

hér & nú

Fimmtudagur 28. september 2006
38. töl. - 2. árgangur
Verð: 395 krónur

GEISLANDI
RAGNHEIDUR
CLAUSEN



ELLERT OG
FJÖLSKYLDA
Á FRUMSÝNINGU



HAMINGJAN BÝR

EKKI Í GLAMÚRHEIMI

NANNA GUÐBERGSDÓTTIR STARFAÐI UM ÁRABÍL
SEM FYRIRSÆTA Í EVRÓPU. HÚN HEFUR ALDREI
VERIÐ HAMINGJUSAMARI EN NÚ.

ARI OG ILMUR
Í SKÝJUNUM



HEIDAR SNYRTIR

FER Á KOSTUM



PARKET & GÓLF • ÁRMÚLA 23

ÚTSALA!

20-60% AFSLÁTTUR



kaldafjós 2006

PARKET OG HURÐIR Í MIKLU ÚRVALI

PARKET FRÁ KR. 999.- fm.

HÁGÆÐA FRAMLEIÐENDUR FRÁ ÞÝSKALANDI, FINNLANDI, HOLLANDI,
DANMÖRKU OG BANDARÍKJUNUM



PARKET & GÓLF

ÁRMÚLI 23

108 REYKJAVÍK

SÍMI: 568 1888

FAX: 568 1866

WWW.PARKETGOLF.IS

PARKET@PARKETGOLF.IS

ÁRATUGA ÞEKING, ÞJÓNUSTA OG RÁÐGJÖF



VERSACE



Skýr



Njóttu lífsins með heilbrigðum lífsstíl

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

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



FEGURÐ • HREYSTI • HOLLUSTA

hér&nú

RAUNVERULEG ÁNÆGJA

Veit ekki með ykkur en ég hef verið þar sem raunveruleg ánægja ríkir. Ánægja felst til dæmis í því að horfa á aðra sem gera góða hluti með blíðu og samúð. Sif Aradóttir fegurðardrottning sem hreppti þriðja sætið í Ungfrú Skandinavíu er ein þeirra sem eru færir um að finna til mikillar gleði og ánægju og auðvitað aldrei á kostnað annarra því ánægjan felst ekki í því.

„Við Oliver gerum okkur grein fyrir að það þarf að rækta sambandið. Við förum oft tvö út að borða, ferðumst mikið um á mótörhjólunum okkar og hlúum að ástinni. Mér hefur alltaf þótt gaman að lifa, en aldrei eins og nú,“ segir Nanna Guðbergsdóttir athafnakona meðvituð um hvað veitir henni raunverulega og varanlega ánægju.



Fögnum lífinu og njótum ánægjunnar hvenær sem við getum. Þegar við förum að blómstra og geisla og dansa eftir götunni bara vegna þess að við erum hamingjusöm er tilganginum náð.

Elly Ármannsdóttir

24-25



HRINGDU INN
PARTÍ EÐA FRÉTT
550 50 70

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

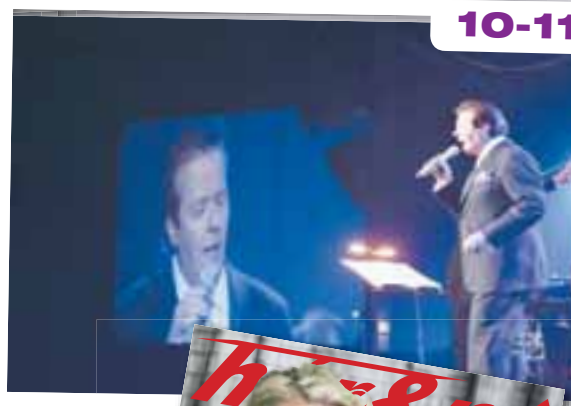
FRÉTTASKOT



22



34-35



10-11

EFNISYFIRLIT

6-7 **hér&nú** STJÓRNUR

Flottar konur og krossgátulausn.

8

Frumskýning á Mein Kampf og opnun Make Up Store í Kringlunni.

10-11

Stórbrotinir tónleikar Björgvins Halldórssonar.

13

Olga skrifar um Tískuvíkuna í London.

14

Ari Sigvaldason og Ilmur opna ljósmyndasýningu.

16

Erlendir molar.

18-19 **hér&nú** LÍFSSTÍLL

Bryndís Ásmundsdóttir með móður sinni við opnun nýrrar verslunar.

22

Ragnheiður Guðfinna býr til salat með Ingvari á Salatbarnum.

24-25

Nanna Guðbergsdóttir fasteignasali í einlægu viðtali.

26

Aldrei of seint að fara í nám.

28

Beta skrifar um nútímakonuna.

34-35

Sif Aradóttir varð þriðja í keppinni Ungfrú Skandinavía.

36-37

Hulda Hauksdóttir í Flash ætlaði aldrei í verslunarrekstur.

40

Tískusjúkdómar.

42-43

Krossgáta Hér & nú.

44

Stjórnuspa vikunnar.



365

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 gagnabönkum án endurgjalds.

Láttu
vita!

EG SÉ EKKI
EFTIR NEINU

hér&nú





Fjóla Friðriksdóttir, eigandi Forvals, Sigrún Inga Sigurgeirsdóttir, Heiðar snyrtir, Gréta Boða, Rúna Þorsteinsdóttir og Bryndís Jóhannesdóttir.

Dísa Jónsdóttir eigandi World Class geislaði á kynningunni en í Laugum Spa er hægt að fá nýja stofumeðferð frá Guerlain.



Sigrún Inga Sigurgeirsdóttir og Hildur Pálsdóttir



HEIÐAR JÓNSSON FÓR Á KOSTUM

Heildsalan Forval kynnti nýja snyrtivörulínu á dögnum. Heiðar Jónsson og Gréta Boða förðuðu fyrirsætur á staðnum. Fjöldi kvenna fylgdist grannt með.



Gréta Boða að snyrta Hrunn Einarsdóttur fyrirsætu.

Heiðar snyrtir farðar Ragnheiði Guðmundsdóttur. Nýtt meik „Fleur de teint“ og nýr maskari voru kynnt samhliða förðuninni.



Vigdís Gunnarsdóttir og Bryndís Jóhannesdóttir, eiginkona Jóa Fel eðlabakara.



Heiðar snyrtir gefur Guðrúnu Möller góð ráð.



Systurnar Guðrún, Bryndís, Rúna Björg og Dagbjört Þorsteinsdætur.



Elín Magnúsdóttir og Natalia Lea Georgsdóttir.

H&N myndir: Hrönn Áxelsdóttir

Skýr
smoothie

SKÝRDRYKKUR

Jarðarlar
Jítónna
Pinn
Piparminta
Epli
Súss
Martha



Hallbjörn Karlsson, Þorbjörg Helga Vigfúsdóttir, Björn Ingi Hrafnsson, Hólmfríður Rós Eydóttir, Hanna Birna Kristjánsdóttir og Vilhjálmur Jens Árnason.

Hér & nú mætti á frumsýningu Mein Kampf eftir George Tabori í leikstjórn Hafliða Arngrímssonar í Borgarleikhúsinu.

Silja Aðalsteinsdóttir, Arthúr Morthenz, Gunnar Karlsson eiginmaður Silju og Steinunn Stefánsdóttir.

FLOTT Á FRUMSÝNINGU

Ellert B. Schram, Eva Schram og Ágústa Jóhannsdóttir, kona Ellerts.

Edda Sigrún Ólafsdóttir, Helgi Sigurðsson og Katla Ólafsdóttir.

Ljósmyndir: Daníel Rúnarsson

Margrét R. Jónasardóttir opnaði snyrtivöruverslunina Make up store í Kringlunni með pomp og prakt um helgina. Margmenni mætti til að fagna með Margréti.

Fríða Ellertsdóttir, snyrtifræðingur hjá RÚV, Ragnheiður Clausen, fyrirverandi sjónvarpsþula, og Auðbjörg Ögmundsdóttir, einnig snyrtifræðingur hjá RÚV.

RAGNHEIÐUR CLAUSEN GEISLANDI FALLEG VIÐ OPNUN MAKE UP STORE

Ljósmyndir: Hrónn Axelssóttir

Kristín Edda Óskarsdóttir og Sigríður Erla Viðarsdóttir komu með blóm.

Margrét R. Jónasardóttir, eigandi Make up store í Kringlunni.

Hér er Alma Ösp Arnórsdóttir að lýsa áhrifum snyrtivaranna.

Jónas, faðir Margrétar, hjálpaði til við veitingarnar. Hér gefur hann Írisi Heru Þorbjörnsdóttur svalandi drykk í tilefni dagsins.

Sara Dís Hjaltested og María Björg Sverrisdóttir keyptu spennandi föðunarvörur hjá Margréti.

Geggt kúl, marr ;-)

Allt næstum því ókeypis!

- Nánast á kostnaðarverði!



AMERICAN



LINEA CLEAN



ANTARES

(Hinn sívinsæli Framsóknarsófi á kosningatilboði)

40-70%
AFSLÁTTUR AF ÖLLU



Ódýrasta fellihýsið á markaðnum!

BOX COM BAÚ

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

Með hverju keyptu sófasetti eða rúmi fylgir „sexy“ stóll á meðan birgðir endast...

BUONO

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

Sérstakt tilboð fyrir „unga“ eldri borgara á rúmunum.



DUPLO BOX

Nýttu plássíð. Frábær lausn í unglindaherbergið

Unglingavandamálin leyst í eitt skipti fyrir öll!



RÚM&SÓFI
húsgagnaverslun

Borgartúni 28 · 105 Reykjavík · Sími 5618833

www.rumogsofi.is

Opunartími 12-18, um helgar 11-17

ÞETTA VAR ALVIÐ

Logi Ólafsson knattspyrnuþjálfari var einn af fjölmörgum þrúðbúnum gestum sem mættu í Laugardalshöllina til að hlýða á Björgvin Halldórsson ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands um síðustu helgi.

„Ógeðslega gaman,“ svarar Logi Ólafsson knattspyrnuþjálfari aðspurður hvernig hann skemmti sér á stórtónleikum Björgvins Halldórssonar um síðustu helgi. „Ég er svo mikill aðdáandi Björgvins. Mér fannst þetta alveg stórbrotið.“

Skemmti sonur þinn sér líka á tónleikunum?

„Já. Honum fannst þetta líka frábært. Hann er á sömu skoðun og ég. Okkur finnst Björgvin Halldórsson einn mesti snillingur þjóðarinnar í tónlist og tilsvörum.“



Jónína Bjartmarz



Logi Ólafsson knattspyrnuþjálfari og sonur hans Andrés Mår Logason.



Sviðið var stórbrotið þar sem Björgvin naut sín svo sannarlega með Sinfóníuhljómsveit Íslands.



EG STÓRBROTID

Björgvin Halldórsson var svakalega flottur á sviðinu að sögn gesta.



Sigurður Sigurjónsson leikari með meiru úr Spaugstofunni og kona hans Líska Harðardóttir.



Ingibjörg Bjarnarsdóttir og Nanna Kristín Jóhannsdóttir sem tók þátt í Idol.



Soggi Hall, flottasti kokkur landsins, ásamt konu sinni Svölu Ólafsdóttir.



Árni Mathiesen fjármálaráðherra og kona hans Steinunn Kristín Friðjónsdóttir.

HVÍT KANÍNA FRUMSÝND VIÐ FÖGNUM GESTA

Nemendaleikhúsið frumsýndi samsetta sýningu, eða „devise“ leikhúsverk, sem ber heitið Hvít kanína um síðustu helgi. Sýningin er algjörlega unnin upp úr

fundnum textum og hlutum sem leikhópurinn hefur safnað á æfingartímabilinu. Margt var um manninn í Borgarleikhúsinu.

Albert Eiríksson og Bergþór Pálsson söngvari.



Sonja Marsibil Porvaldsdóttir, Sigríður Erla og Bjarney Bjarnadóttir.



Garðar Thór Corters, Kjartan Ólafsson og Álfrún Guðrúnardóttir.



Rúnar og Valgerður.



Einstakt tækifæri til þess að eignast kinverska listmuni beint frá framleiðendum

Úti- eða inniblámapottar - myndir - lampar - skilrúm - matarstell - vasar - skálar og fleira



Frábært
verð



Gallery Kína

Ármúla 42

sími 895 8966

Opð alla daga frá kl. 10-18

LÚXUS GJAFIR OG SÖFNUNARVÖRUR - GÓÐ FJARFESTING

OLGA SKRIFAR FRÁ LONDON FASHION WEEK

Texti >> Olga Soffía Einarsdóttir
personalimagedesign.co.uk



Strákalega sæt í jakka, skyrtu, buxum og með beltí.



Rauður var gegnumgangandi tónn hjá Armani.



Eftirtektarverður hattur.



Kraginn vakti athygli og munstrið líka.



Flott dress fyrir flata maga.

London fashion week var haldin í síðustu viku og var margt og mikið í boði fyrir vor- og sumartískuna. Þar sýndu margir þekktir, hönnuðir, svo sem Julien Macdonald, Jasper Conran, Betty Jackson, Paul Smith og Armani. Armani notaði tækifærið og minnti á góðgerðarstarfsemi til styrktar alnæmissjúkum og fékk marga góða í lið með sér eins og sjá má á myndunum.

ÞAU STÓDU AÐ SÝNINGUNNI MEÐ ARMANI TIL AÐ VIRKJA GÓDGERÐARSTARFSEMINA



Alicia Keys er söngkona með útgeislun á heimsmeðlun og englarödd.



Bono er alltaf svo svalur. Gleraugun, skyrtan hneppt frá niður á bringu og bara hvernig hann hreyfir sig.



Leonardo DiCaprio.



Fredrik Ljungberg liðsmaður Arsenal.



50 Cent skemmti gestum á Tískuvíkunni í London.



Beyoncé sexí á sviðinu.



Fótboltagoðið Frank Lampard og Elen Rivas.

Sýningin Reykjavík úr launsátri var opnuð í Menningar- miðstöðinni Gerðubergi um síðustu helgi í tilefni 220 ára afmælis Reykjavíkurborgar. Þar eru til sýnis mannlífs- myndir **Ara Sigvaldasonar** fréttamanns. Ljósmyndirnar eru allar svarthvítar og sýna mannlíf í Reykjavík sem fáir veita eftirtekt í daglegu amstri. Lítil augnablik í lífi fólks á götum og opinberum stöðum borgarinnar, oft við skrítnar og skemmtilegar aðstæður. Ari skilur myndavélina sjaldan við sig og laumast til að taka myndir af fólki, helst þannig að enginn taki eftir.

„Það gekk bara gríðarlega vel og sýningin var vel sótt. Um tvö hundruð manns mættu. Þetta er önnur sýningin sem ég held. Það er skemmtilegt að taka myndir, vinna með þær, velja þær, undirbúa kynningar og raða myndunum. Þetta er skemmtilegt hobbí,“ segir Ari Sigvaldason, fréttamaður og myndasmiður, og heldur áfram: „Það sem mér fannst skemmtilegast á opnuninni var að fólki fannst myndirnar greinilega dálítið myndnar. Þær eiga líka að vera það þótt reyndar séu nokkrar ljúfsárar,“ segir Ari ánægður með útkomuna.



Ari Sigvaldason og Illmur, kona hans.



GLADDI MIG HVAD FÓLK SKEMMTI SÉR



Lilja Jónsdóttir, Auður Aradóttir – dóttir Ara Sigvaldasonar, Freyja Stígsdóttir og Lísía Kristjánsdóttir.



Hulda Guðrún og Gústaf Guðmundsson.



Helga Jóhannesdóttir, Kolbrún Erla og Sandra.



Sigvaldi Arason, faðir Ara, ásamt Sigvalda Óskarssyni, frænda Ara.



Ekta hvítlauksbrauð á aðeins

290 kr.-



Bergstaðastræti 13 - Sími 551 3083
www.bernhoftsbakari.is

Opið: Virka daga 7.30 - 18.00 - Um helgar 8.00 - 17.00





Kvennabósinn og kærastan
Hugh Hefner þósar með Cameron Diaz, kærustu Justins Timberlake.



Góðar félagar Justin Timberlake og Christina Aguilera eru góðir vinir. Þau kynntust í Mikka músarklúbbnum sem krakkar og hafa einu sinni túrað saman.

Justin Timberlake er sjóðandi heitur

JUUUSTIN!

Justin Timberlake er einn heitasti söngvarinn í dag. Hann gaf út aðra sólóplötu sína á dögunum og er óhætt að segja að lögin á henni séu löðrandi af kynþokka. Platan ber heitið FutureSex/LoveSounds.

Justin hélt af þessu tilefni heljarinnar útgáfuteiti og var fina og fallega fólkið mætt til þess að fagna með kappanum.



Sætur Söngvarinn Adam Levine úr hljómsveitinni Maroon 5 er heitur gaur. Hann lét sig ekki vanta í útgáfuteiti Justins. Hann er hér ásamt vinkonu sinni Becky.



Góður stuðningur JC Chavez félagi Justins úr strákasveitinni Nsync mætti að sjálfsögðu til að fagna með vini sínum.



Meistarinn Pröðusentinn Timberland á heiðurinn af plötu Justins. Hér á vinstri hönd Lil'Jon.

H&N-myndir - Nordic Photos/Getty Images



Sjóðandi heitur Hugh Hefner mætti að sjálfsögðu með öllum kærustunum sínum. Hérna gerir hann heiðarlega tilraun til þess að dansa.



SÓMABAKKAR

PANTAÐU Í SÍMA 565 6000 / FRÍ HEIMSENDING*



*Gildir aðeins ef pantað er fyrir meira en 3.000 kr.



Nánari upplýsingar á somi.is



Bryndís Ásmundsdóttir leikona ásamt æskuvinkonu sinni Bryndísi Björk.

Kolbrún Stefánsdóttir, móðir Bryndísar Ásmunds leikkonu, hefur opnað verslun á Laugavegi ásamt Ingibjörgu Dalberg. Þær leggja áherslu á allt sem viðkemur heimilishaldinu.



Hulda Sif Ásmundsdóttir og Kristján Jóhann Steinson.

SIA-VERSLUN OP

„Við seljum heimilisvörur. Allt frá kertum og servíettum upp í húsgögn. Barnahúsgögn og barnaleikföng. Allt fyrir barnaherbergjð.“ segir Kolbrún Stefánsdóttir sem opnaði um síðustu helgi verslunina Sia á Laugavegi 86-94 ásamt Ingibjörgu Dalberg. Kolbrún, sem er móðir Bryndísar Ásmundsdóttur leikkonu, rak Blómastofuna á Eiðistorgi sem margir muna vel eftir en Ingibjörg hefur rekið heilidsöluina Sia síðustu 13 árin og gerir enn. „Nú höfum við sameinað krafta okkar, ég og Ingibjörg, en Sia er sænskt vörumerki og nú eru komnar Sia-búðir út um allan heim. Fjölmargir komu og fögnuðu með okkur og þar á meðal dætur mínar,“ segir Kolbrún að lokum ánægð með staðsetninguna og stemninguna á Laugaveginum.



Maria, Tommy, Panilla frá Svíþjóð og Arnar.



Nanna Norðfjörð, Ástríður Sigurrós, Laufey Johannesen og María Fjola.

ALDREI AFTUR MEGRUN

Hreinsun er það heitasta í heilsuræktinni

Megrunkúrar koma og fara, en æ oftast heyrir sú fullyrðing að megrun sé bannorð. Eithvað verður þó að koma í staðinn, þar sem þjóðin fer ört stækkandi og þá sérstaklega á þvervegin. Hreinsun eða afeitrun hefur notið vaxandi vinsælda, en þessi aðferð byggist á þeim kenningum að ýmis eiturfni safnist upp í líkamanum og að hægt sé að losna við þau með

réttu fæði. Samkvæmt kenningunni á fólk ekki aðeins að grennast eftir hreinsunina, heldur á heilsan einnig að batna.

Aldrei litið betur út

Breska sjónvarpsstjarnan Carol Vorderman hefur skrifað vinsælar bækur um hreinsunarkúrinn, en hún fór fyrst á þennan kúr árið 1998. Hún er núna 45 ára og hefur aldrei litið betur út, en eins og hún segir í bókinni Detox for life fer hún á 28 daga kúr tvisvar á ári og heldur sér þannig í formi. Hreinsunin byggist ekki á því að telja hitaeiningar og ekki er nauðsynlegt að einblína á vigtina. Til dæmis segist Carol aðeins vigta sig á þriggja mánaða fresti. Hún fer aldrei í ræktina, en er samt jafn grónn og

Flott Carol Vorderman er 45 ára og fer aldrei í ræktina að eigin sögn.





Bryndís leikkona, Þórhildur Ásmundsdóttir, Kolbrún Stefánsdóttir eigandi, Ása Kolbrún og Hulda Sif.

Líosmyndir: Heiða Helgadóttir

ÖPNUD Á ÍSLANDI



Ólöf, Edda Hrönn, Ragnheiður, Hildur, Þórhildur og Hildigunnur.



Kolbrún og Ingibjörg hafa opnað fyrstu Sía-verslunina á Íslandi.



Sigrún Snorradóttir, Eva Arna Ragnarsdóttir og Þórgunna Þórarinsdóttir.

hún var þegar hún var tvítug. Jónína Benediktsdóttir er ein þeirra Íslendinga sem reynt hefur hreinsunaraðferðina, en hún stendur fyrir hópferðum til Póllands á heilsuhótel, þar sem fólk fer á tveggja vikna afeitrunarkúr. Jónína hefur sjálf misst fjölda kílóa með þessari aðferð, auk þess sem hún segist hafa orku á við tvítuga konu.

Kjöt og kaffi á bannlista

Hvort sem fólk fer í tveggja vikna eða fjögurra vikna hreinsunarkúr, þá gilda sömu meginreglur. Drykkir eins og kaffi, gosdrykkir og áfengi eru bannaðir, kjöt, egg og fiskur eru ekki á matseðlinum og mjólkurvörur eru sömuleiðis óæskilegar. Almenn er æskilegt

að fólk borði mat sem er eins lítið unninn og hægt er, salt og sykur á að vera í lágmarki og miklu máli skiptir að forðast gerviefni eins og sætuefni, litarefni og rotvarnarefni.

Allar tegundir af grænmeti og ávöxtum eru leyfilegar á meðan á hreinsuninni stendur, sömuleiðis hnetur og fræ, baunir og baunaspírur. Kaldpressaðar oliur, eplaedik, svartur pipar og ferskar kryddjurtir eru á meðal þess sem má nota, en krydd sem inniheldur gerviefni er bannað. Mælt er með því að fólk sleppi hveiti, en borði í staðinn hafra, brún hrísgrjón, rúg og annað heilkorn. Í staðinn fyrir mjólkurvörur er mælt með möndlumjólk, hrísmjólk eða sesammjólk, en sojamjólk má nota í hófi.

Með orku á við tvítuga Jónína Benediktsdóttir hefur lést um fjölda kílóa með hreinsunaraðferðinni.



Veiting Sjónlistarorðunnar 2006 fór fram í Samkomuhúsinu á Akureyri um síðustu helgi. Orðan er veitt fyrir framúrskarandi framlag á sviði hönnunar annars vegar og myndlistar hins vegar. Heiðursorða Sjónlistar 2006 var veitt **Magnúsi Pálssyni** myndlistarmanni við mikinn fögnuð viðstaddra.



Listamennirnir sem hlutu tilnefningu til Sjónlistar 2006 fyrir myndlist og hönnun. Frá vinstri: Steve Christer arkitekt, Hildur Bjarnadóttir myndlistarmaður, Steinunn Sigurðardóttir fatahönnuður, Margrét Blöndal myndlistarmaður, Margrét Harðardóttir arkitekt og Guðrún Lilja Gunnlaugsdóttir hönnuður. Á myndina vantar Katrínu Sigurðardóttur myndlistarmann, sem er stödd í New York við sýningaruppsetningu.



Sigrún Björk Jakobsdóttir, forseti bæjarstjórnar Akureyrar og formaður stjórnar Sjónlistar, Einar Sveinsson, formaður stjórnar Menningarsjóðs Glitnis, aðalfyrirtækjabakhjaris Sjónlistar, og Magnús Pálsson, myndlistarmaður og handhafi heiðursorðu Sjónlistar 2006.

Myndlistarmennirnir Ragnar Kjartansson og Ásdís Sif Gunnarsdóttir flytja gjörning.



Kórinn Hymnódía frá Akureyri flytur þjóðlagið Blástjörnu í nýrri útsetningu Michaels Jóns Clarke. Eyþór Ingi Jónsson, stjórnandi kórsins, er þriðji frá vinstri.



Hér stilla Ragnar og Ásdís sér upp eftir gjörninginn.

FJÖR Á SJÓNLIST 2006

hér&nú STJÖRNUFRÉTTIR

Aðþrengda eiginkonan **Marcia Cross** á von á tvíburum

Ekki fleiri óléttar í Aðþrengdum Marc Cherry, framleiðandi og handritshöfundur Aðþrengdra eiginkvanna, hefur bannað hinum dömnum í þættinum að verða óléttar.

KOMIN MED SAETA KÚLU

Marcia Cross leikur hina fullkomnu Bree Van De Kamp í sjónvarpsþáttaseríunni frábæru Aðþrengdar eiginkonur. Þriðja serían hóf nýlega göngu sína í bandarísku sjónvarpi og verður ekki langt þangað til við herna heima fáum að njóta hennar.

En Bree verður örugglega ekki mikið í víðu skotunum þar sem hún á von á tvíburum. Framleiðandi þáttanna Marc Cherry sagði vist við stúlkurnar að fleiri mættu ekki verða óléttar því þá yrði allt of erfitt að skrifa handritið. Hann hefði átt að þæla aðeins í því áður en hann réði fimm konur í aðalhlutverk.



Myndarleg Bumban er ekki orðin stór enn. Marcia Cross á von á tvíburum.



Rosabarmur Barbra Streisand er iturvaxin kona og stolt af því. Það er samt engin afsökun fyrir því að vera ekki í brjóstahaldara.

Það geta ekki allir farið út úr húsi án brjóstahaldara

BARBRA BÚBBULÍNA!

Við elskum Barbru Streisand út af lífinu. Konan er gyðja, en einhver hefði átt að stöðva hana áður en hún fór svona út úr húsi. Barbra er flottur kvenmaður en hún er ekkert unglamb lengur. Konan er 64 ára.

Henni hefur fundist það í lagi að vera ekki í brjóstahaldara, en flöss ljósmyndara geta eyðilagt svo margt og það gerðist hér. Barbra, vertu í brjóstahaldara næst!

Gæðahreinsun – góð þjónusta Þekking • Reynsla • Þjónusta

Skyrtupvottur / Dúkapvottur / Heimilispvottur

Hreinsum einnig sængur

Opið

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





„Ég elska hvítlauk og balsamedik og þegar það kemur saman við klettasalat, þá heyrir maður nánast englana syngja.“



SALATIÐ HENNAR RÖGGU ER HREIN SNILLD

Það er einhver slíkur glæsibragur yfir Eyjastúlkunni Ragnheiði Guðfinnu að það verður allt svo fallett sem maður gerir eða segir. Hún hefur yfir að ráða, ekki bara þessum mikla þokka, heldur alveg óþrjótandi orku. Og þessari orku er hún svo fljót að deila með öðrum, hvort sem hún er í sjónvarpsþætti, líkamsrækt eða að kenna á sjálfstyrkingarnámskeiðum. Allt gerir hún af svo miklum myndraskap að maður hrífst með á auga-bragði.

Ragga kom með uppskrift að fallegu salati sem hún segist laga oft. „Ég borða aðeins hollan mat, hann þarf að vera orkuríkur og orkuna fæ ég mest

úr grænmeti og ávöxtum. Maturinn verður að vera litríkur og fallegur, þá er gaman að borða. Ég þoli ekki litlausan mat. Þar að auki er það þannig að eftir því sem grænmetið er litríkara er það hollara og hvítlaukurinn er jú nauðsynlegur allan ársins hring. Ég læt salatblöð alltaf liggja í ísköldu vatni í minnst 30 mínútur áður en ég nota það. Einnig rötargrænmeti svo sem gulrætur og spergilkál, þá verður það brakandi ferskt. Ég elska hvítlauk og balsamikedik og þegar það kemur saman við klettasalat, þá heyrir maður nánast englana syngja.“

Ég verð að segja að salatið var hrein snilld og prófuðum við að dreypa á spænsku hvítvíni með og spænsk stemning umlauk okkur strax. Fallett fljóð, flott vín og ferskur matur – hvað er betra?

Ferskt salat með melónu og serrano-skinku

Fyrir 2

- 1 hunangsmelóna
- 10 sneiðar Jamón serrano-skinka
- 1 poki klettasalat (ruccola-salat)
- 1 stk tómatur
- 1 stk paprika
- 2 stk hvítlauksrif
- 4 matsk olívuolía.
- ½ agúrka
- ½ rauðlaukur
- 1 stk appelsína
- 2 matsk balsamikedik
- 100 gr ferskur mozzarellaostur.



Setjið klettasalið í ískalt vatn og látið það liggja í því í 30 mín. Skerið melónuna í hálfar sneiðar, skerið einnig ferska mozzarellaostinn í sneiðar. Sigtíð vatnið af klettasalatinu og látið renna vel af því (gott að nota saltvindu), setjið síðan á disk. Saxið hvítlauksgeirana og setjið út í olívuolíuna og hellið yfir klettasalið. Raðið ofan á salatið sneiðum af melónu, serrano-skinku og sneiðum af mozzarella. Skerið tómattinn í báta og raðið ofan á. Skerið appelsínuna í þunna báta og raðið á diskinn til hliðar við salatið og setjið á milli sneiðar af rauðri papriku. Leggið rauðlaukshringi yfir salatið og skreytið með gulrótarásum. Að lokum er balsamikedik helld yfir.



Texti >> Ingvar Helgi Guðmundsson
H&N-myndir >> Heiða Helgadóttir



Hollustuna heim!

Hollur og góður kínamatur,

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
700 kr

stórir skammtar
- beint heim til þín.

TILBOÐ 1

Djúpsteiktar rækjur
Original hot and
sweet svinakjöt
Snöggsteikt nauta-
kjöt í ostrusósu
Kinverskar
eggjanúðlur
m/kjúklingi og
grænmeti
Hrísgrjón, súrsæt
sósa, prjónar og
soya sósa

1.345 á mann
2.690 fyrir tvo

TILBOÐ 2

Djúpsteiktar rækjur
Peking kjúklingur
m/kinasveppum
Wok steikt lamba-
kjöt m/svartbauna-
sósu
Original hot and
sweet svinakjöt
Hrísgrjón súrsæt
sósa, prjónar og
soya

1.445 á mann
2.890 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjapartý

Konton svinaríf
Hrísgrjón, prjóna
og soya
poki af Maarud

1.250 á mann
2.500 fyrir tvo



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

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

Opið: mán-fimmtudaga 12-21:30

föstu og laugardaga 12-22:30

sunnudaga 17-21:30

www.indokina.is

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

Heimurinn hennar Nönnu

„Mér hefur alltaf þótt gaman að lifa, en aldrei eins og nú. Margir halda að lífið sé betra hinum megin við hornið. Ég veit að svo er ekki.“

Nanna Guðbergsdóttir starfaði í fjölda ára sem fyrirsæta í Mílanó og Þýskalandi. Starfinu fylgdu ferðalög víða um heim, en Nanna hefur aldrei verið hamingjusamari en nú, gift móðir sem ræktar sambandið við eiginmanninn meðal annars með mótórhjólaferðum.

HAMINGJAN BÝR EKKI Í GLAMÚRHEIMI

Sextán ára stelpa stóð með alltof stóra ferðatösku og reyndi að koma henni í leigubíl á flugvelli í Milánó. Það tókst með miklum herkjum. Þegar hún mætti á umboðsskrifstofuna komst taskan ekki inn í lyftuna og því þurfti unglingurinn að skilja hana eftir í anddyri hússins. En Nanna Guðbergsdóttir lét það ekki á sig fá og arkaði á fund nýja vinnuveitandans síns.

„Ég hafði pakkað niður öllu úr mínum fataskáp og skáp systur minnar og mömmu því ég ætlaði ekki að verða uppiskroppa með fót,“ segir Nanna Guðbergsdóttir og skellihlær að þessari sextán ára endurminningu.

Nanna var komin til Milánó til að starfa sem fyrirsæta.

„Svo var farið með mig á verðandi heimili mitt. Þar bjuggum við saman tólf fyrirsætur og þið þurfið ekki annað en horfa á einn þátt af America's next Top Model til að sjá hvernig það líf er. Fyrst mætti mér búlgörsk brussa og hún réði öllu þarna og hélt hún gæti ráðskast með mig.“

Greinilega mistókst henni það ætlunarkerfi. Nanna er svo geislandi glöð að það getur ekki annað verið en allir í kringum hana fari ósjálfrátt í gott skap. Í Milánó starfaði Nanna tvö sumur, kom svo heim í nám við MH og lónskólann og hélt því næst til nokkurra mánaða búsetu í Milánó. Þaðan ferðaðist hún um allan heim, enda eftirsótt fyrirsæta.

„Auðvitað þjádíst ég stundum af heimþrá og verst fannst mér þegar ég kom fyrst til Milánó og uppgötvaði að það var ekki sími í húsinu sem við bjuggum í. Ég þurfti alltaf að fara niður á módelsskrifstofu og hringja koll-ekt í mömmu. En ég þurfti að prófa þennan heim.“

Kaffihúsa eigandi og fasteignasölufulltrúi

Reykjavík er að vakna til lífsins á þungbúnunum þriðjudagsmorgni þegar við sitjum við borð á kaffihúsinu Segafredo við Lækjartorg; kaffihúsi sem Nanna og maðurinn hennar Oliver Pálmason hafa rekið í tvö og hálf ár. Það er gríðarleg ótrúð á staðnum, nokkuð sem ég segi henni að komi mér svoltið á óvart þar sem þetta minni mig helst á morgun á kaffihúsi í erlendri stórborg.

„Já, það er alltaf mjög mikið að gera, sérstaklega svona fyrst á morgnana og í hádeginu,“ segir hún. „Við erum með opið til miðnættis og hingað sækir fólk líka mikið í kaffibolla og koniaksglas að lokinni leikhúsférd.“

Nanna starfaði á kaffihúsinu í upphafi – alveg þangað til í fyrra að þau hjónin seldu eign sína og hún heillaðist af vinnubrögðum fasteignasalans.

„Þegar ég sá hvernig starfsmennirnir hjá REMAX/BORG unnu sagði ég við Oliver að nú væri ég hætt að standa vaktir á kaffihúsinu,

Sáttur sölufulltrúi

Nanna hefur aldrei verið hamingjusamari en nú. Hún hefur alltaf haft áhuga á fasteignum og nýtur sín í starfi sem sölufulltrúi hjá REMAX/BORG.



Sonja og Nadja
Kritaó í sólinni á Lækjartorgi.

ég vildi fara að selja fasteignir!“ segir hún brosandi. „Ég sótti um starf á REMAX, fór í þjálfun og starfa nú sem sölufulltrúi hjá REMAX/BORG. Mér hefur alltaf þótt gaman að fylgjast með fasteignamarkaðnum og gat dundað mér tímum saman við að skoða eignir inni á mbl.is.“

Maður með fallegar axlir

Nanna segist trúa því að líf okkar sé að einhverju leyti fyrirfram ákveðið. Að minnsta kosti þykist hún viss um að henni hafi verið ætlað að kynnast manninum sínum, Oliver, þegar hún var níttján ára.

„Vinkona mín mætti heim þar sem ég var á náttfötunum, harðákveðin í að fara ekki út á lífið og bókstaflega skipaði mér að koma með sér á skemmtistaðinn Ingólfskaffi. Ég fór með hundshaus og einn fyrsti maðurinn sem ég hitti þegar ég kom inn var Fjölhnr Þorgeirsson, sem er gamall vinur minn. Skömmu síðar gekk í salinn glæsilegur maður og ég segi við Fjölni: „Mikið rosalega er þessi maður með fallegar axlir!“ Þá kom í ljós að þetta voru samantekin ráð. Oliver hafði séð mig á líkamsræktarstöð og fundið út að Fjölhnr gæti kynnt okkur. Síðan höfum við verið saman, í þrettán ár.“

Þau Oliver eiga saman tvær dætur, Nödjú, fjögurra ára, og Sonju, tveggja ára,

og stjúp dóttirin Eva, sem er að verða fimmtán ára, er Nönnu mjög kær.

„Oliver er alsæll með konurnar í lífi sínu. Hann þykist fullviss um að þegar hann verður gamall maður hafi hann fjórar prinsessur sem munu snúast í kringum hann!“ segir hún skellihlæjandi.

Heilbrigður lífsstíll

Nanna og Oliver bjuggu í nokkur ár í Þýskalandi, þar sem þau störfuðu og Nanna var þekkt fyrirsæta. Margur skyldi ætla að það hefðu verið viðbrigði fyrir fyrirsætuna að koma heim til Íslands og verða móðir.

„Hamingjan býr ekki í glamúrheiminum og þótt fyrirsætustarfið hafi gert mér kleift að ferðast víða um heim og dvelja til dæmis í Japan er það ekki líf sem ég sá fyrir mér í langan tíma. Módelheimurinn undirbýr mann vel fyrir lífið og er þroskandi. Fyrirsætur eru endalust að upplifa eitthvað sem er bæði afbrigðilegt og mikið rugl og ef þær eru ekki sterkir karakterar getur slíkt líf eyðilagt þær. Þær sem eru sterkar og geta hlegið að ruglinu þroskast og læra af þessu. Áfengi og eiturylf eru um allt, en ég er svo heppin að ég tók snemma ákvörðun um að reykja aldrei og prófa hvorki áfengi né eiturylf. Ég er ekkert að fullyrða að ég muni aldrei fá mér rauðvínsglas en hingað til hefur mig aldrei langað til að bragða áfengi.“

Nanna geislar af lífsgleði, enda segist hún alltaf hafa elskað lífið, en



Í Napólí Maðurinn með fallegu axlirnar hefur verið maðurinn hennar Nönnu í þrettán ár.



Fyrirsætan fyrrverandi selur fasteignir ...en samkvæmt þessari mynd gæti hún stökkið í gamla starfið fyrirvaralaust! Nanna við sundlaug í Sorrento.



Amalfi-ströndin á Ítalíu „Við förum oft tvö út að borða, ferðumst mikið um á mótörhjólunum okkar og hlúum að ástinni,“ segir Nanna en í sumar fóru þau í rúmlega tveggja vikna mótörhjólaférd um Ítalíu.

aldrei eins og nú.

„Við Oliver gerum okkur grein fyrir að það þarf að rækta sambandið. Við förum oft tvö út að borða, ferðumst mikið um á mótörhjólunum okkar og hlúum að ástinni. Mér hefur alltaf þótt gaman að lífa, en aldrei eins og nú. Margir halda að lífið sé betra hinum megin við hornið. Ég veit að svo er ekki.“



Texti >> Anna Kristine

H&N-mynd >> Vilhelm og úr einkasafni

ALDREI ÖF SEINT AÐ FARA Í NÁM

Allt að þriðjungur fólks á íslenskum vinnumarkaði er aðeins með grunn-skólapróf eða sambærilega menntun og stór hluti þessa hóps er konur. Það getur vaxið mörgum í augum að fara aftur í skóla eftir langt hlé, en á

móti kemur að sennilega hefur aldrei verið meira framboð af námsbrautum fyrir hina ýmsu hópa. Hér & nú ræddi við tvær konur sem létu aldur og tungumálaerfiðleika ekki koma í veg fyrir að þær settust aftur á skólabekk.



Sextug á skólabekk „Ég var langelst í sjúkraliðanáminu, þannig að ég var amman í bekknum,“ segir Fríða Ingunn Magnúsdóttir. Mynd: Hörður Sveinsson

Myndi vilja útskrifast aftur

Þegar Fríða Ingunn Magnúsdóttir lauk grunnskólaprófi á Hellissandi árið 1955 var ekki boðið upp á framhaldsnám í hennar heimabyggð. „Ég hefði þurft að fara í Reykholt í Borgarfirði ef ég hefði haldið áfram í skóla, en for-

eldrar mínir höfðu ekki efni á því að senda mig í heimavist,“ segir hún. „Mig langaði að fara í hjúkrun og ég hugsaði mikið um það þegar ég var unglingur. Ég hafði líka áhuga á að verða íþróttakennari, en þá hefði ég þurft að fara á

Laugarvatn.

Ég fór að vinna í fiski og á sextánda ári fór ég að vinna við aðhlyningu aldraðra. Svo fór ég að búa þegar ég var átján ára og eignaðist börn, þannig að það varð ekki meiri skólaganga hjá mér.“

Fríða og maður hennar eignuðust fimm börn, en hún varð ekkja

þegar hún var 35 ára. Sex árum síðar flutti hún til Reykjavíkur. Þegar hún var um fertugt tók hún sjöunda og áttunda bekk í kvöld-skóla til þess að eiga möguleika á frekara námi, en hún hafði ekki tók á því að halda áfram að sinni. „Ég fékk svo lítið fyrir húsið mitt fyrir vestan, þannig að ég þurfti að vinna mikið til að borga af íbúðinni og ég hafði engan tíma til að fara í nám,“ segir hún.

Það var ekki fyrr en um sextugt sem Fríða settist aftur á skólabekk, en þá fór hún í félagsliðanám og eftir það í sjúkraliðanám með vinnu við Fjölbautaskólann í Breiðholti. „Ég byrjaði bara með tvö fög, til að sjá hvernig þetta væri. Ég sagði við sjálfa mig að ég myndi hætta ef ég félli í einhverju, en það gerðist ekki. Ég var langelst í sjúkraliðanáminu, þannig að ég var amman í bekknum, en það var bara gaman.“

Fríða útskrifaðist úr sjúkraliðanáminu í desember 2005 og segir hún það hafa verið einstaka stund. „Það var svo gaman að útskrifast að ég myndi helst vilja útskrifast aftur,“ segir hún brosandi. „Námið hefur gefið mér meiri innsýn í það sem ég hef verið að vinna við. Ef ég væri yngri myndi ég læra meira, en ég hugsa að ég láti þetta duga.“

Hef meira sjálfstraust

Zenaida Asayas Edenfjord er 35 ára gömul, en hún kom til Íslands frá Filippseyjum fyrir sjö árum. Hún segir að ævintýraþrá og löngun til þess að kynna öðru landi hafi ráðið því að hún kom til Íslands.

„Ég byrjaði sem au-pair og vann við barnagæslu og heimilisstörf fyrsta árið,“ segir hún. „Svo fór ég að vinna á Hrafnistu eftir það. Ég byrjaði þar í ræstingum en svo skipti ég yfir í aðhlyningu. Ég fór að læra íslensku í Námsflokkunum þegar ég var au-pair. Svo fór ég í Landnemaskólann hjá Mími símenntun, sem var í einn vetur. Þar lærði ég íslensku og ýmislegt um íslenskt samfélag.“

Zenaida er gift manni af sænskum uppruna, en þau kynntust í

Alþjóðahúsinu. Þau eiga tíu mánaða gamlan son, en í haust byrjaði hún í félagsliðanámi hjá Mími. „Námið er mjög skemmtilegt og þetta er góður hópur. Það er erfitt að vera í námi og vinnu með lítið barn, en ég skipulegg tímann vel. Maðurinn minn hjálpar mér líka mjög mikið og við hjálpumst að á heimilinu,“ segir hún.

Hún viðurkennir að námsbæurnar geti verið erfiðar, en hún notar orðabók þegar hún skilur ekki einhver orð í tímum. „Námið hefur gefið mér meira sjálfstraust í samskiptum við aðra og það hjálpar mér líka mikið að tala íslensku. Ég á betri möguleika í framtíðinni með því að læra og ég ætla ekki að gefast upp.“



Skipulögð „Það er erfitt að vera í námi og vinnu með lítið barn, en ég skipulegg tímann vel,“ segir Zenaida Asayas Edenfjord. Mynd: Vilhelm Gunnarsson

**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



SJÁLSTÝRT LÍF NÚTÍMAKONUNNAR

ERTU FÖST Í VIÐJUM VANANS?



Ég er nútímakona. Ég bý ein, á internetunnusta, á ekki ketti, er í þremur vinnum, kór, var að byrja í golfi og hef mikinn áhuga á raunveruleikabáttum. Mér líður rosalega vel og hver dagur á eftir öðrum flýgur framhá. Síðasta ár hef ég verið að undra mig á því hve dagarnir fljúga óvenjuhratt framhá og kann varla á því skýringu. Eða kunni...ég er búin að uppgötva hvað málið er og það er að ég hef verið að lifa á sjálfstýringu. Ég tek ekki eftir neinu sem ég hugsa eða geri... ég bara líð áfram. Ég hugsa ekki um að ég sé að keyra fyrr en kannski ég legg upp við húsið mitt.

Sjálfstýringin hefur náð svo langt að ég hef vaknað við hliðina á manni sem mig langar bara ekkert í og hefur aldrei langað. Ég opnaði augun og sá góðvin minn, vin, ekki elskhuga, í rúminu. Ekkert gerðist sem betur fer. Sjálfstýringin náði ekki svo langt en er verið að kida mig? Ég mundi eftir að hafa hitt hann og svo byrjaði sjálfstýringin í að koma sér heim af djamminu og einhvernveginn fylgdi hann bara með. Af hverju það er get ég ekki útskýrt.

Önnur neyðarleg djammsjálfstýring sem ég tók eftir var þegar ég kynntist huggulegum manni á barnum. Við hófum tal saman og skemmtum okkur konunglega án þess að nokkurt kynferðislegt aðdráttarafli væri þar að völdum eins og svo oft á barnum um miðjar nætur. Nei, við vorum bara að spjalla og ákváðum að labba saman áleiðis heim þar sem hann bjó rétt ofan leigubílaröðina. Ég fer á algjöra sjálfstýringu röflandi um hitt og þetta á leiðinni heim til hans þegar hann kippir mér í gir með því að segja: „Ég bý hérna og leigubílaröðin er þarna.“ Ég ropaði upp úr mér meira en hissa og nývöknud: „Ha? Já, ó, já, einmitt...ég er að fara í leigubílaröðina ekki til þín. Já... hih. Uhm...Bless???“ Þarna tók ég fyrst eftir höstsjálfstýringunni og fannst hún alveg stórmerkileg. Ég meina... við vorum ekki einu



sinni að höstlast. Ekkert þannig í gangi. Finnst ykkur þetta ekki merkilegt?

Einu sinni var ég í vinnu þar sem ég þurfti voðalega lítið að hugsa og ég man daginn sem sjálfstýringin byrjaði. Dagurinn sem ég hætti að þurfa að hugsa. Það var góður dagur. Mér létti og var afskaplega fegin að þurfa ekki að hugsa meira. Það er svo þreytandi að þurfa að hugsa. Áður var ég í starfi þar sem ég þurfti að hugsa allan daginn og ég varð bara stressuð og þurfti pillur. En hvort er betra? Að líða áfram á valdi vanans eða að þurfa að hugsa?

Ég fór að hugsa um þetta sem við köllum vana þegar ég fékk bókina „Þú léttist – án þess að fara í megrun!“ senda frá Fréttablaðinu sem er bók byggð á milljón ára rannsóknnum um venjur samfélagsins og af hverju feitir eru alltaf feitir þrátt fyrir að hafa verið í megrun allt sitt líf. Já, í síðustu viku hringdi í mig kona og sagði: „Sæl, nú ert þú frekar feit, viltu vera með í átaki?“ Nei, ókei hún sagði þetta ekki svona en hve erfitt er hennar starf... hahah... að þurfa að finna misfrægar fitubollar til að vera með í átaki. Úff, pant ekki. Og eins gott að hún sé mjó, skiljiði. En já. Ég er náttúrulega svo afskaplega opin og hress að ég ákvað að vera með. Ég skammast mín nefnilega nett fyrir að vera feit en ég skammast mín ekki fyrir að vilja breyta því. En þessi bók fjallar ekkert um hvernig maður á að verða mjór heldur fjallar hún um að gera eitthvað nýtt. Gera eitthvað annað. Ekki gera það sem maður er vanur.

„liiiiiiiiiiiii, ég er ekki með neina vonda ávana.“ En svo fór ég að hugsa, með herkjum því ég er svo óvön náttúrulega, og uppgötvunin skall á mér eins og fata full af klaka.“

Ég hugsaði náttúrulega: „liiiiiiiiiiiii, ég er ekki með neina vonda ávana.“ En svo fór ég að hugsa, með herkjum því ég er svo óvön náttúrulega, og uppgötvunin skall á mér eins og fata full af klaka. Ég get solum svarið það, ég var í sjokki. Allt sem ég geri á daginn hef ég gert áður. Allt. Ég klæði mig alltaf eins í fötin, ég fæ mér alltaf sama morgunmatinn, ég er alltaf farin út á sama tíma, ég fer alltaf sömu leið í vinnuna, ég geri alltaf það sama þegar ég kem heim úr vinnunni og þegar ég þæli í því þá gæti ég þess vegna verið vélmenni á sjálfstýringu. En þessi bók er æðisleg því þó ég sé sjúklega vanaföst þá geri ég alltaf eins og mér er sagt. Alltaf. Og hef verið handtekin fyrir það. Og næstu 28 daga mun ég verða ný og betri Beta. Já, ég mun brjótast undan hlekkjum vanans og finna hjartslátt lífsins á ný með því að gera einfaldlega, eitthvað annað. Fylgist með á raus.is/beta.



full búð
af nýjum vörum



PUMA
BÚÐIN

Laugavegur 42 - www.pumabudin.is

Sími 551 5599



Eftirminnileg athöfn
Kirkjan var tilvalin fyrir þessa fallegu athöfn.

Elle MacPherson, eða líkaminn eins og hún er kölluð, á tvö börn ásamt manni sínum Arpad Flynn Alexander Busson. Arpad er athafnamaður og á meiri pening en hann veit hvað á að gera við.

Yngri sonur þeirra hjóna var skírður í Róm síðastliðinn sunnudag að viðstöddu fjölmenni og fékk drengurinn nafnið Aurelius Cy Andrea Busson. Athöfnin var haldin í Santa Maria Maggiore-kirkjunni og var hún stöppuð af evrópsku hefðarfólki. Þarna voru prinsar og aristókratar en voða lítið um fjölskyldumeðlimi. Furðulegt.



Vinkonurnar mættar
Victoria Beckham og vinkona fylgdust grannt með athöfninni.

Evrópsk elíta í skírni sonar Elle MacPherson

HVAR VAR FJÖLSKYLDAN?



Kóngafólk Sergio prins Júgóslavíu og eiginkona hans mæta í skírni Aureliusar í Róm á sunnudaginn.



Falleg fjölskylda
Elle var um tíma gift ljósmyndaranum Gil Bensimon. En hún kynntist Arpad Busson fyrir nokkrum árum. Þau eiga saman tvö börn.



Ungi prinsinn Andrea Casiraghi, syni Karólínu Mónakóprinsessu var boðið í skírni. Hér er hann ásamt Tatiönu Santo Domingo.



Ástfangin Fiona Swarowski úr Swarowski-fjölskyldunni og eiginmaður hennar Karl-Heinz Grasser mættu í skírni og gerðu meira í því að kysast inni í kirkjunni en fylgjast með athöfninni.



Drottningin Victoria Beckham og Elle MacPherson eru vinkonur og að sjálfsgöðu mætti drottningin. Það er ekki langt að fljúga frá Madrid til Rómar.

HVELLUR *í einum grænum*

Reiðhjólaverslun | Varahlutir | Verkstæði | Allt árið

DISCOVERY

Demparar
18 gíra Shimano

**MIKIÐ
ÚRVAL
AUKAHLUTA**



**6
LÉTT**

**30%
afsláttur**



Bubbi byggir
kr.



Baby Born
kr. 3.660



Felix
kr. 3.660

Pýskir hágæða reiðhjólahljálmar 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

Príjhjól með stöng

Stillanlegt sæti
Handbremsa
Stýristöng



Jafnvægishjól - best í byrjun

Stillanlegt sæti og stýri
Standari



BABY born

Stillanlegt stýri



BRJÓSTIN MINNI ENN SAMT DRUSLULEG

Subbudrottningin Tara Reid

Tara Reid er subbudrottningin. Eitt sinn var stúlkan flatbrjósta. Síðan tók hún þá snilldarákvörðun að fá sér silikon og ekkert smávegis mikið af því.

Hún var með svo stór brjóst að þau löfðu. Tara hefur loksins látið verða af því að láta minnka brjóstin og við erum ekkert smá ánægð. Hún er samt ekkert skárri. Hárið allt í rugli. Það sem hún þarf nú að gera er að kaupa sér hárbursta.



Tætt Hárgeriðslan á Töru er ekki alveg að gera sig. Ekki kjóllinn heldur.



Einu sinni var... Tara Reid með risajúllur.



Tara Reid Búin að láta taka helling af silikoni úr brjóstunum.

Flott mamma
Gwyneth Paltrow
er ótrúlega flott
mamma.

MOSES OG MAMMA

Gwyneth Paltrow hefur tekið sér góða pásu frá kvikmyndaleik en hún eignaðist sitt annað barn fyrir aðeins fimm mánuðum. Sá litli heitir Moses Martin.

Gwyneth og Moses voru uppádressuð nú á dögnum, en þau voru á leið í galakvöldverð til heiðurs Gwyneth. Ótrúlega falleg mæðgin hér á ferðinni.

Algjört krútt
Moses Martin
er fallegt barn.





FRIS  COMPANY®



FRIS  COMPANY®

Kringlan 4-12 S: 534 0066 Laugavegur 55 S:534 0044

ÉG HAFÐI ENGU

Sif Aradóttir hreppti þriðja sætið í keppninni Ungfrú Skandinavía og Eystrasaltslönd sem fram fór á skemmtiferðaskipi fyrir utan Finnland í september. Hér & nú hitti Sif sem ver nánast öllum sínum tíma í að læra flugumferðarstjórn í Keflavík og spurði hana út í fegurðarsamkeppni og ferðalagið til Finnlands.

„Það er mjög gott að búa hérna í Reykjanesbæ enda fjölskylda og vinir hér og öll þjónusta fyrir hendi en án sömu vegalengda á milli og á höfuðborgarsvæðinu,“ segir Sif Aradóttir, 21 árs nemi í flugumferðarstjórn. Þessi stórglæsilega kona var valin ungrú Suðurnes og öðlaðist þar með þátttökurétt í Ungfrú Ísland. „Ég tók þátt í Ungfrú Suðurnesjum eftir að hafa verið beðin um það, áleit að ég hefði engu að tapa.“

Mamma hefur stutt mig í gegnum allt sem ég hef tekið mér fyrir hendur, hvað sem það hefur verið, og eins var með þetta. Hún hlustar á mig og ráðleggur sem ég tel að sé mjög mikilvægt. Hún og Friðjón, maðurinn hennar, komu út til LA á Miss Universe og það var ómetanlegt þótt við gætum lítið sem ekkert hist. Hún er frábær. Það er mjög gott að fá hjálp og stuðning frá sín-

um nánustu. Og alltaf gott að hafa kunnugleg andlit úti í sal sem hægt er að brosa til.“

Gott að heyra. En kærastinn þinn, Jón Hafsteinnsson, styður hann þig ekki líka?

„Jú, hann gerir það og ég met það mikils.“

Hvernig líður dagurinn hjá þér í vinnunni?

„Ég mæti klukkan sjö á vaktina og er til sex. Starf mitt er að stjórna flugumferð á Keflavíkurflugvelli. Kennarinn minn situr yfir mér og hlustar á öll mín samtöl við flugmenn enda er ég ekki komin með réttindi sem flugumferðarstjóri.“

Talið berst að undirbúningi keppinnar í Finnlandi.

„Undirbúningur fólst aðallega í líkamsrækt og trimmformi hjá stelp-

unum í Trimmformi Berglindar. Mataræði skiptir auðvitað miklu máli sem og umhirða húðarinnar. Ég nota Sothys- og Cee-snyrtivörurnar sem eru frábærar.“

Ég hélt svo til Finnlands mánudaginn 18. september en fyrstu tveir dagarnir voru frekar rólegir fyrir utan einn blaðamannafund á þriðjudeginum. Við fórum í skipið Tallink Galaxi á miðvikudeginum og þar voru sjónvarpsupptökur og æfingar fyrir keppnina. Dómaraviðtalið fór fram þar um borð sem og keppnin á fimmtudeginum. Föstudagurinn var svo frír þar sem við höfðum tækifæri til að skoða Tallinn. Þetta var mjög stórt skip með veitingastöðum, búðum og diskóteki. Það siglir á milli Helsinki og Tallinn.“

Hvað þurfa konur að leggja áherslu á í keppni sem þessari?

„Það er frekar erfitt að taka þátt

í svona keppnum erlendis en um leið gaman og ómetanleg reynsla. Dagarnir eru oft langir og þú ert ein fjarri fjölskyldu og vinum. En ungar stúlkur þurfa fyrst og fremst að vera þær sjálfar og gera sitt besta. Líkamsform skiptir auðvitað líka máli.“

Eins og ég segi er mikilvægt fyrir þær að vera þær sjálfar, vera opnar og sjálfstæðar en líka að njóta þessa tíma. Tíminn líður allt of hratt og áður en þú veist af er keppnin búin. Ég er persónulega mjög ánægð með að hafa fengið tækifæri til að upplifa þetta. Allt annað en ég hef nokkurn tíma gert.“

Fengu keppendur að kynnst landi og þjóð?

„Já, við fengum smá tíma til að skoða bæði Tallinn og Helsinki en það var svo sem ekki mikið. Allir sem við hittum voru mjög indællir og gestrisnir. Ekkert nema gott



Elin Gestsdóttir og stelpurnar í þremur efstu sætum.

Nýkomin heim eftir góða ferð. Hér er Sif að taka upp úr töskunum.



Ungfrú Finnland og Sif, ungrú Ísland.



Keppendur komu fram á bikini á skemmtiferðaskipi við Finnland.



Stórglæsileg í rauðum kjól. Hefur eflaust vakið verðskuldaða athygli.

AD TAPA

„Ég er mjög sátt við lífið í dag og hef í raun alltaf verið.“

um það að segja. Sambandið við keppendur var mjög gott, hópurinn var ekki nema ellefu stúlkur þannig við höfðum tækifæri á að kynna flestöllum þökkalega. Við nutum þess allar að vera þarna held ég.“

Sif er yfirveguð og róleg stúlka. Við spyrjum hana hvernig hún höndli þessa rússbanaferð í fegurðargeiranum.

„Ég er mjög róleg yfir þessu, ég er sama manneskjan og áður og þetta hefur ekki breytt mér. Það eina er að það hefur verið mikið að gera seinustu mánuði þannig að vinir og fjölskylda hafa aðeins fengið að finna fyrir því, því miður! En ég er ég sjálf og ánægð með það.“

Hvað finnst þér um að konur megi ekki vera yfir vissri þyngd í fyrrsætubransanum í dag?

„Ég þekki það ekki hversu mikið er um það en vissulega er það stórhættulegt ef stelpur ná þessari þyngd með átröskun og öðrum óheilbrigðum aðferðum. Ég vona að stelpur átti sig á því að það er ekki flott útlit en það er oft erfitt með öll þessi tiskublöð í kringum sig.“

Eru draumar þínir að rætast?

„Ég er mjög sátt við lífið í dag og hef í raun alltaf verið. Reyni að njóta þess sem það býður upp á. Mig langar að gera margt og vonandi fæ ég tækifæri til þess.“

Við kveðjum þessa stórglæsilegu konu og spyrjum hana að lokum hvert framhaldið verði.

„Nú er að einbeita sér að náminu og klára það. Njóta svo vetrarins með fjölskyldu og vinum.“

elly@365.is



Hraustleg og falleg

„Vissulega er það stórhættulegt ef stelpur ná þessari þyngd með átröskun og öðrum óheilbrigðum aðferðum. Ég vona að stelpur átti sig á því að það er ekki flott útlit en það er oft erfitt með öll þessi tiskublöð í kringum sig.“



Sif og mamma hennar við komuna til Íslands. „Foreldrar mínir eru Erna Herbertsdóttir og Ari Lárusson, fósturforeldrar Friðjón Ólafsson og Kristín Kristjánsdóttir. Bróðir minn er Helgi Arason.“ segir Sif aðspurð hverra manna hún er.



Sif, ungfrú Pólland, og ungfrú Danmörk á verðlaunapallinum.



Sigurvegarnir ásamt forsvarsmönnum keppinnar.



„Stórt er ekki endilega betra. Maður á að hlúa vel að því sem maður er með, hvort sem það er verslunarrekstur, makinn, börnin eða námið.“



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

Hulda Hauksdóttir hefur rekið verslunina Flash í fjórtán ár

AETLADI ALDREI A

Hulda Hauksdóttir hefur rekið tískuverslunina Flash á Laugavegi 54 í fjórtán ár. Hún kemur úr mikilli kaupmannafjölskyldu, en móðir hennar, systir og bróðir hafa öll verið viðloðandi verslunarrekstur. Hulda er menntaður viðskiptafræðingur og hún er núna í mastersnámi í viðskiptafræði við Háskóla Íslands, þar sem hún er meðal annars að kanna viðhorf Íslendinga til verslunarkjarna. Hér & nú heimsótti Huldu á Laugaveginum og ræddi við hana um búðina, fjölskylduna og námið.

Fannst vanta fjör á Laugaveginum

„Mamma var með verslunina Lilju í Glæsibæ, þannig að ég er sem sagt alin upp í Glæsibæ,“ segir Hulda og hlær. „Ég byrjaði tólf ára að vinna í búðinni hjá mömmu. Hún var líka með búð á Laugavegi 19 og seinna í Kringlunni. Þegar ég var orðin full-orðin var ég alveg búin að fá nóg af því að vinna í búð og ég ætlaði aldrei að fara út í verslunarrekstur.“

Ég er viðskiptafræðingur og lærði í Danmörku. Svo kom ég heim og ætlaði að fara að vinna við mitt fag. Það var kreppa á Íslandi og ég var ung móðir með tvö börn, þannig að ég fékk enga vinnu. Pabbi minn

sagði við mig: Af hverju gerir þú ekki það sem þú kannt næstbest? Ég byrjaði að flytja inn skartgrip og boli sem ég seldi í heildsölu, en þetta átti ekki að verða neitt framtíðarstarf.“

Hulda og maðurinn hennar Jörgen Heiðdal áttu heima á Laugaveginum og þau hjónin voru sam-mála um að það vantaði meira líf og fjör í verslunargötuna. „Ég talaði um það við manninn minn að það væri gaman vera með búð eitt sumar, þar sem væru slár með fötum úti á götu eins og við þekktum frá Danmörku. Við sáum að þessi kjallari var laus og hann var alltaf að spyrja mig hvort ég væri búin að athuga með það að leigja hann. Ég svaraði alltaf að ég myndi gera það á morgun.“

Einn daginn kom hann og sagði að hann væri búinn að tala við konuna sem átti húsnæðið. Við gátum fengið þetta leigt. Þá var bara drif-ið í því að opna búðina og þessir þrjú mánuðir urðu síðan að fjórtán árum.“

Nú búðir í fjölskyldunni

Hulda er ekki sú eina í fjölskyldunni sem hefur fetað í fótspor móður sinnar, því að Lilja systir hennar rekur verslunina Cosmo í Kringlunni og Smáralind. „Lilja var að vinna sem



Mæðgur Hulda með Bárú Björk á stúdentsdaginn, en þær mæðgunar eru nú saman í mastersnámi.

auglýsingastjóri hjá Fróða, en henni bauðst að taka við búðinni hennar mömmu á Laugavegi þegar hún var bara 21 árs. Ári seinna opnaði hún Cosmo á Laugavegi 44 og síðan í Kringlunni. Við eigum tvo bræður og á tímabili átti eldri bróðir minn þrjár búðir. Ég held að það hafi verið níu búðir í fjölskyldunni á tímabili.“

Hulda á þrjú börn á aldrinum 10 til 26 ára. Elsta dóttirin byrjaði að vinna í versluninni Flash þegar hún var tólf ára, rétt eins og Hulda gerði hjá mömmu sinni. Hún segist þó ef-ast um að dóttirin muni feta í fótspor

hennar. „Ég byrjaði mjög ung að eignast börn. Ég var bara átján ára í menntaskóla þegar ég átti fyrsta barnið mitt. Svo á ég átján ára son og tíu ára dóttur. Helga Huld, sú yngsta, segist ætla að verða búðarkona hjá mömmu, en sú elsta segist vera búin að fá nóg af því að vinna í búð.“

Velgengnina þakkar Hulda ekki sist fjölskyldunni, en maðurinn hennar var með henni í rekstrinum um skeið. „Ég fer til útlanda í hverj-um mánuði og ég myndi ekki geta gert þetta ef ég ætti ekki mann sem stendur með mér. Þetta hefur verið

mikið samvinnuverkefni. Á tímabili vorum við með markað sem við rákum í Kolaportinu og svo í Faxafeni, þannig að við unnum sjö daga vikunnar.“

Galdurinn að hugsa smátt

Margar verslanir hafa komið og farið á Laugaveginum undanfarin fjórtán ár. Hver er galdurinn á bak við langlífi verslunarinnar Flash?

„Ég held að galdurinn sé að vera með svona litla og góða einingu. Ég veit ekki hvað það er búið að spyrja mig oft hvenær ég ætli að fara upp úr kjallaranum. Búðin mín er bara 50 fermetrar. Mig langar stundum að stækka hana, en ég er ekkert viss um að veltan myndi aukast þó að búðin væri stærri. Þetta er mjög viðráðanleg stærð. Ef það er hart í ári, þá er svo auðvelt að kaupa minna inn. Ég er bara með eina manneskju í vinnu, ég skulda ekkert og ég á orðið húsnæðið, þannig að það er mjög auðvelt að stjórna þessu.“

Reksturinn hefur alltaf gengið vel að sögn Huldu, en hún hefur unnið mikið í búðinni sjálf. „Ég hef kynnst mörgum viðskiptavinum vel og eignast vini úr þeirra hópi. Til dæmis var ég á föstudaginn í jarðarför hjá einum viðskiptavini sem ég var búin að kynna vel. Það er einmitt þessa persónulega hlið á verslunarrekstrinum sem er svo skemmtileg.“

Nú hafa sprottið upp nokkrar keðjur og stórveldi í fatabransanum á Íslandi. Er ekkert erfiðara að standast

út í sjálfa mig fyrir að hafa aldrei unnið sem viðskiptafræðingur. Ég var lengi búin að hugsa um það að fara í endurmenntun. Svo missti ég pabba minn og var mjög leið. Það gaf mér sparkið í sorginni að fara í nám. Ég hellti mér út í námið og það var eins og vítamínsprauta fyrir mig. Ég var búin að vera mikið ein í minni búð og ég kunni til dæmis ekkert á tölvu. Mastersnámið er eiginlega bara fyrir mig sjálfa. Sumir fara í líkamsrækt og aðrir fara í golf, en ég fer í mastersnám.“

Í náminu gerði Hulda könnun um viðhorf fólks til verslunarkjarna, sem hún skilgreindi sem Kringluna, Smáralind og miðborgina. „Ég kannaði viðhorf fólks til þessara þriggja verslunarkjarna. Það hafa verið gerðar nokkrar svona kannanir áður, en þær eru gamlar og aðeins ein þeirra var gerð eftir að Smáralindin var opnuð. Ég kannaði hversu oft fólk fer á þessa staði, hvað það gerir þar og hvaða viðhorf það hefur til staðarins. Í mastersritgerðinni minni ætla ég svo að skoða betur aðdráttarafl verslunarkjarna.“

Hverjar eru helstu niðurstöðurnar hjá þér?

„Helsta niðurstaðan er sú að fólk hefur einna jákvæðast viðhorf gagnvart miðborginni, en það lítur samt ekki á miðborgina sem verslunarstað. Fólk kemur í miðbæinn til þess að fara á kaffihús eða út að borða frekar en til að versla. Fólk hefur líka frekar jákvætt viðhorf gagnvart



ÞU EIGA VERSLUN

þessa samkeppni?

„Mér finnst ég ekki finna fyrir því. Margar sem koma til okkar segja að þær séu búnar að gefast upp á því að fara í þessar stóru búðir, af því að þær fá ekki neina þjónustu þar. Ég finn ekki fyrir neinum samdrætti. Þetta ár hefur til dæmis verið mjög gott hjá okkur og síðasta ár var mjög gott líka.“

Landslagið hefur vissulega breyst mikið. Þegar Vero Moda byrjaði seldum við eiginlega ekki neitt í mánuð. Fólk kom með þrjá eða fjóra poka frá Vero Moda til okkar og spurði hvort við ættum slæðu eða sokka við dressið. Síðan þegar Zara kom inn á markaðinn fyrir fimm árum varð algjör sprenging, en það hefur jafnað sig. Það kemur oft eitthvað svona inn á íslenska markaðinn með miklu trukki, en svo jafnast þetta út aftur.“

Námið vítamínsprauta

Undanfarin ár hefur Hulda verið að bæta við sig námi. Hún byrjaði í markaðs- og útlutningsfræðum hjá Endurmenntun Háskóla Íslands, en er núna komin í MS-nám í markaðsfræðum og alþjóðaviðskiptum við sama skóla. Elsta dóttir hennar, Bárá Björk, er í sama námi.

„Innst inni var ég alltaf svöltilið fúl

Kringlunni og það lítur á hana sem verslunarstað. Smáralindin virðist síðan vera meira sótt af ungu fólki.“

Ekki í neinni kreppu

Um skeið var Hulda í stjórn Laugavegssamtakanna og henni er mjög annt um miðbæinn. „Laugavegurinn er ekki í neinni kreppu. Núna síðasta árið hefur verið mikil uppbygging á Laugaveginum, sem er mjög jákvætt. Það hafa sprottið upp margar skemmtilegar hönnunarbúðir og búðir með notuð föt. Samt er margt sem mætti gera betur. Til dæmis finnst mér að bílastæðasjóður gæti staðið sig miklu betur í því að markaðssetja nýja bílastæðahúsið. Þarna eru 250 bílastæði sem komu í gagnið um jólin og það er búið að vera frítt í þetta hús, en það er ekki mikið auglýst.“

Það sem ég vildi sjá gerast hér niðri í bæ er meiri samstaða á meðal kaupmannanna. Hér er svöltilið hver í sínu horni. Framtakið langir laugar dagar hefur gengið mjög vel, þó að það sé svöltilið lægð í því núna. Það vantar meiri kraft í þróunarfélagið og Laugavegssamtökin. Eftir því sem við stöndum betur saman, því auðveldara verður þetta.“

Hulda stefnir á að útskrifast úr

mastersnáminu næsta vor og er bjartsýn á framtíðina. „Innst inni myndi mig gjarnan langa í húsnæði hér á Laugaveginum, helst eitthvað nýbyggt, og þá myndi ég gera eitthvað allt annað. Það yrði fataverslun, en ekki eins og Flash. En samt veit ég ekki hvort ég opna aðra búð. Stórt er ekki endilega betra. Maður á að hlúa vel að því sem maður er með, hvort sem það er verslunarrekstur, makinn, börnin eða námið. Ef þú hlúir vel að

því sem þú ert með, þá uppskerðu alltaf ágætlega.“

Ætlaðu að halda áfram í önnur fjórtán ár, eða lengur?

„Ég er búin að lofa mér því að vera ekki í verslunarrekstri lengur en til sextugs. Ég ætla ekki að vera 65 eða 70 ára og hlaupa út til London eða Parísar. Kannski ef ég held mér vel,“ segir hún og hlær. „En svo veit enginn sína ævina fyrr en öll er.“



Fjölskyldan Hulda og Jörgen með tveimur yngri börnunum, Gunnari og Helgu Huld.

Marcus Schenkenberg

VÓ, VÓ, VÓ ÞVÍLÍKUR LÍKAMI!

Fyrirsætan Marcus Schenkenberg er sjóðheitur og veit af því. Kappinn var í sólbaði á dögnum í alltof þröngri sundskýlu. Hann tók greinilega eftir ljósmyndurum og það sést hversu spertur hann er. Hver einasti vöðvi er stinnur og hann tekur sig bara ótrúlega vel út.

Rosakroppur
Gaurinn er heitur,
kannski of heitur.



Vinsæll Marcus hefur ávallt verið vinsæll með kvenfólks. Hann deitaði Pamelu Anderson um tíma.



Hver stendur svona? Marcus Schenkenberg sýnir okkur það besta af sjálfum sér.

Hár söngkonunnar Fergie
vöktu mikla athygli

ERFITT AÐ VERA FRÆGUR

Það er svo erfitt að vera stjarna. Þær mega ekkert gera vitlaust, sérstaklega þegar kemur að útlitinu. Söngkonan í Black Eyed Peas, Fergie, sendi nýlega frá sér fyrstu sólóplötuna og haldin var heljarinnar veisla í tilefni af því.

Fergie mætti stórglæsileg, enda hennar partí. Ljósmyndararnir voru glöggir og hættu að taka andlitsmyndir af henni og byrjuðu að taka myndir af handarkrika hennar þar sem hún var með nokkur hár. Vá, hvað þetta er steikt.



Hár!
Grey Fergie var mynduð bak og fyrir en ekki andlitið heldur handarkrikinn. Það voru hár þar.

Fergie Hefur nóg að gera þessa dagana. Var að gefa út sína fyrstu sólóplötu.

SJÓÐANDI HEITUR MED GISELLE

Eric Bana er flott módel

Ástralski leikarinn Eric Bana er ágætlega sætur og ágætisleikari, ekkert sérstakur þó. Í nýjasta hefti Vouge þósar hann ásamt ofurfyrirsætunni Giselle Bündchen.

Þau eru sjóðandi heit saman og Bana er alveg að virka í þessu umhverfi. Kannski ætti karlinn bara að skipta um starfsferil og gerast fyrirsæta. Við hefðum ekkert á móti því.



Flottari en Hulk
Eric Bana lék í kvikmyndinni Hulk. Hann er flottari hér.

Heit saman
Hin ofurflotta Giselle og Eric Bana taka sig vel út í Vouge.



Næsta karlfyrirsætan Eric Bana ætti alveg að hugsa sig um að gerast fyrirsæta. Hann situr hér fyrir í nýjasta timarití Vouge ásamt Giselle Bündchen.



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
hrísgrjónum fylgir með.



Tilboð 2

Geng Sheo Van

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

Kao Pad Ped

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

Pas Siú

Hrísnúðlur með grænmeti.

Verð á mann kr. 1.245.-

Fyrir tvo kr. 2.490.-

Hæfilegur skammtur af
hrísgrjónum 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

Anna Kristine fékk óvart tiskusjúkdóm og byrjaði á að tékka á hvort hún ætti nóg af vösum undir blóm og skálar undir konfekt...

TREND OG TÍSKA Í SJÚKDÓMUM



Það verður seint sagt að ég sé sú sem lendir á tiskulistum. Samt datt ég inn á einn slíkan um daginn. Þegar ég sagði frá því stolt að ég væri með gallsteina leit fólk á mig með einhverjum furðulegum svip og spurði: „Gallsteina? Eru þeir ekki löngu dottirnir út? Voru þeir ekki í tísku in „ðe eitís“?“

Nei, þeir voru í tísku „in ðe sixtís“. Því hef ég komist að núna eftir áreiðanlegum heimildum. Gallsteinar voru sixtís sjúkdómur. Það var áratugurinn sem konur fóru hver á fætur annarri í gallsteinaaðgerð. Læknanemum var kennt að gallsteinar væru algengastir í effunum fjórum upp á amerísku: „fat, fair, female and fertile“ – sem útleggst á íslensku: feit, ljóshærð,

„Hver man ekki eftir Prozac-tískunni? Önnur hver manneskja þjáðist af kvíða og þunglyndi, fór á Prozac og sólin brosti á ný. Núna þykir ekkert smart að vera þunglyndur. Núna heitir það að þjáast af „óyndi“ og langflottast er að slá um sig með latínunni og segjast vera með „dystymiu“.“

kvenkyns og frjó. Íslenskir læknar eru bara svo kurteisir að þótt þeir hugsi þetta kannski svona, þá segja þeir ekki upphátt: „Þú ert nú týpískt dæmi um gallsteinakonu, feit og fimmtug!“

Fannst svolítið hallærislegt að vera með sixtís sjúkdóm, þangað til ég fékk staðfest að gallsteinar væru „in“ núna. Það er víst varla sú kona með konu sem ekki fer í gallsteinaaðgerð. En eins og á öllum tiskulistum verður eitthvað að víkja þegar nýtt kemur inn.

Óyndi

Hver man ekki eftir Prozac-tískunni? Önnur hver manneskja þjáðist af kvíða og þunglyndi, fór á Prozac og sólin brosti á ný. Núna þykir ekkert smart að vera þunglyndur. Núna heitir það að þjáast af „óyndi“ og langflottast er að slá um sig með latínunni og segjast vera með „dystymiu“. Á venjulegri íslensku heitir „óyndi“ bara fýla. En hvað er kúl við það að segja: „Ég ætla ekki að tala við þig, ég er í fýlu“? Miklu svalara að segja: „Ég hringi seinna, ég er svo veik. Var að greinast með dystymiu.“

Hvað varð um bakflæðið?

Ög hvað varð um alla bakflæðissjúklingana? Það voru bókstaflega allir með bakflæði fyrir nokkrum árum

og borðuðu Nexium-töflur eins og Smarties. Það er heldur enginn lengur með vírus og það þarf að leita lengi að einhverjum sem er „hysterískur“. Það þýðir ekki heldur lengur að segjast þjáast af migreni, vöðvabólgu eða spennuhöfuðverk; þú færð enga samúð út á það. Þeir sjúkdómar eru „out“.

Ristruflanir rísa hæst

En það eru fleiri sjúkdómar en gallsteinar sem eru í tísku þessa dagana. Ristruflanir rísa hæst á listanum. Það er rosa flott að vera með ristruflanir og helst að segja frá því opinberlega. Vefjagigt er líka í tísku sem og „órólegur ristill“. Það er hins vegar eitthvað svo óaðlaðandi við orðið „ristill“ að ég legg til að við notum öll ameríska nafnið, „Irritable Bowel Syndrome“, skammstafað IBS: „Hæ, heldurðu að ég sé ekki með IBS!“ Flottast auðvitað að segja þetta alveg á amerískunni, Æ BÍ ESS. Aðrir sjúkdómar sem koma sterkir inn á listann núna eru síþreyta og athyglisbrestur og ofvirkni hjá fullorðnum.

Blóm og konfekt á sjúkrahustofuna

En mitt í öllu tiskutalinu fer gamanið að kárna þegar við tekur sjúkrahúsdvöl og veikindaleyfi. Það var þó alltaf hægt að hugga sig við að mað-

ur gat gert eins og í gamla daga: Far-ið og keypt flottan slopp og inniskó, nýja snyrtitösku, lekkert body lotion, farið í augabrúna- og augnháralitun, maníkjur og pedikjur. Lagst svo inn, látið færa sér í rúmið morgunverð, hádegisverð, síðdegiskaffi, kvöldverð og kvöldkaffi og tekið á móti gestum, sem komu með blóm. Boðið upp á konfektmola frá Nóa-Síríus sem þú máttir ekki borða, en vinkona þín vissi að þér þætti gaman að geta boðið gestum.

„Veikindaleyfi“

Raunveruleikinn er ekki svona. Útúrdröggaður af verkjalyfjum sendir maður SMS og biður vini og fjölskyldu að koma EKKI, maður þurfi að sofa. Fer svo heim í veikindaleyfi, tilbúinn að taka á móti blómum og konfektinu. Sem kemur aldrei. Bara einn og einn vinur sem rekur inn nefið, einn eða tveir með mat, aðrir með rúnnstykki eða kóku. Maður staulast um, hellir upp á könnuna, hlustar í hálfgerðu móki á gestinn og á svo eftir að þvo upp leirtauið. Hefur haft vit á því að færa tölvuna inn í svefnherbergi svo maður geti nú unnið í veikindaleyfinu og skilur ekkert í þessum póstkortum og tölvupóstum sem koma frá Bretlandi og Bandaríkjunum: „Hafðu það gott í veikindaleyfinu! Mundu eftir að hvíla þig vel. Heilsan er fyrir öllu.“

Veikindaleyfi á Íslandi er ekki trikkið ef maður vill athygli. Kannski er það íslenska stoltið sem kemur líka í veg fyrir að maður hagi sér í veikindaleyfinu eins og á að haga sér. Íslenska víkingablóðið segir til sín: „Meðan ég er ekki dauð, þá get ég nú lagt mitt af mörkum. Ég get ekki látið samstarfsfólkið gjalda fyrir mína gallsteina...“



Mikil systkinakærleikur milli **Jakes** og **Maggie Gyllenhaal**

FLOTTUR FRÆNDI

Systkinin Jake og Maggie Gyllenhaal eru mjög nán. Þau hittast alltaf reglulega, sérstaklega í New York, en Maggie býr þar. Jake er einnig mjög góður vinur unnusta Maggie, leikarans Peter Sarsgaard.

Maggie á von á sínu fyrsta barni innan skamms og er alveg á hreinu að Jake frændi á eftir að spila stórt hlutverk í lífi barnsins.



Góður frændi Jake á eftir að taka sig vel út með litla frændsystkinið í örmum sínum.

Sæt systkini Fallegt að sjá hvað Maggie og Jake Gyllenhaal eru dugleg að hittast og verja tíma saman.



Bætt útlit - Flottari línur!



Hjálpar þér að greinast og styrkjast:
Vinnur á appelsínuhúð og minnkar ummál
Dregur úr sliti og ummerkjum meðgöngu

UltraCel fæst nú á sérstöku kynningarverði:
6 skipti: 29.900 - 10 skipti 39.900

ÖNNUR TILBOÐ:

Ótakmörkuð mæting í Eurowave og sogæðanudd til jóla:
Aðeins 27.000 - (9000 kr. pr mán ef þú byrjar strax!)

Meðferðir sem hjálpa þér að fá stinnari, sléttari og falgri líkama

Fyrir & Eftir heilsu- og snyrtistúdíó

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



Stjörnuspá vikunnar 28. september til 5. október

Vatnsberinn (20. jan.–18. feb.)

Fiskarnir (19. feb.–20. mars)

Hrúturinn (21. mars–19. apríl)

Nú er komið að þér að treysta

Þú virðist vera þeim hæfileikum gædd/ur að vera fær um að takast á við hvern dag með jafnaðargeði. Róttækar skoðanir þínar eru af hinu góða því þú ert oft á tíðum á undan þinni samtíð. Hafðu hugfast að aðeins með því að halda stöðugt áfram að gefa getur þú þegið gjafir lífsins. Jafnvægi einkennir framkomu Vatnsberans með komu vetrar og á sama tíma býr fólk fætt undir stjörnu þessari yfir ótvíræðum skipulagshæfileikum. Þú ert athafnasamur um þessar mundir og þregst skjótt við þegar hjarta þitt leiðir þig áfram. Umfram allt skaltu treysta og endurgjalda tryggð. Hér upplifir þú sannar tilfinningar.



Jónatan Garðarsson, fæddur 8. febrúar 1955.

Reyndu að aðskilja ást og vináttu

Þú ættir að reyna að aðskilja ást og vináttu af einhverjum ástæðum vikuna framundan. Ef þreyta eða leti tengjast líðan þinni á þessum tíma árs ættir þú að athuga að þú getur unnið með orkunni og unnið markvisst að því að nýta orkuna sem virðist fara forgörðum hjá þér oftar en ella. Þú átt það til að bæla tilfinningar þínar en hættan við alla bælingu er sú að þegar maður byrjar að bæla eigin líðan, þá vikkar maður hana smám saman út án þess að taka eftir því og innan skamms er bælingin farin að virka á allt tilfinningalíf manns og hugarlíf. Hlustaðu vel á tilfinningar þínar.



Páll Óskar Hjálmtýsson, fæddur 16. mars 1970.

Ekki rasa um ráð fram

Varðandi vikuna framundan ert þú minnt/ur á að rasa ekki um ráð fram í ástamáluum af einhverjum ástæðum og láta ekki ástríðuhitann blinda þig. Þú ert án efa sjálfum/sjálfri þér nægastur/nægust og viljasterkastur/viljasterkust en það eflir metnaðargirni þína án vafa. Þú hefur eflaust á tilfinningunni að þú sért fædd/ur til að sigra og það er vissulega staðreynd ef þú leggur þig fram við að hjálpa þeim sem minna mega sín. Hér birtist að sama skapi rólegt frí eftir annasama daga en hér gæti verið um að ræða upplifun eftir vinnudag/ skólalag jafnvel. Upplifðu fögnuð lífsins, sjálft lífsundrið, með þeim sem þú elskar sannarlega herna.



Geir H. Haarde, fæddur 8. apríl 1951.

Nautið (20. apríl–20. maí)

Tvíburarnir (21. maí–21. júní)

Krabbinn (22. júní–22. júlí)

Ekki gleyma að þú hefur neitunarvald

Sköpunarmáttur Nautsins takmarkast í dag alfarið af núverandi aðstæðum og þú virðist vera meðvitaður/meðvítuð um það. Nýr kaflí tekur senn við en ef öldurót og óreiða ríkir í kringum þig og fólkíð þitt ættir þú að endurbæta sjálfíð og endurskoða áherslur þínar og viðhorf til náungans. Þú ert minnt/ur á að þú býrð yfir hæfileika til að framkvæma það sem þú ætlar þér og ættir á engan hátt að efast um getu þína. Þér er á sama tíma ráðlagt að huga eingöngu að því verkefni sem þú tekur þér fyrir hendur hverju sinni og reyna ekki að gera of marga hluti í einu. Segðu nei ef þér líður þannig.



Friðrik Þór Friðriksson, fæddur 12. maí 1954.

Leggðu hógværd á yfirvegum þína

Þú berð heitar tilfinningar í brjóstí, ert vægast sagt mjög gefandi og átt auðvelt með að umgangast fólk. Njóttu samverunnar með vinum þínum vikuna framundan og reyndu að virkja sjálfíð á næstunni eins og þú mógulega getur. Aðeins með því að halda stöðugt áfram að gefa getur þú þegið gjafir lífsins ef stjarna tvíbura er skoðuð herna í lok september. Þú hefur eflaust áttað þig á þeirri staðreynd fyrir þó nokkru ef marka má geislauna sem einkenna fallega stjörnu þína hér. Þú birtist auðsærð/ur og ættir að leggja áherslu á hógværd og yfirvegum.



Dagur B. Eggertsson, fæddur 19. júní 1972.

Breyttu tapi í ávinning og það strax

Ef þú þráir eitthvað óhóflega verður þú án efa mjög skjótt óróleg/ur með sjálfínu en ef þú finnur fyrir umræddri líðan ættir þú að huga að því smáa sem þú upplifir daglega með þeim sem þú berð tilfinningar til. Atburðir framundan kalla á hugarfarsbreytingu hjá stömu þinni en þetta eru greinilega breytingar til batnaðar. Ekki flækja annarra máluum við þín eigin í nánustu framtíð er ráðið sem þér er gefið þessa vikuna. En á sama tíma er þér ráðlagt að gripa daginn og breyta tapi í ávinning. Vertu hreinskilin/n gagnvart öðrum og hugsaðu ekki einungis um eigin hag. Góður vinur þinn mun hjálpa þér umtalsvert ef þú gefur viðkomandi tækifæri og hlustar í stað þess að huga að því hvað aðrir aðhafast.



Erró (Guðmundur Guðmundsson), fæddur 19. júlí 1932.

Ljónið (23. júlí–22. ágúst)

Meyjan (23. ágúst–22. sept.)

Vogin (23. sept.–23. okt.)

Hættu þessari leti og taktu til hendinni

Þú ættir alls ekki að tileinka þér leti. En þú birtist hér sem upplýsingamiðill miðað við stjörnu þína og kýst án efa sér í lagi um þessar mundir og jafnvel iðulega að vera þar sem fréttirnar gerast. Segðu hug þinn ef þú þarfnast alúðar frá þeim sem þú unnir. Sólin er hluti af eðli þínu og þegar þú ert hamingjusamur/hamingjusöm geislar þú frá þér ómældri hlýju og ekki síður birtu sem laðar náungann svo sannarlega að þér. Þú þarfnast hlýju vikuna framundan því hjarta þitt virðist leita eftir stöðugleika þegar tilfinningar og þrár eru annars vegar. Fylgdu enn frekar þinni innri rödd sem knýr þig stöðugt til dæða.



Séra Pálmi Matthíasson, fæddur 21. ágúst 1951.

Stjórnaðu orku þinni og skapi alfarið

Röklega þenkjandi manneskja myndi leita að hlutlægum mælistikum hið ytra ef svo má að orði komast en Meyjan (sem er ávallt huglæg) leitar vikuna framundan til sjötta skilningarvitsins fyrst og fremst. Samhlíða því skaltu huga sérstaklega vel að eigin tilfinningum og samskiptum þínum við aðra (jafnvel átt við fjölskyldu þína hér). Ekki láta aðra hafa áhrif á jafnvægi þitt sem er gott um þessar mundir. Stjarna þín er fær um að skapa alla þá auðlegð sem hana dreymir um ef hún stjórnar orku sinni á jákvæðan máta. Ekki gleyma að hvíla þig þegar þreytan sækir að.



Haldór Ásgrímsson, fæddur 8. september 1947.

Þú ert mjög sannfærandi en ekki gefast upp

Kjarkur einkennir stjörnu þína svo sannarlega. Annars birtist þú sannfærandi manneskja sem er fær um að láta drauma sína lifna við á auðveldan hátt. Þú hefur stundum tilhneigingu til að gefast upp þegar mest á reynir en þar ættir þú að herða sjálfíð og finna lausn því hún er alltaf til staðar. Reyndu að draga úr bardagafýsn þinni og stefndu hægt en staðfast að markinu sem þú hefur ávallt stefnt að. Þegar upp er staðið munt þú sjá hvar áherslurnar ættu í raun að vera með tilliti til líðanar þínar. Þú ættir að vera hreinskilin/n við fólkíð sem þú sjálf/ur kýst að starfa með ef þér finnst skilaboði þín ekki komast nægilega vel til skila.



Sigurjón Kjartansson, fæddur 20. september 1968.

Sporðrekin (24. okt.–21. nóv.)

Bogmaðurinn (22. nóv.–21. des.)

Steingeitin (22. des.–19. jan.)

Sættu þig við aðra og ekki sist þig sjálfan

Þegar þú áttar þig á þeirri auðlegð sem er rík af gleði, ást, fögnuði og þekkingu munu óteljandi dyr opnast þér og hlutirnir þróast á óskiljanlegan hátt þér í hag. En ef stífla hefur myndast milli þín og manneskju sem tengist þér ættir þú ekki að hika við að ná fram sáttum sem fyrst. Ef svokölluð stórmennskublekking einkennir þig er það eitthvað sem þú ættir að lagfæra í fari þínu og standa í báða fætur sem jafningi allra sem verða á vegi þínum. Kafaðu undir þitt eigið yfirborð og haltu fast í það góða sem býr innra með þér. Stjarna Sporðdrekans er fær um að skapa hvaðeina sem hún vill þegar áhyggjuleysi einkennir líðan hennar.



Guðjón Pedersen, fæddur 10. nóvember 1957.

Ekki láta skapið stjórna þér

Hér virðist skapið stjórna þér ef marka má stjörnu þína en þú hefur án efa ert skapperð þína en ættir þó að vera fær um að halda henni niðri ef viljinn er fyrir hendi. Þér kann að veitast erfitt að takast á við líðan þína um þessar mundir ef marka má stöðu stjörnu þínar. Þú flíkar ógjarnan tilfinningum þínum og viðkvæmni en mættir vissulega gera meira af því. Örlögin ráða svo sannarlega ríkjum hjá þér en atburðir framtíðar munu koma þér ánægjulega á óvart þar sem framtíðin færir þér betri tíma og þú ert minnt(ur) á þá staðreynd að þegar þú ert heil(l) gefur þú og það veitir þér gleði. (Það er kærleikur).



Eyþór Arnalds, fæddur 24. nóvember 1964.

Þú ert skapandi en hugsaðu betur um þig

Það lítur út fyrir að ekkert spennandi sé framundan en önnur verður reyndar raunin ef þú kannar öll smáatriði líðandi stundar. Þú verður ánægð/ur þegar þú áttar þig á breyttum áherslum framtíðarinnar. Ef þú ert að huga að fjárfestingum ættir þú að hinkra við og huga betur að innri velliðan. Því ef og þegar þú trúir á sjálfa/n þig, kæra steingeit, gera allir það í kringum þig. Þú hefur eflaust fundið fyrir þörf á að skapa eða hefja nýtt verkefni síðustu vikur og ættir ekki að hika við að efla sköpunargleði þína með hjálpi þeirra sem þú sjálf/ur kýst að starfa með. Stjarna þín er án efa fær um að örva og efla fólkíð sem hún umgengst á jákvæðan hátt um þessar mundir.



Jón Gnarr, fæddur 2. janúar 1967.

Tantra bestur*

FRÉTTABLAÐIÐ



☞ Já, samkvæmt blindsmakki í Fréttablaðinu þann 14. september þótti Tantra drykkurinn bragðbestur orkudrykkja á Íslandi og hann þótti slökkva þorstann sem hinir drykkirnir gerðu ekki. Tantra fékk 5 stjörnur af 5 mögulegum eða fullt hús stiga.



Smakkaðu!
þér finnst það örugglega líka...



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



SPORTLEGUR VETUR

Í versluninni Marabon á fyrstu hæð Kringlunnar fást yfir þrjú hundruð skótegundir, frá sportlegum götuskóm upp í eróbikk-, hlaupa-, og körfuboltaskó. Auk þess er þar mikið úrval af íþróttafatnaði frá merkjum á borð við Nike, Puma, Casall, Better Bodies, Hummel, Henson, Speedo, Zo on, Adidas og Asics.

Sjón er sögu ríkari!



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