

hér & nú

Fimmtudagur 21. september 2006
37. töl. – 2. árgangur
Verð: 395 krónur

„MÉR FANNST LÍFIÐ BÚIÐ,
EN Í RAUN OG VERU VAR
VERIÐ AÐ GEFA MÉR
ANNAÐ LÍF,“ SEGIR
JÓNÍNA BENEDIKTS-
DÓTTIR Í OPINSKÁU
VIÐTALI VIÐ HÉR & NÚ.

ÉG SÉ EKKI

EFTIR NEINU





Vectavir á frunsuna

Handhæg vörn, þægileg í veskið.



Fæst án
lyfseðils!

Viltu losna við frunsuna?

Vectavir verkar frá byrjun einkenna.

Vectavir verkar einnig á blöðrur.

Vectavir á 2 klst. fresti í 4 daga.

Vectavir krem 2 g án lyfseðils.

Vectavir ... í veskið!

Vectavir krem er áhrifaríkt lyf til meðferðar á frunsu af völdum Herpes Simplex. Vectavir virkar á öllum stigum frunsunnar frá sting eða æðasláttar til blöðru. Í Vectavir er virka efnið penciklóvír sem stöðvar framgang veirunnar. Vectavir er ætlað fullorðnum og börnum eldri en 12 ára. Berið Vectavir á frunsusvæðið á 2 klst fresti í 4 daga. Berið á rétt fyrir svefn og um leið og vaknað er. Dæmigert er að frunsa komi fram við ofreynslu, kvef eða influensu eða í mikilli sóli (t.d. á skíðum). Ekki á að nota lyfið ef að áður hefur komið fram ofnæmi fyrir penciklóvír, famciklóvír eða öðrum innihaldsefnum. Með Vectavir grær frunsan hraðar, verkir minnka og smittími styttest. Vectavir kremið 2 g fæst án lyfseðils. Lesið vel leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.



LAMISIL®

TERBINAFINE

...einu sinni á dag í eina viku drepur fótssveppinn



Klæjar þig í tærnar?

Gætu það verið fótssveppir?

Fæst án lyfseðils

**Einu sinni á dag
í eina viku
drepur fótssveppinn!**



ARMARSON.TK - LAM-003-010405

Lamisil er borið á einu sinni á dag í eina viku. Hreinsið og þurkið sýkt svæði vel áður en Lamisil er borið á. Bera skal Lamisil á í þunnu lagi á sýkta húð þannig að það þekji allt sýkta svæðið. Lamisil er millt og veldur mjög sjaldan húðertingu. Lamisil inniheldur terbinafin sem er sveppadreppandi (fungísíð) efni og vinnur á sveppasýkingum í húð af völdum húðsveppa, gersveppa og litbrigðamyglu ("lifrabrúnir blettir"). Lamisil á ekki að nota gegn sveppasýkingum í hársverði, skeggi eða nöglum nema samkvæmt læknisráði. Það má ekki nota ef þekkt er ónæmi fyrir terbinafini eða öðrum innihaldsefnum í Lamisil. Geymist þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lesið vandlega leiðbeiningarseðil sem fylgir hverri pakkningu.

Skýr



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 fyrirúmi og vilja lifa á heilsusamlegan hátt.



FIGURÐ • HREYSTI • HOLLUSTA

hér&nú

EFNISYFIRLIT

LÍFIÐ ENDURMETIÐ

„Ég er eins og eldgos núna. Það stöðvar mig ekkert,“ segir Jónína Benediktsdóttir at-hafnakona í forsíðuviðtali við Hér & nú. Hún hefur gert sér ljóst að hún er fær um að upplifa drauma sína þegar hún ákveður það innra með sér. Er ekki í vafa um að hún Jónína er rík af fögnuði, ást, gleði, samræmi og þekkingu þegar hún leitar að því sem er jákvætt fyrir aðra. Hún veit eflaust að allt mun veitast henni og hjarta hennar ef hún ákveður að velja. Jónína lætur aðra ekki ákveða viðbrögð hennar því henni hefur verið gefið valfrlsi.

Pótti átakanlegt að lesa viðtalið við Helgu Völu Helgadóttur laganema sem ræðir op-
inskátt um reynslu sína sem aðstandandi
Alzheimer-sjúklings. Fékk mig til að endurmeta
verðmæti alls í tilveru minni. Held því
fram að þegar við hleyfum þekkingu í gegnum skelina hjá okkur
og að hjartanu breytist óttinn við
hið óþekkt á skilning, væntum-
þykju og samkennd.

Elly Ármanns



HRINGDU INN
PARTÍ EÐA FRÉTT
550 50 70

Láttu
vita!

ÞUK LÍFIÐ FRAM
YFIR DÓPIÐ

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

6-7 hér&nú STJÓRNUR

Íslendingar taka vel á móti Magna „okkar“.

8

Guðrún Árný söngkona og 60 sekúndur með Mörtu Nordal leikkonu.

10-11

Vetrardagskrá RÚV kynnt með pomp og prakt.

12

Helga Bjarnadóttir hannaði sjálf Geysi Bistro & Bar.

14-15

Fanney Einarsdóttir er móðir heyrn-
arskertra drengja.

18-20

Helga Vala í viðtali sem enginn ætti
að láta fram hjá sér fara.

23 hér&nú LÍFSSTÍLL

Súkkulaðinudd og súkkulaðifíklar.

24-25

Olga skrifar um tísku frá Bretlandi.

28

Elisabet skrifar betri pistla með hverri
vikunni.

30

Íslenskar konur og kaggarnir þeirra.

34-37

Jónína Benediktsdóttir í forsíðuviðtali.



Útgáfufélag 365 – prentmiðlar
Útgefandi Páll Baldvin Baldvinsson ábm
Ritstjóri Elly Ármannsdóttir elly@365.is
Ritstjórn Hanna Eiríksdóttir
hanna@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 gagna-
bönkum án endurgjalds.



Veldu möguleika

Innréttingar í öll herbergi heimilisins.
Fagleg ráðgjöf og glæsilegur sýningarsalur.



Óteljandi möguleikar

Mórkinni 1 108 Reykjavík
sími 515 0700 www.jke-design.is

Í fanginu á pabba Marínó, sem varð eins árs á þriðjudegin, með snudduna sína sallarólegur í fangi pabba síns.



Bílalestin rennur í hlað Mikil spennu myndaðist því biðin eftir Magna var töluvert lengri en áætlað var en hann tafðist úti á velli.



VEIRI HÁTTAR

Strákurinn okkar Rúmlega 8000 Íslendingar mættu í Vetrargarðinn til að hylla Magna „okkar“.

ÍSLENSKT VODKA SLÆR Í GEGN Í USA

Reyka vodka er framleitt í Borgarnesi í sérsmíðum kopareimi sem kostaði tugi milljóna króna. Íslenskt vatn og hraun til síunar eru ómissandi hlutar af Reyka vodkanu.

Sterkt áfengi hefur aldrei áður verið framleitt á Íslandi,

aðeins blandað og tappað á flöskur. William Grant & Sons er 130 ára skoskt vískeyfirntæki sem ákvað að framleiða íslenskan vodka fyrir bandarískan markað. En fyrirtækið framleiðir meðal annars Grant's og Glenfiddich viski og Hendrick's gin.

The stars' favorite summer cocktail!

Young Hollywood is keeping cool this season with truly Reyka White Cosmo. The

big drink takes the heat of July while the stars turn up the dance floor!

Mjúka til að hanna THE REYKA WHITE COSMO

Ingredients: 1 1/2 oz. Reyka White Vodka, 1/2 oz. triple sec, 1/2 oz. white cranberry juice, Fresh lime juice

Directions: Combine all ingredients in a cocktail shaker. Shake, strain into a chilled glass. Garnish with cranberries.

Reyka White Cosmo

50 ml Reyka
10 ml Triple sec (eða Cointreau)
10 ml trönuberjasafi
Ferskur lime-safi

1. Setjið allt í kokkteilhristara.
2. Hristið og hellið í kælt glas.
3. Skreytið með trönuberjum.

Hvítur trönuberjasafi er ekki auðfundinn í Reykjavík en það er nóg til af þessum rauða.

Skýr smoothie

SKYRDRYKKUR



Guðrún Árný Karlsdóttir söngkona vinnur að plötu samhlíða námi og móðurhlutverkinu.

VINNUR AÐ DÆGURLAGA-PLÖTU

„Núna er ég í skólanum,“ svarar Guðrún Árný Karlsdóttir söngkona aðspurð hvað hún verji tíma sínum í þessa dagana. Hún söng svo eftirminnilega lagið Andvaka í forkeppni Eurovision-keppinnar hér heima í vor. „Ég er í Listaháskólanum í tónlistarnámi og útskrifast í vor. Ég er í almennu tónlistarnámi en þar læri ég allt sem viðkemur tónlist og kennslu. Mig langar að kenna á píanó í framtíðinni. Annars fer mestur tími minn í litla strákinn minn sem er

17 mánaða en hann er ofsalega fjörugur.“

Guðrún hyggur á plötuútgáfu þegar líður á veturinn. „Þetta er dægurlagaplata. Á plötunni verða eiginlega bara lög sem mér finnst flott. Það verða nokkur erlend lög á plötunni sem eru kannski misþekkt. Svo eru þarna ný íslensk lög og lagið Andvaka sem er eftir Trausta Bjarnason. Það er svo fallett og ég vildi leyfa því að lifa lengur. Það verður spennandi að sjá viðbrögð landans þegar platan kemur út.“

Eurovision-úrslit Hér syngur Guðrún Árný Karlsdóttir lagið Andvaka á lokakvöldinu. Ljósmynd: Daniel



EKKI ER ALLT SEM SÝNIST

60 SEKUNDUR

með Mörtu Nordal

Hvað ertu að fást við þessa dagana?

„Ég er að æfa leikritið Mein Kampf eftir George Tabori sem verður frumsýnt á nýja sviðinu í Borgarleikhúsinu 23. september í leikstjórn Hafliða Arngrímssonar.“

Hvaða hlutverk leikur þú í þessu leikriti?

„Ég leik stelpu sem heitir Gréta. Hún er vinkona eða ástvina aðalsöguhetjunnar. Aðalsöguhetjan er gyðingur, en leikritið fjallar um hann og samskipti hans við Hitler. Aðalhlutverkið er í höndum Þórs Tulinius.“

Er þetta spennandi hlutverk?

„Já, þetta er mjög spennandi hlutverk, sem og leikritið. Þetta er mjög áhugavert að öllu leyti og ekki er allt eins og það sýnist í þessu leikriti, frekar en hjá persónunum.“

Þú lærðir leiklist í Bretlandi, er það ekki?

„Jú, ég lærði í Bretlandi og kom heim árið 1996. Ég var hjá Leikfélagi Akureyrar í eitt og hálf ár. Eftir það var ég hjá Leikfélagi Reykjavíkur, svo hjá Þjóðleikhúsinu og loks aftur hjá Leikfélaginu. Ég hef starf að hjá öllum stærstu leikfélögum og einhverjum leikhópum líka.“



H&N Myndir Anton Brink



Nú hefur þú leikið í sjónvarpi. Megum við eiga von á því að sjá þig oftar í sjónvarpi eða í bríði?

„Það er aldrei að vita. Ég lék Jönu í þáttunum Allir litir hafsins eru kaldir og ég get alveg hugsað mér að taka að mér fleiri hlutverk í sjónvarpi eða í bíómynd.“

Er eitthvað fleira framundan hjá þér á næstunni?

„Ég verð áfram hjá Borgarleikhúsinu í vetur og ég verð í einhverjum verkum sem eru á döfinni á næstunni, þannig að það verður nóg að gera.“

svala@365.is





The Ultimate in Home Delivery

Food Taxi.is

tel. 5771300

Tilboð

Opið

Mánudaga - fimmtudaga: 11 - 23

Föstudaga - laugardaga: 11 - 23

Sunnudaga : 17 - 23



kr. 1690.

1/2 Grillaður kjúklingur
m. frísgrjónum, salati,
karrysösu og pepsi.



kr. 1790.

BIG BOY. Eldsteiktur
260gr. Borgari, m. bacon,
osti, lauk, tómatar,
frönskum, sösu og pepsi.



kr. 1990.

Grilled Chicken Fajita salat +
Dressing og gos.



kr. 2590.

6 Grillaðar lambakótleittur
eldsteiktur með bakaðri
kartöflu eða frönskum,
sósu fersksalati og gosi.



kr. 1290.

Eldsteiktur Hamburgari
110 gr. M/ frönskum,
frásalatí sösu og pepsi.



kr. 1490.

Kjúklingaborgari
M/ frönskum, frásalatí
sósu og pepsi.



kr. 1690.

Djúpsteiktur fiskur
M/ frönskum, frásalatí,
sósu og pepsi.



kr. 1390.

Eldsteiktur Ostborgari
110 gr. M/ frönskum,
frásalatí sösu og pepsi.



kr. 2590.

