

hér & nú

Fimmtudagur 17. ágúst 2006 32. töl. - 2. árgangur Verð: 395 krónur



HERA SÖNGKONA
KOMIN HEIM FRÁ KÖBEN



FJÖLSKYLDAN SAMEINUÐ
VILDI EKKI SLEPPA PABBA

35 kg
færin



HEIDI DIDRIKSEN
BORDAÐI SIG FRÁ SORGINNI



GUÐRÚN OG FELIX
BAK VIÐ TJÖLDIN

EVA SÓLAN KVEÐUR

FLYTUR TIL

SJANGHÆ



EVA SÓLAN ÞULA Í OPINSKÁU
EINKAVIÐTALI UM BREYTINGARNAR
FRAM UNÐAN, VIÐBRÖGÐ RÚV OG
FLUTNINGANA TIL SJANGHÆ



HRUKKURNAR BURT!

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 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

ASUS

TRAUSTAR OG HRAÐVIRKAR HÁGÆÐA FARTÖLVUR TILBÚNAR Í SKÓLANN MEÐ WINDOWS XP PROFESSIONAL

ASUS A3HF-5A017P

- Intel Celeron M420 1.66GHz örgjörvi
- 1GB DDRII 533MHz vinnsluminni
- 80GB 4200rpm harður diskur
- Intel 940GML Express skjákort
- 8x DVD +/-RW Dual Layer skrifari
- Þráðlaust net
- Windows XP Professional stýrikerfi
- 1.3 MegaPixel vefmyndavél
- ASUS taska og mús fylgir

INNBYGGÐ
**TASKA
OG MÚS**
FYLGR ÖLLUM
FARTÖLVUM
VEFMYNDAVÉL



Windows
PROFESSIONAL
FYLGR

KYNNINGARVERÐ

AÐEINS 99.990

FULLT VERÐ kr. 109.990

WINDOWS XP PROFESSIONAL
FYLGR ÖLLUM VÉLUNUM

**INTEL CELERON M420
1.66GHZ ÖRGJÖRVI**

**INNBYGGÐ
VEFMYNDAVÉL**

**DVD+/- RW DUAL
LAYER SKRIFARI**



ASUS
A6M-Q001P

**AMD SEMPRON 3200+ ÖRGJÖRVI
DVD+/- RW DUAL LAYER SKRIFARI
INNBYGGÐ VEFMYNDAVÉL**

- AMD Sempron 3200+ 1.8GHz örgjörvi
- 512MB DDR 677MHz vinnsluminni
- 80GB 5400rpm harður diskur
- NVIDIA GeForce Go 6100 128MB skjákort
- 8x DVD +/- RW Dual Layer skrifari
- Þráðlaust net
- Windows XP Professional stýrikerfi
- Innbyggð vefmyndavél
- ASUS taska og mús fylgir

**TASKA
OG MÚS
FYLGJA
MEÐ**

KYNNINGARVERÐ

VERÐ 109.990

FULLT VERÐ kr. 124.990



ASUS
A6F-AP009P

**INTEL YONAH CORE DUO T2300 1.66GHZ ÖRGJÖRVI
DVD+/- RW DUAL LAYER SKRIFARI
INNBYGGÐ VEFMYNDAVÉL**

- Intel Yonah Core Duo T2300 1.66GHz örgjörvi
- 1GB DDRII 533MHz vinnsluminni
- 100GB 5400rpm harður diskur
- Intel 945GM skjákort
- 8x DVD +/- RW Dual Layer skrifari
- Þráðlaust net
- Windows XP Professional
- Innbyggð vefmyndavél
- ASUS taska og mús

**TASKA
OG MÚS
FYLGJA
MEÐ**

KYNNINGARVERÐ

**AÐEINS KR. 9.999
Á MÁNUÐI Í 14 MÁNUÐI**

VAXTALAUST!

EDA KR. 139.990 STAÐGREITT

Windows
PROFESSIONAL
FYLGR



ASUS
A7M-7S002P

**AMD MOBILE TURION64 X2 TL50 64 BITA ÖRGJÖRVI
DVD+/- RW DUAL LAYER SKRIFARI
INNBYGGÐ VEFMYNDAVÉL**

- AMD Mobile Turion64 X2 TL50 64 bita örgjörvi
- 1GB DDRII 667MHz vinnsluminni
- 100GB 5400rpm harður diskur
- Nvidia GeForce Go 6100 128MB skjákort
- 8x DVD +/- RW Dual Layer skrifari
- Þráðlaust net
- Windows XP Professional
- Innbyggð vefmyndavél
- ASUS taska og mús

**TASKA
OG MÚS
FYLGJA
MEÐ**

KYNNINGARVERÐ

**AÐEINS KR. 12.499
Á MÁNUÐI Í 12 MÁNUÐI**

VAXTALAUST!

EDA KR. 149.990 STAÐGREITT

Windows
PROFESSIONAL
FYLGR



Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT ► REYKJAVÍK/RSV/ÆÐIÐ: Hagkaup, Smáralind. VESTURLAND: Hjólsmýn, Akranesi. Samkaup, Borgarnesi. Blómsturvellir, Hellissandi. VESTFIRDÍR: Kaupfélag Steingrímsfjarðar, Drangnesi, Þristur, Ísafirði. NORÐURLAND: KF Steingrímsfjarðar, Hólmavík, KF V-Húsvetninga, Hvammstanga, Krákur, Blönduósi. Skagfirðingabúð, Sauðárkróki. Öryggi, Húsavík. AUSTURLAND: Samkaup, Egilsstöðum. Verslunin Vík, Egilsstöðum. Verslunin Vík, Neskaupsstað. Kaupþín, Vopnafirði. KF Héraðsbúa, Seyðisfirði. Tumbraður, Seyðisfirði. Sparkaup, Fáskrúðsfirði. Verslunin Vík, Reyðarfirði. Martólva, Höfn Hornafirði. SUÐURLAND: Mosfell, Hellu, Fosshaf, Selfossi. Rás, Þorlákshöfn. Brimnes, Vestmannaeyjum. Geisli, Vestmannaeyjum. REYKJANES: Tölvusítillinn, Grindavík. Rafeindataekni, Keflavík. Rafagnavinnustofa Sigurðar Ingvarssonar, Garði.

Verður þú tilbúinn eftir sumarið?

"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.

"...Núna er mér fyrst að takast að sjá fram á að klára lesefni vikunnar sem ég taldi áður ómögulegt."

Elva Dögg, 20 ára Hjúkrunarnemi.

"...Þetta námskeið var vonum framar og ætti að vera skylda fyrir alla! Námskeiðið eykur lestrarhæfni á öllum sviðum..."

Haraldur Haraldsson, 18 ára nemi.

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.

Náðu árangri hjá okku Hraðlestrar skólinn

Næsta 6 vikna námskeið 12. Sept

Næsta 3 vikna hraðnámskeið

Akureyri 31. ágúst. Suðurnes 12. okt.

Allar upplýsingar á www.h.is



HRADLESTRARSKÓLINN

VR og fleiri stéttarfélag styrkja þátttöku félagsmanna sinna á námskeiðinu.

hér&nú



Útgáfufélag 365 – prentmiðlar.
Útgefandi Páll Baldvín Baldvínsson ábm.
Ritstjóri Ely Ármannsdóttir elly@365.is,
Ritstjórn Anna Kristine Magnúsdóttir annakristine@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 timaritinu á stafrænu formi og í gagnaböndum án endurgjalds.

Að axla ábyrgð

Hef í gegnum tíðina kynnst óteljandi einstaklingum sem hafa sannfært sjálfa sig um að þeir muni njóta hlutanna seinna. Fyrst þurfi að ljúka við eitthvað annað og leiðinlegra sem hefur forgang. **Eva Sól** sjónvarpsþula sem prýðir forsiðu Hér & nú þessa vikuna kýs hins vegar að upplifa og framkvæma það sem hún þráir.

„Ég ætlaði mér að hespa náminu af á eins stuttum tíma og hægt var og helst án þess að breyta nokkrum sköpuðum hlut í minni tilveru. Minnr að ég hafi meira að segja upphaflega ætlað að keyra á milli Reykjavíkur og Bifrastar svo að ég þyrfti ekki að flytja úr íbúðinni minni og gæti unnið nánast fulla vinnu í bænum. Raunin varð hins vegar allt önnur,“ segir Eva sem er ein af þeim sem skilgreinir drauma sína, áætlanir og tilgang í lífinu.

Nú er mál að einbeita sér alfarið að uppbyggjandi og jákvæðum hlutum í umhverfinu og ekki síður í Hér & nú. Best að hætta að sitja hjá aðgerðalaus eins og fljótandi laublað. Hugsa þess í stað eins og siglingafræðingur sem ber ábyrgð á kunnáttu sinni. Ritstjórn Hér & nú tók því þá ákvörðun að breyta útliti blaðsins og bæta. Annars er það ekki pappírinn sem skiptir máli heldur það sem prentað er á hann.

Ely Ármanns



VERÐ KOMINN HEIM FYRIR ÞJÓÐHÁTÍÐ

Sævar Þór Helgason?

„Já, það er hann.“

Ert þú gítarleikarinn í hljómsveitinni Á mótí sólfabúti?

„Já.“

Mig langar svo að kanna hvort þú hefur fylgst með Magna í Rock Star: Supernova.

„Já, að sjálfsögðu. Við allir í bandinu, en þó ekki saman.“

Hvenær kynntust þið?

„Haustið '99. Hann byrjaði þá í bandinu.“

Samfagníð þið Magna?

„Já, algjörlega. Engin spurning. Við höldum með honum. Enda er hann langbestur.“

Hvað geríð þið ef Magni sigrar?

„Við bara bíðum eftir að hann komi heim. Magni er bara að vinna í þessu núna og vonandi gengur það sem allra best. Hann er heiðarlegur í því sem hann er að gera. Við erum heldur ekki að fara neitt. Erum alveg rólegir. Þetta er frábært tækifæri fyrir Magna og hann er ekkert að koma okkur á óvart því við vissum áður en það kom í ljós að hann yrði einn af þessum 15 sem voru valdir í þáttinn að hann yrði einn af fimm síðustu. Við höldum það enn. Klárlega. Hann er það vandaður gæi að hann getur tekist á við þetta. Sama hvernig það fer.“

Er Magni góður srákur?

„Já, þetta er gulldregur.“

Eru aðrir hljómsveitarmeðlimir orðnir feður eins og Magni?

„Já, við erum allir orðnir feður.“

Hefur það breytt áherslum ykkar?

„Auðvitað breytist lífið hjá hverjum og einum þegar hann verður faðir en það hefur ekki breytt áherslum bandsins neitt. Við skiljum betur hvað það er erfitt hjá Magna að vera svona lengi í burtu frá Eyrúnu og Marínó.“

Plata framundan?

„Já. Við byrjuðum í júlí að vinna að nýrri plötu. Fórum til Danmerkur að vinna að plötunni án Magna. Það var skrytið. Persónulega fannst mér nóg að vera átta daga burtu frá stráknum mínum en Magni hefur verið í burtu frá fjölskyldunni í nokkrar vikur. Þetta er svolítið eins og sjómennska. Íslenskir sjómenn hafa í gegnum tíðina verið lengi í burtu frá fjölskyldum sínum en það er kannski öðruvísi að vera í stanslausu áreiti líkt og Magni. Sjómennirnir voru ekki í beinni á heimsvísu eins og hann.“

Annars er leiðinlegt að geta ekki tekið upp símann og sagt honum hvað hann er að standa sig vel. Venjulega hefur maður heyrt í honum en núna heyrum við ekki í honum svo vikum skiptir. Hann fékk að hringja í okkur um verslunarmannahelgina þegar hann var með Eyrúnu. Hann hringdi þegar við vorum að spila. Rosalega gaman að heyra í honum.“

Hvernig stóð Ingó sig í Vestmannaeyjum?

„Jú. Ingó stóð sig mjög vel, en þetta var ekki Magni. Það var búið að bóka þetta með margra mánaða fyrirvara. Magni sagði við mig áður en hann fór: „Blessaður, ég verð kominn heim fyrir Þjóðhátíð.“ Það er heldur betur búið að vinda upp á sig. Það er klárt að við höldum með honum alla leið.“

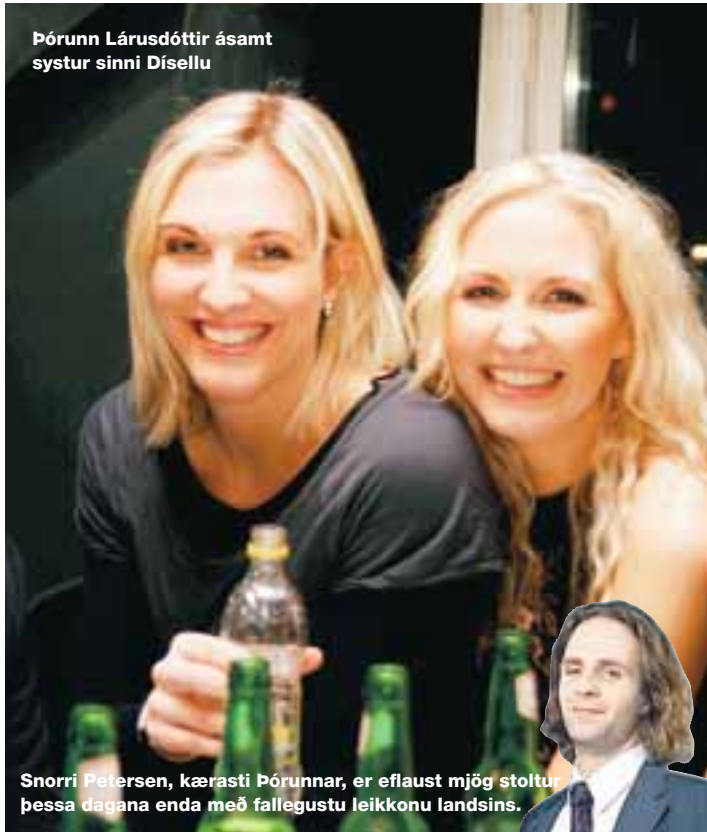
Ferðasaga Eyrúnar á bls. 10–11

STOFNAR FYRIRTÆKI



Ásgeir Kolbeinsson fjölmiðla- maður stofnaði nýverið fyrirtæki sem ber nafnið Galaxy Entertainment. Það er skilgreint sem innflutningsfyr-

irtæki á skemmtikröftum og tónlist- armönnum, rekstrarfélag fasteigna, stundi lánastarfsemi og dagskrár- gerð fyrir útvarp og sjónvarp.



Pórunn Lárusdóttir ásamt systur sinni Dísellu

Snorri Petersen, kærasti Pórunnar, er eflaust mjög stoltur þessa dagana enda með fallegustu leikkonu landsins.

ÞÓRUNN LÁRUSDÓTTIR EIGNAÐIST DRENG

Pórunn Lárusdóttir leikkona og Snorri Petersen eignuðust dreng á dögnum. Hann er gullfallegur og hraustur. Hér & nú óskar nýbökuðum foreldrunum hamingju og velfarnaðar.



HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Á tónleikum Morrisey í Laugardalshöllinni voru staddir áberandi margir úr Menntaskólanum við Hamrahlíð. Þar mátti einnig sjá **Skúla Helgason** framkvæmdastjóra Samfylkingarinnar, **Vilhjálmi H. Vilhjálmsson** lögfræðing og Heimi Má sem hitaði upp fyrir Gay Pride. **Elin Reynisdóttir** förðunarfræðingur



sást með **Ragnhildi Steinunni** sjónvarpskonu á Glaumbær en þær voru áberandi fallegar og töfrandi að sögn gesta.



Hálf dán Steinhórs sjónvarpsmaður á NFS sást glaður að sama skapi í Burn-partíi sem haldið var á Sólon. Fyrirverandi fréttamaður sjónvarpsins **Benedikt Sigurðsson** var staddur



á veitingastaðnum B5 um síðustu helgi og þar var sjónvarpsþulurinn **Guðmundur Bragason** einnig.



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. Fréttaskotssimsvorinn okkar er 550 5070. Láttu í þér heyra og þú gætir 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 heyra.



FRÉTTASKOT **hér & nú**

Skýr smoothie

SKÝR DRÖKKUR

Jasbæli Sitona Þinnar Þjófanna Epli Sviss Malt



Sif Aradóttur ungfú Ísland



Hvernig var að taka þátt í Miss Universe?

„Það var rosalega gaman. Góð upplifun en um leið álag.“

Hvað ráðleggur þú næstu ungfú Ísland?

„Bara að vera opin og vera hún sjálf.“

Hittir þú Donald (Trump)?

„Já. Tvisvar.“

Hvernig er hann?

„Hann er alveg eins og hann birtist í sjónvarpinu. Viðkunnanlegur!“

Ég er með mynd hérna af þrælmyndarlegum manni með bleikt bindi frá því þú varst krýnd ungfú Ísland. Hver er hann?

„Þetta er kærastinn minn, Jón Hafsteinsson.“

Er hann líka flugumferðarstjóri?

„Nei. Hann er í íþróttaakademíunni í Reykjanesbæ.“

Íþróttaakademía. Hvað er það?

„Íþróttaháskóli. Þetta er háskólanám.“

Já, ég skil þig. Hvenær útskrifast hann?

„Hann á tvö ár eftir en hann hóf námið í fyrra.“

Hvað er framundan hjá þér?

„Klára námið og undirbúningur fyrir Ungfú Skandinavíu og Eystrasaltslönd sem fram fer í september á skemmtiferðaskipi fyrir utan Finnland.“

Jæja, mínútan er liðin. Takk fyrir spjallið og gangi þér vel!

„Takk, sömuleiðis!“

elly@365.is

Hæ!

„Hæ!“

Ó, er ég nokkuð að trufla þig?

„Nei, nei. Ég var að klára að vinna.“

Já, þú meinar það. Gott að ég náði í þig. Hvar ertu að vinna?

„Í flugturninum í Keflavík.“

Já, er það! Er það stressandi?

„Það tekur á stundum. Ég er enþá í námi.“

Hvenær útskrifastu?

„Vonandi með haustinu.“



Ashley Olsen eins og forsíða National Geographic

BÚIN AÐ MASTERA NG-SVIPINN

Ashley Olsen og systir hennar Mary-Kate Olsen eru ávallt eins og tvö hrædd dádýr þegar verið er að mynda þær. En Ashley er komin með nýjan svip. Hann heitir National Geographic-svipurinn. En Ashley minnr óneitanlega á stúlkuna frægu sem prýddi forsíðu National Geographic 1985. Myndin var tekin í Afganistan og er þetta án efa ein frægasta forsíða tímaritsins.



Ashley Olsen Með alveg sama lúkkið og stúlkan á frægustu forsíðu National Geographic.



