

hér & nú

Fimmtudagur 7. september 2006
35. töl. – 2. árgangur
Verð: 395 krónur

TÓK LÍFIÐ FRAM YFIR DÓPIÐ

„Ég átti ekki fleiri sénsa,“ segir Ellý í Q4U í viðtali við Hér & nú. Hún var nær dauða en lífi af dópneyslu en reis upp og hefur verið edrú í 15 ár. Hún nýtur nú lífsins með börnunum sínum fjarri ys og þys borgarlífsins.

GLÆSILEGUSTU
PÖR LANDSINS





JUST cavalli

fragrance for him

fragrance for her

NÝ FRÁBÆR ÆFINGAKERFI FRÁ ÁGÚSTU JOHNSON

Æfingar sem þú getur stundað hvenær sem þér hentar
Einfalt, þægilegt og þú kemst í fínt form

VHS og DVD

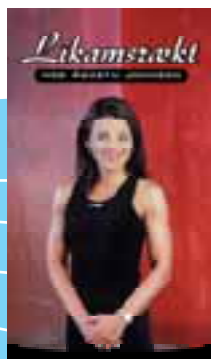


Mótaðu fallega og vel þjálfaða vöðva með teygjurennungi. Njóttu þess að gera æfingarnar með afslappandi tónlist. Teygjurenningurinn fylgir með!



Hefurðu litinn tíma til að stunda þjálfun? Þú hnitmiðaðuð 10 mínútna æfingakerfi sem gefa góðan árangur.

Nú fást öll æfingakerfin á DVD.



Fást í Hagkaup og í Hreyfingu
www.hreyfing.is



Skýr



Njóttu lífsins með heilbrigðum lífsstíl

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

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



FEGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

hér&nú

HREINSKILIN OG HUGRÖKK

Ætla rétt að vona að **Ellý** sem prýðir forsiðu Hér & nú ásamt tveimur dætrum sínum dragi aldrei úr þeim öflugum mætti sem býr innra með henni. Návist hennar er öflug og kraftur hennar sömuleiðis. Hún býr vægast sagt yfir sjaldsæðum og öfundsverðum eiginleikum sem felast í hugrekki og óþrjótandi orku.

Er ekki í vafa um að hún er fær um að hjálpa öðrum að komast af eingöngu með því að vera hún sjálf því sjálfsöryggi hennar felst greinilega í þekkingu hennar á eigin krafti og þá á ég alls ekki við hroka eða þess háttar.

Þessi kona undrast og hrífst líkt og barn þegar henni líður þannig án þess að hugsa út í hvað aðrir kunna að halda. Hún velur öfgar í öllu sem hún tekur sér fyrir hendur og á það jafnvel til að varpa allri gætni fyrir róða og gera einhvers konar uppreisn en á sama tíma leyfir hún hverjum atburði að kenna sér eitthvað.

Þótti áhugavert að sjá að hún hefur meðvitaða stjórn á kringumstæðum. Það eitt gerir hana að sigurvegara.

Ellý Ármanns



HRINGDU INN PARTÍ
EÐA FRÉTT
550 50 70

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

Láttu vita!



EFNISYFIRLIT

6 *hér&nú* STJÓRNUR
Matt Dillon heimsækir Ísland.

7
G-star, tiskusýning í Loftkastalanum.

8
Auðunn Blöndal krúnurakaður og sætur.

10-11
Langflottustu pörin á Íslandi.

12
Innlit til Vidda í Greifunum.

14
Dansskóli Jóns Péturs og Kóru flytur í gömlu rúgbrauðsgerðina.

15
Blind stefnumót.

18-19
Fræga fólkíð á MTV-hátíðinni í ár.

20-21
Próstur Jóhannesson tónlistarmaður og slökkviliðismaður.

22
Olga pistlahöfundur skrifar frá London.

23
Ingvar eldar með Palindrome.

26 *hér&nú* LÍFSSTÍLL
Feneyjar og stjörnurnar.

28
Elín S. Skúladóttir léttist um 30 kíló.

30
Elísabet pistlahöfundur internetástfangin.

32
Magnaðar breytingar í Fyrir/Eftir.

34-35
Melkorka fór til Indlands og Kenýa.

36-38
Forsíðuviðtal við Ellý í Q4U.

40
Viðtal við rithöfundinn Carl Honoré sem kennir fólk að hægja á sér.



Útgáfufélag 365 – prentmiðlar.
Útgefandi Páll Baldvín Baldvinsson ábm.
Ritstjóri Ellý Ármannsdóttir elly@365.is,
Ritstjórn Anna Kristine Magnúsdóttir
annakristine@hognu.is
Svala Jónsdóttir svala@hognu.is
Hér & nú Skatahlíð 24, 105 Rvík,
sími: 550 5000.
Fax Auglýsingar: 515 7599
– Ritstjórn: 550 5075.
Netfang Ritstjórn: ritstjorn@hognu.is
– Auglýsingar: auglysingar@hognu.is.
Umbrot 365 – prentmiðlar.
Prentvinnsla Ísafoldarprentsmiðja.
Dreifing Pósthúsið ehf., dreifing@posthusid.is.
Hér & nú áskilur sér rétt til að birta aðsendar myndir í tímaritinu á stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds.



Verslunin G-star store Reykjavík var opnuð á Laugaveginum í vikunni og var boðið til veglegrar tískusýningar í Loftkastalanum.

G-STAR STORE REYKJAVÍK RÖKKAR

Sigursteinn Másson Fjallmynd-
arlegur í góðum félagsskap.



Flott Pessi var heit
á sýningarpallinum.



Anna Rakef
Róbertsdóttir
Ómótstæðileg að
vanda.



Margt um manninn Fjölnenn var í Loftkast-
alanum.



Við birtum nýlega frétt um að Bryndís Bjarnadóttir og Arnar Gunnlaugsson væru nán. Þar reyndist Gróa á Leiti hafa verið á ferðinni. Við spurðum því Bryndísi nánar út í þessa sögu og hvað hún tekst á við um þessar mundir annað en að verja sig gegn slúðri.

BRYNDÍS BJARNADÓTTIR KEMUR AF FJÖLLUM

Áttu tvífara?

„Ég hlýt að eiga mér tvífara fyrst heimildarmaður ykkar taldi sig sjá mig með Arnari. Ekki nema viðkomandi sé blindur maður á aftasta bekk. Ég er ekki einu sinni málkunnug Arnari.“

Hér með er þessi frétt leiðrétt.

Minnir okkur á að sýna kyndli sannleikans virðingu svo enginn brenni sig á loganum. Gott þú tekur þessu létt Bryndís. Hvað ertu annars að gera um þessar mundir?

„Ég mun kenna heimspeki við Viðskiptaháskólann á Bifröst og hef það starf í byrjun næsta mánaðar.

Ég kenndi jafnframt í fyrra við sama skóla og var það gífurlega dýrmæt reynsla. Það er gott andrúmsloft við skólann og aðstæður hinar bestu. Umhverfið er fallegt og starfsfólkið frábært. Ég hlakka mikið til að hefja þar störf að nýju.“



Myni: einkasafn Bryndísar

Slúður Gróa á Leiti hafði samband og ætlaði að stórgræða á fréttaskoti.

SKYR smoothie

SKYR DRYKKUR

Strawberry Lemonade, Peppermint, Swiss Almond

AUDDI FLOTTUR Á HAUSTFAGNAÐI 365

Haustrfagnaður 365 var haldinn í lönó um helgina. Starfsmenn fögnuðu fram á nótt undir berum himni. Auðunn Blöndal vakti athygli okkar enda kominn með nýja hárgreiðslu sem fer honum bara ágætlega.

Okkur hjá Hér & nú finnst flott að vera krúnurakaður.



Sirry, Einar Logi og Kristján.



Kristján og Simmi.



EFTIR

FYRIR

H&N myndir: Skari



Breki og Andri á Sirkus.

MATT DILLON BAK VIÐ LOKAÐAR

Leikarinn og kvennagullið Matt Dillon skemmti sér vægast sagt vel í VIP-herberginu á skemmtistaðnum Pravda í Austurstræti um helgina. Stórstjarnan lokaði sig þar af og sótraði kampavín ásamt fylgdarliði. Einnhverjar íslenskar dómur fengu aðgang að annars lokuðu herberginu þegar liða tók á nóttina en hverjar þessar ungu snótir eru vitum við ekki.

VIP-DYR



Ragnheiður Guðfinna, umsjónarmaður Hér & nú á NFS, tekur viðtal við Matt Dillon. Ísleifur B. Þórhallsson er í bakgrunni.



NÝR VEITINGASTAÐUR

Í HJARTA MIÐBÆJARINS



GEYSIR

Bistro & Bar



GEYSISHÚSINU

Aðalstræti 2
101 Reykjavík
s: 5174300



Góðar veitingar...

í fallegu og vinalegu umhverfi...

í einu glæsilegasta húsi miðbæjarins.



1

Hugrún og Magni

Eigendur Kron kron

Magni Þorsteinsson vatnsberi

- frelsiselskandi
- umbótasinni
- kurteis
- fordómalaus

Styrkur Hrútsins (Hugrúnar) á upptök sín í bjartsýni hans og þar af leiðandi er hann fær um að framleiða sólskin í sambandinu og Vatnsberinn (Magni) þar af leiðandi fær um að njóta geislanna.

Hugrún Dögg Árnadóttir hrútur

- drifandi
- hvatvis
- keppnismanneskja
- sterk kynhvöt



2

Björgólfur og Kristín

Björgólfur Thor Björgólfsson fiskur

- síðavandur
- forvitinn
- ævintýragjarn
- víðsýnn

Kristín Ólafsdóttir krabbi

- tilfinningaheitt
- draumlynd
- önnuglynd
- fastheldin

Saman mynda þau sterka heild. Krabbinn (Kristín) hefur eflaust heillað Fiskinn (Björgólf) fyrst er augu þeirra mættust en stjórnur þeirra segja að þau séu fær um að rækta eiginleika hvors annars um ævi og aldur á mjög svo jákvæðan máta.

GLÆSILEGUSTU PÓ



5

Ólafur Ragnar og Dorrit

Þau bjóða hvort öðru ást í stað yfirdrottunar og vinna samtaka í átt að eigin þrám. Nautið (Ólafur) og Steingeitin (Dorrit) efla hvort annað í stað þess að letja því sambandið blómstrar svo sannarlega.

Dorrit Moussaieff steingeit

- metnaðargjörn
- efnislega þenkjandi
- gott minni
- varkár

Ólafur Ragnar Grímsson naut

- listrænn
- þakklátur
- feiminn
- þolgóður



Lilja og Baltasar

Styrkur Fisksins (Baltasars) er mun meiri í sambandinu en hann grunar. Hann ætti því að sýna Bogmanninum (Lilju) umburðarlyndi. Þegar fiskur og bogmaður sameinast er þörf á skilningi af beggja hálfu þrátt fyrir óbilandi bjartsýni og spennu sem leiðir til þess að þau hrífa hvort annað með sér í hvert ævintýrið á færur öðru.

Baltasar Kormákur fiskur

- dularfullur
- auðsærður
- móttækilegur
- skyggn

Lilja Sigurína Pálma-dóttir bogmaður

- traust
- hreinskilin
- dramblát
- fjölhæf



7

Þóra og Völur Snær

Þau eiga margt sameiginlegt en það eflir sambandið því stjórnur þeirra beggja sýna að þau huga vel að smáatriðum í nánast hverju sem þau taka sér fyrir hendur en þó á mismunandi máta.

Þóra Sigurðardóttir tvíburi

- brotakennnd
- fljóttær
- spurul
- uppfinningasöm

Völundur Snær Völundarson meyjja

- vandlátur
- praktískur
- hreinlegur
- trúfastur



Þórhallur og Brynja

Hér er á ferðinni eldheitt, hávaðasamt og ástríðufullt samband tveggja öflugra einstaklinga sem hika ekki við að beita viljastyrk og hagræðingu öllum stundum.

Brynja Nordquist hrúnur

- jákvæð
- bjartsýn
- gæfusöm
- sterk

Þórhallur Gunnarsson sporðreki

- ástríðufullur
- flókinn
- praktískur
- sjálfsöruggur

3

Jón Ásgeir og Ingibjörg

Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir hrútur

- tápmikil
- töfrandi
- kröfuhörð
- hefur andúð á smáatriðum

Jón Ásgeir Jóhannesson vatnsberi

- efnislega þenkjandi
- sérvitur
- andlegur
- ákveðinn

Stjörnur Ingibjargar og Jóns Ásgeirs eru báðar mjög sjálfstæðar. Fjarvera styrkir sambandið milli merkjanna. Hróturinn (Ingibjörg) er með gott skopskyn, er áberandi stríðinn, og Vatnsberanum (Jóni Ásgeiri) líkar það vel á meðan hann fær nægan tíma til að stunda eigin áhugamál.

Svava og Björn

Þau bera gæfu til að geta gefið hvort öðru lausan tauminn og fundið ljósið í sameiningu því þau viðurkenna ljósið sem logar stöðugt í sambandinu. Þau eru fær um að skilja hvort annað fullkomlega.

4**Svava Johansen steingeit**

- ákveðin
- traust
- síðprúð
- tignarleg

Björn Sveinbjörnsson naut

- viðkvæmur
- rómantískur
- vanafastur
- blíður

ÖRIN

hér&nú

**9**

Stefán Karl og Steinunn Ólína

Afstaða þeirra til tunglsins er vægast sagt mjög sterk en hún eflir kærleikann milli þeirra. Tveir krabbar eru aðlaðandi þegar þeir eru sameinaðir. Hér er á ferðinni ástríðufullt samband, laust við eiginirni, afbrýðisemi eða orkuútlát.

Stefán Karl Stefánsson krabbi

- huglægur
- gott innsæi
- önglyndur
- tilfinningaheitur

Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir krabbi

- mislynd
- hörundssár
- aðlaðandi
- næm

Geir og Jóhanna

Bjartsýni Bogmannsins (Jóhanna) leiddi þau saman. Sambandið krefst þess að þau leggi sig bæði fram við að rækta það og hvort annað, alla ævi, því hér eru á ferðinni ólíkir einstaklingar ef sambandið er skoðað út frá stjörnunum.

**10****Jóhanna Vilhjálmsdóttir bogmaður**

- hress
- framsækinn
- heimspekileg
- andleg

Geir Sveinsson vatnsberi

- sérvitur
- skyldurækinn
- ákveðinn
- auðmjúkur

**Páll og Hildur****11****Hjörleifur og Ingibjörg Sólrún****12****Jóhannes og Guðrún****13****Inga Lind og Árni****14****Svala og Einar****15****Björgólfur og Þóra****16**

Kristján Viðar Haraldsson, 41 árs, Hugrún Inga Ingimundardóttir, 36 ára, Björn Guðberg Kristjánsson, 3 ára, og Ásgeir Bjartur Kristjánsson, 2 ára.



Björn og Viddi við píanóið Ófá lögin hefur Viddi samið á þetta píanó og Björn sýnir skemmtilega takta. Á píanóinu má sjá mynd af hinni heilögu þrenningu, Vidda, Jóni Inga, bassaleikara Greifanna, og Vigni, þegar þeir voru 17 ára, en þeir eru æskufélagar frá Húsavík. Uppi á vegg er teikning eftir götuteiknara í Chania City á Krít. Þangað fór Viddi ásamt konu sinni í rómantískt ferðalag árið 2000. Í þeirri ferð byrjuðu þau saman.



HLÝLEGT HEIMILI ÞAR SEM ÖLLUM LÍÐUR VEL

Þessi fallegi skápur er uppáhaldshúsgagn Hugrúnar. Hún smíðaði hann auðvitað sjálf. Uppi á skápnum standa forlata vasar sem Viddi festi kaup á í Kína árið 1991 er hann var þar í æfinga- og keppnisferð með karlalandsliðinu í borðtennis.



„Við Greifarnir höfum verið duglegir við að spila það sem af er árinu í tilefni af 20 ára starfsafmæli sveitarinnar og munum gera það áfram, allavega út þetta ár,“ svarar Viddi þegar við spyrjum hann út í framtíð Greifanna. „Mót-tökurnar sem við höfum fengið hafa verið frábærar og erum við þakklátir fyrir það. Greifarnir eru greinilega langt frá því að vera gleymdir þó svo að við höfum haldið að okkur höndum undanfarin ár. Á áætlun er að senda frá okkur geislaflötu með nýju efni nú í haust.“



Hilla sem Hugrún skar út í á útskurðarnámskeiði sem hún tók með smíðanáminu. Fyrir neðan eru myndir frá London en hjónin fóru þangað í frábæra helgar- og leikhúsförð sumarið 2004.

Stofuborðið og geisladiskaskápurinn er smíðað af húsmóðurinni. Stólarnir eru hluti af sófasettinu í stofunni. Sófasetið var fyrsta sófasett foreldra Vidda og er frá árinu 1964.





