

Fimmtudagur
24. ágúst 2006
33. töl. – 2. árgangur
Verð: 395 krónur



SIGGA LUND
Á brjóstahaldara í beinni



HANNA LÁRA
Fordómar í samfélaginu
gagnvart Alzheimersjúklingum



**HVER FÆR
HLUTVERKIÐ?**



RAGNHILDUR

HALLA



ELMA



LOVÍSA

SLÚÐRÍÐ STYRKIR MANN

RAGNHEIÐUR GUÐFINNA RÆÐIR
OPINSKÁTT UM HARÐA GAGNRÝNI
OG NÝJAN SJÓNVARPSPÁTT.



L' O R

Óendanleg augnhár,

Skref 1
Styrkjandi og lengjandi
grunnur með tvisvar
sinnum meira
Ceramide R.
Útkoma: allt að 70%
lengri augnhár.

NÝR MASKARI

DOUBLE

“Engin málamiðlun í mínum maskara.”

É

A

L

PARIS

kolsvört!



Skref 2

Í fyrsta sinn hreinar kolagnir. Útkoma: enn dekkri* svartur litur augnháranna.

*prófað í samanburði við venjulegan maskara.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

EXTENSION CARBON BLACK



L'ORÉAL
PARIS



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



Skýr



NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ **HEILBRIGÐUM**
LÍFSSTÍL



Hennar höfuð

FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

HÆFILEIKARÍK

Ragnheiður Guðfinna sjónvarpskona er full af orku og baráttuþreki en hún hefur sætt harðri gagnrýni fyrir að vera fyrrverandi fegurðardrottning í hlutverki þáttastjórnanda. Ánægjulegt að komast að því að hún veit að það er nauðsynlegt fyrir hana að næra sjálfa sig öllum stundum og sýna nærgætni og yfirvegun þegar hún finnur fyrir þrýstingi úr umhverfinu.

Ragnheiður hefur hlið sem eflaust fáir þekkja. Hlið sem er áberandi hungruð og sterk. Hún veit fyrir hvað hún stendur og hvert hlutverk hennar er. Góður kostur því þá er hún að læra og leitast við að þroskast í rétta átt. Það sem gladdi mest í samtali okkar var að hún horfir á allt með kærleik og hlustar.

Það er sama hversu gömul við verðum, við höfum öll þörf fyrir að finna að verk okkar eru metin að verðleikum. Sá sem fer ótroðnar slóðir í fjölmiðlum á ekki endilega auðveldi daga. Þessi fallega kona ber veldisspröta takmarkalauss máttar. Er ekki í vafa um það.

Elly Ármanns



10-11

34-35

12

14-15



HRINGDU INN PARTÍ
EDA FRÉTT
550 50 70

Láttu
vita!

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

FRÉTTASKOT



6-7 hér&nú STJÓRNUR

Fréttamolar.

8
Erlendar stjórnuréttir.

10-11
Ragnheiður Guðfinna talar um fjölmiðla og slúður.

12
Hvað leynist í veskjum íslenskra kvenna?

14-15
Sigga Lund á brjóstahaldaranum í beinni.

18-19
Hressir krakkar í skólabyrjun.

20
Rautt parti hjá Og Vodafone.

21-22
Fréttir af fólki.

24-25
Kjólar stjarnanna.

26
Alzheimer er fjölskyldusjúkdómur.

28 hér&nú LÍFSSTÍLL
Benedikta mælir með lífi án gerviefna.

30-31
Stelpur eru líka kynverur.

32
Margrét fjallar um förðun.

34-35 hér&nú MATUR
Syngjandi glaðir tenórar elda lax

36
Valentína hjá Móður náttúru eldar indverskar pönnukökur.

37
Solla eldar barnvænan mat.

40 hér&nú LÍFSSTÍLL
Beta spáir í karlmenn.

42-43
Krossgáta Hér & nú.

44
Stjörnuþá Hér & nú.



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

Nýtt ferskt og sætt par í Hollywood

LOKSINS FÁUM VIÐ AÐ SJÁ UNNUSTUNA

Kayne West er klassamaður og æðislegur listamaður. Kayne bað unnustu sinnar Alexis fyrir ekki svo löngu síðan. Það hefur farið mjög lítið fyrir þessu fallega pari, en Kayne og Alexis hafa verið saman í tæp fimm ár. Það fer ekki á milli mála að smekkur Kaynes á kvenfólki er jafn góður og fataval hans. Alexis virðist vera með höfuðið á herðunum og er stórglæsileg. Þetta er enginn gullgrafari.



Falleg bros Alexis er gullfalleg og þau eru nýtrúlofuð.



Nördur eru víst sexí – með ennisband það þarf sterkar konur til að koma þessum strákum í gott form.

Nördamömmur

Emilía hefur haldið utan um og hugsað um nördana í einu og öllu á meðan tökum hefur staðið. Ekki nóg með það heldur var hún líka algjör Idol-mamma því hún var í því að hugsa um Idol-krakkana í öllum þremur Idol-seríunum. Það þarf sérstakan karakter í þetta starf. Emilía vinnur að staðaldri fyrir Sýn en er svo innilega umhyggjusöm og mömmuleg í einu og öllu að hún þótti tilvalin í þessi störf – að vera nörd- og Idol-mamma. Okkur finnst það krúttlegt.



Emilía Sighvatsdóttir og Anna Katrín Guðmundsdóttir eru nördamömmurnar



Feimin Alexis og Kayne eru ekki von því að ljósmyndarar elti þau á röndum.

hér&nú KROSSGÁTAN NR. 1

Laun á krossgátu síðustu viku.

				MP & BH	ÁRSTÍÐ	BARDAGI	RÁKIR	ÍSLAND			GRAS-TEGUND	SIJÁ EFTIR	STYRKJA	HAM-FLETTA							
				VINNA	S	T	A	R	F			S	E	F							
					ÚTILL SÓPI	ÚTÍ RÓÐ					KRAFTUR		A	F	L						
				2000			SUNNA				GRÖFT ORÐ		K	L	Á	M			NUDDA		
				FORSKEYTI	M	M	PRÁÐUR	S	Ó	L	1000										

Eli Roth fjallmyndarlegur og Íslandsvinur í þokkabót Hefur vakið athygli um allan heim fyrir hryllingsmyndir sínar.

HVER ÞEIRRA LANDAR HLUTVERKINU?

Þær þreyttu prófið fyrir Hostel 2 og lásu handritið fyrir Eli Roth: Elma Lís leikkona, Lovísa Ósk Gunnarsdóttir dansari, Halla Vilhjámsdóttir leikkona og Ragnhildur Steinunn sjónvarpskona sem stóð sig frábærlega vel í myndinni Astrópiu sem sýnd verður á næsta ári.

Úr Hostel Myndin er stranglega bönnuð börnum enda stútfull af ofbeldi.



Ragnhildur Steinunn með ástinni sinni Haukur Ingi má vera stoltur af spúsu sinni.



Lovísa Ósk dansari ársins Lovísa Ósk Gunnarsdóttir kærasta Ólafs Darra leikara (með henni á mynd) las fyrir Eli.



Elma Lís Fær hún hlutverk-ið og heimsfrægð í kjölfarið?



Halla Vilhjámsdóttir Syngur og leikur í Footloose í Borgarleikhúsinu.

HER & NÚ HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Það var heldur betur mikið um að vera um helgina. Ekki var margt um manninn í bænum á föstudaginn, enda margir að hlaða batteríin fyrir Menningarnótt. Dagurinn byrjaði snemma og í Sirkusportinu var mikið um að vera. Síðasti dagur Sirkusmarkaðarins. Þar voru **Erpur** og **Dóri DNA** að selja karlmanns g-strengi



Mikil stemning var á Prikinu enda var **Addi Írafár** að missa sig á trommunum ásamt **Gísla Galdri**.



og netaboli. **Ása** í Gyllta kettinum og **Elli** kærasti hennar spjölluðu saman yfir einum bjór áður en hann fór að hitta vini sína í **Jeff Who?** sem heillaði allar unglingsstúlkur bæjarins á tónleikum fyrir utan Landsbankann.

Rétt fyrir miðnætti dró aldeilis til tíðinda í Sirkusportinu en hjómsveitin **Mínus** kom saman aftur eftir langa fjarveru og tryllti lýðinn. Þar var allur bærinn staddur og mátti meðal annars sjá **Gabrielu Friðriks**



spjalla við **Guðna** í **Dr. Mister**.

Andrea aðstoðarkona **Bjarkar** dansaði ásamt vinkonum sínum með kampavinsflösku í hendi og **Jónsi** í **Sigur Rós** og kærastinn hans voru í góðum gir.



Ívar í **Dr. Mister** var þar staddur í feiknastuði eftir stórtónleika á Arnarhóli. Hann var ber að ofan og stúlkurnar misstu sig yfir öllum húðflúrnum hans. En **Dóra Takefusa** og fleiri glæsilegar stúlkur voru líka að fíla Prikid á Menningarnótt.

Á Kaffibarnum dönsuðu tvíburarnir **Arnar** og **Borgar** eins og aldreif áður. **Erpur** og kærastan hans **Elva** voru stórglæsileg á Barnum, en ungrú



Reykjavík **Jóna Kristín Heimisdóttir** dillaði sér við takta **Gullfoss** og **Geysis** með hvítvinsglas í hendi. Menningarnótt var glæsileg í alla staði.

Skýr smoothie
SKYRDRYKKUR

Strömból
Fíbrón
Píparmint
Epli
Súkkla

Penelope Cruz er langflottust

SUDRÆN OG SEIDANDI Á IBIZA

Heit í frii Penelope Cruz skellti sér í frii til Ibiza ásamt vinum sínum.



Penelope Cruz nýtur þess greinilega að vera einhleyp. Hún fór með vinum sínum til spænsku eyjarinnar Ibiza og það verður að segjast að þessi megal-skvísu tekur sig vel út í bikiníu. Hún er með alvöru líkama. Við erum að fíla það.

Smá geirvarta Það er erfitt að vera í vatninu án þess að bikiní-toppurinn fari út um allt.

V-STADURINN

ER ALVEG MÁLID

Karlmenn, takið eftir. Brjóst og rassar hvað? V-staðurinn er eldheitur. Leikarinn Stephen Dorff veit að hann er heitur og togaði sundskýluna nógu langt niður til að V-staðurinn nyti sín.

Stephen Dorff er heitur



Tai chi – Kung Fu

Hugræn teygjuleikfimi - Heilsumeðferð

Einkatímar - Hópatímar

A horizontal advertisement for Tai Chi and Kung Fu classes. It features several images: a person in a black uniform performing a Tai Chi move, a person in a black uniform performing a Kung Fu move, a person in a black uniform performing a Kung Fu move, and a person lying on a massage table receiving a massage. The text is in Icelandic and includes the name of the studio and contact information.

Tilboð í heilsute og greiningu í svæðisnuddi.

**HEILSU
ORÐIN**

Klaverstr. hellsullod
Skjalarni 3j
Sími 553 8282
www.heilsudrekkinn.is



FILLEN/SIA

USS!

Með USS!-kortinu getur þú sent 30 SMS og 30 myndskilaboð á dag, innan kerfis Og Vodafone, án þess að borga krónu fyrir þau aukalega. Notaðu inneignina 1.990 kr. til að tala lengi, lengi, lengi. Kortið gildir í 30 daga.

USS!

ÞÚ ÞARFT EKKERT AÐ TALA FREKAR EN ÞÚ VILT



SMS: 0 KR.
MYNDSKILABOÐ: 0 KR.
1.990 KR. INNEIGN

og

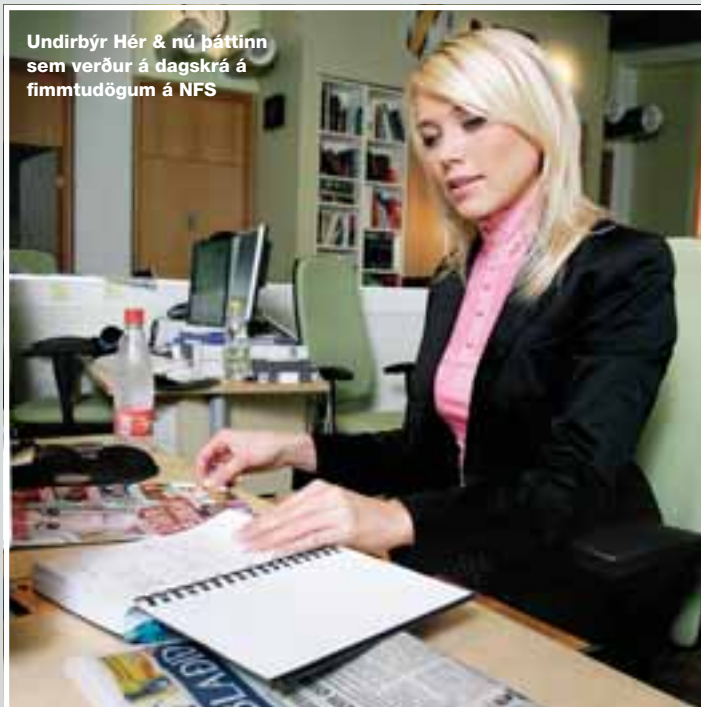
 vodafone

Heyrumst!