Ótrúleg mynd Þetta er ein fallegasta ljósmynd í heimi.



Framtíðin í húðumirðu!

UltraCel fyrir líkamann:

**Vinnur á appelsínuhúð og minnkar ummál
Dregur úr sliti og ummerkjum meðgöngu**



fyrir



eftir



fyrir



eftir

Hvernig virkar UltraCel?

- Krem er borið á svæðið sem unnið er með. Kremið inniheldur virka efnið Theophylline Alginate, en eiginleiki þess til að brjóta niður fitu hefur verið sannaður með klínískum rannsóknum.
- Hljóðbylgjur eru notaðar til að brýsta efninu inn í vefina. Hljóðbylgjurnar hrísta frumurnar milljón sinnum á sekúndu, fitan brotnar niður og það losnar um stíflur.
- Mild sogun er notuð til að draga vökvann og fituna sem búið er að brjóta niður til nærliggjandi eitra.
- Síðast er notaður kælisproti sem örvar og stinnir vefina og skilur húðina eftir fallega stinna og mjúka viðkomu.

UltraDermi fyrir andlit:

Yngingarmeðferð án skurðaðgerðar

Fjarlægir hrukkur, bauga, poka og aldursbletti

Stinnir, lyftir, hreinsar og sléttir



Fyrir & Eftir

heilsu- og snyrtistúdíó

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



FERÐASAGAN

MARINÓ VILDI EKKI SLÍTA

Eyrún Huld Haraldsdóttir, 25 ára íslenskukennari og konan hans **Magna** í Rock Star: Supernova, ræðir um ferðina til Los Angeles, djammið á setrinu og tilfinningarnar sem hún og Marinó upplifðu þegar þau loksins fengu að hitta Magna.

„Ferðin var alveg meiriháttar. Toppurinn var að sjálfsögðu að hitta Magna. En auðvitað var líka gaman að koma til LA, skoða umhverfið og þennan heim. Það var virkilega gaman að fylgjast með þættinum þegar hann var tekinn upp og fá að hitta fólk á bakvið þáttinn og að sjálfsögðu rokkarana sjálfa. Þetta var mín fyrsta ferð til Bandaríkjanna. Byrjaði bara á toppnum,“ segir Eyrún brosandi þegar samtalað okkar um ferð hennar og Marinós til LA hefst.

„Marinó áttar sig nú eiginlega ekki á þessu ennþá. Hann verður eins árs í næsta mánuði og nú snýst allt um það hvort þabbinn komist heim fyrir afmælið. En það lítur út fyrir að þættirnir verði búnir um miðjan september svo þetta ætti að sleppa. Marinó vantar auðvitað orðin til að tjá sig en ég er viss um að hann saknar þabba.“



Fengu aðeins tvo tíma á setrinu með Magna „Við fórum í tvær klukkustundir á setrið, þá með myndavélar ofan í okkur allan tímann. Magni fékk svo að koma til okkar daginn eftir, án myndavéla, og var hjá okkur yfir nótt. Við fengum svo 15 mínútur eftir þáttinn til þess að kveðja hann. Fórum svo heim morguninn eftir þáttinn.“



Eyrún hittir eingöngu Tommy Lee Hér stilla Brooke Burke og Dave Navarro sér upp.

„Ég var óneitanlega svolítið kvíðin fyrir ferðina þar sem hún tekur um 18 klukkustundir,“ segir Eyrún um ferðalagið til LA. „Marinó er á þeim aldri þar sem allt er spennandi og vill því vera mikið á ferðinni. Hann var ótrúlega góður, bæði á leiðinni út og til baka, svo ég hefði ekki þurft að hafa neinar áhyggjur. Hann svaf mikið og lét fara vel um sig í vélinni. Ég og ferðafélagar mínir, bróðir Magna og konan hans, gerðum okkar besta til að skemmta honum á leiðinni og tókst vel til. Við, ég og Marinó, flugum út í boði Rock Star. Hann hafði sem betur fer sérsæti svo ég þurfti ekki að sitja með hann í fanginu alla leið. Þeir hjá Ícelandair voru svo elskulegir að bjóða ferðafélögum mínum út. Magni hafði fengið gefins miða frá Ícelandair og við nýttum þá.“

Hvernig var hugsað um ykkur í LA?

„Rock Star sá alveg um að keyra okkur allt það sem við fórum á þeirra vegum. Til og frá flugvelli- um, í setrið til Magna, í þáttinn og svo framvegis. Það beið okkar maður með skilti með mínu nafni á vellinum,“ segir hún og bætur við: „Bilstjóri á vegum

Rock Star. Þetta var svolítið eins og í bíomyndun- um. En það var engin gæsla í kringum okkur. Við vorum frjáls eins og fuglinn.“

Hvernig var fyrsti fundur fjölskyldunnar eftir viðskilnaðinn?

„Marinó var svolitla stund að kveikja þegar hann hittir þabba sinn. Vildi helst bara vera í fanginu á mömmu. Enda hittum við Magna fyrst á setrinu og þar var mikið umstang, myndavélar og fullt af nýju fólk. En Marinó var fljótur að átta sig og vildi varla slíta sig frá þabba eftir nokkra stund. Þegar við hittum svo Magna í seinna skiptið baðaði Marinó út höndunum í átt að þabba sínum og vildi að hann héldi á sér.“

Marinó bræddi alla með fallega brosinu

„Magni vissi ekki að við værum að koma á setrið þannig að við komum honum þægilega á óvart. Að sjálfsögðu var þetta frekar skrytið þar sem við vorum elt af myndavélum, með míkrofóna og þurftum helst að tala ensku, eða sem mest allavega. Magni var að vonum glaður að sjá okkur, sýndi okkur húsið og kynnti okkur fyrir fólkinu. Það var ótrúlega skemmtilegt að hitta alla. Mér fannst eiginlega eins og ég þekkti þau öll. Ég hef fylgst svo vel með þáttunum. Magni var yfir sig ánægður með heimsóknina. Hann, stolti þabbinn, fór um allt með okkur Marinó og montaði sig af litla þjakknum sínum. Marinó var í essinu sínu og bræddi alla nærstadda með gleði sinni og brosi. Þeir feðgar léku sér svo saman áður en við þurftum að kveðja og yfirgefa setrið. Magni fékk svo að koma í heimsókn til okkar seinni part næsta dags. Hann gisti og fór snemma morguninn eftir. Þá náðum við, litla fjölskyldan, að eiga yndislega stund saman. Það var auðvitað erfitt að kveðja en við hugguðum okkur við það að það væru nú bara nokkrar vikur í viðbót



„Magni, stolti pabbinn, fór um allt með okkur Marinó og montaði sig af litla pjakknum sínum.“

ASIG FRÁ PABBA SÍNUM

og fyrst við höfðum lifað af hingað til myndum við örugglega gera það áfram. Við reyndum að horfa á björtu hliðarnar. Við fengum allavega að hittast í þetta skipti þó stutt væri og við erum þakklát fyrir það.“

Fólkið í Supernova

„Ævintýrið í sjónvarpinu er þeirra líf. Þau gera ekki mikið meira en þetta. Allt snýst um þáttinn og þau verða að einbeita sér að honum. Þess vegna eru reglur varðandi heimsóknir og reglur varðandi hitt og þetta. Það er örugglega erfitt að lifa þessu lífi. Innilokaður og langt frá fjölskyldu sinni, sagt að gera hitt og þetta og að annað sé bannað. Ég upplifði þetta alveg eins og ég væri að ganga inn í sjónvarpsþáttinn,“ segir Eyrún og bætir við einlæg: „Sem ég var að gera. Ævintýrið er eins og við sjáum það í sjónvarpinu.“

Gáfu keppendum hálsmen með rúnum

„Ég hitti alla keppendurna á setrinu. Þau tóku okkur fagnandi. Þau föðmuðu og kysstu okkur í bak og fyrir. Höfðu heyrt mikið um okkur. Mér leið rosalega vel í hópnum, þetta er allt hresst og skemmtilegt fólk. Við gáfum þeim öllum hálsmen með íslenskum rúnum. Þeim fannst það frábært og mörg þeirra sjást bera þau núna í þáttunum. Toby gaf Marinó lítinn pokabjörn klæddan ástralska fánanum. Það var svakalega skemmtilegt að fá að hitta krakkana. Þá fékk ég staðfestingu á því að þarna er raunverulegt fólk á ferðinni. Ég hitti



Trúir að Magni sigri
„Ég hef auðvitað trú á því að hann vinni en ég er handviss um að hann verður í topp 5 og nokkuð viss um topp 3. Svo er bara að sjá framhaldið. Ég veit ekki hvernig fer ef hann vinnur, það verður bara að koma í ljós þegar þar að kemur.“

„Pað beið okkar maður með skilti með mínu nafni á vellinum,“ segir hún og bætir við: „Bilstjóri á vegum Rock Star. Þetta var svoltið eins og í bíómyndunum.“

líka Tommy Lee. Það var örstutt. Hann var mjög elskulegur og klappaði mér á öxlina og bauð okkur velkomin. Aðra náði ég því miður ekki að hitta.“

Hvernig líður Magna í raun og veru?

„Magna líður ágætlega. Hann hefur verið leiður og með mikla heimþrá. Eftir síðasta úrslitabátt átti hann til dæmis mjög erfitt. Josh, sem datt út þá, var mikill vinur hans og Magna fannst erfitt að horfa á eftir honum. Þau fá mikla hjálp hvert frá öðru. Þau eru öll í sömu sporunum og þegar einhver er leiður skilja hinir það vel og eru reiðubúinir til að lána öxl eða faðm til huggunar. Þau eru öll góðir vinir sem gerir allt auðveldara. Honum líður vel. Já, það held ég.“

Mislikaði þér við eitthvað í LA?

„Nei. Mér fannst ekki beint eitthvað ekki í lagi. En maður þarf jú að fylgja reglum bransans. Eins og að vera tilbúinn þegar þeim hentar. Erfiðast fyrir mig var að vera í sömu borg og Magni en fá bara að hitta hann þegar þau leyfðu. En svona eru reglurnar og hið sama verður yfir alla að ganga svo ég skil þetta að mörgu leyti.“

Eru keppendurnir ekki alltaf fullir?

„Nei. Keppendurnir eru ekki alltaf fullir. Þau hafa jú aðgang að alkóhóli allan sólarhringinn en ætli það sé ekki meira svona í veislum og partíum sem þau sletta ærlega úr klaufunum.“

Er þá enginn sukkari í Rock Star?

„Það var ekkert sukk í gangi á meðan ég var þarna þannig að ég get ekki tilnefnt neinn sukkara hópsins. Hins vegar hef ég séð Lúkas ansi oft með

bjór í þáttunum og ætli hann hirði ekki titilinn.“

Eru kvenkyns keppendurnir eins og fólkið heima í stofu upplifir þá?

„Það eru ekki allar stelpurnar grófar, ekki Zayra og ekki Patrice. En Dilana og Storm eru alveg eins og þær virðast í þáttunum, algjörir töffarar. Eiginlega meira eins og karlmenn en kvenmenn,“ segir Eyrún brosandí yfir spurningunni.

Hvað með Magna, ætla hann alla leið?

„Magni hefur aldrei litið á þetta sem keppni og ég held að það hafa fleytt honum áfram hvað mest. En að sjálfsögðu er þetta spennandi, þetta er í raun líka próf fyrir hann. Ég held að Magni vilji vinna, annars væri hann ekki þarna. Það hefur hann sagt sjálfur. Auðvitað er þetta meiriháttar tækifæri. Að komast í þennan bransa og vinna með heimsþekktum listamönnum. En það eru ennþá nokkrir þættir eftir og spennan magnast með hverri vikunni.“

Fá keppendur laun?

„Þau fá greitt vikulega. Svona rétt til að fleyta þeim áfram. Hann eyðir auðvitað engu þarna úti. Frítt fæði og þau fá pening fyrir fötum. Hann þarf ekkert að borga með sér.“

elly@365.is



Storm Large, keppandi í Rock Star: Supernova
„Dilana og Storm eru alveg eins og þær virðast í þáttunum, algjörir töffarar. Eiginlega meira eins og karlmenn en kvenmenn,“ segir Eyrún brosandí yfir spurningunni.



HÁTÍÐ OG HELGISTUND

Á sama tíma og hátt í fimmtíu þúsund manns gengu niður Laugavegin á Gay Pride-hátíðinni á laugardaginn, gengu fimm hundruð manns slíka göngu í Tallinn í Eistlandi. Í það fólk var kastað grjóti, það úthrópað og barið.

Í litlu Reykjavík sveif hins vegar andi kærleika og friðar yfir göngunni. Tugþúsundir styðja réttindabaráttu homma og lesbía og breytingin á átta árum er ótrúleg, en um 1.500 manns tóku þátt í fyrstu Gay Pride-hátíðinni. Fólk á öllum aldri, ömmur, afar, feður, mæður, bræður, systur, vinir, börn

og meira að segja hundar gengu undir litríkum fánum og blöðrum.

Á sunnudaginn var síðan haldin fjórða Regnbogamessan, að þessu sinni í Hallgrímskirkju. Það var hátíðleg stund þegar sjö prestar gengu inn kirkjagólfíð og predikun séra Pat Bumgardner frá New York hreyfði við flestum hinna tæplega 400 kirkjugesta. Við þessa messu fékk regnbogi tilfinninga að njóta sín. Það var hlegið, grátið og klappað. Og þar var sérstaklega beðið fyrir gagnkynhneigðum...

annakristine@hognu.is



Fréttamaðurinn á gula bílnum Ómar Ragnarsson snerti marga strengi þegar hann sagðist taka þátt í Gay Pride-göngunni fyrir strák sem lék sér að dúkkum í götunni sem Ómar ólst upp við. Margir af eldri borgurum sem fylgdust með göngunni á NFS-sjónvarpsstöðinni sögðu tímabært að einhver talaði fyrir „eldri“ kynslóðir og kunna Ómari þakkir fyrir.

Fólk á öllum aldri fylgdust með göngunni niður Laugavegin.

Sjö prestar Fimm prestar Þjóðkirkjunnar, Birgir Ásgeirsson, Kristín Þórunn Tómasdóttir, Óskar Hafsteinn Óskarsson, Sigfinnur Þorleifsson og Sjöfn Þór Þjónuðu fyrir altari ásamt séra Ásu Björk Ólafsdóttur, Frikirkjupresti í Reykjavík. Séra Pat Bumgardner frá söfnuði Metropolitan Community Church í New York predikaði. Ræða hennar kallað fram allar tilfinningar sem manneskja býr yfir.



Ástarengillinn Skjöldur Eyfjörð



Ungliðahreyfingin „Takk Ísland, fyrir að gefa okkur byr undir báða vængi“ stóð á borða Ungliðahreyfingar samtakanna.



Englaraddir Snillingurinn ungi Árni Heimir Ingólfsson setti saman sérstakan, blandaðan kór fyrir Regnbogamessuna. Þau sungu meðal annars latneska sálma og í einum þeirra eru upphafsorðin: „Þar sem kærleikur og ást er, þar er Drottinn...“



Bjartur Árni Árni „Glóbó“ hefur alltaf brugðið birtu á lífið í landinu. Hann mun aldrei hætta því.



Sjón er sögu ríkari Í ljósi þess að næstum helmingur borgarbúa tók þátt í Gay Pride-göngunni mátti eðlilega sjá marga þekktu einstaklinga þar. Rithöfundurinn Sjón var einn þeirra.



Með blóm í barmi.



Gleði og hlátur Séra Pat Bumgardner benti kirkjugestum á þann sið í kirkju hennar að þar létu kirkjugestir tilfinningar í ljósi. Íslendingar voru engir eftirbátar þeirra og það var engu minna hlegið en grátið undir predikuninni. Hátíðleg stund þar sem helgileikinn sveif yfir vötnum.

Brosmild Anna Rákel Róbertsdóttir var glöð í bragði í Lækjargötunni á laugardaginn.



Meðal gesta Ólafur Ragnar og Dorrit voru heiðursgestir hátíðarinnar.

FISKIDAGURINN MIKLI



Töffari Rúnni Júl kom arkandi að sviðinu og söng meðal annars Baggalútslagið „pabbi þarf að vinna“.



Skrautlegir Þessir hressu kumpánar úr leikklúbbum Sýnir skemmtu gestum með frábæru leikatriði.



Jenni mætti á svæðið og fékk sér kraftmikinn fiskborgara rétt áður en hann steig á svið.



Innlifun Matti söng lag Fiskidagsins mikla við mikinn fögnuð hátíðargesta.



Heimasætur Þær Gunnhildur, Ester og Ingileif stilltu sér glaðlega upp fyrir ljósmyndara Hér & nú. Þær voru með á boðstólum grillaðan lax, þorsk og bleikju.



Líf og fjör einkenndi Fiskidaginn mikla og þessi stúlka var í feiknastuði.



Gómsætar vöflur Valgerður Sverrisdóttir iðnaðar- og viðskiptaráðherra og eiginmaður hennar Arvid Kro gæddu sér á saltfiskvöflum í boði heimamanna.

Fiskidagurinn mikli á Dalvík var haldinn hátíðlegur í sjötta sinn um síðustu helgi. Aldrei hafa jafn margir komið saman í Dalvíkurbyggð, en að sögn heimamanna mættu um 35 þúsund manns á svæðið. **Hér & nú** var á staðnum og eins og sjá má skemmtu sér allir frábærlega.



Vinsæll borgari Að venju voru grillaðir fiskborgarar á boðstólum. Löng röð myndaðist en atorkusamir sjálfboðaliðar Fiskidagsins mikla sáu til þess að allt gekk rösklega.



Myndir >> Valli
Förðun >> Elín Reynisdóttir

FLYTUR TIL SJANGHÆ

Eva Sólan er sjónvarpsáhorfendum að góðu kunn en hún er ein af hinum landsþekktu þulum hjá Ríkissjónvarpinu. Hún hefur nú ákveðið að flytja til Kína. Okkur lá forvitni á að vita af hverju í ósköpunum hún tók þessa ákvörðun.



„Þegar ég fyrst hóf nám á Bifröst var það alls ekki í deiglu að fara út í skiptinám. Ég ætlaði mér að hespa náminu af á eins stuttum tíma og hægt var og helst án þess að breyta nokkrum sköpuðum hlut í minni tilveru. Minnir að ég hafi meira að segja upphaflega ætlað að keyra á milli Reykjavíkur og Bifrastar svo að ég þyrfti ekki að flytja úr íbúðinni minni og gæti unnið nánast fulla vinnu í bænum. Raunin varð hins vegar allt önnur!