Nýpressaður safi frá Sól

... eins og náttúran ætlaði!

Dansskóli Jóns Péturs og Köru flutti í nýtt húsnæði um síðustu helgi. Fyrir valinu varð gamla rúgbrauðsgerðin í Borgartúni. Þar dundaði dansinn og hláturinn ómaði. Hér & nú spjallaði við Köru um flutningana og samband hennar og Jóns Péturs.



Jón Pétur og Kara reka saman dansskóla
 „Við erum ekki hjón en við erum rosalega góðir vinir. Ég á mann og Jón Pétur á konu. Við ákváðum að hafa þetta ekki allt of mikið. Maðurinn minn sér um reksturinn með okkur sem er í gamla rúgbrauðsgerðarhúsinu.“

Lísmynnlir: Hrónn Axelssdóttir

EKKI HJÓN – HELDUR ROSALEGA GÓÐIR VINIR

„Þú ert ekki sú fyrsta sem spyr að því,“ svarar Kara Arngrímsdóttir danskennari hlæjandi aðspurð hvort hún og Jón Pétur séu hjón. „Við erum ekki hjón en við erum rosalega góðir vinir. Ég á mann og Jón Pétur á konu. Við ákváðum að hafa þetta ekki allt of mikið. Maðurinn minn sér um reksturinn með okkur sem er í gamla rúgbrauðsgerðarhúsinu. Við fluttum dansskólann og stofnuðum líka veislusali svo við reukum tvö fyrirtæki í húsinu. Annars vegar veislusalinn Rúgbrauðsgerðina og hins vegar dansskólann. Við reukum þetta í samvinnu við eigendur. Tókum allt í gegn. Við sáum fram á að þetta myndi passa vel saman til að nýta hús-

næðið. Það kemur sér vel því við erum að kenna virka daga og á kvöldin en ekki um helgar. Svo er starfsemin í lágmarki á sumrin og þá er kjörið að nýta veislusalina fyrir brúðkaupin og veislurnar.

Fjör í rúgbrauðsgerðinni

„Það var svo gaman. Stemningin var svo fín. Við slógum upp veislu og kynntum dansskólann í leiðinni. Þetta er frábært starf að vera danskennari. Svo líflegt og fjölbreytilegt. En á sama tíma hörkuvinna. Já, þetta er líflegt, fjörlegt og gefandi starf. Yngstu nemendurnir er til dæmis fjögurra ára og sá elsti er áttæður.“



Svífa í lausu lofti Hvernig er þetta hægt? Jónatan og Ásta í unglingaflokki.



Eru eingöngu fallegar konur í dansinum? Þórdís Sigurðardóttir og Auðbjörg Arngrímsdóttir, systir Köru.



Flottir Óskar Kristján Óskarsson og bræðurnir Eggert og Jón Agúst Guðmundssynir.



Fögur fljóð Silja Þorsteinsdóttir, Anna Berglind Júlíusdóttir og Berglind Friðþjófsdóttir.



Falleg bros Gyða Einarsdóttir, verslunarstjóri í Cosmo, og maður hennar Ingvar Geirsson ásamt Arna Þór Eyþórssyni.



Skemmtu sér vel í teitinu Elva Jónatansdóttir, Ásrún Kristjánsdóttir, Kristján Kristjánsson og Elisabet Pétursdóttir.



Áberandi mikil útgeislun Nanna Maja Nordahl og Reynir Arngrímsson, bróðir Köru.

Stuttbuxnasamfestingar

SYKURSÆTAR Í SAMFESTINGUM

Skvísurnar okkar í Hollywood eru allar í svona samfestingum. Ókei, það geta ekki allir gengið í svona, en París, Nicole og Jessica taka sig allar rosavel út. Eitt stykki samfestingur, háir hælar og flottir eyrnalokkar. Það er alveg málið.

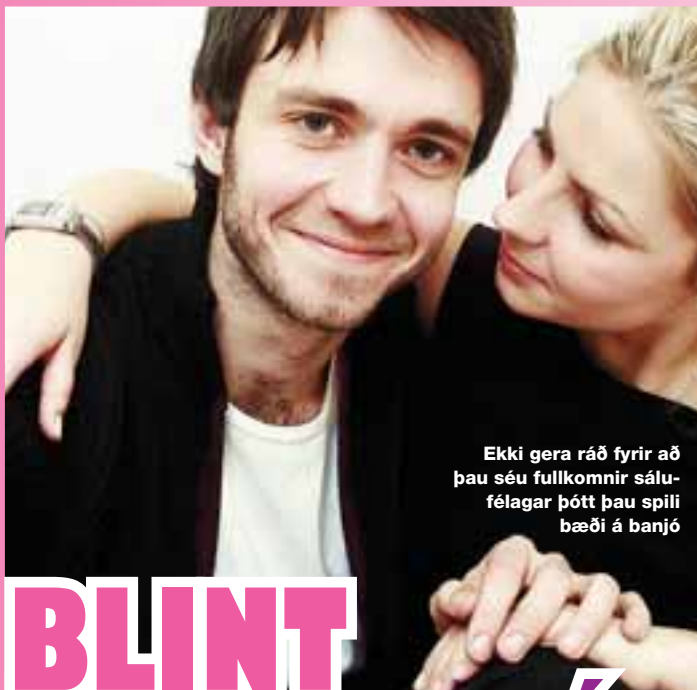


Nicole Richie
Tók sig vel út í sinn-
um samfestingi.



París Hilton
Bætti belti við
sinn samfesting.

Jessica Simpson
Í svörtum samfest-
ingi við svarta hæla.
Bregst ekki.



Ekki gera ráð fyrir að þau séu fullkomnir sálufélagar þótt þau spili bæði á banjó

BLINT STEFNUMÓT

1 Vertu varkár

Láttu aldrei vinnufélaga fá símanúmer vinkonu þinnar þótt hann sé bálskotinn í henni. Spurðu hana fyrst.

2 Vertu óformlegur

Mikilvægt er að þú sért afslöppuð/afslappaður gagnvart fólkinu sem þú hefur í hyggju að bjóða á blint stefnumót svo það geri sér ekki of miklar vonir um hvort annað eða setji sér óraunhæf markmið um stefnumótið.

3 Leyfðu þeim að kynast

Kynntu þau. Síðan er ráðlegt að þú gefir þeim góðan tíma tveimur saman. Vertu hvorki afskiptasöm/-samur né forvitin/-n, þú ert ekki móðir þeirra!

4 Horfðu fram hjá áhugamálum þeirra

Ekki gera ráð fyrir að þau séu fullkomnir sálufélagar þótt þau spili bæði á banjó! Áhugamál og ást eiga ekki endilega saman þegar blint stefnumót er annars vegar.

Gulli Helga og Siggí Hlö hafa komið ófáum íslenskum þörum saman í gegnum tíðina. Við spurðum þá út í hvaða aðferðir þeir hafi notað.

HEFUR ÞÚ KOMIÐ Á BLINDU STEFNUMÓTI?



Gulli Helga
Fjölmíðlamaður

„Já, þó það nú væri! Var að þessu á FM957 veturinn 1995–1996. Þetta var eftir Tveir með öllu! Björgvin vildi ekki ráða mig á sínum tíma á Bylgjuna og ég byrjaði hjá Bússa á FM957. Það var ógeðslega gaman. Stelpur eða strákar sem voru tilbúin að fara á blint stefnumót hringdu inn í þáttinn. Svo fengum við upplýsingar um aldur, menntun og fyrri störf og allt það og síðan settumst við niður og völdum tvenn þerju sinni sem fóru í hvort í sínu lagi á Lækj-
arbrekku, að mig minnr. Við tókum svo alltaf púlsinn á þeim eftir á.“



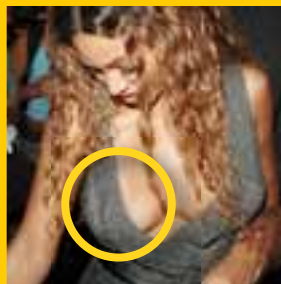
Sigurður Hlökkversson
Hugmyndasmiður

„Já! Náttúrliga í sjónvarpsþættinum sem ég var með. Með hausverk um helgar, sem var á Skjá einum og síðan á Sýn. Þar vorum við með blint stefnumót. Þá fengum við strák eða stelpu í sjónvarpsal og áhorfendur gátu hringt inn á meðan útsendingin stóð yfir og heillað viðkomandi. Þau fóru síðan út saman um kvöldið. Stundum heppnaðist deitið vel og stundum alveg hræðilega.“



Nútíma-sjóræningi

Það er náttúrulega ekki til falletti karlmaður en Johnny Depp. Um þessar mundir er hann á fullu að taka upp þriðju og síðustu myndina í hinni skemmtilegu trílógíu *Pirates of the Caribbean*. Þetta er skemmtileg sjón – að sjá Jack Sparrow stíga út úr svörtum jeppa. Það svo sem skiptir ekki máli hvað Johnny vinur okkar gerir. Hann er alltaf langflottastur.



Sniðug stelpa

Það er hressandi að sjá að söngkonan Beyoncé hugsar fyrir öllu. Aftur og aftur fáum við að sjá brjósttagæjur hjá Hollywood-stjörnunum, en Beyoncé passar upp á þessa hluti og setur sérstakt teip yfir geirvörturnar. Sniðug stelpa.

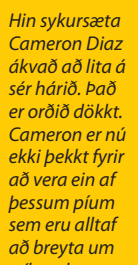
Alltof sætur



Zach Braff er að verða einn heitasti leikarinn í Hollywood. Hann hefur leikið aðalhlutverkið í sjónvarpsþáttaröðinni *Scrubs* í fimm ár og sló í gegn í kvikmyndinni *Garden State* – sem er orðin eins konar költ-mynd hjá mörgum. Í þáttaröðinni *Scrubs* keyrir aðalpersónan ávallt um á vespu og virðist Zach sjálfur gera það í alvöru. Hversu sæt er þessi mínivespa? Hversu sætur er Zach Braff á henni?

myndinni *Garden State* – sem er orðin eins konar költ-mynd hjá mörgum. Í þáttaröðinni *Scrubs* keyrir aðalpersónan ávallt um á vespu og virðist Zach sjálfur gera það í alvöru. Hversu sæt er þessi mínivespa? Hversu sætur er Zach Braff á henni?

Dökkhærð Diaz



Hin sykursæta Cameron Diaz ákvað að líta á sér hárið. Það er orðið dökkt. Cameron er nú ekki þekkt fyrir að vera ein af þessum þíum sem eru alltaf að breyta um stíl, enda eru ljósu lókkarnir hennar ótrúlega fallegir. En dökka hárið er þræflott og tekur Cameron sig vel út með þennan lit.

Jim Carrey og Jenny McCarthy eru sætasta parið í Hollywood



Jenny heilluð af grínistanum

Það gæti ekki verið til fullkomnara par en Jim Carrey og Jenny McCarthy. Bæði tvö eru hláturmild og mikið brandarafólk og ef marka má þessar myndir er Jenny gjörsamlega heilluð af Jim sínum. Það er svo sem skiljanlegt. Það er örugglega ekki hægt að finna fyndnari mann í Hollywood.

Fallegt par Já, Jim og Jenny eru næsta gullparið í Hollywood.

Hvað kom fyrir Jared Leto?

ORÐINN NÆPUHVÍTUR OG HALLÆRISLEGUR

Það urðu allar stúlkur í heiminum bálskotnar í Jared Leto þegar hann lék í unglingsþáttaröðinni *My So Called Life* þar sem Claire Danes var í aðalhlutverki. Jared var sykursæti, dularfulli gaurinn.

Hann hefur átt í ástarsamböndum við hinar ýmsu leikkonur, þar á meðal Cameron Diaz og Scarlett Johansson. Undanfarin ár hefur kappinn dregið sig meira og meira frá leiklistinni og snúið sér að tónlistinni. Hann er í hljómsveitinni *30 Seconds To Mars*. Það er svo sem ekkert að því. Gaurinn á að sjálfsögðu að gera það sem honum sýnist. En getur hann ekki allavega tekið sig aðeins saman í andlitinu? Hann er svo fallegur.

Sjúkskaður Jared er orðinn rosalega föflur í framan.



Flottur strákur Jared Leto var eitt sinn hjartaknúsiari mikill.



Ekki smart Lúkkið á Jared Leto er ekki að virka.

Söngkonan Ashlee Simpson hefur gjörbreytt sér undanfarið. Hún hefur farið í lýtaaðgerðir og grennst ótrúlega mikið.



MED HVERFANDI RASS

Söngkonan Ashlee Simpson hefur verið í skugga stóru systur sinnar Jessicu alveg frá því að hún kom fram á sjónarsviðið. Undanfarið hefur stúlkan breytt stíl sínum og útliti mikið. Nefið hefur minnkað og varimar stækkað, en einnig hefur stúlkan grennst töluvert. Sem barn stundaði Ashlee ballett af fullum krafti og var þar af leiðandi með mjög sterkan líkama. Ashlee hefur nú grennst mikið og eins og sést á myndunum er stúlkan varla lengur með neinn rass. Hann er orðinn lítill og flatur, rétt eins og rass Victoríu Beckham. Það er ekki alltaf fallett að vera súpergrannur, sérstaklega þegar rassinn hverfur.

Flati rassinn Ashlee hefur greinilega grennst mikið því það er ekkert eftir af rassinum.



Pau hafa lengt sinn sólarhring!

"Ekki eingöngu les ég hraðar.

Ég les með ...margfalt meiri skilning."

Inger, 24 ára Sjúkraliði og nemi.

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

Bergþóra Þorgeirsdóttir, 18 ára næstum því stúdent.

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

Fylkir Sævarsson, 39 ára lönfræðingur.

Hvað segja nemendur okkar um námskeiðið:

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

Bókaðu tímanlega á námskeiðin í október!

3ja vikna hraðnámskeið á Suðurnesjum 12. október

Skráning á hraðlestrarnámskeið er hafin

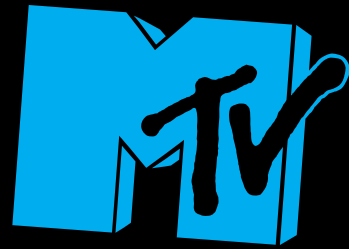
á www.h.is og í síma 586-9400



HRADLESTRARSKÓLINN

VR og fleiri stéttarfélög styrkja þátttöku félagsmanna sinna á námskeiðinu.

MTV-tónlistarmyndabandahátíðin í New York



ALLTOF MÖRG TÍSKUSLYS

hér&nú
TÍSKA



Alltof mikið Það er óvanalegt að sjá Paris Hilton í svona „extreme“ kjól. Hér & nú fílar að fólk taki sénsa og þori að vera öðruvísi, en þessi kjóll er ekki málið. Hann er bara ljótur.



Verst klædda parið Það er ekkert flottara en þör sem klæða sig í stíl. Ashton Kutcher og Demi Moore eru snillingarnir í því. Ice-T og Coco unnusta hans hafa ákveðið að blátt sé málið. Það kemur svo sem engum á óvart að þetta hafi orðið útkoman.

LJÓTT, LJÓTT, LJÓTT

Hvað er málið? Jennifer Lopez er sjúk í þessa blessuðu höfuðklúta. Af hverju segir enginn henni að þeir fari henni engan veginn? Greyið. Og ekki skánar það með kjólum og stígvélunum.



Sjaldgæft feilsþor Það er nú ekki oft sem Beyoncé tekur feilsþor þegar það kemur að kjólum, en þessi hvíti og demantbróðeraði kjóll er ekki málið. Hann er alltof skrautlegur og í anda Whitney Houston ca. 1983.



Ekkert tískuvit Vanessa Minnillo, kærasta Nicks Lachee, fékk ekki góða dóma fyrir kjólinn sinn á Emmy-verðlaunahátíðinni. Hún hefur greinilega ekki hlustað á sérfræðingana. Þessi kjóll er í stíl við þann bláa sem hún var í þá. Alltof „prom“-legur.



Aftur til fortiðar Þvílík drottning! Christina Aguilera veit hvað fer henni og þessi kjóll er eins og sniðinn á hana. Haltu áfram á þessari braut, Christina!



Bomba í svörtu Shakira hefur vöxtinn. Síður og svartur kjóll. Við hefðum viljað sjá aðeins dramatískari föröun.



Alltaf flott Petra Nemcova er það flott stelpa að svartur ruslapoki myndi fara henni vel. Þessi beis-litaði kjóll er gullfallegur á Petru. Hún er algjört bjúti.



Einfalt og klassískt Söngkonan Pink er ekki oft á lista yfir best klæddu konurnar, en hér hefur hún valið einfaldan kjól sem fer henni mjög vel. Minna er meira.



