

hér & nú

Fimmtudagur 30. nóvember 2006 – 47. tbl.
– 2. árgangur. Verð: 395 krónur

LÝTALÆKNIRINN
GÓÐ RÁÐ ÓLAFUR
UM BRJÓSTAÐGERÐIR



SLÚÐRIÐ UM SKILNAÐ SÆRÐI MIG

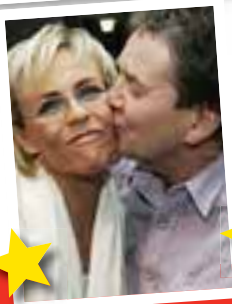


SÖNGKONAN
HERA **PASSAR**
SIG Á ÁTINU
YFIR JÓLIN

GULLA OG GUFFI
ERU ÁNÆGÐ SAMAN



JÓHANNA
VIGDÍS
FÉKK
KOSS OG
KNÚS FRÁ
JÓHANNI PÁLI

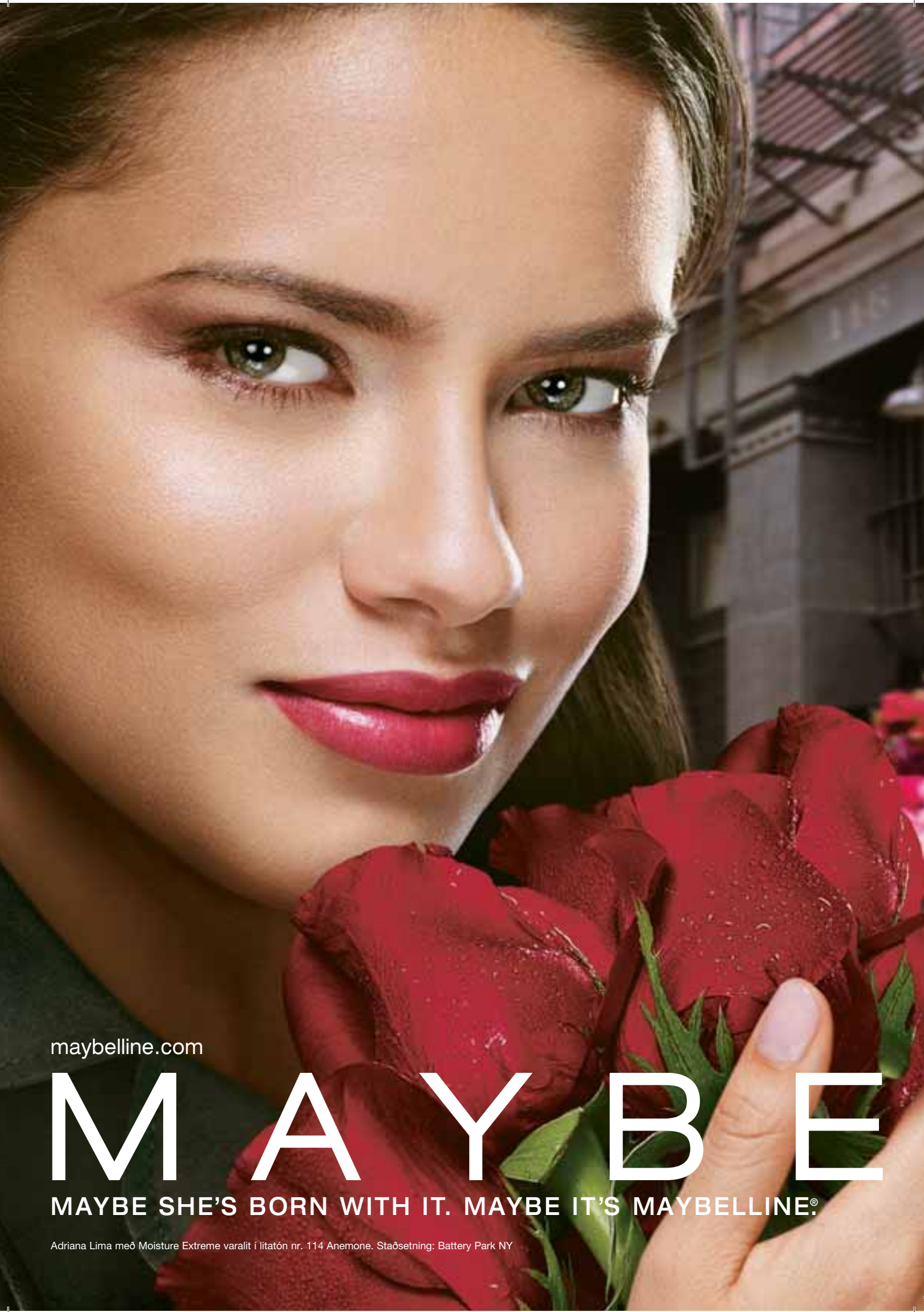


NANNA
RÖGNVALDAR
LEYNDARMÁLID
Á BAK VIÐ BESTU
SMÁKÖKURNAR



HERRA ÍSLAND
KRÝNDUR OG
HÆTTUR MEÐ
KÆRUSTUNNI



A close-up portrait of a woman with light brown hair and green eyes, looking slightly to the side. She is holding a large, vibrant red rose in front of her face. The background is a blurred city street scene with buildings and a fire escape.

maybelline.com

MAYBE

MAYBE SHE'S BORN WITH IT. MAYBE IT'S MAYBELLINE.®

Adriana Lima með Moisture Extreme varalit í litatón nr. 114 Anemone. Staðsetning: Battery Park NY

EINSTAKLEGA RAKAGEFANDI
FÆR LITINN TIL AÐ BLÓMSTRA!

MOISTURE EXTREME™ VARALITUR

GEFUR 3X MEIRI RAKA EN VARASALVI.

VER MEÐ SÓLARSTUÐLINUM SPF 15.
FÆST Í 36 GLÆSILEGUM LITATÓNUM.

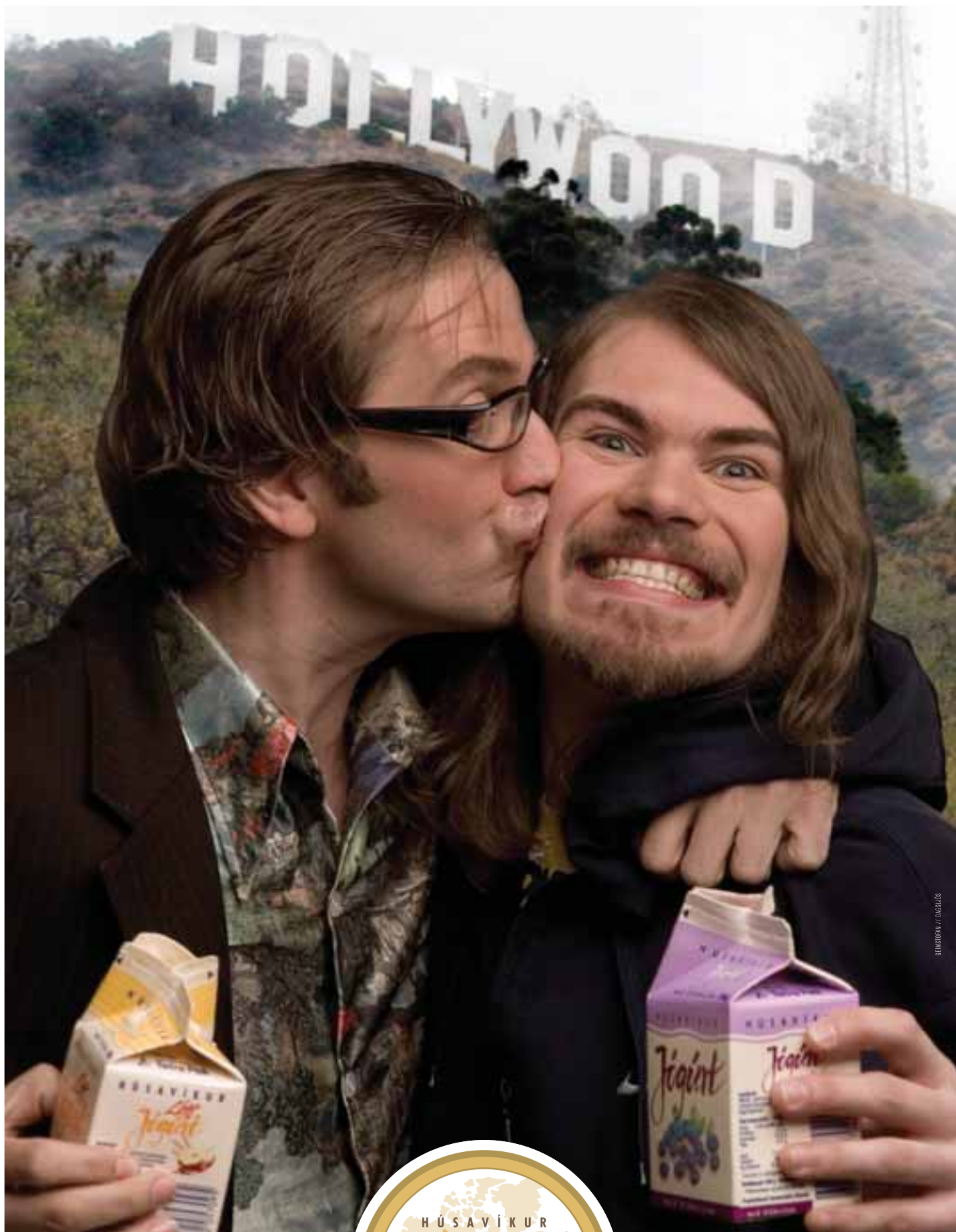
nudes &
browns

reds &
corals

mauves &
plums

pinks

LINE®
NEW YORK



SKOTTEN / MAGNUM

HEIMURINN Á



MARGT ÓLÆRT

hér&nú

ÓSKIR RÆTAST

„Ég virkilega hélt að ég myndi kannski vinna þetta,“ segir Kristinn Darri Röðulsson, nýkrýndur herra Ísland, aðspurður út í keppnina. Er ekki í vafa um að þegar við setjum okkur fyrir sjónir það sem við þráum þá rætist óskin. En varkárni er nauðsynleg þegar við óskum okkur því ef við setjum okkur eitthvað fyrir sjónir í fljótfærni og gerum það af sannfæringu, jafnvel þótt við séum ekki viss um að við viljum það, mun það taka á sig mynd.

„Erfiðast er að vera 100% húsmóðir, enda held ég að þær séu sjaldgæfar í dag. Þá er ég að tala um þær sem baka smákökur og paté, sjóða sultur og fönndra og taka alla skápa í gegn og þvo allar gardínur fyrir jólin. Ég á svona móður, sem er að sjálfsögðu yndislegt, en tímarnir eru breyttir og 100% húsmóðirin í dag kaupir smákökudeig frá Jóa Fel og annað tilbúið góðgæti og er vonandi ekki að taka til í öllum skápum. Skynsemin fær að stjórna og ég áttaði mig á því að það skiptir fjölskyldu mína engu máli hvort ég taki til í skápum og skúffum fyrir jól. Þeir vilja frekar að ég sé glöð en þreytt,“ segir Guðlaug Halldórsdóttir athafnakona sem prýðir forsiðuna þessa vikuna. Hún veit að það dýrmætasta sem við getum gefið börnunum okkar er tími og við sjálf sem persónur, bæði þegar eitthvað bjátar á og einnig á góðum stundum.

Elly Ármanns



28-32



22-23



7



8



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. Fréttaskotssímarinn okkar er 550 5070. Láttu þér heyrna 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 heyrna.

FRÉTTASKOT

Láttu
vita!



hér&nú

EFNISYFIRLIT

6

hér&nú STJÓRNUR

Skammarverðlaunin Gullkindin 2006 afhent með láttum.

7

Jóhanna Vigdís Hjaltadóttir kann aldeilis að elda.

8

Ylva Dís, 14 ára, var valin Ford-fyrirsætan í ár.

10-11

Herra Ísland 2006 er nýhættur með kærustunni.

12

Ný og betri Vero Moda. Veisla fyrir viðskiptavinum í Kringlunni.

14

Söngkonurnar Hera Björk og Kristjana spá í jólakjólana.

16

Nýbakaða móðirin Yesmine Olsson gefur út matreiðslubók.

18-19 hér&nú LÍFSSTÍLL

Márus söngvari bræðir alla sem verða á vegi hans.

20

Reynir Traustason ritaði sögu Rögnu Aðalsteinsdóttur bónda.

22-27

Erlendir molar Hönnu Eiríksdóttur klicka aldrei.

28-32

Guðlaug Halldórsdóttir í einlægu forsiðuviðtali.

34

Bókaormurinn okkar Anna Kristine og ljúffeng uppskrift Nönnu aðstoðarritstjóra Bistró.

36-38

Ólafur Einarsson lýtalæknir fræðir okkur um brjóstaminnkanir.

40

Jóla kjólarnir í ár.

42-43

Krossgátan þessa vikuna.

44

Stjórnsúpaín vikuna framundan.



Útgáfufélag 365 – prentmiðlar

Útgefandi Freyr Einarsson ábm

Ritstjóri Elly Ármannsdóttir elly@365.is

Ritstjórn Hanna Eiríksdóttir hanna@hognu.is

Indiana Ása Hreinsdóttir indiana@hognu.is

Hér & nú Skaftahlíð 24, 105 Rvík,

sími: 550 5000.

Fax Auglýsingar: 515 7599

– Ritstjórn: 550 5075.

Netfang Ritstjórn: ritstjorn@hognu.is

– Auglýsingar: auglysingar@hognu.is.

Umbrot 365 – prentmiðlar.

Prentvinnsla Ísafoldarprentsmiðja.

Dreifing Pósthúsið ehf., dreifing@posthusid.is. Hér & nú áskilur sér rétt til að birta aðsendar myndir í tímaritinu á stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds.

DRAMATÍK OG SPENNA VIÐ AFHENDINGU GULLKINDARINNAR 2006

Hin árlega verðlaunahátíð Gull-kindin sem XFM 91,9 stendur fyrir fór fram um síðustu helgi og stóð svo sannarlega fyrir sínu; bauð upp á spennu, skemmtun, dramatík og óvænta atburði. Allt rann þetta saman í eina djúpstæða heild sem gerði kvöldið ógleymanlegt. Viðstaddir sem höfðu upplifað fyrri hátíðir voru sammála um að þetta væri besta Kindin hingað til.



**Doddi litli
og Magni.**

**Andrea Róberts í
ómótstæðilegum
sokkabuxum.**



**Brynjar og Snorri Idol með
viðurkenningu fyrir verstu
plötu ársins: Allt sem ég á.**



Til ryskinga kom milli Silvíu Nætur og Geirs Ólafssonar.

hér&nú KROSSGÁTAN

Lausn á krossgátu síðustu viku

NR. 15

JÓHANNA LÉT DRAUMINN RÆTAST

Um síðustu helgi hélt JPV útgáfa teiti í tilefni af útkomu bókar Jóhönnu Vigdísar Hjaltadóttur fréttamanns, í matinn er þetta helst. Jóhanna Vigdís geislaði af ánægju yfir að hafa látið 10 ára gamlan draum rætast með því að gefa matreiðslubókina út.