Komdu í Og Vodafone verslun, smelltu þér á www.ogvodafone.is eða hringdu í 1414 og fáðu nánari upplýsingar.

Ragnheiður Gu

Slúðrið gerir mann



Undirbýr Hér & nú þáttinn sem verður á dagskrá á fimmtudögum á NFS



Falleg og klár
Á skrifstofunni að klippa nýja þáttinn

Hvað ertu að gera þessa dagana?

„Nú er ég bara á kafi. Fyrsti Hér & nú þátturinn er í kvöld. Þetta eru stjórnfréttir á sjónvarpstengdu formi sýndur á NFS strax eftir Íslandi í dag klukkan 19.40.“

Spennandi. Ég ætla að horfa. Loksins eitthvað sem vekur áhuga minn á NFS!

„Já, þetta á eftir að styrkja kvölddagskrá NFS á fimmtudagskvöldum. Sami dagur og Hér og nú kemur út.“

Finum annað orð yfir slúður.

„Hvernig hljómar fréttir af fólki eða áhugaverðir hlutir?“

Hvað verður í fyrsta þættinum hjá þér?

„Hann er stúffullur af áhuga-verðu fólki. Þar verður íslenskt efni um það sem er merkilegast núna. Þessa dagana er verið að taka upp stóra kvikmynd hér á landi. Hostel 2 en ég átti gott viðtal við Eli leikstjórann á menningarnótt og svo er náttúrulega fullt að gerast í tónlistarbransanum. Justin Timberlake og París Hilton eru að gefa út nýja diska. Diskur Parísar kemur út í næstu viku.“

Hvaðan færðu erlendar fréttir í þáttinn?

„Viðsvegar að. Asia og Europe Entertainment senda mér efni.“

Hverjir vinna með þér að þættinum?

„Bara ég. Ég vinn fréttirnar og kem þeim í format. Klippi þær síðan og þar næst fer fólkid í klippinu á síðustu mínútu yfir það. Ég sæki í marga aðila. Penninn Eymundsson gefur mér til að mynda blöð. Þá slúðurblöð og ég fæ heitasta slúðrið utan úr heimi sem er gaman að fjalla um í þættinum. Svo er ég í sambandi við Bravó. Það er að flytja inn skemmtikrafta og þar er ég með heimildarmenn. Ef einhver er heimildarmaður ætti hann endilega að hringja í mig.“

Hvernig er það Ragga. Nú hefur þú sjálf verið á forsíðum slúðurblaðanna.

„Já, já. Ég hef lent illilega í slúðri. Heyrst hefur og sást til en það er oftast en ekki eintómt kjaftæði. Það er ópolandi þegar slegið er upp á forsiðu einhverju sem er ekki rétt. Fólk sem er heimsfrægt eins og til dæmis Eli tekur þessu kannski ekki eins alvarlega eins og við í þessari litlu þjóð. Þetta hefur áhrif á mitt líf. Fólk dæmir mann

jafnvel án þess að þekkja mann eitt eða neitt. Fólk gerir sér ekki grein fyrir því hvað þetta getur verið særandi.

En fréttirnar sem ég flyt í þættinum eru náttúrulega fréttir sem ég fæ samkvæmt heimildum. Að utan eru það helst frumsýningar eða nýr singull hjá hinum og þessum flytjanda. Þetta verða fullyrðingar og staðreyndir. Ef fólk lendir illa í því í öðrum fjölmiðlum er því velkomið að koma í þáttinn til mín og leiðrétta fréttina.

Það verður ekkert niðurbrot en margt áhugavert því fólk hefur áhuga á öðru fólki og hvað það er að gera.“

Þér að segja er ég í stríði við þekkt einstaklinga á Íslandi sem vilja alls ekki ræða við mig því það er brennt. Hvað get ég gert?

„Mér finnst að þú ættir að bjóða fólki að koma til þín og segja sína sögu á jákvæðum nótum. Það hafa eflaust allir sem lesið hafa blaðið að þú hefur breytt áherslunum í blaðinu.“

Hvað finnst þér um þá gagnrýni að þú sért bara í sjónvarpi út á útlitið og það að þú sért fyrrverandi feegurðardrottning?

„Það sem er sorglegast við núverandi veröld okkar í þessu litla samfélagið sem allir þekkja alla er að öfund er ríkjandi. Fólki getur bara ekki liðið vel. Ég sárvorkenni fólki sem er að missa sig yfir öðru fólki, aðrir höndla það ekki og gera allt til þess að brjóta mann niður. Það besta við það er að maður verður harðari fyrir vikið.“

Karma!

„Já, þetta er karma. Þegar fólk hegðar sér svona fær það allt bak talið til baka. Ef maður líkir þessu við gasblöðru og þú ert eina gasblaðran í kringum hinar blöðurnar sem eru fullar af lofti. Þær eru sífellt að reyna að toga gasblöðruna niður. Þetta er þúra öfund. Finnst það nett fyndið. Ég er ekki að segja að ég hafi verið frábær í upphafi. Maður þroskast og lærir. Ég væri ekki hér ef ég væri bara sæt. Það skiptir svo sem engu máli hvort einhverju fólki finnst ég bara vera sæt. Fólk sem skiptir mig máli veit hvað ég hef meira. Það er fólkid sem ég hleypi inn í garðinn minn.“

Öfinna sterkari



Kvöldverður til heiðurs Ungfrú heimi, Unni Birnu Vilhjálmsdóttur, á Broadway



Lífskraftur í faðmi Arnars Grant

Ísland í bítíð með Heimi og Gulla

„Ég sárvorkenni fólki sem er að missa sig yfir öðru fólki, aðrir höndla það ekki og gera allt til þess að bjóta mann niður.“

Hvað ertu með í töskunni?

Alma Guðmundsdóttir söngkona í Nylon

„Ég er alltaf með bláa peningabuddu fyrir kortin mín og klinkið. Gemsann, svarta hárklemmu, músli-bar til að narta í, snyrtidót eins og MAC-púður og bursta, gloss og augnblyant.“

Skuggi Bleikur augnskuggi er hluti af veski margra kvenna hér á landi.



Sóley Ástudóttir förðunarfræðingur

„Ég er með frekar stóra tösku því ég er alltaf á þeytingi úti um allan bæ. Hér er ég með dagbók úr Ordning & reda. Blackberry-síma sem er ekki að virka! Fólk spyr mig alla daga af hverju ég sé með reiknitölvu. Svartan kúlupenna en það eru einu pennarnir sem ég nota. Stórt svart peningaveski úr Kisunni á Laugavegi. Öll kortin, klinkið og kvittanirnar sem eiga það til að safnast fyrir. Lyklakippu og snyrtibuddu og í henni er ég með meik, kinnalit, augubrúnablyant og besta varasalva í heimi sem fæst í Köben. Hann heitir Laebe pomnade og er úr Matas-búð og er hreinlega það besta sem ég hef fengið.“

Það sem koma skal eru breið belti og hæfilega stórar töskur sem eru nógu stórar fyrir símann, snyrtivörurnar og litlu svörtu bókina.

PARÍS HILTON SETUR LÍNURNAR



Inga Póra Jónsdóttir dagamma

„Það er nú ekki svo mikið. Ég er með varaliti, veski, kort, augnblyant, maskara og svo símann minn.“

Varalitur í veskinu

Glossinn tekur ekki mikið pláss. En hann er þarfaping hjá flestum konum sem vilja vera ferskar með kyssilegar varir.



Veskin eru úr leðri og fást í Sautján. Verð: 4.990 kr.



Beltin fást í Sautján Laugavegi. Verð: 2.990 kr.



Marta María Jónasdóttir ritstjóri Veggfóðurs

„Lyklar, sími, kinnalit, debetkort og varalitur eru lykilatriði til að lifa daginn af. Lyklarnir til að komast í bílinn, heim til sín og í vinnuna. Kinnalitir til að undirstrika ferskleikann, debetkort til að vera við öllu búinn og varalitur til að geta skellt á sig þegar mikið liggur við.“



KNUD HOLSCHER/d line PRÓFESSOR, ARKITEKT

Hann lauk námi í Arkitektaskóla Listaakademíunnar og varð prófessor þar 1968. Hann varð síðar meðeigandi í Arkitektastofunni KHR A/S arkitektar. Stofnaði síðan eigið fyrirtæki 1995, Knud Holscher Industriel Design (lönhönnun).

Hann hefur fengið mörg verðlaun og viðurkenningar í gegn um tíðina – nú síðast ID verðlaunin fyrir d line snyrtipílin fyrir almenningssalerni, ásamt ID verðlaunin fyrir klassíska hönnun 1999.



d line
Heimsklassa hönnun

ASETA

BYGGINGAVÖRUR BYGGINGATÆKNI

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



SIGGA LUND

Á BRJÓSTAHALDARANUM Í BEINNI



Gassi-segir um Siggu:

Gallar

Sigga er líkt og ég mikil skapkona og á sína slæmu daga en hún er líka fljót að fyrirgefa og fara að brosa aftur. Hún syngur leiðinlega mikið á verstu tímum. Hún hefur ekki mikla trú á því sem hún er að gera. Hún á erfitt með að setja sér takmark (t.d. ræktina) og klára málin. Hún er með-virkasta kona sem ég þekki. Hún stjórnast hríkalega mikið af öðrum, en ekki sínum vilja.



Kostir

Sigga er ótrúlega samviskusöm í alla staði. Áræðin og heiðarleg. Hún er vinur vina sinna og stendur við gefin loforð. Sigga er hörkuduglegur starfsmaður sem leggur sitt af mörkum svo heildin sem hún starfar með blómstri sem allra allra mest. Hún hefur ekki bein heldur STÁL í nefinu og þú treður henni ekkert um tær. Hún er blíð og manngóð manneskja. Hún hefur gríðarlega gott auga fyrir list, myndum og öllu því sem hægt er að skapa fyrir augað. Svo er hún svo hríkalega góð, blíð og æðisleg mannvera.



Sigga Lund, útlarpskona og dag-skrárgerðarmaður á fm 957, hefur verið áberandi í blöðunum undanfarið þar sem hún situr uppi í rúmi með tveimur karlmönnum á brjóstahaldaranum einum fata. Hún tók því létt þegar við höfðum samband og skellihló nánast allan tímann.



Gassi segir um Siggu:

Sem samstarfsmaður Siggu segi ég að Sigga er burðarstólpinn í þættinum og ég gæti ekki hugsað mér aðra í hennar stað. Hver dagur með henni er aldrei eins. T.d. lífi ég fyrir að hrekkja Siggu og atast í henni. Hún er kjarnakona í alla staði.

Nastí og skemmtileg GULLKORN sem við Sigga höfum átt í þættinum:

Gassi segir við Siggu, þegar verið er að tala um Húð og kyn. Sigga: Ég man þegar ég var

boðuð í rannsókn á Húð og kyn.

Gassi: Sigga þú þarf bara að sækja um starf hjá þeim svo þú þurfir ekki að vera að gera þér ferð til þeirra reglulega.

Gassi skýtur fast á Siggu

Sigga: Strákar þegar ég versla mér G-streng þá fer það mikið eftir því hver framleiðandinn er af vörunni.

Gassi: Sigga þú kaupir þér ekki G-steng, þú gengur í jarðstreng.

Sigga segir frá stefnumótum

Sigga: Strákar ég fór á Sólon með einum 25 ára í gær, sem er ekki í frásögu færandi nema...

Gassi: 25 ára, varstu að passa hann?

Gassi og Sigga

Sigga: Nákvæmlega, rusla-geymsla heima hjá mér er viðbjóður, og lyktin?

Svali: Svo fer að hitna í þessu, ojbara.

Gassi: Þetta er svona með ruslið og Siggu.

Svali: Haahahaha.

Hver plataði þig til að vera á brjóstahaldaranum Sigga?

„Það var náttúrulega hann Gassi sem er með okkur í morgunþættinum Zúúber en hann er ljósmyndari að atvinnu samhliða útlarpsstarfinu. Hann fór þess á leit við mig og spurði mig hvort ég væri til í þetta. Ég hélt það nú! En viðurkenni það að fyrst hélt ég að hann væri að grínast en þetta ætti ekki að vera eitthvað tiltökumál. Íslenskar konur eru óhræddar við að sýna barminn á djamminu,“ svarar Sigga skelli-hljandi.

Pú tekur sjálfa þig ekki alvarlega heyri ég.