Spes! Ludacris er einn smekklegasti rapparinn í dag, en þetta myndstur er eitthvað skrítið.



Alltaf sexí Justin Timberlake sló í gegn á hátíðinni sjálfri. Drengurinn er alltof sexí.



Smekkleg Hvað er Hulk Hogan alltaf að gera á þessum verðlaunahátíðum? Hér grípur hann smekklega um rass eiginkonu sinnar. Þetta er eitthvað sem við getum alveg lífað af án að sjá.



Töffarar út í gegn Pharrell og félagi hans voru sjóðheitir og í stíl á VMA-hátíðinni. Mikið af blingi, stuttar buxur og eins strígaskór. Snilld.



Pröstur Jóhannesson, 37 ára tónlistarmaður á Ísafirði og slökkviliðsmaður með meiru, hefur fengið góða dóma fyrir fyrstu sólóplötu sína.

ÉG ER RÉTT AÐ BYRJA



Glökkir útvarpshlustendur hafa eflaust tekið eftir nýju og hressilegu lagi við ljóð Steins Steinarr, Jón Kristófer, sem talsvert hefur verið spilað á Rás 2 og víðar undanfarnar vikur. Lagið er af hljómdiski Prastar Jóhannessonar, Aðrir sálmar, sem kom út fyrr á árinu og hefur fengið góðar viðtökur. Próstur er búsettur á Ísafirði og hefur leikið með hinum ýmsu hljómsveitum, en Aðrir sálmar er fyrsta sólóplata hans.

Miklu meira en frábær

Í umsögn um Aðra sálma í Morgunblaðinu sagði Ragnheiður Eiríksdóttir, betur þekkt sem Heiða, að diskurinn væri „miklu meira en frábær“ og sagði það í raun undarlegt að Próstur hefði ekki sent frá sér sólóplötu fyrr. Það lá því beint við að spyrja Próst hvers vegna hann hefði ekki farið fyrr út í sólóferil.

„Ég hef verið að semja lög frá því að ég byrjaði að spila á gítar 11 eða 12 ára gamall og svo hef ég talsvert verið í hljómsveitum,“ segir Próstur. „Það tekur sinn tíma og toll að vera í hljómsveitastússi. Svo tók ég mér hlé á tímabili og var að sinna börnum og buru, en núna var rétti tímápunkturinn kominn.“

Aðalstarf Prastar er að kenna tónlist við Tónlistarskóla Ísafjarðar, en þar fylkir utan vinnur hann fleiri störf sem ekki tengjast tónlistinni. „Ég er í ýmsu, eins og gengur hjá fólki úti á landi. Maður þarf náttúrulega að bjarga sér. Ég vinn hjá netagerðinni fyrir vestan, aðallega á sumrin, og síðan er ég í slökkviliðinu. Það eru fastráðnir slökkviliðsmenn á Ísafirði, en svo erum við nokkrir lausráðnir sem göngum helgarvaktir til þess að tryggja að það sé nóg af mannskap í bænum.“

Próstur segir að þessi ólíku störf fari ágætlega saman og segist vera sáttur við að vera tónlistarmaður í hlutastarfi. „Þetta hentar mér vel, því að ég er svo ör persónuleiki. Maður leggur auðvitað allt frá sér sem maður er að gera ef það kemur útkall, en sem betur fer gerist það ekki oft.“

Ég er svona tarnakall. Eftir mikla vinnulotu, þegar ég er þreyttur, þá finnst mér það vera góð afþreying að semja lög.“

Stal Tvíböku frá Steini

Eitt lagið á plötunni, Eldsvoði, er einmitt tileinkað slökkviliðsmönnum, en það er samið við ljóð Steins Steinarr eins og fleiri lög á disknum. „Þetta er eitt af mínum uppáhaldsljóðum og eitt af fyrstu ljóðunum sem ég féll fyrir með Steini. Til þess að undirstrika aðdáun mína á Steini sem ljóðskáldi, þá á ég strák sem heitir Steinn. Meira að segja átti ég einu sinni kött sem hét Tvíbaka, en það var stolið frá Steini Steinarr þar sem hann átti á sínum tíma kött sem hét Tvíbaka.“

Próstur er mikill fjölskyldumaður, en hann og kona hans,



Texti >> Svala Jónsdóttir
H&N-myndir >> Halldór og Hrönn



Guðbjörg Halla Magnadóttir grunn-skólakennari, eiga á fjóra syni á aldrinum fimm til fjórtán ára. Hvað skyldi strákunum finnast um hin ýmsu störf pabba síns?

„Peim yngstu finnst náttúrulega slökkviliðið flottast,“ segir Próstur og hlær. „Svo breytist það með aldrinum. Elsti strákurinn minn, Andri Pétur, er í fiðlunámi í tónlistarskólanum og er að ljúka við grunnstigið. Hann spilar líka á gítar samhliða fiðlunáminu og fær góð ráð frá pabba sínum þar. Næstelsti strákurinn, Steinn Daníel, er að læra á blokkflautu og svo er Fróði Benjamín mjög spennur fyrir trommum. Yngsti guttinn, Magni Jóhannes, lætur sér nægja að hlusta á geislaspiilarann sinn uppi í herbergi og syngur hátt með. Ég held hann kunni textana af Öðrum sálum betur en ég.“

Er ekkert erfiðara fyrir landsbyggðarfólk að koma sér á framfæri á tónlistarsviðinu?

„Nei, það held ég ekki. Kannski fær maður líka einhverja athygli út á það. Ef maður er duglegur, þá á það að koma alveg jafnt niður.“

Það er talað stundum um mig sem Ísfirðinginn, sem mér finnst svolítið skemmtilegt, því að ég er fæddur og uppalinn í Keflavík. Konan mín er að vestan, en við kynntumst í skóla fyrir sunnan. Hún bjó með mér í Keflavík í ellefu ár, svo að ég segi stundum í gríni að nú sé ég að borga henni til baka.“

Kveðja til látinnar vinkonu

Próstur samdi sjálfur textann við helminginn af lögnum á disknum, en hinn helming laganna samdi hann við ljóð Steins Steinarr, Jónasar Hallgrímssonar og fleiri. Aðspurður segist Próstur eitthvað gera af því að semja ljóð sem ekki eru jafnframt söngtextar, en segir að það heyrir til undantekninga. „Ég hef svolítið samið af ljóðum, en það fylgir eiginlega altaf lag hjá mér. Þegar ég les ljóð eftir aðra heyrir ég líka oftast eitthvert lag. Ég held að ég hafi til dæmis samið lög við næstum öll ljóð Steins Steinarr. Mér finnst gaman að lesa ljóð og raula eitthvað með.“

Textar Prastar vekja ekki síður athygli en tónlistin.



Bartarnir frægu „Ég hef mjög gaman af því að prófa ný lúkk og þetta er einn liður í því.“

Lokalagið á disknum er fallett lag sem heitir Kveðja til Stínu, en það er tileinkað Kristínu Gerði Guðmundsdóttur, sem nú er látin. Öll stefgjöld af þessu lagi renna til Kristínarsjóðsins, sem Stígamótakonur stofnuðu árið 2001 til minningar um hana.

„Ég þekkti Kristínu vel, sem þessi Kristínarsjóður er tileinkaður. Við vorum kærustupar í gamla daga, en síðan skildu leiðir eins og gengur. Kristín Gerður var yndisleg manneskja á allan hátt, frábær söngvari, ljóðaunnandi fram í fingurgóma og góður leikari. Hún hafði mjög hvetjandi áhrif á mig, bæði í lagasmíðum og ljóðagerð. Af einhverjum sökum lenti hún um tíma í ógöngum með sitt líf og þurfti að heyja baráttu við fíkniefni. Henni tókst með hetjulegum hætti að rétta sig við en var orðin þreytt á líkama og sál, þannig að hún kíknaði undan álaginu einn góðan veðurdag. Lagið er mín kveðja til hennar.“

Bartar í tísku?

Undanfarnar vikur hefur Próstur verið að fylgja nýja disknum eftir með spilamennsku fyrir vestan og á höfuðborgarsvæðinu, en diskurinn fæst í öllum helstu hljómplötuverslunum. „Ég hef verið einn með kassagitar, sem hentar þessari tónlist ágætlega, þó að það séu reyndar hljómsveitarútsætningar á disknum. Það er

Próstur og fjölskylda Próstur Jóhannesson ásamt konu sinni Guðbjörgu Höllu Magnadóttur og sonunum. Þeir heita Andri Pétur, Steinn Daníel, Fróði Benjamín og Magni Jóhannes.



í slökkviliðsbúningnum „Ég er í ýmsu, eins og gengur hjá fólki úti á landi. Maður þarf náttúrulega að bjarga sér.“

auðvitað meiri pressa að spila einn heldur en með öðrum, en þá leggur maður sig bara meira fram. Ég er eiginlega tilbúinn með annan disk, þannig að það er ekki spurning að ég held áfram. Ég er rétt að byrja.“

Það er ekki hægt að sleppa Presti úr viðtalinu án þess að spyrja hann út í myndarlega barta, sem hann skartar þessa dagana, en sjást til dæmis ekki á plötuumslaginu.

„Þetta er bara eitthvað sem mér datt í hug. Ég hef mjög gaman af því að prófa ný lúkk og þetta er einn liður í því. Þetta er svo ljóðræn plata hjá mér, svo að það er kannski einhver Matthíasar Jochumsonar-stemming í þessu hjá mér. Ég spilaði á Hrafnseyri um verslunarmannahelgina og var þá að skoða safnið hans Jóns Sigurðssonar. Þeir voru allir með svona barta og mínir voru bara litlir bartar miðað við þá.“

Ætlarðu að koma börtum í tísku?

„Ja, hver veit? Það væri ekkert leiðinlegt ef bartar kæmst í tísku.“

Olga Soffía Einarsdóttir útlitsráðgjafi skrifar frá London. Í þessari viku skoðar hún tískuna á götum stórborgarinnar þar sem blettatígursmynstur er áberandi vinsælt.

URRANDI HEITT TÍGRISMYNSTUR Í LONDON



Kate Moss og Sienna Miller á síðum bresku blaðanna þær eru mynd- aðar nánast allan sólarhringinn. Þekktar fyrir að leggja línurnar í tískunni.



Hún er frekar flott Nýlega birtist mynd af Kate Moss í tískublaði í kjól með blettatígursmynstri.



Það er ótrúlegt að mynstur sem eitt sinn var notað til að yfirdekkja bílsæti og barstóla geti komið til baka ár eftir ár og slegið svona svakalega í gegn í tískuheiminum. En það á einmitt við um blettatígursmynstur sem dúkkar nú enn einu sinni upp í tískuvöruslunum og er eitt það heitasta í London í vetur.

Tígurismynstrið tekur London

Tígurismynstrið hefur hertekið verslanirnar og finnst í öllu sem tengist tísku; allt frá aukahlutum svo sem eyrnalokkum, sólgeraugum, hárspöngum og töskum, leggings, skóm og upp í toppa, kjóla og kápur.

Mynstrið má finna í flestum „high street“ verslunum í London. Verslunum eins og til dæmis HM, River Island,

Top Shop, Oasis og Warehouse. Fyrir þá sem vilja virkilega láta á sér bera og hafa meira á milli handanna er hægt að fá flottar tígurskápur og frakka frá Prada, Kenzo, Mos og Roberto Cavalli. Einnig er hægt að fá mjög töff tígurskjóla frá Louis Vuitton, Gucci og Marc Jacobs þar sem þeir hafa poppað upp með því að hafa mynstrið rautt sem kemur virkilega vel út. Karlmennt sem eru líka að fíla tígurismynstrið geta fengið mjög flottar peysur og jakkapeysur frá Burberry Prorsum og Dries Van Noten.

Ekki fara yfir strikið

En að sjálfsögðu verðum við að passa okkur að fara ekki alveg yfir strikið og klæðast mynstrinu frá toppi til táar. Það getur verið aðeins of mikið.



Þess vegna er mikilvægt að vita hvað er flott við tígurismynsturshlíkur. Svart virkar til dæmis mjög vel með því og þannig eru svartir, flatir skór við tígurissleggings mjög töff. Svartir hæljar gera tígurskjólana enn þá meira sexí. Einnig má mixa mynstrinu við gallaefni en reglan er að reyna að hafa samsetninguna einfalda því mynstrið er ansi skrautlegt eitt og sér.

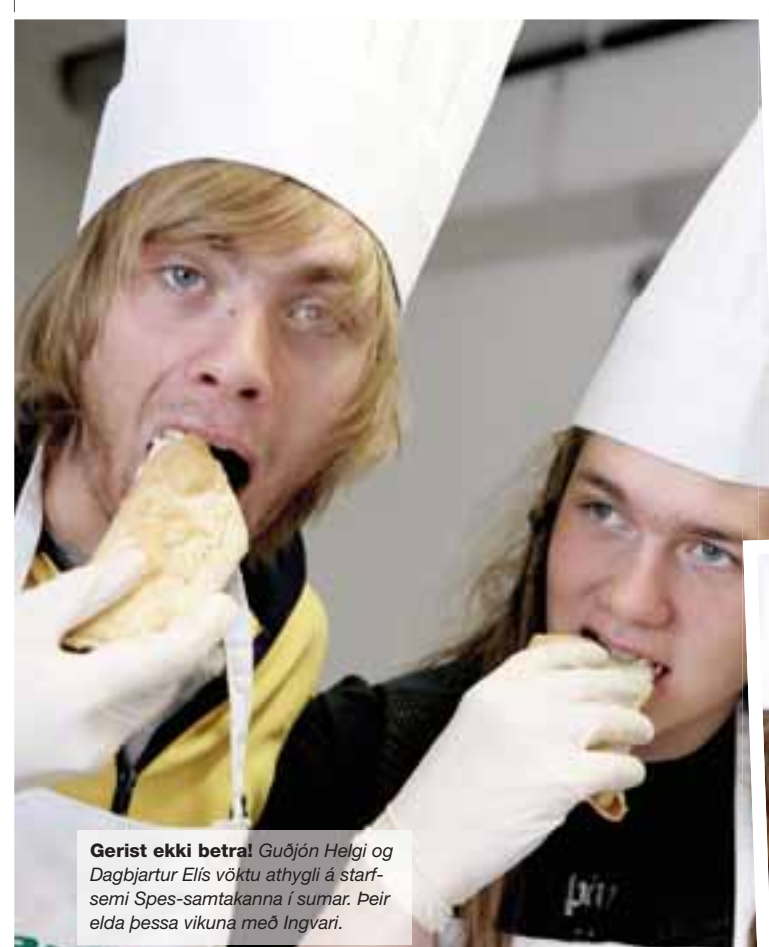
Kate Moss leiðandi í tískuheiminum

Talandi um það, þá birtist nýlega mynd af Kate Moss í tískublaði hér úti í tígurskjól og -hælum og hún var frekar flott. En auðvitað er ansi erfitt fyrir meðalkonu að miða

sig við hana. Það jákvæða við það hvað tískan endurtekur sig alltaf er að það er fullt til af tígurismynstri þarna úti þannig að góðar lík-ur er að finna það líka í „second hand“ búðum og flóamörkuðum fyrir lítinn pening. Þetta kennir okkur að maður á aldrei að henda of miklu af fötum því að þetta kemur allt aftur, bara spurnig hvort það verður næsta vetur eða þarnaæsta.



Texti >> Olga Soffía Einarsdóttir
personalimagedesign.co.uk



Gerist ekki betra! Guðjón Helgi og Dagbjartur Elís vöktu athygli á starfsemi Spes-samtakanna í sumar. Þeir elda þessa vikuna með Ingvari.



Útlitið segir ekki allt Síðhærðir strákar sem virka jafnvel villtir og kærulausir en eru ljúfmenni.



Ungar grænmetisætur Hér elda strákarnir sem skipa hljómsveitina Palindrome með Ingvari kokki.

Sleipir í eldhúsinu

Þann 18. júlí síðastliðinn lagði hljómsveitin Palindrome upp í hljómléikaferð um Ísland. Sem er svo ekkert einsdæmi hjá íslenskum hljómsveitum sem fara hringinn um landið jafnvel nokkrum sinnum á ári, nema að félagarnir í Palindrome fóru á reiðhjólum. Þeir héldu síðan tónleika á öllum þeim stöðum er þeir komu á. Þeir félagarnir Guðjón Helgi Valgarðsson og Dagbjartur Elís Ingvarsson vildu með þessu vekja athygli á starfsemi Spes-samtakanna sem afla fjár til hjálparstarfs Íslendinga í Tógó í Afríku, þar sem verið er að byggja barnaþorp fyrir munaðarlaus börn í þessu fátæka landi. Þeir nutu aðstoðar góðs vinar, Gísla Hvanndal, sem fylgdi þeim með farangur og hljóðfæri og hjólaði með hluta af leiðinni. Þeim var alls staðar mjög vel tekið enda afrekið mikið í þeirra mælikvarða því þeir fengu reiðhjólin viku áður en ferðin hófst þannig að ekki var undirbúningur mikill. Guðjón sagði að þeir hefðu vitað að þetta yrði erfitt en ekki vitað hvað erfið væri.

