Fimmtudagur 31. ágúst 2006
34. tbl. – 2. árgangur
Verð: 395 krónur

Hér&nú

SÆTAR Á SÚLUNNI

FRÆGIR FAGNA

ARFTAKI UNNAR BIRNU

SELMA RAGNARSDÓTTIR HANNAR ÞJÓÐBÚNING 21. ALDARINNAR OG SPÁIR ÁSDÍSI SVÖVU GÓÐU GENGI Í KEPPNINNI UM UNGFRÚ HEIM.

STUÐ Í GRÓTTU

HVERS VEGNA ERU FLOTTUSTU STRÁKARNIR Á LAUSU?

16 kg farin

Þau 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 hárri ávöxtun á tímasparnað ..."
Fylkir Sævarsson, 39 ára Iðnfræðingur.

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.

Bókaðu tímanlega á námskeiðin í október!

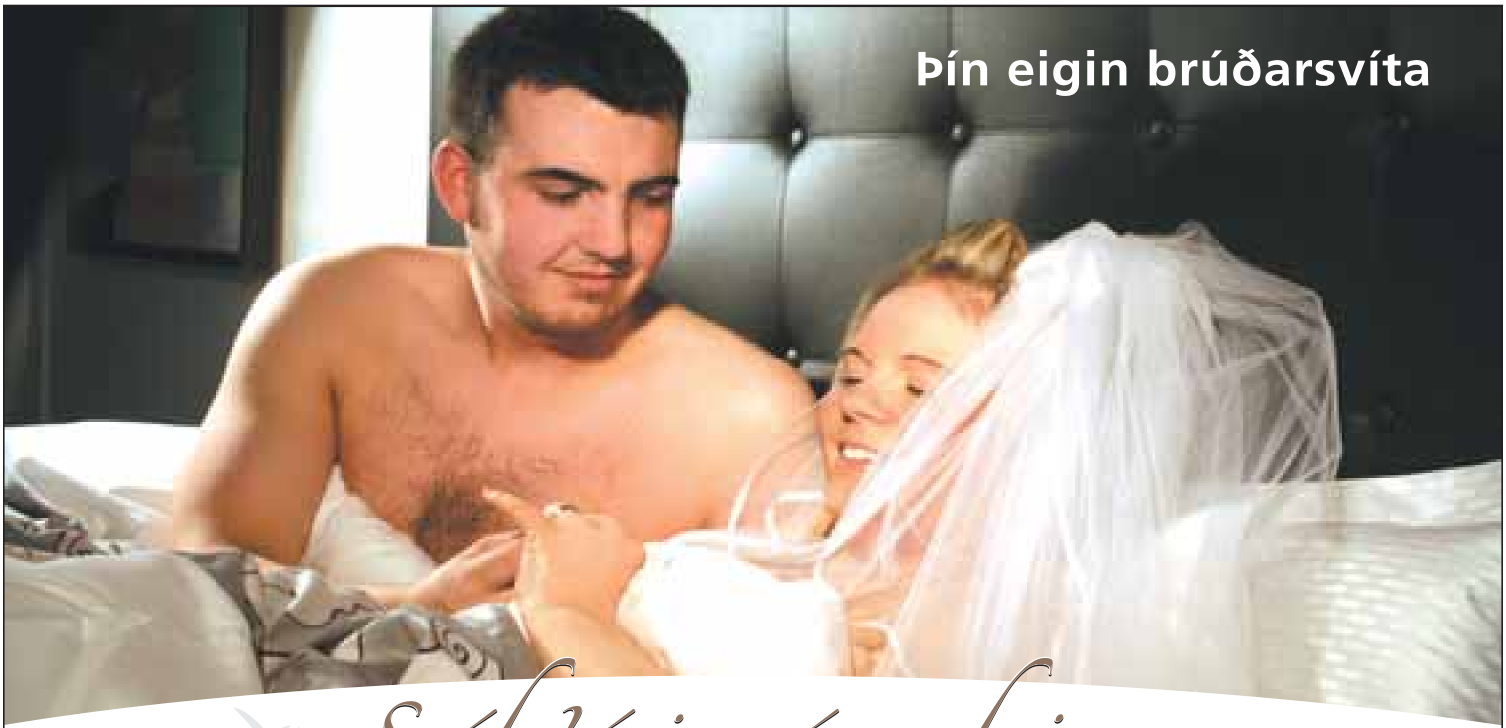
3ja vikna hraðnámskeið á Suðurnesjum 12. október

Skráning á hraðlestrarnámskeið er hafin

á www.h.is og í síma 586-9400

HRAÐLESTRARSKÓLINN

VR og fleiri stéttarfélög styrkja þátttöku félagsmanna sinna á námskeiðinu.



Svíf þú inn í svefninn

RB-rúm

Hágæðarúm á góðu verði.
Smíðuð eftir þínum óskum.

Íslensk hönnun – Íslensk framleiðsla

Hágæða sælurúm	Nolterúm

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

Margar stærðir og mismunandi stífleikar á springdýnum.

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

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

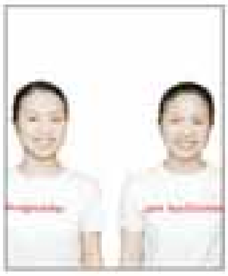
RB-rúm Dalshrauni 8 220 Hafnarfirði Sími 555 0397 rbrum@rbrum.is www.rbrum.is

RB RÚM
Stofnað 1943

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.

Skyr

NJÓTTU LÍFSINS MEÐ HEILBRIGÐUM LÍFSSTÍL



Hennar Hátign

FEGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

hér&nú

HRÆDDAR KONUR

„Nei, takk. Ég tala ekki við Hér & nú. Þetta er sorablað!“ Var svarið sem ég fékk þegar ég hringdi í hæfileikaríka konu í vikunni sem leið í von um stutt viðtal. Ég svaraði henni með tárin í augunum: „Það er ekki rétt. Við höfum breytt áherslunum. Við leggjum okkur sérstaklega fram við að gleðja lesendur í stað þess að særa. Skrifum fréttir um fólk og tökum létt viðtöl við þekkta Íslendinga.“

„Ég kem í viðtal ef ég má sjá allar spurningarnar, taka spurningar út sem henta mér ekki og fá textann sendan og breyta honum eins og ég vil,“ svaraði önnur ung og þekkt fjölmiðlakona þegar ég innti eftir viðtali við hana.

Ég trúi á frelsi fólks til að skoða og velja það sem því hentar hverju sinni. Reyni að hneykslast ekki og leyfi náunganum að móta eigin skoðanir á öllu.

Uppgöf er hins vegar ekki til í orðaforðanum. Held áfram að hafa samband við flottar konur í von um innihaldsrík viðtöl fyrir okkur hinar.

Ellý Ármanns

18–19

22–23

10–11

20–21

32

36–37

HRINGDU INN PARTÍ EÐA FRÉTT

550 50 70

Láttu vita!

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

FRÉTTASKOT hér&nú

EFNISYFIRLIT

6–7 hér&nú STJÖRNUR
Fréttamolar og krossgátulausn.

8
Starfsfólk MAC í geggjuðu kanínufjöri.

10–11
Stjörnurnar skinu skært í afmæli Bylgjunnar.

12
Fjölmiðlakonur hittust í Nauthólsvík.

14–15
Stuðmenn trylltu lýðinn á Nesinu.

16
Flottar íslenskar konur á lausu.

18–19
Selma hannar kjóla á kröfuharðar drottningar.

20
Fallegar konur á Chanel-kvöldi.

21 hér&nú LÍFSSTÍLL
Töskutískan í vetur.

22–23
Helgi Rafn talar um tónlistina og ástina.

24
Erlendar stjörnufréttir.

25
Þóra Björk söngkona á Kaffi Rósenberg.

28
Guðrún Þorleifsdóttir missti 16 kíló.

30
Beta með tvo í takinu.

32
Nýtt útlit – nýr efnisþáttur hjá Hér & nú.

34
Hildur Inga hannar fallegan fatnað.

35
Sætir strákar á lausu.

36–37
Svarthvít tískusýning á Skólavörðustígnum.

38
Anna stofnaði eigið útgáfufyrirtæki.

....

365

Útgáfufélag 365 – prentmiðlar.
Útgefandi Páll Baldvin Baldvinsson ábm.
Ritstjóri Ellý Ármannsdóttir elly@365.is,
Ritstjórn Anna Kristine Magnúsdóttir annakristine@hognu.is
Svala Jónsdóttir svala@hognu.is
Hér & nú Skaftahlíð 24, 105 Rvík, sími: 550 5000.
Fax Auglýsingar: 515 7599 – Ritstjórn: 550 5075.
Netfang Ritstjórn: ritstjorn@hognu.is – **Auglýsingar**: auglysingar@hognu.is.
Umbrot 365 – prentmiðlar.
Prentvinnsla 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.

Afmæli helgarinnar var án efa Bylgjuafmælið. Hún fagnaði 20 ára afmælinu og hefur aldrei verið betri.

BYLGJUFÓLKIÐ BLÉS Á KERTIN

Hún á afmæli hún Bylgja...

Phhúúúú... *Blása á kertin og óska sér. Bjarni Ara og Ásgeir Páll.*

Hemmi og Valdís *Hafa unnið á Bylgjunni í 20 ár með hléum.*

Logi og Elín *Létu sjá sig í veislunni.*

Inga Lind og Jónsi í Í svörtum fötum ásamt syni sínum

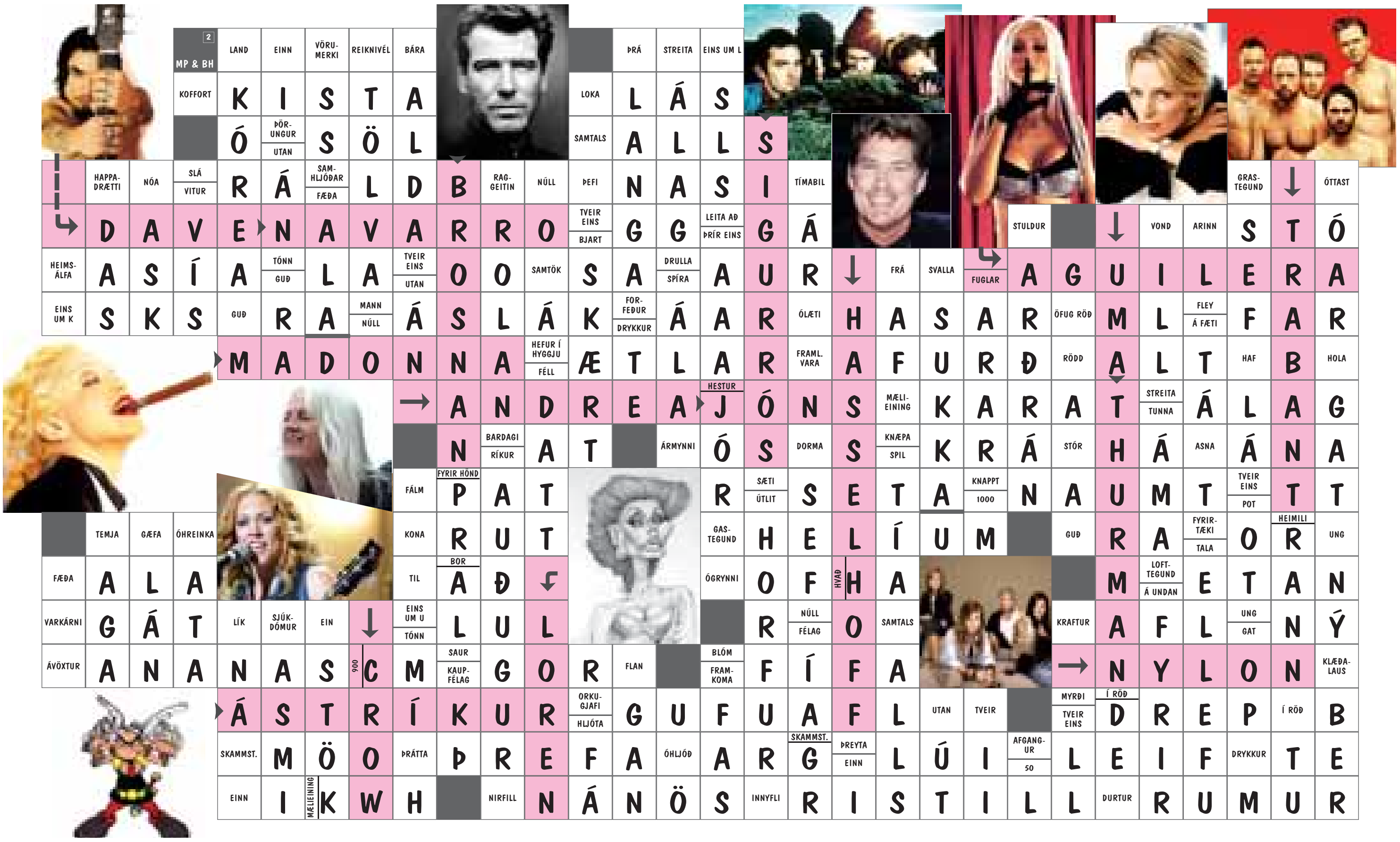
Bylgja hefur elst vel *Ari Edwald og Sigmundur Ernir.*

Siggi Hlö, Ari og Páll Baldvin

Gestir á Bylgjuballinu á Nasa bls: 10–11

hér&nú KROSSGÁTAN NR.2

Lausn á krossgátu síðustu viku.



Heather Locklear er með flottan rass

Gegnsætt pils *Það sést allt í þessu pilsi.*

SJÓÐANDI HEIT Í GEGNSÆJU PILSI

Sæt *Heather Locklear lítur vel út.*

Það geislar af leikkonunni Heather Locklear. Hún er ástfangin upp fyrir haus af grínistanum David Spade og er langt síðan það hefur verið svona bjart yfir henni.

Þessar myndir náðust af henni í gegnsæju pilsi. Það verður að segjast að skvísan lítur vel út þrátt fyrir að vera komin á fimmtugsaldurinn.

FEGURÐ & FÓTBOLTI

Ástin blómstrar þessa dagana og meðal þeirra ástföngnu para sem leiðst hafa um bæinn eru Bryndís Bjarnadóttir, fyrrverandi fyrirsæta og blaðamaður á Fréttablaðinu, og Arnar Gunnlaugsson fótboltamaður. Arnar hefur greinilega auga fyrir fallegum konum, því að hann var lengi í sambandi við Helgu Lind Björgvinsdóttur fyrirsætu og á með henni tvö börn, en Bryndís var áður í sambúð með Glúmi Baldvinssyni fréttamanni.

SCOBIE GENGINN ÚT

Margar ungmeyjarnar felldu eflaust tár þegar Richard Scobie yfirgaf klakann og hélt vestur um haf hér um árið. Kappinn er nú fluttur heim fyrir nokkru og hefur engu gleymt, en því miður verðum við að upplýsa vongóðar íslenskar konur um það að hann er nú þegar kominn á fast og er sú heppna Bjarney Lúðvíksdóttir, annar eigandi umboðsskrifstofunnar Eskimo.

Starfsfólkið í MAC í Debenhams sletti aldeilis úr klaufunum á árshátíðinni í ár. Við fengum að fylgjast með.

SÚLUR, NETSOKKABUXUR OG SVAKA STUÐ

Sóley fékk smá stuðning á súlunni frá Elmu samstarfskonu sinni.

Allur hópurinn saman kominn. F.v: Ólöf, Sirrý, Beta, Elma, Haffi, Björg, Sigríður Erla og Sóley.

Josy kennir hópnum magadans.

Sirrý var fagmannleg á súlunni.

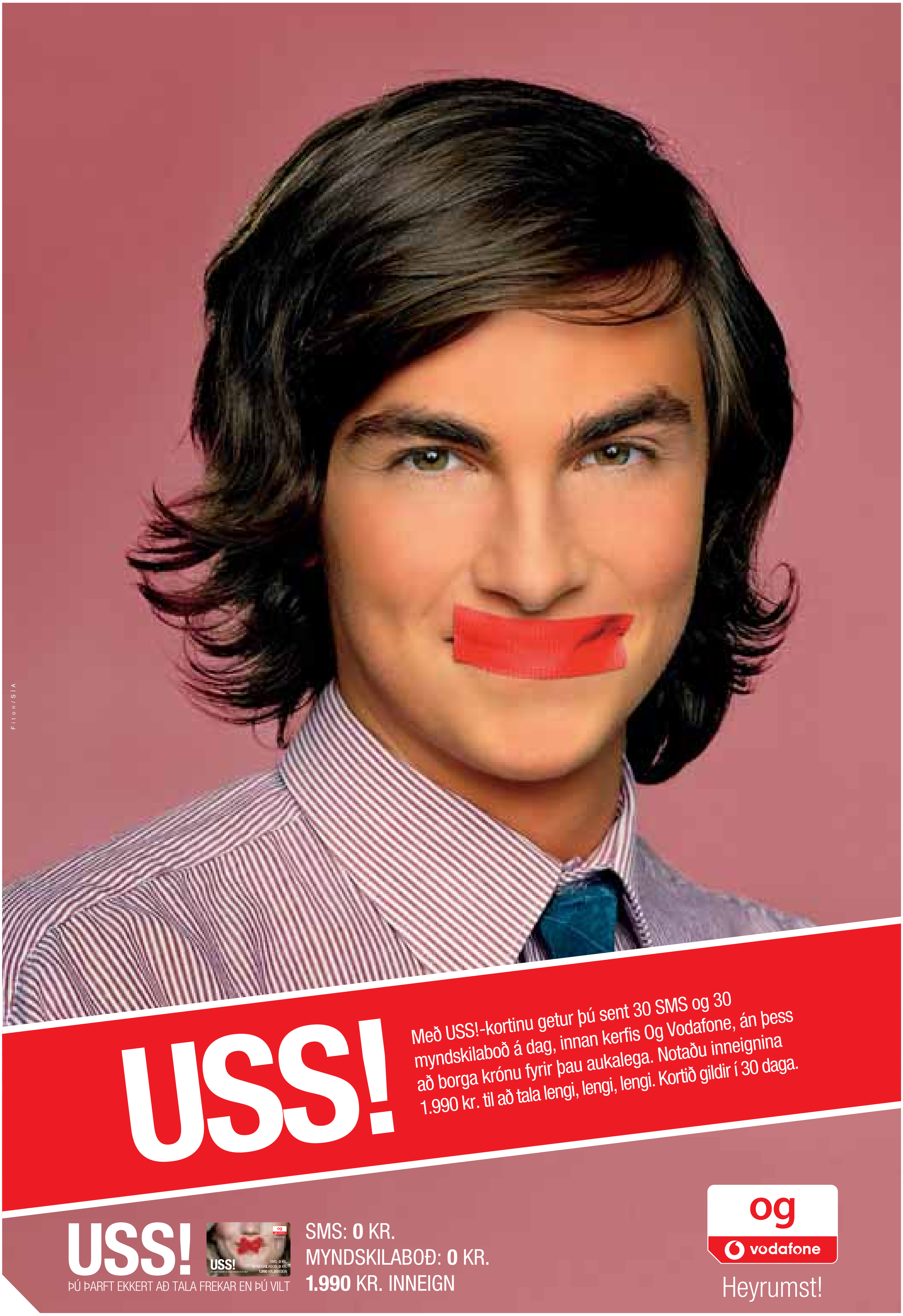
Ingunn sýnir Betu verslunarstjóra réttu súlutaktana.

Haffi, Sóley, Elma og Sigríður Erla flott við fremri súluna. Sirrý, Beta, Björg og Ólöf gefa þeim ekkert eftir.

Haffi í heitum súludansi.

Magadansflokkur MAC sætur í réttu búningunum.

Ljósmyndir: Hrönn Axelsdóttir



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

Ragnheiður, Hallgrímur og Henný

Þorgeir Ástvaldsson og Raggi Bjarna

Bylgjan hélt upp á 20 ára afmælið síðustu helgi

EIN STÓR FJÖLS

Albert Eiríksson og Bergþór Pálsson

Strákarnir Á móti sól og Eiríkur Fjalar

Svavar Örn og kærastinn hans Daníel

Guðmundur Atlason, sölustjóri Bylgjunnar. Viddi úr Greifunum og Hugrún kona hans.

Þorbjörg og Siggi Hlö

Ljósmyndir: Páll Bergmann og Vilhelm Gunnarsson

Ívar Guðmundsson og Hemmi sæti

Feðginin Kristín Rut Jónsdóttir og Jón Axel Ólafsson

SKYLDA

„Það var rosalega gaman. Ég þekkti nánast alla sem voru í afmælinu. Þvílíkt atmó myndaðist á Nasa. Gamla Bylgjustemningin réði ríkjum," svarar Kristín, dóttir Jóns Axels fjölmiðlamanns, aðspurð um hvernig hún upplifði 20 ára afmælisveislu Bylgjunnar sem haldin var á Nasa síðustu helgi. „Ég hlustaði alltaf á pabba þegar ég var yngri," segir Kristín þegar við spyrjum hana hvort Jón Axel hafi verið eitthvað heima við í þá daga. „Pabbi spilaði stundum lög sem voru tileinkuð mér. Svakalega sætt. Hann er náttúrulega flottastur! Eins og til dæmis þegar ég fæddist þá spilaði hann fyrir mig lagið: Þitt fyrsta bros sem Pálmi Gunnarsson syngur," segir Kristín sem hefur fetað í fótspor föður síns en hún starfar með krökkunum í morgunþættinum Zuuber á Fm 957.

Sigga Lund og Heiðar Austmann

María Ellingsen leikkona og maðurinn hennar Þorsteinn J., Þórir Guðmundsson og Steinunn Arnþrúður Björnsdóttir.

Pétur Steinn, Þorgrímur Þráins og kona hans Ragnhildur Eiríksdóttir.

Söngur *Edda Andrésardóttir og Lára Ómarsdóttir voru í þvílíku stuði.*

Stolt *Arna Schram, fyrsti kvenformaður Blaðamannafélags Íslands, má vera stolt af fjölgun kvenna í fjölmiðlastéttinni.*

FJÖLMIÐLAKVENNAPARTÍ Í NAUTHÓLSVÍK

Önnur árlega „útihátíð“ fjölmiðlakvenna á Íslandi var haldin af krafti síðasta föstudag í Nauthólsvíkinni

Flottar fréttakonur *Karen Kjartansdóttir á Fréttablaðinu, Brynja Dögg Friðriksdóttir á NFS og Hjördís Sigurjónsdóttir, fréttakona á NFS, skemmtu sér vel í partíinu.*

Glæsilegar *Ragnhildur Sverrisdóttir á Mogganum og Gerður Kristný Guðjónsdóttir rithöfundur voru afar glæsilegar.*

Flottur hattur *Rósa Björk Brynjólfsdóttir á NFS var flott í kvennaboðinu.*

Elín Hrund Þorgeirsdóttir á Hús og Híbýli, Anna Margrét Björnsson ritstjóri Reykjavík Mag og Hanna Björk Valsdóttir einnig á Reykjavík Mag spjölluðu saman í veislunni.

Margt um manninn *Troðið var út úr dyrum í árlegri veislu íslenskra fjölmiðlakvenna.*

Söngur og gleði *Ólöf Rún Skúladóttir á RÚV, Lóa Aldísardóttir hjá NFS og Heiðdís Lilja Magnúsdóttir, ritstjóri Nýs Lífs, sungu hástöfum.*

Brosað hringinn *Álfrún Pálsdóttir á Fréttablaðinu og kollegi voru í feiknastuði.*

Ljósmyndir: Vilhelm Gunnarsson

Hollustuna heim!

Hollur og góður kínamatur,

stórir skammtar

- beint heim til þín.

BARNABOX

2 kjúklingaleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
700 kr

TILBOÐ 1	TILBOÐ 2	TILBOÐ 3
Djúpsteiktar rækjur Original hot and sweet svínakjöt Snöggsteikt nautakjöt í ostrusósu Kínverskar eggjanúðlur m/kjúklingi og grænmeti Hrísgrjón, súrsæt sósa, prjónar og soya sósa	Djúpsteiktar rækjur Peking kjúklingur m/kínasveppum Wok steikt lambakjöt m/svartbaunasósu Original hot and sweet svínakjöt Hrísgrjón súrsæt sósa, prjónar og soya	**Rifjapartý** Konton svínarif Hrísgrjón, prjóna og soya poki af Maarud
1.345 á mann 2.690 fyrir tvo	**1.445 á mann** 2.890 fyrir tvo	**1.250 á mann** 2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY"

INDÓKÍNA

ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

Lágmarkspöntun er **kr. 1.900.-** en **kr. 4.000.-** í Hafnarfjörð.

Opið: mán-fimmtudaga 12-21:30
föstu og laugardaga 12-22:30
sunnudaga 17-21:30
www.indokina.is

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

Manst' ekki eftir mér *Valgeir Guðjóns tekur sig vel út í ljósa-dýrðinni og gráum samfestingi.*

Steinunn Ólína *í góðum gír á sviðinu.*

Magnús Scheving í góðum félagsskap

STUÐMANNABALLIÐ

Sætastar *Heiða, Jónína og Inga.*

Stelpur af hverju fórum við ekki? *Kormákur, Grímur Helgi, Oddur og Haukur.*

Tinna leikhússtjóri *Alltaf ber þessi kona af. Tignarleg og falleg.*

Kjartan, Þórður, Jónmundur og Haraldur

Kolbrún, Tinna og Karl Pétur

Sigurliðið stillir sér upp

Ð KLIKKAR ALDREI

Elva Rut og Anna Lilja *Fyrrverandi kona Þorsteins, sem kenndur er við Vífilfell.*

Kristín, Elín, Gísli og Snorri.... *Frá Puma-umboðinu.*

Sólveig Sif, Guðrún Sesselja, Kristín, Jóhann og Ólafur

FLOTTAR Á LAUSU

Vala Matt *„Stórglæsileg kona sem verður alltaf fallegri með hverju árinu. Er ekki í vafa um að hún er tromp vetrardagskrár Stöðvar 2 í ár.“*

2.

Kristín Jóhannesdóttir *„Hún gæti verið konungborin. Hún er ofsalega lík móður sinni, Ásu Karen, sem er stórglæsileg kona að innan sem utan.“*

1.

Unnur Birna *„Vönduð stúlka sem hefur lent á milli drengja sem sjá eflaust ekki sólina fyrir henni. Hann verður heppinn sem fær þennan gullmola.“*

3.

Unnur Birna fallegasta kona í heimi – krabbi
Hún hefur eflaust áttað sig á því nú þegar að það er aldrei nægur tími til að gera allt, en það er alltaf nægur tími til að gera það sem er mikilvægast. Hún þarfnast manns sem er traustur og skilur áherslur hennar og hlutverk í tilverunni.

Kristín Jóhannesdóttir – fiskur
Fiskakonunni er lýst sem harðgerri plöntu sem þarf reglulega rigningu til að halda sér grænni og koma í veg fyrir að laufin falli til jarðar. Þessi eldklára kona veit að hjarta hennar er rafall sköpunargleðinnar ef marka má fiskamerkið. Hún geislar af sjálfsöryggi og reisn á sama tíma og fegurðarskyn hennar er nógu gott til að hún megi treysta því.

Vala Matt arkitekt – fiskur
Hér er á ferðinni yndisleg fiskakona sem er svo sannarlega fær um að synda á vit ástarinnar þegar hún kynnist manninum sem er heill, ástríðufullur og góður alla leið.

4.

Andrea Róbertsdóttir mannfræðingur – vatnsberi
Hún er fær um að upplifa svokölluð andleg sjávarföll þegar ástin er annars vegar án þess að það hafi skaðleg áhrif á hana. Vatnsberinn þolir ekki afbrýðisama elskhuga.

5.

Eva Sólan þula – sporðdreki
Elskhugi sporðdrekakonunnar þarf að skilja hana fullkomlega. Framtakssemi hennar eflist þegar hún nýtur samverunnar með jafningja sínum.

Þessar voru líka nefndar:

Katrín Júlíusdóttir – bogmaður
Elísabet Davíðs – krabbi
Brynja Þorgeirsdóttir – sporðdreki

Jessica Simpson búin að eyðileggja stóru sólgleraugnatískuna

EKKI ÖLL SÓLGLERAUGU ERU FLOTT

Jessica Simpson er stundum svolítið týnd þegar kemur að tískunni. Stór sólgleraugu eru mjög flott, en það verður líka að passa að sólgleraugu passi andlitslaginu. Einnig verður að hafa í huga hvort sólgleraugun séu flott. Jessica sást um helgina með þessi tvö pör. Ein trukkagleraugu sem eru alltof stór og þessi svörtu sem gleypa hana gjörsamlega. Ekki nógu flott, Jessica.

Ekki smart *Þessi gleraugu eru ekki falleg og fara Jessicu ekki vel.*

NÝTT PAR

Nicole Richie og Brody Jenner eru par

Kristin Cavallari
Nýhætt með Brody er hann tók saman við Nicole Richie.

Hin ofurgranna Nicole Richie er komin með nýjan mann upp á arminn. Sá heppni heitir Brody Jenner en hann var í fyrstu seríu af MTV-raunveruleikaþættinum Laguna Beach og er fyrrverandi kærasti Kristin Cavallari.

Það er ótrúlegt hvað lítill og frekar ömurlegur raunveruleikaþáttur getur gert fyrir ástarlífið.

Brody og Nicole *Alltaf saman og skotin.*

Fann ástina *Eftir „on and off“ samband við Dj AM hefur Nicole loksins fundið nýjan mann.*

KNUD HOLSCHER/d line

PRÓFESSOR, ARKITEKT

Hann lauk námi í Arkitektaskóla Listaakademí-unnar og varð prófessor þar 1968. Hann varð síðar meðeigandi í Arkitektastofunni KHR A/S arkitektar. Stofnaði síðan eigið fyrirtæki 1995, Knud Holscher Indstriel Design (Iðnhönnun).

Hann hefur fengið mörg verðlaun og viðurkenningar í gegn um tíðina – nú síðast ID verðlaunin fyrir d line snyrtiþilin 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

FEGURÐARDROTTNI
GETA VERIÐ ERFIÐ

Selma Ragnarsdóttir hefur hannað glæsilegan þjóðbúning á Ásdísi Svövu Hallgrímsdóttur

Á föstudaginn heldur hin 19 ára gamla Ásdís Svava Hallgrímsdóttir til Póllands til þess að taka þátt í keppninni um Ungfrú heim. Það hefur varla farið fram hjá einum einasta Íslendingi að Unnur Birna Vilhjálmsdóttir hefur verið handhafi titilsins Ungfrú heimur undanfarið ár, en nú er árinu hennar Unnar Birnu að ljúka og þann 30. september mun hún krýna arftaka sinn í Varsjá. Ásdís Svava og Unnur Birna ferðast saman til Póllands og verður sýnt beint frá keppninni á Skjá einum.

Túlkun á þjóðlegri hefð

Eins og fegurðardrottningu sæmir verður Ásdís Svava með mikið af glæsilegum kjólum í farteskinu, en hún verður einnig með nýstárlega útfærslu af þjóðbúningi sem Selma Ragnarsdóttir kjólameistari hefur hannað. Selma er ekki óvön því að hanna á fegurðardrottningar, því að hún hefur áður hannað kjóla fyrir keppendur í innlendum og erlendum fegurðarsamkeppnum.

„Þetta er þjóðlegur fatnaður með vísun í íslenska þjóðbúninginn," segir Selma um kjólinn sem hún hannaði á Ásdísi Svövu. „Aðstandendur Fegurðarsamkeppni Íslands höfðu samband við mig og báðu mig um að hanna þennan búning fyrir hana. Aðalliturinn er blár eins og í íslenska fánanum. Svo er upphlutsvesti úr leðri sem er reimað saman með silfurkeðju, svipað og gerist á íslenska upphlutnum sem er aðalþjóðbúningur okkar Íslendinga. Undir er hún í hvítri blússu, sem er ekki ólíkt þjóðbúningnum heldur. Ég nota silfrið og glimmerið til að poppa þetta örlítið upp. Allt er þetta mín hönnun og túlkun á þjóðlegri hefð sem er útfærð svona."

„Þetta er ekki aðalkjóllinn hennar í keppninni, heldur mun hún nota þennan kjól þegar allir keppendurnir klæðast þjóðbúningi eða einhverju þjóðlegu sem vísar í þeirra land."

Texti >> Svala Jónsdóttir
H&N-myndir >> Stefán Karlsson
Förðun >> Snyrtistofan Gasa

Brothættar drottningar

Selma hefur verið viðloðandi fegurðarsamkeppnir í meira en áratug og hefur hannað kjóla á margar fegurðardísir. „Ég hef hannað fyrir keppendur í Ungfrú Suðurlandi og Ungfrú Íslandi svo til á hverju ári frá 1993. Ég hannaði til dæmis kjóla fyrir Hugrúnu Harðardóttur sem varð Ungfrú Ísland 2004, bæði kjólinn sem hún var í þegar hún vann Fegurðarsamkeppni Íslands og eins kjólinn sem hún fór í þegar hún keppti um titilinn Ungfrú heim í Kína það sama ár." Þess má geta að Ásdís Svava hefur fengið kjól Hugrúnar að láni til að fara með til Póllands.

Hvernig er að hanna fyrir fegurðardrottningar? Eru þær ekkert erfiðar?

„Jú, þær geta alveg verið erfiðar. Þetta eru náttúrulega hálfgerðar prinsessur, sem geta verið yfir sig stressaðar og þar af leiðandi mjög brothættar, en þær hafa alveg sínar skoðanir á hlutunum. En mér finnst svo gaman að sjá mína kjóla á sviði á glæsilegum stelpum. Það er eitt af því besta við starfið að sjá hönnunina njóta sín og ekki er verra þegar það er smáglamúr í kringum þetta. Þetta eru sviðskjólar og eru hannaðir til þess að vera notaðir við glæsileg tilefni."

Hannar á Siggu Beinteins

Selma hannar ekki aðeins fallega kjóla á fegurðardrottningar, heldur hefur hún einnig hannað búninga fyrir leikhús. Nú í haust mun hún hanna búninga fyrir Tinu Turner-rokksýningu sem Sigga Beinteins og fleiri verða með á Broadway í tilefni af 25 ára söngafmæli Siggu. „Ég hef verið að færa mig meira yfir í búningahönnun og þetta eru auðvitað sviðsbúningar, þessir kjólar. Ég var í hlutastarfi hjá Þjóðleikhúsinu undanfarinn vetur og fékk þá ennþá meira bakteríuna. Svo hef ég verið að hanna búninga fyrir auglýsingar, leikhópa og fleira."

Nú hefur stundum komið fram gagnrýni á fegurðarsamkeppnir, að þær séu af hinu slæma og jafnvel lítillækkandi fyrir stúlkurnar sem taka þátt. Hvað finnst þér um hana?

„Hluti af þessari keppni er kannski svolítið í þá átt, þar sem þær koma fram í háhæluðum skóm og á bikiníi. En það er náttúrulega partur af keppninni og þær velja þetta sjálfar. Ég er alls ekki á móti fegurðarsamkeppnum sem slíkum. Stelpurnar græða líka heilmikið á þessu, bæði sjálfstraust og annað. Þær læra að hugsa vel um útlitið og líkamann, og halda því vonandi áfram eftir keppnina."

Erfitt að koma á eftir Unni Birnu

Hvaða möguleika heldur þú að Ásdís Svava eigi í þessari keppni?

„Ég hugsa að hún eigi mjög góða möguleika. Þetta er mjög falleg og flott stelpa. Hún hefur mikla útgeislun og er dugleg, en það er auðvitað erfitt að fara í þessa keppni þegar við eigum Ungfrú heim frá Íslandi. Ég veit ekki til þess að stelpur frá sama landi hafi unnið keppnina tvö ár í röð, þannig að þetta er svolítið erfitt. En Unnur Birna fer með henni út og á örugglega eftir að styðja hana vel. Ásdís Svava á pottþétt eftir að standa sig frábærlega og hún er stórglæsileg á sviði."

Ásdís Svava spilaði á harmonikku í mörg ár, en hún fer samt ekki með nikkuna til Póllands. „Það var of þungt að ferðast með harmonikkuna, svo að hún ætlar að syngja í hæfileikakeppninni sem er hluti af fegurðarsamkeppninni. Ég hef ekki heyrt Ásdísi syngja, en Elín Gestsdóttir, sem sér um keppnina hér heima, hefur sagt mér að hún syngi mjög fallega, þannig að það verður gaman að sjá og heyra hvernig hún stendur sig."

NGAR

DAR

Glæsileg *“Þetta er þjóð-legur fatnaður með tilvísun í íslenska þjóðbúninginn.”*

“Þetta er prinsessur sem geta verið brothættar, en þær hafa alveg sínar skoðanir á hlutunum.”

Ásdís eldar með Ingvari á Salatbarnum
Sjá bls. 40

CHANEL KVÖLD

Bylting og birta

Það var vart þverfótað fyrir fögrum konum í nýju og stórglæsilegu húsnæði heildverslunarinnar Forvals við Grandagarð í síðustu viku. Hátt á þriðja hundrað konur mættu til að kynna sér haust og vetrartískuna frá Chanel auk þess sem kynntur var til sögunnar byltingarkenndur maskari, en bursti hans er úr gúmmíi. Forval hefur umboð fyrir Chanel-vörurnar, sem og vörur frá mörgum þekktustu snyrtivöruframleiðendum heims, og eigendurnir Fjóla og Haraldur kunna svo sannarlega að taka á móti gestum. Snyrtisnillingarnir Heiðar Jónsson og Gréta Boða buðu upp á förðun, kampavín og Egils kristall fylltu glös og jelly-baunir í Chanel-litum prýddu vasa. Sælkeramatur á boðstólum, litir til að falla fyrir, gleði og gestrisni á ágústkvöldi. Er hægt að biðja um meira? *annakristine@hognu.is*

Flott lína *Það þurfti ekki mikið til að konurnar næstum dyttu niður í snyrtikassann, enda frábær litalína sem Chanel sendir frá sér. Hér eru þær Anna María Gísladóttir, Halima Zogu og Sólveig Sverrisdóttir að skoða nýju litina.*

H&N myndir: Hrönn Axelsdóttir

Hrifnar af nýju Chanel-línunni *Sjöfn Þórðardóttir og Bryndís Haraldsdóttir.*

Kvennasegull! *Heiðar Jónsson snyrtir og veðurfréttamaður á NFS þurfti ekki að tala hátt til að draga að sér athygli kvennanna!*

Glaðlegar *Sminkurnar Kristín Friðriksdóttir, aðalsminka Stöðvar 2 og Kristín Thors, sem starfar við Þjóðleikhúsið, voru í gríðarlega góðu skapi og fundu eina jafn glaða, Guðrúnu Brynjúlfsdóttur, framkvæmdastjóra sem lífgaði upp á lífið í fallegum, gulum kjól.*

Brosmildar vinkonur *Þær Lilja Sveinsdóttir og Ása Jónsdóttir eru andlit heilsugæslustöðvarinnar á Seltjarnarnesi. Engin furða að sú stöð komi alltaf vel út í könnunum þegar jafn fallegt bros og þær bera eru það fyrsta sem mætir sjúklingum sem á stöðina koma.*

Í góðu stuði *Systurnar Soffía og Signý Sæmundsdóttir söngkona, ásamt Júlíönu Erlendsdóttur kennara og Margréti Frímannsdóttur þingkonu. Ef útsendari Hér & nú hefur heyrt rétt á tal þeirra síðastnefndu, þá eru þær frænkur!*

Fegurri með ári hverju *Maður veltir fyrir sér hvað Guðrún Möller fegurðardrottning gerir eiginlega til að viðhalda fögru útliti sínu! Hér er hún ásamt dóttur sinni, sem er jafn falleg og mamman. Þær mæðgur þáðu, eins og aðrir gestir, nýja Chanel-maskarann, sem mun vera einstakur.*

Glæsilegar vinkonur *Unnur Gunnarsdóttir og Alexandra Kojic.*

Svart hvítar glæsidömur *Dagný Ingadóttir, Salome Sævarsdóttir og Dagmar Ásmundsdóttir.*

Fyrirmynd *Brynja Norquist er alltaf jafn falleg, alltaf jafn smart. Innri maður kemur í gegn hjá þessari konu.*

Stórfallegar mæðgur! *Guðný Hildur Konráðsdóttir og Thelma Björk Wilson voru meðal fjölmargra mæðgna sem mættu í samkvæmið.*

Ef þú ætlar að sannfæra þig um að tími sé kominn á nýtt veski sem fer þér eins og þið hafið alltaf verið par skaltu huga að þessu...

FÉKKST ÞÚ SKYNDILEGA LEIÐ Á VESKINU ÞÍNU?

1

Passar veskið við þig?
Eins og allt sem þú klæðist og notar daglega þarf veskið að passa þér! Er veskið af réttri stærð fyrir þig? Hvernig líður þér með það á handleggnum? Þetta þarf að athuga áður en þú gengur frá kaupunum.

2

Settu dótið þitt í veskið
Budduna, snyrtidótið, sólgleraugun, tyggjópakkann og vasabókina. Veskið lítur vel út þegar ekkert af dótinu þínu er í því. Veskið á að vera smart með öllu sem fylgir þér.

3

Er lítill vasi sem þú getur lokað í veskinu?
Það hefur hver kona sínar sérþarfir en þarna er lítið smáatriði sem sumar hverjar telja nauðsynlegt að veskið hafi. Þar er hægt að geyma skartgripina, peningana og uppáhaldsvaralitinn.

4

Mun veskið breyta lífi þínu?
Kannski ekki, en ef útlit þess fær hjarta þitt til að slá örar ættir þú að slá til.

Töskutískan í haust
STÆRÐIN SKIPTIR MÁLI

Skemmtileg svört taska með málmskrauti frá Drangey.

Brún taska með sylgjum og málmskrauti frá versluninni Drangey, Smáralind.

Ástralska söngkonan Kylie Minogue er hér með stóra svarta tösku sem rúmar eflaust sitt af hverju.

Breska leikkonan Martine McCutcheon hefur sést undanfarið með þessa brúnu tösku, sem er skreytt með málmsylgju.

Skrautleg dönsk taska frá Tösku- og hanskabúðinni.

Falleg taska með gylltum lás, fæst í Hygeu.

Rúmgóð svört taska með aukavösum og sylgjum úr Hygeu, Smáralind.

Svört taska með aukavasa úr Tösku- og hanskabúðinni.

Tískan tekur stöðugum breytingum og það á ekki síður við um töskur en aðra hluti. Fyrir nokkrum misserum voru pínulitlar töskur málið, en núna eru töskurnar að stækka og því stærri sem þær eru, þeim mun betra. Töskurnar eru líka að verða grófari og alls konar málmskraut, lásar og sylgjur eru áberandi.

Erlendis eru stjörnurnar farnar að láta sjá sig með stærri töskur, en þó virðist þessi tíska ætla að breiðast hraðar út í Evrópu heldur en í Bandaríkjunum. Þetta eru góðar fréttir fyrir konur sem fá aldrei nóg pláss fyrir allt dótið sitt. Að minnsta kosti ætti að vera nóg pláss í töskunum fyrir snyrtivörurnar, símann, lyklana og alla þessa nauðsynlegu hluti sem við viljum helst ekki skilja við okkur. Svo ekki sé minnst á minnisbækur, lófatölvuna, prjónadótið eða nýjasta reyfarann. Með stórri tösku eru möguleikarnir óendanlegir.

Helsta hættan er að hlaða of miklu í töskuna, sem getur leitt til vöðvabólgu og tilheyrandi. Allt er best í hófi og það á líka við um töskur.

Fyrsta smáskífa **Helga Rafns (21)** er loksins komin út. Lag og texti er eftir hann sjálfan að hluta. Við spurðum hann út í hitt kynið, námið, myndbandið og músíkina.

NÁTTÚRULEG ÚTGEISLUN HEILLAR MIG

Helgi Rafn, 21 árs söngvari og nemi. *Talar um íslenskar konur og hvað draumadísina þarf að prýða!*

Þú syngur um Angelu í nýja laginu sem kom út nýverið. Hver er þessi Angela?

„Angela er tilbúin persóna en ekki einhver sem ég þekki. Lagið fjallar um strák sem kolfellur fyrir Angelu. Hún snýr honum um fingur sér og hann er rosalega ástfanginn af henni, án þess samt að vita hvað hann vill, og þess vegna verður hann pirraður út í hana.“

Hvaða stelpa er þetta í myndbandinu Angela sem er uppi í rúmi að kela við þig?

„Hún heitir Bjarndís Sif og er starfandi módel hjá Eskimó módels.“

Varðandi atriðið þar sem þið eruð uppí rúmi í myndbandinu?

„Aha!“

Var þetta erfitt. Leika kelerí?

„Það var ekkert mál. Ég hef verið í leiklist síðan ég var sjö ára. Þetta var mjög fagmannlega gert í alla staði og hún hefur reynsluna. Hafði bara gaman að þessu.“

Samdir þú texta og lagið?

„Já, ég samdi lagið og helminginn af texta lagsins. Anna M. Sigurðardóttir, þýðandi, kom með sína tillögu að texta og ég mína. Síðan spunnum við þetta saman og ég er ánægður með útkomuna.“

Þú mátt eiga það að þú ert með fallega flauelsrödd!

„Þakka þér fyrir það.“

Af hverju semur þú á ensku?

„Af því að nýja platan er ætluð á alþjóðlegan markað og þess vegna ákváðum við að taka þann pólinn í hæðina. Annars sem ég jafn mikið á íslensku og ensku.“

Ertu tregafullur maður eins og þú hljómar?

„Ég á að minnsta kosti mjög auðvelt með að semja tregafull lög. Ég held að ég semji oftar tregafull lög þó að ég sé ekki endilega tregafull sál enda er ég mjög sáttur við lífið og tilveruna. Mér finnst sorgin og treginn svo fallegt fyrirbæri og það kveikir í mér varðandi lagasmíðarnar.“

Hvaðan færðu andagiftina til að semja?

„Það er oftast eitthvað sem ég upplifi. Það þarf samt ekki endilega að fara eftir því, heldur frekar hvað undirmeðvitundin færir mér.“

Hvar ertu að vinna?

„Ég var að byrja í Listaháskólanum þar sem ég er að læra tónsmíðar. Ég er að komast inn í kerfið í skólanum þessa dagana og fæ mér kannski aukavinnu þegar ég er kominn af stað.“

Í hverju felst tónsmíðanám?

„Maður er að læra grunnatriði í hljómfræði, tónfræði og tónheyrn. Ég er líka í einkatímum hjá prófessorum í lagasmíðum og tónsmíðum.“

Prófessorar sem kenna ykkur?

„Já. Það virkar þannig að nemendur koma með sín verk og þeir gagnrýna og koma með punkta sem gagnast vel. Þetta er rosalega fjölbreytt og gott nám. Síðan eru tvö mjög fullkomin stúdíó þarna. Þar er komið inn á hljóðvinnslu og upptöku auk þess sem maður lærir ýmislegt sem varðar bransann.“

Þreyttir þú inntökupróf?

„Já, það var inntökupróf í tónfræðigreinum og svo var viðtal þar sem maður skilaði inn möppu með öllu sem maður hefur gert. Svo þurfti ég hálfpartinn að verja hana. Í skólanum

Söngur *Edda Andrésardóttir og Lára Ómarsdóttir voru í þvílíku stuði.*

Stolt *Arna Schram, fyrsti kvenformaður Blaðamannafélags Íslands, má vera stolt af fjölgun kvenna í fjölmiðlastéttinni.*

FJÖLMIÐLAKVENNAPARTÍ Í NAUTHÓLSVÍK

Önnur árlega „útihátíð“ fjölmiðlakvenna á Íslandi var haldin af krafti síðasta föstudag í Nauthólsvíkinni

Flottar fréttakonur *Karen Kjartansdóttir á Fréttablaðinu, Brynja Dögg Friðriksdóttir á NFS og Hjördís Sigurjónsdóttir, fréttakona á NFS, skemmtu sér vel í partíinu.*

Glæsilegar *Ragnhildur Sverrisdóttir á Mogganum og Gerður Kristný Guðjónsdóttir rithöfundur voru afar glæsilegar.*

Flottur hattur *Rósa Björk Brynjólfsdóttir á NFS var flott í kvennaboðinu.*

Elín Hrund Þorgeirsdóttir á Hús og Híbýli, Anna Margrét Björnsson ritstjóri Reykjavík Mag og Hanna Björk Valsdóttir einnig á Reykjavík Mag spjölluðu saman í veislunni.

Margt um manninn *Troðið var út úr dyrum í árlegri veislu íslenskra fjölmiðlakvenna.*

Söngur og gleði *Ólöf Rún Skúladóttir á RÚV, Lóa Aldísardóttir hjá NFS og Heiðdís Lilja Magnúsdóttir, ritstjóri Nýs Lífs, sungu hástöfum.*

Brosað hringinn *Álfrún Pálsdóttir á Fréttablaðinu og kollegi voru í feiknastuði.*

Ljósmyndir: Vilhelm Gunnarsson

Allir eru orðnir hundþreyttir á mjónunum í Hollywood

ÞESSAR BOMBUR ERU LANGFLOTTASTAR

Sophia Loren
Móðir kynþokkans. Hin fullkomna kona.

Það þótti eitt sinn kynþokkafullt að vera í stærð 12, en þá réðu konur á borð við Marilyn Monroe og Sophiu Loren ríkjum. Í dag keppast leikkonurnar í Hollywood um að vera eins mjóar og hægt er og sumar hverjar eru einungis 45 kíló. Við viljum fá bomburnar til baka. Hér & nú tók saman nokkrar íturvaxnar bombur sem njóta mikillar hylli í Hollywood.

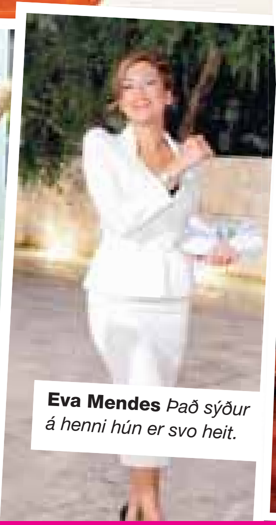
Monica Bellucci
Ítölsk og íturvaxin.

Beyoncé
Bomba alla leið.

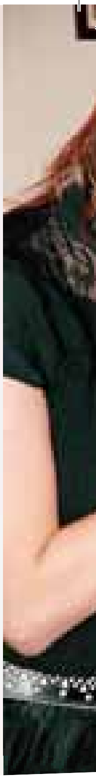
Jessica Biel
Hörkukroppur hér á ferðinni.

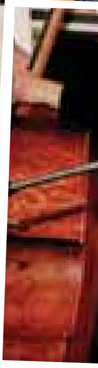
Jennifer Lopez
Frægasti rass í heimi. Flottar mjaðmir.

Salma Hayek
Vá, hvílík bomba. Okkur langar í hana.



Eva Mendes *Það sýður á henni hún er svo heit.*





Rachel Bilson er nýjasta tískutáknið

SÆTASTA STELPAN Í HOLLYWOOD

Litla sæta Rachel Bilson úr unglingaþáttunum The O.C. hefur svo sannarlega tekið við af Mischu Barton þegar kemur að tískunni. Hún er ótrúlega andlitsfríð og er á góðri leið með að verða ein flottasta tískudrottningin í Hollywood. Hún þorir að ganga í öðruvísi fötum og fylgir engum reglum. Við erum að fíla hana og ekki sakar að kærasti hennar og meðleikari Adam Brody er flottur strákur.

Kasúal stíll *Rachel er hér í gráum stígvélum og þröngum gallabuxum við bláa 70's skyrtu. Alltaf svo sæt.*

Töff útgeislun
Víst sexí

Töff *60's jakki við innþröngar gallabuxur.*

Hljómsveit **Þóru Bjarkar** hlaut góðar viðtökur á Kaffi Rósenberg

GAMAN AÐ FARA Í ÓVÆNTAR ÁTTIR

Angurvær *„Lögin mín eru angurvær, en mér finnst gaman að láta þau fara í óvæntar áttir.“*

Það var góð stemning á Kaffi Rósenberg í síðustu viku, þegar Hljómsveit Þóru Bjarkar steig á svið og spilaði fyrir áheyrendur.

Hljómsveitin spilaði blöndu af eldri lögum og frumsömdum lögum söngkonunnar Þóru Bjarkar Þórðardóttur.

„Lögin mín eru dálítið angurvær, en mér finnst gaman að láta þau fara í óvæntar áttir,“ segir Þóra Björk. „Oft er ég með einhvern stuðkafla í laginu eða læt það fara í aðra átt undir lokin. Þetta er svona popp-rokk. Svo erum við líka að spila popp- og rokklög eftir aðra, og blús og djass líka.“

Sigraði í lagasamkeppni

Þóra Björk er aðeins 25 ára og enn í námi, en hún er að læra söng og gítarleik í Tónlistarskóla FÍH. Í vor sigraði hún í lagasamkeppni sem haldin var í tilefni af 25 ára afmæli skólans. „Lagið sem vann heitir Still with empty hands. Það er einmitt dæmi um lag sem tekur óvænta stefnu, því að það verður svolítið Balkanlegt í lokin. Ég hef sungið mest á ensku, en hef verið að leika mér við að glíma aðeins við íslenskuna undanfarið.“

Verðlaunin fyrir sigurlagið voru meðal annars úttekt í Hljóðfærahúsinu og stúdíótímar, sem Þóra Björk hyggst nota vel. „Mig langar til þess að nota þessa stúdíótíma til þess að gera demó og sýna einhverjum, sem gæti haft áhuga á því að taka upp efni eftir mig og gefa út. Ég útskrifast úr söngnáminu næsta vor og svo er ég í námi í gítarleik. Ég skráði mig reyndar í kennaradeild sem tekur eitt ár í viðbót, en mig langar líka mikið til þess að fara út að læra meira, þannig að ég sé bara til hvað ég geri. Draumurinn er samt að gefa út disk, hvað sem annars verður.“

Skemmtilegt stúss

Með Þóru í hljómsveitinni eru gítarleikararnir Birkir Rafn Gíslason og Ragnar Örn Emilsson, Birgir Bragason kontrabassaleikari og Magnús Tryggvason trommuleikari. „Við höfum spilað saman í rúmt ár, en reyndar voru þetta fyrstu tónleikar hljómsveitarinnar í þessari mynd. Við Ragnar vorum áður saman í þjóðlagasveit sem var líka með frumsamið efni, þannig að við höfum spilað nokkuð lengi saman.“

Þóra Björk hefur spilað á gítar frá því að hún var barn og lært klassískan gítarleik, en hún fór að semja lög þegar hún var unglingur. Í sumar hefur hún unnið á bensínstöð og því lítill tími gefist til að sinna tónlistinni. „Ég ætla að fara að hella mér út í músíkina á fullu núna og bóka fleiri tónleika. Svo verð ég líka að kenna á gítar í vetur hjá Gítarskóla Íslands, þannig að það er nóg að gera. Þetta er skemmtilegt stúss.“

Hljómsveitin í sveiflu

Með gítarinn *„Draumurinn er að gefa út disk.“*

Áhorfendur voru vel með á nótunum.

Hlín Kristbergsdóttir og Sara Birgisdóttir glaðar í bragði.

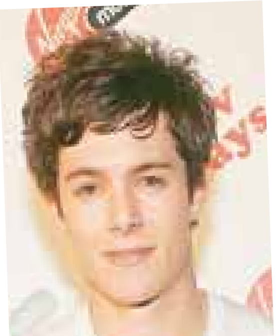
Texti: Svala Jónsdóttir Myndir: Hrönn Axelsdóttir

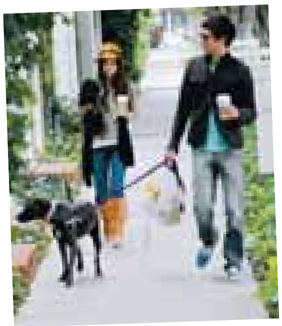
Flott stelpa *Rachel Bilson er gullfalleg stelpa með flott tískuvit.*

Lítil og pen *Þessi grái kjóll fer Rachel alveg ótrúlega vel.*

Virkar saklaus *En er brjálæðislega villt*

Kærastinn flottur líka





Koss *Þetta er ótrúlega sæt mynd af Adam og Rachel.*

Á leið til Hawaii *Eddie Murphy heldur á dóttur sinni. Öll börnin hans ásamt nýju unnustunni Mel B fóru í frí til Hawaii.*

Eddie Murphy yfir sig ástfanginn af Mel B-Scary Spice

FYRSTU MYNDIRNAR AF ÞEIM SAMAN

Já, hver hefði trúað því að Eddie Murphy sjálfur myndi skilja við konu sína og sex börn og taka saman við Scary Spice eða Melanie Brown eins og daman heitir.

Parið er víst svo yfir sig ástfangið að það er strax byrjað að leita að hinum fullkomna giftingarhring. Mel hefur flutt inn til leikarans í Beverly Hills og ef marka má þessar myndir hafa börn Eddie tekið stjúpuna í sátt.

Þessar myndir, sem eru þær fyrstu af parinu, voru teknar af þeim á leið upp í flugvél til Hawaii.

Yfir sig ástfangin *Eddie Murphy og Mel B eru yfir sig ástfangin. Þau hafa einungis verið saman í nokkra mánuði og eru nú þegar trúlofuð.*

Orðin ljóshærð *Mel B er komin með ljósa lokka.*

Flott mamma *Gwyneth og Chris Martin eignuðust soninn Moses fyrir fjórum mánuðum.*

Gwyneth Paltrow hefur tekið upp á nýrri þjálfun

Töffari!

BRIMBRETTA-MAMMA

Leikkonan Gwyneth Paltrow er flott mamma. Á aðeins fjórum mánuðum eftir fæðingu sonarins Moses hefur hún aldeilis komið sér í gott form.

Gwyneth stundar jóga og pilates af fullum krafti, og núna hefur hún tekið upp brimbrettið, en eiginmaður hennar Chris Martin hefur gaman af því. Gwyneth tekur sig vel út á brettinu og er líkami hennar vel tónaður.

Nicole Richie alltaf að prófa nýja hluti

POCAHONTAS-STEMNING

Nicole Richie er tískudrottning mikil og þykir gaman að prófa nýja hluti. Það nýjasta nýtt hjá stúlkunni er höfuðband. Nicole er gjörn á að vera með þykkan klút um höfuðið en höfuðbandið er nýtt og fer henni ágætlega. Er þetta eitthvað sem allir gætu gengið með? Við segjum nei. Þetta verður ekki tískutrend.

Húsgagna Lagersala
Krókhálsi 10
sími: 557-9510
30 ágú-09 sep
09-18 virka daga
10-16 laugardag
Allt að 90% afsláttur
Rúm | Sófasett | Eldhúsinnréttingar | Speglar | Nuddstólar | og margt margt fleira...

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

Andlit **Jóhanns Alfreðs** er á öllum strætóskýlum höfuðborgarinnar, hann birtist á hverju kvöldi í sjónvarpinu og á síðum blaðanna. Við spurðum hann af hverju hann lét plata sig út í þetta.

ÞETTA VENST FURÐUFLJÓTT

Jóhann hefur „lögfræðingalúkkið“ gáfulegur og traustvekjandi *„Ég er á þriðja ári í lögfræði í Háskólanum.“*

„Félagi minn er að vinna á auglýsingastofu. Var að skrifa auglýsingarnar og sagði mér frá þessu. Hann dró mig í prufuna,“ svarar Jóhann Alfreð Kristinsson lögfræðinemi og andlit Glitnis í auglýsingaherferð sem hefur eflaust ekki farið fram hjá nokkrum einasta manni. „Ég mætti nokkrum sinnum og fór með texta. Það var bara mjög gaman. Menn voru að spinna á fullu þegar auglýsingarnar voru teknar. Við gerðum þetta bara á einum degi. Menn létu allt flakka og sumt var notað annað ekki. Við sem leikum í auglýsingunni erum reyndar kunningjar frá því í gamla daga. Höfum alltaf vitað hvor af öðrum. Hann heitir Hilmar eða „Himmi“ og er í Leiklistarskólanum á fyrsta ári.“

Skil ég þetta rétt. Þið eruð að leika nörda?

„Jaaa, nördar! Það er verið að endurspegla íslenska stúdentinn sem hefur svolítið verið falinn í auglýsingum í gegnum tíðina. Námsmenn verða stundum blankir. Það er nú bara þannig. En nördar og ekki nördar. Við erum kúristar að vissu leyti.“

„Þeir leigja saman. En það er náttúrlega allt gay á Íslandi í dag. Það er fullt af stúdentum sem leigja saman. Menn verða að reyna að halda niðri kostnaði. Held að það hafi ekki verið lagt upp með það að við værum saman. Kannski einhverjir sem túlka það þannig. Ef það veitir fólki enn meiri ánægju þá er það í lagi,“ segir Jóhann aðspurður hvort þeir leiki samkynhneigða stráka í auglýsingunni.

Hvernig tilfinning er að vera alls staðar?

„Það venst nú bara furðufljótt,“ segir Jóhann brosandi: „Maður reynir að loka bara á það og mæta í sína vinnu klukkan níu á morgnana. Borða vel og baða sig reglulega.“

Fékkstu dágóð laun?

„Ætli maður setji ekki inn á yfirdráttinn og galli sig upp fyrir veturinn.“

Guðrún Þorleifsdóttir, 48 ára, er alsæl enda hefur hún náð tökum á þyngd sinni 16 kílóum léttari.

16 KÍLÓ Á BAK OG BURT

„Ég hef misst 16 kíló og þau hafa ekki komið aftur,“ segir Guðrún Þorleifsdóttir, 48 ára, sem hefur náð vægast sagt góðum árangri í baráttu við þyngdina. „Haustið 2001 var staða mín orðin þannig að ég var af ýmsum ástæðum búin að missa tökin á þyngdinni. Alveg sama hvað ég gerði. Afleiðingarnar voru síendurtekin magasár og of hár blóðþrýstingur. Þegar maður er kominn í þessa stöðu þá er maður heldur ekki ánægður með sig. Allt sem heitir hreyfing og hressleiki er bara ekki með. Það þýðir minni gleði og sigrar. Ég var tilbúin að prófa nánast hvað sem var því mér leið svo illa með þetta. Þetta var bara EKKI ég.“

Hvað gerðir þú?

„Ég fór að nota fæðubótarefnið Herbalife, full af vantrú og án væntinga til árangurs. Það sem síðan gerðist var það að ég fór að léttast og það sem var frábærast var að með því jókst orkan, heilsan lagaðist og þá um leið jókst lífsgleðin. Ég var orðin sigurvegari í þessari baráttu. Stunda markvissa hreyfingu sem aldrei fyrr og læt mér detta í hug og framkvæmi hluti sem ég áður hugsaði bara um. Ég stunda hlaup en í augnablikinu er minna um þau en áður því ég er algerlega kolfallin fyrir keppnishjólaíþróttinni og er um þessar mundir að græja mig upp.“

FYRIR

Alveg sama hvað ég gerði. Afleiðingarnar voru síendurtekin magasár og of hár blóðþrýstingur. Þegar maður er kominn í þessa stöðu þá er maður heldur ekki ánægður með sig.

EFTIR

Stunda markvissa hreyfingu sem aldrei fyrr og læt mér detta í hug og framkvæmi hluti sem ég áður hugsaði bara um.

Gæðahreinsun – góð þjónusta

Þekking • Reynsla • Þjónusta

Skyrtuþvottur / Dúkaþvottur / Heimilisþvottur

Hreinsum einnig sængur

Opið

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

EFNALAUGIN BJÖRG

EFNALAUG ÞVOTTAHÚS

Háaleitisbraut 58-60 • Sími 553 1380

AÐ HAFA TVO Í TAKINU ER FULL VINNA

Frænka systur vinkonu kunningjakonu minnar er svolítil drusla. Hún er ýkt hress og alltaf full og dansandi uppi á borðum og bassaboxum á djamminu. Hún er venjuleg íslensk stelpa sem þýðir að alltaf þegar hún vill fara heim með manni gerir hún það. Er hægt að kalla það jafna mismunun því það er skemmtilegur munur á körlum og konum. Karlar vilja alltaf fara heim með konum eftir djammið ... þeir eru aldrei í óstuði eftir drykkju og dans. Aldrei. En stelpur eru stundum í stuði og stundum vilja þær bara fara heim að horfa á Sex and the city eða syngja í Singstar. Í miðborg Reykjavíkur hafa konur valdið. Allavega klukkan 5 um helgarnætur.

Dissarinn

En svo gerðist það að vinkona systur frænku kunningjakonu minnar hitti strák sem hún var ýkt svolítið skotin í. Þau fóru saman heim og dönsuðu dans ástarinnar. Svo hringdi hann aldrei en bauð henni samt á maraþonæfingu vikuna seinna því sumir tóku þátt í Reykjavíkurmaraþoninu. Hún svaraði náttúrulega að hún væri vel til í það (æðislegt að þykjast vera fitt) en heyrði aldrei í honum meir. Algjört diss. Samt var ógeðslega gaman hjá þeim þessa dýrðlegu ástarinnar nótt.

Dorrit

Þannig að kunningjakona systur vinkonu frænku minnar ákvað að pæla ekkert meira í honum. Hún hitti annan. Sá kunni aldeilis að leika Dorrit og var alveg svona dæmalaust sjúklega fyndinn fýr. Þau kynntust ágætle... nei, ókei. Sváfu saman eftir heljarinnar eftirpartí í borginni. En hún var ekki viss um að hann væri nógu töff og æðislegur. Þannig að hún var enn þá að hugsa um þennan sem hafði svona feitt dissað hana eftir sykursæta nótt. Maður vill nefnilega þá sem maður fær ekki og er nett sama um þá sem maður fær.

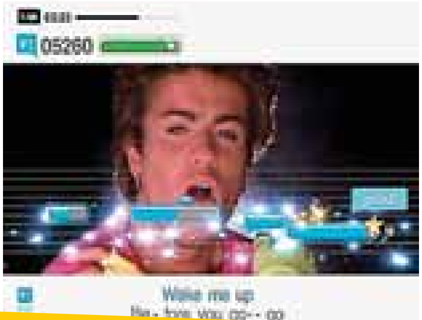
„Það fer alveg gífurleg orka í að vera að deita tvo karlmenn og er þetta mjög tímafrekt. Ég missti til dæmis bæði af Contender og Surface í síðustu viku.“

Dissarinn & Dorrit

Helgina eftir hitti hún síðan dissarann og tókust með þeim ástir á ný. En hann var ekkert fyndinn. Það var bara hún sem var fyndin í kringum hann og þess vegna hélt hún að hann væri fyndinn. Algengur misskilningur í samböndum kunningjakonu systur frænku vinkonu minnar. Þannig að hún ákvað að halda áfram að tala við þennan sem kunni að leika Dorrit því hann var svo fyndinn. En meðan hún var með honum þá var dissarinn alltaf að senda henni æðislega töff sms og hún svaraði náttúrulega. Og núna er að koma helgi og ég var hjá Dorrit í gær en á deiti við dissarann í kvöld.

Hvort á ég að velja þann sem er töff en ekki fyndinn eða þann sem er lúði og ógeð fyndinn? Þetta er ekkert mál í útlöndum en hérna er maður alltaf að hitta vini allra og maður má varla líta á gaur án þess að heyra sögur. Iiiii...djók. Ég hef aldrei heyrt sögur af mínu ástarlífi. Af hverju ætli það sé? Nennir enginn að ræða þetta? Á ég að vera móðguð yfir að heyra aldrei kjaftasögur af mínu ástarlífi? Allavega. Það fer alveg gífurleg orka í að vera að deita tvo karlmenn og er þetta mjög tímafrekt. Ég missti til dæmis bæði af Contender og Surface í síðustu viku. Og það er náttúrulega alveg glatað. Og svo er maður að sofa hjá einum og þarf að hitta næsta morguninn eftir í heilsugöngu úti á Álftanesi og verður að feika hressleikann í morgunsárið. En fyrir utan þannig orku fer langmesta orkan í að gera plús- og mínuslistana. Hver einasta setning sem úr munni þeirra kemur er vegin og metin og miðuð við það sem kunningjakona frænku systur minnar er tilbúin að lifa við. Hvort á hún að fara eftir „líkur sækir líkan heim“ eða „opposites attract“. Ohh... þetta er svo erfitt.

Og nú stunda báðir þessir strákar sama staðinn. Hvað ef vinkona frænku systur kunningjakonu minnar er að kyssa annan þegar hinn kemur? Hvernig myndi dissarinn taka á því? Hvernig myndi Dorrit taka á því? Hvernig myndi hún taka á því? Verður hún ekki að velja? Maður getur ekki haft einn kæró til að hlæja með og annan til að sofa hjá. Maður getur ekki fengið love hjá einum og lust hjá öðrum. Ónei... þarf ég kannski að segja þeim báðum upp því mig vantar allan pakkann í einum manni? Ó, vei mér aumri hvað það er ógeðslega erfitt að deita í dag!!!



Singstar eftir djamm *„Karlar vilja alltaf fara heim með konum eftir djammið ... þeir eru aldrei í óstuði eftir drykkju og dans. Aldrei. En stelpur eru stundum í stuði og stundum vilja þær bara fara heim að horfa á Sex and the City eða syngja í Singstar.“*

Sarah Jessica Parker *Sumar konur kjósa að horfa á Sex and the City eftir skrall.*

Beta líkir fólki við Dorrit *„Sá kunni aldeilis að leika Dorrit og var alveg svona dæmalaust sjúklega fyndinn fýr.“*

EKKERT FJARLÆGT!
ENGU BÆTT VIÐ!
SÓL
SÓL
SÓL
APPELSÍNUSAFI

VOLVO • FORD • MAZDA • TOYOTA
BH
BÍLAVIÐGERÐIR
BÍLHÚSIÐ
www.bilhusid.is
Véla- og hjólastillingar.
Tímareimaskipti, bremsuviðgerðir,
smurþjónusta og allar almennar viðgerðir.
Smiðjuvegi 60 (Rauð gata) • Kópavogi • Sími 557 2540 - 554 6350
CHRYSLER • JEEP • DODGE • SKODA

Eva Arna Ragnarsdóttir og Friðlín Arnarsdóttir sjá um breytt útlit fyrir Hér & nú

H&N mynd Stefán Karlsson

FLOTTAR KONUR FÁ STÍLBREYTINGU

Konur ættu að athuga að það er lítið mál að draga úr neikvæðum líkamsþáttum með réttum fatastíl og litgreiningu.

Eva Hrönn Hafsteinsdóttir fyrir breytingu

H&N myndir Hrönn

„Stílistar eru skaparar nútímans"

LÍKAMSBYGGING: Módelið okkar hún Eva Hrönn er með líkamsbyggingu sem er í jafnvægi. Það þýðir að axlirnar og mjaðmir eru jafn breiðar og hafa mjúkar og ávalar línur. Föt með bogadregnum línum eiga best við hennar vöxt.

Forðast: Bein og hvöss snið – mjög gróf efni eins til dæmis ull og flíkur með mjög stórum mynstrum á.

ANDLITSFALL: Eva Hrönn hefur ferningslagað andlitsfall og ætti því að velja eyrnalokka sem vísa upp á við eins og til dæmis lokka sem eru þríhyrndir í laginu. Þykka hringi eða perlur.

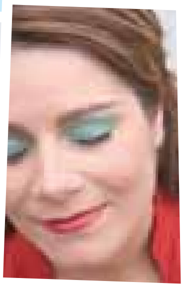
Forðast: Síða og lafandi eyrnalokka sem enda við kjálkalínu.

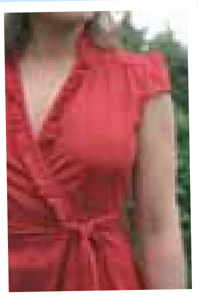
SNIÐIÐ Á KJÓLNUM: Kjólinn og liturinn á honum er sérvalinn fyrir hennar líkamsvöxt. Kjóllinn hefur mjúkar og bogadregnar línur. Púffermar eiga mjög vel við hennar líkamsvöxt.

Forðast: Hún ætti að forðast of þröng föt.

Fatnaður: Debenhams

Friðlín Arnarsdóttir
Alþjóðlegur stílisti
The Academy of Colour and Style Int.





Hausttískan í förðun

Hausttískan einkennist af kvenleika og fjölbreytni – möguleikarnir endalausir í litavali bæði á augnskuggum og varalitum og það skemmtilegasta er að allt er leyfilegt. Brons og gyllti liturinn kemur sterkur inn í haust ásamt bláum og fjólubláum svo dæmi séu tekin.

Módelið mitt (Eva Hrönn) málar sig ekki mikið hversdags og notar mikið jarðarliti og náttúrulega tóna. Eins og við konur vitum allar þá festumst við alltaf í sömu litum, jafnvel svo árum skiptir. Svo að ég ákvað að gera eitthvað eftirminnilegt við hana, þar sem hún þolir alveg að nota eitthvað annað en brúnt á auga og varir fórum við út í eftirminnilega liti bæði á augu og varir.

Augun: Eva Hrönn er með falleg möndlulaga augu sem er gaman að farða. Ég notaði MAC augnskugga á allt augnlokið alveg upp að brúnum. Liturinn er fallega blágrænn og gerir mikið fyrir augnlitinn hennar sem verður enn skærari og fallegri fyrir vikið. Maskarinn sem ég notaði var plómulitaður og augnblýanturinn í sama tón og augnskugginn.

Varir: Eva Hrönn er með frekar þunnar varir og til að gera þær dálítið áberandi, valdi ég rauðan gloss á hana. Það þarf ekki að kíkja í mörg tískublöð í dag til að sjá að rauður varalitur er málið í haust/vetur. Og þú þarft ekki vera með varir eins og Angelina Jolie til að geta notað rauðan lit.

Allar konur geta notað rauðan varalit, bara að fá rétta tóninn sem hentar þér.

Eva Arna Ragnarsdóttir
Snyrti- og förðunarfræðingur.

Snyrtirvörur sem Eva Hrönn var förðuð með.

- *Mac augnskuggi – Aquadisiac*
- *Mac augnblýantur – So there Jade*
- *Mac maskari – Wildly flirtatious*
- *Mac gloss – Pure vanity*

Við bendum áhugasömum konum/körlum á öllum aldri sem hafa áhuga á að vera með okkur á síðunni „FLOTTAR KONUR" og fá ráð um liti, föt og förðun að senda mynd og upplýsingar um sig á netfangið: evaarna@isl.is.

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

Hildur Inga Björnsdóttir fyrir utan verslunina Xirenu. *„Þetta er lífsstílsfatnaður, sem er þægilegur og sígildur.“*

Hildur Inga Björnsdóttir, tískuhönnuður, hefur opnað nýja verslun með eigin hönnun

FÖTIN ERU HUGSUÐ EINS OG SKARTGRIPIR

Skólavörðustígurinn er löngu orðinn að einni skemmtilegustu verslunargötu borgarinnar. Þar eru verslanir með íslenskri hönnun sérstaklega áberandi og þeim fer stöðugt fjölgandi. Neðarlega á Skólavörðustígnum hefur Hildur Inga Björnsdóttir, tískuhönnuður, komið sér fyrir með nýja verslun, Xirenu, en þar selur hún bæði eigin hönnun og annarra.

Innblásin af íslenskri náttúru

„Innblásturinn að minni hönnun er í rauninni íslenska náttúran, sem ég er að reyna að líkja eftir með fatnaðinum,“ segir Hildur Inga. „Ég bý til fatnað sem skreytir og hægt er að nota með öðrum fatnaði. Fötin eru hugsuð svolítið eins og skartgripir. Ég vil hafa fatnað þægilegan, þannig að fötin sem ég hanna eru öll úr teygjanlegum efnum.“

Hönnun Hildar Ingu einkennist af gegnsæjum efnum, þar sem íslenska ullin er notuð til skrauts. „Ullin er saumuð inn á milli í þetta gegnsæja efni og þannig myndast bæði strúktúr og mynstur í efninu. Það er hægt að nota þennan fatnað við flest tilefni. Þú getur verið mjög fín ef þú ert í fínum fötum við hann, en svo er líka hægt að nota þennan fatnað við gallabuxur, ef tilefnið er þannig. Ég kalla þetta sjálf kokkteilklæðnað.“

Hannað fyrir dansara

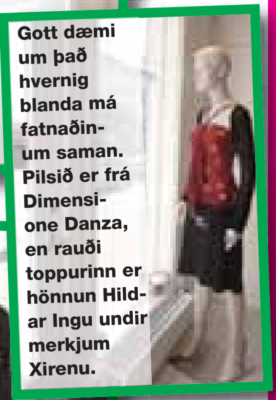
Auk eigin hönnunar selur Hildur Inga föt frá ítalska fyrirtækinu Dimensione Danza í versluninni, en hún kynntist þeirri línu þegar hún var við nám í tískuhönnun í Mílanó. „Þetta byrjaði í rauninni sem dansfatnaður, en síðan hafa þeir verið að þróa línuna lengra, þannig að núna eru þeir líka að hanna fyrir almennan markað. Þennan ítalska fatnað er hægt að nota sem grunnfatnað og sem viðbót við minn fatnað. Síðan fæ ég líka hönnunarfatnað frá þeirri línu.“

Hildur Inga útskrifaðist sem tískuhönnuður árið 1995, en síðan var hún að vinna sem stílisti, blaðamaður og grafískur hönnuður hjá tímaritinu Nýju lífi. „Það er búið að vera lengi í kollinum á mér að opna verslun. Ég var jafnvel að hugsa um að opna verslun sem væri eingöngu með Dimensione Danza-vörurnar, en svo ákvað ég að skella mér út í að hanna sjálf fatnað eins og mig hefur alltaf langað til að gera.“

Ekkert kynslóðabil

Viðskiptavinir verslunarinnar hafa verið á öllum aldri og segir Hildur Inga það vera sérstaklega ánægjulegt. „Annað hvort eru dæturnar að koma og sýna mömmum sínum fötin, eða mömmurnar að koma aftur og sýna dætrum sínum. Það er eiginlega ekkert kynslóðabil hér. Þetta er ákveðinn lífsstílsfatnaður, sem er þægilegur og sígildur. Það er hægt að nota þennan fatnað á svo marga vegu og þess vegna hentar hann ólíkum aldurshópum.“

Hildur Inga notar íslensku ullina til að skreyta gegnsæjan topp.



Gott dæmi um það hvernig blanda má fatnaðinum saman. Pilsið er frá Dimensione Danza, en rauði toppurinn er hönnun Hildar Ingu undir merkjum Xirenu.

Silfurlitaður toppur frá Xirenu.

Svarti bolurinn og ermapeysan eru frá ítalska merkinu Dimensione Danza, en pilsið er frá Xirenu.

Af hverju eru þessir fjallmyndarlegu karlmenn á lausu?

SKOÐUM ÞETTA ÚT FRÁ

Páll Rósinkrans – steingeit

Maðurinn er lánsamur og hann hungrar í lífið. Þar sem hann er fæddur á myrkustu dögum vetrar þarfnast hann sólarljóssins í ríkum mæli og leitar þar af leiðandi uppi félagsskap fólks sem er jákvætt, uppbyggjandi og ástríkt. Hann kemst handan við regnbogann þegar hann elskar.

Guðmundur Jónsson – vog

Gott skap og hvatvísi

Maðurinn er einn af þeim sem velur ávallt ljósið, kærleikann og sannleikann og það er einstakur og fagur eiginleiki í fari hans. Hann leitar ljóssins og skuggarnir sem verða á vegi hans hafa alls engin áhrif á hann. Vogarmaðurinn treystir á þá leiðsögn sem hann fær, en skilur hana ekki endilega alltaf. Hann veit hins vegar innra með sér að hann verður að sannreyna hana og hlusta stöðugt á hjartað.

Bjarni Lárus Hall söngvari Jeff who? – meyja

Gerir mjög miklar kröfur

Maðurinn verður að fá útrás bæði í ást og vinnu til að geta blómstrað: gefa og þjóna jafnt í starfi sem í einkalífi. Kröfuharkan verður nánast engin þegar hann er sannarlega ástfanginn. Stjarna meyju sýnir að hann gerir mjög miklar kröfur og leitar alla tíð að fullkomnun. Þrá hans eftir ástarævintýri jafnast á við mikla forvitni hans.

Sigfús Sigurðsson handboltamaður – naut

Blíður, fálátur og feiminn

Maðurinn kýs þægindi. En hann er vissulega trygglyndur, staðfastur og heimakær en eignarástríða hans er mikil. Ef marka má fæðingardag hans er hann mjög gefandi í samskiptum við elskhuga sinn. Hann er opinn til líkama, sálar og anda. Þegar hann giftist gefur hann sig allan í sambandið.

Texti: Ellý Ármanns/spamaður.is

Angelina Jolie og Brad Pitt biðu í bíl sínum í hálftíma til að rekast ekki á Jon Voight, pabba Angelinu í afmælisveislu leikarans Scott Caan

VILDI EKKI REKAST Á PABBA SINN

Í bílnum *Angelina og Brad komast að því að faðir Angelinu, Jon Voight, er í veislunni.*

Beið í hálftíma *Angelina beið í hálftíma í bílnum – eða þangað til að faðir hennar fór úr veislunni.*

Talandi um neyðarleg atvik. Angelina Jolie og unnusti hennar Brad Pitt voru á leið í afmæli leikarans Scott Caan, sem leikur með Brad í Ocean's-myndunum. Parið var komið á bílastæði veitingastaðarins er þeim var sagt að faðir Angelinu, Jon Voight væri einnig á staðnum.

Eins og flestum er kunnugt hafa feðginin ekki talast við í meira en fjögur ár eftir að Jon sagði í viðtali að dóttir sín ætti við geðræn vandamál að stríða. Það er svo sem skiljanlegt að hún sé fúl út í föður sinn, en þrátt fyrir opinberar afsökunarbeiðnir hefur Angie ekki getað fyrirgefið honum.

Aftur að bílastæðinu. Angelina neitaði að fara í afmælið og biðu þau í bílnum í tæpan hálftíma áður en Brad kíkti inn til að kasta kveðju á Scott vin sinn. Jon Voight hefur þá augljóslega komið auga á tengdason sinn og ákveðið að kveðja veisluna til að dóttir sín gæti nú farið inn og skemmt sér og þyrfti ekki að hanga í bílnum.

Þetta er sorgleg staða að vera í og er það augljóst að þessi tvö þurfa virkilega að setjast niður og sættast.

Brad beið líka *Brad beið í bílnum með konu sinni en ákvað síðan eftir hálftíma að kíkja inn og heilsa upp á afmælisbarnið Scott Caan.*

Þorði loksins inn *Angie og Brad kíktu loks í veisluna er þau voru viss um að Jon Voight væri farinn.*

Pabbi fór *Jon Voight var staddur í afmælisveislunni og ákvað að fara eftir að hann sá Brad.*

STJÖRNUSPEKINNI...

Pétur Jóhann Sigfússon leikari – naut

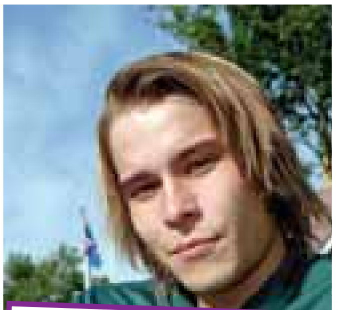
Þarfnast jafningja og félaga

Maðurinn þráir að vera elskaður en vill ekki taka á sig ábyrgðina þegar stjarna hans er skoðuð. Hann þarf maka sem endurspeglar styrk hans og tilfinningalegan stöðugleika. Ímynd konunnar sem hann þráir tekur til blíðu, viðkvæmni, fegurðar, ímyndunarafls og framsýni.

Egill Tómasson athafnamaður og gítarleikari Dr. Mister – tvíburi

Fyndinn og töfrandi

Í ást og hjónabandi er mikið af innbyggðum böndum og skilmálum sem hann hreinlega þolir ekki. Hann er hamingjusamastur þegar hann elskar innilega og af ástríðu. Ástkona hans ætti alls ekki að nota ástina til að binda hann í viðjar vana eða skuldbindinga. Hann hefur mikið skopskyn og hnyttni hans og töfrar koma honum langt í upphafi kynna.



Þorvaldur Davíð Kristjánsson – vog

Þarf aðdáun og blíðu

Vogarmaðurinn er vís til að velja röngu konuna sem félaga í fyrstu skiptin því hann skortir sjálfsþekkingu til að velja rétt í ástinni en þegar hann hefur fundið þá einu réttu er ekki aftur snúið. Hans elskhugi verður að vera þolinmóður og skilningsríkur og viðurkenna þörf hans fyrir aðdáun og blíðu.

Þormóður Dagsson trommari Jeff who? – vog

Vandlátur og áberandi nákvæmur

Maðurinn leitar í sífellu að fyrirmyndarelskhuga og er sjaldan ánægður með það sem hann hefur. Nákvæmur og vandlátur og honum er illa við hirðuleysi og rökleysu. Ef marka má vogina þá kýs hann ástkonu sem getur nært hann á tilfinninga- og kynferðislega sviðinu og er jafnframt fáskiptin.

Svartur og hvítur litur saman hafa verið áberandi í sumar og greinilega verður ekkert lát á því.

Áhorfendur fylgdust náið með fyrirsætunum, en fjölmargir lögðu leið sína í bæinn til að skoða tískuna.

SVARTHVÍTT OG SÍ
Á SKÓLAVÖRÐUSTÍ

Reykjavík er alltaf að verða meiri tískuborg og á laugardaginn var brotið blað í tískusögu borgarinnar, þegar tískusýning var haldin á sjálfum Skólavörðustígnum. Neðri hluta götunnar var lokað vegna þessa viðburðar og fjöldi manns lagði leið sína í bæinn til þess að sjá allt það nýjasta í tísku, hárgreiðslu og förðun undir berum himni.

Þær Áslaug Harðar, eigandi verslunarinnar ER, og Þórhildur Ýr Jóhannesdóttir, eigandi Hárhönnunar, stóðu fyrir tískusýningunni og voru veðurguðirnir þeim hliðhollir, þannig að sýningin heppnaðist vel.

Áslaug Harðar og Þórhildur Ýr þreyttar en ánægðar eftir vel heppnaða tískusýningu.

Síður toppur og svarthvít föt. Svarti liturinn verður mjög áberandi í vetur.

Nú er það svart. Takið eftir hárgreiðslunni.

Áfram er mittið hátt og beltið setur sinn svip á þennan hvíta og svarta klæðnað.

Með litríkan trefil og flotta hárgreiðslu, þar sem greitt er til hliðar og hárið látið vera úfið í hnakkanum.

ÐIR TOPPAR ÍGNUM

Rautt og svart eru á meðal lykillita í vetur. Hér er toppurinn á fyrirsætunni ýfður, en hárið er að öðru leyti slétt.

Skemmtileg blússa með tvöföldu belti. Hárgreiðslan er áfram með síðum toppi, sem er blásinn til hliðar.

Glæsilegt svart dress og hér sjáum við síðan topp, sem virðist ætla að verða vinsæll í vetur.

„Hélt það skipti heimsfrægan rithöfund engu þótt kona í Reykjavík þýddi og gæfi út bækur hennar," segir Anna í viðtalinu. Annað kom heldur betur á daginn.

H&N-mynd Hrönn Axelsdóttir

Organisti og kantor *Venti sínu kvæði í kross og rekur bókaútgáfu í Breiðholtinu.*

Anna Ragnhildur Ingólfsdóttir
rekur bókaútgáfuna ARI

ORGANISTI GERIST BÓKAÚTGEFANDI

Í húsi nokkru í Gautaborg situr þriggja barna móðir og leikur á orgel. Yngsti sonurinn er nývaknaður og skríður á fótspilinu. Meðan hann svaf og eldri börnin voru í skólanum, hafði mamman gefið sér stund til að lesa og þar kynntist Anna Ragnhildur Ingólfsdóttir fyrst sænskum bókmenntum. Nú er hún bókaútgefandi í Breiðholtinu.

„Ég vissi ekkert um norræna tónlist eða ritlist þegar ég fluttist til Gautaborgar til náms í upphafi níunda áratugarins," segir hún. „Skandinavískri tónlist hafði ekkert verið haldið að okkur Íslendingum og því margt sem kom mér á óvart. Í Gautaborg er til dæmis eitt glæsilegasta tónlistarhús í Evrópu. Ég stundaði tónlistarnám meðan börnin voru í skólanum og á kvöldin hjá einkakennara, sem hvatti mig til að ljúka prófum, sem ég gerði. Í frístundum fór ég í sænskan bókaklúbb, þar sem teknar voru fyrir nýjustu bækur Svía og féll alveg fyrir því hversu góðir sögumenn Svíar eru."

Frægasti sakamálahöfundur heims

Eftir að hafa lokið námi sem organisti og kantor flutti Anna til Íslands og hóf að starfa sem tónlistarkennari og dagskrárgerðarmaður hjá RÚV. Fyrir sex árum þurfti hún að söðla um og finna sér starf sem hún gæti sinnt heima.

„Þá fékk ég þá hugmynd að fara að þýða úr sænsku og þar sem ég hafði hrifist af bókum Lizu Marklund, sem er einn fremsti sakamálasöguhöfundur veraldar, ákvað ég að bjóða fram þýðingu á fyrstu skáldsögu hennar, Sprengivarginum, sem kom út árið 1998 í Svíþjóð. Mál og menning réð mig til verksins og fyrir þá bókaútgáfu þýddi ég þrjár bækur, Sprengivarginn, Stúdíó sex og Paradís. Þegar breytingar urðu á rekstri Máls og menningar gat ég ekki hugsað mér að gera aðdáendum Lizu það að verða af bókum hennar, tók stökkið og stofnaði bókaútgáfuna ARI."

Hún brosir þegar ég spyr hvernig menntaður organisti og kantor beri sig að þegar henni detti si svona í hug að stofna bókaútgáfu.

„Ég þekki svo gott fólk að það voru margir boðnir og búnir að hjálpa mér. Ég myndi kannski ekki segja að það væri auðvelt að gerast bókaútgefandi við eldhúsborð, en ég fékk alls staðar góðar móttökur. Bókaútgáfan ARI hefur gefið út fimm bækur á tveimur árum og þrjár eru á leiðinni. Bækurnar hafa ýmist verið prentaðar í prentsmiðjunni Odda eða í Finnlandi; það fór bara eftir besta tilboði sem barst! Vissulega renndi ég alveg blint í sjóinn hvað varðaði upplag fyrstu bókarinnar, en treysti á fólkið í bókaklúbbi Máls og menningar sem hafði keypt bækur eftir Lizu og það reyndist rétt ályktun. Pétur Baldvinsson hannaði bókarkápuna á „Villibirtu" og fékk fyrir hana hönnunarverðlaun Odda. Núna er ég að þýða níundu bókina og í haust koma út tvær bækur frá mér eftir Lizu Marklund og í mars kemur út önnur bók Camillu Läckberg, sem skrifaði Ísprinsessuna. Svo er ég alltaf með augun opin í leit að nýjum höfundum og hef þegar fundið einn í viðbót."

Verksvið Kára Stefánssonar í næstu bók

Bókin sem Anna er að þýða þessa dagana og kemur út seint í haust, er framhald bókarinnar „Úlfurinn Rauði" eftir Lizu Marklund.

„Sú saga hefst nokkrum dögum eftir að bókin um Úlfinn rauða endar. Hún heitir Arfur Nóbels og gerist á Nóbelsverðlaunahátíð í Stokkhólmi. Þar sem sögur Lizu gerast allar í samtímanum eigum við Íslendingar auðvelt með að samsama okkur þeim. Í Arfi Nóbels fléttast líka lóðadeilur, enda kaupir söguhetjan, Annika Bengtzon sér einbýlishús en aðalþráðurinn tengist samt Nóbelsverðlaununum og erfðafræði."

Er Kári Stefánsson semsagt í bókinni?

„Já, að vísu ekki Kári sjálfur, heldur verksvið hans!"

Fyrir skömmu boðaði Liza Marklund Önnu á sinn fund í Stokkhólmi.

„Ég hélt það skipti svona heimsfræga manneskju engu máli hvort einhver kona í Breiðholtinu í Reykjavík væri að þýða og gefa út bækur hennar, en annað kom á daginn. Hún fylgist vel með hverjir eru að gefa út eftir hana og hvernig gengur. Við áttum afar huggulega stund saman og erum í ágætu sambandi. Hún talar við mig eins og kollega sinn og var einkum hrifin af því að kona hefði ráðist í það verk að gefa út bækurnar hennar. Liza hefur áhuga á litla fólkinu, eins og kemur svo glögglega fram í bókum hennar og hún er mjög ánægð með að ég skuli hafa við að þýða bækur hennar jafnóðum og þær koma út. Arfur Nóbels kom út í Svíþjóð í júlí."

Ánægjan milljóna virði

Liza Marklund er 44 ára að aldri, en hefur haslað sér völl sem einn fremsti sakamálahöfundur heims á þeim ellefu árum sem hún hefur skrifað bækur. Bækur hennar eru gefnar út á 28 tungumálum. Hún er blaðamaður við Expressen og skrifar greinar um þjóðfélagsmál þar og í Aftonbladet og af skrifum hennar má ætla að hún sé töffari.

„Liza er sambland af töffara og afskaplega venjulegri og yndislegri manneskju," svarar Anna. „Hún er mikill mannvinur og veltir stöðugt fyrir sér lífinu, tilverunni og hvernig aðstæður fólk býr við."

Auk bókarinnar Arfur Nóbels ætlar Anna að gefa út aðra bók sem Liza skrifaði í samstarfi við vinkonu sína og inniheldur leiðbeiningar fyrir konur í karlaheimi.

„Það er heimur sem miðaldra konur þekkja mæta vel, en konur um og undir þrítugt eru afar hrifnar af þessari bók. Nú þarf ég bráðlega að taka ákvörðun um hvort ég ætli að verða áfram þýðandi og bókaútgefandi, en það þarf vissulega útsjónarsemi við að vera með bókaútgáfu heima. Draumurinn er því sá að fá vinnuaðstöðu og jafnvel einn starfsmann, en ennþá er það bara draumur. Ég held reyndar ekki að ég muni hætta að þýða, því það er skemmtilegasti hluti starfsins."

Verður maður milljónamæringur af bókaútgáfu á Íslandi?

„Nei, ekki hvað peninga varðar. En ánægjan er milljóna virði!", segir Anna Ragnhildur Ingófsdóttir, sem lætur sér ekki nægja að þýða og gefa út bækur, heldur syngur líka með Óperukórnum í Reykjavík og á í vændum skemmtilega kórferð til Pétursborgar.

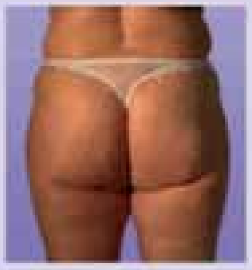
annakristine@hognu.is

UltraCel
ULTRA dermi

Framtíðin í húðumhirðu

UltraCel fyrir líkamann:
Vinnur á appelsínuhúð og minnkar ummál
Dregur úr sliti og ummerkjum meðgöngu

fyrir


eftir

fyrir

eftir

Hvernig virkar UltraCel?

- Krem er borið á svæðið sem unnið er með. Kremið inniheldur virka efnið Theophylline Alginate, en eiginleiki þess til að brjóta niður fitu hefur verið sannaður með klíniskum rannsóknum.
- Hljóðbylgjur eru notaðar til að þrýsta efninu inn í vefina. Hljóðbylgjurnar hrista frumurnar milljón sinnum á sekúndu, fitan brotnar niður og það losnar um stíflur.
- Mild sogun er notuð til að draga vökvann og fituna sem búið er að brjóta niður til nærliggjandi eitla.
- Síðast er notaður kælisproti sem örvar og stinnir vefina og skilur húðina eftir fallega stinna og mjúka viðkomu.

UltraDermi fyrir andlit:
Yngingarmeðferð án skurðaðgerðar
Fjarlægir hrukkur, bauga, poka og aldursbletti
Stinnir, lyftir, hreinsar og sléttir

Fyrir & Eftir heilsu- og snyrtistúdíó

Smiðjuvegi 1 - Kópavogi - S. 564 4858 - www.fyrirogeftir.is

FALLEGASTI KOKKUR LANDSINS

Það má eiginlega segja að það hafi verið fullkomin fegurð í eldhúsinu hjá mér á Salatbarnum þegar Ásdís Svava Hallgrímsdóttir kom og matreiddi þorshnakka með mér,“ segir Ingvar kokkur og bætir við: „Ásdís Svava er gullfalleg stúlka að utan sem innan. Algjör engill í mannsmynd. Það er frábært að elda með Ásdísi einfaldlega vegna þess að hún hefur mjög gaman af því að matreiða enda vestfirðingur að upplagi. Hún kom mér á óvart hvað hún er meðvituð um hvað hún getur boðið líkamanum sínum. Ég meina, stúlkan er að æfa á hverjum degi fyrir keppnina Ungfrú heimur sem verður haldin í Póllandi í lok september. Samt hljóp hún 10 km. í Reykjavíkurmaraþoninu núna um daginn. Það sem Ásdís kann vel er að slaka á eftir æfingar og borða hollan mat. Fjölskylda Ásdísar á nefnilega sælureit á Vestfjörðum og þangað fer Ásdís oft og slakar á og hleður sig með orku, vestfirskri orku. Fiskur er í uppáhaldi hjá Ádísi og var hún einkar lagin við að elda þorskhnakkann og var steikingin á honum frábær. Hún hafði ekki áður eldað með dýrasta kryddi í heimi, safrani, en 1 kíló af safrani kostar nálægt hálfri milljón.“

Texti >> Ingvar Helgi Guðmundsson
H&N-myndir >> Hrönn Axelsdóttir

Á Broadway ... verður Ásdís Ungfrú heimur? *Vá hvað hún er flott á bíkini!*

Stelpurnar sem hlutu titla í ár *Jóna Kristín Heimisdóttir, Linda Benediktsdóttir, Sif Aradóttir og Ásdís Svava.*

Sesamristaður þorskhnakki með safransteiktum hrísgrjónum

Fyrir tvo

2 þorshnakkar (180 gr. hvor)
50 gr. hrísgrjón
1 laukur
1 gr. paprika
2 stk. gulrætur
½ kúrbítur
vatn
valhnetuolía
1 bolli hveiti
2 matsk. sesamfræ
¼ tesk. safranþræðir
Salt og pipar.

Sjóðið hrísgrjónin í vatni í ca 15 mín. og sigtið síðan vatnið frá. Blandið saman hveiti og sesamfræjum og veltið þorskhnakkastykkjunum upp úr því og brúnið í olíunni á pönnu í ca 2 mín. á hvorri hlið, kryddið með salti og pipar. Gott er að setja lok á pönnunna og taka hana af hellunni og láta standa í ca 5 mín. Skerið grænmeti í litla bita og brúnið í olíu eða smjöri á pönnu, setið síðan soðnu hrísgrjónin út í kryddið með salti og pipar og að síðustu setið safranið út í hrísgrjónin. Setið hrísgrjónin á disk og setjið þorskhnakkann yfir og berið fram með sítrónusneið og tómötum.

Ásdís ásamt Niels Arden leikstjóra *Ásdís Svava leikur í Erninum sem hefur göngu sína á ný í sjónvarpinu í haust.*

Landaði hlutverki í Erninum og ekki er hún verri í eldhúsinu! *Ásdís Svava Hallgrímsdóttir og Jens Albinus.*

515 6100 I SYN.IS I SKÍFAN I OG VODAFONE

BYGGT Á ERLENDUM ÞÁTTUM SEM HAFA FARIÐ SIGURFÖR UM HEIMINN

GOTT FÓLK McCANN

Síminn
Styður við bakið á KF Nörd

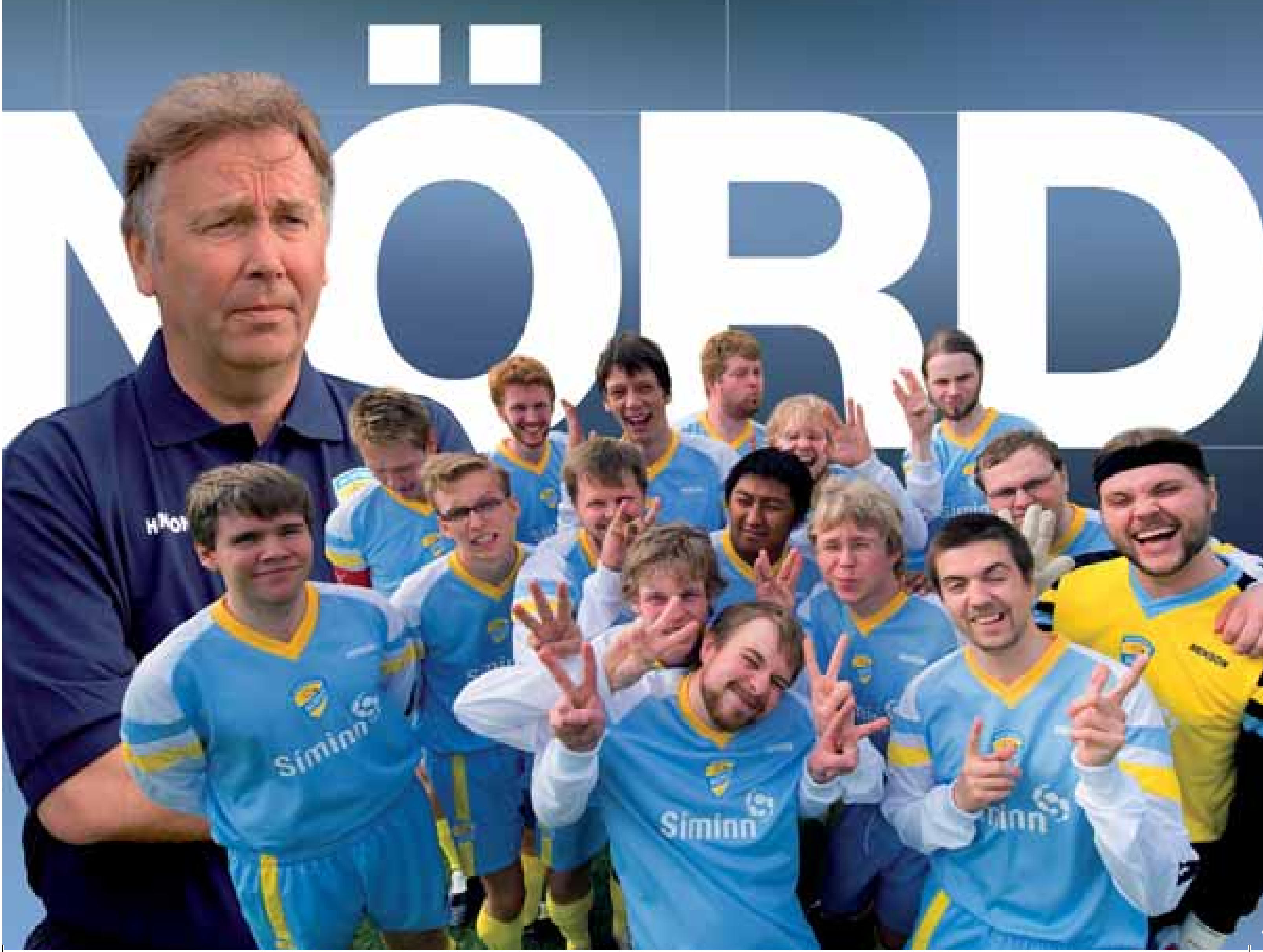
HEFST 31. ÁGÚST

KF NÖRD

ER HÆGT AÐ BREYTA MESTU NÖRDUM LANDSINS Í ALVÖRU KNATTSPYRNULIÐ?

Hvað gerist þegar 16 nördar sem aldrei hafa fylgst með knattspyrnu né sparkað í fótbolta eru þjálfaðir í þrjá mánuði af einum besta þjálfara landsins? KF Nörd eru nýir raunveruleikaþættir þar sem fylgst er með liðinu frá fyrstu æfingu fram að loka leiknum við sjálfa Íslandsmeistarana í meistaraflokki karla í knattspyrnu.

sýn
besta sætið



hér&nú KROSSGÁTAN

3 MP & BH | TÓN-LISTATEG. | BELJA | NIÐUR-STAÐA | ÍSLAND | ÓTTA | KK NAFN

FET | LÍM

BELJA | HRAÐ-STREYMI | NÚMER | DÝRA-HLJÓÐ

VAFA | KER | GLOPPA | VAFI | LÉST | SJÓR | MÁNUÐUR | GÓL | OLÍU-FÉLAG

EINN

SKEL | VITFIRRING | ÞJÁLFA | KALLORÐ | RÓI | SJÓN | DRULLA

Á LITINN | 100 | SKOT | FYRSTUR | SJÁVAR-DÝR

ÞREYTT

ÖFUG RÖÐ | HEIÐUR | SAMTÖK | HLERI

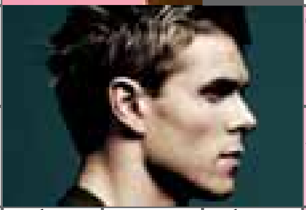
HAFÐI SÆTI

LJÚKA VIÐ

DAUÐI | ÓHREINKA | STYKKI | ÞAKKA ÞÉR | MJÓLKUR-AFURÐ | LISTAHÓP.

ILLT UMTAL | NÚNA

VIII | TALA | DREIFA



ÞÖKK | ÞRÁ | ÍLÁT | ÚTDEILDI | GUÐ

SMÁ BÝLI | KÚGUN | STAL | ÞRÍR EINS | STERK | SEM | FÚSLEGA

GOS-DRYKKUR | ERFIÐA | FYRIRTÆKI | GERAST

FRAM-KOMA

Lausn síðustu krossgátu er á blaðsíðu 6.

NR. 3

SARG

LAÐA

ASNA

BOR

SKJÖN

FYRSTUR

EINN

SVELGUR

UTAN

NÝRRA

50

NÚLL

OLÍUFÉLAG

FRÁ

LÍKAMAR

SLÖNGUR

BÓK-STAFUR

ESPUM

FLANA

PÚKAR

KEYRI

SÉRHLJ.

ROTNUN

SJÓ

LABB

ELSKAR

ÍÞRÓTTA-FÉLAG

ÆTÍÐ

FUGLAR

STRUNS

LAND

DRAUP

LÍÐA VEL

1000

FLANA

EINS UM L

BITRARI

SOÐ-NINGUR

NÚMER

HLUSTA

Í RÖÐ

ÞYS

KEYRÐI

TVEIR EINS

TELPA

VERA MEÐ

LEITA AÐ

LEIKUR

NÚLL

UPP-HRÓPUN

HJARTA-ÁFALL

HEILAR

FLÝTIR

AFTUR-ENDI

HLJÓTA

HVAÐ

GOGG

ILMA

BLUNDA

BOR

KLÆÐA-LAUS

TIL

FRÚ

HEILA

ÍÞRÓTTA-FÉLAG

Í RÖÐ

ÚTDEILDI

ÚTUNGUN

DRYKKUR

Á FUGLUM

HRÆDDUR

Vatnsberinn (20. jan.–18. feb.)

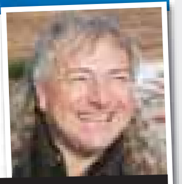
Faðmaðu manneskjuna sem þú elskar

Valgeir Guðjónsson – vatnsberi

Þú ættir að hafa það hugfast að eyða peningum ekki hraðar en þú getur aflað þeirra. Fólk fætt undir stjörnu vatnsberans er ráðlagt að stemma stigu við eyðslusemi. Þér mun takast að snúa aðstæðum þér í hag í byrjun september þegar þú hlustar á huga þinn og hjarta þegar kemur að verkefni sem tengist starfi þínu, námi eða jafnvel áhugamáli. Þú mættir á tilfinningasviðinu gefa meira af þér og segja ástvini hvað þú vilt í raun og veru. Hættu fyrir alla muni að þykjast vera ánægð/ur með það sem veitir þér ekki sanna gleði.

Fiskarnir (19. feb–20. mars)

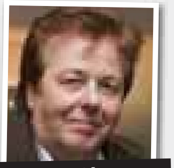
Hafðu fullkomna stjórn


Árni Johnsen – fiskur

Þú nærð óhjákvæmilega árangri ef þú hefur stjórn á því sem þú tekst á við daglega og ekki síður þeim breytingum sem birtast hér samhliða stjörnu fiska í byrjun september. Þér er ráðlagt að ígrunda val þitt næstu vikuna og gera það fullkomlega meðvitað. Þú ert án efa að gera þitt besta og þess vegna mun orkusvið jarðar færa þér óskir þínar á silfurfati. Þú ert það sem þú tekst á við hvort sem þér líkar betur eða verr. Enginn virðist fremri fisknum hvað orð og athafnir gagnvart ástvinum varðar en merkasti árangur þinn er listin að lifa vel og áberandi hvað þú ert fær um að hlúa ávallt vel að öðrum sem er jákvæður eiginleiki í fari þínu.

Hrúturinn (21. mars–19. apríl)

Ekki láta græðgina stjórna þér


Björgvin Halldórsson – hrútur

Þú ættir að vera hreinskilin/n við fólkið sem þú umgengst ef þér finnast skilaboð þín ekki komast nægilega vel til skila um mánaðamótin þegar ættmenni eru annars vegar. Þú mættir leggja þig fram við að byggja upp sjálfsálit þitt og æfa þig í að taka frumkvæði og framkvæma. Ef mikilvægi peningur verða þér of mikið umhugsunarefni ættir þú að dreifa huganum og tengjast náttúrunni með opnum huga. Hlúðu vel að hversdagslegum atburðum. Hér birtast vandamál með magann, meltingarveginn eða olnboga (af hverju er ekki vitað). En þú finnur þetta eflaust ef þú finnur fyrir ójafnvægi þegar tilfinningar þínar eru annars vegar.

Nautið (20. apríl–20. maí)

Slakaðu almennilega á

Garðar Thor Cortes –naut

Þú gætir fundið fyrir skapvonsku þessa dagana ef marka má stjörnu nautsins en þú ættir ekki að leyfa neikvæðum tilfinningum að eiga mínútu af tíma þínum, heldur læra að stjórna eigin líðan með því marki að hún komi ekki niður á starfi þínu, námi eða fjölskyldulífi á nokkurn hátt. Ekki breyta stórtækilega til nema skoða vel hug þinn. Skynsemi er einkunnarorð nautsins út september af einhverjum ástæðum. En þú öðlast gleði með að snerta, skapa og þreifa á hlutum, sem segir til um skynjun þína á valdi og afurð þeirrar jarðar sem þú ert sprottin/n úr en eignarástríða þín nær hérna til elskhuga þíns og fjölskyldu og þú ert beðin/n um að líta nánar í eigin barm hvað það varðar. - Þú getur ekki átt fólk.

Tvíburarnir (21. maí–21. júní)

Hættu þessari afbrýðisemi

Bubbi Morthens – tvíburi

Næstu vikuna er þér bent á að beina ekki athygli þinni að því hvernig aðrir hafa það. Líttu í eigin barm og hugaðu betur að því hvernig þér líður innra með þér. Ekki leyfa stoltinu að aftra þér frá að leita til fólks og biðja um aðstoð eða félagsskap fram yfir mánaðamótin. Stjarna þín sýnir að þú ert mikill leiðtogi en þú virðist ekki vera í takt við eigin tilfinningar og ættir því að huga mun betur að áhugamálum þínum og því sem gleður þig.

Krabbinn (22. júní–22. júlí)

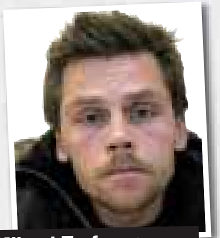
Föndraðu ef þig langar til þess

Snorri Snorrason – krabbi

Stjarna þín þarfnast hugarróar þar sem þú lítur í eigin barm og myndar jafnvægi við þitt innra sjálf. Gakktu á vit óvissunnar og leyfðu óskunum að rætast. Leyfðu hugmyndum þínum að lifna við og gakk á vit óvissunnar en ekki að vanhugsuðu máli þó. Hugur þinn er á fleygiferð og því mættir þú huga að áhugamálunum en ef þú finnur fyrir þörfinni á að gera hluti í höndunum um þessar mundir ættir þú ekki að hika við að gera slíkt og koma þar með ró á athafnasaman huga þinn en þannig tengir þú þig betur við efnisheiminn.

Ljónið (23. júlí–22. ágúst)

Segðu satt og þakkaðu fyrir þig


Mikael Torfason – ljón

Þegar upp er staðið munt þú sjá hvar áherslurnar ættu í raun að vera með tilliti til líðan þinnar sem birtir þér stund og stað. Þú ættir að vera hreinskilin/n við fólkið sem þú umgengst ef þér finnast skilaboð þín ekki komast nægilega vel til skila. Settu þína eigin velferð í forgang. Margt kann að fanga huga stjörnu ljónsins um mánaðamótin og er því ráðlagt að forðast óhóf eins og heitan eldinn. Þér er einnig ráðlagt að þakka í auknari mæli fyrir það sem þú færð.

Meyjan (23. ágúst–22. sept.)

Tilfinningalegt ójafnvægi er óþarfi

Jón Ársæll Þórðarson – meyja

Þú upplifir storm og ofsaveður en ekkert bítur á þér í byrjun september. Hér kemur fram að þú virðist eiga það til að vanmeta núverandi stöðu þína sem tengist starfi þínu eða einkalífi á einhvern hátt. Hér birtist myndlíking: Þú mættir íhuga hvernig fer fyrir strái sem svignar í vindinum en lifir af storma og ofsaveður. Hér er verið að tengja þessa líkingu við tilfinningaleg tengsl þín á einhvern máta. Á þessum árstíma eru góðar rökræður fyrir þér á við fjörugan leik þar sem þú nýtir tækifærið til að reyna á hugann og fá nýjar og ferskar hugmyndir.

Vogin (23. sept.–23. okt.)

Vertu sjálfselsk/ur og gefðu

Bergþór Pálsson – vog

Hugsaðu þig tvisvar um áður en þú lofar upp í ermina á þér næstu daga (það er í lagi að segja nei stundum). Fólk fætt undir stjörnu vogar er einnig minnt sérstaklega á að hver mannvera þarf endrum og eins að draga sig í hlé og virkja sjálfið í kyrrð og ró. Til að vinna á fullum afköstum ef svo má að orði komast þarft þú á vitsmunalegri ögrun að halda og ættir að sækja hana meðvitað úr umhverfi þínu (til skyldmenna eða félaga). Viðurkenndu fyrir sjálfinu að þú þurfir á sífelldri ögrun að halda til að þroskast og ná árangri sem þú sættir þig við kæra vog. Persónulegt aðdráttarafl þitt birtist mjög mikið í septemberbyrjun.

Sporðdreki (24. okt.–21. nóv.)

Hættu að búa til vandræði

Hjálmar Árnason – sporðdreki

Líttu í eigin barm og einblíndu eingöngu á þig og þitt framferði. Orkustöðvar þínar birtast heilar og þér er ráðlagt að ganga frá gömlum málum sem fyrst, miðað við stjörnu þína. Því meira sem þú gefur því meira verður sjálfsöryggi þitt. Sporðdrekinn getur náð árangri miðað við stjörnu sína hérna með áreynslu, gjafmildi og 100% heilindum. Um þessar mundir virðist þú leita í þægilegan félagsskap og býrð að sama skapi yfir styrk. Einnig er gott að sjá að þú leggur þig fram við að laga líf þitt að þínum þörfum.

Bogmaður (22. nóv.–21. des.)

Ekki segja „já“ þegar þú meinar: „nei ég hef ekki tíma.“

Hermann Gunnarsson – bogmaður

Verður þú eirðarlaus í þögn? Leitar þú stöðugt eftir álagi og hávaða þessa dagana? Ef svo er, þá speglast óeirðin út á við. Friðarstundir þínar eru ekki margar miðað við stjörnu þína og þú ættir að gefa sál þinni mun meira næði. – Finndu takt þinn ef ringulreið einkennir þig. Samhliða þessum ábendingum er þér lýst sem athafnasömum og góðum félaga, þótt þú sért ekki alltaf beint vinaleg/ur.

Steingeit (22. des–19. jan)

Hættu að sóa orkunni í vitleysu

Davíð Oddsson – steingeit

Þú birtist ósigrandi og þannig ertu fær um að hafa góð áhrif. Fólk skynjar þetta og leitar mikið til þín eftir leiðsögn og þá er mikilvægt að þú sýnir heilindi í einu og öllu. Ekki bíða eftir að aðrir breytist því þú getur sjálf/ur breytt þér án þess að seinka því eitthvað frekar. Hér kemur reyndar líka sterklega fram að þú hefur sóað orku og tíma undanfarið en það er svo sannarlega um það bil að breytast til batnaðar (í byrjun september birtist jafnvægi). Komdu þér í gang og hugaðu að sjálfinu til að vera fær um að gefa af þér.

EINI SÚLUSTAÐURINN Á LANDINU

Goldfinger er eini súludansstaðurinn á höfuðborgarsvæðinu.

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

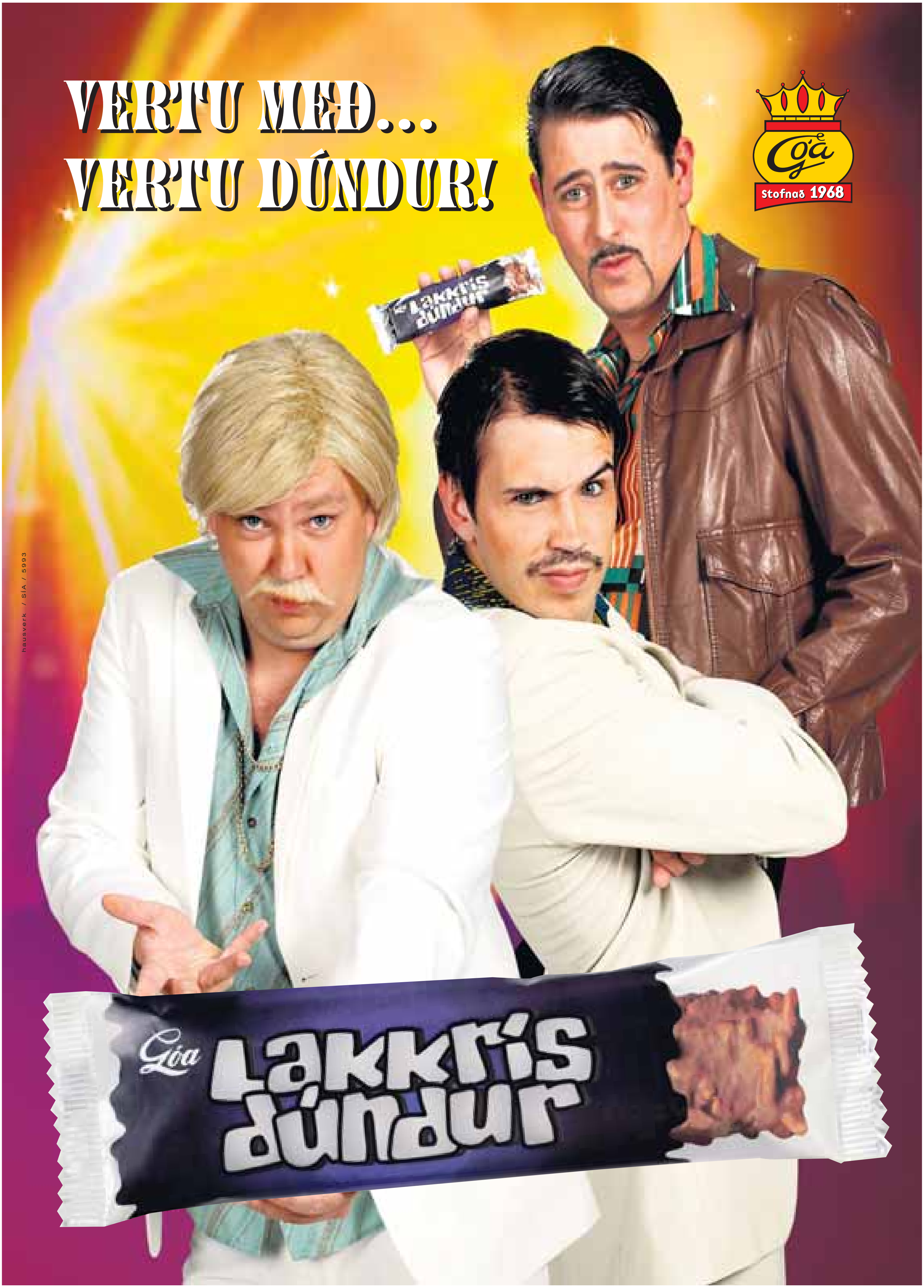
Á **Goldfinger,** getur þú gengið að því vísu að hópur gullfallegra kvenna frá fjölmörgum þjóðlöndum leiki fyrir þig listir sínar og skemmti þér á ógleymanlegan hátt.

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

GOLDFINGER

Smiðjuvegi 14 • Kópavogi • Sími: 577 4230 • www.goldfinger.is

FRUMSÝND 1. SEPTEMBER
mauRahReKKiRinn
Sendu SMS skeytið JA ABF á númerið 1900 og þú gætir unnið miða fyrir tvo.
Vinningar eru:
Bíómiðar fyrir tvo, DVD myndir, varningur tengdur myndinni og margt fleira!
9. hver vinnur!
Vinningar verða afhendir hjá BT Smáralind. Kópavogi. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS klúbb. 99 kr/skeytið.
mauRahReKKiRinn
BÍÓMIÐI
Sony Ericsson
WALKMAN
SMS
LEIKUR
SAMBÍÓIN
SELFOSS BÍÓ


VERTU MEÐ...
VERTU DÚNDUR!
Góa
Stofnað 1968
Góa
Lakkrís dúndur
hausverk / SÍA / 5993

Reykjavík • Hafnarfirði • Reykjanesbæ • Selfossi • Kópavogi • Mosfellsbæ

Opið alla daga frá kl. 11.00–22.00