„Nei, nei það þýðir ekkert en ég á mínar alvarlegu hliðar. Það tekur því ekki. Ég er bara að reyna að lifa mínu lífi og njóta þeirra ævintýra sem lífið hefur upp á að bjóða. Starfið felst fyrst og fremst í því að hafa gaman af þessu. Zúúber er magasínþáttur þar sem markmiðið er að skemmta landanum og guð minn góður hvað við skemmtum okkur alltaf vel í leiðinni. Liðsheildin er rosalega góð og við náum öll vel saman. Það er mikilvægt. Annars væri þetta alls ekki hægt.“

Hvað með strákana vildu þeir ekki fara úr að ofan líka?

„Nei, þeir vildu ekki sjá það en í einni tókunni var Svali kominn á nærbuxurnar og látinn sitja framan á rúmstokknum. Og jú, Gassi fór úr peysunni en það verður ekkert birt. Ætli ég hafi ekki haft besta barminn,“ segir Sigga hlējandi og heldur áfram: „Þetta var hugmynd sem okkur öllum fannst góð. Sama hvað fólk les út úr myndinni þá er þetta einungis til gamans gert og til að vekja athygli. Hver og einn verður að túlka myndina á sinn hátt.“

Þið eruð saman alla daga vikunnar?

„Já, þegar þátturinn er í loftinu erum við saman. En eftir klukkan tíu fer Gassi að sinna simahrekkjunum og framleiðslunni og ég og Svali förum í efnisöflun fyrir þáttinn. En við hittumst náttúrulega þess á milli og tókum fundi því þó hlustunin sé frábær erum við alltaf á tánum og þátttaka hlustenda er mjög góð. Föstu karakterarnir hringja alltaf inn eins og Stulli, Magga, Kobbi, Gyða og margir fleiri sem dyggir hlustendur eru farnir að kannast við. Einmitt það gerir þáttinn svo

skemmtilegan.“

Hefur Feministafélagið gert athugasemd við auglýsinguna?

„Nei. En ein vinkona mín sem er feministi gerði athugasemd þegar hún sá auglýsinguna í Fréttablaðinu. Hún sagði: „Æiiii Sigga mín. Vertu í bol næst.“

Hver veit nema ég sé kappklædd undir sænginni.“

Ertu mamma?

„Já. Ég á strák. Hann er 17 ára gamall.“

Hvernig brást hann við þegar hann sá mömmu á brjóstahaldaranum með tveimur karlmönnum í rúminu?

„Hann styður mömmu sína. Hann er lígeglað eins og ég. En hann lætur mig heyra það ef hann er ósáttur. Eins og þegar ég tala of mikið og segi allt of mikið. Læst allt flakka þegar ég er í loftinu. Þá hugsa ég oft: Ó my god. Vonandi er hann ekki að hlusta.“

Stundum eru strákarnir frekar leiðinlegir við þig í þættinum?

„Já það kemur alveg fyrir. Sérstaklega Gassi en það kemur líka fyrir að ég er leiðinleg við strákana.“

En þið eruð vinir er það ekki?

„Jú, jú. En ef Gassi fer yfir strikið, sem hann gerir mjög oft, þá læst ég hann alveg heyra það.“

Vakti athygli mína þegar ég hlustaði að Svali og Gassi eru stöðugt að leita að maka handa þér í beinni útsendingu?

„Já það er rétt,“ segir Sigga og hlær innilega. „Heyrðu, ég er að segja það að þeir eru farnir að hafa verulegar áhyggjur af mér.“

Sem sagt einstæð móðir?

„Ég er einstök ánægð móðir.“

Takk fyrir spjallið Sigga mín. Þú ert skemmtileg kona og virkilega flott í auglýsingunni.

„Takk fyrir það.“



Sigga: Útskýrðu mál þitt.

Gassi: Þegar hitna í rusli kemur vont lykt, þegar hitna í Siggu kemur ennþá veri lykt.

Sigga talar um bumbubannann

Sigga: Ég átt einu sinni svona bumbubana.

Svali: Já, notaðir þú hann mikið?

Sigga: Já, já.

Gassi: Þú hlýtur að hafa snúið honum vílaust.



Sibrotamaður Tískulöggan vill Mariuh beint í fangelsið.



Tískulöggan hefur fengið nóg af Mariuh Carey



Mariah Carey hefur brotið lögin allt of oft. Tískulöggan er orðin þreytt á þessum sibrotamanni. Þetta mínidress gerði útslagið og rendurnar fara aldrei úr tísku í fangelsinu.

BEINT Í FANGELSIÐ MEÐ HANA



Jodie Foster er pirruð

Pirruð Ljósmyndari fékk puttann.



LENGSTA LANGATÖNG Í HEIMI

Það er örugglega svolítið þreytandi þegar ljósmyndarar elta mann á röndum. Hvers vegna skildi Jodie Foster vera að gefa ljósmyndurum fingurinn? Nú vitum við hvers vegna Jodie Foster er leikkona. Hún er með listamansfingur. Þetta er án efa ein lengsta langatöng í heimi.

Matthew MacConaughey og Lance Armstrong eru að leita sér af stelpum



SKEMMTILEGT AÐ GLÁPA

Bestu vinirnir Matthew MacConaughey og Lance Armstrong voru í fríi á dögnum og gerðu lítið annað en að hanga á ströndinni og njóta lífsins. Þessi skemmtilega mynd náðist af þeim er fönguleg dama sem sat við hliðina á þeim var að teygja sig í eitthvað. Lance og Matthew voru fljótir að kíkja vel á það sem þessi unga stúlka hafði upp á að bjóða. Skemmtilegt atvik hér á ferðinni.

Bestu vinir Bæðir að leita sér að kærustu.



Nicolette er alveg eins og Edie Britt.

Nicolette Sheridan tekur sig vel út á ströndinni

ALVEG EINS OG KARAKTERINN SEM HÚN LEIKUR

Nicolette Sheridan leikur hina óborganlegu Edie Britt sem hikar ekki við að þvo bílinn í stuttum gallabuxum og hvítri skurtu og bleyta sig alla með svampi. Jæja, Nicolette var á ströndinni um daginn og Nicolette hagaði sér alveg eins og Edie - eins og sést á myndunum.



Pau hafa lengt sinn sólarhring!

“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.

“...hvergi áður náð jafn hárrí ávöxtun á tímasparnað ...”

Fylkir Sævarsson, 39 ára lðnfræðingur.

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.

Nýtt! 6. vikna námskeið hefst 6. sept. (dagnámskeið)

Nýtt! 3. vikna hraðnámskeið 21. september

AKUREYRI 31. ágúst og SUÐURNES 12. október

Skráning á hraðlestrarnámskeið er hafin

á www.h.is og í síma 586-9400



HRADLESTRARSKÓLINN

VR og fleiri stéttarfélög styrkja þátttöku félagsmanna sinna á námskeiðinu.

ÍSKÓLA

Nú eru skólarnir að hefjast og krakkar úti um allt að koma sér í rétta girinn. Það er ýmislegt sem þarf að hafa í huga áður en skólagangan hefst, eyða sumarpeningunum í skólaföt, skóladót og annan nauðsynlegan skólavarning. Hér & nú grennslaðist aðeins fyrir um hvernig undirbúningurinn gengi og hvernig stemmingin væri fyrir skólavetrinum.



Sveinbjörn, 16 ára í Flensborg í Hafnarfirði

„Já, ég er að byrja núna, var einmitt að kaupa peysu og skyrtu með vinkonu minni,“ segir Sveinbjörn sem hvílir sig frá innkaupunum og fær sér bita.



Valberg, Guðrún Karítas og Árni Páll, 17 ára í FSU og ML

„Fartölva er möst og síðan bara skólabækurnar,“ segir Valberg spenntur að byrja.

„Alltaf gaman að byrja aftur í skólann, en ég keypti mér föt fyrir skólann,“ segir Guðrún Karítas.

„Ég keypti mér boli og gallabuxur,“ segir Árni Páll tilbúinn í fjörið.



Sandra og Hrafnhildur, 15 ára í Hólabrekkuskóla

„Við keyptum okkur ný föt fyrir skólann,“ segir Hrafnhildur.

„Já og bækurnar auðvitað,“ segir Sandra og hlær.



Hildur og Erna, 19 ára Versló- og Kvennógellur

„Ég keypti mér ný outfit, í fleirtölu,“ segir Hildur og skellir upp úr.

„Einhverjar bækur líka en að-allega föt,“ segir Erna.

ÞRENNT GOTT FYRIR SKÓLANN

Flott skólataska fyrir allt hafurtaskið er að sjálfsgöðu alveg málið.





Ruth, Elísa og Hekla, 18 ára í Kvennó og MR

„Skólaföt eru það sem ég keypti mér,“ segir Ruth.

„Já, við erum komnar í skólagirinn og hlökkum mikið til að byrja,“ segir Elísa.

„Ég keypti mér skó en er annars ekki komin lengra en það,“ segir Hekla kát.



Árni Alexander og Auðunn Rúnar, 15 ára í Hlíðaskóla

„Ég keypti mér iPod til að hlusta á í frímínútum og að sjálsögðu tölvu,“ segir Árni Alexander.

„Já, og DVD-spilara ef manni leiðist í tímum,“ segir Auðunn Rúnar hress.



Erna 17 ára nemi í MR

„Ég fór til útlanda og keypti allt það nauðsynlega þar, skólatösku, peysur og föt. Ég fer vanalega til útlanda áður en skólinn hefst og þá kaupi ég allt svona fyrir skólann,“ segir Erna sem er spennit að fara að byrja.



Arnar Pálmi og Guðmundur Þór, 19 ára Borgarholtsnemar

„Það sem er möst að kaupa sér er skólataska, skrúfblýantur og að sjálsögðu bækurnar,“ segir Arnar Pálmi kátur.

„Já og strokleður, en það er á blýantinum hjá Arnari,“ segir Guðmundur og hlær.



Er ekki kominn tími til að setja á sig húfu og vettlinga, það er eitthvað svo skólalegt.



Heitar og góðar peysur á köldum skóladögum.



Strigaskór eru alveg möst fyrir skólann.

Sigrún Magnea Práinsdóttir, Þórunn Jónsdóttir, Guðrún Bjarnadóttir og Bára Jónsdóttir.



Starfsfólk Og Vodafone gerði sér glaðan dag síðasta föstudag þegar það fagnaði því að öll starfsemi fyrirtækisins væri komin undir sama þak, í Skútuvogi 2.

RAUTT FLUTNINGSPARTÍ



Ómar Örn og Árdís Björk Jónsdóttir voru í banastuði enda loksins komin í sama húsnæðið.



Sigrún Magnea Práinsdóttir og Bjartmar Alexandersson.



Guðrún Bjarnadóttir skartaði þessum glæsilega hatti.



Guðrún Eir Einarsdóttir og Steinunn Vilmarsdóttir skemmtu sér vel í lðusólum.



Um er að ræða 4.200 fermetra húsnæði. Þá er búið að opna nýja og glæsilega 400 fm. verslun Og Vodafone í sama húsnæði. Starfsfólk, sem var hvatt að koma í einhverju rauðu í takt við lit fyrirtækisins, mætti fyrst í Skútuvoginn og svo var haldið í rútum í lðusali við Lækjargötu þar sem skemmtun stóð fram undir miðnætti.



Rauður merkir ástriða Ómar Örn Ólafsson var klæddur í Og Vodafone litum og mætti í glæsilegu skotapilsí.

Mischa Barton leikkona notar hælaskó við gallabuxur. Virkar vel fyrir íslenskar konur áður en snjórinn og slabbið gera vart við sig í haust.

HÆLASKÓR VIÐ ÞRÖNGAR GALLABUXUR

Fjólubláir hælaskór í Sautján. Ódýrir og flottir. **8.990 kr.**



Lágir hælaskór (krumpast niður) úr rúskinni fást í Sautján. **11.990 kr.**



Svartir reimaðir skór fást í Sautján. Þessir koma sterkir inn **11.990 kr.**



Keira Knightley og kærasti hennar **Rupert Friend** eru alltaf saman

Hönd í hönd Rupert og Keira eru alltaf saman.

SLEPPIR EKKI TAKINU Á HONUM

Keira Knightley hefur sýnt sig og sannað í kvikmyndaheiminum. Hún varð stjarna er hún lék í kvikmyndum á borð við Bend It Like Beckham, Pure og Pirates of the Caribbean.

Ástarlíf hennar hefur þó alltaf verið privat þangað til núna. Hvert sem hún fer er hún með nýja manninum í lífi sínu. Sá heppni heitir Rupert Friend og kynntust þau við gerð myndarinnar Pride and Prejudice.

Þaríð gerir allt saman og takið eftir því á myndunum að þau sleppa ekki hvoru öðru. Það þykja einnig tíðindi að Rupert er lífandi eftirmynd Orlando Bloom. Það er ekki amalegt að eignast kærustu á borð við Keiru og á það eftir að gera mikið fyrir feril hans.



Rosa ástfangin Rupert og Keira gera allt saman og hafa verið mikið úti á lífinu saman.