Sömu sögu er að segja um skiptinámið en það er nánast ógerningur að láta það fram hjá sér fara í ljósi þess öfluga alþjóðastarfs sem er við Bifröst. Nemendur skólans geta nú valið úr nær 30 samstarfsskólum víðs vegar um heiminn þegar kemur að skiptinámi og slíkt tækifæri er auðvitað afar dýrmætt.“

Sjanghæ varð fyrir valinu

„Sjanghæ varð fyrir valinu hjá mér vegna þess að tengslin við Kína virðast vera að færast í aukana með degi hverjum og margur sérfræðingurinn telur að Kína verði með tímanum ein af helstu aflvélum hagkerfisins í heiminum.

Við erum líklega 14 sem förum út að þessu sinni, allt 2. árs nemar, aðallega úr viðskiptadeild og lagadeild en við komum öll til með að taka sömu fögin sem eru kínverska, lagaumhverfi í Kína, menning og kínverskt viðskiptaumhverfi. Við fáum þá góða innsýn í kínverskt efnahagslíf og hvernig þeir hafa þróað það hægt og rólega í átt að markaðsvæddu samfélagi en gríðarlegur vöxtur er í kínversku efnahagslífi og mörg helstu fyrirtæki heims beina augum sínum að þessum risamarkaði.

„Við fáum þá góða innsýn í kínverskt efnahagslíf og hvernig þeir hafa þróað það hægt og rólega í átt að markaðsvæddu samfélagi en gríðarlegur vöxtur er í kínversku efnahagslífi og mörg helstu fyrirtæki heims beina augum sínum að þessum risamarkaði.“



„Það sannaðist það sem ég hef reyndar alltaf vitað að á RÚV starfar ótrúlega gott fólk og samheldið og andinn er einstaklega góður. Pulirnir eru þar sannarlega engin undantekning! Ég átti alveg eins von á því að það yrði ofan á að ég þyrfti að hætta þar sem mér fannst ólíklegt að hin fjögur gætu bætt á sig vöktum til að leysa mig af á meðan. Þeim þótti það hins vegar nú ekki mikið mál og samgleðjast mér innilega.“

Að öllum líkindum eiga Íslendingar eftir að nýta sér mörg viðskiptatækifærin í Kína í framtíðinni.

Fyrir utan að fá mjög spennandi tækifæri til að styrkja og breikka menntun mína, þá held ég líka að dvöl í eins ólíkum menningarheimi og Kína er gefi nýja sýn og óneitanlega önnur viðmið og að mínu mati er hverjum manni hollt að stíga öðru hverju út fyrir rammann sinn og upplifa eitthvað nýtt.“

Hvað með þulustarfið, færðu frí frá því?

„Já, það sannaðist, sem ég hef reyndar alltaf vitað, að á RÚV starfar ótrúlega gott fólk og samheldið og andinn er einstaklega góður. Pulirnir eru þar sannarlega engin undantekning!

Ég átti alveg eins von á því að það yrði ofan á að ég þyrfti að hætta þar sem mér fannst ólíklegt að hin fjögur gætu bætt á sig vöktum til að leysa mig af á meðan. Þeim þótti það hins vegar nú ekki mikið mál og samgleðjast mér innilega. Ég mæti því að öllum líkindum galvösk aftur til vinnu í desember.

Það má segja að Efstaleitið sé ekki aðeins vinnustaður heldur í leiðinni eins konar félagsmiðstöð fyrir mér því þarna hef ég eignast nokkra af mínum allra bestu vinum og þó að oft sé lítil tími aflögu til að rækta vinskapið, þá að minnsta kosti endurnýjast kynnin þegar ég mæti í vinnuna. Að mínu mati eru það ótrúleg forréttindi að geta sameinað vinnu og vinskapið.“

UPPÁHALDS

Bíó

Dumb & Dumber. Bara nafnið á myndinni fær mig til að brosa.

Bók

Held ég verði að segja Bréf til Láru eftir Þórberg Þórðarson. Hún er fyrsta bókin sem ég las eftir hann en ég var ótrúlega uppnumin af skrifum Þórbergs þegar ég las hann fyrst. Aðrar bækur hafa þó einnig haft áhrif á mig en engin sem þessi.

Kaffihús:

Klárlega Kaffi Bifröst.

Matur:

Steiktur fiskur með lauk og kartöflumús. Klikkar aldrei.

Staður á Íslandi

Hmmm... þetta sumarið er það garðurinn heima hjá mömmu. Hann er stór, friðsæll og fallegur og algjör paradís að mati heimiliskattanna Tóbiasar og Ronju.

Sjónvarpsáttur

Fylgist einna helst með Desperate Housewives – þær eru yndislegar... og snar!

Fatabúð

Vero Moda er alltaf ágæt. Fötin aðgengileg og ódýr.



Katrín Júlíusdóttir, 31 árs þingmaður, býr með syni sínum í bjartri og fallegri íbúð í Fossvogsdalnum

FÉLL FYRIR SVÖLUNUM

Katrín Júlíusdóttir, þingmaður Samfylkingarinnar, býr í bjartri íbúð Kópavogsmegin í Fossvogsdalnum ásamt Júlíusi, sjö ára syni sínum. Þetta er þriðja íbúðin sem hún eignast, en fyrstu íbúðina keypti hún árið 1997 þegar hún var námsmaður í Háskóla Íslands. „Ég flutti hingað fyrir einu og hálfu ári, en þetta er önnur íbúðin mín í þessu hverfi,“ segir Katrín.

Í íbúðinni hjá Katrínu er skemmtileg blanda af gömlu og nýju, sem hæfir vel þessari ungu og kraftmiklu konu. Hún segir að það besta við íbúðina séu svalirnar, sem hún féll alveg fyrir. „Hér er mikil veðursæld og okkur líður vel hérna. Þetta hverfi er staðsetningin sem ég vil vera á, þannig að ef ég þarf eitthvað að stækka við mig á ég örugglega bara eftir að flytja á milli húsa hér í hverfinu.“

Með Guernica í borðkróknum „Þessi mynd kemur úr dánarbúi ömmubróður míns, sem hét Kristján Júlíusson. Hún er búin að vera uppi á vegg hjá mér síðan ég fór að búa. Eldhúsið mitt er annars í vinnslu. Ég er búin að vera að mála gamla eldhúsinnréttingu hvíta og á eftir eina umferð. Svo á ég eftir að finna eitthvað á veggina, því ég braut niður flisar sem voru á milli skápanna. Ég vil hafa eldhúsið hvítt og sem einfaldast.“



Á svölunum „Svalirnar mínar eru ástæðan fyrir því að ég keypti þessa íbúð. Þær eru geggjaðar. Þær liggja meðfram allri íbúðinni, þannig að ég get gengið út á svalir úr svefnherberginu og úr stofunni. Það er svo mikil veðursæld hérna að ég get verið mikið með opið út.“



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



Ekki með græna fingur „Kristalsvasann keypti ég í blóma-búð í Mosfellsbæ. Ég keypti mér nokkra svona vasa og er með einn í eldhúsinu. Annan vasann fékk ég í þrítugsafmælingjöf og sá þriðji var notaður undir blómvönd sem ég fékk einu sinni á Valentínusardaginn. Ég get ekki haldið blómum lífandi, þannig að ég nota mikið svona strá og gerviblóm til að skreyta heimilið. Myndin á veggnum er ljósmynd eftir Ara Sigvaldason, ein af mörgum flottum eftir hann.“

Fékk lampann á heilann „Ég var að kaupa mér sófann í versluninni Tekk þegar ég sá bennan lampa. Það var eins með hann og stólinn að ég fékk hann á heilann, þannig að á endanum keypti ég lampann líka. Myndirnar fyrir ofan sófann eru eftir Guðbjörgu Gunnarsdóttur, sem er mamma vinkonu minnar. Ég hef alltaf haft eitthvað eftir hana á veggjunum hjá mér.“



Teflir við soninn „Skáktölvan er eldgömul og virkar mjög vel ennþá. Pabbi keypti hana á sínum tíma, en ég og sonur minn höfum notað hana til að tefla. Svo hafa pabbi og sonur minn verið að tefla á henni. Þetta er ekta 80's græja og mjög skemmtileg.“



Listakona „Ég vinn mjög mikið heima og tölvan er alltaf á borðstofuhorninu. Hvítu verkin á veggnum eru eftir mig. Mér finnst gaman að búa eitthvað til. Þetta eru verk sem mér finnst flott núna, en svo get ég alltaf breytt.“



Myndin af pabba „Þetta er kommóða sem móðuramma mín heitin átti. Ég sat sem barn og horfði á þessa kommóðu, þannig að það lá eiginlega beint við að ég fengi hana þegar amma mín lést. Hún hefur fylgt mér síðan. Myndin ofan á kommóðunni er af pabba mínum þegar hann var táningur.“



Þægilegur stóll fyrir þrjónaskapinn „Ég keypti þennan stól í versluninni 1928 á Laugaveginum. Ég var í barneignarfrí, labbaði framhjá stólnum og kolféll. Ég átti ekki aur fyrir honum, en ég ýtti mjög mörgu öðru til hlíðar til þess að kaupa hann á afborgunum,“ segir Kata. „Ég hef mest þrjónað trefla og einfalda hluti, en nú er ég að prófa að þrjóna topp á mig. Mig langar að færa mig út í að þrjóna flottar, mynstraðar peysur á soninn.“



Hugsar um heilsuna „Þessar kruggur eru uppi á eldhúsinnréttunni minni og þetta er hluti af tilraunaeldhúsinu mínu. Ég vinn mikið með alls konar baunir, hirsu og fleira, þannig að ég vil hafa þetta handhægt. Til þess nota ég þessar ágætu kruggur sem ég fæ í Jurta-apótekinu á Laugaveginum. Ég er grænmetisæta, nema að ég borða fisk og sjávarrétti.“

Demi, Sharon og Angelina eru þroskaðar konur sem vita að til að koma í veg fyrir að hrukkur myndist í kringum augun þarf að nota krem. Hér & nú skoðar hvaða krem stjórnurnar nota og hvað þau gera fyrir svæðið í kringum augun.

STÖÐVAÐU TÍMANN

Mæla sérfræðingarnir með augnkremi?



Eva Arna Ragnarsdóttir snyrtisérfræðingur:

„Já, algjörlega. Þau eru jafn nauðsynleg og að hreinsa húðina og gott andlitkrem. Augnkrem eru byggð þannig upp að þau eru þynnri því húðin í kringum augun er viðkvæm. Ég mæli hiklaust með augnkremum. Finn það bara á sjálfri mér að ef ég nota ekki góð augnkrem verð ég bólgarni og þrútnari á þessu svæði. Ungar konur ættu að nota augnkrem. Jafnvel konur á aldrinum 25 ára og eldri. Þá eru til létt augnkrem sem eru fyrirbyggjandi alveg tilvalin.“



Hildur Jóhannesdóttir, snyrtifræðingur í snyrtivörudeild í Hagkaupa:

„Já, ég mæli með því að konur kaupi augnkrem. Ekki bara hugsa um andlit-ið. Húðin er þunn í kringum augun og þær þurfa að huga að því. Broshrukkurnar eru fallegar en það þarf að huga að þessu. Konur kaupa mikið af kremunum núorðið og hefur orðið rosaleg breyting þar á. Nú er konur farnar að spá í þetta tvítugar.“



Dianna Dúa Helgadóttir snyrtifræðingur:

„Það sem hafa skal í huga er að augnsvæðið er afar viðkvæmt enda er þetta svæðið sem missir fyrst raka í andlitinu, og rakatap er ástæðan fyrir því að rakalínur, eða hrukkur, myndast og er því nauðsynlegt að huga vel að því. Ég tek líka skýrt fram að augnfarðahreinsir skiptir máli. Mjög mikilvægt er fyrir allar konur að nota augnkrem.“



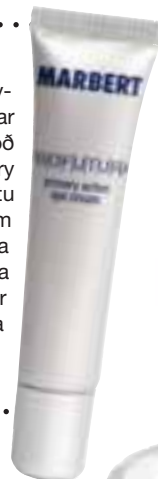
Guerlain Success Eye Tech



Guerlain hefur nú sett á markaðinn nýtt, öflugt augnkrem sem vinnur með öllum þörfum augnsvæðisins. Augnkremið er sérlega lyftandi fyrir augnlokun, styrkjandi og vinnur á hrukkum. Einnig vinnur það á þrota og baugum ásamt því að gefa augnsvæðinu bjartara útlit. Guerlain vill tryggja viðskiptavinum sínum hágæðavöru og hefur því framleitt þetta augnkrem undir efirliti augnlækna og ofnæmislækna. Augnkremið er einnig ilmefnalaust og olíulaust.

Marbert Primary Action augnkrem

Ekki leyfa tímanum að vinna á húð þinni. Þökk sé Triple Age Defying Concentrate, efni sem vinnur á öllum þremur ástæðum ótímabærrar öldrunar húðarinnar, hefur rannsóknarstofa Marbert þróað nýja kynslóð af vörum til húðumhirðu, þar á meðal þetta augnkrem. Profutura Primary Action augnkremið aðstoðar þig við að vinna á áhrifaríkan hátt gegn fyrstu merkjum öldrunar á húðinni, bæði þeim sem tengjast aldri og þeim sem tengjast ytri þáttum, t.d. sól eða mengun, og innri þáttum, t.d. streitu eða þreytu. Augnkremið hefur mýkjandi áhrif á húðina auk þess að örva hana til að endurnýja sig og viðhalda ljómandi útliti. Um leið og augnkremið er borið á verður húðin sjáanlega mýkri og nærðari. Eftir 14 daga minnka finar línur sjáanlega.



Það þarf að hafa fyrir þessu þótt það líti út fyrir að hún geri alls ekkert! Angelina Jolie veit að augnkremið hefur yngjandi áhrif. Bara rétt undir augun áður en dagurinn hefst.



Sko! Engar hrukkur í kringum augun hjá Demi Moore. Og af hverju? Jú, hún setur á sig augnkrem kvöld og morgna, alveg sama þó að Ashton Kutcher væli í henni: „Demi mín, kysstu mig og hættu þessu kremveseni alltaf þegar við erum loksins saman uppi í rúmi!“

Elizabeth Arden Good Morning Eye Treatment

Kælandi augngel-krem sem er sérstaklega þróað til þess að draga úr þrota, bjúgsófnun eftir nóttina og lýsir upp dökka bauga auk þess að gefa einstakan raka og næringu. Gelkremið er ætlað til notkunar á morgnana og fer því fljótt inn í húðina þannig að auðvelt er að bera á farða strax á eftir.

Karin Herzog augnkrem 0,5% súrefni

Þetta augnkrem er fyrir hin viðkvæmu svæði í kringum augun og er það fullt af næringaríkum vítamínum og steinefnum ásamt 0,5% súrefni. Lagfærir og hindrar að finar línur myndist umhverfis augun, dregur úr þjúg og fyrirbyggir dökka bauga. Hentar öllum aldursflokkum og húðtegundum, forðist að bera á augnabrunir því súrefnið lýsir hár. Sharon Stone hefur viðurkennt opinberlega að hún er hrifin af súrefnisvörnum frá Karin Herzog.



Sharon Stone notar súrefnisvörurnar frá Karin Herzog

Þegar konur byrja að nota súrefnisvörurnar stöðvast tíminn. Árangurinn lætur ekki á sér standa.



NÝTT TÖLUBLAÐ KOMIÐ ÚT!



VEGGFÓÐUR.

ÁSKRIFTARSÍMI 550 5000 | WWW.VISIR.IS



SYNG AF MÉR RASSGATIÐ FYRIR GÓÐAN AUR



Texti >> Elly Ármannsdóttir
H&N-mynd >> Stefán
Förðun >> Elín Reynisdóttir

„Ó, jahá, hvort ég á – dýrðlegan og þrautseigan eiginmann og tvö englabörn með háar og kröftugar raddir.“

Hera Björk Þórhallsdóttir söngkona er þrælskemmtileg og hæfileikarík. Hún syngur af sér rassgatið fyrir góðan aur eins og hún segir sjálf. Við áttum einlægt viðtal við söngkonuna sem ræðir um tilveruna, sönginn og draumana.

„101 Köben,“ svarar Hera aðspurð hvar hún hafi haldið sig undanfarið og bætir við: „Þar er náttúrulega bara dásamlegt að vera í alla staði. Svo bý ég í Reykjavík í Breiðholti. Reyni að halda ættingjum mínum og vinum á tánum varðandi búsetu mína og kem þeim sífellt á óvart. En ég er frekar mikið fyrir flökkulífið og dreymir um að eiga íverustaði vítt og breitt um heiminn eins og ríka og fræga fólk. Ætli ég verði þá ekki bara rík og fræg þegar ég verð stór,“ segir hún og hlær.

Okkur leikur forvitni á að vita hvað þú ert að brasa þessa dagana?

„Ég er að vinna í sólóplötu númer tvö. Hrikalega gaman og gefandi. Svo er ég að þjálfá og aðstoða nokkra góða söngvara með raddir sínar. Til þess nota ég tækni sem að kallast Complete Vocal Technique sem ég er að læra í Kaupmannahöfn. Svo er ég að syngja í brúðkaupum, vinna að tónleikum í Hollandi, skrifa texta, plana tónleikaferð og raula fólk mitt í svefn þess á milli. Nú, svo erum

við Björgvin Frans alltaf eitthvað að bralla saman, voða gaman hjá okkur krökkunum.

Syngur dúett með mömmu á plötunni

„Ég er að vinna með frábærum tónlistarmönnum að plötunni. Þetta eru mínir menn ef svo má að orði komast þar sem að þeir voru flestir með mér á jólaplötunni minni hér í „den“. Þetta eru þeir Óskar Einarsson, Jóhann Ásmundsson, Einar Valur Scheving og Sigurgeir Sigmundsson. Móðir mín ástkær, Hjördís Geirsdóttir, ætlar að syngja með mér einn ákaflega væminn og krúttlegan dúett. Svo eiga fleiri eftir að koma við sögu en það er ekki alveg komið á hreint hverjir það verða.

Talandi um jóladiskinn þinn Hera! Hann er jóladiskurinn sem margir kjósa að spila þegar jólahátíðin er um það bil að ganga í garð. Þú gafst hann út sjálf og dreifðir honum

var það ekki?

„Ó, takk fyrir að kaupa hann. Ég er ákaflega stolt af honum. Og jú það er rétt að ég gerði þetta meira og minna sjálf þá og það var erfitt en sérlega skemmtilegt og lærdómsríkt. Ég var að reka mig á ýmsa hluti sem að sem betur fer er búið að breyta núna. Annars gerir enginn svona lagað algerlega einn. Ég var með góðan og stóran stuðningshóp á bak við mig sem astoðaði eftir bestu getu. Til dæmis var stofan hjá foreldrum mínum undirlögð eina helgi þar sem við vorum að fönðra sérhannaða geisla-diskastanda til að setja í verslanir. Við klipptum og límdum heila helgi og þetta var voða gaman og gott ef að mamma var ekki bara í smákökubakstri á meðan. Ákaflega viðeigandi þar sem að diskurinn heitir „Ilmur af jólu“.