Þeir voru ákaflega ánægðir með þá miklu greiðasemi sem þeir nutu varðandi mat og gistingu. Þeir höfðu haft nokkrar áhyggjur af

því í uppafi þar sem Guðjón Helgi og Dagbjartur Elís eru báðir grænmetisætur. Þeir höfðu því ráðgert að matreiða sjálfir á prímus eða grilli og er uppskriftin að heita Spes-salatinu þeirra. Litið varð úr matreiðslu hjá þeim félögum því alls staðar var þeim boðið dýrindis grænmetisfæði. Þeir komu til baka 28 dögum síðar reynslunni ríkari og mjög ánægðir með afrekið og viðtökurnar. Þeir héldu dagbók um ferðina á netinu og er hægt að lesa hana á slóðinni www.speshringur.net.

Þeir voru eins og alvörukokkarar í útliti, órakaðir og síðhærðir, strákarnir í Palindrome þegar þeir komu til mín á Salatbarinn eftir ferðalagið. Þeir reyndust vera hinir þrúðustu drengir og áhugasamir um eldamennsku. Tóku þeir rösklega til verka við að útbúa skemmtilegan grænmetisrétt sem þeir kalla Heitt Spes-salat í tortillu. Það var gaman að sjá hversu vandvirkir þeir voru og lögðu áherslu á að rétturinn væri gírnilegur og bragðgóður. Eins og þeir sögðu: „Maður borðar fyrst með augunum og ef maturinn er ekki fallegur, þá er hann ekki bragðgóður.“ Þeir ættu að vita það, eftir alla dýrindis grænmetisréttina sem þeir fengu hringinn í kringum Ísland.



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



Góðverk koma skapinu í lag Guðjón Heiðar, Dagbjartur og Gísli Hvanndal hjóluðu hringinn í kringum Ísland í sumar til styrktar Spes-samtökunum.

Heitt Spes-salat í tortillu

Fyrir tvo

- 2 stk. hveititortillur
- 1 tómatur
- 1 græn paprika
- 1 romine-kálhöfuð
- 2 matsk. salsasósa
- 2 matsk. lárperumak
- 1 stk. fersk lárpera (avókadó)
- 2 matsk. fetastur
- 4 matsk. rifinn ostur
- 2 matsk. ferskt kóríander, fint saxað
- Hvítlauksolía
- Salt og pipar



Penlið tortillurnar með hvítlauksolíu. Smyrjið salsasósu og lárperumaki í tortillurnar. Skerið grænmetið smátt og setjið í þær ásamt fetastinum og rífa ostinum. Rúllið tortillunni upp og penlið með hvítlauksolíu og bakið í ofni við 180°C í 3–4 mín. Borið fram með fersku lime og piparsósu frá Vogabæ.



Ömmustill Er bara ótrúlega flottur.

Christina Aguilera tekur stríðsára-lúkkið alla leið.



Töffari Netið og krullurnar eru flottar á Christinu.

ÖMMU-STÍLLINN FLOTTUR

Christina Aguilera gaf nýlega út þriðju breiðskífu sína sem heitir Back to Basic. Platan er í anda stríðsáranna og klæðir stúlkan sig í stíl við tíðaranda þeirra ára.

Lúkkið fer Christinu alveg ótrúlega vel og það er alveg á hreinu að ekki gæti hver sem er komist upp með að klæða sig svona. Hér sést hún klædd í svart með net yfir hárinu. Já, ömmustillinn leynir á sér.

Kate Winslet er náttúrulega falleg



Kate Winslet Er náttúrulega falleg kona.

TEKUR SIG VEL ÚT ÁN FARÐA

Það eru ekki margar leikkonurnar í Hollywood sem geta gengið um göturnar án farða. Þessar konur eru svo vanar að vera fullkomnar á myndum að manni finnst þær bara eitthvað skrýtnar án farða.

Breska blómárosin Kate Winslet tilheyrir ekki þessi hópi. Hún er gullfalleg hvort sem hún er fördúð eða ekki. Hins vegar er aðþrengda eigin-konan Eva Longoria ekki alveg jafn flott án farða. Berið þær saman. Hvor er flottari? Kate tekur Evu auðveldlega. Hún er náttúrulega falleg.



Eva Longoria Ekki eins flott án farða. Hún er eiginlega bara svolítið skrýtin.

Kvikmyndahátíðin í Feneyjum sett

FÓLKIÐ FALLEGRA Í FENEYJUM

Það er ótrúlegur sjarmi yfir kvikmyndahátíðinni í Feneyjum. Stjörnurnar koma að rauða dreglinum í bátum. Umhverfið er afskaplega afslappandi og hvort sem það er andrúmsloftinu eða einhverju öðru að þakka líta allir miklu betur út í Feneyjum. Scarlett Johansson átti dreglinn á fyrstu dögum hátíðarinnar. Það er stutt síðan þessi stúlka steig sín fyrstu skref í kvikmyndabransanum, samt er hún orðin stærra nafn en Julia Roberts.



Ben er mættur aftur Já, hinn gullfallegi Ben Affleck er snúinn aftur, grannur og sólbrúnn. Fjölskyldulífið hefur breytt lífi hans. Takk fyrir, Jennifer Garner.



Frábært leikaralið Ben Affleck stríðir Bob Hoskins og Diane Lane hlær að strákunum. Þau leika saman í kvikmyndinni Hollywoodland.

Nicole Richie nartar

Alltof mjó Nicole Richie er aðeins 45 kíló.

BORÐAR FYRIR MYNDAVÉLINA

Nicole litla Richie hefur aldrei verið jafn grönn. Hún er aðeins 45 kíló. Ljósmyndararnir elta stúlkuna á röndum til þess að ná óheppilegum myndum af henni.

Það er alveg á hreinu að Nicole borðar eitthvað, annars stæði hún ekki í fæturna, en það er pottþétt að hún borðar ekki mikið. Þessar myndir náðust af henni narta í litla brauðmola – eins og þá sem oft eru settir út í salat. Er hún að narta í þá fyrir myndavélarnar? Það gæti bara vel verið.

Nart, nart
Nicole tekur nú ekki stóra bita.



Mary-Kate og Ashley Olsen FULLKOMNIR STÚTAR

Tvívurastysturnar Mary-Kate og Ashley Olsen eru ótrúlega andlitsfríðar. Það fer ekki á milli mála. Stúlkurnar voru í sjónvarpsþættir í Kan-

ada er þessi mynd var tekin af þeim. Þær hafa greinilega eytt miklum tíma fyrir framan myndavélarnar. Stútarnir eru fullkomnir.



Hönk Josh Hartnett verður falletgri með aldrinum. Lífið leikur við kappann. Hann leikur í nýjstu mynd Brians De Palma, *The Black Dahlia*. En hann kynntist einmitt kærustunni sinni Scarlett Johansson við gerð myndarinnar.



Alltaf flottur Það er ekki furða að ítalski hönnuðurinn Ermenegildo Zegna hafi fengið Adrien Brody til að vera andlit fatalínu sinnar. Hann er guðdómlegur, þessi maður, og hann kann að klæða sig.



Drottningin Scarlett Johansson er ekkert smástími lengur. Hún er nýjasta gyðja leikstjórans Woodys Allen og leikur í háklassamyndum. Scarlett er næsta Julia Roberts – ef hún er það ekki nú þegar.

ER Jessica Alba æfir stíft

KROPPUR OG VEIT AF ÞVÍ

Leikkonan Jessica Alba er ein flottasta stelp- an í Hollywood um þessar mundir. Hún er með gullfal- lega húð og sykur- sætt andlit og virð- ist vera laus við alla stjórnustæla.

Stúlkan án efa æfir stíft á hverjum degi, enda er hún í hörkuformi og eru þær fáar leikkon- urnar sem eru jafn flottar og hún. Þess- ar myndir náðust af henni er hún var að koma úr góð- um hlaupatúr ásamt hundinum sínum Bowie. Þvílíkur hasar- kroppur. Henni virðist vera nokk saman þó að ljósmyndar- ar smelli af henni nokkrum myndum. Hún er kroppur og veit af því.



Æfir mikið Jessica er dugleg að fara út að skokka ásamt hundinum sínum.

Flottur rass Þessi stúlka er kynþokkafull, líka í æfingagallanum.



Vekur öfund margra. Kvenna Það er örugglega til fullt af konum sem vilja líta út eins og Jessica Alba.

Pallíettukjólur koma heitir inn

SVARTIR & SEXÍ

Sarah Jessica Parker er ávallt með puttann á púlsinum er kemur að tiskunni. Svartir pallíettukjól- ar eins og Sophia Bush og Sarah Jessica eru í á myndunum koma heitir inn í vetur. Pallíettukjólur eru

einstaklega kynþokkafullir og við á Íslandi erum það heppin að eiga þó nokkuð margar „second hand“ búðir þar sem finna má pallíettukjólá. Liturinn skiptir svo sem ekki öllu máli. Þeir eru alltaf flottir.



Sarah Jessica Parker Tekur sig vel út í hverju sem er. Þessi kjóll er klassískur.



NÝI ÖKUSKÓLINN

Öll vinnuvélaréttindi
Öll ökuréttindi
Skapaðu þér þitt
eigið góðæri



.....
Nýi ökuskólinn **et** húsinu Klettagörðum 11

S: 588-4500 www.et.is

.....

Elín Sandra Skúladóttir léttist um 30 kíló og kennir nú öðrum að breyta um lífsstíl.

ANDLEGA HLIÐIN SKIPTIR MESTU MÁLI

Á haustin flykkjast margir í líkamsræktarstöðvarnar og setja sér það markmið að ná af sér syndum sumarsins. Alls konar átaksnámskeið eru í boði og sumir ná góðum árangri, en aðrir gefast upp og árskortíð verður að áminningu um fögur fyrirheit, sem ekki urðu að veruleika. Fyrir þá sem þurfa að léttast um tugi kílóa getur verkefnið vírst ófyrstíganlegt, sérstaklega ef fólk vill grenna sig án þessa að grípa til skyndikúra eða fæðubótarefna.

Elín Sandra Skúladóttir þekkir þetta vel af eigin raun, því hún var sjálf of þung og hefur grennst um rúmlega 30 kíló. Nú er hún farin að kenna öðrum hvernig á að grenna sig á nýjum átta vikna námskeiðum fyrir konur hjá Mecca Spa, sem kölluð eru Diaeta.

Lífsstílsbreyting frekar en átak

Elín Sandra hefur starfað sem einkaþjálfari og eróbikkennari í nokkur ár, en hún starfaði meðal annars á bresku skemmtiferðaskipi og þar hlaut hún þjálfun í því að vera með lífsstílsráðgjöf.

„Diaeta er latína og þýðir lífsstíll, en við völdum þetta nafn til að undirstrika það að við erum að tala um lífsstílsbreytingar en ekki átak. Námskeiðið er byggt á rannsóknum sem virtur sérfræðingur gerði í Bandarík-

unum. Hann gerði rannsókn á mismunandi hópum og skoðaði hvernig þeim gekk að grenna sig og ekki síður hvernig fólk gekk að halda kílóunum af sér. Þar kom í ljós að fólk sem fór í sjálfsskoðun og fór að gera ákveðin verkefni, entist best í því að breyta lífsstíl sínum og það hélt best af sér þyngdinni til lengri tíma lítið.

Markmiðið með námskeiðinu er ekki aðeins að konur breyti um lífsstíl, heldur líka að þær breyti lífsstílum til frambúðar. Ef þú léttist um fimm kíló og heldur þeim árangri, þá er það miklu betra og hollara en ef þú léttist um tíu kíló og þyngist svo aftur um tólf.“

Góðir hlutir gerast hægt

Á Diaeta-námskeiðinu er farið í sjálfsskoðun og þurfa konurnar að gera ýmis heimaverkefni þar sem þær skoða hvar þær eru staddir í lífinu, hvernig þær komust þangað og hvert þær stefna. Elín Sandra segist sjálf hafa reynslu af því að grenna sig og hún miðlar þeirri reynslu til þeirra sem hún kennir.

„Ég byrjaði að fitna þegar ég varð unglingur og var of þung fram á fullorðinsár. Þá var ég svo heppin að fá vinnu á líkamsræktarstöð. Ég byrjaði hægt og rólega að breyta um lífsstíl. Síðan eru liðin átta ár og ég léttist í heild um rúmlega 30 kíló. Ég veit alveg hvaða átak þetta er. Þetta



Léttist um 30 kíló

„Þetta var ekkert auðvelt, en þetta er hægt.“

var ekkert auðvelt, en þetta er samt hægt.

Á námskeiðinu vinnum við með það að leiðarljósi að góðir hlutir gerast hægt og við þurfum að gefa okkur tíma til að gera breytingar sem við erum sáttt við. Konurnar sem eru á námskeiðum hjá mér ákveða sjálfar hverju þær vilja breyta, af því að þær þurfa að lifa með breytingunum.“

1001 leið til að léttast

Elín Sandra er ekki í vafa um hvað skiptir mestu máli þegar fólk vill grenna sig. „Andlega hliðin skiptir öllu máli. Það er til 1001 leið til að léttast og breyta um lífsstíl. Það að grenna sig er fyrst og fremst ákvörðun sem fólk þarf að taka. Þetta er spurning um aðhald og hvatningu, en þetta er líka spurning um að einhver trú á þig og sýni þér hvernig er hægt að gera

þetta skynsamlega.“

Öfgar eru eitthvað sem Elín Sandra vill forðast og hún segir að helstu mistökín sem fólk geri þegar það vill léttast séu að flýta sér of mikið. „Fólk fer of hratt í hlutina. Það tekur of stór skref og það borðar oft of lítið. Það skynjar tímenn eins og þetta þurfi að gerast á morgun og svo gefst það upp þegar árangurinn kemur ekki strax. Ef þú hugsar málið þannig að til dæmis eftir hálf tveggja ára komin á þann stað sem þú vilt vera á, þá er það raunsæra en að ætla að léttast um fjólda kíló á nokkrum vikum.“



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



Ákvörðun „Það að grenna sig er fyrst og fremst ákvörðun sem fólk þarf að taka.“



Sérverslun
með
sjávarfang

DÁSEMDIR Í HVERSDAGSLEIKANN

Við tökum haustinu fagnandi og bjóðum upp á fjölbreytt úrval af dásemdum hafsins í bland við ferskar kryddjurtir. Heilnæmir og þægilegir réttir sem lífga upp á hversdagsleikann og færa þér veislumat í hvert mál. Velkomin.



FYLGIFISKAR



Suðurlandsbraut 10 • sími 533 1300 • Skólavörðustígur 8



NORM-X
Hita pottar

www.normx.is

Mest seldu hita pottar á Íslandi

Framleiddir með sérstöku tilliti til íslenska hitaveituvatnsins



Endingargóðir – yfir 30 ára reynsla
Þúsundir ánægðra notenda



Íslensk framleiðsla



Viðarkamínur á
ótrúlega góðu verði

Skoðu heimasíðuna www.normx.is

Norm-x • Auðbrekku 6 • Kópavogi • Sími 565-8899.



ELÍŠABET TRÚLOFAR SIG

Trúlofunin

Munið þið þegar ég var að tala um að internet-ástin væri best? Það er svo rétt. Er með fíðrildi í maganum og þúsund áætlanir í hausnum. Er að springa úr gleði. „Hvað er í gangi?“ hugsjó þið og ég skal svo sannarlega segja ykkur... Graham P. Hampton er maður sem ég kynntist á netinu fyrir rúmum tveimur mánuðum. Við kynntumst á MySpace sem er svona samfélagsvefur. Fyrst urðum við bara vinir en svo held ég að ég hafi gabbað hann í að biðja mig um að giftast sér. Það hefur ábyggilega verið daginn eftir að ég horfði á Brúðkaupsþáttinn Já sem fer með mig. Við skrifuðum hvort öðru tugi bréfa á dag og erum búin að segja öllum vinum okkar frá brúðkaupinu en enginn trúir okkur. Fyrsta opinberun sambands okkar fólst í því að við vorum með bakgrunn í stíl á myndunum okkar en maður hefur alltaf eina mynd af sér á síðunni sinni til að fólk viti hvort maður er sætur eða ljótur.