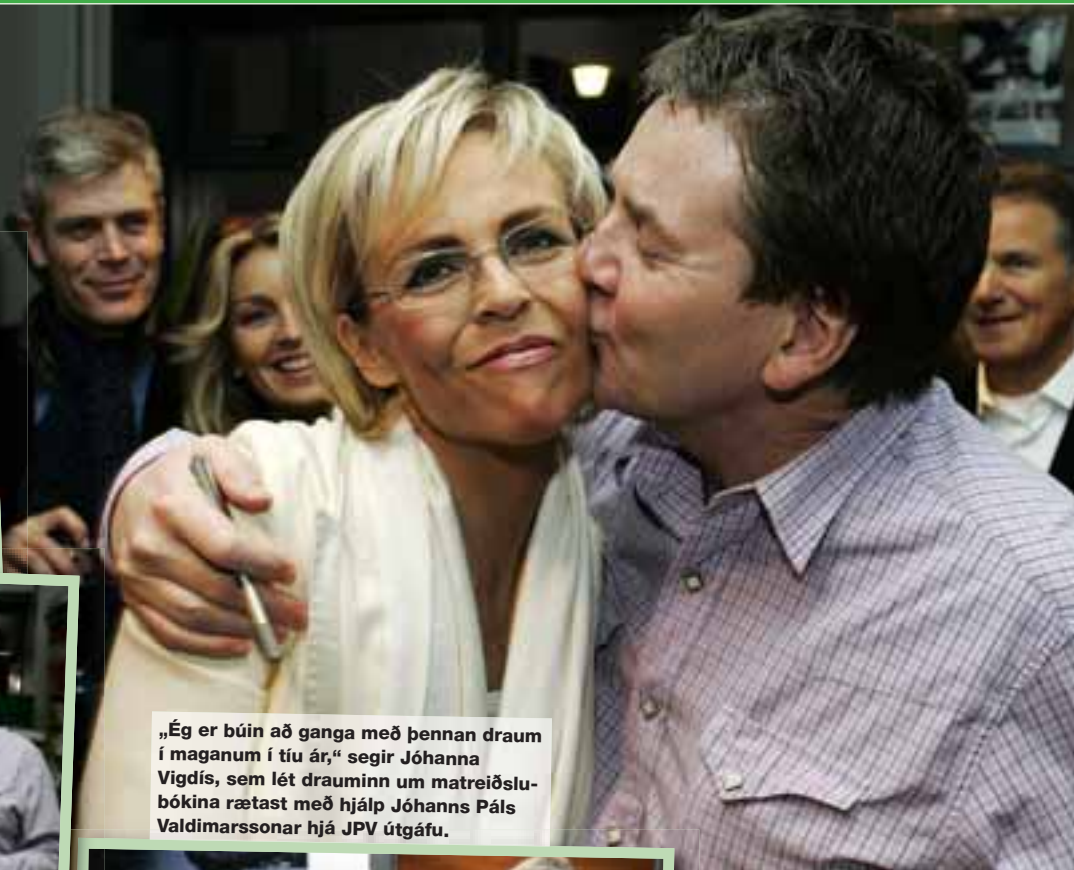
Móðir Jóhönnu Vigdísar, Sigríður Theodóra Erlendsdóttir, ásamt systur sinni Guðríði.



Jóhann Páll hélt einlæga ræðu um Jóhönnu Vigdís og bókina hennar.



Finnur Árnason, forstjóri Haga, og Ragnhildur Hjaltadóttir.



„Ég er búin að ganga með þennan draum í maganum í tíu ár,“ segir Jóhanna Vigdís, sem lét drauminn um matreiðslubókina rætast með hjálp Jóhanns Páls Valdimarssonar hjá JPV útgáfu.



Elín Hirst og Guðrún Sigfúsdóttir, kona Jóhanns Páls.



Sirrý og Kristján Franklín ásamt Baldri Kristjánssyni sem starfar hjá Magg ljósmyndastúdíói.

Smoothie

FYRIR FÓLK SEM STUNDAR HEILBRIGÐAN LÍFSTÍL

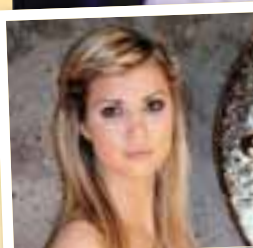


hollur og góður drykkur með hágæða próteinum
Heilsudrykkur sem byggir á hollustu KEA skyrans
Heilsudrykkur með náttúrulegum áætunum, náttúrulegum áætunum, náttúrulegum áætunum
Heilsudrykkur



Þær flottustu Guðrún Rúnarsdóttir lenti í 3. sæti, Elísa Guðjónsdóttir í 2. sæti og Ylva Dís Knútsdóttir í 1. sæti.

Flottust Ylva Dís vann Ford-fyrirsætuþekkinguna sem Ice Model Management stóð fyrir og haldin var á NASA.



Ford-fyrirsætan Ylva Dís á framtíðina án efa fyrir sér sem fyrirsæta og mun keppa fyrir hönd Íslands í keppninni Supermodel of the World í New York.

Ford-fyrirsætuþekkingin var haldin á NASA á laugardaginn. **Ylva Dís**, 14 ára, sigraði með glæsibrag.

TYRA BANKS Í UPPÁHALDI

„Ég er auðvitað rosalega ánægð,“ segir Ylva Dís Knútsdóttir sem sigraði í Fordmodel-keppninni sem haldin var á NASA á laugardagskvöldið á vegum Ice Model Management. Ylva Dís er 14 ára og er í 9. bekk í Kársnesskóla.

„Ég vissi að ég ætti einhvern séns en ég bjóst ekkert endilega við að vinna,“ segir Ylva Dís sem fer til New York 12. janúar til að taka þátt í keppninni Supermodel of the World. Ylva Dís segist alltaf hafa ætlað sér að verða fyrirsæta og er því ofsalega hamingjusöm yfir því að draumurinn sé að ræstast. „Ég er ofsalega spennt og kvíði eiginlega ekkert fyrir að fara út. Mómmu líst líka vel á þetta en hún

var þínu hrædd um mig í fyrstu. Ásdís Rán tókst hins vegar að sannfæra hana um að það yrði allt í lagi með mig þarna úti en Ásdís Rán fer með mér,“ segir Ylva Dís og bætir við að ofurfyrirsætan Tyra Banks sé í uppáhaldi hjá henni. „Ég horfi alltaf á þáttinn hennar og held mest upp á Tyru.“

Aðspurð um framtíðina segir hún að draumurinn sé að starfa sem fyrirsæta. „Ég elska að fara til útlanda og ferðast og vona að ég muni starfa sem módel í einhverju skemmtillegu landi,“ segir Ylva Dís sem á kærasta. „Við erum búin að vera saman í mánuð. Honum finnst örugglega erfitt að ég sé að fara út en hann verður bara að taka því.“

Elísa Guðjónsdóttir
Elísa er ekkert smá sæt en hún lenti í 2. sæti.



Dómararnir Hjónakornin Ásdís Rán og Garðar Gunnlaugsson sátu meðal annarra í dómnefnd en þau eru bæði reynd í fyrirsætubransanum.



Guðrún Rúnarsdóttir Guðrún er glæsileg stelpa og lenti í 3. sæti.

Börn

Snyrtivörur

Heimilið



Matreiðslubókastandur
1.890 kr.

Kryddstandur
2.990 kr.

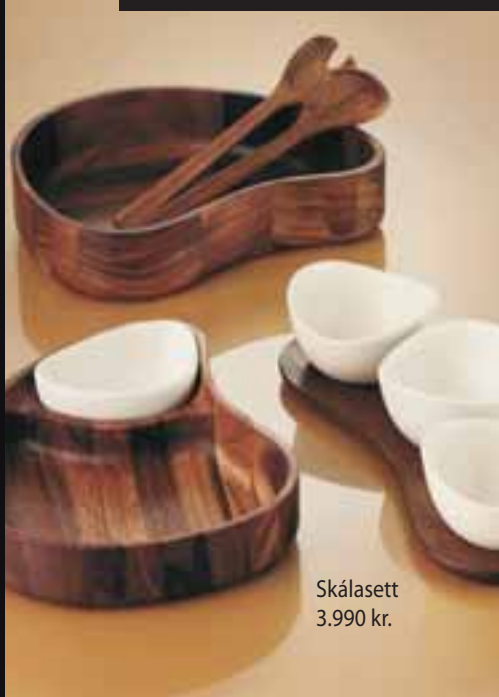


Kryddolía
1 flaska
2.390 kr.

Kryddolía
3 flöskur
2.990 kr.

Jólin: Undur og stórmerki

Úrvalið af fallegri gjafa- og merkjavöru, fyrir konuna, karlinn, börnin og búið, hefur aldrei verið meira. Og verðið kemur öllum í ekta jólaskap.



Skálasett
3.990 kr.



Sultur og
fleira góðgæti
2.990 kr.



DEBENHAMS

-FER ÞÉR VEL!

Allt í 2

Dömur

Herrar

HEFUR ALLTAF

Kristinn Darri Röðulsson, 20 ára, var kosinn herra Ísland um síðustu helgi. Hér & nú yfirheyrðir piltinn sem er á lausu en fyrst og fremst þakklátur fjölskyldunni fyrir allan stuðninginn.



Brosa sínu breiðasta
Brúnir á hörund, hraustir og þrúðir.



Ómótstæðilegir
vægast sagt Kristinn Darri, sigurvegari kvöldsins, og Einar Örn Jóhannesson.

Til hamingju með titilinn, Kristinn!

„Takk æðislega fyrir það.“

Ertu í skjúnunum?

„Ég er bara enn í sæluvímu og er að ná mér niður á jörðina.“

Hvað var erfiðast við keppnina?

„Langerfiðast fannst mér að taka mataræðið í gegn. Ég lifði nánast á kjúklingi, fiski og hreinu prót-eini. En menn fá að ráða þessu algjörlega sjálfir. Ég tók þá ákvörðun að gera þetta eins vel og ég gæti og hugaði vel að öllu líkamlega og andlega.“

Hvað er framundan hjá þér?

„Það er allt óráðið. Fyrst og fremst er að standa sig. Vonandi fæ ég eitthvað að gera.“

Hvernig er venjulegur dagur hjá fallegasta manni á Íslandi?

„Ég vakna, fer í skólann, lönskólann, og síðan á fótboltaæfingu. Ég spila með ÍA sem varnarmaður og nota restina af deginum til að læra, hitta vini mína og fjölskyldu. Ætli ég eyði ekki mestu af tímanum í fótbolta þó að keppnin hafi komið í stað fótboltans undanfarið. Eyddi til að mynda miklum tíma í að lyfta og þess háttar. Nú ætla ég aftur á móti að nota tímann í að hafa það rólegt. Njóta þess að slaka aðeins á.“

Ertu á föstu?

„Nei, ég er á lausu.“

Finnur þú fyrir athyglinni eftir sigurinn?

„Kannski ekki beint. Hef orðið var við hvísl og að fólk bendir. Svo hef ég fengið árnaðaróskir frá vinum og vandamönnum sem ég get ekki þakkað nægilega fyrir stuðninginn. Ég var með risastór-

an stuðningshóp á keppninni, fjölskylduna mína.“

Hvernig studdi fjölskyldan þig?

„Ég hef til dæmis alltaf verið frekar hlé-drægur og feiminn og fólkið mitt peppaði mig endalaust út í keppnina. Þau djöfluðust í mér þannig að ég virkilega hélt að ég myndi kannski vinna þetta. Svo þurfti ég að passa vel upp á mataræðið. Margir af bestu vinum mínum hjálpuðu mér við það.“

Var þetta þúð?

„Þetta var svolítið erfitt. Ég hef aldrei tekið mataræðið svona alvarlega í gegn og aldrei lyft svona. Þetta var stuttur tími. Ég léttist um 7,5 kíló á tveimur vikum. Hópur af vinum mínum er virkilega góður hvað varðar mataræði og líkamsrækt. Hann Jói í Sport-húsinu hjálpaði mér mikið. Hann samdi matarprógramm fyrir mig og var mér ávallt innan handar. Hjörtur þjálfari þjálfaði mig í Laugum í World Class. Hann er yndislegur.“

Græddir þú eitthvað á þessu?

„Ég fékk mjög mikið af rosalega flottum gjöfum. GÁP fjallahjól, Leonard gaf mér mjög flott úr, Jens í Kringlunni gerði flottan hring með erninum sem er líka á sprotanum. Við fengum líka góðan Zirk-pakka að gjöf og málverk frá Mæju listakonu. Svo fékk ég frítt í klippingu hjá Toni&Guy í heilt ár og í hollustu á Salatbarnum í heilt ár að sama skapi. Svo má ekki gleyma helgarsmelli sem Hótel Selfoss færði mér líka. Ég er mjög ánægður með allt. Best þótti mér að uppgötva hve góða fjölskyldu ég á. Stuðningur hennar var ómetanlegur. Ég veit ekki hvernig ég get þakkað fólkinu mínu.“

elly@365.is



Sigurvegarar kvöldsins
Símon Ólafsson, Kristinn Darri og Steinar Helgason.



Frænkunús Hér fær Kristinn faðmlag frá litlu frænku, henni Tinnu.

VERIÐ FEIMINN



Fjölskyldustuðningurinn ómetanlegur Kristinn knúsar frænku sína enn meira. Hún heitir Tínnu María og er 14 ára.



Hreppti annað sætið Símon Ólafsson sem lenti í öðru sæti stillir sér upp með sinni heitelskuðu, Brynju Dröfn.



Stuðningurinn gífurlegur Ungt fólk fjölmennti á keppnina í ár.



Í sjöunda himni í faðmi fjölskyldunnar Sigurvegarinn ásamt móður sinni Arinbjörgu Kristinsdóttur, föður sínum Röðli Bragasyni, frænkunni Tínnu Maríu Ólafsdóttur, systur sinni Stellu Maríu Sigurðardóttur og 12 ára frænda, Ólafi Alexander Ólafssyni.

Lukkulegur með sigurinn Kristinn Darri er nýhættur með kærustunni en þau eru ennþá mjög góðir vinir að hans sögn.





Skvísur í stuði Helga Árnadóttir, annar eigandi Vero Moda, og Lera verslunarstjóri.



Ánægjan leynir sér ekki Marta Árnadóttir er ánægð með breytingarnar.



Sætir strákar Arnar Gauti og félagi hans í góðu stuði.

