

húnn

FRÍTT EINTAK / OKTÓBER 2008

*Dularfull
dökk augu*

Hin hæfileikaríka
Dolly Parton

Katrín Axelsdóttir
leiðir fólk aftur til fyrri lífa

HEILLANDI HAUSTTÍSKA

LAY LOW

er hlédræg en einlæg

HAUSTIÐ

EFNISYFIRLIT

OKTÓBER 2008

» VIÐTÖL

16 Katrín Axelsdóttir fyrir lífabjálfi og dávaldur leiðir fólk á vit fyrri lífa.

24 Hin hlédræga Lay Low er farin að venjast því að koma fram.

» TÍSKA & ÚTLIT

6 Flott fót og töskur fyrir veturinn.

8 Benetton fyrir börnin.

18 Nýr og heillandi ilmur frá Christina Aguilera.

20 Heillandi dökk augu. „Smoky Look“ er nýjasta nýtt í förðun.

22 Sannkallað Augnakonfekt.

32 Sýndu húðinni umhyggju og undirbúðu hana fyrir veturinn.

» GREINAR

10 Dolly Parton er áhugaverð og hæfileikrík kona.

12 Skemmtilegar bækur, myndlist, tónlist og fleira í Kaffið og kúltúrinn.

14 Teri Hatcher lærði verkfræði áður en hún fór út í leiklist. Í tækinu eru Litlar hafmeyjar, Grey's Anatomy og Hannah Montana.

30 Skemmtilegt námskeið í gerð konfekts og gómsætra eftirréttanna.

34 Líkamsæfingar fyrir alla.

36 Haustið er tími nýjunga í snyrtivörum sem eru mjög spennandi.

38 Védísk stjörnuþá fyrir október.



FORSÍÐUMYND:
Arnold Björnsson

FORSÍÐA: Lovísa
Elisabet Sigrúnardóttir.

FÖRDUN: Kristjana
Guðný Rúnarsdóttir með
Lancôme-snyrtivörum.

STÍLISTI: Auður Eva Auðunsdóttir.



what Vintage are you?



FRÁ RITSTJÓRANUM

KÆRU LESENDUR

Haustið er mín uppáhaldsárstíð. Náttúran skartar mildum og fallegum litum og rökkrið verður svo rómantískt og innblásið. Ég hef aldrei verið hissa á því hversu oft skáld yrkja um haustið. Þetta er tími íhugunar og vangaveltna, tími til að kveðja það gamla og byrja eitthvað nýtt, fara í nám, skipta um vinnu, huga að húsnæðinu og samböndum. Tískuhönnuðir fara ekki varhluta af þessum anda því hausttískan er ævinlega fallegust og yfir henni er einhver fágun sem endist og endist. Snyrtivörufyrirtækin leggja eyrun að jörðinni og hlera hvaða litir, „look“ og línur eru heitust og sjá til þess að andlitið sé í stíl við fatnaðinn. Hugmyndaauðgjin er spennandi og bráðskemmtileg. Í blaðinu að þessu sinni er því dágóður skammtur af hausttísku í fylgihlutum, snyrtivörum og fatnaði en við erum líka á lágstemmdari og íhugulli nótum með Lay Low sem sendir frá sér nýja plötu í þessum mánuði og skólástjóra Barnaskóla Hjallastefnunnar en líkt og allir vita aðhyllist hún frumlegar uppeldisaðferðir sem skila árangri. Magnús Geir Þórðarson Borgarleikhússtjóri er að byrja í nýju starfi og marka sér stefnu. Hann ætlar að auðvelda öllum aðgang að leikhúsinu og því fagna áreiðanlega allir leikhúsunnendur sem tryggt hafa sér áskriftarmiða þetta haustið. Í Borgarleikhúsinu setur líka ungur íslenskur dansari og danshöfundur, Gunnlaugur Egilsson, á svið nýtt verk sitt og það telst sannarlega til tíðinda að Íslendingar hafa eignast þar annan afburðakarldansara. Timothy Jacob Jensen hönnuður segir okkur frá sínum verkum og við komum inn á uppskeru sumarsins á tónlistarsviðinu í samtali við Sigurð Guðmundsson sem segir frá plötu sinni og Memfismafiunnar. Oft spurði ég mömmu. Í blaðinu fjöllum við líka ítarlega um bækur, kvikmyndir og DVD, sem í haustmyrkrinu eru kjörin afþreying. Kertaljós, tónlist, ljóð, teppi, góður sófi og eintak af hann/hún eru einnig ómissandi til að njóta haustsins.

hannhún

STÆRSTA TÍMARITÍÐ

STJÓRNARFORMAÐUR

Auðunn Ásberg Gunnarsson

FRAMKVÆMDASTJÓRI

Auður Eva Auðunsdóttir
audur@hannhun.is

ÁBYRGÐARMAÐUR

Stefán Þórisson
stefan@hannhun.is

RITSTJÓRI

Steingerður Steinarsdóttir
steingerdur@hannhun.is

HÖNNUNARSTJÓRI

Ragnar P. Kristjánsson
ragnar@hannhun.is

PRENTSMIÐUR

Guðný Lára Jónsdóttir
gudny@hannhun.is

AUGLÝSINGASTJÓRI

Erna Sigmundsdóttir
erna@hannhun.is

LJÓSMYNDIR

Eyþór Árnason, Arnold Björnsson, Sævar Pálmarsson,
Lýður Geir Guðmundsson

BLAÐAMENN

Auður Eva Auðunsdóttir, Anna Lilja Þórisdóttir, Guðni Líndal Benediktsson, Stefán Þórisson, Steinar Örn Sigurðsson, Ævar Þór Benediktsson, Sigbór Þórisson, Ólafía E. Svansdóttir, Helena Kristinsdóttir, Málfríður Garðarsdóttir, Eva Pálsdóttir, Íris Alma Vilbersdóttir, Rebekka Guðmundsdóttir, Elín Hrund Þorgeirsdóttir

PRÓFARKARLESARI

Helen Sjöfn Steinarsdóttir

PRENTUN

Ísafoldarprentsmiðja

DREIFING

Sigbór Þórisson

hannhún

Akralind 3 201
Kópavogi s. (+354) 534 6300
Netfang ritstjorn@hannhun.is
Vefur hannhun.is

Issn - 167- 696X
Öll réttindi áskilin varðandi efni og myndir
www.hannhun.is

ASBERG

Útgefandi Útgáfufélagið Ásberg, Akralind 3, 201 Kópavogi

NAOMI
CAMPBELL

*Seductive
Elixir*



The new seductive fragrance

hún VERSLAR



Á haustin víkja sumarlitirnir, sem oft og tíðum eru glaðlegir, fyrir dekkri litum vetrarins. Í vetur er mikið um slár eða svokallaðar jakkaslár sem eru meiri utanyfirflíkur en peysulár. Auðvitað er bráðnaúdsynlegt fyrir hverja konu að eiga einn svartan kjól sem hægt er að nota við hin ýmsu tækifæri og fallegan topp. Svo má ekki gleyma punktinum yfir i-ið en það eru fylgihlutirnir. Mikið er að koma af bæði tösnum og skófatnaði úr „glansleðri“ og hvað er skemmtilegra en að vera með fallega handtösku sem vekur aðdáun hvert sem farið er.

Töskurnar eru frá Kathy Van Zeeland og fást í Anas Hafnafirði, Guðrúnu tiskuhúsi Reykjavík og Betri líðan Akureyri.

Fatnaðurinn er frá VILA í Smáralind.



coast

Smáralind

hún VERSLAR

BENETTON

litríkur fatnaður fyrir alla krakka

Í Benetton í Smáralind og á Glerártogi á Akureyri er mikið úrval af fallegum fatnaði fyrir börn. Benetton hefur jafnan verið þekkt fyrir að nota sterka og bjarta liti í fatnað sinn. Liti sem undirstrika litríka persónuleika allra barna. Mikið úrval af kjólum, úlpum, buxum, pilsum og bolum. Strákamömmur, þar er líka hægt að finna fallegan fatnað á litla prakkarann!

TEXTI OG UMSJÓNI: Auður Eva Auðunsdóttir MYNDIR: Arnold Björnsson



1. Fjólublá úlpa verð: 9995 kr., Húfa fjólublá/svört verð: 3995 kr. 2. Bolur, svartur með bleikum stöfum verð: 3295 kr., Bleikar buxur verð: 3895 kr.
3. Þækj kjóll svartur og bleikur (röndóttur) verð: 6995 kr. 4. Svartur bolur verð: 2895 kr., Hermannabuxur verð: 5995 kr.
5. Appelsínugulur bolur verð: 1595 kr., Sökkabuxur verð: 1895 kr. 6. Ungbarnasett verð: 3995 kr.

Katrín Ynja: Bleikur glansbolur verð: 5995 kr. Grár stelpubolur verð: 3895 kr. Buxur verð: 4995 kr. Dúnvesti verð: 9995 kr.

Bjarni: Appelsínugul peysa verð: 2895 kr. Grá hettupeysa verð: 9995 kr. Buxur verð: 5995 kr. Úlpa verð: 9995 kr.

Hilmir: Grænn bolur verð: 2095 kr. Hettupeysa verð: 6995 kr. Buxur verð: 4995 kr. Úlpa verð: 8995 kr. Húfa verð: 2095 kr.



DOROTHY PERKINS

SMÁRALIND



Dolly Parton

BRÁÐSKÖRP BISSNESSKONA Í DEMANTSSKREYTTUM SATÍNSAMFESTINGI

Geysimikið platínuljóst hár, stjarnfræðilegur barmur, þrýstnar fagurrauðar varir og örmjótt mitti. Niðþröngur satínklæðnaður, alsettur marglitum gervidemöntum og kögri. Lifandi Barbíðúkkja handa fullorðnum? Ekki er allt sem sýnist, undir skrautlegu yfirborðinu leynist einstaklega hæfileikarík listakona og bráðskörp bisnesskona sem veit nákvæmlega hvað hún vill og hvernig hún á að nálgast það.

TEXTI: Anna Lilja Þórisdóttir

FÓRNARLAMB EIGIN ÍMYNDAR

Sjálfr hefur Dolly Parton sagt um eigið útlit: „Fólk fæst ekki til að trúá því að undir þessu öllu saman leynist listamaður sem tekur sig alvarlega. Á þann hátt má segja að ég sé fórnarlamb minnar eigin ímyndar. En þetta útlit er vörumerki mitt, það vekur athygli og það selur. Reyndar er dýrt að líta svona ódýrt út. En þegar ég var lítil, þá sá ég eitt sinn konu með mikið aflitað hár, eldrauðar varir og neglur og hún gekk á himinháum hælum. Þetta var það allflostasta sem ég hafði séð og svona langaði mig til að vera. Mamma sagði mér að þetta væri hóra og ég svaraði því til að þá vildi ég verða hóra þegar ég yrði stór.“ En Dolly varð ekki hóra og hún varð heldur ekkert sérlega stór, en hún er rétt rúm 150 sentimetrar á hæð.

Dolly Parton fæddist árið 1946, fjórða í röð tólf systkina og ólst upp við mikla fátækt í litlu þorpi í Tennessee fylki þar sem kirkjurækni var stór hluti af daglegu lífi. Níu ára gömul var hún farin að koma reglulega fram í sjónvarpsþáttum og þrettán ára tók hún upp sína fyrstu plötu. Dolly var vart komin af unglingsaldri þegar hún flutti til Nashville staðráðin í að gera tónlistina að ævistarfi sínu.

AFKASTAMIKILL OG VIRTUR LAGASMÍÐUR OG VIÐSKIPTAJÖFUR

Dolly Parton hefur selt yfir hundrað milljónir platna á ferli sínum og hlotið ýmis verðlaun, þar á meðal sjö Grammy verðlaun. Aðalvettvangur hennar hefur verið sveitatónlistin en hún hefur þó flutt ýmsa

aðra tónlist. Dolly semur mestalla tónlist sína sjálf og hefur einnig samið tónlist fyrir ýmsa tónlistamenn. Einnig hefur hún spreytt sig á kvikmyndaleik með þrýðisárangri. Fyrir utan það að flytja og semja tónlist er Dolly Parton umsvifamikill viðskiptajöfur en hún er

» Dolly hefur verið ófeimin við að viðurkenna að hafa farið í ýmiss konar fegrunaraðgerðir en segist ekki hafa látið breyta neinu, aðeins látið „fríska lítillaga upp á sig.“

» Eitt sinn var því haldið fram að NASA, Geimferðastofnun Bandaríkjanna, hefði hannað sérlegan útbúnað handa Dolly til þess að gera henni kleift að halda jafnvægi.