Brúðkaupið

En núna hefur svo sannarlega mikið vatn runnið til sjávar og er lífið okkar svo til fullkomlega planað. Þann 7. júlí 2007 munum við giftast. Hann er með músabrúnt hár þannig að ég er búin að lita hárið á mér músabrúnt til að vera í stíl við hann. Alaska vinkona okkar er brúðkaups-skipuleggjandinn okkar og mun hún hringja í vini sína úr Chippendales til að byggja fyrir okkur nýja kirkju. Einnig hefur hún haft samband við Ty frá Extreme Home Makeover sem fór að gráta þegar hún sagði honum að við Graham værum proskaheft og mættum því ekki gifta okkur í neinni kirkju hérna á Íslandi og ætlar hann að hjálpa til. Þannig að þau munu byggja fyrir okkur nýja kirkju. Jú, við

munum stofna nýja trú. The Faith of Fun. Og við munum gifta okkur í nýrri kirju, The Church of Rad, og gifta okkur undir augli þeir Lord of Love. Þetta mun verða svo rómantískt. Ég mun klæðast músabrunum kjól náttúrulega og þegar við segjum I do þá mun tugum músa verða sleppt í frelsið. Einnig mun Alaska fá lánaða flugvélinu sem Coldplay á til að ferja yfir þessa 648 gesti frá Englandi en verðandi eiginmaður minn er mjög vinsæll. Heppilegt að þekkja frægt fólk eins og í Coldplay stundum. Svo fann hún einhvern söngvara sem ég man ekki hvað heitir sem kann að fljúga og getur líka sungið í brúðkaupinu. Tvær flugur í einu höggi slegnar þarna. Mjög hressandi.

Hjónabandið

Við munum að brúðkaupinu búnu flytjast til Gambíu og ættleiða nokkur svört og blá börn. Graham mun kenna þeim að blóta á ensku og ég mun kenna þeim að vera kurteis á íslensku. Honum finnst fyndið þegar 4 ára börn tala eins og útjaskaðir sjóarar. Ég veit ekki af hverju. En já. Ég vil að sjálfsgöðu eignast mitt eigið barn með mínu bláa blóði og upphófst eilífti stríð um hvað við myndum skíra blóðbörnin okkar en við erum að búast við því að Afríkubörnin koma með nafni. Svo rann það upp fyrir mér. Við erum bæði örvhent. Hann er alltaf að tala um að það séu örlög að við hittumst. Auðvitað mun dóttir okkar heita Destiny Left Hampton. Engin spurning.

Svo nefndi faðir minn að afabarn sitt myndi sko ekki heita Destiny Left og sagði að það væri svona eins og vont hljómsveitarnafn sem enginn-



Internet-ástin hennar Elísabetar „Þann 7. júlí 2007 munum við giftast. Hann er með músabrúnt hár þannig að ég er búin að lita hárið á mér músabrúnt til að vera í stíl við hann.“

myndi að væri vont þegar hljómsveitin yrði vinsæl. Svona eins og Botnleðja. Munið hvað ykkur fannst það ógeðslega hallærislegt nafn þegar hún vann Músiktilraunir? En svo varð Botnleðja bara Botleðja og allir hrópuðu Vúhú í Song tú. En já. Kom-ið nafn á stúlubarnið en hvað með drenginn? Erum við sammála um að Ratatat sé gott hljómsveitarnafn hvort sem maður er að heyra nafnið í fyrsta skiptið eða ekki? Þannig að drengurinn okkar mun heita Ratatat Elísabetson Hamptonsen því að sjálfsgöðu verðum við líka að halda í íslenskar hefðir um eftirnöfn. Ég gef ekkert allt eftir, víkingakonan sem ég er.

Lífið

En ég er ekki að segja að þetta

hafi verið dans á rósum. Við erum búin að hætta saman 4 sinnum og núna síðast bara í gær. Hann kallaði mig belju og ég sagði við hann að brúðkaupinu væri svo þokkalega aflýst. Heyrðu... hvað haldiði svo að hafi komið í póstinum í morgun? Fallegt bréf með trúlofunarhring frá manninum og vinaarmband. Hann elskar mig svo mikið. Og ég elska hann. Þrátt fyrir að við höfum ekki hist. Var Björk að tala um internetást þegar hún söng „I miss youuuu, but I havent met you yet... soooo special... but it hasnt happened yet“?

Ég er að segja ykkur það. Internet-ástin gefur manni líf, von, trú og kærleika. Hver þarf raunheima þegar þú átt tölvu? Ég bara spyr!

Vince Vaughn búinn að taka sig á

GRANNUR OG FLOTTUR

Jennifer Aniston hefur góð áhrif á manninn sinn. Þegar Vince kom fyrst fram á sjónarsviðið var hann tággrannur. Í gegnum árin hefur hann bætt töluvert á sig. Hvers vegna? Jú, við höfum það á tilfinningunni að kappinn hafi gaman af því að sötra bjór. En eftir að hann kynntist Jennifer er hann farinn að stunda pilates og það verður að segjast eins og er að gaurinn er orðinn ofurflottur. Hér sjáum við kappann beran að ofan á svölunum hjá Jennifer. Ætli hann sé að taka nokkur spor fyrir konuna í lífi sínu? Við vonum það.



Algjört hönk
Vince Vaughn hefur grent og tekur sig vel út.



Ber að ofan
Hér er hann í íbúð Jennifer.



Fyrir ári
Vince var orðinn frekar þéttur fyrir ári.

Hraustleg haust tilboð

Life's Good LG

LG myndasíminn Chocolate úr Rockstar Supernova þáttunum er kominn!

Snertitakkar - 262.000 líta LCD skjár
MP3 spilarí - 1,3 Megapíxla myndavél
128 Mb minni - Blue tooth, Tripleband
USB útgangur o.m.fl.

Verð aðeins 83g

Verð aðeins kr.

39.900.-



Vinsæla

EDL3126

Edesa þvottavélin

Tekur 6kg. og vindur uppí 1200 sn.
Einföld í notkun
Íslenskar leiðb.
Klukkan sem sýnir þvottatíma.



Verð aðeins kr.

44.900.-

Roadstar

15" LCD sjónvarp
Upplagt í barna-
eða unglinga-
herbergið.
220V/12V
Frábært í fellihýsið



Verð aðeins kr.

29.995.-

Purrkarar með og án barka

Verð frá:



Verð frá aðeins kr.

Barkaburkari CL447 Barkalaus purrkari CL 937
19990.- 45.900.-

NARDI ofn og helluborð

Glaslegur nýtskulegur ofn með heitum blæstri, pizzastillingu, stafrænni Klukku Keramikhelluborð með 4 hellum, snertitökum og stálkannti



Ofn NAFEA771XS - Helluborð PVL64

2 tæki 1lágt verð

1 lágt verð fyrir bæði tækin aðeins kr.

79.900.-

NARDI kæliskápur m/frysti

Nardi kæliskápur með frystihólfi. Stálskápur með kámvörn Stærð: 181x60x60 cm NFR34X



Verð aðeins kr.

69.900.-

ELFUNK 27" LDC

Frábært háskerpu LCD sjónvarp Háskerpu TFT LCD skjár WXGA Útglausn 1366x768px Skerpa: 800:1-Ljósstyrkur: 500cd/m2 Viðbragðsflytir: 12ms-Sjónarhorn: 170/170 gr. Litafjöldi: 16,7 millj.



Verð aðeins kr.

99.900.-

*Seðilgjald kr. 150.- bættist við hverja greiðslu



Tvöfaldir ísskápar

Mikið úrval

Verð frá aðeins kr.

138.900.-



Granítvaskar

á útrýmingarverði

Verð frá aðeins kr.

9.900.-

Life's Good LG

RAFTÆKJAVERZLUN ÍSLANDS HF

- ANNO 1929 -

Opið virka daga kl. 9-18
Laugardaga kl. 11-16

Skútuvogur 1 • Sími 568 8660 • ri@ri.is

www.ri.is

Hrafnhildur Thorar-
ensen Fyrir breytingu.

Hrafnhildur Eftir
breytingu.

Eva Arna Ragnarsdóttir og
Friðlín Arnarsdóttir sjá um
breytt útlit fyrir Hér & nú.

Ljósmyndir: Hrönn Axelsdóttir

EYRIR *hér&nú* EFTIR

Flottar konur fá stílbreytingu

Í þessari viku fáum við til liðs við okkur flotta konu, hana Hrafnhildi Thorarensen. Byrjað er á greiningu líkama, en þá er tekið mið af vaxtarlagi, hæð, þyngd og persónueinkennum hverrar konu fyrir sig. Hrafnhildur er grönn og ljós yfirlitum og yfir meðallagi að hæð.

Efri hluti líkamans er grennri en neðri hlutinn, mjaðmir og rass. Það þarf því að taka tillit til þess og skapa jafnvægi milli efri og neðri hluta. Það vaxtarlag sem lýst er hér að ofan kallast „Proskuð pera“.

Til gamans má geta þess að 40% kvenna í heiminum í dag hafa perulaga líkamsvöxt.

TIL UMHUGSUNAR FYRIR KONUR

FRÁ ÖRÓFI ALDA HAFNA KONUR HAFT ÁHYGGJUR AF LÍKAMSVEXTI SÍNUM

Sumum finnst þær of feitar og vilja vera grennri, þær grönnu vilja vera feitari, o.s.frv. Í staðinn fyrir að bíða eftir að líkamsvöxturinn breytist, sem gerist líklega ekki, er árangursríkara að kalla fram það besta í líkamsvexti hvessar konu eins og hann er í dag. Konur geta lært hvernig þær eiga að klæða sig, hvaða litir, snið og stíll klæða þær best. Einnig hvað hefur góð áhrif á útlit þeirra og líkamsvöxt til að virka grennri, sverari, stærri eða minni, allt eftir því hvað hentar þeim best.

Þegar um feitlagningar konur er að ræða er ekki spurningin hvort fara eigi í megrun heldur hvernig megi beita réttum litum, sniðum og stíl svo konan verði ánægðari með sjálfa sig og öðlist sjálfsöryggi.

Friðlín Arnarsdóttir,
alþjóðlegur stíllisti,
The Academy of Colour and Style Int.



Flottar konur farðaðar

HÚÐ:

Hrafnhildur er með mjög þurra húð og þarf því að nota gott dagkrem sem bæði nærir og verndar húðina gegn kulda og mengun. Húðin er líka viðkvæm, það örlar á hárfæðaslitum kringum nef og kinnar, sem gerir það að verkum að húðin er rauðleitari en elli. Til að draga úr roða í húðinni notaði ég hyljara frá MAC; Select cover-up/cache-Cernes á hárfæðaslit og rauð svæði áður en ég setti farðann á hana.

Ég notaði kremið A Perfect World frá Origins sem er frábært andoxunarkrem með hvítu tei sem gefur húðinni djúpan raka og minnkar litamismun í húð um leið og það verndar húðina gegn öldrun og mengun í umhverfinu.

AUGU:

Voru förðuð í fjólubláum smóki stíl með augnskugga, augnblyanti og maskara frá MAC. Það er mikið um bláa og fjólubláa liti í haust, í augnskuggum, augnblyöntum og möskurum. Ég hvet konur eindregið til þess að prófa aðra liti í maskara en brúna og svarta. Þessi maskari frá MAC, Wildly Flirtatious, gefur skemmtilega hlýlegan blæ á augun án þess að vera of fjólublár þegar hann er kominn á augnhárin.

VARIR:

Varaliturinn sem ég notaði á Hrafnhildi er frá MAC og heitir Charm Factor, skemmtilegur dagvaralitur einn og sér og líka er flott að setja þínu gloss yfir hann. Þar sem augun voru máluð í sterkum litum passaði vel að nota hlutlausan en flottan lit á varirnar.

Eva Arna Ragnarsdóttir,
snryti- og förðunarfræðingur.

VAXTARLAG:

Hrafnhildur hefur mildar og beinar línur og ætti fatnaðurinn sem hún velur sér einnig að vera í mildum og beinum línum. Konur með ofangreint vaxtarlag ættu alltaf að nota mjúka axlapúða – til að axlirnar virki breiðasti partur líkamans.

GÓÐ SNIÐ FYRIR ÞENNA LÍKAMSVÖXT:

Breiðir krakar, berustykki, spælar og rúnuð hálsfél. Þær sem eru með lítil brjóst ættu að klæðast bolum og skyrtum með brjóstvösum.

FORÐIST:

Að klæðast fötum með þverlínu yfir breiðasta part líkamans sem er mjaðmir og rass. Passa einnig að klæðast ekki þröngum fötum sem beina athygli að mjaðma- og rasssvæði.

FATNAÐUR Á MYND:

Við val á fatnaði sem Hrafnhildur klæðist á myndunum var þess gætt að skapa jafnvægi milli efri og neðri hluta líkamans. Toppurinn er innsniðinn og leggur áherslu á gott mitti. Skyrtan er með berustykki að aftanverðu og mjúka axlapúða sem hefur breikkandi áhrif á axlir.

Skyrtan er rúnuð að neðan, við mjaðmir og rass, og dregur því úr breidd mjaðma. Buxurnar eiga einstaklega vel við hennar vöxt – skálmarnar koma beinar niður frá mjöðmum – þannig buxur klæða best hennar vöxt.

Fatnaður: Debenhams

Snrytivörur sem Hrafnhildur er förðuð með:

MAC-augnskuggi – Well Plumed
MAC-augnblyantur – Permaplum
MAC-maskari – Wildly Flirtatious
MAC-varalitur – Charm Factor

Nýr líkami!

- Green peel andlitsböð- ný húð á 5 dögum
- Tælenskt nudd
- Djúpnudd
- Alhliða vaxmeðferðir þ.á.m brazilískt vax fyrir bæði kyn
- Fótsnyrtingar
- Handsnyrtingar
- Naglaásetningar
- Alvöru sogæðanudd
- Steinanudd



Fitusog án skurðaðgerðar

- Á aðeins 10 dögum færðu árangur sem jafnast á við fitusog
- Húðin stinnist og appelsínuhúðin hverfur
- Þú ert mæld, magi rass og læri, fyrir og eftir
- Öflugasta cellómeðferð hingað til sem stittir biðtímann um margar vikur
- 6 mismunandi aðferðir notaðar á þig til að skila sem mestum árangri
- 100% ánægja þegar meðferðinni er lokið...

Verð: 37.400,-

Ef þú pantar strax í dag Minna Mál grenningarmeðferðina færðu hana á tilboðsverði kr: 21.900,-

Hringdu núna, síminn er: 577 7007

Kínastofan • Stórhöfði 17 • 110 Rvk



Melkorka Freysteinsdóttir, 46 ára, fór til Indlands og Kenýa á vegum Vina Indlands og Afríku.

Reynslunni ríkari „Margir í þessum löndum halda að allt sé betra hjá okkur, en ég fann að þeir hafa ekki síður mikið að gefa okkur.“

ÞAÐ MUNAR, UM HVERJA KRÓNU

Melkorka Freysteinsdóttir var atvinnulaus þriggja barna móðir þegar hún ákvað fyrir tveimur árum að styrkja stúlku á Indlandi í gegnum hjálpar samtökin Vini Indlands. Einhver í sömu stöðu hefði kannski hugsað að hún ætti ekkert afgangstíla að gefa öðrum, en slíkur hugsunarháttur er Melkorku framaandi. Fyrir rúmu ári fór hún síðan til Indlands og Kenýa á vegum Vina Indlands og Vina Afríku til þess að afhenda söfnunarfé, en sjálfbóðaliðar samtakanna verða sjálfir að kosta ferðir sínar að fullu. Hér & nú hitti þessa kraftmiklu og bjartsýnu konu á litríku heimili hennar í Grafarvoginum og spurði hana út í ferðina og hjálparstarfið.

ur starfað við ýmislegt um ævina, eins og við landmælingar, kennslu, sölustörf og rekstur frístundaheimilis. Hún hefur einnig fengist við söng, hreyfilist og tarotlestur, svo fátt eitt sé nefnt. „Ég var á atvinnuleysisbótum þegar ég byrjaði á því að taka að mér stuðningsbarn, en ég hugsaði sem svo að ég væri jafn lifandi eða dauð þó að ég borgaði 500 kall á mánuði,“ segir Melkorka. „Svo fékk ég þessa finu mynd af stúlkubarninu og var með uppi á vegg og hugsaði alltaf hvað það væri gaman ef ég myndi hitta hana einhvern daginn. Ég bjóst samt ekki við því að það yrði svona fljótt.“

Félagið Vinir Indlands var stofnað haustið 2000 og er markmið þess fyrst og fremst að

safna peningum til að styrkja börn úr fátækum fjölskyldum til náms. Félagið er fjármagnað með framlögum einstaklinga og félaga, en auk þess hafa félagar í Vinum Indlands staðið fyrir styrktartónleikum þar sem listamenn gefa vinnu sína til styrktar málefni. Það var einmitt á slíkum tónleikum sem hugmyndin um ferðina kviknaði hjá Melkorku.