ROSALEGT OPNUNARPARTÍ Í VERO MODA

„Við vorum að breyta og stækka búðina okkar í Kringlunni,“ segir Valeria Rivina, eða Lera eins og hún er kölluð, verslunarstjóri í Vero Moda. Lera er rússnesk en hefur búið á Íslandi síðan 1991 því pabbi hennar Alexander Rivina spilaði handbolta hér. „Við höldum rosalegt opnunarparti

í tilefni breytinga á versluninni. Það var lokað í tæpar þrjár vikur og rosa breytingar gerðar á búðinni. Við vorum með lifandi gínur, Make Up Store var með kynningu á því heitasta í förðun og Ölgerðin bauð gestum upp á svalandi veitingar. Þetta var kvöld tileinkað konum og flottum lífsstíl.“



Bráðið súkkulaði klikkar aldrei Ánægður viðskiptavinur fær sér súkkulaði.



Skoðuðu úrvalið Hildur Árnadóttir og Hafsteinn verslunarstjóri í Jack og Jones.



Forvitnar að skoða Ánægðir viðskiptavinir mættir á staðinn.



Lifandi gínur í gluggum Þær vöktu athygli gesta í Kringlunni.

mumu kollurinn ýmsir litir

Leitaðu frekari upplýsinga



Kontúra
Húsgögn

Lyngás 11 // 210 Garðabær // Sími 564 3456

FLOTTAR SÖNGKONUR Í FALLEGUM JÓLAKJÓLUM



ER ALGJÖR JÓLAÁLFUR

„Það kom aldrei neitt annað til greina en að verja jólinum á Íslandi,“ segir Hera Björk Þórhallsdóttir söngkona sem er komin heim eftir dvöl í Danmörku. Hera Björk, sem gaf nýlega út plötu sem heitir einfaldlega Hera Björk, er þó enn með annan fótinn í Kaupmannahöfn en ætlar að vera yfir jól og áramót hér á landi. „Í rauninni finnst mér mjög gott að vera á báðum stöðum. Ég bý í miðbæ Kaupmannahafnar og fer allt á tveimur jafnfljótum og hjólinu ef ég þarf að fara út fyrir 101 sem gerist nánast aldrei.“



Þar eru að standa sig vel og ég kem alltaf klífuð að norðan.“ Hera bætir við að ef varan er rétt þá skipti ekki máli hvar hún borgi fyrir hana.

Aðspurð segist Hera mjög spennt fyrir jólinum. „Jólaæðið er byrjað hjá mér. Ég er að syngja úti um allt og er orðin mjög spennt enda algjör jólaálfur og búin að skreyta heima hjá mér á báðum stöðum.“ Hera segir að þótt jólin séu matarhátíð þá passi hún sig í áttinu. „Annars myndi ég enda á Reykjalundi á milli jóla og nýárs. Ég fæ mér hangikjöt og heimatilbúna rauðkálið hennar mómmu, danska kæfu

og laufabrauð en ég læst reyktu kjötið alveg eiga sig, annars lít ég út fyrir að hafa verið á bótoxfillerí því ég tútna svo út af saltinu,“ segir hún hlæjandi. „Maður er í endalausri baráttu en ég nenni ekki að einblína á það og er því bara með munninn lokaðan að mestu en sálin verður alltaf að fá smá. Sem betur fer kemur þorramaturinn beint í kjölfar jólamatarins og þá borða ég ekki neitt nema grænt,“ segir Hera brosandí að lokum.

SVINDLAR YFIR JÓLIN

„Ég keypti fyrstu jólagjöfina í ágúst og er búin að baka smákökur og gera piparkökukús,“ segir Kristjana Stefánsdóttir söngkona sem er heldur betur komin í jólaskap og er að senda frá sér endurútgáfu af jólaplötunni. Ég verð heima um jólin, sem kom fyrst út árið 1996. „Margir kvarta yfir að það sé farið að skreyta of snemma en að mínu mati er það í lagi svo lengi sem jólatónlistin fer ekki að hljóma fyrr en 1. desember,“ segir Kristjana og bætir við að hún sé ekki búin að kaupa sér jóladressið í ár. „Ég er að velta þessu fyrir mér og helst langar mig í buxnadragt en svo getur líka verið að ég fái mér kjól. Ég þarf allavega að fá mér eitthvað nýtt.“

Kristjana segist bæði kaupa sér föt á Íslandi og í útlöndum. „Mér finnst Vila rosalega flott verslun og svo eru geggið pils í Accessorize. Ég hef mjög gaman af því að skoða



föt en er ekkert geðveikt fatafrik, er frekar veik fyrir skóm og flottum tösnum.“

Aðspurð segist Kristjana ekki halda í neinar sérstakar venjur þegar kemur að jólamatnum. „Hjá mómmu var alltaf gæs en síðustu árin hef ég verið með lamb eða naut og snigla í forrétt en ég veit ekki hvernig þetta verður í ár. Síðustu tvö árin hefur orðið mikil viðhorfsbreyting hjá mér. Ég er búin að henda öllu hvítu út af heimilinu og baka nú allt úr spelti og nota ekki sykurl. Ég er samt ekkert heilög og á örugglega eftir að svindla yfir jólin og fá mér súkkulaðiköku, eins og sést á mér. En eftir að hafa skipt út þessu óholla fyrir það holla finnur maður strax muninn og hefur minna þol fyrir því óholla og nýtur þá betur hvers mola. Ég ætla því að svindla í hófi og reyna að haga mér vel.“

indiana@hognu.is

KYNDLAR OG KÓRSÖNGUR

Það var jólalegt að líta yfir Lækjartorg á laugardaginn. Um þrjú hundruð manns héldu á logandi kyndlum framan við hús Héraðsdóms Reykjavíkur og þaðan bárust hljómfagrar raddir. Þar voru saman komnir félagar úr karlakórnum Fóstbræðrum, kvennakórnum Vox Feminae og Stúlnakór Reykjavíkur, sem sungu undir stjórn Margrétar J. Pálmadóttur. Tilefnið var þó ekki að fagna komu jólanna heldur að undirstrika það óréttlæti sem mörgum finnst polendur kynferðisafbrotu búa við. Krafan er að dómara landsins nýti sér refsiramma laganna, sem kveður á um fangelsi frá einu upp í sextán ár, en ljóst er að dómstólar dæma yfirleitt við neðri mörk refsirammans. Áskorun þess efnis hafði verið afhent allsherjarnefnd Alþingis nokkrum dögum fyrr, en frumvarp dómsmálaráðherra um breytingar á hegningarkafila kynferðisafbrotlaganna liggur nú fyrir Alþingi. Það var áhrifaríkt að heyra kórana flytja lögin Sofðu unga ástin mín, Snert hörpu mína himinborna dís og Dómar heimsins dóttir

góð, en að loknum söng sameinuðust hugir viðstaddra í þögn við birtu eldsins. Skipuleggjendur fundanna, sem fram fóru á sama augnabliki í Reykjavík, á Selfossi, Ísafirði, Akureyri og Egilsstöðum voru þakklátir fyrir að fólk sýndi stuðning sinn í verki, en áætlað er að alls hafi um fimm hundruð manns mætt á alla fundina, þrátt fyrir brunakulda og marga aðra viðburði.



Kröfuspjaldið: „Þyngri dóma fyrir nauðganir. Nýtið refsirammann.“ var sett fyrir framan dyr Héraðsdóms. Þrátt fyrir að ískalt væri úti lét fólk það ekki hindra sig í að taka þátt í mótmælafundinum. Nú er að sjá hvað stjórnmöld gera...



Margrét J. Pálmadóttir kórstjóri er engri lík og lætur sitt ekki eftir liggja í mannréttindamálum. Hún stjórnar þremur kórnum, kórlum, konum og stúlkum, enda sögðu Fóstbræður að þetta væri málefni sem alla varðar.



Falleg stund með fallegum konum og börnum sem tóku þátt í fundinum.



Kveikt á kyndlum. Eldurinn yljaði og varpaði hátíðlegum blæ á samkomuna.

**Rennibrautir - Hert gler
Glerveggir - Prófílar**

JÄRN&GLER

Járn og gler ehf - Skútuvegur 1H
Barkarvogsmegin - S: 58 58 900

www.jarngler.is

Hawa

Yesmine Olsson, nýbókuð móðir, einkapjálfari og framkomupjálfari, gaf nýverið út matreiðslubók með léttum réttum, Framandi og freistandi. Hún eignaðist stúlkubarn mánuði fyrir tímann en lét það ekki stöðva sig í útgáfu bókarinnar. Hér & nú kom við í útgáfuteitinu.

Eignaðist stelpu fyrir tímann

„Stelpa mín fæddist mánuði fyrir tímann og var því smá. En hún svaf mikið fyrstu vikurnar og þannig gat ég klárað bókina. Stelpa heitir Ronja Isabel. Það er sænskt nafn. Núna er hún stærri og dafnar vel,“ segir Yesmine sem sjálf er sænsk og íslensk og gift Adda Fannari í hljómsveitinni Skítamóral.

„Ég hef lengi spáð í að gera bók. Kannski ekki beint matreiðslubók heldur girnilega bók um ljúffengan mat með greinargóðum upplýsingum. Ég byrjaði á bókinni en síðan varð ég ólétt og fór að hugsa öðruvísi og ákvað þar af leiðandi að gera bókina skemmtilegri en hugmyndin var að gera matreiðsluna skemmtilega og fjölbreytta. Bókin er jákvæð, fjölbreytt,

litrík og kraftmikil en ég hef safnað uppskriftum í langan tíma. Ég hef ferðast mjög mikið og það hefur áhrif á eldamennsku mína. Bókin er almennt fyrir alla. Hún inniheldur uppskriftir að framandi mat. Meðal annars sænskum kjötbollum og indversku lambi. Ég útfæri uppskriftirnar mjög persónulega en það er rauð lína í gegnum bókina sem fólk verður að finna sjálf.“

Skemmtileg eldamennska

„Bókin er fyrir fólk sem finnst gaman að elda. Með hverri uppskrift eru góðar upplýsingar um hvað er í matnum og hvernig á að elda. Matreiðsla á að vera skemmtileg. Ég breytti uppskriftunum en þetta er ekki diet heldur skemmtilegheit með fullt af heilsumolum. Allir hugsa um heilsuna en bókin er fyrir venjulegt fólk sem vill njóta en huga líka að innihaldinu. Bókin er eingöngu seld í Kokku, Lðu, Habitat og Lífi og list í Smáralind. Áslaug Snorraddóttir tók myndirnar,“ segir Yesmine sem byrjar að þjálfra í X-Factor eftir áramótin.“

elly@365.is

Ljósmyndir: Stefán Pálsson

Yesmine og Addi Fannar maðurinn hennar ásamt Hildi Ómarsdóttur.



NÝBÖKUÐ MÓÐIR SEM HEFUR GAMAN AF LITRÍKUM MAT



Páll Stefánsson ljósmyndari, Ragnheiður Guðfinna sjónvarpskona og Áslaug, eiginkona Páls.



Elsa María og Ragnhildur Steinunn sjónvarpskona.

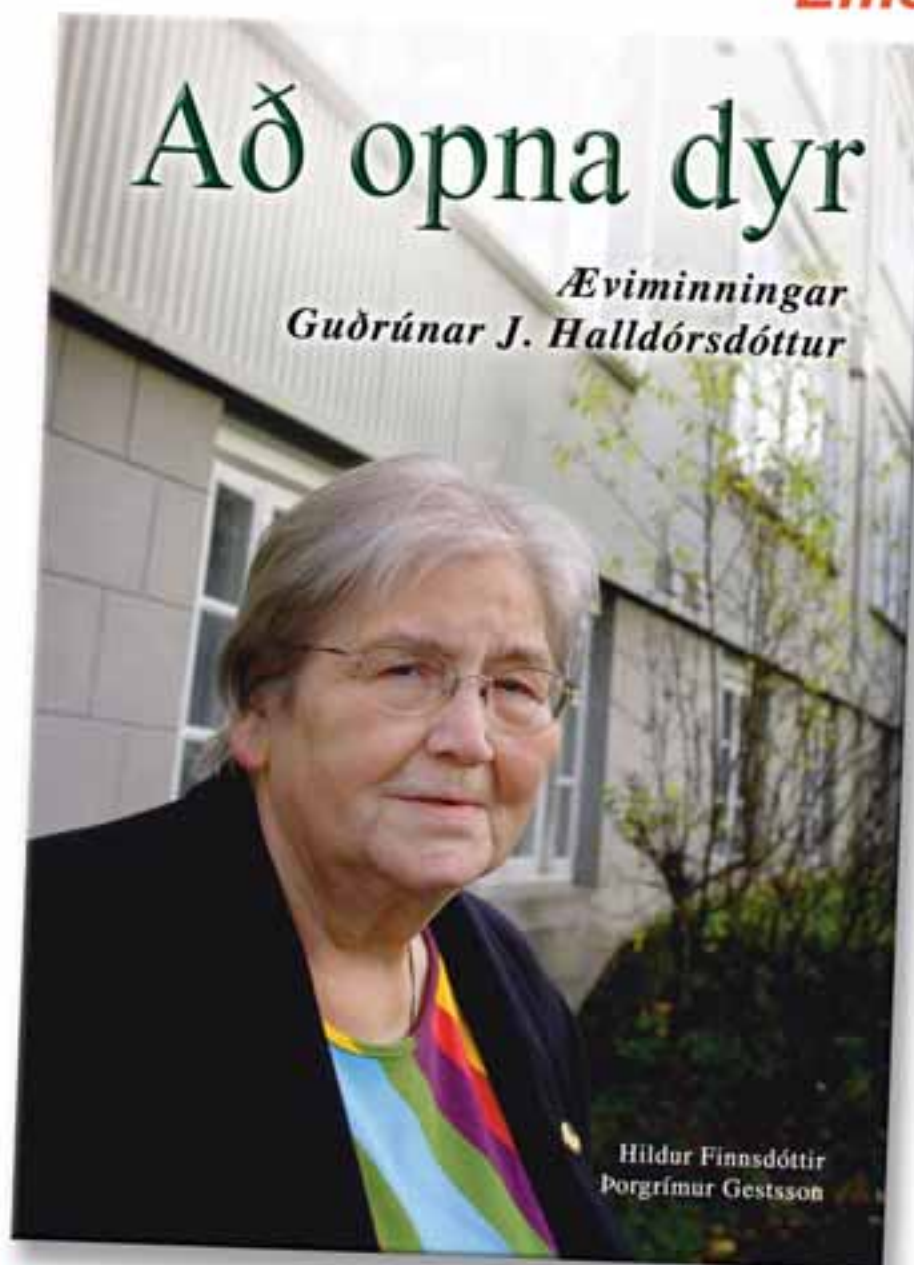


Áslaug Snorraddóttir ljósmyndari, Yesmine og Blær.

Bókin sem fólk VILL lesa!

Einstakt tækifæri:

Guðrún áritar.*



Guðrún er sem
þjóðsagnapersóna
og ekki að undra:

**Skemmtileg
og skorinorð
– og skilningsrík**



Vönduð gjafabók



Fólk á skilið
að fá skemmtilega bók!