» „Ef þú vilt sjá regnbogann, þá þarftu fyrst að upplifa rigningu.“ -Dolly Parton

» Hún hefur lofað að sitja fyrir allsnakin í Playboy þegar hún verður 100 ára.

» „Ég tek brandara um heimskar ljóskur alls ekki til mín. Í fyrsta lagi er ég alls ekki heimsk og í öðru lagi er ég síður en svo ljóshærð.“ -Dolly Parton

talin vera sá einstaklingur sem hefur auðgast einna mest innan sveitatónlistarinnar. Hún á framleiðslufyrirtæki sem framleiðir fjöldann allan af vinsælum kvikmyndum og sjónvarpsþáttum, hún gefur út eigin tónlist og annarra, hún á fjölda veitinga- og skemmtistaða og rekur hinn vinsæla skemmtigarð Dollywood, sem er staðsettur í Smoky Mountains í Tennessee, þar sem

hún ólst upp. Fátæktin og skorturinn á uppvaxtarárunum er henni þó alltaf ofarlega í huga þrátt fyrir alla velgengnina og ríkidæmið. Hún styður fjölda góðgerðarmála, eitt dæmi um það er The Imagination Library, þar sem öll börn undir fimm ára aldri sem búa í sýslunni þar sem hún ólst upp fá bók að gjöf mánaðarlega.

I'M NOT SIXTY – I'M SIXTY

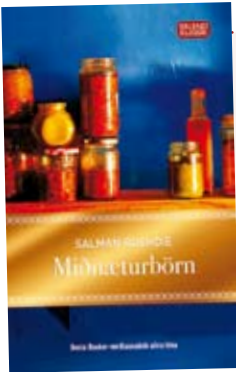
Tvítug að aldri giftist hún malbikunarmanninum Carl Dean og þau eru ennþá gift. Hjónunum hefur ekki orðið barna auðið en þau ólu upp nokkur yngri systkini Dollyjyar. Eiginmaðurinn er lítið gefinn fyrir athygli fjölmiðlanna og Dolly hefur lítið viljað tjá sig um hann í gegnum árin. Það hefur heldur betur gefið kjafastögunum byr undir báða vængi og ýmsar sögur komist á kreik um framhjáhald Dollyjyar og hafa ýmis glæsímenni verið nefnd til sögunnar í því sambandi. Sjálf hefur Dolly sagt um slíkan orðróm: „Ef ég hef ekki verið með þessum mönnum, þá er það ekki vegna þess að mig hafi ekki langað til þess.“ Svo mörg voru þau orð.

Um þessar mundir er Dolly Parton á tónleikaferð um Bandaríkin og Evrópu og ber tónleikaferðin nafnið Backwoods Barbie Tour, eftir nýjustu afurð söngkonunnar. Henni hefur verið afar vel tekið og lítil þreytumerki að sjá á hinni sextíu og tveggja ára gömlu Parton, enda spurning um hversu stór hluti af henni sé ennþá upprunalegur. Sjálf segist hún ætla að vera að eins lengi og heilsan leyfir. Og um aldurinn segir hún „I'm not sixty – I'm sixty.“



stærðir 14-32

evans.
smáralind og kringlunni

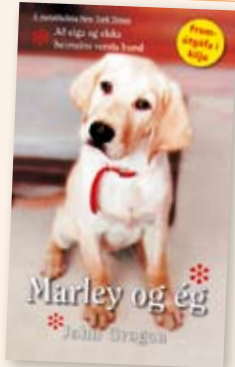


ÖRLÖG UMSKIPTINGA

Miðnæturbörn eftir Salman Rushdie er margverðlaunuð skáldsaga sem sannarlega á skilið það lof sem ausið hefur verið á hana. Þetta er saga umskiptinga, líkt og Prinsinn og betlarinn eftir Mark Twain. Þemað um barn ríka mannsins sem lendir hjá fátækum og öfugt er velþekkt bæði í bókmenntum og kvikmyndum, ekki síst Bollywood-myndum en samt alltaf jafn heillandi. Að þessu sinni er það kryddað þeirri staðreynd að börnin sem rugluðust hafa ofurkrafta. Sögumaðurinn, Saleem Sinai, getur lesið hugsanir og þannig kemst hann að raunverulegum uppruna sínum en einnig því að hann ásamt eitt þúsund og einu barni fæddust á slaginu tólf að miðnætti 15. ágúst 1947 þegar Indland varð sjálfstætt ríki. Það er nú undir þeim öllum komið að nýta þessa óvenjulegu krafta sem þeim voru gefnir í vöggugjöf til að bjarga landi sínu og þjóð.

AÐ ELSKA ÓPEKKAN HUND

Marley og ég eftir John Grogan er ein af þessum yndislegu bókum sem skilja lesandann eftir fullan af trú á hið góða í manninum. Ung hjón, Jenny og John Grogan, taka að sér Labrador Retriever hvölp sem reynist heimsins óþekkesti hundur. Labrador Retrieverar eru almennt góðir, hlýðnir og þægilegir heimilishundar en Marley er ofvirkur og með athyglisbrest. Hann ryður um húsgögnum, étur allt sem tönn á festir þar með taldar launaávisanir og gullfestar, leggur bílskúrinn í rúst í hræðslukasti og er eini hundurinn sem vitað er til að hafi verið rekinn af hlýðninámskeiði. En fjölskylda hans elskar hann samt og með stakri þolinmæði tekst þeim að kenna honum helstu hundasíði og umbera gallana. Marley minnti óneitanlega á hund sem undirrituð þekkir náð og persónulega og varð þess valdandi að hún fékk einnig að kenna á háðslegu augnatilliti hundapjálfa á hlýðninámskeiði. Sá hundur rétt eins og Marley hefur gefið eigendum sínum óteljandi ánægjustundir en líka lagt ýmislegt á þá með upptækjum sínum. Kannski er okkur einfaldlega ætlað að elska óþekka hunda, erfið börn og órómantíska eiginmenn. Við verðum betri manneskjur fyrir þeirra tilstilli.



Í HJARTASTAÐ

Hjarta Voltaires eftir Luis López Nieves er frumleg og bráðskemmtileg skáldsaga um það hvað getur gerst þegar farið er að hræra um of í þjóðgersemunum. Hjarta Voltaires er varðveitt í skríni í heiðursgrafhýsi í París en efasemdarraddir hafa lengi verið uppi um að það sé raunverulega úr hugsuðinum fræga. Sendiherra Frakka í Brasilíu er spurður hvort franska ríkið geri sér vonir um að finna einhvern tíma jarðneskar leifar snillingsins. Í þessu tilfalli er sendiherrann kona og það fer í taugarnar á henni að geta ekki svarað. Úr verður að hún notar fjölskyldutengsl við forseta lands síns til að fá úr þessu skorið og þá kemur ýmislegt óvenjulegt í ljós.



ÁHRIFAMIKIL BÓK

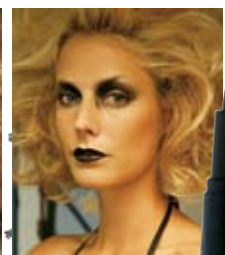
Í aprílblaði hann/hún birtist umfjöllun um bókina The Glass Castle eftir Jeanette Walls. Nú er þessi áhrifamikla og vel skrifaða bók komin í íslensku þýðingu Önnu Maríu Hilmarsdóttur. Þetta er sönn saga af uppvexti fjögurra systkina sem flökkðu með foreldrum sínum milli smáþorpa í Bandaríkjunum. Faðirinn er drykkjusjúklingur en móðirin ákaflega erfið í lund og undarleg í háttum. Börnin ala sig að mestu upp sjálf og koma sér burtu frá foreldrunum eins fljótt og auðið er. Þetta er mögnuð saga sem skilur mann eftir í senn undrandi yfir þolgæði mannskeppunnar og reiðan yfir því hvornig sumir geta farið með börnin sín.



ÁKVEÐNAR KONUR VIÐ AFGREIÐSLU

Make Up Store í Smáralind kynnti nýlega nýja förðunarlínu fyrirtækisins, Whisper, sem sækir innblástur í Goth-tískuna. Þetta er lína fyrir ákveðnar konur sem ekki eru hræddar við að skera sig úr fjöðdanum og þess vegna hefur fyrirtækið hannað sérstaka fatalínu sem starfstúlkur Make Up Store munu klæðast í október. Ýmsir fylgihlutir í samræmi við förðunarlínuna voru einnig settir á markað á sama tíma og má m.a. nefna sérstæða og flotta handtösku og armband. Skemmtileg stemning í Make Up Store í Smáralind í október.

NÝTT AF NÁLINNI



TÓNLIST

NÝTT ABBA-ÆÐI

Hugsanlega er nýtt ABBA-æði í uppsiglingu eftir að kvikmyndin Mamma Mia! sló eftirminnilega í gegn í sumar. Konur og (menn) flyktust á myndina til að skemmta sér, dilla sér í takt við tónlistina og jafnvel taka undir í sumum af allra bestu ABBA-lögunum. Það er hreint óborganlegt að heyra Pierce Brosanan syngja og skraut er að Colin Firth hvar sem hann sést. Nú er hægt að upplifa aftur og aftur gleðina sem greip mann í bíósalnum með því að setja Mamma Mia! diskinn í spilarann og syngja hástöfum með.



FLOTT STRÁKABAND

Fyrsta plata hljómsveitarinnar Motion Boys, Hang On, kom út 1.október. Platan var tekin upp í Gróðurhúsi Valgeirs Sigurðssonar í sumar og var Valgeir upptökustjóri. Drengirnir í sveitinni smíðuðu sinn eigin hljóðgervil, CPL- 593H. Hann er klunnalegur í útliti og þarf mikið rafmagn en þeir nota hann engu að síður og segja hann stóran hluta af hljóðheimi sveitarinnar. Þetta er vönduð og áhugaverð plata sem svíkur engan.

MYNDLIST

KRAFTMIKLAR KONUR

Guðmunda Kristinsdóttir sýndi í Reykjavík Art Gallery verk sem báru yfirskriftina Hvaðan koma þær- hvert eru þær að fara? Eins og lesa má úr titlinum leika konur aðalhlutverk í myndum hennar, fullskapaðar konur, ýmist naktar eða klæddar, birtast á myndfletinum og koma sér fyrir eins og ekkert sé, en aðrar þröngva sér út úr skugganum fram í rautt dagsljósið. Birting þessara kvenna er ekki tilgangsléysið uppmálað, þær eru mættar hér á eigin forsendum til að sýna okkur samspil kvenna í mörgum tilbrigðum. Sumar virðast ryðjast fram af öryggi í krafti þroska og lífsreynslu. Þær stjórna og tukta til, þær verja og hugga, allt eftir því sem við á, meðan stöllur þeirra taka lífinu með ró og mildi, fara með friði og gull í hári. Kvenorkan getur tekið á sig margar myndir í mörgum litum, í þetta sinn valdi hún rautt.



AUGNASINFÓNÍA Í LISTASAFNI REYKJAVÍKUR



Á Kjarvalsstöðum stendur nú yfir yfirlits-sýning á myndlist Braga Ásgeirssonar. Ferill þessa fjölhæfa listamanns spannar orðið sextíu ár og því af mörgu að taka. Þetta er áhugaverð sýning og í norðursal er veitt skemmtileg innsýn í starf hans sem gagnrýnanda og kennara.

KVIKMYNDIR

HLÁTURINN LENGIR LÍFIÐ

Hvert fara draumarnir til að deyja? Ef marka má handritshöfunda kvikmyndarinnar Hamlet 2 er það Tucson í Arizona. En líkt og margir hafa ekki þreyst á benda Íslendingum á að undanförmu þarf stundum að ná botninum til að geta spyrt sér upp aftur. Dana Marchz dreymdi um að verða leikari en endaði sem leiklistarkennari í framhaldsskóla í Tucson. Þegar leggja á deild hans niður ákveður hann að skrifa snilldarverk sem hreyfa muni við áhorfendum og afla fjár til að halda leiklistarkennslunni áfram. Hann ákveður að skrifa framhald af Hamlet og gefa Danaprinsinum tækifæri til að bjarga öllum með hjálp tímavélar. Það er Græna ljósið sem sýnir þessa drepfyndnu mynd sem ætti að nægja til að kæta alla líka í heimskreppunni.



BLEIKA SLAUFAN

BARÁTTAN GEGN BRJÓSTAKRABBAMEINI



Október er mánuður Bleiku slaufunnar. Þá nota fyrirtæki og einstaklingar tækifærið til að leggja sitt af mörkum í baráttunni gegn brjóstakrabbameini. Hárvöruframleiðandinn L.C.O.N er eitt þeirra fyrirtækja sem leggja vill sitt lóð á vogarskálarnar og ágóði af sölu hvers brúsa af af Cure-hárnæringunni rennur til Krabbameinsfélags Íslands auk þess em rannsóknir á brjóstakrabbu voru styrktar í Bandaríkjunum um leið og varan var keypt hingað. Cure-hárnæringin fæst í Kristu/Quest í Krínglunni og ánægjulegt að vita að hægt sé að fegra hár sitt um leið og gott málefni er styrkt.

Þegar Teri Hatcher var við nám í verkfræði og stærðfræði í De Anza háskólanum í Cupertino fór hún í leikprufu með vinkonu sinni sem þurfti móralskan stuðning. Fáum sögum fer af vinkonunni en Teri fékk starfið og endaði í Hollywood og nú vita allir að hún er ein af aðþrengdu eiginkonunum í Wisteria Lane.



Verkfræðineminna sem fór til Hollywood

Teri Lynn Hatcher fæddist í Palo Alto í Kaliforníu 8. desember árið 1964. Hún er einkabarn Owen og Esther en pabbi hennar er kjarneðlisfræðingur og mamma tölvuforritari. Hún var mjög náin foreldrum sínum og eyddi flestum tómstundum við veiðar með pabba sínum. Þrátt fyrir umhyggju foreldra sinna varð Teri fyrir kynferðislegri áreitni af hálfu manns sem tengdist fjölskyldunni og hefur sagt frá því í viðtölum hversu víðtæk áhrif það hafði á líf hennar. Hún hefur lagt baráttunni gegn kynbundnu ofbeldi lið og kom meðal annars hingað til Íslands til að styðja V-dagssamtökin og lesa kafla úr Píkusögum Eve Ensler á sviði Borgarleikhússins.

Hún lærði dans frá unga aldri og í skóla töldu skólafélagar hennar hana líklega til að slá í gegn á því sviði. Meðfram náminu í De Anza lagði hún stund á leiklist í the American Conservatory Theatre. Þar að auki var hún meðlimur í Gold Rush-flokknum en það eru atvinnuklappstýrir sem styðja ruðningsboltaliðið San Fransisco 49ers.

Fyrsta hlutverk hennar var í sjónvarpsþáttunum The Love Boat. Þar lék hún hafmeyju sem söng og dansaði af list. Vinkona hennar sóttist upphaflega eftir því og Teri fór með til að styðja hana. Hins vegar féll Teri framleiðendunum betur í geð og því fór sem fór. Næst lék hún heimsku en góðlynda leikkonu í þáttunum um McGyver en fyrsta bitastæða hlutverkið var Lois Lane í þáttunum, Lois&Clark; The New Adventures of Superman.

Í kjölfarið bauðst henni hlutverk í svörtu komediunni Desperate Housewives sem hún þáði þótt margir spáðu þáttunum slöku gengi. Sú ákvörðun borgaði sig því þættirnir slógu rækilega í gegn og Susan Mayer hefur hvað eftir annað verið kosin uppáhaldshúsmóðir Bandaríkjanna og Teri fengið bæði Golden Globe og SAG-verðlaunin fyrir leik sinn. Hún er tvígift, fyrri maður hennar var Makus Leithold en sá seinni leikarinn, Jon Tenney. Þau gengu í hjónaband árið 1994 og skildu 2003. Þau eiga saman dótturina Emerson Rose.

TEXTI: Steingerður Steinarsdóttir

Í TÆKINU

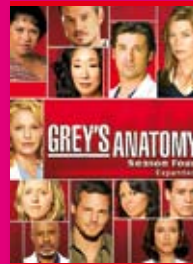


Leyndarmál og lygar



Fjórða þáttaröð Desperate Housewives er nú komin út á DVD og segja má að þessi nýjasta viðbót snúist að mestu um leyndarmál og lygar. Þær stöllumur í Wisteria

Lane eru samar við sig og reyna að bjarga sér hver eftir sinni skapgerð og viðhorfum. Undir niðri eru þær þó alltaf vinkonur og traust bönd binda þær hver annarri þegar á reynir.



Sjúkdómar og rómantik



Fjórða sería Grey's Anatomy er sömuleiðis komin út á DVD og áfram blandast ástin og rómantikinn saman við vanda sjúklinganna á Seattle Grace sjúkrahúsinu.

Í forgrunni eru vinirnir og unglæknarnir sem voru samferða Meredith Grey gegnum læknanámið. Hér gengur mikið á líkt og við er að búast þegar einkalíf fólks er jafnflókið og raun ber vitni hjá þessu heilbrigðisstarfsfólki.



Fínt efni fyrir unglinga



Hannah Montana er vinsælasta unglíngastjarna Bandaríkjanna um þessar mundir og hér má sjá brot af því besta á hljótleikaferð hennar með föður sínum Miles Cyrus.

Hannah er aðlaðandi unglíngur og fín söngkona. Þetta er því góð afþreying fyrir unglíngsstúlkur.



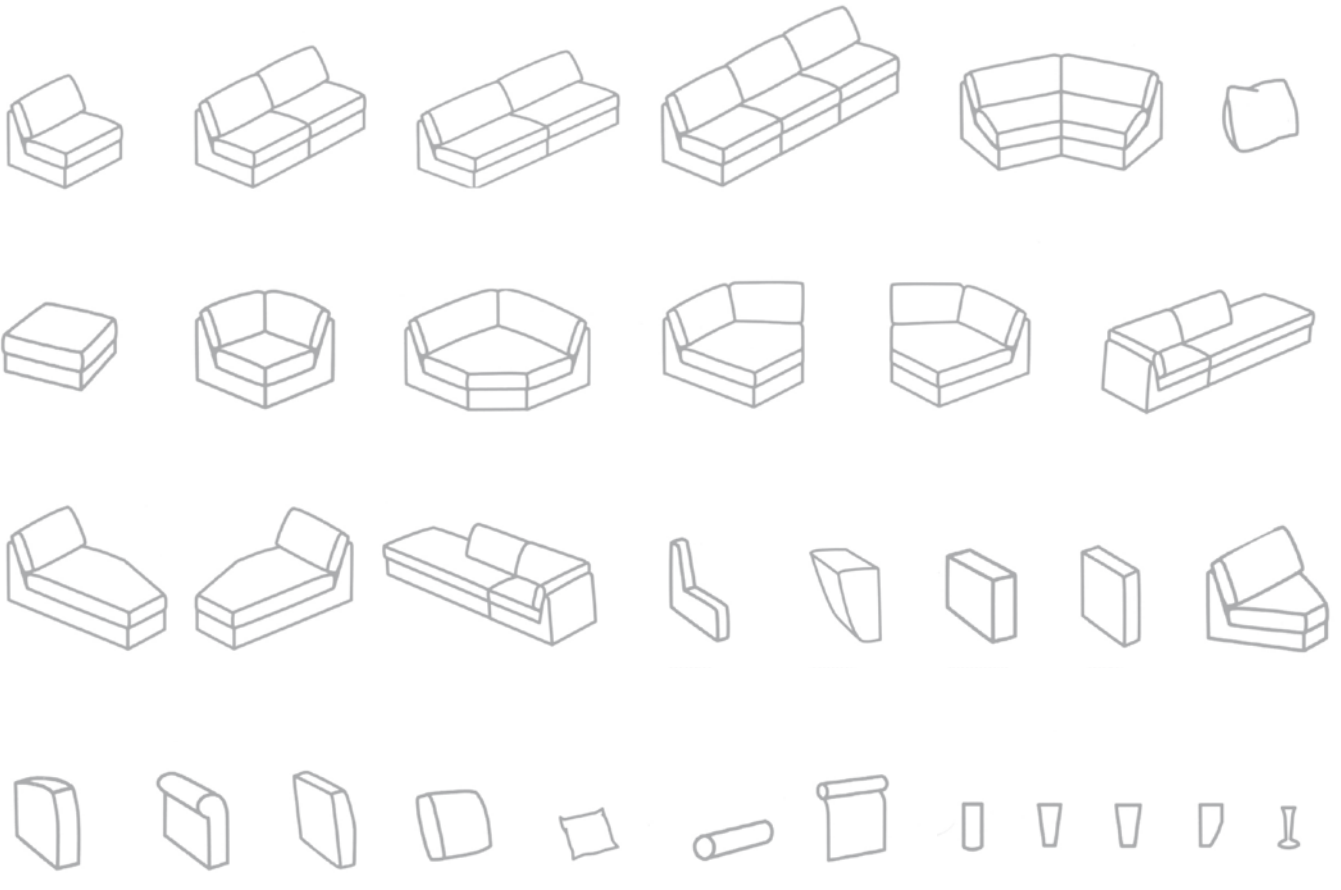
Litlar hafmeyjur



The Little Mermaid: Ariel's Beginning fjallar um sögu Áþenu, móður Ariel. Það er dóttir hennar sem segir frá og þetta er spennandi og skemmtilegt ævintýri

með frábærri tónlist eins og vænta má frá Disney.

LÍNAN



Þú velur...



Coffee línan: 180 tegundir af áklæðum og 50 tegundir af leðri

Línan ehf | Bæjarlind sex | 201 Kópavogur | Sími 553 7100 | Opið mán til fös 10-18 og lau 11-16

Dreymdi fyrra líf sitt



Höfum við verið hér áður? Sú spurning hefur leitað á menn frá örófi alda og ekki hvað síst vegna þess að hafi sálin verið í jarðvist fyrr er nánast fullvíst að hún komi aftur. Regression Therapy er leið til að komast að því hvort maður hafi lifað áður og hversu mikinn farangur úr fyrri lífum maður beri á bakinu í þessu. Katrín Axelsdóttir, fyrri lífabjálfi/dávaldur, veit meira um þessi mál.

TEXTI: Steingerður Steinarsdóttir

Katrín bloggar á slóðinni daleidsla.bloggar.is og þar kemur fram ýmislegt um hana sjálfa en hvar lærði hún þessi fræði?

„Ég lærði í Svíþjóð. Ég lærði hjá manni sem heitir Ola Sahlin. Heimasiða hans er www.olasahlin.se. Að vísu er þar allt á sænsku en margir Íslendingar geta notfært sér það. Ola lærði í Bretlandi og var samtíða einum öðrum þjálfara en þeir voru fyrstir til að vinna með þessa aðferð í Svíþjóð. Regression Therapy er viðurkennd víða um heim m.a. í Bretlandi og Bandaríkjunum og fimmtán ára starf Ola hefur skilað fræðunum miklu í Svíþjóð. Þar er þetta bæði vel þekkt og mikið notað.“

Hvert var upphafið að þessu?

„Þetta byrjaði hjá bandarískum geðlæknum og hefur verið notað í meira en þrjátíu ár. Í upphafi var fyrst og fremst miðað við það líf sem við lifum í dag og fólk beðið að fara aftur í æsku sína til að leita róta ýmissa vandamála sem hrjáðu það. Margir fóru hins vegar enn lengra aftur þ.e. til fyrri lífa og sumir geðlæknar töldu sig ekki geta litið framhjá þeim upplifunum.“

HEILLUÐ AF DÁLEIÐSLU

Hvað kveikti áhuga þinn á þessu?

„Ég hef alltaf haft áhuga á andlegum málefnum en þegar

mig dreymdi fyrra líf mitt og rakst skömmu síðar á auglýsingu um námskeið hjá Ola Sahlin ákvað ég að fara. Ég fékk að fara á námskeiðið en dáleiðsla hefur alltaf heillað mig. Segja má að þetta hafi allt verið hálf tilviljanakennt en eitt leiddi af öðru.“

Varstu þá viss um það í draumnum að þú værir að hverfa aftur til fyrra lífs? Gat þetta ekki allt eins verið venjulegur draumur?

„Nei, ég var algerlega hundrað prósent á því. Í heila viku eimdi eftir af tilfinningunum sem ég upplifði og mér fannst ég hafa misst eitthvað. Ég missti mann sem mér var mjög kær í því lífi og fyrst eftir að mig dreymdi þetta bjóst ég fastlega við því að hann kæmi inn í líf mitt aftur. Undirmeðvitundin var mjög vakandi fyrir því og það var vissulega mjög undarleg tilfinning. Það gerðist hins vegar ekki og enn hef ég ekki hitt hann aftur.“

Margt hefur verið skráð og rannsakað í tengslum við fyrra lífs upplifanir. Þess eru jafnvel dæmi að fólk hafi skrifað sjálfsævisögur sem byggjast á fyrra lífi en ekki því sem það lifir í nútímanum. Þekkir þú einhvern sem hefur upplifað svo sterkar minningar eða sannreynt að slíkar minningar séu raunverulegar?

„Það er rosalega algengt að fólk upplifi brot af fyrri lífum í draumi. Ég get ekki sagt að ég þekki neinn sem hefur séð eða fengið slíkar minningar í vakandi ástandi. Ég kannast hins vegar við

frásagnir af slíku. Fólk getur oft fundið út hvar það hefur verið áður og ratað um borg sem það hefur aldrei verið í áður. Það hefur einnig gerst að fólk teikni upp kort sem ekki passa við aðstæður eins og þær eru en þegar betur er skoðað sést að kortið er fullkomlega rétt miðað við staðhætti eins og þeir voru áður.“

ALLTAF EINHVER ÁRANGUR

Hvaða árangurs er að vænta af svona Regression Therapy?

„Það er mismunandi eftir fólki. Oft ganga menn með flækjur úr fyrri lífum innra með sér. Þetta geta verið hegðunarmynstur sem erfitt er að brjóta, ofsahræðsla eða fælmi gagnvart tilteknum aðstæðum sem engin skýring finnst á eða líkamleg meiðsl. Þegar menn komast að því hvaðan slíkt kemur er iðulega hægt að vinna úr því og lifa betur með því.“

Hvað er það stórkostlegasta sem þú hefur séð gerast í tengslum við þessa meðferð?

„Það er alltaf viss árangur. Fólk sér yfirleitt strax eitthvað og segir gjarnan þegar það fer héðan: „Okei, þess vegna geri ég þetta og ástæðan fyrir þessu er þá svona einföld.“ Þegar ég var að læra varð ég vitni að því að ein stúlkan sem ég dáleiddi upplifði að hún væri hestur. Það þótti mér bæði sérstakt og gaman. Hún hafði alltaf laðast mjög sterkt að indíánum og í því lífi var hún hestur í indíánaþorpi. Lengi vel hélt ég að hún væri manneskja en þegar ég bað hana að líta á fætur sínar sá hún feld, engu að síður voru tilfinningarnar sterkar, og hún skynjaði mjög vel allar upplifanir. Þetta er í eina skiptið sem ég hef orðið vitni að því að manneskju hafi áður verið dýr.“

MISMUNANDI UPPLIFANIR

Katrín tekur á móti fólki á heimili sínu í Kópavogi og þar er mjög notalegt andrúmsloft. Til að komast betur að því hvernig þessi meðferð fer fram fóru tveir starfsmenn hann/hún í dáleiðslu til hennar og upplifðu mjög mismunandi hluti.

„Mér fannst ég standa svolítið utan og ofan við þetta allt,“ segir eldri kona. „Það kviknuðu myndir en stundum var allt svart þar til Katrín sagði eitthvað og stundum var ég ekki viss hvort þær kæmu upp í hugann vegna einhvers í umhverfinu eða hvort ég upplifði atburðina raunverulega. Aðeins einu sinni fannst mér ég

vera inni í líkama annarrar manneskju og sjá með hennar augum. Þá fann ég til í fótunum og þegar ég leit niður á fæturna fannst mér ég vera stálpaður drengur með snúna fætur sem lá í rúmi í einhvers konar verstöð. Mér fannst það ekki vera hér á Íslandi frekar á Nýfundnalandi því aðstæður voru líkar því sem ég hafði séð á myndum þaðan.

Ég upplifði ýmsar tilfinningar en mér fannst þessar persónur sem ég sá samt fjarlæggar mér. Ég skynjaði líðan þeirra meira eins og maður finnur til með leikurum sem maður sér í kvikmynd fremur en sem eitthvað sem ég sjálf væri að ganga í gegnum. En þetta var sérstök reynsla og mér leið mjög undarlega lengi á eftir.“

„Ég raunverulega skynjaði allt það sem fram fór. Ég horfði með mínum augum á það og ég vissi að þetta var ég,“ segir tæplega þrítug kona. „Ég vissi af mér í þeim skilningi að ég heyrði í Katrín en var engu að síður horfin inn í annan heim. Ein upplifunin var til að mynda á þann veg að mér fannst ég um borð í skipi. Það var svarta myrkur og ég var að þreifa mig áfram. Ég fann fyrir myrkrinu og óttanum. Ég kom þar inn í káetu þar sem fullt var af mönnum klæddum að hætti sjómanna fyrir löngu síðan. Mér fannst ég ung og verða að þjónusta þessa menn og að mér hefði verið rænt. Ég upplifði fleira í þessu lífi en það er sérkennilegt að ef ég les fréttir af börnum sem hverfa eða er rænt líður mér venjulega mjög illa. Auðvitað snertir slíkt alla djúpt en mér hefur alltaf fundist óvenjulega erfitt að lesa um slíkt og komast yfir það. Ég upplifði fleiri líf og þegar Katrín bað mig að horfa í augun á því fólki sem ég mætti skynjaði ég að þarna var á ferð margt af því fólki sem er samferðamenn mínir núna.“

Katrín segir það reyndar algengt að við hittum aftur og aftur sama fólkið, og jafnvel lendum í svipduðum aðstæðum, því þarf enginn að undrast þótt margt af því sem fyrir ber sé kunnuglegt. Hún er bundin þagnarskyldu gagnvart skjólstaðingum sínum og bendir líka á að dáleiðsluástand er í raun eitthvað sem menn framkalla sjálfir og ekki er hægt að neyða þá til neins sem þeir ekki vilja gera í slíku ástandi. Dáleiðsla er heillandi og sú veröld sem Katrín opnar ekki síðri. Eitt er þó alveg víst að hver og einn verður að svara fyrir sig hvort hann hafi lifað áður eður ei.



BRÚNKUKREM

BRÚNKUKREM Í ÚDAFORMI
Falleg og eðlileg sólbrúnka. Þonar fljótt og er auðvelt í notkun. Litur kemur í ljós eftir 2-3 klst.

BEACH GLOW BODY LOTION
Létt brúnku krem.

Sem inniheldur A-, C- og E- vítamín ásamt Aloe Vera. Dregur úr þurrki.

HAWAIIAN
Tropic.

Djörfung, styrkur og stíll

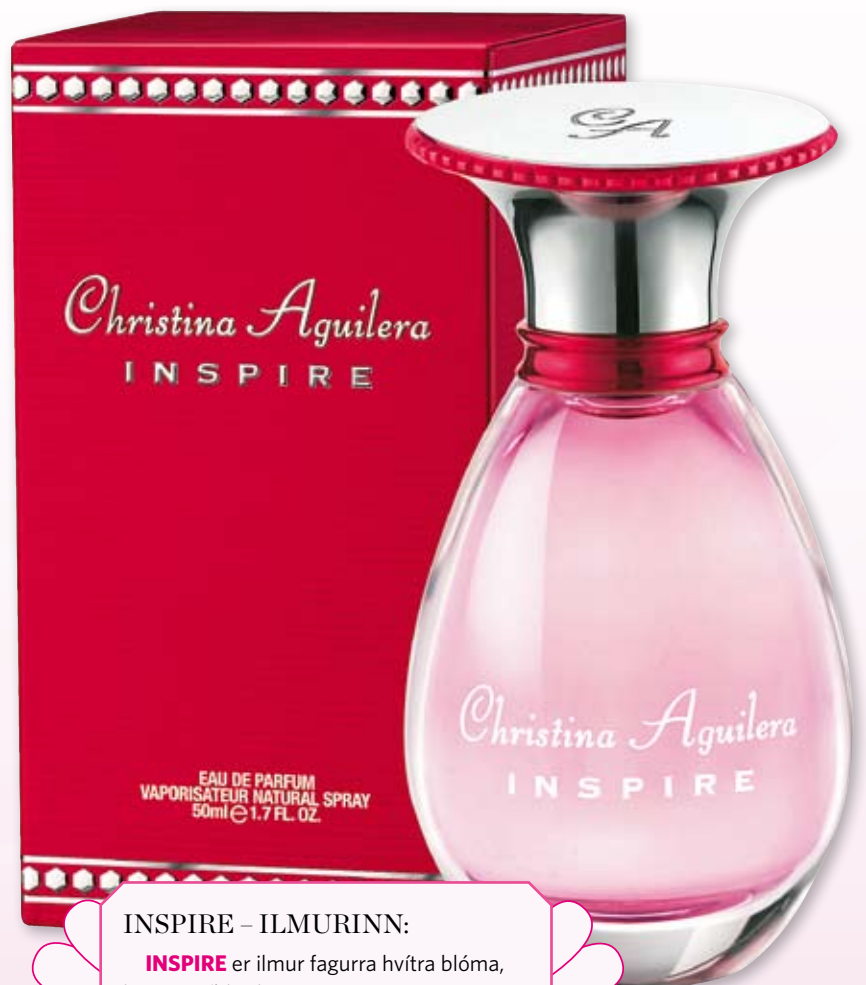
Christina Aguilera er kvenleg, djörf og sterk. Hún er ávallt hún sjálf og einlægnin skín af henni. Þegar hún kom fyrst fram í poppheiminum á síðari hluta tíunda áratugarins, var hún fersk, ljúf og saklaus á að sjá en ástríða hennar var augljós og þá sérstaklega hvað varðaði eigið útlit. Hún var skemmtilegt kameljón sem skipti oft um stíl en fegurð hennar var ævinlega söm og jöfn. Nú hefur Christina hannað nýjan ilm **INSPIRE** sem byggir á ilmi uppáhaldsblóma hennar og endurspeglar jafnframt kynþokka sjálfsöruggrar konu.

TEXTI: Steingerður Steinarsdóttir

Reglulega tekur Christina sig til og endurnýjar útlit sitt og stíl. Aðeins eitt breytist aldrei. Christina er sátt við að vera kona og það sést á henni. Hún hefur kvenlegar línur og sýnir þær hiklaust með því að klæðast þröngum fötum og kjólum sem falla að. Þessi einstaka kona er ögrandi en jafnframt svo tíguleg og fágúð að hún ber af alls staðar.

Hún þarf því ekki að smjæðra fyrir ljósmyndurunum í von um að komast á forsiðu. Hún hefur náð frægð og frama fyrir eigin verðleika. Hin sérstæða rödd hennar gerir hana einstaka og aðgreinir hana frá öðrum söngkonum. Christina er ólýsanlega þokkafull og alltaf flott og glæsileg. Hún fylgir aldrei tiskustraumum heldur skapar þá sjálf og endurskapar einstakt útlit sitt með hverri nýrri plötu sem hún sendir frá sér svo að það mótast ætíð af hverjum nýjum kafla í lífi hennar. Förðunin er alltaf óaðfinnanleg og hún vill helst hafa platínuljóst hárið liðað í gamaldags eða nútímalegum stíl. Hún er listamaður, ímynd hennar er í stöðugri þróun og **INSPIRE** ilmurinn túlkar hið nýja og djarfa útlit hennar – sem er í anda popplíftímabilsins.

INSPIRE er ætlað að veita svolitlu af sjálfsöruggi hennar og þokka inn í líf herrar konu. Þetta er ilmur sem fær þig til að synda á móti straumnum, halda fast við það sem þú hefur trú á og stefna að markmiðum þínum. Þú smitast af lífsþorsta Christinu og ilmurinn eflir þig og styrkir. Veldu eigin leiðir og náðu fram því besta í sjálfri þér og leyfðu þér að vera frjáls og skapa á eigin forsendum. Leyfðu hugmyndafluginu að leika lausum hala og þokka þínum að njóta sín, breyttu til!



INSPIRE – ILMURINN:

INSPIRE er ilmur fagurra hvítra blóma, léttur með litríkum ávaxtatónum. Þetta er sígildur og endingargóður ilmur – sætur og kvenlegur en með líflegum topptóni fresíu sem, þó fínlegur sé, er nógu öflugur til að fylla herbergið... rétt eins og Christina sjálf.

INSPIRE-línan: Eau de Parfum 50 ml • Eau de Parfum 30 ml • Eau de Parfum 15 ml • Shower Gel 200 ml • Body Lotion 200 ml • Deo sprej 150 ml

15% afsláttur
fyrir alla framhalds-
skólanema

Kringlunni og Smáralind
warehouse.co.uk

WAREHOUSE

DÖKK AUGU

Í nokkrum einföldum skrefum

Dökk augu eru greinilega alls ráðandi í förðuninni í vetur. Það sést m.a. á tískusýningapöllum, í tískutímaritum og svo auðvitað hjá stjórnunum sem skarta ávallt því nýjasta. Áberandi er hversu mikil augnförðunin er og þung. Svartir og gráir tónar eru aðallitirnir. Eyeliner og augnblýantar í dökkum litum eru notaðir óspart á augnumgjörðina. Dökkir augnskuggar eru meira að segja bornir yfir allt augnlokið og augun formuð þannig að augnskuggarnir eru dregnir vel út að gagnauganu eins og á áttunda áratugnum og jafnvel upp yfir glóbuslínuna í átt að augnbrúnunum!

TEXTI OG FÖRÐUN: Margrét R. Jónasardóttir, förðunarmeistari Make Up Store HÁR: Ásta Sveinsdóttir, Hárgreiðslustofunni Krista/Quest
FYRIRSÆTA: Guðrún Theodóra Hrafnadóttir MYNDIR: Arnold Björnsson

Til að ná fram þessari miklu og dökku förðun er hægt að nota nokkra mismunandi litatóna af dökkum augnskuggum, augnskuggadufti, eyeliner o.s.f.v. Lokahönd er svo sett á verkið með þéttum og löngum gerviaugnhárum og svo má ekki gleyma burstunum og öllum verkfærunum sem þarf til að setja ósköpin á! Það er ekki skrítið að mörgum konum vaxi það töluvert í augum að fara eftir þessari tísku þ.e. að gera augn dökk og kynþokkafull. Sumar konur skortir þekkingu og aðrar hafa lítinn tíma eða jafnvel ekki áhuga á að eyða löngum stundum í að farða sig. Góðu fréttirnar

eru þær að tískan í dag veitir þann sveigjanleika að förðunin má, og á, oft og tíðum að líta út fyrir að hafa verið gerð á örskotsstundu. Ekki þarf alltaf að vera með miklar skyggingar og vandvirknislega förðun í kringum augu og varir. Það er hægt að mála augun flott og dökk án mikillar fyrirhafnar á fljótlegan og einfaldan hátt. Þá þarf ekki marga liti og mörg verkfæri. Hér er lesendum sýnd einföld förðun með augnblýanti. Viðkomandi getur auðveldlega einfaldað förðunina enn frekar eða bætt við varaförðun eða litum á augun eftir því hvað hentar.



1 Kremfarði er borinn yfir andlitið með flötum farðapennsli. Á kinnar er notaður kremlitur sem er fenginn með því að blanda saman tveimur tónum, drapplituðum og ferskjulituðum. Gott er að blanda litunum saman á handabakinu. Dúmpa síðan undir kinnbein og draga kremið fram á kinnar. Laust steinefnapúður er sett yfir allt andlitið. Gott er að nota mjög stóran burstu, svo kallaðan „kabuki“ burstu. Burstunum er snúið og notaðar hringlaga hreyfingar líkt og það sé verið að bóna húðina ef svo má að orði komast. Þannig fær húðin einstaklega fallega áferð. Einnig er hægt að bæta aftur á kremkinnalit ef viðkomandi finnst þörf á.



2 „Primer“ er borinn yfir allt augnlokið og undir augað til að auka endingu augnfarðans. Það er sérstaklega mikilvægt í þeim tilfellum þegar mjúkur blýantur er notaður eða kremskuggar. Mildum lit, eins og dröpp-uðum eða ljósgráum, er rennt fram og til baka yfir glóbuslínuna. Svörtum gel-eyeliner eða augnblýanti er nuddað vel inn á milli augnaháranna. Síðan er mjúkum augnblýanti rennt í kringum augað og yfir allt augnlokið. Augnblýanturinn er einnig settur inn í vatnsröndina á auganu. Ef viðkomandi vill festa augnblýantinn eða fá mattari áferð er hægt að dusta örliðu augn-skuggadufti yfir augnlokið í sama lit og blýanturinn.



3 Til að augun virki stærri og opnari er ráð að að bretta upp á augnhárin með augnhárbrettara. Þetta á sérstaklega við ef dökkur augnblýantur er notaður inn í vatnsröndina. Tvær umferðir af maskara eru bornar á augnhárin og ef til vill er gott að greiða úr augnhárunum ef einhverjar klessur myndast. Til að fá augnhárin þykkari er best að judda láréttum burstunum fram og til baka nálægt rótinni og draga burstann fram eftir augnhárunum. Til að lengja augnahárin er best að nota fremsta partinn á burstunum og renna honum lóðrétt fram eftir augnhárunum.



4 Á varirnar er settur ljósdrapp-litaður varalitur með því að dúmpa honum létt á. Hægt er að nota varablýant í svipuðum tón eða einum dekkri til að forma og lagfæra varir sem eru ójafnar. Þetta gerir útlitið léttara og eðlilegra en blýantinn á að nota á undan varalitnum. Sumir vilja ef til vill dúmpa glitrandi varaglossi yfir miðju varanna.



FÖRÐUNARVÖRUR:

- * **Farði:** Studio Foundation & Wonder Powder
- * **Augu:** Masai augnskuggi, Dusty Smoke augnblyantur
- * **Kinnar:** Phenomenon & Orion kremlitir
- * **Varir:** Natural blyantur & Breathless varalitir

VERSLUNIN AUGNAKONFEKT BÝÐUR YKKUR VELKOMIN




Augnakonfekt

Komið og njótið augnabliksins þar sem hlýleikinn og fegurðin ræður ríkjum. Þar fáíð þið hugmyndir og aðstoð við að fullkomna ykkar heimili. Gjafavara, borðbúnaður, Mikasa-matarstell, húsgögn, gallerí, olúmálverk, vefverslun, heildsala. Handmáluð gjafavara og smáhúsgögn í anda Gustav Klimt og fl.

Bæjarlind 1 - 201 Kópvogur - Sími 552 9922
Opið virka daga frá kl. 11-19 - laugardaga frá kl. 12-17
- sunnudaga frá kl. 13-16.
www.augnakonfekt.is - www.kolbrun.com





Við hjá Hrafnhildi leggjum áherslu á vandaðan tískufatnað einkum frá Þýskalandi og Danmörku í stærðum 36-52. Við bjóðum upp á fjölbreytt vöruúrval fyrir konur á öllum aldri.

Aðalsmerki okkar er góð og persónuleg þjónusta.

hjá Hrafnhildi
Engjateigi 5 - 105 Reykjavík - Sími 581 2141





Kann ekki óeinlægni

Á örskömmum tíma fór hún frá því að vera óþekktur meðlimur í hljómsveitinni Benny's Crespos Gang í að vera alþekkt fyrir áleitna texta sem sungnir eru á svo einlægum hátt að allir hrífast með. Nú er Lay Low að koma með nýja plötu sem spáð er ekki síðri velgengi en þeirri fyrri. Þrátt fyrir frægðina er hún hógvær, hlédræg og blátt áfram.

TEXTI: Steingerður Steinarsdóttir MYNDIR: Arnold Björnsson

Frumburður hennar Please Don't Hate Me kom út á vegum Cod útgáfunnar í október 2006 og hreinlega rauk út. Í lok árs höfðu rúmlega 9.000 eintök af plötunni selst og hlaut hún þrenn verðlaun á Íslensku tónlistarverðlaunum í kjölfarið. Lovísa Elísabet Sigrúnardóttir heitir þessi unga kona en Lay Low er sviðsnafn sem hún tók sér þegar hún hóf sólóferilinn sem kom til mest fyrir tilviljun.

„Já, það var eiginlega þannig,“ segir hún. „Ég hafði alls ekki ætlað mér að hefja sólóferil en hafði mikið verið í tónlist og í hljómsveitum. Þetta var satt að segja alveg óvart.“

Þú hefur sagt frá því að þú hafir vantreyst röddinni og ekki fundist þú vera nein söngkona.

„Já, það passar. Mér finnst það reyndar stundum enn. Ég þíndi mig til að syngja lögin sem ég var að semja og hélt lengi vel að ég gæti ekkert sungið. Svo þróaðist þetta þannig að ég leyfði fólki að heyrja það sem ég var að gera og þá sögðu margir: „Rosalega er þetta flott.“ Og það var þá sem ég fáttaði að kannski var ég ekki alslæm söngkona. Þannig byrjaði þetta eiginlega og er kannski ofurlítið önnur leið en margar söngkonur fara. Þær fara gjarnan af stað vegna þess að þær hafa svo mikla og fallega rödd sem margir hafa trú á. Mér finnst ég reyndar ekki vera aðallega söngkona heldur meiri lagahöfundur og flytjandi.“

ER ALLTAF EINLÆG

Í því sem þú sendir frá þér er einhver einlægur tónn sem skilar sér til áheyrandans. Þú hefur einnig sagt frá því í viðtölum að efni textanna sækir þú í eigin reynslu og upplifanir. Liggur þér mikið á hjarta? Ertu að reyna að koma einhverjum skilaboðum á framfæri?

„Já og nei, ekki meðvitað að minnsta kosti. Ég kann ekki að semja eða flytja tónlist án þess að það tengist mér á eitthvern hátt. Það kemur af sjálfu sér. Á tónleikum kemur líka fram hvernig mér líður.“

Ég er ekki þannig að ég geti sungið eins hvernig sem allt annað veltur. Ef ég er stressuð eða líður á þennan veginn eða hinn kemur það í gegn.“

Í fyrrasumar bauðst Lovísu að gerast tónlistarstjóri í uppfærslu Leikfélags Akureyrar á Pulitzer-verðlaunaverkinu Ökutímum í leikstjórn Maríu Reyndal. Lovísa samdi fimm ný lög fyrir verkið ásamt því að útsetja og flytja átta lög úr smíðju Dolly Parton. Verkið var frumsýnt í byrjun nóvember og tók hún þátt í öllum sýningunum sem urðu alls um fjörutíu talsins og nú stendur til að taka verkið upp aftur í Borgarleikhúsinu og hún verður áfram með í sýningunni. Tónlistin úr verkinu kom út á disk og hlaut Lay Low íslensku leiklistarverðlaunin, Grímuna, fyrir tónlistina. En hvernig fannst henni að taka þátt í leikhúsuppfærslu?

„Það var mjög áhugavert. Ég hafði aldrei komið nálægt leikhúsi áður. Ég tók aldrei þátt í leikhópum eða uppfærslum í skóla. Áhugann skorti ekki heldur þorði ég ekki eða fannst ég ekki passa inn í þetta. Það var því mjög gaman að fá að prófa þetta og allt öðruvísi tilfinning en að flytja lög á tónleikum. Í leikhúsinu er ramminn annar og ég var orðin hluti af leikriti. Mér fannst það stundum aðeins meiri pressa því ég þurfti að fara út þegar ég átti að fara af sviðinu og koma inn á vissum stöðum þó ég væri kannski ekki tilbúin, bara inná með mig. Það voru líka mörg skipti sem ég átti í erfiðleikum með sjálfa mig. Eitt skipti söng ég heilt lag í flisskasti, óskiljanleg og skellihlægjandi að einhverju sem fékk mig til að hlægja. En ég lærði margt varðandi sviðsframkomu á þessu öllu saman.“

VILDI GERA GOTT

Lay Low ánafnaði ágóða af sölu tónlistarinnar úr Ökutímum til Aflsins á Akureyri sem eru systursamtök Stígámóta og berjast gegn kynferðis- og heimilisofbeldi. Hvernig kom það til?

„Það kom allt í einu yfir mig. Á tímabili hafði ég mjög mikið að gera, var að klára upptökurnar fyrir Ökutíma, var að sýna og túra í Englandi. Ég þurfti því að fljúga á milli landa aftur og aftur og þá kom mér í hug að annað kæmi ekki til greina en að láta þessa peninga renna til þessara samtaka. Boðskapurinn í verkinu er líka þess háttar og það forvörn í sjálfu sér. Eftir að hugmyndin kom upp í huga mér gat ég ekki hætt að hugsa um þetta fyrr en ég hafði gengið frá þessu.“

Trúin spilar stórt hlutverk í lífi Lay Low og hún því hugsanlega opnari fyrir góðverkum af þessu tagi. Sjálf gefur hún lítið út á það.

„Trúin er mjög stór partur af mér og hefur verið frá barnæsku,“ segir hún og finnst ekki meira um það að segja.

Nú er ný plata væntanleg, Farewell Good Night's Sleep. Fyrsta lag plötunnar, By and By, hefur þegar heyrst spilað í útvarpi. Er þetta framhald af fyrri plötunni eða er Lay Low að reyna eitthvað alveg nýtt?

„Hún er mjög ólík þeirri fyrri sérstaklega flutningurinn og upptakan. Ég er auðvitað alltaf söm við mig og vona að ég hafi ekki breyst mikið. Samt eru þetta ólík verk, enda þætti mér ekki gaman að koma með það sama aftur og aftur. Ég vil ekki horfa til baka þegar ég er orðin eldri og segja: „Æ! Ég hef verið mikið til föst í þessu sama. Það er nauðsynlegt að fara í aðrar áttir og prófa sig áfram. Nýja platan er meira kántrí meðan hin var meira blönduð blús.“

„Svo þróaðist þetta þannig að ég leyfði fólki að heyra það sem ég var að gera og þá sögðu margir: „Rosalega er þetta flott.“ Og það var þá sem ég fattaði að kannski var ég ekki alslæm söngkona.“

ÆÐRULEYSI FREMUR EN ÞUNGLYNDI

Titillinn viðist nú kannski svolítið blár eða þunglyndislegur. Verið er að kveðja nætursvefninn.

„Þótt verið sé að vitna í andvökunætur í þessum titli finnst mér samt að orðið farewell sé mildara en goodbye,“ segir Lay Low og það er bjart yfir henni. „Það er ekki nein rosaleg svartsýni í því. Hljómurinn er frekar: Jæja, ég get ekki sofnað og sætti mig bara við það á góðan hátt. Hér er engin barátta á ferðinni. Vissulega eru þarna dapurleg lög en líka mörg hress og skemmtileg. Ef eitthvað er þá er þessi mun fjórlegri en fyrri platan.“

Í byrjun síðasta árs lék Lovísa í fyrsta skipti erlendis og hún kom fram ásamt hljómsveit sinni á tónlistarkaupstefnunni Midem í Frakklandi og hófst þar með erilsamt ár. Spilað var á tónlistarhátíðunum by:Larm í Noregi, The Great Escape í Brighton og PopKomm í Berlín auk tónleika í New York, Los Angeles og

London og svo var árinu erlendis lokað með tónleikaferð um Bretland síðastliðið haust. Hvernig gekk ferðin?

„Hún gekk mjög vel, enda sérlega vel skipulögð. Breska listaráðið eða Arts Council styrkti okkur til fararinnar og ég fór með norsku bandi sem heitir Adjagas. Við fórum milli staða saman en ég var auðvitað í miklu stressi því þetta var á sama tíma og verið var að sýna Ökutíma. Ég fór því í mörg flug og keyrði út um allt England. Þetta var engu að síður skemmtileg vinna.“

Á meðan á öllu þessu stóð náði lag hennar Mojo Love eyrum framleiðenda Grey's Anatomy sem fengu afnot af því í sérstakan tveggja tíma þátt í maí. Það var því nóg að gera hjá þessari ungu konu og þarf engan að undra að hún hafi ákveðið að hægja aðeins á. Hún hefur lítið komið fram hér heima að undanförunu en breyting verður væntanlega á því með útkomu nýju plötunnar.

„Ég var búin að spila svo mikið frá því ég byrjaði og ég held að fólk hafi jafnvel verið búin að fá leið á mér því ég var alls staðar.“

VEIT EKKI HVAD HÚN VILL VERÐA

Lovísa lærði að spila á píanó þegar hún var lítil en hefur mest spilað á bassa og gripið í hljómborð og gítar. En hefur tónlistin verið hluti af lífi hennar frá því hún var barn?

„Já, vissulega mikill partur en það sást svo sem ekki strax að ég stefndi á að fara út í tónlist. Ég byrjaði snemma að læra á hljóðfæri.“

Gætir þú hugsað þér að gera eitthvað annað í lífinu en að spila tónlist?

„Já, ég hef lengi verið óviss um hvað ég vildi gera þegar ég yrði stór og ekki vitað hvað mig langaði mest að læra. Músikin hefur tekið mikinn tíma svo ég hef lítið getað velt því fyrir mér að undanförunu. Mér finnst það allt í lagi og á meðan ég get lifað af músíkinni ætla ég að gera það. Ég hafði jafnvel hugsað mér að fara í Háskólann í haust en sá að það myndi ekki ganga upp fyrst platan var að koma út. Ég var að spá í að læra ensku en það getur breyst eins og allt annað hjá mér.“

Lovísa er einnig meðlimur í hljómsveitinni Benny Crespo's Gang en fyrsta plata þeirra kom út nýlega og hlaut tilnefningar til Íslensku tónlistarverðlaunanna. Lovísa spilar á hljómborð og gítar í Benny Crespo's Gang ásamt því að syngja í nokkrum lögum. Það kveður við allt annan tón hjá Benny Crespo's Gang heldur en hjá Lay Low. Finnst henni kannski hvíld í að vera hluti af hljómsveit af og til fremur en sá sem allt mæðir á?

„Já, það er allt öðruvísi tilfinning en að vera ein. Ég hef verið mun lengur í bandinu en sóló og þar er ég einn fjórði af hljómsveitinni og þarf ekki að bera ábyrgð á öllu sjálf. Ég get leyft mér að vera hluti af hóp. Tónlistin er líka allt önnur og mér finnst mjög gaman að spila hana þótt ég hlusti ekki eins mikið á rokk eins og ég gerði. Hljómsveitarmeðlimir eru líka kærir vinir mínir og ég hef gaman af að vera með þeim.“


Ertu kannski alæta á tónlist?

„Nei, ekki alæta. Ég er mjög opin fyrir tónlist en hef líka minn smekk og hlusta á ákveðnar tegundir tónlistar.“

HELDUR UPP Á GAMALDAGS KÁNTRÍ

Hvernig er uppáhaldstónlistin þín?

„Ég hlusta á margt. Hef mikið gaman af þessu eldra kántrí en



„Ég verð samt að
viðurkenna að það
kemur fyrir að ég er
ennþá mjög stressuð
þegar ég kem fram á
tónleikum og í sjónvarpi.
Ég hef vissulega þjálfast
aðeins en mér finnst
þetta ekki beint það
þægilegasta í heimi.“

„Þótt verið sé að vitna í andvöku-
nætur í þessum titli finnst mér
samt að orðið farewell sé mildara
en goodbye,“ segir Lay Low og það
er bjart yfir henni. „Það er ekki nein
rosaleg svartsýni í því. Hljómurinn
er frekar: Jæja, ég get ekki sofnað og
sætti mig bara við það á góðan hátt.“

er ekkert sérlega hrifin af sumu af þessu nýja kántrí þó svo að það sé pottþétt til fullt af flottu sem er að gerast. En annars er ég orðið rólegri en ég var, ekki alveg eins mikið í brjáluðu rokki, þó svo ég hafi ekkert á móti því.“

Framundan eru annasamar vikur. Lay Low hefur sett saman band til að spila á tónleikum með sér í kjölfar útgáfu plötunnar.

„Hversu mikið þetta verður kemur bara í ljós,“ segir hún. „Ég er voðalega lítið fyrir að gera áætlanir langt fram í tímann og veit til dæmis ekki hvað ég verð að gera eftir jól. Hugsanlega verður af útgáfu plötunnar erlendis og það er þá verkefni næsta árs.“

Sviðsnafnið Lay Low varð til vegna þess að Lovísu fannst hún verða að aðgreina vinnu sína með Benny Crespo's Gang og sólóferilinn. Nafninu er ætlað að lýsa hversu lítið fer fyrir henni á sviði. Stemningin er lágstemmd og stúlkan ein með kassagítarinn sinn og þýða röddina. En hvernig finnst þessari hlédrægu stúlku að standa allt einu í sviðsljósinu og vera miðpunktur athyglinnar?

„Mér finnst mjög gaman að geta gert það sem mér þykir skemmtilegast, verið að vinna við músík og vita að einhverjir eru að hlusta. Ég verð samt að viðurkenna að það kemur fyrir að ég er ennþá mjög stressuð þegar ég kem fram á tónleikum og í sjónvarpi. Ég hef vissulega þjálfast aðeins en mér finnst þetta ekki beint það þægilegasta í heimi. Þetta er samt partur af starfinu og ég læt mig hafa það.“

Auk leikhúsvinnunnar, tónleikanna og plötunnar á síðasta ári gaf Lay Low sér tíma til að flytja lögina Um þig og Samferða í kvikmynd Baltasars Kormáks Brúðguminn. Hún og KK sungu dúett í Samferða. Hún hefur því komið við sitt lítið af hverju og er sannarlega reynslunni ríkari. Á nýju plötunni vann hún með sérstæðum meistara eða upptökustjóranum Liam Watson í London. Hann rekur Toerag hljóðverið og notar eingöngu gamlar græjur sem hann m.a. keypti úr Abbey Road hljóðverinu goðsagnakennda og er svo gamaldags að hann notar ekki farsíma. Liam hreifst af því sem Lovísa hafði gert í gegnum tíðina og þau náðu að vinna vel saman meðan á upptökuférlinu stóð, enda hafa þau bæði augljósa trú á að því einfaldara því betra. Lay Low er orðin stórt nafn í íslensku tónlistarlífi og hún er bara rétt að byrja.

TOUS

I love Tous

Kylie Minogue



Kylie Minogue wears Black Bear
18Kt white gold ring with onyx bear and diamonds

Request your certificate of authenticity. TOUS is a registered trademark of S. Tous, S.L.

www.tous.com

Reykjavik · Smáralind · Sími 578 8687

Paris · Tokyo · New York · Madrid · Barcelona · Shanghai · Miami · Mexico City · Hong Kong



Konfekt- og eftirréttanámskeið

Tímaritin matur/vín og hann/hún standa fyrir Konfekt- og eftirréttanámskeiði í Reykjavík dagana 19. og 20. nóvember næstkomandi.

Námskeiðið verður í formi fyrirlesturs, sýnikennslu og verklegra æfinga þar sem farið verður yfir grunnatriði í meðhöndlun á súkkulaði, konfektgerð og gerð kaldra og frosinna eftirréttá. Þátttökugjald er 5500 kr. og eru uppskriftir af öllu sem matreitt er á námskeiðinu innifaldar. Vínsmökkun og léttar veitingar verða í boði.

Leiðbeinendur eru; Bjarki Gunnarsson matreiðslumeistari og Andri Kárason konditor.

Skráning fer fram hjá Bjarka í síma 897 3407 og á bjarki28@simnet.is Skráningu lýkur 10. nóvember.



ÁSDÍS DÖGG ÓMARSDÓTTIR

ER JARÐFRÆÐINGUR OG LEIÐSÖGU-
MAÐUR MEÐ ÁSTRÍÐU FYRIR ÚTIVIST,
GÖNGUSKÍÐI, FJALLAHJÓL OG
" LONGBOARD " FERÐIR UM 101
REYKJAVÍK ERU Í UPPÁHALDI.

TECNOSTRETCH PEYSA: JÓNÍNA CM-524

FLÍS BUKUR: ÁSDÍS CM-815

WWW.CINTAMANI.IS



SPJARABU ÞIG





„Ekkert eins og gott og láta dekra við sig“

Nýverið flutti snyrtistofan Heilsa og Fegurð í glæsilegt húsnæði í Turninum í Kópavogi. Þar er veitt alhliða snyrti- og naglameðferð og einnig heilsala með LCN nagla- og snyrtivörur og hinar sérstæðu og vönduðu GIGI snyrtivörur frá Ísrael. Á stofunni starfar reyndur fótaaðgerðafræðingur, nuddarar, naglfræðingar og snyrtifræðingar. hann/hún ákvað að leita í smiðju þessara færna kvenna til að athuga hvort eitthvað sérstakt bæri að hafa í huga nú þegar kólna fer í veðri og hvernig best sé að halda húðinni heilbrigðri og fallelgri allan veturinn.

HVERNIG ER BEST AÐ UNDIRBÚA HÚÐINA FYRIR VETURINN?

„Mikilvægast er að nota gott rakakrem sem byggir upp húðina og inniheldur góða vörn. Það er einnig mikilvægt að þrifa húðina vel bæði kvöld og morgna og mjög gott að nota kornakrem til að auka blóðflæðið og taka burtu dauðar húðfrumur svo kremið komist betur inn í húðina. Auk þess er frábært að nota serum sem nær lengra niður í frumulagið og eykur virknina í kreminu. Það er því borið undir dagkremið.“

HVERS KONAR FYRIRBYGGJANDI MEÐFERÐIR BJÓÐIÐ ÞIÐ UPP Á?

„Við bjóðum uppá margs konar fyrirbyggjandi meðferðir, s.s nokkrar sem vinna á fínun línun og djúpum línun, auka teygjanleikann í húðinni, draga úr þreytumerkjum og s.fr.v. Við erum einnig með nokkrar sýrumeðferðir sem eru miskröftugar sem henta fyrir allar húðtegundir. Þær meðferðir mynda hraðari húðflögnun og auka húðendurnýjun.“

HÉR Á LANDI FINNA MARGAR KONUR FYRIR HÚÐÞURKKI. HVAÐ ER TIL RÁÐA VIÐ HONUM?

„Við húðþurkki mælum við með að nota gott rakakrem og næturkrem. Einnig er gott að nota heima bæði kornakrem og maska sem má nota einu sinni til tvisvar sinnum í

viku. Að auki má ekki gleyma höndum og fótum. Svo eiga allir auðvitað að leyfa sér að fara í andlitsbað eins oft og viðkomandi getur. Það er ekkert eins gott og að láta dekra við sig með góðum meðferðum og koma virkum efnum inn í húðina. Fagmenn nota virkari efni í meðferðum en eru í snyrtivörum á almennum markaði og skjólstæðingurinn fær nudd og færi á að gleyma sér í amstri dagsins. Auðvitað má svo ekki gleyma að drekka nóg vatn.“

VEITIÐ ÞIÐ AÐSTÖÐ ÞEIM KONUM SEM ÞJÁST AF EINHVERS KONAR HÚÐVANDAMÁLUM?

„Já auðvitað, við bjóðum uppá margar meðferðir sem henta hverjum sem er, ungum sem öldnum. Við erum með frábæra meðferð gegn acne (bólun) vandamálahúð og heitir Derma Clear sem þýðir hrein húð. Þessi meðferð er mjög öflug og árangur sést strax og sérstaklega ef rétt krem eru notuð heima líka. Við bjóðum uppá nokkrar sýrumeðferðir s.s Glykopure sem er kröftug og hentar nær öllum húðgerðum. Krotonic Peel er mjög öflug og kröftug sýrumeðferð og inniheldur meðal annars vökva úr plöntunni kroton. Það verður mikil húðflögnun og endurnýjun húðfruma eykst. Mjög gott fyrir alla sem vilja jafna húðina, minnka línur, minnka ör og fríska vel uppá húðina því meðferðin er sérlega

árangursrík. Retanol Forte er svo eins konar viðgerðarmeðferð. Hún vinnur á brúnum blettum, litaskemmdum, djúpum línun, örum og s.fr.v.“

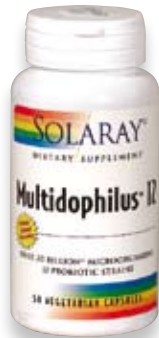
Á snyrtistofunni er ekki bara dekrað við húðina því fótaaðgerðafræðingur bætir líðan í fótum, veitir faglega ráðgjöf, meðhöndlar niðurgrónar neglur, líkþorn, vörtur, harða húð og þykkar neglur. Fyrir þá sem eru með sveppasýkingar eru til efni frá LCN sem vinna á þeim vanda. Að sögn snyrtifræðinganna vill oft gleymast hversu nauðsynlegt það er að hugsa vel um hendur og fætur með því að nota kornakrem og góð krem heima fyrir. Allar konur ættu að nota naglabandaolíu á naglaböndin og ær minna líka á að líkamsnudd (heilsunudd) sem þær veita á Heilsu og Fegurð losar um vöðvabólgu, dregur úr streitu og örvar blóðflæðið. Heimsókn á þessa skemmtilegu snyrtistofu í Turninum í Kópavogi skilar sér því í betri líðan og bættu útliti.

NAGLASKÓLINN

LCN-naglaskóli er einnig starfandi allt árið hjá Heilsu og Fegurð og þar geta allar konur lært að gera neglur. Þess má geta að í tíu ár hafa stelpurnar í Ungfrú Ísland leitað þangað til að fá gervineglur fyrir keppnina.

SOLARAY

HEIMSÞEKKT VÍTAMÍN & BÆTIEFNI!



Multidophilus 12 gerlategundir fyrir betri meltingu



Spirulina Ofurfæða sem örvar þrek og þol



Baby me now Fjöl vítamínblanda fyrir konur á meðgöngu



Omega 3 6 9 og Q10 Einstök samsetning á fitusýrum með Q10



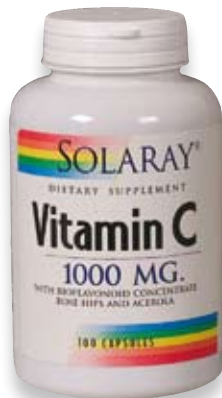
Calcium og Magnesium Sérstaklega blandað til að auðvelda upptöku og nýtingu



Ólífur lauf Gegn margskonar sýkingum



Zink Sérstaklega blandað til að auðvelda upptöku og nýtingu



Vítamín C Mikilvægt fyrir framleiðslu kollagens



Calcium Magnesium Zinc Fullkomin steinefnablenda



Phytoestrogen & Grapefruit Phytoestrogen unnið úr soyabaunum náttúruleg hormón á breytingaskeiðinu, ásamt grapefruit, sem er talið létt vökvandasandi.



Liver blend Styrkir og hreinsar lifrina

Vegna einstakra gæða nýtur SOLARAY sívaxandi virðingar og trausts um allan heim

MAGAÆFINGAR



KVIÐÆFINGAR

Hliðarlyftur með þyngdarbolta á milli fóta. Einbeittu þér að því að nota kviðvöðvana til að draga naflann aftur að hrygg og anda frá þér um leið og þú dregur fæturna upp með skávöðvunum. Endurtaktu 12-15x 2-3 sett á hvora hlið.



KVIÐRÚLLA

Þrýstu olnbogunum niður í boltann og notaðu kviðvöðvana til að draga naflann aftur að hrygg. Rúllaðu boltanum eins langt fram og þú ræður við og einbeittu þér að því að draga þig til baka með kviðvöðvunum. Endurtaktu 12-15x 2-3 sett.



GOLFVINDA Á BOLTA

Með axlirnar á boltanum, haldandi með beinum örmum á þyngdarbolta skaltu vinda þig upp á vinstri öxlina og einbeittu þér að því að nota kviðvöðvana til að draga hægri öxlina upp af boltanum. Láttu þig síga rólega til baka og endurtaka á hægri hlið. Endurtaktu 12-15x 2-3 sett.



FÓTALYFTUR Á ÆFINGARÚLLU

Að halda jafnvægi á æfingarúllunni er gott átak fyrir kviðvöðvana og að bæta fótalyftum við til skiptis reynir enn dýpra á kviðvöðvana. Þeir sem treysta sér til að lyfta báðum fótum í einu geta gert það. Einbeittu þér að því að draga naflann aftur að hrygg og þrýsta rifbeinunum saman. Endurtaktu 12-15x 2-3 sett.

Það er óþarfi að eldast um aldur fram

Dr. Earl Mindell:

“Hver sem er á að geta haft útlit og líðan fyrir að vera 5-15 árum yngri en hann er.”

Líkamlegt þrek, úthald, vær svefn og léttari lund.

Næring fyrir DNA og RNA starfsemi frumanna. Hefur áhrif á teygjanleika og stinnleika líkamans. Góður árangur við síþreytu og vefjagigt



Gréta Mörk, hjúkrunarfr. 54 ára: Eftir langvarandi vanlíðan prófaði ég Life Extension. Strax á fyrsta glasi leið mér verulega betur. Þrek og lífsþróttur hefur aukist stórum, ég sef betur og þoli miklu meira álag. Er léttari og jákvæðari í skapi og er orðin félagslyndari. Mér finnst ég vera áratugum yngri. Hárið er orðið þykkara og neglurnar sterkari. Húðin er orðin mýkri, hrukkurnar færri og frískari yfirbragð. Ég mun taka Life Extension inn áfram.

2 mánaða skammtur

Fæst í apótekum, heilsubúðum og Fríhöfninni



www.celsus.is

N&N

NOTAÐU OG NJÓTTU



1. Meðal spennandi nýunga frá Clarins þetta haustið eru Extra-Firming Tightening Lift Botanical Serum, Extra-Firming Lip & Contour Balm and Extra-Firming Lip & Contour Gentle Exfoliator. Serumið inniheldur magnaðar jurtir sem bókstaflega lyfta og endurnæra húðina. Hún verður sléttari, fallegri og unglegr. Varamedferðin felst hins vegar í því að fyrst eru varnarar skrúbbaðar með hinum milda Exfoliator en síðan er varakremið borið á og á örfáum dögum má sjá varnarar öðlast meiri fyllingu og fallega útlit. **2. Haustlínan** frá Yves Saint Laurent er sérlega falleg að þessu sinni. Augnskuggabúxur með fimm litatönum, þrjár varalitalínur Rouge Pure Shine, Rouge Volupté og Rouge Pur. Golden Gloss dregur fram varnarar og lætur þær virðast þykkari. Í ár eru litirnir dekkri en oft áður og það endurspeglast ekki hvað síst í naglalökkunum. **3. Natural Lips** frá Aubrey Organics eru frábær gloss sem fást í átta litatönum. Aubrey Organics eru hreinar náttúrulegar snyrtivörur og hafa núna verið viðurkenndar lífrænar, eitt af fyrsu snyrtivörmerkjunum sem hafa lífræna vottun. **4. Ekki veitir Íslendingum** af skammti af glæðyndi og bjartsýni á þessum síðustu og verstu tímum. Happy Spirit frá Chopard er sannkölluð innspýting af hvorutveggja. **5. Sannkallað gullæði** hefur gripið um sig hjá Chanel. Facettes D'Or Gold Fever andlitspúðrið og naglalakkið gefa hátíðlegan blá og auka glamúrinn. Les 4 Ombres 93 Smoky Eyes augnskuggapalettan og Smoky Marine maskarinn gefa svo færi á að skapa þetta „smoky look“ sem nú er í tísku. Rouge Allure-varalitur á varnarar og Gold Light-gloss yfir og þar með er útlitið fullkomið. **6. Notorious-ilmurinn** frá Ralph Lauren er óður til sjálföruggra kvenna sem fara sínar eigin leiðir burtséð frá áliti annarra. **7. Frá Dior** kemur mild og dulúðug haustlína sem samanstendur af fallegum 2 Couleurs-augnskuggum, rakagefandi Rouge Dior-varalitum og varablyöntum. Diorshow Iconic-maskarinn gefur augnhárunum svo einstaklega þetta og fallega áferð.



8. Shiseido sendir frá sér Accentuating Color Stick sem skapar mjúkan og skínandi grunn undir augnskuggann og gefur húðinni fallegan ljóma. Augnskuggafernurnar eru í djörfum og skemmtilegum litum og með Perfect Smoothing Compact Foundation geta allar konur notið þess að hafa fullkomna húð. Á varinur fara ljómandi gloss og Automatic Lip Crayon sem eru sniðugir varalítabyntar sem nota má bæði til að móta útlínur og auka dýpt varanna. **9. Diesel Fuel for Life** ilmurinn fæst nú í sérstakri útgáfu sem er eingöngu fyrir konur, For Women Only. **10. The One** frá Dolce & Gabbana er ferskur og seiðandi í senn án þess að vera yfirþyrmandi. **11. Haustlína Guerlain**-snyrtivörufyrirtækisins er listræn og glæsileg. Í augnskuggana er stimpluð vangamynd af konu sem gefur þeim gamaldags útlit sem er heillandi. Nýir litir hafa svo bæst við Kiss Kiss-varalitina en þeir næra varinur um leið og þeir gefa þeim lit og ljóma. **12. Sublimage-andlitskreiðið** frá Chanel er frábær rakagjafi sem endurnýjar húðina og nærir auk þess að draga verulega úr ótímabærum öldrunareinkennum. **13. Insolence-ilmurinn** frá Guerlain er heillandi og sérstæður ilmur með sterk persónueinkenni og skemmtilegan undirtón. **14. Haustlínunnar** frá Lancôme er alla jafna beðið með mikilli eftirvæntingu. Lotus Splendor er fallegt förðunarbox sem opnast eins og lótusblóm, og þá koma í ljós augnskuggar, varalitir og speglar. Poudre Elephant Teint er einstaklega milt og fallegt púður. Kôhl-augnaflýtantarnir eru löngu orðnir ómissandi í snyrtibuddum margra kvenna en Vernis Creme De Nacres tvönnan á eftir á ná svipuðum vinsældum. Þarna er um að ræða naglakkestvönnu sem borin er á með nýstárlegum gúmmíbursta. Þægilegt og flott.

Lesendur ættu að athuga að ef þeir vilja lesa rétt í vedísku merkin er gott að senda fyrirspurn á spa@hannhun.is og best er að senda fæðingartíma eins nákvæman og hægt er.



TEXTI: **Fjola Jensdóttir**

LJÓNID

Góðir hlutir í röngum umbúðum.



Kæra ljón, matarlystin er óviðráðanleg þessa dagana og þarna er Rahu að stríða þér. Þetta er tíminn til að einblína á heilsumál og þótt það sé erfitt þá verður þú að reyna að beina sterkri matarástríðunni á réttar brautir. Þessir dagar eru athyglisverðir hjá ljónunum, Satúrnis skapar erfiðleika í fyrsta húsi og miklar seinkanir en Júpiter sendir miklar blessanir frá áunnu fyrralífskarma úr fimmta húsi. Það er því heilmikið gott á leiðinni og jafnvel komið en það kemur þó ekki í réttu umbúðunum og kannski of seint eða með eilífum seinkunum. Satúrnis er líklegur til að valda heilsutengdum vandamálum næstu mánuði og þetta getur verið nokkuð krónískt því þannig er Satúrnis í edli sínu. Kæra ljón, þú getur leyft þér að hlakka mikið til byrjun september 2009 því þá fer hulan af þér og miklar jákvæðar breytingar munu hellast yfir líf þitt.

KRABBINN

Með hnút í maganum allan október.



Æ, krabbinn okkar mun þjást aðeins í október. Áhyggjur og þá aðallega yfir fjármálum munu skapa hnút í maganum á honum. Það eru vissulega góðir hlutir að gerast í kringum krabba, einnig í október en vegna viðveru Mars og áhrifa Satúrnisar mun hann eiga erfitt með að njóta nokkurs. Vinir verða í góðu formi og allt félagslíf, en heimilislífið verður allt harkalegt og veldur vonbrigðum. Skrifrit, ritvinnsla, listir eða útgáfa eru allt málefni sem blómstra og leika í höndum þér, kærri krabbi, í október og þrátt fyrir að erfiðleikar séu í kortinu þínu þessa dagana þá ertu einn af þeim sem koma hvað best fjárhagslega út úr þessari kreppu, allavega þessar vikurnar.

HRÚTURINN

Léttleiki í vinnu.



Elsku hrútur, maki þinn verður alveg að farast úr frekju í október og þú munt eyða mánuðinum í að vinna með og í kringum duttlunga hans. Vinnumál verða með eindæmum góð og samskipti þar uppá sitt besta. Samstarfsmenn munu stöðja við bakið á þér og léttleikinn verður úr fyrirrími. Það er þó líklegt að einhver rífrildi muni verða því Mars í sjöunda húsi skapar alltaf usla í samskiptum við fólk. Skemmtileg tenging sjöunda og áttunda húss gerir það að verkum að þú laðar að þér djúpt og næmt fólk, spákonur o.s.frv. Satúrnis er erfiður í fimmta húsi hrúts og erfitt í kringum börnin hans. Þetta gæti verið tími þar sem álagið er mikið, eins gæti gengið hægt hjá hrútskonum sem ætla sér að verða óléttar. Satúrnis hefur því miður plantað sér þarna og verður þar áfram næsta árið.

STEINGEITIN

12 mánuðir í umskipti hjá steingeit.



Kæra steingeit, móðir þín gæti spilað sterkt hlutverk eða haft mikil áhrif á frama þinn til góðs þennan mánuðinn svo hlustaðu á það sem hún hefur að segja. Það eru enn smávægilegir erfiðleikar í kringum steingeitina; andstreymi og þröskuldar. Í september eftir akkúrat eitt ár mun líf risandi steingeita taka miklum stakkaskiptum þar sem Satúrnis fer úr einum versta stað kortsins yfir á þann besta. Þessa dagana koma peningar hægt en koma þó. Steingeitin þarf að vinna hörðum höndum fyrir hverri krónu. Mikill kraftur er í kringum frama hennar þennan mánuðinn og þangað beinist öll hennar orka. Leyfðu þér því að sinna þeim málum. Einveran er ennþá besti kennarinn fyrir steingeitina og mikil viska líkleg til að flæða inn þegar hún leyfir sér að hörfa inn sjálfrið.

TVÍBURINN

Tvíburakonan er annað hvort nýgift eða á leiðinni í hjónaband.



Tvíburinn uppsker góðæri í október og þetta verður einn besti mánuður ársins fyrir hann. Tvíburakonur eru líklegar til að giftast og/eða eignast börn þetta árið. Ef þú hefur ekki enn athugað risandi merkið þitt með því að senda inn fyrirspurn á spa@hannhun.is gerðu það sem fyrst því þessar spár eru ekki fyrir sólarmerki eins og flestar spár. Sambönd blómstra fyrir alla tvíbura og í október verður hreinlega allt í blóma. Það eina sem virðist vera í ólagi er frami og orðstír. Mál tengd heimili veita mikila gleði. Þú finnur til furðulegrar gleði á öllum stundum og laðar að þér góða og órláta vini svo jafnvægi ríkir á þeim vettvangi. Það eina sem ekki verður í uppsveifu er metnað og framkvæmdagleiði, kærri tvíburi, helst viltu halda þig heima við í rólegheitum og það muntu gera eins og þú frekast getur. Þar er jafnvægið að finna í október.

VOGIN

Útgjöld eða erfiðleikar í fjölskyldunni.



Mikil karmapláneta situr í fyrsta húsi vogarinnar í október og tengir erfiðleika við fjölskyldumál, tjáningu og jafnvel líka menntun. Einhver í fjölskyldu vogarinnar mun verða fyrir einhverjum áföllum og þetta mun snerta þig, kæra vog, og skapa þér áhyggjur. Mars í fyrsta húsi skapar slysaheitu svo gott er að hafa varann á þar til um miðjan nóvember. Sólin færir þér lífskraft og áráðni, vinir verða til staðar fyrir þig og fjárhagstækifæri munu gera vart við sig eftir miðjan mánuðinn. Gættu þín á öllum samningum og settu ekki undirskrift þína á neina pappíra fyrr en um miðjan næsta mánuð í fyrsta lagi.

NAUTID

Anuradha færir frábært félagslíf.



Fólk verður þér mikilvægt í október, kæra naut og þú munt finna fyrir mikilli löngun til að vera rómantískt eða í nánu sambandi. Venus í sjöunda húsi mun færa fallegt og rómantískt fólk inn líf þitt svo þetta verður góður mánuður hvað sambönd varðar. Ónæmi verður ekki gott eftir fimmtánda og einhver kveisa eða veikindi gætu gert vart við sig. Ef það verður þá verður það líklega hiti eða einhver efnaskiptaþægindi. Sólin rennur um sjötta húsið í kortinu þínu og færir með sér áhuga á heilsu- og vinnumálum. Eins gæti hún skapað einhver átök þar og sérstaklega meðan hún er við hlið Mars. Þá gætu orðið einhver átök á vinnustað og líklegt að einhverjir í yfirmannsstöðu færu að misnota vald sitt til að koma þér í vandræði. Enn er erfitt í kringum móður og líklega einhver veikindi að hrjá hana.

VATNSBERINN

Tjáskipti erfð en eldra systkin verður til staðar.



Reyndu, elskulegi vatnsberi, að þjónusta ekki aðra svona mikið. Þú vilt sinna þörfum allra þessa dagana en verður að hafa í huga að alderi er hægt að gera öllum til hæfis. Þú virðist eiga erfitt með tjáskipti í október og skólinn verður þér erfiður viðureignar. Eins eru einhver ósöð orð heima við. Það sem fer vel er orðstír og mjög góð framvinda í þeim efnum líkleg, guðirnir koma með óvæntan stuðning og færa þig ofar í þjóðfélagsstíganum. En það sem er ávallt mikilvægast er hamingjan og hjartað og það mun allt blómstra. Þú munt hafa löngun til að vera djúpt þenjandi og ef hugurinn virðist leita í djúpar og dularfullar hugleiðingar þá er það mjög eðlilegt miðað við stöðu Merkúrs þessa dagana. Ef þú ert að leita að rómantík þá finnurðu hana einhvers staðar á vinnustað.

SPORDDREKINN

Venus færir þægindi, hamingju og eróttík.



Athyglisverð tenging á sér stað á milli Venusar og Mars í október og fyrir allflestu þýðir þetta aukna kynorku, ástríðu fyrir fegurð og mikinn sköpunarkraft. Mars nýtur góðs af þessari tengingu og í ríkari mæli en Venus. Þess vegna er aðalkvenmerki Mars, sporðdrekin, í essinu sínu í október. Sporðdrekin verður umvafinn kynþokka og svo aðlaðandi fyrir hitt kynið að enginn mun ráða við sig í nærveru hans. Þetta mun því verða góður tími fyrir ástarlífið en vegna þess að þessi tenging skapast í kringum tólfta hús útgjalda gæti þetta orðið til að auka útgjöld og annars konar tap. Eyddu því ekki um efni fram og gættu þín á að læsa öllu vel; húsum og bílum. Venus situr í fyrsta húsi og skapar mikla hamingju og þægindi. Venus er blíðust allra og því mun október færa þér vaxandi hamingju með hverjum deginum sem líður.

MEYJAN

Merkúr liggur á heimavelli og skapar jafnvægi fyrir meyjuna.



Október verður einstaklega kraftmikill og góður mánuður fyrir meyjuna. Þegar Merkúr fer í gegnum fyrsta hús hennar finnur hún fyrir miklu jafnvægi. Meyjan upplifir heiður og virðingu útá við og fólk tekur eftir henni. Allt sem er henni eðlislægt og þægilegt verður úr fyrirrími. Áhugamálin verða stór hluti af lífi meyjunnar og þetta er hreinlega mánuður þar sem allt gengur upp. Það eina sem ekki blómstrar verða fjármálin en þar verða líklega mikil umsvif. Óvænt útgjöld gætu komið til. Meyjukortin koma hvað verst út fjárhagslega þessa dagana. Einverna mun reynast meyjunnar óþægileg og kynlífið er ekki uppá marga fiska þessar vikurnar. Vinnutengd mál eru góð en andlega verður þungur róður engu að síður.

BOGMADURINN

Vinur breytist í elskhuga.



Elsku bogmaður, í október verða léttir leikir og jafnvel straumar í kringum vini þína. Gættu þess bara að leikirnir gangi ekki of langt því það er vissulega líka undirgjandi hiti í spilinu. Það er jafnvel mjög líklegt að einhverjir bogmenn gangi skrefinu lengra með einhverjum vini sínum þennan október. Þú tekur af skarið í vinnumálum og málin í eigin hendur. Hægt væri að segja að þau samningamál sem eru í gangi í kringum starfsframa þinn fari vel svo vertu ekki hræddur við að biðja um það sem þú akkúrat vilt á þessum tíma. Bogmanninum er óhætt að treysta huga sínum og hjarta þessar vikurnar, innsæið er mjög sterkt og hlutverk hans er að ráðleggja og aðstoða fólk með til hans leitar. Hafðu þetta í huga kærri bogmaður.

FISKARNIR

Fiskur finnur til sáttar og skynjar einfaldleika lífsins.



Þessa dagana laðast fiskurinn að því einfalda í lífinu. Hann leitast við að vera sannsögull, heiðarlegur og veita þjóðfélaginu þjónustu sína. Hann er ótrúlega fær í að hafa áhrif á aðra með samúð sinni og stuðningi og í því að koma á gagnkvæmum skilningi, sérstaklega í kringum vinnuna. Hann er líklegur til að laðast að því að vinna með fólk sem er innilokað vegna einhverrar fötlunar, andlegrar eða líkamlegrar. Dagarnir í kringum tuttugasta verða stórkostlegir og þá ríkir hamingja og velliðan. Þú mátt eiga von á einhverri gjöf eða yndislegri upptöku. Dagarnir 20. 21. og 22. október verða bestir. Stórkostlegir hlutir eru að gerast hjá fólkunum í kringum þig, sérstaklega maka og samböndin í lífi þínu verða þér uppspretta mikillar gleði allan október.