Fleiri jóladiskar á leiðinni?

„Nei, ekki í bili allavega, annars er ég alger jólaálfur og byrja að hlakka til jólanna um leið og verslunarmannahelginni lýkur.“

Nú hefur þú starfað í sjónvarpi. Fáum við ekki að sjá meira af þér í framtíðinni, fallega geislandi, hæfileikaríka kona?

„Tja, hver veit. Það var mjög gaman að starfa í sjónvarpinu og ég gæti vel hugsað mér að gera meira af því í framtíðinni. Sjáum hvað setur.“

En tónlistin?

„Tónlistin segirðu! Hausinn á mér er fullur af tónlist sem að ég þarf að koma frá mér við gott tækifæri. Það er margt á döfinni hjá mér. Er að gefa út plötu í október og ætla að fylgja henni eftir með túr um landið. Svo eru spennandi hlutir í vinnslu sem að ég ætla að steinhalda kjafti yfir núna. Kemur allt í ljós í fyllingu tímans. Ég er með annan fótinn í Kaupmannahöfn þannig að þar er alltaf eitthvað skemmtilegt að gerast og ég syng einstaka sinnum á stað

ANNASAMUR DAGUR

„Úff þú segir nokkuð. Ókei, ég ætla að rekja fyrir þig fimmtudaginn 10. ágúst síðastliðinn. Ég vaknaði við vekjarann á símanum og óskaði þess auðvitað að geta sofnið ögn lengur eins og flesta aðra morgna – sonur minn vaknaði á sama tíma og við svífum fram úr saman. Hann heimaði „moggunna“ þannig að við þeirri skipun varð ég. Eftir að fötin voru komin á kroppinn vakti ég dóttur mína og hún fór á fætur – mamma mætti til að passa því að þegar þarna var komið sögu hljóp ég út og beint á fund við plötuútgefandann minn – þar sat ég í 2 tíma og við spjölluðum og skipulögðum. Klukkan 12 var ég mætt í Stúdíó til að syngja inn á plötuna og þar var ég til 3. Þá fór ég til hennar Selmu minnar á Solid sem er algert æði og hún græjaði á mér hárið. Þaðan fór ég svo aftur í stúdíóið til að klára að syngja og eftir það brunaði ég heim á leið – kom heim klukkan 18, knúsaði bóndann og ungana, hámaði í mig eitthvað fæði, klæddi mig í þæjudressið og hljóp út með vindinn í hárinu. Hentist niður á NASA til að æfa með Eurovision bandinu fyrir kvöldið – fór í kaffi til Friðriks Ómars á milli æfingar og dansleiks og var svo mætt á svið ásamt Reginu og Friðriki klukkan 23.15 – Eurovision-lögin voru tekin í aðra nösina við mikla gleði viðstaddra og keyrt í svaka stuði til kl.1 eftir miðnætti – fékk mér síðan hálfan Hlõlla með Friðriki Ómari, þakkaði fyrir kvöldið og datt niður dauð í bælið við hliðina á bóndanum. Góður dagur að kveldi kominn og annar annasamur framundan sem hófst með myndatöku fyrir þetta ágæta viðtal.“



sem heitir „Drop Inn“ ásamt dönskum félögum mínum og það er alltaf voðalega gaman. Svo er ég með smá verkefni í gangi í Hollandi sem að gæti vaxið ef vel gengur. Aldrei að vita hvað gerist í þessum heimi. Eitt-hvað verð ég líka að kenna og svo auðvitað að syngja í brúðkaupum, afmælum, árshátíðum og þorablótum. Syng hreinlega af mér rassgatið við flestöll tækifæri fyrir góðan aur.“

Eina ósk!

„Að geta haldið áfram að gleðjast og gráta í framtíðinni.“

„Við erum eiginlega flutt aftur til Íslands með börnin í bili en höldum þó íbúðinni í Köben og þar verð ég með annan fótinn!“



UPPÁHALDS

Ef ég legg inn á reikninginn þinn mánaðarlaun bankastjóra... segjum 22 milljónir – í hvað myndir þú eyða peningunum?

Kaupa mér hús, brauðvél og safapressu. Borga skattinum. Kannski nýjan brjóstahaldara og svo tæki systir mín eflaust afganginn til að fjárfesta eitthvað og láta peningana búa til meiri peninga fyrir mig og mína.

Hvað gleður þig?

Bros frá mínum bestu ástvinum og Phoebe my Friend ohh hún er bara svo dásamleg. Reyndar þarf ekki mik- ið til að gleða mig. Ég er þessi glaða týpa skilst mér – rétta apríkósusultan og veðurspáin geta líka glatt.

Hvað þarf góður elskhugi eða maki að uppfylla til að eiga nafnbótina skilið?

Hlustun, hlustun og aftur hlustun.

Kaffihúsið þitt?

Baresso við Kulturvet í Kaupmannahöfn.

Hárgreiðslustofan þín?

Solid á Laugavegi í gamla sjónvarpshúsinu.

Staður?

Mývatnsveitin, Viðar og bústaðurinn hjá henni Höbbu minni. Mmmm... draumur. Get bara ómögulega gert upp á milli!

Staður í Danmörku?

Kongens Have í Kaupmannahöfn.

Besti vinur

Gísli er minn besti vinur. Við leiðumst í gegnum lífin félagarnir.

Besta sminka?

Hún Elín Reynis er fallegasta kona á Íslandi jafnt utan sem innan og gerir mig alltaf bara fegurri.

Sjónvarpsþáttur í uppáhaldi?

Í augnablikinu verð ég að segja Rock Star : Supernova – og Magni á eftir að taka þetta, bara ef að einhver skyldi vera í vafa.

Bíómynd

Lord of the Rings get ég horft á aftur og aftur – og Brokeback Mountain fannst mér unaður.



Staffið sem vinnur að þættinum Áhersla er lögð á allt sem viðkemur tilverunni.

ÁBERANDI MIKIL

Við litum við hjá **Guðrúnu** og **Felix**, þáttarstjórnendum síðdegisþáttarins 6 til sjö sem sýndur er á Skjá einum. Á settinu ríkti gleði, léttleiki og umfram allt hlátur Guðrúnar sem smitar alla.



Nokkrir þeirra sem koma að gerð þáttarins



6 til sjö byrjaður eftir sumarfrí Þátturinn er vand-
aður síðdegisþáttur á Skjá einum sem er sendur út alla
virka daga í beinni útsendingu frá myndverki Skjás eins.



Rétt áður en útsending hefst Guðrún Gunnarsdóttir og Felix Bergsson þáttarstjórnendur undirbúa sig áður en þátturinn 6 til sjö fer í loftið.



Felix Bergsson Rödd leikarans er nánast dáleiddandi. Svo er hann með einstaklega gott hjartalag. Það er enginn í vafa um það.



GLEÐI Á SETTINU



Við elskum Guðrúnu Gunnars Af því að hún er einlæg, laus við alla tilgerð og hún sjálf á skjánum. Einmitt þess vegna nær hún í gegn til áhorfenda.



Áð mörgu þarf að huga fyrir útsendingu

Í BÍÓ

FRA LEIKSTÖRA THE SIXTH SENSE, SIGNS OG THE VILLAGE

M. NIGHT SHYAMALAN

Time is running out
for a happy ending.

PAUL
GIAMATTI

BRYCE
DALLAS HOWARD

LADY IN THE WATER

LEGENDARY
PICTURES



www.ladyinthewater.com

WARNER BROS. PICTURES
PRESENTS

KOMIN Í BÍÓ

XFM

1
HUNDUR

SAMMIKI
EINLAFI • AÐBYR

REYKJAVÍK • AKUREYRI

JEN MEÐ VERSTA FJÖLMIÐLAFULLTRÚANN

Það var sagt frá því í síðustu viku á forsiðu tímaritsins Us að Vince Vaughn og Jennifer Aniston væru trúlofuð. Margir hafa beðið spenntir eftir þessum fréttum. Fjölmíðlafulltrúi Jennifer Aniston, Stephen Huave kom strax út með yfirlýsingu að fréttin væri ekki sönn. En Stephen hefur unnið fyrir Jennifer í mörg ár og hann er einnig fjölmíðlafulltrúi Gwyneth Paltrow og Kirsten Dunst. Tímaritið Us bakkaði ekki með fréttina og tók saman nokkrar þær yfirlýsingar sem Stephen hefur gefið frá sér.

1. Brad og Jen ekki trúlofuð

Jennifer og Brad Pitt komu fram saman á tónleikum með Sting í nóvember 1999 og tóku margir eftir því að Jennifer var með stóran trúlofunarhring á vinstri hendi. Byrjuðu þá fjölmiðlar að að velta því fyrir sér hvort að fallegasta parið í Hollywood væri trúlofað. Stephen svaraði fjölmiðlum: „Hún er með hring, en þetta er ekki trúlofunarhringur.“ Stephen hélt áfram að neita fréttinni þangað til að parið gifti sig 29. júlí árið 2000.

2. Það er allt í góðu hjá Jen og Brad

Í lok desember 2004 sagði Stephen við Us-tímaritið: „Þau hlakka til að eyða gamlárskvöldi saman. Þau eru ekki að hætta saman. Allt er í góðu.“ Brad og Jen lýstu því yfir að þau væru að skilja 7. janúar 2005.

3. Jen er ekki að flytja inn í gömlu íbúðina sína

Í febrúar 2005 neitaði Stephen því að Jennifer ætlaði sér að flytja inn í gömlu íbúðina sína. Hann sagði í samtali við New York Daily News: „Jennifer ætlar sér ekki að flytja aftur inn í íbúðina sína sem Ali G. (Sasha Baron Cohen) leigir. Þetta er enn einn uppspuninn.“ Ali G. og unnustu hans Isla Fisher var í sama mánuði hent út úr íbúðinni og Jen flutti inn seinna á árinu. Vince Vaughn flutti síðan inn til hennar í janúar 2006.

4. Jen og Vince eru ekki að deita

Þegar myndir náðust af Jen og Vince að kyssast við gerð myndarinnar The Break-Up í júlí 2005 var ekki talað um annað en að leikararnir væru byrjaðir að deita. Stephen var fljótur að neita þessum sögusögnum: „Það er engin rómantík í gangi. Vince og Jen eru góðir vinir. Ég held að slúðurbliðin vilji svo innilega að Jennifer sé að hitta einhvern að þau búi til sögur.“ Við vitum öll hvernig þetta endaði

Og ein í lokin

5. Gwyneth er ekki þunglynd

Þegar pabbi Gwyneth Paltrow lést skyndilega í ferðalagi fjölskyldunnar á Ítalíu, dró Gwyneth sig úr nokkrum verkefnum. Fjölmíðlar veltu því fyrir sér hvort að Gwyneth ætti við þunglyndi að stríða. Stephen svaraði: „Hún er ekki að ganga í gegnum alvarlegt þunglyndi. Hún þurfti bara að taka sér hlé.“ Síðan þá hefur Gwyneth oft sagt það í viðtölum að hún hafi barist við þunglyndi vegna dauða föður síns.



Fyrsta myndin Vince og Jen komu saman fram í fyrsta sinn í tímaritinu Entertainment Weekly.



Ekki opinbert Jen og Vince hafa aldrei opinberlega sagt frá því að þau séu saman. En nú eru þau trúlofuð.



Laumuást Hér sjást Jen og Vince haldast í hendur við tókur á myndinni The Break-Up.

Komin yfir Brad Samkvæmt könnunum kunna flestir betur við Vince heldur en Brad Pitt sem eiginmann Jen.

STJÖRNURNAR ÞEGA



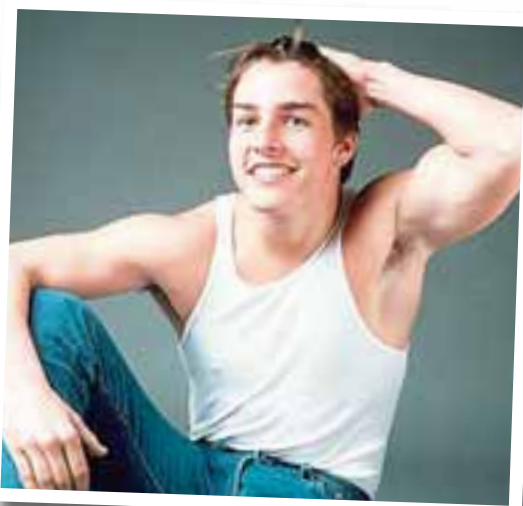
Gömlu góðu tímarnir Æ, æ, Britney Spears og Kevin Federline voru eitt sinn saklaus og sæt. Það var áður en þau byrjuðu að eignast börn og borða snakk í öll mál.



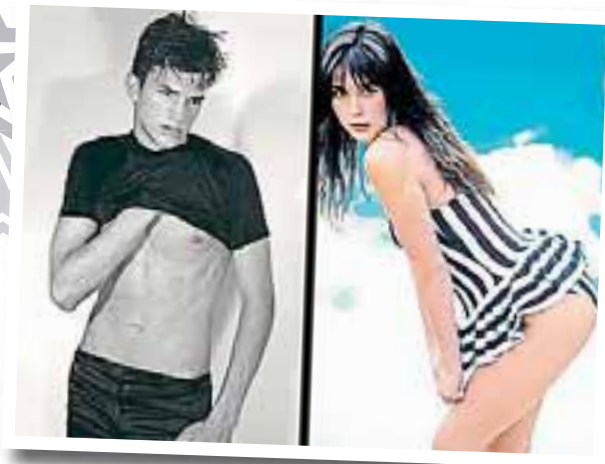
Ha? Ef það hefur ræst úr einhverjum, þá er það Jamie Foxx. Hann hefur án efa þurft að vera fyndinn í grunnskóla því ekki var útlitið að hjálpa honum neitt.



Nörd sem varð hönk Þeir einhver að segja: Lúði? Já, við. Brad Pitt var örugglega ekki mjög vinsæll sem krakki.



Hefur lítið breyst Tom Cruise lítur jafn vel út í dag og hann gerði á sínum yngri árum. Hann er bara aðeins skrítnari í dag.



Mikill aldursmunur Ashton Kutcher var sjö ára er Demi Moore vakti athygli í St. Elmo's Fire. Það verður þó að segjast að hjónakornin hafa ekki mikið breyst í gegnum árin.

Valentína Björnsdóttir gefur okkur ljúffenga uppskrift að tortillum og perusalati þessa vikuna.

ELDAMENNSKA OG ÓDÝRAR LAUSNIR

Tíminn er það sem við eigum öll jafnmikið af. Það er bara svo misjafnt hvernig við notum hann og hvað við ætlum okkur að gera mikið. Það eru stundum svo ótrúlega margir hlutir sem þurfa að ganga upp á einum degi. Oft er það á kostnað okkar sjálfra. Hver kannast ekki við það að vera örþreyttur og sársvangur síðla dags og engin orka eftir til að standa í stóreldamennsku.

Þá getur verið svo skelfilega stutt í ódýrar lausnir, sem í raun og veru ræna orku frá okkur í staðinn fyrir að byggja hana upp. Hér er einföld og fljótleig uppskrift að gómsætri máltíð.

Fyrir þá sem vilja næra sig vel og auka úthaldið. Án þess að það taki of langan tíma í eldamennsku.



Texti >> Valentína Björnsdóttir
>> Móðir náttúra



AR ÞÆR VORU YNGRI



Vinnifer Vá, hvað Vince Vaughn var skrytinn sem táningur. Hann er sem betur fer orðinn stórmyndarlegur í dag. Jennifer Aniston hlýtur að hafa verið algjör gelgja sem táningur og ef marka má útlitið erum við ekki frá því að Jennifer hafi verið svolítið lík Rachel í Friends er hún var nýflutt til New York frá New Jersey.



Ungur og saklaus Matt Damon hefur greinilega alltaf verið sætur. Það sést á þessari mynd. Ungur og saklaus drengur sem við öll elskum.



Hver er þetta? Viðurkenninguna fyrir mestu breytinguna fær George Clooney. Hver hefði trúað því að þessi litli drengur, með skakkar tennur og gleraugu myndi verða einn myndarlegasti karlmaðurinn í Hollywood fyrr og síðar?



Alvöruvarir Angelina Jolie hefur lítið breyst frá því hún var krakki. Það er greinilegt að þessar stóru og miklu varir eru alvöru.



Áströlsk ást Hin nýgiftu Nicole Kidman og Keith Urban voru algjör krútt sem krakkar og alveg jafn sæt og í dag.



Tortillur með linsufyllingu frá Móður náttúru og perusalat með valhnetudressingu. Fyrir fjóra.

4 tortillur með linsufyllingu frá Móður náttúru. Hitaðar í ofni í 20 mínútur.

Perusalat

Vænn haugur af góðu, grænu salati.

Það er gott að blanda saman tveimur tegundum, t.d. blaðsalati og klettasali.

1 pera, afhýdd og skorin í báta
20 basilblöð.

Rauðlaukur, þunn sneiddur, nokkrir hringir.

1 gul paprika í bitum.

Graslaukur.

Agúrkusneiðar.

Allt sett í skál og blandað varlega saman. Setjið dressinguna yfir salati rétt áður en það er borið fram.

Valhnetudressing

½ bolli ristaðar valhnetur, gróft skornar

½ hvítlauksgeiri, fínt saxaður

½ bolli ólífuolía

3 msk. rauðvínssedik

salt og nýmullinn pipar

Allt hrært saman.

Stillið ofninn á 180°C. Skellið tortillunum inn í 20 mín.

Útbúið salatið og dressinguna á meðan þær hitna.

Tips! Gott er að rista valhneturnar í ca. 5 mín. í ofninum með tortillunum.

Valentína Björnsdóttir stofnaði ásamt Karli Eiríkssyni fyrirtækið Móður náttúru 1. desember 2003. Þau sérhæfa sig í gerð næringarríkra, ljúffengra og hollra grænmetisréttanna. „Við notum ávallt fyrsta flokks hráefni. Við leggjum metnað

í að gæði handverksins svo heimalagaða bragðið haldi sér í gegnum alla framleiðsluna og skili sér beint á matarborðið heima fyrir,“ segir Valentína sem gefur lesendum Hér & nú uppskriftir að þessum ljúffengu réttum hér að ofan.

RAUÐAR VARIR

FARA ALDREI ÚR TÍSKU

Rauður varalitur hefur verið áberandi á fjölmörgum tískusýningum núna fyrir haustið. Fremstu hönnuðir heims hafa beðið fördunarmeistarana um rauðar varir og ekkert lát er á því að stjórnur eins og Christina Aguilera, Drew Barrymore og Gwen Stefani láti sjá sig með eldrauðar varir, jafnvel hversdags!