* Þjóðum alla fyrrum nemendur, samstarfsfólk og vini Guðrúnar til útgáfuhátíðar nk. laugardag kl. 13, í Vinabæ, Skipholti 33 (áður fyrr Tónabíó). Skemmtiatriði. Léttar kaffiveitingar.
– **Fögnum með Guðrúnu henni til heiðurs!** –
Guðrún áritar! Bækur seldar á mjög góðu verði.
Velunnarar! Sendið tölvupóst um þetta sem víðast.



Gullfalleg og skemmtileg bók
eftir tvo meistara máls og mynda.



Gletting texti og finar,
spaugsamar myndir eftir verðlaunahöfund.

PAE
BÓKAÚTGAFAFAN
ÆSKAN

Söngvarinn, dansarinn og sjarmörinn **Márius Hermann Sverrisson** hefur verið búsettur síðustu tólf árin í útlöndum. Hann kom heim í nóvember til að gefa af sér og þiggja íslenskan jólaanda til að taka með sér til Vínarborgar. Þar bíða hans æfingar fyrir söngleikjaferðalag um Evrópu.

ÍSLENSKU LÖGIN MINNA Á ALLT ÞAÐ GÓÐA

Það ríkir jólastemning á veitingahúsinu. Hereford við Laugavegin. Upplýst jólatré, jólahlaðborð af bestu gerð og unaðsfögur rödd kveikir jólaandann í gestum. Söngvarinn er Márius Hermann Sverrisson, sem hefur getið sér gott orð sem söngvari víða í Evrópu á síðustu árum. Þar sem hann getur ekki verið heima um jólin kom hann heim til að gefa af sér og þiggja smá íslenskan jólaanda.

„Þótt líf mitt einkennist af miklu flakki milli landa, þá veit ég að minnsta kosti núna hvar ég á heima því ég keypti mér litla íbúð í hjarta Berlínar!“ segir Márius, þegar hann sest niður eftir að hafa komið fram þrisvar sinnum á veitingahúsinu þetta kvöld. „Ég var orðinn svolítið þreyttur á að búa í ferðatösku, en

síðasta ár hef ég starfað í Sviss. Nú bíður mín stórt verkefni; söngleikjaferðalag um þýskumælandi lönd Evrópu, þar sem við flytjum brot af því besta úr þekktum söngleikjum.“

Þar er Márius einn aðalsöngvaranna og hans er vænst til æfinga í Vínarborg sunnudaginn 10. desember. Hugljúfi söngurinn á Hereford mun því bara hljóma nokkur kvöld í viðbót, þessa helgi og tvö kvöld í næstu viku.

„Fyrirtækið sem sér um þessar sýningar er staðsett í Vínarborg,“ segir hann, en í Vín bjó Márius í fjölda ára þar sem hann var við nám og störf. „Mér þótti mjög vænt um að fá símhringingu frá þeim og boð um þetta starf. Við frumsýnum um áramótin og verðum á sýningarferðum fram til vors.“

Meðal þeirra laga sem Márius mun syngja á sýningunum er eftirlætissöngleikjalagið hans, I'm going home, úr Rocky Horror Picture Show.

„Ég á svo mörg eftirlætislög, en þetta ber hæst af þeim söngleikjalögum sem þekkt eru hérna heima,“ segir hann um leið og hann tekur í höndina á prúðbúnum hjónum sem koma til að þakka honum fyrir kvöldið. „Eftirlætissöngleikjalagið mitt er þó Letzte Tanz, úr söngleiknum Elizabeth, en ég elska að flytja alla tónlist sem er vel skrifuð,“ segir hann með áherslu.

Aukinn áhugi á að syngja íslensk lög

Á efnisskránni á Hereford eru lög sem fáir hafa heyrt Márius flytja

opinberlega fyrr. Auk þekktra jóla-laga og laga úr söngleikjum flytur hann þekktustu perlur Sigfúsar heitins Halldórssonar.

„Ég er að fá mikinn áhuga á að syngja íslenskt efni,“ segir hann. „Þessi lög minna mig á gömlu góðu tímana, afa og ömmu og allt það góða í lífinu.“

Meðal þess sem hann leggur mesta áherslu á er að treysta undirstöður sambandsins við fjölskyldu sína. Áralöng búseta í öðrum löndum gerir hann enn staðfastari og þess vegna ákvað hann að koma heim á aðventunni.

„Ég verð um jólin í Vínarborg og gat ekki hugsað mér að fá ekki rétta jólaandann með fjölskylduna mér við hlið,“ segir hann hlýlega. „Hjalti, litli bróðir minn, rekur

Herramaður á Hereford.
Márus kom til Íslands til að
gefa af sér og þiggja smá
íslenskan jólaanda, en hann
verður í Vínarborg um jólin.

„Hjalti, litli bróðir minn, rekur þennan veitingastað, Hereford, og ég vildi leggja mitt af mörkum til að aðstoða hann. Það skiptir mig sífellt meira máli að vera nálægt fjölskyldu minni og vinum og þess vegna á ég þann draum að eignast litla íbúð í Reykjavík.“



Gestir kvöldsins gæddu sér á gómsætu og glæsilegu jólahlaðborði og lögðu svo vel við hlustir.



„Íslensku lögin minna mig á gömlu, góðu tímana, afa og ömmu og allt það góða í lífinu.“

þennan veitingastað, Hereford, og ég vildi leggja mitt af mörkum til að aðstoða hann. Það skiptir mig sífellt meira máli að vera nálægt fjölskyldu minni og vinum og þess vegna á ég þann draum að eignast litla íbúð í Reykjavík.“

Enn og aftur þarf hann að standa upp. Hlýlegur eldri maður vill segja við hann nokkur orð og kona á miðjum aldri segist hafa tárast þegar hún heyrði Márus flytja lagið Memory úr söngleiknum Cats.

„Íslendingar eru svo opnir, hreinir og beinir,“ segir hann og segist kunna að meta það einna mest í fari Berlínarbúa hvað þeir séu í raun líkir Íslendingum að þessu leyti. „Berlín er mjög skemmtileg borg sem býr yfir mikilli orku, enda eru Íslending-

ar farnir að heimsækja hana mikið eftir að farið var að fljúga þangað í beinu flugi héðan.“

Verður sýningin sem þú ert að fara að taka þátt í ekki sett upp þar þannig að við getum séð þig á sviði?

„Jú, við verðum í Schiller-Theater í Berlín 19., 20. og 21. febrúar,“ segir söngvarinn og bætir við að auðvitað myndi hann kunna að meta að vita af Íslendingum í salnum. „Þetta eru meira og minna lög sem Íslendingar þekkja og halda upp á, eins og úr söngleiknum Phantom of the Opera, Rocky Horror og Jesus Christ...“

Íslensk hljóðbók nauðsynleg

Í sýningunum mun Márus ekki aðeins syngja heldur líka dansa,

enda menntaður bæði í söng og dansi. Hér heima hefur hann ekki aðeins sungið á kvöldin, heldur líka haldið námskeið fyrir atvinnuleikara við söngskóla móður sinnar Margrétar J. Pálmadóttur, Domus Vox.

„Mér hefur þótt mjög gaman að fá tækifæri til að vinna með atvinnuleikurunum,“ segir hann. „Ég hef verið að kenna þeim raddtækni, hvernig bera á sig að þegar sungið er í áheyrnarprófi og að dansa...“

Klukkan er farin að ganga eitt að nóttu. Frá Laugaveginum berst klíður náttþrafnar sem eru að fara á kreik og Márusar bíður langur dagur við kennslu.

„Ég kenni á daginn og syng hér á Hereford á kvöldin næstu tvær helgar,“ segir hann. „Þá liggur

leiðin til Vínarborgar, þar sem ég ætla að verja jölunum við æfingar, heimsækja vini mína og sækja leikhús og óperuna. Um áramótin leggur svo leikhópurinn af stað í rútuferðalagið um Evrópu en við dveljum nokkra daga í senn í hverri borg.“

Hvað þarf maður að hafa með sér í margra mánaða rútuferð?

„Góð hljóðbók er alveg nauðsynleg!“ segir hann hlæjandi. „Það er fátt eins hollt fyrir sálina og að láta lesa fyrir sig úr góðri bók. Svo þarf að hafa hlýja peysu til að kúra sig í og ferðatölvu – og farsíminn má ekki vera langt undan þegar ég verð einmana. Þá þarf ég að geta hringt í fjölskyldu og vini, því ekkert í lífinu er dýrmætara en þau.“

annakristine@hognu.is

SÁ FYRIR DAUÐA BARNNA SINNA

Baráttujaxlarnir Ragna Aðalsteinsdóttir og Kolbrún Sverrisdóttir. Kolbrún missti mann sinn og föður þegar Æsa fórst. Hún barðist við kerfið og sigraði.

Hún sá fyrir dauða barna sinna," segir Reynir Traustason sem skrásetti sögu Rögnu Aðalsteinsdóttur bónda á Laugabóli við Djúp. „Hún skráði drauma sína í dagbækur. Saga hennar er ótrúleg. Ég hef aldrei verið sérlega trúður á drauma eða fyrirboða en í lífi hennar er röð af fyrirboðum,“ útskýrir Reynir einlæg-

ur og bætir við að saga Rögnu láti engan mann ósnortinn. Þrátt fyrir þung aföll búi Ragna yfir einstökum krafti sem samferðafólk hennar hafi notið góðs af, ekki síst þeir sem átt hafa undir högg að sækja í lífinu. „Þótt ég sé efasemdamaður stendur þetta allt saman svart á hvítu í dagbókunum hennar. Mjög merkilegt.“

Rakel Pálsdóttir, kynningarstjóri Eddu, Reynir Traustason og Ragna Aðalsteinsdóttir.



Árni Þóráinsson les upp úr bók sinni og Páls Kristins Páls-sonar, Farþegaþum.



Upplstur rithöfunda í Edinborgarhúsinu á Ísafirði.



Reynir Traustason og Ragna Aðalsteinsdóttir árita bókina í Bókhöðunni á Ísafirði.



Seðjandi tilboð fyrir þá sem sækja...

Stór Pizza með 3 áleggjum og Shake 1.590-

Stór Pizza með 3 áleggjum, brauðtangir og 2ltr. gos 1.890-

Shake með pizzu 250-



Mjódd
Dalbraut
Hjarðarhaga



5 68 68 68

100%
íslenskur
ostur





BLÓM & KAFFI

Alltaf ný og fersk blóm

Gæða kaffi frá TE & KAFFI á könnunni

**Falleg og vönduð
gjafavara**

Opið
sunnudag til fimmtudags
frá kl. 11-21
Föstudaga og laugardaga
frá 10-21

Reykjavíkurvegi 60, Hafnarfirði

Sími: 565 0440

www.blomogkaffi.is



CHESAPEAKE BAY CANDLE™



house doctor





Gwen Stefani Ókei, við skiljum lúkkið; Michelle Pfeiffer í Scarface. En þetta er ekki að virka – þó svo að við filum yfirleitt hvernig Gwen klæðir sig.



Reið DREGILLINN

STJÖRNURNAR Á AME

TÓNLISTARVERÐLAUN



Katherine McPhee Idol-stjarnan sæta geislaði af gleði á hátíðinni í beige-gylltum míní-kjól. Einhvern veginn virkar þetta á henni. Rosaset stelpa hér á ferðinni.



Beyoncé Þessi kona er alltaf glæsileg. Jafnvel þó að þessi kjóll sé ekki sá mest spennandi sem við höfum séð hana í. Hún ber alltaf af.





★★★★★

Carmen Electra
Túlkaði lúkk þriðja áratugarins í þessum fallega kjól. Hann er samt ekki að virka á hennar líkama. Það er eitthvað furðulegt við þetta.



★★★★★

Sarah Silverman
Ókei, þú ert grínisti en gastu ekki farið í eitthvað fallegt? Þurftirðu að velja það allra ljótasta í fataskápnum? Sarah, aldrei aftur! Lofarðu okkur því?

★★★★★

ERÍSKU UNUM



★★★★★

Mary J. Blige
Drottningin sjálf, Mary J Blige hreinlega átti staðin. Fullkomið snið og litur á þessa fallegu konu. Mary verður falgri og flottari með árunum.



★★★★★

Nelly Furtado Við erum ekki mjög hrifin af þessum kjól. Alltof efnislítil og það efni sem er þarna virðist vera mjög ódýrt. Toppurinn er of síður en mikið er hún Nelly andlitsfríð.

★★★★★



★★★★★

Ashlee Simpson Er svolítið döll. Þessi litur fer henni ekki vel og förðunin veldur því að hún lítur út eins og hún sé nýkomin af heljarinnar djammi.

★★★★★

Britney og Paris
mála bæinn rauðan

PETTA GETUR EKKI VERIÐ GOTT!



Með Sean Preston
Ætli Britney fái Paris til
að skipta um bleiur?



Mikil gleði Britney og
Paris eru óaðskiljan-
legar. Er þetta gott fyrir
endurkomu Britney í
poppbransann?

Á MÓTORHJÓLI Í VIETNAM

Angelina Jolie og Brad Pitt fara eigin leiðir, eins og alltaf, og héldu upp á þakkgjörðarhátíðina í Ho Chi Min-borg í Víetnam. Brad og Angie mættu á mótorhjóli

á veitingastað. Ljósmyndarar eltu þau á röndum og var ekki auðvelt að komast á áningarstað – en alltaf eru þau jafn glæsileg.

Sæt saman Á leið í
þakkgjörðarmál-
tið í Víetnam.



Óhrædd Að
keyra um á
mótorhjóli.



Flott Angelina með rauðan varalit
heldur utan um mann sinn Brad
Pitt í Ho Chi Min-borg í Víetnam.





Djammfélaginn Britney leitaði til Paris Hilton um félagsskap eftir skilnaðinn við Kevin Federline.



Endalaust djamm Paris og Britney úti á lífinu. Hvar eru börnin hennar Britney?

Enn og aftur saman Paris er þekkt fyrir að skipta oft um vinkonur. Brit er nú orðin hennar besta vinkona.

Umhyggjusamur faðir BÖRNIN SKIPTA ÖLLU MÁLI

Jude Law hefur svo sannarlega gert sín mistök og misstu margar konurnar álit á þessum annars ágæta manni eftir að hann hélt við barnfóstru barnanna sinna meðan hann var með Siennu Miller.

En kannski er Jude lítli eitt-hvað að breytast. Hann fékk nóg af Siennu litlu og hefur sagt að fjölskyldan skipti mestu máli. Þessar myndir náðust af kappanum með börnunum sínum í blússandi jólastemningu á skautum.



Smá hjálp frá pabba Rudy, yngsti sonur Judes og Saide Frost, fær stuðning frá pabba sínum. Rudy er fjögurra ára.



Öll saman Jude skemmti sér vel á skautum ásamt Rafferty, Iris og Rudy.



Út um allt Iris, eina dóttir Judes, hefur ekki alveg náð tökunum á skautalistinni en pabbi hjálpaði til.



Ashlee Simpson
Hefur gaman af því að versla, rétt eins og systir hennar.



Reese Witherspoon
Er ekkert snobb á klæðnað og verslar í American Outfitters, eins konar GAP-verslun.



