

995,-/4 í pk.

KALLT skrautfuglar. Silfurlitað

595,-/3 í pk.

KALLT skrauthringir
m/hjarta Ø7cm.

550,-/4 í pk.

KALLT skrautegg H6,5cm. Blátt



895,-

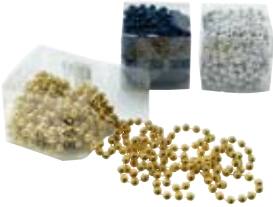
KALLT löber
B40xL140cm. Blátt/hvítt



KALLT kubbakerti 795,-/4 í pk. Ø7cm. Ýmsir litir



KALLT skrautdemantar
995,-/4 í pk. H6cm. Silfurlitað



KALLT skrautlengjur 395,-/stk.
L5m. Perlur, ýmsir litir



1.790,-/stk.

KALLT púðar
B38xL18cm. Ýmis mynstur



KALLT borðar 395,-/stk.
L30cm. Ýmsir litir



795,-/48 í pk.

KALLT skrautsett, ýmsar tegundir, ýmsir litir



KALLT skrauthjörta
750,-/4 í pk.
L13cm. Silfurlitað



KALLT skrauthjörta
695,-/8 í pk.
B6cm. Silfurlitað



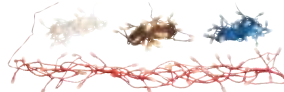
KALLT rafmagnsskraut
3.490,-/Ø37cm.
Útan-/innandyra. Ýmsir litir



KALLT skrautkerti m/bakka
795,-/stk. H12cm. Ýmsir litir



KALLT skrauthjörta
895,-/2 í pk. Ýmsir litir



KALLT ljósaseriur 1.490,-/stk.
40 perur. Útan-/innandyra. Ýmsir litir



KALLT skrautkúlur 550,-/6 í pk.
Ø7cm. Ýmsir litir



995,-/4 í pk.

KALLT skrautkúlur m/perlum
Ø6,5cm. Ýmsir litir



KALLT borðdúkar 2.990,-/stk.
B145xL240cm. Ýmsir litir



KALLT innpökkunarsett
1.190,-/8 í pk. Glansandi, ýmsir litir



KALLT skrautdropar 750,-/4 í pk.
L12cm. Glært



Opið 11-20 alla daga
Veitingastaður opin 9:30 - 19:30

www.IKEA.is

EFNISYFIRLIT

NÓVEMBER 2008

» VIÐTÖL

16 Hafdís Huld Prastardóttir er með nýtt lag sem er ótrúlega flott.

22 Þorgerður Anna Arnardóttir skólastjóri hefur hag barnanna að leiðarljósi.

28 Jónína Benediksdóttir fer með Íslendinga í detox í Póllandi og þeir koma tvíefldir til baka.

» TÍSKA & ÚTLIT

8 Vertu alltaf flott. Grípa má til ýmissa ráða til að lita betur út.

18 Hún verslar í Debenhams.

20 Hún verslar í Karen Millen, Warehouse og All Saints.

25 Ilmírnir frá Ray Saxx hitta beint í hjartastað.

26 Láttu það eftir þér að hugsa í bleiku.

36 Haust- og vetrarlínan frá Shiseido er einstaklega spennandi.

38 Sérlega glæsilegur tiskubáttur frá Beauty Bars-genginu.

42 Stjörnur í rauðum kjólum.

48 Dr. Hauska-snyrtivörur eru einstakar og efla varnir húðarinnar.

» GREINAR

10 Leikir barna endurspeglja persónuleika þeirra og þau læra heilmikið af því að leika sér.

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

14 Baldwin-bræðurnir hafa gert það gott í Hollywood. Í tækinu eru High School Musical 2, Dirty Sexy Money, Fred Clause og Sleeping Beauty.

24 Hvers vegna eru japanskar konur hraustar og grannar?

34 Kærleiksrík fæða er framreidd á Gló þar á meðal eðalkökur sem enginn stenst.

35 Glómotion/Ástundun er námskeið sem breytir lífi þínu til hins betra.

38 Leikir barna eru dauðans alvara.

42 Virkjaðu sköpunargáfuna og búðu til jólagjafirnar og jólakortin.

44 Ný getnaðarvarnarpilla sem gerir meira en að koma veg fyrir þungun.

50 Sumir gestir eru hreint ótrúlega frekir.

52 Í Kompaníinu er unnið frá hjartanu að því að gera hár þitt eins flott og hægt er.

54 Líkamsæfingar fyrir flottar konur.

56 Ilmvötn og snyrtivörur eru góðar og skemmtilegar jólagjafir.

50 Védísk stjörnuspa fyrir nóvember.



28
Jónína Ben.



FORSÍÐUMYND:
Arnold Björnsson

FORSÍÐA Jónína Benediksdóttir.

FÖRÐUN: Elisabet Kristín Oddsdóttir með Make Up Store snyrtivörum.

STÍLISTI: Auður Eva Auðunsdóttir.

 MORELLATO

Gioielli da vivere

Collezione Maree. Perle naturali.



FRÁ RITSTJÓRANUM

KÆRU LESENDUR

Nóvembermánuður er svolítið skrýttinn tími. Skammdegjið verður stöðugt svartara og jólabörnum finnst þessi mánuður ótrúlega lengi að líða. Þau geta ekki beðið eftir ljósunum, skrautinu og spenningnum sem fylgir aðventunni. Skammdegjið leggst hins vegar illa í suma. Þeim finnst erfitt að fara fram úr á morgnana og orkan og lífsgleðin minnkar. Sennilega finna allir fyrir þessu að einhverju leyti en myrkið smeygir sér dýpra inn í sálin hjá ákveðnum hópi fólks. Efnahagsástandið bætir sennilega ekki líðanina hjá þeim. Á okkur er hins vegar engan bilbug að finna og í stað þess að láta hækkanir á pappírsvæði og prentkostnaði koma að sök sniðum við blaðið að aðstæðum. Nýstárleg tilraun var gerð með því að minnka blaðið í notendavænna brot sem Cosmopolitan, Glamour og fleiri stórblið hafa notað í nokkurn tíma. Það er þægilegra að halda á þessu og svo fá lesendur þann skemmtilega bónus að kökublað matur/vín fylgir sömuleiðis með. Og ekki er að spyrja að því að allt rýrnar í kreppu, líka Jónína Ben. og undirrituð sem báðar hafa reynt detox í Póllandi og í kjölfarið misst talsvert magn af fitu. Strákarnir í Motion Boys eru karlamegin og þeir eru á hraðri siglingu áfram. Margir tala um að við þurfum að hlúa að börnunum okkar í kreppunni og hann/hún fjallar um Hjallastefnuna í viðtali við Þorgerði Önnu Arnardóttur skólastjóra, leiki barna og þabba í Hollywood. Hafdís Huld Þrastardóttir var hér á ferð nýlega í leit að heppilegum upptökustað og hann/hún náði að setjast niður með henni og heyra hvað er á döfinni. Jón Gunnar Þórðarsson leikstjóri sló í gegn með sýningunni Fool for Love og nýlega frumsýndi hann nýtt íslenskt verk, Dansaðu við mig í samstarfi við Leikhús andanna í lðnú. Hrannar Baldursson veltir svo fyrir sér hvaðan hamingjan sé sprottin og það er ekki vitlaus spurning á tímum þar sem peningar og eignir gufa upp. Við bendum líka á frábærar bækur, góða tónlist, spennandi kvikmyndir bæði í bío og á DVD-diskum. Ótalmargt fleira er að finna í þessu óvenjulega þykka og viðamikla blaði. Njótið vel.

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

UMBROT

Guðný Lára Jónsdóttir
gudny@hannhun.is

Ómar Örn Sigurðsson

AUGLÝSINGASTJÓRI

Erna Sigmundsdóttir
erna@hannhun.is

LJÓSMYNDIR

Eyþór Árnason, Arnold Björnsson,
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, Hrannar Baldursson

PRÓFARKARLESARI

Helen Sjófn Steinarsdóttir

PRENTUN

Ísafoldarprentsmiðja

DREIFING

Sigbór Þórisson

hannhún

Akralind 3, 201 Kópavogi
Sími (+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

Hvergi meira úrval undirfata

Komdu og fáðu ráðgjöf

Flott merki:

Femilet

Triumph

Esprit

Gorgeous

Red herring

Presence

DEBENHAMS

HINN FULLKOMNI FATASKÁPUR

Lífsstílsbúð í SMÁRALIND

KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR HEIMILI



alltaf! FLOTT!

Flestir vilja líta vel út og konur hafa til þess heldur fleiri hjálpartæki en karlar. Förðunarvörur, góðar hárgreiðslukonur og hárvörur eru til þess fallnar að aðstoða þær við að ná fram einmitt því útliti sem þær vilja.

TEXTI: Steingerður Steinarsdóttir

ÞEGAR FARIÐ ER Í VEISLU

Settu hyljara, púður, varalit, gloss, varalítabyant, myntur, og tissjú í handtöskuna þína.

Hafðu með þér lítið saumasett til að bregðast við ef eitthvað skyldi gerast. Tölur geta dottið af, saumar rifnað og faldurinn á kjólnum farið niður. Gættu þess að hafa lítil skæri í saumasettinu það gæti þurft að klippa burtu þræði eða tvinnann þegar búið er að sauma.

Hafðu með þér sprej sem dregur úr rafmögnun. Ekkert er meira þirrandi en fót sem festast við mann eða leggjást asnalega vegna þess að þau eru rafmögnuð. Hafðu einnig með þér litla rúllu og klippur til að losna við hár af fötum og klippa burtu hnökra.

Hafðu einnig með þér klúta til að þvo burt farða og blautklúta sem nota má til að þrifa matarbletti úr fötum.

HÁRGREIÐSLA OG FÖRÐUN

Rauðar kinnar eru óeitanlega hvítleiðar þannig að ef konur eru alltaf með smároða í kinnum ættu þær alls ekki að nota kinnalit og nota aðeins dekkri farða til að draga úr þeim áhrifum.

Þær sem ekki eru með rjóðar kinnar geta borið ógn af kinnalit efst á kinnbeinin, þá virðist andlitið lengra og yngra.

Mjög ljóst hár er barnalegt. Setjið aðeins dekkri strípur í það. Styttur geta einnig virkað vel.

Góð klipping getur breytt öllu og er best að leita ráða hjá góðum hárgreiðslumanni. Þeir kunna ýmis ráð bæði til að yngja og eins til að draga fram andlitslagið

Litaðu augnabrunirnar eða undirstrikaðu þær vel þegar þú farðar þig. Þær gefa andlitinu karakter og sterkur augnsvipur gerir það að verkum að fólk virðist svipmeira.



DOROTHY PERKINS

SMÁRALIND



Alvöruleikir

Leikir barna virðast í fljótu bragði fyrst og fremst leið þeirra til að njóta lífsins en rannsóknir sérfræðinga á ýmsum sviðum hafa sýnt að svo er ekki. Leikir barna eru mjög mikilvægur þáttur í þroska þeirra og félagsmótun og börn eru ótrúlega lagin við kenna hvert öðru, læra af sjálfum sér og öðrum og finna nýjar leiðir að markmiðum sínum.

TEXTI: Steingerður Steinarsdóttir

Erfitt er að skilgreina eða flokka leiki barna því þeir eru svo margvíslegir og margbreytilegir. Börn hafa gaman af að leika leiki sem krefjast ákveðinnar hæfni eða leikni, leiki þar sem hlutverk þeirra krefst lítils af þeim, útileiki, innleiki, leiki þar sem notuð eru tæki eða tól og leiki fyrir einn, fyrir tvo, fyrir þrjá og fyrir heilan hóp.

Smábörn leika sér að fingrum sínum og tám. Smátt og smátt uppgötva þau leikföng og kanna þau. Í fyrstu snúast leikir barna fyrst og fremst um þau sjálf og í byrjun snýst félagsmótunin um það að kenna þeim að leika við aðra, taka tillit til annarra í leik og gefa leikfélögnum það rými sem þeir þarfnast. Þetta gengur misjafnlega og allt til þriggja ára aldurs eiga börn það til að klóra, bíta, slá og rífa af vinunum. Engin illska fylgir þessum gerðum heldur eru börnin fyrst og fremst að bregðast við á sinn hvatvísa og eðlilega hátt. Viðbrögð umhverfisins og aukinn þroski kenna þeim svo að betra er að „leika“ á annan hátt.

Hópleikir taka við þegar börn hafa lært að deila leikföngum sínum með öðrum og gefa leikfélögum sínum ákveðið rými en það gerist oftast í kringum fimm ára aldurinn. Í hópleikjum þroskast vitundin um mikilvægi samvinnu og virðing fyrir öðrum. Leikir sem vinsælir voru á árum áður eins og að hlaupa í skarðið, í grænni lautu, eitt þar fram fyrir ekkjumann, stórfiskaleikur og fleiri gáfu börnum færi á að láta ljós sitt skína innan hópsins eitt og eitt í einu.

Af slíkum leikjum tóku við boltaleikir eða aðrir leikir sem byggja á samkeppni tveggja liða. Segja má að þar skynji menn fyrst afl velþjálfaðs hóps. Börnin læra að hver og einn á sinn þátt í hvernig gengur. Veikir hlekkur getur skemmt fyrir góðu

gengi og sterkur einstaklingur getur leitt hópinn til sigurs. Með því að leggja sig alla fram og styðja hver við annan geta allir liðsmenn hins vegar lagt sitt lóð á vogarskálarnar og þar með orðið að ómissandi tannhjóli í vélinni sem knýr liðið áfram. Þetta er ómetanlegur undirbúningur fyrir lífið og í raun ómissandi þáttur í samfélagslegum þroska einstaklingsins.

Flest börn byrja mjög snemma að leika leiki sem þroska ímyndunaraflið. Þau leika persónur með hjálp alls konar fígúra, umhverfið er endurskapað þannig að það henti leiknum og ótrúlegustu hlutir geta nýst sem leikmunir. Þessir leikir gera þeim kleift að mæta sig í ýmis hlutverk og setja sig inn í heim hinna fullorðnu. Að vissu leyti er það tilgangur allra leikja barna að búa sig undir lífið sem þroskaður einstaklingur. Ímyndunaraflið gefur þeim einnig færi á að umskapa heiminn í sinni mynd og sætta sig við vonbrigði eða erfiðleika.

Leikir barna eru áhugaverðir frá mörgum sjónarhornum. Foreldrar ættu að hafa auga með leikjum barna sinna því margt má læra af þeim um persónu og hæfileika barnsins og því ánægjulegt fyrir þá að fylgjast með þeim. Sálfræðingar lesa einnig í leiki barna og sjá með hjálp þeirra hvort einhvers konar þroskahömlun er til staðar eður ei. Mannfræðingar hafa líka mikinn áhuga á leikjum barna og ekki hvað síst fyrir þá sök að í öllum menningarheimum þekkjast tilteknar tegundir leikja en það er ein ástæða þess að börn eiga mjög auðvelt með að aðlagast aðstæðum hvar sem þau koma. Leikir barna eru því mun meira en létt gaman og foreldrar ættu að varast að vanmeta þá. Miklu frekar ætti að hvetja börn til að leika sér sem mest og kenna þeim nýja leiki hvenær sem því verður við komið.



stærðir 14-32

evans.
smáralind og kringlunni

UPPGJÖR KONU

Rán eftir Álfránu Gunnlaugsdóttur er ein af þessum bókum sem ekki er hægt að leggja frá sér fyrr en henni er lokið. Rán er gift Svisslendingi og býr við Genfarvatnið. Hún er á leið heim til Íslands til að ganga frá erfðamálum en daginn sem hún fer hverfur maðurinn hennar. Rán ákveður að fara samt og flýgur í gegnum Barcelona. Þar hafði hún

búið og stundað nám á sínum yngri árum. Áður en yfir lýkur verður ferðin uppgjör hennar við fortíð sína og líf. Bókin er spennandi frá upphafi til enda og saga Ránar grípandi, flókin og áhugaverð. Einstaklega vel skrifuð og skemmtileg bók.

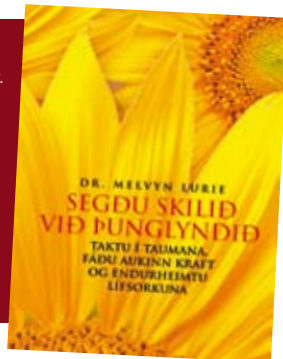
LISTAVEL SKRIFUÐ OG SKEMMTILEG

Föðurlaus sonur níu mæðra og fleiri furður hversdagslegra fyrirbæra eftir Jón Björnsson er frumleg, skemmtileg og sérlega lipurlega skrifuð bók. Jón er fundvís á furðusögur sem hann tengir síðan saman á listilegan hátt svo úr verða einstaklega heillandi vangaveltur. Bókin er byggð á útvarpsspilstum Jóns og óhætt að fullyrða að þeim sem misstu af þeim er fengur að því að fá þá prentaða.



ÚT ÚR MYRKURINU

Segðu skilið við þunglyndið eftir dr. Melvyn Lurie er aðgengileg bók um þennan skæða sjúkdóm, einkenni hans og ráð við honum. Hún er sett upp í formi spurninga og svara og hver kafli er skýrt afmarkaður. Þetta gerir hana einstaklega þægilega í notkun og óhætt að fullyrða að hún eigi eftir að nýtast mörgum.



GAGNLEG BÓK

Oft var þörf en nú er nauðsyn. Bókin Þú getur ... eftir sálfræðingana, Jóhann Inga Gunnarsson, Marteinn Steinar Jónsson og Sæmund Hafsteinnsson gæti ekki komið út á betri tíma. Höfundar fjalla á aðgengilegan hátt um mikilvæga eiginleika sem gott

er að hugsa um og tileinka sér á tímum mótlætis og samdráttar. Þeir hvetja til bjartsýni, yfirvegunar og benda á hversu nauðsynlegt það er að taka ábyrgð á eigin lífi og rækta vel tilfinningu fyrir því að hafa stjórn á hlutunum.

ERLA,
góða Erla

ÓTRÚLEG ÖRLAGASAGA

Erla, góða Erla eftir Erlu Bolladóttur er forvitnileg bók fyrir margra hluta sakir. Til að byrja með varpar hún algerlega nýju ljósi á Guðmundar- og Geirfinnsmálið, stærsta réttarfarasmóð í íslenski sögu. Ef frásögn Erlu er rétt vissu rannsóknarmenn fullvel að ekki stóð steinn yfir steini í vitnisburði hennar og málið byggt á sandi. Fremur en að hætta við kusu þeir hins vegar

að leiða málið til þeirra lykta sem hentaði þeim. Í öðru lagi er saga Erlu baráttusaga konu sem tekst að finna lífi sínu tilgang eftir þær ógnir og skelfingar sem hún gekk í gegnum ung móðir. Þetta er áhugaverð bók og svo spennandi að það er engin leið að hætta fyrir en hún hefur verið lesin til enda.

HEILLANDI OG SÆT

Petite Anglaise eftir Catherine Sanderson er einstaklega sæt ástarsaga. Hún lýsir lífi breskrar konu sem flutti til Parísar um tvítugt. Hún byrjar að blogga og fær fljótlega mikla athygli, enda lýsingar hennar á lífi sjálfrar sín lifandi og skemmtilegar. Hún missir vinnuna vegna bloggins en fer í mál við vinnuveitendur sína og fær bætur. Bloggið leiðir svo enn fleira af sér þegar hún kynnist einhleypum Englendingi í gegnum skrif sín og heillast af honum. Útivistandi móðir sem býr í úthverfi í París stenst ekki ástinni snúning og bloggvinir Petite Anglais fylgjast spenntir með þegar hitna tekur í kolunum milli hennar og Englendingins.



LEIKLIST



SKEMMTILEGT SAMBAND

Stúdentaléikhúsið sýnir um þessar mundir sýninguna SCARTA. Þetta er mjög óhefðbundin uppsetning, unnin í svipuðum anda og það sem Vesturport hefur verið að gera. Stúdentaléikhúsið hafði samband við Víking Kristjánsson, sem er einn af stofnendum Vesturports, og fékk hann til að leikstýra. Úr varð að hann og leikhópurinn unnu mikið með spuna og persónurnar í sýningunni eru mótaðar af leikurunum sjálfum. Þetta er frumleg og skemmtileg sýning sem nálgast áhorfendur á snilldarlegan hátt.

HANDVERK



Einstök og glæsileg gjafakort við öll tækifæri

Fallegt kort setur svo sannarlega punktinn yfir i-ið þegar veruð er að gefa góða gjöf. Nýlega komu á markaðinn einstaklega falleg og vönduð gjafakort. Um er að ræða sænsk kort sem eru seld í yfir 40 löndum víða um heim. Kortin fást á fjölmörgum stöðum á höfuðborgarsvæðinu og landsbyggðinni og þrátt fyrir að vera einstaklega vönduð, þá eru þau á sambærilegu verði og önnur gjafakort. CardGroup á Íslandi er söluaðili kortanna hér á landi og einnig selur fyrirtækið stórskemmtilga gjafa- og flöskupoka og gjafapappír.

TÓNLIST



FRUMLEG OG SEIÐANDI

Emiliana Torrini er alltaf jafneinlæg og seiðandi. Nýja platan hennar Me and Armini er hreint frábær og rödd Emilíönu einstaklega hljómfögur. Þetta er sérlega fjölbreytt og skemmtileg plata því þarna má greina reggi

áhrif innan um popp og indí. Emiliana semur tónlist á sínum forsendum og hún er einstaklega frumleg. Þetta er ábyggilega ein af betri íslenskum plötum í ár.

Tær snilld

Gilligill er ábyggilega frumlegasta og skemmtilegasta barnaplata sem hér hefur verið gefin út síðan Olga Guðrún söng á Eniga meniga plötunni forðum. Þarna syngja úrvalssöngvarar lög og texta Braga Valdimars Skúlasonar Baggalúts og þeir eru sko ekki leiðinlegir. Eins og fjögurra ára gagnrýnandi hann/hún orðaði það: „Flottur, bara gaman.“



ALLTAF JAFNRÓMANTÍSKUR

Tær og hrein rödd Andrea Bocelli er alltaf hugljúf. Celine Dion sagði einhvern tíma í viðtali að ef guð hefði söngródd þá hljómaði hún eins og rödd Bocellis. Nýi diskurinn Incanto fer langt með að sanna að hún hafi haft rétt fyrir sér því þar er að finna ótalmörg frábær lög og má meðal annars nefna Funculi Funcula og Santa Lucia. Með disknum fylgir heimildarmynd um þennan einstæða söngvara.



HRÍFANDI SÖNGKONA

One of the Boys með Katy Perry er stórskemmtileg plata með hrifandi söngkonu. Hún semur öll sín lög sjálf og er óhætt að segja að hún er bæði frumlegur og góður tónlistarmaður.



Sjónvarpsþáttaröðin Dirty Sexy Money segir sögu Darling-fjölskyldunnar (allsendis óskyld Alistair Darling) gegnum lögfræðing þeirra, Nick George, sem tók við því starfi af föður sínum. Fljótlega verður ljóst að spillingarmáttur peninganna er mikill og fáir fjölskyldumeðlimir alveg eins og fólk er flest. Soninn, Patrick Darling, leikur William Baldwin en hann er næstingstur Baldwin-bræðra sem allir hafa gert garðinn frægan í Hollywood.



WILLIAM BALDWIN

Baldwin-bræðurnir

Elstur er Alec sem að undanfögnu hefur verið mest áberandi í sjónvarpsþáttunum 30 Rock en ferillinn hóf hann í kvikmyndum og var meðal annars tilnefndur til Óskarsverðlauna fyrir hlutverk sitt í The Cooler. Næstur er Daniel Baldwin ein af stjórnun þáttaraðarinnar Homicide; Life on the Street. Hann hefur átt erfitt uppdráttar að undanfögnu, enda illa haldinn kókaínfíkill sem hefur margoft verið handtekinn vegna aksturs undir áhrifum, bílaþjófnaðar og fleira. Sá yngsti er Stephen sem sjónvarpsáhorfendur sáu síðast í Celebrity Apprentice en hann er þekktastur fyrir hlutverk sitt í The Usual Suspects.

Bræðurnir voru aldrei upp í kaþólski trú en þeir eru af írskum uppruna. Stephen frelsaðist til evangélískrar trúar eftir atburðina 11. september 2001 og hefur síðan gefið út trúarlegar bækur og leitt söfnuð í heimabæ sínum Nyack. Hann er ákaflega íhaldssamur og nýlega sagði Sarah Palin í sjónvarpsviðtali að Stephen væri sinn uppáhalds-Baldwin. Hann og William byrjuðu feril sinn sem nærfatamódel fyrir Calvin Klein, enda

þykja þeir báðir karlmannlega vaxnir. Bræðurnir eru allir miklir íþróttakappar en Daniel þótti mjög efnilegur í amerískum fótbolta og hefði jafnvel getað orðið atvinnumaður í þeirri grein. William glímdi fyrir hönd háskóla síns og keppir enn í áhugamannaflökki.

William er stjórnmaðlafraeðingur að mennt og einna rólegastur bræðrana. Hann hefur verið kvæntur kántrísöngkonunni Chynnu Philips síðan árið 1995 og eiga þau þrjú börn saman. Einkalíf Stephens er einnig mjög traust en hann hefur verið kvæntur Kennyu síðan 1990 og á með henni tvö börn. Daniel á aftur á móti þrjú börn með þremur konum og það hriktil verulega í undirstöðum núverandi hjónabands hans. Alec var kvæntur Kim Basinger og skilnaður þeirra og forræðisdeila vegna dótturinnar Ireland hefur verið mjög áberandi í fjölmiðlum.

Baldwin-fjölskyldan er mjög samheldin og bræðurnir og systur þeirra tvær tóku sig saman og stofnuðu samtök til að efla rannsóknir á brjóstakrabbameini eftir að móðir þeirra greindist með sjúkdóminn.

Í TÆKINU



Söngleikur sem breytir öllu



High School Musical 2 Special Edition er framhald af fyrri myndinni um The East High Wildcats. Kærustuparið Troy og

Gabriella sjá fram á aðskilnað að sumarfríi loknu og reyna að eyða eins miklum tíma saman í fríinu og hægt er en Sharpay ákveður að reyna allt sem hún getur til að stíva þeim í sundur. Margt fer þó ódrúvisi en ætlað er og þótt um tíma líti út fyrir að böndin muni slitna geta söngleikir sameinað hjörtu folks betur en flest annað og það sannast í þetta sinn.



Aðdráttaraf peninganna



Dirty Sexy Money sería 1 er komin á DVD. Þetta eru spennandi þættir í anda Dallas og Dynasty. Söguþráðurinn er í stuttu

máli sá að Nick George tekur við starfi föður síns sem lögfræðingur Darling-fjölskyldunnar. Dauði föður hans er grunsamlegur og Nick sér tækifæri í nýja starfinu bæði til að styrkja góð málefni og eins að komast að því hvornig dauða föður hans bar raunverulega að.



Svarti sauðurinn



Fred Clause er svartí sauðurinn í fjölskyldu jólasveinsins. Hann hefur árum saman lifað í skugga Nikulásar bróður síns. Í stað þess að reyna að líkjast þessum

algöða yngri bróður kaus Fred að fara alveg ófuga leið og varð hinn verstí svikahrappur. Eftir að hafa lent í fangelsi á hann hins vegar ekki annarra kosta vól en að leita á nádúr Nikulásar og þá reynir á hvort Fred nær að bæta sig eða hvort skapgerð hans og svört fortíð munu eyðleggja jólin.



Sígilt ævintýri



Sleeping Beauty SE er ný og sérstök útgáfa af þessu klassíska Disney-ævintýri. Fallegar myndir, dásamleg tónlist og allt fer vel að lokum. Í þessari nýju útgáfu er mikið af sérefni sem ekki hefur komið fyrir augu almennings áður.



TOPSHOP

Spennt fyrir vinnu sinni

Hún er ekki sú týpa sem flestir tengja við Mercedes Benz en engu að síður var hún fengin til að leika í alþjóðlegri auglýsingu Daimler Benz bílaframleiðandans. Auglýsingin sló í gegn og sömuleiðs lagið sem Hafdís Huld Þrastardóttir söng við stýrið á lúxuskerrunni.

TEXTI: Steingerður Steinarsdóttir MYNDIR: Alisdair Wright



Hafdís er stödd hér á landi í leit að góðu upptökustúdíói til að taka upp efni á næstu plötu sína.

„Ég er búin að semja allt fyrir nýju plötuna og er núna að skoða hljóðver;“ segir Hafdís. „Mig langar svo að taka hana upp á Íslandi. Ég tók síðustu plötu upp í London því ég var þar í framhaldsnámi. Ég fór út til að læra tónsmíðar og upptökustjórn. Þar kynntist ég einmitt hljómveitinni minni; Alisdair sem var í sama skóla og ég, og Söruh og Steve sem voru í sams konar námi við annan skóla. Meðfram náminu tók ég upp Dirty Paper Cup og platan kom út þremur mánuðum eftir að ég útskrifaðist. Hún var tekin upp með öllu nýja fólkinu sem ég var að kynna þá þannig að núna er ég komin með þétt net af vinum og samstarfsmönnum. Eins hef ég verið að semja með mörgu fleira áhugaverðu fólki fyrir nýju plötuna og í mörgum tilfellum þekkti ég lögin þeirra þegar ég googlaði nöfnin áður en vinnuferlið hófst. Nú síðast var það Nick Kershaw sem var poppstjarna á níunda áratugum. Margir muna eftir laginu hans I won't Let the Sun Go Down on Me.“

Ertu þá að koma heim alkomin?

„Ég var alltaf harðakveðin í því að eftir útskrift myndi ég flytjast heim til Íslands. En svo kynntist ég Alisdair og þá breyttust plönin ofurlítið,“ segir Hafdis og brosir kankvís. Alisdair er sem sagt ekki bara samstarfsfélagi

í hljómveitinni heldur líka kærasti hennar. Íslendingar geta þá bætt stuldi hans á hjarta þessarar finu söngkonu á listann yfir ávirðingar Breta gagnvart þjóðinni. „Ég á ekki von á að við flytjum heim alveg strax. Ég flengdist úti þar sem ég var komin með hljómveit, útgáfufyrirtæki og umbodsmann í Bretlandi.“

Núna langar mig bara að vinna í stúdíói á Íslandi meðan dimmustu mánuðirnir ríkja hér og kúra mig svo undir teppi með heitt kakó þess á milli. Það hljómar eiginlega alveg fullkomið. Allir í hljómveitinni minni eru líka spenntir fyrir því að vinna á Íslandi og ekki skemmir að krónan er okkur hagstæðari en nokkru sinni fyrr. Ekki að það sé jákvætt í sjálfu sér en þó verður maður að líta á björtu hliðarnar. Ég verð alltaf svo spennt fyrir því sem ég er að gera og ég hlakka mikið til að fara að vinna í útsetningunum og finna umhverfið sem passar sögunum sem ég er að segja. Tónlistin er persónuleg og ég er að leika mér með alls konar hljóðfæri sem stundum eru ekki einu sinni hljóðfæri. Ég þekki líka fólkið mitt, samstarfsmennina mína og það er svo þægilegt og afslappað að vinna með þeim sem eru þér nánir.“

LAGIÐ PANTAD

Nú er komin út smáskífa með laginu sem þú söngst í auglýsingunni og hún hefur farið mjög vel af stað.

„Já, það var svolítið skrýtið því

venjulega gerir maður lög og sér svo viðbrögðin við þeim en að þessu sinni fór fólk að spyrja um mína útgáfu af laginu áður en hún varð til. Þetta er óvenjuleg staða fyrir tónlistarmann að áheyrendur séu farnir að biðja um lagið áður en hann hefur tekið það upp. Þetta er gamla Sam Brown lagið, Stop. Lagið er sungið án undirleiks í auglýsingunni og eftir að byrjað var að sýna hana í Evrópu fór fólk að hafa samband við mig á Netinu og spyrja hvar væri hægt að kaupa mína útgáfu af laginu.“

Á meðan ég var í Madrid að rúnta á bensanum, byrjaði Alistair að vinna okkar útgáfu af laginu. Það er mjög „óhafdisarlegt“ í sinni upprunalegu útgáfu. Stórar bakraddir eins og tíðkuðust árið 1989. Við fundum litil „thumbpiano“ og alls konar litil hljóðfæri og notuðum kassagítar þannig að okkar útsetning er mjög ólík hinni. Til allrar lukku virðist fólk vera hrifnið af henni og finnst hún nútímalegri þótt það sé miklu minna í gangi.“

Í LAGI AÐ VERA DISKÓ BARBÍ UM TÍMA

Flestir hafa ábyggilega heyrt lagið nú því það hefur ekki síður slegið í gegn hjá íslenskum tónlistarunnum. Hvernig kom það til að ung íslensk söngkona fór að leika í erlendri auglýsingu ?

„Þýskur leikstjóri hafði séð Tomoko

myndbandið þar sem ég og Álfrún Örnólfsdóttir, vinkona mín, erum að dansa í stofunni heima hjá henni. Við bjuggum saman úti í London stuttu áður en þetta var og ákváðum að gera vídeó við lagið mitt sem litu út eins og tvær unglingsstelpur væru bara að fflast eitthvað saman. Mörg svipuð myndbönd voru þá á YouTube og okkur fannst tilvalið að gera þannig tónlistarmyndband, leka því á Netið og leyfa því að standa þar til fólk fattaði að þetta væri tónlistarmyndband. Það gekk vonum framár því fyrr en varði voru 30.000 manns búnir að hala því niður og allir héldu að þetta væru bara íslenskar stelpur að dansa í herberginu sínu en út frá því fór myndbandið í spilun á MTV og í verslunum Top Shop um allan heim.

Þessi leikstjóri hafði sem sé séð myndbandið sem er bara eitt skot og kameran hreyfist aldrei. Álfrún er alveg frábær dansari en ég er mjög góð í að þvælast fyrir. Hann sá líka vídeóblogg sem ég hafði gert þar sem ég talaði um álfatrú og sat úti í móa og talaði við steina. Hann ákvað út frá því að hann vildi hafa mig í þessari alþjóðaauglýsingu Mercedes Benz. Það er svolítið langsótt í sjálfu sér því venjulega kynna þá bílategund virðulegar konur í skrifstofdressinu. Hundrað fyrirsætur voru prófaðar og ég var sannarlega ekki sú virðulegasta. Sam Brown vildi líka sjálf syngja lagið því hún taldi að þetta væri gott come back en leikstjórinn var ekki á því. Á endanum sagði hann: „Ég vil þessa stelpu en ég vil að hún sé ljóshærð.“ Ég vó og mat: Hversu marga stúdíótíma og hversu mörg hljóðfæri get ég keypt fyrir peningana. Er ekki allt í lagi að verða Diskó-Barbí um tíma. Þess vegna er ég svona ljóshærð og fin, en það gerði hvorki Dolly Parton né Marilyn Monroe neitt illt að vera ljóshærðar svo við lituðum það bara. Mómmu brá reyndar svolítið þegar hún sá mig.“

SKAPAR TÓNLIST AF EINLEGNÍ

Fyrri plata Hafdísar Huldar gekk ótrúlega vel og opnaði í raun fyrir hana margar dyr.

„Það var ofsalega gaman vegna þess að ég tók svolitla áhættu með þeirri

plötu,“ segir Hafdís. „Á henni er tónlist sem er allt öðruvísi en það sem ég hafði verið að vinna við áður. Gus Gus og FC Kahuna voru danshljómsveitir og ég held að allir hafi búist við að ég færi svipaða leið ein og sér en í stað þess fór ég í skólann og gaf mér tíma til að finna mig upp á nýtt. Ég var auðvitað svo ung þegar ég byrjaði í tónlist eða aðeins fimmtán ára og þess vegna gaf ég mér góðan tíma til að finna út hvað það væri sem ég vildi gera. Ég fattaði að músík þar sem allt er live og meira í ætt við þjóðlagatónlist á mjög vel við mig og það virðist borga sig fyrir mig að fylgja hjartanu algjörlega. Nú get ég verið ég sjálf og spilað tónlist sem ég myndi vilja hlusta á.“

Segja má að þrjár íslenskar söngkonur hafi náð að hasla sér verulega völl í Bretlandi. Þið eigið það sameiginlegt að syngja og spila óskaplega persónulega tónlist sem sker sig úr. Þetta eru Björk, Emilíana Torrini og Hafdís Huld. Eigið þið þrjár eitthvað sameiginlegt?

„Þær eru báðar frábærar tónlistarkonur og ég tel það heiður að vera talin í hópi með þeim. Ég er yngst þannig að mér finnst frábært að fá að vera með í partiinu. Ég held að við séum allar að gera tónlist sem við trúum mikið á. Við sem persónur erum alls ekki mjög líkar en við eigum það sameiginlegt. Ég er líka sannfærð um að ef maður er að skapa tónlist af einlægni þá finnur fólk það.“

Hafdís er einnig farin að semja lög fyrir aðra tónlistarmenn sem auðveldar henni að lifa eingöngu af tónlistinni. Hún getur þó ekki hugsað sér að draga sig í hlé frá söngnum til þess að einbeita sér að tónsmíðum.

„Ég elska að vera uppi á sviði. Oft tala ég það mikið milli laga að fólk veit ekki hvort það er á stand-uppi eða tónleikum. Þetta er líf mitt og yndi. En mér finnst líka frábært að vera í stúdíói og að semja fyrir aðra. Ég hef verið aðeins að koma fram sem gestasöngkona og fólk virðist muna eftir mér frá því á danstónlistardögnum. Ég var að syngja dúett með Tricky á nýjustu plötunni hans og hef aðeins komið að öðrum verkefnum. Ég hef verið heppin að því leyti að ég hef fengið að gera marga ólíka hluti.“

Eplaedik m/krómi

KJÖRÞYNGD
VÖKVAJAFNVÆGI
ÚTHREINSUN



Eykur brennslu
Jafnar blóðsykur
Dregur úr hungurtilfinningu
Örvar losun úrgangsefna
Öflug hjálp í baráttunni við
aukakílóin



Debenhams

Debenhams er eina deildarverslun landsins (Department store) þar sem lögð er áhersla á fjölbreytta vöru við sem flestra hæfi og fyrst og fremst gæði og gott verð. Helstu deildir eru dömudeild, herradeild, barnadeild, undirfatadeild, snyrtivörudeild og svo er að finna ýmsar gjafavörur hér og þar um verslunina.

Kappkostað hefur verið að bjóða upp á úrval þar sem flestir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Í dömudeildinni er fjölbreytileikinn mikill, þekkt tískuvörumerki ásamt minna þekktum merkjum og þar snýst allt um að bjóða gæðavöru á lægra verði. Dömudeildin hefur verið vinsælust frá upphafi og meðal merkja sem þar eru seld má nefna, Esprit, Part Two, Mexx, Red Herring, Collection, Bruuns Bazaar, InWear, BZR, Sisley, Boss, Sand, Jane Norman, Oasis, Designer Remix, B Young og mörg fleiri. Dömurarn geta svo þar að auki valið sér skó frá Tamaris, ýmsar gjafavörur frá Friis & Company og snyrtivörur frá öllum helstu merkjum í snyrtivöruíðnaðinum





Triumph

PURE SHAPER

Hafðu línurnar í lagi með hjálp frá Triumph nýju aðhaldslínunni.
Einstök blanda af þægindum, góðu sniði og glæsileika.
Stærðir frá 70-90 B-F svart og húðlitur.

Debenhams · Nana Hólagarði · Blómsturvellir · Konur og menn · Ólympía · Hagkaup



hún VERSLAR



WAREHOUSE



All Saints



KAREN MILLEN



KAREN MILLEN



KAREN MILLEN

Glæsilegir kjólar, glitrandi skart og vandaðir fylgihlutir eru draumur hverrar konu á þessum árstíma og ekki þarf að leita langt yfir skammt. hann/hún fann allt sem þarf í jóla- og áramótapartíð hjá **WAREHOUSE**, *All Saints* og **KAREN MILLEN**



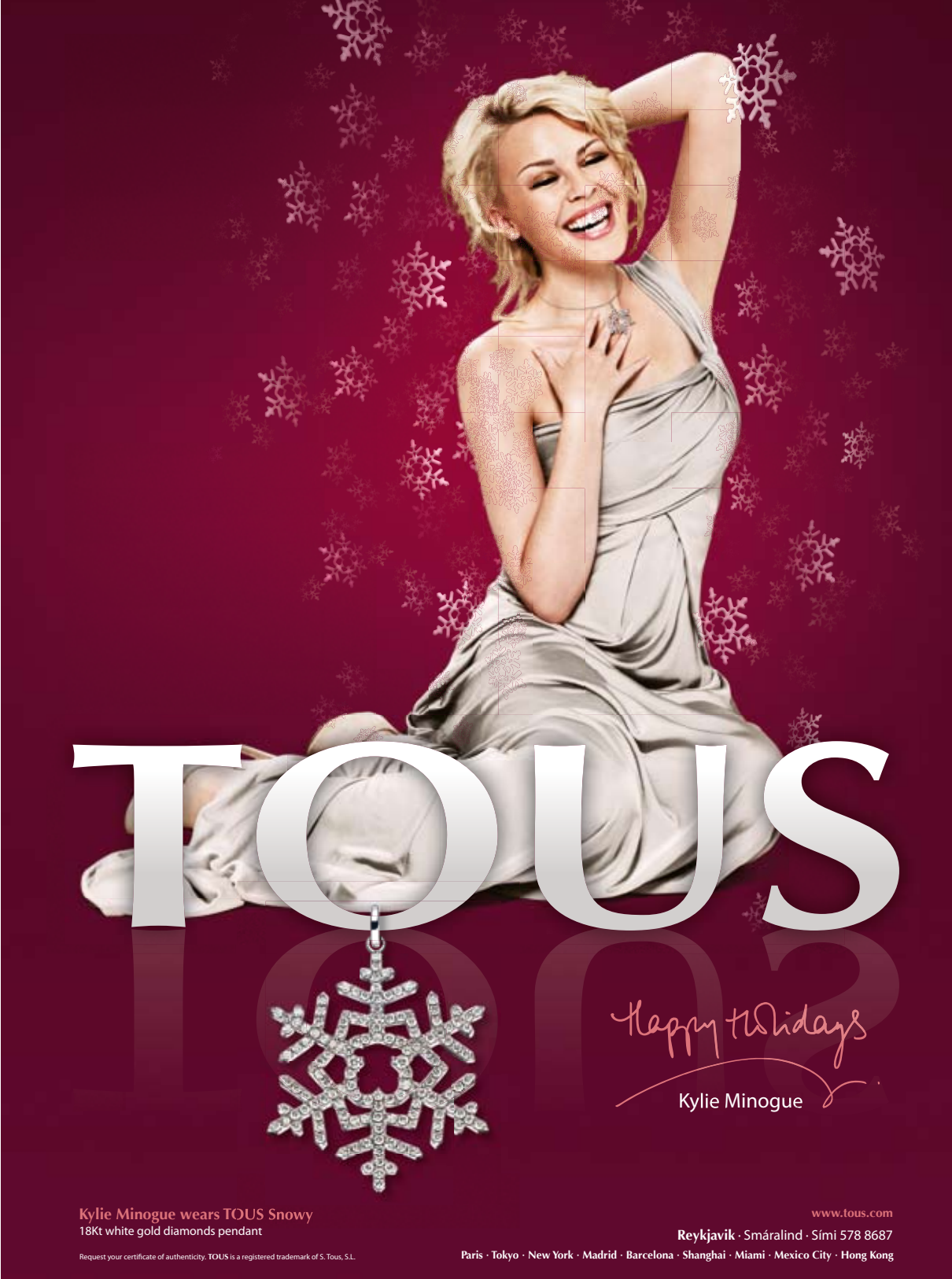
All Saints



KAREN MILLEN



WAREHOUSE



TOUS



Happy Holidays

Kylie Minogue

Kylie Minogue wears TOUS Snowy
18Kt white gold diamonds pendant

www.tous.com

Reykjavik · Smáralind · Sími 578 8687

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

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

Þar sem hagar barnsins er hafður að leiðarljósi

Við Vífilstaði, á mörkum ósnortinnar náttúru og þéttar byggðar, er Barnaskóli Hjalla-stefnunnar til húsa. Skólinn er fimm ára gamall um þessar mundir og hefur dafnað jafnt og þétt á stuttri ævi sinni, eins og sællegt skólabarn sem er sáttt við lífið og tilveruna. Anna Lilja Þórisdóttir ræddi við Þorgerði Önnu Arnardóttur, skólustjóra skólans.

TEXTI: Anna Lilja Þórisdóttir



Þorgerður Anna með Einarí Theodóri og Veigari Erní.

BÖRNIN EIGA AÐ FÁ AÐ NJÓTA SÍN Í ÞVÍ SEM ÞAU ERU GÓÐ Í

Ákveðin straumhvörf urðu í íslenskum uppeldis- og skólamálum þegar Margrét Pála Ólafsdóttir varð leikskólustjóri á leikskólanum Hjalla í Hafnarfirði árið 1989. Þá leystist kraftur úr læðingi, hugmyndir og draumar féllu í farveg og urðu að veruleika. Áhrifin á leikskóla- og skólastarfa á Íslandi eru óumdeilanleg, þó oft hafi verið deilt um aðferðirnar og hugmyndafræðina. Rúmum áratug síðar var fyrirtækið Hjallastefnan stofnað og nú starfa níu leikskólar og tveir grunnskólar samkvæmt Hjallastefnunni.

Barnaskóli Hjallastefnunnar er einkaskóli, einn af fáum slíkum hérlandis. Hvað einkennir skólann og aðgreinir hann frá hinum almenna grunnskóla? „Fyrst og fremst eru það smáðin, kynjaskiptingin og kennslufyrirkomulagið. Svo er staðsetningin líka einstök, við erum úti í náttúrunni sem býður upp á ótal marga spennandi möguleika í skólastarfinu“ útskýrir Þorgerður Anna.

Aðalinntak Hjallastefnunnar sem skólastarfið byggir á, er jafnréttisuppeldi, jákvæðni, agi, skapandi hugsun, félagsþjálfun og einstaklingsstyrking. Hvernig eru þessir hlutir í framkvæmd? „Við viljum styrkja veikleika barnanna og á sama tíma leyfa styrkleikum þeirra að njóta sín. Er eitthvað vit í því að barn sem á erfitt með að læra að lesa en snillingur í að reikna eyði öllum sínum tíma í lesturinn

og fái aldrei að reikna? Því miður er það þannig víða. Við leggjum áherslu á að leyfa börnunum að njóta sín í því sem þau eru góð í og á sama tíma að styrkja þau þar sem þau þurfa stuðning,“ segir Þorgerður Anna.

STILTAR STELPUR OG ÓRÓLEGIR STRÁKAR

Hjallastefnan hefur oft á tíðum vakið athygli fyrir það að börnunum er skipt í hópa eftir kyni. Þorgerður Anna segir að þar sé verið að bregðast við niðurstöðum fjölmargra rannsókna og að það hafi fyrir löngu verið orðið tímabært. „Þegar fram koma niðurstöður úr mörgum rannsóknum sem allar sýna það sama, hvers vegna er þá ekki brugðist við því? Ótal rannsóknir hafa sýnt fram á að það er algengara meðal drengja að eiga erfitt með að sitja kyrr í kennslustundum, hverju sem er um að kenna. Við bregðumst við þessu með því að bjóða upp á fleiri möguleika í kennsluháttum. Nemendur læra við mismunandi aðstæður, sumum lætur best að liggja á gólfinu á meðan öðrum finnst best að sitja við borð. Við komum til móts við þessar þarfir, skólinn er fyrir börnin og það er okkar hlutverk að sjá til þess að þau njóti sín á eigin forsendum. Og svo eru það rólegu börnin, sem gleymast því miður svo oft. Það eru oftast stelpur. Við eigum ekki að sætta okkur við að slíkt gerist og margir kennarar hafa áhyggjur af þessu. En þegar við kynjaskiptum nemendahópnum, þá komum við í veg fyrir þetta að miklu leyti.“

ÉG-HUGSUN OG VIÐ-HUGSUN

Þorgerður Anna segir að eitt af markmiðunum með kynjaskiptingunni sé að aðstoða börnin í að hugsa á annan hátt en þau eru vön og styrkja þau þannig í samskiptum, lífi og starfi. „Svokölluð „ég-hugsun“ er ríkjandi hjá strákuum. Í því felst að þeir eiga auðveldara með að setja eigin þarfir ofar mörgu öðru. Þessu er öflugt farið hjá stelpum, þær eru svöltið fastar í „við-hugsun“ en þá setja þær þarfir hópsins og annars fólks fremur í forgang. Við vinnum markvisst að því að styrkja kynin í þeim hugsunarhætti sem þeim er áfát í. Að sjálfsögðu eru til alls konar stelpur og alls konar strákar og það er ómögulegt að vita hvort þetta er meðfætt eða lært. En margar rannsóknir staðfesta þetta og við erum ekki að gera neitt annað en að bregðast við þeim niðurstöðum.“

Margar kannanir og rannsóknir hafa sýnt að sjálfsmynd íslenskra unglinga er að mörgu leyti áfát. Stúlur útskrifast úr grunnskólum með takmarkaða trú á sjálfar sig og allt of margir drengir ganga í gegnum grunnskólann án þess að hafa nokkurn tímann liðið sérlega vel þar. Blaðamanni er spurn hvers vegna ekki hafi verið tekið í taumana fyrr og unnið markvisst með viðhorf og sjálfsmynd íslenskra skólábarna líkt og gert er í Barnaskóla Hjallastefnunnar. „Grunnskólinn er geysistört batteri og samkvæmt því lengi að breytast,“ segir Þorgerður Anna. „Eitt af markmiðunum með stofnun skólans var að hluta til að

bregðast við ákveðinni gagnrýni sem var orðin mjög hávær á tiltekna þætti grunnskólastarfs í landinu. Við höfum fengið gagnrýni á þær leiðir sem við höfum valið. Hún hefur verið bæði jákvæð og neikvæð en á sama tíma höfum við breytt ýmsu í landslaginu í íslenskum skólalámum. Fyrir það erum við óendanlega glöð.”

HVORKI INNKAUPLISTAR NÉ SKÓLATÖSKUR

Í Barnaskóla Hjallastefunnar eru engar stundaskrár, heldur er gefin út námskrá þar sem fram kemur það námsefni sem kennt verður yfir veturinn. Börnin þurfa ekki að kaupa skóladót að hausti, skólinn sér um það. Skólatöskur sjást ekki, þær eru óþarfar því börnin geyma öll sín gögn í skólanum. Börnin eru í skólafötum og þeir sem eru seinir fyrir á morgnana, eða bara alveg svakalega svangir þegar þeir koma í skólann, þurfa ekki að órvænta því allir geta fengið morgunmat í matsalnu áður en kennslan hefst. Starfandi lista- og tónlistarmenn koma reglulega í skólann til að miðla börnunum af þekkingu sinni. Þorgerður Anna segir að ef foreldrar væru ekki til staðar, þá væri skólinn einfaldlega ekki fær um að framkvæma alla þessa hluti. „Skóli er samfélag nemenda, foreldra og starfsfólks. Við erum ungur skóli og það tekur tíma að byggja upp starfið. En það veitir okkur ákveðið forskot að foreldrarir hafa valið okkur til að sjá um menntun barnanna sinna. En á sama tíma eykur það kröfurnar til okkar að vissu leyti,” segir Þorgerður Anna. „Við lítum á okkur sem þjónustufyrirtæki, hjá okkur er opið í öllum fríum og aldrei lokað nema á lögbundnum frídögum. Við erum einfaldlega að bregðast við þeim raunveruleika sem við búum við, sem er að langflestir foreldrar eru útvinnaði.”

MARKMIÐIÐ AÐ FÆKKA FINGRAFÖRUM

Ýmsar þjóðsögur hafa orðið til í kringum skólann og Þorgerður Anna staðfestir það. „Margir halda að við séum algerlega bókalaus og að stelpur og strákar fái aldrei að vera saman í skólanum.” Blaðamaður

skýtur inn í lífseigri skoðun sem er að í skólanum séu eingöngu börn efnafólks. Þorgerður Anna segir það vera fjarri lagi, nemendahópurinn er að hennar sögn einkar fjölbreyttur. En hvernig er búíð að nemendum sem þarfnast sérkennslu? Þar sem Barnaskóli Hjallastefunnar er rekinn sem einkafyrirtæki væri þá ekki eðlilegt frá hagnaðarlegu sjónarmiði að reyna að takmarka þann hóp sem mest? „Það hefur reyndar verið þannig að hlutfall nemenda með sérþarfir hefur verið nokkuð hærra en gerist og gengur í almennum grunnskólum. Sérkennsluþörfina uppfyllum við að hluta til með því að það eru færri börn á hvern kennara en að öllu jöfnu eru um 12-14 börn á hvern kennara. En við erum einnig með hefðbundna sérkennslu fyrir þá sem þurfa á því að halda,“ segir Þorgerður Anna.

Orðið „próf” er orðið að hálfgerðu bannorði í íslenskum grunnskólum, hvernig er námsmati háttáð í Barnaskóla Hjallastefunnar? „Við prófum börnin og við erum ekkert hrædd við að nota hugtakið próf. Við förum að sjálfsögðu eftir aðalnámskrá grunnskólans og námsmatið er byggt á henni ásamt kynjanámskránni okkar,” segir Þorgerður Anna. Hún segir að rauði þráðurinn í skólastarfinu sé að þau verkefni sem lögð eru fyrir börnin séu veruleikatengd. Sumt af því námsefni sem notað er í Barnaskóla Hjallastefunnar er það sama og notað er í öðrum grunnskólum en annað er eingöngu notað þar. „En stefnan er að nota eingöngu námsefni sem er útbúið með okkar skólastefnu í huga.” Á undanförmum árum og áratugum hefur þróunin verið sú að því fagfólki sem kemur að börnum í skólum fjölga stöðugt. Í Hjallaskóla er stefnan þvert á þessa þróun. „Okkar markmið er að fækka fingraförum. Með því er átt við að við vinnum markvisst að því að fækka þeim aðilum sem koma að hverju og einu barni. Við teljum það leiða til meiri stöðugleika og festu í lífi þeirra, ekki síst þeirra allra yngstu. Í þessu, eins og öllu öðru sem snýr að starfi skólans, er hagar barnsins hafður að leiðarljósi.”

- Gel-ísprautun
- Vatnsnudd
- Háræðaslit
- Háreyðing
- Sogæða/Cellulite-vafningar
- Kristals/Demantshúðslípun
- Laserlyfting
- Frystipenni
- Vatnsnudd



Vatnsnudd er einföld og þægileg meðferð. Þú leggst á bakkinn í fötunum og volgt taktfast vatnið nuddar allan líkamann án þess að þú blotnir. Tuttugu mínútna vatnsnudd jafnast á við eina klukkustund í heilundni. Vatnsnuddið vinnur einstaklega vel á bólgum, bjúg, appelsínuhúð og minnkar ummál.

Húðfegunarstofan

Sími: 531320 | Skipholti 50c

www.hudfegrun.is | hudfegrun@hudfegrun.is

Eigendur og starfsfólk Húðfegunarstofunnar er sérmenntað á heilbrigðissviði sem er skilyrði fyrir notkun hinna öflugu tækja til húðmeðferða. Mikil reynsla og góð og persónuleg þjónusta.



Í Japan er offituhlutfallið meðal kvenna það lægsta í heimi. Að auki er brjóstakrabbamein þar mun sjaldgæfara en á Vesturlöndum og þar verða konur allra kerlinga elstar. Hver er galdurinn? eru þær svona vel ættadar? Nei, lykillinn að góðri heilsu er fölginn í mataræðinu eins og Naomi Moriyama komst að þegar hún flutti til Bandaríkjanna.

TEXTI: Steingerður Steinarsdóttir

Hreysti og fegurð

AÐ HÆTTI JAPANSKRA KVENNA

Naomi skrifaði bók um matreiðslu móður sinnar og annarra samlanda hennar sem fylgja hefðum í japanskri matargerð. Í huga Naomi voru Bandaríkin fyrirheitna landið og þegar hún kom þangað ungur háskólanemi fitnaði hún um tólf kíló þrátt fyrir að hún hreyfði sig meira. Ástæðan var óhollt mataræði og skammtar sem voru helmingi stærri en þeir sem tíðkuðust í heimalandi hennar. Þegar hún fór aftur til Japan, og lagaði sig á ný að hefðbundnu mataræði þar, hrundu af henni kílóin. Þetta vakti hana til umhugsunar um muninn á japanskri og vestrænni matarmenningu og upp úr því skrifaði hún bókina *Japanskar konur hraustar og grannar* með manni sínum William Doyle.

Þessi bók á sannarlega erindi við allar vestrænar konur því þar kemur margt fróðlegt fram og segist þýðandinn, Þóra Sigurðardóttir, hafa orðið undrandi á hversu auðvelt það er að laga sig að þessu matarvenjum því hráefnið sem þarf fæst langflest hér á landi og ef eitthvað finnst ekki má skipta því út fyrir annað jafngott. Áhöldin sem þarf til eru einnig til staðar í öllum venjulegum

eldhúsum, enda íslensk eldhús óvenjulega vel útbúin.

En hvað er það þá sem er svo nýstárlegt eða eftirtektarvert í þessari bók? Eftirfarandi atriði vöktu undirritaða að minnsta kosti til umhugsunar:

- * Morgunverður er stærsta máltíð dagsins og japanskar konur hika ekki við að vakna háltíma á undan heimilisfólkinu til að elda súpu eða grænmetisrétt til morgunverðar.
- * Sjávarfang og grænmeti er helsta uppstaðan í fæðunni.
- * Japanskar konur elda fremur en að kaupa skyndimat.
- * Flestar uppskriftirnar eru einfaldar og fljótlagaðar. Hér er ekki verið að flækja málin með löngum hráefnalistum og hugmyndum að meðlæti.
- * Skammtastærðir í Japan eru ekki nema brot af því sem tíðkast á Vesturlöndum. Japanskar konur leyfa sér að borða sætindi og eftirrétti. Þær eru sólgnar í allt slíkt en kökusneið þar er þriðjungt minni en hér.

* Í Japan skiptir máli hvernig maturinn er fram borinn og það að njóta matarins tilheyrir ekki bara stórhátíðum heldur er hver einasta máltíð eins og veisla sama hversu fábrottin maturinn er.

* Japanskar konur ganga og hjóla. Þær fara ekki í bíl með börnin í leikskólann eða skólann, þær hjóla eða ganga jafnvel í stórborgum. Þær ganga upp stiga þegar þær sinna erindum sínum og þykir það bara sjálfsagt.

Þegar á þetta er litið er ljóst að Vesturlandabúar geta lært margt fleira af Japönum en að borða sushi. Lífshættir okkar eru óheilbrigðir og við vitum það. Hugsanlega gerum við okkur ekki alveg grein fyrir hversu mjög við höfum fjarlægst heilbrigðar matarvenjur fyrr en bent er á hluti eins og stærð kökusneiðanna og þá staðreynd að við hrúgum á sífelst stærri matardiska slíku magni af mat og meðlæti að það nægði fyrir þrjú til fjóra í Japan. Japanskar konur hraustar og grannar er því ekki eingöngu góð fyrir þá sem hafa áhuga á framandi matargerð heldur holl lesning fyrir alla þá sem vilja bæta heilsufar sitt og breyta lífsstíl sínum til hins betra.



Hitta beint í *hjartastað*

Ray Saxx sendir frá sér þrjá nýja, þokkafulla stelpuilmir. Þrjú litir, þrjú útgáfur af ungum, ferskum og sexí ilmi, enda var Ásdís Rán Gunnarsdóttir valin andlit þessarar einstöku ilmlínu.

Ilmvötnin þrjú eru Amaze, Feminine og Heart. Öll eru í fallegum og handhægum ferköntuðum flöskum sem passa vel í handtöskur.

AMAZE er hugsað til hversdagsnota og er frískandi blómailmur með blöndu af sitrusávöxtum og sterkum undirtóni sem samanstendur af sandalviði, sedrusviði og moskus. Þetta er áhugaverður ilmur sem kveikir gleðitilfinningar og skapar ímynd léttleika og lífsorku.

FEMININE er ilmurinn sem konur velja þegar haldið er í veislu, á jólahlaðborð eða í leikhús. Ávextir og fersk blóm mynda topp- og miðnótuna en sandalviður, sedrusviður og amber gefa styrkan grunn. Apríkósur, plómur, melónur, jasmína, rósir og liljur vallarins gefa þessum yndislega ilmi sitt kvenlega og seiðandi yfirbragð. Þessi ilmur hefur sannarlega þetta feminine touch eða kvenlega yfirbragð sem er svo eftirsóknarvert.

HEART er þokkafullur og seiðandi ilmur sem konur nota á rómantískum stundum. Toppnótuna mynda mandarínur, greip og ástríðuávöxtur. Miðjan er rós, jasmína, fresía og liljur vallarins og grunntónninn er svo sleginn með sandalviði, sedrusviði, vanillu og moskus. Þessi einstæða blanda gefur sannarlega til kynna einlægni, ástúð og hlýju. Þetta er ilmur sem hittir fólk beint í hjartastað.

Ray Saxx hefur sannarlega tekist að skapa fagaðan og stelpulegan heim með þessum þokkafullu stelpulegu litum, nútímalegri flottri hönnun og áhugaverðu innihaldi. Hér eru á ferð frábærir ilmir sem henta öllum konum og á viðráðanlegu verði. Auk ilmvatnsins er hægt að fá svitasprey með þessum frábæra ilmi. Íslenskar konur ættu að kíkja eftir Ásdísi Rán og ilmvötnunum frá Ray Saxx í öllum betri verslunum.



TILVALIÐ ER AÐ GLEÐJA AUGUN MEÐ ÞVÍ AÐ HORFA Á FLOTTA BLEIKA HLUTI SEM ÆPA Á MANN, BARA SVONA TIL AÐ VERA MEÐ ALLT Á HREINU NÚ ÞEGAR VETUR KONUNGUR BIRTIST!



WWW.SKULLCANDY.COM



WWW.KATHRYNWILSON.COM

WWW.JUCYCOUTURE.COM



WWW.VITRA.COM



WWW.SMEGUK.COM



WWW.SAITEKUSA.COM



WWW.KITCHENAID.COM



WWW.FLAVORLEAGUE.COM

clip-in extensions inspired by jessica simpson created by ken paves

hairdo.

© 2005 HairUWear®



flott hár alla daga

HAIRUWEAR

Heildverslun Icelandicbeauty/Naglafegurð - Lóuhólum 2-4 (Hólagarðar - S. 561 9810 - www.naglafegurd.is)



„Þegar ég kom fyrst út til Póllands gat ég varla hreyft mig úr rúminu vegna vefjagigtar. Ég hafði gengið í gegnum mikið álag þegar ég missti allt sem ég átti og var döpur og kvíðin.“

Skiptir öllu að vilja vera frískur

Hvað er Jónína að gera í Póllandi? Þeirrar spurningar spyrja margir ekki hvað síst vegna þess að fólk kemur hressara, flottara og orkumeira heim úr detoxmeðferð. Breytingin er svo mikil á sumum að talað er um að fólk sé tíu árum yngra og mörgum sinnum léttara bæði á sál og líkama. Eitt besta dæmið um þetta er Jónína sjálf.

TEXTI: Steingerður Steinarsdóttir MYNDIR: Arnold Björnsson

Það liggur auðvitað beinast við að spyrja fyrst hvað er þetta detox?

„Detoxmeðferðin byggir á kenningum dr. Ewu Dabrowsku. Hún telur að með því að fasta sé hægt að hreinsa líkamann af ýmsum eiturefnum sem sest hafa að í innflum okkar og berast út í blóðrásina og valda sýkingum og sjúkdómum. Þetta er ekkert nýtt. Fasta hefur verið notuð frá aldaðöli til að bæta heilsu og ég bendi oft á það í fyrirlestrum mínum að fadír læknisfræðinnar, Hippocrates sagði fyrir ríflega 2500 árum: „Láttu matinn vera lyf þín og lyf okkar matur.“ Hann sagði það líka fásinnu að borða þegar maður væri veikur því þá nærði maður sjúkdóminn.

Við eigum að gera eins og dýrin, hætta að borða þegar við erum veik. Toxísk efni berast inn í líkamann úr andrúmslofti, mat og við myndum þau sjálf innra með okkur til dæmis vegna streitu. Þessi eiturefni berast síðan út í blóðið og valda sjúkdómum. Læknar viðurkenna eitranir og bregðast við með því að skola eiturefnið út úr líkamanum. Með ristilskolon, föstu einu sinni viku, reglulegri hreyfingu og sánaböðum getum við sjálf hreinsað

líkamann, hvílt lifrina, ristilinn og önnur líffæri sem gerir þau betur í stakk búin til að vinna sín verkefni. Meðan á hreinsun stendur skiptir öllu máli að borða hvorki fitu né prótín, lítið af kolvetnum en leggja áherslu á steinefna- og vítamínrika fæðu.

Ég bendi líka á það að í öllum trúarbrögðum heims er mælt með föstu. Það hefur sýnt sig að detox er leið fólks til þess að losa sig við eiturefni sem orsaka sjúkdóma, vanlíðan og almenna vanheilsu. Til þess að hreinsa lifrina, ristilinn, blóðið, liðina, heilann/hugann, nýrun og hormónakerfi líkamans þarf að gefa þeim hvíld. Rannsóknir dr. Dabrowsku sýna fram á að fasta er náttúruleg og fullkomlega örugg leið til að draga úr einkennum sjúkdóma, koma í veg fyrir ofþyngd, lækka blóðþrýsting og kólesteról í blóði og koma jafnvægi á blóðsýkurinn.“

EKKI STÓLPÍPA

Umræðan á Íslandi hefur ekki hvað síst snúist um ristilskolanir og víða taka menn fyrir munninn og flissa þegar þær ber á góma. Læknar segja aftur á móti að heilbrigður líkami sjái

sjálfur um að hreinsa sig og ristilskolon því óþörf. Er nauðsynlegt að fara í ristilskolon og er það eingöngu venjuleg stólpípa?

„Ég segi stundum að hjartað sé í ristlinum,“ segir Jónína. „Þar safnast upp eiturefni, streitan og vanlíðanin. Sjúkdómar í ristli hafa aldrei verið algengari en nú og tíðni ristilkrabbameins hefur aukist mjög einkum hjá körlum. Lyf eru einnig full af efnum sem líkaminn getur ekki brotið niður og þau hlaðast upp í ristli. Andleg vanlíðan tengist einnig mjög ástandi ristilsins og fyrirtíðarspenna, sem hingað til hefur verið talin kvennavandamál, hrjáir ekkert síður karla.

Við truflun í ristilhreyfingum eða aðra truflun í meltingarkerfi eru hreyfingar úrgangsefna í ristlinum mun hægar. Það veldur því að upptakan nær aðeins til vökvahluta fæðunnar, en afgangurinn situr eftir milli sepa og fellinga. Á lengri tíma myndast úrgangsteinar. Slíkir steinar erta þekjuhúð ristilsins og valda myndun rotins örverugróðurs og frásogssvæði ristilsins verður minna. Pungmálmásölt, sveppir, mygla, ger,

snikjudýr og rotvarnarefni safnast fyrir og valda meiri gerjun og rotnun, eiturefni myndast og lifverur eitra sjálfar sig. Allt þetta leiðir til: Þreytu, leiða, lélegar einbeitingar, orkuskortis, kvíða og sykingarhættu vegna lélegs ónæmiskerfis.

Meðferðin í skolonarstólnum tekur um 30-40 mínútur. Sjúklingurinn sest í þægilegan stól og er tengdur við sérstakt lækningatæki. Öll meðferð fer fram undir eftirliti læknis. Hægt er að halla stólnum mismunandi eftir því hvað gagnast mest til að vatnið fari um allan ristilinn. Vatnið sem fer inn í

í veg fyrir að sá veikleiki nái að blossa upp. Með góðu mataræði, reglulegri hreyfingu og heilbrigðu umhverfi ættum við að geta náð 110-120 ára aldri. Læknar líkja ofþyngd við faraldur og talað er um offitu sem stærsta heilbrigðisvandamá 21. aldar. Ég vil leggja mitt af mörkum til að draga úr þeim faraldri með starfi mínu sem detox-ráðgjafi. Sigarettur, áfengi og sykur eru mjög eitruð og þessi eiturefni safnast upp í líkamanum. Lyfjanotkun er einnig óæskileg og læknar eru alltof fljótir að skrifa lyfseðla. Líffærin þarfnast því reglulegrar hreinsunar.

og er ekki beinlínis hættulegt að taka þau af þeim?

„Úti í Póllandi er unnið í nánú samráði við dr. Agnesku Lemanczyk. Hún hefur leitt hundruð Íslendinga inn á nýjar brautir og frá óteljandi algengum lyfjum við til dæmis verkjum, kvíða, svefnleysi og gigt. Fólk hefur auk þess fengið ótrúlega bót meina sinna. Maga- og ristilsjúkdómar lagast verulega, blóðþrýstingur kemst í eðlilegt horf, sykursýki II hverfur, exem og margir aðrir húðsjúkdómar lagast mikið, það dregur úr einkennum MS-sjúkdómsins og allir liðverkir hverfa. Þegar hreinsunarferlið fer í gang gerist margt skrýtið. Ein kona sem hafði verið með eyrnabólgu frá barnæsku og heyrði orðið illa af völdum þeirra fékk eyrnabólgu í bæði eyrun þarna úti og gróftur vall úr þeim. Eftir hreinsunina leið henni hins vegar mun betur og heyrnin batnaði. Ég hef stundum haft eftir tilvitnunina: „Læknar gefa lyf sem þeir vita lítið um gegn sjúkdómum sem þeir vita enn minna um, fólk sem þeir vita ekkert um.““

Sumir segja að þú sjálf sért besta augsýsingin fyrir þessa meðferð. Þú geislar af heilbrigði og lífsgleði og ert ríflega tuttugu kílóum léttari. En þú ert íþróttafræðingur og ævinlega verið í mjög mikilli hreyfingu. Varla hefur þú verið mjög veik eða illa haldin?

„Þegar ég kom fyrst út til Póllands gat ég varla hreyft mig úr rúminu vegna fægjagigtar. Ég hafði gengið í gegnum mikið álag þegar ég missti allt sem ég átti og var döpur og kvíðin. Búið var að loka öllum mínum reikningum og yfirtaka eignir mínar þegar ég hitti konu sem ég kannaðist við á förnunm vegi. Sú hafði búið við mikla vanheilsu árum saman en þarna geislaði hún af heilbrigði og lífsgleði. Ég spurði hana hverju sætti og hún sagðist hafa verið í detoxmeðferð í Póllandi. Nokkrum dögum seinna áskotnuðust mér peningur og ég notaði þá til að fara út. Ég átti ekki pantað eða neitt og ekki

„Fasta hefur verið notuð frá aldaöldi til að bæta heilsu og ég bendi oft á það í fyrirlestrum mínum að faðir læknisfræðinnar, Hippocrates sagði fyrir ríflega 2500 árum: „Láttu matinn vera lyf þín og lyf okkar matur.““

ristilinn er ferskt og u.þ.b. 39°C heitt. Á meðan á meðferð stendur finna sjúklingar hvorki fyrir sársauka né vonda lykt og læknirinn notar sérstakt nudd, dr. W. Sawinows, sem byggir á gömlum rússneskum og tibetskum læknavísindum.“

FASTA OG HREYFING

Ótrúlegar sögur berast af árangri fólks á Czapielski Mlyn eða Elf-hótelinu. Við höfum einnig öll heyrð að megrunarkúrar borgi sig ekki og eftir að þeim er hætt sæki í sama farið hjá öllum. Er það ekki raunin með detox-fara?

„Um það bil 20% þeirra sem fara í detoxmeðferð falla,“ segir Jónína. „Að mínu mati snýst þetta um að halda heilsu og viðhalda heilbrigði. Menningartengdir sjúkdómar verða sífellt algengari og þótt hluti af ástæðunni fyrir því að við veikjumst sé skrifaður í genin þá er hægt að koma

Eftir að heim kemur halda 80% sig hins vegar við ráðleggingar mínar og stunda reglulegar æfingar, borða ekki eftir klukkan sjö á kvöldin, fasta einn dag í viku og drekka mikið vatn yfir daginn. Lifrin hreinsar sig á kvöldin og þess vegna er nauðsynlegt að gefa henni hvíld svo hún geti unnið eðlilega. Þegar fólk hreyfir sig taka frumur líkamans til sín mikla orku og með svitanum skila eiturefni sér út í gegnum húðina. Hreyfingin er því grundvallaratriði og það að fara í sánabað helst einu sinni á dag. Annað sem er mjög mikilvægt er að drekka ekki með mat. Þeir sem drekka með mat þynna út meltingarvökvann og draga þar með úr virkni þeirra ensíma sem brjóta niður næringuna.“

VAR DÖPUR OG VEIK

Þú talar um að lyfjanotkun sé óæskileg. Þarfnast fólk ekki lyfjanna



„Þegar hreinsunarferlið fer í gang gerist margt skrítið. Ein kona sem hafði verið með eyrnabólgu frá barnæsku og heyrði orðið illa af völdum þeirra fékk eyrnabólgu í bæði eyrun þarna úti og gröftur vall úr þeim. Eftir hreinsunina leið henni hins vegar mun betur og heyrnin batnaði.“

JÓNÍNA BEN. FER MEÐ FÓLK Í DETOXMEÐFERÐ Í PÓLLANDI

var vel tekið á móti mér í fyrstu. Mér var samt holað niður í litlu herbergi og eftir nokkra daga fann ég orkuna koma aftur og ég og dr. Dabrowska náðum einstaklega vel saman. Í dag er ég hamingjusöm og róleg, sátt við mitt hlutskipti og til í hvaða verkefni sem er.“

Er eitthvað fleira sem við þurfum að huga að?

„Já, candida-sveppurinn kemur ekki fram í blóðsýnum en mjög margir eru sýktir af þessum svepp sem nærast á sykri, hveiti, geri og glúkógeni. Hann herjar á prógesteron-hormónið og

kemur ójafnvægi á hormónabúskap líkamans. Það þarf að svelta sveppinn til að losna við hann og taka inn bioflavonoids en þau efni finnast til dæmis í beiskum berki greip ávaxtarins. Við nútímafólk viljum ekki þessa beiskju en hún er okkur nauðsynleg sem og omega 3, 6 og 9 fitusýrur. Steinefnaskortur er það sem aðallega hrjáir mannkynið í dag en grænmeti er mjög ríkt af steinefnum. Við þurfum að breyta um hugsunarhátt og hætta að reyna að lækna tilfinningalíf okkar með óhollum mat og huga að bæði andlegri og líkamlegri heilsu með hollum mat,

reglulegri hreyfingu og hugrækt hvort sem hún fer fram gegnum hugleiðslu eða aðra andlega iðkun.“

Jónína er umsetin þann tíma sem hún dvelur á Íslandi því fólk vill heyrna meira um detoxmeðferðina auk þess sem þeir sem þegar hafa farið með henni út eru í stöðugu sambandi til að fá hvatningu og styrk til að halda sig við efnið. Ekki er nokkur vafi á því að meðferðin í Póllandi skilar árangri og um það geta ótalmargir Íslendingar vitnað og eins og Jónína segir er vilji til að taka ábyrgð á eigin heilsu allt sem þarf.

ORÐIN SJÁLFRÍ MÉR LÍK Á NÝ

Ritstjóri hann/hún fór í detoxmeðferð í Póllandi í haust og vill deila þeirra reynslu með lesendum:

Í tæplega sextán ár hafði ég barist við aukakíló. Ég hef alltaf verið kraftmikil og hreyft mig reglulega en eftir að ég greindist með vanvirkni í skjaldkirtili er eins og líkaminn hafi aldrei fyllilega náð sér. Ég hafði tekið mig á tímabundið og grennst um 8-10 kíló en ávallt gefist upp eftir vissan tíma og bætt á mig aftur. Þegar lagt var af stað vissi ég lítið annað um þessa meðferð en að ótalmargir höfðu lést heilmikið á þeim tveimur vikum sem þeir dvöldu á Czapielski Mlyn og það taldi ég helsta kostinn við förina. Sú skoðun átti eftir að breytast. Ég hef alltaf gengið mikið og verið leiðsögumaður í gönguferðum. Undanfarið hef ég hins fundið fyrir því að á göngu meðist ég fljótt og þolið er mun minna en það var. Allt frá því ég var tvítug hef ég líka þjást af slitgigt í hnjám og því fylgja verkir sem hindra iðulega eðlilegar hreyfingar. Ég vaknaði líka oft upp á næturnar við verki. Allir liðverkir hurfu fyrstu

vikuna og það þrátt fyrir að ég hreyfði mig mun meira en áður. Þar hjálpaði líka frábært nudd sem ég fékk á hverjum degi hjá pólsku nuddurunum og hitinn í infraraða klefanum og sánunni.

Eftir fjóra daga í detox var ég farin að ganga 8-9 kílómetra á dag í hraðri stafagöngu. Ekki nóg með það heldur gekk ég af mér flesta aðra gesti og var ævinlega fremst í hópnun með þjálfurunum. Það er varla hægt að kalla annað en góðan árangur hjá manneskju sem komst ekki upp Öskjuhlíðina án þess að verða lafmóð. Ég tók einnig þátt í boltaleikfimi og naut þess í botn að hamast og hrossast á risastórum gúmmibolta. Í fyrsta skipti á ævinni fannst mér gaman í leikfimi. Þetta þol hefur ekkert minnkað eftir að heim kom og nú rúmunum mánuði síðar hleyp ég í Kraftgöngu um Öskjuhlíðina þrisvar í viku og fer í klukkutíma stafagöngu með hundinn á hverjum degi og í sund að minnsta kosti vikulega.

En þótt ég sé þakklát fyrir aukið þol og líkamlega vellíðan er andlega hliðin ekki síður hreinsuð í afeitruninni í Póllandi. Ég er ákaflega gláðsinna og bjartsýn að eðlisfari en af einhverjum ástæðum greip mig depurð og mikil tilfinningasemi á þriðja degi í detoxi.

Ég ákvað því að nota tækifærið og hreinsa út gömul sárindi og gerði það svo um munaði í ristilskolun. Í því tilfelli hjálpaði líka það frábæra fólk sem var með mér þarna úti. Hljýjan og samstaðan var slík að ég tel þau öll vini mína og hlakka til í hvert skipti sem við ákveðum að hittast. Jónína er líka bráðskemmtileg kona og hún kann á því lagið að hressa mann við og gleðja döpur hjörtu.

En hvað kom mér mest á óvart í þessu ferli? Eiginlega þrennt. Fyrst af öllu hversu fólkskvalausa umhyggju Jónína ber fyrir skjólstaðingum sínum. Í öðru lagi hvað það var gaman þrátt fyrir að engar veislumáltíðir væru bornar fram. Ég var sársvöng mestallan tímann en full af orku og gleði. Í fyrsta skipti á ævinni hafði ég ekki um annað að hugsa en sjálfa mig og gat leyft mér að fara í nudd, fótstyrtingu, andlitsbað, klippingu og hvað annað sem hugurinn girmtist. Ég las sex bækur, drakk ómælt af tei og talaði um heima og geima við skynsamt og gott fólk. Í þriðja lagi hversu óskaplega falllegt umhverfi Elf-hótelsins er og hversu gríðarlega orku hægt var að sækja í fegurðina og kyrrðina. Starfsfólk hótelsins var líka hlýlegt og allt að vilja gert til að gera eins vel við Íslendingana og hægt var.

Christina Aguilera

INSPIRE

FOLLOW YOUR INSPIRATION



Kærleiksrík fæða ...

Senn koma jólin og allt sem þeim fylgir, konfekt og smákökur liggja út um allt í fyrirtækjum og verslunum og oft getur verið erfitt að standast þessar freistingar! Það er lítið fjör í því að ætla í fína jóladressið og átta sig á því að það sé orðið heldur þrengra en gert var ráð fyrir. Hákon Már Örvarsson, matreiðslumeistari á Gló, lumar hins vegar á uppskrift fyrir okkur sem er í hollari kantinum. Í staðinn fyrir hvítt hveiti og hvítan sykur er notað spelt hveiti og hrásykur.

Þessar Brownies eru algjört æði og er alveg tilvalið að búa sér til og taka með í vinnuna eða bílinn þegar þú ert að útrétta. Það á að gæða sér á þessum kökum með góðri samvisku. Endilega kíkðu á Gló í hádeginu þar er að finna mikið úrval af ljúffengum réttum sem eru heilsusamlegir og hollir. Þar er einnig að finna mikið úrval af dýrindiskökum sem Hákon bakar af hjartans lyst og þær innihalda, spelt, lífrænt súkkulaði og hrásykur. Þeim má svo skola niður með nýmöluðu kaffi.

BROWNIE

170 g smjör
300 g dókkt súkkulaði (með um 60% kakóinnihald)
190 g hrásykur
3 egg
1 tsk. vanilludropar
50 g fínmalað spelt-hveiti
30 g grófara spelt-hveiti
30 g kakó
½ tsk. salt
150 g saxaðar valhnetur (má sleppa) (gullið bakað kókosmjöl)

ADFERD:

Bræðið smjör, súkkulaði og sykur saman í skál yfir vatnsbaði, takið af hitanum og passið að blandan sé ekki mjög heit.

Hrærið saman eggjum og vanilludropum, blandið varlega og vel við súkkulaðið.

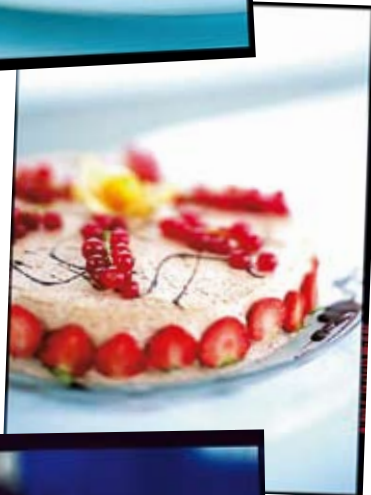
Sigtið saman hveiti, kakó og salt. Blandið hnetum saman við. Og bætið þar næst eggja- og súkkulaðiþblöndunni saman við.

Bakað í smurðu eldföstu móti eða kökuformi við 175° C í u.þ.b. 25 mín. – eða þar til kakan er fullbökuð. Gott að stinga þrjón í miðju formsins til að athuga hvort svo er.

Leyfið Brownie-plötunni að kólna alveg í forminu. Helst yfir nótt, ekki endilega í kælskáp. Síðan er hægt að skera Brownie-bita, eða eins og við gerum stundum, hræra bitana saman í hrærivél í smástund, búa til kúlur úr þeim og velta þeim upp úr kókosmjöli.

Geymist í nokkra daga eða allt að viku í vel lokuðu góðu boxi.

Hákon Már Örvarsson er yfirmatreiðslumaður á Gló. Hann fékk meðal annars bronsverðlaunin í matreiðslukeppninni frægu Bocuse d'Or en keppnin er oft kölluð heimsmeistarakeppni einstaklinga í matreiðslu. Hákon nam matreiðslu í heimabæ sínum, Akureyri, og var áður yfirmatreiðslumaður á Vox Nordica, yfirmatreiðslumaður á Hótel Holti um tíma og matreiðslumaður á hinu þekktu veitingahúsi Leu Linster í Luxemborg (Chef de Cuisine) svo eitthvað sé nefnt.





Betri líkami, breytt líf

Ástundun/Glómotion er sex vikna námskeið á vegum Rope Yoga-setursins sem umbreytir lífi þínu og líkama. Á námskeiðinu er byggt ofan á undirstöðuatriði Rope Yoga með persónulegri næringaráðgjöf, fyrirlestri og glóslow æfingum. Glóslow æfingarnar eru gerðar afar hægt og með fullri vitund og ásetningu. Áhersla er lögð á öndunar-, flæðis- og stöðuæfingar, mótstöðuæfingar í tækjum, teygjur og slökun. Tímar eru þrisvar í viku og hver tími 90 mínútur.

Sannað er að glóslow þjálfun gefur 50% betri árangur en hefðbundin tækjapjálfun og því mega þátttakendur búast við miklum árangri sem skilar sér m.a í aukinni orku, meiri ánægju með lífið, betri brennslu, stæltari líkama og betri líkamsvitund.

Einungis sjö þátttakendur eru í hverjum hóp sem tryggir hámarksárangur. Ath: skilyrði til þátttöku er að viðkomandi hafi lokið byrjendanámskeiði í Rope Yoga.

Þetta hafði Ragga Gísla, um Ástundun/Glómotion að segja:

ÉG FÓR MEÐ TILHLÖKKUN OG GLEÐI Í TÍMA

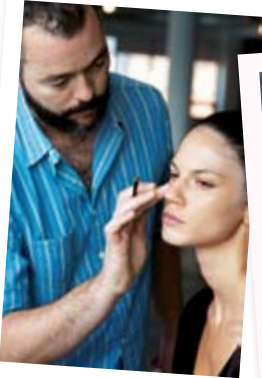
Rope Yoga er líkams- og hugræktarkerfi sem ég er óendanlega þakklát fyrir að hafa kynnst. Í fyrsta sinn fer ég með tilhlökkun og gleði í tíma, sem er nýtt í mínu „líkamsræktarlífi“.

Mér var áður kennt að „no pain: no gain“ væri hið eina rétta svo árangur næðist, að berja á líkamanum, refsa honum fyrir að vera aldrei í nógu góðu standi. Mér fannst ég vera heilmikil hetja að komast í gegnum prógrammið því þetta var svo vont og erfitt. Af hverju heyrum við nær alla tala um að erfitt sé að byrja í einhverri líkamsrækt eða komast aftur í gang?

Guðni hefur vakið hjá mér nýja sýn á heilsufar og umönnun á sjálfri mér sem felst t.d. í að veita öndun og huga sérstaka athygli í líkamsæfingum.

Rope Yoga er frábært kerfi sem ég vildi að sem flestir leyfðu sér að kynnast og njóta. Í Setrinu ríkir gott og kærleiksríkt andrúmsloft sem yndislegt er að sækja.

*Með kærleik og þakklæti,
Ragnhildur Gísladóttir Tönskáld*



Forvitnilegur glæsileiki

Haust- og vetrarförðunarlína Shiseido er að þessu sinni einstaklega áhugaverð. Fallegir litir og farði sem á engan sinn líka hljóta að vekja forvitni margra kvenna og ný gerð hyljara gefur færi á að skapa heillandi og fagað yfirbragð sem er lokkandi, smart og til þess fallið að yta undir sjálfstraustið.

Cover Yourself! eða sveipaðu þig hulu, er slagorð hyljarans frá Shiseido og ekki af ástæðulausu. Hann gefur konum tækifæri til að hylja bauga, misfellur og bletti á andliti en um leið er leikið með tvöfalda merkingu orðtaksins á ensku. Þetta orðtak getur nefnilega einnig þýtt að slá varnagla og sjá til þess að verkið sé fullkomlega unnið. Það er förðunarmeistarinn Dick Page sem hannaði haustlínu Shiseido og hann gefur konum eftirfarandi ráð:

Hyljara er ætlað að jafna og samræma húðlitinn og gefa öllum fallegt litarft. Rauðir blettir hverfa og sömuleiðis baugar undir augum. Veldu lit sem er aðeins ljósari en þinn eigin húðlitur og dúmpaðu hyljarakreminu á þá staði sem þurfa þess með. Til eru kremkenndir hyljarar sem setja má yfir farða.

Ekki bera beint á baugana því það gæti gert illt verra. Til að hylja dökka bauga getur þú blandað saman hyljara og

farða og þannig lýst þá til mikilla muna.

Eitt besta ráðið til að láta baugana hverfa er að setja svólitinn „highlighter“ inn í augnkrókana til að draga athyglina frá dökku skuggunum.

FIGURDIN HIÐ INNRA

Litalínan sem Dick Page hannaði er til þess gerð að draga fram fegurð hverrar og einnar konu og undirstrika náttúrulegt útlit hennar. Dick hefur mikla trú á kinnalitum og segir að þeir séu húðinni jafnnaúdsynlegir og vítamín fyrir heilsuna. Þetta hefur hann að segja um þessa töfrandi liti:

Þegar velja á kinnalit er best að finna þann lit sem er líkastur þínum eigin húðlit eftir að þú hefur verið í ræktinni. Flestir munu kjósa bleika eða rósráuða liti en þær sem hafa dekkri húðlit geta notað gullna eða koparráuða liti.

Hvernig púðrið í kinnalitnum er fer eftir smekk hvers og eins en best er að prófa að bera það laust yfir andlitíð

áður en það er keypt til að finna hvernig þú kannt við það.

Brostu og berðu síðan með kinnalitabursta púðrið á þykkasta hluta kinnanna og láttu það hverfa út í hárlínuna. Dustaðu svo að lokum aðeins yfir nefið.

SAMRÆMD HEILD

Fleiri frábærar nýjungar er að finna í Shiseido-línu Dicks og þar á meðal má nefna farðann sem blandast húðinni á ótrúlegan hátt og dregur fram fegurð hennar. Augnskuggafurnur í litum sem henta hverri einustu konu og undirstrika augun þannig að þau ljóma. Varalítabyntar sem bera má á varirnar eins og varalit og gefa þeim mykt og glans og glossið blandað perludufti og gullnum ögnum sem endurkasta ljósinu. Það er ekki hægt að gera betur en þetta og sannarlega spennandi haust og vetur framundan með hjálp Shiseido.



Silfurbakki



Kertaglös m/loki



Einstakir skartgripir



Servéttuhringir



Bókarnerki



Stytur



Einstök jólakerti með ilm



Hefubundin jólakerti með ilm



Jólakerti í krusum með ilm



Kristalstjakar



Skartgripatré



Lampar

Mikið úrval af
fallegum jólavörum
á sanngjörnu verði

BORÐ FYRIR TVO

Nýkominn sending af
JÓLAKERTUM
Ilmkerti sem gleðja
hjarta og sál

Einstakir hlutir fyrir einstök heimili

Beauty Bars gengið kynnr:

Ljósmyndir: Karl Berndsen

Stilisti: Ragga Gísla

Lýsing og tölvuvinsla:

Lioart.com

Hár og fördun: Kalli og

Ísak á Beauty Barnum

með Make Up Store

snyrtivörum

Model: Erla K @Eskimo

og Apena @Eskimo

Slá og hattur: Aftur

Grifflur: Steinunn

Leggings og bolur:

Andersen og Laut

Hálsmen og net:

Spakmannsspjarir

Úr og stafur:

Kornélius í Bankastræti

Annað: Stylo



Jakki: Steinunn
Hálsblúnda:
Spakmannsspjarir
Úr og armband:
Kornelius í Bankastræti
Annað: Stylo



Kjöll: Elm

Taska: MiuMiu,
Sævar Karl í Bankastæti

Treffill: Steinunn

Hálsfjaðrir: Spakmannsspjarir

Úr: Kornélius í Bankastræti

Annað: Stylo



Slá og bolur:
Andersen og Loued
Blúndupils:
Stella í Bankastræti
Leðurpils: Prada,
Sævar Karl í Bankastræti
Úr og armband: Kornelius

Fátt er skemmtilegra en handgerðar gjafir. Þær eru svo persónulegar og gefandinn hefur lagt svo mikið í þær. Það er líka gaman að búa jólagjafirnar til sjálfur. Í bókaflöknum Hugmyndabanki heimilanna hjá Eddu útgáfu komu nýverið út sex bækur sem ættu að auðvelda öllum að senda frá sér heimagerðar jólagjafir þetta árið og skreyta heimili sitt sem aldrei fyrr.

TEXTI: Steingerður Steinarsdóttir



Virkjaðu sköpunargáfuna



STIMPLAÐ Á PAPPÍR, TRÉ OG TAU

Stimplar eru til margra hluta nýtsamlegir eins og sjá má í bókinni Stimplað á pappír, tré og tau. Hægt er að búa til eigin gjafakort, boðskort og merkimiða á pakka með því að nota fallega stimpla og mála inn í myndina. Þeir hugmyndaríku og duglegu geta einnig búið til eigin gjafapappír, vatnslitamyndir, krúsir, dagatöl og hvað annað sem hugarinn gírnist.



PRJÓNNAÐ AF LIST

Mikið vatn hefur runnið til sjávar síðan íslenskar konur gengu prjónandi milli bæja. Þær eru þó enn til sem sitja með prjónana yfir sjónvarpinu á kvöldin og klæða börnin sín í handprjónaðar peysur, vettlinga og húfur. Í bókinni Prjónað af list eru uppskriftir og hugmyndir af alls konar flikum fyrir þessar útsjónarsómu og duglegu konur. Bæði börn og fullorðnir njóta svo góðs af.



HEKLAÐ AF LIST

Í bókinni Heklað af list er að finna uppskriftir af armböndum, treflum, skrauti á fót og tösukur og margt fleira sem getur nýst bæði til gjafa og til að bæta eigið útlit. Með heklaðri dúllu er hægt að hressa upp á gamla púða, tösukur, peysur og ótalmargt fleira og heklað hárskraut er virkilega flott.

JÓLIN KOMA FYRR EN VARIR

Jólafondur eftir Tone Merete Stenklov og Miriam Nilsen Morken gefur færi á að hefja jólaundirbúninginn snemma í ár og búa til eitthvað fallegt til að hengja í glugga eða á tréð með börnunum. Heimagerð jölaskraut er líka góð gjöf handa þeim sem allt eiga.



SKÍNANDI SKART

Glysgirnir er mannum eðlislæg og flestir njóta þess að skreyta sig með litríkum perlum, fjöðrum eða öðru sem til fellur. Í bókinni Skínandi skart eru kenndar ótal aðferðir við að setja saman alls konar efni í fallega skartgrip. Þetta er falleg bók stútfull af hugmyndum sem kveikja ímyndunaraflíð og virkja sköpunarkraftinn.



HAUST- OG VETRARSKREYTINGAR

Náttúran skartar sínu feegursta á haustin og því ómótstæðilegt að bera eitthvað af þessari fegurð inn í hús til sín. Þar má setja köngla, greinar, lyng, ber og mosa í annað samhengi og skreyta heimilið á sérlega fallegan hátt. Í bókinni Haust- og vetrarskreytingar er að finna hugmyndir af margvíslegum blómaskreytingum sem eiga það sameiginlegt að nýta efnivið sem sækja má úti í garð eða í íslenska náttúru í bland við önnur efni.



Kringlunni og Smáralind
warehouse.co.uk

WAREHOUSE



NÝ GETNAÐARVARNAR- PILLA VÆNTANLEG

Ný getnaðarvarnarpilla er væntanleg á íslenskan markað. Pillan inniheldur hormónið drospírenon ásamt lágum skammti af estrogen og er gefin samkvæmt nýju skömmtunarkerfi. Árangurinn er lægri og jafnari hormónabúskapur allan mánuðinn.

Pillan nefnist Yaz og er ný og endurbætt útgáfa af Yasmine og Yasminelle og kemur á markað á Íslandi á næstunni. Yaz hefur verið á markaði í Bandaríkjunum, Asíu og Suður-Ameríku í tvö ár með góðum árangri. Getnaðarvörn lyfsins felst fyrst og fremst í því að koma í veg fyrir egglös. Jafnframt því hafa hormónin áhrif á slímmyndun í legshálsinum með þeim afleiðingum að sæðisfrumur komast síður í legið og erfitt er fyrir frjývgað egg að festast í slímhúð legsins.

Virknir pillunnar er ekki aðeins sem vörn gegn getnaði heldur hefur hún einnig góð áhrif á fyrirtíðaspennu. Rannsóknir sýna að 50-80% kvenna á barneignaraldri finna fyrir fyrirtíðaspennu og getur það verið allt frá vægum kvíðverkjum og höfuðverk yfir í migreni og mjög slæma verki sem verða til þess að viðkomandi kona missir úr vinnu. Ekki er vitað nákvæmlega hvers vegna konur finna fyrir fyrirtíðaspennu en það tengist hormónabúskap konunnar órjúfanlegum böndum.

Nýja skömmtunarkerfið felur í sér að í spjaldinu eru 24 pillur með virku efni en aðeins fjórar með óvirku efni. Venjan er sú að spjaldið innihaldi 21 pillu með virku efni en sjö með óvirku. Jákvæðu eiginleikar hormónsins drospírenon ásamt styttingu á tímabilinu sem óvirku efni eru tekin gera það að verkum að hormónabúskapur konunnar helst jafnari allt tímabilið, einnig yfir dagana fjóra. Hormónið hefur jákvæð áhrif á fyrirtíðaspennueinkenni s.s skapsveiflur, pirring, vökvæðing og eymsli í brjóstum, sem oft koma fram á þeim dögum sem óvirku efnin eru tekin.

Rannsóknir hafa einnig sýnt góða virkni Yaz gegn depurð í tengslum við tíðir, við óhreinni húð og við að halda vökvæðingunni í jafnvægi en konur finna oft fyrir bjúg í kringum tíðir.

HVAÐ ER DRÓSPÍRENÓN?

- Yaz inniheldur tvö virk efni (hormón), dróspírenón og etínýlestradíól. Dróspírenón er samtengt hormón og hefur sömu áhrif í líkamanum og kvenhormónið prógesterón.
- Prógesterón eru kynhormón sem einkum er að finna í konum. Meginhlutverk þeirra er að stjórna tíðahring kvenna en einnig gegna þau veigamiklu hlutverki við meðgöngu og fósturþroska.
- Estrógen er samheiti yfir nokkur efnasambönd með svipaða verkun. Af þeim er estradíól öflugast og hefur það mest áhrif á myndun kyneinkenna hjá stúlkum á kynþroskaskeiði, eins og stækun brjósta og fitusöfnun á mjóðmum. Etínýlestradíól virkar eins og kvenhormónið estradíól en verkunartími þess er þó lengri þegar það er tekið inn. Eftir að kynþroska er náð hefur estrógen helst áhrif á viðhald síðkominna kyneinkenna, eins og þykkun og þroskun legslímunnar og undirbúning líkamans fyrir meðgöngu, fæðingu og mjólkurgjöf. Einnig taka þau þátt í stjórnun vatns- og saltjafnvægis í líkamanum og auka nýmyndun prótína ásamt vaxtarhormóni frá heiladlingli.

Áhriðarík meðferð við sveppasykingum í leggöngum

Finnir þú fyrir kláða, sviða og óþægindum í og við leggöng gæti verið um sveppasykingu að ræða. Pevaryl® er sveppalyf með breiða sveppaeyðandi verkun. Meðferð með Pevaryl® skeiðarstílum gefur háa tíðni lækningar og skjóta linun einkenna.

Pevaryl® er bæði áánlegt sem mjúkur skeiðarstill og krem. Þegar um er að ræða sveppasykingar sem bæði eru í og umhverfis leggöng er mælt með sam tímis notkun skeiðarstíla og Pevaryl 1% kreams. Leiki vafi á hvort um sveppasykingu sé að ræða, leititú læknis.

Engin þekkt áhætta er af notkun Pevaryl® á meðgöngu.



Pevaryl® fæst án lyfseðils

Pevaryl® 150 mg skeiðarstílar, Pevaryl Depot® 150 mg skeiðarstill með foröðverkun, Pevaryl® 1% krem, (ekónazól). Lyfið er notað við sveppasykingu í leggöngum og á víri kynfarum af valdum sveppisins *candida albicans*. Nákvæmar leiðbeiningar um sköttmün fylgja lyfinu. Til að ná sem bestum árangri skal ávallt fylgja leiðbeiningum í lyfiseðli. Þar eru einnig upplýsingar um hugsanlegar aukaverkanir. Leititú til læknis eða lyfjastofndings ef þú ert á frekari upplýsingum um lyfið. Lyfið er ekki ætlað börnum. Þeir sem hafa ofsæmi fyrir einhverjum af innihaldsefnum lyfsins eiga ekki að nota lyfið. Pevaryl skeiðarstílar og krem innihalda efni sem geta eyðlagt hettur og verjur sem innihalda latex og þar með minnkað öryggi þeirra. Því skal ekki nota lyfið með þessum getnaðarvörnum. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en þyrjað er að nota lyfið. Markaðsleyfshafi: Janssen-Cilag AB. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, 210 Garðabæ.

STJÖRNURNAR KLÆÐAST *rauðu á rauða dreglinum*

Rauði kjóllinn virðist aldrei detta úr tísku enda litur ástríðu og við þurfum alltaf á slíku að halda. Stjörnurnar í Hollywood vita að rauður á alltaf við og þær mæta því í eldrauðum kjólum í hverja veisluna á fætur annarri. Aldur skiptir ekki máli þegar kemur að rauða litnum en vissara er samt að velja snið sem hæfir aldri og líkamsbyggingu konunnar.

TEXTI: Íris Alma Vilbergsdóttir

BETTY WHITE

Gullna stelpa Betty White yngst um mörg ár í þessari fallegu eldrauða buxnaðragt. Takið eftir silfurskrautinu á kraganum og bringunni sem tónar vel við hálsfestina. Frú White sýnir hér að djarfir litir eru ekki bara fyrir þær ungu.

CHARLIZE THERON

Charlize Theron er alltaf með puttann á tiskupúlsum en hér er hún í hárauðum hnésíðum kjól sem sér til þess að allra augu séu á Charlize. Takið eftir því að hún ber enga skargripi heldur leyfir kjólnum og skrautlegri handtöskunni að njóta sín.

MELORA HARDIN

Melora Hardin er stórglæsileg á rauða dreglinum í eldrauðum síðkjól. Hardin er með varalit og naglalakk í stíl við kjólinn en allir fylgihlutir eru silfurlitaðir. Blómið á mjöðminni vekur sérstaka athygli og gerir kjólinn sérstaklega dómulegan.

TRICIA HELFER

Tricia Helfer valdi hér glæsilegan síðkjól sem undirstrikar fallegan vöxtinn. Kjóllinn er tekinn saman í mittið og gefur henni hinn ómótstæðilega stundaglasavöxt. Skartið er látlaust og tekur því ekki athyglina frá kjólnum.

GIULIANA DEPANDI

Giuliana DePandi er ein af skærustu stjörnunum á E-sjónvarpsstöðinni og hún vakti sannarlega athygli á rauða dreglinum í þessum fallega síðkjól. Fylgihlutir DePandi eru silfurlitaðir en takið sérstaklega eftir svarta naglalakkinu sem pönkar aðeins upp útlitið.

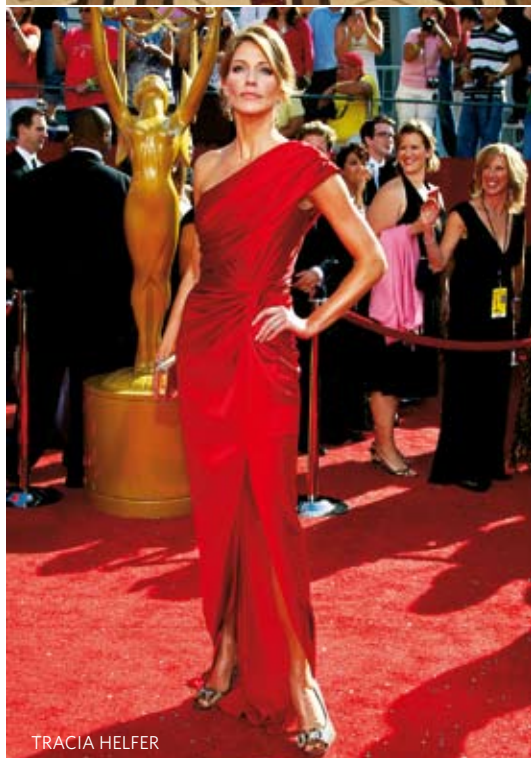




CHARLIZE THERON



MELORA HARDIN



TRACIA HELFER



GIULIANA DEPANDI

Svo miklu meira en andlitsbað

Seint verður hægt að vanmeta gildi þess að gefa sér tíma til að slaka á og gleyma sér andartak í amstri dagsins. Leiðirnar til þess eru margar og mismunandi en sú vanmetnasta er ábyggilega heimsókn á snyrtistofu. Þetta varð blaðamanni deginum ljósara í andlitsbaði á Dr. Hauschka Snyrti- og nuddstofunni á horni Skólavörðustígs og Óðinsgötu.

TEXTI: Steingerður Steinarsdóttir

Dr. Hauschka eru engar venjulegar snyrtivörur. Þær eru framleiddar af elsta og virtasta náttúru-lækninga-fyrirtæki Þýskalands og í þær eingöngu notaðar lífrætt ræktaðar jurtir og heilnæm efni. Eina rotvörnin er ilmkjarnaolíur sem jafnframt gegna því hlutverki að efla og styrkja notandann. Í fjórutíu ár hefur þessi lína verið leiðandi í heilnæmum snyrtivörum en það var snyrtifræðingurinn Elisabeth Sigmund sem þróaði þessar vörur ásamt efnafræðingum, lyfjafræðingum og náttúru-læknum Dr. Hauschka.

Öll meðferð með þessum snyrtivörum miðar að því að efla líkamann til að vinna sjálfur og endurnýja, laga og lækna. Dr. Hauschka vörur snúast því um allan líkamann, fætur, miðju og höfuð eins og Inga Louise Stefánsdóttir snyrtifræðingur orðar það. Þetta er heildræn meðferð. Elisabeth Sigmund tók eftir því að þegar konur komu á stofuna hennar voru axlirnar stífar og fæturnir kaldir. Hún kaus því að byrja á að taka á þeim einkennum áður en nokkuð annað var gert. Fyrst eru fætur (jarðtengingin) og síðan handleggir (miðjan) nuddaðir með salvíu- og rósmarínolíu en þær jurtir örva starfsemi húðarinnar og ilmurrinn af þeim minnir á sumar, sól og vellíðan.

ALGJÖR SLÖKUN

Og þá er komið að höfðinu. Fyrst er andlitið hreinsað og Inga segir að viðhorf snyrtisérfræðinga Dr. Hauschka sé það að hreinsa, örva endurnæra og ná fram jafnvægi með því að meðhöndla húðina á mildan hátt..

Hún notar líka heita og kalda bakstra sem örva og styrkja húðina, auka blóð- og næringarflæði til hennar og auðvelda hreinsun. Hún nuddar einnig andlitið með litlum burstum og örvar þannig sogæðakerfið til að vinna en það er hreinsikerfi líkamans. Ónæmiskerfið nýtur svo góðs af því að á meðan sogæðarnar eru virkar komast færri bakteríur í gegnum kerfið. Árangurinn lætur heldur ekki á sér standa. Húðin er hrein, mjúk og þreytumerki hafa minnkað til mikilla muna. Tveggja tíma seta í stólnum hjá Ingu er á við margra klukkutíma svefn og það besta er að efnin halda áfram að vinna og húðin ljómra í marga daga á eftir.



HALTU HÚÐINI HEILBRIGÐRI

Gott ráð til að viðhalda árangrinum sem Dr. Hauschka andlitsbað gefur er að nota þessar frábæru snyrtivörur daglega.

Dr. Hauschka Regenerating Day Cream er gert úr bestu fánlegum jurtaolíum og dregur úr hrukku, endurnýjar húðina, gefur henni ljóma og eykur teygjanleika hennar. Húðin verður mjúk, falleg og það dregur úr rauðum blettum og ertingu.

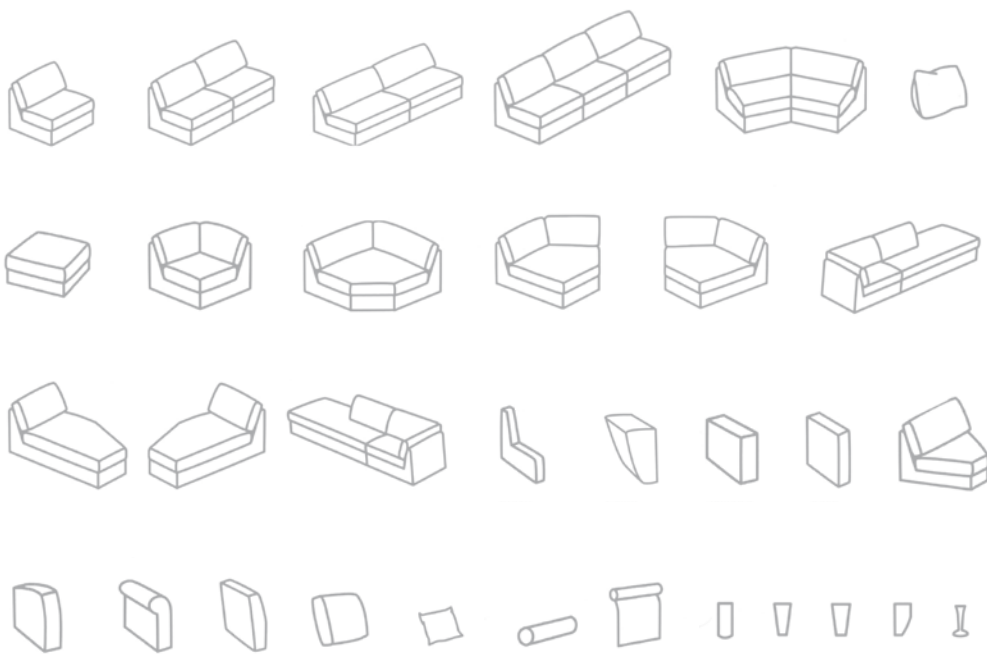
Dr. Hauschka Regenerating Serum er sérlega virkt og oflgt krem. Á hverjum morgni er húðin hreinsuð og síðan er borið á hana olíulaust endurnærandi serum frá Dr. Hauschka. Serumið gefur raka og örvar húðina til að endurnýja sig og viðhalda fallegu útliti.

Dr. Hauschka Cure Intensive O4 er tuttugu og átta daga meðferð hönnuð til að efla húðina og örva hana til að draga úr öldrunarmerkjum. Um er að ræða hressandi sprej sem sprautað er á andlitið og gefur húðinni umsvifalaust skilaboð sem verða til þess að hún sléttist, styrkist og verður ótrúlega falleg. Þessar frábæruvörur fást í versluninni Yggdrasil, Skólavörðustíg 16.

OFURLÍTIÐ MEIRA UM DR. HAUSCHKA

Dr. Hauschka vörurnar eru mjög fjölbreyttar og það gefur snyrtifræðingum fyrirtæksins færi á að aðlaga meðferðina að þörfum hvers og eins. Allar jurtirnar eru ræktaðar á sérvöldum landsvæðum. Jurtirnar eru meðhöndlaðar af virðingu, gengið á sérstökum stígum milli blómanna og menn tala ekki hátt, enda hafa rannsóknir sýnt að jurtir eru viðkvæmar fyrir neikvæðum umhverfisáhrifum. Aðeins viðurkenndar lækningajurtir eru notaðar í vörurnar og engu er blandað í formúluna sem ekki er beinlínis þar til að gera gagn. Þetta eru vandaðar snyrtivörur sem byggja á heimspeki sem er í senn mannvæð og umhverfisvæn.

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

Góðir gestir, eða hvað?

Gestrin er Íslendingum í blóð borin eða því viljum við að minnsta kosti trúa. Hér áður þótti sjálfsagt að taka á móti gestum hvenær sem þeir bönkuðu upp á, reida fram það besta sem til var í húsinu matarkyns og bjóða síðan gistingu ef á þurfti að halda. Þannig er það enn að sumu leyti en margt hefur líka breyst. Með aukinni ferðaþjónustu þurfa fáir á beina að halda á ferðlögum innanlands en öðru máli gegnir um útlönd og allir Íslendingar búsettir erlendis þekkja ágang gesta og í sumum tilfellum yfirgang. Sú spurning vaknar þá óneitanlega hver séu mörk hlylegrar gestrisni og þess að láta traðka á sér?

TEXTI: Steingerður Steinarsdóttir

Gott er að eiga hauk í horni sefir máltækið og skiljanlegt að ferðaglaðir Íslendingar kætist yfir vinum og ættingjum sem búsettir eru erlendis. Hvað er betra en að fá gistingu í stórborgum endurgjaldslaust og að auki leiðsögn kunnugra um helstu skoðunarstaði og bestu verslunarhverfin. Í flestum tilfellum eru vinirnir eða skyldmennirnir líka glöð að fá gesti heiman að og taka þeim af hlýhug. Gesturinn ber með sér ofurlítinn keim af öllu því sem Íslendingurinn saknar í útlöndum og þetta ætti að vera fullkomið samband þar sem báðir græða og er það oftast.

En undantekningar eru frá þessari reglu eins og öðrum. Þeir sem leggja upp frá Íslandi í langþráð frí eru fullir orku og þess albúrnir að njóta sem mest og best dásemma landsins sem þeir ætla að heimsækja. Í slíku hugarástandi gleymist hugsanlega að þeir sem búa erlendis eru á sínu heimili og ekki í neinu fríi. Í útlöndum er það því miður enn ekki gild afsökun fyrir að mæta ekki í vinnu að í heimsókn sé gestur frá Íslandi. Hið sama gildir um skólayfirvöld. Þau hafa á því lítinn skilning að námsmaður skili ekki verkefnum eða mæti ekki í tíma vegna kröfuharðra gesta frá heimalandinu. Það er því ekki aðstæða að lenda í þegar kærkominn gestur mætir upprifinn að morgunverðarborðinu á hverjum morgni og spyr með eftirvæntingu: „Jæja, hvert ætlar þú með mig í dag?“

GESTIR LAGI SIG AÐ RÚTÍNUNNI

Marga setur hljóða þegar þeir eru spurðir svona spurninga. Þeirra biður

ekkert annað en hversdagsleikinn, fara með börnin í skóla eða á leikskóla, mæta í vinnu eða skóla og koma síðan heim til að skola úr óhreinu flikunum, versla, elda og vonandi slaka aðeins á áður en haldið er í háttinn aftur. Galvaskur gesturinn passar illa inn í þá rútinu og verður eiginlega bara að bjarga sér sjálfur sem best hann getur. Gestgjafinn gefur honum þann tíma sem hann hefur aflögu annað er ekki á hans færi að veita.

Það er merkilegt hversu margir Íslendingar í útlöndum hafa sögur að segja af gestum af þessu tagi. Hressu fólki sem komið var til að skemmta sér og vildi sitja fram eftir nóttu yfir raudvínsglasi eða koníakstári og fannst vinurinn góði bæði fúll og breyttur að hafa ekki úthald fram yfir miðnætti. Sú staðreynd að viðkomandi hafði skyldum að gegna virtist engu breyta. Þessu sama fólki virtist einnig þykja sjálfsagt að fylla íbúð vina sinna af pinklum, pokum, kössum og góssi sem keypt hafði verið á hagstæðu verði í útlandinu. Hverju skipti þótt börnin kæmust ekki lengur að eignum sínum því gestirnir höfðu lagt undir sig herbergi þeirra og varla var það frágangssök þótt allt væri í óreiðu.

Gestum af þessu tagi þótti það heldur ekkert mál að hafa ekki látið vita fyrirfram að þeir hyggðust dvelja í tvær vikur. Þegar beðist var gistingar var talað um að skreppa í nokkra daga út og hvort ekki væri laust herbergi. Þetta stutta skreppu hefur hins vegar tilhneigingu til að lengjast eftir að utan er komið og að lokum eru langþreyttir gestgjafar við það að bera þaulsetna gestina út.

Gestrin er dyggð og yndislegt að eiga góðar minningar um skemmtilega heimsókn til vina í útlöndum. Hávamál, sá merki kvæðabálkur, er meðal annars heilræðavísur þar sem skyldur bæði gestgjafa og gests eru tíundaðar. Meðal þess sem gestur á ekki að láta henda sig er að vera leiðinlegur, drekka um of eða gerast of þaulsetinn. Góð ráð halda gildi sínu og hvers vegna ekki að rifja aðeins upp forna speki Íslendinga.

11.

*Byrði betri
ber-at maður brautu að
en sé manvit mikið.
Vegnest verra
vegur-a hann velli að
en sé ofdrykkja öls.*

35.

*Ganga skal,
skal-a gestur vera
ey í einum stað.
Ljúfur verður leiður,
ef lengi situr
annars fletjum á.*



Óskabækurnar hennar



FÖRÐUN „ÞÍN STUND“

Handhæg og smart bók um grunntækni í förðun fyrir konur á öllum aldri. Flottar skref-fyrir-skref leiðbeiningar, ljósmyndir og fjölmörg ráð til að gera okkur enn glæsilegri!



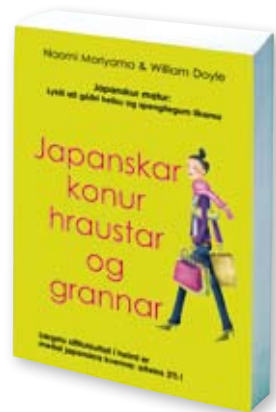
TAROT

Viltu skyggjast inn í framtíðina? Hér er spilunum lýst, merking þeirra túlkuð og sýndar einfaldar lagnir sem auðvelt og fljótlegt er að lesa úr.



KONUR EIGA ORÐIÐ

Einstök dagatalabók með myndskreyttum hugleiðingum eftir konur á öllum aldri. Sú yngsta er 8 ára og sú elsta 100 ára. Þetta er bók sem konur vilja og konur gefa!



JAPANSKAR KONUR

Hér fléttast saman saga japanskrar matarmenningar og persónuleg saga höfundar auk einfaldra en girnilegra uppskrifta sem eru bæði hollar og lystugar. – Lykillinn að langlífi og heilbrigði.



Salka

SKIPHOLI 50 C | 105 REYKJAVÍK | Sími 552 1122 | WWW.SALKA.IS



Unnið frá hjartanu

Á annarri hæð Turnsins háa í Kópavogi er hárgreiðslustofan Kompaníð. Yfirbragð stofunnar er glæsilegt og þar er auðheyrt að metnaður og fagmennska eru alls ráðandi. Eigendur eru þrír, Elvar Logi, Aðalsteinn og Daði. Þeir segja að ekki þýða að nefna föðurnöfnin líka því enginn þekki þá undir öðru en fornöfnunum. Elvar og Daði lögðu niður skærin andartak til að spjalla aðeins um vinnu sína og það sem fram fer á þessar að sumu leyti óvenjulegu hárgreiðslustofu.

HVAÐ EINKENNIR KOMPAÑÍÐ ÖÐRU FREMUR?

„Ég myndi segja að það væri eitt stórt hjarta,“ segir Elvar. „Hér vinna ellefu manns og nýlega bættist í teymið Baldur fyrrum eigandi Mojo Monroe og Freyja fyrrum eigandi Korner. Þótt eigendurnir séu þrír erum við ein heild, enda ber nafnið þess merki við erum í kompaní. Við sem vinnum hér erum líka mjög misjöfn með mismunandi stíl þannig að fólk velur sinn hárgreiðslumann og heldur sig síðan við hann.“

„Einu sinni í mánuði höldum við svo tiskukvöld hérna,“ segir Daði. „Þá förum við yfir tiskublöð, ræðum þá strauma sem eru í gangi og samstillum okkur. Við skoðum mikið Vogue því þar á bæ eru menn oftast fyrstir með tiskuna á sýningarpöllum og það er nú svo að fyrst setjast niður sætir strákar í Milanó og víðar og hanna fót. Síðan koma listamenn og skapa hárgreiðslurnar og útlitið sem sem hentar þeim. Við klippum út greiðslur sem okkur þykja flottar og setjum saman úrklippuspjöld til að minna okkur á línurnar. Allir leggja þá sitt til málanna.“

„Þetta er leið til að vera frjór og örva

hugann til skapa utan vinnutíma,“ segir Elvar.

GLÆSILEIKI OG GÖDMENNSKA

Stofan er sérlega glæsileg, er útlitið úthugsað eða eitthvað sem varð til fyrir tilviljun?

„Þetta er allt útpælt,“ segir Elvar. „Við unnum með innanhússarkitekt sem heitir Valgerður. Hún teiknaði líka gömlu stofuna okkar sem var afskaplega tímalaus svo við ákváðum að fá hana aftur til samstarfs.“

Hjá þeim félögum snýst þó ekki allt um útlit og umbúðir. Innihaldið þarf einnig að vera vandað. Þess vegna hanga upp á vegg hjá þeim fallegar og listrænar brjóstamyndir og hægt er að kaupa myndirnar og styrkja þannig verkefni sem snýst um að opna umræðuna um brjóstakrabbamein og efla tækjábúnað til slíkra skurðaðgerða.

„Við styrkjum verkefnið *ein-stök-brjóst* sem snýst um að útvega brjóstaskurðeild Landspítalans nauðsynleg tæki,“ segir Daði.

„Já, við viljum reyna að láta gott af okkur leiða,“ bætir Elvar við.

Framundan er mikill annatími. Í desember vilja allir láta vel út og klipping,

litun og önnur umönnun um hárið algerlega ómissandi hluti af jólahaldinu. Kennið þið þeim sem þið klippið þá að halda stílnum eftir að heim er komið?

„Já, sérstaklega ef fólk biður um það,“ segir Elvar. „Það dugar auðvitað ekki að manneskjan sé fin í fimm tíma eftir að hún kemur úr klippingu og síðan ekki eftir það. Við sýnum fólki hvernig við förum að og leyfum því svo að prófa sjálf. Spegilmýndin er auðvitað öfug þannig að fólk þarf að reyna sjálf til að fá tilfinningu fyrir þessu.“

„Það er með þetta eins og allt annað,“ bætir Daði við, „um leið og þú ferð að reyna sjálfur verður það einfalt og auðunnið. Þeir sem láta sérfræðing stöðugt um tölvumálin geta ekki bjargað sér sjálfir þegar eitthvað gerist og hið sama gildir um hárgreiðsluna.“

Daði er nýkominn úr fimleikum og ekki veitir vist af að halda sér í formi því næstu vikurnar munu þeir standa í tólf tíma á dag við að draga fram það besta í hári hvers og eins en á stofunni er líka boðið upp á förðun svo þar er hægt að fá allt sem þarf fyrir jóla- og áramótaboðin. En nú má ekki teifa lengur því eftir þeim biða viðskiptavinir sem mættu tímanlega í jólaklippingu.

HÁSKÓLINN Á BIFRÖST

Rétti staðurinn

64°46'01.41"N, 21°33'03.86"W

UMSÓKNAR-
FRESTUR ER TIL
10. DES.

WWW.BIFROST.IS

Meistaránám í stað- og fjarnámi

Nú er rétti tíminn til að taka upp þráðinn þar sem frá var horfið. Háskólinn á Bifröst býður upp á spennandi meistaránám í stað- og fjarnámi. Námið hefst í janúar og rennur umsóknarfrestur út þann 10. desember. Bifröst er stærsta háskólaþorp landsins („campus“) og býður upp á notalegt og fjölskylduvent umhverfi og virk tengsl nemenda við erlenda háskóla og við atvinnulíf, enda felst stór þáttur námsins í

raunverulegum og hagnýtum verkefnum. Metnaður skólans hefur ætíð verið að útskrifa afburðafólk sem tekur sér forystu í samfélaginu og hafa nemendur frá Bifröst verið eftirsóttir starfskraftar.

Kynntu þér starfsemi Háskólans á Bifröst nánar á bifrost.is, sendu fyrirspurn á netfangið bifrost@bifrost.is, sláðu á þráðinn í síma 433 3000 eða kaktu í heimsókn!

STAÐNÁM:

MS International Business
Management of Global Marketing
and Innovation

MA í Evrópufræðum

MA í menningarstjórnun

ML í lögfræði

FJARNÁM:

MA í skattarétti

MS í stjórnun heilbrigðis-
þjónustu



HÁSKÓLINN Á BIFRÖST
BIFRÖST UNIVERSITY

TEYGJUR



Þessi teygja er mjög góð fyrir rassvöðva. Einbeittu þér að því að þrýsta hryggnum í gólfid og andaðu djúpt og rólega inn í teygjuna. **Haltu teygjunni í 30 sek eða lengur.**



Þessi teygja er mjög góð fyrir mjaðmir, bak og brjóstvöðva. Einbeittu þér að því að anda djúpt og rólega inn í teygjuna. **Haltu teygjunni í 30 sek eða lengur.**



Teygir vel innan á lærum. Gott er að styðja sig við boltann. **Haltu teygjunni í 30 sek eða lengur.**



Góð teygja fyrir nárann. Einbeittu þér að því að þrýsta mjóðminni fram. Mikilvægt er að staðsetja hnéð beint fyrir ofan öklklann á fætinum sem er fyrir fram. **Haltu teygjunni í 30 sek eða lengur.**

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

ORIGINAL FORMULA
FROM
1989
HIGHEST QUALITY

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,
heilsuþúðum og Fríhöfninni



www.celsus.is



1. Délices de Cartier er löngu orðinn klassískur. Þetta er dásamlega sætur ilmur sem ber með sér kvenlega hlýju og fegurð. Samsvarandi Body Lotion er líka svo hlýlega bleikt og húðin ilmar lengi eftir að það hefur verið borið á. **2. Very Irrésistible-ilmurinn** frá Givenchy ber nafn með rentu. Hann er bókstaflega ómótstæðilegur og nú er hægt að fá einstaklega mjúkt og frábært Body Lotion með sama ilmi. **3. L'eau the One** frá Dolce & Gabbana er ný útgáfa af hinum frábæra The One ilmi. Ferskur og seiðandi í senn án þess að vera yfirþyrmandi. **4. Gucci by Gucci** er fágáður og einstæður ilmur sem passar sérlega vel við fína kjóla, skínandi skartgrip og hlýja pelsa. Þetta er hátíðailmur sem kallar fram ímynd glæsikvenna. **5. Ilmurinn Nina** frá Nínu Ricci er sérstaklega hannaður fyrir prinsessuna sem býr í öllum dömum. **6. MA DAME** frá Jean Paul Gaultier er algjör byltling á ilmvatnsmarkaðnum. Öllum konum finnst þær sexí með þennan ilm og þá ekki síður þegar þær hafa borið á sig Ma Dame Body Lotion. **7. CHANEL Chance Eau Fraiche**-ilmurinn er nýr ilmur í Chance. Í ár komu líka tvær aðrar nýjungar; Shimmering Body Lotion og Hair Mist. **8. PROFUTURA 2000** frá Marbert er afrakstur rannsókna og uppbyggingar á kerfum sem geta endurvakið þau gangverk húðarinnar sem hafa hægt á sér eða stöðvast. Flutningskerfi sem kallast NANOPART 2000, flytja ceramíðið djúpra niður í lög húðarinnar. Árangurinn er einstakur; yngri, mýkri, teygjanlegri og stinnari húð. Og Profutura 2000 augnkremið dregur úr fínnum línnum og styrkir og stinnir viðkvæma húðina í kringum augun. **9. Insovence** frá Guerlain er ilmur fyrir konur sem fara sínar eigin leiðir og láta engan segja sér fyrir verkum, sterkar og sjálfstæðar eins og íslenskar konur. **10. Miss Elite** frá Elite Model Parfumes er frábær ilmur. Body Lotion með glansögnum fylgir þessum einstæða ilmi.



11. Undirstrikaðu augun og dragðu fram gleðina og brosið sem leynist djúpt í þeim með augnblyöntum frá GOSH sem eru mjúkir og auðveldir í notkun. Skyggðu síðan með geggjúðum augnskuggum frá GOSH sem haldast vel á og fást í ótal frábærum litum. **12. Nýja förðunarlínan** frá Guerlain er bara flott. Þetta er jólaförðunin í ár, ekki spurning. Parure Extreme-farðinn sem gefur húðinni ljóma og fegurð. Hið einstaka Butterfly Pearls þúður sem blandað er perluögnum sem endurkasta ljósinu og gefa einstakt yfirbragð. Augnskuggafernur í Butterfly-línunni eru svo fallegar að það eitt að horfa á þær er nautn, hvað þá að bera litina á augun. Að lokum eru svo varirnar dregnar fram með Butterfly útgáfu af KissKiss varalitum og glossi sem á engan sinn líka. **13. Sensai Silk-húðvörulínan** frá Kanebo hreinsar og byggir upp húðina á einstaklega mjúkan en jafnframt öflugan hátt. Sensai Silk Moisture Polish Essence verndar húðina gegn rakatapi og sér til þess að hún haldi mjúkt sinni og heilbrigði. Sensai Silk 10 Minute Relaxing Mask er kremkenndur rakamaski sem hreinlega gerir kraftaverk. Sensai Silk Soothing Cream er einstaklega mild og róandi krem sem endurnærir húðina og hentar sérlega vel fyrir viðkvæma húð. **14. Noctogenist** er einstök hárnæring sem látin er vera í hárinu yfir nótt og byggir það upp meðan þú sefur. Það er borið í þurr eða rakt hár og vinnur í lágmark átta tíma. Að morgni ferðu síðan eftir þinni vanabundnu rútinu og sérð hárið glansa sem aldrei fyrr. **15. Clarins** Instant Smooth Perfecting Touch bókstaflega þurrkar út finar línur en í því eru Acacia-perlur sem söga í sig yfirborðs raka og slétta húðina. Instant Light Eye Perfecting Base er yngjandi augnþenni notaður einn og sér eða undir augnskugga. Fix Make-Up er frískandi spreji sem mattar húðina og ver hana fyrir mengun og farðinn helst ferskur lengur. Glossid Instant Light Natural Lip Perfector dregur svo fram varirnar með háþróaðri þrívíddartækni og gefur þeim aukna fyllingu og fegurð. **16. Kérastase Reflection Chroma Riche** er byltingarkennd tækni fyrir ljóst hár, sérstaklega ætluð hári, sem meðhöndlað hefur verið með efnum. Litad hár verður stundum viðkvæmt en þessi einstæða nýja lína kemur í veg fyrir þornun og veitir hárinu einstaka vörn gegn mengun umhverfisins og sólargeislum.

HRÚTURINN

Rannsakandi og forvitinn hrútur.



Elsku hrútur, sólin fylgir þér hvert fótmál og skapar gróðarlegt sjálfstraust og ákveðni. Þú ert leiðandi, sjálfstæður og einbeittur að eðlisfari en í nóvember verður þú óstöðvandi. Allt snýst um áttuna í kortum hrútsins en lykilorð áttunar eru dularmál, mál sem varða líf og dauða og kynlíforskan. Starfsframi virðist tengjast skapandi verkfernum, færni þinni til að vinna sjálfstætt, menntun og börnum eða íþróttum. Hrúturinn gæti verið í rannsóknargírnum í nóvember. Hann les milli línanna og fer á bak við huluna í öllum aðstæðum. Peningamál og fjárhagslegt öryggi lítur vel út og allt sem viðkemur fjölskyldunni hlýtur blessanir guðanna. Það eina sem gæti skyggt á ánægjuna er móðir hrútsins, hún er og hefur verið erfið viðureignar.

STEINGEITIN

Mikil og regluleg umskipti á öllu.



Það er mikið um regluleg umskipti hjá steingeitinni og það getur orsakað það, kæra steingeit, að þú skiptir oft um skoðun og ekkert virðist stöðugt í langan tíma. Ekki láta þetta hafa áhrif á þig eða hafa áhyggjur af því, þetta er tilgangur þessa tímabils. Nóvember verður mánuður það sem umskiptin leiða til mikillrar og ánægjulegrar endurnýjunar hjá steingeitinni. Þetta fjarar út á næstu mánuðum og það sem við tekur verður afar gott. Frami hefur verið erfiður vettvangur á síðustu vikum en það er að lagast. Tækifæri til aukavinnu munu renna inn þennan mánuðinn og þín eigin athygli og erfið verða meginástæða þess.

SPORDDREKINN

Vissa og styrkur, óþolinmæði og pirringur.



Eitt af því besta sem getur gerst í korti er að aðalpláneta renni heima í fyrsta hús en sú er raunin allan nóvember hjá sporddrekanum. Hann hefur hins vegar tvo eldhaka yfir sér og verður því oft reiður, pirraður, of ákafur og óþolinmóður. Kæri sporddreki, þú munt vissulega upplifa mikið sjálfstraust, kraft og vissu en gættu þess að sýna ekki þína slæmu eiginleika eins og kaldhæðni, stífni og hefnigrini. Reyndu að sýna nærgætni og alúð eftir fremsta megni. Satúrnus sendir erfitt viðhorf gagnvart maka og húsi og gerir það að verkum að sambönd ganga illa þessa dagana. Gefðu þessu tíma. Það sem hins vegar gengur vel hjá þér á næstunni verða fjölskyldumál, fjármál, kynlíf, frami og orðstír. Þetta mun allt blómstra alveg fram í miðjan desember.

MEYJAN

Jafnvægi færirst yfir en eldmóður og kraftur mengu að síður.



Meyjan hefur staðið í ströngu síðastliðnar vikur þegar aðalpláneta hennar, Merkúr fór í retró, eða afturfor. Merkúr hefur verið að skapa ójafnvægi í öðru húsi öryggis, fjölskyldu og fjármála og þetta hefur vissulega valdið í glundroða hjá flestum, því ef skoðað væri nánar þá er það líklega risandi meyjá sem hefur haft það verst í þessum fjárhagslegu áföllum sem dunið hafa yfir. Tuttugasta nóvember rennur Merkúr til og færir sig með Mars og Sóli yfir í hús atorku og skapar þar með kraft, eldmóð og frumkvæði til handa meyjunnni í nóvember. Hún tekur hlutina í sínar hendur og hjólin fara að snúast. Meyjan fær Venus í gegnum fjórða húsa heimilis og hjarta og það mun skapa mikla ró og sátt. Hlutirnir verða áttakanlegir en meyján verður hamingjösöm þrátt fyrir það.

NAUTID

Hítalþrungnar samingavíðræður.



Kæra naut, nú koma loksins peningarnir sem þú hefur beðið eftir. Það er hægt en þó mjög raunveruleg og stöðug endurnýjun og uppbygging í lífi þínu þessa dagana. Þú kanski tekur ekki eftir henni en þú getur treyst því að hún er til staðar. Þú verður í mikilli vinnu með öðru fólki í nóvember og þar gæti verið hiti og átök. Mikilvægjar samingavíðræður virðast vera óhjálpsamlegar og þetta gæti snert maka þinn eða hreinlega hvers kyns viðskipti. Ég veit þetta hjómur furdulega, en hafðu í huga að þessa dagana er lærdómurinn fölginn í að hórfa í stað þess að ráðast í verkin. Þetta er tími þar sem best er að leyfa hlutunum að þróast á eðlilegan hátt með eins lítilli afskiptasemi og mögulega þú kemst af með.

LJÓNID

Mikill skýrleiki og börnin þín blómstra.



Ljónid er alltaf hugfangið og djarft en hefur ekki verið það sjálf þetta árið. Varfærni og öðryggi hangir yfir húsi framkvæmda og dugnaðs. Ljónid á í átökum heima við, mikill þrýstingur og skoðanaðgreiningur er líklegur. Fjármál hafa verið erfið og verða það áfram þótt eitthvað léttu til eftir því sem vikurnar líða. Börnin þín munu hins vegar blómstra og samskipti ykkar á milli. Í nóvember verður maki þinn þar innan handar og sýnir þér endalausna alúð og ást. Slysahætta er í kringum karlinni en gleði í kringum kveninni. Átjándinn og/ eða níttjándinn gætu reynst þér kostnaðarsamir. Gættu þess að hórfa í kringum þig á þeim tíma.

VOGIN

Rómantik leiðir til vináttu.



Pláneta Venus er í stöðu til að skapa áhrif þekkingar og ýta undir hamingjufulltrúa himnanna. Hún rennur í gegnum bogmanninn undir purvashada þar sem gyðingin Venus ræður ríkjum. Mars og Sól gera vogina hvassa í orðum og framkvæmdum en kraftmikla í öflun afurða og nýtingu auðlinda. Vugin er heppin í nóvember. Foreldrar hennar eru ekki í góðu formi þessa dagana og gætu verið þungur baggi á henni, sérstaklega faðir. Átök við vini eða eldri systkini eru möguleg og líklegt að nánasti vinur eigi í erfiðleikum. Rómantik virðist enda í vináttu þessa dagana, ekki eitthvað sem rómantikku voginni líkar, en allt sem hamingju Júpiter verður innan seilingar í nóvember: Hamingja, þekking, ást, kærlekur, andleg málefni/ trúmál, synir, eiginmaður og börn.

VATNSBERINN

Gróði.



Samkvæmt hindu stjörnuspeki skal allur gróði sem maður vinnur sér inn ákvarðast frá ellefta húsi kortisins en það er sterkasta hútsberans í nóvember. Allar plánetur í korti vatnsberans sitja í seinni helmingi kortisins sem bendir til þess að þetta verði mjög annasamur mánuður þar sem þú kærir vatnsberi beittir þér til að hjálpar öðrum og ert óeigingjarn og órlátur. Þessa dagana tengjast peningamálin sterklega færni þinni og vilja til að vera vakandi fyrir hinum ýmsu tækifærum í kringum þig. Aukavinnna er líklegri til að skila peningum en dagvinnna. Hins vegar er tenging á milli tveggja peningahúsa kortisins sem gerir það að verkum að vatnsberinn á auðvelt með að afla tekna út þetta ári. Heppni er þó lítil þessa dagana og þú virðist alltaf þurfa að vinna fyrir öllu sjálfur þar sem stuðningur er lítill.

TVÍBURINN

Usli á vinnustað en tvíburinn skapar fríð.



Fyrri hluta mánaðarins verður tvíburinn heppin í ástum. Hann verður líka fullur afregu í leik og skemmtum. Um miðjan mánuðinum mun hann færa sig á vettvang vinnunnar og hella sér í þau mál af miklum krafti. Þessi seinni hluti mánaðarins verður samt erfiður og mikill þrýstingur, óþægindi og jafnvel árásr munu eiga sér stað. Tvíburinn verður þó sá sem skapar jafnvægið og stuðlar að sáttum. Taktu eftir því! Maki verður umhyggjusamur og skemmtilegur í nóvember. Hann hefur sýnt stuðning upp á síðkastið. Heilsan verður ekki uppá sitt besta og einhverjir kvillar líklegir til að herja á tvíbura. Hvernig sem peningamálin hafa verið að undanfórnu þá verða mikil og jákvæð stakkaskipti í þeim efnum og öryggi hjá tvíburinum á næstu vikum.

BOGMADURINN

Bogmaður öfundsverður í nóvember.



Pann 7. nóvember fer ýmslegt að rúlla í lífi bogmannsins. Venus fer í gegnum fyrsta húsið í korti hans en þar situr fyrir Júpiter og saman gera þessar plánetur stórkostlega hluti fyrir ást, fjárhag og heilbrigði. Það mætti segja að allt verði á uppleið í nóvember hjá bogmanninum okkar. Þetta eru afar ljúfar plánetur og því gættuðu krabi bogmaður verði óvenulega latur, gráðurug og nautnafullur. Reyndu að halda utan um hlutina og þá ættu allir vegir að vera þér færir. Ötrulegir hlutir gætu gerst á tjánda, skyggjorknar yfir korti bogmannsins verður þá með einkdæmum. Þú verður galopin fyrir áhrifum umhverfisins þann daginn svo gættu þess að hjúpa þig vel.

KRABBINN

Krabbinn þarf að grípa til varna.



Þetta árið situr Krabi í fyrsta húsi krabbsins og skapar álag á brjóstsvæði og hjartastöð. Krabbinn okkar mun því fá reglulegar kvæfpestir og jafnvel lungnategna sjúkdöma þetta árið og út það næsta. Þetta er svæði, kæri krabbi, sem þú skalt huga vel að og grípa til forvarna svo þú þurfir ekki að leggjast í rúmið. Sextándi, sautjándi og átjándi verða þér erfiðir í þessum mánuði en aðeins ef þú leyfir þér að festast í heimi talsýna. Ef ekki gæti þessi tími orðið tími stórkostlega upplifana. Á vinnustaðnum verður allt það besta að gerast í nóvember; mikil gleði, hlátur, samkennd og viska flæðir á milli þín og samstarfsmanna. Rómantik verður erfið en frjósemi og hugmyndafæðir óstöðvandi.

FISKURINN

Frami tengist frumkvæði og sjálfstjórningu.



Hugarþel fiskisins mun snúast um hamingju, fegurð og kærleik. Mikil lánsemi er í kringum maka og langvarandi sambönd í lífi þínu eru almennt líkleg til að færa þér lukku í nóvember. Frami er enn í miklum blóma. Í nóvember gæti starfsframin einkum tengst sjálfstjórningu eða skapandi tjórningu eins og ræðuholdum, ritlist eða jafnvel tónlist og dansi. Orðstír þinn er óaðfinnanlegur og allir dást að verkum þínum. Heilsan hefur ekki verið sem best og verður áfram fyrir ársásum Satúrnus sem getur skapað einhverja taugategna erfiðleika; svefnleysi, stress, hormónaójafnvægi o.s.frv. Haltu jafnvægi í hrynjandi lífs þins, það gerir ávallt gæfumuinn fyrir taugarnar. Eins gæturðu prófað kjarnaolur t.d. neroli eða geranium rós.