Sjálfri hefur mér ávallt fundist gaman að nota rauðan varalit hvort sem ég nota hann einn og sér eða þegar ég mála mig mikið og jafnvel dökkt um augun. Rauður varalitur fer aldrei úr tísku, en þó breytist auðvitað heildarútlit eða still fördunarinnar, en eitt er víst að hann fer alltaf vel með svörtum eyeliner. Enda má sjá mikið af þessu stílhreina retró lúkki á tískusýningunum fyrir haustið 2006 og er varaliturinn þá frekar kremaður og út í alveg matt.

Margar vilja nota rauðan varalit

Margar konur langar að geta notað rauðan varalit, en telja sig ekki bera hann. Öðrum finnst hann fráhrindandi og hann vera eingöngu fyrir konur með stórar varir.

Varirnar þurfa alls ekki að vera stórar til að bera rauðan og/eða dökka varaliti. Hugsíð ykkur Sigourney Weaver, hún er oftast með rauða eða dökka liti og ekki er hún með stórar varir. Ég tel að þessi þráhyggja um stórar varir sé gengin út í öfgar hjá sumum og farin að snúast í andhverfu sína.

Húðtónn skiptir máli þegar varalitur er valinn

Allar konur ættu að geta fundið rauðan tón við sitt hæfi því ekki eru allir rauðir varalitir eins. Athugaðu fyrst og fremst hvernig húðtónn þinn er. Er hann kaldur eða hlýr? Hægt er að skoða til dæmis úlnliðina. eru æðarnar bláar? Ef svo er bendir það frekar til þess að þú sért með kaldan húðtón og líklegt að þú sækir frekar í rauða liti sem eru blátóna. Ef húðtónn þinn er hlýr eða gultóna er algengt að hlýrri tónar henti, svo sem rauðir litir sem hafa appelsínutón í grunninn en þetta er þó ekki algild regla.



Með rauðar varir á forsiðu unglingatímarits
Christina Aguilera er dúndurflott með rauðan varalit.



Drew prýðir forsiður blaðanna Drew Barrymore notar rauðan varalit hversdags og er æðisleg þannig.



Sigourney Weaver Þessi flotta og hæfileikarika leikkona er oftast með rauða eða dökka liti og ekki er hún með stórar varir.

MARGRÉT MÆLIR MEÐ:

Fallegustu rauðu varalitirnir hafa mér fundist vera frá Revlon og Loreal snyrtivörumerkjunum. Til gamans eru hér rauðir litir sem stjórnurnar nota.

- * Drew Barrymore: Cherries Jubilee, frá Lancôme og Vamp frá Chanel.
- * Gwen Stefani: Gash frá Urban Decay og Ruby Woo frá MAC.
- * Madonna: Russian Red frá MAC.
- * Joan Collins: Chanel Red frá Chanel.

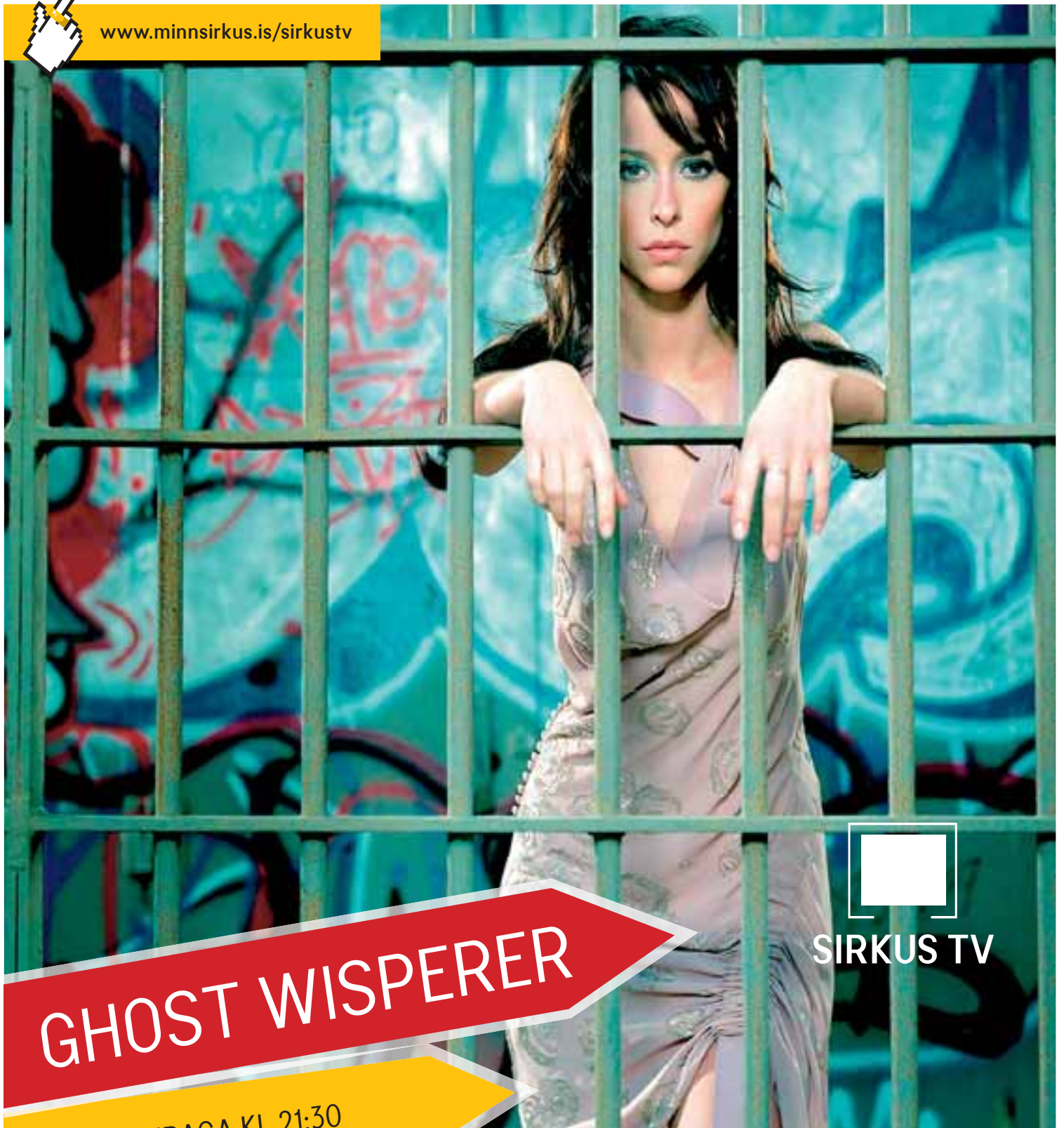


Texti >> Margrét R. Jónasar fördunarmeistari
H&N-myndir >> margret.is

Rauðar varir eru seiðandi og kynþokkafullar Gwen Stefani með eldrauðar varir.



www.minnsirkus.is/sirkustv



GHOST WISPERER

MIÐVIKUDAGA KL 21:30



SIRKUS TV

JENNIFER LOVE HEWITT - DROTTNING TÁNINGSHRYLLINGSMYNDANNA

Melinda Gordon er ekki eins og flestir aðrir en hún hefur þá einstöku hæfileika að ná sambandi við þá látnu. Sálirnar sem hún nær sambandi við eiga það sameiginlegt að þurfa á hjálp Melindu að halda. Melinda notar hæfileikana til að fá mikilvægar upplýsingar að handan og kemur skilaboðunum til þeirra sem er ætlað að fá þau. Það er engin önnur en Jennifer Love Hewitt sem fer með hlutverk Melindu.

FYLGSTU MEÐ!

Nú ná rúmlega 90% heimila landsins Sirkus TV. Sirkus er á rás 15 á ADSL, 69 á Breiðbandinu, 5 á Digital Íslandi en einnig er víða hægt að ná útsendingum stöðvarinnar með venjulegu loftneti.

Unnur Pálmarsdóttir, 30 ára, starfar sem deildarstjóri hóptíma í World Class. Hún er eigandi Fusion Fitness Festival.

KROPPURINN KALLAR Á HOLLUSTU



„Ég er svo heppin að maðurinn minn, Gylfi Már Ágústsson, er frábær kokkur,“ svarar Unnur aðspurð hvort hún eldi mikið. „Við eldum oft góða fisk- og kjúklingarétti. Erum búin að vera dugleg að grilla í sumar. Ég er hins vegar mikil salatmanneskja og bý oft til góð og matarmikil salöt með ýmsu grænmeti, ávöxtum og fræjum blönduðu saman.“

Heilsusamlegt mataræði samhliða þolfimikennslu

„Það er mikilvægt að huga vel að mataræðinu samhliða líkamsræktariðkun. Við

erum jú það sem við borðum. Því er mikilvægt að borða hollan og góðan mat með jafnvægi í prótein-, kolvetnis- og fituinntöku í fæðunni. Ég legg áherslu á að borða góðan morgunmat sem samanstendur oftast af appelsínu, banana og klökum blandað saman í ávaxtasafa. Ég borða síðan á 2–3 tíma fresti. Nóg af ávöxtum og grænmeti yfir daginn, skyr, kjúkling eða fisk með kartöflum eða hýðishrísgjönnum, gróf brauð með áleggi og er dugleg við að borða þurrkaða ávexti sem snakk milli mála. Fyrir líkamsræktarkennslu fæ ég mér oftast ávöxt svo ég sé full af orku. Svo drekk ég nóg af vatni yfir allan daginn til að hreinsa líkamann.“

Undirbýr stóra heilsuhátíð

„Ég er að undirbúa Heilsuhátíðina Fusion Fitness Festival sem ég er að halda í fjórða sinn núna í haust. Hún verður haldin dagana 29. september–1. október í World Class Laugum. Þar verður frábær dagskrá fyrir almenning og alla sem hafa áhuga á því sem viðkemur heilsu, líkamsrækt og vellíðan. Ég fæ til Íslands sex erlenda kennara á heims-mælikvarða. Eins og Steve Watson og Ceri Hannan sem eiga stærstu líkamsræktarráðstefnu í Evrópu, Bianca Karel frá Hollandi, Neil Bates sem kynnir ný líkamsræktarkerfi frá Fitness Fx, Jennifer Phillip og Milo Levell sem hefur starfað með Michael Jackson og samið dansa bæði fyrir hann og aðrar stjórnur. Milo dansaði fyrir Jóhannes Pál

páfa II árið 2000 í Vatikaninu. Það er mikil tilhlökkun að fá svona stjórnur til Íslands. En það verða líka margir íslenskir kennarar. Þar má nefna Dísu í World Class, Örn Steinar, Írisi Maríu dansara og fleiri.“

Við snúum okkur að Ingvari kokki á Salatbarnum sem naut aðstoðar Unnar við eldamennskuna þessa vikuna: „Unnur er svo orkurík að ég átti fullt í fangi með að fylgja henni eftir,“ segir Ingvar kokkur og heldur áfram: „Enda urðum við að kæla okkur og fara út í sólskinið. Unnur veit hvað þarf til að mannslikami virki vel og var þar af leiðandi mjög hrifin af panino sem er jú einkar léttur og skemmtilegur réttur og tilvalinn á heitum sólardegi eftir góðan hlaupatúr eða góðan hjólasprett.“



Texti >> Ingvar Helgi Guðmundsson
H&N-myndir >> Stefán Karlsson



Elda saman Unnur Pálmarsdóttir, 30 ára, eigandi Fusion Fitness Festival starfar sem deildarstjóri hóptíma í World Class. Hún eldar þessa vikuna með Ingvari á Salatbarnum.



Unnur drekkur vatn í lífravis „Fyrir líkamsræktarkennslu fæ ég mér oftast ávöxt svo ég sé full af orku. Svo drekk ég nóg af vatni yfir allan daginn til að hreinsa líkamann.“

Panini með pepperoni og mozzarellaosti

- 2 stk. Hatting baguette-brauð
- 2 stk. ferskur íslenskur Mozzarellaostur
- 8 sneiðar pepperoni
- 4 sneiðar parmaskinka
- 2 stk. tómatar
- 1 stk. rauðlaukur
- 1 búnt fersk basilíka
- Basilíola frá Lesieur
- Salt og pipar

Aðferð:

Skerið baguette-brauðið eftir endilöngu, þó ekki alveg í gegn. Penslið með basilíolu, bæði að utan sem innan. Raðið inn í brauðið í þessari röð: rauðlauksneiðum, parmaskinkusneiðum, tómatsneiðum, grófsaxaðri basilíku, pepperonisneiðum og að síðustu mozzarellostasneiðum. Kryddið með salti og pipar og grillið í ofni eða á gasgrilli. Það er að sjálfsögðu hægt að nota annað hráefni, svo sem skinku, kjúkling, papriku, rækjur o.fl.



Heidi Didriksen hefur þurft að ganga í gegnum veikindi dóttur sinnar, barnsmissi og þunglyndi. Hún reif sig upp úr öldudalnum og missti 35 kíló í leiðinni.

LÍFIÐ HEFUR TIL GANG

Heidi Didriksen er fædd og uppalin í Færeyjum, en hún flutti til Íslands fyrir fimmtán árum, þegar hún var 23 ára. Það hafa skipst á skin og skúrir í lífi Heidiar undanfarin ár, þar sem hún hefur þurft að takast á við veikindi dóttur sinnar og fráfall eldri sonar síns sem lést fyrir tíu árum. Á tímabili glímdi hún við þunglyndi og leitaði huggunar í ísskápnum, en hún hefur snúið blaðinu við og lítur lífið nú bjartari augum.

Drekkti sorginni í mat

„Ég var að vinna í Rúmfatagöllum í Færeyjum og var búin að vinna þar í tvö ár, þegar ég var spurð hvort ég væri til í að prófa eitthvað nýtt og fara til Íslands,“ segir Heidi. „Auðvitað var ég til í það. Meiningin var bara að vera í eitt ár og ég var eiginlega á leiðinni heim þegar ég hitti manninn minn. Ég átti að fara heim mánuði eftir að ég hitti hann fyrst, en þegar við kynntumst var ekki aftur snúið og hér er ég enn.“

Fyrsta barn Heidiar og manns hennar var lítill drengur, en hann var veikur frá fæðingu og það reyndi mikið á hina ungu foreldra. „Frá því að hann fæddist bjó ég nánast á spítalanum. Þá hefur maður engan tíma til að hugsa um sjálfan sig og smám saman var ég farin að borða allan sólarhringinn. Eftir að sonur minn dó árið 1996 fór ég að drekkja sorginni í mat. Svo þegar tvíburarnir mínir fæddust fyrir sex árum var dóttir mín líka veik. Lengi vel var erfitt að fá greiningu á því hvað var að henni, en nú er hún að fá greiningu og það lítur út fyrir að hún sé með sjaldgæfan sjúkdóm sem hefur aðeins fundist í Færeyjum. Við erum að bíða eftir að fá niðurstöðu úr rannsóknum frá Danmörku.“

Var orðin mannafeila

Eftir lát sonar síns var Heidi komin í vítahring sem hún átti erfitt með að komast út úr. „Fyrstu tvö árin eftir fæðingu tvíburanna hélt ég áfram að drekkja mér í mat og fyrr en varði var ég orðin 130 kíló. Þegar maður er of þungur, þá fylgir því meira þunglyndi. Ég hafði ekki úthald í neitt nema að sofa. Krakkarnir voru á leikskóla hálfan daginn og eftir að ég fór með þau á leikskólann fór ég heim og lagði mig. Ég svaf á daginn og var orðin hálfgerð mannafeila.“

Það er bæði andlega og líkamlega erfitt að vera svona mikið of þung. Ég átti erfitt með að finna fót á mig og bílbeltið var orðið í það þrengsta. Ég þurfti að fara



„Eftir að sonur minn dó fór ég að drekkja sorginni í mat. Ég svaf á daginn og var orðin hálfgerð mannafeila.“

Orkumeiri „Það eru mjög margar leiðir til þess að komast upp úr sófanum og sú leið sem hentaði mér hentar ekki endilega öllum.“

með dóttur mína í flugi til Svíþjóðar í greiningu og ég þurfti beinlínis að troða mér ofan í flugsætið. Mér fannst erfitt að finna fót á mig og ég fór helst ekki neitt.“

Fyrir fjórum árum sneri Heidi við blaðinu, en hún byrjaði í átaki fyrir tilviljun. „Ég var heimavinnandi og gat ekki farið út á vinnumarkaðinn vegna þess að ég varð að vera heima með dóttur mína. Ég fór á netið og vissi ekki fyrr en ég var búin að senda inn umsókn um eitthvað viðskiptatækifæri. Svo var bara hringt í mig og ég er sú týpa sem á erfitt með að segja nei. Ég skræði mig sem dreifingaraðila Herbalife og fór að nota vörurnar. Það gekk hægt fyrst en síðan fór þetta af stað.“

Léttist um 35 kíló

Heidi segist ekki ennpá vera búin að losa sig við öll þau kíló sem hún vill losna við, en hún hefur lést um 35 kíló á tveimur árum. „Ég er eiginlega hætt að horfa á vigtina, af því að ég hef staðið í stað í svoltinn tíma. Ég er að æfa mikið og hef bæði lækkað í fituprósentu og bætt á mig vöðvum. Vöðvar eru þyngri en fita, þannig að ég hef misst fullt af sentimetrum þó að ég hafi staðið í stað í þyngd.“

Þetta hefur líka mikil áhrif á andlegu hliðina. Ég tek öðruvísi á öllum hlutum, eins og með veikindi dóttur minnar. Ég er miklu jákvæðari og hef meiri orku til þess að taka þátt í því að byggja hana upp. Fólkið sem

er að annast hana hefur minnst á það við mig hvað ég hafi breyst mikið.“

Áður en hún flutti til Íslands var Heidi mikið í íþróttum. Hún spilaði bæði handbolta og blak í Færeyjum, auk þess sem hún gekk mikið. Þegar hún var sem þyngst hreyfði hún sig lítið, en nú nýtur hún þess að æfa. „Ég æfi á hverjum degi og fer alltaf á brettið. Svo er ég að lyfta tvisvar til þrisvar í viku. Ég byrjaði í blakinu aftur síðasta vor, þannig að ég er komin í gömlu íþróttina mína aftur sem mér finnst frábært. Ég hef miklu meira úthald, er í meira jafnvægi og mér líður rosalega vel, þó að ég sé ekki komin í kjörþyngd.“

World Class

Líður vel „Ég hafði ekki úthald í neitt nema að sofa. Núna hef ég miklu meira úthald, er í meira jafnvægi og mér líður rosalega vel.“



Texti >> Svala Jónsdóttir
H&N-myndir >> Hörður og úr einkasafni

Hefur lært af reynslunni

Punglyndið sem þjakaði Heidi fyrir tveimur árum er ekki lengur til staðar og lífið er allt annað, segir hún. „Þetta var mjög erfið reynsla, en ég hef lært af því. Auðvitað breytir þetta öllu. Það er kominn allt annar andi á heimilið. Ég er farin að vera meira úti núna og hef miklu meira gaman af því að vera með krökkunum. Núna er ég líka miklu meiri félagsvera og hef gaman af því að fara út á meðal fólks. Ég veit ekki hvernig ég verð þegar ég verð búin að losa mig við tuttugu eða þrjátíu kíló í viðbót,“ segir hún og hlær.