Christiano Ronaldo
Eini maðurinn á listanum. Hér er hann að koma út úr Louis Vuitton.



Gwyneth Paltrow
Með Prada-flik í pokanum.

ÞERAPÍA FYR

En hvað það væri nú yndislegt svona rétt fyrir jólin að vera ein af þessum skvísu. Bara til þess að geta keypt haug af jólagjöfum og þurfa ekkert að spara.

Kannski liður þessum konum – og einum karlmanni – ekkert vel því þau eru alltaf að versla, alltaf að eyða pening í eitthvað sem þau nota síðan kannski einu sinni. Hversu sjúkt er það? Að blæða peningunum sínum í fót er þeirra sálarþerapía.



Mischa Barton og Rachel Bilson
Eru góðar vinkonur og finnst gaman að versla saman.



Mary-Kate Olsen
Svo fátánlega rík að hún veit ekki hvað hún á að gera við alla peningana sína.



Jessica Simpson
Ekki sú smartasta. En samt með ágætán smekk fyrir hönnuðum. Hér heldur hún á Yves Saint Laurent-poka.



Katie Holmes
Er sjúk í búðirnar og sérstaklega barnafót.



Jessica Alba
Eins og Reese.
Keypti sér nokkrar
flíkur í GAP.



Carmen Electra
Aðeins að ná sér í
nokkra hluti.



Jennifer Aniston
Sést stundum
í verslunum.
Afgreiðslukonurnar
dekrðu við hana.

**Þær elska
að versla**

RIR SÁLINA



Nicole Richie
Mátar skó í
Barney's.



Victoria Beckham
Í skartgripaverslun í
Austurríki.



Paris Hilton Mátar
kjól frá Diane
von Furstenberg.

Guðlaug Halldórsdóttir athafnakona hefur góða nærveru. Hún ræðir opinskátt um ástina, slúðrið, móðurhlutverkið og hönnunina sem er svo stór hluti af tilveru hennar.

ÉG ER EKKI SKILIN



Ég hef haft áhuga á hönnun frá því ég var stelpa,“ segir Guðlaug Halldórsdóttir athafnakona, sem opnaði nýverið verslunina 3 hæðir á Laugaveginum. „Ég teiknaði fót og saumaði og hannaði fullt af peysum sem ég þrónaði. Veturinn sem ég var 12 ára þrónaði ég níu peysur og sumar af þeim hannaði ég sjálf. Ég hef alltaf þælt í litasamsetningum, frá því ég byrjaði að lita í litabækur. Þá hafði ég unun af að setja saman andstæða liti og sjá útkomuna enda fékk ég hrós fyrir myndirnar og það hefur sjálfsagt hvatt mig til dádáa.

Móðir mín hefur alltaf verið mjög smekklek kona og þældi mikið í útliti heimilisins og það hefur sjálfsagt haft mikil áhrif. Einnig móðursystir mín sem ég var mikið hjá. Hún bjó í Svíþjóð um tíma og kom heim með mikið vit og áhuga á skandinavískri hönnun. Hún átti marga fallega hluti og mér fannst þetta vera málið, að hafa fallega hluti á heimilinu og hönnun. Í dag hef ég áhuga á nánast allri hönnun, ég elska fallegan arkitektúr, hvort sem náttúran sjálf hefur hannað hann eða byggingar gerðar af manna höndum. Ég hef unun af að koma inn á falleg heimili og vera í fallegu umhverfi. Svo get ég dádóst að einstökum hlutum sem eru fallega hannaðir og ganga flott upp í formi og notagildi. Ég er mjög hrifnæm og get fallið fyrir hlutum og fatnaði sem mér finnast einstakir.

Hönnun er allt í kringum okkur, bæði ljót og falleg, en við tökum kannski ekki eftir nema fallegu hlutum og kannski þeim ljótustu ef okkur dettur í hug að spá í þá. Jafnvel í matreiðslu er ákveðin hönnun í



Guffi og Gulla á góðri stundu á veitingahúsinu Apótekinu.

gangi, hvaða bragðtegundir maður setur saman í einn rétt og uppsetning matarins á disknum. Svo hönnun er stór hluti af mínu lífi.“

Sköpun er skemmtileg

Hvort finnst þér skemmtilegra að skapa hluti eða breyta og hafa áhrif á heimili, koma með þitt persónulega innlegg?

„Mér finnst skemmtilegast að breyta heimilum til betri vegar, þá á ég við útlitslega. Það er svo eðlilegt að fólk sjái ekki það sem má betur fara á eigin heimili. Fólk verður samdauna og það er helst að við heimkomu eftir ferðalag sé gott að skoða og athuga hvað megi betur fara. Mér finnst að fólk eigi að gera heimilið að hluta til árstíðabundið. Breyta litlu hlutum sem ekki kosta mikið. Púðar, kerti, blóm og annað einfalt á að fylgja sumri eða

„Nei, ég trúi ekki beint á ást við fyrstu sýn. En ég trúi því að þegar maður hittir réttu manneskjuna, þá gerist eitthvað inni í manni.“

Framhald á næstu síðu



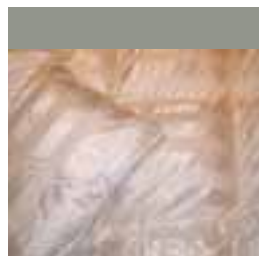
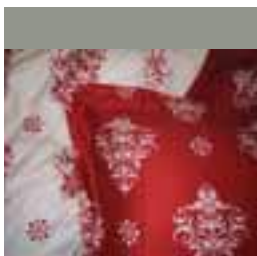
JÓLIN ERU KOMIN Í DRAUMARÚM!



Ný sending af smávöru og gjafavöru sem gera hvert svefnherbergi einstakt.
Upplifðu jólin í svefnherberginu með fallegum sængurverum, ilmkertum,
dúnmjúkum púðum og einstökum Aloe Vera sængum.

HEIMSÆKTU DRAUMARÚM Í BÆJARLIND 4. GERÐU JÓLIN EFTIRMINNILEGRI!

SÆNGURVER - HANDKLÆÐI - SILKISÆNGUR - ILMKERTI - PÚÐAR



NÓVEMBERTILBOÐ! **20%** AFSLÁTTUR AF ÖLLUM RÚMUM!

DRAUMARÚM | Bæjarlind 4, Kópavogi
Sími: 534 5200

www.draumarum.is

vetri. Á veturna er gott að taka upp teppi, hlýlega púða, fleiri kertastjaka og hluti sem gera heimilið kósí í kuldanum og myrkrinu. Á sumrin þarf að koma inn með bjarta liti, blómstrandi blóm og ferskleika og gera garðinn og pallinn sumarlegan og girnilegan. Fólk ætti, ef það getur, að eiga fá og vönduð, klassísk húsgögn. Færa til og breyta reglulega, lífga upp á heimilið, það er hollt fyrir sálina. Mestu gleðina fæ ég út úr því ef ég get komið með ódýrar og sniðugar lausnir fyrir heimili fólks sem veldur mikilli breytingu og gerir það smart.

Einnig fæ ég mikið út úr því að skapa nýja hluti og það er mikið kikk að vera trendsetter, eins og gerðist með þröngu lopapeysuna með upp og niður rennilás og munstri bara að ofan, sem ég hannaði, en mamma útfærði sniðið. Hún sló aldeilis í gegn og margir græddu mikið á henni, til dæmis Cintamani og Ístex og fjöldinn af þrónakonum.“

Slúðrað um skilnað

Við getum ekki sleppt því að minnst á samband hennar við Guffa veitingamann en því var slegið upp á forsiðu blaðs fyrir stuttu að þau væru skilin. „Ég kynntist Guffa á Gauki á Stöng þar sem ég vann við þjónustustörf, en hann var framkvæmdastjóri staðarins. Þá var ég 23 ára en hann 32.

Fannst þér ekki hræðilegt að sjá „frétt“ um skilnað á forsiðu blaðs?

„Jú, mér fannst það sárt og ég var dauðfegin þegar næsta tölublað kom út. Ég keypti ekki blaðið, hafði ekki áhuga á að eiga það. Margir í fjölskyldunni komu af fjöllum og sumir misskildu hlutina. Enda slæm fyrirsögn og tvíræð. Við erum ekki skilin.

Það er náttúrulega hneykslanlegt að fólk skuli ekki geta skoðað sitt líf í friði án þess að Séð og Heyrt þurfi að slá því upp á forsiðu. Auðvitað kemur þetta verst niður á börnunum. Og svo skil ég ekki að það sé forsiðufrétt ef fólk er að skoða sín mál og engin niðurstaða til staðar. Er ekki hægt að bíða þar til niðurstaðan er komin og þá hugsanlega frétt? Í svona litlu þjóðfélagi skal aðgát höfð í nærveru sálar og það er siðgæðiskenndin sem blaðamenn þurfa að hafa í heiðri þegar þeir fjalla um einkamál fólks og sleppa því sem gæti sært aðstandendur.

Ástin

Trúir þú á ástina?

„Já, ég trúi á ástina og mér finnst hún vera fallegasta orkan hér á jörð. Sagt er að við mann- eskjurnar getum aðeins læknað af göllum okkar í gegnum ástina. Þegar tvær ólíkar manneskjur frá ólíkum uppaldum koma saman í ást, þá höfum við tækifæri til að leiðrétta ranghugmyndir sem við höfum erfð og bætt okkur sem mannverur og persónur. Og það eigum við að gera fyrir börnin okkar, svo röng munstur haldi ekki áfram í næstu kynslóðir. Ástin er falleg og það er skóli að kynna manneskju sem maður hefur ekki þekkt áður og læra að lifa með henni í sátt og samlyndi og öllu hinu.“

Trúir þú á ást við fyrstu sýn?

„Nei, ég trúi ekki beint á ást við fyrstu sýn. En ég trúi því að þegar maður hittir réttu manneskjuna gerist eitthvað inni í manni, annað hvort hugsar maður: „Ó, en áhugaverð manneskja“ eða „en yndisleg manneskja“ eða „hann/hún var nú svolítið sætur/sæt“ eða að maður er ekki viss hvað manni finnst, en heldur samt áfram að hugsa um persónuna og getur ekki gleymt henni. Þetta verður svo til þess að maður vill og langar að hitta þessa manneskju aftur og við nánari kynni gæti orðið til ást, sem kannski var að gefa merki eða láta á sér kræla við fyrstu sýn.“

Fjölskyldukona fram í fingurgóma

„Ég á Mána sem er fæddur 1986. Hann er al-



„Jú, mér fannst það sárt og ég var dauðfegin þegar næsta tölublað kom út. Ég keypti ekki blaðið, hafði ekki áhuga á að eiga það. Margir í fjölskyldunni komu af fjöllum og sumir misskildu hlutina. Enda slæm fyrirsögn og tvíræð. Við erum ekki skilin.“

gjör hugljúfi, kann að tjá tilfinningar sínar og sýna ást, er ábyrgðarfullur og góðhjartaður. Hann er duglegur og algjört tölvuséni með frábæran húmor, alltaf verið einstaklega góður, frá því hann var ungabarn.

Mímir er fæddur 1989, nýkominn með bíl-próf. Hann þælir mikið í tísku og útliti, eins og mamma hans, en er með vissa sporðrekataktu frá pabba sínum. Ofsalega skemmtilegur, metnaðarfullur og flottur strákur, sem þarf að gera allt núna, en honum eru allir vegir færir.

Yngstur er Móses frá 1989. Hann er tónelskur og mikill dansari, ljúfur og kelin og hændur að mömmu sinni. Heimspekingur sem spáir í alla hluti og er oft eins og fullorðinn í hugsun. Hann er útivistarmaður mikill, elskar snjó og náttúru,“ segir Guðlaug þegar talið berst að börnunum hennar. Til fróðleiks má geta þess að búðin Má Mí Mó er nefnd eftir upphafsstöfum barnanna.

Hvernig gengur þér að samræma móðurhlutverk, húsmóðurstarf og starf listakonunnar?

„Það getur nú stundum verið erfitt þar sem þetta eru allt mjög tímafrek störf. Mínir menn eru skilningsríkir gagnvart mínu lífi og oft þolinmóðir. Mín trú er sú að það besta sem ég geri fyrir börnin mín sé að kenna þeim að geta lifað án mín. Ég hef verið að kenna þeim sjálfstæði, að sjá um eigin fjármál, elda mat, setja í þvottavél og taka

sjálfstæðar ákvarðanir.

Ég er mjög vanaföst og vil hafa mikið af föstum síðum, alltaf kvöldmat klukkan 7 og vil vita hvert þeir fara úr húsi. Allir fara í kirkju á jólnum og allir á Akureyrri um jól og páska, o. s. frv. Listakonan reynir að hafa fastan vinnutíma en það gengur ekki alltaf upp og stundum þarf að vinna langt fram á kvöld, en ef hægt er tek ég vinnuna með heim. Allt lífið krefst ákveðins skipulags og oft er ég betri í að skipuleggja mig þegar ég er að drukkna í vinnu, þá neyðist ég til þess og þá verður mér mest úr verki.“

Hvert þessara hlutverka finnst þér erfiðast, hvað er erfiðast að vera 100 prósent?

„Erfiðast er að vera 100% húsmóðir, enda held ég að þær séu sjaldgæfar í dag, þá er ég að tala um þær sem baka smákökur og paté, sjóða sultur og föndra og taka alla skápa í gegn og þvo allar gardínur fyrir jólin. Ég á svona móður, sem er að sjálfsögðu yndislegt, en tímarnir eru breyttir og 100% húsmóðirin í dag kaupir smákökudeig frá Jóa Fel og annað tilbúið góðgæti og er vonandi ekki að taka til í öllum skápum. Skynsemin fær að stjórna og ég áttaði mig á því að það skiptir fjölskyldu mína engu máli hvort ég taki til í skápum og skúffum fyrir jól. Þeir vilja frekar að ég sé glöð en þreytt.“

Framhald á næstu síðu





Ekta hvítlauksbrauð á aðeins

290 kr.-



Bergstaðastræti 13 - Sími 551 3083
www.bernhofsbakari.is



Frægð og fjölmiðlar

Hvernig finnst þér að vera þekkt?

„Ég finn ósköp lítið fyrir því að vera þekkt, enda er ég alltaf jafn hissa ef einhver þekkir mig úr þáttunum því sjálf er ég ekki góð að þekkja fólk úr sjónvarpi, enda ómannglögg með meiru og það er mikill galli sem ég kann enga bót á. En það er alltaf gaman að heyra góð komment frá fólki og fólk er óspart á það. En svo er þessi eini skuggi, sem er slúðrið, en það er víst óhjákvæmilegur fylgifiskur sem best er að leiða sem mest hjá sér.“

Hvort vegur þyngra við það að vera þekkt, kostirnir eða gallarnir?

„Ég tel að kostirnir vegi þyngra. Ef ég er að gefi fólki góðar hugmyndir sem það getur notfært sér þá er ég glöð og það gefur mér orku til að halda því áfram.“

Ertu mikið Reykjavíkurbarn eða finnst þér gaman að fara út á land, ganga á fjöll, veiða í ám og slíkt?

