

hér & nú

Fimmtudagur 26. október 2006 – 42. töl. – 2. árgangur. Verð: 395 krónur



Lovísa Elísabet Sigrúnardóttir er að slá í gegn undir nafninu Lay Low. Hún hefur vakið mikla lukku fyrir frumsamið lag sitt í Mýrinni. Fyrir þremur árum greindist hún með heilaæxli. Hun ræðir um veikindin og tónlistina í einlægu viðtali.

ERFÐ VEIKINDI

AÐ BAKI

GARÐAR THOR CORTES OG TINNA LIND

ÁSTFANGIN Á FRUMSÝNINGU



Ágústa Eva Erlendsdóttir



LEIKSIGUR Í MÝRINNI



KATRÍN JÚLÍUSDÓTTIR

SONURINN SÁTTUR

Í BARÁTTUNNI



Gæðahreinsun – góð þjónusta Þekking • Reynsla • Þjónusta

Skyrtupvottur / Dúkapvottur / Heimilisþvottur

Hreinsum einnig sængur

Opið

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

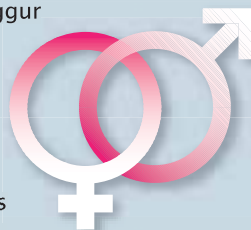


Áfram stelpur!



Sömu laun fyrir sömu vinnu er meginkrafa í jafnréttisbaráttu íslenskra kvenna. Við hjá Alcoa Fjarðaáli styðjum konur heilshugar, ekki aðeins í orði heldur fyrst og fremst í verki.

Hátæknivætt álver Alcoa Fjarðaáls verður öruggur og góður vinnustaður fyrir konur ekki síður en karla. Launakjörin eru góð og kynbundinn launamunur útilokaður. Markmiðið er að kynjahlutfall verði sem jafnast og aldursdreifing góð. Álverið er hannað þannig að öll störf henti konum. Verkefni hvers starfsmanns verða fjölbreytt og krefjast ekki mikilla líkamsburða. Mikið verður lagt upp úr hreinlæti og góðu húshaldi. Vinnan er stöðug og fyrirsjáanleg allt árið um kring. Starfsmenn vinna ýmist á vöktum eða í dagvinnu og einnig verður boðið upp á hlutastörf fyrir fólk sem á erfitt með að vera í fullu starfi.



350 konur í heimsókn á kvennadaginn

Sunnudaginn 8. október efndi Alcoa Fjarðaál til sérstaks kvennadags fyrir konur á Austurlandi þar sem þær fengu tækifæri til að skoða vinnustaðinn og kynna sér störf í álverinu. Um 350 konur frá öllum helstu þéttbýlisstöðum á Austurlandi komu í heimsókn og áhugi þeirra á atvinnumöguleikum í álverinu fór fram úr björtustu vonum.

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



96 framleiðslustörf í boði Umsóknarfrestur er til 1. nóvember.

Við leitum að framleiðslustarfsmönnum sem eiga að hefja störf 1. mars 2007 eða síðar. Ekki eru gerðar neinar ákveðnar kröfur um menntun. Störfin eru fjölbreytt og allir fá tækifæri til að læra og dafna í starfi.

capacent
RÁÐNINGAR

Hægt er að sækja um störf hjá Alcoa Fjarðaáli á capacent.is (áður IMC-Mannafl). Nánari upplýsingar fást á www.alcoa.is og hjá **Sigurlaugu Þorsteinsdóttur** (sigurlaug.thorsteinsdottir@capacent.is) og **Helgu Snædal** (helga.snaedal@capacent.is) hjá Capacent í síma 540 1000.

Einnig er hægt að fá aðstoð hjá Svæðisvinnumiðlun Austurlands.

www.alcoa.is

Alcoa Fjarðaál



Skýr



Njóttu lífsins með heilbrigðum lífsstíl

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

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



FEGURÐ • HREYSTI • HOLLUSTA

hér&nú

KVALDIST Í TVÖ ÁR

„Í tvö ár var ég með svakalega slæm höfuðverkjaköst,“ segir Lovísa Elísabet Sigrúnardóttir söngkona í forsiðuviðtali Hér & nú og heldur áfram: „Þessir höfuðverkir voru mjög erfiðir og enginn vissi hvað þetta var. Ég var orðin mjög veik á tímabili og gat varla gert nokkurn skapaðan hlut. Það tók langan tíma að komast að því hvað þetta var. Svo kom í ljós að ég var með heilaæxli.“

Þessi hæfileikaríka unga kona er án efa sinnar eigin gæfu smíður. Ætli styrkur hennar eigi sér ekki að nokkru upptök í meðfæddri bjartsýni hennar. Hvernig sem hún fer að því er henni á óskiljanlegan hátt eðlilegt að draga að sér jákvæða athygli því útgeislun hennar og hæfileikar eru áberandi öflugir.

Tvö ár er langur tími þegar kvalir eru annars vegar en sterkir einstaklingar eins og Lovísa virðast ekki hika við að takast á við erfiðleika eða mótlæti og kunna að finna lausn. Gera það sem þarf að gera.



Ætla að staldra við og huga betur að heilsunni. Að ekki sé minnst á að njóta stundarinnar með fólkinu sem ég elska í stað þess að vera upptekin af þessu blessaða lífsgæðakapphlaupi.

Elly Ármann



HRINGDU INN PARTÍ EÐA FRÉTT
550 50 70

Láttu vita!

Er veisla framundan? Veistu eitthvað sem enginn annar veit? Hringdu í Hér & nú ef þú lumar á fréttaskoti. Fréttaskotssímarinn 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 hér&nú STJÓRNUR
Hvíta húsið heldur gleði á Hótel Borg.

7
Lilja Pálmadóttir flott í tauinu á frumsýningu.

10-11
Mýrin frumsýnd þar sem Ágústa Eva Erlendsdóttir ljómur.

12-13
Amadeus frumsýnt í Borgarleikhúsinu. Fallega fólkið mætti á staðinn.

14
Konan 2006 opnuð með pompi og prakt.

16 hér&nú LÍFSSTILL
Olga skrifar um tísku frá London.

18-19
Konan 2006, við fáum ekki nóg. Þingkonur láta taka sig í gegn.

20-21
Tískusýning á Konunni 2006.

22
Margrét Friðriksdóttir veit hvað kemur í veg fyrir táfylu.

24-25
Fólk sem hefur það að atvinnu að líkjast frægum.

26-28
Lovísa, Lay Low, í einlægu forsiðuviðtali.

30
Gassi og Sigga Lund elda með Ingvari.

34
Big Love-leikkonurnar kynþokkafyllri en áður.

36-37
Erla Ólafsdóttir talar af reynslu.

40
Sláandi viðtal við Immaculée sem lifði þjóðarmoröð í Rúanda.

42-43
Krossgáta vikunnar.

44
Stjórnuspá Hér & nú vikuna framundan.

365

Útgáfufélag 365 – prentmiðlar
Útgefandi Freyr Einarsson 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.

GOTT PARTÍ

Á BORGinni

Auglýsingastofan Hvíta húsið hélt partí á Hótel Borg fyrir viðskiptavini og samstarfsaðila sína um síðustu helgi þar sem sýndar voru verðlaunauglýsingarnar frá Cannes-hátíðinni í ár. Stemningin var góð á Borginni þar sem hátt í þrjú hundruð manns tóku þátt í gleðinni.



Hjörtur Hjartarson, Haukur Hauksón og Hrönn Magnúsdóttir.



Arnar Bentsson og Heiga Baldursdóttir.



Signý Jóna Hreinsdóttir, Björg Björnsdóttir og Ása Gunnlaugsdóttir.



Þórdís Ólafsdóttir og Ragna Kristjánsdóttir.



Sverrir Björnsson og Arnaldur Halldórsson.



Eiríkur Smári Sigurðsson og Steinunn Knútsdóttir.



Gunnar Þór og Jónas Kristinsson.

hér&nú KROSSGÁTAN NR. 10

Lausn á krossgátu síðustu viku.

	MP & BH	ETIUREFNI	VEGAHÓTEL	VERKFERI									
	L	A	M	A									
	R	Ó	L										
↓	ÁI	DANS PEN.	HEITI	FEMN	T	V	I	S	T		J	KYRRO	M
J	A	M	I	E	L	E	E	C	U	R	T	I	S
HÚSSEPI MILLI TÁA EDLI	F	I	T	EINIS UM H NAFNORÐ	L	N	L	KIKSK SÉR HLÓÐAR	L	Ó	L	PÓTA ILMA	O
E	I	G	I	N	D	I	Á	I	S	L	A	G	U
	L	O	C	K	L	E	A	R	E	N	N	T	F
	A	R	N	A	R	G	U	N	N	L	A	U	G
	N	Ó	S	K	E	L	A	M	A	E	I	R	A
	B	A	Ð	A									
	E	Ð	A	L									
	Æ	R	A	S	T	M	A	N					
	F	L	A	S	S	R	A	A	N	S	A	O	S
	L	U	L	G	I	L	D	U	R	K	R	A	F
	J	A	M	E	S	B	O	N	D	L	I	F	A
	S	A	R	Í	S	N	A	R	L	Á	R	N	A

VEL KLÆDD Á FRUMSÝNINGU

Lilja Pálmadóttir fagnaði með manninum sínum í Smáralind þegar Mýrin var frumsýnd. Hún var láttlaust klædd en bar þrátt fyrir það af fyrir feegurð sína.

Lilja vakti athygli fyrir glæsilegan klæðaburð. Húfa, þjóðlegt vesti, jakki og hermanna-grænar buxur.



Kvikmyndatöku-
maðurinn Steini,
Lilja og Baltasar
maðurinn hennar

RAUÐUR BRÖNS

Steinunn Valdís Óskarsdóttir heldur ekki úti kosningaskrifstofu heldur samdi hún við nágranna sína Þróttarana um áfnot af félagsheimili þeirra síðasta laugardag og útbjó dýrindis bröns. Laugardalurinn skartaði sínu fegursta í haustlitunum en það var áberandi að gestir Steinunnar voru flestir klæddir í rautt.



Arndís Anna Gunnarsdóttir, Heiða
Björg Pálmadóttir og Soffía Kjaran.



Þórhildur Þorleifsdóttir
og Dagur B. Eggertsson.



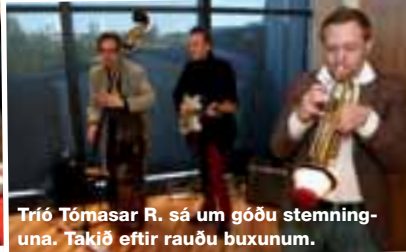
Þórey Sigþórsdóttir og Hera
Ólafsdóttir voru ekki klæddar
í rautt en glaðar voru þær.



Steinunn Valdís Óskarsdóttir og
Oddný Sturludóttir í rauðu pilsí.



Þórunn Sveinbjörnsdóttir, Steinunn Valdís
og Björk Vilhelmsdóttir.



Trío Tómasar R. sá um góðu stemningu-
una. Takið eftir rauðu buxunum.



Bjarni, Ragnheiður og Þorleifur.

Smoothie

FYRIR FÓLK SEM STUNDAR HEILBRIGÐAN LÍFSTÍL



hellur og góður drykkur með hágæða próteinum
Heilsudrykkur sem byggir á hollustu KEA skyrans
áar hitaeningar, náttúrulegum trefjar og án allra sætuefna
Heilsudrykkur

Alexandra Chernyshova kynntist ástinni sinni Jóni Hilmarssyni á Spáni. Hann bað hennar eftir mánaðarkynni. Hún er sest að á Íslandi, hefur gefið út disk með söng sínum og stefnir á tónleikahald í framtíðinni.

HITTI ÍSLENSKAN DRAUMAPRINS

„Dag nokkurn hittu ég drauma-prinsinn minn, Jón Hilmarsson frá Íslandi, og varð ástfangin við fyrstu sýn. Ég vissi þá ekki mikið um Ísland. Hvorki hvar það væri staðsett né neitt um menningu eða landslag,“ segir Alexandra aðspurð af hverju hún kaus að flytja til Íslands en hún er fædd í Kiev í Úkraínu. „Ég átti góða ævi í Úkraínu, var í fullu starfi sem söngkona í óperunni í Kiev. Foreldrar mínir búa í Úkraínu en ég á eina systur sem er í námi í Kína.“

Hvernig kynntust þið?

