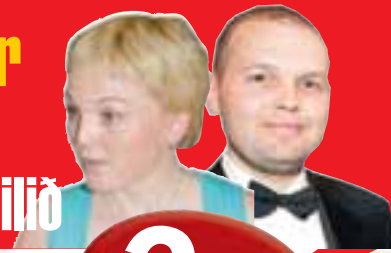


Ásdís Rán
Giftist Garðari
næsta sumar



Forsetadóttir flytur
Seldi Vesturgötuna
og flytur á æskuheimilið



3 blöð
í einu

hér & nú

Fimmtudagur 3. nóvember 2005 – 24. tbl. – 1. árgangur – Verð: 395 krónur

**NÝR KÆRASTI,
14 BÚÐIR,
HAMINGJUSÖM!**



TÍSKUDROTTNINGIN SVAVA Í SAUTJÁN Í EINKAÞTALI

SPJARAR SIG VEL ÁN BOLLA



**FLOTT Á
DANSGÓLFINU**

ISSN 1670-598X
24
9 771670 598005

INGIBJÖRG
SÓLRÚN OG
HJÖRLEIFUR



GUÐJÓN Í ÖZ
KRÆKTI Í KOSNINGA-
STJÓRA GÍSLA MARTEINS



FREYR EYJÓLFS OG
HÓLMFRÍÐUR ANNA

HÆTT SAMAN

Fæst án
lyfseðils

NOVARTIS
CONSUMER HEALTH



Fljótvirkt verkjalyf
m.a. við tíðaverkjum
Inniheldur engin ávanabindandi efni

VoltarenDolo®

Díklófenak-K 12,5 mg

Voltaren Dolo® (díklófenak kalíum) 12,5 mg töflur. Notaðar við vægum eða frekar vægum verkjum, svo sem höfuðverk, tannpinu og tíðaprautum. Verkar einnig hitalækkandi. Dragi ekki úr einkennum á nokkrum dögum, skal leita til læknis. Þeir sem eru með eða hafa haft sögu um maga- eða skeifugamarsár eða skerta lífarstarfsemi ættu að ráðfæra sig við lækni áður en lyfið er notað. Þeir sem þola ekki acetylsalísýru, íbuprofén eða önnur bólgueyðandi lyf eða eru með astma eiga ekki að nota Voltaren Dolo®. Notið lyfið ekki á meðgöngu nema í samráði við lækni, en aldrei á síðasta þriðjungi meðgöngu. Leitid ráða læknis eða lyfjafræðings um milliverkanir við önnur lyf. Lesa skal vandlega leiðbeiningar á umbúðum og fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.



2 g crémekrem
Vr 30 07 82
Vectavir 1%
penciclovir.

Vectavir á frunsuna

Handhæg vörn, þægileg í veskið.



Fæst án
lyfseðils!

Viltu losna við frunsuna?

Vectavir verkar frá byrjun einkenna.

Vectavir verkar einnig á blöðrum.

Vectavir á 2 klst. fresti í 4 daga.

Vectavir krem 2 g án lyfseðils.

Vectavir... í veskið!

Vectavir krem er áhrifaríkt lyf til meðferðar á frunsu af völdum Herpes Simplex. Vectavir virkar á öllum stigum frunsunnar frá sting eða æðasláttar til blöðru. Í Vectavir er virka efnið penciklóvír sem stöðvar framgang veirunnar. Vectavir er ætlað fullorðnum og börnum eldri en 12 ára. Berið Vectavir á frunsusvæðið á 2 klst fresti í 4 daga. Berið á rétt fyrir svefn og um leið og vaknað er. Dæmigert er að frunsa komi fram við ofreynslu, kvef eða influensu eða í mikilli sól (t.d. á skiðum). Ekki á að nota lyfið ef að áður hefur komið fram ofnæmi fyrir penciklóvír, famciklóvír eða öðrum innihaldsefnum. Með Vectavir grær frunsan hraðar, verkir minnka og smittími stytst. Vectavir kremið 2 g fæst án lyfseðils. Lesið vel leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.

HYDROXYCUT

ÞAÐ VIRKAR!

Hydroxycut er eitt mest selda fitubrennslufni í heiminum undanfarin ár og ekki að ástæðulausu. Það er einfaldlega eitt kröftugasta fæðubótarefni sem völ er á þegar ætlunin er að tálga af sér aukakílóin.

Hydroxycut hækkar hitastig líkamans og eykur þannig grunnbrennsluna margfalt. Það minnkar einnig matarlyst og kemur í veg fyrir að líkaminn nái að breyta kolvetnum í fitu. Það hentar jafnt konum sem körlum og hvort sem notandinn stundar æfingar eða ekki.

Hydroxycut fæst í stórmörkuðum og apótekum um land allt.



hér & nú

3 blöð í einu



6-7

STJÖRNUFRÉTTIR

6-7 Einkaviðtal: Svava Johansen og Björn Sveinbjörnsson á flottum Porsche-jeppa og gengur vel.

8 Fréttir af fólki: Leonice og Viktor hamingjusöm í London þar sem Viktor vinnur við gullsmíði.

10-11 Forsetadóttir flytur: Tinna Ólafsdóttir og Karl Pétur Jónsson flytja á Seltjarnarnesið. Ingibjörg Sólrún Gísladóttir og Hjörleifur Sveinbjörnsson kunna að dansa.

12-13 Fræga fólkíð flílar Gísla Marteini. Ásgeir Kolbeins flottur með Ford-fyrirsætum.

14-15 Erlendar fréttir: Mischa Barton með nýjan kærasta.

16 Erlendir molar: Heitasta slúðrið frá Hollywood.

18-19 Íslensk leiklist og Ástarfleyið: Frumsýning á Woyzeck og fréttir af krökkunum á Ástarfleyinu.

20-21 Innlendir molar: Fréttir af íslensku fólki og því sem það hefur fyrir stafni.

22-23 Helgin með Hér & nú: Skemmtilegar myndir af djammínu.



10-11



12

LÍFSSTÍLL

24 Flottustu og ríkustu pipar-sveinar Íslands.

25 Fallegar dætur ríkra.

26-27 Kynlífsopna: Níu ráð sem rokka í rúminu.

29 Heilsa: Algeng megrunar-mistök.

30-31 Heilsa: Fiskur frískar upp á minnið og uppskrift.

32 Rauði dregillinn: Hverjir bera af í Hollywood og hverjir ekki.

34-35 Erlendir hönnuðir: Dolce & Gabbana, eitraðir og sætir.

36-37 Innlit: Katrín Atladóttir sýnir okkur uppáhaldshlutina sína.

38-39 Fataskápurinn: Ásdís Rán Gunnarsdóttir er flott í vetur.

40 Gwyneth Paltrow geislar eftir barnsburð.



18

ALVÖRU FÓLK

42-43 Ása í átaki: Ása Gunnsteinsdóttir komin á fullt og sýnir strax árangur.

44-47 Eiríkur Vernharðsson: Stundar háskólanám með MS-sjúkdóm.

48 Kristbjörg Gunnarsdóttir: Líður vel með garnið í kringum sig.

50-51 Lesið í lófann: Sigga Lund á Létt 96,7 er tilfinningarík kona.

52-53 Mæðgurnar Guðrún Margrét og Hulda: Reka saman pylsuvaðni í Skeifunni.

54-55 Ástarsagan: Stjáni stuð getur ekki lifað án Soffiu sinnar.

56-59 Hanna Andrea Guðmundsdóttir: Vill fá Albert Þórson sinn heim.

60 Hornfirska skemmtifélagið: Setur upp söngleik ásamt Andreu Jónsi.

62-63 Jólaoþna: Frábær uppskrift og skemmtilegt jólastrá.

64 Próf vikunnar: Hvað veistu um Tom Cruise?

66-67 Leikjaopna: 10 hlutir sem þú vissir ekki um Emil Hallfreðsson og krossgáta vikunnar.

68: Hér & nú-stúlkan: Emilie Nordenberg: Foxí í frystihúsinu.



68



25



38-39



52-53



56-59

TÍSKUDROTUNINGIN SAUT JÁN-V

Svava Johansen

Segir það mikinn missi að Bolli sé farinn en hún reyni að gera vel þrátt fyrir allt.

Einkaviðtal!



Porsche Björn sást á dökkbláum Porsche-jeppa að sækja pitsu á Domino's á Grensásvegi fyrir skömmu.



Brekkugerði 8 í þessu glæsilega húsi býr Svava og Björn dvelur gjarnan hjá henni þegar hann er hér á landi.

STJÓRNAR ELDINU EIN

Svava í Sautján segist alltaf vera hamingju- söm og stefnir á metsölu um jólin



Björn Sveinbjörnsson
Nýi kærasti hennar Svövu.

Bransinn gengur fínt og ég rek áfram þessar verðslanir. Ég er náttúrulega með allt sama fólkið, nema að Bolli er farinn, það er náttúrulega mikill missir en við gerum það vel," segir Svava Johansen í Sautján sem rekur nú ein fjórtán verðslanir eftir að fyrverandi eiginmaður hennar Bolli Kristinsson seldi Svövu hlut sinn.

Stærsta Sautján-verðslunin hefur lengi verið það eina sem laðar fólk upp Laugavegin. En þar hafa verið miklar framkvæmdir undanfarið og nánast ófært upp að dyrum verðslunarinnar. „Nei, það er nú mesta furða hvað hefur verið mikið að gera hérna. Við höfum verið með óþægindaafslátt, 10 prósent, og fólk hefur verið að nýta sér það," segir Svava og bætir við að ástandið fyrir utan búðina sé farið að verða miklu betra. „Þessu á að ljúka 8. nóvember og þá verður gatan opnuð með pompi og prakt."

Verður einhver afsláttur þá? „Það verða einhver spennandi tilboð," segir Svava og hlær.