„Ég var búin að horfa á nokkra sem ég þekkti fara út sem sjálfbóðaliðar og vissi alveg að einhvern tíma ætlaði ég mér að fara. Ég hef lengi verið eina fyrirvinnan á heimilinu, þannig

að ég hugsaði alltaf: Þegar börnin eru orðin uppkomin, þá fer ég.

Hálft ári áður en ég fór út voru haldnir styrktartónleikar fyrir Vini Indlands og þá var auglýst eftir sjálfbóðaliðum til þess að fara með söfnunarfé út. Ég hlustaði á þetta og fann að mig langaði til að fara, en ég sá ekki alveg hvernig ég ætti að fara að því.“



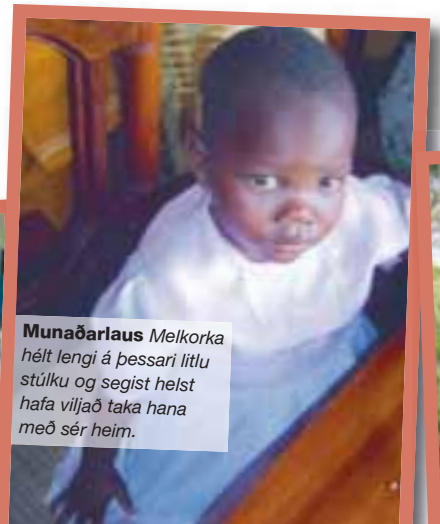
Ætlaði að fara einhvern tíma
Melkorka hef-

Texti >> **Svala Jónsdóttir**

H&N-myndir >> **Heiða og úr einkasafni**



Borðað úti Börnin á indverska munaðarleysingjaheimilinu sofa á gólfinu og borða undir berum himni.



Munaðarlaus Melkorka hélt lengi á þessari litlu stúlku og segist helst hafa viljað taka hana með sér heim.

Sá marga sem lifðu í neyð

Melkorka gaf hugmyndina um Indlandsferðina ekki upp á bátinn, heldur velti henni fyrir sér næstu vikur og mánuði. „Einn daginn var málið komið á það stig að það þurfti að fara að panta ferðina og ákveða hver færi út. Mig langaði út, en ég vissi ekki hvernig ég ætti að borga þetta eða hver ætti að vera með börnin á meðan ég væri úti. Svo hugsaði ég bara með mér: Hvernig get ég leyst þetta?”

Ég ákvað að leysa peningamálin með því að ákveða bara að ég myndi bjarga því einhvern veginn. Síðan gat pabbi barnanna verið með þau á meðan ég var úti, þannig að það gekk upp. Eftir að ég tók þá ákvörðun að fara til Indlands fékk ég óvæntan stuðning frá góðum manni innan fjölskyldunnar. Ég er þeim manni mjög þakklát og ég trúi því núna að ef við tökum ákvarðanir út frá því sem við virkilega viljum, þá er okkur hjálpað af almættinu.“

Pegar Melkorka fór í ferðina var hún komin í fulla vinnu, en hún notaði sumarfrí og launalaust leyfi til að fara í ferðina, sem tók fjóra og hálfu viku. Hún byrjaði á því að fara til Indlands, þar sem hún ferðaðist um suðurhluta landsins.

„Að sumu leyti var þetta eins og ég væri þjóðhöfðingi í opinberri heimsókn. Móttökurnar voru því líkar. Ég heimsótti meðal annars munaðarleysingjaheimili, skóla, kennslumiðstöðvar, heilsugæslustöðvar og miðstöð fyrir götubörn sem við erum að styrkja. Ég sá ótrúlega marga sem lifðu í neyð og voru jafnvel við hungurmörk, en ég upplifði líka margt jákvætt.“

Ferð aftur í tímann

Á meðal þeirra sem Melkorka hitti á ferð sinni um Indland var Shobana, stúlkan sem hún byrjaði að styrkja ári áður. Fyrir einstaka tilviljun á Shobana, sem nú er 16 ára, sama afmælisdag og 13 ára dóttir Melkorku.

„Ég var fengin til þess að opna kennslumiðstöð og Shobana var með mér. Eitt af því fyrsta sem hún spurði mig var: Get ég komið til Íslands? Hún býr hjá systur mömmu sinnar sem á einn dreng. Þau búa í strákofa og það er mikil fátækt á heimilinu, en við erum að styrkja skólann hennar og það er mjög kraftmikið fólk sem starfar þar. Ég hefði viljað hafa meiri tíma til þess að heimsækja hana, en það var svo þétt dagskrá hjá mér að það var ekki hægt.“

Indland hefur verið mjög stétt-



Þakklát Melkorka afhendir lítilli stúlku skólabækur í miðstöð fyrir götubörn.

skipt samfélag og langflestir þeirra sem Vinir Indlands styrkja eru svokallaðir dalítar, sem standa fyrir utan stéttakerfið og búa oft við mikla fátækt. „Sums staðar var eins og ég kæmi langt aftur í tímann. Til dæmis kom ég í skóla þar sem flestar skólabækurnar voru handskrifaðar. Það voru engar tölvur eða tæki sem við eigum að venjast úr skólum. Ég kom líka á munaðarleysingjahæli þar sem börnin sváfu á gólfinu og borðuðu úti, en einu persónulegu munina sem þau áttu geymdu þau í tösku sem hvert og eitt barn fékk að hafa.“

Frá Indlandi fór Melkorka til Kenýa, en þar styrkja Vinir Afríku margs konar verkefni. Til dæmis hefur félagið safnað peningum til að kaupa moskítónet, keypt vatnsdælur og styrkt heilsugæslustöðvar, auk þess sem börn eru styrkt líkt og á Indlandi.

Kynntist mörgum hetjum

„Ég upplifði mikla fátækt og neyð í Afríku. Fólk er kannski að borða eina eða tvær máltíðir á dag. Svo gengur það klukkutímum saman í og úr vinnu, af því að það eru engar almenningsamgöngur. Það versta er hvað margt ungt fólk er að deyja þar, bæði úr malaríu og

alnæmi.

Það sem er lykiltríði í þessu öllu saman er að lítt peningur hér heima verður að stórum upphæðum þarna úti. Það var búið að segja við mig að maður myndi upplifa sig sem milljónamæring og mér fannst það fyndið, en það var alveg satt. Þarna er mikið af fátæku fólki og þó að maður sé blankur á Íslandi, þá erum við moldrík miðað við fólk þarna. Fyrir okkur er ekkert mál að borga 500 eða þúsund krónur á mánuði, en fyrir fólk í þessum löndum getur sama upphæð bókstaflega skilið á milli lífs og dauða.“

Melkorka segir að aldrei hafi verið heitar beðið fyrir henni en í Afríku. „Mörgum sinnum á dag var ég blessuð og þakkað fyrir komuna, sem var mikil upplifun. Eitt þad áhrifamesta sem ég upplifði í Afríku var að hitta mann að nafni Dennis, sem var mikið fatlaður og hafði nýlega stofnað samtök fatlaðra í Næróbi með um 50 meðlimum. Stuðningur við fatlaða þar er ekki sá sami og hér heima. Enginn þeirra fær stuðning vegna lyfja- eða tækjakaupa, framfærslu eða aðstoð við að fá vinnu. Ég kynntist mörgum raunverulegum hetjum í þessari ferð, þar á meðal fátækum ekkjum sem voru að reyna að framfæra tugi munaðarlausra barna.“

Fékk menningarsjokk heima

Í heild kostaði ferðin Melkorku um það bil 150 þúsund krónur og þá eru innfaldar bóluasetningar, fargjöld og annar ferðakostnaður fyrir Indland og Afríku. En skyldi ferðin hafa breytt sýn hennar á lífið hér heima?

„Það vikkar sjóndeildarhringinn mikið að fara á stað þar sem menningin er mjög ólík okkar. Margir í þessu löndum halda að allt sé betra hjá okkur, en ég fann að þeir hafa ekki síður mikið að gefa okkur. Ég fann ekki beint menningarsjokk úti, en ég fékk svolítið sjokk þegar ég var komin heim aftur. Við erum svo upptekin af alls konar hlutum, í staðinn fyrir að njóta þess sem við höfum. Við gerum okkur oft ekki grein fyrir því á Íslandi hvað við höfum það gott.“

Vinir Indlands hafa styrkt yfir 1500 börn, en þeim sem taka að sér stuðningsbörn er stöðugt að fjölga að sögn Melkorku. Stuðningsfólk getur annað hvort greitt almenn gjöld, sem fara þá til uppbyggingar þar sem hennar er þörf, eða tekið að sér ákveðið stuðningsbarn eins og Melkorka gerði.

„Það skiptir ekki öllu máli hvort fólk hefur efni á því að gefa milljón eða fimm hundruð krónur á mánuði. Það munar um hverja krónu og við erum öll aflögufer á einhvern hátt. Við í Vinum Afríku og Vinum Indlands viljum gjarnan fá fleira fólk til að styðja börn og ekki síður að fá fyrirtæki til þess að styrkja einstök verkefni, eins og munaðarleysingjahæli eða önnur brýn verkefni.“

Vinir Indlands og Vinir Afríku hafa opnað samskiptamiðstöðina Múltí Kúltí að Ingólfsstræti 8, þar sem er opið kaffihús frá 13–18 alla daga nema sunnudaga. Þar er hægt að fá frekari upplýsingar um samtökin, en einnig er hægt að skoða heimasíðu þeirra, vinirindlands.is.



Hetjur Þessar kraftmiklu konur starfrækja munaðarleysingjaheimili í Kenýa.



Frumkvöðull Dennis stofnaði samtök fatlaðra í Næróbi, þar sem stuðningur við fatlaða er lítt.



Upphafsið Shobana, indverska stúlkan sem Melkorka byrjaði að styrkja fyrir tveimur árum.



Ellý í Q4U er aftur komin fram í sviðsljósið, í þetta sinn sem dómari í X-Factor á Stöð 2. Hér & nú talaði við hana um árin í pönkinu, börnin, ástina og listina sem á hug hennar allan.



ÉG ER EKKI VOND MANNESKJA

Ekki er víst að allir átti sig á nafni Elínborgar Halldórsdóttur myndlistarkonu en þegar Ellý í Q4U er nefnd eru flestir með á nótunum. Hljómsveitin sem Ellý er jafnan kennd við starfaði aðeins í nokkur ár en nafnið lifir enn, rúmum aldarfjórðungi eftir að sveitin var stofnuð. Ellý hefur undanfarin ár verið búsett á Akranesi og í haust stígur hún aftur inn í sviðsljósið sem einn af dómurum í sjónvarpsþættinum X-Factor sem sýndur verður á Stöð 2. Hér & nú hitti Ellý og tvær yngri dætur hennar á reykvísku kaffihúsi til þess að spyrja hana út í þættina, listina og móðurhlutverkið.

Hallærislegt að geta ekki hætt

Ellý er auðþekkjanleg þó að stutta, ljósa hárið sem hún skartaði eitt sinn sé nú orðið lengra og dekkra. Það er erfitt að trúa því að þessi granna og fallega kona sé orðin 44 ára og fjögurra barna móðir, sérstaklega þegar litid er til þess að hún var um árabíl í neyslu og lifði um tíma á götunni, eins og hún segir sjálf frá. Ellý var aðeins 18 ára þegar hljómsveitin Q4U var stofnuð en meðlimir hennar vöktu meðal annars talsverða athygli í kvikmyndinni Rokk í Reykjavík.

„Ég var á þessum hljómsveitaldri þegar við byrjuðum,“ segir Ellý. „Þá var ég ung og langaði að gera eitthvað. Hljómsveitin var stofnuð sama dag og við komum fyrst fram. Ég ætlaði fyrst að vera á trommum en svo þorði enginn að syngja þannig að ég endaði sem söngkona. Ég kunní ekkert að spila á trommur og hefði aldrei verið annað en glötuð sem trommari. Hljómsveitin var meira að segja öðruvísi eftir hlé því að við vorum klöppuð upp og þá voru sumir farnir sem voru í hljómsveitinni fyrir hlé,“ segir Ellý og brosir að minningunni.

Hljómsveitin var starfrækt á árunum 1980–1983 og átti síðan stutta endurkomu árið 1986 þegar safnplata með lögum Q4U var gefin út. Meðlimir sveitarinnar vöktu ekki síður athygli fyrir skrautlegar yfirlýsingar og klæðaburð en tónlist og Ellý varð

þekkt fyrir að koma fram fáklædd. Hún segist ekkert sjá eftir því í dag.

„Mér gæti ekki verið meira sama. Þetta var bara tíska þá. Mér hefði líka orðið of heitt ef ég hefði verið mikið meira klædd. Ég gerði það einu sinni í þessu kombakki fyrir tíu árum að ég var í síðum kjól með fullt af netum. Málningin var öll farin af mér áður en kvöldið var búið því ég svitnaði svo mikið. Sviðsljósin eru svo heit svo það er eins gott að vera bara léttklædd.“

Margar hljómsveitir sem voru vinsælar á níunda áratugnum hafa verið endurreistar en Ellý er ekkert sérstaklega spennu fyrir því að spila aftur með Q4U.

„Við vorum beðin um að hita upp á Alice Cooper-tónleikunum. Ég hefði alveg verið til í það. Við vorum búin að æfa og allt en svo var bara hætt við. Einar Bárðar hafði ekki trú á þessu,“ segir hún og hlær. „En það hefðu bara verið einir tónleikar, ekki meira. Ég hef ekki áhuga á því að fara að spila aftur og aftur á sveitaböllum. Mér fannst það hallærislegt í gamla daga og mér finnst það ennþá. Það er mjög hallærislegt að geta ekki hætt.“

Pönkið var barn síns tíma

Nú fer Ellý að starfa sem dómari í raunveruleikaþætti, ásamt Einari Bárðarsyni og Páli Óskari Hjálmtýssyni. Er það ekki í algerrí mótisögn við pönkhugsjónina sem gerði meðal annars út á andstöðu við kapitalisma og vinsældaropp?

„Fyrir mér er pönkið barn síns tíma,“ segir hún ákveðin. „Pönk var bara tíska og það var ekkert fundið upp hér á Íslandi. Það kemur alltaf eitthvað nýtt og maður tekur þetta nýja og býr til eitthvað úr því sem passar manni. Svo verður maður líka að halda áfram í lífinu. Það væri alveg ótrúlega glatað ef ég væri ennþá Ellý pönkari sem væri ofboðslega týnd niðri í bæ.“

Þessi Ellý sem var í Q4U er mér jafn ókunnug og þú. Hún er eitthvað sem ég var þá en ég hef breyst svo rosalega mikið. Þetta er ekki ég í dag. Ég hef elst og þroskast. Sumir komust aldrei upp úr þessu og það er svolítið sorglegt. Aðrir lifðu ekki af og

„Það var annað hvort að vera svona það sem eftir væri og deyja eða gera eitthvað.“



það er auðvitað líka mjög sorglegt. Svo voru aðrir sem komust áfram. Það er allur gangur á því, enda var þetta stór hópur.“

Pönktískunni fylgdi neysla eiturlyfja og margir af helstu forsprökkum pönkbylgjunnar hér á landi neyttu ólöglegra vímugjafa af ýmsu tagi. Sjálf var Ellý í neyslu og segist hafa búið um tíma á götunni þó að hún vilji ekki gera mikið úr því. Eins og svo margir aðrir í sömu stöðu fór hún í meðferð en hún hefur nú verið edrú í 15 ár. Hún þurfti að fara oft en einu sinni og oft en tvisvar í meðferð til þess að ná því takmarki.

„Fyrst var mér afskaplega lítil alvara í því að fara í meðferð. Ég fór til að hvíla mig aðeins og fattaði þetta ekki alveg. Ég var frekar týnd fram eftir öllum aldri. En svo fór ég að skilja alvöruna í þessu. Ég átti ekkert fleiri sénsa. Það var annað hvort að vera svona það sem eftir væri og deyja þarna eða gera eitthvað fyrir sjálfa mig. Ég ákvað að gefa þessu tvö ár til að byrja með. Gerði allt sem mér



Texti >> Svala Jónsdóttir
H&N-myndir >> Valgarður Gíslason

Framhald á næstu síðu



var sagt og hlýddi því sem aðrir sögðu mér. Svo tók ég hænuskref út í lífið aftur.”

Var ekkert erfitt fyrir pönkarann og uppreisnarkonuna að fara eftir því sem aðrir sögðu þér að gera?

„Nei, það var það í rauninni ekki. Maður verður að aumingja af svona mikilli neyslu. Þegar þú ert orðin svona veik, þá veistu ekkert hvað þú ert að gera og ert kominn með alls konar ranghugmyndir. Þannig endar þetta alltaf, ekki bara hjá mér heldur hjá öllum. Alveg sama hversu kúl og töff maður er í byrjun.“

Hef alltaf verið ein

Ellý eignaðist elstu dóttur sína, Ernu Gunnþórsdóttur, með Gunnþóri Sigurðssyni sem var félagi hennar í Q4U. Þau voru gift í tíu ár. Ellý var 22 ára þegar hún eignaðist Ernu og segir hún að það hafi verið eitt erfiðasta andartakið í lífinu þegar dóttirin var tekin frá henni.