Skemmtilegum atvikum náð á mynd

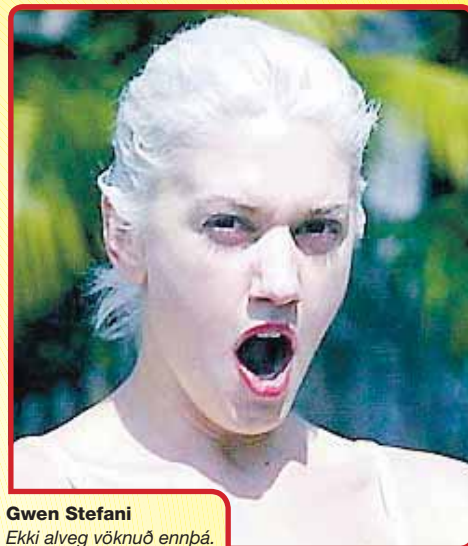
ÞAÐ ER SVO GOTT AÐ GEISPA



Courtney Love
Vó, þvílíkur kjaftur.



Cameron Diaz
Varð ykkur, ljón á ferðinni.



Gwen Stefani
Ekki alveg vögnuð ennþá.



Geri Halliwell
Eitt hliðargeisp, takk fyrir.



Britney Spears
Það er svo gott að hvíla sig.



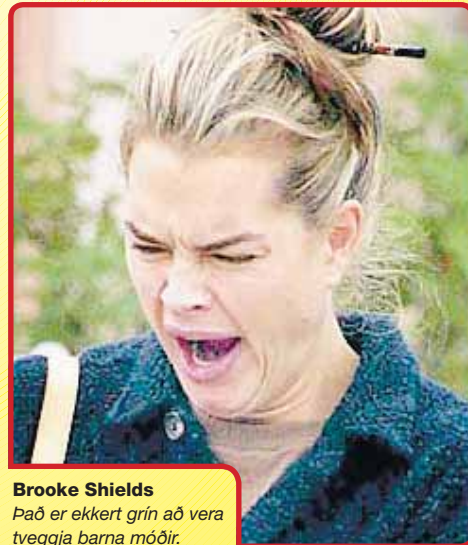
Drew Barrymore
Þyrfti að fá sér einn espresso.



Giselle Bündchen
Sæt jafnvel þegar hún geispar.



Avril Lavigne
Hefði átt að vakna aðeins fyrir.



Brooke Shields
Það er ekkert grín að vera tveggja barna móðir.



Kvöldskóli BHS

Innritun í málmíðndeild kvöldskóla Borgarholtskóla verður eftirfarandi daga:

föstudag	25. ágúst	kl. 17-19
laugardag	26. ágúst	kl. 11-14

Eftirtaldir áfangar verða í boði fyrir almennt bóknám og allar málmíðngreinar. Tilvalið fyrir þá sem eru að fara í sveinspróf í málmíðngreinum. Kennar eru allar suðugreinar, s.s. MIG/MAG, TIG, logsuða og rafsuða. Þá eru í boði allir áfangar í rennismíði, handa- og plötuvinnu, ásamt afvélavirkjun og áfangar fyrir pípuþagnir o.fl.

Bóklegt efni	Fagbóklegt efni	Tölkningar	Verklegt
BÖK - 102 bókfærsla	ÁTM - 102 áhatts- og tækjafræði	CAD - 113 tölvutekning	RSU-102/202 verkleg suða
DAN - 102 dãnaka	EFM - 212 efnisfræði málna	GRT - 103 grunntekning	LSU-102/202 verkleg suða
EDL - 102 eðlisfræði	IRB - 253 ðræðingur	GRT - 203 grunntekning	RSU-102/202 verkleg suða
ENS - 102 enska	IVT - 112 ðvélstækni	ITB allir áfangar	RLS-162 verkleg suða
ENS - 202 enska	STÝ - 102 stýritækni	ITM - 114 ðræðing	REN-103/203 verkleg rennism.
ÍSL - 102 íslenska	MRM - 102 málningar	ITM - 213 ðræðing	REN-203/213 verkleg rennism.
ÍSL - 202 íslenska	RAT - 102 rafvélstækni	TTÖ - 102 tölvutekning	REN-403/413 verkleg rennism.
STÆ - 102 stærðfræði	RÖK - 102 rökfræði		VVR-123 verkleg rennism.
STÆ - 122 stærðfræði	VHM - 102 bóki, vélahlutafræði		HVM-203 handavinna
	VTB - 253 verkstækni pípara		VVR-104/204 smíðar
	VVR - 101 vélsmíði bókleg		VVR-113 venki, vöðvalagnir

Upphaf kennslu: mánudaginn 28. ágúst frá kl. 18:10-22:30.

Lok kennslu: laugardaginn 2. desember frá kl. 8:10-12:30.

Innritunargjald er kr. 14.000. Verð á bóklega einingu er kr. 1.500 og verklega einingu kr. 3.000. Hámarksgreiðsla er kr. 40.000.

Sími: 535 1716 í málmíðndeild • Sjá nánar: www.bhs.is

Sumarhúsið og garðurinn

Vandað og glæsilegt tímarit um allt er varðar sumarhús, fallega garða ... og margt fleira



Áskrift í síma 586 8005 eða á www.rit.is



Tískan á Teen Choice Awards

FLOTTUSTU OG LJÓ



FLOTTASTIR

Rihanna Hin nýja Beyoncé var sæt og dúlluleg í þessum fjólubláa kjól.

Jessica Simpson Var kynnr kvöldsins og skipti oft um fót, en mætti í þessum kremlitaða kjól. Hún er bara sæt.

Rachel Bilson Er andstæðan við vinkonu sína úr The O.C. Nettur líkami og nettur kjóll. Við erum að fila þig.

Brittany Murphy Margt hefur breyst síðan hún lék í Clueless. Fjólublátt var greinilega í tísku og hún ber það vel.

Zoey Dechanel Loksins er kominn ferskur andi í Hollywood og hann heitir Zoey Dechanel. Ótrúlega falleg stelpa í fullkomnum kjól.



TUSTU KJÓLARNIR



LJÓTASTIR

Nelly Furtado Þetta fallega andlit, þessi ljóti kjóll. Allt of mikið að gerast í einum kjól. Skamm, Nelly!

Mischa Barton Er þetta strútur? Nei, aðeins Mischa Barton í ljótasta kjólnum á verðlaunahátöinni.

Paula Abdul Paula er drottning ljótu dressanna. Það er alveg á hreinu. Hvað er þetta sem hún er í?

Kirsten Cavallari Laguna Beach-drottningin er brusu-kroppur. Hann fær ekki að njóta sín í þessum slæðukjól.

Brooke Hogan Dóttir Hogans þráir ekkert meira en að slá í gegn. Þessi kjóll slær hana alveg út af laginu.

Bókin **Í skugga Alzheimers** segir frá reynslu aðstandenda

FJÖLSKYLDUSJÚKDÓMUR 21. ALDARINNAR

Allt að fjórðungur fólks 85 ára og eldra á Íslandi er með Alzheimerssjúkdóminn, þannig að búast má við að flestir þekki einhvern sem þjáist af honum. Hanna Lára Steinsson starfaði sem félagsráðgjafi fyrir sjúklinga með heilabilun og fjölskyldur þeirra í tæpan áratug. Hún hefur nú gefið út bókina *Í skugga Alzheimers*, en bókinn byggir á samtölum við átta aðstandendur Alzheimerssjúklinga.

„Ég var búin að taka yfir 1200 viðtöl við aðstandendur og vera með stuðningshópa fyrir 300 manns,“ segir Hanna Lára. „Ég var alltaf að heyra sögur aðstandenda og alls konar vandamál sem koma fram í daglega lífinu. Mér fannst ég sitja uppi með verðmætar upplýsingar sem aðstandendur koma ekkert fram með opinberlega. Bókin var leið til að ræða við þetta fólk sem treysti mér og þorði að segja mér einlægt frá. Þannig get ég miðlað áfram reynslusögum, alveg frá því að grunur kemur upp um að eitthvað sé að. Þetta er oft nefndur fjölskyldusjúkdómur, líkt og alkóhólismi, af því að Alzheimerssjúkdómur hefur mikil áhrif á fjölskyldu og aðstandendur.“

Fordómar og fáfræði

Allar sögurnar í bókinni eru nafnlausar og segir Hanna Lára það vera vegna þess að Alzheimerssjúkdómurinn sé ennþá hálfgeft feimnismál hjá mörgum.

„Almennt eru miklir fordómar, fákunnátta og fávísi í samfélaginu gagnvart Alzheimerssjúklingum. Það er alveg ótrúlegt hvað það sér undir iljannar á fólki þegar einhver veiktist af Alzheimers. Fólk kann ekkert á samskipti við þessa sjúklinga og afsakar sig mjög gjarnan með því að það vilji muna viðkomandi eins og hann var. Þetta veldur miklum sárindum, bæði hjá sjúklingnum og fjölskyldunni.“



H&N mynd Stefan

Hressst eldra fólk í leikfimi „Fólk getur tekið sér ýmislegt fyrir hendur þó að það sé orðið langt leitt af sjúkdómnum.“



H&N mynd Anton Brink

Svo er ennþá einhver myta í gangi að þetta sé bara gamalt fólk, ósjálfbjarga og út úr heiminum. Staðreyndin er sú að fólk gengur með þennan sjúkdóm í 10-12 ár að meðaltali, er kannski heima í 8-10 ár og er býsna sjálfbjarga lengi vel framan af. Það er hægt að bæta lífsgæði þessa fólks heilmikið með réttum úrræðum.“

Er skortur á réttum úrræðum fyrir Alzheimerssjúklinga hér á landi?

„Það vantar allan stuðning við sjúklinga og aðstandendur á fyrstu stigum sjúkdómsins. Það þarf bæði að leysa aðstandendur af og eins að virkja sjúklingana, því frumkvæðisleysi er eitt af fyrstu einkennum Alzheimers. Ef við værum með rétt úrræði gæti fólk verið miklu lengur heima og við gætum frestað sjúkdómnum með því að virkja sjúklingana, því fólk veslast upp af því að vera aðgerðalaust heima.“

Vantar meiri stuðning

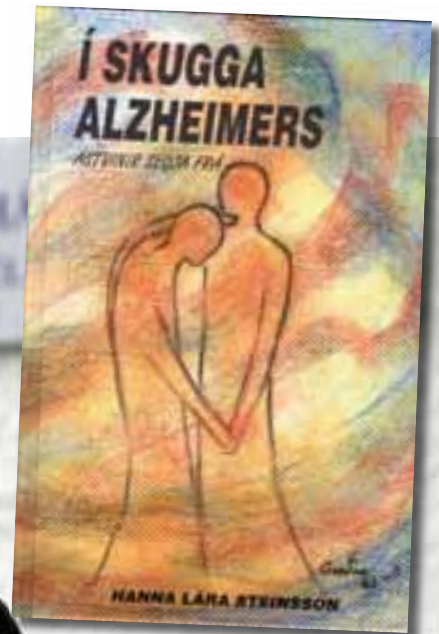
Hanna Lára segir nauðsynlegt að fylgja fjölskyldum Alzheimerssjúklinga vel eftir og tryggja að aðstandendur hafi greiðan aðgang að fagfólki strax eftir greiningu og í gegnum allt sjúkdómsferlið.

„Fyrst og fremst þarf fólk að fá svör við ýmsum atvikum sem koma upp í daglega lífinu. Það verða alltaf einhverjar breytingar á sjúklingnum og þá veit fólk ekki hvernig það á að bregðast við.“

Svo þarf að bjóða sjúklingnum upp á einhvern stað sem hann getur mætt á tvisvar til þrisvar í viku. Tómtundaklúbbar eða kaffiklúbbar fyrir fólk með Alzheimers eru til annars staðar á Norðurlöndunum. Þarna kemur fólk saman í litlum hópum og ákveður sjáft hvað það vill gera, kannski með sjálfboðaliða eða starfsmanni. Loks er alls konar líkamleg virkni sem fólk getur stundað með aðstoð mjög lengi. Fólk getur tekið sér ýmislegt fyrir hendur þó að það sé orðið langt leitt af sjúkdómnum.“

Hvernig er staðið að þjónustu við langt leidda Alzheimerssjúklinga annars staðar á Norðurlöndum?

„Þau eru ekkert að leggja neina áherslu á stór hjúkrunarheimili. Þar er lögð áhersla á litlar einingar í sambýliformi og að fólk fái að búa á sama stað þar til yfir lýkur. Gert er ráð fyrir að fólk fái þjónustuna heim í stað þess að þurfa að flytja til að fá þjónustuna.“



Meira og minna í öllum fjölskyldum

Í ár eru 100 ár liðin frá því að Alois Alzheimer greindi fyrst sjúkdóminn sem kenndur er við hann. Af því tilefni hyggst Hanna Lára standa fyrir stórráðstefnu á Hótel Loftleiðum þann 23. september nk., en hún starfar nú sem forstöðumaður Rannsóknaseturs í barna- og fjölskylduvernd, auk þess sem hún er fyrsti doktorsneminn í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands.