„Við hittumst í Barcelona á Spáni sumarið 2003. Ég var að vinna þar sem túlkur fyrir úkraínsk börn frá Chernobyl þegar ég hitti Jón og við urðum ástfangin. Eftir einn mánuð kom Jón til Úkraínu

og bað foreldra mína um hönd mína. Foreldrar mínir sáu eitthvað gott við Jón og treystu honum fyrir dóttur sinni, tóku af honum loforð um að elska og sjá vel um mig. Mánuði síðar kom ég til hans, til Íslands,“ segir Alexandra en þau hjónin búa á Hofsósi í Skagafirði.

„Ég starfa við Tónlistarskólann í Skagafirði sem söngkennari og hef fjölmarga nemendur en áhugi fyrir söngnámi hefur vaxið milli ára og sömuleiðis nemendafjöldi minn. Ég kenni einnig á píanó,“ segir hún og heldur áfram: „Það er ágæt tilbreyting frá söngnum.“

Hvenær byrjaðir þú að syngja?

„Ég byrjaði að syngja fjögurra ára gömul. Ég lærði á píanó frá sex ára til 14 ára aldurs. Þegar ég var 13 ára söng ég fyrir 5.000 manns

Alexandra Chernyshova, 27 ára, og ástin í lífi hennar, Jón Rúnar Hilmarsson skólastjóri Grunnskólans á Hofsósi, 40 ára. Sonur þeirra Alexander Logi, sem verður tveggja ára 17. nóvember, er í fangi þeirra.



Ljósmynd: Heiða Helgadóttir

á tónleikum á Krímskaga í Úkraínu. Frá sextán ára aldri lagði ég stund á söng í söngskóla í Kiev og síðar tónlistarakademíu í Odessa. Þegar ég var 18 ára söng ég aðalhlutverk í óperunni Ivasik Telesik eftir O. Zerbakov í óperunni í Kiev. Ég var fastráðin við óperuna þar frá 2001 og til þess dags sem ég flutti til Íslands.

Það hefur lengi verið draumur minn að gefa út geisladisk. Hér í Skagafirði gafst mér tækifæri á því að láta drauminn rætast. Hér er upptökuver og hæfir hljómlistarmenn.“

Hverjir eru helstu kostir við að búa á Íslandi og gallar?

„Gallarnir eru þeir að hér er aðeins eitt óperuhús og fá verk

sett upp á hverju ári. Erfitt hefur verið að komast að þar. Auðvitað sakna ég ættingja minna en þeir hafa verið duglegir að heimsækja mig til Íslands, systir mín og móðir voru í heimsókn núna í haust.

En kostirnir eru auðvitað landslagið og fólkið hér. Íslendingar eru stolt fólk sem er hreykið af landi og sögu, eins og úkraínskt fólk. Mér hefur verið tekið vel og fólki líkar við sönginn minn. Ég vona að fólk eigi eftir að kaupa diskinn og hafa gaman af. Ég lagði ástúð og tilfinningar í hann. Ég ætla að halda tónleika á höfuðborgarsvæðinu næsta vor og kynna þá nýtt efni í bland við efni af disknum mínum. Allt sem ég geri, geri ég fyrir þig, það er hlustendur mína.“

STRÁKURINN MINN ER SÁTTUR – VIÐ VITUM AÐ ÞETTA TEKUR ENDA

Hæ, Kata!

„Hæ!“

Ertu til í mínútspjall?

„Já, auðvitað!“

Hvernig gengur þér í kosningabaráttunni?

„Það gengur bara ljómandi vel. Það er brjáláð að gera en þetta er rosalega gaman.“

Ætlar þú ekkert að auglýsa í kosningabaráttunni?

„Nei. Við förum þá leið í suðvesturkjördæmi Samfylkingarinnar að ekkert verður auglýst í fjölmiðlum í kosningabaráttunni. Þess í stað verðum við að nota hugmyndaflug og kraftana til að koma okkur á framfæri. Það gerir baráttuna líflegri og persónulegri. Það er skemmtilegt að ræða við fólk maður á mann. Þá fæ ég að heyra sjónarmið fólks.“

Hvert stefnir þú í pólitíkinni?

„Ég er að sækjast eftir öðru sæti á listanum í Suðvesturkjördæmi. Því ég vil geta verið í þeirri aðstöðu

að geta breytt íslensku samfélagi þannig að lífskjör barnafólks verði betri. Það hvílir svo margt á barnafólki á Íslandi í dag og það hefur bein áhrif á börnin sjálf. Ég vil líka komast á þann stað að geta breytt íslensku samfélagi þannig að það verði sanngjarnara. Þá geta til dæmis eldri borgarar lífað sjálfstæðu lífi með reisn þar sem þeir eru ekki settir í fátækragildru með tekjutengingu, svo nokkur dæmi séu nefnd.“

Þú veist greinilega hvert þú ætlar þér. En hjálpar heilsusamlegt líferni þér í baráttunni um annað sætið?

„EKKI spurning. Ég hef aldrei verið svona orkumikil eins og akkúrat núna. Heilsan skiptir miklu máli. Hreyfing er bensín og mataræðið skiptir líka miklu máli. Ég passa mig á að borða létt og orkuríkt fæði og að hreyfa mig.“

Hvar hreyfir þú þig?

„Í Sporthúsinu. Svo fékk ég mér tæki heim, skídagönguvél. Það er þægilegt og frjálstlegt. Það er hægt

60 SEKÚNDUR með Katrínu Júlíusdóttur

að fá fin tæki á viðráðanlegu verði.“

Hvað finnst syni þínum Júlíusi um pólitíkina?

„Júlíus tekur þessu mjög létt. Ég leyfi honum að þvælast með mér. Hann saknar svolítið mömmu sinnar en finnst starfið mitt ekkert voðalega spennandi, að vera á þingi og standa í ræðustól og tala. En ég gæti þetta ekki ef ég hefði ekki mömmu og pabba. Þau eru mikil með hann. Hjá þeim fær hann grjóngraut og það finnst honum æði. Við vitum að þetta tekur enda og hann er sáttur.“

Jæja, Kata, mínútan er liðin. Hugsar einhver um þig, mín kæra?

„Já, já. Það er fullt af fólki að hugsa um mig. Það er stór og góður hóp-

Kata ásamt Júlíusi syni sínum, 7 ára.



ur sem er með mér í þessu. Þessi hópur vinnur þétt með mér og aðstoðar mig í þessu. Það er algjörlega ómetanlegt.“

Gott að heyra. Takk fyrir spjallið. Gangi þér vel að landa öðru sætinu.

„Takk, sömuleiðis, og gangi þér vel.“

elly@365.is




***Dúnúlpur
Rúskinnsúlpur
Leðurjakkar
Vattkápur
Hattar - Húfur
Leðurhanskar
Ullarsjöl
Góð gjöf***

***Útsöluhorn
50% afsláttur
Góðar vörur***

TOPP HÚSIÐ

Mörkinni 6, Sími 588-5518
Opit virka daga frá kl. 10-18
og laugardaga frá kl. 10-16



Arnaldur Indriðason, höfundur Mýrinnar, Lilja Pálmadóttir, Baltasar Kormákur og Ágústa Eva Erlendsdóttir.

FAGNAÐARLÁTUNUM

ÆTLAÐI ALDREI AÐ LINNA

Kvikmyndin Mýrin eftir Baltasar Kormák var frumsýnd í síðustu viku. Mikil fagnaðarlæti brutust út að sýningu lokinni.



Ólöf Rún og Mugison.





Bryndís Schram og Jón Baldvin.



Tinna Gunnlaugsdóttir Pjóðleikhússtjóri.



Reynir Traustason ritstjóri.



Rafnhildur Rósa Atladóttir og Baltasar Kormákur.



Ásgeir Kolbeins tekur viðtal við leikarana Ólafíu Hrönn og Björn Hlyn Haraldsson.



Öhhh... er ég Silvía núna eða Eva?



Hmmm... á ég að ráðast á hann núna? Langar svo í faðmlag.



...ahhh, knús, knús, Balti. You made me a real star!



Faðmlagið stóðst engan veginn væntingar. Er einhver til í að knúsa mig?





Hjálmar Ragnarsson,
Ólög Karlsdóttir og
Sigurjón Ólafsson



Garðar Thór Cortes og kona hans
Tinna Lind Gunnarsdóttir.

FJÖR Í FRUMSÝNINGAR AMADEUS

Amadeus eftir Peter Shaffer var frumsýnt á Stóra sviðinu í Borgarleikhúsinu síðustu helgi. Verkið fjallar um Wolfgang Amadeus Mozart og Antonio Salieri, hirðtónskáld austurríska keisarans á síðari hluta átjándu aldar. Verkið byggir á sögu-sögnum um dularfullan dauða Mozarts og þátt Salieris í honum. Fjöldi fólks mætti á frumsýninguna.



Björn Thoroddsen
og Stefán Andri
Stefánsson.



Birgitta Jónsdóttir, Kolbrún Hall-
dórsdóttir og Margrét Jónsdóttir.



Ágústa Eva Erlendsdóttir í góðum
félagsskap.



Herdís Þorvaldsdóttir og Gunnar Eyjólfsson.



Egill Ólafsson, Herdís Þorvaldsdóttir, Tinna Gunnlaugsdóttir, Guðrún Þórðardóttir og Randver Þorláksson.



Ellert B. Schram, Ágústa Jóhannsdóttir, Svanhildur Blöndal og Júlíus Vífill Ingvarsson.

RPARTÍI

Helgi Sigurðsson
úrsmiður og
Jóhann Sigurðarson.



Systurnar Selma og Hrafnhildur Björnsdætur.



Herdís Þorgeirsdóttir og Valgerður Bjarnadóttir.

Þúsundir kvenna kynntu sér vörur og þjónustu á sýningunni Konan í Laugardalshöll um helgina.

KÁTAR KONUR Í HÖLLINNI

Söng eins og engill
Regína Ósk söng fyrir
opnunargesti á föstu-
dagskvöldið.

Næri átta þúsund gestir heimsóttu sýninguna Konan í Laugardalshöll dagana 20.–22. október, en yfir 100 fyrirtæki kynntu þar vörur sínar og þjónustu. Margt var um manninn við opnun sýningarinnar og voru konur í miklum meirihluta á meðal sýningargesta, enda var sýningin skipulögð af konum fyrir konur.

Í takt við tískuna Tíska og hönnun voru áberandi á sýningunni, enda eru flestar konur áhugasamar um tísku.



Blómarósir Konur á öllum aldri fjölmenntu í Höllina.



Hressar Íris og Eva Björk voru glaðar í bragði við opnun Konunnar.



Skál! Opnunargestir skemmtu sér vel.



Brosmíldar Íslenskar konur kunnu vel að meta það sem sýnt var á Konunni.



Þjóðleg Íslenska þjóðbúninginn vantaði ekki.



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
Kínverskar
eggjanúðlur
m/kjúklingi og
grænmeti
Hrisgrjón, súrsæt
sósa, prjónar og
soya sósa

1.345 á mann
2.690 fyrir tvo

TILBOÐ 2

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

1.445 á mann
2.890 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjapartý

Konton svinaríf
Hrisgrjón, 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.

Opilð: 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

HLAKKAR Í OLGU Á FÓTBOLTALEIKJUNUM



Texti >> Olga Soffia Einarsdóttir >> personalimagedesign.co.uk

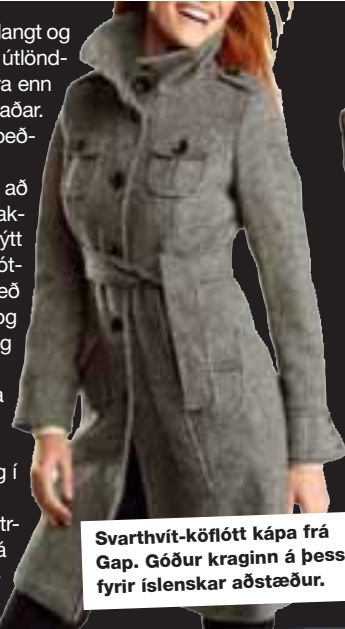
Olga Einarsdóttir skrifar frá London um vetrarkápur

Þá er loksins kominn vetur í London, eftir langt og óvenju hlýtt sumar. Fyrir mig, Íslending í útlöndum, er það auðvitað stórkostlegt að vera enn í opnum skóm og gallajakka í lok októbermánaðar. Ég er samt algjör Íslendingur í mér og get ekki beðið eftir að komast í hlýju vetrarfötin mín á ný.