„Ég er borgarborn, en ég elska náttúruna, fjallganga er mitt upphald. Ég hef einnig farið í nokkrar gönguferðir erlendis og þetta er toppurinn á tilverunni. Eftir á, þegar allt púlið er búið, þá finnur maður mikinn styrk og hamingju og sigurtilfinningu, því meiri því erfiðari sem gangan er. Einnig er ég sjúk í laxveiði, það er algjört kikk að veiða



3 hæðir „Þetta er lífsstílsverslun. Hún er á þremur hæðum, á götuhæð er gjafavara, heimilisvara, stytur, vasar, bækur, kort, fylgihlutir eins og hanskar, treflar, húfur, tösukur og buddur. Tónlist og iPodar, snyrtivörur, ilmvötn og ilmkeri. Púðar og fleira frá Má Mí Mó. Á annari hæð er hátískuvara, fræg ítölsk, frönsk og japönsk merki, Comme des Garçons, Yulia Watanabe, Dsquared, Martin Margiela, Y3, Vanessa Bruno og Alberta Ferretti. Á þriðju hæð er veitingahús með léttum réttum, drykkjum, kaffi og kökum,“ segir Guðlaug stolt og bætir við að búiðin sé hugsuð sem afþreying fyrir alla fjölskylduna. „Það er gott að gefa sér góðan tíma til að skoða og fá sér að borða eða drekka, kíkja í blöð og bækur og hlusta á tónlist. Kaupa gjafir og mæta fót. Allt er sérvalið inn í búiðina.“

lax. Ég hef mikið veiðieðli og að vera úti í náttúrunni, á árbakkanum og hlusta á ána, það er frábær hugleiðsla. Náttúran er paradís.

Þegar ég á frí finnst mér gott að sofa út, taka til á heimilinu, kaupa blóm og gera fallegt. Svo hef ég unun af að fara á söfn, kaffihús, rölta á Laugaveginum eða fara í göngu-túr, niðri í miðbæ eða á Klambratúni.

Mér finnst gott að slaka á heima á hreinu og fallegu heimili og skoða blöð, lesa eða horfa á góða mynd með strákunum.“

Finnst þér sjónvarpið skemmtilegur miðill eða aertu ánægðari í verslun þinni?

„Mér finnst sjónvarpið skemmtilegur miðill, en mér finnst vanta meira af íslensku efni. Við erum líka svo hæfileikarík þjóð að við ættum að geta selt íslenskt sjónvarpsefni um víða veröld. Mér finnst það forréttindi að hafa komið fram í sjónvarpi og það hefur þroskað mig sem manneskju. Ég vil sjá meira af hönnunarefni og fræðsluþáttum fyrir ungt fólk sem nýtist þeim á lífsleiðinni.“

Við þökkum Guðlaugu fyrir innilegt viðtal og spyrjum hana að lokum um tilfinningar hennar til jólahátíðarinnar.

„Ég elska jólin og aðventuna, ég er algjört jólabarn. Ég fæ fiðring í magann við að hugsa um jólin. Þetta er svo rómantískur tími, kerta-ljós og falleg tónlist og allt skrautið. Góður matur og mikil samvera með fjölskyldu og vinum. Allir gleðjast yfir jólagjöfum og kræsingum, fal-



Verslunin 3 hæðir á Laugavegi 60 Hér er Guðlaug ásamt Hildi verslunarstjóra og Helgu Valfells meðeiganda.

• VIÐBURÐIR Í DESEMBER • HJÁ GUÐLAUGU

- **Fimmtudagur 7. desember**
- – Kynning á Pols Potten, hol-lenskrri hönnunarvöru til heimil-isins á frábæru verði. Smákökur
- og heitt súkkulaði á milli kl. 16.00
- og 18.00.

• Fimmtudagur 14. desember

- – Steinunn Sigurðardóttir fata-hönnuður verður með sérstaka kynningu í versluninni á merkinu Steinunn. Jólastermning á milli kl. 17.00 og 19.00.

• Föstudagur 15. desember

- – Ráðgjöf í vali á jólafatnaði og gjöfum handa henni og honum. Sérfræðingar á staðnum. Opið til kl. 22.00.

• Laugardagur 17. desember

- – Ný sending af Junya Watanabe og Commes des Garçons.

Veitingahúsið Loft er á þriðju hæð verslunarinnar og verður opið allan desember. Loft er notalegur staður til að slaka á í jólaðsinni, njóta góðra veitinga og fylgjast með stemningunni við Laugavegin.

legar jólakveðjur í jólakortum og lestur góðra bóka. Jólin koma ekki hjá mér fyrr en á aðfangadag í jólaguðspjónustu í Háteigskirkju og það finnst mér toppurinn.“

elly@365.is

Ljósmyndir: Hörður Sveinsson
Förðun: Elín Reynisdóttir

Öll rúnnstykkí á aðeins

50 kr.-



Bergstaðastræti 13 - Sími 551 3083
www.bernhoftsbakari.is

MÓTANDI MASKARI – GEFUR ÞÉR
DJÖRF OG **ÁBERANDI AUGU!**

NÝR
LASH STYLIST™
MASKARI

**V-LAGA GREIÐA GERIR AUGNHÁRIN
SÉRLEGA PYKK OG ÁBERANDI.**

Silkimjúkt innihald og hin einstaka v-laga greiða
gefur augnhárunum einstaka lyftingu og pykkt.

maybelline.com

MAYBELLINE®
NEW YORK

MAYBE SHE'S BORN WITH IT. MAYBE IT'S MAYBELLINE®.

Adriana sést hér með nýja Lash Stylist™ maskarann í litnum Very Black.

VAR SKELFILEGUR KOKKUR

Ég var skelfilega vondur kokkur framan af en svo hætti ég að reykja og fékk bragðskynið aftur, skildi við manninn minn og fór að vinna meira og uppgötvaði hvað uppskriftirnar sem ég hafði verið að nota voru tímafrekar og fór að prófa mig áfram,“ segir Nanna Rögnvaldardóttir, aðstoðarritstjóri tímaritsins Bistró. Nanna segist hafa meðfæddan mataráhuga og verið farin að safna matreiðslubókum innan við títugt þótt hún hafi lítið notað þær á þeim tíma. Aðallega hafi hún haft gaman af því að skoða myndirnar og lesa uppskriftirnar. „Ég held samt að ég geti fullrytt að ég sé þó nokkuð góður kokkur í dag,“ segir Nanna brosandi og bætir aðspurð við að leyndarmál hennar sé einfaldlega það að vera óhrædd við að prófa og smakka sig áfram og

ekki að treysta á uppskriftir í blindni. Nanna hefur starfað við útgáfu í langan tíma og aðallega í tengslum við tímarit sem fjalla um mat, bakstur og eldamennsku. „Þetta á voðalega vel við mig,“ segir hún og bætir við að eina menntun hennar í matreiðslu sé sjókokkapróf sem hún hafi tekið á Akureyri þegar hún var 18 ára en þrátt fyrir réttindin hafi hún aldrei farið á sjóinn. „Ég var miklu meira fyrir bakstur og var orðin ágætur bakari löngu áður en ég varð fær í eldamennskunni en í bakstrinum skiptir nákvæmnin mun meira máli þótt þar sé líka hægt að spinna.“

Nanna segist ekki vera mikil jólabarn, að hennar mati séu jólin hátíð barnanna en sjálf á hún tvö börn og tvö barnabörn. „Við erum hins vegar búin að vera á kafi í vinnu við jólablaðið og því er ekki annað hægt en að komast í jólaskeið þegar maður er að elda jólasteikur allan daginn og setja upp jólaskeið fyrir myndatök. Svona er þetta vanalega, ég kemst snemma í jólaskeiðið en dett svo úr því um tíma en það breytist svo aftur þegar líður að jóli,“ segir Nanna og bætir við að börnin og barnabörnin komi í mat til hennar á aðfangadagskvöld. „Ég er ekki viss um að ég myndi halda mikil jól ef börnin kæmu ekki til mín. Ég hef ekki ákveðið hvað ég ætla að elda handa þeim, ætli ég láti ekki barnabörnin ráða og ef ég



Nanna Rögnvaldardóttir, aðstoðarritstjóri Bistró, sýnir réttu handtökin.

þekki þau rétt verður andabringa eða hreindýr eða dádýr fyrir valinu svo þetta er spurning um Andrés Önd, Rúdolf eða Bamba.“



Friðrika Hjördís Geirsdóttir og Nanna ritstýra hinu glæsilega tímariti Bistró.

HNETU- OG NÚGGAT-SMÁKÖKUR NÖNNU:

- 250 g smjör
- 150 g sykur
- 1 egg
- ½ tsk. kanell
- 1 tsk. lyftiduft
- 200 g fín malaðar heslihnetur (ný malaðar í matvinnsluvél)
- um 400 g hveiti
- 300 g mjúkt núggat



Smjör og sykur hrært vel saman. Eggi, kanell, lyftiduft og fín molaðum hnetum hrært saman við og að síðustu hveiti, nægilega miklu til að auðvelt sé að hnoða deigið slétt og sprungulaust – ekki víst að nota þurfi allt hveitið. Deigið er síðan geymt í kæli í a.m.k. 1 klst. og síðan flatt út í um 2 mm þykkt (best að fletja aðeins lítinn hluta af deiginu út í senn). Ofninn hitaður í 200°C. Litill hringir, um 4 cm í þvermál, stungnir úr deiginu og miðjan (um 1 cm hringur) stunginn úr helmingi þeirra. Kökurnar bakaðar efst í ofni í 4–5 mínútur, eða þar til þær eru rétt að byrja að taka lit. Fylgjast þarf vel með þeim, þær eru fljótur að brenna. Kökurnar látnar kólna á rist og á meðan er núggatið brætt gætilega og um hálf teskeið sett á hverja heila köku. Hringur lagður ofan á og þrýst létt saman. Kældar þar til núggatið er stíft.

Svona á að gera þetta!



BÓKAORMA *hér & nú*

Að vanda sökkta ég mér í bóka-lestur um helgina. Ótrúlega margar spennandi bækur í boði og það var úr vöndu að ráða. Ætlaði að skrifa þér mjög faglegan bókaorm, en verð að láta þennan tölvupóst duga.

Ákvað að ögra sjálfri mér þegar ég sá bókartitil sem mér leist ekkert alltof vel á í fyrstu: Það er staður í helvíti fyrir konur sem hjálpa ekki hver annarri. Oh, hugsaði ég, er þetta einhver kvenrembubók? En veistu hvað, Ellý! Þetta er bók fyrir þig, fyrir mig og fyrir allar konur sem eru úti á vinnumarkaði og eru að reyna að standa sig! Það eru tvær vinkonur sem skrifa bókina, Liza Marklund, sem er fremsti sakamálasöguhöfundur Svíþjóðar, og Lotta Snickare, sem stjórnar

„Það er staður í helvíti fyrir konur sem hjálpa ekki hver annarri.“

Útgefandi: Ari

leiðtoganámi við stóran banka og er í doktorsnámi í stjórnun. Titill bókarninnar hafa þær frá Madeleine Albright, fyrrverandi utanríkisráðherra Bandaríkjanna – en sú kona þurfti sko að hafa fyrir lífinu. Tékkneskur flóttamaður sem varð utanríkisráðherra... Í bókinni segja þær sögur úr lífi sínu og hvað þær hafa upplifað sem konur á vinnustað. Þær segja að fyrir margar konur sé lífið vegferð, vörðuð jarðsprengjum sem geta sprungið hvenær sem er. Þær nefna dæmi um margar jarðsprengjur og hvernig konur geta

forðast að stíga á þær. Lestu þetta nú vel:

„Konur sem velja að ganga til liðs við karla-hópa neyðast oft til þess að taka að sér fjögur mismunandi hlutverk. Hlutverk mömmunnar, sem hugsar um alla, skemmtilega og skrítna trúðsins, kynþokkafulla draumakvendisins og jarnungfrúarinnar sem karlarnir eru í samkeppni við...“

Held að við þekkjum allar þessi hlutverk á einhverjum tímamarki.

Bókin er skemmtilega skrifuð og hnitmiðuð og það má margt af henni



læra. Þær eru margar sniðugar myndir, eins og á bls. 109, teikning af stjórnarfundum. Þar segir maður við konu: „Maður tekur varla eftir því að þú sért kona!“

Hef þetta ekki lengra. Þarf að merkja við í bókinni og læra af mistökum höfundanna! Hafðu það gott!

Hljár kveðjur, Anna Kristine.

Við sérhæfum okkur
í ferðum til Eistlands

Vor Páskar 2007

Miðaldaborgin frá 11. öld:
Tallinn í Eistlandi

Beint flug frá Keflavík og Akureyri

Kastalar, hallir, gamlir markaðir, frábær þjónusta og ódýrt að versla.
Tilvalið fyrir hópa/fyritæki - skipuleggjum árshátíðir
í köstulum/höllum í miðaldarstíl

Aðeins frá 49.900 kr.

Flug 31. mars-4. apríl og 5.-9. apríl með sköttum.

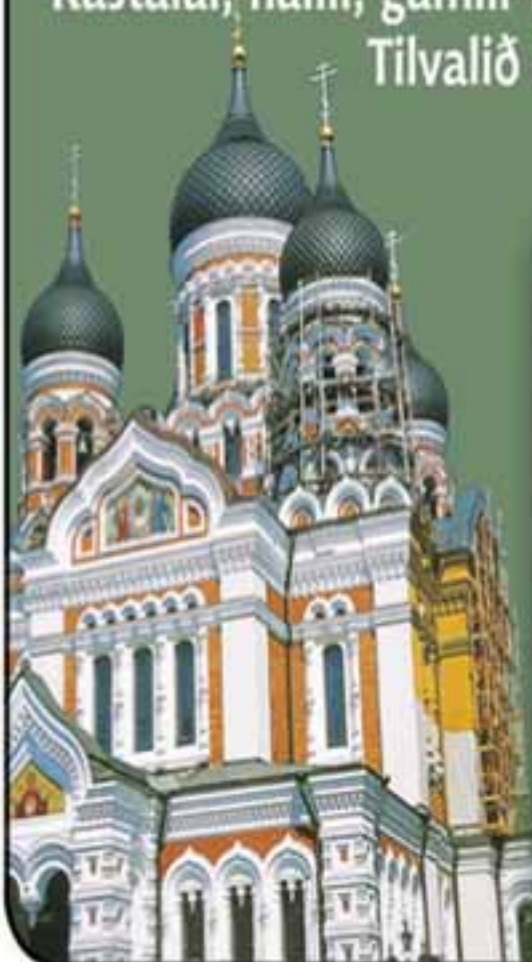
Verð 61.900 kr. með flugi, sköttum, hóteli
með morgunmat, fararstjórn
og rútu til og frá flugvelli.