„Ég var ekki fær um að sjá um hana,“ segir hún. „Mamma tók hana og ól hana upp. Eftir að ég var orðin edrú kynntist ég manni og varð ófrísk að Þórarni Jökli, öðru barninu mínu, sem er núna tólf ára. Ég fór í Myndlistaskóla Reykjavíkur og byrjaði að læra myndlist. Svo sótti ég um í Myndlista- og handiðaskólanum og þá var ég ófrísk að Alexöndru. Ég eignaðist hana og hún var þriggja mánaða þegar ég byrjaði í skólanum. Halldóru átti ég þegar ég var í Listaháskólanum.“

Þegar ég eignaðist þessi börn, þá fór ég að taka ábyrgð á þeim og um leið kom eitthvað kapp í mig að eignast eitthvað og verða eitthvað. Að berjast í lífinu eins og hinir og finna að ég gæti það.“

Undanfarin fjögur ár hefur Ellý verið búsett á Akranesi með börnum sínum. Þar hefur hún starfað sem forstöðumaður tómstunda- og menningarhúss fyrir ungt fólk, auk þess sem hún hefur verið stundakennari við Fjölbrautaskólann á Akranesi.

„Ég er hrifin af því að búa úti á landi. Þar eru engar minningar sem angra mig. Maður byrjar allveg upp á nýtt. Svo er minni erill og stress í svona litlu samfélagi. Það er mjög þægilegt að búa með börn á svona stað þar sem þú ert aldrei langt í burtu. Ég byggði mér hús sjálf og það er náttúrulega klikkuð vinna. Ég hef verið mjög upptekin við húsið í tvö ár og er ennþá að vinna í því.“

Ellý er ein með börnin og hefur verið það lengi. Hún hlær innilega þegar henni er bent á það að svona myndarleg kona geti varla verið í vandræðum með að ná sér í mann.

„Jú, ég á sko í vandræðum með að ná mér í mann,“ segir hún. „Auðvitað er ég kröfuhörð og svo er ég von að vera ein. Ég hef alltaf verið ein. Ég hef varla verið í sambúð sem orð er á gerandi. Þetta er samt ekki einhver ósveigjanleg



Dæturnar Alexandra og Halldóra „Þegar ég eignaðist þessi börn kom kapp í mig að eignast eitthvað og verða eitthvað,“ segir Ellý.

regla sem ég fer eftir. Ef ég yrði ástfangin gætu hlutirnir breyst. Það getur allt breyst. Ekkert sem mér finnst í dag þarf að vera eins á morgun. Þannig hef ég alltaf verið. Ég er bara svo ung að mér finnst mér ekkert liggja á að binda mig.“

Skemmtir sér best heima

Núna er aftur komið að þáttaskilum í lífi Ellýjar því að hún er að hætta í æskulýðsstarfinu og ætlar að einbeita sér að myndlistinni, auk þess að taka þátt í X-Factor þáttunum. Elsta dóttirin er í námi í Reykjavík og einkasonurinn er að flytja til pabba síns þannig að þær verða þrjár mæðgurnar á Akranesi í vetur.

„Lífibrauð mitt er að vera listamaður og ég stefni á það að geta lifað af myndlistinni. Ég er að fara að halda sýningu, en fyrst þarf ég að mála um tuttugu myndir sem ég er búin að lofa frá mér, áður en ég get farið að mála fyrir sýninguna. Ég hef áhuga á svo mörgu en ég þarf svolítið að passa mig á því að vera ekki í öllu. Það eru ekki nógu margir klukkutímar í sólarhringnum til þess að komast yfir allt sem ég þarf að gera.“

Líf söngkonunnar fyrrverandi og sjónvarpsstjórunnar tilvondandi er allt annað en glys og glamúr því að hún segist eiga bestu stundirnar heima hjá sér.

„Ég er voða löt við að fara út að skemmta mér. Mér leiðist drukkið fólk og ég reyki ekki heldur. Stundum langar mig að fara út að dansa og þá geri ég það. En ég er ekki dugleg við það. Mér finnst margt annað svo skemmtilegt. Ég slaka á heima við það að horfa á sjónvarpið með börnunum og svo með því að mála. Ég er alltaf að mála.“

Ellý er í ótrúlega góðu formi og hún segir líkamsræktina vera sína helstu skemmtun utan heimilisins. „Ég byrjaði hjá Bjössu í World Class í Skeifunni fyrir rúmum tuttugu árum. Ég fór með einni sem fannst hún ekki vera í nógu góðu formi en mér fannst ég vera æðisleg! Svo fór ég með henni í tíma og gat ekki neitt. Komst að því að ég var ekkert æðisleg, ég var bara aumingi. Vinkona mín mætti aldrei aftur, en ég fór alltaf þrisvar í viku.“

Þó að ég hafi verið að sukka á þessum tíma af og til fór ég alltaf aftur í ræktina. Þegar maður kynnist einhverjum góðum þætti í lífinu, einhverjum góðum stað þar sem maður kynnist annarri hlið á sjálfri sér, þá sleppir maður því ekkert aftur. Mér fannst það svolítið bjarga mér að eiga þennan hluta af lífinu. Þegar ég var á þessu meðferðarbrótti var alltaf erfitt að byrja aftur í ræktinni en ég lét mig hafa það.

Það er vandlifað í þessu lífi. Alls staðar eru freistingar. Mér finnst voða gaman að fara í World Class í Laugum. Fyrir mér er það eins og að fara á mjög skemmtilegan skemmtistað.“

Fólk mun ekki gráta undan mér

Sumir hafa gert því skóna að Ellý eigi að feta í fótspor Sharon Osbourne, sem er einn dómara í X-Factor þáttunum í Bretlandi, og jafnvel að hún eigi að fara inn í eitthvert ákveðið hlutverk, en hún neitar því ákveðið.

„Við erum ekki að fara inn í neitt leikrit. Mamma spurði mig einmitt hvort ég ætti að fara að rífa kjaft þarna en ég ætla bara að vera

ég sjálf. Ég er ekki vond manneskja og ég er ekkert viss um að ég verði harður dómari. Fólk mun ekki gráta undan mér, ég get allveg lofað þér því. Það halda allir að ég sé einhver skelfir, en ég er það alls ekki. Ég er ekki allveg öll þar sem ég er séð.“

Ellý líst vel á það hlutverk að eiga að móta upprennandi tónlistarmenn í þættinum og hún segist ekki lengur hafa sömu þörf og áður fyrir sviðsljósið.

„Ég þarf ekki endilega að syngja sjálf. Ég þarf ekki alltaf að vera aðalmanneskjan. Mér finnst það eiginlega meira gaman að vera á bak við og skapa eitthvað en að standa alltaf í sviðsljósinu. Það verður gaman að fá efnilega listamenn upp í hendurnar og fá að móta þá.“

Hvernig fer starfið við sjónvarpsþættina saman við myndlistina og barnaupplendið?

„Þetta er allt sköpun. Það er mikil sköpun fólgin í því að eignast börn. Ég hef alltaf verið skapandi og þegar ég var í hljómsveitinni var ég líka að selja myndir niðri í bæ; boli og eyrnalokka sem ég bjó til. Þegar ég var í myndlistarínáminu notaði ég öll börnin mín í það að búa til listaverk og loka-verkið mitt í Listaháskólanum var níu mínútna langt tónverk og tvö tónlistarmyndbönd.“

Lengi vel vissi ég ekkert hvað ég vildi læra af því að mig langaði til að syngja, dansa, vinna við leikhús eða mála. Það er oft erfitt að hafa áhuga á mörgu, en svo verður maður að finna sér farveg þegar maður þroskast. Ég er samt ennþá að leita og það er aldrei að vita hvar ég enda.“



KNUD HOLSCHER/d line PRÓFESSOR, ARKITEKT

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

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



d line
Heimsklassa hönnun

ASETA

BYGGINGAVÖRUR BYGGINGATÆKNI

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



Carl Honoré skrifaði metsölubók um rólegra líf.

LEIÐIN ÚT ÚR KAPP- HLAUPINU

Kanadíski blaðamaðurinn Carl Honoré var að flýta sér í flug þegar hann rak augun í blaðafyrirsögn sem átti eftir að breyta lífi hans. Þar var kynnt til sögunnar lausn á vanda foreldra sem höfðu of lítinn tíma. Nokkrir höfundar höfðu verið fengnir til þess að semja styttri útgáfur af þekktum kvöldsögum, sem hægt var að lesa á einni mínútu.

„Ég stóð mig að því að hugsa sem svo að einnar mínútu kvöld-saga væri frábær hugmynd,“ segir hann. „Þegar ég hugsa út í það núna skammast ég mín. Ég var fastur í gildru of mikils hraða og hver einasta stund af deginum fór í kapphlaup sem ég náði aldrei að vinna. Þetta var sérstaklega áberandi þegar ég var að lesa kvöldsöguna fyrir tveggja ára son minn.“

Eins og flestir átti ég minningar um það þegar foreldrar mínir lásu fyrir mig og það var þessi ljúfa, nána og ævintýrlega stund þar sem umheimurinn var útilokaður og við virtumst hafa nægan tíma. Þannig var það ekki hjá

mér og syni mínum. Ég reyndi að sleppa línunum til þess að vera fljótari og við vorum alltaf að rífast um það hvað lesturinn átti að standa lengi. Ég áttaði mig á því að eitthvað var að. Þegar ég kom úr þessu flugi hugsaði ég með mér að þetta væri bilun. Ég varð að hægja á mér.“

Persónuleg ferð

Út frá þessum hugleiðingunum byrjaði Carl að rannsaka leiðir til að lifa lífinu hægar. Hann skrifaði greinaflokk um málefnið og á endanum varð til bók, sem heitir á íslensku Lífinu lífinu hægar.

„Þegar við verðum föst í of miklum hraða er það oft eitthvað ákveðið sem vekur okkur til umhugsunar. Hjá sumum eru það veikindi eða samband sem fer út um þúfur af því að við höfum ekki haft tíma til þess að sinna hinum aðilanum. Hjá mér var það þessi grein í flugvellinum.“

Bókin er skrifuð þannig að hún er persónuleg ferð mín í leit að hægara lífi. Ég vil ekki predika og ég



Hægði á sér „Ég var fastur í kapphlaupi sem ég náði aldrei að vinna.“

er ekki hrifinn af sjálfshjálparbókum. Ég held að það sé líka mikilvægt að sjá myndu hliðina, þannig að ég geri svolítið grín að sumu af því ófgafyllsta sem er til í hægðis-hreyfingunni.“

Í bókinni er meðal annars fjallað um gildi þess að borða hægar, vinna minna, ala börnin upp án asa og njóta kynlífs með því að fara sér hægt. Þá er einnig fjallað um svokallaðar hægar borgir.

„Hugmyndin var sú að ég færi og prófaði hinar ýmsu aðferðir til

þess að lifa lífinu hægar. Sumar þeirra reyndust mér vel og aðrar ekki, þó að þær gætu hugsanlega nýst öðrum.“

Þegar ég vann að bókinni fékk ég hraðasekt. Það var nokkuð sem ég velti fyrir mér hvort ég ætti að hafa með í bókinni. Ég vildi vera hreinskilinn og taka sjálfan mig ekki of alvarlega. Mér fannst líka skipta máli að sýna að það að hægja á sér væri ekki eitthvað sem maður gerir í eitt skipti fyrir öll. Þú ytir ekki á takka og finnur allt í einu sama innri frið og Dalai Lama.“



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

TÍU LEIÐIR TIL AÐ LIFA LÍFINU HÆGAR

1. Fækkaðu atburðunum á dagatalinu Ekkert eykur hraðann meira en stundatafla sem er fyllt til hins ítrasta. Í stað þess að taka að þér fleiri og fleiri verkefni skaltu gera minna. Vertu vandlát varðandi félagslífið.

2. Stoppaðu og hugsaðu þig um Næst þegar þú ert að flýta þér við að klára eitthvað, stoppaðu þá andartak og spurðu sjálfa þig hvort þú þurfir í raun að fara svona hratt. Ef svarið er nei, dragðu þá djúpt andann og hægðu á þér.

3. Finndu þér rólegt áhugamál Áhugamál eins og garðyrkja, jóga, þrjónaskapur, lestur og listmálun geta kennt þér að fara þér hægar. Róleg áhugamál geta veitt þér innri frið sem endist allan daginn.

4. Hættu að horfa á klukkuna Reyndu að vera minna

stressuð varðandi tímann. Taktu af þér úrið þegar þú ert í frið. Veldu gæði frekar en magn og gerðu þér grein fyrir því að gamla máltækið um að tími sé peningar á ekki alltaf við.

5. Uppgötvaðu ánægjuna við matmálistímann Róleg máltíð með vinum og fjölskyldu getur verið skemmtileg, heilsusamleg og slakandi. Borðu við matarborð, en ekki með matinn á hnjánum við sjónvarpið.

6. Farðu í gönguferð Gönguferð, og þá erum við ekki að tala um kraftgöngu, er þægileg leið til þess að tengjast náttúrunni, öðru fólki og sjálfri þér. Það er líka góð þjálfun.

7. Stundaðu hugleiðslu Sífeltil fleiri stunda hugleiðslu enda róar hún bæði

líkama og huga. Þú þarft ekki að fara á námskeið til að læra hugleiðslu. Hver sem er getur lært að hugleiða með nokkrum grundvallaraðferðum.

8. Skoðuðu aðrar aðferðir til að halda heilsu Stór hluti fólks notfærir sér þjónustu sem er ekki innan heilbrigðiskerfisins og nýtur þar með róandi hellunar á borð við nudd, nálarstungur og reiki.

9. Farðu í rólegt fri Heimsóttu stað sem ytir undir ró. Rötu um götur þar sem er lítil umferð og farðu á rólega veitingastaði með fjölskyldu eða vinum.

10. Slökktu á græjunum. Gefðu sjálfri þér reglulega frelsi frá rafmagnstækjunum. Taktu frá nokkra tíma án tölvunnar, símans og sjónvarpsins.





heilsuakademían
herþjálfun

KOMDU ÞÉR Í BESTA FORM LÍFS ÞÍNS!

Velkomin á fyrsta sérútbúna herþjálfunarvöll landsins í Egilshöll!

Herþjálfun er alhliða þjálfun og ein besta, árangursríkasta og skemmtilegasta þjálfun sem völ er á. Herþjálfunin reynir á líkamlegt og andlegt þol, þrek og styrk auk þess sem brennslan nær hámarki.

Heragi ríkir á æfingum og þjálfarar sjá til þess að hver og einn leggi sig fram til hins ítrasta. Þú öðlast meira sjálfstraust, meiri sjálfsaga og aukinn viljastyrk.

Herþjálfunarvöllurinn er sérútbúinn og sniðinn að þjálfun almennings. Námskeiðin eru uppbyggð eftir getu hvers og eins og henta því bæði byrjendum og lengra komnum.

Lengd námskeiða er 6 vikur og fara þau fram í Heilsuakademíunni (Egilshöll)






Fyrstu námskeiðin hefjast 18. september
Opnunartilboð!