Hún starfar ennþá við að selja Herbalife og segir að það henti sér vel, þar sem hún getur stjórnað vinnutíma sínum sjálf. „Ef ég þarf að fara eitthvað með stelpuna þarf ég ekki að biðja neinn um frí. Ég fæ umönnunarbætur, en þær eru ekki miklar. Þær eru fyrst og fremst til þess að mæta kostnaði sem verður til vegna veikinda hennar, lyfjakostnaði og svoleiðis.“

Hvernig heldur þú að þú værir í dag ef þú hefðir ekki breytt um lífsstíl?

„Ég hef oft velt því fyrir mér. Ég held að ég myndi bara ekkert vera hérna. Alla vega ætti ég mér ekkert líf, ef ég væri ekki að gera neitt í mínum málum. Örugglega væri ég orðin 150 kíló núna og enn þyngri andlega. Ég trúi því að ég hafi átt að fara inn á netið og finna þetta. Þegar maður er orðinn svona þungur og djúpt sokkinn, þá þarf maður virkilega að hafa einhvern til að hala sig upp úr gröfnni.“

Heidi ráðleggur fólki sem er í sömu sporum og hún var, að hika ekki við að leita sér aðstoðar. „EKKI bíða. Taktu bara ákvörðun og leitaðu þér aðstoðar. Þetta er erfitt, en það tekst ef viljinn er til staðar. Það eru mjög margar leiðir til þess að komast upp úr sófanum og sú leið sem hentasti mér hentar ekki endilega öllum, en það eru mjög margar sem eru tilbúnir til þess að hjálpa. Ég hef úthald í lífið núna og það skiptir öllu máli. Lífið hefur tilgang.“



Borðaði sig frá sorginni
Heidi ásamt dóttur sinni, Beintu Maríu, sem hefur verið veik frá fæðingu. Þegar Heidi var hvað þyngst var hún 130 kíló.



Allt annað líf „Ég æfi á hverjum degi og lyfti tvisvar til þrisvar í viku. Svo er ég komin í gömlu íþróttina mína aftur sem mér finnst frábært.“

Hildur Inga Björnsdóttir opnaði verslun með fatalínu sína undir merkinu **Xirena** sem dregur nafn sitt af hafmeyjum.

SÆKIR ÁHRIFIN TIL LÉTTLEIKA NÁTTÚRUNNAR

„Þetta er fyrsta fatalína mín undir merkinu Xirena sem hefur litið dagsins ljós,“ segir Hildur Inga Björnsdóttir sem rekur samnefnda verslun á Skólavörðustíg 4a. Hún hélt veislu fyrir vini og vandamenn í tilefni opunar verslunarinnar. Hildur selur einnig ítalskan dans- og hönnunarfátnað frá Dimensione Danza sem nýtur vinsælda á Ítalíu. „Fátnaðurinn þaðan er ekki eingöngu til að dansa í heldur einnig tískufatnaður sem höfðar til allra. Ekki eingöngu fyrir þá sem hafa áhuga á dansi heldur breið tískulína. Xirena dregur nafn sitt af hafmeyjum, ég sæki áhrifin til sjávar en konur fá frelsistilfinningu

þaðan,“ segir Hildur sem starfaði áður hjá Nýju lífi sem grafískur hönnuður en hún er menntuð sem slíkur. „Ég stíliseraði hjá Nýju lífi og skrifaði um tisku. Ákvað hins vegar að snúa mér að því að opna verslunina Xirenu þar sem ég sæki áhrif til léttleika norrænnar náttúru.“

Ásgerður Sveinsdóttir og Hallgrímur Hólmsteinnsson



Sjöfn Vilhelmsdóttir og Elín Sigurðardóttir

Eigandi Xirenu ásamt fjölskyldunni
Hildur Inga Björnsdóttir, eigandi Xirenu, ásamt manni sínum Jóhanni Kristjánssyni. Hildur heldur á Æsu Jóhannsdóttur.

Ljósmyndir: Anton Brink

*Gullfallegar borðdömur bjóða þig velkominn
Flottasti herraklúbbur Íslands*

The Champagne Club



Opið öll kvöld
frá kl 21:00



**Happy Hour
með borðdömum**

Friday- Saturday from 21:00-01:00

**Ert' að steggja?
Sérhæfum okkur í
góðum steggjapartíum
Leitið upplýsinga**

NightClub

Hafnarstræti 17 - 101 Reykjavík • Sími/Tel. 820 2230



Jóhanna Kristjónsdóttir rithöfundur hefur fengið Íslendinga til þess að styrkja konur og börn í Jemen til náms.

Fríður hópur „Núna eru um 150 börn og fullorðnir sem njóta styrks hjá YERO. Af þeim styrkjum við 75.“

Jóhanna Kristjónsdóttir er sennilega þekktust fyrir skrif sín um menningarheim Araba, en hún hefur dvalið langdvölum í Mið-Austurlöndum og meðal annars lagt stund á nám í arabísku. Fyrir tveimur árum stofnaði hún ásamt fleirum Vináttu- og menningarfélag Miðausturlanda, VIMA, en markmið félagsins er að auka kynningu á menningu, listum og mannlífi í þessum heimshluta. Jóhanna hefur einnig farið með hópa til landa Arabaheimsins undanfarin ár, en hún lætur sér það ekki nægja. Nýjasta framtak hennar er að fá Íslendinga til þess að styrkja konur og börn í Jemen til náms og alls njóta um sextíu einstaklingar þessara námsstyrkja í dag.

Bjóst við að geta styrkt um tíu stelpur

Jóhanna segir að hugmyndin að því að styrkja börn til náms hafi kviknað þegar hún bjó í Jemen og var að vinna að bókinni Arabíukonur. Þá kynntist hún Fatimu, fjórtán ára stúlku, sem hafði þurft að hætta í skóla vegna peningaleysis. „Fatimu langaði óskaplega til að halda áfram í skóla, en það voru ekki efni til þess,“ segir Jóhanna. „Hún var að reyna

að læra ensku ein og sjálf, en það sem hana dreymdi um var að fara í háskólanám. Sannleikurinn er sá að það er skólaskylda í Jemen, en fjölskyldur eru mjög stórar og þá er kannski elsti drengurinn sendur í skóla. Þarna er mjög mikil fátækt og mikið atvinnuleysi, þannig að það er ekkert sjálfgefið að krakkar komist í skóla þó að það sé skólaskylda. Fatima kveikti í mér þessa hugmynd að gera eitthvað, þannig að næst þegar ég átti afmæli datt mér í hug að stofna sjóð til þess að styrkja börn í Jemen, sérstaklega stúlkur, af því þær eiga erfitt uppdráttar.“

Afmælið var fyrir tveimur árum, en það tók nokkurn tíma að koma verkefninu af stað. „Fólk sýndi mikinn áhuga á því að taka þátt í þessu, en það tók langan tíma að finna einhvern í Jemen sem ég gæti treyst til þess að taka þátt. Ég vildi að fólk sem legði peninga í þetta gæti verið vissu um að peningarnir lentu ekki bara einhvers staðar. Svo komst ég í kynni við Nouria Nagi, konu sem hafði nýlega stofnað samtök sem heita YERO. Einhvern veginn áttaði ég mig strax á því að þetta var kona sem mér fannst ég geta treyst. Svo setti ég á vefsíðuna mína fyrirspurn um það hvort fólk vildi taka þátt í þessu. Ég bjóst

„Fólk borgar 200 dollara á ári, sem er ekki há upphæð, en fyrir það fá þessar stelpur aðstoð við heimavinnu, allan skólabúnað, mat og fleira. Svo fá þær kennslu í handmennt og tónlist, sem er ekki kennd í skólum þarna fyrir en á efri stigum.“



Falleg mynd Jóhanna með mynd sem nokkrar af stelpunum í miðstöðinni teiknuðu fyrir hana, en börnin fá meðal annars kennslu í listgreinum. Nouria Nagi, forstöðumaður YERO, er til hægri á myndinni.

við að við gætum styrkt fimm eða tíu stelpur. Áður en við var lítið voru 37 komnar með styrk. Mér fannst það mjög glæsilegur árangur.“

Styrkjum fátækustu stúlkurnar

Samtökin sem Nagi er í forsvari fyrir heita Yemeni Education and Relief Organization, eða Mennta-



Texti >> Svala Jónsdóttir

H&N-myndir >> Hrönn Axelsdóttir og úr einkasafni

MEÐ ÞVÍ AÐ STYRKJA STÚLKUR ERTU AÐ MENNTA ÞJÓÐ

og hjálparsamtök Jemen. Þau reka miðstöð þar sem fátæk börn fá leiðsögn og aðstoð við heimanám, auk þess sem samtökin aðstoða við skráningu barnanna í skóla og gera allt til að þess að tryggja að börnin haldist í námi.

„Fólk borgar 200 dollara á ári, sem er ekki há upphæð, en fyrir það fá þessar stelpur aðstoð við heimavinnu, allan skólabúnað, mat og fleira. Svo fá þær kennslu í handmennt og tónlist, sem er ekki kennd í skólum þarna fyrr en á efri stigum. Eins fá þær fót fyrir sérstakar hátíðir og gjafir á ákveðnum tyllidögum. Allt fæst þetta fyrir þessa 200 dollara,“ segir Jóhanna.

Jóhanna ákvað að fara sjálf til Jemen til þess að kynna sér starfsemi samtakanna. „Ég fór þangað í nóvember í fyrra til þess að skoða þessa stöð og það sem Nouria er að gera. Ég hitti krakkana og færði þeim bréf og myndir frá styrktarfólki. Svo fékk ég upplýsingar handa hverjum og einum styrktarmanni með mynd og frásögn um aðstæður stúlkunnanna. Þar var sagt hvað þær hétu, hvað þær væru gamlar, hvar þær væru á vegi staddar og hvernig aðstæður þeirra væru. Þetta eru fátækustu stúlkurnar sem við erum að styrkja, þannig að fjölskylduaðstæður eru ákaflega erfiðar.“

Í ferðinni í nóvember sagði Nouria frá áhuga sínum á því að koma á fullorðinsfræðslunámskeiði, en ólæsi kvenna í Jemen er mikið. „Þó að það sé gott að styrkja litlar stelpur, þá eru þarna líka konur um tvíugt og upp úr sem hafa aldrei lært að lesa, hvað þá meira. Þannig að aftur leitaði ég til félaga í VIMA og það endaði með því að við styrkjum allar 18 konurnar sem eru á fullorðinsfræðslunámskeiðinu, til viðbótar við allar yngri stelpurnar sem við höfum verið að styrkja.“

Fjórar systur og móðir á námskeiði

Styrkirnir frá Íslendingunum hafa haft mikil áhrif á líf þeirra barna sem njóta aðstoðar, að sögn Jóhönnu. Í sumum tilfellum eru margir í sömu fjölskyldu sem fá styrk. „Í hópi yngri stelpunnanna erum við með fjórar systur, sem fjórir Íslendingar eru að styrkja til náms. Þetta hefur orðið



Með bréfin Nokkrar stúlkur með bréf frá styrktarforeldrum sínum á Íslandi.

til þess að móðirin er komin á fullorðinsfræðslunámskeið. Mér finnst það vera mjög jákvætt og það sýnir hversu mikil áhrif þetta verkefni getur haft.“

Jóhanna fór aftur til Jemen í maí á þessu ári, en þá var hún með ferðahóp í landinu. Hún fór með hópinn í heimsókn í miðstöðina og fékk upplýsingar um það hvernig börnin standa sig í náminu. Ferðin kveikti líka áhuga hjá nokkrum ferðafélögum um að gera meira til að hjálpa Jemenum.

„Konurnar og stúlkurnar sem eru á fullorðinsfræðslunámskeiðinu eru að einbeita sér að því að læra að sauma til þess að geta selt eitthvað og unnið heima. Þær standa sig best eiga að fá saumavél að gjöf. Þegar við fórum til Jemen núna í maí ákvað einn af ferðafélögum, Ólafur Guðmundson, að gera mynd um ferðina. Hann ætlar að gefa út myndina á disk og gefa allan ágóða af sölu hans til Fatimu-sjóðsins. Ef salan gengur vel var ég að láta mér detta í hug að upphæðin myndi duga fyrir einum sex til sjö saumavélum. Fyrir okkur er ein saumavél kannski ekki nein stórtíðindi, en fyrir þessar konur getur hún skipt sköpum.“

Gifti sig fjórtán ára

Jóhanna segir að Nouria Nagi, sem er Jemeni, sé að vinna mjög merkilegt starf og að hún sé dfr-



Ættlar í háskóla Jóhanna ásamt Fatimu, stúlkunni sem kveikti hugmyndina að styrktarverkefninu. Hún er komin í skóla og er að undirbúa sig fyrir háskólanám.

krafturinn í starfsemi YERO. „Hún er fædd og uppalin í Jemen, en bjó lengi í Frakklandi og síðar á Englandi. Hún skildi við manninn á miðjum aldri. Þá var hún nokkuð vel stæð og velti því fyrir sér hvað hún ætti að gera það sem eftir var af lífinu. Hún komst að þeirri niðurstöðu að hana langaði til að gera eitthvað til að bæta líf fólks í Jemen.“

Flestar stúlkurnar sem Íslendingarnir styrkja eru á aldrinum sex

til fimmtán ára. Þó eru nokkrar eldri stúlkur í grunnnáminu. „Stelpurnar byrja ekkert endilega í skóla sex eða sjö ára. Margar sem eru ellefu eða tólf ára eru í fyrsta bekk. Þær eru að byrja núna af því að þær fá hjálp. Sú elsta í hópnum er 22 ára. Hún hætti í skóla þegar hún var fjórtán ára, vegna þess að hún gifti sig og maðurinn hennar vildi ekki að hún væri áfram í skóla. Svo eignuðust þau þrjú börn og skildu síðan. Hún settist aftur á skóla-

„Í hópi yngri stelpnanna erum við með fjórar systur, sem fjórir Íslendingar eru að styrkja til náms. Þetta hefur orðið til þess að móðirin er komin á fullorðinsfræðslu-námskeið. Mér finnst það vera mjög jákvætt og það sýnir hversu mikil áhrif þetta verkefni getur haft.“

Stoltar með skólatöskur „Fólk borgar 200 dollara á ári og fyrir það fá þessar stelpur aðstoð við heimavinnu, allan skólabúnað, mat og fleira.“



Ánægð með árangurinn „Þegar ég átti afmæli datt mér í hug að stofna sjóð til þess að styrkja börn í Jemen, sérstaklega stúlkur, af því þær eiga erfitt uppdráttar.“



Í skólastofunni „Það er skólaskylda í Jemen, en það er ekkert sjálfgefið að krakkar komist í skóla.“

bekk þegar það kom í ljós að hún gæti fengið þennan styrk. Nú er hún í skóla, 22 ára, með fjórtán ára gömlum stelpum. Þegar hún hefur aflað sér menntunar verður hún væntanlega færari um að sjá fyrir sínum börnum.“

Megináherslan hefur verið á það að styrkja stúlkur til náms, þar sem þær fara síður í skóla en strákar í Jemen. „Eins og ein sagði og hafði eftir ömmu sinni: Með því að styrkja stúlkur ertu að mennta þjóð, en með því að styrkja strákar ertu að mennta einn karlmann. En í vor ákváðum við samt að bæta við nokkrum strákum og nú styrkir hópurinn fjóra stráka. Ein sem var í ferðinni vildi styrkja stráka, því að eftir að hún hafði hitt Nouriu sagði hún: Ég held að strákar hefðu svo

gott af því að kynast þessari konu. Þeir græða svo mikið á því og verða áreiðanlega betri manneskjur.“

350 börn á biðlista

Fyrir utan það að styrkja einstaklinga til náms borga styrkir Íslendinganna líka árslauð tveggja kennara, en alls starfa fimm kennarar við miðstöðina. „Það er líka gaman að segja frá því að það eru núna um 150 börn og fullorðnir sem njóta styrks hjá YERO. Af þeim styrkjum við núna 75, þannig að Íslendingar eru langsamlega fyrirferðarmestir.“

Fólkið sem styrkir jemensku börnin gerir það á ýmsan máta, að sögn Jóhönnu. „Sumir borga alla upphæðina í einu lagi í ágúst. Sumir borga 1.000 krónur á mán-



Sara „Stelpurnar byrja ekkert endilega í skóla sex eða sjö ára. Margar sem eru ellefu eða tólf ára eru í fyrsta bekk. Þær eru að byrja núna af því að þær fá hjálp.“

uði og aðrir skipta þessu í tvennt eða þrennt. Það munar engan um þúsundkall á mánuði.

Þetta hefur spurst út hjá vinum og vinnufélögum, þannig að það eru ekki bara félagar í VIMA sem styrkja börn. Til dæmis er einn Zontaklúbbur sem styrkir tvær stúlkur. Ég sé fyrir mér að fleiri svona hópar geti tekið sig saman og styrkt barn eða börn, til dæmis Lions, Soroptistar eða Rotaryklúbbar.“

Jóhanna hefur mikinn áhuga á því að fjölga þeim börnum sem Íslendingar styrkja í Jemen og hefur hún sett upplýsingar um börn sem biða eftir styrktaraðilum á heimasíðu sína, johannatravel.blogspot.com. „Núna í ágúst langar mig að bæta við svona tíu til tuttugu stelp-

um, en það er einmitt í ágúst sem fólk borgar þessa upphæð. Það eru 350 börn á biðlista hjá miðstöðinni í Jemen, þannig að þó svo að við ætlum okkur ekki þá dul að taka að okkur 350 börn í viðbót, þá væri gaman að bæta við svona tíu til fimmtán stelpum.“

Ætlar í háskólanám

Hvað varð svo um Fatimu, fjórtán ára stúlkuna sem dreymdi um að fara aftur skóla og varð kveikjan að þessu verkefni öllu? Fatima er nú orðin sextán ára og Jóhanna hefur þær ánægjulegu fréttir að færa að hún er komin í skóla og stefnir ótraud á frekara nám.