Verð miðast við gengi Evru 10. nóv. 2006

Sími 588 8900

www.transatlantic.is

Trans - Atlantic





LÝTALÆKNIRINN
ÓLAFUR EINARSSON

BRJÓSTAMINNUNKUN

ER EKKI HÆTTULAUS

Konur með óvenjulega stór og þung brjóst hafa tilhneigingu til að fá háls-, bak- og herðaverki. Dældir geta myndast í axlir undan hlýrum brjóstahaldara og viðvarandi raki undir brjóstum getur valdið roða og jafnvel kláða og útbrotum. Hér & nú fékk góðar upplýsingar um brjóstaminnkunaraðgerðir hjá Ólafi Einarssyni lýtalækni sem hefur starfað sem læknir í meira en þrjá áratugi. Hann hefur lokið sérfræðinámi bæði í almennum skurðlækningum og í lýtalækningum. Hann hefur sérfræðingsleyfi í báðum greinum á Íslandi, í Svíþjóð og Danmörku og hefur um lengri eða skemmri tíma starfað í öllum löndunum þremur.

Mörgum konum finnst brjóst sín vera hlutfallslega of stór miðað við hæð og vaxtarlag. Við slíkar aðstæður getur brjóstaminnkun stórlega

bætt líf þeirra og líðan. Reynslan sýnir að konur með óvenjustór brjóst sem fara í brjóstaminnkun fá ekki aðeins bót á meinum og fylgikvillum heldur einnig betri forsendur til að stunda líkamsrækt, aukna möguleika í klæðnaði og almennt mun betri líðan. Af öllum aðgerðum sem lýtalæknar framkvæma er brjóstaminnkun ein af þeim aðgerðum sem skila mestri ánægju.

Felst einhver áhætta í brjóstaminnkunaraðgerð?

„Þó að brjóstaminnkunaraðgerð sé ekki einföld aðgerð miðað við margar aðrar aðgerðir sem lýtalæknar framkvæma, þá er hún yfirleitt örugg og áhættulítill ef hún er framkvæmd af lýtalækni eftir þekktum þróuðum aðferðum. Áhættur fylgja þó þessum aðgerðum eins og öllum öðrum að-

„Áhættur fylgja þó þessum aðgerðum eins og öllum öðrum aðgerðum. Helstu áhættur eru blæðingar, sýkingar og höfnun á saumum.“

gerðum. Helstu áhættur eru blæðingar, sýkingar og höfnun á saumum. Vegna þess að geirvörtur eru færðar til á stilk í aðgerðinni geta komið fram blóðrásartruflanir sem í einstaka, en þó sjaldgæfum, tilfellum geta leitt til drepis í hluta af eða allri geirvörtunni. Með því að undirbúa aðgerðina vandlega og fara í öllu eftir fyrirmælum lýtalæknisins er hægt að minnka til muna líkurnar á að vandamál komi upp.“

Hvað þarf að hafa í huga áður en ég fer í brjóstaminnkun?

„Ef þú telur að brjóstaminnkun sé gagnleg aðgerð fyrir þig er æskilegt að þú áttir þig vel á ástæðunum og ræðir þær hreinskilnislega við lýtalækninn. Oft og tíðum finnst einstaklingum mikil og rökstudd þörf á lýtaaðgerð þó að öðrum finnist það ekki jafnaugljóst. Því er mikilvægt að undirbúa fyrsta viðtal með því að hafa á takteinum ástæður þínar fyrir aðgerð og einnig að átta sig vel á þeim væntingum sem þú hefur um útkomuna. Í viðtalinu þarftu að vera undir það búin að lýtalæknirinn sé einnig hreinskilinn við þig um möguleika þína og hvers sé að vænta eftir aðgerðina. Í þessu sambandi er ákaflega mikilvægt að gefa lýtalækninum réttar upplýsingar um heilsufarssögu þína, eins og ættgenga sjúkdóma í brjóstum, upplýsingar um reykingar, áfengisnotkun og notkun bætiefna o.s.frv.“

Hvernig er undirbúningi fyrir brjóstaminnkun háttað?

„Áður en aðgerð kemur mun lýtalæknirinn gefa þér fyrirmæli sem hjálpa þér við að undirbúa aðgerð. Eru það leiðbeiningar um mat og drykk, reykingar og lyfjanotkun. Æskilegt er að þyngd sé sem næst kjörþyngd þegar aðgerð fer fram. Best er ef viðkomandi reykir ekki eða að lágmarki geri hlé á reykingum vissan tíma fyrir og eftir aðgerð. Við undirbúning er rétt að gera ráð fyrir að aðstandandi eða vinur sæki þig við útskrift og einnig að gera ráð fyrir hjálp heima fyrir fyrstu dagana eftir aðgerð.“

Hvar er aðgerðin framkvæmd?

„Brjóstaminnkunaraðgerðir eru yfirleitt framkvæmdar á sjúkrahúsum. Ólafur Einarsson gerir þær á St. Jósefsspítala í Hafnarfirði eða á Landspítala – háskólasjúkrahúsi. Í undantekningar-tilfellum er aðgerðin framkvæmd á skurðstofu í Domus Medica. Skurðstofur Ólafs Einarssonar lýtalæknis eru á 4. og 6. hæð.“

Nýbakaðar mæður þurfa ekki að hafa áhyggjur af að geta ekki gefið börnum sínum brjóst þótt þær hafi farið í brjóstaminnkunaraðgerð.



„Best er ef viðkomandi reykir ekki eða að lágmarki geri hlé á reykingum vissan tíma fyrir og eftir aðgerð.“

Þarf ég að fara í svæfingu?

„Í öllum tilvikum fer brjóstaminnkunaraðgerð fram í svæfingu. Svæfingin er gerð af svæfingalækni og fylgist hann með þér á meðan á aðgerðinni stendur og meðan þú ert að vakna og jafna þig fyrstu stundirnar eftir aðgerð. Svæfingatækni hefur próast á síðustu árum þannig að svæfingar eru í dag öruggari, fólk fljótar að jafna sig og minni hætta er á ógleði en áður var.“

Hvað gerist á meðan á aðgerð stendur?

„Þegar brjóst eru minnkuð er fitu- og kirtilvefur í brjóstinu fjarlægður ásamt umframhúð. Með því að fjarlægja þessa vefi og strekkja á eftirsitjandi húð er hægt að gera brjóstin léttari, minni og þrýstnari. Mismunandi aðferðir og tækni eru til við brjóstaminnkunaraðgerðir. Algengasta aðferðin ber með sér að eftir situr ör í laginu eins og akkeri: þ.e. hringinn í kringum geirvörtuna,



Leikkonan Tara Reid lét stækka á sér brjóstin en síðan minnka þau aftur.

Framhald á næstu síðu



BRJÓSTAMINNUN ER EKKI HÆTTULAUS



LÝTALÆKNIRINN
ÓLAFUR EINARSSON

beint niður af geirvörtunni og í fellingu undir öllu brjóstinu. Í aðgerðinni er geirvartan og geirvörtustæðið minnkað og fært upp á við á stilk sem blóðnærir það á nýjum stað. Eftir aðgerðina er búið um brjóstin með ákveðnum umbúðum, grisjum og plástri í fimm til sex daga þegar skipt er á umbúðunum. Í einstaka tilfellum er komið fyrir kera í innra brjóstisárinu til að líkamsvessar og blóð geti lekið frá sárinu.“

Hversu langan tíma tekur aðgerðin?

„Brjóstaminnkun tekur að jafnaði tvo til þrjá og hálfan klukkutíma. Vöknun tekur einn til tvo tíma og er undir eftirliti þjálfaðra hjúkrunarfræðinga.“

Hvernig verður ástandið strax eftir aðgerðina?

„Eftir vöknun er líklegt að þú finnr fyrir verkjum í skurðunum og sárunum en viðeigandi verkjastillandi lyf eru notuð til að draga úr þeim. Mikilvægt er að vandamaður eða vinur sækir einstakling á sjúkrahúsið sem hefur farið í brjóstaminnkunaraðgerð. Við útskrift eru settar grisjur á skurðinn og umbúðir utan um brjóstin. Ekki er skipt um umbúðir fyrr en fimm til sex dögum eftir útskrift.“

Hversu langan tíma tekur að ná eðlilegum bata?

„Mikilvægt er að hvílast vel og taka lífinu með ró fyrstu tvær vikurnar eftir aðgerð meðan sárin eru að gróa. Flestar konur sem fara í brjóstaminnkun geta snúið til starfa eftir tvær til fjórar vikur en eru þó ekki búnar að ná fullum bata. Fyrstu fjórar til fimm vikurnar eftir aðgerð ættir þú að forðast erfiðismuni eins og að lyfta þungum hlutum eða stunda krefjandi líkamsrækt. Sex vikum eftir aðgerð ættir þú að vera búin að ná fullum bata og geta t.d. farið í líkamsrækt, sund eða stundað aðra krefjandi hreyfingu.“

Hvaða væntingar ætti ég að hafa varðandi breytt útlit?

„Sem fyrr segir er brjóstaminnkun ein þakklátasta aðgerð sem lýtalæknar framkvæma. Hlutfall einstaklinga sem eru mjög ánægðir eftir aðgerð

Svona leit Tara út áður en hún lét stækka og síðan minnka á sér brjóstin.



er með því hæsta sem gerist. Brjóstaminnkun er aðgerð sem breytir útliti skjótt og gefur einstaklingnum nýja möguleika í bæði hreyfingu og klæðaburði. Eftir slíka aðgerð er líklegt að þér líði betur og að þú metir þá möguleika sem opnast. Hér ber þó að hafa í huga að brjóst almennt eru sjaldnast nákvæmlega jafnstór og samhverf

hvort sem þau eru lítil eða stór. Hið sama á við eftir brjóstaminnkunaraðgerð og því er óraunhæft að gera ráð fyrir slíkri útkomu eftir aðgerð. Lýtalæknar geta gert lagfæringar og bætt lýti til mikilla muna og til þæginda fyrir einstaklinginn en geta ekki gefið fólki fullkomið útlit.“

„Sem fyrr segir er brjóstaminnkun ein þakklátasta aðgerð sem lýtalæknar framkvæma. Hlutfall einstaklinga sem eru mjög ánægðir eftir aðgerð er með því hæsta sem gerist.“

VERÐ Á AÐGERÐUM:

BRJÓSTASTÆKKUN	KR. 242.000
BRJÓSTALYFTING ÁN PÚÐA	KR. 200.000 – 275.000
BRJÓSTALYFTING MEÐ PÚÐUM	KR. 350.000 – 375.000

FRÁ FRAMLEIÐENDUM SHREK & MADAGASCAR

Bruce Willis Garry Shandling Avril Lavigne Steve Carell William Shatner Wanda Sykes Nick Nolte



Þau ætla að ná
aftur hverfinu...

...bita fyrir
bita.

DREAMWORKS

OVER THE HEDGE

Komin í verslanir og á leigur
með íslensku og ensku tali.

SAMMYNDIR

TIGNARLEGIR JÓLAKJÓLAR Í ÁR

Sunna Dögg Björnsdóttir, aðstoðarverslunarstjóri í Sautján.



„Við erum búin að fá fullt af flottum jólakjólum,“ segir Sunna Dögg Björnsdóttir, aðstoðarverslunarstjóri í Gallerí 17 í Kringlunni. Sunna Dögg segir að mikið verði um leggings, stuttbuxur, boli og vesti um jólin.

„Litirnir eru aðallega svartur, grár, fjólublár og rauður, eins og alltaf um jólin. Svokallaðir rúllukragakjólur eru líka að koma sterkir inn en þessir kjólur eru mjög kvenlegir og sparilegir.“ Aðspurð segir Sunna Dögg kjólana fara flestum vel, sama hvort konur eru þykkar eða grannar. „Það flotta við kjólana er að þeir fara flestum vel og gera mann eitthvað svo tignarlegan og flottan.“

Sunna segir glimmerið einnig algengt um jólin. „Við erum að fá mikið af glimmerkjólum, palliðukjólum og korselettkjólum. Um áramótin verður glimmer í gangi enda málið að vera þínu ýktur yfir áramótin.“

Anna Dís Pétursdóttir, afgreiðslukona í Retro.



„Jólatískan er mjög fjölbreytt og það verður mikið um kjóla, pils og sæta toppa frekar en buxadragtir þótt þær séu alltaf inni líka,“ segir Anna Dís Pétursdóttir, afgreiðsludama í Retro. „Fjólublár er rosalega áberandi núna og grár í pilsum og buxum auk þess sem silfrið og gullið er að koma sterkt inn,“ segir Anna Dís og bætir við að tískan sé afar kvenleg.

„Við erum að byrja að fá jólakjólana enda ekki seinna vænna því konur eru mikið farnar að spá í þá. Það er náttúrulega ekki annað hægt en að fá sér ný fót fyrir jólin. Glingrið er líka alltaf inni þótt það verði ekki eins áberandi núna og áður og svo eru öklaskórnir vinsælir. Mér líst rosalega vel á þessa tísku.“



Þorvarður Ásgeirsson, aðstoðarverslunarstjóri í Topshop.



Ert þú komin í jólasþak?

Hlakkar mikið til Elsa Guðbjörg Björnsdóttir táknmálsþula

„Já, ég er komin í jólasþak enda eyddum við fjölskyldan jóluum í fyrri í útlöndum í sól og hita. Ég hlakka svo til jólaanna núna. Mæli með því að sleppa jólahaldi einu sinni. Það endurnýjar jólagleðina alveg upp á nýtt.“



Kökulyktin hefur áhrif Aðalheiður Ólafsdóttir söngkona

„Já, ég er komin í rosa jólasþak. Ég er algjört jólabarn. Ljósinn, snjóinn, myrkrið og ilmandi kökulyktin kemur mér í jólasþak.“

PVC

Gluggar • Sólhýsi
Hurðir • Svalalokanir



*Frábær lausn í bæði
gamalt og nýtt:
Einbýlið, fjölbýlið,
sumarhúsið eða
hvar þar sem fegurð
og gæði njóta sín.*

**Hvítt
Gulleik
Maghagony**



Hafðu samband og við ráðleggjum þér

*Óskum viðskiptavinum okkar
glédilegra jóla og þökkum
viðskiptin á árinu sem er að líða*

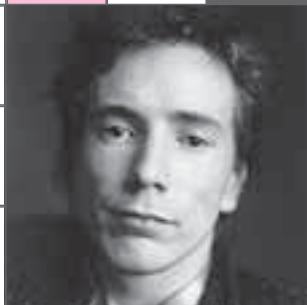


**GLUGGA- OG
GLERHÖLLIN**

Ægisbraut 30 • 300 Akranes • Sími: 431 2028 • Fax: 431 3828
Netfang: glerhollin@aknet.is • Heimasíða: www.glerhollin.is

Einangrunargler - Öryggisgler – Speglar

A portrait of a man with short, wavy blonde hair, wearing black-rimmed glasses and a goatee. He is wearing a dark suit jacket over a white shirt. The background is dark and out of focus, showing some hanging lights. A pink rectangular box is in the top right corner of the image.

43



Vatnsberinn (20. jan.–18. feb.)