Bretar eru ákaflega sérstakir þegar kemur að því að klæða sig eftir veðri. Þeim reynist einstaklega erfitt að klæða sig þannig að þeim verði hlýtt en séu samt smart. Ég hef verið á ófáum fót-boltaleikjunum þar sem ég hef mætt í kápu með húfu og vettlinga (eins og sannur Íslendingur) og séð svo þessar bresku konur klæddar eins og þær séu að fara á ball.

Það hlakkar svo í mér þegar fer að líða á leikinn og ég sé að þær eru orðnar bláar í framan af kulda. En ég er bara mjög glöð yfir að vera Íslendingur og hafa lært að klæða mig í takt við veðrið.

Í þessari viku ætla ég einmitt að fjalla um vetrarkápur og hef tekið saman 10 flottar kápur frá „highstreet“ búðum og sýni einnig fram á svipaðar típur frá frægum hönnuðum.



Svarthvít-köflótt kápa frá Gap. Góður kraginn á þessari fyrir íslenskar aðstæður.



Brún tigriskápa frá Miss Selfridge.



„Ég hef verið á ófáum fót-boltaleikjunum þar sem ég hef mætt í kápu með húfu og vettlinga (eins og sannur Íslendingur) og séð svo þessar bresku konur sem eru klæddar eins og þær séu að fara á ball.“
Brynjar Björn Gunnarsson sem spilar með Reading er eiginmaður Olgu.

Flott kápa frá Topshop í „volume“ stílnum.



Rauð kápa frá Matthew Williams.



Blá kápa frá Giorgio Armani.



Costume National.



Chloe.



Prada.



Burberry Porsum.



Louis Vuitton.



Strenesse.



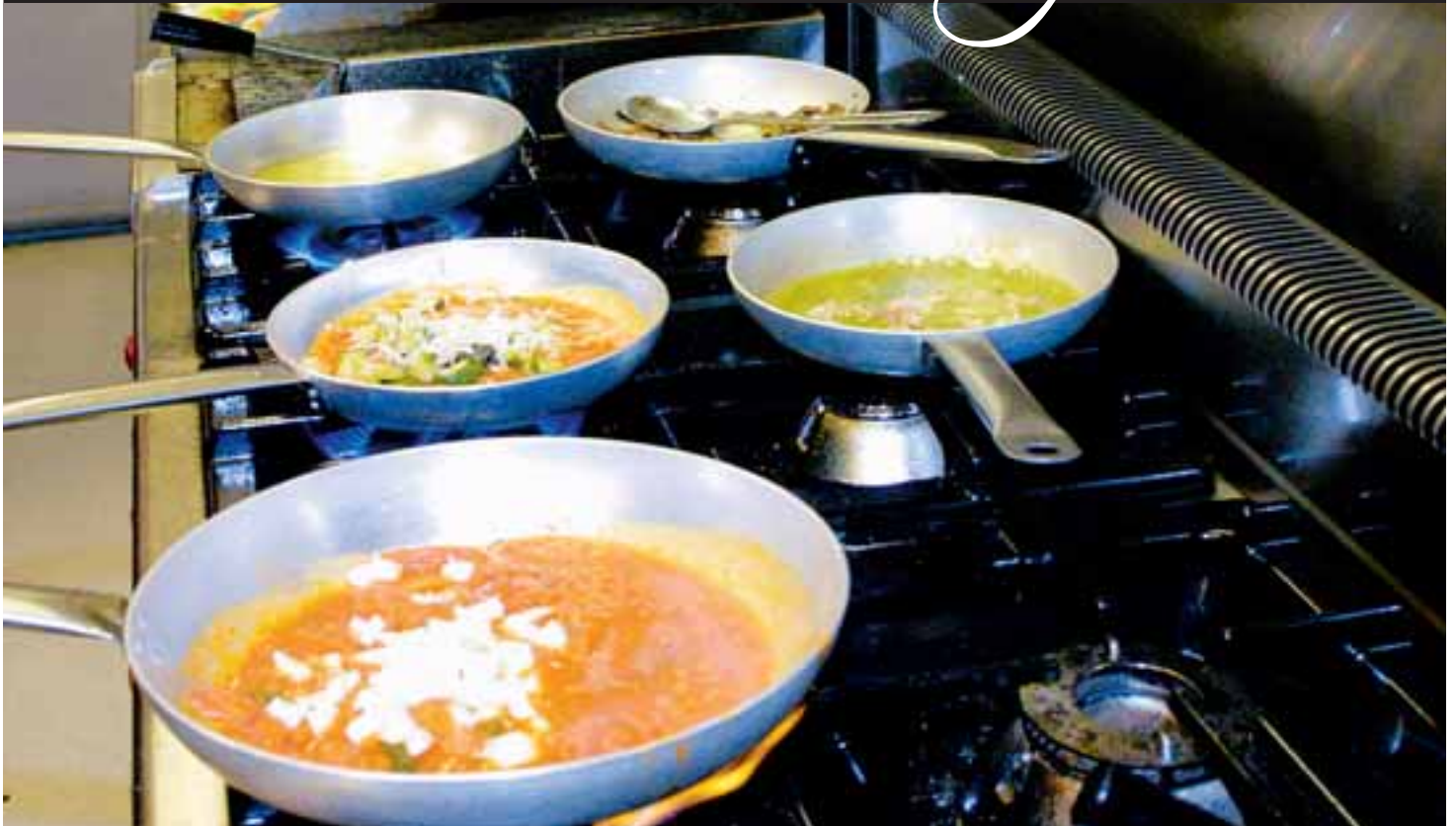
Prada.



Per Una



Það besta í ítalskri matargerð



Ekta ítalskur veitingastaður í hjarta borgarinnar

ROSSOPOMODORO ER EKTA ÍTALSKUR VEITINGASTAÐUR STAÐSETTUR Í HJARTA REYKJAVÍKUR. ÞAR GETURÐU NOTIÐ ÍTALSKRAR STEMNINGAR Í NOTALEGU UMHVERFI OG BRAGÐAÐ Á LJÚFFENGUM ÍTÖLSKUM MAT OG VÍNI Á MJÖG GÓÐU VERÐI.

RÚMGÓÐUR VEITINGASALURINN HENTAR EINSTAKLEGA VEL FYRIR HÓPA.

KOMDU Í HEIMSÓKN!



ROSSOPOMODORO

LAUGAVEGUR 40A SÍMI 5610500 WWW.ROSSOPOMODORO.IS

ÞINGKONUR TÁ

Núverandi og tilvonandi þingkonur tóku þátt í tiskusýningu á sýningunni Konan í Laugardalshöll um síðustu helgi.

Tiskuteymi Samtaka Iðnaðarins fengu núverandi og tilvonandi þingkonur til þess að taka þátt í óvenjulegri kynningu á íslenskri hönnun, hárgreiðslu og snyrtingu á sýningunni Konan, sem haldin var um síðustu helgi. Stjórnmalakonurnar voru teknar í gegn frá toppi til táar af fagfólki á sviði hárgreiðslu, fördunar og fatahönnunar, auk þess sem þær báru skartgrip og aðra fylgihluti í stíl. Þær sýndu svo árangurinn á sviðinu í Laugardalshöll og stóðu sig frábærlega.

Tiskuteymi SI eru skipuð fagfólki úr Klæðskera- og kjólameistarafélaginu, Félagi íslenskra gullsmiða, Úrsmiðafélagi Íslands, Félagi íslenskra snyrtifræðinga, Meistarafélagi í hárgreiðslu og Ljósmyndarafélagi Íslands ásamt fulltrúa Leðuriðjunnar Atson.

Í þessu skemmtilega verkefni voru Ásta Möller, Dagný Jónsdóttir, Ingibjörg Sólrún Gísladóttir, Sív Friðleifsdóttir og Sigríður Anna Þórardóttir. Auk þeirra tóku þær Bryndís Haraldsdóttir, Krístrún Heimisdóttir og Margrét Sverrisdóttir þátt í sýningunni, en þær eru allar upprennandi stjórnmalakonur.

Konurnar voru hressar við undirbúninginn að sýningunni og slógu á léttu strengi á meðan þær voru í fördun og hárgreiðslu. Þær Ásta Möller og Ingibjörg Sólrún veltu fyrir sér pólitískum afleiðingum þess að þær klæddust báðar kóngablaum lit, en blár er einkennislitur Sjálfstæðisflokksins. Margrét Sverrisdóttir frá Frjálslynda flokknum sagði að Ingibjörg Sólrún væri í forsætisráðherraðressi og greip Ingibjörg það á lofti og sagðist vona að Margrét væri sannspá. Margar konurnar voru í miðjum prófkjörsönnum, en þær töldu það ekki eftir sér að mæta í Laugardalshöllina til þess að styðja við íslenskan iðnað.

Forsætisráðherraðressan?
Ingibjörg Sólrún í hárgreiðslu hjá starfsmanni Höfuðlausna.



Skautleg Dagný Jónsdóttir kát og hress, en hún var förduð af Spa feegurð.



Vel snyrt Sigríður Anna í öruggum höndum fagmanna.



Pólitískir litir

Þingkonurnar sem tóku þátt

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



Best að kíkja Krístrún Heimisdóttir, frambjóðandi í prófkjöri Samfylkingarinnar í Reykjavík, skoðar árangurinn í speglinum.



Rokkuð Sív Friðleifsdóttir fékk rokkaða hárgreiðslu og rauðar strípur hjá Team hárgreiðslustofu.



EKKNAR Í GEGN

Þær sýndu íslenska hönnun, auk þess sem þær voru greiddar og farðaðar af fagfólki í tiskuteymi SI.

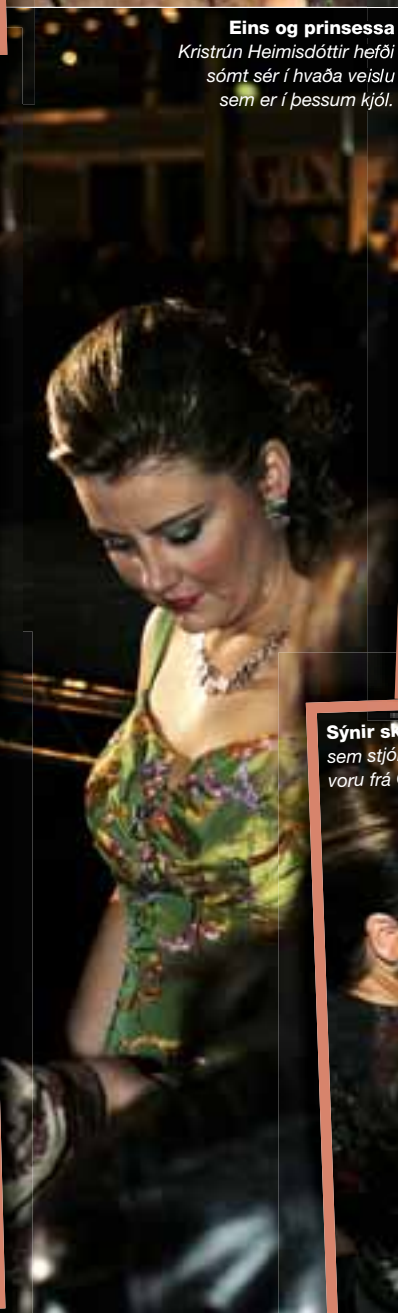
Tvær flottar Áhugasamir áhorfendur spjalla við Margréti Sverrisdóttur og Ingibjörgu Sólrúnu eftir yfirhalinguna.



Pólitísk skilaboð? Sigríður Anna og Ingibjörg Sólrún tilbúnar á svið. Ingibjörg í sjálfstæðisbláu og Sigríður Anna í samfylkingarrauðu.



Eins og prinsessa Krístrún Heimisdóttir hefði sómt sér í hvaða veislu sem er í þessum kjól.



Í góðum gir Siv Friðleifsdóttir var hress bæði fyrir og eftir sýninguna.



Sýnir skartið Allir skartgripirnir sem stjórnmálakonurnar báru voru frá Gullkúnst Helgu.



Framhald á næstu opnu



Þingkonurnar voru fagmannlegar á sviðinu í Laugardalshöll

FLOTTAR Í ÍSLENSKR



Glæsileg Ingibjörg Sólrun í kóngabláu silki. María Gunnarsdóttir hjá MG saumi hannaði fatnaðinn á hana.