„Þorpið hennar var svo lítið að þeir höfðu ekki efni á því að hafa skóla. Þegar það spurðist út að Íslendingar hefðu áhuga á að styrkja hana til háskólanáms, sem við erum ákveðin í að gera þegar hún hefur aldur til, þá var settur á stofn skóli í þorpinu. Þannig að hún er komin í skóla og er að undirbúa sig fyrir háskólanám. Hún hætti alveg í skóla í tvö ár, þannig að hún á að minnsta kosti tvö eða þrjú ár ennþá eftir.“

Jóhanna er mjög ánægð með þau viðbrögð sem verkefnið hefur fengið og hún vonast til þess að fleiri stúlkur haldi áfram í námi og fari jafnvel í háskóla með aðstoð íslenskra styrktaraðila. „Það lítur út fyrir að allir sem styrkja litlu stelpurnar ætli að styrkja þær áfram. Sumir hafa þegar lýst því yfir að þeir ætli að styrkja þær alla leið í háskólanám. Þannig að þetta lítur allt mjög gleðilega út.“

Dóra Svavarsdóttir er einn af eigendum veitingastaðarins Á næstu grösum. Á unga aldri fékk hún að kynna kostum grænkáls í miklu magni hjá ömmu sinni sem vissi lengra en nef hennar náði.

GRÆNT ER SVAKALEGA HOLLT

Góð blanda frá Dóru þessa vikuna Flest allir eru farnir að þekkja góða eiginleika hveitigrass en grænkál gefur líka góða orku í kroppinn.

Var að kaupa inn núna í vikunni, sem er sosum ekki í frásögur færandi, en rakst ég þá ekki á nýskorið, lífrænt, íslenskt grænkál. Brutust út mikil fagnaðarlæti því grænkál er í mínum huga ein af undirstöðum grænmetisfæðis. Það er ekki bara mjög gott heldur er það svo sneisafullt af bætiefnum að flest allar vítamínþillur blikna við hlið þess. Það er bæði próteinríkt og kalkríkt. Reyndar er ég búin að komast að því að meðaljóninn er

ekki búinn að uppgötva þessi sanni- ind og margir segja mér að það sé ekkert hægt að gera með grænkál. Það er vitleysa, það er alveg hreint ótalmargt sem hægt er að gera við grænkál. Einfaldasta leiðin er að skera það saman við venjulegt blaðsalat, það lyftir því upp og gefur því þennan fallega djúppgræna tón.

Þessa vikuna koma tvær uppskriftir sem setja það á aðeins annað plan:



Grasaskotin vinsælu Grænn djús er líka hollur, að sögn Dóru á Á næstu grösum.



Marinerað grænkálssalat

- 2 búnt grænkál,
- ½ haus bok choy, ef vill
- ½ stk rauðlaukur, fínt skorinn
- 2 stk hvítlauksgeirar, marðir
- 2 stk lárpera (avókadó), skorin í litla bita
- 1 stk kúrbítur, skorinn í mjóa strimla
- Cayenne-pípar, ef vill

Marinering

- 1 dl ólífuolía (extra virgin)
- ½ dl sítrónusafi, helst nýkreistur
- ½ dl appelsínusafi
- 1 tsk sjávarsalt

Aðferð:

- Rífið stilkinn af grænkálinu og rífið blöðin í litla bita, skerið stilkinn úr bok choy- inu og rífið eða skerið í svipaða bita.
- Blandið marineringunni saman, hellið yfir kálið og nuddið vel með höndunum, það mýkir kálið.
- Blandið restinni af hráefninu saman og látið marinerast í a.m.k. 2 klst. Þetta salat heldur sér vel í kæli í allt að 5 daga.

Flest allir eru farnir að þekkja góða eiginleika hveitigrass en grænkál gefur líka góða orku í kroppinn. Ef þú átt góða safapressu (þarf ekki að vera hveitigras- pressa) er um að gera að prófa að djúsa grænkál. Hér er góð blanda:

Grænn djús

- 5 blöð grænkál
- 1 stk gúrka
- ½ sm engifer
- 6 stk sellerístilkar
- 2 dl appelsínusafi, nýkreistur

Skellið grænkálinu, gúrkunni, engiferinu og selleríinu í gegnum djúsvélina, blandið saman við nýkreistan appelsínusafann og drekkið sem fyrst. Andoxunarefnið í grænmetinu eru fljót að tapast við alla meðhöndlun og því er best að skála í grænum djús áður en farið er í að þrifa djúsvélina.

Verði ykkur að góðu!
Dóra

ÞEGAR ÉG MÁLA GLEYMI ÉG STAÐ OG STUND

**Kolbrún Róberts-
dóttir** malar íslenska
náttúru út frá eigin
tilfinningum.

Hver ertu?

„Ég er listmálari og móðir. Svo er ég líka mjög mikill þælari út á hvað lífið gengur og áhugamanneskja um heilbrigði og líkamsrækt. Á hverjum einasta degi hleyp ég og lyfti lóðum. Þá fæ ég mikið af mínum innblæstri í listina. Ég á tvær dætur sem eru 6 og 8 ára gamlar og svo eigum við eina tík,“ svarar Kolbrún Róbertsdóttir og bætir við brosandí: „Það er Chihuahua-hundur. Hann lætur okkur vita þegar gesti ber að garði en við búum aðeins fyrir innan Mosfellsbæ í yndislegu bjálkahúsi.“

Hvert ertu að fara?

„Ég er fyrst og fremst stödd í nútíðinni en ég horfi fram á við með því að koma verki í gang í dag. Ætla að reyna að stuðla að því að ég geti málað í framtíðinni og farið í stærri verkefni. Það er ótrúlega mikið að gera við að sinna listinni og svo eru börnin lítil og ég vil eyða miklum tíma með þeim. Það er dýrmætur tími.“

Hvenær byrjaðir þú að mála?

„Fyrir sex árum byrjaði ég. Það var um það leyti sem ég eignaðist yngri dóttur mína. Hef alltaf verið meðvituð um hvað hugurinn er virkur og að við getum gert allt og fáum allt sem við viljum ef okkur langar nógu mikið til þess. Hugur, líkami og sál: þetta vinnur saman. Ég hef unnið mikið með höndunum í gegnum tíðina en ég er lærð hárgreiðslukona. En hugurinn leitaði annað.“



**Kolbrún Róberts
Himinn & Jörð
4. ágúst - 1. september**

Kolbrún listmálari

„Abstrakt þýðir frjáls upplifun. Það er tilfinning sem ég hef varðveitt. Hef allt mitt líf lífað út frá eigin forsendum og það hefur mótað mig eins og ég er í dag.“



Hvað malar þú?

Mér þykir ofboðslega gaman að abstrakt. Þá tek ég hlutina úr náttúrunni. Geri til dæmis stóra fossa og eldstæði. Er ekki mikið í kassaformi heldur leitast ég við að mála í flæði sem ég tengi við náttúruna. Mér finnst gaman að gera hálfgerða skúlptúra þegar ég mála. Tek þá líti úr náttúrunni og bý til flæði úr þeim. Þá er hægt að upplifa verkin sem hluta af jörðinni. Ég nota líti sem eru í himninum og jörðinni. En það sem ég er að mála á sýningunni á Kaffi Sólun geri ég á steypugrunn sem ég hef þróað.

Það er gott efni sem þolir sveigjur og beygjur og molnar ekki. Síðan nota ég olíu og líka olíuvax. Þessu er öllu blandað saman. Þetta er geggjað efni og í fyrsta skipti sem ég nota þessa aðferð. Einar Hákonarson frændi minn kynnti mig fyrir olíuvaxinu. Þá opnuðust nýjar dyr fyrir mér. Þegar ég mála þá gleymi ég stað og stund. Get eflaust unnið fimmfalt á við aðra.“

Sýning Kolbrúnar ber titilinn: Himinn og jörð. Hún stendur til 1. september á Kaffi Sólun

Dagur í lífi listmálarans

- Við vöknum og ég fer með stelpurnar í skólann.
- Síðan fer ég á æfingu.
- Þar næst kem ég um klukkan 10 á vinnustofuna og nýti tímann eins og ég get til klukkan 14.
- Þá er eldri stelpan mín búin í skólanum og ég hitti hana. Annars er hún ótrúlega sjálfstæð en kemur stundum með mér á vinnustofuna.
- Næ yfirleitt að vinna til klukkan 16.
- Þá er yngri stelpan búin í skólanum.
- „Þetta er þessi týpíski dagur og heimilisverkin bíða mín síðan þegar heim kemur. En þótt ástriðan sé í listmálan hef ég ekki ástriðu fyrir matargerð,“ segir Kolbrún og skellihlær.

Elísabet hugar að hamingjunni

ÞEGAR HÓPURINN HVERFUR...

Hefur þú upplifað að hóp-
urinn í kringum þig leys-
ist upp? Fer að trúa á
annað? Eignast öðruvísi
líf? Finnast aðrir hlutir skemmti-
legir? Ég er að lenda í því.

Ég er 29 ára gömul og er af
þeirri kynslóð og þeim hópi að
ég hef aldrei þælt nokkuð í því
að aldurinn skipti nokkru máli.
Mér finnst ég eiginlega ennþá
vera svolítt unglingur og hlakk-
aði afskaplega til að verða þrítug.
Ástæðan fyrir því að ég hlakkaði
til að verða þrítug var að ég hélt
ég myndi fá iBook pro í afmæl-
isgjöf eins og bróðir minn þegar
hann varð þrítugur. Um daginn
komst ég svo að því að það væri
misskilningur því aðstæður okkar
systkinanna eru mismunandi. Þau
þurfa lítið að skipta sér af honum
en þurfa að gefa mér nikótíntyggi
og fara með mér í Bónus því mér
líður ekki bara eins og unglingi
heldur haga ég mér greinilega líka
þannig. Þannig að núna er ég að
verða þrítugur unglingur sem kann
varla að kaupa í matinn og er með
frelsi í símanum. Ég er týpan sem
ég sör þess eið að verða aldrei á
fullorðinsárum.

Síðustu tíu ár hafa allir vinir
mínir verið á sama róli. Allir að
skapa æðislega mikið og tala um
merkilega hluti yfir sigó og bjór.
Dansandi af sér rassinn á nóttunni
og horfandi á sjónvarpið á daginn
auk þess að læra smá eða vinna
smá. Þetta var normið. En núna
erum við ekki eins. Ég og vinirnir.
Nei. Núna eiga allir börn.

Im not a girl... not yet a woman

Já, Britney söng úr mínu hjarta
skal ég segja ykkur. Ég er ekki
lengur þetta partýdýr en ekki ennþá
orðin kona. Ég fór að þæla að-
eins í þessu um verslunarmanna-
helgina. Þessar hátíðir eru gerðar
fyrir unglinga og fjölskyldufólk og
ég er hvorugt. Það er enginn hóp-
ur sem ég er í. Ég er í samfélags-
limbói.

Á þessu ári hafa þrjár bestu
vinkonur mínar eignast börn.
Þær voru eins og ég en eru það
ekki lengur. Ekki misskilja, þær
eru náttúrlega ennþá ógeðslega
skemmtilegar og ég elska þær
en þær hafa minni áhuga á mér.
Hverjum er ekki sama um að ég
hafi séð geðveikan þátt á Skjá ein-
um þegar Barnið er annars vegar?
Ég skil þetta alveg og kannski er

I'm not a girl, söng Britney fyrir Betu
„Já, Britney söng úr mínu hjarta, skal ég
segja ykkur. Ég er ekki lengur þetta partýdýr
en ekki ennþá orðin kona.“



ég bara frústreruð á þessu því ég
vil vera memm. Ég hætti að reykja
og var einn liðurinn í því að ég gæti
hangið með börnunum þeirra... en
svo er ég í þremur vinnum og er
ekkert mikið að heimsækja þær á
kvöldin. Hver heimsækir barnafólk
klukkan tíu á kvöldin? Þannig að
þó að við viljum vera memm þá
er það ekkert mikið að gerast og
gerist ábyggilega varla fyrr en ég
eignast sjálf börn. Ef ég eignast þá
einhvern tímann börn. Ef ég eignast
þá einhvern tímann mann...
eða bara kæró. Eða einhver verði
skotinn í mér. Sem ég er skotin í á
móti. Æh...en allavega.

Aldurstremma

Loksins skil ég aldurstremm-
ann. Loksins. Eina ástæðan fyrir
honum er að líkamsklukkan sem
tífar og slær þungum slögum um
leið og þreyttir bláir fuglar fljúga
upp úr nærjunum þegar ég sé
börnin í kringum mig... nota bene,
þau eru ekki byrjuð að tala og ég
elska öll börn þangað til þau byrja
að tala. En þá væri ég til í að skila
þeim. Já, eina ástæða aldurs-
tremmans hjá mér er að tíminn
líður svo hratt og ég er hrædd um
að vakna í sömu sporum eftir tíu
ár og verða þá eins og

feita svarta konan í Boston Public
sem er orðin of gömul til að eignast
börn og má ekki ættleiða því
hún er feit.

Tilgangur lífsins er að gefa af
sér líf. Fullkomin hamingja
mín felst í því að gefa
það sem mér
var gefið. Ég
hlakka ekki
til að verða
þ r í t u g .
En mikið
hlakka ég
til að verða
kona.



Texti >> Elísabet Ólafsdóttir

Nýjustu andlit
GAP kynnt

MIA FARROW ER ENNÞÁ FLOTT

Fatamerkið GAP er ótrú-
lega duglegt að fá fræg andlit
til þess að kynna vörur sínar.
Sarah Jessica Parker var um
tíma andlit GAP ásamt öð-
rum.

Á haustin er ávallt tekin
stór hópmynd af nýjum and-
litum og að þessu sinni eru
það Chris Evans úr Fantastic
Four, Piper Perabo, söngvar-
inn Common og fleiri. Mia Far-
row er einnig meðal þeirra og
er konan að koma aftur með
stæl. Ótrúlega flott mynd. Mia
ætti að gera meira af þessu.



Mia Farrow Er algjör
stjarna og myndast vel.



Pete Wentz Úr hljómsveitinni
Fall Out Boy.



Chris Evans Úr Fantastic
Four, á eftir að verða stjarna.



Eva Herzigova
Sexí og sæt.



Jeremy Pivens Leikarinn úr
Entourage er algjör töfari.



Natasha Bedingfield Söng-
konan er eitt af andlitum GAP.



Piper Perabo Hver man ekki
eftir henni úr Coyote Ugly?



Common Rapparinn og sálar-
söngvarinn Common er flottur.

SKÓLA LEIKUR



Pú sendir SMS skeytið

BT BBT á númerið 1900.

Pú færð spurningu og þú svarar með því að senda SMS skeytið **BT A, B** eða **C** á númerið **1900.**

Pú gætir unnið!



•159,999

Aðalvinningur C.
Dregin út 18. ágúst
32" MEDION LCD TV



•167,999

Aðalvinningur A.
Dregin út 8. sept.
FujitsuSiemens fartölva



•149,999

Aðalvinningur B.
Dregin út 31. ágúst
MEDION tölva +
19" flatskjár



Fullt af aukavinningum!

PANASONIC Myndvélur • GSM símar • PSP tölur • SONY stafrænar myndavélur • Medion borðatölur • PS2 tölur • DENVER DVD spilarar • Gjafabréf á Tónlist.is • SONY MP3 spilarar • iPod • Fullt af af Pepsi, DVD, CD's, tölvuleikjum og fleira

*Aðalvinnar dregin út úr öllum innsendum skeytum. Vinningar verða afhentir í BT Smáralind, Kópavogi. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS klúbb. 99 kr/skeytið. Þú færð 5 mín til að svara spurningu.

BT

Veður fer nú kólnandi og því um að gera að klæða sig vel. Við hugum þessa vikuna að húfum, vettlingum og treflum.

BÝFLUGNA BARBRA

Stórsöngkonan Barbra Streisand elskar fegrunaraðgerðir

Söngkonan Barbra Streisand er elskuð og dáð um heim allan. Hún er jafn falleg í dag og þegar hún var að byrja. Nú vitum við af hverju. Gellan er hér að koma út af lýtalækningastofu með fáránlegasta höfuðfat sem til er. Hún lítur út eins og þeir sem vinna í býflugnabúum. Fáránlegt í alla staði.

Barbra Streisand Nýkomin út af lýtalækningastofu með býflugnabúshöfuðfat.



Katla er í uppáhaldi Katla Margrét leikkona er svakalega sæt með bleiku alпахúfunu sína.



Leikkonan Bai Ling Leikkonan tekur sig vel út í flegnum toppi með alпахúfu.



Faye Dunaway sem lék í Bonnie & Clyde Hún er heldur betur sexí með þessa húfu eins og fæst í Benetton-Sisley.



Fullkomið að vera með alпахúfu við galakjólinn á rauða dreglinum Madonna með eiginmanni sínum, leikstjóranum Guy Ritchie. Hún sagði í viðtali fyrir nokkru að hjónaband gengi einfaldlega út á að gefa allt sem hægt er að gefa maka sínum og leggja sig fram við að vera góður við hann. Alltaf.



Alпахúfa, grifflur og trefill í svörtu og hvítu Ein stærð fyrir alla. Alпахúfan er úr ull, 1.195 kr. Grifflurnar eru 100% ull, 2.795 kr. Trefillinn er blanda, 40% akrýl, 30% móher og 30% nylon, 2.795 kr.



Ung að eilífu Það er greinilegt að Barbru er illa við að eldast.

hér&nú LAUSN Á KOSSGÁTU NR. 45

	1	2	3	4	5	6	
	M	A	S	O	F	T	
	M	A	Í	S	R	Í	S
	C		A	L	N	Æ	M
	V	Ö	M	B	I	A	N
19	H	E	S	B	U	G	Ð
24	A	L	L	S	M	A	R
	L	A	K	U	R	A	P
33	H	I	Ý	M	I	S	T
	U	Á	R	T	Ö	K	F
45	M	A	R	B	A	N	A
49	M	A	S	S	I	G	J
	Á	T	T	A	L	F	I
	S	N	A	K	K	O	S
	T	A	L	K	O	R	S

Íslensk hönnun í heimsklassa

VERKSMIÐJUKONUR STEFNA HÁTT

Doppótt Þessir skemmtilegu bolir fást í ýmsum útgáfum í búðinni, en hér er Rósa Helgadóttir hönnuður í svörtum og hvítum bol. Svart verður einmitt áberandi í tískunni næsta vetur.

Falleg stígvél María K. Magnúsdóttir hannar öll stígvélin og skóna sem eru á boðstólum í Verksmiðjunni, en það er óhætt að segja að skófíklar geti fengið ýmislegt við sitt hæfi í versluninni.



Laufabrauðið veitti innblástur Anna Guðmundsdóttir fatahönnuður er hér í bol og með armband með laufabrauðsmynstrinu, sem einkennir hönnun hennar. Á bak við hana má sjá rauð sjöl og töskur sem er einnig hannað af henni.



Mjaðmagallabuxur og flott bikini

HVAÐ ERU ÞÆR GAMLAR?



Þessi leikkona er gift öðrum þekktum leikara.



Þessi skvísa var eitt sinn Bond-stúlka.