Fjöldskýfubúðir:
4 BORGARAR 110gr.
m/ frönskum, salati, sösu
og 2L Pepsi



kr. 2690.

PHILLY CHEESE STEAK
Sandloka, 350gr
Lambafille, laukur,
sveppir, paprika, ostur,
granmeti og pepsi.



kr. 2190.

BBQ RIF:
BBQ Rif m/ frásalatí
frönskum og Pepsi.



kr. 1590.

BAHAMA MAMA
Grill kjöll, frísgrjón,
karry, ostur, ristad
brand frásalatog Pepsi

**Fri heimsending á stór Reykjavíkursvæðið (RVK, Kóp,
Hafnarfj., Garðabæ, Seltjarnarnes, Mosfellsbæ)**

STJÖRNURNAR Í STUDI

Spaugstofan kitlaði hláturtaugar viðstaddra í Efstaleitinu í síðustu viku þegar vetrardagskrá sjónvarpsins var kynnt.



H&N-mynceir: Hrónn Axels

Þegar gott fólk kemur saman myndast töfrar Rúnar Gunnarsson deildarstjóri, Þórhallur Gunnarsson ritstjóri, Björn Emilsson dagskrárgerðarmaður, Erla Tryggvadóttir, sem gekk nýverið til lífs við Kastljósið, og Elín Hirst fréttastjóri.



Páll Magnússon er reyndur fjölmiðlamaður. Hér heldur hann tölu fyrir starfsfólk RÚV af miklum eldmóð eins og hans er von og vísa.



Þórhallur veit hvað hann syngur í Kastljósinu. Þetta er spurningin um að vera með puttann á púlsinum, Simmi minn!



Tóku lagið með Spaugstofunni Gunnar Þorsteinsson dagskrárritstjóri og Bjarni Guðmundsson framkvæmdastjóri voru kallaðir á svið og látnir syngja hástöfum.



Létt yfir mannskapnum Það var létt yfir þungavigtarfólki RÚV, Þórhalli, Elínu og Páll, sem brostu blítt til ljósmyndara Hér & nú.



Kostulegur á svipinn Karl Ágúst Úlfsson setur upp viðkunnanlegan svip.



Tveir góðir Klæðaburður strákanna vakti athygli okkar. Láttlaus.



Kynþokkafullur Örn er skemmtilegur og óhræddur við að gera grín að sjálfum sér.



Í góðum gir Það er ekki að spyrja að því. Spaugstofumenn fá alla til að hlæja.



Spaugstofumaðurinn slær á léttu strengi Örn sýnir muninn á íslenskum og frönskum karlmönnum.

Ljósmyndir: Hrónn Axelsdóttir

Hómópatar Kristín Kristjánsdóttir og Rósa Bjarnadóttir hómópatar fræða gesti.



Best að smakka Eva Dögg Sigurgeirs og Díana Bjarnadóttir.



Dropar sem hafa áhrif Kristbjörg Elí Kristmundsdóttir sýndi undur íslenskra náttúrudropa á Þórunni Garðarsdóttur.



Benedikta Fræðir gesti um vítamin og hollustu.

Ef þú ert að velta því fyrir þér hvort hann sé sá „eini rétti“ er skynsamlegt að prófa að svara eftirfarandi spurningum samviskusamlega og reyna að átta þig á hvort viðkomandi sé sá sem þú vilt til frambúðar. Ef þið eruð nánin og jafnvel búin að ákveða daginn ættir þú að hafa öll svörin sjö á reidum höndum.

ER HANN SÁ RÉTTI?



- 1) Hvernig líkar þér við tvo bestu vini hans?
- 2) Hvað dreymir hann um að verða?
- 3) Er eitthvað í fari hans sem þú þolir ekki?
- 4) Hvaða lífsmottó hefur hann sett sér?
- 5) Nefndu þrjár kvikmyndir sem eru í uppáhaldi hjá honum.
- 6) Nefndu þrjá atburði sem hafa virkilega glatt hann frá því þið kynntust.
- 7) Hverju hefur hann áhyggjur af?

Konur fjölmenntu á Mann lifandi til að kynna sér heilsustyrkjandi þjónustu sem þar er í boði.

KVENNAPARTÍ MAÐUR LIFANDI

Við sóttum Helgu Bjarnadóttur, rekstrarstjóra Geysis Bistro & Bar í Aðalstræti, heim og spurðum hana út í hönnun staðarins, andana þar og stemninguna sem þar ríkir.

HANNADI STAÐINN SJÁLF FRÁ A-Ö

Besta súpan í Reykjavík
Sjávarréttasúpan er alveg geggjuð. Hún er alltaf á matseðlinum. Þetta er svakalega góð súpa og allir hafa verið ofsalega ánægðir með hana.

„Eins og konurnar sem borðuðu hjá okkur í hádeginu sögðu, þá er svo yndislegt að sitja hérna. Svo gott og þægilegt andrúmsloft,“ segir Helga Bjarnadóttir sem rekur Geysi Bistro & Bar í Aðalstræti.

Staðurinn fékk svakalega góð ummæli í Morgunblaðinu. Kom það á óvart? „Við vorum rosalega ánægð með það sem hann sagði um okkur. Alveg rosalega sátt við þá umfjöllun miðað við að við erum

aðeins tveggja mánaða og enn að slípa okkur til.“ Helga bætir þó við, eins og hún er þekkt fyrir: „Það má alltaf gera betur.“

Hver hannaði staðinn?

„Ég gerði það að mestu leyti. Ég valdi litina, lampana, ljósakrónurnar og lýsinguna. Ég skipti til dæmis út ljósaperunum sem voru fyrir og setti rétta lýsingu til að skapa heimilislegt og þægilegt andrúmsloft á staðnum. Lagði mig fram við að láta fólki líða vel. Eins og fólk sé heima í stofu.“

Af hverju er rauði liturinn ráðandi?

„Vegna þess að ég hef alltaf verið rosalega hrifin af rauðum lit og þótt hann eiga heima á veitingastað. Fyrir voru ekki mjög sterkir litir en ég vildi brjóta staðinn upp með sterkum lit. Það var annað hvort svartur eða rauður. Rauður varð fyrir valinu.“

Er landinn sáttur við að sitja upp við næsta mann á bekk?



„Já, já. Við erum farin að læra þetta hér á Íslandi. Í dag erum við miklu opnari fyrir þessu. Eins og með kánterinn í gamla daga á Hard Rock, enginn þorði að sitja þar en nú er þetta allt annað. Fólk lætur hvert annað í friði og það er bara stemning að sitja nær næsta borði.“

Talið berst að nafni staðarins: „Geysisnafnið kom einfaldlega af sjálfu sér því við erum staðsett í Geysishúsinu í

Aðalstræti. Ég var viss um að það væri í rauninni sama hvað staðurinn myndi heita. Fólk myndi alltaf segja: Æææiii, þarna í Geysishúsinu!“

Erú góðir andar í Geysishúsinu?

„Það er allvegana góður andi hér í húsinu, hver sem hann er. Svo er starfsfólkið líka frábært. Staðurinn samanstendur af góðu, samhentum starfsfólki og góðum anda.“



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.


Olavia og Oliver
Símanúmer: 550 0000

Berst fyrir synina „Í raun og veru snýst þetta um það að heyrnarleysi á öðru eyra telst ekki nægileg fötlun.“



Fanney Einarsdóttir, 41 árs, er móðir sex ára tvíbura sem báðir eru heyrnarlausir á öðru eyra.

HEYRNARLEYSIÐ EKKI NÆGILEG FÖTLUN

Fanney Einarsdóttir er móðir tvíburadrengra sem verða sjö ára í október. Fyrir þremur árum kom í ljós að drengirnir eru báðir heyrnarlausir á öðru eyra. Í kjölfar greiningarinnar tók við talsverð barátta við kerfið, þar sem takmarkaður skilningur virtist vera á þessu vandamáli og afleiðingum þess.

Pótti ekki nógu alvarlegt

„Strákarnir voru fjögurra ára gamlir þegar þeir greindust,“ segir hún. „Ég fór með þá í þroska- próf þegar þeir voru þriggja og hálfis árs og þá komu ýmis frávík í ljós. Þar kom ýmislegt fram sem var ekki nógu gott í málþroska og skilningi, þannig að í framhaldi af því fórum við með þá bæði í augnskoðun og heyrnarmælingu. Þá kom þetta fram hjá Heyrnar- og talmeinastöðinni. Þeir eru báðir alveg heyrnarlausir á öðru eyra, þannig að heyrnartæki hjálpa þeim ekki.“

Fanney segist halda að heyrnarleysið tengist erfðum, þó að engar ákveðnar skýringar hafi komið fram. „Það er heyrnar-

skerðing í fjölskyldunni, en enginn annar sem er heyrnarlaus á öðru eyra, svo ég viti.“

Eftir greininguna fór ekkert ákveðið ferli í gang og segir Fan-

ney að hún hefði gjarnan viljað sjá ákveðnari viðbrögð hjá heilbrigðis- iskerfinu. „Það gerðist í rauninni ekkert í framhaldi af þessari grein- ingu. Bæði mig og leikskólann

vantaði að fá eitthvað í hendurnar varðandi stöðu þeirra. Ég fór því sjálf að leita eftir upplýsingum. Ég fór í ráðgjafarþjónustu leikskól- anna og þar fóru þeir í sálfræði-



Vantar fræðslu „Þó að ýmsar heyrnargreiningar séu mjög algengar, þá er lítil þekking hjá kennarastéttinni.“

mat og annað mat sem tengist málhömlunum.

Í raun og veru snýst þetta um það að heyrnarleysi á öðru eyra telst ekki nægileg fötlun, þannig að þeir komust ekki á neina lista Tryggingastofnunar. Tryggingastofnun er með ákveðna flokkun og fólk fær aðstoð eftir því hvar það er flokkað. Við vorum alltaf neðst á lista og það var aldrei neinn forgangur fyrir þá hvað varðar þjónustu fagaðila. Þetta taldist aldrei nægilega alvarlegt til að fá forgang, þó að málproska-prófin sýndu annað.“

Talið ágætt að heyra á öðru eyra

Það tók nokkurn tíma að fá stuðning fyrir drengina í leikskólanum og þeir fengu aðeins stuðningstíma síðasta árið sem þeir voru þar. „Starfsfólkið var allt af vilja gert, en það skorti kannski úrræði. Í leikskólanum fengu þeir á endanum stuðningstíma, sem mig minnr að hafi átt að vera tveir tímar á dag. Það vantaði starfsfólk í þessa stöðu og það tók sinn tíma að útvega starfsmann, eftir að stuðningstímarnir voru samþykktir. Mannekjan er svo endalaus. Þannig að við fengum stuðning síðasta árið sem þeir voru þar.“

Pegar strákarnir voru að fara í sex ára bekk fyrir rúmu ári hafði Fanney samband við skólann og lét starfsmönnum hans í té bækling, sem hún hafði skrifað, með upplýsingum um ástand drengjanna. Hún segir skorta fræðslu fyrir kennara og aðra sem koma að kennslu barna sem eru heyrnarskert.

„Málaflokkurinn er kannski ekki í neinni umræðu og vitneskja um þetta er mjög lítil. Fagfólk telur líka oft að það sé bara ágætt að hafa heyrn á öðru eyra og veit í raun ekki hvaða áhrif þetta hefur á heyrnina.“

Fljótlega eftir að ég talaði við nokkra aðila fann ég að þetta var eitthvað sem þótti ekkert mjög alvarlegt. Enginn virtist vilja hoppa upp í lestina með mér, þannig að ég fór að kynna mér erlendar rannsóknir. Ég fann fólk sem hefur verið að rannsaka börn í sömu stöðu í meira en 20 ár, bæði í Bandaríkjunum og annars staðar.

Niðurstöðurnar voru í raun mjög alvarlegar og það kom í ljós að um þriðjungur barna með þessa fötlun náði ekki tilætluðum árangri í fyrsta bekk. Á sínum tíma voru þessi börn oft látnin sitja eftir um bekk. Það er ekki gert lengur en sama hlutfall er að lenda í vandræðum í náminu þó að nám sé nú meira einstaklingsmiðað.“

Lítill vitneskja hjá kennurum

Strákarnir eru komnir á annað ár í skólanum og



Texti >> Svala Jónsdóttir
H&N-myndir >> Anton Brink

þeim hefur gengið vel miðað við aðstæður, segir Fanney. „Allir hafa gert það sem þeir hafa getað og reynt að miða kennsluna við einstaklinga. Þeir fá góða aðstoð frá sérkennara og talmeinafræðingi, sem er einu sinni í viku. Svo eru þeir með stuðningsmannesku með sér.“

Heyrnarleysið kemur náttúrulega niður á málfærni og skilningnum, sem er aftur undirstaða námshæfninnar. Það er verið að reyna að vinna í því að bæta þessa þætti. Þó að ýmsar heyrnargreiningar séu mjög algengar, þá er lítil þekking hjá kennarastéttinni. Þar sem er þekking, þar hafa verið heyrnarskert börn áður.

Svo er eitt stórt atriði og það er öll þessi hljóðmengun í skólanum. Allir heyrnarskertir eiga í erfiðleikum með að útiloka umhverfshljóð, en enginn sem er heyrnarskertur á öðru eyra hefur þessi dempunaráhrif heyrnarinnar og því er sérstaklega erfitt að greina eitt hljóð frá öðrum. Þessa hæfni vantar og hún er ansi mikilvæg, ekki bara í skólanum heldur í almennum samskiptum.

Það er í raun og veru þrennt sem vantar hjá þeim sem eru heyrnarlausir á öðru eyra. Það eru dempunaráhrifin. Svo er það áttaskynið. Þeir hafa ekkert áttaskyn, þannig að þeir vita ekkert hvaðan hljóð kemur. Í þriðja lagi eru það skyggðaráhrif. Það þýðir að þeir heyra ef einhver talar þeim megin sem þeir hafa heyrn, en ef viðkomandi er þeim megin sem þeir heyra ekki, þá fer það sem sagt er kannski fram hjá þeim.“

Fær ekki umönnunarbætur

„Drengirnir hafa tapað dýrmætum tími varðandi málproska, af því að þeir eru orðnir svo gamlir. Það verður alltaf erfiðara að laga málproskann eftir því sem þeir verða eldri. Það sem einkennir þeirra fötlun er erfiðleikar í málskilningi setningamyndun. Þeir hefðu þurft að fá aðstoð strax, í staðinn fyrir að við urðum að biða vegna þess að þetta þótti ekki nógu alvarlegt. Að því leyttinu til hefði verið hægt að bregðast betur við.“

Það á að fara að heyrnarskima alla nýbura á fæðingardeild hérna í Reykjavík, en það er ekki nógu að fá greiningu. Það þurfa þá að koma til einhver úrræði og aðstoð strax. Það þarf nánari eftirfylgni en er núna.“

Fanney hefur minnkað við sig vinnu til þess að geta betur sinnt drengjunum eftir að þeir byrjuðu í skóla. Hún fékk tímabundnar umönnunarbætur í fyrra, en í ár var umsókn hennar um umönnunarbætur hafnað. „Ég ákvað að byrja á því að minnka við mig og vera meira heima. Þeir voru í dægradvöl í tvo tíma eftir skólann á vorönninni, en það er mannekla þar núna og því eru þeir ekki lengur þar.“

Hvað þarf fleira til þess að bæta þjónustu



Í kappi við tímann „Drengirnir hafa tapað dýrmætum tíma varðandi málproska, af því að þeir eru orðnir svo gamlir.“

við heyrnarskert börn?

„Ég held að það þurfi einhvern einn stað þar sem allir geta fengið upplýsingar og þekkingu. Þetta málefni heyrir undir heilbrigðisráðuneytið en svo er menntamálaráðuneytið í skólunum og sveitarfélögin reka leikskólana. Það vantar í raun og veru eitthvert

stýrikerfi frá ráðuneytunum.

Það vantar millilið þarna, þannig að einhver sjái um málefni þessara barna. Ég er að fara með upplýsingar frá skólanum til þeirra staða þar sem ég er að fá aðstoð og öfugt. Það eru ekki allir foreldrar í aðstöðu til þess að sjá um þessa hluti.“

HÆTT Í FELULEIKNUM?

Já, það kom mörgum á óvart er Kate Hudson og Chris Robinson ákváðu að skilja. Þau virtust vera fyrirmyndarpar. Tilkynningin um skilnað þeirra var varla komin í blöðin er slúðpressan vestanhafs byrjaði að skrifa um meint samband Kate og leikarans Owens Wilson en þau kynntust við gerð myndarinnar You, Me and Dupree.

Owen Wilson sendi frá sér tilkynningu um að þessar sögusagnir væru algjörlega rangar og frestaði Kate að mæta á frumsýningu myndarinnar í Ástralíu vegna umtalsins.

Nýlega var Kate í frí á Hawaii ásamt syni sínum Ryder. Owen Wilson var þar á sama tíma, gisti þó ekki á sama stað, og hittust þau í leynd á kvöldin.

Þessar myndir náðust af Kate og Owen rétt hjá heimili Kate.

Ljóshærða fegurðardísinn fór í hjólatúr með son sinn og stuttu seinna sást til Owens rétt hjá húsi hennar að kaupa sundgleraugu. Hann hélt síðan að húsi Kate. Kannski voru þau öll á leið í sund saman.

Mátar sundgleraugu Owen Wilson keypti sér sundgleraugu áður en hann hélt heim til Kate.



Flott mæðgin Kate Hudson og sonur hennar Ryder koma úr skemmtilegum hjólatúr.



Victoria Beckham elskar Bandaríkin

ALLTAF Í NÝJU DRESSI

Victoria Beckham hélt til Bandaríkjanna án eiginmannsins sem er á fullu í boltanum. Daman varði nokkrum dögum í New York. Þar gerði hún lítið annað en að eyða peningum. Hvert sem hún fór var hún komin í nýtt dress. Einnig bar mikið á frú Beckham á Tískuvíkinni í New York og skipti daman um dress ef hún

fór á fleiri en eina sýningu á sama deginum.

Það er náttúrulega ekki hægt að vera í sömu fötunum í meira en klukkutíma, en daman er ekki bara að reyna að líta vel út. Hún er að leita að tækifærum. Það vita allir að Victoria þráir ekkert meira en að slá í gegn vestanhafs.



Húfur

Lopapeysur

Ullarsokkar

Vettlingar

Ullarnærföt

Lopi og band

Opið í vetur:

Mánud. - föstud. 9:00 - 18:00

Laugard. 9:00 - 16:00



ÁLAFOSS

Álafossvegi 23 - Mosfellsbær
sími: 566 6303 - www.alafoss.is



FÓLK HE

Áfall „Mamma veiktist mjög hratt og það var auðvitað mjög mikið áfall fyrir okkur, en ekki síður fyrir vini hennar og vinnufélagi.“

Helga Vala Helgadóttir, 34 ára fjölmiðlakona og laganemi, talar opinskátt um reynslu sína sem aðstandandi Alzheimer-sjúklings.



Helga Vala ásamt mómmu sinni.

ER HRÆTT VIÐ AÐ EIMSÆKJA MÖMMU

Helga Vala Helgadóttir er landsmönnum að góðu kunn fyrir störf sín við fjölmiðla, en hún er kannski ekki síður þekkt fyrir að vera dóttir leikarahjónanna Helgu Bachmann og Helga Skúlasonar. Helga Vala mun halda erindi á opnu málþingi um Alzheimer-sjúkdóminn á laugardaginn, en þar segir hún frá reynslu sinni af veikindum móður sinnar. Hér & nú hitti Helgu Völu í einni af mörgum ferðum hennar í bæinn, en hún er nýflutt ásamt fjölskyldu sinni á Vestfirðina, og ræddi við hana um sjúkdóminn, reynslu fjölskyldunnar og viðbrögð fólks í kringum hana.

Ætlarðu með hana á kaffihús?

„Það er ekki vitað nákvæmlega hvenær mamma veiktist, en það kom mjög bersýnilega í ljós fyrir fjórum árum,“ segir Helga Vala. „Þá lenti hún í árekstri, fór inn á Borgarspítalann og hefur í raun ekki komið aftur heim síðan. Þarna vorum við systkinin búin að hafa áhyggjur af henni í nokkurn tíma. Við vorum búin að tala við lækna, af því að okkur fannst ekki óhætt fyrir hana að keyra, en þeir vildu ekki taka af henni bílinn.“

Okkur fannst hún vera mjög breytt, en við fengum lítil viðbrögð við því úr heilbrigðiskerfinu. Hún fór á minnismóttöku og þar var hún talin vera með depurð eða kannski með byrjun á einhverjum minnistruflunum. Okkur fannst þetta svölitið skrytið miðað við það hvernig hún birtist okkur. Viku síðar var sjúkdómurinn kominn inn af fullri hörku, orðaförðinn týndist sem og minnið. Reyndar kom þetta að einhverju leyti til baka með réttum lyfjum.“

Helga Vala segir að fjölskyldan hafi fengið lítinn stuðning og fræðslu þegar mamma hennar veiktist. „Mamma veiktist mjög hratt og það varð auðvitað mjög mikið áfall fyrir okkur, en ekki síður fyrir vini hennar og vinnufélaga. Hún tilheyrði þannig stétt að fólk fannst það einhvern veginn vera meiri synd að hún skyldi fá Alzheimer heldur en einhver annar. Hún sem var svo glæsileg kona og áberandi í þjóðlífinu.“

Við héldum auðvitað áfram að fara með henni á kaffihús og út á meðal fólks, þó að



Með börnunum
Helga Vala ásamt tveimur yngstu börnunum sínum, Ástu Júlíu, 5 ára, og Arnaldi, sem er að verða 4 ára.

hún væri orðin lasin og komin inn á stofnun. Þá fékk ég einu sinni þessa spurningu frá vinkonu hennar. Hvort ég ætlaði virkilega að fara með hana á kaffihús og láta fólk sjá hana svona. Þetta kom mér mjög á óvart. Fólk fær alls kyns sjúkdóma, eins og krabbamein, nýrnasjúkdóma og hjartasjúkdóma. Aldrei dettur fólk í hug að þeir sjúklingar eigi bara að vera lokaðir inni með sína sjúkdóma.“

Hræðsla við heimsóknir

Helga Vala segir að það hafi líka komið henni á óvart hvað fólk hefur verið hrætt við að heimsækja móður hennar. „Það koma ekki margir í heimsókn til mömmu. Það er eins og það taki því ekki að heimsækja hana af því að hún er komin með Alzheimer. Mjög fljótlega eftir að hún veiktist gekk sú saga í leikarastéttinni að það þýddi ekkert að fara í heimsókn til hennar, af því að hún væri svo lasin. En núna, fjórum árum seinna, þýðir ennþá alveg að fara í heimsókn til hennar. Mér sárnaði þetta svölitið.“

Auðvitað verður fólk að fá að hafa hlutina eins og það vill. Það er ekki hægt að neyða neinn til að heimsækja einhvern annan. En maður spyr sig svölitið fyrir hvern heimsóknin er. Er hún fyrir gestinn eða fyrir þann sem er heimsóttur?“

Stundum talar fólk um að það vilji muna viðkomandi eins og hann eða hún var. Hvað finnst þér um það viðhorf?

„Það er bara eigingirni. Maður getur alveg munað manneskjuna eins og hún var, þó að maður hitti hana í öðru ástandi. Þú getur alveg eins sagt að þú nennir ekki að horfa á börnin þín þroskast, af því að þú vilt muna það hvernig þau voru þegar þau voru lítil.“

Þó að mamma muni ekki eftir okkur, þá finnst henni alltaf jafn gott að fá okkur. Þó að maður sé orðinn veikur og með minnissjúkdóm, þá heldur maður áfram að vera manneskja fram í rauðan dauðann. Auðvitað skiptir það máli þegar við komum og kyssum hana og föðmum. Ég spjalla við hana um daginn og veginn, þó að hún nái kannski ekki alveg að fylgja mér. Nærveran er svo mikilvæg.“

Var mikið áfall

Oft er talað um að Alzheimer sé einn af erfiðari sjúkdómum frá sjónarhóli aðstandenda og Helga Vala tekur undir það. „Ég hef svo sem ekki verið aðstandandi fólks með marga sjúkdóma, en þetta hefur verið erfiður tími. Sérstaklega þetta sumar þegar hún greindist fyrst. Þá var ég ólétt að yngsta stráknum og mér fannst við illa búin undir þetta og fá litla fræðslu. Við vissum ekki hvernig við áttum að

bregðast við eða hvað við áttum að gera.“

Auðvitað er félag aðstandenda Alzheimer-sjúklinga mjög öflugt félag, en vegna þess hvað þetta gerðist hratt gátum við ekki leitað okkur upplýsinga þar. Við vorum bara að reyna að þrauka hvern dag. Þetta var mikið áfall fyrir okkur og mamma varð sjálf fyrir miklu áfalli, því að hún datt inn og út og það var misjafnt hvort hún gerði sér grein fyrir ástandinu eða ekki.

Hún missti tungumálið um tíma og hún missti algerlega tilfinninguna fyrir því hvort það var dagur eða nótt, hvar hún var eða hver við vorum. Þetta var kona sem hafði vikuna áður verið í heimsóknum og úti að keyra. Stundum þekkti hún okkur og stundum ekki, þannig að maður vissi aldrei að hverju maður gekk þegar við komum í heimsókn. Hún komst inn á Landakot í júlí og þá fóru hlutirnir aðeins að róast.“

Þjörninn var þó ekki unninn þarna, því að niðurskurður í heilbrigðiskerfinu varð til þess að það átti að loka deildinni á Landakoti. „Þegar mamma var búin að vera á spítala í hálf tveimur áttum henni út frá Landakoti. Þá var hún mikið veik og gat engan veginn bjargað sér sjálf, en það þurfti að spara þannig að hún átti að fara heim. Við systkinin áttum bara að fara með hana heim til okkar.“

Ég er með fjögur börn og bræð-



Texti >> Svala Jónsdóttir
H&N-myndir >> Anton Brink

Opinská „Það skiptir miklu máli að við opn-um þessa umræðu.“



„Það voru mörg kvöldin sem ég kom heim annað hvort frá Landakoti eða frá Borgarspítalanum, fór bara inn í rúm og grét í koddann minn.“

ur mínir báðir með þrjú, þannig að það var ekkert hægt. Við börðumst eins og ljón gegn því að hún yrði send heim og yfirleitt höfum við alltaf þurft að berjast fyrir þeim úrlausnum sem við höfum fengið.“

Er í raun að syrgja

Helga Vala segist upplifa fordóma gagnvart fólki með Alzheimer. „Kannski endurspeglast fordómarnir sem við upplifum gagnvart þessum sjúkdómi í samfélaginu í því virðingarleysi sem hið opinbera sýnir þessum sjúklingum. Það er skylda okkar að búa vel að eldra fólki, alveg sama hvort það fær Alzheimer eða einhvern annan sjúkdóm.“

Í nóvember 2002 fékk Helga pláss á sambýli og segir Helga Vala að það hafi verið mikil framför. „Hún fékk inni á alveg yndislegum stað, Laugaskjóli, sem er fallett sambýli í Lauganesinu fyrir heilabílaða. Þarna var hún komin inn á heimili með dótið sitt og umhverfið var allt betra.

Tíminn frá því að hún veiktist og fram í nóvember var mjög erfiður. Það voru mörg kvöldin sem ég kom heim annað hvort frá Landakoti eða frá Borgarspítalanum og fór bara inn í rúm og grét í koddann minn.

Vissulega er maður í rauninni að kveðja manneskjuna, því að hún verður svo ólík sér. Maður er í rauninni að syrgja.“

Helga Bachmann býr nú á hjúkrunarheimilinu Skjólí og segir Helga Vala hana fá mjög góðan aðbúnað þar. „Mig hefur oft langað til þess að skrifa grein, þegar fólk er að tala um vandan aðbúnað á hjúkrunarheimilum og hvað illa er farið með gamalt fólk. Allt þetta fólk sem hefur hugsað um mömmu hefur verið mjög gott við hana og við okkur. Þetta er mjög vanþakklátt starf og við gleymum alveg að hrósa þessum stéttum, sem þó eru að hugsa fallega um fólkið okkar.

Auðvitað væri það óskastaðan ef það gætu verið fagaðilar í öllum stöðum, en ekki bara afleysingafólk sem fer inn og út. En þannig er það með allar umönnunarstéttir. Kannski verðum við einhvern tímann nógu þroskuð til þess að átta okkur á því hvaða störf skipta máli.“

Ætti ekki að vera feimnismál

Eiginmaður Helgu Völu, Grímur Atlason, var nýlega ráðinn sem bæjarstjóri í Bolungarvík, þannig að fjölskyldan flutti vestur á dögnum. Helga Vala segir það ekki hafa verið erfitt að flytja, þó að móðir hennar

sé á hjúkrunarheimili í Reykjavík.

„Ég ferðast svo mikið á milli, þar sem ég er í skóla hér í bænum. Ég fer alltaf til mömmu þegar ég er í bænum. Svo á ég svo góða bræður og þeirra fjölskyldur, sem hugsa vel um hana.“

Alzheimer-sjúkdómurinn virðist stundum vera feimnismál og aðstandendur eru oft tregir til þess að koma fram undir nafni, en það finnst Helgu Völu fáránlegt.

„Ég veit ekki af hverju þetta er feimnismál. Þetta er bara eins og hver annar sjúkdómur. Fólk gerir ekkert til þess að fá þennan sjúkdóm. Ætli fordómarnir séu ekki af því að fólk veit ekki hvernig það á að hegða sér, eða af því að við vitum svo lítið um þennan sjúkdóm?

Ég vissi ekki neitt um Alzheimer áður en mamma veiktist. Samt var afi minn með þennan sjúkdóm, en hann var dáinn áður en ég fæddist. Við erum með fordóma gagnvart því sem við þekkjum ekki. Við þurfum að vera opinská og segja öllum hvernig þessi sjúkdómur er. Það skiptir miklu máli að við opnum þessa umræðu, af því að það er svo gott að vita að maður er ekki einn.“

Helga Vala verður með erindi sitt á opnu málþingi um Alzheimer-sjúkdóminn, en málþingið er hald-



Jón Laxdal og Helga Bachmann í Paradísarheimt.

ið af því tilefni að 100 ár eru liðin frá því að Alois Alzheimer greindi sjúkdóminn. Rannsóknarsetur í barna- og fjölskylduvernd stendur fyrir málþinginu í samvinnu við rannsóknarstofu HÍ og LSH í öldrunarfæðum, Félag aðstandenda Alzheimer-sjúklinga, velferðarsvið Reykjavíkurborgar, félagsmálaráðuneytið og heilbrigðisráðuneytið. Málþingið stendur frá kl. 13–16, laugardaginn 23. september á Hótel Loftleiðum, og er öllum opið.

Viltu skjól á veröndina?

Eigum við ekki að hætta þessari þrjósku.



www.markisur.com
Veðrið verður ekkert vandamál.



Hrein Fjárfesting ehf

REX

Dalbraut 3, 105 Reykjavík. Nánari upplýsingar í síma
567-7773 og 893-6337 um kvöld og helgar

GOTT ÚTSÝNI

hér&nú lit

Á STÚDENTAGÖRDUNUM

Við heimsóttum Erlu Ósk Ásgeirsdóttur á Stúdentagarðana í vikunni sem leið en hún býður sig fram til formanns Heimdallar í ár. Íbúðin hennar er hlýleg og þar eyðir hún ófáum stundum við ritgerðarsmið en hún er að klára meistaranám í stjórnsýslufræðum samhliða formannslegnum.

„Ég er mjög stolt af því að vera Hólmarí,“ svarar Erla Ósk aðspurð hvar hún er fædd og uppalin en hún er stjórnmálafræðingur og er um þessar mundir að klára meistaranám í stjórnsýslufræðum. „Ástæðan fyrir því að ég er í pólitík er sú að ég hef áhuga á og legg metnað minn í að hafa áhrif á umhverfi mitt og leitast við að gera samfélagið betra fyrir alla. En markmið mitt með því að bjóða mig fram sem formaður Heimdallar er að halda úti öflugum vettvangi fyrir ungt fólk til skoðanaskipta og þátttöku í stjórnmálum,“ segir hún ákveðin.

Okkur leikur forvitni á að vita hvort hún eigi sér líf fyrir utan stjórnmálin og námið. „Já, ég á mjög góða æskuvini sem hafa lítinn sem engan áhuga á pólitík og mér finnst rosalega gott að hitta. Eyði löngum stundum í spjall við vini og kunningja. Ég nýt þess líka að horfa á útsýnið og nýti tímann í að læra. En það hafa nú verið margar andvökunæturnar á Stúdentagörðunum sem fylgja mjög góðar minningar.“



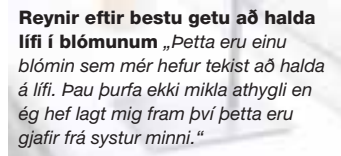
Skólabækurnar taka mikið pláss í litlu íbúðinni hennar Erlu á Stúdentagörðunum. „Það er nú ekki mikill tími aflögu til að lesa þegar maður er mikið í félagsmálum.“



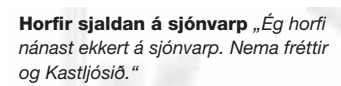
Flytur í lok ársins. „Það fer að líða að því að ég flytji úr Stúdentagörðunum. Ég lýk við meistaritgerðina í vetur.“



Starfaði í Kína. „Kistilinn tók ég heim með mér frá Kína. Keypti hann á kínverskum antikmarkaði. Ég var starfsnemi hjá íslenska sendiráðinu í Peking. Það var algjört ævintýri að búa í mekka kommúnismans.“



Reynir eftir bestu getu að halda lífi í blómnum. „Þetta eru einu blómin sem mér hefur tekist að halda á lífi. Þau þurfa ekki mikla athygli en ég hef lagt mig fram því þetta eru gjafir frá systur minni.“



Horfir sjaldan á sjónvarp. „Ég horfi nánast ekkert á sjónvarp. Nema fréttir og Kastljósið.“

Hér situr Erla, sem var formaður ungra sjálfstæðismanna í Stykkishólmi, í stofunni sinni. „Myndina á veggnum gáfu mamma og pabbi mér í jólagjöf. Hún táknar lukku á ástum en skinnið er frá vinkonu minni sem býr í Suður-Afríku. Hún kom með það sjálf að utan.“



Erla Ósk Ásgeirsdóttir formannskandidat er með gott útsýni. „Þetta er ótrúlega næs. Á Stúdentagörðunum er gott að búa,“ segir hún.

Anna María Jónsdóttir snyrtifræðingur fræðir hér & nú um sæta nýjung í nuddi hjá Laugum Spa.



Í upphafi er súkkulaðið hitað og borið á líkamann.



Heit súkkulaði-olían borin á áður en nuddið hefst



Húðin mýkist öll og sogæðakerfið örvast. Almenn vellíðan fylgir.



Innihaldið smýgur inn í húðina þegar súkkulaðið er nuddað inn í og borið á húðina.



Hér makar Anna María súkkulaðinu á bakíð.



ERTU SÚKKULAÐI FÍKILL?



Sigrún Bender, ungfrú Reykjavík 2004
„Já, ég er svo sannarlega súkkulaðifíkill. Það er bara spurning um að hafa stjórn á mataræðinu sem getur reynst erfitt á köflum. Allt er gott í hófi.“



Steinunn Nylon-stelpa „Já! Ég elska súkkulaði. Ég borða það á hverjum degi. Belgískt konfekt er í upphaldi hjá mér. Man ekki hvað það heitir en það er í laginu eins og sjávarskeljar. Þetta er blanda af hvítu og dökku súkkulaði.“



Ósk Norðfjörð „Já! Ég er voðalega mikið hrifin af súkkulaði. En bara ljósu.“



Margrét R. Jónasardóttir förðunarfræðingur „Hvort ég er! Heilinn í mér þrífst á súkkulaði. Ég er Willi Wonka Íslands.“

Nanna Guðbergsdóttir, athafnakona og eigandi Segafredo á Lækjartorgi. „Jahá! Ég er súkkulaðifíkill og nammigrís. Borða kannski ekki súkkulaði á hverjum degi en mjög oft. Nizza með lakkrís í er súkkulaði „to die for“. Þegar ég fæ mér kaffið mitt á kaffihúsinu fæ ég mér súkkulaðikex sem við seljum þar. Finnst súkkulaði annars best með ískaldrí mjólk.“



Súkkulaði er ekki einungis notað til matar- eða sælgætisgerðar, þó svo að það hafi verið kallað fæða guðanna fyrr á öldum. **Anna María** snyrtifræðingur hjá Laugum Spa nuddar fólk upp úr súkkulaðinu með mjög góðum árangri.

LÍKAMINN NUDDADUR UPP ÚR SÚKKULAÐI

„Súkkulaði er unnið úr kröftugri jurtt sem hefur um þúsundir ára verið notuð sem einn af mörgum þáttum lækninga. Kakó er notað af innfæddum í hitabeltslöndum til að vinna á snýkjúðrum og til að hamla áhrifum af snákabitum, en einnig til sótt-hreinsunar. Við framkvæmum svokallað súkkulaðinudd sem er ný tegund nudds hér á landi. Í nuddinu er notast við gæðakakómassa frá Nóa Sírius, blönduðum með sérvöldum hággæðalíum, og efnin sem notuð eru eiga þar af leiðandi ekkert skylt við venjulegt súkkulaðistykki eða súkkulaðisósu. Þar sem súkkulaðinudd er sætt og ljúffengt heilnudd án allra hitaeyninga er það hreint unaðs-leg enda sérhannað af snyrtifræðingi Lauga Spa,“ segir Anna María Jónsdóttir snyrtifræðingur að lokum.

Fróðleikur um súkkulaði

Súkkulaði kemur af plöntu, svokölluðu kakótré. Tréð er frekar lágvaxið, ca. 4-8 metrar og vex á hitabeltssvæðum í Gana, Brasilíu og Nígeríu. Ávöxtur trjánna er á stærð við gúrku, innan í honum eru 25-50 baunir sem eru einstaklega næringarríkar og gefa af sér fjölbreyttar framleiðsluvörur, einnig innihalda þær efni sem heitir teobrómin sem er skylt koffeini en alls ekki eins skaðlegt. Súkkulaði er einstaklega ríkt af andoxunarefnum sem eru mjög góð fyrir líkamann og blóðrásina og hafa bæði góð og örvandi áhrif á húðina. Svo það er ekki að ástæðulausu að margar heilsulíndir víða um heim bjóða upp á meðferðir sem innihalda súkkulaði, allt frá göppu súkkulaðinuddi upp í sérstök súkkulaðiðböð.



GRÁTT VINSÆLT Í VETUR



Á hverju hausti byrja allir að spá og spekúlera í því hvaða litir verða vinsælir næsta vetur. Auðvitað eru alltaf klassískir litir eins og svart og hvítt ráðandi á þessum árstíma, enda alltaf smart, sexí og kraftmiklir bæði einir sér og í bland við aðra. Svart er auðvitað alltaf traust, grennandi og gengur með hverju sem er. Það getur þó líka verið leiðigjarnt, sérstaklega þegar öll sólbrúnkan eftir sumarið mikla á Íslandi er horfin, þá þýðir ekkert annað en að setja á sig brúnkukrem og skoða allt það fallega grúa sem boðið er upp á í vetur.

Margt fallett í gráu

Grár er venjulega álitinn frekar flatur litur og ekki myndu nú allir hoppa hæð sína í loft upp yfir honum. En í vetur er boðið upp á svo margt fallett í gráu að það var

alveg ástæða til að skrifa um það. Á „catwalki“ vetrarins var mikil samastaða hjá hönnuðum um að grár yrði einn af aðallitunum.

Hönnuðurinn Alexander McQueen leggur línurnar í stórum og miklum jakkapeysum sem má finna nánast í hverri „high street“-búð í London. Ég tek sem dæmi Marks & Spencer sem margir halda eflaust að sé bara fyrir þá sem eru orðnir það aldraðir að þeir fá góðan afslátt út á ellilífeyrisskírteinið sitt þar inni. Ég verð að taka ofan fyrir þeim því ég viðurkenni að áður fyrr harðneitaði ég að stíga þar niður fæti en nú hafa þeir bætt sig mikið og síðustu ár tekið inn tvær nýjar deildir sem heita Per Una og Limited Collection. Þar fæst mikið úrval af fallettum jakkapeysum og alls konar flottum fylgihlutum fyrir veturinn.

Andrea Bowen



Kyra Sedgwick



Lisa Rinna



Demi Moore



Jennifer Love Hewitt



Töf skokkur frá Topshop, flottur með skyrtunni undir og fyrir þá sem eru í stuði má nota hann einn og sér.



Flottur jakki frá Wallis.



Skósiður kjóll frá Wallis, vetrarlegur og glæsilegur.



Mjög flott samsetning hjá River Island hér, flottur jakki, kjóll og gráar sokkabuxur.



Flottur skokkur frá Topshop og nóg af aukahlutum þar á fyrstu hæðinni á Oxford street.



Gæjalegur frakki frá French connection.



Texti >> Olga Soffía Einarsdóttir
personalimagedesign.co.uk

Gallabuxur skinny og beinar niður

Fleiri búðir sem eru ekki svo þekktar eins og Wallis og Great plans eru með mikið úrval af fallegum peysum og kjólum fyrir veturinn í gráu.

Miu Miu er með fallegar, stuttar kápur og má víða sjá svipaðar útgáfur þeim, mikið úrval er í Topshop og French Connection svo eitt-hvað sé nefnt. Topshop er líka með mjög flott

úrval af jakkafatabuxum sem eru svipaðar og Chloe og Fendi eru með í sínum búðum. Gráar gallabuxur eru líka alveg inn í vetur og þá bæði niðurþröngar og beinar niður. Levi's og Gap eru með mjög gott úrval af þeim á þínu verði og ágætt er að minna á að stærðinar í Gap eru frekar rausnarlegar.

Ég vil líka endilega koma því á framfæri að New Look var að byrja með óléttudeild. Hún

er mjög flott og fötin eru frekar ódýr. Þar sá ég einmitt svakalega fallegan, gráan kjól sem ég keypti nú þó að hann væri óléttu enda er líka í tísku í vetur að vera í víðu.

Að lokum langar mig að benda á að Lancôme-snyrtivörumerkið er með svaka flottan gráan augnskugga, sem er alveg tilvalinn til að mixa með gráu fötonum í vetur.



Sarah Jessica Parker
Flott í göngutúr með syninum



Falleg fjölskylda Sarah Jessica Parker og sonur hennar James Wilke voru flott í göngutúr í New York-borg.

Gleði James Wilke var í miklu stuði, en hann er að byrja í skóla akkúrat núna.

FYRSTA SKÓLAVIKAN

Sarah Jessica Parker er ótrúlega flott mamma. Sonur hennar James Wilke Broderick var að hefja skólagöngu og ef marka má myndirnar er hann í sjöunda himni yfir því.

Sarah Jessica er ekki síður hamingju-söm. Hún hefur allan tímann í heiminum til að sinna syni sínum og fá að njóta fyrstu skólavikunnar hans.



Black Eyed Peas-söngkonan Fergie er ekki sú smekklegasta í bransanum. Hún er ávallt í aðeins of stuttu pils og með aðeins of mikið förouð. Þessi mynd náðist af stelpunni í viðtali og hvað var hún eiginlega að spá? Með rúllurnar í hárinu í viðtali. Við ætlum svo sannarlega að vona að hún hafi ekki verið að eyða tíma með Mariuh Carey. Því þá er hún í vondum málum.



ÞVÍLÍKUR STUÐBOLTI

Justin Timberlake
Á fullu að kynna nýju plötuna sína

Justin Timberlake fær örugglega ekki mikið frí þessa dagana þar sem plata hans Future-Sex/LoveSounds kom út í síðustu viku. Það er mikil vinna sem fylgir því að kynna nýja plötu og þessi

skemmtilega mynd var tekin í MTV-stúdíóinu. Tveir heppnir aðdáendur fengu að dansa með kappanum. Hann virðist ekkert svakalega hress greið. Hann hefði nú alveg getað þóst vera hress.

Lance Bass er athyglissjúkur

ALLS EKKI ÞREYTTUR Á ATHYGLINNI

Söngvarinn Lance Bass úr hinni vinsælu strákasveit Nsync hefur aldeilis fundið sig. Hann kom út úr skápnunum fyrir nokkrum mánuðum.

EKKI höfum við heyrt mikið af karlinum síðan Nsync gaf út plötuna Celebrity.

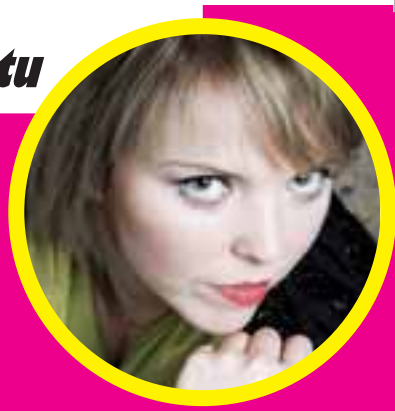


Eftir hin miklu gleðitíðindi sést Lance úti um allar trissur og aldrei án kærasta síns Reichens Lehmkuhl. Þeir eru alltaf skælbrosandi og myndavélarnar virðast ekkert fara í taugarnar á þeim. Það er aldrei að vita nema það sé væntanleg plata frá honum. Þetta væri hið fullkomna móment til þess.



VERSACE

KÚLIÐ ER DYRNAR AÐ HELVÍTI



Múgæsing og meðvirkni

Mikið er ég fegin að Magnaævintýrið í sjónvarpinu er búið. Ég get svarið það ég missti svefn yfir þessu. Fullt af svefni. Og ef helgin var mögnuð (hahahahaha sáuði hvað ég gerði þarna?) var ég næstum því óhæf á fimmtudeginum því ég er náttúrulega ekki búin að sofa á þriðjudags- og miðvikudagskvöldum í margar vikur. Og ég var ekki einu sinni neitt sérstaklega hrifin af Magna.

Popheimurinn

Ég uppgötvaði íslenskt popp þegar ég kynntist Jónsa í svörtum fötum. Ég fór á dansiböll með kráði sem ég hafði aldrei séð áður á djamminu og dansaði og söng með sem mest ég mátti. Best voru böllin á Players og var ég litin miklu hornauga af kunningjunum í töffliðinu sem ég hafði bara dansað með. Indí og breikbít... nehei. Poppið var mætt. Einhvers staðar á þessari leið datt ég inn á ball með Á móti sól en ég var ekki viss um hvort ég væri að fara á þá hljómsveit eða Söldögg. Hver hefur ekki ruglast á þessum böndum? Og ég sór þess eið að fara aldrei á ball með Magna aftur. Fannst þetta ekki vera töff. Og fannst hann alls ekki syngja eins vel og Jónsi minn. Glætan.

Magni heitir Gummi

En svo byrjar Magnaævintýrið og Magni þarf æðislega að sanna að hann sé í raun rokkari. Allir í Magnavökunni díssa hljómsveitina sjálfa sem má ekki heita Supernova en eru stoltir af sínum strák. Blaðamenn keppast við að snúa æðislega flippað upp á ævintýrið og ég bókstaflega ét allt upp. Ég er svo meðvirk sjáíði til. Þæliði í því að næsta ár munið þið hugsa um Guðmund Magna (jebb... hann heitir í rauninni Gummi sem mér finnst mjög fyndið og veit um einn Magna sem er soldið súr yfir að Magni heitir Gummi því honum finnst Gummi vera að ræna Magnanafninu frá honum og gera hann þar af leiðandi minna spes) en allavega. Já, þæliði í því að næsta ár þegar þið heyrið orðið „magnað“ munið þið hugsa um Guðmund Magna. Í alvöru... prófið að segja orðið upphátt núna. Ertu að hugsa um Guðmund Magna í Rockstar? Ég vissi það.

En það sem ég lærði á þessu ævintýri hans Magna er að hann er alveg finn gaur. Af hverju er það að koma mér á óvart? Því hann var ekki nógu kúl samkvæmt kráðinu á Sirkus? Því hann komst ekki framfyrir röð á Ellefunni?

Er ég geðveik? Jább. Greinilega. Af hverju dæmdi ég hann? Því hann náði ekki einhverjum tönnum á þessu subbusveitaballi sem ég fór á? Var það virkilega nóg... ah, ég man það núna. Myndböndin. Ég dæmdi Guðmund Magna sem persónu því öll myndböndin sem ég sá með hljómsveitinni hans voru ógeðslega vond. Hvað er málið með gaurinn sem á afmæli? Ekki



H&N mynd Ómar Vilhelmsson

„... og öllum á að vera skítsama um hvort Magni, Krummi eða Björk séu kúl. Drepum kúlið og finnum það góða í öllum. Berum virðingu fyrir smekk annarra og verum kurteis. Hugsum áður en við dæmum. Það er það sem Magnaævintýrið á að hafa kennt okkur.“

dæmi ég Jónsa sem persónu því í svörtum fötum er með ógeðslega vond myndbönd. Ekki séns. Þannig að ég ætla að hætta að dæma fólk sem persónur þó að það sé í vondum myndböndum.

Góðan daginn = Hoppaðu upp í rassgatið á þér

Dóra Wonder sagði einu sinni við mig að kúlið væri dyrnar að helvíti og þarf ég reglulega að minna mig á það. Magni er alveg finn þó hann sé með skegg sem er so '93. Hann er ekkert meira frábær þó hann sé í æðislega töff jakka hjá Felix og Guðrúnu á Skjá einum. Ég skammast mín núna fyrir að hafa dæmt hann án þess að hafa hugmynd um hvaða mann hann hefur að geyma vegna þess að ég hef lent í því sjálf og er þá æðislega hissa á fólkinu sem dæmir mig. Er það nú hræsnari. Ég hef oft heyrt að fólk sé hissa á

að ég sé fin stelpa. Yfirmanni mínum í bókabúð sem ég vann í var gerð grein fyrir því að það að ráða mig gæti verið hættulegt. Hélt fólk að ég segði öllum að hoppa upp í rassgatið á sér þegar það gengi inn í búðina? Hélt fólk virkilega að ég myndi vera dónaleg við kúnna því það hafði heyrt einhverjar sögur um að ég væri tussa (sem ég er ekki sko...ég er ógeð næs.)

Drepum kúlið

Þetta er bara svo merkilegt með múgæsinguna og múgsefjunina. Poppararnir voru þeir einu sem komust að í Rockstar Supernova. Magni braut múrinn. Rokkararnir eru að viðurkenna að poppararnir eru tónlistarmenn líka. Artí liðið er að viðurkenna að þeir sem semja bara á íslensku fyrir hnakka geti líka verið hæfileikum gæddir. Ég held að Magni hafi kennt okkur öllum að halda kjafti og hætta að vera með þessa helvítis fordóma út í það sem er ekki kúl samkvæmt einhverjum persónulegum staðli. Kúlið sé dyrnar að helvíti og öllum á að vera skítsama um hvort Magni, Krummi eða Björk séu kúl. Drepum kúlið og finnum það góða í öllum. Berum virðingu fyrir smekk annarra og verum kurteis. Hugsum áður en við dæmum. Það er það sem Magnaævintýrið á að hafa kennt okkur.





FÁÐU MATINN HEIM AÐ DYRUM

564 6111

www.mekong.is



MEKONG

thailensk matstofa



Frí heimsending
ef pantað er
fyrir meira en
2000 krónur.

Tilboð 1

Matsaman

Tailenskur kjötréttur með kjúklingakjöti og grænmeti. Steikt í matsman karrý og salthnetusósu.

Kínverskar núðlur að hætti mekong

Eggjanúðlur með kjúkling og grænmeti.

Paneng

Tailenskur kjötréttur með nautakjöti og grænmeti. Steikt í panengkarrý og kókomassa.

Djústeiktar rækjur

Með súrsætri sósu.

Verð á mann kr. 1.245.-

Fyrir tvo kr. 2.490.-

Hæfilegur skammtur af hrisgrjónum fylgir með.



Tilboð 2

Geng Sheo Van

Tailenskur kjötréttur með grísakjöti. Steikt í grænu karrý. (sterkt)

Kao Pad Ped

Sterk chilli krydduð hrisgrjón með grænmeti og kókos. (sterkt)

Pas Siú

Hrisnúðlur með grænmeti.

Verð á mann kr. 1.245.-

Fyrir tvo kr. 2.490.-

Hæfilegur skammtur af hrisgrjónum fylgir með.



Bæjarlind: Opið mánud. – fimmtud. frá kl. 11-21
föstud. frá 11-22 og um helgar frá 17-22

Sóltún: Opið alla virka daga frá 11-21 og um helgar frá 17-21

ALLIR VERÐA AÐ LEGGJA SITT AF MÖRKUM

Fræga fólkið ekur um á umhverfisvænum bílum.

Umhverfisvænn lífsstíll er í tísku, þó að það sé ekki alltaf hægt að sjá það á jeppaflotanum sem er ekið um vegi landsins. Svokallaðir tvinnbílar, eða „hybrid“, komu fyrst á bandarískan markað fyrir níu árum, en þeir urðu sérstaklega vinsælir í Bandaríkjunum eftir að bensín hækkaði þar verulega í verði í fyrra. Þessir bílar eru bæði með bensínvél og rafmagnsmótor, þannig að þeir eyða minna bensíni en hefðbundnir bílar. Fyrsti tvinnbíllinn sem var fjöldaframleiddur fyrir almennan markað er Toyota Prius, en aðrir bílaframleiðendur eins og Honda og Ford eru einnig farnir að framleiða svona bíla.

Erlendis er sala umhverfisvænni bíla stöðugt

að aukast og margar þekktustu kvikmyndastjörnur í Hollywood láta helst ekki sjá sig nema á slíkum bílum. Á meðal þekktara einstaklinga sem hafa ekið um á Toyota Prius og öðrum tvinnbílum eru Cameron Diaz, Leonardo Di Caprio, Alec Baldwin og Tom Hanks.

Toyota Prius hefur verið seldur á Íslandi frá árinu 2001 og hafa yfir 150 bílar selst hér á landi, samkvæmt upplýsingum frá Toyota-umboðinu. Fleiri tvinnbílar eru seldir hér, þar á meðal Lexus og aðrar tegundir. Á meðal stoltra eigenda tvinnbíla eru þær Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir alþingiskona og Edda Björgvinsdóttir, leikkona og háskólanemi.



Alltaf flott Cameron Diaz var ein fyrsta Hollywood stjarnan sem fékk sér umhverfisvænan tvinnbíl.



Vill breytingar „Ég myndi greiða atkvæði með því að við hættum að nota bíla á Íslandi,“ segir Edda. Ljósmynd: Hrönn Axelsdóttir

Afturhvarf til móður náttúru

Edda Björgvinsdóttir leikkona á Toyota Prius sem hún keypti í nóvember í fyrra. „Ég féll alveg fyrir hönnuninni,“ segir hún. „En bíllinn er ekki bara fallegur, heldur eyðir hann minna bensíni og mengar minna en aðrir bílar. Ég vildi gjarnan geta sagt að ég notaði ekki bíl af því ég væri svo umhverfisvæn. En ég er montin af því að vera á umhverfisvænsta bílnum sem fæst á Íslandi.“

Á meðal kosta bílsins er minni eyðsla og betri samviska gagnvart umhverfinu, segir Edda. „Svo er hann alveg ofboðslega þægilegur. Helsti gallinn er að það er greinilegt að kona kemur hvergi nálægt hönnun á bílnum. Það vantar svona tíu hólf fyrir alla litlu hlutina sem maður er með. Samt eru fleiri svona litil hólfr í þessum bíl en í öðrum bílum sem ég hef átt.“

Edda hefur mikinn áhuga á umhverfisvænum lífsstíl og helst vildi hún sjá Ísland sem

bílalaust land. „Ég er að hallast meira og meira að því að fara aftur til móður náttúru og hætta að menga og eyðileggja náttúruna. Ég myndi greiða atkvæði með því að við hættum að nota bíla á Íslandi og notuðum þess í stað hestvagna. Við yrðum að vísu að laga vinnutíma okkar að þessu, öll þjóðin, en við gætum markaðssett okkur sem eina bíllausa þjóðin. Ég myndi fylgja þeim flokki sem hefði þetta á stefnuskrá sinni, af því að bílar menga svo mikið.“

Þessa dagana ekur Edda á milli Reykjavíkur og háskólans á Bifröst, þar sem hún stundar nám í stjórnun menningarstofnana. „Ég ákvað að skella mér í stjórnunarnám,“ segir hún. „Ég er hvort sem er svo stjórnsöm, svo ég ákvað að mennta mig bara í því. Þegar ég er útskrifuð tek ég kannski að mér FL Group eða eitthvað leikhúsunum.“

Má ekki vera umhverfissóði

„Mér fannst þetta svo frábærir bílar þegar ég frétti af þeim fyrst,“ segir Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir. „Ég sit í umhverfisnefnd Alþingis og í umhverfisnefnd Norðurlandaráðs. Þar hefur verið mikil umræða um að fólk noti umhverfisvæna bíla og umræða um áhrif útblásturs á hlýnun andrúmsloftsins. Í framhaldi af því var ég að ræða þetta við manninn minn. Svo var það eiginlega hann sem ákvað fyrir ári síðan, þegar við skiptum um bíl, að við skyldum fá okkur svona bíl og ég var mjög ánægð með það.“

Ásta segir helsta kost bílsins vera hvað hann eyðir litlu. „Það var mikill munur þegar við fórum úr venjulegum bensínbíl yfir í þennan. Núna kaupum við bensín einu sinni í mánuði. Svo finnst mér það líka atríði að fólk leggi sitt af mörkum til þess að minnka mengun í umhverfinu. Maður má ekki vera umhverfissóði.“

Hefur þessi tegund af bíl einhverja galla?

„Mér finnst þetta frábær bíll. Hann fer yfir á rafmagnnið þegar bíllinn er stöppaður eða fer niður brekku og þá slekkur bensínvélin á sér. Mér fannst það svolítið sérstakt fyrst þegar það var eins og bíllinn væri að drepa á sér. En svo venst þetta og mér finnst þetta bara eðlilegt núna.“

Vegna starfs síns ferðast Ásta mikið og hún segist finna fyrir miklum áhuga á umhverfisvænum bílum í öðrum löndum. „Ég held að það hafi ekki verið eins mikil umræða um umhverfisvæna bíla hér heima, en ég held samt að fólk sé að taka við sér. Við þurfum að gera fólk meðvitaðra um það að við berum ábyrgð á umhverfinu og þeim áhrifum sem við höfum á það. Það verða allir að leggja sitt af mörkum.“



Umhverfisvæn „Við þurfum að gera fólk meðvitaðra um það að við berum ábyrgð á umhverfinu,“ segir Ásta Ragnheiður. Ljósmynd: Anton Brink

40-70%
afsláttur af öllu
Americanflex®

RÝMINGARSALA

- rýmum fyrir nýjum vörum



BOX COM BAÙ

Fullkomin lausn!
Nýttu plássíð. Frábærar lausnir í
unglingaherbergjð, sumarþústaðinn
eða hvar sem er.

Með hverju keyptu sófasetti eða
rúmi fylgir einbreiður svefnstóll



DUPLO BOX

Nýttu plássíð. Frábær lausn í
unglingaherbergjð

BUONO

Mjög vandað rúm með Bonnel sjálfstæðu
gormakerfi. Sérstyrkt á hliðum og miðju.
Ofnæmisprófað, og vandað rúm.



RÚM&SÓFI
húsgagnaverslun

Borgartúni 28 · 105 Reykjavík · Sími 5618833

www.rumogsofi.is

LÍFRÆNT RÆKTAÐAR GALLABUXUR VINSÆLAR

Guðmundur Einarsson verslunarstjóri Levi's í Smáralind kynnir fyrir okkur nýjstu sniðin í gallabuxum á Íslandi. Hann segir að í Evrópu og Asíu stíli gallabuxnaframleiðendur Levi's inn á tískulínur en í Ameríku eru gallabuxur einungis vinnubuxur.



„Þetta er **Slim fit** snið. Flott við lágbotna skó fyrir þæjuútlit. Er aukaútgáfa af öðrum buxum sem hafa alltaf verið vinsælar. Þröngur og koma alveg aðsniðnar alla leið niður, eins og sokkabuxur.“
Kr. 12.990.



Bluestar #1014 „Þetta er Bluestar-línan hjá okkur. Svona rollsinn eða „top of the line“. Lagt mikið í þessar, í efnið og saumana. Mjög vandaðar og góðar buxur. Vasamir gera rassinn kúlulagaðan. Flott að vera í hælum við þessar. Góðar djammubuxur.“
Kr. 14.990–15.990.



#570 „Þessar gallabuxur eru í þessu hefðbundna sniði sem er fyrir konur á öllum aldri. Það er hægt að fá þessar í átta litum og það er hægt að fá þær bæði með teygju og án.“
Kr. 9.990–12.990.



#524 „Standard snið. Þá er þetta hluti af upprunalegu línunni hjá beim. Það er 2% teygja í þessum. Þetta snið hentar öllum konum. Konur um þrítugt og upp úr eru hrifnar af þessum. Þær eru í hærrí kantinum.“
Kr. 8.990–10.990.



572 Boot cut „Þessar lengja leggina og eru hrikalega flottar við háhælaða skó af því þær eru útvíðar að neðan. Það er finni saumur á innanverðu lærinu sem gerir mann leggjalangan. Hækka rassinn og þær eru með teygju líka.“
Kr. 11.990–12.990.



„Fyrir stelpur 14 til 21 árs. Þetta er **pillard shape** og við fengum heila línu. Þetta er lífrænt ræktað gallaefni. Extra mjúkt og þægilegt efni. Heil lína til í þessu. Levi's var að koma með þetta inn. Hefur verið mjög vinsælt.“
Kr. 12.990.



„Þessar heita **american shape**. Þær eru líka úr lífrænt ræktaðu gallaefni. Víðar, snjáðar, mikið unnar og mjúkar. Rokkstelpurnar vilja þetta og þær eru líka þægilegar. Vinsælar hjá aldrinum 17–21 árs.“
Kr. 14.990.

Látlaus og sexí Gylltir skór Angelínu Jolie koma vel út við þröngu, þveggnu gallabuxurnar og svartan topp. Langir leggir leikkonunnar njóta sín í gallabuxum.



Goðið gæti ekki verið venjulegra Brad Pitt tekur sig bara nokkuð vel út í gallabuxum. Hér er hann með Angelínu og syninum Maddox.

Arrrrggg! Baksvipur Angelínu er ómótstæðilegur. Hér pósar hún í þröngum gallabuxum með hárið uppsett. Gerist ekki meira sexí.



Aðalflutningar

Öryggi alla leið



**Nú geta enn fleiri nýtt sér frábæra
þjónustu Aðalflutninga**

Verið velkomin að Skútvögi 8

OPÍÐ VIRKA DAGA TIL KL. 17.00 Föst. til kl. 16.00
Skútvögi 8 • S. 581 3030 • Fax: 471 2564 • adaleg@simnet.is



Sófalist

Glæsilegar yfirbreiðslur
yfir sófa stóla og
borðstofustóla.

Ný sending

- www.sofalist.is -

Garðatorgi

Garðabæ Sími 553 - 0444



ÉG SÉ EKKI EFTIR NEINU

Kraftmikil „Mér finnst ekki aðalmálið að léttast, þó að ég hafi lést gríðarlega. Mér finnst ég hafa yngst um 20 ár og ég hef orku á við það þegar ég var tvítug.“



Framhald á næstu opnu

Jónína Benediktsdóttir ípróttافرömuður hefur verið ein af umtöluðustu konum landsins um árabíl. Hún vakti fyrst athygli í morgunleikfimi Ríkisútvarpsins og síðan stofnaði hún líkamsræktarstöðvar hér á landi og í Svíþjóð. Undanfarin ár

fyrir tveimur árum til Póllands,“ segir Jónína. „Þá var ég komin í gríðarlega slæman vítahring sjálf. Ég var með verki alls staðar og leið illa af streitu. Ég hafði bara val um tvennt. Það var annað hvort að gerast lyfjaneytandi og láta skrifa upp á vöðvaslakandi og

óhollustuna. Það var allt í lagi þá, því að ég hreyfði mig svo mikið. Svo þegar maður eldist, þá hægir á brennslunni og hormónastarfsemi. Þá þarf maður að leita nýrra leiða og mín leið er þessi.“

Undanfarið hefur Jónína bent öðrum á þessa leið til bættar heilsu, en nú er hún farin að starfa fyrir Uzboja-heilsuhótel og hyggst fara með hópa þangað í tveggja vikna ferðir allt næsta ár. „Ég ætla að sjá um að hóparnir komist út, fræða fólk um um hvað þetta snýst og vera með fimm daga prógramm áður en fólk fer af stað, þannig að árangurinn verði meiri. Þetta hótel er tiltölulega nýtt, en starfsmennirnir hafa mikla reynslu og eru frumkvöðlar í þessu fagi í Póllandi.“

Bjargaði lífi mínu

Aðferðin sem pólska heilsuhótel notar byggist á kenningum um hreinsun líkamans. „Þetta er ekki megrunarkúr. Þessi hreinsun snýst um þær kenningar að það sem við setjum ofan í okkur kalli fram ákveðna líðan. Á þessum tveimur vikum tekst þér að losa þig við gríðarlegt magn af eiturefnum úr líkamanum.“

Konum hættir til þess að safna á sig af miklum vökva, sérstaklega konum á ákveðnum aldri. Það gerist bæði vegna hormóna og eins vegna ofneyslu áfengis, sykurs og

skyndibita sem við fáum okkur til að slaka á. Þú upplifir að þú losnar við þennan umframvökva og bólgur, sem framkallar ofboðslega vellíðan. Þetta dregur úr streitu og þunglyndi, fólk sefur betur og líður á allan hátt betur.“

Gestir á heilsuhótelinu geta valið hvort þeir vilja fasta, en einnig er boðið upp á stólpípumeðferðir og fleira sem kemur Íslendingum kannski spánskt fyrir sjónir.

„Það fastar enginn án þess að lækni leyfi það. Þetta eru fimm daga og sjö daga föstur. Ég tek sjálf sjö daga föstur, einfaldlega vegna þess að eftir fjóra til fimm daga ertu farinn að njóta þess að fasta. Fasta er andleg upplifun og fólk upplifir föstuna á ýmsa vegu. Þú ferð í gegnum tilfinningarveiflur, en um leið er fastan eins og smyrsl á gömul sár.“

Jónína segir að heimsóknir á heilsuhótel í Póllandi hafi hjálpað henni mikið á umbrotatímum í lífi hennar. „Þetta hefur bjargað lífi mínu,“ segir hún ákveðin. „Þegar fólk finnur að það er að brenna allar brýr að baki sér og því finnst að allar dyr séu lokaðar, þá er mikilvægt að finna fyrir smá auðmýkt gagnvart því lífi sem okkur var gefið. Það getur enginn hugsað betur um heilsuna en maður sjálfur.“

Er eins og eldgos

Jónína lítur einstaklega vel út

„Konur óttast mig. Ég á að vera einhver femme fatale, sem mér finnst mjög merkilegt. Ég hef alltaf verið meira hlynnt konum en körlum. Þess vegna sárnar mér mest þegar konur bregðast mér.“

hafa verið stormasöm í lífi Jónínu, þar sem hún hefur gengið í gegnum gjaldþrot og óvægna fjölmiðlaumfjöllun. Jónína er ekki sú manngerð sem gefst upp þó að á móti blási og nú hyggst hún fara með Íslendinga í heilsuferðir til Póllands. Hér & nú heimsótti Jónínu á glæsilegt heimili hennar í Stigahlíðinni og ræddi við hana um ferilinn, fjölmiðlafárið og lífið sem hún lifir núna.

gigtarlyf fyrir mig, eða taka líf mitt í eigin hendur. Ég hef nú predikað það í mörg ár að fólk eigi að bera ábyrgð á sjálfu sér, þannig að ég vissi alveg hvað ég átti að gera. Það var góð kona sem benti mér á þetta heilsuhæli í Póllandi, en hún hafði sjálf náð gríðarlega góðum árangri þar. Hún var alveg komin að því að þurfa að hætta að vinna, en nú hleypur hún upp um fjöll.

Fyrsta reynslan mín þarna var svolítið erfið. Sennilega er ég svona kolvetnaíkill, sem er ekkert óalgengt á meðal ípróttafólks. Ég var alltaf að kenna eróbikktíma, allt upp í sjö tíma á dag, og ég þurfti að fá mér eitthvað fljótlegt til að fá orku. Þá leitar maður í

Var komin í vítahring

„Ég fór fyrst

Texti >> Svala Jónsdóttir

H&N-myndir >> Stefán



Þessa dagana og hún segist vera hraust á sál og líkama. „Mér finnst ekki aðalmálið að léttast, þó að ég hafi lést gríðarlega. Mér finnst ég hafa yngst um 20 ár og ég hef orku á við það þegar ég var tvítug og ekki veitir af,“ segir Jónína og skellihlær. „Ég er rosalega fegin að vera byrjuð aftur í viðskiptum. Ég er eins og eldgos núna. Það stöðvar mig ekkert.“

Hún segist hafa lært af þeim erfiðleikum sem hún hefur gengið í gegnum í viðskiptalífínu og ætlar ekki að gera sömu mistökina aftur. „Sennilega var ég komin á of mikla hraðferð og var hætt að sjást fyrir. Það er kannski eðli viðskipta í dag, en það kemur ekki fyrir aftur. Nú fer ég bara eitt skref í einu. Ég fékk bara viðvörðun og viðvörðunin var sú að ég missti fyrirtækið mitt. Þegar það gerðist, þá hrundi ég.

„Margir spyrja mig af hverju ég stútaði mér ekki, en ég hef hreina samvisku og það hefur bjargað mér. Þegar maður hefur alltaf sagt satt, þá óttast maður ekkert.“

Mér fannst lífið búið, en í raun og veru var verið að gefa mér annað líf.

Ég er mjög þakklát í dag fyrir það að fá annað tækifæri. Ég er frísk og börnin mín eru yndisleg. Ég er hamingjusöm og ég er í raun að lifa lífi númer tvö á þessari jörð. Það eru mjög fáir sem fá þetta tækifæri.“

Auk þess að fara með Íslandi í hreinsunarferðir til Póllands ætlar Jónína að vera með námskeið hér heima þar sem hún kennir fólki allt um afeitrun. Svo er hún með fleiri áform á þrjónunum.

„Ég ætla að halda áfram í því sem ég gerði best, sem var að hvetja fólk áfram. Ég held að ég sé góður kennari og ég veit það, því að það hringja margir í mig og segjast sakna mín úr leikfiminni. Ég hef gert tilboð í heilsuhæli í Póllandi og bið eftir svörum, en ég er komin með fjárfesta með mér. Pólland er yndislegt land og Pólvörverjar eru að mörgu leyti líkir okkur. Þetta er þjóð sem á merkilega sögu að baki og ég næ vel sambandi við Pólverja. Ég gæti alveg hugsað mér að eyða miklum tíma í Póllandi.“

Algjör endurfæðing

Eflaust finnst einhverjum það ótrúlegt að fólk nái verulegum bata á tveimur vikum í Póllandi, en Jónína segist þegar hafa orðið vitni að mörgum kraftaverkum í þessum ferðum.

„Þetta er algjör endurfæðing. Þegar þú kemst í burt frá streit-



Á fullu „Ég er rosalega fegin að vera byrjuð aftur í viðskiptum. Ég er eins og eldgos núna. Það stöðvar mig ekkert.“

unni og kemst í svona skjól í tvær vikur, þá ertu búin að auka lífs-gæði þín gríðarlega. Það er mikill friður þarna og kyrrð. Þú ferð og skilur heilann eftir heima, en hjartað tekurðu með. Svo reynir þú að tengja þetta tvennt saman þegar þú kemur aftur.

Við erum á hraðferð í gegnum lífið og samt viljum við lifa sem lengst, sem er náttúrulega ákveðin þversögn. Þó að þú gefir líkam-anum bara frí þessar tvær vikur á ári, þá ertu að gera honum gott.“

Getur fólk virkilega náð varan- legum árangri á tveimur eða þrem- ur vikum?

Við vitum það öll að það er auð- velt að fara í sama farið. En þegar þú hefur einu sinni lært hvernig þú ferð að því að hreinsa líkam- ann, þá getur þú alltaf tekið einn og einn dag í hreinsun þegar þú finnur að þér er farið að líða illa. Hreinsunin snýst um það að losa sig við allt sem hefur slæm áhrif á líkamann. Með því að temja sér einn dag í viku í hreinsun, þá get- ur þú losað þig við ýmsilegt sem þú hefur syndgað með daginn á undan.

Ég er gömul íþróttakona og er með ónýtt hné. Eftir að ég fór að hreinsa mig svona finn ég ekkert

til í hnénu. Það er þetta sem ég er svo þakklát fyrir. Þetta er allt gert með aðstoð lækna og þeir taka enga óþarfa áhættu með heilsu fólks.“

Feitar konur eru dæmdar

Jónína hefur sérstakan áhuga á heilsu kvenna og segir að konur séu miklu frekar dæmdar eftir útliti og holdafari en karlar. „Karlmennt mega vera eins feitir og þeir vilja. Það skiptir engu máli, svo fram- arlega sem þeir eiga peninga og völd,“ segir hún og hlær. „En kon- ur sem eru feitar, þær eru dæmd- ar ótrúverðugar. Þær hafa ekki

sjálfsstjórn og því er ekki hægt að taka mark á þeim, en samfélagið gleymir því að grindhóraða fólkið er kannski ennþá veikara.

Ég kaup þáð samt ekki að karlmönnum sé sama hvernig konur líta út. Ég held að það sé mesta lygi sem til er. Við getum tekið þá ákvörðun að okkur sé alveg sama. Margar konur fitna hreinlega til þess að flýja karlmenn, vegna þess að þær vilja ekkert með þá hafa. Hins vegar líður engum vel í einhverjum líkama sem hann þekkir ekki.“

Samkvæmt hreinsunarfræðunum er ákveðnar fæðutegundir slæmar fyrir líkamann og Jónína leggur sérstaka áherslu á að drykkir eins og kaffi og áfengi geti verið mjög skaðlegir fyrir konur. „Ég held að konur séu farnar að leita í auknum mæli í allar tegundir af áfengi, af því að það er svo mikið álag á þeim. Þetta er svona falinn alkóhólismi.“

Áfengi er mjög slæmt fyrir líkamann og þá sérstaklega sterkt áfengi. Ef þú ætlar að drekka áfengi, þá er rauðvín skást. Nú er krabbamein að aukast á meðal kvenna og konur þurfa alvarlega að hugsa um það að setja ekki í sig sterk vín.“

Græt ekki lengur

Undanfarin misseri hefur talsvert verið fjallað um Jónínu í fjölmiðlum, ekki síst í tengslum við Baugsmálið svokallaða. Skyldi henni aldrei hafa langað til þess hreinlega að flytja af landi brott?

„Þegar fjölmiðlaumfjöllunin um mig var sem mest, þá get ég ekki neitað því að ég hugsaði mér til hreyfings, en ég á náttúrulega börn og ég fer ekki frá þeim. Það var mjög stutt tímabil sem mér fannst ég ekki geta farið á fætur á morgnana. Margir spyrja mig hreinlega af hverju ég stútaði mér ekki, en ég hef hreina samvisku og það hefur bjargað mér. Þegar maður hefur alltaf sagt satt, þá óttast maður ekkert.“

Það stóð aldrei til hjá mér að fá athygli út á það sem ég hef þurft að eiga við undanfarið. Þetta er búið að vera leikrit og ég verð mjög fegin þegar því lýkur og tjöldin falla. Ég sé ekki eftir neinu sem ég hef gert. Ég hef alltaf fylgt samvisku minni og það er eina leiðin til þess að halda geðheilsu.“

Jónína segist ekki þekkja þá bitru og hefningjörnu konu sem fjallað hefur verið um í fjölmiðlum og á spjallsíðum netsins. „Ég er ekki bitur. Ég var leið yfir því að missa fyrirtæki mitt, en ég var ekki leið yfir neinu öðru. Fólki sem þekkir mig finnst mjög myndin þessi mynd sem hefur verið máluð af mér í DV og Fréttablaðinu.“

Ég finn samt alveg að fólk óttast mig. Konur óttast mig. Ég á að vera einhver femme fatale, sem mér finnst mjög merkilegt. Ég hef alltaf verið meira hlynnt konum en körlum. Þess vegna sárnar mér mest þegar konur bregðast mér,

vegna þess að þær vita betur. Konur geta alveg gagnrýnt margt í mínu fari, en mér hefur sárnað þegar fólk hefur verið að blása upp eitthvað um mig sem er bara vitleysa.“

Þrátt fyrir allt segist Jónína ekki bera hefndarhug til neins. „Ég er ekki viss um að ég myndi verja mig á þennan hátt, ef ég lenti í svona máli, en ég myndi verja mig einhvern veginn. Ég skil alveg hvað hefur verið að gerast. Ég græt ekki lengur yfir því. Nú finnst mér þetta allt bara hálfskondið.“

Á eftir að fara í pólitík

Jónína horfir bjartsýn fram á veginn og hún segist hlakka til þess að takast á við verkefni sem eru framundan. Fyrir utan starfið fyrir heilsuhótelíð í Póllandi er hún í meistaranámi í viðskiptum við Bifröst, sem hún segir að sé mjög skemmtilegt og gagnlegt.

„Ég hefði sennilega átt að læra viðskiptin fyrr,“ segir Jónína og brosir. „Ég hef ægilega gaman af Bifröst og hef lært mikið af þessu. Almenn séð er ég alveg syngjandi glöð og á góðum stað í lífinu.“

Svo á ég mér líka draum og það er að tengja saman þetta kerfi, sem er í Póllandi, við Ísland. Okkur Íslendinga vantar stefnu í okkar heilsulindum. Það er eiginlega sorglegt að koma í margar íslenskar heilsulindir, af því að það vantar heildarmyndina. Við gætum gert flotta hluti á Íslandi, en það er allt pólitík á Íslandi. Um leið og einhvern langar að gera eitthvað, þá verður það að pólitík. Ég nenni ekki að vinna í svoleiðis umhverfi. Ég tel að menntun skipti mestu máli í því sem fólk er að gera. Ég gæti til dæmis aldrei hugsað mér að opna bakarí, af því að ég kann ekkert að baka brauð. En það geta allir opnað heilsulindir og allir telja sig geta talað um heilsurækt, þó að þeir hafi enga menntun á því sviði.“

Nú varst þú einu sinni að spá í að bjóða þig fram í prófkjöri. Hefur þú gefið það upp á bátinn?

„Ég á þann draum að fara í pólitík og ég á örugglega eftir að gera það. Ég hef mjög mikinn áhuga á pólitík, en ég vil ekki að allt sé pólitík. Ég vil ekki að menn séu að ráða flokksgæðinga í störf í gegnum klíku. Ég hef leitast við það í mínum rekstri að ráða hæfasta fólkið hverju sinni og þannig á það að vera. Allt annað er spilling.“

Í Póllandi hefur Jónína mætt skilningi ráðamanna og hefur hún meðal annars hitt Lech Walesa. „Hann hefur tröllatrú á því sem ég er að gera og finnst mest um vert hver mín heimspeki í alþjóðavæðingunni er,“ segir hún. „Ég trúi ekki á það að útlendingar eigi að vaða inn í lönd þar sem efnahagur og stjórnmál eru á byrjunarreit. Við eigum að sýna þessu fólki virðingu og skapa verðmæti fyrir það, í stað þess að kaupa allt upp til að hirða gróðann og eyðileggja það sem var fyrir.“



Hverjir hafa meikað það í Hollywood? Lengstu hjónaböndin



Paul Newman og Joanne Woodward eru fyrirmyndarhjón. Þau hafa verið gift í heil 48 ár. Hefur nokkuð annað par í Hollywood enst svona lengi?

48
ár



Þau eru svo sæt, Kevin Bacon og Kyra Sedgwick. Ástin skín af þeim og eru þau ávallt eins og tveir ástfangnir unglingar. Þau eiga saman tvö börn.

18
ár



Hjartaknúsarinn John Travolta nældi sér í hina harðákvæðnu Kelly Preston. Saman eiga þau dótturina Ella Bleu og soninn Jett.

15
ár



Liam Neeson var kvennagull mikið áður en að kynntist hinni gullfallegu Natöshu Richardson. Þau hafa verið gift í 12 ár, takk fyrir, og ástin blómstar enn.

12
ár



Leikarinn snjalli William H. Macy og eiginkona hans Felicity Huffman eru án efa það sætasta. Þau eru gjörsamlega heltekin af ást.

9
ár



Þessi hjón eru andlit New Yorkborgar. Sarah Jessica Parker og Matthew Broderick kynntust í New York, giftu sig í New York og munu alltaf búa í New York.

9
ár



Will Smith féll kylliflatur fyrir hinni óborganlegu Jadu Pinkett-Smith. Þetta par elskar að hlæja og það ríkir mikið gleði á heimili þeirra.

8
ár



Courtney Cox-Arquette féll fyrir hinum undarlega og fyndna David Arquette við tókur á myndinni Scream. Þau eru alltof sæt saman.

7
ár



Reese Witherspoon og Ryan Phillippe féllu fyrir hvort öðru við tókur á myndinni Cruel Intentions. Þetta var ást við fyrstu sýn og sagði Reese við Ryan: „Ég held að þú sért afmælisgjöfin mín.“ Þau eiga saman tvö börn.

7
ár



Hver hefði trúað því að kynlífsfíkillinn Micheal Douglas gæti enst í hjónabandi eftir að hann skildi við fyrri eiginkonuna? En Catherine Zeta-Jones er að gera eitthvað rétt.

6
ár



Ungi leikstjórinn Guy Ritchie nældi sér í poppdrottninguna Madonna fyrir sjö árum. Þau giftu sig í Bretlandi og eiga saman einn son og dóttur Madonnu úr fyrra sambandi.

6
ár



Tilboð! 3 fyrir 2

Þú velur þrjú sett og
greiðir fyrir tvö dýrari

Saumlaus undirfatnaður

Boxer/nærbuxur

kr. 790 – 990,-

Bolir kr. 1.290 – 1.390,-

Toppur-Boxer sett kr. 1.990,-



Vinsælu flís serkirnir „Live after work“
komnir aftur! Verð aðeins kr. 3.790,-

Mikið úrval af náttfatnaði!

Nýtt kortatímabil
14. september

Sjáumst!
COS

Nýr Glæsibær · Sími 588 5575

KUNGFU ELDAR LÉTTAN NÚÐLURÉTT

Ein af heitustu hljómsveitum landsins á sveita- og skólaballa-markaði er hljómsveitin Kung fu. Fjórir eldhressir strákar sem hafa starfað saman í tæp fjögur ár. Þeir hafa átt vinsæl lög á hverju ári svo sem í sannleika sagt, Stjörnuhrap, Gemmer jól og ekki hvað síst sumarsmellinn Sólin skín. Sá smellur var vinsæll nú í sumar þó að svo megi segja að sólin hafi ekki staðið við sitt. Hún skein lítið sem ekkert. Hver veit nema næsti sumarsmellur á Íslandi verði Rígingin rennur?

Steinarr Logi Nesheim söngvari og Kristinn Sturluson gítarleikari litu

við hjá mér í urrandi stuði og töfruðu á örskotsstundu fram frábæran núðlurétt sem er vinsæll bæði fyrir og eftir hljómsveitaræfingu. Enda mjög uppteknir báðir því að hljómsveitin er núna á fullu í hljóðveri að taka upp nýjan disk sem kemur út fyrir jól.

Þeir voru ótrúlega flinkir með hnífana enda nefna þeir sig eftir gamalli bardagaíþrótt og það austurlenskri. Þeir sögðust báðir hafa mjög gaman af því að elda og vera liðtækir í elhúsinu sem sást mjög vel þá stuttu stund sem þeir voru hjá mér á Salatbarnum.

Aðferðin hans Ingvars klikkar bókstaflega aldrei.



Steinarr Logi Nesheim söngvari og Kristinn Sturluson hlustuðu á ráð Ingvars við eldamennskuna.



Sko strákana með hanska og allt! Hreinlegir í eldhúsinu.



Drengurinn hefur lært að nota brettið og hnífinn eins og Ingvar leiðbeindi honum.



Gulræturnar skornar langsum.

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

Steiktar núðlur með grænmeti og kjúklingi

Fyrir 2

- 1 kjúklingabringa
- ½ laukur
- ¼ blaðlaukur
- 1 bolli hvítkál, skorið í þunnar ræmur
- 1 rif hvítlaukur
- ½ tsk. engifer
- ½ paprika
- ½ gulrót
- ½ bolli ostrusósa
- 3 matskeiðar sojasósa
- 1 pakki núðlur
- Olía til steikingar



Engiferið og hvítlaukurinn skorið í þunnar sneiðar og brúnað á pönnu. Kjúklingabringan skorn í þunnar sneiðar og steikt á pönnunni. Grænmetið er skorið í þunna strimla og steikt á pönnunni með kjötinu. Ostrusósan er sett út á og látið malla í smá stund. Núðlurnar eru soðnar í vatni og sojasósu í 3 mínútur, síðan eru þær sigtaðar og settar út á pönnuna og steikt litla stund.



Dúnúlpur
Rúskinnsúlpur
Leðurjakkar
Vattkápur
Hattar – Húfur

Leðurhanskar
Ullarsjöl
Góð gjöf

Útsöluhorn
50 % afsl.
Góðar vörur



TOPP HÚSIDIÐ

Mörkinni 6, Sími 588-5518

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



6
MP & BH
MEIÐA
ÍHUGA
HVAD

VÖKVI
KEYRA
STJÓRNA

SAMTÖK
JÁRNA
TVEIR EINS



SKRÁ
HEF LEIFI
SKILABOD
FÚSK

↓

ANGAN

ÞAKBRÚN
SEFA

DÝRA-
HLJÓÐ

HVAD

FOR

LÍTIÐ BÝLI

EINS UM L

SEM

FUGL

SKYLDIR

UTAN

BOTN-
VARPA
FYRIR-
TÆKI

TVEIR
EINS
RAUST

SKÓLI

TÍMABILS

TALA

TIL DÆMIS

FULLKOM-
LEGA SÆL

MAGUR
UM-
HYGGJA



TVEIR EINS
SÉR-
HLJÓÐAR

Í RÖÐ

FUGL

PAR



RÁ

SAMTÖK

BARDAGI

MERKI

HERMA

UPP-
HRÖPUN

ÓSIGUR

TULDRA

PLAN

MAS

BARDAGA-
ÍÞRÓTT

SPILASORT

SKIL



→

ANDVARI

LEIKFÉLAG

ÁI

KAST

ÓÞEKKUR

ÞREYTA

Lausn síðustu krossgátu er á blaðsíðu 6.



GERAST														
FEN				SAMPYKKI		ÞUKL			NAFNORÐ	TVEIR EINS			KRA	
										GUÐ				
										FLAGG				
		BLIKK		BORÐAÐI		FORFAÐIR			FYRIR OFAN					
				DRYKKUR					ÁTT					
		LEIKFÖNG			Í RÖÐ	FÚADÝ				FORFAÐIR			EINN MILLJARÐ-ASTI	
						DREIFA				ÞRÍR EINS				
							HEITI					ÖNEFNDUR		
							NÚMER							
NEÐAN				LAND					TRUFLA					
RÍKI DAUÐRA				BÝLI					HÁR					
											ÖFUG RÖÐ			
											ÍÞRÓTTA-FÉLAG			
		ÞREYTA					GLUFA			NÖGL				
		FESTING					ÖFUG RÖÐ			SIGTUN				
		TVEIR EINS									SÉRHLJÓÐAR			
		RISSA		DÝRA-HLIÐ										
GRÍSKUR BÖK-STAFUR				FRAMA-GOSI			KVEN-FLÍKA		MJÖG		FÁLMA		LABB	
TUNNUR														
LÍFSLAUP														
		FYRIR HÖND			BARDAGI	SKYLDIR		STANDA VIÐ				HÆÐ		
		TVEIR EINS						UTAN						
				SAMTÖK			GEISLA-HJÚPUR			BLEKKING				
	BÖK-STAFUR							SEFAST						

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

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.



sportbar.is

BOLTINN Í BEINNI
VEISLUSALUR
afmæli, steggir / gæsir og einkasamkvæmi
POOL & SNOKER

FRÍTT

Hverfisgata 46 s: 55 25 300

Jafnaseli og Hverfisgötu 46

(í Jafnaseli á bakvið Krónuna)

**Boltinn alltaf í beinni
Poolborð á staðnum**

Verið velkomin!



sportbar.is

BOLTINN Í BEINNI
VEISLUSALUR
afmæli, steggir / gæsir og einkasamkvæmi
POOL & SNOKER

FRÍTT

Hverfisgata 46 s: 55 25 300

**VERTU MIND...
VERTU DUNDUR!**