„Þetta verður opið þing fyrir almenning og alla sem koma að þessum máli. Ég held að það sé mikil þörf á því að efla umræðuna hér á landi um Alzheimers. Ég er með tilbúna tillögur um úrræði sem ég er að reyna að kynna fyrir stjórnvöldum, bæði borgaryfirvöldum og ráðherra. Þar kem ég inn á sambýlin og hvernig fólk á að fá þjónustuna heima.“

Alls eru um 3000 manns á Íslandi sem eru með heilabilun á einhverju stigi og þar af er rúmlega helmingur með Alzheimerssjúkdóm. Gert er ráð fyrir að fjöldi heilabilaðra muni tvöfalda á næstu 25 árum, þar sem þjóðin er að eldast. „Það er í meira og minna í öllum fjölskyldum einhver með Alzheimers og það á bara eftir að aukast,“ segir Hanna Lára. „Þess vegna er svo mikilvægt að við bregðumst við strax, en sofnum ekki á verðinum.“

Bókin *Í skugga Alzheimers* verður til sölu í Bóksölu stúdenta og hægt er að kaupa hana á vefnum boksala.is, en upp úr miðjum september verður hún einnig til sölu í Hagkaupum.

Texti >> Svala Jónsdóttir



Fjarnám á haustönn

Skráning á haustönn
fer fram á heimasíðunni

25. ágúst – 2. september

á heimasíðunni www.fa.is/fjarnam



Það er hægt að koma í veg fyrir alla sjúkdóma

Lifir heilbrigðu lífi „Einn galdurinn að vera frískur er að borða mikið grænmeti, hafa dýrprótein í lágmarki og þá bara lífræn.“

Benedikta Jónsdóttir kennir fólki að lifa án gerviefna

Flest höfum við heyrt um lífrænt ræktaða matvöru og sífellt fleiri reyna að borða hollan mat. Hins vegar er það talsvert flóknara mál að ætla að forðast öll gerviefni í matvælum, snyrtivörum og hreinlætisvörum og í fjótu bragði virðist það vera ómögulegt. Benedikta Jónsdóttir er þó sannfærð um að það sé hægt að lifa góðu lífi á 21. öldinni án allra tilbúinna aukaefna og hún hefur haldið námskeið þar sem fólki er kennt að lifa gerviefnalausum lífi. Benedikta segist hafa byrjað að leiðbeina ættingjum og vinum í heimahúsum, en fyrir nokkrum árum fór hún að halda opinbera fyrirlestra og námskeið. „Ég hef lengi haft áhuga á heilbrigðu lífinni,“ segir hún. „Ég er svo heppin að vera fædd og uppalin í sveit og þar fékk ég áhuga á öllu sem var náttúrulegt og heilbriggt. Svo bjó ég í sveit í Svíþjóð í fjórtán ár, ræktaði allt mitt grænmeti sjálf og var með eplatré, perutré og fullt af hindberjum og jarðarberjum.“



Léttara líf „Þetta gerir lífið í raun og veru einfaldara, þar sem þú færð meiri orku og ert tilbúnn til að takast á við lífið.“

Fyrir rúmlega sex árum fór ég að vinna í heilsugeiranum. Ég er mikill bókaormur og las allt sem ég náði í um heilsu og heilbriggt líf. Á endanum voru það stúlkur úr heilsugeiranum sem hvöttu mig til þess að byrja með þessi námskeið.“

Mörg þúsund gerviefni leyfð

Fæstir gera sér grein fyrir því hversu mörg gerviefni eru í þeim vörum sem við kaupum til daglegra nota, segir Benedikta. „Það eru leyfð og skráð yfir 3000 kemísk gerviefni í matvælum. Þau eru mörgum sinnum fleiri í hreinlætis- og snyrtivörum. Líkaminn er ekki gerður fyrir gerviefni. Hver einasta fruma í líkamanum er lifandi og fólk hefur ekki hugmynd um hvað það er að gera líkamanum með öllum þessum efnum sem það lætur ofan í sig.“

Í stað þess að kaupa tilbúinn mat eins og morgunkorn, borðar Benedikta lífrænt ræktað grænmeti, lífrænar mjólkurvörur og aðrar heilsuvörur. Hún segist ekki versla í venjulegum stórmörkuðum nema rétt í grænmetisdeildinni og heilsuhorninu. „Ég tel að einn galdurinn við að vera frískur sé að borða eins mikið grænmeti og hægt er, hafa dýrprótein í lágmarki og þá bara lífræn. Ég borða mjög mikið af berjum, sem innihalda mikið af yngjandi efnum. Ég borða ekki venjulegar mjólkurvörur, en ég borða örilitið af lífrænum mjólkurvörum. Ég tek náttúrulega kalktöflur öðru hvoru og samkvæmt beinþéttimælingum er ég í sama ástandi og konur sem eru tólf árum yngri en ég.“

Myndi aldrei taka lyf

En er ekki dýrara að kaupa aðeins lífrænt ræktaðar matvörur?

„Þetta er aðeins dýrara, en ég læt heilsuna hafa forgang. Ég lifi mjög sparlega að öðru leyti, en ég segi líka

Laus við aukaefnin „Ég lifi góðu lífi án gerviefna. Ég er lífandi dæmi um að það sé hægt.“



að það sé ennþá dýrara að vera veikur. Ef fólk reiknar inn í dæmið læknis- og lyfjakostnað sem sparast, þá er þetta ódýrara. Það hafa liðið mörg ár á milli þess sem ég hef farið til læknis. Einu sinni liðu sjö ár. Ég tek engin lyf og myndi aldrei taka lyf. Ég vil að fólk lækni sig á náttúrulegan máta og það hef ég gert.“

Myndir þú ekki taka lyf ef þú fengir til dæmis krabbamein?

„Ég er ekkert hrædd við að fá krabbamein, sykursýki, liðagigt eða álíka sjúkdóma. Ég veit að ég fæ það ekki, af því að ég lifi þannig lífi og ég veit hvernig á að fyrirbyggja það. Að mínu mati er hægt að fyrirbyggja alla sjúkdóma. Líkami okkar er skapaður svo frábærlega að ef við fáum rétta næringu úr hreinu og hollu fæði, lifum í mengunarlausu andrúmslofti og gætum þess að hafa hugann hreinan og ómengaðan, þá gengur allt annað upp.“

Einfaldara líf

Ef fólk vill lifa án aukaefna er ekki nóg að horfa bara á matinn, segir Benedikta, því að fjöldinn allur af tilbúnum aukaefnum er leyfður í snyrtivörum og hreinlætisvörum. „Aukaefni í snyrtivörum geta farið

beint inn í húðina, í blóðið og þaðan í líffærin. Ég vil ekki kaupa snyrtivöru sem er úr hreinum jurtum og svo er kannski eitt kemískt rotvarnarefni sett í vöruna. Ég geri enga undantekningu í þeim efnum.“

Er ekkert erfitt að forðast gerviefnin ef þau eru svona mörg?

„Nei, af því að þetta er að verða svo vinsælt og fleiri og fleiri vilja hreint líf, þá er alltaf að verða meira úrval af náttúrulegum snyrtivörum og hreinsiefnum án eiturefna. Mér finnst jafnvel betra að þrifa með náttúrulegum hreinsiefnum en þessum hefðbundnu og þau eru hvorki skaðleg fyrir mig né fyrir náttúruna.“

Benedikta segist vera gangandi auglýsing fyrir líf án gerviefna og hún vill ekki meina að hennar lífsstíll sé flóknari en annarra. „Ég lifi góðu lífi án gerviefna. Ég er lífandi dæmi um að það sé hægt. Ég er við mjög góða heilsu, mér líður vel og ég gæti aldrei hugsað mér að snúa til baka. Þetta gerir lífið í raun og veru einfaldara, þar sem þú færð meiri orku og ert tilbúnn til að takast á við lífið. Ef ég get þetta og mér líður ofsalega vel, af hverju ættu ekki aðrir að geta það líka?“



Stelpur Konur

Staðurinn - Ræktin

OPNUNARHÁTÍÐ
10. SEPTEMBER
FRÁ KL. 14 - 17
40% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM
KORTUM!

Opnum nýjan, stærri og enn betri stað!

Við bjóðum fjölbreytta tíma í sal, margvísleg námskeið, tækjasal og leiðsögn

**Innritun hafin á öll námskeið
í síma 581 3730:**

- **TT 1 Vertu í góðum málum!**
Átaksnámskeiðin sívinsælu fyrir konur á öllum aldri
Lokuð 9 vikna námskeið, 3 x í viku
- **TT 2 Vertu í góðum málum!**
Lokuð 9 vikna framhaldsnámskeið eftir TT 1
- **TT 3 og 4 Taktu þér tak!**
Lokuð 6 vikna átaksnámskeið 3 x í viku
fyrir stelpur 16-20 og 21-30 ára
- **Rope Yoga**
Heildrænt hug- og heilsuræktarkerfi
Lokuð 6 vikna námskeið 2 x í viku
- **60 +**
Líkamsrækt fyrir konur 60 ára og eldri
Lokuð 6 vikna námskeið 2 x í viku
- **Mömmumorgnar**
Lokuð 6 vikna námskeið 2 x í viku
- **Meðgönguleikfimi**
Lokuð 6 vikna námskeið 2 x í viku

Vertu velkomin í okkar hóp!

Pinn tími er kominn!

Opna kerfið

1. Almenn þjálfun, þol, styrkur og liðleiki
2. Púltími, hressileg upphitun, ýmist á palli eða gólfi, styrktar- og liðleikabjálfun
3. Pallatími, samsett spor, mikil brennsla
4. Lóðatími, upphitun ýmist á palli eða á gólfi, unnið með þyngd og mótstöðu, lóð, stangir, teygjur
5. Liðleikabjálfun, upphitun, styrktar- og slökunarteygjur
6. Yoga
7. Bræðingur, líkamsrækt með dansívaði, salsa, mambo, samba, jazz, funk og stuð.
8. Sprengitími, 30 mínútna hádegispúl
9. Stöðvaþjálfun, fjölbreyttir vaxtamótunartímar

Barnagæsla - Leikland JSB NÝTT

Glæsilegur nýr tækjasalur!

DANSRÆKT **JSB**
leggur línurnar

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • Bréfasími 581 3732 • www.jsb.is

STELPUR ERU KYNVERUR

Ungt fólk á Íslandi byrjar fyrr að sofa hjá og færri unglingar nota getnaðarvarnir í fyrsta skiptið en í nágrannalöndum okkar, ef marka má rannsóknir. Oft hefur komið fram gagnrýni á kynfræðslu í íslenskum skólum og margir kunna sögur af vandræðalegum kennurum sem annað hvort hlupu yfir kynfræðsluna eða flettu hikstandi og stamandi í gegnum þessar fáu blaðsíður sem fjölluðu um kynfræðslu í námsefninu.

En nú er öldin önnur og Námsgagnastofnun er nýbúin að gefa út kynfræðsluefni fyrir unglingsstigið, þar sem reynt er að nálgast unglinga á þeirra eigin forsendum. Námsefnið samanstendur af leiknu efni og tímariti, sem unglingurinn fær til eignar. Hér & nú fékk að fylgjast með kynningu á nýja námsefninu og ræddi við Ásdís Olsen, höfund námsefnisins, en hún er aðjúntkt í lífsleikni við Kennaraháskólann.

Tölum blátt áfram um kynlíf

„Ég er búin að ganga með þetta í maganum í mörg ár,“ segir Ásdís. „Ég vil meina að við höfum verið komin með ágætis hugmyndagrunn þegar ég skrifaði B.A.-ritgerðina mína með Önnu Pálinu Árnadóttur árið 1988, en hún hét Ný sýn í kynfræðslu. Þá var lífsleiknin ekki ennþá til, en við skrifuðum ritgerðina okkar og fórum með pakka út í skólana í æfingakennslu. Okkur fannst verulega skemmtilegt að gefa unglingum kost á að skoða sig og samskipti sín, tilfinningar og viðbrögð og ræða þetta fram og til baka.“

Á mynddisknum, sem ætlaður er til sýninga í kennslustundum, leikur Katla Margrét Þorgeirsdóttir forfallakennara, sem leiðir krakkana í gegnum kennslustundir í kynfræðslu. Katla Margrét er betur þekkt sem ein af Stelpunum á Stöð 2, en þarna er hún í nýju hlutverki og stendur sig frábælega. Það vekur athygli að bæði í myndskeldunum og í tímaritinu er talað um kynlíf á tæpitungulausan hátt.