Gullfalleg leikkona. Þekktust fyrir að leika í sjónvarpsþáttum.



Ótrúlega flott fyrirsæta sem eitt sinn var gift rokkara.

Sjö íslenskir hönnuðir hafa komið sér fyrir með verslun sína, Verksmiðjuna, á horni Skólavörðustígs og Bergstaðastrætis. Verksmiðjan var upphaflega staðsett neðar á Skólavörðustígnum, en verslunin var stofnuð árið 2003 af sex hönnuðum. Í versluninni má meðal annars finna fallega boli, pils, regnkápur, peysur, skó og stígvél, auk lampa og ýmissa fylgihluta.

Aukinn áhugi á hönnun

„Við vorum upphaflega að leita okkur að vinnustofu saman, en svo bauðst okkur húsnæði á Skólavörðustígnum og þá slógum við til og opnuðum búð fyrir þremur árum,“ segir



Fleira en fót Í versluninni má meðal annars finna þessa stílhlínu lampa, sem hannaðir eru af Þorbjörgu Valdimarsdóttur. Töskurnar eru einnig hannaðar af Þorbjörgu.

Anna Guðmundsdóttir textilhönnuður. „Við fluttum hingað á Skólavörðustíg 10 í byrjun sumars og erum mjög ánægðar með staðsetninguna. Hingað koma margir útlendingar á sumrin, en Íslendingar eru um helmingur viðskiptavina okkar og hlutur þeirra er alltaf að aukast. Ég held að fólk sé farið að hafa meiri áhuga á því að kaupa íslenska hönnun. Bæði vegna þess að fótin eru flott og eins til þess að vera ekki alveg eins til fara og allir aðrir.“

Verða með gestahönnuði

Anna var heimavinnandi húsmóðir með sex börn og starfaði síðan við bókhald í mörg ár, áður en hún fór í Listaháskólann að læra hönnun. „Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á fatnaði og því að búa til fallega og skemmtilega hluti,“ segir hún. Eitt af því sem einkennir hönnun Önnu er sérstakt gatamyntur, sem er bæði þjóðlegt og fallegt, enda segir hún að innblásturinn hafi komið frá laufbrauðsskurði.

Hönnuðirnir í Verksmiðjunni eru á ýmsum aldri og segir Anna að viðskiptavinir verslunarinnar séu á aldrinum frá tvítugu og upp úr. Ein af nýjungunum sem hönnuðirnir eru

Allt fyrir höfuðið Það er óþarfi að líta út eins og álfur þó að úti sé kalt. Fjölmargar einstakar og fallegar húfur fást í Verksmiðjunni, en þær eru hannaðar af Dóru Emilsdóttur. Myndin er einnig eftir hana.



með á nýja staðnum er að bjóða gestahönnuðum að vera með hönnun sína í versluninni. „Við verðum með nýjan gestahönnuð í hverjum mánuði. Þetta er tækifæri fyrir unga hönnuði að kynna sig og sínar vörur án mikillar fyrirhafnar.“

Stefna hátt

Fjórar af hönnuðum Verksmiðjunnar, þær Anna Guðmundsdóttir, Dóra Emilsdóttir, Rósa Helgadóttir og Þorbjörg Valdimarsdóttir, taka um þessar mundir þátt í sýningunni Íslenskrí tiskuhönnun, sem stendur yfir í Þjóðmenningarhúsinu út febrúar á næsta ári. Sýningin fer til Vínar næsta vor og auk þess ætla þær að taka þátt í sölusýningu í Frakklandi í næsta mánuði. Því liggur beint við að spyrja Önnu hvort hönnuðir Verksmiðjunnar hyggi á útflutning. „Það er aldrei að vita,“ segir hún. „Á maður ekki að stefna hátt?“



Svart er í tisku Svartur litur verður áberandi næsta vetur og hér má sjá glæsilegan svartan kjól, sem er hönnun Rósu Helgadóttur.



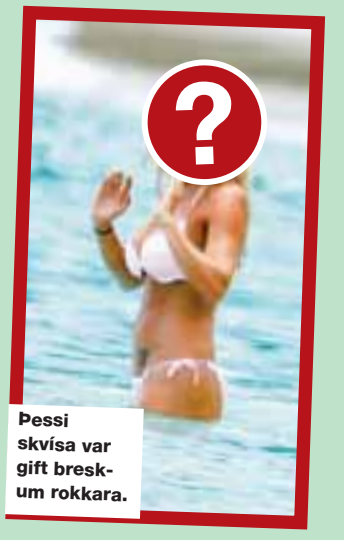
Flottir fylgihlutir Hægt er að finna fylgihluti af öllum stærðum og gerðum í versluninni. Stígvélin eru hönnuð af Maríu, taskan er frá Önnu og hársþangimar eru hannaðar af Huldu Kristinsdóttur.



Það vita allir hver þessi fyrirsæta er.



Þessi fyrirsæta er kölluð „líkaminn“.



Þessi skvísa var gift breskum rokkara.



Fyrsta flokk leikkona.

Kyra Sedgwick, 41 árs, tveggja barna móðir; Jane Seymour 55 ára, fjögurra barna móðir; Heather Locklear, 44 ára, eitt barn; Stephanie Seymour, 38 ára, fjögur börn; Cindy Crawford, 40 ára, tvö börn; Elle MacPherson, 43 ára, tveggja barna móðir; Rachel Hunter, 37 ára, tvö börn; Joan Allen, 50 ára, eitt barn.

NOTUM MINNI SYKUR

— ENGINN TEKUR EFTIR ÞVÍ



Ég er alltaf að sjá betur og betur að ég hef unnið stóra vinninginn í lottói lífsins. Ég er alin upp hjá svo flottum foreldrum sem voru langt á undan sínum samtíma þegar kom að mataræði. Þegar mamma sultaði kom þessi dásamlega lykt í húsið – ég var viss um að svona væri lyktin á himnum. Mamma kenndi mér að nota þurrkaða ávexti við sultugerð í stað sykurs og sjóða með vanillustöng eða kanillstöng eða annað sætt krydd. Allt eftir hvað passaði hverju sinni.

Hún kenndi mér líka að frysta sultuna í passlega stórum skömmtum. Þannig geymist sultan best þegar við skiptum hvíta sykrinum út fyrir þurrkaða ávexti. Þegar líða tekur á ágúst fara fyrstu þerjaskammtarnir að breytast í sultu. Held að helmingaskipti eða 50/50 sykur og ber séu liðin tíð í sultugerð. Ef fólk vill minnka sykurrinn í sultuuppskriftinni þá eru margar leiðir til þess. Einfaldasta leiðin er að minnka sykurrinn um 10% í uppskriftinni. Bara nota 90 grömm í stað 100 – ég ábyrgist að það tekur enginn eftir því. Svo má gera ýmislegt róttækara eins og að prófa 25% minni sykur eða hafa til helminga sykur og þurrkaða ávexti. Einnig er hægt að nota ýmsa aðra sætu en sykur. Döðlur, apríkósar, fíkjur, sveskjur, rúsínur, hrísgrjónasíróp, agavesíróp, hlýnsíróp, molasse, hrásykur og hunang svo eitthvað sé nefnt.

Ég ætla að kenna ykkur að búa til mauk sem þið getið notað í staðinn fyrir hvítan sykur þegar þið sultið. Það er hægt að nota ýmsa þurrkaða ávexti í þessi mauk. Til dæmis er sniðugt að nota döðlur og apríkósar til helminga eða hálfan skammt af döðlum á móti sveskjum og rúsínum. Þarna þurfið þið að spyrja bragðlaukana ykkar og fjölskyldunnar. Mér finnst hlutlausast að nota döðlur eða rúsínur, einnig er sniðugt að byrja á að nota bæði sykur og þurrkaða ávexti í þeim hlutföllum sem ykkur þykir henta. Þegar þið skiptið út sykri fyrir ávaxtamauk þá er þumalputtareglan að 1 dl. sykur jafngildir 1 1/2 dl. af ávaxtamauki. Það gæti verið sniðugt að byrja á að gera eina litla prufuuppskrift til að finna út hvað ykkur finnst best.

Döðlumauk 1

Setjið 500 grömm af döðlum* í skál með vatni, látið vatnið rétt fljóta yfir, eftir 15–30 mínútur er vatninu hellið af (geymt) og döðlurnar settar í matvinnsluvél ásamt 1 dl. af bleytuvatninu og þær maukaðar.

Döðlumauk 2

- 350 g. döðlur*.
- 150 g. rúsínur*.
- 3 dl. eplasafi.
- 1 lífræn appelsína, skorin í fernt.
- 1/2 tsk. kanill.
- 1/4 tsk. vanilluduft*.
- Salt af hnífisoddi.

Allt sett í pott og soðið í um 20–30 mín. Passið að hræra í annað slagíð, veiðið appelsínurnar upp úr og setjið restina í matvinnsluvél og maukið. Sumum finnst gott að þurrresta 1 dl. af kókosmjóli* á pönnu og bæta út í maukið.

Bláberjasulta

- 3 dl. bláber.
- 1–2 dl. döðlumauk*.
- 1/2 tsk. vanilluduft*.

Bláberin eru hreinsuð og skoluð og sett í matvinnsluvél ásamt döðlumaukinu og vanilluduftinu og öllu blandað saman (þarna getur sultan verið tilbúin og hægt að frysta hana). Allt sett í pott og soðið í 5–10 mínútur, sett á glös og kælt. Einnig má setja sultuna í plastlát og þá er hægt að frysta hana, þannig geymist hún best.

Rífsberjasulta

- 5 dl. rífsber með stönglinum.
- 1 dl. vökví, til dæmis vatn eða eplasafi.
- 5 dl. rífið epli.
- 1 1/2 dl. döðlumauk eða agavesíróp eða rapadura-hrásykur eða önnur sæta.
- Smá vanilluduft.

Sjóðið rífsberin í um það bil 15 mínútur. Merjið berin með sleif á meðan þau sjóða, svo er allt sett í sigti og rífsberjamaukið sigtast frá og hratið verður eftir. Setjið rífsberjamaukið, rífnu eplin, vanilluduft og döðlumauk (eða þá sætu sem þið kjósið að nota) í pott og látið sjóða í 10 mínútur. Setjið svo allt í matvinnsluvél og maukið, þá er sultan tilbúin að fara í glerkrukkur – en líka er hægt að frysta hluta af henni í passlegum skömmtum. Þessa sultu má krydda til dæmis með engifer eða stjörnuanis eða einhverju öðru góðu kryddi.

Rabbabarasulta

Fyrst við erum að tala um sultur á annað borð þá ákvað ég að leyfa þessari að fljóta með, best er að nota unga leggi rabbabaras því þeir innihalda minni oxalsýru. Þess vegna er best þegar leggirinn eru orðnir stórir að rífa allt af niður í haus og leifa leggjunum að vaxa aftur til að fá nýja leggi. Þá er hægt að ná þeim ungum nokkrum sinnum á sumri. Mamma kenndi mér að nota kalsíum klóríð – fæst í apótekinu til að vinna á móti sýrunni.

- 1 kg. rabbabari – ungu leggirinnir.
- 500 g. döðlur.
- 500 g. sveskjur.
- 1 vanillustöng.
- Soðið saman í um 30–50 mínútur.

Súrsætt chutney

Hér getið þið notað rabbabara, epli, mangó, ananas, papaja, þerur – blandað saman nokkrum tegundum eða notað bara eina tegund einnig getið þið notað ber, til dæmis bláber, rífsber, sólber, stikkilsber, reyniber eða trónuber. Ef þið notið ber með stöngli þá þarf að taka þau af stönglinum.

- 1 kg. ávextir eða ber, ávextirnir skornir í litla bita en berin tekin af stönglinum.
- 2 msk. rífin engiferrott, 2 hvítlauskrið.
- 1 rauður chillipipar, skorinn í tvennt, steinhreinsaður og skorinn í litla bita.
- 1 msk. rífið lime-hýði.
- 1 msk. laukfræ (ef þið fáið þau).
- 1 msk. sinnepsfræ.
- 1 tsk. paprikuduft.
- 1 tsk. kóríanderfræ.
- 1/2 kg. döðlur*.
- 250 g. apríkósar.
- 2,5 dl. vatn eða eplasafi.

Allt sett í pott og soðið við vægan hita þar til allt er orðið vel soðið.

* fæst lífrænt frá Himneskri hollustu.

Texti >> Sólveig Eiríksdóttir
Himnesk hollusta





EINI SÚLUSTADURINN Á LANDINU

Goldfinger er eini súlustadurinn á höfuðborgarsvæðinu.

Auk glæsilegra kvenna, erum við með mikið úrval viskibogunda, óvísu er boðið upp á annað eins.

Á **Goldfinger**, getur þú gengið að því visu að hefur gullfalegra kvenna frá fjölmörgum þjóðlöndum leiki fyrir þig listir sínar og skemmti þér á ógleymanlegan hátt.

Komdu á **Goldfinger**, og njóttu þín í funbestri stemmningu all kvöld frá klukkan 20.

GOLDFINGER



www.minnsirkus.is/pipola



SIRKUS TV

PÍPÓLA

FIMMTUDAGA KL 22

ÞÆR VORU RÁÐNAR

Þær Elín og Sigurbjörg slógu út yfir 400 manns sem sóttu um að stjórna mest spennandi sjónvarpsþætti sumarsins! Í þættinum Pípóla (merking: leika, dansa, spila) munu Elín og Sigurbjörg kanna hina ýmsu króka og kima íslensks samfélags. Þær setja sig í ólíkleg hlutverk í einn dag og leyfa þannig áhorfendum að kynnst lífi ólíkra hópa á reykvískum sumardögum.

FYLGSTU MEÐ!

Nú ná rúmlega 90% heimila landsins Sirkus TV. Sirkus er á rás 15 á ADSL, 69 á Breiðbandinu, 5 á Digital Íslandi en einnig er víða hægt að ná útsendingum stöðvarinnar með venjulegu loftneti.

ÚTSALA

DÚ SPARAR 80.000



40" LCD

LAVA Chameleon
sænsk hönnun, sænsk gæði

249.995

LAVA LV 40LLP

Listaverð 329.995

40" LCD sjónvarp. Upplausn 1366 X 768. Litadýpt er 16,7 milljón litir. Skerpa 1000:1 Birta 500 cd/m2. Viðbragðstími 8ms. Nicam stereo. Tengingar: HDMI inngangur AV inngangur, AV útgangur, S-Video inngangur, 2 scart tengi, PC inngangur (D-sub) PC hljóðinngangur, Heyrnatólatengi. Textavarp. Mynd í mynd Hægt að fá aukaramma í fjórum litum. Fullkomin fjarstýring

DÚ SPARAR 15.000



15" LCD

Gengur fyrir 12 og 220V

29.995

Listaverð 44.995

ROADSTAR LCD1560K

15" LCD sjónvarp. Upplausn 1024 X 768. Birta 250cd/m2 Skerpa 500:1. Fjölkera. Allar aðgerðir á skjá. 200 stöðva minni. Textavarp. Scart tengi. Fullkomin fjarstýring

DÚ SPARAR 10.000



24.995

Listaverð 34.995

SCOTT CRX808

Ferða DVD spilarí með tveim 6" LCD skjám. Spilar öll svæði. Spilar: DVD/VCD/JPEG CD-R/CD-RW. Festingar fyrir hnakkapúða í bíl Taska og fjarstýring fylgja

KARAOKE DVD DISKAR Í MIKLU ÚRVALI

34.995

Listaverð 39.995

LAVA DRM-9530

Bíltæki með CD/DVD spilara. Spilar: DVD-R/DVD-R+ DVD-RW/DVD-RW+/VCD/SVCD/MP-3. FM/MB RDS útvarð með 18 stöðva minni. Magnari 4 X 50 wött Fullkomin fjarstýring

DÚ SPARAR 6.500



G065L

KARAOKE DVD spilarí sem spilar: DVD/VCD/CDG Tengir fyrir 2 hljóðnema. Hraðastillir. fjarstýring 2 hljóðnema fylgja

5.495

Listaverð 11.995



18.995

ROBERTS RADIO R250 MARGIR LITIR

Listaverð 22.995

DÚ SPARAR 6.000

MIKID ÚRVAL VECC OG GOLF STANDA FYRIR LCD OG PLASMA SJÓNVARP

DÚ SPARAR 5.400



4.595

ELTAX DV153

Listaverð 9.995

DIVX DVD spilarí sem spilar öll svæði. Spilar: DIVX/DVD DVD-R/DVD+R/DVD-RW/DVD+RW/CD/VCD/SVCD/CD-R CDRW/MP-3/HDCD/JPEG

DÚ SPARAR 20.000

19" LCD



69.995

LAVA LV19LLV

Listaverð 89.995

19" LCD breiðjaldssjónvarp. Upplausn 1280X768 Nicam stereo. A/V inngangur. PC inngangur Skerpa 800:1. Birta 450cd/m2. 2 scart tengi S-Video. DVI tengi. Heyrnatólatengi. Fjarstýring Innbyggð útvarp og vekjari

DÚ SPARAR 5.000



14.995

TANGENT DUO

Listaverð 19.995

Útvarp með vekjara. Sleep/Timer. Snooze Hágæða FM/MB útvarp með stereo móttakara Heyrnatólatengi. Tengi fyrir MP-3 spilara Fæst í 4 litum: Eik, Hnotu, Hvítu og Svörtu

DÚ SPARAR 5.000



10.995

TANGENT UNO

Listaverð 15.995

Hágæða FM/MB útvarp með stereo móttakara Heyrnatólatengi. Tengi fyrir MP-3 spilara Fæst í 4 litum: Eik, Hnotu, Hvítu og Svörtu

Listaverð 34.995

SCOTT DPXi 102

Ferða DVD spilarí með 10" LCD skjá Spilar: DIVX/Xvid/MPEG4/DVD/DVD+R/DVD+RW DVD-R/DVD-RW/JPEG. Dolby Digital. Audi/Video útgangur. Coaxial Digital útgangur. 2 heyrnatólatengi Heyrnatól fylgja. 12 volta snúra í bíl fylgir Taska fylgir

9.995



DÚ SPARAR 6.000

LAVA CRM-8410

Listaverð 15.995

Bíltæki með geislasplara Spilar MP-3. 4X40 wött

www.radio.is

RADIÓBÆR

ÁRMÚLA 38 • SÍMI 553 1133



KEA-skyr er frábær hollustuvara, einstaklega prótein- og næringaríkt og nánast fitulaust. Í því eru hvorki sætuefni né önnur hjálparefni. KEA-skyr er góður kostur fyrir alla þá sem hafa hollustuna í fyrirúmi og vilja lifa á heilsusamlegan hátt.



KEA
Skyr



NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ **HEILBRIGÐUM**
LÍFSSTÍL



FEGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA