

hjú

Fimmtudagur 14. september 2006
36. tbl. - 2. árgangur
Verð: 395 krónur

*Íris í Buttercup ræðir um móður-
hlutverkið, poppbransann, slúðrið
og fylgifiska frægðarinnar.*



ÚR BUTTERCUP Í BARNEIGNIR



BEST KLÆDDU MENN ÍSLANDS



**FLOTTAR Á
FIMMTUGS-
ALDRI**

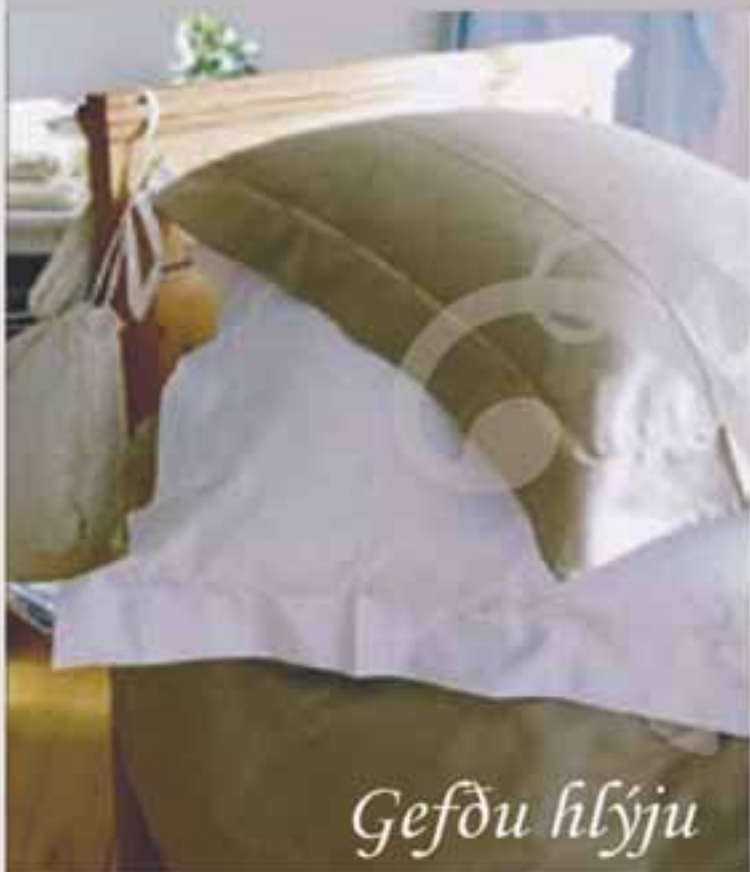
**STANDA MED
STRÁKNUM**





DÚN & FIÐUR

HREINSUN OG ENDURNÝJUN



Gefðu hlýju

**DÚNSÆNGUR
OG KODDAR**
Í MIKLU ÚRVALI

**FYRSTA FLOKKS GÆÐI
OG FRÁBÆR VERÐ**

**Opnum kl. 8 og það
er opið til kl. 18**

Laugavegi 87 • símar 551 8740 & 511 2004

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 lönfræðingur.

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



HRADLESTRARSKÓLINN

VR og fleiri stéttarfélög styrkja þátttöku félagsmanna sinna á námskeiðinu.

KEA Skyr



Njóttu lífsins með heilbrigðum lífsstíl

KEA-skyr er frábær hollustuvara sem einungis er unnin úr náttúrulegum hráefnum. KEA-skyr er einstaklega næringarríkt, það inniheldur hágæða prótein og er fitulaust.

KEA-skyr er góður kostur fyrir alla þá sem hafa hollustuna í fyrirrúmi og vilja lifa á heilsusamlegan hátt.



FEGURÐ • HREYSTI • HOLLUSTA

hér&nú

DRAUMAHLUTVERKIÐ

Pegar fólk stígur fyrstu skrefin í átt að vellíðan er eins og yndisleg, eðlislæg hlýja umljúki það. Það á vissulega við Írisi Kristinsdóttur sem þrýðir forsíðuna ásamt dóttur sinni Emmu þessa vikuna.

Þótti ánægjulegt að uppgötva að hún skilur mikilvægi þess að foreldrar geri sér grein fyrir hverjar þarfar barnanna eru og setji sér markmið í uppeldinu með því að staldra við og hugsa um verkefni sín sem uppalanda.

Íris horfir til framtíðar líkt og aðrir góðir foreldrar sem eiga sér hugmyndir um hvernig einstaklinga þeir vilja sjá vaxa úr grasi og hugleiða jafnframt hvað þeir geta lagt af mörkum til að stuðla að sem bestum þroska barnanna. Það á einnig við Sigríði Jónsdóttur sem greindist með athyglisbrest líkt og sonur hennar og eiginmaður. Hún tekst á við lífið með bjartsýni og dugnaði.

Frá og með deginum í dag ætla ég að hætta að velta mér upp úr óþarfa áhyggjum og leggja mig fram við að gefa gleðinni í lífinu meira vægi.



Elly Ármanns



18-19



15

32



24-25



8



HRINGDU INN
PARTÍ EDA FRÉTT
550 50 70

Er veisla framundan? Veistu eitthvað sem enginn annar veit? Hringdu í Hér & nú ef þú lumar á fréttaskoti. Fréttaskotssvarinn okkar er 550 5070. Láttu í þér heyrna og þú gættir 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 heyrna.

FRÉTTASKOT

Láttu
vita!



hér&nú

EFNISYFIRLIT

6 **hér&nú** STJÓRNUR

Hvað finnst þeim um Elly í Q4U?

7

Magnavaka á Kaffi Sólon.

8

Litið við í partí hjá Óla Palla á Rás 2.

10-11

Best klæddu karlmenn Íslands.

12

Kvikmyndin Ekkert mál um Jón Pál heitinn.

14

60 sekúndur með Snorra Snorrasyni.

15

Spessi opnar sýningu í Galleríi 101.

16

Ólöf, móðir Eiðs Smára, stendur þétt við bakið á honum.

18-19 **hér&nú** LÍFSSTÍLL

Íris fyrrverandi söngkona Buttercup í einlægu viðtali.

20

Ingibjörg og Anna Rós vinna með ofvirkni og athyglisbrest.

21

Ásdís Olsen segir frá eigin reynslu á NFS.

23

Besti pistill Elisabetar hingað til.

24-25

Kristín hefur kennt leikfimi í nærri hálfra öld.

30

Food Taxi er rollsinn í heimsendingum.

32

Katrín Hall fer yfir vetrardagskrá Íslenska dansflokksins.

36-37

Sigríður Jónsdóttir ræðir um athyglisbrest.

38

Valgerður Guðnadóttir söngkona í Hafinu bláa eignaðist nýverið barn.

40

Davíð Smári söngvari hefur misst 43 kíló.

365

Útgáfufélag 365 – prentmiðlar
Útgefandi Páll Baldvin Baldvinsson ábm

Ritstjóri Elly Ármanns dóttir elly@365.is

Ritstjórn Anna Kristine Magnúsdóttir

annakristine@hognu.is

Svala Jónsdóttir svala@hognu.is

Hér & nú Skafatlahið 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.

Ís. Hér & nú áskilur sér rétt til að birta aðsendar myndir í tímaritinu á stafrænu formi og í gagna-

bönkum án endurgjalds.

Hvernig upplifa þeir Ellý?



Gunnþór kaus að þekkjast ekki á myndinni. Tattúín segja sitt.

Gunnþór Sigurðsson, bassaleikari Q4U og eiginmaður Ellýjar til 10 ára

„Á þessum tíma voru allir í úlpum og inni í sér með ljóðabók undir hendinni. Ellý var stærri en allt annað. Gleymi því aldrei þegar ég sá hana fyrst. Hún var bara æðisleg. Þá var hún í pönkinu. Man ennþá hvernig hún leit út þegar ég sá hana fyrst á Hótel Borg. Hún var með aflitað hár allt út í loftið og litla sæta tóng um hálsinn. Mér féllust bara hendur og fætur – and the rest is history,“ segir Gunnþór sem var giftur Ellý í 10 ár og á með henni Svanhildi Alexöndru.



Nafnið Q4U

„Sá sem sér um tækin og tólin fyrir James Bond heitir Q. Í einni myndinni er Bond staddur hjá Miss Moneypenny sem svarar, réttir honum símann og segir: „Q for you.“ Þetta er stutt, getur þýtt svo marga og er eiginlega tímalaust. Enda er Ellý ennþá kennd við Q4U. Við vorum líka allt, allt öðruvísi en allt annað í þá daga. Böndin voru: Sjálfsfrúin, Þeir og Taugadeildin. Rammískenskt. Við vorum hins vegar á skjön við allt og nafnið var í stíl við það,“ segir Gunnþór.

Heimur Jónas-son dagskrárstjóri Stöðvar 2

„Hún hafði mjög sterka nærveru og gaf mjög ákveðið til kynna að þeir félagar Einar og Páll Óskar ættu að taka númer og fara í röðina – hún ætlar að taka þetta!“



Einar Bárðarson umboðsmaður

„Ég er nú bara búinn að hitta Ellý nokkrum sinnum í kringum undirbúning á X Factor. Hún er ferlega skemmtilegur karakter og hún skefur ekki utan af hlutunum. Það þarf svo ekki að segja neinum að hún fer ekki troðnar slóðir í einu eða neinu.“



Ari alsæll Sveppi gaf forstjóra 365 áritaða Eiðs-treyju. Mynd GVA

FÉKK ÁRITAÐA BARCELONA-TREYJU

Ari Edwald, forstjóri 365, var alsæll þegar hann fékk á dögunum afhenta að gjöf alvöru Barcelona-treyju, áritaða af Eiði Smára Guðjohnsen. Gjöfin var afhent í tilefni 365-dagsins sem haldinn var síðastliðinn föstudag, þar sem stefnumótun og framtíðarsýn 365 var kynnt fyrir starfsfólki. Það var Sverrir Þór Sverrisson, góðvinur Eiðs

Smára, sem afhenti gjöfina og útvegaði en þeir Sveppi – eins og Sverrir Þór er gjarnan kallaður – og Eiður Smári léku saman í auglýsingarherferð fyrir Sýn. Hefur herferðin vakið verðskuldaða athygli en þar er Sveppi að segja æskuvini sínum og lærisveini til og setja hann inn í aðstæður í nýjum heimkynnum hans á Spáni.

hér&nú KROSSGÁTAN NR. 4

Lausn á krossgátu síðustu viku.

MP & BH	SKOMM	VANN EID	Í RÖÐ	FJARRITI	KYK NAFN	HALD Á VERKFERI	TIGNA	GUD	
HÖRU-MEKKI	S	S	S	T	Ó	KER	K	A	R
VEGA-HÓTEL	M	Ó	T	E	L	HÁMA	Ú	Ð	A
TÍMABÍL EKKI	Á	R	L	Ö	G	SL	L	A	S
LOFT	ALDÍÓBL STOFNUN	REGUL BEISLI	LOFTNET	EKKERT	SL	ST	DA	ST	
BARÐAGA	A	T	I	V	A	X	R	Ú	E
SAGNÖB	S	O	Ó	B	U	N	G	F	L
	T	O	D	M	O	B	I	L	E
	J	E	N	N	I	F	E	R	L
	L	N	R	T	T	P	R	E	Y
	D	Á	I	J	A	S	K	A	U
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O	O	R	E
	S	Ö	G	O	T	R	A	N	A
	T	R	N	Ó	T	T	H	N	A
	A	A	E	R	R	S	N	U	Ð
	C	M	D	R	A	P	O	K	
	K	A	L	K	S	N	U	Ð	F
	L	A	G	E	R	S	I	G	L
	D	E	M	I	M	O			



Vel var mætt á Magnavöku FM 957 á Kaffi Sólun í síðustu viku. Meðal annarra mátti sjá kollega Magna í Á móti Sól með söknuð í hjarta.

MAGNAVAKA FM 957



H&N myndir: Daniel Rúnarsson



Skýr
smoothie

SKÝR DRÖKKUR

Júsdætur
Jítúnur
Pinn
Piparmintla
Epli
Súsu
Allurka



RÁS 2 – FYRST OG FREMST

Í PARTÍUM

Góðir félagar Andrea Jónsdóttir heillar alla sem verða á vegi hennar og sama má segja um Óla Palla. Hér eru þau í faðmlögum enda góðir félagar.



Starfsmenn Rásar 2 gerðu sér nýlega glaðan dag og héldu smá sumargleði. Gleðin fór fram á glæsilegu heimili kóngsins í Rokklandi Ólafs Páls Gunnarssonar í Hafnarfirði sem glaður opnaði dyrnar fyrir samstarfsmönnum sínum. Matreiðslumeistari Ríkisútvarpsins Kristján Sæmundsson eldaði veislumat ofan í mannskapinn en annars skemmti útvarpsfólkið hvert öðru með söng og gítarspili fram á nótt. Sigrún Stefánsdóttir dagskrárstjóri Rásar 2, sem er búsett á Akureyri, lét sig ekki vanta í partið og virtist hún ánægð með frammistöðu síns fólks á Rásinni í sumar.



Setið úti á palli Kristinn Pálsson, sem sér um þáttinn *Uppruni tegunda*, og Ólafur Sveinn Jóhannesson, sem sér um þáttinn *Þvergríp*, höfðu um nóg að spjalla á pallinum hjá Óla Palla.



Innileg Starfsmenn Rásar 2 eru elskulegir hver við annan eins og þessi mynd ber með sér. Hér smellir Erla Ragnarsdóttir, sem séð hefur um þáttinn *Brot* úr degi í sumar, kossi á Guðna Má Henningsson sem hlustendur kannast m.a. við úr *Popplandinu*.

Meira kaffi? Óli Palli kann svo sannarlega að taka á móti gestum.



Stungið saman nefjum Dagskrárstjóri Rásar 2, Sigrún Stefánsdóttir, hafði nóg að spjalla við starfsmenn sína. Hér er hún á spjalli við morgunþáttardrottninguna Hrafnhildi Halldórs. Hrafnhildur mun í vetur halda áfram að vekja hlustendur Rásarinnar en fær liðsauka frá útvarpsmanninum góðkunna Gesti Einars.

Óvæntur gestur Tónlistarmaðurinn Pétur Ben dúkkaði óvænt upp í partíinu og tók nokkur lög fyrir starfsmenn Rásarinnar. Nýja platan hans hefur verið að gera góða hluti og lagið *White tiger* er mikið spilað á útvarpsstöðvunum.



Sætir útvarpsstrákar Frank Háll og Ágúst Bogason eru án efa sætustu strákar útvarpsstöðvarinnar en þeir eiga fleira sameiginlegt en bara myndarlegheit því báðir eru miklir tónlistarmenn. Frank spilar með hljómsveitinni Ske en Ágúst er í Jan Mayen.



Tveir góðir Kiddi í Hljómalind, hefur tekið nokkrar næturvaktir á föstudags- og laugardagskvöldum á Rás 2 upp á síðkastið. Hér er hann ásamt Ásgeiri Eyþórssyni sem gekk til liðs við Rásina í sumar eftir margra ára starf hjá Steinum, Spori, Skífunni og Senu.



5717171



VIÐ ERUM 1 ÁRS

18. SEPTEMBER

AÐ ÞVÍ TÍLEFNI VERÐA
10 TÍMA MÁNAÐARKORT
Á AÐEINS 3.650 KR,
FRÁ FÖSTUDEGINUM 15.
TIL MÁNUDAGSINS 18.
SEPTEMBER



KIRKJUSTÉTT 2 - 6

OPNUNATÍMAR
MÁN - FÖS 9-23
LAU 10-22
SUN 12-22

Hér & nú fékk nokkra álitsgjafa til að velja best klæddu karlmenn landsins. Niðurstaðan var augljós. Eiður Smári ber af. Við skoðum einnig hvað litirnir á fötunum tákna.

Eiður Smári

Hér er hann í bleikum jakka og hvítri skyrtu. Augnakonfekt fyrir íslensku kvenþjóðina.

Bleikur segir til um að Eiður hafi siðfágaðan smekk.

Bleikur táknað traust, einlægni, kraft og viðkvæmni.

Einnig segir bleiki liturinn að hann fylgist vel með tískunni þótt hann kjósi að fara sínar eigin leiðir á vellinum.

Björn Sveinbjörnsson

Svartur sýnir að hann hleypir ekki öllum að sér. Leyndardómsfullur, hreinn og beinn, ef marka má klæðaburðinn á þessari mynd.

FÖTIN KOMA UPP UM S

6

Róbert Wessman

Grár jakki, köflótt skyrtu og svart bindi.

Köflóttá skyrtan sýnir að Róbert er hagsýnn. Efnishyggi á líka vel við hann. Hvít skyrtan segir til um öryggi og almenna vellíðan mannsins og gott jafnvægi. Hann lendir sjaldan í erfiðum aðstæðum því hann hugsar áður en hann framkvæmir.

7

Björgólfur Thor

Grá jakkaföt. Fjólublátt bindi, klútur og skyrtu einnig ljósfjólublá.

Fjólublár er litur andans og maður sem kys fjólubláa skyrtu trúir að hann njóti verndar, sama hvað hann tekst á við, og í flestum tilfellum er það rétt. Áhyggjuleysi og kæruleysi einkennir fjólubláan lit.

8

Jón Ásgeir

Hvít skyrtu og svartur jakki. Svartur sýnir völd og styrk. Hvíta skyrtan leggur áherslu á heiðarleika og á að ná árangri.

Svartur litur táknað eitthvað sem er óþekkt eða ókunnugt. Fólk sem velur svartan klæðnað vill sýnast leyndardómsfullt. Ráðgáta, leyndardómur eða leynd eru einkenni svarta litarins. Hraði og miklir ófgar einkenna menn í svörtum jökkum. Kemur það sér ekki vel í viðskiptum?

9

Hannes Smárason

Teinóttur jakkinn segir til um skopskyn Hannesar og kjark. Rendurnar sýna að Hannes tekur áhættur og þess vegna nær hann eflaust árangri sem engan hefði óráð fyrir. Svarta skyrtan segir til um hraða í lífi mannsins.



Dagur B. Eggertsson

Grá jakkaföt, ljósblá skyrta og röndótt bindi.

Ljósblái liturinn á skyrtunni er litur sannleikans. Dagur býr yfir visku, trygðo, hollustu og jafnvel trúrækni.

Ljósblár táknar frið og hefur þann tilgang að róa, sefa og hugga. Ljósblái liturinn segir til um styrk og að Dagur fari alltaf eftir settum reglum. Ljósblár sýnir að hann hefur sett sér skýr markmið og stendur við þau.

3



Garðar Thór Cortes

Grá jakkaföt fara Garðari sérstaklega vel en þau segja að hann vill ekki láta mikið fyrir sér fara.

Grár litur merkir að maðurinn vill alls ekki láta of mikið á sér bera. Grái liturinn þolir ekki óreiðu, óhreinindi eða drasl. Skilaboðin eru skýr: Garðar Thór vill einfaldlega hafa allt á hreinu í lífi sínu.

4



Björgólfur Guðmundsson

Appelsínugult bindi, klútur í sama lit og svört jakkaföt. Hér er litagleðin allsráðandi.

Tilfinningaríkar manneskjur ganga í appelsínugulum fötum. Appelsínugulur segir til um að Björgólfur er listunnandi.

5

STRÁKANA *hér&nú*



Gisli Marteinn

Rautt bindi, hvít skyrta og svört jakkaföt.

Rauði liturinn kemur upp um Gísla Marteinn því rauður litur segir til um ástríðufullan mann, ákafan og mjög tilfinningaríkan, sem vill mikla athygli. Á við um öll blæbrigði af rauðum lit. Rauður segir til um hugrekki og kjark Gísla.

10



Jón Axel Ólafsson

Gul skyrta og gallabuxur.

Gulur segir til um að Jón Axel fari stundum fram úr sjálfum sér en það þarf ekki endilega að vera slæmur eiginleiki. Gulur táknar lipurð, fimi, snerpu og óþolinmæði. Hamingjusamur og orkumikill er eigandi gulu skyrtunnar og óttast nánast ekkert.

11



Jón Ársæll

Klassískur í klæðaburði og nánast óaðfínnlegur. Hér er Jón í kremaðri peysu við svartar buxur.

12



Jón Ólafsson

Öryggið uppmálað. Teinótt, grá skyrta segir til um ákveðni, peningavit og ástríðu í viðskiptum.

13



Páll Magnússon

Ber af með slaufu, í svörtum smóking og hvítri skyrtu.

14



Egill Ólafsson

Hvítur jakki, gallabuxur og grænn pólóbólur... artí!

Heimildarmyndin Þetta er ekkert mál var frumsýnd í Smárabíói með viðhöfn í síðustu viku. Myndin, sem vakti mikla lukku gesta, fjallar um stutta en viðburðaríka ævi Jóns Páls Sigmarssonar, eins dádasta íþróttamanns sem Ísland hefur alið.

ÞETTA ER EKKERT MÁL FRUMSÝND



Tveir massaðir Hjalti Úrsus og Ívar Guðmundsson.



Sterkur Skúli Óskarsson.



Stæltir strákar Ingþór Guðjóns og Hjörvar Hafliðason.



Flott á frumsýningu Guðmundur Breiðfjörð markaðsstjóri myndarinnar og Kristín Karolína kona hans.



Stolt af föður og syni Sigmar sonur Jóns Páls og móðir Jóns, Dóra Jónsdóttir.

Líósmyndir: Vilhelm Gunnarsson



Skemmtu sér vel Sturla, Orri og Óli.

QBARINN OPNAÐUR

Qbar var opnaður í Ingólfsstræti 3 um síðustu helgi.

Hátíðarhöld Fljótandi veitingar í boði á Qbar um helgina.



Dynjandi tónlist Dj Margeir sá um hana.



Sykursætar Katla og Lea.



Og brosa... George, Helga og Jón Helgi.



Gaman saman Sif Ólafsdóttir og Hjörleifur Jónsson.

Leyfðu barninu að njóta þess besta



Skodið úvalið

á

www.oo.is



0-13
kg

Autobaby II ungbarnabílstóll er fyrir börn frá 0-13 kg. Er fánlegur með eða án stands/Base. Festa má stólinn á allar Graco kerrur.



0-25
kg

Cosmic XTP er barnabílstóll fyrir börn frá 0-25 kg. Má snúa baki í aksturstefnu bifreiðar frá 0-18 kg. Er með hámarks hliðarvörn.



15-36
kg

Rallysport er barnabílstóll fyrir börn frá 15-36 kg. Seti er sérstaklega mikið bólstruð.



GRACO, BASSON og TRILLE kerrur, yfir 20 gerðir af regnlífa-, svefn- og lúxus kerrum. Festa má GRACO Autobaby II bílstól á allar GRACO kerrur.



GRACO Aerosport Plus er létt svefnkerra á álstelli. Er með stillanlegu handfangi, skermi og stuðningsslá. 4 stillingar á sætisbaki með svefnstöðu. 5 punkta beisli. Stór innkaupagrind. Auðveld að leggja saman. Þyngd aðeins 8,5 kg.



GRACO, BASSON og TRILLE kerruvagnar. Nýr Roma III kerruvagn frá BASSON.


ólavía og oliver

Glæsibæ - sími 553 3366 - www.oo.is

Á styrktartónleikum FL Group og Sinfóníuhljómsveitar Íslands á laugardaginn var margt um manninn. Kristín Ólafsdóttir vakti athygli okkar en hún var stórglæsileg að vanda í geggjuðum, grænum hælaskóm.

KRISTÍN BER AF HVERT SEM HÚN FER

What not to wear á Stöð 2 Þær stóllur myndu samþykkja skóna hennar Kristínar. Engin spurning.



Geggjaðir, grænir hælaskór
Hrund Gunnsteinsdóttir, Gunnlaugur Árnason og Kristín Ólafsdóttir, en hún og maðurinn hennar voru kosin í hóp flottustu para landsins í Hér & nú.

Með fallett sjal Ásdís og Wolfgang Strauss.



Þrjár saman Þórdís, Anna Guðmundsdóttir og Aagot Arnardóttir.



Flottir í tauinu á tónleikum Garðar Gíslason og Þröstur Ólafsson.



„ÞAÐ ER ALLT Í KLESSU NÚNA“



með Snorra Snorrasoni

Blessaður!
„Blessuð!“

Hvernig gengur í baráttunni?
„Það gengur bara mjög vel. Erum að breyta eldhúsinu. Flísaleggja það og svona. Félagi minn er að hjálpa mér. Það er allt í klessu núna.“

Þú klárar eldhúsið fyrir jólin, er það ekki?
„Jú, blessuð vertu.“

Nú eru skólarnir byrjaðir. Eru strákar þínir duglegir að læra heima?
„Já, já. Þeir eru þrusuöflugir í því.“

Ert þú duglegur að aðstoða þá við heimanámið?
„Já, já.“

Heldur þú uppi aga á heimilinu?
„Já, maður verður að halda aganum.“

En þarf hundurinn ykkar Max líka aga?
„Hann þarf aga. Max er miklu erfiðari en strákar okkar.“

Þarf Max mikla hreyfingu?

„Já. Við þurfum að fara út með hann klukkutíma á dag. Hann Þarf á hreyfingu að halda. Við látum hann hlaupa daglega.“

Ertu sáttur við verkefnið sem þú hefur fengið í kjölfar Idolsins?
„Já, ég er það. Það er ekkert hægt að kvarta hvað það varðar.“

Hvert er framhaldið?
„Nú er platan komin út. En í sumar hef ég verið að skemmta á fjölskylduhátíðum. Nú breytist þetta yfir í að ég skemmti á jólahlaðborðum og árhátíðum.“

Hvaða lög syngur þú?
„Það er voðalega misjafnt.“

En ef þú nefnir eitt lag?
„Ég tek alltaf lagið Allt sem ég á.“

Er fólk ennþá að biðja þig um eiginhandarítun eftir Idolið?
„Já, það er hellingur af því.“

Er það í lagi þín vegna?
„Já, já það er allt í góðu.“

Þú ert léttur yfir því, heyrir ég.
„Já, ég fíla það vel.“



Snorri í faðmi fjölskyldunnar á heimilinu Fjölskyldan nýtur samverunnar



Jæja, Snorri, mínútan liðin. Það er áberandi gott í þér hljóðið. Bið að heilsa konunni þinni.

„Takk, skila því.“
elly@365.is

Það telst alltaf til tíðinda þegar Spessi opnar ljósmyndasýningu og að þessu sinni sýnir hann röð mynda í Galleríi 101 undir yfirskriftinni „Verkamenn“. Verkamenn Spessa eru langt að komnir en áhorfandinn á þó erfitt með að átta sig á því hvar þeir eru eða hvar þeir eiga heima.



SPESSI MYNDAR VERKAMENN Á KÁRAHNJÚKUM

Spessi, eða Sigurbjörn Hallbjörnsson, opnaði ljósmyndasýningu um síðustu helgi. Hér er Spessi ásamt Pétri Geir Óskarssyni í Galleríi 101.

Spessi er fjölhæfur ljósmyndari og er þekktur bæði fyrir portrettljósmyndir sínar og myndir af stöðum og hlutum. Í öllum myndum sínum leitast hann við að skrásetja veruleikann á sem einfaldastan og heiðarlegastan hátt. Myndir hans fegra ekki eða upphefja viðfangsefnið, en í þeim leitast hann þó alltaf við að finna þá reisn og fegurð sem býr í hversdagsleikanum. Þær eru hæverskar en um leið nokkuð ágengar, einmitt fyrir það hve nálgun ljósmyndarans er látlaus og nærfærnisleg.

Myndaði á Kárahnjúkum

Myndir Spessa eru teknar á Kárahnjúkum þar sem herinn hefur verið að störfum undanfarin ár í nepju og hrið, hátt uppi á íslensku fjalli. Verbúðarlíf verkamannanna þar ber engan svip af þeirri frónsku menningu sem rúmar ellefu aldir hefur þrífist – og stundum blómstrað – við rætur fjallsins. Umhverfi verkamannanna er jafnstaðlað og verkin sem þeim er ætlað að vinna, jafnstaðlað og teikningar verkfræðinganna, útreikningar hagfræðinganna og áætlanir verktakanna.



Skvísur á sýningunni Arnalís Tómasdóttir og Kolbrún Hrunnviðisdóttir.



Flottir strákar Kristbergur, Jakob og Sævar.



Ljósmyndarinn ásamt gestum á opnuninni Spessi sjálfur, Erling Klingenberg, Friðrik Örn Hjaltested og kærastan Ásthildur Sturludóttir.



Forsetaefni Snorri Ásmundsson og Christian Schoen sem starfar fyrir Cent-er for Icelandic art.

Fjölmennti var á landsleik Íslendinga og Dana á Laugardalsvelli í síðustu viku og létu foreldrar íslenska fyrirliðans sig ekki vanta.

Pabbi fylgist með Arnór Guðjohnsen er ekki bara faðir Eiðs Smára heldur einnig umboðsmaður hans og var hann að sjálfsögðu mættur á landsleikinn til þess að fylgjast með syninum.

Ljósmyndir: Vilhelm & Valgarður

FJÖLSKYLDAN STYÐUR EID SMÁRA

Vinir og vandmenn Eiðs Smára fjölmenntu á völlum til þess að fylgjast með gengi hans í landsleiknum á móti Dönum. Eins og alþjóð veit flutti Eiður nýlega til Spánar þar sem hann spilar nú í spænsku fyrstu deildinni með knattspyrnu-liðinu Barcelona. Í stúkunnni á landsleiknum mátti meðal annars sjá Sveppa, góðvin Eiðs, hvetja sinn mann og foreldrar hans voru líka mættir á völlum. Faðir Eiðs Smára, Arnór Guðjohnsen, kom með konu sinni og syni og móðir Eiðs, Ólöf Einaradóttir, mætti með sínum manni og dótturinni Viktoríu Hlíf á leikinn. Voru þær mæðgur afar hressar þrátt fyrir tap Íslendinga því Viktoría hafði nýlega unnið flugmiða í happdrætti á vegum íþróttafélagsins Fjölnis. Þess verður því ekki langt að bíða að Eiður Smári fái heimsókn til Barcelona því systir hans var alveg með það á hreinu hvernig hún ætlaði að nýta flugmiðana; að sjálfsögðu til þess að heimsækja bróður sinn.



Þessi var tekin þegar Eiður var nýfæddur Arnór og Ólöf með son sinn Eið Smára.



Flottar mæðgur Ólöf, móðir Eiðs, og systir hans Viktoría Hlíf sem er 9 ára voru mættar á landsleikinn í síðustu viku. Þær heimsækja Eið fljótlega á nýtt heimili í Barcelona þar sem Viktoría var svo heppin að vinna nýlega flugmiða í happdrætti Fjölnis.

Sveittur og sætur Fyrsti heimaleikur Barcelona í spænsku fyrstu deildinni fór fram á laugardag en þá fékk Eiður ekki að sýna mikla takta því hann var látinn sitja á varamannabekknun. Þessi mynd er hins vegar tekin á landsleik Íslendinga og Dana þar sem Eiður fékk að hlauða en fyrir lítið þar sem Danir unnu leikinn.





afgangar

AFGANGAR

Fim. 14. sept. kl. 21.00 **Örfá sæti laus**

Fös. 15. sept. kl. 21.00 **Örfá sæti laus**

Fim. 21. sept. kl. 21.00

HAFIÐ BLÁA Fékk áhorfendaverðlaun grímunar 2006.

Sun. 17. sept. kl. 13.30 **sæti laus**

DREKASKÓGUR

Lau. 16. sept. kl. 14.00 miðaverð kr. 800 **sæti laus**

Miðasala Austurbæjar opinn 13 - 17 alla daga sími : 551 4700



Íris Kristinsdóttir, sem var á sínum tíma söngkona í hljómsveitinni Buttercup, býr í Hafnarfirði með manninum sínum Ólafi, syninum Kídda á unglingsaldri og dótturinni Emmu. Íris ræðir við Hér & nú um móðurhlutverkð og framtíðardraumana.

FJÖLSKYLDAN

NÚMER EITT, TVÖ OG ÞRjú

Íris Kristinsdóttir byrjaði sem söngkona hljómsveitarinnar Írafárs en færði sig yfir í Buttercup árið 1999. Hún söng lagið Orginal á tónleikaplötu Sálarinnar sama ár.

*Hvernig var að syngja með Sál-
inni á þessum tíma og vera svona
áberandi í poppbransanum?*

„Það var þvítík viðurkenning fyrir mig sem söngkonu, að vera beðin um að syngja með þeim Sál-armönnum. Sálin er ein af mínum uppáhalds íslensku hljómsveitum og á þessum tíma var ég í himnaríki. Þarna var ég með goðunum á sviðinu í Loftkastalanum.“

Það að vera áberandi var aftur á móti ekki aðalatriðið og ég verð að segja ekki eftirsóknarvert en það er ekki hægt að velja og hafna í þessu sambandi. Frægðinni fylgja bæði góðir og slæmir hlutir. Maður þarf bara að vera sterkur.“

*Mikið var slúðrað um þig hér
áður fyrr. Hefur þú eflst við það?*

„Eins og fólk getur ímyndað sér er manni auðvitað ekki sama um hvernig er talað um mann. Það er sama hversu sterkt fólk segist

vera, við erum öll mannleg. Ég líka og allir þeir sem eru í sviðsljósinu. Það eina sem hægt er að gera er að loka augum og eyrum fyrir neikvæðninni og brosa.“

Mér hefur líka gengið vel og þá voru samt til sögur um mig sem stóðust engan veginn. Þannig að það eru alltaf til einstaklingar sem líður illa og búa bara til eitthvað til að skíta aðra út. Það er og verður alltaf til. Bros og gott skap er besta vopnið.“

Hvernig líða dagarnir hjá þér?

„Ég er nú „bara“ í fæðingarorlofi þessa dagana. Byrja að vinna í október. Við erum óttalegir nautna-seggir í þessari fjölskyldu svo allt er gert til að hafa það gott. Svona venjulegur dagur byrjar klukkan sjö eða hálf átta. Þá vakna allir og hafa sig til fyrir skóla og vinnu, nema við Emma,“ segir Íris og brosir.

„Við förum á náttfötunum fram úr og horfum á Ísland í bítið. Leggjum okkur svo og borðum svo hádegismat og yfirleitt erum við farnar út að labba eða í bíltúr um hádegjöld. Við erum alltaf að bralla eitthvað skemmtilegt. Svo bara

biðum við spenntar eftir að öll fjölskyldan komi heim svo við getum átt gott kvöld saman. Eldað góðan mat og spjallað saman.“

Yfirleitt leika karlmennirnir á heimilinu sér saman í tölvuleik og við stelpurnar horfum á eitthvað skemmtilegt í sjónvarpinu. Þannig er dæmigerður dagur hjá okkur.“

Hefur þú plön varðandi sönginn og framtíðina?

„Já og nei. Mig dauðlangar að gefa út sólóplötu og er í raun að semja mjög hægt og bitandi á hana,“ svarar hún og leggur áherslu á að nú sé hún að njóta þess að slappa af.

„Það gengur hægt núna þegar Emma er númer eitt. En það er

Emma litla og fjölskyldan er það sem skiptir Írisi máli.





draumurinn. Allavega áður en ég dey. Svo veit maður aldrei. Kannski verð ég komin á fullt í bransann.“

Pú tókst þátt í forkeppni Eurovision þegar Silvía Nótt sigraði. Þá varstu barnshafandi og geislaðir svo þegar þú söngst. Var það ekkert mál?

„Vá, ég var komin átta mánuði á leið. Ég keppti 21. janúar og átti Emmu 24. febrúar. Þetta var mín frumraun í lagakeppni og að ég skyldi koma laginu áfram úr rúmlega 200 laga vali var persónulegur sigur fyrir mig, það nægði mér í þessari keppni. Það var að vísu mjög erfitt að syngja það sjálf svona á mig komin. Ég var bara svo stolt af þessum ávöxtum mínum. Bæði laginu mínu og barninu sem ég bar undir belti. Mér fannst þetta allt svo fallegt.“

Hvernig upplifir þú að vera tveggja barna móðir?

„Mér finnst ég alveg mögnuð að eiga tvö gullfalleg og heilbrigð börn. Þetta er blessun sem ekki allir fá og ég þakka fyrir það á hverjum degi. Fæðingarnar tvær voru mjög svipaðar enda liðu 13 ár á milli. Auðvitað er maður þroskaðri núna en síðast. Ég var bara 18 ára þegar ég stakk mér í þá djúpu en ég held að þegar maður fær barnið

sitt í hendur kvikni á einhverju sem ekki er hægt að lýsa með orðum. Maður bara stendur sig. Barnið er númer eitt, tvö og þrjú, alla leið. Kannski er það þessi móðurtilfinning og ábyrgðartilfinning sem henni fylgir. En allavega er ég þakklát fyrir börnin tvö.“

Hefur þú dregið þig viljandi í hlé?

„Já, það var algerlega viljandi. Það getur verið hrikalega þreytandi að vera í endalausum kapphlaupi við að vera ferskur. Þetta er smá pása fyrir mig og aðra. Svo núna er þorstinn að kvikna aftur. Það er góð tilfinning sem ég var búin að gleyma.“

Ert þú sátt við lífið og tilveruna?

„Já, ég er mjög sátt við lífið og tilveruna. Lífið er gott.“

Gott að heyra. Hvað leggur þú áherslu á í lífinu núna?

„Fjölskyldan er númer eitt, tvö og þrjú.“

elly@365.is

„Ég er mjög sátt,“ segir Íris Kristinsdóttir.

Föt Írisar frá Reebok



Valgerður Guðnadóttir fer með eitt aðalhlutverkið í fjölskylduleikritinu *Hafið bláa* sem sýnt er í Austurbæ. Hún eignaðist sitt annað barn fyrir stuttu og segir það ganga vel að leika og syngja fyrir fullu húsi um helgar.

Valgerður með Ívari á sviði „Þetta er frábær hópur. Það er auðvitað allur gangur á því þegar sýningar eru settar upp. En í þessum hóp er sérstaklega góður andi. Við náum vel saman sem ein heild. Það skiptir miklu máli fyrir andann í sýningunni. Ég skemmti mér alveg ótrúlega vel þegar ég hitti krakkana í sýningunni.“

SYNGJANDI FISKAMAMMA

„Ég er lærð söngkona. Útskrifaðist frá Söngskólanum í Reykjavík með 8. stig. Síðan fór ég út í framhaldsnám í óperusöng til London í Guildhall School of Music and Drama,“ segir Valgerður Guðnadóttir sem fer með eitt aðalhlutverkið í fjölskylduleikritinu *Hafið bláa* en stórstjarnan Orlando Bloom stundaði líka nám í fyrrnefndum skóla. Valgerður er í barneignarfríi samhliða sýningunum í Austurbæ en hún eignaðist aðra stúlkuna sína fyrir tæpum fjórum mánuðum. „Ég var reyndar að sýna núna á sunnudaginn og það gekk alveg ofsalega vel. Þetta var þrususýning. Ofsalega gaman að vera komin aftur.“

Hvernig er að vera í burtu frá litlu stelpunni þegar þú ferð í vinnuna?

„Það er fínt. Mjög gott að komast aðeins út. Hún hefur fengið pela nokkrum sinnum. Þetta gekk bara rosalega vel. Hún var hjá pabba sínum og ömmu sinni. Ég á reyndar eina fimm ára stelpu líka en þetta gengur allt mjög vel því litla stelpa er góð og þægileg. Sefur allar nætur.“

Mælir þú með að konur syngi á meðgöngu?

„Já. Það hefur ekkert nema góð áhrif. Margar söngkonur syngja best þegar þær eru ófrískar nema þær séu komnar á

steypirinn og alveg að springa.

En það er gott fyrir hvern sem er, það er gott að syngja fyrir sjálfa sig og barnið líka.“

Syngur þú fyrir stelpurnar þínar?

„Já. Ég syng oft fyrir yngri stelpuna mína þegar við erum tvær einar. Það er ofsalega notalegt. Eldri stelpa biður mig um það áður en hún fer að sofa. Hún segir alltaf: „Mamma, viltu syngja fyrir mig?“

Hafið bláa

„Sýningarnar standa um þessar mundir yfir en ég er samningsbundin fram að áramótum. Ég leik mömmu Kletts, sem er annar aðalfiskurinn í sýningunni og er leikinn af Ívari Erni Sverrissyni, og ég heiti Mara. Ég er karfamamma. Ég syng mikið og er í allsvakalegum búningi. Svo er ég með mikla hárkollu líka.“

Hvernig áhorfendur eru börn?

„Þau eru bara frábær. Þau elska sýninguna því hún er svo mikið ævintýri fyrir augað. Þú kemur inn í leikhúsið, sýningin byrjar og þar með ert þú kominn í ævintýraheim. Sviðsmyndin, stemningin og búningarnir: allt þetta fær fólk til að gleyma sér. Börnin lifa sig alveg inn í þetta og eru einlæg og skemmtileg. Í sýningunni erum við fiskarnir til að mynda fastir í neti og börnin hrópa, kalla og benda til að hjálpa okkur. Þau hlæja líka enda er þetta mjög skemmtileg og kraftmikil sýning.“

Risabúningur „Það er ekkert flókið að fara í búninginn í sjálfu sér. Þetta er ein flík. Er kannski svolítið lengi að fara í ermarnar því ég þarf að draga þær upp. Þarf að fá hjálpa við að smella aftan á mig ugga og við að setja á mig hárkolluna en hún er ekki á þessari mynd. Skjöldur Eyfjörð hannaði smíkið á okkur og María Ólafsdóttir hannaði búningana sem voru tilnefndir til *Grímunnar* í ár.“



Geislandi á sýningunni Hér er Valgerður barnshafandi á sviðinu.



Stundaði nám í London Valgerður gekk í sama skóla og stórstjarnan Orlando Bloom.

Mannlegi þátturinn byrjar á NFS

SJÓNVARPSÞÁTTUR UM HAMINGJU OG HEILSU

Mannlegi þátturinn er nýr sjónvarpsþáttur sem hefur göngu sína á NFS á laugardaginn, en umsjónarmaður hans er Ásdís Olsen. Ásdís stjórnar á sínum tíma unglíngabættinum Ó-inu hjá Ríkissjónvarpinu, en auk þess var hún með þátt á Talstöðinni í fyrra.

„Mannlegi þátturinn er nýr sjónvarpsþáttur sem fjallar um heilsu og hamingju,“ segir Ásdís. „Við skoðum samskipti fólks, sjálfsmýndina og heilsusamlegt lífni með sérstakri áherslu á óhefðbundnar aðferðir.“

Fjallað um kvíða

Fyrsti þátturinn fer í loftið á laugardagsmorguninn og þá er ætlunin að fjalla

um kvíða, sem hrjáir marga landsmenn. „Allt að 45% þjóðarinnar kynnst alvarlegum kvíða einhvern tímann á lífsleiðinni. Við fáum gesti í heimsókn sem eru að kljást við kvíða og einnig verður rætt um aðferðir til þess að vinna bug á kvíða. Við fáum sálfræðing í heimsókn sem talar um hugræna atferlismeðferð og ég mun einnig tala um mína eigin reynslu.“

Mannlegi þátturinn verður á NFS alla laugardagsmorgna frá kl. 10 til 11, en auk þess verður Ásdís með umfjöllun og pistla um efni þáttarins í Fréttablaðinu á laugardögum. Þá er fyrirhugað að opna vef með fróðleik tengdan þáttunum, þar sem hægt verður að horfa á Mannlega þáttinn og ræða um efni hans.



CARMEN ELECTRA ALLSHERJARTÍSKURÚSSÍBANI

Carmen Electra hefur í gegnum tíðina gert ýmis tískumistök en engu að síður virðist sem hún hafi verið að taka sig saman í andlitinu. Carmen Electra getur mætt á frumsýningu í sínu fínasta þússi en daginn eftir mætir hún og það eina sem hún minnir okkur á er hvað það er auðvelt að líta út eins og eitt allsherjartískuslys. Hér eru nokkur misgóð dress sem sýna að fatastíll hennar er jafn misjafn og veðrið hér heima á Íslandi.



Hér er Carmen Electra að reyna of mikið. Alltof mikið glys og glimmer, þetta er mjög í hennar anda en þetta er ekki fallett. Oft er minna meira!



Frekar rokkuð á Miss Sixty-tískusýningunni, nýtt hjá henni. Hún fær hrós fyrir að prófa sig áfram en Carmen, slakaðu á með hárið!

Hér mætir hún í kvöldverð á vegum Vogue og Cointreau, ekki alveg með dressið í lagi, ágætis tilraun en er ekki að virka.

Ýmislegt hefur gengið á í ástalífi Carmen í gegnum tíðina en við neitum því ekki að það er alltaf gaman að fylgjast með skvísunni. Hvern velur hún næst?

MENNIRNIR Í LÍFI CARMEN



Meðan allt lék í lyndi Dave Navarro Supernova-sjarmörinn skildi við Carmen fyrir stuttu.



Hringir í geirvörtum Spurning hvort Carmen hafi fengið nóg af þessu járndrasli?!



Dennis Rodman heillaði Carmen upp úr skónum Þau voru áberandi hvar sem þau stigu niður fæti.



Hvað er málið? Carmen, við skiljum núna af hverju Dennis hætti að kveikja í þér!



Ótrúlega létt og fersk, með fallega förðun og stelpulega klippingu.



Virkilega elegant með fallega kvöldförðun og hárið í hnút.



Hér er leikkonan mjög klassísk í útliti en spurning hvort sléttu hárið fer henni vel.

GÓDIR OG SLÆMIR DAGAR GÓÐ OG SLÆM FÖRDUN

Ginnifer Goodwin leikur eina af þremur eigin-
konum Bills Henrickson, sem Bill Paxton leikur, í
þættinum Big Love sem hóf göngu sína fyrir stuttu

á Stöð 2. Bill bryður víagra-töflur, eina á dag, en
vandamál hans er óstöðvandi ástríða eiginkvenn-
anna þriggja. Hér & nú tók eftir því að leikkonan

Ginnifer Goodwin er rétt eins og við hinar, sumir
dagar eru bara ekki góðir dagar, og það hvernig
við förðum okkur getur skipt sköpum.



Henni fer mjög vel að vera soldið
hippaleg, falleg og liðirnir í hárinu
fara henni afskaplega vel.



Þessi klipping fer Ginnifer
hrikalega illa og förðunin er
ekki að gera mikið fyrir hana.



Hér er Ginnifer frekar nývökn-
uð og með sléttu hárið, ekki
alveg hennar besti dagur.

KANNTU AÐ SELJA SJÁLFA ÞIG?

HVAÐ SVO?



Elísabet Ólafsdóttir skrifar um hjásvæfur, misgeðfellda karlmenn og fullnægingar.

Núna er ég í tímabundnu starfi og er sífellt með hugann við hvað ég vil verða þegar ég er orðin stór. Ég er búin að fínþússa ferilskrána það vel að ég þekki varla konuna á pappírnum. Ég virðist geta allt sem ég hef minnsta áhuga á. Þegar maður skrifar ferilskrá lokar maður egómínusinn ofan í kistu og læsir þangað til maður fær nýja vinnu. Hin kvenlega hógværd má eiga sig og í starfsviðtölum veldur maður öllu í heiminum. Þetta eigum við að gera á hverjum einasta degi en gerum of sjaldan. Við konurnar. Við viljum vinna og gerum það sem við getum til að fá einhverja vinnu. Eitt er víst að við stelpurnar lofum sjaldnast upp í ermarnar á okkur og lítum svo á að við séum heppnar að fá vinnuna frekar en að vinnustaðurinn sé heppinn að fá okkur. Þrátt fyrir að við séum með frábæra ferilskrá. Hins vegar bullar margur karlmaðurinn sig inn í hvert starfið á fætur öðru sannfærður um að allt reddast ef hann kann ekki alveg á umhverfið. Oftar en ekki heyrir ég af gömlum jálkum sem segjast hafa unnið við hitt og þetta lengi en þurfa svo hjálp í margar vikur til að komast inn í kerfið. Metnaðurinn um að standa sig virðist einfaldlega vera meiri hjá kvenþjóðinni og mikið hlakka ég til þegar við förum að uppskera eins og við sáum. Þegar við förum að læra að biðja um meira. Þegar við lærum að krefjast þess sem við höfum rétt á. Þegar við lærum að selja okkur almennilega.

Kærastasalan

Þó svo að við séum skitlélegar í að selja sjálfar okkur erum við

Þú spyrð vinkonu þína: „Jæja, hvernig var hann svo?“ Hún svarar: „Hann var finn. Þetta var mjög ljúft og skemmtilegt... jújú, ég fékk það náttúrlega. Jájá... hressandi.“ Meðan hún meinar: „Hann kyssti mig einu sinni, svo ýtti hann hausnum á mér niður á hann, ég tottaði hann...“

hins vegar rosalega góðar í að selja mennina okkar. Já, þar stöndum við á heimavelli. Þurrkuntulegar fótboltabullar verða heimakær og feimin kyntákn. Hann kemur heim á rassgatinu eftir stanslausa drykkju eftir vinnu og konan sem er heima með litla barnið skilur hann ofsalega vel vegna álagsins við að eignast barn. Hún gerir alla vinnuna... hann „passar“ þegar hún þarf að kúka en samt þarf hann að fara í „fri“ sem endar í sjúklegu fylleri. Reyndi að segja mér að þið kannist ekki við þetta!

Einnarnætersalan

Og svo hjásvæfurnar. Það er best. Þú spyrð vinkonu þína: „Jæja, hvernig var hann svo?“ Hún svarar: „Hann var finn. Þetta var mjög ljúft og skemmtilegt... jújú, ég fékk það náttúrlega. Jájá... hressandi.“ Meðan hún meinar: „Hann kyssti mig einu sinni, svo ýtti hann hausnum á mér niður á hann, ég tottaði hann. Svo var smá hjakk og hann tók af sér smokkinn til að sprauta yfir mig alla. Svo hraut hann og ég gat ekkert sofnað.“ Ég er að segja ykkur það stelpur, þegar vinkona ykkar segir að gaurinn sem hún var með hafi verið „finn“ þá er hún eiginlega ábyggilega að tala um hið síðarnefnda.

En af hverju náum við að selja misgeðfellda karlmenn í kringum okkur en ekki okkur sjálfar? Hvað þarf í okkur til að hætta að vera með þennan dauðans egómínus? Af hverju get ég ekki fengið í mig að trúa því að ég sé eins góð í því sem ég geri og ferilskráin segir? Af hverju tek ég bara mark á niðurrifandi gagnrýni? Af hverju hlusta

Ætli kyntákníð Fabio „passi“ á sínu heimili? „Hann kemur heim á rassgatinu eftir stanslausa drykkju eftir vinnu og konan sem er heima með litla barnið skilur hann ofsalega vel vegna álagsins við að eignast barn. Hún gerir alla vinnuna... hann „passar“ þegar hún þarf að kúka en samt þarf hann að fara í „fri“ sem endar í sjúklegu fylleri. Reyndi að segja mér að þið kannist ekki við þetta!“



Það sem við hinar þorum ekki að viðurkenna, segir Elísabet „Þó svo að við séum skitlélegar í að selja sjálfar okkur erum við hins vegar rosalega góðar í að selja mennina okkar. Já, þar stöndum við á heimavelli.“

ég á fólk sem hefur ekki einu sinni skoðað það sem ég geri heldur ákveður eitthvað byggt á annað hvort algerum misskilningi eða nokkrum setningum í útvarpi fyrir mörgum árum? Ætli þetta sé allt vegna þess að ég er örvhent? Ég meina... við erum minnihlutahópur og eiga minnihlutahópar ekki alltaf að vera með einhverjissjú? Það var hlegið að mér um daginn fyrir að vera örvhent. „Hahaha... nei! Ertu örvhent? Vá, hvernig er það eiginlega?“ Ég var ógeðslega sár og hljóp heim skælandi til mömmu sem huggaði mig en hún er líka örvhent. Hún segir að réttlendir séu illgjarnari að eðlisfari. Egómínusinn er kannski bara mitt minnihlutahópa

issjú. Nei, heyrðu. Það eru miklu fleiri konur en karlar á Íslandi. Samt hegðum við okkur upp til hópa eins og minnihluti. Af hverju?

Þessi hegðun truflar mig. Kannski er ég bara að prumpa með munninum. Kannski er þetta ekkert svona þó að ég hugsi stundum svona. Kannski erum við æðislega sterkar víkingakonur sem látum engan vaða yfir okkur. Kannski kunnum við alveg að selja okkar hæfni, gáfur og getu. Kannski er það bara ég sem er í einhverjum tremma því ég er örvhent. Ég veit það ekki. Hvernig hegðar þú þér?

betan@internet.is

Kynntust á Laugarvatni Kristín ásamt manni sínum Árna Njálssyni en þau kynntust í Íþróttakennarskólanum.

Kristín Helgadóttir kenndi íþróttir í nærri fimmtíu ár þrátt fyrir erfið veikindi

VILDI HÆTTA STANDANDI

Skólarnir eru byrjaðir á ný og í fyrsta sinn í nærri fimm áratugi er Kristín Helgadóttir ekki að kenna íþróttir í vetur. Kristín útskrifaðist sem íþróttakennari frá Laugarvatni fyrir rúmum 49 árum og hefur kennt íþróttir allar götur síðan. Hún kynntist manningnum sínum Árna Njálssyni í Íþróttakennarskólanum, en þau urðu bæði sjötug í sumar og hafa því látið af störfum. Hér & nú hittir Kristínu á falllegu heimili þeirra í Fossvogsdalnum og ræddi við hana um íþróttakennarastarfið, skólann og fjölskylduna.

Konur áttu ekki að vera í íþróttum

Kristín, eða Kiddý eins og hún er oft kölluð, er fædd og uppalin í Reykjavík. Hún ólst upp hjá móður

„Ég fékk krabbamein fyrir nokkuð mörgum árum og átti í erfiðum veikindum í á annað ár. Eftir það fékk ég eiginlega köllun um að halda áfram. Svo lenti ég aftur í veikindum fyrir fjórum árum og þá fannst mér að ég væri búin að kenna svo lengi að ég vildi hætta standandi.“

sinni með þremur eldri bræðrum.

„Bræður mínir hertu mig heilmikið, enda var ég yngst og fylgdi þeim hvert sem þeir fóru. Ég átti mjög góða æsku. Það var kannski bara hafragrautur á morgnana og skyr á kvöldin, en það þótti fint að hafa það.

Ég hafði alltaf gaman af íþróttum

og byrjaði í fimleikum þegar ég var þrettán ára. Við þóttum hálfgerðar strákastelpur sem fórum á Laugarvatn. Viðhorfið var að konur ættu að vera heima og hugsa um börn og bú. Jafnvel var álitnið að konur ættu ekki að vera í íþróttum, allavega ekki svona mikið.“

Á Laugarvatni kynntust Kristín og Árni, en hún segir að persónuleiki hans hafi heillað sig. Þau útskrifuðust sem íþróttakennarar árið 1957, en þá var hún tvítug. Tíminn á Laugarvatni er ljóslifandi fyrir Kristínu þó að langt sé um liðið.

„Þarna eignaðist ég mjög góða vini og vináttan stendur enn,“ segir hún. „Við skólasysturnar hittumst í hverjum mánuði og svo fer allur hópurinn í útilegu eða einhverja ferð á hverju sumri. Við vorum á heimavist

og mér fannst það mjög þroskandi. Maður mannaðist, eins og sagt var.“

Námið á Laugarvatni var aðeins eitt ár, en á þessum tíma var námið í danska íþróttakennarskólanum tvö ár. Farið var yfir mikið námsefni á þessu eina ári og nóg að gera hjá nemendum, að sögn Kristínar. „Við vorum alla daga í skólanum og laug-

ardaga líka. Svo þrífum við heimavistina og íþróttahúsið. Það var ekkert keypt út.

Svo var ekki hægt að skjótast í bæinn frá Laugarvatni eins og er hægt í dag. Rúturnar tóku fjóra eða fimm tíma og í eitt skipti komust engir bílar á Laugarvatn í hálfan mánuð út af snjó. Við vorum einangruð og að verða matarlaus, þannig að við lifðum mest á saltkjöti. En við skemmtum okkur þrátt fyrir einangrunina og kunnum að gera það besta úr öllu. Þetta var ógleymanlegur tími.“

Slógu í gegn í Noregi

Ári eftir að hún útskrifaðist sem íþróttakennari fór Kristín með fimleikaflokki Ármanns á fimleikamót í Noregi. Öllum Norðurlöndunum var boðið að senda úrvalsflokka karla og kvenna, en héðan fór aðeins úrvalsflokkur kvenna frá Ármanni undir stjórn Guðrúnar Nielsen. Í hópnum voru tvær skólasystur hennar frá Laugarvatni og er óhætt að segja að þær hafi slegið í gegn. „Við gerðum mikla lukku,“ segir Kristín og það er ekki ofsögum sagt miðað við frásagnir í dagblöðum frá þessum tíma. „Ellefu yndislegar þokkagyðjur frá Íslandi dönsuðu sig bókstaflega inn í hjörtu Þrándheimsbúa,“ hafði Morgunblaðið eftir norskum dagblöðum í ágúst 1958. „Yfir æfingum þeirra með hringjum var slíkur yndispokki að áhorfendur klöppuðu óspart lof í lófa.“

Kristín og Árni giftu sig árið 1960, þegar hún var 23 ára. Ári síðar fæddist fyrsta dóttirin, Steina, og svo eignuðust þau aðra dóttur 1968. „Hún var með alvarlegan sjúkdóm

og var mikið á spítala. Hún dó þegar hún var tæplega þriggja ára. Það var mjög erfiður tími. Ég held að við höfum aldrei jafnað okkur alveg eftir það. Manni fannst þetta ósanngjarnt og við vorum ósátt við hann þarna uppi. Við eignuðumst svo þriðju dótturina ári eftir að miðdóttirin dó.“

Átti í erfiðum veikindum

Kristín kenndi íþróttir fyrst í Breiðagerðisskóla og síðan í Réttarholtsskóla, þar sem hún kenndi í 20 ár. Síðast kenndi hún við Menntaskólann við Sund, þar sem hún starfaði í 27 ár. En er ekki sjaldgæft að kenna íþróttir svona lengi?

„Jú, ég held það. Það eru margar að kenna um sextugt, en mínar skólasystur og vinkonur hafa verið að hætta á undanföllum árum. Ég spurði nemendur mína stundum hvort að það væri ekki ómögulegt að hafa svona kellingu sem íþróttakennara, en ég fékk alltaf svo góð viðbrögð frá nemendum og það hvatti mig áfram. Ég hugsaði alltaf að ég vildi koma fram við nemendurna eins og ég vildi að aðrir kæmu fram við mínar dætur.

Reyndar ætlaði ég ekki að kenna svona lengi. Ég fékk krabbamein fyrir nokkuð mörgum árum og átti í erfiðum veikindum í á annað ár. Eftir það fékk ég eiginlega köllun um að halda áfram. Svo lenti ég aftur í veikindum fyrir fjórum árum og þá fannst mér að ég væri búin að kenna svo lengi að ég vildi hætta standandi. Ég vildi ekki hætta sem sjúklingur.“

Kristín segist hafa fengið margar góðar kveðjur frá nemendum á meðan á veikindunum stóð. „Nemendur



Sætar saman Kristín með dótturdóttur sinni Guðfinnu Ósk Eiríksdóttur sem er búsett í Svíþjóð.

mínir styrktu mig mjög í veikindunum, sérstaklega í fyrra skiptið. Ég hef eignast margar góðar vinkonur úr hópi nemenda og þykir mjög vænt um það. Það er mjög gaman að vera með ungu fólki.“

Mikill munur á nemendum

Er mikill munur á nemendum núna og fyrir 20 eða 30 árum?

„Já, mér finnst ég sjá mikinn mun. Þegar ég var að kenna í Réttarholtskóla fyrir 20 árum voru íþróttatímar þrisvar í viku og krakkarnir voru alveg ofboðslega duglegir. Krakkar sem eru í keppnisíþróttum í dag eru kannski í jafngóðu formi og krakkar voru þá, en hin sem eru ekki í íþróttum fyrir utan skólann eru ekki í eins góðu formi. Það er mikill munur á styrkleika og liðleika. Það skiptir máli fyrir ungt fólk að hugsa aðeins um líkamann, en því miður virðast krakkar ekki hreyfa sig eins mikið í dag og svo borða þau meira af tilbúnum mat.“

Kristín segist hafa kennt mörgum eftirminnilegum nemendum, bæði þekktum íþróttakönnum og eins konum sem hafa orðið áberandi í þjóðfélaginu.

„Ég kenndi til dæmis Þorgerði Katrínu Gunnarsdóttur menntamálaráðherra og Steinunni Valdisi Óskarsdóttur, fyrrverandi borgarstjóra. Ég kenndi líka Jónínu Bjartmarz. Þessar konur eiga það sameiginlegt að þær mættu afskaplega vel í íþróttatíma og voru bæði samviskusamar og duglegar. Það er gaman að sjá þessar stelpur standa sig. Áður skipaði ég þeim fyrir og núna eru þær orðnar ráðamenn.“

Saknarðu skólans núna þegar þú ert hætt að kenna?

„Ég hef haft svo mikið að gera. Eiginlega kemst ég ekki yfir allt sem ég ætla að gera. Þess vegna hef ég ekkert saknað

skólans,“ segir Kristín. „Ég er mikið að vinna í garðinum og svo fór ég að læra á tölvu fyrir fjórum árum. Ég hef mjög gaman af því að tala við dóttur mína í gegnum Skype og svo er ég á fullu að taka myndir og setja þær í tölvuna. Ég fann það þegar kennarnir kvöddu mig 30. ágúst að ég var tilbúin fara úr skólanum.“

Berst fyrir rétti barnabarns

Undanfarin ár hefur Kristín líka verið að berjast fyrir réttlæismálum fatlaðra, en elsta dóttir hennar á son sem er með CP, eða heilalömun. „Hún eignaðist þrjú börn og strákurinn er með CP. Mér fannst kerfið vera ósanngjarnt gagnvart honum og ég reis upp. Ég leitaði til margra einstaklinga út af hans málum og hef talað við marga framámenn í þjóðfélaginu. Ég talaði við fólk úr öllum flokkum, sem vísaði mér yfirleitt í einhverja blindgötu.“

Þegar ég var alveg komin í þrot mundi ég eftir því að hafa heyrt Ögmund Jónasson tala hjá félagi langveikra barna og ég fór til hans. Hann er búinn að vinna mikið í þessu máli og er búinn að fara með það tvisvar í gegnum þingið. Þetta verður vonandi fordæmisgefandi fyrir öll fötlud börn sem þurfa sjúkrapjálfun, iðjuþjálfun og talþjálfun inn í skólann, í stað þess að foreldrar þurfi að keyra þau út og suður.“

Það er greinilegt að Kristín er ekkert sest í helgan stein, þó að hún sé orðin sjötug og hætt að vinna. Enda er heimilið fullt af lífi og fjöri. Barnabörnin gengu inn og út á meðan á viðtalinu stóð og eiginmaðurinn þurfti kennslu á tölvuna. Enda segist Kristín ekkert kvíða því að leiðast í ellinni.

„Mér finnst ég ekkert vera sjötug,“ segir hún. „Mér finnst ég bara vera á besta aldri. Núna hef ég loksins tíma til að gera allt sem ég náði ekki að gera þegar ég var að kenna.“

Fimleikasýning



Spretthlaup



Glæsilegar skólasystur



Morgunleikfimin



Staðið á höndum



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

Frægar leikkonur í Hollywood yfir 40 ára aldri hafa aldrei litið betur út. Þannig er það einnig á Íslandi. Hér & nú valdi 10 flottustu konur á landinu yfir fertugu.



Aðþrengdar eiginkonur verða flottari með aldri.

ÁBERANDI FALLEGAR YFIR-FERTUGU

hér&nú

Unnur Steinsson
„Eldist ótrúlega vel. Unnur er tignarleg og góð fyrirmynd.“



1

Dorrit „Fatal val hennar er óaðfinnlegt. Vekur ávallt lukku og jákvæða eftirtekt.“



2

3

Svava Johansen
„Hún veit hvað koma skal og er alltaf svo töff í útliti.“



Vala Matt „Hvernig fer hún að því að líta svona vel út? Svo er hún með áberandi útgeislun.“



6

Guðrún Möller „Hún hefur ekkert breyst frá því í gamla daga. Flott kona.“



5

Elly í Q4U „Sú hefur elst vel og svo er hún í toppformi. Þönkarinn í henni hverfur aldrei.“



4

Ingibjörg Pálma-dóttir „Gella sem tekið er eftir.“



8

Þorgerður Katrín
„Smekkleg með eigin stíl. Dúndurflott.“



7

Elva Ósk Ólafs-dóttir „Elva er svakalega sæt. Svo er hún líka svo mögnuð leikkona.“



9

Ragnhildur Gísladóttir
„Ragga eldist ekkert. Stórglæsileg og kann að klæða sig.“



10

**Vetrardekk - Heilsársdekk
Jeppadekk**

**Öryggi bílsins byggist
á góðum hjólbörðum**



Polar rafgeymapjónusta

**Rafgeymar í flestar
gerðir bifreiða**



GÚMMÍVINNUSTOFAN
SP dekk
Skiopholti 35, 105 RVK
Sími: 553 1055



Beckham-hjónin elta stuðið

FERÐAST UM HEIM ALLAN



Erfitt Victoria komst varla upp úr síkjabátnum.



Fékk hjálp Styðja þurfti Posh upp úr bátnum.



Í stíl David og Victoria Beckham voru að sjálfsgöðu stödd í Feneýjum er kvikmyndahátiðin stóð yfir. Þar voru þau að kynna nýja ilmvatnið sitt, Intimately.

Victoria og David Beckham vilja vera alls staðar og að sjálfsgöðu voru þau mætt á kvikmyndahátíðina í Feneýjum. Þar kynntu þau nýja ilmvatnið sitt, Intimately, sem er bæði fyrir karla og konur.

Posh og Becks voru algjörlega í stíl sem kemur svo sem engum á óvart. Victoria átti í dálitlum erfiðleikum með að komast upp úr síkjabátnum, enda vaggaði hann allur til. Það er ekkert grín að ferðast um Feneýjar á háum hæðum. En daman fékk hjálp og var dregin upp úr bátnum á endanum.



Sjaldséd stund Heidi Klum og Seal sjást ekki oft saman tvö ein.

Heidi Klum og Seal yfir sig ástfangin

SJALDSÉD RÓMANTÍSK STUND

Heidi Klum og Seal eru ótrúlega sætt par. Seal hefur ættilt dóttur Heidi, Lenu, sem hún eignaðist með Flavio Briatore. Saman eiga þau soninn Henry og er annað barn á leiðinni. Ljósmyndarar ná varla myndum af þeim tveimur saman, enda á fjölskyldan hug þeirra allan. En þessar myndir náðust af þeim úti að borða í New York. Ástin blómstrar hjá þessu pari og lífið leikur við þau.



Þriðja barn á leiðinni Heidi og Seal eiga von á sínu þriðja barni.

Gwen Stefani og Christina Aguilera eru alveg eins



Alveg eins Platínu-blondínur með alveg eins sóglæraugu.



AFTUR TIL FORTÍÐAR

Söngkonan Gwen Stefani hefur alltaf verið platínu-blondína – fyrir utan nokkur skipti þar sem hár hennar var bleikt eða blátt. Undanfarin ár hefur 50's stíllinn ráðið ríkjum hjá henni. Gwen eignaðist son fyrir nokkrum mánuðum og hefur tekið sér góða pásu enda var síðasta ár mjög viðburðaríkt.

Christina Aguilera hefur látið lítið fyrir sér fara síðustu misseri eða þangað til plata hennar Back to Basics kom út. Stíll stúlkunnar hefur breyst töluvert í gegnum árin en skvísan hefur loksins fundið sinn eina rétta stíl, í anda Jane Mansfield.

Gwen og Christina eru greinilega með svipaðan fatasmekk og þó að Gwen sé ekki klædd eins og bomba á þessari mynd eru þær ótrúlega líkar.

Við framleiðum glugga og gler fyrir þig

Einnig hurðir, svalalokanir og sólstofur

PVC plastgluggar og hurðir
Frábær viðhaldslaus lausn
fyrir bæði gömul
og ný hús



DANLINE frá VEKA
Frábær lausn í gömul hús (einnig ný)
Líta út eins og gömlu íslensku
gluggarnir, einstaklega fallegir

 **GLUGGA- OG
GLERHÖLLIN**

Ægisbraut 30 • 300 Akranes • Sími: 431 2028 • Fax: 431 3828
Netfang: glerhollin@aknet.is • Heimasíða: www.glerhollin.is

Einangrunargler - Öryggisgler - Speglar

Food Taxi er alíslensk hugmynd að sögn Magnúsar Garðarssonar sem eldar gómsætan mat fyrir landann og keyrir hann heim að dyrum.



Flottar stelpur í gulum, áberandi göllum keyra út matinn „Það verða allir svo falletgir í gulu göllunum okkar. Við vildum fá þetta flotta lúkk sem fólk tekur eftir. Við erum ekki feimnir við að vera í litlagði.“

Rollsinn í heimsendingum

Hvað í ósköpunum er Food Taxi?

„Food Taxinn er bara rollsinn í heimsendingum. Við erum með eldhús sem var byggt sérstaklega fyrir þennan rekstur. Allt tölvukeyrt frá því að pöntun kemur inn og þar til pöntun er komin í þartilgerðar töskur sem við notum. Það líða ekki nema 10–20 mínútur þar til pöntunin er komin til viðskiptavinarins. Í mesta lagi líða 30–45 mínútur,“ segir Magnús Garðarsson og heldur áfram: „Við William J. Scobie erum báðir búnir að vera í Ameríku undanfarin tíu ár en við höfum þekkt í 30 ár. Þetta hófst þannig að við byrjuðum á því að setjast niður og tala um hugmyndina að Food Taxi en við höfum mikla reynslu og þekkingu frá Ameríku. Ísland er prufumarkaðurinn fyrir þetta konsept. Við erum búnir að láta skrá hugmyndina í fleiri löndum. Förum með þetta lengra þegar það hefur sannast að þetta virki. Fyrirtækið er allt smíðað frá grunni. Bókhaldskerfið og pöntunarkerfið á netinu virkar þannig að við fáum matarpöntun strax upp á skjáinn í eldhúsinu hjá okkur

og hún er framkvæmd. Við höfum mikla trú á þessu því allir þurfa að borða. Eðalhamborgarar úr kjöti frá Kjötsmiðjunni. Allt ekta. Allar okkar steikur eru eldsteiktar. Dúndur grillbragð myndast í eldhúsinu hjá okkur. Þræm rib fást til dæmis hjá okkur sem hafa ekki sést á Íslandi og svo gerum við allar sósurnar sjálfir. En eitt er að vera saddur og annað er að vera sáttur. Það er mikilvægt að njóta matarins. Við erum með mjög gott úrval af mat úr gæðahræfni. Við notum sérstakar hitatöskur til að færa fólk matinn þannig að hann helst heitur og ferskur, „The ultimate home delivery“. Við vildum brjóta upp skyndibitameninguna og koma matnum heim til fólksins.“

Trúir þú því að hægt sé að heilla konu í gegnum magann?

„Það er hægt að heilla konu á marga vegu og meðal annars í gegnum magann. Veit ekkert skemmtilegra en að elda fyrir konu eins og mína konu sem ég hef verið giftur í 24 ár. Ég elda hins vegar ekki eins oft og áður síðan Food Taxi fór af stað. Í staðinn sendi ég henni mat með ástarbréfum.“

Hver er lykillinn að 24 ára farsælu hjónabandi?

„Ég vil nú gefa henni kreditið fyrir þetta því hún heldur þessu gangandi í alvörnunni. En lykillinn að farsælu hjónabandi er að reyna að skilja hvort annað og tala um hlutina. Við höfum til dæmis aldrei ríft. Þetta er nú bara eins og hlutafélag. Báðir verða að vera jafnir og færir um að koma sínum sköðum á framfæri. Einstefna er ómöguleg.“



Maturinn keyrður heim innan hálf tíma
Magnús Garðarsson og William J. Scobie reka saman Food Taxi.



Richie hannaði auglýsinguna „Richie Scobie gerði auglýsinguna fyrir Food Taxi. Hann teiknaði hana, leikstýrði og valdi tónlistina. Við erum ekki bara kokkar heldur listamenn. Eitt er að vera kokkur og fjöldaframleiða. Annað er að fylgja þessu flæði í matargerðinni. Það er lögmál að þegar þú ert ánægður verður kúnninn ánægður.“

HVELLUR *í einum grænum*

Reiðhjólaverslun | Varahlutir | Verkstæði | Allt árið

DISCOVERY

Demparar
18 gíra Shimano



**MIKID
ÚRVAL
AUKAHLUTA**

**6
LÉTT**

**30%
afsláttur**



Bubbi byggir
kr.



Baby Born
kr. 3.660



Felix
kr. 3.660

Pýskir hágæða reiðhjólshjálmar frá KED

KILDEMOES Classic Retro

7 gíra
Fótbremsa
Bretti
Bögglab
V-bremis
Standari



**3
LÉTT**

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

Príhjól með stöng

Stillanlegt sæti
Handbremsa
Stýristöng



Jafnvægis hjól - best í byrjun

Stillanlegt sæti og stýri
Standari



BABY born

Stillanlegt stýri



Íslenski dansflokkurinn verður með fjölbreyttar sýningar í vetur

DANSLISTIN ER Á UPPLIÐ

Íslenski dansflokkurinn hefur verið starfræktur í yfir 30 ár, en í ár eru liðin tíu ár frá því að Katrín Hall tók við sem listrænn stjórnandi flokksins. Síðan þá hefur dansflokkurinn einbeitt sér að nútímadansi með góðum árangri. Nú í haust tók Íslenski dansflokkurinn þátt í útgáfu bæklingis ásamt leikhúsunum og Íslensku óperunni, en þar er að finna upplýsingar um verkefni vetrarins.

Leikið með röddina í dansverki

„Helmingur dansflokksins er búinn að vera mikið erlendis núna í haust að sýna verkið Við erum öll Marlene Dietrich FOR,“ segir Katrín. „Næsta verkefni hjá okkur er haustsýning sem verður 12. október og er í samvinnu við Norræna músíkdaga sem eru haldnir á Íslandi þetta árið. Það verða tvö verk á þessari sýningu. Annars vegar er verk eftir Ólöfu Ingólfssdóttur, sem er danshöfundur og hefur starfað með dansfloknum áður, við frumsamda tónlist Áskels Mássonar



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

og Maju Solveigar Ratkje. Ratkje er norsk söngkona og tónskáld sem semur tónlistina með Áskeli og mun hún einnig vera virkur þátttakandi í verkinu. Hún er mjög spennandi listamaður og það verður gaman að sjá hvað hennar framlag gefur okkur, af því að hún kemur beint inn í sköpunarferlið með dönsurinum.

Sama kvöld verður sýnt verk eftir Aðalheiði Halldórsdóttur og Valgerði Rúnarsdóttur, sem eru báðar dansarar í dansfloknum. Ég gaf þeim tækifæri til þess að próa og fullvinna verk sem þær voru að vinna í danssmíðju Íslenska dansflokksins í fyrra. Mér leist það vel á hugmyndina þeirra að mig langaði til að leyfa þeim að útfæra hana betur og hafa verkið inni á sýningu dansflokksins í október.“

Komið til móts við börnin

Í kjölfar haustsýningarinnar verður Íslenski dansflokkurinn með fjölskyldusýningu í nóvember. „Við vorum með fjölskyldusýningu fyrir tveimur árum og það troðfylltist á sýningarnar hjá okkur, þannig að við ætlum að gera þetta aftur. Þetta var mjög vinsælt. Það er mjög gaman að geta komið til móts við



Vaxandi „Við finnum fyrir auknum áhuga fólks og auknum áhorfendafjölda.“

ungu kynslóðina á þennan hátt og börn yngri en 12 ára fá frítt inn.

Við tókum brot úr verkum sem hafa vakið athygli og eru bæði skemmtileg og fjölbreytt, þannig að þetta ætti ekki síður að höfða til fullorðinna en barna. Brotin eru úr verkunum Screensaver, sem við fengum Grímuverðlaunin fyrir á sínum tíma, og úr verkinu Luna, eftir Láru Stefánsdóttur við tónlist Rússíbananna sem Hjálmar Ragnarsson samdi. Loks er það Súrt og sætt eftir Didy Veldman, sem við sýndum núna í febrúar og vakti mikla lukku. Þannig að þetta eru aðgengileg verk og skemmtileg, en sýningin verður þrjá laugardaga í nóvember á Stóra sviðinu.“

Aukinn áhugi karlmannna

„Við verðum einnig með veglega sýningu á Stóra sviðinu í febrúar. Þar verða verk eftir tvo erlenda danshöfunda sem eru á hraðri uppleið í dansheiminum, Roberto Oliván og André Gringras. Verkin þeirra eru líkamlega krefjandi, en um leið skapandi og sjónræn, sem er mjög áhugaverð blanda fyrir áhorfendur. Það er skemmtilegt að fá frumsam-in verk fyrir dansarana okkar, því þá taka þeir virkan þátt í sköpunarferlinu, hafa meira vægi og hafa áhrif á þróun og heildarmynd verksins. Við erum mjög ánægð að hafa fengið þá til liðs við okkur.“

Katrín tók við sem listrænn stjórnandi Íslenska dansflokksins



Ánægðar Tinna Gunnlaugsdóttir Þjóðleikhússtjóri og Katrín Hall, listrænn stjórnandi Íslenska dansflokksins, fagna útkomu bæklingis með vetrardagskránni.

árið 1996 og hún segir að á undanföllum tíu árum hafi ýmislegt jákvætt gerst í danslist hér á landi.

„Ég held að danslistin yfir höfuð sé á uppleið hér á Íslandi,“ segir hún. „Mér finnst eins og vægi hennar hafi aukist talsvert, sem er mjög gleðilegt. Við finnum fyrir auknum áhuga fólks og auknum áhorfendafjölda, þó að auðvitað vildum við sjá fleiri. Almennt hefur orðsporíð vaxið og dafnað bæði hér á landi og erlendis.“

Mér finnst líka vera vaxandi áhugi karlmannna á þessu listformi. Við sjáum miklu fleiri karlmenn á sýningunum okkar en nokkurn tímann áður. Ungu fólkið er einnig að uppgötva þetta listform og almennt er það þannig að ef fólk fer einu sinni á danssýningu hjá okkur, þá er eiginlega öruggt að það kemur aftur.“

Screensaver Dansarar Íslenska dansflokksins í verkinu Screensaver, en brot úr því verður á fjölskyldusýningu flokksins.



www.minnsirkus.is/sirkustv



VATIKANID



ENTERTAINMENT TONIGHT

MÁNUDAG - FIMMTUDAG KL 20:00

Í gegnum árin hefur ET fjallað um allt það sem er að gerast í skemmtanabransanum og átt einkaviðtöl við frægar stjórnur. Nýjar fréttir af fræga fólkinu, kvikmyndum, sjónvarpi, tónlist, tísku og alls kyns uppákomur sem gerast í bransanum eru gerð góð skil í þessum frægu þáttum. Ef þú vilt vita hvað er að gerast í Hollywood, þá viltu ekki missa af þessum þáttum.



SIRKUS TV

Sumarást Joshua Jackson og Diane Kruger byrjuðu að deita í sumar.

Joshua Jackson orðinn
þreyttur á piparsveinslífinu

NÝTT HEITT PAR HÉR Á FERÐ

Íslandsvinurinn Joshua Jackson fann ástina í leik-konunni þýsku Diane Kruger sem þekktust er fyrir hlutverk sitt í kvikmyndinni Troy. Það sást fyrst til þessa nýja pars í sumar í París. Par slepptu þau ekki takinu á hvort öðru og höfðu ekkert að fela.

Það hefur samt farið lítið fyrir þessu nýja pari, en við erum ánægð með að Josh sé búinn að finna ástina svo hann þurfi ekki að endurtaka þrekantstaktana frá því hann heimsótti Ísland.



Suðrænn flíngur Já, potþétt. Chiquita-stemming.



Vá, þetta er fyndnasta pils í heimi! Ókei, þetta er svolítið dúllulegt en það er ekkert sexí við þetta. Mamma hennar Beyoncé hefur eitthvað aðeins misst sig í fatahönnuninni – en eins og flestir vita hannar hún flest alla búninga á skvísuna. Það kemur ekkert annað upp í huga manns en: „This shit is bananas B-A-N-A-N-A-S.“

Beyoncé alveg að missa sig

BANANAPILSID

EKKI ALVEG MÁLID



Bananastúlka Litlir og sætir bananar.

NÝJA LÍANAN FRÁ MISS SIXTY

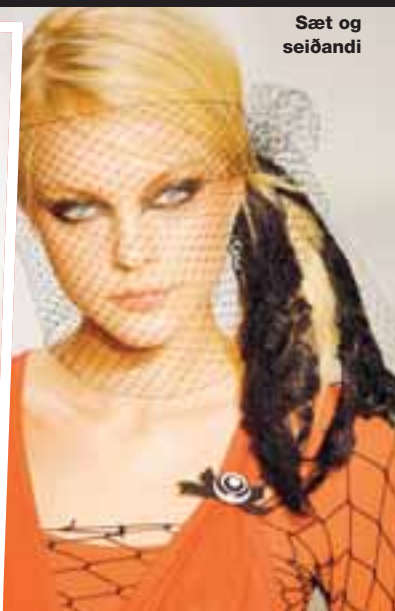
Á dögnum hélt Miss Sixty tískusýningu með haustlínunni og eins og vanalega var mikið lagt í sýninguna. Hún var haldin á Solomon R. Guggenheim safninu í New York, hvorki meira né minna. Allar helstu tískudrottningarnar mættu og eftir sýninguna var haldið í partí á Soho Grand hótelinu.



Stuttbuxna-smekkbuxur



Uppháar buxur eru alveg málið í vetur



Sæt og seiðandi

Ashton Kutcher er hamingjusamur

HEFUR FITNAD

Það brá mörgum heldur betur í brún er Demi Moore og Ashton Kutcher byrjuðu að deita, en Demi er fædd árið 1962 og er 16 árum eldri en Ashton.

Þrátt fyrir hvað Ashton getur stundum verið bjána- legur passa þau vel saman og virtust ástfangnari en mörg önnur pör á frumsýningu nýjustu myndar Ash- tons, the Guardian.

Skötuhiúin tóku sig vel út á rauða dreglinum og augljóst að hjónabandið hefur góð áhrif á kappann. Hann er hefur fitnað svolítið í framan og skeggið er horfið. Það er furðulegt að sjá hann án skeggs. Hann er soldið eins og þrýstinn táningur.



Sællegur Ashton Kutcher hefur fitnað í andliti og tekur sig vel út.



Hamingjusöm Demi og Ashton hafa verið gift í eitt ár.



Fyrir ári Ashton var mun grennri áður en parið gifti sig.

H&N-myndir Reuters

Árlegur styrkt-arkvöldverður Viva Glam

Hinn árlegi styrktarkvöldverður Viva Glam á vegum MAC var haldinn á dögunum og voru þar saman komnar þekktar konur úr skemmtanabransanum – í þeim eina tilgangi að styrkja gott málefni. Þarna mátti finna ungar sem aldna konur. Allar gullfallegar að sjálfsögðu. Þetta hefur svo sannarlega verið sannkallað konukvöld.



GLAMÚR-DÍVUR

Dívur í algleymingi Eve, Christina Aguilera, Dita Von Teese, Lisa-Marie Presley og Lil' Kim mættu allar á styrktarkvöldverð Viva Glam.

GRANNUR OG FLOTTUR

Vince Vaughn búinn að taka sig á

Jennifer Aniston hefur góð áhrif á manninn sinn. Þegar Vince kom fyrst fram á sjónarsviðið var hann tágannur. Í gegnum árin hefur hann bætt töluvert á sig – hvers vegna? Jú, við höfum það á tilfinningunni að kappinn hafi gaman af því að sötra björ.

Eftir að hann kynntist Jennifer er hann farinn að stunda pilates og það verður að segjast að gaurinn er orðinn ofurflottur. Hér sjáum við kappann beran að ofan á svölunum heima hjá Jennifer. Ætli hann sé að taka nokkur spor fyrir konuna í lífi sínu? Við vonum það.



Algjört hönk Vince Vaughn hefur grennst og tekur sig vel út.



Ber að ofan Vince sést hér ber að ofan á svölunum hjá Jennifer.

Fyrir ári síðan Vince var orðinn frekar þéttur.

Sigríður Jónsdóttir, 32 ára, hefur lært um þjálfun fólks með athyglisbrest og ofvirkni, en hún er sjálf með athyglisbrest og sonur hennar og eiginmaður líka.

Pegar sonur Sigríðar Jónsdóttur greindist með athyglisbrest og ofvirkni, datt henni ekki í hug að hún gæti verið sjálf með athyglisbrest. Talið er að erfðir skýri ofvirkni í 70–95% tilfella og því eru talsverðar líkur á því að foreldri barns með athyglisbrest og ofvirkni sé líka með athyglisbrest.

„Þegar drengurinn minn greindist vissi ég ekki annað en að þetta væri eitthvað sem eltist af fólki,“ segir Sigríður, sem er móðir þriggja barna. „Enn síður datt mér í hug að þetta gæti verið eitthvað sem væri að hjá mér eða að þetta væri ennþá að hrjá manninn minn og hefði áhrif á hans líf.“

Það voru vissar hindranir sem ég hafði verið að berjast við og ég upplifði þær sem heimsku. Þegar ég fór að læra meira um þetta í starfi mínu hjá ADHD samtökunum, þá fóru að kvikna ljós hjá mér. Ég hafði verið í fæðingarorlofi í eitt ár með litlu stelpuna mína og þegar ég kom til baka til starfa fyrir tveimur árum fór ég að horfast í augu við hluti sem ég hafði verið að fela fyrir sjálfri mér.“

Fann þúslið sem vantaði

Sonur Sigríðar var fjögurra ára þegar hann var greindur með ofvirkni og athyglisbrest, en hann er nýjorðinn níu ára.

„Okkur gengur vel með dreng-

Glímdi við athyglisbrest „Ég hugsaði oft hvað væri eiginlega að mér og fannst að ég væri ekki nógu góð. Mér fannst ég vera svo gölluð.“



MÉR FANNST ÉG HREINLEGA VERA HEIMSK

inn okkar í skólanum í dag. Hann er í Waldorfskóla og það gengur miklu betur hjá honum þar en í gamla skólanum hans. Þetta er minni skóli og færri í hverjum bekk, sem hentaði fyrir okkar dreng því að hann á erfitt með áreiti og álag.

Þau taka líka mikið leik inn í námið, þannig að það er miklu áhugaverðara fyrir hann. Hann er að gera hluti í dag sem hann hefði aldrei gert í þessum stóra skóla sem hann var í. Álagið á okkur öll minnkaði eftir að hann skipti um

skóla. Hann er í góðum málum í dag og gengur vel.“

Fyrir rúmu ári fór Sigríður sjálf í greiningu hjá ADHD samtökunum og greindist með athyglisbrest. Maðurinn hennar hefur einnig nýlega fengið greiningu. Hún er núna varaformaður ADHD samtakanna, en ADHD er enska skammstöfunin fyrir athyglisbrest og ofvirkni.

„Ég fór í greindarpróf og var skíthædd um að fá þann dóm að ég væri heimsk. En ég var tilbúin að leggja allt á borðið, því að ég þurfti að vita þetta. Oft heyr-

ir maður fólk tala um að það hafi verið greint eftir að barnið þeirra fékk greiningu. Það er talað um 40% líkur á því að annað foreldri barns með ofvirkni og athyglisbrest sé með sömu einkenni. Þessir einstaklingar hafa þurft að heyra í gegnum tíðina að þeir séu sauðir eða letingjar.

Oft er það þannig að fólk sem er með ógreindan athyglisbrest lýkur ekki námi í framhaldsskóla og það er ekki á þeim stað í lífinu sem það langar til að vera á. Eftir að ég fékk þessa greiningu fékk

ég þúslið sem vantaði. Ég skildi betur allar þessar hindranir sem ég hef verið að kljást við í gegnum lífið. Það er mikilvægt að átta sig á því hverjar hindranirnar eru, taka ábyrgð á þeim og vinna með þær.“

Hafði litla trú á sjálfri sér

Sigríður lýsir sínum einkennum sem erfiðleikum við að ná yfirsýn og halda einbeitingu í verkefnum. „Ég kláraði ekki framhaldsskóla. Ég byrjaði og hætti alltaf aftur. Ég varð þessi óvirka týpa og hafði litla

trú á sjálfri mér. Oft gátu verkefni orðið alveg svakalega flókin og þá lamaðist ég.

Á sínum tíma var ég að vinna á kaffihúsi og þá átti ég erfitt með vissa hluti. Ég var með mína rútínu og hún gekk upp, en ef eitthvað bar út af átti ég erfitt með að bregðast við því. Ef fólk bað um eitthvað aukalega, til dæmis að taka þúsundkall umfram á kortinu, þá gleymdi ég því.

Ég hugsaði oft hvað væri eiginlega að mér og fannst að ég væri ekki nógu góð. Mér fannst ég vera svo gölluð og mér fannst ég hreinlega vera heimsk.

Fyrir nokkru fór Sigríður í gegnum tólf spora vinnu og segir hún þá vinnu hafa hjálpað sér að átta sig betur á því hver hún var og hvað hún gat afrekað. „Þegar ég fór yfir í það starf sem ég er í í dag, þá komu styrkleikar mínir í ljós. Ég áttaði mig á því að skipulag var mér mjög mikilvægt og þess vegna hentaði þessi vinna mér



Fordómar „Fordómarnir geta orðið svo ríkjandi að foreldrar hika við að leyfa börnum sínum að fara í greiningu.“

eða koma sér út úr mynstri sem það er fast í er þetta góð aðferð. Fólk getur farið og lært coaching eitt og sér, en námið sem ég hef verið í bætir við þekkingu um ADHD og hvaða sérstöku hindranir einstaklingar með þessi einkenni þurfa að eiga við.“

„Það er talað um 40% líkur á því að annað foreldri barns með ofvirkni og athyglisbrest sé með sömu einkenni. Þessir einstaklingar hafa þurft að heyra í gegnum tíðina að þeir séu sauðir eða letingjar.“

mjög vel, en ég er að vinna við innkaupastjórnun og gæðamál. Ég var líka tilbúin að takast aðeins á við óttann við að taka ábyrgð.

Ég var svo fegin þegar ég byrjaði í þessari vinnu að stór hluti af starfinu snerist um að senda tölvupóst. Ástæðan fyrir því er sú að minni mitt í samskiptum er ekki alltaf nógu gott. Ég hef átt erfitt með að meðtaka það sem fólk segir. Ég lærði fljótlega að ef ég ætlaði að taka ábyrgð á sjálfri mér varð ég að finna leið til að virka og ein þeirra var að skrifa niður upplýsingar. Fólk sér mig stundum fara á milli skrifborða með skrifblokki til að skrifa hjá mér punkta. Þetta er aðferð sem hentar mér. Þarna nýttust mínir hæfileikar, þrátt fyrir mín einkenni.“

Lærði sérstaka þjálfunaraðferð

Í apríl í fyrra fór Sigríður í fjar-nám við bandarískan skóla, sem hún er að ljúka í dag. Námið kallast ADHD coaching. „Coaching“ hefur verið þýtt sem markþjálfun eða einkaráðgjöf á íslensku, en einnig má einfaldlega þýða það sem þjálfun.

„Coaching er viss aðferðafræði í vinnu með fólki, sem miðast að því að vinna að einhverjum settum markmiðum. Ef fólk vill ná ákveðnu markmiði

Þjálfunin fer fram í gegnum síma, sem Sigríður segir að henti vel fólki á landsbyggðinni og öðrum sem eiga ekki auðvelt með að komast frá til að hitta hana. „Ég vinn mest með fullorðna einstaklinga. Í byrjun samvinnunnar setjum við okkur markmið sem einstaklingurinn vill ná. Það geta verið erfiðleikar í vinnu sem þarf að laga, erfiðleikar í námi eða erfiðleikar í sambandi. Svo getur vandamálið hreinlega verið erfiðleikar með að einbeita sér, eða foreldri sem hefur áhyggjur af barninu sínu.

Ég hlusta mikið eftir styrkleikum og ég hlusta mikið eftir því sem fólki er að gera rétt og vel. Allir hafa styrkleika, þó svo að þeir viti ekki endilega hverjir þeir eru. Það sem getur hindrað einbeitingu fólks með ADHD er álag, áreiði og skortur á áhuga. Þess vegna skiptir öllu máli að vinna með styrkleika fólks og áhugasvið þess. Við höfum mismunandi lærdómsaðferðir og við þurfum að þekkja þær til að komast áfram. Sumir eru myndrænir, aðrir hlusta, enn aðrir þurfa að tala til að skilja og sumir þurfa að vera á hreyfingu. Hver og einn er sérstakur og þarf að finna sína sérstöku aðferð.“

Fordómar og vanþekking

Sigríður segir að mikil þörf sé á aukinni fræðslu um athyglisbrest og ofvirkni, því að fordómar og vanþekking séu enn til staðar í þjóðfélaginu.

„Fordómarnir geta orðið svo ríkjandi að for-



Í símanum Þjálfunin fer fram í gegnum síma, sem hentar vel fyrir fólk á landsbyggðinni.

eldrar hika við að leyfa börnum sínum að fara í greiningu. Ég hef jafnvel heyrð dæmi um það að fólk hafi beðið allt of lengi, þar til hlutirnir voru komnir í óefni og barnið var komið með sjálfsmorðshugsanir.“

Hún leggur áherslu á að það þurfi ekki að vera neikvætt að vera með athyglisbrest. „Það þýðir ekki að það sé ekki í lagi með okkur, heldur erum við bara sérstök. Ef við fáum réttu verkfærin til þess að vinna með okkur sjálf, þá getum við gert það sem okkur langar til.

Þess vegna er svo mikilvægt að átta sig á hvað hver einstaklingur þarf til þess að halda einbeitingunni. Sumir eiga erfitt með að vera í stórum hóp. Aðrir eiga erfitt með að vinna í stóru rými. Á mínum vinnustað er ég að vinna í opnu rými, en ég hef látið aðeins afmarka betur svæðið hjá mér, þannig að ég nái betur að halda einbeitingunni.“

Sigríður er fyrsti Íslendingurinn sem hefur lært þessa aðferð við þjálfun fólks með athyglisbrest og ofvirkni. Hún hefur orðið svo mikið að gera í þjálfuninni að hún ætlar að gera hana að sínu aðalstarfi um áramótin.

„Ég ætla ekki að segja þér hvað þetta nám og þessi sálfræðilega nálgun hefur gefið mér í samskiptum við annað fólk á nýjum grundvelli,“ segir hún. „Þetta hefur hjálpað mér að sýna skilning inni á heimilinu og ekki síður hefur það hjálpað manningum mínum að skilja mig og mér að skilja hann. Það skiptir miklu máli í samböndum fólks með athyglisbrest að báðir einstaklingar fái fræðslu. Ef fólk grunar að það sé með ógreindan athyglisbrest, þá hvet ég það til þess að fara í greiningu. Það er svo mikilvægt að vera ánægður í lífinu og það hafa allir möguleika á því.“



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

Ingibjörg Karlsdóttir og Anna Rós Jensdóttir starfa að verðugu verkefni hjá ADHD samtökunum. Við spurðum þær út í starfseminu.

Hvað þýðir eiginlega ADHD?

„Já, það er von að þú spyrjir,“ svarar Ingibjörg, formaður samtakanna, og heldur áfram: „Félagið hét áður Foreldrafélag misþroska barna og var stofnað árið 1988. Síðan kom í ljós að fullorðnir eru einnig með athyglisbrest og ofvirkni. Rannsóknir leiddu í ljós að um 70% þeirra sem greinast með ADHD sem börn eru áfram með einkennin sem fullorðin.“

Í takt við þróunina á hinum Norðurlöndunum lét félagið einnig til sín taka málefni fullorðinna og þar með

12 ár, í því starfi kynntist ég málefni fjölskyldna barna með ADHD. Ég á barn sem greindist með athyglisbrest um 7 ára aldurinn, eins og algengt er, og þá kynntist ég enn betur þeirri hliðinni, það er hvernig er að vera foreldri hinum megin við borðið með álagið sem fylgir uppeldinu og síðan að ganga á eftir því að barnið fái þjónustu og meðferðarúrræði við hæfi hverju sinni.

Ég komst fljótt að því hversu tilviljanakennd þjónustan er við þessi börn og hversu mikil þörf var og er á því



Ingibjörg og Anna Rós ræða um ofvirkni og athyglisbrest

ATHYGLISBRESTUR OG OFVIRKNI ER FREKAR FLÓKIÐ FYRIRBÆRI

þurfti að breyta nafninu. Nafnið ADHD samtökin varð fyrir valinu, en ADHD er alþjóðleg skammstöfun sem stendur fyrir „Attention Deficit Hyperactivity Disorder“, eða athyglisbrestur og ofvirkni. Þetta er frekar flókið fyrirbæri, orsakir þess eru trúflun boðefna í miðtaugakerfi heila. Helstu einkenni eru athyglisbrestur, hvatvísi og ofvirkni. Margir glíma jafnframt við ýmsar fylgiraskanir, svo sem námsvanda, hegðunarerfiðleika, kvíða, áráttu/þráhyggju og þunglyndi. Til að ná örugglega utan um allan hópinn í orðalagi segjum við að ADHD samtökin séu til stuðnings börnum og fullorðnum með athyglisbrest, ofvirkni og skyldar raskanir og fjölskyldur þeirra. Sambærileg nöfn eru líka notuð í mörgum nágrannalöndum okkar.

Hér á landi er talið að um 7,5% barna í hverjum árgangi séu með ADHD. Um 4.000 börn eru í hverjum árgangi á Íslandi og samkvæmt áðurnefndri viðmiðun hafa um 300 úr þeim hópi einkennin, eða alls 3.000 börn á grunnskólaaldri.“

Af hverju starfið þið að þessu málefni?

Anna Rós tekur til máls: „Ég hef persónulega reynslu í þessum málaflökki, því ég á barn sem hefur verið greint með athyglisbrest og ofvirkni. Ég hef haft mikinn áhuga á þessum málefnum allt frá þeim tíma og var svo lánsöm að mér hlótnaðist starf hjá ADHD samtökunum fyrir rúmlega tveimur árum. Ég veit hvað foreldrar eru að ganga í gegnum þegar þeir mæta lokuðum dýrum, til að mynda í skólakerfinu, mér er það bæði ljúft og skylt að geta gefið ráðleggingar og sýnt umhyggju og samkennd því oft þarf að berjast fyrir barnið sitt í skólasamfélaginu sem og víðar. Það getur tekið virkilega á og ég nýti til þess minn reynslubrunn og þá þekkingu sem ég hef á málefnum um ADHD.“

Ingibjörg segir þetta hafa leitt svona hvað af öðru: „Ég er félagsráðgjafi og starfaði hjá Reykjavíkurborg í

að efla fyrirbyggjandi starfsemi í formi fræðslu og samstarfs foreldra og allra þeirra sem vinna með börnum í skólum og víðar.“

Leitar fólk til ykkar í miklum mæli?

„Foreldrar barna í efri bekkjum grunnskóla sem hafa verið greind með athyglisbrest eða ofvirkni leita mikið til okkar sem og foreldrar nýgreindra barna sem virðast ekki fá nægar upplýsingar í kjölfar greiningar, hvað gera skal með barnið og taugaröskun þess.“

Oft hafa foreldrar ekki hugmynd um hvar skal stíga niður fæti. Þá vantar að fá að vita hver réttur barnsins er á stuðningi í skóla og um önnur úrræði innan skólasamfélagsins. Foreldrar þurfa að fá fræðslu og standa ADHD samtökin meðal annars ár hvert að fræðslunámskeiði fyrir foreldra barna með ADHD. Það námskeið er í samvinnu við Eirð, sem er fræðsluþjónusta um uppeldi og geðheilsu barna og unglinga.

Fullorðnir með ADHD leita til okkar og eru duglegir að mæta á sjálfshjálparfundi sem haldnir eru öll miðvikudagskvöld kl. 20 og eru sérstaklega sniðnir að þörfum þess hóps. Sjálfstyrkingarnámskeið fyrir fullorðna

Birgir Jónsson framkvæmdastjóri Iceland Express og Ingibjörg Karlsdóttir formaður ADHD samtakanna, „Samningurinn við Iceland Express er mikil lyftistöng fyrir ADHD samtökin. Þar kemur þrennt til; kynning á málefni samtakanna um borð í flugvélum Iceland Express, ferðir til meginlandsins, t.d. á ráðstefnur, í boði þeirra og síðast en ekki síst klínksöfnunin um borð í flugvélunum.“



hafa nú verið á boðstólum hjá okkur og er engin breyting á því nú á þessari önn þar sem námskeið fyrir konur með ADHD hefst í næsta mánuði.“

Hvert geta foreldrar leitað þegar grunnur vaknar um athyglisbrest eða ofvirkni hjá barni?

„Ef barnið er á leikskólaaldri er oft heppilegt að spjalla við leikskólalastjóra og leggja málið fyrir hann. Leikskólalastjóri á að þekkja einkenni athyglisbrests eða ofvirkni og getur þá leiðbeint um hvert best er að leita. Í þriggja og hálfis árs skoðun barna á heilsugæslustöðvum er í auknum mæli farið að skima eftir ADHD, sem er afar jákvætt.“

Sálfræðingur skóla eða heimilislæknir er samt oft fyrsta skrefið. Þar er svo tekin ákvörðun í samráði við foreldra hvort ástæða þykir til að vísa barninu áfram til sérfræðings til nánari athugunar. Það geta verið barnalæknar, barnageðlæknar, sálfræðingar og/eða aðrir sérfræðingar á þessu sviði.

Hægt er að hafa samband við Miðstöð heilsuverndar barna við Barónsstíg en þar er starfrækt sérstakt greiningarteymi. Eirð, fræðslu- og ráðgjafarþjónusta, er þverfaglegt teymi sérfræðinga sem kemur að greiningu

og veitir ráðgjöf vegna ADHD. Eirð er með fræðslu fyrir foreldra og fagfólk auk sérhæfðra námskeiða fyrir foreldra ofvirkra barna. Þjónustumiðstöðvar Reykjavíkurborgar sem og félagsþjónusta sveitarfélaga um land allt geta veitt börnum og fjölskyldum þeirra félagslega aðstoð svo sem persónulegan ráðgjafa og stuðningsfjölskyldu ef við á.

ADHD samtökin eru svo að sjálf-sögðu til stuðnings. Við erum hagsmunasamtök sem styðjum við bakið á foreldrum og fullorðnum og erum bakhjarl fyrir okkar einstöku en jafnframt frábæru börn,“ segir Anna Rós.

Hvað tekur við þegar barn hefur fengið greiningu um ADHD?

Ingibjörg svarar ákveðin og einlæg: „Þetta er einmitt spurningin sem brennur á okkur í dag. Ég held mér sé óhætt að segja að nú eiga fagaðilar, kennarar og aðrir sem vinna með börnum að vita ýmislegt um einkenni ADHD. Við reiknum því með að kominn sé ákveðinn þekkingargrunnur sem hægt er að vinna út frá, en næsta skref í uppbyggingu þekkingar á ADHD snýst einmitt um það hvað við gerum svo í kjölfar greiningar.“

Allir sem starfa með börnum í skólastarfi og tólmundastarfi þurfa nú að afla sér þekkingar á því hvernig á að vinna með barni með ADHD til að geta þjónað hagsmunum þess sem best. ADHD samtökin hafa því í samstarfi við fleiri aðila skipulagt námskeið fyrir kennara og annað starfsfólk skóla um kennslu nemenda með ADHD og einnig námskeið fyrir starfsfólk frístundaheimila og félagsmiðstöðva.

Ég tek fram að þetta eru aðeins fyrstu skrefin. Það er mikið starf fram undan í þessu málefni og við þyrftum helst að sækja út fyrir landsteinana eftir þekkingunni, með því að sækja ráðstefnur og námskeið erlendis og fá erlenda fyrirlesara til landsins til að kenna okkur.“

elly@365.is

Myndir: Hörður Sveinsson



Bonomi kaffihús

OG GLÆSILEG VERSLUN

Bonomi kaffihúsín eru staðsett um víða veröld og eru þekkt fyrir að vera alvöru kaffihús sem bjóða aðeins uppá gæða kaffi fyrir þá kröfuhörðustu.

KAFFIBÚÐIN umboðsaðili Bonomi kaffibauna og Quick Mill kaffivéla. Við bjóðum uppá 14 tegundir kaffibauna og mölum á staðnum. Við bjóðum að sjálfssögðu uppá eðal kaffi frá Bonomi sem gefur unaðslegan eftirkeim.

Vertu velkomin í notalegt umhverfi.



PROFESSIONAL

Hágæða ítalskar kaffivélar frá Quick Mill fyrir heimili, fyrirtæki og stofnanir. Alvöru espresso með þykkri kaffiroðu eða mildara, alveg eins og þú vilt, nákvæmlega eins og á bestu kaffihúsum.



Glæsileg ítölsk gjafavara; kaffibollar, tebollar, morgunverðarsett og ótal margt annað fallegt.



PROFESSIONAL


K A F F I B Ú Ð I N
HAMRABORG 1-3 · 200 KÖPAVOGI · Sí: 554 6054



Svona er best að gera þetta
Davíð Smári og ástin hans
María elda með Ingvari hollan
kjúklingarétt.

Jumpstart-námskeið Davíð Smári
er að kenna þeim sem vilja breyta
um lífsstíl eins og hann á Jump-
start-námskeiðum í Sporthúsinu.

DAVÍÐ SMÁRI

MISSTI 43 KÍLÓ

Hvað þarf maður að gera til að léttast um 43 kíló? Ég spurði parið Maríu Sveinsdóttur og Davíð Smára að þessu. Og ekki stóð á svarinu: Borða hollan og næringarríkan mat reglulega, stunda líkamsrækt og vera ástfanginn. Davíð Smári vakti mikla athygli þegar hann tók þátt í Idol-Stjórnuleit, en þar lenti hann í þriðja sæti.

Síðan hefur hann breytt um lífsstíl, borðar reglulega, lítið í einu og borðar oft, einnig stundar hann líkamsrækt á hverjum degi. Davíð Smári er að kenna þeim sem vilja taka upp nýjan lífsstíl eins og hann á Jumpstart-námskeiðum í Sporthúsinu. Þar kennir hann hvernig ber að takast á við að breyta um lífsstíl bæði líkamlega en ekki síst andlega, en sá þáttur er mjög mikilvægur. Varðandi ástina er svarið María Sveinsdóttir. María er vel þekkt útvarpskona, vann sem dagskrárgerðarmaður á Lét 96,7 um árabíl. Hún ákvað að hvíla sig á útvarpsmennsku um stund og hóf nám við Snyrti-akademíuna, svona til þess að bæta aðeins við menntun sína en hún er lærður sjúkraliði.

Líkt og með Davíð var María fljótt farin að kenna, förðun við Snyrti-akademíuna, enda aðsókn mikil og hafa fjórir skólar verið sameinaðir í einn. María og Davíð eru mjög samrýnd og var mjög gaman að vinna með þeim í eldhúsinu mínu á Salatbarnum. Það var alveg ljóst frá upphafi að það

yrði að vera hollur réttur sem yrði matreiddur í dag. Kjúklingabringa með villigrjónum er mjög hollur réttur og ekki skemmir fyrir að nota ferska ávexti með, tómatar eru góðir fyrir útlitið og sveppir eru próteinríkir. Ég sagði að þau væru samrýnd. Ég stillti þeim upp hvoru við sitt brettið og lét þau hafa ávexti til að skera. Og viti menn, þau skáru ávextina í nákvæmlega eins sneiðar áður en ég gat sagt þeim hvernig sneiðarnar ættu að vera.

Ég stóð á milli þeirra þannig að það var útilokað að þau sæju hvað hitt var að gera. María lagði á það áherslu að maður ætti að sjá og finna fyrir grænmetinu og ávöxtunum í réttinum, ekki of smátt skorið og alls ekki ofeldað. „Ef þú vilt ekki að grænmeti og ávextir sjáist eða finnist í réttum er betra að mauka það.“

Idolið Davíð var rúmum 40 kílóum þyngr en hann er í dag. Engin smá breyting hefur orðið á manninum. Vonandi að það hafi ekki áhrif á röddina.



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



Ástin grennir Að sögn Davíðs og Maríu skiptir máli að stunda líkamsrækt, borða hollan mat og vera ástfanginn.

Grilluð kjúklingabringa með ávaxtasalsa og villigrjónum

Fyrir 2

- 2 kjúklingabringur
- 1 plóma
- 1 grænt epli
- 1 pera
- ½ mangó
- ½ papaja
- 4 sveppir
- 2 tómatar
- 80 gr. villigrjón, lífrænt ræktuð
- 1 lime
- Olía til steikingar
- Salt og pipar



Sjóðið hrísgrjónin í vatni í 40 mínútur. Brúnið bringurnar í olíu á pönnu og steikið í ofni í ca. 12 mínútur við 180°C. Skerið grænmetið og ávextina í þunnar sneiðar og steikið á pönnu í smá olíu í ca. 3 mínútur. Kryddið með örliðu salti og smá pipar. Mangó og papaja þarf að afhýða, en epli, perur og plómur er mjög gott að hafa með hyði. Sigtíð vatnið frá hrísgrjónunum og setjið þau á miðjan diskinn og kjúklingabringuna ofan á. Setjið ávaxtasalsað meðfram hrísgrjónunum og að síðustu er safu úr einu lime hellt yfir.

SUMIR SJÁ
STAÐ Á KORTINU



AÐRIR SJÁ STAÐ Í SÖGUNNI

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

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

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



UPPLIFÐU HVERNIG BJÓR Á AÐ BRAGÐAST



5
MP & BH
LÓFATAK

FADMA
FRÁ
ULLAR-
EFNI
PABBI
HAM-
FLETTA
TVEIR
EINS



RÖK
SKYLDIR
GYÐJA
TRJÁ-
TEGUND
SKORTUR

ÁI	HVÍLD	UTAN	NEÐAN	LOKAORÐ	SEX	NÆGILEGT	TVEIR EINS
		TEMJA					
PÜSSA	SJÚK- DÖMUR	DRYKKUR	SKAÐI	FRÚ	KLÓ	DUGLEGUR MAÐUR	MÁL- EINING
SVELGUR	DRYKKUR	VÖRU- FLUTNING- UR	EFNI	ÓHREINKA			



SÉR-
HLJÓÐAR
BLÓÐ-
ORMUR
TEIKNING
AF FERLI
FÆÐA
BOR
TALA
SPÍRA
BORÐA

HAF
UPP-
HRÖPUN
ÚTDEILDI
DÆLING
STANSA
TVEIR
EINS
FÁT



MEÐ-
VITUND-
ARLEYSI



BRÁK
LÍK
EIN-
SÖNGUR
EIN-
SÖNGUR
VEL
VAXINN
HÖGG
KÚGUN
ÞVÍ NÆST
HALD
ÞJÓFN-
AÐUR
LJÓSA-
SKIPTA

Lausn síðustu krossgátu er á blaðsíðu 6.

The crossword puzzle grid is filled with the following words:

- GERAST** (Across 1)
- VÆTU** (Across 2)
- SKÝLI** (Across 3)
- ÍPRÓTTA-FÉLAG** (Across 4)
- GEISLA-HJÚPUR** (Across 5)
- ÓLMAST** (Across 6)
- BÖR** (Across 7)
- VÖRU-MERKI** (Across 8)
- STÓLPI** (Across 9)
- POT** (Across 10)
- MEIRA** (Across 11)
- SJÁÐU** (Across 12)
- HROMMUR** (Across 13)
- ALGJÖR SÆLA** (Across 14)
- SORG** (Across 15)
- KLAFI** (Across 16)
- ILLT UMTAL** (Across 17)
- EINS UM Þ** (Across 18)
- GREFTRUN-AR** (Across 19)
- 1000** (Across 20)
- RYKKORN** (Across 21)
- TIL DEMIS** (Across 22)
- FLUG-FÉLAG** (Across 23)
- NÖGL** (Across 24)
- MÁLMUR** (Across 25)
- SNEMMA** (Across 26)
- GIKT** (Across 27)
- Á FÆTI** (Across 28)
- Í RÖÐ** (Across 29)
- LEIK-FÉLAG** (Across 30)
- URRDAN** (Across 31)
- TVEIR EINS** (Across 32)
- AÐ** (Across 33)
- FJÖLDIN ALLUR** (Across 34)
- SÉR-HLJÓÐAR** (Across 35)
- ÚTLIT** (Across 36)
- SKORDÝR** (Across 37)
- FUGL** (Across 38)
- NÚLL** (Across 39)
- FARA AFTUR** (Across 40)
- SAMAN-BURÐAR-TENING** (Across 41)
- RANGL** (Across 42)
- VIT-FIRRING** (Across 43)
- GÁSKI** (Across 44)
- TUDDI** (Across 45)
- SÉR-HLJÓÐAR** (Across 46)
- NAFNORÐ** (Across 47)
- TVEIR EINS** (Across 48)
- FORFAÐIR** (Across 49)
- Í RÖÐ** (Across 50)
- BEITA** (Across 51)
- ÓNEFND-UR** (Across 52)
- HÆTTA** (Across 53)
- RÓFA** (Across 54)
- NÚNA** (Across 55)
- FOR-MAÐUR** (Across 56)
- STÓ** (Across 57)

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

www.minnsirkus.is/sirkustv

VATIKANID

SO YOU THINK YOU CAN DANCE

MÁNUDAG KL 21:30

Dansinn hefst á ný...

Frá framleiðendum American Idol kemur einn vinsælasti sjónvarpsþáttur Bandaríkjanna í sumar. Í So you think you can dance er leitað að besta dansara Bandaríkjanna.



SIRKUS TV

60% MARKAÐSHLUTDEILD Á ÍSLANDI ÁRIÐ 2004

MANITOU skotbómulyftarar - Þarfur þjónn, sem uppfyllir ströngustu gæði og væntingar þeirra kröfuhörðustu.

HANN ER GRIMMUR!

MANITOU MLT 634 TURBO INTERCOOLER

SKOTBÓMULYFTARI

Fjór hjóladrifinn

Fjór hjólastýrður

Lyftigeta: 3.400 KG

Lyftihæð: 6.050 MM

Gafflar: 1.200 MM

Vél: Perkins Turbo intercooler, 123 HÖ

LOAD SENSING!! Samtímis glussahreyfingar án aukins snúningshraða vélar.



- VIÐURKENND VARAHLUTAPJÓNUSTA í 44 ár
- Útvegum notaða skotbómulyftara
- Úrval notaðra lyftara á lager



PON PÉTUR O. NIKULÁSSON ehf.

Melabraut 23 • 220 Hafnarfjörður
Símar 552 2650 & 552 0110 • FAX: 552 1588 • e-mail: pon@pon.is

NÝR VEITINGASTAÐUR

Í HJARTA MIÐBÆJARINS



GEYSIR

Bistro & Bar



GEYSISHÚSINU
Aðalstræti 2
101 Reykjavík
s: 5174300



Góðar veitingar...

í fallegu og vinalegu umhverfi...

í einu glæsilegasta húsi miðbæjarins.