrsta sinn. „Ég ætla að vera með mitt eigið atriði í Gay Pride-göngunni. Ég er búinn að taka frá bíl og ég er með fólk sem ætlar að vera með mér.“

Það verður kjöttkveðjuhátið-arstemming hjá mér með smá af America's Next Top Model í bland. Svala og hljómsveitin hennar ætla að spila. Ég pantaði Mardi Gras hálsfestar og við ætlum að henda þeim til fólksins. Ég vona að maðurinn uppi gefi okkur gott veður.“

Hvernig er að vera samkynhneigður á Íslandi?

„Ég held að það sé orðið nokkuð viðurkennt að vera samkynhneigður hér. Samt kemur það fyrir að samkynhneigðir verða fyrir aðkasti og það kemur fyrir mig líka. Mér finnst það fyndið þegar

fólk reynir að kalla mig einhverjum nöfnum. Ég veiti svoliðis hlutum yfirleitt enga athygli. Til hvers að vera með hatur í hjartanu? Til hvers að vera reiður? Fólk ætti frekar að reyna að vera hamingjusamt.“

#### Vil ekki festa mig

Haffi segir að gagnkynhneigt fólk eigi oft erfitt með að gera sér grein fyrir því hvernig það er að vera samkynhneigður. „Gagnkynhneigt fólk heldur að þetta sé svo auðvelt. Ef þú ert gagnkynhneigð, þarf þú ekki að gera annað en að vera þú sjálf. Þú þarft ekkert að velta því fyrir þér hver þú ert. Ég þurfti að átta mig á því hver ég var og sætta mig við það. En mér finnst fólk samt gera of mikið úr því að koma út úr skápnum. Af hverju ætti ég að gefa út einhverja

tilkynningu um það hver ég er? Þú hefur verið eins frá því að þú fæddist og ég líka.“

Framtíðaráform Haffa eru að búa á Íslandi í einhvern tíma, en hann hefur líka mikinn áhuga á því að ferðast. „Mig langar til þess að fara til London, Milanó og Parísar. Ég ætla ekki að búa á neinum einum stað alla ævi. Ég held að ég muni kannski eignast eitt barn. Það yrði meira fyrir foreldra mína, sem vilja eflaust eignast barnabarn. Ég er á frekar sjálfssku skeiði núna og get ekki hugsað mér að festa mig á neinum stað eða lifa lífinu fyrir aðra. En svo getur þetta breyst. Mér var sagt af guðmóður minni að ég myndi eignast tvö börn. Maður veit aldrei.“



**Listamaður** „Ég hef áhuga á öllu sem hefur eitthvað að gera með tísku. Ég takmarka mig ekki við neina eina listgrein.“





[www.minnsirkus.is/pipola](http://www.minnsirkus.is/pipola)



SIRKUS TV



# PÍPÓLA

FIMMTUDAGA KL 22

## ÞÆR VORU RÁÐNAR

Þær Elín og Sigurbjörg slógu út yfir 400 manns sem sóttu um að stjórna mest spennandi sjónvarpsþætti sumarsins! Í þættinum Pípóla (merking: leika, dansa, spila) munu Elín og Sigurbjörg kanna hina ýmsu króka og kima íslensks samfélags. Þær setja sig í ólíkleg hlutverk í einn dag og leyfa þannig áhorfendum að kynnast lífi ólíkra hópa á reykvískum sumardögum.

**FYLGSTU MEÐ!**

Nú ná rúmlega 90% heimila landsins Sirkus TV. Sirkus er á rás 15 á ADSL, 69 á Breiðbandinu, 5 á Digital Íslandi en einnig er víða hægt að ná útsendingum stöðvarinnar með venjulegu loftneti.



# ÓGLEYMANLEG VEISLA

**P** Diddy er staddur í St. Tropez og skemmtir öllum í bænum. Nýlega hélt hann veislu til að kynna nýjan ilm sem heitir Unforgivable, eða Ófyrirgefnalegt.

Partíið var haldið á snekkju kappans og hélt síðan áfram á VIP-skemmtistaðnum. Paris Hilton og Stavros Niarchos mættu á staðinn og einnig Sara Ferguson og dóttir hennar. Penelope Cruz, góð vinkona P, var í hörkustuði á snekkjunni ásamt John Galliano og George Hamilton. Ef marka má þessar myndir var þetta ógleymanleg veisla í alla staði. Aðeins snillingurinn P. Diddy getur efnt til svona veislu.



**Alltof mikið stuð** Gestir P. Diddy sátu allir á þiljum snekkjunnar. Þarna sjást Penelope Cruz, John Galliano og George Hamilton í feikna góðu stuði.



**Flott par** Kim Porter og P. Diddy voru stórglæsileg að vanda, en Kim og P eiga saman einn son.



**Fjölskyldustemning** Það var sannkölluð fjölskyldustemning á snekkjunni, en allir synir P. Diddy mættu í partíið.



**Blátt blóð í æðum** Sarah Ferguson prinsessa og dóttir hennar Beatrice voru að sjálfsögðu í veislunni.



**Umvafinn skvísu** P. Diddy tók upp myndband í St. Tropez. Það er þínu Bondyfirbragð á honum.



# GYLLTIR LOKKAR FARA ÖLLUM VEL

## Lýstu hárið yfir sumartímann

Ljóst eða dökkt. Stúlkurnar í Hollywood geta gert hvað sem er. Á sumrin finnst þessum fallegu skvísimum skemmtilegt að breyta til og lýsa á sér hárið með gylltum litum. Við erum alveg sammála. Það fer öllum vel að vera með gyllta lokka.

**Lindsay Lohan** Er þekkt fyrir að skipta um háralit, en leikkonan smávaxna er upprunalega rauðhærð. Það birtir yfir þessari freknóttu leikkonu við að lýsa á sér hárið.



**Beyoncé** Getur gert allt. Það fer henni allt vel, en gylltu lokkarnir fara betur við hennar fullkomna húðlit.



**Nicole Kidman** Er rauðhærð eins og Lindsay, en hún hefur ekki sýnt okkur rauðu lokkana í mörg ár. Það fer Nicole ótrúlega vel að lýsa á sér hárið. Hún er allt önnur manneskja svona.



**Jessica Alba** Þvílíkur munur. Jessica Alba geislar með gylltu lokkana sína.



**Jennifer Aniston** Er án efa með frægasta hárið í Hollywood. Jen fer mjög varlega í hlutina þegar kemur að hárinu, en það sést greinilega að hún lætur lýsa það yfir sumartímann.

H&N-myndir Reuters

# ÍSINN SEM INNIHELDUR ÖRF

Starfsfólkið í ísbúðinni í Kringlunni sagði okkur gleðifréttir. Jógúrtísinn er hollur og inniheldur örfáar hitaeyningar þannig að íslenskar konur sem elska að borða ís geta glaðst.

### Er jógúrtís virkilega hollur?

„Allur ís er hollur. Nema að jógúrtís er sérstaklega hollur því hann er fitulítill og í honum eru lifandi jógúrtgerlar,“ svarar Kristinn Sigurjónsson sem rekur ísbúðirnar í Kringlunni og Álftheimum.

### Kaloriur?

„Ef við hugum að fituinnihaldinu í millilítrum í jógúrtisnum, því það eru einingarnar sem ísinn er seldur í, getum við tekið sem dæmi lítinn barnaís. Hann er um 100 grömm en í honum eru aðeins um 120 hitaeyningar.“

### Góðar fréttir. Er jógúrtísinn vinsæll?

„Gríðarlega vinsæll. Það sem hefur gerst í jógúrtísslunni er að það hefur orðið mikil vaxning um heilsuna. Fólk fær sér jógúrtís og ávexti með í stað þess að fá sér sælgæti eða heita íssósu með.“





# HLÉBARÐASKÓR ERU ALVEG MÁLIÐ

Nicole Richie Er sexí í Prada-kjól og hlébarðaskóm.



**Christina Aguilera** Svartur kjóll, rauður varalitur og hlébarðaskór. Klinkar ekki.

Beyoncé Óhrædd við að blanda saman munstrum.



Tískudrottningarnar í Hollywood ganga nú allar í mynstruðum skóm og er hlébarðamynstrið langvinsælast. Það er engin furða, því stuttur, einfaldur kjóll við flotta skó er alveg málið.

# ÁR KALORÍUR

## Hvað er í jógúrtisnum – hreint jógúrt?

„Nei. Þetta er mjólkurundanrenna og jógúrti blandað saman við. Það er kolvetni og sykur líka.“

## Hvað er í því sem þið kallið Hvítt boozt?

„Hér erum við með jógúrtis með ávöxtum. „Jógúrtis smoothie er eins og boozt nema það er búið til úr jógúrtis, ekki

skyri. Mjög fitulítið. Jógúrtisinn er ferskur með banana og ferskum jarðaberjum og klökum. Um 60% sölunnar er fitulítill is og jógúrtis. Annars er venjulegur hvítur is eins og þú þekkir hann eða mjólkurís og hann er mjög gjarnan með 6,5% fituinnihaldi.“



**Ekkert samviskubit!** Arna Ólafsdóttir, starfsmaður á Ísbarnum og Booztbarnum á Stjörnutorgi í Kringlunni sýnir Hér & nú kaloríusnauga Ísrétti.

**Reka ísbúðina í Álfheimum og Kringlunni** „Menn sleppa heitri sósu og sælgætinu. Fá sér jógúrtis og velja ávexti. Foreldrar með börn eru mikið að kaupa jógúrtis fyrir börnin. Foreldrar eru meðvitaðir um hvað börnin fá sér.“



Óskarsverðlaunahafinn Hilary Swank er andlit nýja ilmsins; Indolence frá Guerlain

# HILARY SWANK DREGUR FRAM KYNÞOKKAFULLU HLIÐINA

Leikkonan er kynþokkafull í auglýsingunni þar sem hún situr ber að ofan með glas af Indolence. Talið er að leikkonan hafi fengið á milli fjórar til fimm milljónir Bandaríkjadala fyrir auglýsingaherferðina sem mun birtast í blöðum og sjónvarpi á næstu þremur árum. Hilary hefur áður setið fyrir á auglýsingum fyrir Calvin Klein en fetar nú í fótspor frægri kvenna sem auglýsa ilm-vötn eins og Nicole Kidman sem auglýsir Chanel no. 5 frá Chanel og Gwyneth Paltrow sem auglýsir Pleasures frá Estée Lauder.

Forstjóri Guerlain, Renato Semerari sagði Guerlain hafa vandað valið þegar þeir leituðu að svokallaðri „muse“ fyrir snyrti-vörumerkið og átti nýtt andlit að endurspegla Guerlain-andann. Sú sem yrði valin þyrfti að búa yfir innri og ytri fegurð. „Hilary er miklu meira en það. Hilary er stórkostleg persóna, kynþokkafull, sjálfsörugg, einlæg og auðvitað fjölhæf leikkona.“ Eins og flestum er kunnugt fékk Hilary óskarin fyrir kvikmyndirnar Boy's Don't Cry þar sem hún leikur strák og Million Dollar Baby þar sem hún leikur kvenboxara.

Talað er um að Hilary þurfi nú að snúa ímyndinni við, setja karlímyndina á hilluna og draga fram hina kynþokkafullu leikkonu sem hún býr yfir. Tvær kvikmyndir eru nú á leið á hvíta tjaldið; The Reaping þar sem Hilary leikur aðalhlutverkið og stórmyndin Black Dahlia með Scarlett Johansson og Josh Hartnett í aðalhlutverkum, en þar er hún í aukahlutverki.

Indolence kemur í verslanir í haust. Ilmurinn er blandaður af Maurice Roucel og inniheldur hann ávexti og blóm. Toppnótturnar í ilminum eru úr blómum, miðtónar eru úr rauðum berjum og grunn- eða aðaltóninn er úr iris og tonkabaunum sem Guerlain-ilmirnir eru frægir fyrir.

„Talað er um að Hilary þurfi nú að snúa ímyndinni við, setja karlímyndina á hilluna og draga fram hina kynþokkafullu leikkonu sem hún býr yfir.“



**Eðlileg og sæt** Hér er hún geislandi og falleg á hraðri leið upp á við.



**Lítur út eins og milljón dollarar** Þarna er hún vægast sagt flott. Lítur vel út og er örugg með sig. Sumir segja að öryggi í fasi fólks sé kynþokkafullt.



### Andlit ilmvatns

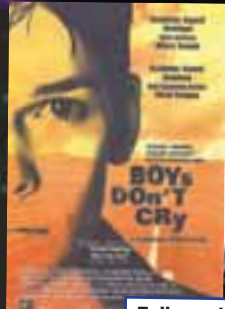
Talið er að leikkonan hafi fengið á milli fjórar til fimm milljónir Bandaríkjadala fyrir auglýsingaherferðina.



**Flottasti boxarinn** Million Dollar Baby þar sem Hilary leikur kvenboxara.



„Hann“ Hilary Eins og flestum er kunnugt fékk Hilary óskarin fyrir kvikmyndina Boy's Don't Cry þar sem hún leikur strák. Þar var hún flott og launin voru ekki himinhá fyrir þann leik þótt hún hafi fengið launin síðar.



**Fallegar línur** Ekki strákaleg á þessari mynd.



**Góður orðstír í Hollywood** „Hilary er stórkostleg persóna, kynþokkafull, sjálfsörugg, einlæg og auðvitað fjölhæf leikkona.“

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





Elísabet skrifar um platpersónur netsins og ást út í loftið þessa vikuna

# FLOTTUR RASS ER MÁLIÐ

Í síðustu viku talaði ég um ástina á netinu og aðdáendabréfunum rigndi náttúrulega yfir mig. Allir að segja hvað ég væri sæt og klár náttúrulega en svo fékk ég að heyra sögur af annarra manna internetást og gervipersónum netsins. Fólk sem þykist vera annað fólk. Ég var búin að gleyma að það væri til.

## Prumpar með munninum

Íris Ósk er ung, gröð stúlka sem á síðu á samfélagsvefnum myspace.com. Hún er algjörlaga óskrifandi hálfviti sem segist alltaf vera til í parti þar sem hún er tilbúin í allt. Hún er klámfengin og birtir smekklegar nektarmyndir af sér en þær ósmekklegu þar sem eitthvað dónalegt sést eru bannaðar. Hún er í línudansi á jaðrinum og er ógeðslega hress. Í almenri kynningu segir hún þetta: „I love porn and fucking number 1, 2 and 3 sleeping..eating good junk food hehehe partying..but I don't like to drink so MUCH ;)“ Þessi stúlka...

*„En svona í alvöru...hver hefur áhuga á stelpu sem segir: „Who I'd like to meet: Sexy cool guys maybe girls too LOL!! xoxoxoxoxox People who want to cum together and get busy if u now whot i means ;)“ Skammist ykkar strákar!*

þið vitið ... heimskan uppmáluð fær hundrað bréf á dag. Hún fær bréf frá alls konar mönnum sem eru æstir í að hitta hana þrátt fyrir að hún geri nákvæmlega ekkert nema prumpa með munninum.

## Flottur rass er málið

Íris Ósk er hugarburður ungrar dömu í Reykjavík. Ungur dömu sem er núna búin að missa alla trú á hinum íslenska karlmanni. Ungur dömu sem lenti í því að maður sem hún átti stefnumót við um síðustu helgi sendi bréf til Írisar. Hversu ómurlegt er það? Menn sem hún hélt að væru klárir, hressir, góðir og bara almennt varið í eru búinir að skíta svo feitt á sig með

samskiptum sínum við Írisi sem gerir ekki annað en að nota hroðbjóðsklisjur úr klámmyndum. Hún skrifar eitt til tvö bréf, stundum fleiri en svo hættir hún, því þessi unga dama hefur hreint hjarta og getur ekki logið endalaust. En hætta karlmennirnir að reyna? Nei. Og skiptir þá engu máli hvað Íris kemur upp um sig sem ómurleg persóna. Það skiptir nákvæmlega engu hvað hún segir. Hún er með flottan rass og það er það sem skiptir máli.

## Ert þú vinur Írisar?

Þessi áhugi karlanna á Írisi minnir mig óneitanlega á þegar ég tapaði í „Ungfrú innri fegurð“ um árið. Það var fyrsta fegurðarsamkeppnin í útvarpi og ég var svo ljúf og gáfuð og æðisleg en beyglan sem vann mig svaraði öllu með hinni gullnu setningu: „Ég veit ekki.“ Húmbúkk og vitleysa!! En í sambandi við Írisi, ég veit allveg að það er ljótt að plata og ég skammaði ungu dömu fyrir það

en mikið er ég henni samt þakklát því hún er komin með svo dásamlega langan lista yfir þá karlmenn Reykjavíkur sem ber að varast. Kannski maður ætti að birta hann? Nei, ekki hér. En svona í alvöru... hver hefur áhuga á stelpu sem segir: „Who I'd like to meet: Sexy cool guys maybe girls too LOL!! xoxoxoxoxox People who want to cum together and get busy if u now whot i means ;)“ Skammist ykkar strákar!

## Holdgervingur ástarinnar

En þó svo að sumir, eins og þessi unga dama, geri sér upp persónu í rannsóknarlegum tilgangi eru víst til margar gerðir af



**Sætir rassar ná að minnsta kosti athygli á netinu** „Íris Ósk er ung, gröð stúlka sem á síðu á samfélagsvefnum myspace.com. Hún er algjörlaga óskrifandi hálfviti sem segist alltaf vera til í parti þar sem hún er tilbúin í allt. Hún er klámfengin og birtir smekklegar nektarmyndir af sér.“

gervisjálfum í netheiminum. Einn vinur minn sem er tónskáld varð ástfanginn á netinu af stúlku sem heillaði hann svo mjög að hann samdi til hennar tónverk upp á 34 blaðsíður. Hann hafði ekki samið neitt í þrjú ár. Hann hafði ekki verið ástfanginn í þrjú ár. Í ljós kom svo að hann hafði í nokkra mánuði verið að skrifast á við karlmann sem var að tala við menn úti um allan heim með það að takmarki að hafa af þeim pening. Hann borgaði svo einhverjum stelpum fyrir að sitja fyrir á myndum og hringja nokkrum sinnum í þessa menn.

## Elskum út í loftið

En vinur minn varð ekki reiður, leiður né sár. Hann var þakklátur fyrir þennan holdgerving ástarinnar þó svo að hann væri gervi. Hann hafði verið opnaður aftur fyrir krafti alheimsins af fullorðnum karlkyns Rússa. Hann var búinn að semja eitt fallegasta og melódískasta verk ferilsins og það kom því bara ekkert við til hvers það var samið. Hann segist ennþá vera ástfanginn þó svo að stúlkan sé hofin. Hann er ástfanginn af lífinu og skrifaði Rússanum fallett bréf og þakkaði honum fyrir um leið og hann óskaði honum gæfu í von

um að hann sæi í framtíðinni að það að stela af öðrum kemur í veg fyrir eigin hamingju. Vinur minn er hamingjusamur, ástfanginn og byrjaður að semja aftur á milljón þannig að þó svo að ástin birtist í misjafnri mynd á netinu lifir ennþá hin sanna staðreynd að ástin er það sem við þurfum til að lifa. Hvort sem hún er plat eða ekki. Bubbi sagði það: „Það er gott að elska...“ Skiptir máli hvort maður elskar út í loftið eða ekki?

Já, og í sambandi við internetástina mína sem ég var trúlofuð ... ég er hætt við brúðkaupið. Ástin mín á netinu sendi bróður mínum póst og sagði að ég væri að leggja hann í einelti og það um ráð til að losna við mig. Ég hata hann. En ég finn mér einhvern annan.



Texti >> Elísabet Ólafsdóttir

Ánægð með útlitið

„Ég þarf ekkert að fara í megrun.  
Mér líður vel.“





Ína Valgerður Pétursdóttir varð önnur í Idol-Stjörnuleit fyrir á árinu. Hún er nú komin með hljómsveit og er á leið í tónlistarnám. Ína talar um tónlistina, ástamálin og framtíðina, auk þess sem hún rifjar upp ummæli Bubba um hana og segir frá megrunarkúr sem gekk of langt.

# AETLA AÐ VERÐA GETTÓPIA NÚMER EITT

Ína Valgerður Pétursdóttir, sautján ára stúlka frá Húsavík, vakti athygli með fallettri rödd og einlægri framkomu í Idol-Stjörnuleit á liðnum vetri. Sífellt fleiri sjónvarpsáhorfendur heilluðust af þessari hógværu söngkonu og á endanum komst hún í sjálfan úrslitabáttinn. Ína Valgerður hefur haldið áfram á tónlistarbrautinni og í sumar hefur hún verið að spila víða um land með eigin hljómsveit. Hér & nú hitti Ína á kaffihúsi í miðbæ Reykjavíkur einn rigningardaginn og spurði hana um þáttökuna í Idolinu, tónlistina og framtíðina.

## Hvernig datt þér í hug að taka þátt í Idol-Stjörnuleit?

„Mér datt það ekki í hug, heldur fólkinu mínu. Auðvitað langaði mig til að fara, en ég þorði það alls ekki. Ég fór samt og sé ekki eftir því.“

Ég hafði verið að syngja í mörg ár og kom fyrst fram þegar ég var tólf ára. Það var í óperusöngleiknum Street Scene sem tónlistarskólinn á Húsavík setti upp. Svo hef ég verið að koma fram á skemmtunum á Húsavík. Mér hefði aldrei dottið í hug síðasta sumar að ég myndi gera það sem ég hef verið að gera í sumar. Þá söng ég kannski tvisvar yfir sumarið á einhverjum bæjarhátíðum, en núna hef ég verið að ferðast um allt land til að syngja.“

## Hélt ekki að ég myndi sigrast. Nú spáðu margir þér sigri. Þjóst þú við því að þú næðir svona langt?

„Undir lokin sá ég að fólk var farið að tala um það að ég myndi vinna. En til að byrja með var ég alls ekki talin sigurstrangleg. Ég vissi ekkert hvernig þetta myndi enda. Þetta leið svo hratt og svo komst ég alltaf áfram, en ég áttaði mig ekki allveg á þessu. Viku fyrir úrslitabáttinn stoppaði ég allt í einu og hugsaði: Jáeja, nú er ég komin í úrslitabáttinn. En ég þjóst ekki við því að vinna. Þetta fór samt vel.“

Ég er mjög sátt við mína þátttöku í Idolinu og ég held sambandi við marga af krökkunum í dag. Ég og Bríet Sunna erum til dæmis í mjög góðu sambandi. Hún kom í heimsókn til mín um daginn á Húsavík. Við erum náttúrulega jafn gamlar og náum mjög vel saman.“

## Skemmtilegast að spila fyrir krakkana

Ína er komin með eigin hljómsveit og hefur verið að spila á böllum í sumar. „Við komum fram undir nafninu Ína og Hljómsveit, allavega í sumar. Þetta var allt gert í svo miklum flýti og við vorum ekkert að hugsa um nafn. Við spilum hressa balltónlist og það er heilmikið fjör á böllum hjá okkur. Við erum búin að spila úti um allt land í sumar og höfum meðal annars verið á Akureyri, Siglufirði,

Sauðárkróki, Hólmavík og Keflavík. Um verslunarmannahelgina vorum við á landsmótinu á Laugum og á Akureyri. Það var mjög gaman og sérstaklega á Laugum, þar sem við spiluðum á unglíngadansleik. Mér finnst sérstaklega skemmtilegt að spila fyrir krakka og eiginlega skemmtilegra en að spila fyrir fullorðna.“

## Hvernig finnst þér að vera landsþekkt?

„Mér bregður alltaf jafn mikið. Eins og það að geta ekki verið að slá sér upp með einhverjum strák án þess að það komi á forsiðu hjá einhverjum blöðum. Mér finnst það bara fyndið.“

Ég hélt að frægðin myndi dofna þegar Idolið var búið í apríl, en það er öðru nær. Ég fer varla í Kringluna án þess að gefa eiginhandaráritun. Mér finnst alltaf jafn skrytið að gefa eiginhandaráritun en það er líka skemmtilegt. Það var yndislegt að koma heim eftir keppnina og ég fékk góðar viðtökur. En það kom mér á óvart að sumir litlir krakkar urðu feimnir við mig. Jafnvel frændsystkini mín og krakkar sem ég var búin að passa í mörg ár þorðu varla að tala við mig. Mér fannst það svolítið leiðinlegt fyrst, en það er allt að koma. En almennt er fólk ekkert breytt gagnvart mér.“

Ína hefur þá ímynd að vera sæt og góð stúlka utan af landi og hún segir að ímyndin sé ekkert fjarri sannleikanum.

„Ég er mjög góð stelpa. Ég

## UPPÁHALDS

### Staður á Íslandi

„Húsavík. Þetta er yndislegur bæur og alltaf jafn gott að vera þar.“

### Kaffihús

„Ég drekk ekki einu sinni kaffi, en Gamli baukur á Húsavík er uppáhaldskaffihúsið mitt. Ég fer þangað og fæ mér bara Coke light.“

### Söngkona

„Það er Janis Joplin og svo Ellý Vilhjálm.“

### Maturinn

„Kjötsúpan hennar mömmu, ekki spurning.“

### Tómstundagaman

„Tónlist, tónlist og tónlist. Mér finnst gaman að fara í fótbolta, þó að ég kunni ekkert í fótbolta. Svo finnst mér gaman að vera með vinum mínum. Allt sem er skemmtilegt finnst mér gaman að gera.“

### Bíómynd

„Notebook. Ég er búin að sjá hana svona þrjú þúsund sinnum. Æðisleg mynd.“

**Sátt** „Ég er mjög sátt við mína þátttöku í *Idolinu*. Þetta fór vel.“



get líka verið algjör skrukka, en eru ekki allir þannig?“

### Fannst ummælin niðurlægjandi

Útlit Ínu Valgerðar kom til umræðu í kringum *Idol*-þættina og Bubbi Morthens, einn af dómurum keppinnar, gerði holdafar hennar að umtalsefni í viðtali við Svavar Örn. Þar sagði Bubbi að Ína væri með fínt andlit en hún yrði að „taka skrokkinn í tætlur“, eins og hann orðaði það.

### Hvernig varð þér við að heyra þetta?

„Mér fannst þetta niðurlægjandi og leiðinlegt. Mér finnst það ekkert há mér sem söngkonu að ég sé eitthvað nokkrum kílóum þyngri en ég ætti að vera. Fólk verður aðeins að passa sig hvað það segir við sautján ára stelpu. Þetta var á forsíðu tímarits og svo sagði hann þetta í sjónvarpsþættinum. Þetta braut mig samt ekkert niður. Mér var alveg sama, af því að ég var ekki sammála honum. Ég er með stálhjarta,“ segir Ína og hlær, en verður svo alvarlegri og heldur áfram.

„Ég lít ekki á þyngdina sem eitthvert vandamál hjá mér. Ég er hraust og ég er heilbrigð. Mér líður vel og mér finnst þetta ekki skipta öllu máli. Ég þarf ekkert að fara í megrun. Bubbi sagði þetta án þess að vita neitt um mig. Ég fór í megrun fyrir fermingu og ég gekk allt of langt. Ég varð mjög grónn og þetta fór úr böndunum hjá mér. Sem betur fer komst ég út úr því og þakka fyrir það í dag. Mig langar ekki að lenda í því aftur.“

### Laus og liðug í borginni

Næst á dagskrá hjá Ínu er að flytja til höfuðborgarinnar þar sem hún ætlar í nám, en hún var áður nemandi í Framhaldsskólanum á Húsavík.

„Ég er að fara í FÍH og ætla að mennta mig sem söngkonu. Ég ætla að verða gettóþía númer eitt í Breiðholti og prófa að búa í borginni. Þetta er mín stefna og maður verður að halda áfram. Ég fer að læra hjá Kristjönu Stefánsdóttur, sem var raddþjálfarinn okkar í *Idolinu*. Námið verður um fjögur ár. Veit ekki hvar ég enda. Mér finnst gaman að prófa eitthvað nýtt. Ég byrjaði að læra djasssöng þegar



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





**Á flugi** „Mér hefði aldrei dottið í hug í fyrri að ég myndi gera það sem ég hef verið að gera í sumar.“





### Einhleyp og hress

„Ég ætla að flytja ein suður, þannig að strákarnir í Reykjavík mega vara sig.“



**Sæt** „Ég var alltaf að mála mig þegar ég var lítil, enda ætlaði ég að verða snyrtifræðingur.“



ég var fjórtán ára og færði mig svo yfir í klassíska sönginn, en það er poppið sem heillar mig núna.“

### Hefur fjölskyldan engar áhyggjur af þér, 18 ára gamalli, í höfuðborginni?

„Jú, mamma hefur auðvitað alltaf áhyggjur af mér. En þetta er bara eitt skref í lífinu. Ég á tvo eldri bræður og eina yngri systur. Bræður mínir pössuðu upp á mig og eru búnir að kenna mér allt sem ég kann. Ég er tilbúin í þetta og þeir hafa engar áhyggjur af mér.“

**Nú kom fram nýlega í Hér & nú að þú værir komin með kærasta. Flytur hann með þér**

### suður?

„Ég á ekki kærasta núna. Ég ætla að flytja ein suður, þannig að strákarnir í Reykjavík mega vara sig,“ segir hún og hlær.

### Hvar sérðu þig fyrir þér eftir tíu ár?

„Þá myndi ég vilja vera búin að gefa út nokkra geisladiska. Ég myndi helst vilja eiga Range Rover, góðan mann og kannski eitt barn. Ég væri vonandi tónlistarkennari og söngkona. Ég ætla að búa á Íslandi og náttúrulega helst á Húsavík, en það er kannski tæpt að það gangi. Tækifærin eru í Reykjavík. Það er bara þannig.“





*Gullfallegar borðdömur bjóða þig velkominn*

*Flottasti herraklúbbur Íslands*

# *The Champagne Club*



Opið öll kvöld  
frá kl 21:00



**Happy Hour  
með borðdömum**

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

# SKVÍSUR Í STÚLKNAKÓR

Fagrar, fjölhæfar  
og framúrskarandi  
duglegar.



„Ef þú vilt vera kúl, komdu þá í kór!“ Þetta er eitt af því sem stórglæsilegar stúlkur svara skelli-hlæjandi aðspurðar hvort það þygi ekkert lummó að vera í kór þegar maður er kominn í framhaldsskóla. Þær eru í kórnum Vox Junior, sem er hluti af Stúlknaþór Reykjavíkur, sem **Margrét J. Pálmadóttir** stofnaði fyrir tólf árum. Hugmyndin að baki stofnun Stúlknaþórs Reykjavíkur var sú að mennta stúlkur frá fjögurra ára aldri í framkomu, söng og tónmennt, auk þess að sjá til þess að Reykjavíkurborg ætti glæsilegan stúlknaþór eins og tíðkast í öllum stórborgum heims.





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

**P**egar kórinn hóf starfsemi sína fylgdu Margræti nokkrar stúlkur úr stúlnakór Grensáskirkju en kórinn óx og dafnaði með árunum og hefur nú á að skipa 140 stúlkum frá fimm ára aldri upp í níttján ára. Stúlnakórinn hefur sungið fyrir mörg mektarmenni, meðal annars á sérstakri afmælishátíð frá Vigdísar Finnbogadóttur forseta, fyrir Svíakonung og biskupinn í Carrara á Ítalíu, sem hlýddi á englaraddir þeirra í dómkirkjunni í Massa í sumar. Auk þess að syngja trúarleg verk brugðu þær sér á djasshátíð í Bologna og sungu þar á tvennum tónleikum við undirleik hljómsveitar og með einsöngvaranum Maríusi H. Sverrissyni. Í haust er væntanlegur geisladiskur með söng þeirra.

„Við höfum allar verið í kórnum frá stofnun,“ segja ungu stúlkurnar, Sigríður Hafliðadóttir, Nadía Pálsdóttir, Steinnun Jónsdóttir, María Dís Gunnarsdóttir og Eva Schram, þar sem þær eru við æfingar í glænýju húsnæði söngskólans Domus Vox, sem verður tekið formlega í notkun næstkomandi þriðjudag. „Það er allt skemmtilegt við að vera í kór; félagsskapurinn, Ítaliuferðirnar – já og bara allt sem fylgir þessu námi. Svo erum við með svo frábæran kórstjóra, hana Möggu!“

Stelpurnar nema allar við Menntaskólann í Hamrahlíð, nema Nadía sem er í Verzlunarskólanum. Þær segja ekkert erfitt að samræma tónlistarnám og skólanám:

„Hvort tveggja krefst aga og skipulags. Við erum með fastar æfingar einu sinni í viku, en æfum oftár fyrir tónleika og aðrar uppákomur,“ – og þess má geta að stúlkurnar hafa mjög oft verið beðnar að syngja við ýmis tækifæri, á gleði- og sorgarstundum.

En hvað finnst þeim erfiðast við að vera í kór og hvað er mest gefandi?

„Það erfiðasta er kannski að það er stundum mikil pressa fyrir tónleika, en allt sem við kemur þessu starfi finnst okkur



Stúlkurnar sungu ásamt öðrum kórum söngskólans Domus Vox á vortónleikum í Langholtskirkju í vor.

mjög gefandi,“ segja þær án umhugsunar.

### Samsöngur skiptir öllu máli

Nú eru að stíga fram alls konar stúlnabönd eins og Nylon og Destiny's Child. Finnst ykkur mikill munur á hugtakinu „hljómsveit“ og „kór“?

„Já, það er mjög mikill munur, sem dæmi má nefna tónlistarstílinn og verkefnið sem við tökum okkur fyrir hendur en samt er þetta líkt á ýmsa vegu. Við þurfum til dæmis að hljóma vel saman, líkt og góð popphljómsveit þarf að gera. Samsöngur skiptir öllu máli.“

Það er greinilegt að milli þessara stelpna ríkir mikil vináttu og ekki er einu sinni búið að ljúka spurningunni þegar svarið kemur:

„Já, við erum mjög góðar vinkonur og hittumst oft utan kórsins. Þá gerum við eitthvað skemmtilegt, höldum matarveislur og slíkt.“

Skipta útlit og búningar miklu máli í kórsöng?

„Já, við spáum mikið í búninga og annað fyrir tónleika.

Við reynum að vera „lekkerar“ en samt sem áður í viðeigandi fötum!“

Þið sunguð á mjög ólíkum stöðum á Ítalíu í sumar, annars vegar með djasshljómsveit og söngvara og hins vegar í dómkirkju. Hvort fannst ykkur skemmtilegra og í hverju liggur munurinn?

„Þetta er tvennt ólíkt og skemmtilegt hvort á sinn hátt. Hvort tveggja er gefandi, enda finnst okkur eiginlega skemmtilegt að syngja allt. Allt frá auðveldustu lögunum upp í meira krefjandi verk. Lykillinn er að hljóma vel saman, þá verður þetta skemmtilegt. Hins vegar er ekki nóg að tónlistin sé góð, ljóð og texti verða líka að vera falleg svo túlkunin nái hámarki.“

### Búið að gera heimildarmynd!

Þið hafið margoft sungið fyrir troðfulla Hallgrímskirkju á adventunni. Hugsjið þið um menninguna sem hefur fylgt okkur í mörg hundruð ár?

„Já, við syngjum tónlist frá öllum tímum og það er ótrúlega hátíðlegt að standa í vel hljómandi kirkjum eins og Hallgrímskirkju og flytja þar fjölradda kórverk frá 13. öld. Það er ótrúlegt hvað menn hafa samið fallega kirkjutónlist í gegnum aldirnar. Hljómurinn í kirkjum er svo magnaður og stemningin alltaf svo hátíðleg.“

Þær segja söng sinn hafa kallað bæði fram grátur og hlátur, enda koma þær fram við ólík tækifæri. Þær segjast aldrei hafa orðið varar við fordóma gagnvart því að þær, svona ungar og fallegar stúlkur, kjósi að vera í kór fremur en popphljómsveit, en þegar fylgst er með þeim veltir maður fyrir sér hvort ekki væri hægt að draga upp jákvæðari myndir af ungu fólki en nú er gerð.

„Jú, segðu!“ svara þær hlæjandi. „Það var meira að segja gerð um okkur heimildarmynd fyrir tveimur árum, en hún hefur aldrei verið sýnd. Samt er búið að sýna mynd um karlakór og kvennakór... Hvers vegna ekki líka stúlnakór? Það mætti alveg gefa ungu fólki fleiri tækifæri til að koma sér á framfæri.“

**Sungið með Seth**  
Stelpurnar hafa sungið  
með mörgum þekktum  
söngvurum.



### Eru rétt að byrja

*Hvað er næst á dagskrá hjá ykkur?*

„Við munum syngja með sænska kórnum Adolf Frederik á Menningarnótt. Þessi kór er frá Stokkhólmi og meðlimirnir hafa stundað nám við samnefndan tónlistar- og framhaldsskóla og eru nú að ljúka 10. bekk. Þetta er afar viðurkenndur kór og við hlökkum mikið til að syngja með þeim á Kjarvalsstöðum á menningardegri borgarinnar. Tónleikarnir hefjast klukkan þrjú síðdegis. Síðan munum við, að sjálfsögðu, sýna þeim bestu hliðar höfuðborgarinnar þegar rökkva tekur!“

*Hvert stefnir hugur ykkar varðandi meira söngnám? Þær hafa greinilega samið svarið áður...*

„Við viljum komast í Destiny's Child!“ svara þær skelli-hlæjandi. „Nei, án gríns, þá er framtíðin enn óráðin en möguleikarnir verða ábyggilega fleiri eftir þá reynslu sem við höfum öðlast gegnum starf Stúlknakórs Reykjavíkur. Vonandi leggjum við sjálfar eitthvað til málanna í framtíð Stúlknakórs Reykjavíkur. Eftir margra ára reynslu af að vinna með alls konar góðu tónlistarfólki treystum við okkur í næstum allt... Við erum sko

bara rétt að byrja!“

*Og í ljósi þess að margar af þekktustu söngstjörnum Íslands hófu feril sinn í kór hjá Möggu Pálma, eins og þær Margrét Eir, Védís Hervör, Kristín Eysteins trúbador, Tinna Marína Idolstjarna, Sigrún Pálmadóttir og Þóra Einarsdóttir, sópransöngkona, er ekki úr vegi að spyrja þær hvaða ráðleggingar þær eigi handa ungum stúlkum sem lesa þetta viðtal:*

„Ef þú vilt halda kúlinu, komdu þá í kórinn okkar!“

*“Ef þú vilt halda kúlinu, komdu þá í kórinn okkar,” segja stelpurnar í Stúlknakór Reykjavíkur; Vox Junior. Þær eru á aldrinum sextán til nítján ára, spila eins og englar á píanó, líta út eins og fyrirsætur og segja að ef samhljómurinn sé góður séu öll tónverk jafn falleg.*







Veldu vandað...  
...veldu Vitra

- Innréttingar
- Blöndunartæki
- Hreinlætistæki
- Fallegir fylgihlutir

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



**Baðlausnir** ehf



Reykjavíkurvegi 60  
220 Hafnarfjörður  
Sími: 565 06 60  
[badlausnir@hive.is](mailto:badlausnir@hive.is)

Álfheiður Ólafsdóttir listamaður rekur galleríð Art-Iceland.com á Skólavörðustíg 1a. Við skoðuðum eldhúsið hennar sem hún hefur málað á mjög skemmtilegan máta með dýra-myndum þar sem hvert dýr tákna fjölskyldumeðlim.



# MÁLAÐI ELDHÚSIÐ SJÁLF

„Ég málaði eldhúsið fyrir níu árum,“ segir Álfheiður og heldur áfram: „Ég málaði allt eldhúsið á sínum tíma og líka kælskápin en síðan skiptum við um neðri skápana og hentum kælskápin-

**Ýmsir listamenn** í galleríinu eru aðallega listamenn með olíumyndir, vatnslitamyndir og grafíkverk. Auk þess eru reyndar ein glerlistakona, einn skúlptúristi og ein leirlistakona.

um. Ég hélt þessu leyndu fyrst fyrir vinum og kunningjum. Eftir að ég málaði það kom tengdamamma í heimsókn. Henni brá alveg svakalega en í dag finnst henni eldhúsið voða fínt.“

## Hvernig málningu notaðir þú á eldhúsið?

„Olíulíti. Þetta eru kinalitir sem ég keypti fyrst til að prófa. Notaði

einn pensil og málaði myndirnar beint á skápana.“

## Skemmist listaverkið ekki þegar þú eldar?

„Nei, nei. Ég bara þríf skápana.“

## Hvað tákna myndirnar?

„Kýrin er örugglega ég sjálf. Fiskurinn maðurinn minn. Strákurinn minn er fuglinn og svo kemur annar fugl þarna til vinstri sem er fínlegri en hinn. Hann er prinsessulegur og það er stelpa mín sem er sex árum yngri. Kýrin er persóna í barnabókinni Grímur og sækýrnar, sem ég skrifaði og var gefin út árið 2000. Eftir að ég skrifaði hana fór ég að mála sækýr eins og þessa á eldhússkápnunum.“

## Sækýr?

„Ég er alin upp í sveit og var mikið í fjósinu með pabba. Ef grár kálfur fæddist sagði hann:

„Parna er nú kominn einn sækúakálfur,“ en sækýr eru gráar.

Hefur þú ekki heyrt þjóðsögunna um sækýrnar? Þær lifa í sjónum og eru gráar. Þær eru með blöðru á nefinu og koma stundum upp á land. Ef þú ert svo heppinn að sjá kúna koma í land og sprengir blöðruna á henni kemst hún ekki í sjóinn aftur því hún getur ekki lifað án blöðrunnar sinnar. Þá fengir þú bestu mjólkurkúna í fjósið. Ef grár kálfur fæddist var hann örugglega skyldur sækúum, segir þjóðsagan. Sækýrnar yrðu þá væntanlega bestu mjólkurkúrnar í fjósinu.

Ég skrifaði söguna á sínum tíma því mér fannst þetta svo frekt. Að sækýrnar væru festar á bás. Þess vegna gaf ég þeim vængi og ugga svo þær gætu breytt sér í fiska eða verið færar um að fljúga burt. Frelsið er það sem skiptir máli.“







**Rekur gallerið Art-Iceland.com á Skólavörðustíg** Álfheiður útskrifaðist frá MHÍ 1990 í grafískri hönnun.

**Gallerið Art-Iceland.com**

„Ég og maðurinn minn, Prándur Arnþórsson, opnuðum vef fyrir myndlistarmenn fyrir þremur árum. Inn á vefinn voru komnir 16 listamenn fyrir ári. Í dag eru listamennirnir orðnir 24 á vefnum.

Við höfðum velt fyrir okkur að opna gallerí einhvers staðar á góðum stað í miðbænum, en ég rak gallerí á Skólavörðustíg 1a ásamt fjórum öðrum listakönum frá árinu 2002. Árið 2005 vildu þrjár af fimm hættu. Staðsetningin var svo frábær að mig langaði til að halda áfram og bauð þessum 16 listamönnum að vera í galleríinu.

Á þessu eina ári höfum við leitast við að þróa okkur sem mest áfram og reynum allar leiðir til að færa listina til fólksins. Gallerísrekstur byggir



á að hafa líf og skemmtilegheit. Alltaf eitthvað um að vera. Við erum með örsýningar hjá honum Jóa í Ostabúðinni á Skólavörðustíg 1a. Þá býð ég einum listamanni í einu úr galleríinu að vera með einkasýningu hjá honum.

Nýjasta samstarfsverkefnið er við húsgagnaverslunina Mubluna í Kópavogi. Þar er líka gott sýningarpláss og mjög gott starfsfólk. Helga Sigurðardóttir, Árni Rúnar Sverrisson og ég opnuðum samsýningu þar í lok júlí og hún stendur yfir til 30. september.“



**Texti >> Ellý Ármanns**  
**H&N-myndir >> Hörður Sveinsson**



**Öðruvísi eldhús en flott** „Ég hélt þessu leyndu fyrst fyrir vinum og kunningjum. Eftir að ég málaði það kom tengdamamma í heimsókn. Henni brá alveg svakalega en í dag finnst henni eldhúsið voða fínt.“



**Myndirnar tákna fjölskylduna** „Kýrin er örugglega ég sjálf. Fiskurinn maðurinn minn. Strákurinn minn er fuglinn og svo kemur annar fugl þarna til vinstri sem er finlegri en hinn. Hann er prinsessulegur og það er stelpa mín sem er sex árum yngri.“





Æfir fimm sinnum í viku

„Ég myndi ekki reyna eins  
mikið á mig ef ég væri að  
æfa ein.“



Texti >> Svala Jónsdóttir  
H&N-myndir >> Hörður Sveinsson



# HEAVY WEIGHTS

Hefur aukið þol „Ég var búin að vera í mikilli kyrrstöðuvinnu og var með þol í algjöru lágmarki.“

Ragna Jóna Georgsdóttir, 38 ára, hefur náð góðum árangri í líkamsþjálfun



## MISSTI FIMM KÍLÓ AF FITU Á FJÓRUM MÁNUÐUM

**K**onum hættir oft til þess að einblína á vigtina, en þegar við æfum bætum við á okkur vöðvum og er þyngdin ein og sér ekki endilega góður mælikvarði á árangur af líkamsrækt. Fitumæling er oft betri mælikvarði, auk þess sem hlutir eins og aukið þol, bætt úthald og betri heilsa mælast ekki á vigtinni. Ragna Jóna Georgsdóttir er gott dæmi um þetta, en hún hefur verið að æfa hjá einkaþjálfara með hléum frá því í byrjun síðasta árs.

„Ég sé mikinn mun á mér,“ segir Ragna. „Ég var búin að vera í mikilli kyrrstöðuvinnu og var með þol í algjöru lágmarki. Frá því að ég byrjaði að æfa hef ég styrkst mikið. Kosturinn við að æfa hjá einkaþjálfara er sá að ég þarf að mæta einhvers staðar og hitta einhvern. Þá klikkar maður ekkert á því, ófugt við það sem gerist þegar maður þarf að fara einn og blekkir sjálfan sig með því að maður ætli að fara á morgun í staðinn.“

### Myndi ekki æfa eins vel ein

Þyngd Rögnu hefur ekki breyst mikið, en hún missti um fimm kíló af fitu á fjórum mánuðum og bætti á sig sex kílóum af vöðvamassa.

Þegar hún byrjaði að æfa var fituprósentan hjá henni 30%, en nú er fituprósentan Rögnu aðeins 18%, sem þykir mjög gott. Auk þess hefur hún margfaldað þær þyngdir sem hún lyftir í öllum æfingum og fer létt með klukkutíma brennslu á hlaupabretti á góðum hraða.

„Ég ætla að halda áfram hjá einkaþjálfara,“ segir Ragna. „Þetta er hvernar krónu virði. Ég myndi ekki reyna eins mikið á mig ef ég væri að æfa ein. Ég er hjá honum þrisvar í viku og svo fer ég á brettið tvisvar til þrisvar í viku, þannig að ég er að æfa að meðaltali fimm til sex sinnum í viku.“

### Finnst súkkulaði vont

Ragna hefur breytt mataræðinu mikið og segir það skipta miklu máli. „Áður fékk ég mér samlokku og kók í hádegismat og svo kannski prins pólo, en í dag langar mig ekkert í sælgæti. Ég borða allt sem er hollt, til dæmis hafragraut, gróf brauð, fisk, kjöt, grænmeti og ávexti. Ég borða að lágmarki fjórum sinnum á dag.“

Ófugt við marga aðra sem eru í svipuðu programmi er Ragna ekki með nammidag einu sinni í viku. „Ég gerði það fyrst, en þá var ég

að slást við þessa sykurbörf. Nú borða ég hollt alla daga, þó að ég leyfi mér alveg að fá mér eitt-hvað ef ég er í boðum. Um daginn smakkaði ég venjulegt rjómasúkkulaði og mér fannst það bara hræðilega vont.“

### Konur hræðast lyftingar

Fannar Karvel Steindórrson, einkaþjálfari Rögnu, segir að oft séu konur hræddar við að lyfta lóðum og því fari þær á mis við þann árangur sem hægt er að ná með lyftingum. „Konur eru sérstaklega hræddar við að lyfta þungum lóðum vegna þess að þær vilja ekki verða of massaðar,“ segir hann. „Þetta er ekki mikil hætta fyrir konur þar sem þær hafa mjög lítið magn af testósteróni í líkamanum, en það efni hjálpar mikið til við vöðvauppbyggingu.“

Ég vil fullyrða að flestar konur sem stunda heilsu- og líkamsrækt af einhverju kappi líta á íþróttakonur sem fyrirmyndir, til dæmis fitnesskonur. Þessar konur lyfta lóðum af miklu kappi og oft þungum lóðum. Ragna er einmitt gott dæmi um þetta. Ég hef látið hana lyfta miklum þyngdum og þannig hefur hún mótað líkamann vel.“

### Góð ráð fyrir heilsuræktina

**Konur ættu alls ekki vera hræddar við að lyfta lóðum. Lyftingar hjálpa til við að auka vöðvamassann og aukinn vöðvamassi eykur brennslu líkamans. Þó svo að vöðvamassi auki þyngdina, sem margar konur miða við til að meta árangurinn, þá eru vöðvar fimm sinnum ummálsminni heldur en fita. Ef við setjum þetta í myndrænt form þá getum við ímyndað okkur að eitt kíló af vöðvum sé eins og ein mjólkurfarna en eitt kíló af fitu er eins og fimm mjólkurfarnur.**

**Í nútímasamfélagi eru allir mjög uppteknir og þykjast ekki hafa tíma til að hreyfa sig. Ef mataræðið er í góðu lagi þurfum við að æfa að meðaltali í 30-45 mínútur á hverjum degi. Við erum því að tala um fimm tíma á viku og í hverri viku eru 168 tímar sem við höfum til að deila niður á öll okkar verkefni! Það þarf að vera mjög upptekin manneskja sem ekki getur séð af fimm tímum á viku í bestu fjárfestingu sem til er.**

**Ekki láta glepjust af hinum ýmsu megrunarkúrum, hvað svo sem þeir heita.**

Sumir þeirra geta virkað, en þegar öllu er á botninn hvolft þá er þetta mjög einföld formúla. Til þess að við léttumst þarf hitaeiningamagnið sem við látum ofan í okkur að vera minna en það hitaeiningamagn sem við brennum á hverjum degi.

Flairi heilsuráð má finna á [www.thjalfun.is](http://www.thjalfun.is)

# SÓSUR FYRIR SALAT



**S**íðastliðið sumar dvaldist ég í Kaliforníu, þar sem grænmeti af öllum tegundum vex allan ársins hring og ávextir eru í fjölbreyttu úrvali. Ég var að læra meira í sambandi við holla matargerð. Eitt af því sem mikil áheyrsla var lögð á við okkur var að borða mikið af grænum jarðargróða. Ekki bara mikið heldur mjög mikið.

Það sem ég hef oft rekið mig á er að marga langar ótrúlega mikið að borða meira af grænu grænmeti, svo sem spinati, klettsalati, grænkáli og fleiri meinhollum salat- og káltegundum, en finnst bragðið vera „allt of grænt“.

Það er þá sem salatsósan kemur til sögunnar. Það gerist einhver galdur þegar þið hellið góðri salatsósu yfir salatið ykkar: allt í einu breytist það í ótrúlega ljúffenga

og gómsæta máltíð sem hægt er að borða endalaust af.

Það var mikil áhersla lögð á góðar salatsósur í skólanum mínum og skipti þar öllu máli að nota gott hráefni í sósurnar, sérstaklega þegar olíur voru annars vegar.

Ég held að olíur og fita tilheyri því hráefni sem ég passa alltaf að hafa lífrænt og kaldhreinsað og er til í að spara á ýmsum öðrum stöðum til að eiga örugglega fyrir hággæðalíum.

Ég er hérna með lítið brot af öllum þeim ótal salatsósum sem ég hef verið að setja saman og hvet ég ykkur til að laga þær að bragðlaukum ykkar og fjölskyldunnar. Þær eiga það allar sammerkt að vera sérstaklega einfaldar – öllu er skutlað í blandara og síðan er ýtt á „on“.

Ef ykkur finnst þær of þykkar þá setjið þið meiri vökva út í og ef ykkur finnst þær of þunnar er gott að þykkja þær með olíu eða avókadó.

Það er góð regla að byrja alltaf á að setja vökvann, eða safarikasta hráefnið, í blandarann í byrjun því þá á hann auðveldara með að mauka allt saman og gera það silkimjúkt.

Avókadóið eða olíuna set ég alltaf út í síðast, því það er eins og punkturinn yfir i-ið; það þykkir og mýkir. Hörfræolían frá Himneskri hollustu er sérstaklega mild á bragðið og hentar mjög vel til að nota í salatsósurnar, þið sláið tvær flugur í einu höggi og fáðið fullt af omega 3 fitusýrum.



# ALGJÖR GALDUR

„Það sem ég hef oft rekið mig á er að marga langar ótrúlega mikið að borða meira af grænu grænmeti, svo sem spínati, klettsalati, grænkáli og fleiri meinhollum salat- og káltegundum, en finnst bragðið vera „allt of grænt“.“



## Agúrka og appelsína

½ dl. kaldbressuð lífræn ólífuoía, t.d. frá LaSelva eða hörfræoía\*  
safi úr 1 appelsínu  
safi úr 1 sitrónu  
½ agúrka, skorin í grófa bita  
1 msk. fínt söxuð engiferrót  
1–2 hvítlauksrif  
1 tsk. sjávarsalt  
- setjið allt í blandara og blandið þar til þetta verður silkimjúkt  
- geymist í ísskáp í um viku

## Karry

2 ½ dl. kaldbressuð lífræn ólífuoía, t.d. frá LaSelva eða hörfræoía\*  
safi úr 1 sitrónu  
2 selleristilkar, gróft saxaðir  
½ grænt epli, afhýtt, kjarnhreinsað og skorið í bita  
1–2 döðlur\* smátt saxaðar  
2 hvítlauksrif, gróft söxuð  
1 msk. fínt söxuð engiferrót  
1 msk. karryduft  
½ tsk. sjávarsalt  
- setjið allt í blandara og blandið þar til þetta verður silkimjúkt  
- geymist í ísskáp í um viku

## avókadó

1 dl. kaldbressuð lífræn ólífuoía, t.d. frá LaSelva eða hörfræoía\*  
safi úr 2 lime  
½ agúrka, gróft skorin  
1/4–1/2 dl rúsinur\*  
2–3 hvítlauksrif, gróft söxuð  
1 tsk sjávarsalt  
cayenne-pípar af hnífsoddi  
smá ferskur kóriander eða annað grænt krydd  
- setjið allt í blandara og blandið þar til þetta verður silkimjúkt  
- geymist í ísskáp í um viku

## Himnesk hindberjasalatsósa

3 dl. frosin hindber  
1 dl. nýpressaður appelsínusafi  
2 msk. kaldbressuð lífræn ólífuoía, t.d. frá LaSelva eða hörfræoía\*  
1 msk. sitrónusafi  
1 msk. sinnep\*  
1 tsk. sjávarsalt  
smá cayenne-pípar eða nýmalaður svartur pípar  
- setjið allt í blandara og blandið þar til þetta verður silkimjúkt  
- geymist í ísskáp í um viku

## Austurlensk salatsósa

1 dl. kaldbressuð lífræn ólífuoía, t.d. frá LaSelva eða hörfræoía\*  
1 msk. dökk sesamolía  
½ dl. tamari-sósa\*  
2 msk. lime eða sitrónusafi  
1 daðla\*  
1–2 hvítlauksrif, gróft söxuð  
1 msk fínt söxuð fersk engiferrót  
- setjið allt í blandara og blandið þar til þetta verður silkimjúkt  
- geymist í ísskáp í um viku

## tahini salatsósa

2 dl. ljóst tahini\*  
1 dl. vatn  
½ dl. sitrónusafi  
½ dl. appelsínusafi  
1–2 hvítlauksrif, fínt söxuð  
½–1 búnt steinselja, stöngullinn fjarlægður  
smá sjávarsalt og cayenne-pípar  
- setjið allt í blandara og blandið þar til þetta verður silkimjúkt  
- geymist í ísskáp í um viku

## Möndlusmjörs-salatsósa

1 dl. nýkreistur appelsínusafi  
½ dl. nýkreistur sitrónusafi  
¼ dl. möndlusmjör  
2 vorlaukar eða ½ búnt graslaukur  
1–2 hvítlauksrif  
1 msk. tamarisósa\*  
1 msk. fínt söxuð fersk engiferrót  
1 tsk. karryduft  
1 sm. sitrónuhras – lemmongras  
smá sjávarsalt og cayenne-pípar  
- setjið allt í blandara og blandið þar til þetta verður silkimjúkt  
- geymist í ísskáp í um viku

\* fæst lífrænt frá Himneskri hollustu

Texti >> Sólveig Eiríksdóttir  
Himnesk hollusta



Það er Steinunn í Nylon sem aðstoðar Ingvar kokk þessa vikuna við að matbúa rómantíska humarsúpu – fyrir þau.



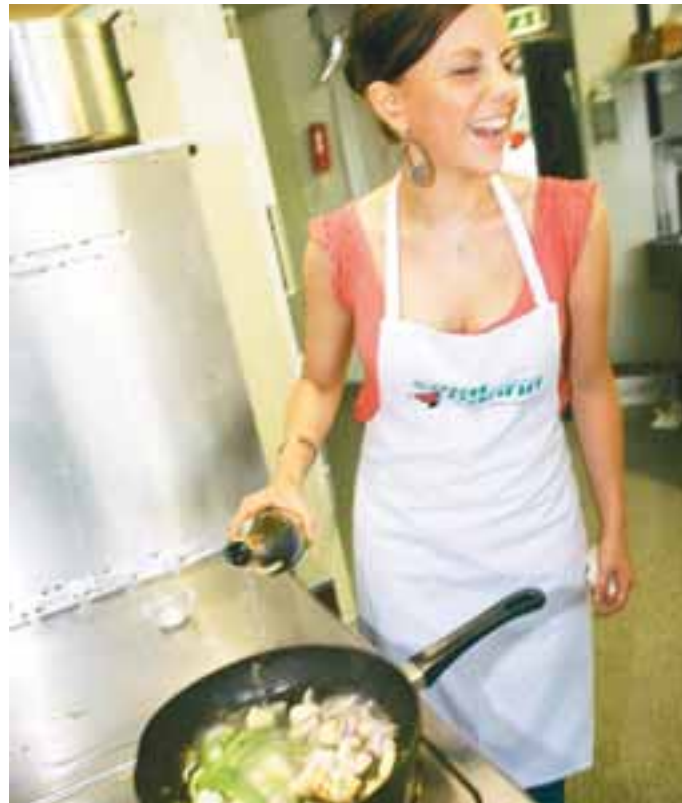
„Ég vildi að hún gæti kennt mér að syngja, en það verkefni yrði mjög tímafrekt og Steinunn og stelpurnar í Nylon eru að fara í aðra hjómleikaferð um heimsbyggðina núna í lok ágúst. Svo ekkert verður úr því í bili.“

# HUMARSÚPA A LA NYLON



„Steinunn elskar humar og er snillingur í að elda hann.“

Texti >> Ingvar Helgi Guðmundsson  
H&N-myndir >> Hörður Sveinsson





## Tómatseruð humarsúpa

Fyrir 2

- 8 stk. humarhalar
- 1 stk. tómatur
- 1 hvítlauksrif
- 1 stk. epli
- 1 dós niðursoðnir tómatar
- 1 stk. rauðlaukur
- 1 stk. græn paprika
- ½ bolli hvítvín
- Smjör
- Salt og pipar

Humarinn er skelhreinsaður (pillaður). Grænmetið er skorið smátt og steikt í smjörinu og humrinum síðan bætt út í. Steikt í ca. 3 mínútur.

Tómötunum bætt út í og að lokum hvítvíninu. Bragðbætt með salti og pipar. Skreytt með lime og sítrónum og fersku kóríander.



Steinunn í Nylon var snögg að hreinsa humarinn úr skelinni, eins og hún væri þalvön. Nylon-stelpurnar eiga líka auðvelt með að bræða skelina af aðdáendum sínum á öllum aldri.



„Það er bara allt svo fallegt sem hún gerir og hún heillaði mig algjörlega. Hún kenndi mér líka helling,“ segir Ingvar.



„Hún er mjög hrifin af suðurevr-ópskri matargerð og matarvenjum og velur ávallt mat af hollara taginu, ávexti, fisk og grænmeti.“





# BAUNASALSA OG KARTÖFLUKAKA

„Eitthvað annað en grill takk.“ Var svarið sem ég fékk þegar ég bauð vinum mínum í mat nú í vikunni eftir verslunarmannahelgi. Ég gæti sem best trúað að þetta svar eigi við fleiri en þá, þar sem lágskýjað hefur verið yfir flestum sumarhúsa-hverfum landsins

vegna grillreyks undanfarnar vikur. Þess vegna fáíð þið núna tvær ofsalega skemmtilegar uppskriftir af einhverju allt öðru en grilli. Hins vegar nýtast bökunarkartöflurnar sem komið var með heim úr bústaðnum eftir helgina...



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



**Dóra Svavarsdóttir** matreiðslu-meistari Á næstu grösom býður upp á nýbreytni frá grillmat og unnum kjötvörum sem allir hafa étið nóg af um helgina.

## Kartöflukaka með spínati

Fyrir 6 manns

**900 g. bökunarkartöflur.**

**450 g. ferskt spínat.**

**2 egg.**

**100 g. Ab-mjólk.**

**200 g. sýrður rjómi 36%**

**1 msk. gróft sinnep.**

**50 g. kryddjurtir, til dæmis steinselja, estragon og graslaukur.**

**Salt og pipar.**

**Aðferð:**

- Setjið bökunarpappír í botninn á 25 sentimetrar lausbotna kókuformi.
- Skrælið kartöflurnar og forsjóðið í um 10 mínútur, kælið litillega og skerið mjög þunnar sneiðar (um það bil 2 millimetrar á þykkt).
- Þvoíð spínatið og setjið á pönnu, reynið að hrista sem mestan vökva af blöðunum. Setjið lok á pönnuna og eldið þar til að spínatið linast, sigtið og kreistið umfram vökva úr spínatinu með höndunum. Skerið fínt.
- Hraeið saman sýrða rjómanum, sinnepinu, eggjunum, fínt söxuðu kryddjurtunum og spínatinu.
- Raðið nú hluta af kartöflusneiðunum í botninn á forminu og setjið síðan jógúrtblönduna og kartöflusneiðarnar til skiptis í formið. Kryddið yfir hvert lag af kartöflum með salti og pipar.
- Klæðið formið með álappír og setjið í ofnskúffu, fyllið ofnskúffuna með vatni svo það nái hálfra leið upp hliðarnar á kókuforminu.
- Bakið í 45-50 mínútur við 180°C.
- Gott er að bera þetta fram með brakandi fersku klettasalat. Eða góðu baunasalsa. Fyrir þá sem borða allt er þetta líka glimrandi gott meðlæti með fiski, til dæmis pestóbökuðum þorski.

## Baunasalsa með bygg

**100 gr. augnbaunir mega vera nýrna- eða svartar baunir.**

**100 gr. bankabygg (mæli með lífræna bygginu frá Móður jörð).**

**2 tómatar skornir í litla bita.**

**1 agúrka skornin í litla bita.**

**1 rauðlaukur saxaður.**

**2 saxaðir hvítlaugsgeirar.**

**1 búnt söxuð steinselja.**

**\* búnt saxað kóriander.**

**1 sentimeter engifer, saxað að vild.**

**Ólífúolía eftir smekk.**

**Salt og pipar.**

**Appelsínudjús eða tómat safi.**

**Sítrónusafi eða milt edik.**

**Aðferð:**

- Sjóðið byggjð og baunirnar eftir leiðbeiningum á pakka og kælið.
- Blandið öllu saman og smakkið til, best ef þetta er gert deginum áður og smakkað aftur til rétt áður en það er borið fram.

Í svona rétti má nota hvaða baunir sem er, ef þú átt einhverjar soðnar í frysti er um að gera að nota þær frekar heldur en að rjúka út og kaupa enn einn pakkann sem oft dagar hálfur uppi inni í skáp.

Af því að baunir þarf að leggja í bleyti með góðum fyrirvara, flestar í um 8-12 klukkustundir er alveg jafn gott að sjóða allan pakkann í einu og frysta af-ganginn. Þær eru þá klárar í pottrétti eða salat með næstum engum fyrirvara.

Flestar baunir rúmlega tvöfalda þyngd sína frá því að vera þurrar þar til soðnar. Þannig að í uppskrift sem kallar á 100 grömm af þurum baunum þarf 230 grömm af soðnum baunum.



Með bestu kveðju, Dóra



# Stórleikarinn Adrien Brody ÁSTFANGINN AF SPÆNSKRI FYRIRSÆTU



**Gerðu grín að ljósmyndunum** Adrien tók upp myndavélina og smellti myndum af ljósmyndurinum.



**Nýtt líf** Adrien er kominn með nýja kærustu og nýjan hund.



**Fallegt par** Brody og hin spænska Elsa Pataky taka sig vel út á götum SoHo í New York.

**H**inn myndarlegi Adrien Brody hætti með kærustunni, Michelle Dupont, í byrjun þessa árs. Kappinn var ekki lengi að næla sér í nýja konu en hann er yfir sig ástfanginn af leikkonunni og fyrirsættunni Elsu Pataky.

Elsa er frá Madrid á Spáni og leikur meðal annars í myndinni Snakes on a Plane ásamt Samuel L. Jackson.

Adrien hefur varla sést hamingjusamari en nú og taka þau Elsa sig vel út saman.

Nýjasta æðið

## PASSAR VIÐ ALLT

Þeir eru svolítið sérstakir en það fallega við ökklaháa skó er að þeir fara vel við nánast allt. Kate Moss, Gwyneth Paltrow og Mischa Barton eru allar miklir aðdáendur og við erum það líka.



**Mischa Barton** Í sexi ökkklaskóm við eldheitan rauðan kjól.



**Helena Christensen** Er sú flottasta. Hér er hún í svörtum ökkklaskóm sem fara vel við allt.



**Kate Moss** Er trendsetter. Það er alveg á hreinu. Hún er hér í rauðum ökkklaskóm.

# ROKK OG RÓSI



**Aldrei vinsælli** Rokk og rósir er orðin eins árs, en notuð fót hafa aldrei verið vinsælli en einmitt nú.



Rokk og rósir er með falleg föt fyrir alla aldurshópa

# FLOTT FÖT FYRIR HAUSTIÐ

Verslanir með notuð föt verða sífellt fleiri í Reykjavík og vinsældir þeirra hafa aldrei verið meiri. Þessi föt hafa þann kost að þau eru einstök í sinni röð og svo skemmir verðið yfirleitt ekki fyrir. Verslunin Rokk og rósir á Laugavegi varð eins árs fyrir nokkrum dögum, en að sögn Söru Oddsdóttur, verslunarstjóra, eru viðskiptavinir búðarinnar alveg frá 13 ára og upp úr.

Elisabet Svendsen og Fiona Grove, afgreiðslustúlkur Rokks og rósa, sátu fyrir í fallegum fötum, sem þær telja tilvalin fyrir skólann, vinnuna eða djammíð í haust.

#### **Bleikt er betra**

*Pilsíð kostar 2.600 og skyrtan 1.900 krónur.*



**Svart og rautt fyrir veturinn** Jakkinn er á 4.900, bolurinn á 4.900 og pilsíð á 2.200 krónur.



**Flottur bolur** Þessi bleiki bolur kostar 4.900 krónur í Rokki og rósum.



**Gegjuð í grænu** Elisabet er í grænum kjól, sem kostar 3.500, með belti á 1.700 og litla tösku á 1.200 krónur.

Hér & nú lætur ekki útsölnar stoppa sig í leit að stíl fræga fólksins. Að þessu sinni eru það **Julia Stiles** og **Christina Applegate** sem við ætlum að stela stílnum frá. Þær eru báðar smekklegar og frekar kasúal í klæðaburði, þrátt fyrir að svo virðist sem Christina Applegate sé komin í haustham.

# STELDU STÍLNUM



**Julia Stiles, einföld og kasjál**

Hér & nú ákvað að þessu sinni að taka Íslandsvininn hana Juliu Stiles fyrir. Hún lék í *A Little Trip to Heaven* eins og flestir muna eftir og var hér í nokkurn tíma. Hún er nú frekar einföld í klæðaburði en er hægt að eiga of mikið af klassískum gallabuxum og svörtum bolum? Alltaf er svo hægt að mixa þetta með einhverju öðru og því eru þetta góð kaup. Stelpan er einungis 25 ára og rétt að byrja að fikra sig upp metorðastigann í Hollywood. Til gamans má geta að stúlkan elskar New York Mets og hefur deitað Danaprins í tveimur myndum; *Hamlet*, árið 2000, og *The Prince & Me*, árið 2004.



## Christina Applegate, haustleg og sæt

Það má með sanni segja að Christina Applegate sé frekar haustleg til fara á þessari mynd en það var akkúrat það sem Hér & nú var að leita að þar sem veðurguðirnir hafa ekki verið góðir við okkur núna í sumar. Christina er 35 ára en foreldrar hennar skildu þegar hún var ung. Hún á tvö hálsystkini sem faðir hennar á úr sínu öðru hjónabandi og er Alisa hálsystir hennar besta vinkona hennar. Þær stóllur hafa meira að segja búið saman á meðan Alisa var í námi. Christina elskar bækur um andleg málefni og finnst lagið Simply Beautiful eftir Al Green mest sexi lag sem hún hefur heyrt.



Skarthusið

Treflar, Skarthusið

Treflar, Eik

Zara, 1.995 kr.

Oasis, jakki, 11.990 kr.

Top Shop, 5.990 kr.

Retró, Kringlunni, 12.990 kr.

Zara, 3.995 kr.

Top Shop, jakki á 7.990.-

Aldo í Kringlunni, 7.990 kr.

Zara, 3.995 kr.

Dularfullt barn, umdeild trú og geimverur

# SÉRSTAKT BRÚÐKAUP FRAMUNDAN

## Umdeilt samband

*Í upphafi héldu margir því fram að samband Toms Cruise við Katie Holmes væri auglýsingabrella.*



**T**om Cruise og Katie Holmes munu gifta sig síðar í þessum mánuði eða í þeim næsta, ef eitthvað er að marka erlend slúðurblið. Væntanlegt brúðkaup þeirra skötu hjúanna hefur vakið upp margar spurningar, eins og svo margt sem varðar þetta heimsfræga par. Ekki síst velta menn fyrir sér hvort brúðkaupið verði að kaþólskum sið eða hvort prestur úr Visindakirkjunni muni framkvæma athöfnina og einnig hvort Katie Holmes verði að undirrita strangan kaupmála fyrir brúðkaupið.

## Viðburðaríkt ár

Undanfarið eitt og hálf t ár hefur verið í meira lagi viðburðaríkt hjá Cruise og Holmes. Í mars 2005 sleit Katie Holmes trúlofun sinni, en hún hafði trúlofast

leikaranum Chris Klein í desember 2003. Mánuði síðar fór hún á fyrsta stefnumótið með Tom Cruise, en hann var búinn að vera einn frá því að sambandi hans við spænsku leikkonuna Penelope Cruz lauk ári áður.

Katie og Tom voru aðeins búin að vera saman í tvo mánuði þegar hann bað hennar í París. Fjórum mánuðum eftir bórnóðir var tilkynnt að Katie væri með barni og dóttir þeirra Suri fæddist í apríl síðastliðnum. Þó að nærri fjórum mánuðir séu liðnir frá fæðingu hennar hefur Suri enn ekki sést opinberlega og myndir af henni hafa ekki birst í fjölmiðlum.

## Samsæriskenningar

Alls konar samsæriskenningar hafa fylgt sam-



## Gat haldið kaþólskt brúðkaup

*Nicole Kidman, önnur kona Cruise, gat haldið kaþólskt brúðkaup vegna þess að kaþólska kirkjan viðurkennir ekki hjónabönd Visindakirkjunnar.*

bandi Katie Holmes og Toms Cruise frá upphafi. Í fyrstu töldu margir að sambandið væri aðeins í auglýsingaskyni. Gengu sumir svo langt að velta þeirri spurningu upp á vefsíðum hvort óléttu Holmes væri tilbúin. Sú staðreynd að barnið hefur ekki enn sést opinberlega hefur gert lítið til þess að þagga niður í kenningasmíðum.

Nýlegur orðrómur um óléttu fyrrverandi konu Cruise, Nicole Kidman, hefur einnig kynt undir vangaveltum um nýja barnið. Tom Cruise og Nicole Kidman ættleiddu tvö börn í hjónabandi sínu og velta menn því fyrir

## Hamingjusöm?

*Orðrómur hefur verið á kreiki um að Katie verði að undirrita strangan kaupmála fyrir giftinguna.*



**Sérstök trú**  
Tom Cruise  
þakkar velgengni  
sína ekki síst  
Vísindakirkjunni,  
en hann hefur  
verið meðlimur í  
henni í 20 ár.



**Fallegar konur** Tom Cruise hefur átt vingott við glæsilegar konur í gegnum tíðina. Eftir skilnaðinn við hina gullfallegu Nicole Kidman átti hann í sambandi við spænsku leikkonuna Penelope Cruz.

sér hvers vegna Nicole varð ekki ófrísk eftir Tom í tíu ára hjónabandi. Þeir allra djörfustu hafa síðan velt upp þeirri spurningu hvort Tom sé í raun faðir Suri litlu.

En hvers vegna er samband Toms og Katie svo umdeilt? Vissulega er aldursmunurinn

talsverður. Katie Holmes er 27 ára, en Tom Cruise er nýorðinn 44 ára. Aldursmunurinn er þó varla það eina sem fólk setur fyrir sig, því að margir þekktir leikarar í Hollywood eiga yngri maka. Tom Cruise er tvígiftur og því verður Katie Holmes þriðja eiginkona hans, en það er varla einsdæmi.

### Umdeild trúarbrögð

Sennilega hafa trúarbrögð Toms Cruise eitthvað að segja í þessu sambandi, en hann hefur verið í Vísindakirkjunni í um 20 ár. Vísindakirkjan hefur verið umdeild víða um heim og í Þýskalandi nýtur hún til dæmis ekki réttinda sem trúarstofnun, þar sem þarlend yfirvöld telja að um viðskipti sé að ræða en ekki trúarbrögð.

Vísindakirkjan var stofnuð af skáldsagnahöfundinum L. Ron Hubbard um miðja síðustu öld. Talsmenn kirkjunnar halda því fram að trúarbrögðin hjálpi fólki til þess að ná betri stjórn á lífi sínu. Þá er alls konar orðrómur um vísindatrúna í gangi, þar á meðal að trú á geimverur komi þar talsvert við sögu.

Vísindakirkjumenn eru mjög á

móti hefðbundnum geðlækningum og þá sérstaklega geðlyfjum, eins og kom berlega í ljós þegar Tom Cruise gagnrýndi leikkonuna Brooke Shields fyrir að taka þunglyndislyf, en hún þjáðist af fæðingarpunglyndi. Nokkur dæmi eru um að meðlimir í Vísindakirkjunni hafi dáið vegna andstöðu trúarbragðanna við hefðbundnar lækningar.

### Viðurkenna ekki hjónabandið

Kapólska kirkjan viðurkennir ekki Vísindakirkjuna og það er ástæðan fyrir því að Nicole Kidman, önnur eiginkona Toms Cruise, gat gengið í kapólskt hjónaband með sveitasöngvaranum Keith Urban á dögum. Í augum kapólsku kirkjunnar voru hún og Cruise aldrei gift.

Katie Holmes er alin upp í kapólsku kirkjunni líkt og Nicole Kidman. Hún getur allavega huggað sig við það að ef væntanlegt hjónaband hennar fer á sama veg og fyrri hjónabönd Toms Cruise, þá getur hún alltaf gift sig innan kapólsku kirkjunnar síðar.



**Ættleiddu börn** Tom Cruise og Nicole Kidman ásamt ættleiddum börnum sínum, Isabellu og Connor.



1. Þú þarft að eiga vél sem er sérstaklega hönnuð fyrir hveitigrasið. Þessar vélar fást hjá Lambhaga og við erum líka að selja þær hjá okkur. Vélin kostar 7810 kr.

2. Svo klippir þú grasið eða notar búntið.

3. Setur grasið í vélin.

6. Síðan setur þú safann í glas.

5. Safinn rennur í eitt gatið á vélinni og grasið kemur á öðrum stað þegar safinn er farinn úr grasinu.

7. Að lokum neytir þú safans. Langbest er að setja hveitigrasið fyrst upp í sig og leyfa því að vera í munninum áður en kyngt er. Það er ráðlagt svo ensímið í safanum byrji að brjóta það niður í munninum. Um að gera að láta safann aðeins renna um munninn og svo kyngja honum.

4. Vélin kreistir safann úr grasinu.



Texti >> Elly Ármann  
H&N-myndir >> Heiða Helgadóttir

Hanna Guðmundsdóttir umsjónarmaður Heilushússins í Kringlunni segir að fólk kjósi að leggja sér hveitigras til munn heilsunnar vegna.

# HVEITIGRAS GEGN FITU

**Hvar fæ ég grasið?**  
„Það fæst hjá Lambhaga. Það er hægt að fá það annað hvort í búntum eða kaupa það spírað í bökkum og þá getur maður skorið það af sjálfur,“ svarar Hanna Guðmundsdóttir umsjónarmaður Heilsuhússins í Kringlunni og byrjar á því að sýna okkur aðferðina og útskýra ferlið:

**Er hveitigrasið sérstakt á bragðið?**  
„Það er gott. Þetta smakkast eins og gras.“

**Hvað gerir það fyrir neytendur?**  
„Það er mjög orkugefandi því það inniheldur mikið af blaðgrænu. Það eykur árangur og er fullt af vítamínum og steinefnum. Í hveitigrasinu eru 17 aminosýrur

og þar af eru þessar 8 mikilvægustu sem líkaminn þarf á að halda daglega. Við verðum að fá þessar aminosýrur úr fæðunni. Þetta er bara ótrúlega vítamínríkt. 25 sinnum meira vítamín og steinefni er í hveitigrasinu en í grænmeti.“

**Er rétt að best sé að innbyrða hveitigrasið á fastandi maga?**  
„Já, það er rétt. Það er langbest að taka hveitigrasið á fastandi maga og gott er að bíða aðeins þangað til matar er neytt eftir það. Andoxunarhrif verða á frumurnar og það er fyrirbyggjandi þegar sjúkdómar eru annars vegar. Hveitigrasið er græðandi og gott fyrir magann.“

**Þetta smakkast ekkert sérstaklega vel!**  
„Pá erum við til dæmis með

detox-safa-blöndu þar sem við blöndum saman gulrótum, greip, hveitigrasi og pínulítlu af grænmetissafa. Það er góð blanda og rík af vítamínum. Þetta hreinsar eiturefni sem safnast upp í líkamanum.“

**Eiturefni?**  
„Já. Hveitigrasið losar þig við uppsöfnuð eiturefni. Þegar líkaminn lítur á eitthvað sem eiturefni þá bindur hann það. Hveitigrasið getur losað þessi efni út úr líkamanum aftur. Fólk sem reynir að greнна sig ætti því ekki að hika

við að taka inn hveitigrasið.“  
**Magnað. En er hægt að taka of stóran skammt af hveitigrasinu?**  
„Nei, þú átt ekki að geta gert það. Held að eitt „skot“ eða stauþ á dag sé gott fyrir þig. Margir koma hingað í Heilsuhúsið og fá sér hveitigras. Þetta er það dýrt. Stauþið kostar 195 krónur og stærra glasið er á 385 kr.“

*„Það er langbest að taka hveitigrasið á fastandi maga. Andoxunarhrif verða á frumurnar og það er fyrirbyggjandi þegar sjúkdómar eru annars vegar. Hveitigrasið er græðandi og gott fyrir magann.“*





**Felur magann** Halle gengur einungis í víðum og þægilegum kjólum þessa dagana og hefur hún nú tekið upp á því að fela magann.

Halle Berry passasöm

# FELUR BUMBUNA

Leikkonan gullfallega Halle Berry les greinilega slúð-urblöðin, en nýlega hafa erlendir fjölmiðlar greint frá því að leikkonan sé ólétt eftir kærasta sinn Gabriel Aubry. Halle hefur einungis gengið í víðum kjólum undanfarið og virðist mjög meðvituð um ljósmyndara. Takið eftir því hvernig hún passar upp á að ljósmyndarar nái ekki mynd af mallakútnum.

**Taskan fyrir** Halle passar að taskan sé fyrir maganum.



Skemmtilegur dagur á ströndinni

# BJÓR OG BARNALEIKIR

Kate Hudson er án efa rokk-aðasta mamman í Hollywood, en hún er eiginkona söngvarans Chris Robinson úr The Black Crowes.

Þessi fallega fjölskylda á heimili á Malibu-ströndinni og móðir og sonur gerðu sér glaðan dag á ströndinni. Kate fór í sjóræningjaleiki með syni sínum en þess á milli gæddi hún sér á Corona-bjór.



**Flott mæðgin** Kate og Ryder eru ótrúlega sæt saman.



**Friskandi** Corona-bjórinn er góður í sólinni.

**Sjóræningi** Kate Hudson skelti sér í hlutverk Jacks Sparrow.

**Kósí stemning** Það fór vel á með Ryder, Kate og litlum vini Ryders.



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

### LÁRÉTT

- 1 BLAÐUR (3)
- 4 MARGSINNIS (3)
- 8 HÆKKAR (3)
- 10 SJÚKDÓMUR (6)
- 12 MAGI (4)
- 15 TVEIR (2)
- 16 MÓTMÆLI (5)
- 19 HÚÐPOKI (3)
- 20 BEYGJUR (6)
- 23 SKAMMSTÖFUN (3)
- 24 SAMTALS (4)
- 26 BRAK (4)
- 27 DREIFA (4)
- 28 LÉLEGUR (5)

- 30 HERMA (3)
- 32 GOLF ÁHALD (2)
- 33 Í RÓÐ (2)
- 34 MARGSKONAR (4)
- 36 TRAUST (3)
- 38 VÖRUMERKI (2)
- 40 TÍMABIL (2)
- 41 HÖLD (3)
- 43 GERA ILLA (5)
- 45 SJÓR (3)
- 47 BJÚGALDIN (6)
- 49 ÞYNGD (5)
- 51 KLETTASPRUNGA (3)
- 52 ANNARLEGT ÁSTAND (4)
- 54 STEFNA (3)

### LÓÐRÉTT

- 1 2900 (4)
- 2 SAMTÖK (2)
- 3 SIGTI (3)
- 5 ÚTSÆDI (3)
- 6 STUNDIR (5)
- 7 OFREYNA (5)

- 9 TAUG (3)
- 11 LASTA (5)
- 12 SJÓÐI (5)
- 13 GÖSLA (4)
- 14 TVEIR EINS (2)
- 17 SYFJA (4)
- 18 HAMFLETTA (3)
- 19 HVAÐ (2)
- 21 UMSKRIFA (6)
- 22 ÖRVERPI (4)
- 25 GREINILEGUR (4)
- 29 KRINGUM (2)
- 31 ILLGRESI (4)
- 33 HIK (4)
- 35 GLUMDI (4)

- 37 TVEIR EINS (2)
- 39 LAPPA (4)
- 40 TÍMABILS (3)
- 42 BÁTUR (5)
- 44 MIKILL HRÁÐI (5)
- 46 SAMTÖK (2)
- 47 KOMA NIÐUR Á (5)
- 48 TIL SAUMA (3)
- 50 KOMST AUGA Á (4)
- 52 ÖRUGGUR (4)
- 53 KÁSSA (4)
- 55 MÁL (3)
- 57 DRULLA (3)
- 58 TVEIR EINS (2)
- 60 GUB (2)

Lausn síðustu viku er á blaðsíðu 68.



***MIKIÐ ÚRVAL AF BRÚÐARKJÓLUM***

***OG FYLGIHLUTUM***



**Textilline**

**Laugarvegi 101 • SÍMI 552 1260 • [www.textilline.is](http://www.textilline.is)**

**Anna Día** rekur Golfleikjaskólann. Móðir hennar og dætur eru einnig virkar í golfinu. Við spurðum Önnu út í íþróttina, útgjöldin sem tengjast henni, búnað og síðast en ekki síst hugarfarið.

**Dæturnar** Þórunn Día er 15 ára og er með forgjöf 10,7. Eygló Myrre er 14 ára og er með 5,1 í forgjöf. Þær fæddust báðar í Danmörku og fluttu þaðan 2 og 3 ára. Þær byrjuðu að fíkta við golfið um 6 ára aldurinn en að æfa 9 og 10 ára.

# ALLIR Í FJÖLSKYLDUM

„Ég byrjaði að stunda golf í Danmörku 1989 þegar ég bjó þar sem námsmaður ásamt fjölskyldunni. Ég eyði alltaf nokkrum tímum á viku í að æfa mig, þá sérstaklega til að undirbúa kennsluna. Einnig spila ég 1–2 hringi á viku en ég spila alls ekki golf í leiðinlegu veðri, það er í rigningu og roki.“

## Hvað á ég að gera ef mig langar að læra golf?

„Í fyrsta lagi er tilvalið að koma á fimm daga byrjendanámskeið hjá Golfleikjaskólanum þar sem kennd eru grunnatriði golfíþróttarinnar í leik og í alvöru. Ný námskeið hefjast flesta mánudaga fram á haustið og þar eru öll áhöld á staðnum

svo ekki þarf að kosta neinu til nema námskeiðsgjaldinu sem er aðeins 4.500 krónur og 600 til viðbótar þegar farið er á golfvöll síðasta daginn.“

## Golfgræjur

„Nóg er að eiga #7 járn, fleygjárn og púttar til að byrja með. Einnig golfbolta, tí-merki og flatargaffal og auðvitað blýant til að skrá skorið sitt.“

## Hugarfar

„Að vera jákvæður, þolinmóður og tilbúinn að leggja allt á sig til þess að ná árangri.“

## Klæðnaður

„Nauðsynlegt er að vera snyrtilega klæddur, ekki í galla-

buxur eða íþróttagalla. Eins og allar íþróttgreinar á golfið sinn eigin fatastíl. Til dæmis tiglóttar peysur, pólóboli, derhúfur, golfhanska, vind- og regnheldar buxur og jakka. Regnhlíf?“

## Útgjöld?

„Það þarf ekki að kosta mikla peninga að byrja að stunda golf ef maður kynnir sér hvernig best er að haga því. Það þarf enginn að eiga fullt golfsett, poka eða kerru til að byrja með.“

Flestir golfklúbbar hafa sín æfingavæði sem eru opin öllum. Sá sem er að byrja að kynnst golfíþróttinni þarf alls ekki að ganga í golfklúbb til þess að geta æft sig. Hægt er að æfa sig á æfingavæðum golfklúbbanna með

því að leigja golfbolta úr þar til gerðum vélum og síðan nota sína eigin golfbolta við það að pútta og vippa. Nokkrir golfklúbbar bjóða upp á æfingagolfvelli þar sem brautirnar eru stuttar og við hæfi byrjenda.

Sums staðar eru seld sumarkort og árskort á þessa velli. Þetta er nóg þangað til maður gerir meiri kröfur á sjálfan sig. Ég mundi telja þetta ódýrustu íþróttgreininna sem börn og unglingar geta stundað, á ársgrundvelli.“

## Ertu menntuð í golfinu og hvað kennir þú í Golfleikjaskólanum?

„Ég er íþróttafraeðingur og hef mikinn áhuga á að kenna





**Árið 2000 var Önnu veittur styrkur til að efla konur í golfi**  
Á kvennahlaupsdaginn 18. júní árið 2000 veitti 19. júní-sjóðurinn Önnu Díu Erlingsdóttur styrk til eflingar kvenna í golfíþróttinni.

# NI SPILA GOLF

undirstöðuatriðin í golfíþróttinni og koma sem flestum af stað í þessari skemmtilegu íþrótt.

Námskeiðin hjá mér hefjast á því að kennd eru grunnatriði golfíþróttarinnar, svo sem grip, staða og grunnsveifla, eða pendúlsveiflan! Ég nota mikið tennis- og innigolffolta, sem eru úr gúmmi, við æfingarnar. Einnig alvöru golfbolta. Stöðvaþjálfun er líka stór þáttur í kennslunni. Ég kynni það sem er í golfpokanum og sýni mismunandi áhöld sem hann hefur að geyma.

Einnig lýsi ég golfvællinum í grófum dráttum og undirbý nemandur mína í því hvernig þeir eigi að haga sér á golfvællinum þegar við förum þangað síðasta námskeiðsdaginn.“

**Fyrir suma sem ekki þekkja til íþróttarinnar virkar golfið langdregið. Aðrir dásama það og vilja ekki eyða frítíma sínum í nokkuð annað. Hvernig myndir þú lýsa golfíþróttinni?**

„Þetta er nú erfið spurning. Og örugglega ekki allir sammála því sem ég segi núna. Golfíþróttin er stunduð með mismunandi markmið. Ég sjálf stunda hana mér til skemmtunar og heilsuþótar en alls ekki með keppni í huga eða til forgjafarlækkunar.

Ég elska að spila golf við eigin hentugleika. Ég keppi ekki nema kannski í gamni-mótum. Ég er enginn afrekskyllingur sjálf. Síðan eru það sumir sem ergja sig yfir flestum höggum sem þeir slá

vegna þess að þeim finnst þeir eiga miklu betra högg skilið miðað við getu eða forgjöf. Aðrir eru í svo stöðugri keppni við sjálfa sig og aðra að það getur gengið of langt. Svo eru enn aðrir sem dúllast í þessu og keppa af og til sér til ánægju og til þess að hitta aðra kylfinga.“

## Er aldurstakmark?

„Nei og já. Börn verða að hafa áhuga á golfi þegar þau byrja. Það er ekki hægt að láta þau gera neitt ef þau ekki vilja það sjálf. Það þurfa foreldrar að hafa í huga. Algengast er um sex ára aldur eða skólaaldur að þau geti farið að taka markvissum leiðbeiningum í golfkennslunni.

Svo er ekkert kynslóðabil í

golfíþróttinni. Það geta allir leikið saman miðað við sína getu.“

## Hvar eiga konur sem vilja prufa golfið að byrja?

„Auðvitað byrja íslenskar konur hjá Golfleikjaskólanum, sem er frumkvöðull í að hvetja konur til golfíðkunar. Golfleikjaskólinn heldur golfleikjanámskeið frá enda apríl fram á haust. Það eru fimm daga námskeið, mánudag til föstudags frá kl. 17.30–19.00 eða kl. 19.10–20.40. Námskeiðinu lýkur með því að farið er á æfingagolfvöll og spilaðar nokkrar holar. Þá er farið yfir ýmis atriði sem þarf að hafa í huga þegar spilað er á golfvelli, svo sem leikröð, flatarmerki, flatargaffal, telja og skrá skor og fleira.“



**Anna Día ásamt móður sinni og Tinna Ósk** „Foreldrar mínir voru löngu byrjaðir að stunda golfþróttina á undan mér. En elsta dóttir mín hún Tinna Ósk, sem er 22 ára, kynntist golfinu einnig í Danmörku og síðan byrjaði hún að æfa um 10 ára aldur þegar við fluttum heim aftur. Hún stundaði að sama skapi nám við Golf-college í Himmerland í Danmörku í tvö ár. Þá 16 og 17 ára. Hún er með 8,1 í forgjöf.“

### Parf að tilheyra golfklúbbi til að prófa að spila?

„Nei, alls ekki. Við getum auðveldlega stundað golf án þess að vera í golfklúbbi. Þegar áhuginn og getan eru orðin næg er tilvalið að sækja um í golfklúbba ef þú hefur tíma til þess að spila nokkrum sinnum í viku. Þá borgar það sig.

Það kostar nefnilega um 50–60 þúsund krónur á ári að vera í golfklúbba á höfuðborgarsvæðinu miðað við löglegan völl og nýliðagjald í byrjun sem er yfirleitt helmingurinn af ársgjaldi. Það er einnig hægt að kaupa sér sumarkort eða árskort á æfingavelli nokkurra golfklúbba sem er mun ódýrara. Margir golfklúbbar utan höfuðborgarsvæðisins eru ódýrari. Til dæmis borga ég um 50.000 krónur á ári fyrir fjölskylduna í Golfklúbb Dalbúa á Laugarvatni.“



### Hvernig Golfleikjaskolinn- is varð að veruleika

„Þetta byrjaði allt árið 1999,“ segir Anna Día og byrjar frásögn sína um Golfleikjaskólann: „Með því að ég leyfði dætrum mínum Þórunni Díu og Eygló Myrru að taka þátt í kennslumyndbandi í golfi sem var í framléiðslu fyrir íþróttakennara á vegum Jóns Karlssonar og Magnúsar Birgissonar golfkennara og gefið út af Golfsambandi Íslands. Þær voru 8 og 9 ára þannig að ég fylgdi þeim á allar æfingar og upptökur. Þegar kennslufnið var tilbúið var ég hvött til þess að prófa það á nemendum mínum og tókst það svo vel að sumar mæðurnar vildu ólmur fá sams konar kennslu.“

Þær sem hafa áhuga á að komast í golfferðir á vegum Golfleikjaskólans sendi netpóst á [golf@golfleikjaskolinn.is](mailto:golf@golfleikjaskolinn.is).



### Nú eru notuð ýmis orð í golfinu sem við sem þekkjum ekki sportið vitum ekki hvað þýða en hefur alltaf langað að spyrja um. Getur þú útskýrt fyrir okkur á „mannamáli“ hvað þau þýða?

- „Tí er lítill tréttitur sem boltinn er lagður á þegar upphafshögg er slegið frá.
- Braut er leiðin að holu.
- Röff er óræktað svæði utan brautar. Golfbolta sem lenda í röffi er oft erfitt að slá.
- Skæa er þegar boltinn fer beint upp í loft og frekar stutt áfram.
- Flöt er snöggslegna svæðið næst holunni.
- Fugl er það kallað þegar kyflingur fer holuna einu höggi undir pari.
- Örn er það kallað þegar kyflingur fer holu á tveimur undir pari.
- For eða Fore er alþjóðlegt viðvörunarorð í golfi sem notað er til að vara við ef bolti er við það að lenda á fólki. Hrópa skal „for“ til aðvörunar. Heyri kyflingur hrópið skal hann strax snúa baki í áttina sem það kom frá, beygja sig og grípa um höfuðið.“



# Góðar vörur, góð þjónusta, sanngjarnnt verð



...og þú  
gengur að  
gæðunum  
vísun!



Reynir  
Bakari

Dalvegi 4 • Sími 564 4700

Opið: Mánud.-föstud. 06:00 - 18:00, laug. 06:00 - 17:00, sunn. 07:00-17:00

Hamraborg 14 • Sími 554 4200

Opið: Mánud.-laugard. 08:00 - 18:00, laug. 08:00-16:00, sunn. 09:00-16:00

## HEIMI MÁ PÉTURSSYNI, FRAMKVÆMDASTJÓRA HINSEGIN DAGA

**Hvað ert þú að gera núna þegar Hinsegin dagar eru að bresta á?**

„Lokaundirbúningurinn er byrjaður hjá okkur. Við erum að fara með kynningarefni á fjölmiðla og fylgjumst með því hvort ekki sé verið að framkvæma allt sem búið er að skipuleggja undanfarna tíu mánuði. Mestmegnis er verið að þjóta á milli staða.“

**Hvað er búið að halda Hinsegin daga oft á Íslandi?**

„Þetta er áttunda skiptið í ár.“

**Hvað búiist þið við mörgum gestum í ár?**

„Það er ómögulegt að segja. Þeim hefur alltaf verið að fjölga undanfarin ár. Við fórum yfir 50 þúsund í fyrria, þannig að við verðum ánægð ef fjöldinn verður svipaður og á síðasta ári.“

**Hvað ber hæst í göngunni í ár?**

„Gangan kemur alltaf á óvart í hvert skipti, vegna þess að hún sprettur upp úr grasrótinni. Það sem Hinsegin dagar gera er að skapa aðstöðu fyrir fólk til að geta verið í göngunni. Við útvegum verkstæði, hráefni eftir því sem við á, hljóðkerfi og svo framvegis. En síðan spretta atriðin frá fólkinu sjálfu, þannig að það kemur alltaf á óvart hvernig atriðin líta út. Þar af leiðandi er alltaf mjög spennandi að sjá gönguna þegar hún leggur af stað.“

**Nú ert þú fyrir nokkru síðan kominn aftur í starf fréttamanns. Er fréttabakterían eitthvað sem þú losnar ekki við?**

„Ég er náttúrulega búinn að eiga við fjölmiðla meira og minna

frá árinu 1988, þannig að það eru bráðum að verða tuttugu ár. Oftar hef ég verið fréttamansmegin við mikrafóninn og kann ágætlega við mig þar. Það er mjög spennandi að taka þátt í uppbyggingu NFS sem er fyrsta sjónvarpsstöð sinnar tegundar á Íslandi.“

**Ertu þá alveg hættur í pólitíkinni?**

„Já, ég er alveg hættur. Ég tek ekki þátt í pólitík, nema auðvitað í pólitík Hinsegin daga, sem er að minna á sögu og menningu samkynhneigðra og réttindi þeirra.“



**hér&nú** LAUSN Á KOSSGÁTU NR. 44

	1	2	3	4	5	6						
	K	O	K	L	Á	S						
	U	G	L	A	M	Ú	S					
	R		Ó	Ð	J	U	R	T				
	F	O	R	M	S	Á	S	K	A	P	A	
	H	A	F	A	T	O	R	K	A	N	E	T
	Æ	T	U	R	E	G	N	A	E	D	D	A
	T	R	É	Á	I	A	R	K	A	A		
	R	A	T	Á	K	N	L	Æ	S	L	Ó	
	U	T	T	N	E	S	R	Æ	S	I	R	
	G	J	Á	B	A	K	A	R	I	E	Ó	
	G	Ú	R	K	A	T	R	Ú	A	G	A	R
	A	U	R	G	N	Ó	G	U	R			
	S	L	Ó	R	A	M	A	L	T	A		
	T	A	F	S	K	A	T	L	A	R		





# EINI SÚLUSTADURINN Á LANDINU

**Goldfinger** er eini súlustaðurinn á höfuðborgarsvæðinu.

Auk glanslegs kvenna, erum við með mikið úrval vinkleppanna, óvísir er boðið upp á annað mál.

Á **Goldfinger**, getur þú gengið að því vísu að hópar gullfallega kvenna frá fjölmörgum höfðingjum sem leika fyrir þig listir afnar og skemmti þér á ogleymanlegan hátt.

Komdu á **Goldfinger**, og njóttu þú í fínhestri stömmunngu öll kvöld frá þriðjunni 20.

## GOLDFINGER

# Verður þú tilbúinn eftir sumarið?

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

Inger, 24 ára Sjúkraliði og nemi.

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

Bergþóra Þorgeirsdóttir, 18 ára næstum því stúdent.

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

Elva Dögg, 20 ára Hjúkrunarnemi.

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

Haraldur Haraldsson, 18 ára nemi.

## Hvað segja nemendur okkar um námskeiðið:

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

## Náðu árangri hjá okku Hraðlestrarskólinn

**Næsta 6 vikna námskeið 12. Sept**

**Næsta 3 vikna hraðnámskeið**

**Akureyri 31. ágúst. Suðurnes 12. okt.**

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



**HRADLESTRARSKÓLINN**

VR og fleiri stéttarfélög styrkja þátttöku félagsmanna sinna á námskeiðinu.

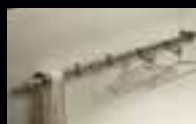




Aðeins það besta fyrir baðherbergið



**d line**  
Heimsklassa hönnun



**ASETA**

BYGGINGAVÖRUR BYGGINGATEKNI

Tunguhálsi 19, 110 Reykjavík. Sími 533 1600  
aseta@aseta.is www.aseta.is

# LOKSINS LOKSINS LOKSINS

Hollywood þægindi á Íslandi!



## Hann er til leigu!

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

**GOLD LIMO**

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