Alltaf hamingjusöm

Það er ekkert grín að reka nánast allar vinsælustu tiskuvöruverðslanir landsins en Svava stendur sig vel og er sannkölluð bissnesskona. Henni gengur vel og stefnir á metsölu fyrir jólin. „Ég er stolt af öllum verðslunum og er mjög ánægð hérna á Lauga-

veginum. Framkvæmdunum fer að ljúka og ég á von á að jólasalan verði mjög góð," segir Svava en Laugavegurinn er ekki það eina sem er Svövu hugleikið. „Kringlan og Smárinn eru í miklum blóma og ég á von á metári í jólasölu þar líka eins þeir hafa spáð."

Þegar framkvæmdunum á Laugaveginum lýkur verður komið bílastæðahús beint á móti Sautján þar sem Stjörnubíó var áður. „Það verða tvö hundruð ný bílastæði beint fyrir framan hjá mér, sem er mjög gott," segir Svava, meira en tilbúin í jólaósina.

Kærastinn á Porsche

Skilnaður Svövu og Bolla vakti mikla athygli á sínum tíma. En Svava spjarar sig vel í einkalífinu jafnt sem viðskiptunum. Hún er eins og flestir vita komin með nýjan kærasta. Fjallmyndarlega fyrirsetu, Björn Sveinbjörnsson, sem margar konur öfunda hana af. Hún vill lítið ræða um samband sitt við Björn en er hún ekki bara hamingjusöm? „Jú, ég er alltaf hamingjusöm," segir Svava og brosir.

Björn er sannkallaður töffari sem keyrir um á glæsilegum Porsche-jeppa og sást sækja pitsu á Domino's á Grensásveginum fyrir skömmu. Svava er sannkölluð kjarnakona sem stjórnar tiskuveldi sínu með glæsibrag. Hún hlakkar til komandi tíma og lætur ekkert stöðva sig.



Sautján Laugavegi



Kultur

NOKKRAR VERSLANA SVÖVU



Centrum



gs skór



Sautján Kringlunni



Companys



Karen Millen



Deres



Focus skóverðslun



Smash

Texti: Breki Logason og Jón Mýrdal



NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL

KEA-skyr er frábær hollustuvara, einstaklega
prótein- og næringaríkt og nánast fitulaust.

Í því eru hvorki sætuefni né önnur
hjálparefni. KEA-skyr er góður kostur
fyrir alla þá sem hafa hollustuna
í fyrirrúmi og vilja lifa á
heilsusamlegan hátt.



SKYR
SKYR



FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

Indverska prinsessan Leoncie er flutt til London



Finir nágrannar

Leoncie segir nágranna sína í London ekki vera með nein leiðindi.

STJÖRNU-
FRÉTTIR

Leoncie og Viktor eru rosa-lega hamingju-söm í London.

VIKTOR VINNUR SEM GULLSMIÐUR

„Fasteignasalinn lofaði að taka bara 1,5% í sölulaun en tók 1,7% og svindlaði á mér. Hann hafði af mér tuttugu og eitt þúsund krónur.“

Yes, hello!“ er það fyrsta sem poppdrottningin Leoncie segir þegar blaðamaður nær loksins sambandi. „Ég er í Bretlandi og er að vinna í tónlist,“ segir Leoncie en eins og þjóðin veit ákvað söngkonan geðþekka að flytja af landi brott eftir að hafa orðið fyrir einelti stjórnvalda og íbúa í Sandgerði. En söngkonan hefur búið hér á landi í mörg ár og skemmt landanum með lögum á borð við Ást á þöbbn-

um og fleiri slögurum en alls hefur hún gefið út sex plötur hér á landi. „Ég er búin vera hérna í Bretlandi í mánuð og við erum búin koma okkur vel fyrir,“ segir söngkonan geðþekka greinilega ástfangin upp fyrir haus.

Elskar Viktor

Leoncie hefur tjáð Viktori ást sína í nokkrum lögum í gegnum tíðina. En hvað eru hjónakornin nákvæmlega að gera í London?

„Ég er að vinna í tónlist og er að semja á fullu en hann Viktor minn er að vinna sem gullsmiður með einhverjum Indverjum. Hann er lærður gullsmiður og er að gera það gott.“

En hvernig er með nágranna, eru þeir nokkuð í stríði við söngkonuna eins og íbúar Sandgerðis? „Nei, nei, hérna eru finir nágrannar og ég hef ekki lent í neinum deilum við lögregluna,“ segir Leoncie og virðist kunna vel við sig í London.

Fasteignasalinn svindlaði

Leoncie seldi heimili sitt í Sandgerði en segir ekki góða sögu af fasteignasalanum sem annaðist söluna. „Fasteignasalinn lofaði að taka bara 1,5% í sölulaun en tók 1,7% og svindlaði á mér. Hann hafði af mér tuttugu og eitt þúsund krónur og ég er búin að senda honum oft póst en hann bara svarar mér ekki,“ segir Leoncie að lokum, greinilega mjög ósátt með viðskipti sín við fasteignasalann.

Karl Pétur og Tinna Ólafsdóttir selja á Vesturgötunni

FORSETADÓTTIR Á ÆSKUHEIM



Vesturgata 44a
Hérna búa Karl Pétur og Tinna Ólafsdóttir nú.

Forsetadóttirin Guðrún Tinna Ólafsdóttir og eiginmaður hennar Karl Pétur Jónsson munu flytja á æskuheimili Tinnu á Seltjarnarnesi um áramótin. Húsið sem stendur við Barðaströnd 5 hefur verið í útleigu síðan árið 1996 eftir að Ólafur Ragnar var kosinn forseti. Það er rúmir 220 fermetrar og er byggt árið 1970. Í húsinu eru sex herbergi en þar ólust þær systur Dalla og Tinna upp og hlýtur því að eiga stóran stað í hjarta Tinnu sem nú kaupir húsið af föður sínum.

Karl Pétur og Tinna hafa selt íbúðina sem þau hafa búið í á Vesturgötunni síðan 1999 en hún er tæpir 95 fermetrar. Æskuheimilið á Seltjarnarnesi er stórglæsi-

legt og margir muna eftir þeim hjónum Ólafi Ragnari og Guðrúnu Katrínu á svölum þess þegar Ólafur var kosinn forseti árið 1996. Þá stóðu þau á svölunum og veifuðu til allra þeirra þúsunda sem mættu til þess að hylla þau.

Barðaströnd er eftirsótt gata og þar búa margir nafntogaðir einstaklingar. Jóhannes Jónsson í Bónus hefur meðal annars búið þar en Tinna er einmitt verkefnisstjóri á aðalskrifstofu Baugs Group í Grjótaþorpínu. Tinna og Karl Pétur eiga saman dóttur sem verður þriggja ára nú í janúar. Nú fær litla stelpa að alast upp á æskuslóðum móður sinnar, á rólegum stað í fallegu húsi.

Heima er best!



Karl Pétur Jónsson
Framkvæmdastjóri Inn-taks - Almennatengsla og tengdasonur forsetans.

TTIR FLYTUR MILIÐ

Barðaströnd 5 Hér er æskuheimili Tinnu sem hún mun flytja á rétt fyrir áramótin.

Guðrún Tinna Ólafsdóttir Flytur nú aftur á æskuslóðirnar að Barðaströnd 5.

Hjónin Ingibjörg Sólrún og Hjörleifur Sveinbjörnsson

Ástfangin!

Brosandi Fyrirverandi borgarstjóra hjónin áttu dansgólfið í Þjóðleikhúskjallaranum og voru stórglæsileg á gólfinu.

HAMINGJUSÖM Á HAUSTFAGNAÐI

Fyrirverandi borgarstjóra hjónin Ingibjörg Sólrún Gísladóttir og Hjörleifur Sveinbjörnsson slógu heldur betur í gegn á Haustfagnaði 365 um síðustu helgi. Hljómsveitin Buff lék fyrir dansi og áttu þau hjón gjörsamlega dansgólfið. Hjörleifur snéri Söllu í hringi og voru þau ansi lipur á gólfinu. Hjörleifur er starfsmaður 365, þar sem hann er deildarstjóri flutnings- og þýðingadeildar. Ekki virtist skipta máli hvaða lög hljómsveitin lék, þau áttu svör við öllum tónlistarstefnum. Það er greinilegt að ástin skín af þeim Ingibjörgu og Hjörleifi. Þau giftu sig þegar Ingibjörg var kosin borgarstjóri en hafa verið saman í meira en tuttugu ár. Ingibjörg og Hjörleifur eiga tvo syni, þá Hrafnkel og Sveinbjörn.

Sæt saman Ingibjörg Sólrún og eiginmaður hennar Hjörleifur Sveinbjörnsson voru glæsileg á Haustfagnaði 365.

Flott Ingibjörg og Hjörleifur áttu dansgólfið í Þjóðleikhúskjallaranum.

Fjöldmennur kosningafundur í Háskólabíói

**STJÖRNU-
FRÉTTIR**



Vel mætt Það voru yfir þúsund manns á fundinum.

Flottur Amgrímur Fannar úr Skítamóral var að sjálfsögðu mættur á fundinn.

Nú styttist í prófkjör Sjálfstæðisflokksins og baráttan um fyrsta sætið verður sífellt harðari. Gísli Marteinn Baldursson hélt fjöldmennan kosningafund í Háskólabíói um síðustu helgi. Stuðmenn tóku tvö lög og Gísli sjálfur hélt ræðu þar sem hann stappaði stálinu í stuðningsmenn sína. Margir þjóðþekktir einstaklingar mættu til að styðja við bakið á manninum sem vill verða borgarstjóri. Það má því segja að fræga fólkið fli Gísla Marteinn. Prófkjör Sjálfstæðisflokksins fer fram á morgun og laugardag

FRÆGA FÓLKIÐ FÍLAR GÍSLA



Margir!

Flottur Gísli Marteinn hélt magnaða ræðu fyrir troðfullum sal af fólki.



Æskuvinnur Beggi úr Söldögg og Gísli Marteinn voru saman í Hólabrekuksskóla.



Flott Heiðrún Lind Marteinsdóttir, kosningastjóri Gísla, og Rúnar Freyr, besti vinur hans.



