

hér & nú

Fimmtudagur 5. október 2006 – 39. töl. – 2. árgangur. Verð: 395 krónur



Afmælishátíð RÚV

**Stuð
baksviðs!**



DILANA Á DJAMMINU



Ásdís og Westlife

ÞEIR ERU SÆTIR

OG FERSKIR



Hanna Lára
heyrnarlaus
í hárgreiðslu

LÆTUR EKKERT

STÖÐVA SIG



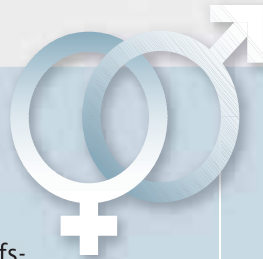
Snorri og Inga

ELSKA LAMBAKJÖT

**NÝ LEIÐ TIL AÐ
GRENNAST**



Álver Alcoa Fjarðaáls verður mjög góður vinnustaður fyrir konur sem karla. Markmiðið er að kynjahlutfall í fyrirtækinu verði sem jafnast og aldursdreifing góð. Af nærri 200 einstaklingum, sem hafa nú verið ráðnir til Fjarðaáls, eru um 28% konur og við viljum gera betur en það. Við hvetjum því sérstaklega konur til að sækja um störf hjá okkur.



Ál í krafti kvenna

Álver Alcoa Fjarðaáls er hannað með það í huga að öll störf henti konum ekki síður en körlum. Öryggi, heilsa og vellíðan starfsmanna ganga alltaf fyrir og mikið er lagt upp úr góðu húshaldi. Tæknivæðing auðveldar vinnuna og verkefni hvers starfsmanns verða fjölbreytt og krefjast ekki mikilla líkamsburða eða endurtekinna hreyfinga.

Jafnvægi vinnu og einkalífs

Fjarðaál verður fjölskylduvænt fyrirtæki þar sem gætt er jafnvægis milli vinnu og einkalífs starfsmanna. Launakjörin eru góð og kynbundinn launamunur útilokaður. Vinnan er í eðli sínu stöðug og fyrirsjáanleg allt árið um kring. Framleiðslustarfsmenn vinna ýmist á vöktum eða í dagvinnu og hlutastörf koma einnig til greina.

Samhentur hópur karla og kvenna

Við ætlum okkur að búa til besta álver í heimi og horfum til framtíðar í anda sjálfbærrar þróunar. Þess vegna viljum við að kynjahlutfall í álverinu verði sem jafnast og aldursdreifing góð. Þannig verður vinnustaðurinn eðlilegur hluti af öfluglu samfélagi. Styrkur fyrirtækisins verður í liðsheildinni og mikilvægt er að starfsmenn hafi fjölbreytta reynslu og áhugasvið.

Tækifæri til að læra og þroskast

Starf hjá Fjarðaáli á að vera tækifæri fyrir konur og karla til að læra og þroskast saman. Í boði verður fjölbreytt fræðsla sem á að nýtast bæði innan og utan fyrirtækisins. Starfsmenn hafa að auki góða möguleika á að stunda skólanám með vinnu í álverinu.



Janne Sigurðsson,
Elsa Þórisdóttir og
Deirdre Anne Kresfelder,
starfsmenn Alcoa
Farðaáls.

Álver fyrir konur

Kvennadaður

Kvennadaður – Sunnudagurinn 8. október

Sunnudaginn 8. október ætlum við hjá Alcoa Fjarðaáli að bjóða öllum austfirskum konum í heimsókn. Við viljum fyrst og fremst eiga góðar stundir saman og sýna ykkur hið glæsilega álver sem verið er að reisa. Svo viljum við kynna vinnustaðinn okkar, störf í álverinu, bjóða ykkur upp á smá glens og léttar veitingar. Við fáum nokkra góða gesti í heimsókn til þess gera daginn enn skemmtilegri og nokkrar heppnar konur fá óvæntan glaðning

Við byrjum á því að koma saman við álverslóðina kl. 12:45 og leggjum af stað í skoðunarferð kl. 13:00. Því næst munum við koma saman í veislumiðstöðinni (Barbeque Center) í starfsmannapörpinu á milli Búðareyrar og álversins við Reyðarfjörð kl. 14:00, kynnumst starfsemi álversins betur, gleðjumst og njótum góðra veitinga. Dagskránni lýkur á milli kl. 15:30 og kl. 16:00 í veislumiðstöðinni.



Boðið verður upp á rútuferðir frá eftirtöldum stöðum:

Neskaupstaður Heimavist kl. 11:55 og Olísskálinn kl. 11:58
Eskifjörður Valhöll kl. 12:25 og Essoskálinn (Byggt og flutt) kl. 12:28

Egilsstaðir Valaskjálfl kl. 12:00
Reyðarfjörður Skrifstofa Alcoa, Búðareyri, kl. 12:30

Stöðvarfjörður Brekka, söluturn kl. 12:00
Fáskrúðsfjörður Hótel Bjarg kl. 12:25

Hlökkum til að sjá ykkur!

96 framleiðslustörf í boði

Við leitum nú að framleiðslustarfsmönnum sem eiga að hefja störf 1. mars 2007 eða síðar. Umsóknarfrestur er til og með 1. nóvember næstkomandi.

Til nýrra framleiðslustarfsmanna eru ekki gerðar neinar ákveðnar kröfur um menntun eða kunnáttu, svo sem enskukunnáttu eða tölvukunnáttu. Framleiðslustarfsmenn munu fá alla nauðsynlega þjálfun og reynslu á komandi mánuðum og árum.



Hægt er að sækja um störfin á capacent.is (áður IMG-Mannafl). Nánari upplýsingar fást á www.alcoa.is og hjá **Sigurlaugu Þorsteinsdóttur** (sigurlaug.thorsteinsdottir@capacent.is) og **Helgu S. Guðmundsdóttur** (helga.snaedal@capacent.is) hjá Capacent í síma 540 1000.

Einnig er hægt að fá aðstoð við umsóknina hjá Svæðisvinnumiðlun Austurlands.



Skýr



Njóttu lífsins með heilbrigðum lífsstíl

KEA-skyr er fráþær hollustuvara sem einungis er unnin úr náttúrulegum hráefnum. KEA-skyr er einstaklega næringaríkt, 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.



FEGURÐ • HREYSTI • HOLLUSTA

hér&nú

UNDRAVERÐUR ÁRANGUR

„Það er ekki alltaf auðvelt að vera heyrnarlaus í heyrandi umhverfi,“ segir Hanna Lára Ólafsdóttir, 21 árs hárgreiðslukona sem leyfir sér aldrei að segja: „Ég get það ekki.“ Þessi unga kona er uppfull af hæfileikum og óbilandi metnaði. Lætur ekkert stöðva sig þegar draumar hennar eru annars vegar.

„Meðfram tónlistinni er ég að vinna með börnum. Ég er lærður leiklistarkennari og ég er með litla sérdeild í Hlíðaskóla fyrir orkumikla krakka sem fá ekki útrás fyrir orkuna í hefðbundinni kennslustofu. Ég fæ tækifæri til að kynna þeim mjög vel og finna sterku hliðarnar hjá hverjum og einum, leggja áherslu á þær og sjá sjálfsmyndina eflast,“ segir tónlistararkonan Fabúla, Margrét Kristín Sigurðardóttir, meðvituð um að ungt fólk þarf að virkja með því að sýna því skilning og útskýra ólík tilfinningaviðbrögð með skynsemi og rökum.



Þegar fólk byrjar að skoða tilveruna sem kraftaverk líkt og Hanna Lára og leggur sig fram við að aðstoða aðra eins og Fabúla nær það undraverðum árangri í lífinu. Er ekki í nokkrum vafa um það.

Elly Ármannsdóttir



36-37



14-15



10-12



06-07

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 þér heyrna og þú gættir átt fréttaskot vikunnar og fengið 15.000 krónur fyrir. Ef fréttin fer á forsiðu færðu 5.000 krónur og 3.000 ef fréttin þín ratar inn í blaðið. Láttu endilega í þér heyrna.

FRÉTTASKOT

hér&nú

EFNISYFIRLIT

6-7 hér&nú STJÓRNUR

Sitji guðs englar frumsýnt og krossgátulausn.

8

Fítón 10 ára og frumsýning hjá Íslensku óperunni.

10-12

Fjör í fertugsafmæli RÚV.

14-15

Ferðasaga Unnar Birnu.

16

Ólafur Ragnar Grímsson í heimsókn á skjá einum.

20-21

Dilana og Magni trylltu lýðinn.

22 hér&nú LÍFSSTÍLL

Seventís þema í Glamúr.

23

Ingvar á Salatbarnum eldar lambakjöt með Snorra í Idol og konu hans.

28

Sigurlín kennir Íslendingum allt um ayurveda.

30

Beta skrifar um mannleg samskipti.

32

Hanna Lára er heyrnarlaus hárgreiðslukona.

34-35

Listakonan Sara Elísa í líflegu viðtali.

36-37

Fabúla talar um tónlistina og framtíðarplönin.

40

Olga fjallar um buxnatískuna í Bretlandi.

42-43

Krossgáta Hér & nú.

44

Stjórnuspá vikunnar.



Útgáfufélag 365 – prentmiðlar
Útgefandi Páll Baldvin Baldvinnsson 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 stafærnu formi og í gagnabönkum án endurgjalds.

Láttu
vita!



Bjarni Heimir Kristinsson, Birna Björgvinsdóttir og Hallfríður Bjarnadóttir.



Guðrún Helgadóttir í faðmlögum við ástvin en verk hennar eru þjóðinni hjartfólgin og bækur hennar hafa verið lesnar upp til agna af mörgum kynslóðum.

Tinna Gunnlaugsdóttir Þjóðleikhússtjóri.



Bogi Ágústsson framkvæmdastjóri og Jónína María Kristjánsdóttir kona hans.



Trausti Hafsteinsson og Rún Kormáksdóttir.



Ása Finnsdóttir og Sigríður Ragna Sigurðardóttir, fyrstu sjónvarpsþulurnar, báru svo sannarlega af á 40 ára afmælishátíð Sjónvarpsins. Þær kynntu dagskrárliði laugardagskvöldsins í tilefni afmælisins.

FYRSTU ÞULURNAR HJÁ SJÓNVARPINU



Sjáið hvað gerðist bak við tjöldin í afmælinu hjá RÚV 30. september á bls. 10-12.

Eiður Guðnason fyrrverandi sendiherra og Sigríður Ragna Sigurðardóttir sem var ein af fyrstu þulunum hjá Sjónvarpinu. Í dag starfar hún sem fulltrúi barnaefnis sjónvarpsins.



Ása Finnsdóttir, fyrsta sjónvarpsþula RÚV, var glæsileg á afmælishátíðinni. Klædd í svarta klassiska dragt með perlufesti.

Skýr
smoothie
SKYRDRYKKUR

Jarðarlar
Jítónna
Pinn
Piparminta
Epli
Súss
Martha



Auglýsingastofan Fíton blés í lúðra um síðustu helgi og fagnaði 10 ára afmæli. Hér & nú upplifði góða stemninguna með gestum.

BLÁSIÐ Í LÚÐRA HJÁ FÍTON



Ægir Sævarsson og Margrét Ragnarsdóttir.



Kristján Jónsson, Þórunn Ásdís Óskarsdóttir.



Hrönn Magnúsdóttir, Valgerður Gunnarsdóttir og Ásta Þórisdóttir.



Ottó Tynes, Ragnar og Halla.



Ragnheiður Dagsdóttir, Jensína Böðvarsdóttir og María Jóna Samúelsdóttir.

Ljósmyndir: Hrönn Axelsdóttir

Íslenska óperan frumsýndi **Brottnámið** úr **kvennabúrinu** eftir W.A. Mozart um síðustu helgi en á þessu ári eru 250 ár liðin frá fæðingu hans. Brottnámið úr kvennabúrinu samdi Mozart í Vín 25 ára gamall og varð óperan fljótlega vinsælasta ópera hans utan Vínarborgar. Þetta er í fyrsta sinn sem verkið er sett upp á Íslandi.

GLEÐI Á ÓPERU-FRUMSÝNINGU

Árni Mathiesen fjármálaráðherra og Steinunn Kristín Friðjónsdóttir flugfreyja.



Gunnar Birgisson og Bjarni Danielsson.



Sigrún Ósk Ingadóttir og Guðný Ásberg Björnsdóttir, kona Árna Samúelssonar eiganda SAM-bíóanna.



Bjarni Danielsson, Valgerður Gunnarsdóttir, María Dagsdóttir og Jón Ásbergsson.



Stella Sigurgeirsdóttir, Will Bowen og Hafsteinn Michael.

H&N myndir Hrönn Axelsdóttir



Gira E2 Innfelt útvarp, litur ál



Gira E2 Sjálfvirkur rofi, litur ál



Gira E2 Tengill með barnavörn, litur ál



Gira E2 Snertiskynjari 2plús, fimmfalður, litur ál

Beinar línur www.gira.com

Afmælisþáttur tileinkaður sögu Sjónvarpsins var sýndur á laugardagskvöldið þegar haldið var upp á 40 ára afmæli þess. Mikil gleði einkenndi mannskapinn og öllu var tjaldað til svo útsendingin yrði sem veglegust.

AFMÆLISVEISLA SEM GLEYMIST SEINT



Björn Jörundur og Hera Björk Þórhallsdóttir sungu fyrir gesti í sjónvarpssal og áhorfendur heima í stofu.



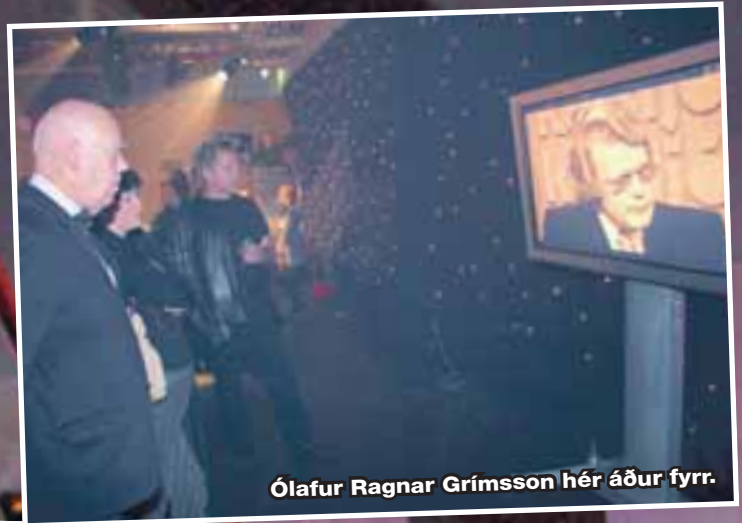
Ragnheiður Steinunn Jónsdóttir fylgist vel með meðan Ástríður lagar Þórhall til.



Yfirvegaður svarar Ólafur Ragnar Grímsson spurningaflóði Þórhalls Gunnarssonar og Evu Maríu Jónsdóttur.



Edda Andrésdóttir lætur fara vel um sig í förðunarstólnum. Vala Matt og Flosi Ólafsson fylgjast með.



Ólafur Ragnar Grímsson hér áður fyrr.



Adolf Ingi Erlingsson ípróttufréttamaður skemmtir Agnesi Bragadóttur blaðamanni á meðan förðun stendur yfir.



Páll Magnússon útvarpsstjóri ásamt syni sínum Páli Magnúsi Pálssyni.

Framhald á næstu síðu 



Eva María Jónsdóttir fjölmiðlakona og Ólafur Ragnar Grímsson forseti Íslands ræða málin fyrir upprifjun á ferli forsetans í Sjónvarpinu í gegnum tíðina.



Aðeins verið að laga Evu Maríu sem gerir sig klára fyrir afmælishátíðina.



Ástríður Magnúsdóttir, Ragna Fossberg, Sólveig Birna Gísladóttir og Málfríður Ellertsdóttir snyrtifræðingar stilltu sér upp eftir að hafa farðað alla gesti sem komu fram í 40 ára afmælisútsendingunni.



Bryndís Schram og Flosi Ólafsson kát að vanda. Í stólnum situr Friðrik Ómar Hjörleifsson söngvari.



Guðrún Gunnarsdóttir og Friðrik Ómar Hjörleifsson tóku lagið.



Ástríður Magnúsdóttir, dóttir Vigdísar Finnbogadóttur, farðar Þórhall Gunnarsson, ritstjóra Kastljóssins, fyrir eftirminnilegt kvöld.



Hrafn Gunnlaugsson ásamt dóttur sinni Örku að spalla við Eddu Andrésdóttur áður en útsending hefst.



Jónas R. Jónsson og kona hans Helga Benediksdóttir geislandi ástfangin í afmælinu.

Leyfðu barninu að njóta þess besta



Skodið úvalið
á
www.oo.is



0-13
kg

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



0-25
kg

Cosmic XTP er barnabíll fyrir börn frá 0-25 kg. Má snúa bak í skurstaflu títteðar frá 0-18 kg. Er með hámarks hlöðuvörn.



15-36
kg

Rallysport er barnabíll fyrir börn frá 15-36 kg. Seti er sérstaklega mikið bólastrúð.



GRACO, BASSON og TRILLE kerrur, yfir 20 gerðir af regnlita-, svefn- og lákus kerrum. Festa má GRACO Autobaby II bíllinn á allar GRACO kerrur.



GRACO Aerosport Plus er létt svefnkerra á álest. Er með stílanlegu handfangi, skermi og stuðningselá. 4 stillingar á sætibaki með svefnstöðu. 5 punkta beisli. Stór inniþvottur. Auðveld að leggja saman. Þyngd aðeins 8,5 kg.



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


ólavía og oliver
Glæsibæ - sími 553 3366 - www.oo.is

Eitt stórt ævintýri

Ásdís og Unnur Birna voru okkur til sóma í Ungfrú heimi 2006



Elin Gestsdóttir og Ásdís Svava Hallgrímsdóttir, sem keppti fyrir Íslands hönd í Ungfrú heimi.



Ásdís fékk sér kjúkling daginn eftir keppni.



Unnur Birna, Berglind og Ásdís.



Ungfrú Holland, Ásdís og mómmur þeirra.



Unnur Birna og Ásdís í „eftirveislunni“.



Unnur Birna með Ásdísi og foreldrum hennar.



Stúlkurnar koma fram á bikiní á lokakvöldinu.



Ásdís og ungfrú Danmörk.



Westlife.



Ungfrú Ástralía og Ásdís.



Unnur Birna og ungfrú Brasilía.



„Mér fannst þeir jafn ungir, ferskir og sætir og fyrir nokkrum árum þegar þeir voru í uppáhaldi hjá mér,“ segir Ásdís um upplifun sína af strákunum í Westlife.



Foreldrar Ásdísar á keppniskvöldinu.



Robin Gibb var kynnr kvöldsins.



Framkvæmdastjórnir Elín frá Íslandi, Perti frá Finnlandi og Lena frá Danmörku.



Viðbrögð ungrúr Tékklands eftir að tilkynnt var að hún hefði sigrað.



Unnur Birna á leið að krýna nýja ungrú heim.



Robin Gibb og stelpurnar.



Krýningin.



Allur hópurinn.



Unnur Birna og ungrú Tékkland, nýkrýnd ungrú heimur.



Ungfrú Tékkland fyrir miðju.



Dilana, Magni og Art Conn, stílisti Rock Star: Supernova frá a-ö, mættu til Guðrúnar og Felix í 6 til sjö á Skjá einum. Þau komu beint í þáttinn úr Landmannalaugum. Þar upplifðu þau náttúruna í æðislegu veðri og sáu norðurljósin og stjörnuþjartan himininn eins og Dilana lýsti. Hún viðurkenndi að hafa skoðað ljósmyndabækur frá Íslandi en upplifunin hefði toppað það algjörlega. Hún trúði því varla hvað landið er fallett. Dilana elskar sushi en smakkaði þennan dag á Skjá einum í fyrsta sinn hval. Fyrst gretti hún sig og þáttarstjórnendur héldu að hún væri um það bil að æla hvalnum en henni fannst hann góður.



DILANA ELSKAR SUSHI OG ÓLAFUR ÍSLENSKAN GRJÓNAGRAUT



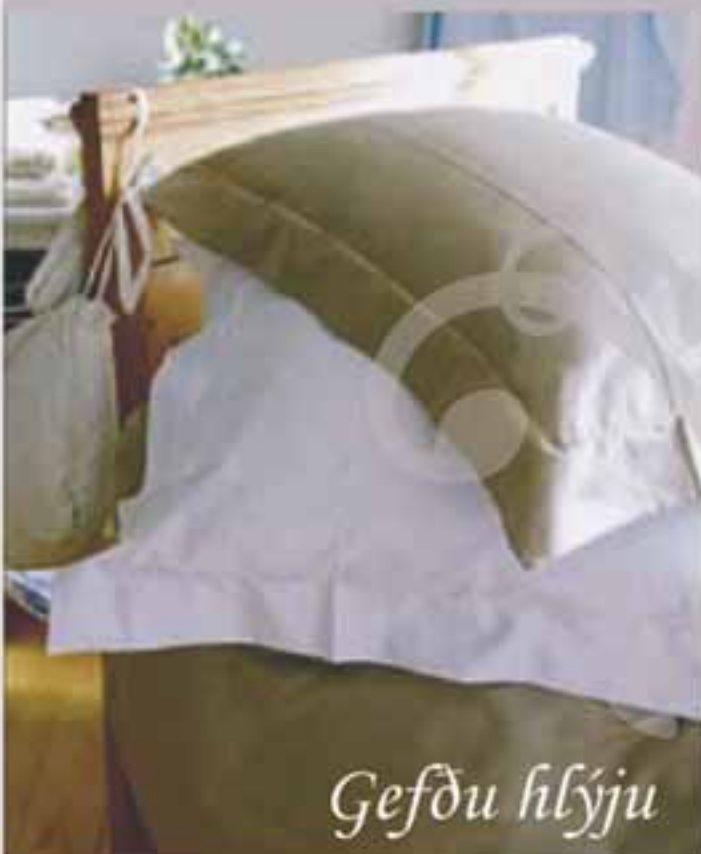
Matreiðslumeistarinn Árni Þór Arnórsson eldar fyrir nemendur í Vesturbæjarskóla dags daglega. Á forvarnardaginn eldaði hann fyrir Ólaf Ragnar Grímsson grjónagraut með slátri í þættinum 6 til sjö. Forsetinn var alsæll og sagðist ekki hafa fengið jafn góðan graut frá því hann var ungur drengur hjá ömmu sinni fyrir vestan. Þá sagði forsetinn þáttarstjórnendunum Guðrínu og Felix að hann og Dorrit væru hrifin af íslenskum mat og hún væri dugleg að bjóða erlendum gestum upp á slíkt.





DÚN & FIÐUR

HREINSUN OG ENDURNÝJUN



Gefðu hlýju

**DÚNSÆNGUR
OG KODDAR**
Í MIKLU ÚRVALI

**FYRSTA FLOKKS GÆÐI
OG FRÁBÆR VERÐ**

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

Laugavegi 87 • símar 551 8740 & 511 2004



Eva Longoria, afskaplega klassísk og sæt.



Chaka Khan í ruglinu. Ein stjarna fyrir viðleitni og karakter.



Scarlett Johansson er ótrúlega flott í þessum samfestingi.



HVER ER ÞU - OG HVER ÞARF AÐ R



Kirsten Dunst, ótrúlega flott í svartri buxnadrægt.



Janet Jackson í frekar misheppnuðum galla, skórnir soldið sérstakir.



Það má svo sannarlega segja að stjórnunum tekst ekki alltaf vel upp við að klæða sig. Það getur verið erfitt að vera frægur því fleiri augu fylgjast með og hvert feilspor getur verið dýrkeypt. Hér & nú athugaði hverju fræga fólk klæddist við hinar ýmsu uppákomur úti í heimi í síðustu viku. Þær eru misgóðar í þessu þessar elskur og eiga sína góðu og slæmu daga rétt eins og við hin. **Scarlett Johansson** og **Kirsten Dunst** standa svo sannarlega fyrir sínu en **Chaka Khan** má allveg hugsa um að reka stíllistann sinn því hann er ekki að standa sig.



Carmen Electra er oft soldið eins og út úr kú en er sæt í kjólnum þótt hún hefði getað valið betri skó.



Alicia Keys, alltaf jafn glæsileg.



Söngkonan Avril Lavigne ekki alveg að funkera.



FLOTTU ST? RÁÐA NÝJAN STÍLISTA?



Mischa Barton hefur eitthvað verið að flýta sér því þetta dress er ekki hennar besta.



Mary-Kate Olsen er svo sæt að það er vandræðalegt, flott í svörtu en veskið soldið úfið.



Kate Winslet er alltaf jafn glæsileg, ótrúlega stílhrein en klaufin á kjólnum er ekki alveg að gera sig.





Árni Sigurðsson, Magni, Stefán Stefánsson og Dilana.

Magni og Dilana unnu hug og hjörtu starfsmanna Ícelandair með söng og sviðsframkomu um síðustu helgi en Ícelandair studdi dyggilega við bakið á Magna alveg frá upphafi **Rock Star: Supernova.**

FAGNAÐARLÆTI HJÁ ÍCELANDAIR

Síðastliðið föstudagskvöld var blásið til mikillar gleði hjá sölur- & markaðssviði Ícelandair þegar haldið var upp á marga merka áfanga sem náðst hafa á síðustu vikum. Eftir glæsilegan kvöldverð á Nordica hóteli birtust, mjög óvænt og öllum til mikillar gleði, Magni og Dilana og skemmtu með nokkrum lögum. Fagnaðarlátunum ætlaði aldrei að linna og óhætt að segja að þau hafi unnið hug og hjörtu starfsmanna Ícelandair með söng sínum og framkomu. Ícelandair studdi dyggilega við bakið á Magna alveg frá upphafi Rock Star-ævintýris hans. Fyrir lokapáttinn bauð fyrirtækið fjölskyldu hans, alls 9 manns, alla leið til Los Angeles, og því fannst Magna tilvalið að fá tækifæri til að syngja fyrir bak-hjarla sína og þakka þannig fyrir sig í eigin persónu.



Harpa Sif Jóhannsdóttir, Dilana, Hulda Lárusdóttir og Magni.



Harpa Sif og Dilana.



Tattúin fara Dilönu vel.



Edda Herdís Guðmundsdóttir, Hekla Karen Sæbergisdóttir ásamt Dilönu.



Magni og Gunnar Már.



Hlynur Elísson, Dilana, Addý Ólafsdóttir, Gunnar Már Sigurfinnsson, Linda Hængsdóttir og Magni.



Hrafnhildur og Elísabet skemmtu sér konunglega.



Sjarmerandi Dilana.

SEVENTÍS ÞEMA Í GLAMÚR



Texti >> Berglind Häsler
H&N-myndir >> Valli



Glamúr-gellur Elva Arnadóttir ásamt starfsstúlkum sínum, þeim Köttlu Rós Völudóttur og Birtu Ingólfssdóttur.

Verslunin Glamúr á Laugavegi 41 er rekin af hjónunum Elvu Arnadóttur og Agli Ibsen. Verslunin var opnuð árið 2004 og var þá til húsa á Skólavörðustíg. Það húsnæði hentaði vel í byrjun enda er gott að byrja smátt í hverslags bisset. Það kom þó að því að plássleysi gerði vart við sig og ákváðu hjónin því að stækka við sig og flytja á yfir á Laugaveg.

„Við vorum alveg í kremju. Það var bara einn máttunarklefi og því gat myndast mjög vandræðalegt ástand þegar biðröðin tók að lengjast. Það er mjög gott að vera komin á Laugavegin, stemningin er góð og kúnnahópurinn hefur stækkað töluvert.“

Þau hjónin hönnuðu búðina sjálf en vinir og vandamenn tóku höndum saman og hjálpuðu þeim við verklega hlutann.

„Pemað er seventís en við löggðum einnig mikla áherslu á að fötin fengju að njóta sín sem best,“ segir Elva að vonum stolt af þessari fínu búð.

„Second hand“ fatnaður hefur átt mikilla vinsælda að fagna undanfarin ár hér á landi. „Já, og vinsældirnar virðast mér bara vera að aukast. Hér áður fyrr voru það vissar týpur sem gengu í notuðum fötum en núna eru það bara allir. Það eru þó ekki allir sem klæðast þessum fötum frá toppi til táar en kaupa alltaf eina og eina flik sem blanda má við nýjan fatnað.“

Elva er í fæðingarorlofi en hún og Egill eignuðust dótturina Ísabellu Sól fyrir fimm vikum. „Við búum hér rétt hjá svo ég fer oft á röltið með barnavagninn og kíkí reglulega við í búðinni.“



Fallegur og fjóluþlár það er margir farnir að versla notuð fót og blanda þeim saman við ný.



Glamúr-gína Það er nú ekki leiðinlegt að kaupa sér nýjan kjól.



Sæt og seventís Elva lagði mikla áherslu á að hafa verslunina bjarta og fína.



Pelsar Koma sterkir inn þetta haustið, enda farið að blása köldu.

LAMBAKJÖT Í UPPÁHALDI HJÁ INGU OG SNORRA

Snorri Snorrason sló eftirminnilega í gegn í íslensku Idol-keppninni síðastliðinn vetur. Ég held að Snorri hefði líka slegið í gegn á veitingastað og orðið frábær matreiðslumaður hefði hugur hans stefnt þangað. Ég myndi allavega vilja hafa Snorra með mér í eldhúsinu á Salatbarnum. Snorri er mjög einbeittur og hörkuduglegur og ekki síst er hann smekkmáður og hefur gott auga fyrir litasamsetningu og glæsileika.

Það kemur manni því ekki á óvart að Snorri er vinsæll meðal tónlistarmanna sem fá hann til að stjórna upptökum á nýjum hljómdiskum sínum, enda hefur Snorri haft mikið að gera undanfarið við þá vinnu. Hann hefur gefið út disk með eigin lögum og eftir aðra og hefur diskurinn náð góðum vinsældum. Einnig gefur hann sér tíma til að syngja á árshátíðum, í brúðkaupum og við útfarir, alls staðar þar sem fallegur söngur

þarf að hljóma. En Snorri er ekki einn, við hlið hans er eiginkonan Inga Þóra Jónsdóttir.

Inga er í því krefjandi starfi að vera dagmóðir. Hún sameinar þar vinnu og að vera heima með strákunum þeirra. Það var gaman að vinna með þeim og sjá hversu samstíga þau eru í mateldinni. Inga kenndi mér að skera skemmtilega út í kartöfluna svo að úr varð kartöflurós, eitthvað sem ég á örugglega eftir að nota í komandi framtíð. Inga og Snorri voru sammála mér um að það væri algjör óþarfi að drekkja steikinni í rjómasósu, því að lambakjöt-ið væri svo meyrnt og safaríkt og snöggsteikta grænmetið gæfi réttinum einnig ferskleika og flott útlit. Lambakjöt er í miklu uppáhaldi hjá þeim og þau hugsa um heilsuna og borða mikið af grænmeti og ávöxtum.



Inga og Snorri mættu galvösk í eldhúsið til Ingvars á Salatbarnum.



Inga og Ingvar með gúmmihanskana, til í slaginn. Þeim leiddist ekki yfir pottunum.



Ljósmyndir: Hörður Sveinsson

Lambafillet með voksteiktu grænmeti og bakaðri kartöflu

Fyrir 2

400 gr lambafillet (hryggvöðvi)
2 stk bökunarkartöflur
2 stk gulrætur
½ græn paprika
½ rauð paprika
1 stk pera
10 stk belgbaunir.
1 stk lítið spergilkálishöfuð
2 rif hvítlaukur
Olía
Salt og pipar
Jurtakrydd
Grillkrydd
BBQ-sósa

Brúnið lambafilletíð á pönnu í 3 mínútur á hvorri hlið og steikið síðan í ofni í 12 mínútur við 180°C. Skrælið bökunarkartöflurnar og penslið með olíu. Kryddið með grillkryddi og bakið í ofni í 35 mínútur við 180°C. Skerið grænmetið í strimla og steikið í olíu á pönnu í ca. 5 mínútur. Kryddið með salti og pipar. Setjið bökuðu kartöfluna á disk. Raðið grænmetinu meðfram henni og skerið lambafilletíð í sneiðar, setjið á grænmetið og setjið nokkrar teskeiðar af BBQ-sósu á diskinn.



Snorri var sko meira en til í að skræla kartöflurnar.



„Þetta er flott hjá þér,“ segir Ingvar þegar Inga sýnir honum eldamennskutaktana.



Jessica Simpson elskar hárgreiðslumanninn sinn



Jessica Simpson lét sig að sjálfsgöðu ekki vanta á opnunarkvöld hárgreiðslustofu Kens Paves, en hann er hennar uppáhaldsvinur og að sjálfsgöðu hárgreiðslumaður. Ken og Jessica voru létt flippuð á rauða dreglinum. Hún Jessica er alltaf eitthvað svo villt þegar Ken er nálægur – eða reynir að minnsta kosti að vera það.

Einn koss Það er verst að Ken Paves er hommi. Annars væru þau góð saman.



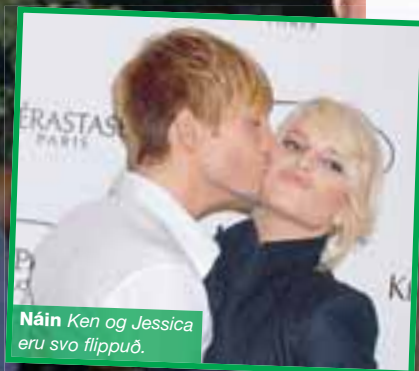
Klippíð í rassinn Jessica klipjur í rass hárgreiðslukappans síns.



Ó, ÞÚ ERT SVO FLIPPUÐ



Alltaf saman Jessica og Ken verja miklum tíma saman – og vinna mikið saman. Þau bjuggu meðal annars til hárlengingar til að selja.



Náin Ken og Jessica eru svo flippuð.



Kysseri Carmen Electra, einn af kúnnum Kens og Jessica kyssa sinn mann.

Jessica Simpson hjálpar vinkonu sinni Evu Longoria

STRAX BÚIN AÐ SETJA UPP GRÍMUNA

Tilkynnt var um helgina að aðþrengda eiginkonan Eva Longoria og Tony Parker, leikmaður San Antonio Spurs, væru hætt saman. Párið var saman í rúm tvö ár.

Eva Longoria var þó ekki heima í ástarsorg heldur skellti sér í opnunarteiti Kens Paves og var ekkert nema brosið. Henni getur ekki liðið svona vel, en Jessica veit hvernig þetta er og stendur við hlið vinkonu sinnar á þessum erfiðu tímum.



Góðar vinkonur Jessica Simpson og Eva Longoria eru ágætis vinkonur. Eva lék meðal annars í myndbandi Jessica A Public Affair.



Stuðningur Eva þarf líklega góðan stuðning frá Jessicu Simpson sem þekkir það manna best hvernig er að skilja á svona opinberan hátt.

Jake Gyllenhaal og Jamie Lee Curtis

FLOTT GUDMÓÐIR

Þetta er svolítið furðuleg samkoma. Litli, sæti Jake Gyllenhaal að skemmta sér konunglega með leikkonunni Jamie Lee Curtis. Nei, þau eru ekki par – heldur er Jamie Lee guðmóðir Jakes. Það væri nú ekki leiðinlegt að verja heilum degi með þessari dömu. Hún kemur manni án efa til þess að hlæja.



Gaman saman Jake Gyllenhaal og Jamie Lee Curtis eru náin. Hún er guðmóðir leikarans unga.





LJÓST

Flott Þessi ljósi litur fer henni vel. Toppurinn líka. Myndin er tekin árið 2005.



Elegant Lindsay í fyrra með síða, ljósa lokka.



DÖKKT

Nýjasti liturinn Nú er hún orðin svarthærð. Þessi mynd var tekin á kvikmyndahátíðinni í Feyneyjum fyrir skömmu.



Hárið dekk Lindsay skiptir um háralit eins og aðrir um nærbuxur. Hér er hún orðin dökkhærð.

LJÓST DÖKKT EDA RAUTT

Lindsay Lohan er alltaf að skipta um háralit.

FREKNURNAR HVERFA ALDREI



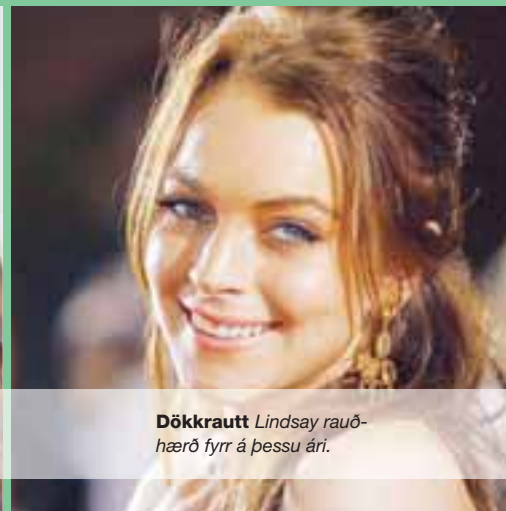
Barnastjarna Lindsay Lohan árið 1998. Hérna er hún bara lítið barn með sinn náttúrulega háralit.



Djúprauður Lindsay Lohan árið 2005. Með djúprauðan lit í hárinu.



Lýsir hárið Lindsay lýsti síðan rauða litinn nokkrum mánuðum síðar, eins og sést hér.



Dökkrautt Lindsay rauðhærð fyrir á þessu ári.

Hljómsveitin Sixties hélt útgáfutónleika í beinni útsendingu á Rás 2 í þættinum Popplandi í tilefni af útkomu plötunnar Hvað er hvað verður. Hér & nú mætti á staðinn og spjallaði stuttlega við söngvarann Rúnar Örn.

„Platan heitir: Hvað er hvað verður. Þetta eru lög og textar Jóhanns G. Jóhannssonar en á disknum eru þrjú ný lög í bland við gömul sígild lög eins og Hvers vegna varstu ekki kyrr?, Glaumbær, Við eigum samleið og Fiskurinn hennar Stínu,“ segir Rúnar og syngur til fróðleiks hástöfum: „Fiskinn minn - nammi, nammi, nammi!“

„Þetta var þannig að við höfðum samband við Jóhann til að falast eftir lögum eftir hann, bæði gömlum og nýjum, og hann tók vel í það. Við fengum að velja þau lög sem við vildum. Fjöldann allan af lögum og endurúttettum

þau með okkar nefi. Við leyfðum honum auðvitað að heyrja útkomuna og honum leist vel á. Nú er bara spilamennska framundan úti um allt land. Við komum fram á sem flestum stöðum í vetur og tókum lög af nýju plötunni,“ segir Rúnar Örn, söngvari Sixties.

Jóhann G. Jóhannsson syngur með Rúnari Erni Friðrikssyni.



Lagahöfundurinn Jóhann G. Jóhannsson, Ingi Valur Grétarson spilar á gítar og syngur, Ingimundur Óskarsson bassaleikari, Guðmundur Gunnlaugsson trommari, Svavar Sigurðsson gítarleikari og Rúnar Örn Friðriksson söngvari.

Sienna Miller í smávandræðum

KJÓLLINN RIFINN

Æi, þetta er ekki skemmtilegt. Leikkonan Sienna Miller mætti á opunarkvöld Metropolitan-óperunnar í New York stórglæsileg að vanda.

Hún var í fallegum gráum kjól og hreinlega blómstraði fyrir utan smávegis vandræði. Kjóllinn hennar rifnaði á hliðinni. Ó, þetta er hrikalegt! Við þekkjum það öll að eitthvað rifnar eða hællinn losnar. Ímyndið ykkur ef það gerðist fyrir framan hundruð ljósmyndara.

Sienna Miller
Stórglæsileg stúlka.



Rifinn kjóll Kjóll Siennu rifnaði á hliðinni. Hún hefur án efa bjargað þessu.

Matthew McConaughey

HALLÓ KALLINN!



Matthew McConaughey
Guðs gjöf til kvenna.

Ókei, við höfum öll séð myndir af hönkínu Matthew McConaughey að æfa stíft á ströndinni eða úti að hjóla í heilögu þrenningunni – með þeim Lance Armstrong og Jake Gyllenhaal.

En þetta höfum við ekki séð áður. Kappinn er hér í fáránlega þröngum hjólabuxum og það verður að segjast að Matthew hefur fengið frekar stóra gjöf af guðs náð.

Ja, hérna! Hvað annað er hægt að segja?

Victoria Beckham

ÞVÍLÍK BRJÓST!

Konan er alveg að missa sig. Victoria Beckham er svo spes manneskja. Hún er hrikalega mjó, eiginlega of mjó, en samt eru brjóstin alveg út um allt.

Vá, hún hefur klárlega látið laga rekkann oftast en einu sinni. Þetta eru almennilegar melónur.



PENNINN FÆR HÆSTU EINKUNN,
HANN ÞURRKAUÐ ÚT ÖLL ÓHREININDI*



Nýtt

GARNIER PURE

Bólu penninn, sem þurrkar upp allar bólur

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

Þornunaráhrif: 85%*

Hreinni húð: 84%*

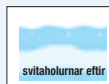
Prófað af húðsjúkdómalæknum.

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

Áhrifin könnuð með
vísindalegum hætti



sviðaholurnar fyrir



sviðaholurnar eftir

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

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



GARNIER

Sigurlín Guðjónsdóttir kennir Íslendingum að borða í samræmi við sína líkamsgerð.

ÞÚ SETUR EKKI DÍŠIL Á BENSÍNVÉL

Sigurlín Guðjónsdóttir er að hluta til alin upp á Indlandi og hefur starfað sem jógakennari í mörg ár, en nú hefur hún bætt við sig réttindum sem ayurvedískur þerapisti. Sigurlín segir ayurveda ganga út á það að ná jafnvægi í líkamanum og er því náð með réttu mataræði og lífsstíl.

Hjartað slær á Indlandi

„Þetta er elsta heilsufræði í heimi,“ segir Sigurlín. „Ég fór fyrst til Indlands þegar ég var sex ára gömul. Pabbi minn vann á vegum Sameinuðu þjóðanna og ég flakkaði á milli Indlands, Íslands og Sri Lanka frá aldrinum sex til átján ára. Indland heillaði mig strax. Ég hef búið í Mið-Austurlöndum, Afríku, Bretlandi og Svíþjóð, en það hefur ekkert land togað í mig eins og Indland. Það er eins og hjartað slái á Indlandi.“

Sigurlín segir indversk fræði alltaf hafa heillað sig, líklega vegna þess hvað henni leið alltaf vel á Indlandi. „Ég kynntist jóga fyrir tæpum 40 árum og hef verið jógakennari í nokkuð mörg ár. Ayurveda kynntist ég hér heima á Íslandi. Ég fór á nokkra fundi hjá Dr. Brennan, ayurvedískum lækni sem kom hingað til lands, og heillaðist strax af þessu. Ég fór að fara

„Við erum að leitast við að halda jafnvægi og við getum náð því í gegnum mataræði og réttan lífsstíl.“

aftur til Indlands árið 1999 og þá byrjaði ég að kynna mér ayurveda. Hef svo farið reglulega þangað og dvalið í lengri tíma til að mennta mig í ayurveda. Svo tók ég réttindi 2005 sem ayurvedískur þerapisti.“

Greinir líkamsgerð

Sigurlín segir að ayurveda byggist á því að greina líkamsgerð hvers einstaklings og í framhaldinu gefur hún ráð varðandi mataræði og lífsstíl. „Það sem þetta gengur út á er að allar lífandi verur eru samsettar úr fimm frumefnum, sem eru loft, eldur, jörð, vatn og eter, eða rými. Síðan erum við með þrjár líkamsgerðir sem eru samsettar úr þessum fimm frumefnum. Margir kannast við þær sem vata, pitta og kapha. Vata er loft og rými, á meðan pitta er eldur og vatn og kapha er jörð og vatn. Við erum öll blönduð af þessum samsetningum, en einhver þeirra er ráðandi.“

Hún segist auðveldlega geta séð hvaða líkamsgerð fólk er, með því að horfa á líkamsbyggingu þess, litarhátt og augu. „Þegar fólk kemur í einkatíma til mín, þá kafa ég svolítið djúpt til þess að finna hvar ójafnvægið liggur. Við erum alltaf að leitast við að halda jafnvægi og



Texti >> Svala Jónsdóttir
H&N-myndir >> Páll Bergmann

Mikill áhugi „Það er svo mikil vakning hérlandis og fólk er farið að átta sig á því að það er ekki sama hvað það setur ofan í sig.“

við getum náð því í gegnum mataræði og réttan lífsstíl.“

Mikil vakning hérlandis

Mataræði samkvæmt ayurveda fer eftir því hver líkamsgerðin er, segir Sigurlín. „Við verðum að borða í samræmi við okkar týpu, alveg eins og við setjum ekki dísil á bensínvél. Við finnum flest að matur fer misjafnlega í okkur, en gerum svo ekkert meira í því.“

Hún segir að það sé mikill áhugi fyrir ayurveda hérlandis og margir sem pantu hjá henni tíma. „Það er svo mikil vakning hérlandis og fólk er farið að átta sig á því að það er ekki sama hvað það setur ofan í sig.“

Sigurlín er á leiðinni aftur til Indlands í desember og þá ætlar hún að kynna sér betur þær lækningajurtir

Rétt mataræði

„Við verðum að borða í samræmi við okkar týpu, alveg eins og við setjum ekki dísil á bensínvél.“



ERT ÞÚ VATA, PITTA EÐA KAPHA?

Vata

Frumefni: Loft og rými.

Einkenni: Purr, köld, létt, hugmyndarík.

Á að varast: Beiskan mat, kaldan og sterkan.

Pitta

Frumefni: Eldur og vatn.

Einkenni: Heit, létt, ákóf, stjórnsöm.

Á að varast: Sterkan mat, súran og saltan.

Kapha:

Frumefni: Jörð og vatn.

Einkenni: Köld, þung, stöðug, jarðbundin.

Á að varast: Sætán mat, súran og saltan.



KNUD HOLSCHER/d line PRÓFESSOR, ARKITEKT

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

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



d line
Heimsklassa hönnun

ASETA

BYGGINGAVÖRUR BYGGINGATÆKNI

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



REGLUR SAMSKIPTA SAMFÉLAGSINS – ERU ÞÆR TIL?

Hugleiðingar
• • •
Betu



Að kunna sig

Ég kann mig ekki. Þegar ég eignaðist minn fyrsta kærasta á unglingsárunum gaf hann mér bók um kurteisí. Mér fannst það voða fyndið og tók það engan veginn til mín. Í mínum bókum var ég ofsalega kurteis og enn faðma ég menntaskólakennarana mína þegar ég hitti þá á förnum vegi. Ég var örugglega eini tossinn í bekknum sem var líka kennarasleikja en ég var ekkert að sleikja til að sleikja sko... mér fannst margir kennararnir bara einfaldlega skemmtilegir. Gísli stærðfræðikennari leyfði mér að koma með gítar og magnara í tíma og fara með frumsamið ljóð samið á staðnum sem allir þóttust fíla því þá þurftu þeir ekki að

„Ég hef alltaf verið týpan sem býr til bollubrandara en sko... ég má bara segja að ég sé feit. Ekki þú. Það eru mínar reglur.“

læra. Árni Lars, enskukennarinn sem allir voru hræddir við gaf mér ljóðabókina sína sem er algjört æði og við knúsuðumst eftir gott trúni þegar skólinn var búinn. Konan á skrifstofunni var líka vinkona mín. Fulloröna fólkið í kringum mig þegar ég var unglingur var vinir mínir.

var pönkgothari með ógeð mikið meiköpp þegar ég var unglingur og kannski urðu allir hissa þegar ég gat myndað heilu setningarnar án þess að ruglast. Hvað þá að ég væri nett kurteis og brosmild. Væntingarnar eru það eina sem hefur breyst. Í dag væntir fólk þess að ég sé vel máli farin, fullorðin, kurteis, orðheppin og að ég kunni mig. Miðað við öskrandi ungling kann ég mig en miðað við ríkisstarfsmann í pólitísku umhverfi kann ég mig ekki rassgat, skiljiði.

Öfgar óöryggisins

Og ég er á nettum bömmur þegar ég missi út úr mér eitthvert rugl og ég er oft að missa út úr mér eitthvert rugl. Ég reyni eins og ég get að vera hlédræga týpan en mér finnst stundum eins og allt sem ég segi sé annað hvort mont eða fisk eftir hrósi. Og það eru eiginleikar sem ég þoli ekki hjá öðru fólki. Óöryggi fólks brýst út í öfgum og þegar sumir byrja að hæla sér og klappa sér á bakið til að fela óöryggið fara aðrir að tala um hvað þeir eru feitir og ljótir og lélegir í hinu og þessu svo þeir verði nú örugglega leiðréttir af viðmælanda. Báðar orðræður eru óþolandi þegar maður þælir í því.

Hvað er rétt?

En hvað er rétt orðræða? Ég hef alltaf verið týpan sem bý til bollubrandara en sko... ég má bara segja að ég sé feit. Ekki þú. Það eru mínar reglur. En bollubrandarar eru ekki rassgat myndir. Ég man þegar ég var eitthvað að röfla á barnum við fortíðarvinkonu og svipurinn á henni, þegar ég datt niður í öfgar bollubrandarans um sjálfa mig, var hræðilegur. Ég fæ akút kjánahroll yfir sjálfri mér þegar ég sé hann fyrir mér. Hún var svo hissa á að ég skyldi segja svona hluti upphátt, fullorðin konan. Síðan þá hef ég reynt að hætta þessu því svona tal á bara heima hjá unglingum sem vita ekki betur.

Til að líða vel með sjálfa þig verðurðu að hugsa vel um sjálfa þig og tala vel um sjálfa þig. Ekki ljúga og þykjast vera betri en þú ert. Ekki reyna að upphæfja þig á kostnað annarra eða niðra þig til að vekja upp viðbrögð. Ekki reyna að stjórna áliti annarra á þér með að segja þeim hvernig þú ert. Þú vinnur þér ekki inn virðingu með að láta fólk vita að þú sért verð hennar... þú vinnur þér inn virðingu með athöfnum, háttalagi og almennum umgengnisvenjum þínum. Ef þú ferð fram úr sjálfri þér þarftu að taka skref til baka og leiðrétta. Þannig að:

Ég vil biðja alla sem ég hitti á laugardagskvöldið afsökunar á athöfnum, háttalagi, orðræðu og öllum umgengnisvenjum mínum þetta kvöld. Fyrirgefið mér. Ég meinti þetta ekki. Ég elska ykkur.



Fanney Stefánsdóttir,
Kiefer Sutherland og
Elísabet Gunnarsdóttir.

Tímarnir breytast

Í dag er ég orðin fullorðin. Í dag er ég að vinna á fullorðinsvinnustað. Í fyrsta skiptið... næstum þrítug konan, er ég að upplifa aftur og aftur og aftur að segja það óviðeigandi hluti að ég er að þúsla saman allskonar atvikum úr fortíðinni með nýjum skilningi. Í dag er ég í kringum fólk sem segir: „Nei, Elísabet, svona talar maður ekki,“ þegar ég segi einhvern vandan brandara sem ég geri einfaldlega ráð fyrir að enginn taki mark á. Eða ég nota orð sem unglingar eiga ekki einu sinni að tileinka sér.

Reglur og væntingar

Það sem ég held að sé málið núna þegar ég þæli í þessu er ekki að reglurnar hafi eitthvað breyst. Nei, ég

Pau hafa lengt sinn sólarhring!

"Ekki eingöngu les ég hraðar.
Ég les með ...margfalt meiri skilning."

Inger, 24 ára Sjúkraliði og nemi.

"...held ég sé á góðri leið með að ná inntökuprófinu í læknadeild í vor."

Bergþóra Þorgeirsdóttir, 18 ára næstum því stúdent.

"...hvergi áður náð jafn hárrí ávöxtun á tímasparnað ..."

Fylkir Sævarsson, 39 ára lönfræðingur.

Hvað segja nemendur okkar um námskeiðið:

Frábært, markvisst, hnitmiðað, æviábyrgð, nytsamlegt, krefjandi, skemmtilegt, mjög gott, skipulagning, einbeiting, jákvæðni, mikil aðstoð, góður kennari, spennandi, árangursríkt, hvetjandi, góð þjónusta.

Bókaðu tímanlega á námskeiðin í október og nóvember

3ja vikna hraðnámskeið á Suðurnesjum 12. október

Skráning á hraðlestrarnámskeið er hafin

á www.h.is og í síma 586-9400



HRADLESTRARSKÓLINN

VR og fleiri stéttarfélög styrkja þátttöku félagsmanna sinna á námskeiðinu.

Hanna Lára Ólafsdóttir, 21 árs, ræðir opin-skátt um hvernig það er að vera heyrnarlaus. Hún starfar á hárgreiðslustofu við að klippa unga sem aldna og gengur vel.

HEYRNARLAUS HÁRGREIÐSLUKONA GERIR ÞAÐ GOTT

Ég fæddist alveg heyrnarlaus,“ segir Hanna Lára og brosir fallega þegar hún heldur áfram: „Mamma og pabbi komust strax að því af því ég á bróður sem er sjö árum eldri en ég sem er líka heyrnarlaus. Ég veit ekki af hverju við urðum heyrnarlaus en ég á annan bróður sem er heyrandi en hann er 20 árum eldri en ég.“

Hvenær ákvaðst þú að gerast hárgreiðslukona?

„Þegar ég var í grunnskóla í 10. bekk fór ég að spá hvað mig langaði að gera. Fyrst datt mér í hug að fara í fatahönnun en síðan fór ég í heimssókn í framhaldsskólana og leist ekki nógu vel á fatahönnunina. Mér leist hins vegar rosalega vel á hárgreiðslubraut. Þar voru hlýjar móttökur og gott fólk á staðnum. Þá fann ég að ég gæti þetta. Þrátt fyrir að ég heyrir ekki,“ segir Hanna Lára einlæg og heldur áfram:

„Sem betur fer eru til tülkar fyrir heyrnarlausa. Ég sótti um inngöngu í lönskólann í Hafnarfirði og þar voru fengnir tülkar til að hjálpa mér í tímum sem ég sótti. Það voru skemmtilegar stelpur í bekknum og þetta var bara nokkuð auðvelt. Annars er voðalega gott fólk á hárgreiðslubrautinni. Engin spurning.“

Hvernig upplifir þú að vera heyrnarlaus?

„Mér finnst margt vera jákvætt við að vera heyrnarlaus því ég hef verið það alla mína ævi. Ég á góða fjöldslydu og vini og hef dýrmæta

lífsreynslu af að búa í Noregi í sex ár þegar ég var 5 ára til 12 ára. Þá var ég í tvíburaskóla, þar sem heyrnarlausir og heyrandi stunda nám saman. Það var öðruvísi og nemendur voru opnir fyrir hver öðrum.

Ég á til dæmis góða æskuvinkonu síðan ég var tveggja ára en hún er heyrandi. Við tjúm okkur með látbragði og með því að benda á til útskýringar. Annars les ég af vörum fólks. En ég myndi ekki skilja fólk ef það væri ekki með varir. Mamma kenndi mér að mynda gott augnsamband þegar ég tala við fólk.

En ég get sagt þér að ég hef verið heppin með margt þó að ég sé heyrnarlaus. Ég er óánægðust með hvernig skólaganga á Íslandi var fyrir heyrnarlausa þegar ég var yngri. Það var algjör vitleysa í gamla daga. En er miklu betra í dag.“

Finnur þú fyrir fordómum í þinn garð?

„Ekki svo ég muni,“ svarar hún en hikar og hugsar sig eilítið um: „Jú, reyndar fór ég til sýslumanns til að skrifa niður tekjuyfirlýsingu en ég er byrjuð í sambúð með manni. Þau komust að því að maðurinn minn er með góð laun og að örorkubæturnar mínar eru of háar og það þyrfti að lækka þær út af launinum hans. Guð, hvað mér fannst það niðurlægjandi. Því spurði ég þau hvort ég ætti ekki mitt eigið líf. Eins og maðurinn minn þurfi að bera ábyrgð á mér. Þessu þarf að breyta.“



„Ég svara ekki í símann en reyni að gera eitthvað í staðinn fyrir það. Þegar ég er að klippa les ég af vörum gegnum spegilinn þegar viðskiptavinurinn situr í stólinum. Þá stend ég bak við hann og sé þegar hann ræðir við mig. Það tók svolítinn tíma að venjast því en það gengur vel. Ég þarf að vera einbeitt og fylgjast vel með ef fólk ætlar að tala við mig.“

En að hárgreiðslunni. Hvernig tók Helena Hólm, eigandi Stubballubba, í að þú, verandi heyrnarlaus, færir að vinna á stofunni hjá henni?

„Hún lætur það ekki trufla sig. Það er frábært. Ég sá auglýsingu á insi.is og ákvað að senda skilaboð úr GSM-síma. Helena svaraði til baka en ég bjóst ekki við því. Ég gladdist mjög mikið þegar ég fékk skilaboðin hennar. Hitti Helenu síðan fljótlega eftir það og hún var opin fyrir því að ráða mig þó að ég heyrir ekki. Ég fékk að prufa að vinna hjá henni og leist rosalega vel á. Á stofunni er voðalega gott að vera. Hljír straumar og skemmtilegt að sjá lítil börn sitja á bíl, spennnt yfir því að

fara í klippingu.“

Hvernig bregðast viðskiptavinirnir við að þú ert heyrnarlaus?

„Það er voðalega misjafnt. Sumir bregðast illa við að ég heyrir illa. En það kemur sjaldan fyrir. Það hefur komið fyrir að viðskiptavinum hefur ekki litist vel á að ég klippi þá en vinnufélagar mínir segja þeim að ég sé fær í faginu og góð að klippa. Fólk sem kemur til mín þarf ekki að hafa áhyggjur. Annars eru flestir sáttir og treysta mér. Svo hef ég til-einkað mér að segja aldrei: „Ég get það ekki.“ Allir geta sett sér markmið og látið draumana rætast.“

elly@365.is





Taktu upp nýja síði heilsunnar vegna!

Aðeins þú getur mótað líkama þinn, en **Special K** stendur með þér alla leið við að koma þér í framtíðarform. Það er nefnilega aldrei of seint að taka upp nýja og góða síði.

Settu þér raunhæf markmið og farðu rólega af stað, til dæmis með því að stunda göngu, skokk eða sund. Það er góður og heilbrigður síður að borða reglulega skál af **Special K**, sem er troðfullt af vítamínum og trefjum en veitir þér jafnframt orku til að hreyfa þig og standast eril dagsins.

Special K – með þér í heilsuátaki til framtíðar.





Sara með föður sínum Þórði Óskarssyni.

Sara Elísa Þórðardóttir, 25 ára, komst ekki inn í Listaháskóla Íslands en var vel tekið í Skotlandi og þar hóf hún nám sæl og glöð. Sýning á verkum hennar stendur nú yfir í Listhúsi Ófeigs. Hér & nú sótti Söru Elísu heim og ræddi við hana um listina.

NEITAD UM INNGÖNGU Á ÍSLANDI EN FLAUG INN Í VIRTAN LISTAHÁSKÓLA Í EDINBORG

„Ég hef verið að mála síðan ég fór að geta haldið á pensli og það hefur alltaf verið mín sterka hlið. Í skóla var ég oft beðin um að mála fyrir ýmis verkefni og 7 ára vann ég jólakortasamkeppni fyrir McDonald's úti í Bretlandi. Við fjölskyldan fluttum til Skotlands þegar ég var 5 ára og bjuggum þar í 5 ár. Ég saknaði Skotlands alltaf svo mikið eftir að við fluttum heim að 17 ára flutti ég ein út aftur til Edinborgar

og tók jafngildi stúdentsprófs þar. Ég eignaðist strákinn minn, Þórð Harry, þegar ég var 19 ára og fór svo í háskóla í eitt ár þar í borg að læra efnafræði en það átti ekki við mig því ég sá að ég vildi bara mála.“

Fékk ekki inngöngu í Listaháskóla Íslands

„Ég ákvað þá að flytja heim og fór í Fjölbaut í Breiðholti og tók

listanám þar í eitt ár. Að því loknu var ég alveg ákveðin í að leggja listina fyrir mig og sótti um að komast inn í listaháskólann hér á landi en komst ekki inn. Þá vissi ég að það besta væri að fara aftur út til Skotlands og var mjög sátt við það því hugarinn dvaldi mikið þar.

Ég fór fyrst í undirbúningsnám og sótti svo um í listaháskólanum, Edinburgh College of Art, og komst strax inn. Ég var mjög ánægð með að vera komin aftur út því Edinborg er alveg yndisleg borg og svo hef ég verið það mikið í Skotlandi að mér finnst það vera eins og heimili mitt.

Ég er ennþá í skólanum og er ofboðslega ánægð. Þetta þykir einn af bestu listaháskólum í heimi og það er mjög mikil samkeppni um að komast inn. Umsækjendur voru um 1200 og aðeins 100 komust inn þannig að ég var mjög ánægð. Það eru gerðar miklar kröfur til manns og námið er mjög stíft en það er aftur á móti mjög skemmtilegt og fjölbreytt. Andinn í skólanum er rosalega spennandi og það er mikið líf og fjör þar. Ég hef kynnst mörgu skemmtilegu fólki í skólanum.“

„Ég á sex ára dreng sem heitir Þórður Harry og svo á ég yndislegan kærasta.“

Gefandi að mála

„Ég mála bæði abstrakt myndir og stundum fígúratífar og nota það sem kallast blönduð tækni.“ svarar Sara Elísa aðspurð hvað hún malar og heldur áfram að útskýra aðeins nánar fyrir fáfróðum spyrli:

„Það þýðir að ég blanda saman alls kyns miðlum og tækni þegar ég mála, til dæmis akrýl- og olíumálingu, prentlitum, lakki og lími. Ég leitast mikið eftir því að „experimenta“ með mismunandi efni og oft festi ég á strigann alls konar hluti sem ég finn á víð og dreif, eins og til dæmis efnisbúta, tóma kókdós, ljósmynd eða jafnvel eitthvað sem ég finn úti, eins og steina. Mér finnst þetta oft bæta einhverju við myndina því að það breytir áferðinni og gefur henni meiri dýpt og sögu.

Ég mála oft mjög stórar myndir því að maður fær rosalega útrás fyr-

Ágústa Valsdóttir og Gunnlaugur Helgason.



Ljósmyndir: Hrönn Axelsdóttir

ir alla listaorkuna á þeim, þá getur maður sleppt sér meira. En ég mála aðallega til að tjá mig og er þetta í raun lífsnauðsynlegur partur af lífi mínu, næstum því eins og að anda og borða. Það gefur manni svo mikið að geta komið hugsunum sínum svona frá sér.

Ég hef alltaf haft svo mikla trú á málverkinu sem slíku og þó að það sé auðvitað komið fullt af nýjum, spennandi miðlum finnst mér málverkið alltaf standa fyrir sínu. Það eru ennþá að koma alls konar nýir straumar og stefnur í málverkinu og það lifir núna góðu lífi innan nútíma-myndlistar. Í því er hægt að samræma bæði sígildleika og nútímaleika og leitast ég við að gera það í mínum málverkum.“

Opnunin heppnaðist vel

„Ég er ennþá í skólanum og það tekur mikið af tíma mínum. Ég er þó alltaf með hugann við næstu sýningu og er komin með plön um að sýna nokkrum sinnum á næsta ári. Ég hef líka haft samband við gallerí úti sem eru spennt fyrir verkunum mínum þannig að það er líklegt að ég sýni þar bráðlega. Með náminu, sýningunum og auðvitað litla stráknum mínum er lítil tími fyrir annað þannig að ég vinn ekki við neitt annað.

Það er rosaleg vinna að baki svona sýningar eins og ég er með núna. Það er margt að skipuleggja og mikil vinna í kringum allt ferlið. Opnunin um helgina gekk rosalega vel. Ég var mjög ánægð með hversu margir mættu og það var frábær andi. Fólk virtist taka myndunum mjög vel og ég fékk afar gott „feedback“.

Það er nauðsynlegt að halda sýningar og það skiptir miklu máli fyrir mig sem myndlistarmann að sjá og heyra viðbrögð fólks við myndunum. Það er líka spennandi að heyra á hversu ólíkan hátt fólk les í myndirnar. Allir eru með sína eigin persónubundnu túlkun og ég hef rosalega gaman af því.

Opnunin stóð yfir í nokkra klukkutíma og fólkið sem mætti var mjög kátt. Listhús Ófeigs er líka alveg frábært gallerí, gott rými og frábær birtuskilyrði, sem skiptir miklu máli fyrir sýninguna í heild, og hjónin sem reka galleríð eru alveg yndisleg.“

Það er komið að lokum viðtalsins og við kveðjum Söru Elísu eftir áhuga-vert spjall. En hvert stefnir hún?

„Ég er á leiðinni aftur út í skólann á fimmtudaginn og þá byrjar ballið, það verður mikið að gera á þessu ári. Ég verð úti í Skotlandi í að minnsta kosti nokkur ár í viðbót. Svo gæti ég hugsað mér að ferðast og ef til vill taka mastersgráðu einhvers staðar annars staðar í Evrópu. Það væri gaman að sjá nýjar víddir í listheiminum og kynnast ólíkum vinnubrögðum. Ég hef reyndar ferðast svolítið og fannst New York mjög spennandi staður hvað varðar listina. Annars stefni ég aðallega á að halda áfram að þróast og þroskast sem listamaður.“

elly@365.is



Guðrún Sigríður Jónsdóttir og Sigurbjörg Einisdóttir.



Freyja Björk Gunnarsdóttir og Björn Birgisson.



Bryndís Valgeirsdóttir og Sóley Jóhannsdóttir.



Tónlistarkonan **Fabúla** gaf út sinn þriðja geisladisk nýlega

ER AÐ SEGJA LITLAR SÖGUR

Persónuleg „Ég held að ég semji frekar persónulega texta, en tónlistarlegu áhrifin held ég að komi mjög víða að.“

Tónlistarkonan Fabúla, sem heitir fullu nafni Margrét Kristín Sigurðardóttir, gaf nýlega út sinn þriðja geisladisk sem nefnist Dusk. Báðir fyrri diskar hennar voru tilnefndir til Íslensku tónlistarverðlaunanna. Hér & nú hitti Fabúlu á kaffihúsi í miðbænum og spurði hana út í tónlistina og það sem er fram undan hjá henni.

Tregafull lífsgleði

Áratugur er liðinn frá því Fabúla gaf út sinni fyrsta disk með eigin tónlist og textum. Annar diskur hennar kom út fyrir fimm árum, en hún lofar því að það verði styttra í næsta disk.

Hvernig myndir þú lýsa tónlist þinni?

„Tónlistin á þessum disk ein-kennist af melankólískri lífsgleði. Ég vann þessa plötu með tveimur öðrum lagasmiðum, sem heita Birkir Rafn Gíslason og Jökull Jörgenssen. Þessi diskur er ólíkur hinum að því leyti að ég er að semja með öðrum, sem ég hef ekki gert áður.“

Nú syngur þú mest á ensku. Er einhver sérstök ástæða fyrir því?

„Ég syng á þessum disk á ensku, en á hinum söng ég á íslensku í bland. Ég sem bæði á ensku og íslensku, en textarnir koma einhvern veginn upp í hugann á öðru hvoru málinu.“

Hvenær byrjaðir þú að spila og semja tónlist?

„Ég lærði á píanó sem krakki og fór svo að læra á trommur sem unglingur. Stofnaði mína eigin rokkhljómsveit um títugt og þar spilaði ég á trommur. Með tímanum fór ég meira út í blús og þegar ég fór að semja sjálf samdi ég helst blús. Svo fór ég til London að læra og eftir það fór ég að próa minn eigin stíl og syngja.“

Er að sættast við nafnið

Hvaðan kemur nafnið Fabúla?

„Það var í rauninni vinnuheitid á fyrstu plötunni sem ég gerði. Á þeirri plötu voru textarnir allir fabúleringar, eða litlar sögur. Ég og Jón Elfar Hafsteinsson, sem unnum þann disk saman, ákváðum að nota nafnið Fabúla. Því var aldrei ætlað að verða neitt annað en nafnið á þessari plötu. En svo festist nafnið við mig, meðal annars vegna þess að við erum svo margar Margrétarnar og Möggu Stínurnar í bransanum, þannig að það var alltaf verið að rugla okkur saman. Ég er svona að sættast við nafnið núna.“

Hvað gerir þú annað en að semja og spila tónlist?

„Meðfram tónlistinni er ég að vinna með börnum. Ég er lærður leiklistarkennari og ég er með

litla sérdeild í Hlíðaskóla fyrir orkumikla krakka



Texti >> Svala Jónsdóttir

H&N-myndir >> Páll Bergmann

„Ég held að ég semji frekar persónulega texta, en tónlistarlegu áhrifin held ég að komi mjög víða að. Ég hef orðið fyrir áhrifum frá klassísku tónlistinni, blús og djasstónlistinni.“

sem fá ekki útrás fyrir orkuna í hefðbundinni kennslustofu. Ég fæ tækifæri til að kynna þeim mjög vel og finna sterku hliðarnar hjá hverjum og einum, leggja áherslu á þær og sjá sjálfsmyndina eftast.“

Nú ert þú leikhúsmenntuð og hefur leikið í söngleikjum. Hefur aldrei hvarflað að þér að semja söngleik?

„Ég hef stundum hugsað um það, en það hefur ekki orðið ofan á ennþá. Ég er með tvær plötur í huganum og önnur er samstarfsverkefni með skosku ljóðskáldi sem mig langar að gera. Okkur langar að gera plötu saman þar sem ég geri lög við ljóðin hans. Hin hugmyndin er ennþá á byrjunarstigi, en það er plata með íslenskum textum.“

Mjög lítil keppnismanneskja

Þú tókst þátt í forkeppni Eurovision árið 2001 og lentir í þriðja sæti. Hefur þú hugsað þér að taka aftur þátt í svona keppni?

„Þetta er í eina skiptið sem ég hef samið lag með einhverja keppni í huga. Ég er mjög lítil keppnismanneskja. Tónlistin hjá mér snýst svo mikið um sköpun. Mér finnst mjög gaman að horfa á Eurovision, en það heillar mig ekkert sérstaklega að taka þátt í svona keppni aftur.“

Hvaðan færðu helst innblástur?

„Ég held að ég semji frekar persónulega texta, en tónlistarlegu áhrifin held ég að komi mjög víða að. Ég hef orðið fyrir áhrifum frá klassísku tónlistinni, blús og djasstónlistinni. Svo eru margar hljómsveitir sem ég dá, eins og ABBA, Queen og Fairground Attraction, og lagasmiðir eins og Sting, Kate Bush og Rickie Lee Jones. Þetta eru tónlistarmenn sem ég get hlustað á aftur og aftur.“

Hvað með íslenska tónlist, hlustar þú mikið á hana?

„Já, sérstaklega upp á síðkastið hef ég verið að hlusta á mjög marga íslenska tónlistarmenn og hljómsveitir sem ég sé spretta upp alls staðar í kringum mig. Það hefur orðið



Fabúla „Nafnið festist við mig, meðal annars vegna þess að við erum svo margar Margrétarnar og Möggu Stínurnar í bransanum.“

einhver sprenging nýlega. Ég er alltaf að uppgötva nýjar og nýjar hljómsveitir og ég reyni að fara á tónleika til þess að fylgjast með því sem er að gerast. Á Myspace á netinu eru mjög margar hljómsveitir og það er órúlegt hvað það er mikið að gerast á þessu litla landi.

Ég var einmitt að hugsa um það um daginn að við, íslenskir tónlistarmenn, ættum að fá okkur stærðarinnar skip og fara saman í tónleikaferð um heiminn. Halda íslenskar tónlistarhátíðir í hinum ýmsu löndum. Við gætum farið með hundrað, jafnvel tvö hundruð bönd.“

Uppáhaldslag barnanna

Hvernig er með fjölskylduna, hlustar hún á tónlistina þína?

„Ég er gift og á tvö börn, fjög-

urra og sjö ára. Þau hafa mjög gaman af tónlist og eru alltaf að setja upp atríði, leiksýningar og tónleika, og fá okkur foreldrana til að fylgjast með. Það er eitt lag á plötunni minni sem þau halda mjög mikið upp á, sem heitir I like being green. Það er uppáhaldslagið þeirra þessa dagana.“

Hvað er fram undan hjá þér á næstunni?

„Núna langar mig að fara um landið og spila á sem flestum stöðum. Helst á minni stöðum, þar sem er mikil nánd við áhorfendur. Svo ætlium við að vera með útgáfutónleika 24. nóvember í Tjarnarbíói.

Þetta er búinn að vera mjög annasamur tími í kringum útgáfunna, þannig að núna þrái ég bara að geta sest við píanóið með strákunum og spilað.“

Systurnar Inga og Edda Heiðrún Backman, en Edda hlaut viðurkenningu úr sjóði Stefaníu fyrir fáum árum, ásamt frú Vigdís Finnbogadóttur.

Á mánudagskvöld kom hópur leikhúslistamanna saman í gamla lönó við Tjörnina þegar styrkir voru veittir úr Minningarsjóði **Stefaníu Guðmundsdóttur**, hinnar dáu leikkonu og frömuðar í leikhúslífi Reykvíkinga.

KAMPAVÍNSBOD HJÁ STEFANÍU

Tílefni samkomunnar var að þremur listamönnum var veitt viðurkenning fyrir aðkomu þeirra að Pétri Gaut: Grétar Reynisson og Baltasar Kormákur voru heiðraðir fyrir sinn hlut í sviðsetningu Þjóðleikhússins sem enn er í fullum gangi og Gunnar Eyjólfsson var heiðraður fyrir sína aðkomu að verki Ibsens um vandræðamanninn Pétur Gaut sem hann lék fyrst fyrir nær fjórum áratugum.

Þá var öllum fyrri verðlaunahöfum sjóðsins veittur viðurkenningargripur sem Þorsteinn Gunnarsson arkitekt og leikari hafði hannað.

Hilmir Snær stakk í stúf í hópi þrúðbúins fólks í móttökunni, skeggjaður og í útfötum, en hann er einn fjóldamagra verðlaunahafa minningarsjóðsins.

Hjörtur Torfason lögmaður, Davíð Scheving Thorsteinsson, fyrrverandi iðnrekandi, og Styrmir Gunnarsson ritstjóri voru mættir. Davíð er fulltrúi afkomenda Stefaníu en afi Styrmis, Árni Eiríksson kaupmaður, var einn helsti samstarfsmaður hennar í lönó í upphafi síðustu aldar.

Grétar Reynisson leikmyndahönnuður kyssti Gunnar Eyjólfsson á kinn þegar tilkynnt var að hann væri í hópi verðlaunahafa ársins. Guðsonur Gunnars og þriðji verðlaunahafinn þetta árið, Baltasar Kormákur, horfir íbygginn á.

Stefán Baldursson, leikstjóri og fyrrverandi leikhússtjóri, og Jóhanna Vigdís Arnardóttir leikkona spjalla saman yfir freyðivíninu.

60% MARKAÐSHLUTDEILD Á ÍSLANDI ÁRIÐ 2004

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

HANN ER GRIMMUR!

MANITOU MLT 634 TURBO INTERCOOLER

SKOTBÓMULYFTARI

Fjór hjóladrifinn

Fjór hjólastýrður

Lyftigeta: 3.400 KG

Lyftihæð: 6.050 MM

Gafflar: 1.200 MM

Vél: Perkins Turbo intercooler, 123 HÖ

LOAD SENSING!! Samtímis glussahreyfingar án aukins snúningshraða vélar.



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



PON PÉTUR O. NIKULÁSSON ehf.

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

HÁTT MITTI TEKIÐ VIÐ

Texti >> Olga Soffía Einarsdóttir
personalimagedesign.co.uk



Olga skrifar frá London. Í þessari viku hugar hún að nýju buxnasniði sem hentar kvenlegum vexti fullkomlega.

Glæsileg jakkaföt
frá Moschino.



Leikkonan Kirsten Dunst
kvenleg í svörtum jakka-
fötum, látlaus og falleg.



Madonna langflottust
á tónleikum nýlega.
Ekki amalegt að
vera svona flottur á
fimmtugsaldri.



Vicktoria Beckham stórglæsileg með
nýja klippingu í herrabuxum með
breitt mittisbelti og í hvítri skyrtu við.

**OLGA SOFFÍA
SKRIFAR
FRÁ LONDON**

Hátt mitti á pilsnum og buxum

Það er ótrúlegt að á sama tíma í fyrra hafi allir verið að missa sig yfir þröngu mjaðmagallabuxunum og gengið svo langt að fara í allsherjarmegrnun til að geta fylgt þessari tiskustefnu. En núna er nýr vetur genginn í garð og nýjar áherslur sem þýðir að allt snýst um háar mittisbuxur og pils.

Það er auðvitað mikið gleðiefni fyrir flestar konur því að slík snið leyfa okkur að girða inn magann og gerir buxurnar miklu fallegri og kvenlegri. Fyrir mittislausar konur er þetta líka tilvalin tíska því hún gefur mitti og lengir einnig á okkur leggina. Við konur erum alltaf glaðar þegar tiskan er okkur í hag og finnst mér tiskan í vetur einstaklega skemmtileg og þægileg enda kominn tími til eftir mörg ár í mjaðmabuxum.

Þessi tíska kemur í framhaldi af breiðu beltunum sem hafa verið svo vinsæl í sumar. Það er smart að vera í jakkafatabuxum með breitt mittisbelti og svo í skyrtu eins og oft má sjá Victoriu Beckham í. Hún er einmitt mjög hrifin af þessari tísku og fer hún henni einstaklega vel.

Herratíska fyrir konur

Ég fór nýlega á tónleika með Madonna og var það nú ein flottasta sýning sem ég hef farið á. Drottningin var vægast sagt stórkostleg í alla staði. Ástæðan fyrir því að ég nefni þetta er sú að hún var í hvítum jakkafötum á sviðinu og var algjör töffari. Madonna er nú von að leggja línurnar í tiskuheiminum og má rekja margar tiskustefnur til hennar.

Í vetur er einmitt þannig herraklæðnaður fyrir konur mjög vinsæll og er sú tíska kölluð „mannish“ tiskan. Þetta er mjög flottur klæðnaður, sérstaklega fyrir þær konur sem vilja breyta til frá því að vera stelpulegar. Að ekki sé ekki minnst á hvað þetta er þægilegur klæðnaður.

Þessi tiskustefna minnir einnig dálítið á „Oliver Twist“ klæðnaðinn, skemmtilega strákaleg en jafnframt framúrstefnuleg og falleg. Það er ekki bara Madonna sem er flott í jakkafötum heldur hefur leikkonan Kirsten Dunst látið sjá sig í slíkum fatnaði og eins og má sjá hér á síðunni er hún bæði kvenleg og flott íklædd slíkum fötum.

Heildarlausnir í matvælum og umbúðum.

Verið velkomin í básinn okkar á H svæði á Matur 2006.
Dreifing, Kjötbankinn og Gripið og greitt.

Dreifing ehf.



Fyrir alla fjölskylduna

Eftirtalin fyrirtæki bjóða M^cCain vörur:



NINGS



VEGAMÓT
BISTRO BAR



HAGKAUP
Stemmlilegast að versla

NÓATÚN

nettó

Samkaup strax

KRÓNAN
VIRK SAMKEPPNI





8	URG		Í RÖÐ	GERIR VIÐ	RYKKORN
MP & BH					
KLINGJA GLÖSUM					
BEITA		KRÁ			
		TVEIR			



↓	HÁTIÐ	ÖRN ARÐA			LÚÐUR				AFTUR-ELDING	VERKFÆRI	↻	DREIFA	
													TVEIR EINS BJARGA
HÆTTA				SKYLDIR	FYRIRTÆKI HÓLMI		SÉR- HLJÓÐAR BARDAGI			VERÐA AUMUR			
EINS UM L						ILMUR						ENÐÁ LÚSAEGG	



										Á MÓTI LITLAUS			
										SKRIFA BAREFLI			





	MÆLI- EINING	SKYLDIR		HLUTAFÉLAG				GRÓFT ORÐ					
EITURLYF				VARSLA ÆXLUNAR- KORN								SÉR- HLJÓÐAR	ÍLÁT
									MÆLIEINING				
HRUMUR							TUNGL						EINS UM S
ÞRÍSKUR BÓKSTAFUR													
		HRÓS							ÞOKA				



Lausn síðustu krossgátu er á blaðsíðu 6.

The crossword puzzle grid contains the following words and images:

- ENPÁ** (Top left)
- MÜLBAND** 1000 (Top middle)
- NÚLL** (Top right)
- ÁTT** (Top right)
- ÓHLJÓÐ** (Top right)
- SKÓLI** (Middle right)
- LJÓSRÁK** (Middle right)
- EINS** (Middle left)
- ÚTDEILDI** (Middle left)
- SÉR-HLJÓÐAR** (Middle left)
- SEYTLAR** (Middle right)
- SLÆMA** (Middle right)
- SEFAST** (Middle left)
- KJAFTUR** (Middle left)
- STEYPU-EFNI** 1000 (Middle left)
- 101** (Middle right)
- MÆLI-EINING** (Middle right)
- EINS UM H** 50 (Middle right)
- SKYLDIR** (Middle right)
- DESILÍTRI** (Middle right)
- ÖFGA-FULLUR** (Middle right)
- KK NAFN** (Middle left)
- UNGUR HESTUR** (Middle left)
- ÖVILJUGUR** (Middle left)
- HELSKÝ** (Middle right)
- GUD** (Middle left)
- EINN MILLJARÐ-ASTI** (Middle left)
- FRÚ** (Middle left)
- IÐUKAST** (Middle left)
- ÁGÆTIS** (Middle right)
- TELJA** (Middle left)
- FÁNÝTT SKRAUT** (Middle left)
- HEIMILDA** (Middle right)
- SÉR-HLJÓÐAR** (Middle right)
- MANN-ÞVAGA** (Middle left)
- ÁRSTÍÐ** (Middle left)
- ORÐRÓMUR** (Middle right)
- SKAPA** (Middle left)
- 5** (Middle left)
- LOFT** (Middle left)
- HAFI Í HYGÐJU** (Middle left)
- GÁSKI** (Middle left)
- SKEL** (Middle right)
- ÍLÁT** (Middle left)
- GUD** (Middle left)
- NÓTA** (Middle left)
- LÍK** (Middle left)
- VEGUR** (Middle right)
- UTAN** (Middle right)
- FJANDANS** (Middle left)
- STAFUR** (Middle right)
- TIL** (Middle right)
- BEITA** (Bottom left)
- ANDI** (Bottom middle)
- PILLA** (Bottom right)

Images of celebrities are placed in the grid:

- Top left: A man in a suit.
- Top middle: A man with a beard and goatee.
- Top right: A woman with long blonde hair.
- Top right: A woman with long brown hair.
- Middle left: A woman with blonde hair.
- Middle right: A woman with long brown hair.
- Bottom left: A woman with long brown hair.

Stjörnuspá vikunnar 5.–12. október 2006

Vatnsberinn (20. jan.–18. feb.)

Hættu þessum eltingarleik

Pagmælska á ekki við fólk eins og þig. Hér birtist fólk fætt undir stjörnu Vatnsberans mjög hvetjandi en þó án þess að gera sér grein fyrir umræddum eiginleika. Þú ert fær um að styrkja fólkid sem þú umgengst og ættir að halda því áfram. Þú ert því minnt/ur á að sýna öðrum hvað í þér býr. Hér kemur fram eltingarleikur sem tengist þér tilfinningalega á einhvern hátt um þessar mundir og stendur yfir fram að áramótum ef þú stöðvar þetta ekki.



María Ellingsen leikkona, fædd 22.01.1964

Fiskarnir (19. feb.–20. mars)

Ákveðdu viðbrögð þín alfarið

Hjarta fiskisins tekur kipp hérna þar sem ástin eflir tilfinningar hans gagnvart annarri manneskju og ekki síður sjálfinu. Lærðu að elska af alhug og sjá, jafnvægi myndast ósjálfrátt innra með þér. Viðurkenndu kosti þína og nýttu orku þína. Þú átt það til að láta bæði umhverfi þitt og fólk ákveða viðbrögð þín af einhverjum ástæðum hérna. Þú ættir ekki að gleyma að þér er gefið valfrlsi á öllum stundum. Gættu vel að því hverju þú sáir þessa dagana.



Hannes Hólmsteinn Gissurarson, fæddur 19.02.1953

Hrúturinn (21. mars–19. apríl)

Hlutir eru ekki tilfinningar

Ef þú átt það til að kaupa þér hluti til þess eins að bæta þér upp einhverjar tilfinningar ættir þú hugsa þig betur um. Virtu þig sjálfa/n og ekki síður greiðslugetu þína, eru einkunnarorð til Hrótsins vikuna framundan. Reyndu að horfa fram hjá hlutum sem gefa þér jafnvel ekkert þegar upp er staðið og njóttu þess einfalda og ódýra. Hér ert þú minnt/ur á að spara. Þú ættir að sinna þér vel og þeim sem skipta þig máli og ert minnt/ur á að gleyma ekki að njóta þess sem þú hefur nú þegar. Pakkaðu fyrir aðstæður þínar og veittu náunganum aðstoð og sjá, allt mun veitast þér.



Þrúður Vilhjálmsson leikkona, fædd 31.03.1973

Nautið (20. apríl–20. maí)

Lausnin liggur innra með þér

Drifkraftur þinn er mikill um þessar mundir en hér kemur fram að þér gæti mislíkað það sem er að gerast í kringum þig eða að þú finnur þörfina á að vera í einrúmi og huga að persónulegum þörfum og jafnvel eigin líðan. Hér er einnig talað um að þú ættir að ákveða hvað skal aðhafst án áhrifa annarra. Lausn vandans liggur innra með þér. Hugaðu vel að því. Mundu að í hverju fræli blundar loforð en ekki má geyma fræði á afskekktum stað heldur verður það að fá tækifæri til að sýna hæfileikana sem það býr yfir í frjóri jörð.



Rúnar Freyr Gíslason leikari, fæddur 29.04.1973

Tvíburarnir (21. maí–21. júní)

Ekki eyða tíma þínum í vitleysu

Gleðiþóði birtist með komu stjörnu þínar og á sama tíma fyrirboði um að ekkert kemur í veg fyrir að þú komist óhindraður/óhindruð á áfangastað. Þú fellur ekki undir hefðbundnar skilgreiningar miðað við árstíma og stöðu tungslins gagnvart stjörnu þinni en þú ert jafnvel um þessar mundir eigingjarn/leigingjörn á félaga þinn eða jafnvel börn þegar stjarna þín er skoðuð hér. Athafnasemi þín er áberandi og þrá þín eftir óheftu lífi birtist hér sömuleiðis. Farðu hiklaust yfir hvern dag og hugaðu vel að því í hvað þú eyðir tíma þínum.



Gerður Kristný Guðjónsdóttir, fædd 10.06.1970

Krabbinn (22. júní–22. júlí)

Þreytutímabil senn á enda

Stjarna Krabbans hefur jafnvel fundið fyrir þreytu síðustu daga en það tímabil er senn á enda. Kraftur þinn mun aukast ef þú eflir innra jafnvægi þitt meðvitað. Þú ættir að hugsa um sjálfið og leggja áherslu á að ná eigin markmiðum fyrst og fremst. Hér kemur fram hindrun varðandi eitthvert mál sem á huga Krabbans en þú virðist ekki ná tilskildum árangri vegna þess að þú einbeitir þér að röngum hópi fólks og á rangan hátt jafnvel. Nú skaltu leggja þig fram við að nýta orku þína rétt og í rétta fólkid.



Friðrik Weissappel, fæddur 03.07.1969

Ljónið (23. júlí–22. ágúst)

Sérstaða þín kemur sér vel

Taktu ákveðin skref í átt að draumum þínum með því að vera meðvitaður/meðvituð um óskir þínar og ekki hika við að ræða upphátt um drauma þína því þar með segir þú undirmerktu þinni hvað gera skal. Um þessar mundir er þér ráðlagt að horfa eingöngu fram á við og hlusta á sérstöðu þína með jákvæðum huga því þar liggur styrkur þinn á vafa. Bestu eiginleikar þínir fela í sér sérstöðu og eru ekki alltaf það sem fólkid í kringum þig sér í fari þínu. Eftir hæfileika þína sjálf/ur, eru einkunnarorð til stjörnu Ljónsins í vetur.



Siv Friðleifsdóttir, fædd 10.08.1962

Meyjan (23. ágúst–22. sept.)

Stjórnaðu orku þinni og skapi alfarið

Hér birtist ný framvinna hjá stjörnu Meyjunnar sem gerir hana sýnilegri á einhvern hátt. Draumar þínir breytast í veruleika innan tíðar (október) ef þú tileinkar þér að gefa það sem þú kíst að eiga, svo einfalt er það. Þú ert ekki knúin/n til að stjórna og alls ekki til að berjast um viðurkenningu frá öðru fólk. Hlúðu að þeim sem minna mega sín. Ef þú finnur fyrir efasemdum um eigin getu er komið að þér að breyta hugarfari þínu í þeim málum því þú býrd yfir hugrekki, virðuleika, yfirvegun og ekki síður skipulagshæfni og viljastyrk.

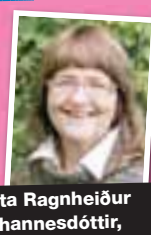


Illugi Gunnarsson, fæddur 26.08.1967

Vogin (23. sept.–23. okt.)

Notaðu nú útsjónarsemi þína

Þú þarft að læra að forgangsráða málum þínum þegar kemur að vali milli vinnustaðar og heimilis þíns. Þú ættir að taka því rólega og nota útsjónarsemi þína og nákvæmni tengda verki hérna sem þú virðist takast á við þessa dagana. Taktu þig saman í andlitinu og sýndu makalífslaga þínu enn frekari hlýju og umhyggju. Ekki biða eftir að eitthvað gerist, láttu hlutina gerast. Þér er ráðlagt að vera ákveðin/n og staðráðin/n í að klára verkefni sem þú byrjaðir á nýverið. Ekki missa trúna á eigin verðleika. Tækifærin elta þig uppi ef þú lætur ekkert buga þig. Ævintýri þetta leiðir þig í velmegun og veitir þér mikla ánægju þegar fram í sækir.



Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir, fædd 16.10.1949

Sporðrekin (24. okt.–21. nóv.)

Sættu þig fyrir alla muni við aðra

Ekki hika þegar vinur eða vinkona sækir í félagsskap þinn næstu daga eða vikur. Hlustaðu vel á viðkomandi því aðstoð þín gæti breytt framgöngu mála og stattu við það sem þú segir. Þú ert eflaust hverflynd/ur vegna óryggis varðandi eigin getu og jafnvel útlit. Ekki láta óryggi koma í veg fyrir annars góða daga sem biða þín. Þér er ráðlagt að læra að virða og sætta þig við aðra. Aðstæður fara stöðugt batnandi ef þú nærð að virkja jafnvægi þitt, viðhorf og yfir heimsins áhyggjum burtu úr huga þínum rétt á meðan þú slakar á. Ekki gefa eftir, því þú hefur nýverið byrjað sigurför þína.



Mördur Árnason, fæddur 30.10.1953

Bogmaðurinn (22. nóv.–21. des.)

Stórt stökk biður þín

Stórt stökk í lífi þínu er um það bil að eiga sér stað. Breytingar sem fela í sér spennu varðandi framhaldið eru um það bil að ganga í garð hjá stjörnu Bogmannsins. Þú tekur breytingunum með jákvæðu hugarfari en ættir ekki að gleyma þínum nánustu (vinir, fjölskylda) þegar ákvörðun er tekin. Ef mikil ábyrgð hvílir á þér þessa stundina munt þú eiga auðvelt með að takast á við hvað sem er þótt á móti kunni að blása. Þér á eftir að ganga mjög vel.



Þráinn Bertelsson, fæddur 30.11.1944

Steingeitin (22. des.–19. jan.)

Ekki bæla athafnasemi þína

Endalaus forvitni þín er jákvæð í alla staði. Samvera skipar stóran sess í samskiptum þínum á sama tíma og sjálfstæði þitt er sjaldan falið þeim sem tengjast þér og leita eftir nálægð þinni. Þú leiðbeinir náunganum af slíkum krafti og alúð að betri félagi finnst ekki. Þú virðist vera fær um að gera allt vel. Ekki bæla athafnasemi þína þegar starf þitt er annars vegar í vetur. Þú ættir að sætta þig við meðfædda eiginleika þína, neikvæða jafnt sem jákvæða, og minna þig á þá geymslegu hæfileika sem þú býrd yfir. Þú ert fær um að standa á eigin fótum og ættir ekki að gleyma dýpstu hvött þinni sem tengist hjarta þínu.



Ásta Möller, fædd 12.01.1957

LOKSINS LOKSINS LOKSINS

Hollywood þægindi á Íslandi!

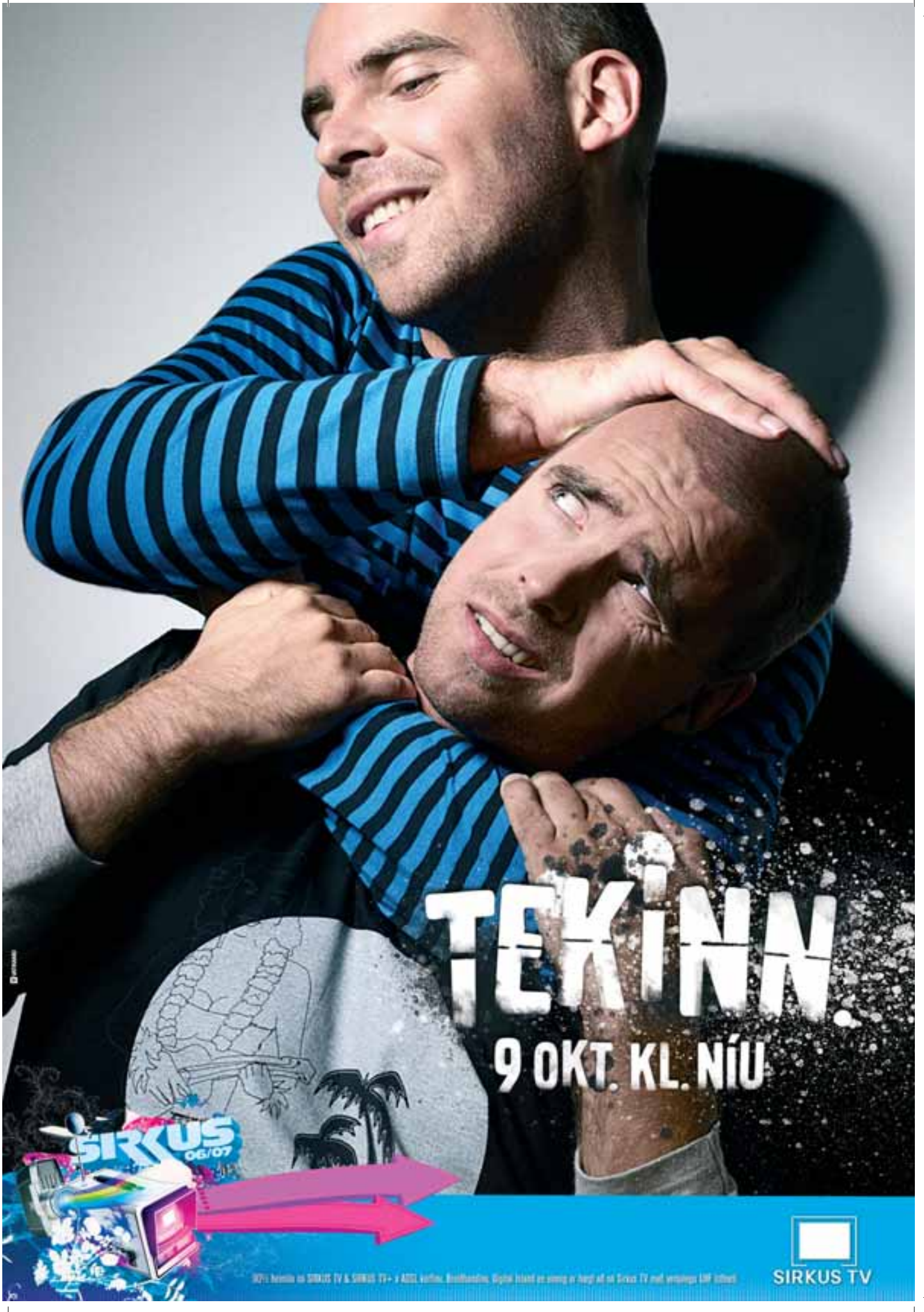


Hann er til leigu!

- ▶ 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



TEKINN.

9 OKT. KL. NIÚ



30% hennis á SIRKUS TV & SIRKUS TV+ • ÁGG, kaffín, Breyðandi, Gylk íland er smög og hegl af ok Sirkus TV með smöggu LIP íhöfð



SIRKUS TV

VEGGSPORT

Skvass & Heilsurækt

Stórhöfða 17, v. Gullinbrú · 577 5555 · 577 5566

Gufubað



Karfa



Skvass



Spinning



Erobikk



Tækjasalur



Golfhermir

Allt á einum stað!



Langt eftirbragð og fullkomið jafnvægi



Gott til síðasta dropa