Sími: 594 9666 - www.heilsuakademian.is





			4	SKÖMM	VANN EIÐ	Í RÖÐ	FJARRITI	KVK NAFN			HALD Á VERKFÆRI	TIGNA
			MP & BH			ARINN					KER	
			VÖRU-MERKI								HÁMA	
			VEGA-HÓTEL									
	LOFT	ALPJÓÐL. STOFNUN	TÍMABIL			REGLUR				EKKERT	SLENGJAST	
			EKKI			BEISLI					LOFTNET	
					ÁTT						EINAR	
BARDAGA				MJÚKT EFNI				ÓREIDA			TÖNN	ANGRA
				SKYLDIR				MÆLI-EINING				
SAGNORÐ			OLÍU-FÉLAG		Í RÖÐ	FERSK	NAFNORÐ		KLAR			MISRÆMI
												BESTI ÁRANGUR
										Á HÖFÐI	HEFDARKONA	
								50		NÚMER		TVEIR EINS
								TUNNA				
								DÝRKA				
	EINKAR	ROTNUN	ARR									
SAMTÖK									TÖNN		KLAKI	
									HLJÓÐ-FÆRI			
ÞREYTA				ÖFUG RÖÐ	AFGAN-GUR			RYK		SKÍTA-KLESSU		
VÖRU-BYRGÐIR						MASTUR					ENÞÁ	SKILABÖÐ
						DÝRAFITA						
												TRIMMA
												SAMTÖK
								VERKFÆRI		OTA		EGGJA
						STOFNUN	TÍMI INYRKURS				SNAKK	

GUD													
MANN		DÁ				AUGNHÁR	KOMAST YFIR		HLÝJU	FRÉTTA-STÖÐ	NAFNORÐ	↓	SJÁVAR-DÝR
										TÖNN			
SJÖR			↓	HRESS	VINVEITTUR			OLÍU-FÉLAG				SAFI	
	BOKSTAFUR			GÆFA								GANGPÖFI	
								NÜLL	SKÍTUR	STOFNUN			MÁLUR
		SÉRHLJ.				MATAR-ÍLÁT		Í RÖÐ	DÝRA-HLJÖÐ				
						GAT					AF		
PREYTA				STUNDAR-FJÖRD-UNGUR		FLAN					AÐ		
				RYKKORN							FRÁ		
		VERSLA						GRÓÐA-BRALL				RÁ	LÆRÐI
		ANGRA											
SAMTÖK			BOKSTAFUR			SNUDDA			HVÍLT	KJANI			
MÆLI-EINING			DRAUP	OK			SLÁ			NÆRVERA			
										GÖNG			
STEIN-TEGUND							KNÆPA		NÍÐA		UTIHUS		
											JAFN		
FROST-SKEMMD	BOR												MÁLUR
	KER												
					HREYFING	DÝRA-HLJÖÐ		MIS-MUNUR	DREIFA				FORFADIR
								PENINGA					
			LIDUG				HESTS					FORFADIR	
	PENINGAR								SIGADIR				

Vatnsberinn (20. jan.–18. feb.)**Hvildu þig þegar þú þreytist**

Þú virðist standa á timamótum í lífinu. Nýr kafli er hafinn og margt birtist hérna sem mun koma þér skemmtilega á óvart. Þú færð sennilega stærsta tækifæri lífs þíns í lok september ef þú tilheyrir stjórn Vatnsberans og þú munt sjá veröldina í allt öðru ljósi eftir umrædda upplifun. Hvort sem það er innra með þér eða fólkið í kringum þig sem tengist þessu, verður það þér til góða. Athugaðu vikuna framundan að hvíla þig þegar/ef þreytan kallar. Fjárhagur þinn batnar svo um munar fyrir vetrartíð.



Andrea Róbertsdóttir
Fædd: 03.02.1975

Fiskarnir (19. feb.–20. mars)**Leggðu strax niður vopnin**

Haustkoman eflir þig. Hér virðist þú kafa til botns í einhverju máli, sérð inn í framtíðina með augum barnsins þar sem óbilandi bjartsýni einkennir þig. Ef deilur hafa átt sér stað hjá þér síðustu misseri er komið að því að þú leggir endanlega niður vopn og leitir sáttu. Ef þú ert ekki tilbúin/n ættir þú að gefa þér tíma til að hitta viðkomandi og ræða málin þar til lausnin finnst. Hinkraðu við og njóttu þess að draga andann djúpt og njóta stundarinnar.



Vala Matt
Fædd: 19.03.1953

Hrúturinn (21. mars–19. apríl)**Farðu fínt í hlutina**

Þú býrð yfir aðáðunarverðum hernaðaranda sem þú heldur reyndar í skefjum um þessar mundir. Hér veit á gott en þér er jafnframt ráðlagt að fara að öllu með gát. Þú lifir án efa í sátt og samlyndi við vini þína og starfsfélag á sama tíma og nýr kafli bíður þín innan tíðar (september, október). Trygglyndi og vináttu á vel við um þessar mundir hjá fólki í merki Hrútsins. Farðu fínt í hlutina yfir helgina því hér birtist þú árásgjarn-/gjörn, dugmikill/-l og hvassyrft/-ur.



Valgerður Sværissd.
Fædd: 23.03.1950

Nautið (20. apríl–20. maí)**Auðvelt að móta þig**

Þegar fólk í merki Nautsins raunverulega skilur eigið eðli ef svo má kalla, mun það aldrei framar búa við sektarkennd, ótta eða öryggisleysi. Þú áttir þig á ráðum þessum fyrir en síðar þegar þú vinnur verk sem auka farsæld og hamingju annarra. Hér er einkennandi fyrir Nautið hve auðvelt er að móta það. Stundum áttu það til að notfæra þér óákveðni þína til að koma þér hjá ábyrgð og það virðist eiga vel við þig um þessar mundir. Aðlögunarhæfni þín er áberandi góð.



Rannveig Rist
Fædd: 09.05.1961

Tvíburarnir (21. maí–21. júní)**Komdu í veg fyrir orkuútlát**

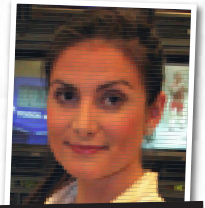
Ræktaðu betur viðskipta-sambönd þín ef þú stundar viðskipti. Hér kann fjölskyldu-meðlimur eða félagi að taka töluvert mikla orku frá þér af einhverjum ástæðum. Þú ættir að hætta að réttlæta langanir þínar og hefjast handa þegar draumar þínir eru annars vegar. Hugðu vel að hjarta þínu og minntu þig stöðugt á hæfileika þína hvern dag og að hve miklu leyti þig langar í raun og veru að efla eigin tilveru. Þú ert ábyrg(ur) fyrir eigin láni því þú kannst lagið á öllu og það er svo sannarlega jákvætt ef þú tileinkar þér að huga vel að eigin tilfinningum.



Selma Björnsdóttir
Fædd: 13.06.1974

Krabbinn (22. júní–22. júlí)**Óákveðni þin er óæskileg**

Stundum áttu það til að notfæra þér óákveðni þína til að koma þér hjá ábyrgð. Þú þarfnast maka/félaga sem skilur frelsið og veitir þér það og hér er minnst á að ef þú tekst á við samband sem eflir þig ekki á neinn hátt ættir þú ekki að halda áfram í sama farinu. Mannasiðir þínir og viðbrögð ættu á þessum árstíma að vera óaðfinnanlega rétt en einnig kemur fram að þú ert mjög sterk/-ur yfir helgina og nýtur þín best þegar elskhugi/félagi þinn þarfnast þín mest. Þú hefur að sama skapi geysilega þörf fyrir að gagnrýna og breyta fólkinu í kringum þig. Hættu því.



María Sigrún
Fædd: 30.06.1979

Ljónið (23. júlí–22. ágúst)**Ljómar af kátinu vikuna framundan**

Kynferðisleg sjálfmynd þeirra sem fæddir eru undir stjörnu Ljónsins birtist hér í íhaldssamari kantinum en þér er þráðlagt að reyna að skilja tilfinningar þínar með ástríki þessa dagana sér í lagi. Þú átt auðvelt með að ráðleggja vinum þínum og ef þú tapar ekki orku og vilja til að framkvæma ættir þú að halda áfram að veita öðrum hjálparhönd. Þú getur verið töfrandi. Þú kannst að herma eftir öðrum þannig að fólk opnast og ljómar af kátinu. Nýttu þennan ágæta eiginleika oftar. Ef þú þráir elskhuga/maka ættir þú að sýna/tjá tilfinningar þínar í mun meiri mæli og hreinsla til með því að ýta hræðslunni við að elska alfarið burt. Hér skortir þig jafnvel sjálförýggi.



Birgitta Haukdal
Fædd: 28.07.1979

Meyjan (23. ágúst–22. sept.)**Vertu sátt með það sem þú hefur**

Mundu að virkilegt sjálfálit kemur af því að kanna, læra um sjálfið og treysta – ekki gleyma því vikuna framundan. Um þessar mundir leitir þú að fyrirmyndarlaga og ert reyndar sjaldan ánægð/ur með það sem þú hefur. Annars er minnst á að þú átt jafnvel von á stöðuhækkun næstu daga en staðan er jafnframt ótryggar en þig þungar, hafðu það hugfast þegar þú tekur ákvörðun (fyrir lok september). Þér er að sama skapi ráðlagt að vega og meta hugmyndir þínar um rétt og rangt, siðgæði og siðleysi, í lífi þínu núna.



Elín Hirst
Fædd: 04.09.1960

Vogin (23. sept.–23. okt.)**Krafta þína skaltu virkja**

Umfram allt er stíll yfir stjórn Vogarinnar en mundu að kraftar þínir eru til staðar þar sem þú hefur skapað reynslu þína úr fortíðinni til að takast á við framtíð þína. Spurðu sjálfið hverjir hæfileikar þínir eru og hvernig þú hefur hug á að nota þá. Ekki missa sjónar á settu marki, sýndu stillingu og bolinmæði og hættu að reyna að ná stjórn á náunganum. Hér kemur fram að þig skortir sjálfspækingu til að velja rétt og ef þú stendur frammi fyrir vali þessa dagana ættir þú að huga sérstaklega vel að því. Öðrum finnst þú jafnvel fjarlæg/ur hérna en það breytist þegar þú finnur jafnvægið innra með þér og ert þar af leiðandi fær um að gefa meira af þér. Innra með þér ertu jafnvel auðsærð/-ur.



Brynhildur Guðjónsd.
Fædd: 26.09.1972

Sporðrekinn (24. okt.–21. nóv.)**Nú skaltu hugsa þig vel um**

Þegar þú ákveður að ná tókum á þér sjálfum/sjálfri og ástamálunum þarf þú að svara ýmsum spurningum eins og t.d.: Hvað er mikilvægast í lífinu? Hvers óska ég í góðum félaga? Hvað vil ég sannarlega og þarf í félagá minum? Hvað get ég gefið? – En ef þú færð skilaboð í draumi um þessar mundir (byrjun september) ættir þú að athuga hvað kemur fram því eflaust mun staða þín batna. Klókindi einkenna Sporðrekann og hér kemur að sama skapi fram að allt mun leika í lyndi þegar fram líða stundir. Ef þú hefur ekki enn áttað þig á þeirri næmni sem þú býrð yfir ættir þú að gera það fyrir en síðar og nýta þennan hæfileika til góðs. Líkamleg heilsa þín endurspeglar andlega líðan þína.



Björk Guðmunds.
Fædd: 21.11.1965

Bogmaðurinn (22. nóv.–21. des.)**Umhyggjusemi þin er kostur**

Hér kemur fram að þú ert mjög verndandi að eðlisfari með komu haustsins 2006. En fólk eins og þú býr að sama skapi yfir sjaldsæðri umhyggjusemi þegar ástvinir þess eru annars vegar. Þú átt það til að gera uppreisn ef þú ert ekki sátt/ur við gang mála og á það sérstaklega við um atburði sem birtast þér. Áttaðu þig á því þegar ójafnvægi einkennir líðan þína, kærri bogmaður. Viðurkenndu tilfinningar þínar en bældu þær ekki, eru einkunnarorð til þín. Mundu að þú getur ekki verndað sambandið sem þú ert staddur/stödd í þessa dagana með því að bæla líðan þína (reiði, gleði, tilhlökkun, o.s.frv.)



Katrín Júlíusdóttir
Fædd: 23.11.1974

Steingeitin (22. des.–19. jan.)**Óttastu ekkert framvegis**

Þú veist vel að óttinn er ekkert annað en autt herbergi og einmitt af því að þú skilur þessa myndlíkingu ertu sterk/-ur. Þú birtist vikuna framundan ódúf að læra meira og nýtur þess að umgangast fólk sem eflir þig, styður og virðir (á einnig við sambandið sem þú ert staddur/stödd í um þessar mundir). Hér er einnig minnst á að ef þú kýst að fara ótroðnar slóðir áttu ekki auðvelda daga framundan. Hvort sem þú kýst að vera leiðtogi eða ekki áttu það til að vera einmana og jafnvel misskilin/-n. Þú ert fær um takast á við hvað sem verður á vegi þínum.



Dorrit Moussaieff
Fædd: 12.01.1950

**Góðar vörur, góð þjónusta,
sanngjarnnt verð!**



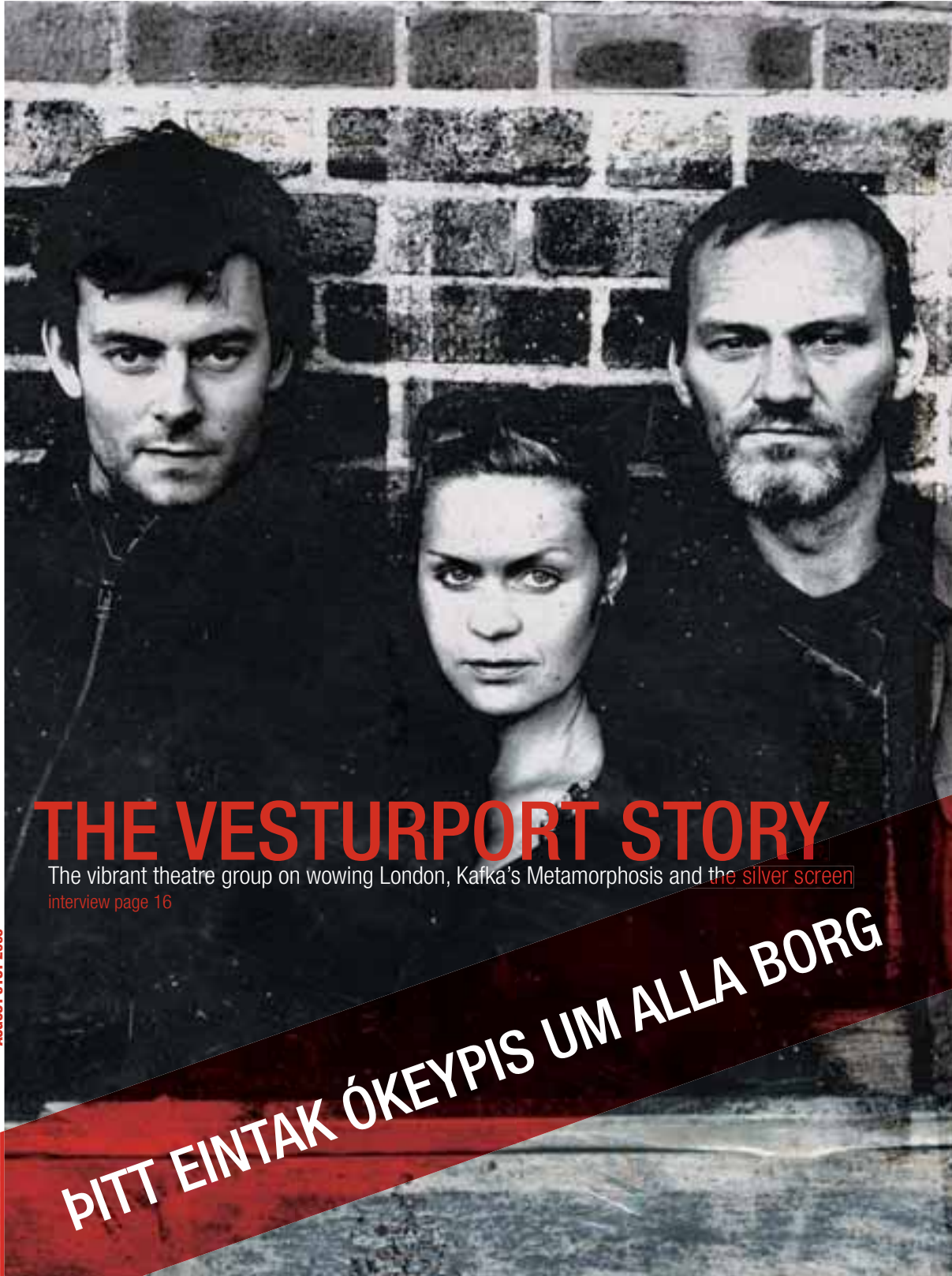
Dalvegi 4 • Sími 564 4700
Kópavogi

Hamraborg 14 • Sími 554 4200
Kópavogi

NÝTT TÖLUBLAÐ

REYKJAVIKMAG

BY REYKJAVIK.COM



THE VESTURPORT STORY

The vibrant theatre group on wowing London, Kafka's Metamorphosis and the silver screen
interview page 16

PITT EINTAK ÓKEYPIS UM ALLA BORG

YOUR FREE COPY
ISSUE NO. 7
AUGUST 31ST 2006

+ COMPLETE LISTINGS FOR THE CAPITAL

VEGGSPORT

Skvass & Heilsurækt

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

Gufubað



Karfa



Skvass



Spinning



Erobikk



Tækjasalur

Golfhermir



Allt á einum stað!

LOKSINS LOKSINS LOKSINS

Hollywood þægindi á Íslandi!



Hann er til leigu!

- ▶ Hentar vel við ýmis tækifæri, svo sem afmæli, brúðkaup og fundi
- ▶ Tekur 17 farþega
- ▶ Lystisnekkja á hjólum

GOLD LIMO

SÍMI 897 0930 • goldlimo@goldlimo.is