Of seinn Stebbi Hilmars kom móður og mäsandi inn um dyrnar á Háskólabíói.

Ford-fyrirsæturnar í Bláa lóninu

Gaman Stelpurnar tóku Ásgeir og kaffærðu hann í lóninu.

Viðtal „Ég vissi að hann myndi velja hana fyrst,“ heyrðist frá hinum stelpunum sem horfðu öfundarögum á þá sem varð fyrir valinu.



Heppinn!

KAFFÆRÐU RAUÐA TURNINN



Fyrirsætur Það er gaman að taka þátt í Ford-keppninni og stelpurnar verða miklar vinkonur.

Flottar Þessar tvær settu kísil framan í sig sem fer vist vel með húðina.

Stelpurnar sem taka þátt í Ford-fyrirsætukeppninni skelltu sér í Bláa lónið í vikunni. Keppnin verður stórglæsileg í ár og ekki síst vegna þáttar sem sjónvarpsstöðin Sírkus er að gera um keppnina. Stelpurnar dattu einmitt í lukkupottinn í lóninu því sjálfur Ásgeir Kolbeinsson var með þeim. Ásgeir, sem gjarnan er kallaður Rauði turninn, var að taka upp fyrir þátt sem hann sér um ásamt útvarpskonunni Maríu Sveinsdóttur. Þátturinn heitir Sírkus Reykjavík. Það var

mikið fjör í Bláa lóninu og stelpurnar spenntar yfir að koma fram í sjónvarpinu. Ásgeir tók viðtal við nokkrar stelpur og fyrst valdi hann eina úr hópnum. „Ég vissi að hann myndi velja hana fyrst,“ heyrðist frá hinum stelpunum sem horfðu öfundarögum á þá sem varð fyrir valinu. Ásgeir talaði við stelpuna í um tuttugu mínútur en hinar stelpurnar fengu ekki eins mikinn tíma. Þær voru engu að síður sáttar með þessa ferð í Bláa lónið með sjálfum Rauða turninum.

H&N-mynd Atli Már





Eldheitt par!



Mischa hlær Komin inn í bil og er greinilega ánægð með karlinum.



Mischa Barton og Cisco Adler Ganga saman út af veitingastað í Malibu.

Hárið fyrir andlitinu Cisco Adler er ekkert frægur og í raun ekki einu sinni myndarlegur. Það sést reyndar varla framan í hann hér.

Ekki eins ljúf og hún lítur úr fyrir að vera

MISCHA BARTON

STAL KÆRASTA

KIMBERLY STEWART

R2N-mynd All Over Press/Nordic Photos/Getty Images



Þjófur!

Ekki sætur Gaurinn er ekki sætur fyrir fimm aur. Mischa getur gert mikið betur.



Kærastinn farinn Kimberly Stewart og Cisco Adler voru trúlofuð þangað til Mischa kom inn í myndina.

Gamli kærastinn Brandon Davis og Mischa voru saman í þó nokkurn tíma. Það slitnaði upp úr sambandinu þegar Mischa var stödd í Róm við upptökur á myndinni Decameron.



Góðar vinkonur Paris Hilton og Kimberly Stewart eru bestu vinkonur og elska að djamma saman, sérstaklega eftir að Kimberly hætti með Cisco.

STJÖRNU-FRÉTTIR

Leikkonan unga Mischa Barton úr unglingsáttunum O.C. er komin með nýjan kærasta eftir að slitnaði upp úr sambandi hennar við leikarann Brandon Davis.

Sást til Mischu og Cisco Adlers koma út af veitingastaði í Malibu. Cisco faldi andlit. Það er greinilegt að karlinn vill ekki

láta sjást til sín. Cisco hefur nú ekki gert margt um ævina. Hann lék í myndinni A Token For Your Thoughts. Já, einmitt, hver man ekki eftir þeirri mynd?

Einnig hefur kappinn framlétt myndina Sweetie Pie sem engin önnur en Paris Hilton lék í.

Cisco er reyndar þekktastur fyrir að vera kærasti Kimberly

Stewart, dóttur eilífðarrokkarans Rods Stewart.

Mischa hefur notið mikillar velgengi að undanfögnu. Hún sló í gegn sem ofdekraða fyllibytan í O.C.-þáttunum og leikur í endurgerð myndarinnar The Decameron eftir Pier Paolo Pasolini.

Mischa var lengi vel með leik-

aranum Brandon Davis en sögusagnir um að þau væru hætt saman komu upp er hún var við upptökur á The Decameron í Róm ásamt Hayden Christensen.

Nú biða slúðurbliðin spennit eftir nýjasta stelpuslagnum í Hollywood. Hvað mun Kimberly gera? Hvernig mun hún bregðast við?



Pete Doherty og Nuha
Doherty hélt framhjá Kate með Nuha. Segist þurfa á konu eins og henni að halda í lífi sínu.

Framtíðin Vonandi mun Kate halda sér á réttri braut og losa sig við Pete.

STJÖRNUFRÉTTIR

Brestir í hjónabandinu Er Britney búin að fá nóg af Kevin?

BRITNEY AÐ GEFAST UPP Á KEVIN

DOHERTY HELDUR FRAMHJÁ KATE MOSS

Útúrkókuð Kate og Pete á „góðri“ stundu.

Já, Pete Doherty þykir greinilega gaman að gera það og lét það ekki stoppa sig að kærastan væri í meðferð. Hann var að deita listanema að nafni Nuha Razik á Englandi á meðan Kate var í Bandaríkjunum. Samband þeirra byrjaði sem leikur þangað til Pete var orðinn hellekinn af Nuha og hann hefur einnig beðið hana um að hanna útlitið á næstu Babyshambles-plötu. Heimildir herma að Nuha hafi sagt: „Allir vinir Petes hafa sagt við mig: Hann lítur rosalega vel út í dag. Þú ert að gera eitthvað rétt.“ Nuha og Doherty kynntust fyrst í Nottingham

þar sem Pete spurði Nuha hvert upphalds Babyshambles-lagið hennar væri. Hún svaraði Fuck Forever.

Síðan kysstust þau og Nuha var fljót að segja: „En þú átt kærustul!“

Þá svaraði Pete: „Ó, en sætt. Ég þarf á konu eins og þér að halda til þess að beina mér á rétta braut.“

Kate er nú komin úr meðferð og lítur vel út. Hún er byrjuð að vinna aftur og vinir hennar segja hana í góðum gir. Það er vonandi að hún losi sig við ljóta Pete.

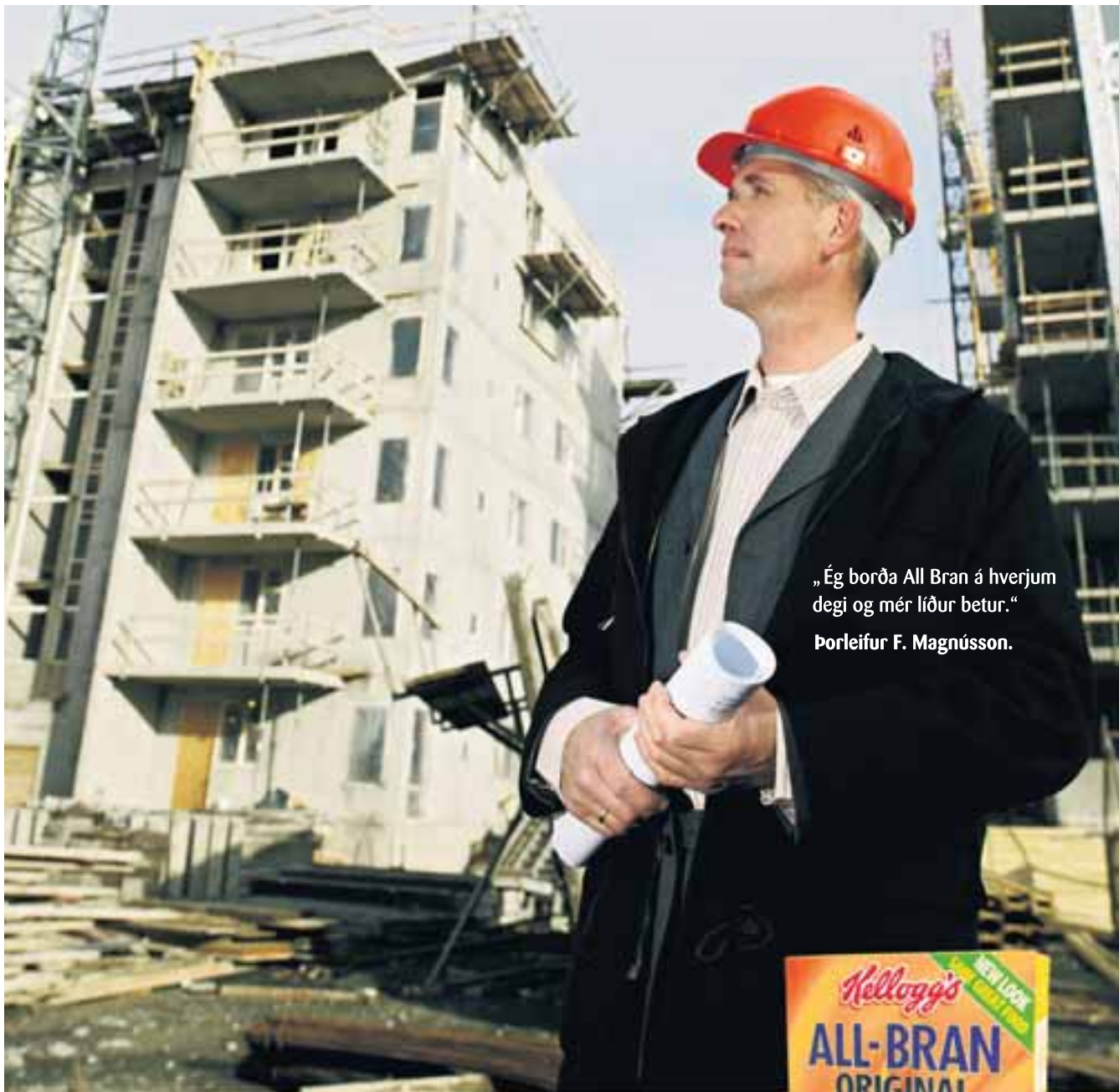
Það er eins gott að fræga og þríka fólkið geri með sér kaupmála. Aðalslúðrið í Hollywood nú er að Britney Spears sé gjörsamlega að gefast upp á Kevin sínum Federline.

Hann er ennþá atvinnulaus og elskar að djamma – þökk sé Britney.

Síðasta þriðjudag var hann staddur á á staðnum Element. Britney er ekki ánægð, skiljanlega þar sem hún er alltaf ein heima með litla barnið í Malibu á meðan Kevin djamar.

Kallinn skildi við þáverandi konu sína Shar Jackson þegar hún var ófrísk að öðru barni þeirra fyrir ríkari kærustu. Hann missti líka af eins árs afmæli sonar síns. Kevin á ennþá eftir að finna sér eitthvað að gera þótt hann sé að reyna að meika það sem rappari – þökk sé Britney, aftur.

Nú verðum við bara að bíða og sjá hvort Britney eigi eftir að gefast upp á Kevin sínum.



„Ég borða All Bran á hverjum degi og mér líður betur.“

Þorleifur F. Magnússon.



VELLIÐAN

Prófaðu að borða eina skál daglega af All Bran Original í 10 daga og þú finnur muninn á heilsunni, því hollara morgunkorni er varla vól á. All bran Original inniheldur 50% af ráðlögðum dagsskammti af trefjum sem bæta meltingu og hlaða líkamann fullan af orku sem fleytir þér inn í daginn.

All Bran eykur vellíðan og bætir útlit

Baltasar Kormákur og Nick Cave á frumsýningu á Woyzeck



Sáttir Ingvar E. Sigurðsson og Ólafur Egill Egilsson voru sáttir að sýningu lokinni enda vakti hún mikla athygli áhorfenda.

Stórstjörnur!

FRÁBÆRT AÐ HITTA KARLINN



Hitti fleiri stórlaxa Baltasar talaði við fleiri en Nick Cave. Hér er hann ásamt Lilju Pálmadóttur konu sinni og Ólafri Ragnari Grímssyni.



Petta líf, þetta líf Þorsteinn J og Björn Hlynur fengu sér öl á frumsýningunni.

Koss Leikarinn Ásgeir og Andrés Pétur, kosningastjóri Vilhjálms P., voru hressir á sýningunni.

Það var náttúrulega frábært að hitta karlinn, enda er ég mjög mikill aðdáandi. Tónleikarnir með honum á Broadway eru einhverjir bestu tónleikar sem ég hef farið á enda er hann einstakur tónlistarmaður," segir Baltasar Kormákur sem hittir Nick Cave á frumsýningu á Woyzeck í Borgarleikhúsinu. Nick Cave samdi einmitt tónlistina við verkið sem leikhópurinn Vesturport setur upp. Það var kjaffullt á sýningunni en

verkið var frumsýnt í London fyrir skömmu. Vesturportsævin-týrið virðist engan enda ætli að taka en Woyzeck er annað verkið sem hópurinn fer með til London. Rómeo og Júlía sló eftirminnilega í gegn á síðasta ári. Þeir sem hafa séð Woyzeck segja að um einstakt leikverk sé að ræða og í uppfærslunni fari Vesturport leiðir sem ekki hafa sést áður á leiksviði. Að lokinni sýningu var smá teiti í anddyri Borgarleikhússins þar sem allir skemmtu sér vel.



Á perunni í Tyrklandi!

Hópurinn sem fór út Þetta er hópurinn sem drakk áfengi fyrir tæpa hálfu milljón í Tyrklandi. Í hópunum er meðal annars ein lesbía og verður spennandi að komast að hver það er.

Krakkarnir á Ástarfleyinu höfðu það gott í Tyrklandi

DRUKKU ÁFENGI FYRIR 11,2

MILLJARÐA TYRKNESKRA LÍRA

Nú eru hafnar sýningar á þættinum Ástarfleyið á sjónvarpsstöðinni Sirkus. Í kvöld verður þriðji þátturinn sýndur en í tveimur fyrstu var fólkið sem fór út valið. Krakkarnir eru nú komnir heim og verður spennandi að fylgjast með sýningum á þáttunum næstu vikunnar. Fjórtni krakkar fóru út en þættirnir voru teknir upp á glæsilegri skútu undan ströndum Tyrklands. Samningur var gerður við Ölgerðina og drukku krakkarnir nýjan bjór frá fyrirtækinu sem kallast Lite. Allt sterkt áfengi og



Áfengi Krakkarnir í Ástarfleyinu drukku áfengi fyrir tæpa hálfu milljón í Tyrklandi.

annað var hins vegar keypt úti í Tyrklandi í gegnum eigendur skúttunnar sem þátturinn var tekinn upp á. Eftir að upptökum lauk fengu aðstandendur þáttarins reikning fyrir áfenginu sem hljóðaði upp á rúmar fjögur hundruð þúsund krónur, eða 11,2 milljarða tyrkneskra líra. Áfengi í Tyrklandi er ekki mjög dýrt og kostar til að mynda lítur af vodka á bilinu 300–400 krónur þar í landi. Það verður því spennandi að sjá hvaða áhrif allt þetta áfengi hafði á keppendur, sem fóru víst á kostum um borð í Ástarfleyinu.

Kafeinn Flygenring Valdimar Örn Flygenring stjórnar skútunni í þáttunum um Ástarfleyið.





Útgáfufélag 365 – prentmiðlar.

Útgefandi Mikael Torfason ábm. Ritstjórn Bergljót Davíðsdóttir, bergljot@hognu.is, Breki Logason, breki@hognu.is, Hanna Eiríksdóttir, hanna@hognu.is, Jón Mýrdal, myrdal@hognu.is, Ragnheiður M. Kristjónsdóttir, ragga@hognu.is. Hér & nú Skafthlíð 24, 105 Rvík, sími: 550 5000. Fax Auglýsingar: 515 7599 – Ritstjórn: 550 5075. Netfang Ritstjórn: ritstjorn@hognu.is – Auglýsingar: auglysingar@hognu.is. Setning og umbrot 365 – prentmiðlar.

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

Fær verðskuldaða virðingu

Hún er ein frægasta kona landsins. Þekkt einfaldlega sem Svava í Sautján. Hárið óaðfínnanlegt, fallett bros og fót til þess að deya fyrir.

Svava byrjaði ung að vinna í Sautján og byggði upp veldið sem er NTC í dag ásamt fyrrverandi manni sínum Bolla Kristinssyni.

Í dag, 41 árs og aldrei falletgri, rekur hún ein þetta mikla tiskuveldi. Fjórtnán verlanir sem mikil gróska er í.

Svava býst við metsölu um jólin í öllum útibúum; í Smáralind, Kringlunni og að sjálfsögðu á Laugaveginum. En hún og Bolli eru helstu áhrifkraftar um betri miðborg.

Gaman að sjá hana skína í þessu hlutverki og hversu mikillar virðingar hún nýtur. Það er ekki oft sem konur í stjórnendastöðum haldast þar lengi eða fá þá virðingu sem þær verðskulda eins og Svava nýtur í starfi sínu. Karlmenntí stjórnunarstöðum eru ákveðnir en konur ávallt tuðarar. Er þó viss um að Svava sé aldrei kólluð tuðari. Merkilegt.

Vonandi heldur fyrirtækið áfram að blómstra – einnig Svava. Það sem ég fíla mest við Svövu er hvað hún er hrein og bein með fallega orku. Hún er kona sem kemur fram við náungann eins og hún vill að hann komi fram við sig.

Svava er þrælmerkileg kona.

*Góða skemmtun!
Hanna Eiríksdóttir*



Nýtt par Heidiur Lind og Guðjón í Oz eru kærustupar.

NÆLDI SÉR Í KOSNINGASTJÓRA GÍSLA MARTEINS

Guðjón Már Guðjónsson, sem gjarnan er kenndur við Oz, er kominn með nýja kærustu. Það mun vera Heidiur Lind Marteinsdóttir sem er kosningastjóri Gísla Marteins Baldurssonar. Guðjón rekur nú tölvufyrirtækið Industria

sem er með aðsetur á Írlandi. Heidiur hefur verið að gera góða hluti innan Sjálfstæðisflokksins. Hún hefur stjórnað framboði Gísla Marteins með harðri hendi og stefnir á að gera hann að borgarstjórakandidat Sjálfstæðisflokksins um helgina.

AÐ SLÁ SÉR UPP

Útværpsmaðurinn Oddur Ástráðsson og kvenskörungurinn Kristín Tómasdóttir eru að slá sér upp. Hafa þau sést nokkrum sinnum saman á skemmtistöðum borgarinnar. Oddur er að vinna á Talstöðinni og er fyrrverandi formaður Ungra vinstri grænna. Hann er sonur Svandísar Svavarsdóttur sem er í fyrsta sæti á lista vinstri grænna í Reykjavík og barnabarn Svavars Gestssonar. Kristín er annálaður kvenskörungur eins og systir hennar Þóra Tómasdóttir í Kastljósinu. Hún stundar nám í sálfræði og er hvað þekktust fyrir að halda magnaða ræðu í kvenréttindabaráttunni á Þingvöllum í byrjun sumars. Hér & nú óskar þeim velfarnaðar í tilhugalfinu.



Oddur og Kristín Hafa sést saman á skemmtistöðum borgarinnar og eru víst eitthvað að slá sér upp.

VIKA Í KÍNA

Nú er vika í að Unnur Birna Vilhjálmstöddóttir fari til Kína til að taka þátt í Miss World fyrir hönd okkar Íslendinga. Það er í nógu að snúast fyrir feðurárdrottninguna sem er búin að velja kjólana sem ætlar að fara með. Ætlar Unnur Birna að vera í kjólnum úr keppninni um ungrú Ísland en breyta honum þó nokkuð. „Pilsíð verður allt saman miklu meira og stærra og sníðið á toppnum allt öðruvísi,“ segir feðurárdrottningin á heimasíðu sinni. Einnig ætlar hún með kjólinn sem hún notaði í Ungfrú Reykjavík og tvo sem hún fékk fyrir keppnina. Eggert feldsker er einnig að sníða á hana nýjan þjóðbúning. Það verður spennandi að sjá Unni í Kína en því miður verður keppnin ekki sýnd hér á landi vegna tímamismunar.

Unnur Birna Vilhjálmstöddóttir Nú er vika þangað til feðurárdrottningin fer til Kína til að taka þátt í Miss World.

HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Það var sannkallaður stormur í miðbænum á föstudagskvöldið. Á bar 101 var Björk mætt í öllu sínu veldi og Óli Björn Kárasón fyrirverandi ritstjóri DV lét einnig sjá sig. Á Oliver var sannkallaður stjernufans eins og venjulega. Tryggvi Guðmundsson knattspyrnumaður dillaði sér á dansgólfinu á meðan Ragnheiður Guðfinna talaði við einn fjallmyndarlegan. Sólvi Tryggvason var næstum því jafn flottur og Gillzeneggerinn sem var hress á kaj-anum líkt og venjulega. Pétur Jóhann úr Strákunum og Ofur-Hugi héldu

áfram að flippa og nú var það á dansgólfinu. Þorfinnur Ómarsson sat á spjalli við Halldóru Þorsteinsdóttur fyrirverandi ritstjóra Vamm. Á laugardagskvöldið var fin stemming á Prikínu. Útlendingur kveikti í hárinu á sér og Anna Rakel var aftur mætt á klakann. Oddur Ást-ráðsson var skælbrosandi með Kristínu Tómasdóttur og Steinunn ritstjóri Orðlauss ræddi málin á efri hæðinni. Egill Tómasson var að sjálf-sögðu mættu rásamt Kidda úr Vínul og Sólveigu Káradóttur. Friðbjörn Orri frjálshyggjumaður var góður á því á efri hæðinni ásamt kærustunni.



MITT FYRSTA BARN

Þetta er mitt fyrsta barn,“ segir Ásgeir Friðgeirsson, hægri hönd Björgólfsfeðga, sem eignaðist lítinn strák fyrir fimm vikum. Ásgeir var alveg í skýjunum þegar Hér & nú náði af honum tali enda sérstök tilfinning að verða pabbi. Ásgeir hefur starfað sem upplýsingafulltrúi fyrir þá Björgólfsfeðga í nokkurn tíma. Hann var einnig varaþingmaður fyrir Samfylkinguna en hætti því þegar honum bauðst sæti á Alþingi fyrir skömmu. Hér & nú óskar Ásgeiri til hamingju með litla strákinn.



HÆTT SAMAN

Útvarpsmaðurinn góðkunnir Freyr Eyjólfsson og unnusta hans til margra ára Hólmfríður Anna Baldursdóttir eru hætt saman. Freyr er einn þekkesti útvarpsmaður landsins, þekktur gleðipinni og hefur spilað lengi með

Geirfluglumum. Hólmfríður Anna er einn stofnenda Bríetar og þekkt fyrir baráttu sína fyrir kvenfrelsi. Hún starfar nú að mannúðarmálum hjá UNICEF. Freyr og Hólmfríður hafa verið saman nokkuð lengi og búið saman í lítilli íbúð í Þingholtunum.

Helgin með Hér & nú



Flippaðir Petur Jóhann úr Strákunum og Ófur-Hugi bregða á leik á haustfagnaðinum.



Trommar Hannes trommari í Buffinu var hess.

PÉTUR OG ÓFUR-HUGI

ERU FLIPPAÐIR

Haustfagnaður 365 var haldinn á Þjóðleikhúskjallaranum á föstudagskvöldið. Helstu stjórnur fyrirtækisins voru mættar og fögnuðu haustinu. Vel var mætt þrátt fyrir fimm hundruð gráða frostið og fellibylinn sem var úti. Petur Jóhann og Ófur-Hugi brugðu á leik í fatahenginu eins og þeim einum er lagið á meðan flestir aðrir hristu sig við fagra tóna Buffsins. Ný hárgreiðslustofa, Hárhönnun, var opnuð á Skólavörðustignum þar sem margir skáluðu í Martini. Unnur Birna Vilhjálmsdóttir fegurðardrottning Íslands brosti í gegnum tárin þegar hún tók við fyrsta eintaki bókarinnar úr höndum höfundarins Sæunnar Ólafsdóttur. Gísi Marteinn var síðan í finum gir á konukvöldi á Hótel Plaza.



Gaman Nína Björk Gunnarsdóttir úr Veggfóðri var hress á Þjóðleikhúskjallaranum.

Sætt par Kristín Ýr Bjarnadóttir söngkona Igor og Brynjar Már á FM 95,7 eru sætt par.





Glæsileg Anna Margrét Björnsdóttir fyrverandi ritstjóri Sirkuss var glæsileg. Með henni á myndinni er Þorfinnur Ómarsson.



Konukvöld Gísli Marteinn hélt boð fyrir stuðningskonur framboðsins á Hotel Plaza.



Marshallinn Róbert Marshall og Þórhildur Ólafsdóttir útvarpskona voru mætt. Þórhildur er systir Brynhildar konu Róberts.



Brosað í gegnum tárin Unnur Birna er stórglæsileg og brosti við útgáfu bókarinnar.



Með bókina Unnur Birna fær afhent eintak úr höndum Sæunnar Ólafsdóttur sem skrifaði bókina.



Sætar Yesmine Olson var mætt á konukvöld Gísla Marteinns ásamt vinkonu sinni.



Opnun Steinnur ritstjóri Órólauss og Tóta á Hamönnu voru ánægðar við opnun hárgreiðslustofunnar.



Flottir Egill Tómasson og Kristinn Júníusson úr Vínyl mættu í hárgreiðslukokkeiðinn.

FALLEGAR DÆTUR FRÆGRA



Kristín Jóhannesdóttir, 42 ára lögfræðingur
Kristín er dóttir Jóhannesar Jónssonar í Bónus og er forstjóri Gaums.



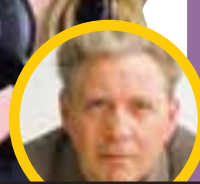
Tanya Pollock, 24 ára plötusnúður
Tanya er dóttir rokkarans Dannna Pollock sem gerði garðinn frægan með Bubba á árum áður.



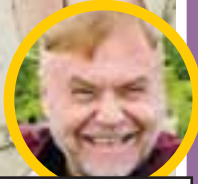
Bryndís Jakobsdóttir, 18 ára söngkona
Bryndís er sannkölluð Stuðmannadóttir. Faðir hennar er Jakob Frimann Magnússon og móðir hennar er Ragnhildur Gísladóttir.



Sólveig Káradóttir, 21 árs fyrirsæta
Sólveig er dóttir Kára Stefánssonar forstjóra Íslenskrar erfðagreiningar.



Þóra Arnórsdóttir, 30 ára fréttakona
Þóra hefur slegið í gegn í fréttunum en hún er dóttir Arnórs Hannibalssonar prófessors í heimspeki og því barnabarn Hannibals Valdimarssonar.



Tinna Hrafnadóttir, 30 ára leikkona
Tinna útskrifaðist úr Leiklistarskóla Íslands árið 2002 og er dóttir leikstjórans umdeilda Hrafns Gunnlaugssonar.



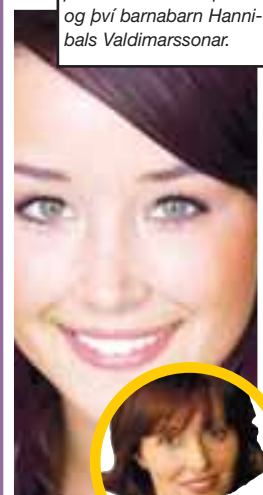
Jóhanna Vígdís Arnardóttir, 37 ára leikkona
Faðir leikkonunnar sem slegið hefur í gegn á leiksviðinu er Örn Clausen lögmaður.



Védís Hervör Arnadóttir, 23 ára söngkona
Védís er dóttir Árna Sigfússonar bæjarstjóra í Reykjanesbæ.



Gréta Mjöll Samúelsdóttir, 18 ára knattspyrnukona
Gréta er þekkt fyrir hæfileika sína á knattspyrnuvællinum og er dóttir íþróttafréttamannsins geðþekka Samúels Arnar Erlingssona.



Unnur Birna Vilhjálmstöddóttir, 21 árs fegurðar-drottning
Eins og flestir vita þarf Unnur Birna ekki að leita langt eftir fegurðargenunum, móðir hennar er nefnilega sjálf Unnur Steinsson.

Fræga fólkíð á Íslandi er oftar en ekki fjallmyndarlegt. Afkvæmi þess sækja oft fegurðargeninn til for-eldra sinna. Hér eru tíu fallegar stelpur sem eiga það allar sameiginlegt að vera dætur frægra.

Börnin gleymast ekki í **EPAL**



Tripp Trapp® - „vex“ með barninu

Tripp Trapp® barnastóllinn, hönnun Peter Opsvik og framleiðsla Stokke, hefur þann einstaka eiginleika að hann „vex“ með barninu sem getur farið að nota hann með öryggisslánni strax og það er fært um að sitja óstutt – venjulega 6-9 mánaða gamalt.

Börn njóta þess að taka virkan þátt í lífi fjölskyldunnar og þá ekki síst þegar setið er við matborðið. Einmitt þess vegna er enginn bakki á Tripp Trapp stólnum heldur situr barnið við matborðið eins og aðrir í fjölskyldunni.

Tripp Trapp stóllinn veitir barninu fullkominn stuðning á hvaða aldri sem það er, enda má hækka og lækka bæði sæti og fótafjöl eftir þörfum.

Stóllinn kostar **13.980 kr.**, sláin **2.450 kr.** og púði **3.500 kr.**



Puppies

kallar Eero Aarnio þessa skemmtilegu fjölskyldu sem hér sést, tvo græna, misstóra hvolpa á göngu með móður sinni.

Hvolparnir, sem fást bæði hvítir og grænir, eru heppilegir reiðskjótar fyrir lítil börn og þau hafa líka gaman að veltast með þá, þótt þeir séu reyndar ekki sérlega mjúkir viðkomu. Magnis framleiðir PUPPIES sem kosta **8.370 kr.**



Margt má gera við Trioli-stólinn

Finnski hönnuðurinn Eero Aarnio gleymir ekki börnunum eins og best sést á Trioli-stólnum sem ítalska fyrirtækið Magis framleiðir. Trioli má nota sem rugguhest og líka er hægt að stilla honum upp á tvennan hátt þannig að stólsetan er mishátt frá gólfi svo stóllinn hentar börnum á ýmsum aldri. Trioli-stóll kostar **12.800 kr.**



Skeifunni 6,
sími 568 7733/fax 5687744,
epal@epal.is, www.epal.is

Pú ert ástargyðja

1

ERÓTÍSK RÁÐ

ÁÐUR EN ÞÚ KEMUR NÁLÆGT RÚMINU

Það er alvitað að það tekur konur lengri tíma að komast í girinn en karlmenn. Því er gott ráð að byrja á sjálfri sér áður en haldið er í rúmið. Farðu í heitt bað eða sturtu. Kveiktu á kertum og snertu sjálfa þig. Karl mönnum finnst líka æsandi þegar konur taka af skarið. Sendu honum sexí tölvupóst. Vertu mjög opinská og segðu honum hversu mikið þig langar í hann og hvað þú munt gera við hann um leið og hann kemur heim.

Auðvitað skemmtirðu þér vel í ástarleikjum með manningnum þínum en hefurðu einhvern tímann upplifað unað sem orð fá ekki lýst? Hér eru níu ótrúleg ráð sem eiga eftir að rokka kynlífinu ykkar. Góða skemmtun!

2

ERÓTÍSK RÁÐ

LEYFÐU HONUM AÐ SJÁ ÞIG

Karlmenn vilja horfa. Hafðu ljósin kveikt eða biðu hann um að horfa á þig á meðan þú gefur honum munnmök eða þegar þið njótið samfara. Ef þú ert óörugg með líkama þinn er bara flottara að vera í kynæasandi nærbuxum eða skyrtunni hans fráhnepptri. Karlmenn elska þegar konur fá fötin þeirra lánuð.

3

ERÓTÍSK RÁÐ

FRÓÐU HONUM

Þegar þú fróar manningnum þínum prófaðu þá tækni sem kallast einfaldlega óður til Tomma. Þetta hljómar flókið en er það alls ekki um leið og þú kemst í takt við hreyfingarnar. Fylgdu þessum ráðum með því að skipta um hendi. Myndaðu hring með þumlinum og vísingri utan um neðsta hluta limsins. Mundu að snúa lófanum frá þér. Strjúktu upp liminn, upp að kónginum. Griptu síðan um kónginn og snúðu hendinni þannig að lófinn þekji sem mest af kónginum við snúninginn og niður aftur. Mundu bara að skipta alltaf um hendi – svo lengi sem hann endist.

4

ERÓTÍSK RÁÐ

SÚPER MUNNMÖK

Settu vínber í plastpoka í frystinn. Stingdu þeim upp í þig þegar þau eru orðin isköld. Gefðu honum síðan munnmök. Kuldinn mun gera hann alveg brjáladaðan. Það getur líka verið sniðugt að nota kælandi munnsprey eða piparmintutannkrem. Það veitir allt aðra upplifun við munnmök.

ERÓTÍSK RÁÐ SEM RO

ERÓTÍSK RÁÐ

LÁTTU ÞÉR LIÐA VEL

Kenndu honum nota hendurnar rétt. Gefðu honum til kynna hvað hann er að gera rétt án þess að nota orð. Vefðu fingri þínum um hans eða komdu við typpið á honum þegar hann gerir eitthvað rétt. Ef að hann er að gefa þér munnmök geturðu beðið hann um að toga létt í skapahárin á þér. Það ætti að æsa þig enn frekar upp. Annað gott ráð er að nota koddan. Komdu einum vel fyrir undir mjöðmunum á þér þannig að þegar þið eruð í trúboðsstellingunni séu minni líkur á að typpið renni út. Einnig er gott að nota koddann þegar hann gefur þér munnmök. Þá fær hann ekki hálsríg og ef þú færir koddann aðeins neðar hefur hann betra útsyni á milli fóta þinna.

ERÓTÍSK RÁÐ

FANTASÍU-MUNNMÖKIN ÞÍN

Ef maðurinn þinn er ekki vanur að gefa þér munnmök skaltu tala við hann. Þú gefur honum munnmök. Karlmennt elska að veita konum fullnægingu. Ekki hafa óþarfa áhyggjur af lykt eða slíku. Karlmennt æsast upp við að veita konum þessa ánægju. Eitt gott ráð. Karlmennt stinnast oft upp þegar þeir eru á fullu þarna niðri. Hjálpaðu honum og haltu skapabörmunum opnum fyrir hann svo að hann geti veitt þér enn meiri unað.

ERÓTÍSK RÁÐ

STÓR, STÆRRI, STÆRST

Hér eru góð ráð til að fá djúpa fullnægingu og hjálpa ykkur báðum að endast lengur. Mundu að maðurinn þarf að vera meðvitaður um hvað hann er að gera. Áður en annð hvort ykkar fær það er sniðugt að stoppa. Nuddið hvort annað í nokkrar mínútur. Haldið síðan áfram og byggjið upp spennuna þannig að þegar þið loksins fáid það verður fullnægingin kröftugri en nokkru sinni fyrr. Einnig er sniðugt að nota húsgögnin á meðan þið gerið það. Prófið að gera það undir píanóinu, í hægingindastólum eða í gluggakistunni. Þannig byggjið þið upp erótískar minningar innan veggja heimilisins.

ERÓTÍSK RÁÐ

KINKÍ

Allir eiga sér kynferðislegar fantasíur, jafnvel þótt þeir segi ekki frá þeim. Hérna eru góð ráð til að deila þeim með maka þínum. Skrifðið bæði niður þrjár fantasíur ykkur og merkið þær frá eitt til sex. Kastið teningi og lofið hvort öðru að prófa þá fanatsíu sem upp kemur. Hringdu í hann – þótt hann sé í sama húsi. Öryggið við að hringja felst kannski í að þurfa ekki að horfa framan í hvort annað á meðan þið deilið ykkar innstu þrám. Það gerir mikið fyrir ástarlíf ykkar. Karlmennt fíla að láta konur tala við sig á meðan á kynlífinu stendur. Þú getur byrjað rólega með því að segja: Ég elska að finna fyrir tungunni þinni þarna. Svo ferðu yfir í dónalegra orðbragð. Ef þú veist ekki hvernig hann bregst við spurðu hann þá hvort hann flii það. Þannig opnið þið umræðuna og getið leyft ykkur að vera opin og segja hvað sem er í rúminu.

ERÓTÍSK RÁÐ

PERLUR OG TANNBURSTAR?

Kaupið ykkur nýjan tannbursta. Hann getur nýst vel í kynlífinu og veitt ykkur báðum ánægju. Láttu hann strjúka burstanum yfir stinnar geirvörturnar og skapabarmana. Notaðu síðan burstann á geirvörturnar á honum. Hann á eftir að flippa. Karlmenntum finnst hvítar perluhálsfestar mjög sexi. Taktu festina af þér og strjúktu perluþunum um allan líkama hans. Geymdu typpið þangað til síðast. Þegar þú ert loksins komin þangað skaltu vefja festinni um typpið á honum og rúllaðu perluþunum upp og niður. Hann á aldrei eftir að gleyma perluþunum þínum.

IKKA Í RÚMUNU

Hollustuna heim!

Hollur og góður kínamatur,
stórir skammtar - beint heim til þín.



TILBOÐ 1

Djúpsteiktar rækjur
Original hot and
sweet svinakjöt
Snöggsteikt nauta-
kjöt í ostrusósu
Kínverskar
eggjanúðlur
m/kjúklingi og
grænmeti
Hrísgrjón, súrsæt
sósa, prjónar og
soya sósa

1.245 á mann
2.490 fyrir tvo

TILBOÐ 2

Djúpsteiktar rækjur
Peking kjúklingur
m/kínasveppum
Wok steikt lamba-
kjöt m/svartbauna-
sósu
Original hot and
sweet svinakjöt
Hrísgrjón súrsæt
sósa, prjónar og
soya

1.345 á mann
2.690 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjapartý

Konton svínaríf
Hrísgrjón, prjóna
og soya
poki af Maarud

1.150 á mann
2.300 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
600 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

Lágmarkspöntun er kr. 1.900,- en kr. 4.000,- í Hafnarfjörð.
Opíð: mán.-fim. 12-22, fös. og lau. 12-23, sun. 17-22

PÖNTUNARSÍMI 552 2399



MIRALE

Full búð af
glæsilegum jólagjöfum



MIRALE

Grensásvegi 8
108 Reykjavík
sími: 517 1020

opið:
mán. - föstud. 11-18
laugard. 11-15

ALESSI

Mirale er eini
viðurkenndi
söluaðili Alessi
á Íslandi

ERTU AÐ KLIKKA

10 atriði
sem varast
ber í megrun

Á LYKILATRIÐUM?

LÍFSSTÍLL

AÐ BORÐA OF LÍTIÐ EÐA OF SJALDAN

Það er harðbannað að sleppa máltíðum svo orkan og brennslan haldist og hungrið sverfi ekki að. Það er mátulegt að borða 5–6 sinnum á dag og alls ekki sleppa morgunmat!

AÐ ÆFA OF STÍFT

Hreyfing er nauðsynleg en ætti að snúast um það sem þú þykir gaman og ánægjulegt að gera og verður að skemmtilegri rútínu. Það er mun líklegra að þú gefist upp á hörku líkamsþjálfun sem þú þínir þig í.

AÐ LEGGJAST Í SYKURLAUSAN MAT OG DRYKKI

Margir þeirra sem neyta sykurlausrar fæðu fá löngun í sykur og aðrir blása út af því að líkaminn á erfitt með að vinna úr sætu-efnunum.

AÐ SVINDLA AÐ HEIMAN

Hollt mataræði á að vera lífsstíll og því skaltu reyna að halda þig við mataræðið á ferðalögum, úti að borða og í heimsókn hjá vinum.

AÐ TELJA KALORIUR

Brennslan fer eftir efnaskiptajafnvægi líkamans en ekki kaloriuinntöku. Borðaðu hollar máltíðir svo að insúlínið sé í jafnvægi og brennslan þar af leiðandi jöfn.

AÐ GÚFFA Í SIG SKOLVETNISSNAUÐUM UM MAT

Mörg fyrirtæki framleiða matvörur sem innihalda lítil kolvetni en eru kalóriuríkar og með lágt næringargildi. Það hjálpar ekki við að losna við kíló eða koma mataræðinu í eðlilegan farveg.

AÐ SLEPPA ALVEG ÁVÖXTUM

Kúrar sem byggjast á mjög kolvetnissnauðu fæði og útiloka ávexti eru ekki góðir og bjóða hættunni heim. Borðaðu ávexti eins og jarðarber, hindber, brómber, kíví, greip eða ferskjur.

AÐ FJARLÆGJA SEM FLEST MATVÆLI ÚR ELDHÚSINU

Nart getur hjálpað við að grennast. Það sem passa þarf er að sleppa slikkeri, bakkelsi, flögum, gosi og slíku og fylla ísskápinn í stað þess af selleri, hnetum, próteindrykkjum, ávöxtum, agúrku, léttu jógúrti og harðsoðnum eggjum.

AÐ SLEPPA ALLRI FITU

Til að brenna fitu verður að borða góða fitu eins og til dæmis einómættaða fitu og fitu úr fiski.

AÐ HÁMA Í SIG PRÓTEIN

Mataræði sem einkennist af of miklu próteini og nær engu kolvetni er hættulegt auk þess sem fólk á erfitt með að halda sér á slíku mataræði til lengri tíma. Best er að borða vel skipulagðar máltíðir með hæfilegu hlutfalli af próteini og gæðakolvetni sem er lengur að breytast í blóðsykur.

FISKÁT FRÍSKAR UPP Á MINNIÐ

Hvernig stendur á því að sumt áttætt fólk fer létt með krossgátuna í blaðinu á meðan aðrir á sama aldri eiga við minnisleysi að stríða? Munurinn getur falist í mataræðinu.

Næringarfræðingar hafa lokað sjávarfang í mörg ár. Fiskát tengist lægri tíðni hjartasjúkdóma, heilablóðfalla og vissra augnsjúkdóma. Margar rannsóknir hafa sýnt að fiskát komi í veg fyrir þunglyndi og hressi skap auk þess að vernda heilann.

Omega-3 fitusýrur

Vísindamenn segja að fiskát geti hægt á aldurstengdri, vitsmunalegri hrörnun í eldra fólki. Ef fiskur er borðaður einu sinni í viku hefur það strax áhrif á geðheilsu aldraðra. Minninu hrakar einnig síður, eða um 10 prósentum. Þegar fiskur er snæddur tvisvar í viku hækkar sú prósentu í 13.

Í fiski er að finna ómega-3 fitusýrur sem eru nauðsynlegar fyrir taugaproska og eðlega heilastarfsemi. Ein þeirra sérstaklega, DHA, er afar nauðsynleg viðhaldi heilasella.

Heilinn er að sextíu prósentum fita og allar taugar þurfa að fara í gegnum fituríka frumuhimnu. Ef heilinn fær ekki öll þau efni sem hann þarf til að halda frumunum í toppformi getur hann ekki starfað af fullri getu, sérstaklega ekki þegar fólk eldist.

LÍFSSTÍLL

Sveinn Kjartansson
Eigandi Fylgifiska.

SOÐINN STEINBÍTUR MEÐ

Hráefni fyrir fiskinn

- 800 gr. steinbítur
- 300 gr. kræklingur
- 1 stk. brokkolíhaus
- 60 gr. engifer
- 4 stk. límónulauf
- 2 stk. lárviðarlauf
- 1 msk. grænmetisskraftur
- 2 stk. hvít piparkorn
- 2 bollar vatn

Hráefni fyrir meðlætið

- 1 rauð paprika
- 2 stk. rauðlaukar
- 1 stk. blaðlaukar
- 1 askja kirsuberjatómatar

- 1 msk. hvítlauksolía
- Salt og pipar

Dressing yfir grænmetið

- 50 ml. tamarin-sósa
- Safi úr 1/4 sítrónu.

Hreinsið steinbítinn og skerið í ca. 100 gr. bita. Hreinsið brokkolíð og skerið niður.

Setjið vatnið í frekar víðan pott, bætið út í helmingnum af engiferinu í ca. tveimur bitum og helmingnum af límónulaufunum.

Piparkornunum, lárviðarlaufinu og grænmetisraftinum er svo bætt í.

Þegar súðan er komin upp, setjið þá steinbítinn, brokkolíð og kræklinginn í

sjóðandi vatnið, lækkið hitann og látið sjóða í 3 mínútur.

Skerið grænmetið eftir smekk og snöggsteikið í heitri hvítlauksolíunni í ca. 2 mínútur. Saltið og piprið.

Setjið síðan á fat eða disk, veiðið fiskinn og brokkolíð úr vatninu og setjið yfir grænmetið.

Saxið restina af engiferinu og límónulaufunum mjög smátt og stráðið yfir.

Fallegt er að setja nokkra kórianderstóngla til skrauts hér og þar en alls engin nauðsyn.

Blandið saman tamarin-sósunni og sítrónusafanum og hellið yfir grænmetið.

Verði ykkur að góðu!



Fiskur er hollur og heilsusamlegur. Það veit Hér & nú og hafði því samband við Svein Kjartansson hjá Fylgifyskum og bað hann um ljúffenga fiskuppskrift. Hann mælti með þessum steinbitsrétti og er uppskriftin fyrir fjóra.

SNÖGGSTEIKTU GRÆNMETI



Stjörnurnar og kjólarnir

RAUÐI DREGILLINN

Sumarleg!



Calista Flockhart



▲ Var í sumarskapi og mætti í appelsínugulum hjúkkukjól og flatbotna skóm á ball til styrktar baráttunni gegn brjóstakrabbameini. Í raun lítur hún alveg glimrandi vel út. Það er ferskleiki yfir henni sem lætur manni líða vel. Til hamingju Calista! Þú blómstrar.

Stjörnur: 8 af 10



Leelee Sobieski



▶ Reese lauk nýlega leik í myndinni Walk the Line um líf Johnnys Cash. Reese er greinilega ekki komin úr karakter og mætti í sveitakjólum. Mynstrið er mjög fallegt en það er aðeins of margt í gangi og það er eins og maður sé að horfa á blómagardínur hjá einhverri ömmunni í Nevada. Hún hefði líka mátt sleppa að vera í peysunni við. Það er aðeins og mikið.

Stjörnur: 4 af 10



Reese Witherspoon


◀ Leelee er nú ekki þekkt fyrir fagaðan fatasmekk og hefur ávallt farið sínar eigin leiðir. Hún mætti í sveitakjól á Johnny Cash-kvöld í Hollywood. Það er einna helst eins og Heidi sé mætt aftur í Alpana. Svo er hún með furðulegustu vængi í hárinu sem sést hafa í þó nokkuð mörg ár. Leelee þarf að fá ráð hjá öðrum áður en hún fer út úr húsi. Tiskulöggan segir: Skamm, Leelee!

Stjörnur: 2 af 10

Ribena

C-vítamínríkur
sólberja
safí





Kínverskt Rauð-
ur bolur með
blómamunstri og
minnir helst á kín-
verskan slopp.

Dolce & Gabbana




Rómantiskur
Síður, hvítur kjóll
með rómantískum
blúndum og borð-
um á sýningu á
vor- og sumarlínu
D&G 2006 í Milanó.




Dolce og Gabbana Virtir í
tískuheiminum fyrir villtan, kven-
legan og rómantískan stíl.



EITRÆÐIR OG SÆTIR



Töff Basthattur með
breiðum, grænum borða
og gullfallegur hvítur
sumarkjól, opinn í bakjó
með brúnum silkiborða.



Sexí Kynþokki
D&G skín í gegn
í þessari hönnun
og minnir
helst á franska
þjónustustúlku –
eða vændis-
konu.



Elskar ítalska hönnun Elisabeth
Hurley elskar ekki bara Versace
heldur líka félag hans Dolce &
Gabbana. Hér er hún ásamt unn-
usta sínum Arun Nayar í eldheit-
um D&G-kjól með svörtum blúnd-
um í 20 ára starfsafmæli D&G.

Dúettinn Domenico Dolce og Stefano Gabbana eru frá ólíkum menningarheimum á Ítalíu. Domenico er frá Sikiley og Stefano frá Milanó. Þeir hafa unnið með stjörnum á borð við Isabellu Rossellini, Demi More, Nicole Kidman og Madonna. Dolce & Gabbana hönnuðu tónleikaklæðnað Madonna fyrir The Girlie Show 1993 og sexi fót Beyoncé á síðasta túr hennar um heiminn.

Þeir urðu samstarfsfélagar og elskhugar eftir að þeir hittust í Milanó 1985. Upp úr ástarsambandinu slitnaði nú í febrúar en þá lýstu þeir jafnframt yfir að þeir myndu vinna áfram saman sem hönnu-arteymi. Þeir elska barokk, rómantískar blúndur og draumkenndar línur og segjast hanna fót eins og þær væru kvikmyndir. „Við semjum sögu og hönnum fötin í kringum hana,“ sagði Domenico Dolce.