Komin fimm mánuði á leið Bryndís Haraldsdóttir, frambjóðandi í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins í Suðvesturkjördæmi, lætur þungunina ekki stöðva sig.



Flott módel Dagný Jónsdóttir gæti hafið störf sem fyrirsæta eftir að hún hættir á þingi. Hér er hún í fötum frá GuSt.



Falleg í rauðu Sigríður Anna Þórardóttir í fatnaði frá GuSt á Laugavegi.



Stórglæsilegar á sviðinu F.v. Krístrún Heimisdóttir, Bryndís Haraldsdóttir, Ásta Möller, Sigróður Anna Þórðardóttir, Dagný Jónsdóttir, Ingibjörg Sólrún Gísladóttir, Margrét Sverrisdóttir og Siv Friðleifsdóttir.



Siv í sveiflu!



RI HÖNNUN



Töff týpa Margrét Sverrisdóttir er tilbúin í slaginn í þessu flotta dressi.



Vinstri snú!



Í sjálfstæðisbláu Ásta Möller var flott í sérsaumuðum silki kjól eftir Berglinni Magnúsdóttur hjá Klæðskerahöllinni.



Djarfur kjóll Krístrún Heimisdóttir sagði að litavalið á kjólnum væri djarfara en hún væri von, en græni silki kjóllinn fór henni mjög vel.



Smart taska Töskurnar og fleiri fylgihlutir í sýningunni voru frá Leðuríðjunni Atson.



Nýtt starf? Siv gæti fengið vinnu sem módel, ef hún hættir að vera ráðherra.

ÁSTA GEISLAÐI Í LJÓSRÍ DRAGT

Ásta R. Jóhannesdóttir opnaði kosningaskrifstofu sína á Laugavegi um síðustu helgi. Það vakti sérstaka athygli okkar hvað hún lítur vel út, en hún hefur lést um hátt í tuttugu kíló.



Karíakór Reykjavíkur söng úti á stétt við góðar undirtektir lagið Þú skalt samt fram, Ísland, Ísland.



Guðmundur Haraldsson hjá Brunamálastofnun, Margrét S. Björnsdóttir stjórnmálafræðingur og Pétur Jónsson, fyrrverandi borgarfulltrúi.



Dagur B. Eggertsson með dætur sínar tvær.



Ásta stór-glæsileg enda dugleg að stunda líkamsrækt sem er besta yngingarmeðal í heimi.

BURT með táfýluna

Fætur stjarnanna í útlöndum eru viðkvæmar eins og okkar hinna. Margrét Friðriksdóttir snyrtifræðingur hugar að tánum í þessari viku.

Sally Hansen var að setja á markað nýja og stórmerkilega línu sem lagar flestöllum fótamein.

Auma, þreytta, sára fætur, bara hvað sem er, allt hægt að laga.

Varstu í of þröngum skóm í gær og eru tærnar og neglurnar aumar?

– Ekkert mál! Settu á þig Painful Toe Relief-gelið, það linar sársaukann.

Ertu með sigg?

– Ekkert mál! Notaðu Just Callus Remover. Lætur bíða í 60 sekúndur og þú nuddar siggið af.

Ertu með táfýlu?

– Ekkert mál! Notaðu All Day-fótasprey-

id. Þú spreypur því á fæturna og þeir verða eins og nýkomnir úr baði.

Ertu með þreytta, þurra fætur, jafnvel kláða?

– Ekkert mál! Þú spreypur bara á þig Spa Foot Moisture-froðunni sem hressir, kælir og gefur raka.

Ég get haldið endalaust áfram... en nú er ekki hægt að kvarta lengur því nú er allt til fyrir fæturna, bæði til að fyrirbyggja og laga. Sagt er að fæturnir séu rætur líkamans – ef svo er þurfum við að hugsa vel um þá.

Kveðja, Margrét Friðriksdóttir snyrtifræðingur



Kate Moss í rúskinnstíg-vélum. Hún ætti að fara gætilega í hitanum til að fá ekki táfýlu. Passa þetta, Kate!

Angelina Jolie teygir úr sér á sófanum. Loftar vel um tærnar. Svona á að gera þetta, Angelina.



Jennifer Lopez þarf líka að passa upp á táfýluna. Opnir skór hjálpa til. Þá leikur loftið um tásur stjörn-

Margrét Friðriksdóttir, snyrtifræðingur hjá Gasa.



BETRA LIF
KRINGLUNNI

SLAKANDI
UPPLIFUN

Englar Spil Bækur Kerti Rúnir
Ílmur Öltur Tónlist Íkonar Steinar





Peysa 2990

Gallabuxur 3990

VERO MODA®

Kringlunni Smáralind

Hörðustu aðdáendurnir vilja vera alveg eins og uppáhaldsstjörnurnar þeirra.

APA EFTIR

STJÖRNUNUM

Britney 2 Einu sinni vildu allar stelpur líta út eins og Britney Spears.

Gervi-París Margir töldu að París hefði gert sér lítið fyrir og skellt sér á tiskuviku í Rússlandi um síðustu helgi. Þegar betur var að gáð kom í ljós að um eftirhermu var að ræða.

Tvíburar? Bush forseti Bandaríkjanna með eftirhermu sem nær honum ótrúlega vel.



ELDAST ÓTRÚLEGA VEL

Hér & nú stóðst ekki mátið og gróf upp gamlar myndir af landsþekktum einstaklingum. Dæmi hver fyrir sig.



Jón Ásgeir töluvert afslappaðri en í rokkaragallanum. Hér hefur hann hugað vel að fata-valinu og brosir innilega.

Jón Ásgeir Jóhannesson kaupskýslumaður. Lítur út eins og rokkari. Ef augu hans eru skoðuð á myndinni sést hvernig metnaðurinn brennur innra með honum. Hann sigrar heiminn innan tíðar. Biðið bara...



Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir menntamálaráðherra stódd á Landsfundi Sjálfstæðisflokksins. Lokkarnir eru ljósari en hún eldist vel. Góð fyrirmynd hér á ferð.

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir er náttúrulega falleg kona. Hér er hún með topp og ófórðuð. Gullfalleg kona meðvituð um verk sín.





Ekki jafnfalleg og ekta Evan
Leikkonan fagra Eva Longoria ruglaði aðdáendur með því að láta eftirhermu heilsa þeim á meðan hún förðaði sér burtu.

Wannabe Suzie Kennedy er ein af fjölmörgum sem reyna að líkjast Marilyn Monroe.

Jackson lookalike Þegar Michael Jackson þótti sá allra heitasti kepptust margir um að vera eins og söngvarinn.

Knattspyrnustjórinn Derek Williams í gervi Svens-Gorans Eriksson, fyrrverandi þjálfara enska knattspyrnuliðsins.

Madonna Þessi kona sem reynir að apa eftir Madonna er allavega með frekjustarhöf á hreinu.

Eins og Aguilera Upphaldssöngkona þessarar stúlku er án efa Christina Aguilera.



Baltasar með fallegu augabrúnnar sínar og skeggjaður. Sjarminn er áberandi öflugur í fari leikstjórans þótt hann líkist jólasveininum allsvakalega með þetta skegg.



Baltasar Kormákur með samvaxnar, þykkar augabrúnnir. Rakaður og vel klipptur. Þarna er hann jafn kynþokkafullur og í dag. Ekki nóg með að maðurinn sé undurfagur heldur er hann líka stútfullur af hæfileikum.



Páll Óskar með stuttklippt og aflitað hár. Okkur líkar betur við hann með náttúrulegan háralit. En þrátt fyrir gula háralitinn er hann alltaf í upphaldi.



Páll Óskar Hjálmtýsson árið 2003. Einstaklega friður.

Lovísa Elísabet Sigrúnardóttir, Lay Low, sló í gegn á Iceland Airwaves og er með lag í kvikmyndinni Mýrinni. Allt byrjaði þetta með tveimur lögum sem hún setti á netið. Hún hefur glímt við erfið veikindi og segir hér frá þeim í einlægu viðtali.

ER EKKI NEITT KRÚTT

Árið 2006 hefur verið í meira lagi viðburðaríkt hjá Lovísu Elísabetu Sigrúnardóttur, sem er kannski betur þekkt undir listamannsnafninu Lay Low. Í byrjun ársins setti þessi 24 ára gamla tónlistarkona tvö frumsamin lög inn á heimasíðu sína hjá Myspace.com, sem er vinsæll tengslavefur. Í kjölfarið kom plötusamningur og fjöldinn allur af tónleikum, auk þess sem lög hennar rötuðu bæði í auglýsingu og kvikmynd. Fyrsti diskur Lovísu, Please don't hate me, kom út 19. október og sama kvöld spilaði hún fyrir fullu húsi á NASA. Hér & nú hittir Lovísu á reykviskum bar og spurði hana út í tónlistina, fjölskylduna og lífið fram til þessa.

Bjóst ekki við þessu

„Þegar ég byrjaði á því að semja lög vissi ég ekkert hvað ég ætlaði að gera með þetta,“ segir hún. „Það var ekki fyrr en eitthvað fór af stað að ég varð að ákveða hvort ég ætlaði að koma fram undir nafninu Lovísa, eða taka eitthvert annað nafn. Ég ákvað að nota nafnið Lay Low, þar sem það passar ágætlega við tónlistina sem ég er að spila. Ég er líka í hljómsveit og þar er ég bara Lovísa.“

Hljómsveitin sem Lovísa er í heitir Benny Crespo's Gang og spilaði á tónlistarháttíðinni Iceland Airwaves í fyrra. Þar spilar Lovísa á hljómborð og gítar, auk þess sem hún syngur. Í ár kom Lovísa hins vegar fram á háttíðinni undir nafninu Lay Low, ásamt hljómsveitinni sem spilar undir með henni á nýja disknum. Húsfyllir var á NASA og fékk hún frábærar viðtökur, bæði hjá áhorfendum og gagnrýnendum.

„Mig hefði aldrei grunað að ég ætti eftir að standa í þessum sporum,“ segir Lovísa af sinni einstöku högværð. „Mér brá svolítið þegar ég sá hvað það kom mikið af fólki. Ég er bara að byrja og ég bjóst ekki við svona miklum fjölda. Eitt lagið tek ég ein með kassagítar og ég hafði áhyggjur af því að það yrði mikill klíður í salnum, en það var algjör þögn og þetta tókst mjög vel. Þetta var mjög skemmtilegt og gaman að spila löginn mín með hljómsveit.“

Uppgötvuð á netinu

Nokkrir erlendir tónlistarmenn hafa verið uppgötvaðir í gegnum Myspace, en það má segja að Lovísa sé fyrsta íslenska Myspace-stjarnan. Útgáfufyrirtækið Cod

Music hafði samband við Lovísu um mánuði eftir að hún setti fyrstu löginn inn á síðuna.

„Þegar þeir töluðu við mig vissi ég ekkert hvað þeir vildu. Ég bjóst ekkert við því að ég færi strax að gefa út plötu. Ég hélt að þeir vildu kannski fá mig til að spila á tónleikum,“ segir Lovísa um fyrstu samskipti sín við útgáfufyrirtækið. „Þegar ég setti löginn á netið var ég meira að athuga hvernig fólk myndi taka þeim. Ég fékk strax mjög góðar viðtökur, þó að þetta væri hrátt og illa tekið upp. Þá fékk ég hvatningu til að gera meira. Þetta Myspace hefur gert skemmilega hluti fyrir mjög marga og ég er kannski dæmigerð fyrir það.“

Lovísa hefur mikið verið að spila undanfarna mánuði og framundan eru útgáfutónleikar í næsta mánuði til þess að fylgja nýja disknum eftir. „Þetta er allt búið að vera mjög óvænt, bæði það að vera búin að gefa út plötu og líka að vera að spila svona mikið.“

„Ég er ennþá svolítið óörugg að spila ein og ég hef aldrei litið á mig sem söngvara, þannig að ég hef alltaf verið feimin við að syngja.“

Ég er ennþá svolítið óörugg að spila ein og ég hef aldrei litið á mig sem söngvara, þannig að ég hef alltaf verið feimin við að syngja. Ég óskaði þess svo heitt þegar ég var unglingur að ég gæti sungið, því mér fannst ég aldrei geta sungið. Ég er ennþá að venjast því að vera að syngja svona mikið og spila ein. Í fyrsta skiptið sem ég spilaði ein ætlaði ég að fara á taugum, af því að ég var svo stressuð. En þetta venst.“

Spilaði í gospelhljómsveit

Tónlistin hefur lengi fylgt Lovísu og það má eiginlega segja að líf



Tónleikarnir á NASA „Ég er bara að byrja og ég bjóst ekki við svona miklum fjölda.“

hennar þessa dagana snúist um tónlist. Fyrir utan spilamennskuna er hún í námi við tónlistardeild Listaháskóla Íslands og svo vinnur hún í Skífunni.