Fiskarnir (19. feb.–20. mars)

Hrúturinn (21. mars–19. apríl)

Hættu að blekkja þig

Þú virðist vilja halda skrá yfir allt og alla til þess að öðlast skilning, ef marka má stjörnu þína hér í byrjun vikunnar. Þú birtist auðsærð/-ur, og særindi öðlast þú mest. En mundu, allt sem þú gerir tilheyrir hinni guðdómlegu áætlun. Þú mátt ekki gleyma þeirri staðreynd, kæri vatnsberi. En í dag er einnig sérstaklega minnst á að þegar þú afneitar ljósinu innra með þér þá ertu að blekkja sál þína. Og samhliða þeirri staðreynd er líka komið inn á iðrun af einhverri ástæðu. Með einlægri iðrun hreinsar þú hjarta þitt algjörlega. Einkæg iðrun á nefnilega upptök sín í hjartanu og hreinsar skjótt. Það sama á við um fyrirgefningu.



Elva Dögg Melsted
fædd 14. febrúar 1979

Birtist í mótsögn við þig

Þú ert manneskja nýaldar á afstæðisöld, ef marka má Fiskana hér í byrjun vikunnar. Þú ert sönnun þess sem Einstein sagði, að við rugluðum saman orðmynd og eðli í skiptum okkar við veruleikann. Hún er skuggsjá á hreyfingu, aldrei kyrr ljósmynd. En birtisd frá flókinni myndlíkingu á degi sem þessum þá ferðu fínt í hlutina og ert nánast óvirk/-ur. Þú ert stundum betri í að fylgja en leiða og það er kostur frekar en ókostur í fari þínu. Þú birtist marghlíða vikuna framundan og oft í mótsögn við sjálfa/-n þig. En þegar kemur að ástinni ertu teygjanleg/-ur, afskaplega heillandi og kemur sífellt á óvart.



Arnar og Bjarki Gunnlaugs-synir
fæddir 6. mars 1973

Leitar eftir alsælu

Hrúturinn leitar að alsælu um þessar mundir og hefur nánast óbeitt á einhæfni. Þegar þú lærir að leyfa hlutunum að hafa sinn gang þá mun allt ganga vel hjá þér en þegar þú leitast við að knýja fólk og aðstæður áfram eins og þú ein/n kýst þá er ekki von á ásætlanlegum árangri. Einnig ertu minnt/ur á að hlutir úr efni gerðir geta verið afskaplega fallegir. Gleðin felst ekki í hlutunum heldur því mati sem þú leggur á þá og allt sem getur kennt þér góðar tilfinningar eða öllu heldur sanna ánægju. Það hefur sannarlegt gildi. Hugðu vel að þessu vikuna framundan og fram yfir jólahátíð.



Bogi Ágústsson
fæddur 06. apríl 1952

Nautið (20. apríl–20. maí)

Tvíburarnir (21. maí–21. júní)

Krabbinn (22. júní–22. júlí)

Treystu lífinu, kæra naut

Skoðaðu allt sem verður á vegi þínu sem lærdóm og ef erfiðleikar steðja að, þá er ekki um refsingu að ræða heldur eitthvað sem eflir skilning þinn á tilveru þinni. Ferli sálarinnar er oft á tíðum flókið en þér ber að huggast og ganga líf þitt í ljósi og trausti vegna þess að ekkert mun henda þig sem þér er ekki ætlað. Öll lífsreynsla eflir sál þína. Þar með talin stjörnuspáin sem þú varst að ljúka við að lesa.



Vilhjálmur P. Vilhjálmsson
fæddur 26. apríl 1946

Varastu að líta í veraldleg gæði

Þegar þú hefur elskað sjálfa/-n þig á yfirborðinu og fundist þú hegðunleg/-ur vegna þess, verður til þessi nagandi efi um að fólk sjái þig aldrei eins og þú ert í raun og veru, að gríman ein sem þú hefur lært að sýna sé sjáanleg. Þegar þú kemst að raun um að hegðunin er orðinn gildra losar þú um tókin á honum vegna þess að hann þjónar ekki tilgangi sínum lengur. En þú skalt ekki efast um gildi hans. Hann er aðeins ranghverfa á því sem þú leitar í raun. En er ekki svo með allt, ef þú lítur í kringum þig í heimi þínum?



Róbert Marshall
fæddur 31. maí 1971

Leyfðu þér að njóta

Hvers vegna í ósköpunum ertu tortryggin/-n gagnvart gleði og mykt? Ástæðan fyrir því að þú ert spurð/-ur að þessu í spánni þinni fyrir vikuna framundan er sú að þú virðist hafa tilhneigingu til að flýta þér og skapa þér annríki. Með því neitar þú þér um þá innilegu ánægju að njóta lífsins. Þannig fer mikil gleði og yndi fram hjá þér. Ef lífinu er lífað með gát og athygli veitir það þér þann styrk og auðlegð sem þú sannarlega þráir. Gefðu þér tíma til að endurnýja skuldbindingar þínar til lífsins margsinnis á dag.



Þórey Edda Elisdóttir
fædd 30. júní 1977

Ljónið (23. júlí–22. ágúst)

Meyjan (23. ágúst–22. sept.)

Vogin (23. sept.–23. okt.)

Hér birtist þú sem leikari

Ef þú tilheyrir stjörnu Ljónsins og getur ekki treyst fegurðinni þar sem þú finnur hana, þá skaltu spyrgja sjálfa/-n þig hvernig þú getir opnað hjarta þitt. En birtisd frá því liggja í gegnum ástallif Ljónsins þrír meginþæðir: Tilhneigning þín til að vera leikari og áhorfandi í rómantískum ástarleikjum, geysilegar væntingar þínar og sjálffhverf rómantík þín. Þetta þrennt er þér eðlilegt ef þú tilheyrir stjörnu Ljónsins og í okkar menningu elst þú eflaust upp við að magna þetta. En fyrir alla muni, mundu að gleðin er einfaldlega samgróin tilveru þinni.



Kolbrún Bergþórsdóttir
fædd 25. júlí 1957

Traust einkennir þig

Þú gengur á undan öðrum með góðu fordæmi og ert traust/-ur. Að sama skapi birtist þú löghlýðin/-n með eindæmum. Þú hefur ósejandi forvitni og skalt ekki hika við að nota þann eiginleika vel í dag í starfi/námi. Það kemur sér vel fyrir þig vikuna framundan. Þegar þú tileinkar þér að elska lýkur þú upp dyrunum fyrir sjálfri athöfninni að elska og þú verður fær um að gangast kærleikanum á hönd.



Gerður G. Bjarklind
fædd 10. september 1942

Vandamál

Hvert einasta vandamál sem þú átt við að stríða felur í sér dýrmætt tækifæri til að breyta tapi í ávinning, hafðu það hugfast vikuna framundan. Ef stjarna Vogarinnar uppfyllir eigin væntingar eru miklar líkur á að hún upplifi dásamleg samskipti þegar tilfinningar hennar eru annars vegar. Um þessar mundir ættir þú hins vegar að temja þér að vera fús til að leggja svölitið á þig með því að aðhafast sem minnst, eins skringilega og það kann að hljóma.



Ólöf Rún Skúladóttir
fædd 4. október 1961

Sporðdrekin (24. okt.–21. nóv.)

Bogmaðurinn (22. nóv.–21. des.)

Steingeitin (22. des.–19. jan.)

Þú ert uppfull/-ur af mannúð

Þú ert uppfull/-ur af hæfileikum og ekki síður mannúð og það sem meira er, þér tekst að leysa vandamálin sem fylgja lífsmáta þínum. Þú virðist nota starf þitt til að fá útrás fyrir vandamál þín sem er eingöngu jákvætt. Fyrir alla muni ekki berjast gegn innsæi þínu sem er öflugt sem aldrei fyrr. Sjaldséð og jákvæð upplifun biður þín dagana framundan.



Helga Braga Jónsdóttir
fædd 5. nóvember 1964

Ekki hika

Hér ferðu afskaplega fínt í hlutina og það er góð ástæða fyrir því, ef marka má stjörnu þína, Bogmanninn. Eitt af stærstu vandamálum þínum er að þú ert hikandi eða á báðum áttum varðandi eitt-hvert mál. Þú ert fyllilega fær um að ákveða hvert skal haldið en mundu að lífsmáti kemur ekki í staðinn fyrir sjálfsmat. Framtíðin er björt og ekki tími fyrir leiðindi.



Ari Trausti Guðmundsson
fæddur 3. desember 1948

Gefðu af þér af alhug

Eignarástríðan kann að angra þig af einhverjum ástæðum þegar vinátta eða samband er annars vegar hér í byrjun vikunnar. Mundu að stærsta gjöf sem þú getur veitt þeim sem þú elskar og berð hlýjar tilfinningar til er að þú opnir og bjóðir þig fullkomlega og getur þá á móti hjálpað viðkomandi að opna sig einnig.



Þorgrímur Þráinsson
fæddur 8. janúar 1959

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

HÖNNUN Í HA



PHILIPPE STARCK

Hann hlaut menntun sína við Écolenissim De Camondo í París. Frakkinn Philippe Starck (fæddur 1949) starfaði sem aðalhönnuður hjá Pierre Gardin í lok sjöunda áratugarins. Í gegnum verk sín sem innanhúsarkitekt ma. fyrir Café Costens í París (1984) hlaut hann alþjóðlega viðurkenningu, en það var fyrst þegar hann snéri sér að hönnun nytjahluta til daglegra nota, að still hans og hönnun sló í gegn fyrir alvöru. Síðan uppúr 1990 hafa vasar og flöskur ásamt tannburstum og ávaxtapressum sem að hann hannaði verið fjöldaframleiddar. Fljótlega uppúr 1990 teiknaði hann tvær gerðir hurðarhúna: 1191 og 1111, sá síðar nefndi var þó ekki settur í framleiðslu fyrr en nýlega.



JEAN NOVEL

Jean Nouvel er fæddur 12 ágúst 1945 í Fumel Frakklandi og hefur starfrækt eigin arkitekastofu síðan 1970. Hann hefur hlotið mörg verðlaun fyrir verk sín, þar á meðal gull verðlaun frönsku arkitekta akademinnar, Royal Gold Medal of the Royal Institute of British Architects, Aga Khan verðlaunin fyrir Arab World Institute, og árið 2001, ítölsku Borromini verðlaunin fyrir menningar og ráðstefnu-miðstöð í Luzern, ásamt Japönsku Premium Imperial Career verðlauninum. Meðal helstu bygginga Nouvel er Arab World Institute in París, óperan í Lyon, Cartier stofnunin í París, Galeries Lafayette stórverslunin í Berlin og nú síðast Dentsu turnin í Tokyo



ARNE JACOBSEN

ARKITEKT OG HÖNNUÐUR 1902-1971

Arne Jacobsen hlaut alþjóðlega viðurkenningu strax á námsárunum þegar hann hlaut silfurverðlaun fyrir stól sem að var sýndur á sýningu í París (1925) Þegar hann útskrifaðist frá Arkitektaskóla Listakademiunnar í Kaupmannahöfn (1927) var honum afhent diploma frá Heimssýningunni í París. Ári síðar hlaut hann síðan gullverðlaunin þar (1928). Þekktastur er Arne Jacobsen þó aðallega fyrir 4 af frægustu stólum heimsins: Maurinn (1951) og Sjöuna (1952), sem að framleiddir voru í meira en 5 milljón eintökum ásamt hinum vinsælu hægindastólum Svaninum og Egginu (1958). Eins og Svanurinn og Eggið þá var hinn glæsilegi AJ hurðarhúnn hannaður fyrir SAS Royal Hótelíð 1955/56, hótelið var opnað 1961 sem fyrsta nútíma „koncept“-hótelið.



FIMSKI ASSA



HENNING LARSEN

ARKITEKT

Hann lauk námi í Arkitektaskóla Listaakademinunnar í Kaupmannahöfn 1952. Varð prófessor í byggingarlist við sama skóla 1968-95. Hann hefur fengið fjöldan allan af verðlaunum og viðurkenningum fyrir störf sín, m.a. Eckersberg verðlaunin 1965, Alþjóðlegu hönnunarverðlaunin 1987 (IDA) og Aga Khan verðlaunin 1989. Teiknistofa Henning Larsens A/S hefur frá stofnun 1959 unnið mikið með nútíma hönnun sérstaklega hvað varðar húsgögn, ljós og byggingarhluta að ekki sé minnst á fjölda arkitektasamkeppna og bygginga. HL húninn var hannaður 1996 af teiknistofunni og notaður í fjölda bygginga, ma.: Nýju aðalskrifstofur Nordea í Christianshavn, Bókasafnið í Malmö, Mekoprint á Norður Jótlandi, Háskólan í Hróarskeldu og Operuhúsið í Kaupmannahöfn.



SHL DESIGN

ARKITEKTERNE MAA SCHMIDT,
HAMMER & LASSEN K / S

Með hurðarhúninum Groom sem að við hönnuðum fyrir Carl F höfum við hjá SHL DESIGN valið að láta reyna á spennuna á milli hagsýni og hins fagurfræðilega – er hægt að hanna hurðarhún með skörpum brúnum, sem jafnframt er heillandi út frá vinnufræðilegu sjónarmiði? Við viljum hanna vörur sem að prýða og styðja byggingar framtíðarinnar, umhverfi okkar og tilveru. Með arkitektúrinn sem útgangspunkt höfum við hefð fyrir því að búa til vörur, sem samræma heildina og smáatriðin. Groom er byrjunin á nýrri línu SHL DESIGN fyrir Carl F.



ONEN DESIGN

ARKITEKT MAA LARS FRANK NIELSEN, 1951

Verkefnateymi: Arkitekt maa. Lars Frank Nielsen og arkitekt maa. Hans Falleboe ONEN DESIGN eiga rætur sínar að rekja til 3 x Nielsen teiknistofunnar frá því um 1986. Byggingar og hönnun verða til vegna óska um einfalt svar á flóknum viðfangsefnum. ONEN DESIGN reynir að hámarka og styrkja boðskap arkitektúrsins með byggingartengdri hönnun.



Söluaðilar:



Dalvegí 18, Kópavogi
Sími 564 3500



Ármúla 8, Reykjavík
Sími 595 0500

ASETA

BYGGINGAVÖRUR BYGGINGATEKNI

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

Fallegasta jólagjöfin í ár, draumapakki frá Hästens

Hästens 
since 1852

Rúm frá Hästens færir þér:

- Náttúruleg efni sem loftar um
- Nýjan einstakan fjaðurbúnað
- Meiri vellíðan
- Betri svefn
- Hvíld fyrir bakið
- Fallegt handverk
- 25 ára ábyrgð



Hästens dúnsængur
frá 24.375,-



Hästens dún-
heilsukoddi
12.000,-

Hästens blá-
köflóttur sloppur
20.625,-



Hästens
dúnsokkar
4.600,-



Hästens verslunin í Reykjavík
Grensásvegi 3

108 Reykjavík simi 581 1006