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

„Við erum að fjalla um kynþroskann út frá félagslegum og tilfinningalegum þáttum,“ segir Ásdís. „Svo stígum við þetta skref að tala mjög blátt áfram um kynlíf. Krakkar á þessum aldri eru að leita sér upplýsinga á ýmsum stöðum og þau hafa þörf fyrir ábyggilegar upplýsingar, þannig að þau þurfi ekki að stóla á eitthvað klámefni, efni á netinu eða upplýsingar frá jafnöldrum.“

Snipurinn fær sérstaka athygli

Orð eins og píka og typpi eru notuð í öllu námsefninu. Fjallað er á nýjan hátt um stúlkur sem kynverur, þar sem gert er ráð fyrir sjálfsfróun stúlkna og snipurinn kynntur til sögunnar sem einstakt líffæri. Þá er talað fordómalaust um samkynhneigð og rætt um fullnæggingar og fleira skemmtilegt. En óttast Ásdís ekkert að einhverjir eigi eftir að

hneykslast á þessu?

„Ég geri alveg ráð fyrir því. Ég held reyndar að það sé alveg kominn grundvöllur fyrir svona umræðu hér. Það hefði kannski ekki þótt í lagi fyrir 20 árum, en ég held að við ráðum alveg við þessa umræðu núna.“

Mín afstaða er sú að það sé betra að hafa hlutina uppi á yfirborðinu og þá sé hægt að vinna með þá. Það sem er falið og bælt veldur frekar vanda. Við erum að gefa bæði stelpum og strákum orð til að fjalla um líðan sína, tilfinningar sínar og kynfæri sín. Til dæmis notum við orðið píka út í gegn og erum að reyna að festa það í sessi. Stelpur eru kynverur og eiga að upplifa sig sem slíkar.“

Nú er kynlíf áberandi í fjölmiðlum og skemmtiefni. Þurfa krakkar í dag einhverja kynfræðslu?

„Ég er hrædd um að krakkar fái oft mjög brenglaða mynd af kynlífi í

fjölmiðlum, sem snýst oft en ekki bara um samfarir. Svo sjá þau brjóst og kynfæri í klámefni, sem eru meira og minna brengluð. Þau kynnast umræðu um blæðingar í dömbindaauglýsingum þar sem aðaláhuggjuþefnið er að það uppgötvist að konur séu á túr, eins og það eigi að vera einhver skömm yfir því.“

Mikill misbrestur á kynfræðslu

Hvaðan kemur áhuginn á því að gera náms-efni í kynfræðslu?

„Auðvitað sprettur svona áhugi út frá því að mér fannst mikill misbrestur á þessu þegar ég var að alast upp. Ég hefði gjarnan viljað fá umræðu um þessi mál á sínum tíma og ég held að krakkar almennt hafi þörf fyrir að ræða það sem þau upplifa á unglingsárunum. Er í lagi að vera svona? Má maður hugsa svona? Hvernig eru hinir? Unglingar þurfa að fá staðfestingu á því að þau séu í lagi.“

Ég á sjálf börn og fyrir stuttu var dóttir mín í kynfræðslu, þar sem lögð var ofuráhersla á það að þau stunduðu ekki hópkyllif og hins vegar var stelpunum sagt að þær ættu að tala um kynfæri sín sem móðurlíf, því að það væri miklu smekklegra orð yfir kynfæri kvenna heldur en píka. Þetta eru upplýsingarnar sem mín dóttir kom með heim og hún þurfti að spyrja mig: Hvað er hópkyllif? Þetta var í sjötta bekk.

Svo hefur þessi umræða um kynþroskann og kynlífið verið svo vandamálaþúfuð, eins og þetta snúist allt um kynsjúkdóma og ótímabærar þunganir. Flest okkar vita að kynlíf á að vera ánægjulegt og skemmtilegt og að það hefur meðal annars að gera með líðan okkar, líkamsvitund og samskipti.

Ég held að það sé full ástæða til þess að koma með mótvægi gegn ýmsum þeim skilaboðum sem unglingar hafa greiðan aðgang að og leggja áherslu á kynlífið og kynþroskann sem jákvætt fyrirbæri. Ég held að það sé mikil þörf á því að bæta kennslu í kynfræðslu og þetta námsefni er vonandi fyrsta skrefið í þá átt.“





Tæpitungulaus Katla Margrét Þorgeirsdóttir í hlutverki forfallakennarans.



Eigum að vera blátt áfram „Ég held að það sé full ástæða til þess að koma með mótnægi gegn ýmsum þeim skilaboðum sem unglingar hafa greiðan aðgang að og leggja áherslu á kynlífið og kynþroskann sem jákvætt fyrirbæri.“

FULLKOMLEGA FALLEG HÚÐ

Ég er oft spurð hvort mér þyki ekki gaman að farða hina og þessa stúlkuna sem er með stór augu og/ eða augnlok? Nei, húðin finnst mér skipta mestu máli. Skemmtilegast finnst mér að farða konur með fallega húð, þar sem ekkert þarf að fela, það er þær sem þurfa lítinn farða. Umhirða húðarinnar er mikilvæg og oft er hægt að sjá hvernig lífi viðkomandi lifir á ástandi húðarinnar. Aldrei mun ég skilja þann hugsunarátt hjá sumum konum að farði sé til að fela eða hylja húðina. Það allra ljótasta sem ég sé í förðun er þykkt lag af farða. Ef einhver er óánægður með áferð húðar þá er fyrsta skrefið ekki að hylja heldur að athuga mataræðið og drekka ef til vill meira af vatni. Annað er að athuga hvort vörurnar sem eru notaðar á húðina séu þær réttu eða hvort kannski sé einfaldlega búið að nota þær sömu of lengi? Það má líka athuga með að nota svokallaðan grunn undir farða. Ekki fyrir svo löngu kom ný kynslóð af gelkenndum kremum sem á að bera á húðina undir farða. Nýjungin er sú að flest kremanna innihalda silíkon þannig að þau fylla upp í fínar línur og svitaholur og jafna áferð húðarinnar. Grunnurinn gerir húðina silíkmjúka viðkomu og farðinn endist nánast allan daginn. Það eru fá snyrtivörumerki á Íslandi sem bjóða upp á grunn með silíkoni. Góð grunnkrem eru þó fáanleg í gegnum netverslanir eins og sephora.com en þar má finna mörg skemmtileg og góð merki.



Lýtalaus Drew Barrymore er falleg en myndir af fyrirsætum eru mikið unnar í tölvu þannig að myndefnið sé lýtlaust.



Húðin hennar ber af Halle Berry þykir vera með einstaklega fallega húð enda var hún fengin til að auglýsa fyrir Revlon.



Heldur sig frá sólböðum Nicole Kidman hefur ávallt þótt hafa fallega húð enda heldur hún sig frá sóli.

Grunnur undir farða:

Photofinish frá Smashbox (fáanlegur á netinu).
Prep & prime frá MAC.

Hér eru nokkur góð ráð til að mýkja og bæta ástand húðar:

Reynið að finna ykkur tíma einu sinni í viku þar sem þið dekið við húðina. Þið sjáið ekki eftir því. Fjarlægjið farða og hreinsið húðina. Gott er að gufa andlitið í nokkrar mínútur yfir heitu vatni og nota góðan en mildan skrúbb einu sinni í viku. Nýju „Microdermabrasion“-skrúbbarnir eru þess virði að prófa. Ef til vill að bera líka maska á andlitið, annað hvort hreinsi- eða rakamaska, hvort sem á betur við.

Skrúbbar:

Modern Friction frá Origins.
Doux Peeling frá Clarins.

Hreinsimaskar:

Clear the Way Facial Mask frá Elizabeth Arden.
Mask of Magnaminty frá Lush.

Rakamaskar:

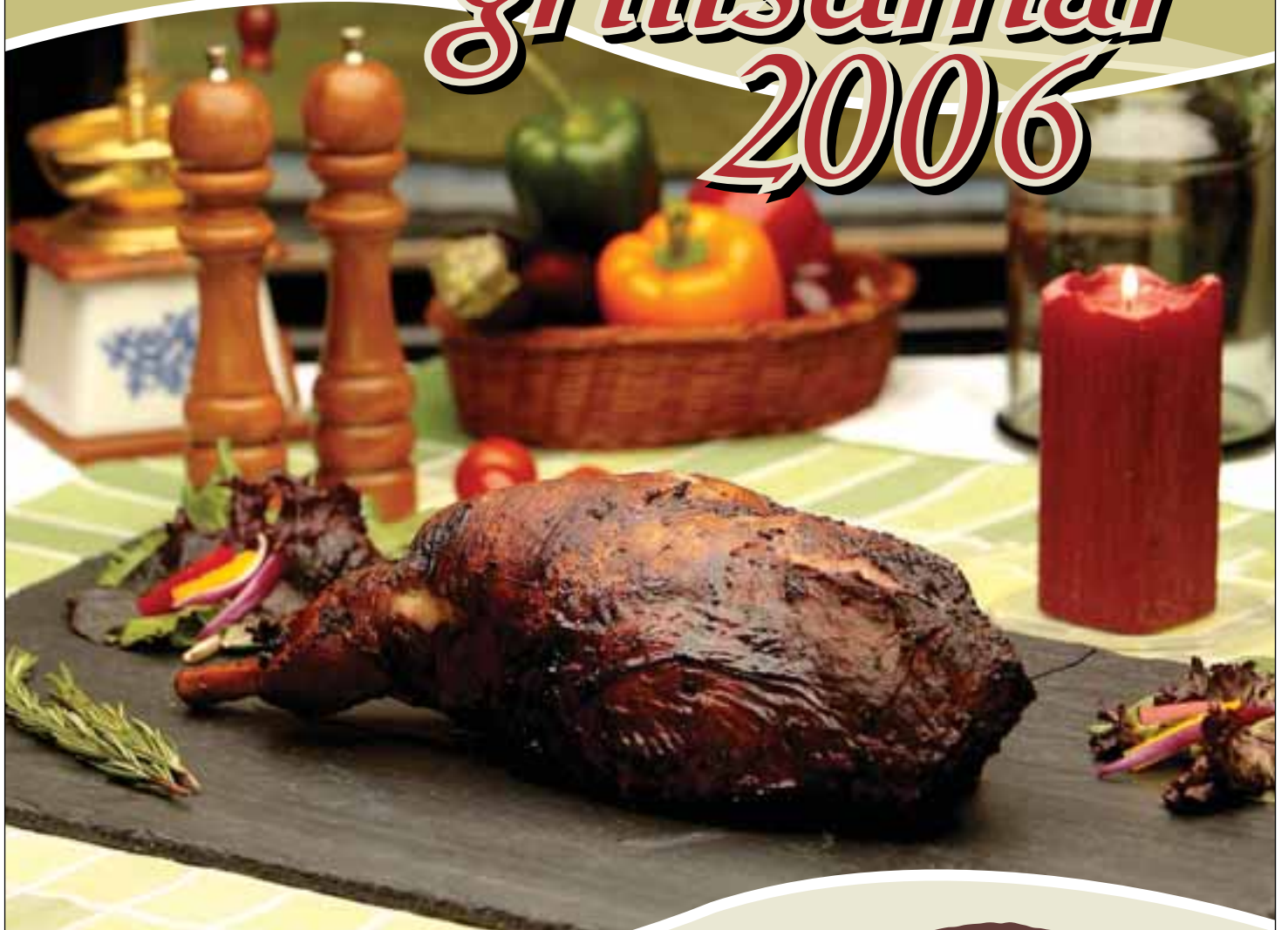
Intense Moisture Mask frá Body Shop.
Moisturizing Mask frá Dr. Hauschka.



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

Ef myndin af módelinu er skoðuð vel Farði er ekki ætlaður til að hylja húðina.

Þökkum landsmönnum fyrir frábært grillsumar 2006



*Hreint lostæti
úr íslenskri náttúru...*



Fjallalamb hf. • Röndinni 3 • 670 Kópaskeri • Sími 465-2140 • www.fjallalamb.is

ALVÖRUSÖNGVARAR ERU MIKLIR MATMENN

Davíð Ólafsson og **Stefán Helgi Stefánsson** eru gleðigjafar af guðs náð að sögn Ingvars á Salatbarnum. Þeir elda, syngja og skemmta sér yfir laxinum sem Davíð veiddi. Við fengum að fylgjast með eldamenskunni.



Syngjandi kátir Þeir félagarnir voru að gefa út lag sem fjallar um líf milljónera á Íslandi. Textinn fjallar um kampavín og kaviar enda eru söngvarar vanir að borða það sama og fína fólkíð ... en bara inni í eldhúsinu hjá kokkinum áður en þeir troða upp.



Fiskisögurnar voru ekki fáar „Hann var svoona stór!“



Bros sem engin kona stenst Og þegar þeir hefja upp raut sína er ekki aftur snúið.

Davíð Ólafsson og Stefán Helgi Stefánsson eru gleðigjafar af guðs náð,“ segir Ingvar og heldur áfram frásögninni: „Þegar þeir gengu inn í eldhúsið mitt á Salatbarnum með nýveiddan lax undir hendi leið mér eins og yfirmatreiðslumeistara á fín-um veitingastað þar sem að meistarinn væri í fullum skrudá og þjónarnir klæddir í kjól og hvítt. Þegar við byrjuðum að vinna varð þetta að óperettu af bestu gerð.“

Stutt í grínið hjá félögnum

„Það er svo sannarlega stutt í grínið og glensíð hjá þeim félögum Davíð og Stefáni. Ekki kom annað til greina en að elda klassískan rétt, soðinn lax með Hollandaise-sósu. Þeir kunnu vel til verka enda vanir menn, hafa eldað til sjós og matmenn miklir sem er jú góðum óperusöngvurum gjarna gefið. Við urðum ákaflega ítalskir við eldamennskuna og sungum ariur og óperettuslagara. Þegar komið var að sósunni var líkt og Hollendingurinn fljúgandi væri að störfum, svo mikill var ákafinn í þessum frábæru söngvurum og gleðgjöfum.“

Óperuíðýfurnar Davíð og Stefán eru miklir matmenn eins og allir alvörusöngvarar. „Það tekur enginn mark á mjóum og renglulegum tenór,“ segir Stefán ákveðinn og smakkar á sósunni. Davíð tekur undir þetta og bætir við að í Finnlandi sé ekki tekið mark á mönnum sem eru undir 100 kílóum. Vandamálið er að það er ekki hægt að syngja svangur og góður lax með grænmeti hækkar röddina um góða þrúnd. Í rauninni er óperusöngur eins og kraftlyftingar, mikil átök og kraftur í stuttan tíma. Þess vegna er ekki vítað um neinn maraþonsöngvara sem heldur lagi.

Strákarnir ganga hreint til verks í eldhúsinu enda vanir menn. Laxinn veiddi Davíð nýverið í Reykjadalssá og þetta er mariulaxinn hans. „Ég hafði aldrei kastað flugu,“ segir Davíð en hann fylgdist með vinum sínum kasta án árangurs í nokkra daga. „Ég bað um að fá að prófa á síðasta deginum og rak augun strax í lóðningu og landaði ferlíkinu.“ Hann segist ekki skilja þessa delli og mun láta hér við sitja. Stefán syngur ítalskar laxveiðivísur á meðan hann sker grænmetið og finnst lítið til um afrek Davíðs.

„Laxveiðimenn eru eins og horaðir tenórar,“ segir Stefán og hlær, „það tekur enginn mark á þeim.“ Þeir Stefán og Davíð hafa ferðast um víða veröld og sungið. Stefán segir að þeir félagar hafi aðeins eina reglu um mataræðið: „Við borðum ekki fisk í landi sem liggur ekki að sjó. Í Austurríki borða menn til dæmis bara fisk úr gámum frá Hollandi.“

Nú er bara að skreyta diskinn og bragða á mariulaxinum. Stefán vill frekar kalla þetta jósefslaxinn því að fráleitt sé að kalla hæng Maríu. Það er kátt á hjalla og strákarnir stormandi kátir með árangurinn. „Þetta er alvöru Rockafellera-matur og við erum fullsæmdir af þessu,“ segir Davíð og þeir félagarnir syngja fullum hálsi:

Við erum Reykjavíkur Rockafellerar
að Manhattan í miðri borg
við gerum Lækjartorg.
Í Hér & nú við syngjum búkalú.



Texti >> Ingvar Helgi Guðmundsson
H&N-myndir >> Anton Brink



Laxafiðrildi með Hollandaise-sósu í óperettustíl Fyrir 2 óperusöngvara

- 400 gr. laxaflak.
- 4 gulrætur.
- ½ spergilkálishöfuð.
- Smjör til að steikja úr.
- 1 sítróna.

Laxaflakið er skorið í fiðrildi (skorin er um það bil 1 sm. þykk sneið niður að roði og næsta sneið jafnþykk í gegnum roðið og síðan flatt út). Laxafiðrildunum er raðað á pönnu og vatn sett á pönnuna, aðeins botnfylli, kryddað með salti og pipar og safi úr ½ sítrónu kreistur yfir og lok sett yfir pönnuna. Látið sjóða í um það bil 4 mínútur.

– Grænmetið er skorið niður í þunna strimla og snöggsteikt í smjóri á pönnu.

– Síðan er grænmetið sett á pönnu og laxafiðrildið sett ofan á og Hollandaise-sósunni hellt yfir.

Hollandaise-sósa

- 3 msk. vatn.
- 1 msk. piparkorn, hvít, steytt.
- Safi úr einni sítrónu.
- 3 eggjarauður.
- 200 g. smjör.
- Sítrónusafi.
- Salt.

2 msk. af vatni settar í pott ásamt piparkornum og edli og soðið þar til eftir er um 1 msk. af vökva. Potturinn tekinn af hitanum og 1 msk. af köldu vatni þeytt saman við og síðan eggjarauðunum. Sett á mjög vægan hita eða í vatnsbað og þeytt mjög vel í nokkrar mínútur. Smjórið brætt og kælt dálítið og þeytt saman við í smáskömmtum. Hitinn á sósunni á aldrei að fara yfir 60 gráður. Ef hún verður of þykk má þeyta svolitlu volgu vatni saman við. Að síðustu er sósan smökkuð til með svolitlum sítrónusafa og salti.



Örliðið af salti Ingvar kokkur átti erfitt með að halda hlátrinum niðri.



Ingvar sýnir góða takta Sko, sjáðu svona fer maður að þessu.



Hvítvinsflaska var opnuð Enda tilefni til þegar slíkur herramannsmatur er reiddur fram.



INDVERSKAR PÖNNUKÖKUR

Grænmeti er auðugt af vítamínum og ýmsum góðum efna-samböndum, sem hjálpa okkur að viðhalda góðri heilsu. Regluleg grænmetisneysla getur minnkað líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum og hindrað vöxt krabbameinsfruma. Nú þegar mesta úrvalið er af íslensku grænmeti, ætti ekki að vera erfitt að fá þessa 5 skammta af ávöxtum og grænmeti sem okkur er ráðlagt að borða. Nýpressaður gulrótarsafi að morgni er frábær byrjun á góðum degi. Safi úr hráum kartöflum er sagður góður fyrir liðina.

Gott er að taka með sér í vinnuna eða skólann, box með fersku grænmeti í litlum bitum, til að narta

í yfir daginn. Veljið saman fallega liti til að gleðja augað. Og gleymið ekki að dást að sköpunarverkinu, nýtt brokkólí, paprika, gulrætur – allt er þetta undursamlega fallegt og gerir okkur endalaust gott. Þegar grænmetið er matreitt þá gætið þess að elda það ekki of mikið, því þá getur það tapað hollustueiginleikum og fegurðinni.

Það þarf hvorki að vera flókið né tímafrekt að útbúa ljúffenga hollustumáltíð með grænmeti. Hér er uppskrift að góðum hrísgrjónarétti sem passar sérstaklega vel með indverskum pönnukökum frá Móður náttúru.



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



Holl og auðveld uppskrift að indverskum pönnukökum að hætti Valentínu Björnsdóttur frá Móður náttúru

Það sem til þarf : Fyfir fjóra.

4 indverskar pönnukök frá Móður náttúru hitaðar í ofni í 20 mínútur.

Brokkólíhrísgrjón með mangó:

Olía til steikingar.

1 rauðlaukur, sneiddur.

1 hvítlauksrif, saxað.

4 msk. sólblómafræ.

2 bollar soðin hýðisbasmati hrísgrjón.

Svartur pipar.

½ mangó í litlum bitum

1 haus brokkólí (spergilkál), léttsoðið og fallega skorið.

Saxað ferskt koriander eftir smekk.

Steikið lauk og hvítlauk á pönnu, bætið út í sólblómafræjum og látið þau brúnast aðeins.

Blandið soðnum hrísgrjónum saman við og malið yfir svartan pipar og salt ef þurfa þykir. Setjið síðan mangóbítana og brokkólíð saman við og stráið ferskum koriander yfir.

Sýrður rjómi með tómötum og agúrku:

1 dl. sýrður rjómi.

1 tómatur, smátt skorinn.

5 sm. agúrkubiti, fínt saxaður.

Graslaukur, fínt saxaður.

Smá salt.

Setjið sýrða rjómann í skál og hrærið vel, bætið grænmetinu út í og saltið.

ÞURFUM AÐ STALDRA VIÐ OG HUGA AÐ MATARÆÐI BARNANNA

„Víst er íþrótaálfurinn í Chelsea-búningnum,“ voru meðal ótal gullkorna sem féllu þarna í hlaupinu.



Ég hljóp í Latabæjar maraþoninu ásamt 6 ára fósturdóttur minni síðastliðinn laugardag. Ég bjóst við að sjá þarna kannski svona 500 manns og að innan við hálf tíma myndum við spássera í burtu sælar og sveittar með medalíu um hálsinn. Þarna mættu að minnsta kosti 30x500 manns af öllum aldri, stærðum og gerðum. Alveg ótrúlega áhugasamir einstaklingar. „Hei, hlaupum með lokuðu augun því þá eru ekki svona margir“ og „Ég er alltaf að fá hjartaáfall því ég hleypur svona hratt“ og „Víst er íþrótaálfurinn í Chelsea-búningnum“, voru meðal ótal gullkorna sem féllu þarna í hlaupinu. Mér finnst börn vera alveg ótrúlega áhugasöm um heilsuna og mataræði sitt þegar þau eru hvött á lífandi og skemmtilegan hátt. Samt er ég alltaf að lesa í blöðunum að börn í dag séu almennt of feit, neysla á ávöxtum og grænmeti sé á undanhaldi og að mataræði barna einkennist af kolvetna- ríkum skyndibita. Einnig heyrí ég títt þær raddir að börn séu upp til hópa frekar matvönd. Það er sjálfsagt eitthvað til í þessu en ég trúi því að hægt sé að breyta þessu með minni fyrirhöfn en margan grunar. Þátttakan í Latabæjar maraþoninu staðfestir þá fullvissu mína. En hvað veldur?



„Ég sagði þeim að þeir væru soldið óheppnir að vilja ekki smakka því ég hefði fengið uppskrifina hjá sjálfum David Beckham.“

Tja... Við berum við tímaleysi, auknu úrvali og aðgengi að skyndibitum og fleira og fleira. Ef við for- eldrar spyrjum okkur hvað við getum gert til að hvetja börnin okkar á skapandi og skemmtilegan hátt þá erum við strax komin upp úr start- holunum með jákvæðar breytingar. Ég held nefnilega að það sé ekki til einhver ein rétt lausn. Við þurfum að mæta börnunum okkar þar sem

þau eru stödd og hjálpa þeim svo áfram. Við þurfum líka að staldra við og átta okkur á þeirri ábyrgð sem við berum.

Hvernig fyrirmynd ert þú?

Ég man eftir þabba æskuvinkonu minnar. Ótrúlega krúttlegur kall. Hann eldaði handa okkur kálböggla með grænkálsósu en fékk sér sjálfur grillaðan kjúkling og franskur.

Í eftimat fékk hann sér ís með súkkulaðisósu en gaf okkur rauðan berjagrat: „Þið eruð að stækka, ekki ég,“ sagði hann. Við plönuðum að kæra hann til skólastjórans. Oft erum við líka búin að ákveða fyrirfram að það þýði ekkert að gefa börnunum okkar einhvern ákveðinn mat.

Ég fékk einu sinni ótrúlega matvanda tvíbura- bræður í mat sem voru að æfa fótbolta. Ég var með lítil baunabuff í matin og ummæli þeirra um buffin eru ekki prenthæf. Ég sagði þeim að þeir væru soldið óheppnir að vilja ekki smakka því ég hefði fengið uppskriftina hjá sjálfum David Beckham og að hann hefði opnað sig í viðtali að þau væru leyndarmálið á bak við snilli hans á vellinum. Þeir létu sig hafa það að smakka og báðu um ábót. Mamman hélt að þeir væru að skrökva þegar þeir sögðu stoltir frá fótboltabuffunum sem væru búin til úr fótboltabaunum (kjúklingabaunum).

Ég læt stelpurnar mínar hjálpa mér. Þær búa til listaverk úr grænmetinu og hlakka til að borða það. Ok, þetta tekur kannski 10 - 15 mín. lengri tíma en þetta er gæðatími með börnunum. Tími þar sem galdrar gerast.

Gangi ykkur vel

Fótboltabollur - (a la david beckham)

2 dl bakaðar baunir* eða soðnar kjúklingabaunir*
2 dl soðin hýðishrísgrión eða soðnar kartöflur
1 dl rifinn ostur/sojaostur (má sleppa)
1/2 dl sesamfræ*

1 tsk barnakrydd (frá Pottagöldrúm)
ef þið notið kjúklingabaunir þarf 1 msk. tómatauk*

Setjið allt í matvinnsluvél nema ostinn, hann er handhræður saman við í lokin:

Ég nota ískúlskeið til að skammta deigið sem ég flet síðan út milli lófanna, set í ofnskúffu með bökunar- pappír & baka við 200C í 10 - 15 mín. - allt eftir stærð buffanna



Salat m/hjörtum & englum

Ferskt spinat* magn eftir smekk

rauð paprika

hnúðkál

ólífur* & annað það sem ykkur langar til að hafa í salatinu

annað grænmeti sem ykkur langar í

setjið spinatið á fat

afhýðið hnúðkálið & skerið í þunnar sneiðar, skerið paprikurnar í tvennt, steinhreinsið

notið lítil útskurðarmót, t.d. engil, hjörtu, blóm, stjörnur - fæst í búsáhaldaþúðum

skerið út að vild & stráðið yfir salatið ásamt öðru sem ykkur langar í



Vatnsmelónúis - frábært millimálasnakk

Í þennan krapís nota ég gjarnan vatnsmelónusneiðarnar sem urðu eftir sker kjötið úr & set í blandara & mauka helli í íspinnaform

hér má nota ananas, appelsínur, mangó & það sem ykkur langar í - blandið úti banana & döðlum ef ykkur langar til að hafa ísinn sætari



Grænmetisþinnar

Tómatar - blómkál - hnúðkál - brokkoli

- rófur - radísur - gulrætur - agúrkur - ostbita - ólífur

Leyfið barninu að velja grænmetið & skerið niður - þau elska að þræða það upp á grillpinna & nota sem salat með matnum eða forrétt eða í nesti...



Indíanabrauð

4 dl. spelt*, t.d. 50/50 fínt & gróft

1 dl. kókosmjöl* eða sesamfræ*

4 tsk. vinsteinslyftiduft*

1/2 - 1 tsk. sjávarsalt

1 msk. sitrónusafi

1 1/2 - 2 dl. ab-mjólk

1 1/2 - 2 dl. sjóðandi heitt vatn

blandið þurrrefnunum saman í skál, hellið vökvanum úti & blandið varlega saman. setjið bökunar- pappír á ofnskúffu & notið

ískúlskeið & búið til bollur. bakið í 25-30 mín. við 200C

frábært nýbakað :-)) má frysta.

mínar stelpur elska að skera bollurnar í tvennt - smyrja með hnetusmjöri

& búa til alls konar andlit með grænmeti

& ávöxtum



Texti >> Sólveig Eiríksdóttir
Himnesk hollusta

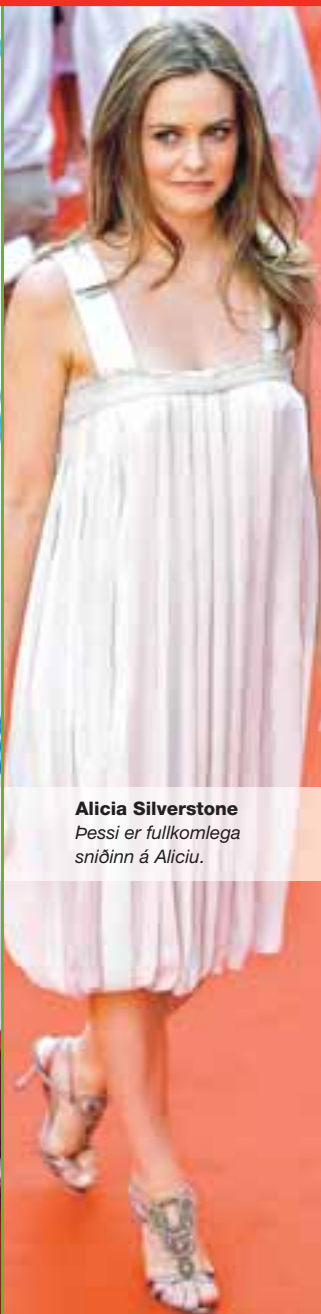
VÍÐIR KJÓLAR FYRIR ALLA

Þægilegir og ótrúlega sexí

Það nýjasta nýtt eru þessir ótrúlega fallegu kjólar. Þeir eru víðir, þægilegir og ótrúlega klæðilegir. Á ensku kallast þeir jumpers, en eigum við ekki bara að kalla þá pokakjóra.



Jacinda Barrett
Ástralska leikkonan tók sig vel út í þessum.



Alicia Silverstone
Þessi er fullkomlega sniðinn á Aliciu.



Sienna Miller Sérlegur tísku-leiðandi í Hollywood. Hún er alltaf með puttann á púlsinum.



Elisha Cuthbert
Úr 24 var sexí í þessum pokakjól.



Kate Bosworth Er í aðeins öðruvísi pokakjól. Hann er gullfallegur.

H&N-myndir: Nordic Photos/Getty Images/Reuters/netö

GEGGJAFAR Í GULUM SKÓM

Vá, gulir skór eru klikkað töff við allt, eins og sést á þessum myndum. Gulir skór gera dressið. Það er alveg á hreinu. Allir út að kaupa sér litríka skó!



H&N-myndir: Reuters/Nordic Photos/Getty Images

PENNINN FÆR HÆSTU EINKUNN,
HANN ÞURRKAR ÚT ÖLL ÓHREININDI*



Nýtt

GARNIER PURE

Bólu penninn, sem þurrkar upp allar bólur

Það er sannað! Árangur sést strax við fyrstu notkun, vegna djúphreinsáhrifa í efnablöndunni.

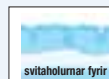
Þornunaráhrif: 85%*

Hreinni húð: 84%*

Prófað af húðsjúkdómalæknum.

Sjáið sjálf! Það er ekki lengur annað að sjá en heilbrigða og hreina húð.

Áhrifin könnuð með
visindalegum hætti



svitaholumar fyrir



svitaholumar eftir

* Prófað af 129 konum. Þar af upplifðu 85% / 84% greinileg áhrif.

Garnier Pure fæst í Bónus, Fjarðarkaup, Hagkaupum, Krónunni, Nettó, Nóatúni og Samkaup-Úrval.



GARNIER

KARLMENN, KARLMENN, KARLMENN...



Brad Pitt Ohh Brad – við fáum ekki nóg af þér...



Brad Pitt í góðum félagsskap Ruben Blades, Harrison Ford og Brad Pitt léku saman í myndinni „The Devil's Own“ 1997.



Draumaprins Elisabetar átti að líta út eins og Brad Pitt „Hann átti að virða mínar tilfinningar og gefa mér tíma með sjálfri mér þegar ég þurfti. Hann átti að gefa mér gjafir. Hann átti að líta út eins og Brad Pitt.“

Yfirvaraskegg og sjónvarpið

Haldið þið ekki bara að konan hafi farið út úr húsi um helgina. Tom Selleck-keppnin var haldin með pompi og prakt og gekk svona prýðilega vel en þar er keppt um best hirtu mottuna. Jón Atli leikritahöfundur var kynnrir og kynnti Tom Selleck alveg dýrlega sem hið dásamlega tákn karlmennskunnar. Ég leit yfir garðinn bak við Sirkus og hugsaði með mér að þarna væri þverskurður af grasrót Reykjavíkur. Gerendur ekki neytendur og fór að velta því fyrir mér hvað veldur því að maður verður gerandi.

Gerendur og neytendur.

Einu sinni var ég gerandi. Núna er ég orðinn neytandi. Kaldhæðinn og bitur neytandi sem gerir varla annað en að vinna og horfa á sjónvarpið. Og ég kann ekki einu sinni að baka. Mér var boðið í teboðu um daginn og ég var svo stressuð yfir að ég hafði lofað að koma með



Falleg með mottu Beta með yfirvaraskegg.

kvæmdastjórar eða lögfræðingar. Ég er bókmenntafræðingur sem kann ekki að baka og veit ekki baun hvað ég vil verða eða hvar

kom Cruz í Santa Barbara. Ó, hve ég elskaði hann. Svo þegar ég varð fullorðin vildi ég giftast metnaðarfullum, gáfuðum, myndum, huggulegum, kynþokkafullum og æðislegum manni sem andaði ekki of hátt. Hann átti að vita hvað hann vildi og ganga á eftir því. Hann átti að dýrka mig fyrir gyðjuna sem ég er en samt mátti hann ekki þurfa á mér að halda meira en ég honum. Hann átti alltaf að vera að hugsa um mig en ekki segja mér frá því. Hann átti að virða mínar tilfinningar og gefa mér tíma með sjálfri mér þegar ég þurfti. Hann átti að gefa mér gjafir. Hann átti að líta út eins og Brad Pitt. Hann átti að vera gerandi. Hann mátti ekki hafa frelsi í símanum og mátti alls ekki vera montinn. Jú, ég get svo sem svarið það að hann átti að vera eins og pabbi minn. En kannski ekki líkur honum í útliti því það væri kripí.

„Hann átti að vita hvað hann vildi og ganga á eftir því. Hann átti að dýrka mig fyrir gyðjuna sem ég er en samt mátti hann ekki þurfa á mér að halda meira en ég honum. Hann átti alltaf að vera að hugsa um mig en ekki segja mér frá því.“

köku að ég keypti strax mitt fyrsta hveiti og lyftiduft og hóf baksturinn. Mér tókst að brenna hráa köku. Algjör helber viðbjóður. En já. Jafnaldrar mínir eiga fyrirtæki, eru fram-

ég vil búa þegar ég verð stór. Er það ekki svolítið glatað af næstum þritugri konunni? Eða er ég bara að miða mig við ranga fólkið? Má standardinn lækka með hækkandi aldri?

Eiginmaður minn

Standardinn hefur allavega lækkað í sambandi við karlmenn. Þegar ég var 9 ára þá ætlaði ég að giftast Michael Jackson ... já, ókei. Kannski byrjaði ég á botninum en á eftir skrákróma blökkumanninum

Kaldhæðni og þroskaheft fólk

En svo leið tíminn og hann leið og leið og leið og allir urðu fullorðnir, ástfangnir og eignuðust börn eða fluttu úr landi og eignuðust æðislegan frama og fjölskyldur. En ekki ég. Ég er í nákvæmlega sömu tilfinningasporum og þegar ég var fjórtán ára nema standardinn á mínum verðandi eiginmanni hefur oggullítið breyst. Í dag vil ég myndinn mann. Það er það eina. Ég vil bara að hann sé skemmtilegur og skotinn í mér. Það er það eina. Nei, gleymdu myndinn.

Ég get svarið það ... það fer með mig að horfa á Brúðkaupsþáttinn Já.



„Jón Atli leikritahöfundur var kynnrir og kynnti Tom Selleck alveg dýrlega sem hið dásamlega tákn karlmennskunnar.“



„Ég get svarið það ... það fer með mig að horfa á Brúðkaupsþáttinn Já.“



Texti >> Elisabet Ólafsdóttir

Sérverslun með kvensilfur



Margar gerðir af búningasilfri.

**Þetta er ódýrasta mynstrið. Allt sem þarf á upphlutinn,
settið frá 90.530, kr.**

Allar upplýsingar um hefð og
gerðir búninga eru veittar á staðnum.

Gullkistan - Frakkastíg 10 - Sími: 551-3160.

Nennir þú Brazilian Tan að bíða?

einnar mínútu sjálfrúnandi kremið
hefur slegið í gegn á Íslandi



Lyfjaval
APÓTEK

1011
—þegar þér heitar

HAGKAUP

Respekt

Firði Hafnarfirði 2.hæð

plúsapótek

LYFJA

FJARÐARKAUP

Sandey ehf
sími: 533-3931

Komið í helmingi
stærri brúsa.

EINI SÚLUSTADURINN Á LANDINU

Goldfinger er eini sáludansstaðurinn á höfuðborgarsvæðinu.

Auk glæsilegra kvenna, erum við með mikið úrval viskítægunda, óvíða er boðið upp á annað eins.

Á **Goldfinger**, getur þú gengið að því visu að hópur gullfallegra kvenna frá fjölmörgum þjóðlön-
dum leiki fyrir þig listir sínar og skemmti þér á ógleymanlegan hátt.

Komdu á **Goldfinger**, og njóttu þín í funheitri stemmningu öll kvöld frá klukkan 20.

GOLDFINGER



Fitusog án skurðaágerðar

- Á aðeins 10 dögum færðu árangur sem jafnast á við fitusog
- Húðin stinnist og appelsínuhúðin hverfur
- Þú ert mæld, magi rass og læri, fyrir og eftir
- Öflugasta cellómeðferð hingað til sem stittir biðtímann um margar vikur
- 6 mismunandi aðferðir notaðar á þig til að skila sem mestum árangri
- 100% ánægja þegar meðferðinni er lokið...

Verð: 37.400,-

Ef þú pantar strax í dag Minna Mál grenningarmeðferðina færðu hana á tilboðsverði kr: 21.900,-

Hringdu núna, síminn er: 577 7007

Kínastofan • Stórhöfði 17 • 110 Rvk

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