„Flest sem ég geri tengist tónlist,“ segir hún. „Ég er að læra tónsmíðar, sem er mjög skemmtilegt. Svo eyði ég miklum tíma í það að hlusta á tónlist. Mamma var einmitt að rifja upp um daginn að þegar ég var átta ára tók ég tímabil þar sem ég hlustaði aðallega á klassíska tónlist. Hún segir að ég hafi oft staðið fyrir framan spegilinn á morgnana og sungið einhverjar óperur. Parna vill hún meina að ég hafi byrjað á þessu tónlistarstússi.“

Lovísa byrjaði að læra á píanó þegar hún var tíu ára og hélt því námi áfram í fimm ár. Hún hefur spilað í fjölda hljómsveita og yfirleitt á bassagítar. Hún spilar líka á gítar og hljómborð, en segist samt fyrst

og fremst vera bassaleikari enda hefur hún spilað á bassa frá unglingsaldri.

„Fjölskylda mín er í frikirkju sem heitir Kefas og er uppi á Vatnsenda. Þar er alltaf lifandi tónlist og þegar ég var fjórtán ára vantaði bassaleikara í hljómsveitina. Þau spurðu mig hvort ég vildi ekki læra á bassa. Ég var alveg til í það og byrjaði að fara upp á svið áður en ég kunní nokkuð. Svo spilaði ég á hverjum sunnudegi í mörg ár. Parna lærði ég mest að spila, en ég fór líka í eitt ár í FÍH. Við spiluðum allt frá gamaldags gospel-tónlist yfir í kántrí og þetta hefur örugglega haft áhrif á þá tónlist sem ég spila í dag.“

Fékk æxli í heila

Lovísa fæddist í London árið 1982, en pabbi hennar er búsettur þar. „Pabbi er ættaður frá Sri Lanka, en hann hefur verið búsettur alla ævi



„Þetta Myspace hefur gert skemmilega hluti fyrir mjög marga og ég er kannski dæmigerð fyrir það.“

Framhald á næstu síðu 

Efnalaugin Björg

Gæðahreinsun

Góð þjónusta

Þekking

Þjónusta

Opið: mán-fim 8:00 - 18:00

föst 8:00 - 19:00

laugardaga 10:00 - 13:00

EFNALAUGIN
BJÖRG
EFNALAUG ÞVOTTAHÚS
Háaleitisbraut 58-60 • Sími 553 1380

í Bretlandi. Ég fæddist þar og svo flutti ég hingað til Reykjavíkur með mömmu minni þegar ég var lítil. Ég á ömmu og fleiri fjölskyldumeðlimi í London og ég er einmitt að fara á sunnudaginn í heimsókn til þeirra. Það er ár síðan ég fór til þeirra síðast, svo það verður gaman að hitta þau aftur.“

Lovísa hefur lengst af búið í Reykjavík, en að loknu stúdentsprófi fór hún í sambúð og bjó í tvö ár rétt fyrir utan Selfoss. Á þeim tíma veiktist hún alvarlega og lengi vel var ekki vitað hvað amaði að henni. Hún segir það hafa bjargað sér í veikindunum að vera í sveitinni, fjarri ys og þys borgarlífsins.

„Í tvö ár var ég með svakalega slæm höfuðverkjaköst,“ segir hún. „Þessir höfuðverkir voru mjög erfiðir og enginn vissi hvað þetta var. Ég var orðin mjög veik á tímabili og gat varla gert nokkurn skapaðan hlut. Það tók langan tíma að komast að því hvað var að. Svo kom í ljós að ég var með heilæxli. Ég var með æxli í heiladinglinum, sem var sem betur fer góðkynja. Þessu fylgdi sjaldgæfur taugasjúkdómur, sem var erfiður viðureignar.“

Venjulega getur fólk bara tekið lyf og þá fer æxlið, en út af taugasjúkdómnum gekk það ekki. Ég þurfti að fara í aðgerð sem heppnaðist vel, enda voru það alveg frábærir læknar sem ég var hjá. Þetta hefur verið í góðu lagi síðan og ég hef náð mér alveg ótrúlega vel.“

Enskan er þægilegri

Tónlist Lovísu hefur fengið góðar viðtökur og eru lög hennar þegar farin að heyrast í útvarpi. Titillag plötunnar, Please don't hate me, heyrst í kvikmyndinni Mýrinni og einnig er lagið Boy, oh boy notað í sjónvarpsauglýsingu Samskipa. Hún hefur líka fengið mjög góða dóma og til dæmis skrifaði Arnar Eggert Thoroddsen, tónlistargagnrýnandi á Morgunblaðinu, dóm um tónleika hennar á NASA undir fyrirsögninni „Lay Low slær í gegn“. Hann sagðist jafnframt hafa séð „erlenda jakkafataliðið“ pára í minnisbækur sínar.

„Mér finnst ótrúlegt hvað ég er að fá skemmtilega dóma og þessar viðtökur eru frábærar,“ segir Lovísa. „Ég hef ekki séð Mýrina ennþá, en mér skilst að það komi smá innskot af einu lagi hjá mér. Svo er annað lag eftir mig í auglýsingunni frá Samskipum. Þetta hjálpar allt litlum listamanni að fá athygli. Það eru margir sem vita kannski ekkert hver ég er, en fólk kannast við lögin.“

Lovísa lýsir tónlist sinni sem blöndu af kántrí, blús og þjóðlagatónlist. Hún semur sjálf öll lög og texta á plötunni, en textarnir eru á ensku. Hún vill þó ekki meina að hún hafi notað enskuna með heimsfrægð í huga.

„Mér fannst



Texti >> Svala Jónsdóttir
H&N-myndir >> Hörður Sveinsson og Heiða Helgadóttir



Með lag í Mýrinni
„Þetta hjálpar allt litlum listamanni að fá athygli.“



Ekki krútt „Ég get verið ósköp leiðinleg og mikil frekja.“

enskan vera þægilegri fyrir mig. Stundum er eins og íslenskan flækist smá fyrir mér, hvað þá þegar ég er að semja ljóð. Textarnir eru sambland af hlutum sem ég hef lent í eða sem mér finnst líklegt að ég muni lenda í.“

Er ekki neitt krútt

Sumir fjölmiðlamenn hafa skilgreint Lovísu sem hluta af krúttkynslóðinni, líkt og Mugison, Sigur Rós og fleiri tónlistarmenn. Hún segist ekki endilega vera sammála þeirri skilgreiningu.

„Ég veit ekki hver er flokkunin á svona krútti. Mér finnst ég ekki vera neitt krútt. Ég get verið ósköp leiðinleg og mikil frekja. Ég reyni samt alltaf að vera góð við menn

og dýr. Ég held að það þurfi ekkert endilega að flokka fólk. Fólk er bara einhvern veginn. Maður getur verið í mörgum flokkum í einu.“

Lovísa býr ein þessa dagana, en hún á hund sem er í pössun annars staðar vegna þess að hún reyndist vera með ofnæmi fyrir honum. Hún gerir lítið úr spám um heimsfrægð og segist ekki velta slíkum hlutum fyrir sér.

„Um daginn sá ég minnst á mig í þremur blöðum og þá fór ég að hugsa: Hvað er að gerast? Fólk má samt ekkert búast við að ég sé að verða heimsfræg. Fyrir mér er aðalatriðið að hafa gaman af þessu. Mér finnst skemmtilegt að vera búin að koma út Lay Low-plötu og svo ætla ég bara sjá til hvað gerist.“

Næsta verkefni Lovísu verður að spila við opnun Skífunnar á Laugaveginum, en eftir það ætlar hún í langbráð frí. „Ég verð eiginlega aðeins að jafna mig á þessu öllu. Ég ætla að fara í frí og borða karrí með fjölskyldunni minni úti í London. Svo fer ég að skipuleggja útgáfutónleika þegar ég kem heim.“



Hógvær „Fólk má ekkert búast við að ég sé að verða heimsfræg.“



Var alvarlega veik „Þessir höfuðverkir voru mjög erfiðir og enginn vissi hvað þetta var.“

Fullkominn svefn

Árið 1852 hóf fjölskylda í litlum sænskum bæ, Köping, að handgera rúm. Fimm kynslóðum síðar eru þau enn að búa til rúm sem af mörgum eru talin vera þau bestu í heimi og hvergi er slegið af kröfunum um þægindi. Hästens rúmin eru einu handgerðu rúmin í heiminum sem eru eingöngu unnin úr náttúrulegum efnum. Það er hvorki einfalt né ódýrt, en árangurinn er óviðjafnanleg þægindi. Ullin heldur á þér hita þegar kalt er en heldur hita frá þér þegar heitt er. Hrosshárin loftræsta raka úr dýnunni. Hörinn kemur í veg fyrir stöðurafmagn. Bómullin gefur rúminu mýkt. Viðarumgjörðin er úr furu sem vex hægt norðan við heimskautsbaug og gerir rúmið eins sterkbyggt og endingargott og hugsast getur. Syfjar þig? Komdu í verslun okkar og upplifðu hvernig svefninn í Hästens rúmi er gjöf frá náttúrunni. Við munum örugglega vekja þig fyrir lokun.



Hästens 
since 1852

Gæðavara byggð á 150 ára
sænskri hefð nú fáanleg á Íslandi.

Verið velkomin.

Hästens verslunin í Reykjavík

Grensásvegi 3

108 Reykjavík
sími 581 1006

www.hastens.com

STUTT Í GRÍNID HJÁ GASSA OG SIGGU

Sigga Lund og Gassi á FM957 lítu við til mín á Salatbarinn. Þau langaði að læra að elda kalkún. Það var ekki auðvelt að vera alvarlegur og reyna um leið að kenna þeim, því þau voru í þvílíku stuði og til í hvað sem er – jafnvel að vaska upp. Það kannast flestir við útvarpsþáttinn Zúúber á FM957 sem þau stjórna ásamt Svala og Stínu. Þar ræður stuðið ríkjum enda hafa þau gert þáttinn að einum af vinsælustu útvarpsþáttum landsins. Það var sönn ánægja að fá að vinna með þeim í eldhúsinu enda eru þau vön að vinna saman. Þau fjögur sjá um alla vinnu við Zúúber, hvort sem það eru símahrekkir eða auglýsingar. Svali og Gassi hafa unnið saman við þáttargerð í útvarpi í hartnær fimm-tán ár.

Heilsusamlegt líf hefur verið þeim hugleikið og þau eiga það sammerkt að borða hollan mat, vera reyklaus og neyta ekki áfengis. Gassi og Sigga voru fljót að skera grænmetið þó að stutt væri í grínid. Gassa fannst romanescu-kálið minna sig á augu í kamelljóni, Siggu fannst því best að hún skæri kálið svo að það yrði algjört augnakonfekt. Gassi sagðist vera á heimavelli þegar kæmi að sætum kartöflum enda ætti hann það sammerkt með kartöflunum að vera sætur. Sigga minnti á að hún og sósan ættu eitt sameiginlegt, súkkulaðið, vel af því. Við uppvaskið fór eitthvað úrskaiðs og lenti Gassi einhvern veginn undir sturtunni.



Gassi er sætari en nokkrar sætar kartöflur.



Sigga Lund veit að grænt er gott.



Slegið á léttu strengi.



Sigga bar sig að eins og atvinnukokkur og Gassi var henni innan handar.



Er þetta ekki alveg zúúber-sósa?



Smáatriðin skipta öllu máli í matargerð eins og í þáttargerð.



KALKÚNABRINGA MED SYKUR-STEIKTU RAUÐKÁLI OG GRILLUÐUM SÆTUM KARTÖFLUM

FYRIR 4

- 800 gr kalkúnabringa
- 200 gr gulrætur
- 2 stk. sætar kartöflur
- 200 gr romanescu-káli
- 4 matsk. olía
- 2 matsk. balsamikedik
- Smjör
- Sykur
- Salt og pipar
- Kalkúnakrydd frá Pottagöldrum

Skerið kalkúnabringuna í tvennt eftir endilöngu og brúnið í smjöri á pönnu í ca. 2 mínútur á hvorri hlið. Vefjið kalkúnabringuna í álpappír svo að hún fái hringlaga útlit og steikið í ofni í 25 mínútur við 180°C hita.

Skerið romanescu-kálið niður eftir blómum þess og gulræturnar á þunnar sneiðar. Sjóðið í saltvatni í ca. 5 mínútur.

Skrælið sætu kartöflurnar, skerið í 1 sm sneiðar og setjið í skál. Hellið olíunni og balsamikedikinu yfir og grillið síðan á pönnu í ca. 4 mínútur á hvorri hlið. Takið síðan pönnuna af eldavélarhellunni, setjið lok á og látið standa í 5 mínútur.

SYKURSTEIKT RAUÐKÁL

- 1 haus rauðkál
- ½ bolli sykur
- 2 matsk. rauðkál
- ½ tsk. salt
- 2 matsk. smjör

Rauðkálið er skorið í þunna strimla og steikt í smjöri á pönnu í ca. 2 mínútur. Stráid sykri yfir og steikið í ca. mínútu í viðbót. Stráid örllitlu salti yfir.

SÓSA

- ½ bolli rauðvín
- 4 matsk. sætt sinnep
- 2 matsk. plómúsósa
- ½ bolli vatn
- 2 matsk. sojasósa
- 100 gr suðusúkkulaði

Setjið allt í pott og látið sjóða í 2 til 3 mínútur. Bragðbætið með salti og pipar og þykkið með sósuþafnara ef þarf.

STÆRSTA OPNUN Á ÍSLENSKRI MYND FRÁ UPPHAFI! TVÖFALT STÆRRI EN GAMLA METIÐ



“LOKSINS LOKSINS SVONA Á AÐ
GERA ÞETTA FRÁBÆR MYND SEM
ÆR MANN TIL AÐ
HLÆGJA GRÁTA OG GNÍSTA
TÖNNUM. SVONA EIGA
ÍSLENSKAR MYNDIR AÐ VERA.
INGVAR E. SIGURÐSSON VAR ALVEG
MAGNAÐUR Í ÞESSARI MYND.”

SIGVALDI "SVALI" KALDALÓNS
- FM957



EINN MEGINSTYRKUR
MÝRARINNAR ER LEIKURINN.
MÝRIN ER EINMITT UM VENJULEGT
FÓLK Í ÖVENJULEGUM AÐSTÆÐUM.
ÞANNIG Á KVIKMYND AÐ VERA.
SPENNANDI OG SKEMMTILEG
MYND”

HÁVAR SIGURJÓNSSON - MORGUNBLAÐIÐ



HALLGRÍMUR HELGASON
- KASTLJÓSIÐ

“MÝRIN ER ÁKAFLEGA VEL UNNIN OG
LEIKARAR STANDA SIG MEÐ MIKLUM
SÓMA MEÐ INGVAR E. SIGURÐSSON
FIRNASTERKAN Í FARARBRODDI.
ÞESSI MYND SVÍKUR HVORKI
AÐDÁENDUR ARNALDS NÉ ÞÁ SEM
KUNNA AÐ META GÓÐAR
GLÆPAMYNDIR.”

ÞÓRARINN ÞÓRARINSSON
- FRÉTTABLAÐIÐ



“MÝRIN ER EIN BESTA MYND, EF
EKKI SÚ ALBESTA SEM GERÐ
HEFUR VERIÐ Á ÍSLANDI”

DAVÍÐ ÖRN JÓNSSON -
KVIKMYNDIR.COM

*„Varðveit líf mitt
fyrir ögnum óvinarins“*

BYGGÐ Á METSÖLUBÓK ARNALDAR INDRÍÐASONAR

MÝRIN

KVIKMYND EFTIR BALTASAR KORMÁK

LANGSTÆRSTA OPNUN ÁRSINS
STÆRSTI EINSTAKI DAGUR FRÁ UPPHAFI – 22. OKT 2006
NÆST STÆRSTA OPNUN FRÁ UPPHAFI

VIÐ ÞÖKKUM ÓTRÚLEGAR VIÐTÖKUR!

“MÝRIN ER FRÁBÆR, VEL LEIKIN OG T.D.
FER BJÖRN HLYNUR Á KOSTUM SEM
SIGURÐUR ÓLI. STJARNNA
MYNDARINNAR ER ÞÓ THEÓDÓR JÚLÍUS-
SON SEM LEIKUR ILLMENNÍÐ ELLIÐA,
LÍKLEGA ÖFRÝNILEGASTA SKÚRK SEM SÉST
HEFUR Í INNLENDRI KVIKMYND”

GUNNAR HJÁLMARSSON – FRÉTTABLAÐIÐ



“MAGNÞRUNGIÐ ANDRÚMS-
LOFT Í ÞESSARI RAMMÍSLENSZKU
SPENNUMYND. HLAKKA TIL AÐ
SJA HANA SIGRA HEIMINN MEÐ
SVIÐAKJAMMANA AÐ VOPNI.”

STEFÁN SIGURJÓNSSON – X-FM

“MYNDIN STENDUR ALGJÖRLEGA
UNDIR VENTINGUM OG ER
GRÍÐALEGA VEL LEIKIN. ENDA
EINTÓMIR SNILLINGAR Á
AÐHLUTVERKUM. SIRKUS MÆLIR
MEÐ AÐ FÓLK SMELLI SÉR Á MÝRINA”

SIRKUS BLAÐ 20.10.06



20% AFSLÁTTUR FYRIR VIÐSKIPTAVINI Í GULLVILD OG PLATÍNUM GLITNIS, EF GREITT ER MEÐ GREIÐSLUKORTI FRÁ GLITNI

SKEMMTU SÉR ALLA NÓTTINA

Leikarar og tónlistarfólk fjölmennti í partí sem haldið var um síðustu helgi í Connecticut. Fræga fólkíð kepptist um að stilla sér upp fyrir ljósmyndarana áður en það steig inn fyrir og skemmti sér alla nóttina.



Kærastinn fjarverandi Söngvarinn Lance Bass úr Nsync skemmti sér ásamt Sopranos-leikkonunni Jamie-Lynn Sigler. Lance hefur verið á útopnu síðan hann kom út úr skápnunum en kærastinn var hvergi sjáanlegur þetta kvöldið.



Sæt saman Rescue Me-stjórnumar Michael Lombardi og Callie Thorne mættu saman og pósuðu fyrir fjölmiðla.



Ólíkar vinkonur Carmen Electra og Sophia Bush úr One Tree Hill mættu saman á hátíðina.



Með konunni Leikarinn Kevin Costner mætti með eiginkonu sinni Christine Baumgartner.



Fagnaðarfundir Leikkonurnar Drea de Matteo og Jamie-Lynn Sigler sátu og spjölluðu saman stóran hluta úr kvöldinu en stelpurnar léku saman í The Sopranos.

Brad Pitt og Angelina Jolie stödd í Puna á Indlandi

ANGELINA ORÐIN MARIANE PEARL

Framleiðslufyrirtæki Brads Pitt Plan B keypti kvikmyndaréttinn að bókinni A Mighty Heart: The Brave Life and Death of My Husband Daniel Pearl. Dauði Daniels vakti mikla athygli um heim allan en hann var tekinn af lífi í Pakistan er hann var staddur þar sem blaðamaður The Wall Street Journal. Eiginkona hans Mariane Pearl var ófrísk er hann hélt

til Pakistans og fæddist sonur þeirra Adam tveimur mánuðum eftir dauða Daniels.

Mariane féllst á að Angelina Jolie léki hana í myndinni þrátt fyrir að Mariane sé af kúbverskum uppruna en Angelina er hvít. Leikarinn Dan Futterman fer með hlutverk Daniels Pearl.



Mariane og Adam Allur heimurinn syrgði með Mariane Pearl. Á myndinni er sonur hennar Adam.

Mariane og Daniel Pearl Ástfangin og átta von á sínu fyrsta barni er Daniel var tekinn af lífi í Pakistan.



Komin í líki Mariane Krullurnar og bumban. Angelina Jolie í Puna á Indlandi, en þau máttu ekki taka upp í Pakistan þar sem Daniel var tekinn af lífi.





Augnháralitur og augnabrúnalitir

TANA Cosmetic

Augnháralitur og augnabrúnalitir sem fagaðilar nota. Auðveldur í notkun. Allt sem þarf í einum kassa, þægilegra getur það ekki verið. Útsölustaðir: apótek og snyrtivörusalanir

Trind handsnyrtivörur alltaf no. 1 Nú Nýtt

Nail Antibite til að Hætta að naga neglur.



For Girls Only Aðeins fyrir stelpur



Traveling set ferða sett



Ýmsar gerðir af sokkabuxum frá Pompea.. Vandaðar og þægilegar.



Super Tanning kít
(Turbine Blower & Spray Gun.)



FYRIR SNYRTISTOFUR - SNYRTIFRÆÐINGA

Snyrtifræðingar: Fyrir snyrtistofur, nánast allar rekstrarvörur á lager, þar á meða tattoo vélar og litir. Örenna augnabrúnalitir í 20 ml. túpum sem er til í 7 litum, gel festir 6% og vökva-festir 3%, eingöngu stofuvara. Einnig Tana og Berrywell augnabrúnalitir.



Naglafræðingar: Millenium nails, gel margar gerðir, efni fyrir acrylic neglur, mikið af nagla-skrauti, nagla vinnuborð, nagla ofnar, airbrush sprautur, töskur og allt sem þarf.

Fótaaðgerðafræðingar: Til á lager vinnustólar, úðaborar margar gerðir, silicon, Sixtus fótafvörur og ýmislegt annað.

Nuddfræðingar: Nuddbekkir til á lager, einnig glæsilegir ferðanuddbekkir og nuddtæki. Nuddollur frá Sixtus í 5 lítra brúsum ásamt öðrum ollum í 1 lítra og 1/2 lítra umbúðum. Einnig nud-dkrem í 1/2 kg. umbúðum. Einnig grenningarleir í 5 kg. umbúðum og 1/2 kg.

Vinnuljós með stækkunargleri, lampar, gufur og margt fl.



Eiginkonurnar þrjár í þáttunum umtöluðu **Big Love** sem sýndir eru á Stöð 2 eru algjörar skvísur.



GLÆSILEGAR

EIGINKONUR

Eiginkonurnar Jeanne Tripplehorn, sem leikur hina ábyrgðarfullu Barböru, Ginnifer Goodwin, sem leikur hina ungu Margene, og indí-leikkonan Chloë Sevigny sem leikur eyðsluklóna Nicolette.



Algjört beib
Jeanne Tripplehorn er 43 ára skvísá.



Klassísk fegurð Jeanne mætti í þessum fötum á tískusýningu og hefði alveg eins getað verið á leiðinni á skrifstofuna. Hún er samt ofboðslega sæt.

Hvít blúnda Það að Chloë Sevigny skyldi taka að sér hlutverk í þáttunum jók áhuga margra til muna enda leikkonan ekki von að taka að sér hvaða hlutverk sem er.



Slær ekki feilnótu
Chloë getur klæðst hverju sem er og lítið vel út.



Flott í svörtu
Chloë Sevigny er þekkt fyrir áberandi og öðrúvísi fastíl.



Flottir leggir Chloë Sevigny í stuttum kjól. Rosa flottir leggir.

Kvenleg og sæt Ginnifer Goodwin er algjör dúlla og án efa sú sætasta af eiginkonunum þremur.



Pabbi **Jessicu Simpson** talar reglulega um brjóst dótturinnar við fjölmiðla og aðra sem vilja hlusta.

MEÐ BRJÓST DÓTTUR

SINNAR Á HEILANUM



Jessicu Simpson er alveg sama þó pabbi hennar tali um brjóst hennar í fjölmiðlum. Í viðtali við tímarit sagði Joe Simpson: „Jessica gengur í stærð DD. Hún getur ekki falið þessi risabrjóst.“ Söngkonan segir fjölskylduna afar nána og því þyki henni bara eðlilegt að pabbi hennar tali um brjóstin hennar. „Ég er með risastór brjóst og hann veit það. Mér finnst eðlilegt að hann tali um þau,“ sagði Jessica í viðtali. Huggulegt.



Með pabba sínum „Ég er með risastór brjóst og hann veit það. Mér finnst eðlilegt að hann tali um þau,“ sagði Jessica í viðtali.



Prusukroppur Þrátt fyrir neikvæðar fréttir af Jessicu er hún og verður alltaf ægileg þæja. Hér hefur söngkonan ruglast heldur í ríminu og farið út á bikiniinu.

Tímaritið **Elle** fagnaði afmæli sínu.

FALLEGUSTU KONURNAR FÖGNUMÐU SAMAN



Stuðbolti Spænska leikkonan og fyrirsætan **Cristina Piaget** sló á léttu strengi.

Tvær glæsilegar Elle Macpherson ásamt hinni 28 ára gömlu tékknesku Petru Nemcova.



Alltaf flott Ofurfyrirsætan **Claudia Schiffer** sýndi rauðan skósiðan kvöldkjól á tískusýningu sem haldin var í tilefni afmælis tímaritsins.

Gaman saman Fyrirsætan **Elsa Pataky** og leikarinn **Adrien Brody** ásamt **Giorgio Armani**.



Flott saman Spænska ofurfyrirsætan **Eugenia Sijva** mætti með engum öðrum en hönnuðinum **Giorgio Armani**.



Falleg Fyrirsætan **Martina Klein** var ótrúlega falleg í afmælispartíinu.

VEIKINDIN BREYTTU LÍFI MÍNU TIL HINS BETRA

Veikindin kveiktu áhugann

„Ég fékk þá tilfinningu að það væri til heill heimur sem ég hefði ekki hugmynd um.“

Lífið tekur stundum óvænta stefnu og það þekkir Erla Ólafsdóttir mætavel. Fyrir tíu árum starfaði hún með fötluðum börnum hjá Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins, en þá var hún búin að ljúka námi í þroskaþjálfun og sjúkrapjálfun. Hún veiktist af krabbameini og þurfti að ganga í gegnum erfiða lækni meðferð, en veikindin urðu til þess að hún leiddist inn á nýja braut og skipti á endanum um starfsvettvang.

Var fordómafull í fyrstu

„Ég fékk krabbamein í hólhönd og brjóst, en það var samt ekki hefðbundið brjóstakrabbamein,“ segir Erla. „Ég fór í þrjár skurðaðgerðir, lyfjameðferð og geislameðferð, sem var mjög erfitt. Mér var bent á að prófa að fara í heilun meðfram hefðbundnu krabbameinsmeðferðinni, þannig að ég fór vikulega í heilun allan þennan vetur. Ég fann svo mikið gerast í líkamanum á mér við heilunina, sem ég hafði aldrei lært neitt um. Ég fékk þá tilfinningu að það væri til heill heimur sem ég hefði ekki hugmynd um.“



Happdrættisvinningur „Ég græddi heilmikið á náminu hvað mína eigin líðan varðar og ekki síður sjálfsþekkingu og sjálfstraust.“

Árangurinn af heiluninni gerði Erlu forvitna um óhefðbundnar lækningar, þannig að hún fór að kynna sér fleira á því sviði. „Ég byrjaði á því að læra austræna heimspeki og nálarstungur. Ég fór líka

að læra hugleiðslu og fara meira inn á við. Á einu hugleiðslunámskeiði heyrði ég konu tala um það að halda ætti Upledger höfuðbeina- og spjaldhryggjarnámskeið á landinu. Það gerðist eitthvað inni í mér og mér fannst að ég ætti að fara þangað.“

Í fyrstu segist Erla hafa verið með fordóma gagnvart vísindunum á bak við höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferðina, en fljótlega sannfærðist hún um ágæti hennar. „Ég var ofboðslega þreytt eftir að hafa verið í lyfjameðferðinni,“ segir hún. „Ég eignaðist mitt annað barn strax árið eftir að ég lauk krabbameinsmeðferðinni og í raun var ég ekki búin að jafna mig að fullu. Strax eftir fyrsta námskeiðið fann ég svo mikinn mun á eigin heilsu að ég gat ekki annað en haldið áfram.“

Svo fór ég að prófa höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð á viðskiptavinum og þeir fóru að biðja mig meira og meira um hana í staðinn fyrir nálarstungur, bæði vegna þess hversu mikil vellíðan er í meðferðinni og ekki síður vegna þess

hvað árangurinn var góður. Þannig að á endanum hætti ég alveg með hefðbundna meðferð og hef í sjö ár eingöngu unnið með höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð.“

Dó í fæðingu

Meðferðin byggist á mjúkri snertingu og segir Erla að henni finnst best að vita ekki hvað amar að áður en hún fer að greina hvar vandinn liggur. Eftir greininguna hlustar hún svo á sögu viðskiptavinarins. „Þetta fer þannig fram að manneskjan liggur á bakkum í fötunum. Ég greini vandamálin með því að setja hendurnar á líkama viðkomandi með mjög léttri snertingu. Ég finn hvar eru stíflur í orkuflæði og hvar eru samgróningar, spennunystur eða tog í himnukerfi líkamans. Svo eyk ég þrýstinginn smám saman og þegar ég er búin að mæta spennunni sem er í líkamanum, þá fer líkaminn að vinda ofan af spennunni.“

Erla segir að fólk á öllum aldri leiti til hennar með margs konar vandamál, allt frá vöðvabólgu og bakvandamálum til þunglyndis og

„Ég var ofboðslega þreytt eftir að hafa verið í lyfja-meðferðinni. Ég eignaðist mitt annað barn strax árið eftir að ég lauk krabbameinsmeðferðinni og í raun var ég ekki búin að jafna mig að fullu. Strax eftir fyrsta námskeiðið fann ég svo mikinn mun á eigin heilsu að ég gat ekki annað en haldið áfram.“

vanlíðunar. „Ég fæ reyndar mikið af ungum börnum í meðferð vegna þess að ég hef sérhæft mig talsvert í meðferð barna. Það algengasta sem þau eru að kljást við er svefnvandamál, magakveisa og grátur eftir fæðingu.

Í langflestum tilfellum er grátur ungbarna afgreiddur sem magakveisa, en það er enginn að spá í hvort það sé í raun höfuðverkur eða eitthvað annað sem fær barnið til að gráta. Ég var til dæmis með eitt ungbarn í meðferð sem dó í fæðingu og var lífgað við. Svo grét barnið mikið og þá var því slegið föstu af heilbrigðisstarfsfólki að það væri vegna magakveisu. Þetta barn var búið að ganga í gegnum hræðilega fæðingu og hvaða fullorðna manneskja sem er hefði verið í áfalli eftir sambærilega reynslu. Það er eins og sumir líti svo á að barnið hafi ekki verið til áður en það fæddist. Þarna þurfti að vinna með barnið og hjálpa því að losa sig við örvæntinguna og skelfinguna sem það hafði fundið fyrir, til þess að það lærði að treysta á ný og gæti sofið rólegt.“

Kenna börnum heilun

Erla rekur nú Upledger Stofnunina á Íslandi, ásamt Birgi Hilmarsyni. Nýjasta verkefni stofnunarinnar er útgáfa bókarinnar *Hjálparhendur*, sem er bók fyrir börn.

„Bókin er samin af Susan Cotta, sjúkráþjálfara í Bandaríkjunum. Hún kennir börnum að nota snertingu til þess að hugga og lina sársauka hjá öðrum börnum. Hún er hluti af verkefninu *Hjálparhendur*, sem gengur þannig fyrir sig að þegar einhver grætur eða meiðir sig eiga börnin að spyrja hvort það þurfi að ná í einhvern fullorðinn. Ef það þarf ekki eiga þau að spyrja hvort þau megi nota hendurnar til að hjálpa. Þriðja reglan er svo að setja hendurnar sína hvorum megin við meiddið eða á axlirnar ef um tilfinningalegt vandamál er að ræða. Síðan senda þau fallegar hugsanir til viðkomandi. Það getur verið eitthvað sem þau sjá fyrir sér, eins og regnbogi eða fiðrildi. Mín dóttir sendir alltaf kettlinga í hugarum sem sleikja sárið. Þarna eru þau að beina orkunni á meidda svæðið. Þau geta fundið fyrir því að svæðið hitnar og svo halda þau áfram þar til báðum finnst þetta vera búið.“

Bókin kom út fyrr í þessum mánuði og Erla segir það vera næst á dagskrá að kynna hana í skólum og leikskólum. „Það hefur verið mikil eftirspurn eftir efni af þessu tagi og

við erum þegar búin að fá talsvert af þöntunum. Ég segi kennurunum frá verkefninu og síðan kenni ég börnunum að nota vinsamlega snertingu. Í raun geta allir notað hendurnar til þess að hjálpa öðrum með snertingu og það kennum við.“

Happdrættisvinningur

Um þrjú hundruð manns hafa komið á námskeið hjá Upledger Stofnuninni á Íslandi, þó að öllu færrí hafi lokið námi í höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð. Erla segir að íslenskur almenningur sé mjög opinn fyrir þessari meðferð.

„Mótstaðan hjá heilbrigðisstarfsfólki var mikil, en það hefur breyst. Það eru margir sjúkráþjálfarar og hjúkrunarfræðingar að læra þetta, en hingað til höfum við bara fengið einn lækni hér á landi sem er að læra hjá okkur. Erlendis hafa mjög margir lækna lært höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð, þannig að við erum svoltítt á eftir hér.“

Námið byggist ekki aðeins á að læra að hjálpa öðrum, því að nemendur í höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð þurfa líka að huga að eigin andlegri og líkamlegri



Erla og Arna Rún Erla beitir höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð á dótturina sem hún eignaðist ári eftir að hún lauk krabbameinsmeðferð.

heilsu. „Til að vera góður meðferðaraðili skiptir mjög miklu máli að hafa unnið í sjálfum sér, bæði líkamlega og andlega. Undir lokin í náminu vorum við mikið að vinna með okkur sjálf og ég græddi heimikið á náminu hvað mína eigin líðan varðar og ekki síður sjálfsþekkingu og sjálfstraust.“

Erla segir að þó að krabbameinið hafi verið mikið áfall á sínum tíma, þá hafi það á endanum haft jákvæð áhrif á þá stefnu sem líf hennar hefur tekið. „Það var algjör happdrættisvinningur fyrir mig að kynna þessu námi,“ segir hún. „Þetta breytti lífi mínu.“



Létt snerting „Ég finn hvar eru stíflur í orkuflæði og hvar eru samgróningar, spennumynstur eða tog í himnukerfi líkamans.“



Hóruleg? Þær finnast nú alveg hórulegri í Hollywood.

HIN FULLKOMNA HÓRA

Leikkonan Sarah Michelle Gellar segist hafa passað fullkomlega í hlutverk hórunnar í kvikmyndinni *Southland Tales*. Gellar, sem er 29 ára, segist sjá sjálfa sig sem blöndu af hóru og klámstjörnu.



„Ég veit hvað allir hugsa þegar þeir horfa á mig; að ég líti út eins og klámstjarna. Þess vegna var þetta hlutverk fullkomið fyrir mig,“ sagði Sarah Michelle í viðtali. Leikkonan sló í gegn í þáttunum um vampírumorðingjann Buffy en í myndinni lék hún meðal annars á móti söngvaranum Justin Timberlake og leikaranum The Rock. Þrátt fyrir að líta á sjálfa sig svo furðulegum augum neitar Gellar alfarið að fara úr öllu fyrir framan myndavélarnar. „Ég lít út eins og hóra í fötum og ætla aldrei að birtast nakin á skjánum.“

Með Klettnum Sarah Michelle Gellar lék meðal annars á móti The Rock í myndinni *Southland Tales* en The Rock heitir réttu nafni Dwayne Douglas Johnson.



Með manningnum Sarah Michelle ásamt eiginmanni sínum, leikaranum Freddie Prinze, Jr.

ÆTTLEIÐINGARFERLI MADONNU Í UPPNÁMI – NÝTIR SÉR FRÆGDINA TIL AÐ BEYGJA LÖGIN



Madonna og David litli Nú hefur orðið fjölgun í fjölskyldunni.

Faðir afríska drengsins sem söngkonan Madonna hugðist ættleiða segist aldrei hafa gefið leyfi fyrir ættleiðingu. Hann hafi einungis gefið Madonna leyfi til að ala David Banda upp en að um alvöru ættleiðingu hafi aldrei verið að ræða. „Ég samþykkti aldrei að sonur minn yrði ættleiddur. Ég hélt að við værum sammála um að ég yrði áfram faðir hans og að ég fengi hann aftur bráðlega,“ sagði Yohane í viðtali við sjónvarpsfréttamann og bætti við að hann hefði aldrei tekið ættleiðingu til greina. Hin 48 ára söngkona segir Yohane, föður Davids, hins vegar hafa lýst yfir blessun sinni.

Yohane kom syni sínum fyrir á munaðarleysingjahæli þegar kona

hans lést af völdum malaríu. Hann vill að Madonna hugsi um strákinn, komi honum í gegnum skóla og til manns en skili honum svo aftur til sín og segir að söngkonan nýti sér frægd sína til að beygja reglur varðandi ættleiðingu. „Ég get hvorki lesið né skrifað en ég treysti að ég yrði ekki plataður til að gefa son minn frá mér að eilífu.“

Algjör dúlla David litli er algjör prins og ekkert skrítið að Madonna hafi sérstaklega valið hann til ættleiðingar.



Ósáttur faðir Yohane er líffræðilegur faðir Davids og segist ekki vita undir hvað hann skrifaði enda kunnir hann hvorki að lesa né skrifa.





bianca

Gæði og glæsileiki

Nýbýlavegi 12, Kópavogi
sími: 554 3533

Fjölskyldan í Reykjavík
Immaculée ásamt Bryan,
eiginmanni sínum, og
börnunum Nikkí, sjö ára,
og Bryan yngri, fimm ára.

Immaculée
Ilibagiza lifði þjóð-
armorðið í Rúanda
af á ótrúlegan hátt,
en hún bjargaðist
með því að fela sig
á baðherbergi í þrjá
mánuði.

GÓÐVERKIN OG ÁSTIN ERU ÞAÐ EINA SEM LIFIR

Saga Immaculée Ilibagiza er lygasögu líkust, en þessi 36 ára gamla kona lifði af þjóðarmorðið í Rúanda fyrir tólf árum með því að hirst inni á örliðu baðherbergi með sjö öðrum konum. Það er ekki hægt að sjá á þessari fallegu, ungu konu að hún hafi lifað af hörmungar, en hún hefur nú skrifað sögu sína og gefið út undir heitinu Ein til frásagnar. Hér & nú hittu Immaculée á hlýlegu gistihúsi í miðbæ Reykjavíkur og ræddi við hana um sögu hennar og þau skilaboð sem hún vill koma á framfæri með útgáfu bókarinnar.

Ótrúleg saga

Margir Íslendingar þekkja sögu þjóðarmorðsins vegna myndarinnar Hótel Rúanda, sem var sýnd hér á alþjóðlegri kvikmyndahátíð í fyrra. Þjóðarmorðið á tótsum stóð yfir í 100 daga og kostaði um 800 þúsund manns lífið. Immaculée var nýorðin 24 ára þegar óöldin skall á í Rúanda, en hún var heima hjá fjölskyldu sinni í páskafri þegar fjöldarmorðin hófust. Immaculée leitaði skjóls hjá nágrannapresti af ættbálki húa og hann faldi hana ásamt sjö öðrum konum í þrjá mánuði.

„Við vorum í 91 dag í litlu baðherbergi,“ segir Immaculée. „Þegar ég hugsa um það skil ég ekki hvernig ég fór að því. En það voru margar sem þjáðust meira en við, sérstaklega þeir sem voru á flotta undan morðsveitunum

fyrir utan. Ég er ekki þolinmóðasta manneskja í heimi, svo að það er hálfótrúlegt að mér skuli hafa tekist að vera kyrr svona lengi í litlu herbergi.“

Missti allt sitt

Immaculée lifði hörmungarnar af, en foreldrar hennar og tveir bræður féllu fyrir morðingjahendi. Þriðji bróðir hennar var við nám í Senegal og þau tvö eru þau einu sem lifðu af í fjölskyldunni. Heimili fjölskyldunnar var brennt í þjóðarmorðinu og allar eigur þeirra eyðilagðar. Immaculée segir að þessi reynsla hafi kennt henni hvað skiptir raunverulega máli í lífinu.

„Við áttum allt sem við þurftum og við misstum allt. Það er allt í lagi að eiga hluti, en að gera þá að forgangsatriði finnst mér sorglegt. Bróðir minn var nýbúinn að ljúka meistaranámi. Alla ævi hafði hann verið í skóla og lært fyrir starf sem hann átti aldrei eftir að gegna. Það eina sem lifir áfram eru góðverkin sem þú hefur unnið og ástin sem þú hefur gefið öðrum. Þetta er það sem gerir lífið þess virði að lifa því.“

Tókst að fyrirgefa

Í bókinni er sterkur kærleiksboðskapur og Immaculée segir frá því hvernig henni tókst að fyrirgefa morðingjum fjölskyldu hennar.

„Auðvitað var ég reið. Ég gekk í gegnum mikinn sársauka áður en mér tókst að fyrirgefa. Það særir mann sjálfan mest að halda í biturðina. Ef hatur var orsökinn að þjóðarmorðinu í



Í háskólanum með bróður sínum
Damascene. „Bróðir minn var nýbúinn að ljúka meistaranámi. Alla ævi hafði hann lært fyrir starf sem hann átti aldrei eftir að gegna.“

Rúanda, þá er andstæða þess ástin. Ég get ekki hatað, því að þá er ég orðin hluti af eyðileggingunni. Ef ég elska, þá er ég ein af þeim sem er að byggja upp heiminn.“

Immaculée kenndi sjálfri sér ensku á meðan hún hirst inni á baðherberginu og eftir að átökunum lauk fékk hún vinnu hjá Saminuðu þjóðunum í Rúanda. Þar kynntist hún manni sínum Bryan sem er bandarískur. Þau giftu sig fjórum árum eftir þjóðarmorðið og búa nú í Bandaríkjunum ásamt tveimur börnunum sínum. „Maðurinn minn á fimmtán systkini og mamma hans á 55 barnabörn. Ég man að ég sagði við guðföður minn að ég gæti ekki höndlað það að vera innan um allt þetta fólk. Hann hló að mér og sagði: Þú vildir fjölskyldu og hér er hún. Þá skildi ég að ástin er það eina sem ég þarf.“



Baðherbergið Þarna var Immaculée í felum með sjö öðrum konum í þrjá mánuði.

Jákvæð skilaboð

Ein til frásagnar var gefin út í Bandaríkjunum í mars og komst á metsölulista New York Times strax á fyrsta mánuði. Immaculée hefur komið á fót stofnun til þess að hlúa að fórnarlömbum þjóðarmorða og styrjalda. Hún hefur haldið fyrirlestra víða og bókinn hefur nú komið út á níu tungumálum.

„Ég var síðast í Rúanda í júní. Það var erfitt að fara aftur í þorpið mitt. En það að vera í landinu sjálfu lætur mér líða vel. Uppbyggingin hefur gengið vel og það huggar mig að geta gert eitthvað til að hjálpa.

Ég er að skrifa aðra bók um það hvernig ég fór að því að halda áfram eftir hörmungarnar. Kannski var það ástæðan fyrir því að ég þurfti að ganga í gegnum þetta allt; að geta fært heiminum jákvæð skilaboð. Það gefur mér lífsfyllingu.“



Texti >> Svala Jónsdóttir

H&N-myndir >> Ómar V. og úr einkasafni



Bubbi biður um lögregluaðstoð
... í næsta þætti **TEKINN**

SIRKUS

MÁNUDAGAR

KL 21:00



Apple á Íslandi



SIRKUS TV

90% heimila ná SIRKUS TV & SIRKUS TV+ á ADSL kerfinu, Breiðbandinu, Digital Ísland en einnig er hægt að ná Sirkus TV með venjulegu UHF loftneti



MP & BH	HÖFUNDUR	SJÓNAUKI	BOR	FRUMEFNI	FYRSTUR
SKRAPA					
SÍKI					
HRÓS					



↓	RÖKKUR	DRAUP POTA			ALÞJÓÐ- LEGUR SAMNINGUR	50	↓	BERIST TIL	↓	Í RÖÐ
										EINNIG
				▶						SÉR- HLJÓÐAR
GREFTRUN- AR						BARDAGI EINS UM R				HALD FRÚ
SKÓLI						2000 NÜLL		RAMMI VERKFÆRI		
								RYKKORN ILMA		SÉR- HLJÓÐAR TVEIR EINS
									TAFLMAÐUR	
					REIÐINGS- LEGUR GANGUR				↻	
						EINN		TVEIR EINS 2001		
						MÆLI- EINING		1000		
						ÓSVIKINN		FYRSTUR		
					ANA SNÖGGUR	↻	FLJÓTFÆRNI			
							MAÐUR		VERKFÆRI	FÆÐA KROT GUD
				→						
						RYKKORN		ÓSKIPT		EINS UM D
					FRAMKOMA FLJÓTFÆRNI					ÓMÚSÍ- KALSKUR



Lausn síðustu krossgátu er á blaðsíðu 6.

The crossword puzzle grid is filled with Icelandic words and numbers. The grid is 14 columns wide and 14 rows high. The words are as follows:

- Across:**
 - 1: SNÍKJUDÝR (100)
 - 3: OFSA-REIÐUR (100)
 - 5: HALDA Á
 - 7: RYKKORN (100)
 - 8: FLEY
 - 9: JARÐEFNI / SKÓLI
 - 10: FRÁ FORFAÐIR
 - 11: SVIF / SÆKJAST EFTIR
 - 12: DRYKKUR
 - 13: SEM
 - 14: SÉR-HLJÓÐAR / BLÓÐSUGA
 - 15: KVÖRTUN
 - 16: VÖRUMERKI
 - 17: VEGUR
 - 18: FORFAÐIR / SAMRÆÐI
 - 19: MERKI
 - 20: FLATFÓTUR
 - 21: 100
 - 22: ÁNA
 - 23: FUGL
 - 24: Í RÖÐ
 - 25: SKÖRP BRÚN
 - 26: VEITT EFTIRFÖR
 - 27: SLÁ TVEIR EINS
 - 28: ANGRA
 - 29: TIL SAUMA
 - 30: ÁFENGI / SÉR-HLJÓÐAR
 - 31: EINS
 - 32: KRYDD
 - 33: KRINGUM
 - 34: TAUG
 - 35: HOLA
 - 36: E-Ð SMÁVEGIS
- Down:**
 - 2: ORÐSTÍR
 - 4: ÓBRYNNI
 - 6: TVEIR
 - 11: HAMFLETTA
 - 12: ÚR-SKURÐAR
 - 14: AD
 - 16: HJÓM
 - 17: Í RÖÐ / REKALD
 - 18: MUGLA
 - 19: ÚTUNGUN EGGJA
 - 20: Á MÓTI
 - 22: ÞRÍR EINS
 - 24: UTAN
 - 26: SKÖRÞING
 - 28: EINS
 - 30: HOLA

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

NÝTT Á MIÐVIKUDÖGUM KL. 20:05

Bakameistarinn Jói Fel snýr aftur í nýrri þáttaröð þar sem hann heldur uppteknum hætti; matreiðir einfalda og gómsæta rétti fyrir vel valda vini sína og kunningja, þjóðþekkt einstaklinga og þá sem þakklátastir eru. Í hverjum þætti mun hann baka einhverja af sínum ómótstæðilegu kökum en fyrir það er hann löngu orðin landsfrægur.

ELDSNÖGGT MEÐ JÓA FEL

Vinsælasti sjónvarpskokkur landsins snýr aftur



60% MARKAÐSHLUTDEILD Á ÍSLANDI ÁRIÐ 2004

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

HANN ER GRIMMUR!

MANITOU MLT 634 TURBO INTERCOOLER

SKOTBÓMULYFTARI

Fjór hjóladrifinn

Fjór hjólastýrður

Lyftigeta: 3.400 KG

Lyftihæð: 6.050 MM

Gafflar: 1.200 MM

Vél: Perkins Turbo intercooler, 123 HÖ

LOAD SENSING!! Samtímis glussahreyfingar

án aukins snúningshraða vélar.




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



PON PÉTUR O. NIKULÁSSON ehf.

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

 hverjum hefði dottið í hug
að það væri gott fyrir húðina
að verða sólbrúnn?

Ný Dove Summer Glow Body Lotion er blanda af nærandi
rakakremi og örlitlu af brúnkumyndandi efnum. Húðin verður
silkimjúk og hæfilega rök og smám saman fallega ljósbrún.

Gott fyrir húðina - frábært fyrir útlitið.



Nýtt!

Húðkrem með brúnkuefnum

 | Dove