D&G er þekkt fyrir korselett og brjósthaldara í hönnun sinni, glæsileg jakkaföt fyrir kvenfólk og kápur með áberandi munstri og auðvitað svart. En grundvallarreglur D&G er að gera kvenfólk að algjörum kynverum.

„Fyrsta flíkin mín frá D&G var hvít skyrta. Hún var mjög settleg og einföld en sínið á henni var svo þröngt að brjóstin á mér sprungu nærri því út úr henni,“ sagði Isabella Rossellini.

Dolce & Gabbana náðu fyrst frægð og frama í tískuheiminum þegar þeir sömdu saman lag sem heitir D&G is love. Eftir það voru þeim allir vegir færir og 1997 var hagnaður tískuhússins yfir 400 milljónir punda. Það var þá sem parið gaf út þá yfirlýsingu að ætla að setjast í helgan stein um ferugt. Þeir hafa hins vegar ekki staðið við orð sín – sem betur fer.



Fyrgist með tískunni Portúgalski
fótboltakappinn Luis Figo mætti í
20 ára starfsafmæli Dolce &
Gabbana ásamt eiginkonu sinni.



Ævintýralegur
Þessi kjóll er eitt ævintýri. Mörg undirlög og sterkir litir.



Valentínusarkjóll
Uma Thurman mætti á frumsýningu Be Cool á valentínusardag í þessum rauða og bleika kjól.



Gullfalleg Leikkonan Brittany Murphy mætti á verðlaunaafhendingu í þessum ljósgræna og silfurlit-aða D&G-kjól og vakti mikla athygli.



Falleg Teri
Hatcher í klassískri hönnun D&G. Kjóllinn er í anda þriðja áratugarins.



Blúndur og meiri blúndur Hin íturvaxna snót Halle Berry er hér í gullfallegum D&G-kjól. Takið eftir blúndunum á maganum.



Flottur Fótbolta-
kappinn Christian Vieri mætti í 20 ára starfsafmæli Dolce & Gabbana, enda mikill aðdáandi.



Kvenleg Kynbomban Salma Hayek lítur alltaf vel út í D&G. Þessi kjóll er örlítið stelpulegur en ýtir samt undir kvenlegar línur Sölmú.



Flottur jakki Tenniskonan Anna Kournikova er hér í klassískum D&G-jakka.



Tískudrottning Victoria Beckham fylgist með tískusýningu D&G. Victoria er mikill aðdáandi.



Allir konur elska demanta
Geðveikir demantaskór D&G.



Gegnsær Söngkonan Paulina Rubio er hér á gagnsæjum blúndukjól sem skilur ekkert eftir fyrir ímyndunaraflíð.



Settleg Angelina Jolie í Cannes í svörtum jakkafötum og hvítri skyrtu. Einfalt og sexi.



Elskar D&G Madonna er einn af helstu viðskiptavinum D&G. Kjóllinn er einstaklega venjulegur en gullfallegur. Einkenni D&G skína í gegn, blúndur og kvenlegar línur.



Demantaskvísa Jessica Alba er hér í demantadressi frá D&G og lítur glitrandi vel út.



Kynpokkafull Beyoncé í hönnun D&G. Hún þykir afar sexi í þessum klæðlitlu fötum.



Gemsinn og leikjatölvan „Svartar græjur. Síminn minn og PSP er eitthvað sem ég algjörlega dýrka. PSP er frábært þegar maður þarf að ferðast á milli staða, í lestum til dæmis.“

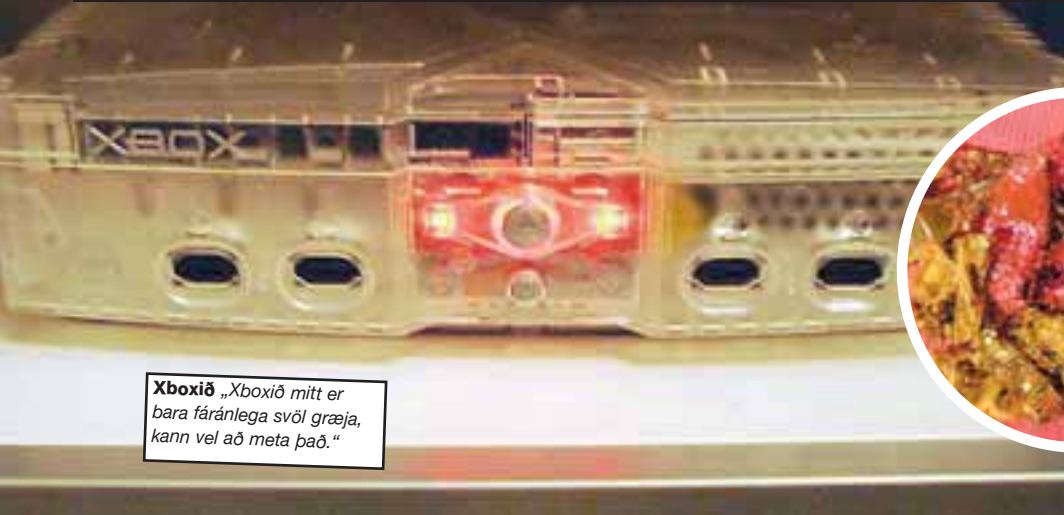
Rottan „Bleika rottan okkar Ylfu. Bæði er hún bleik á litinn og lítur alltaf út fyrir að vera sybbin. Hún er algjört krútt.“

Myndaveggurinn Hér safnar Katrín myndum af vinum sínum frá Íslandi. Hún skoðar oft á myndirnar þegar hún saknar Íslands.

Rottan!



TÝPÍSK ÍBÚÐ NÁ



Xboxið „Xboxið mitt er bara fáránlega svöl græja, kann vel að meta það.“



Safnar beltum „Glimmer- og palliættur eru í miklu uppáhaldi hjá mér. Ég á orðið dágott safn af palliættubeltum, hef mjög gaman af þeim.“

Katrín Atladóttir er kannski best þekkt sem katrin.is en hún var einn af fyrstu ofurbloggurum Íslands. Katrín býr í Kaupmannahöfn þar sem hún er að ljúka meistaranámi í tölvunarfræði. Hún býr ásamt Ylfu, bestu vinkonu sinni, í Nørrebro, sem er eitt svalasta hverfi Kaupmanna-

hafnar. Það má sjá á uppáhaldshlutum Katrínar að hún er mikill græjuþekki. Katrín er á leiðinni heim að leita sér að vinnu og æfa badminton en eins og margir vita hefur Katrín nokkrum sinnum orðin Íslandsmeistari í þeirri íþrótt.

Texti: Jón Mýrdal – H&N-mynd: Einkasafn



Innlit hjá Katrínu Atladóttur í Kaupmannahöfn



Íþróttamanneskja „Ég elska badminton og án spaða gæti ég ekki spilað.“

Elskar strigaskó „Skó- og DVD-hillan mín. Ég hef mjög gaman af skóm, sérstaklega strigaskóm. Ég kom skónum mínum fyrir í hillunni ásamt DVD-diskunum.“



Filar Trabant „Trabant og platan Emotional, heims- klassatónlist- og glimmer-smurð ofurmenni. Gerist ekki betra en það.“

MSMANNNS

Skrifborðið mitt „Við það eyði ég mestum tíma mínum. Ég elska Mac mini, 23 tommu skjáinn minn, iSight og utanálíggjandi diskinn minn sem ég spreypjaði bleikan og með glimmeri.“



LÍFSSTÍLL



Ásdís Rán Gunnarsdóttir er flott í vetur



Boho-belti „Þetta er eitt-hvað sem allar stelpur eiga akkúrat núna, vinsæl vara og ég fíla það ágætlega.“



Í upphaldi „Ég er mjög hrifin af þessari tösku. Hún er upphaldstaskan mín núna – svo breytist það fjóttlega. Fékk hana bara í Smáranum fyrir stuttu og það er engin sérstök saga á bak við það.“



Hlakkar til jólaanna!

Jakkinn og sólgleraugun „Þessi jakki er í upphaldi hjá mér núna. Hann er keyptur í Zöru og er hægt að nota hann bæði fint og hversdags. Sólgleraugun eru náttúrulega nauðsyn, þegar sólin er svona lágt á lofti og oft erfið að keyra bjargar það manni alveg að eiga góð, dökk sólgleraugu – svo vernda þau mann líka fyrir óæskilegri hrukkumyndun. Ég keypti þau á Spáni.“



Ómissandi „Ullartrefill. Þetta er alveg ómissandi græja. Þykkur, stór ullartrefill sem amma sonar míns þrjónaði handa mér og ég held sérstaklega upp á. Þegar kuldinn sækir að er gott að breiða einn svona yfir sig.“



Elskar hatta „Þetta er hattur út dökkbláu gallaefni og bara einn hattur úr safninu mínu. Ég á mjög mikið af alls konar höttum og húfum. Ef ég sé eitt-hvert spes höfuðfat, þá kaupi ég það, ég er með eitthvað svona „thing“ fyrir húfum, sem hentar mjög vel á Íslandi.“



Gull og glingur „Skartið er héðan og þaðan, aðallega að utan samt. Ég nota þessa skartgrip mest. Annars á ég haug af alls konar skarti og er mikið fyrir glingur. Ég geng bara með gullhringi eða þá blandaða hringi, gull með hvítgulli eða silfri í.“

ÉG GET VERIÐ HVA

Ég er aðallega heima núna að hugsa um litla engilinn minn sem er þriggja mánaða en ég er að vísu samt sem áður alltaf í vinnunni líka. Ég vinn bara heima í gegnum síma og tölvu þau verkefni sem ég kemst yfir. Það eru alltaf einhver erlend blöð og ljósmyndarar hérna á landinu sem þarf að hugsa um. Við erum að fara að skýra núna 5. nóvember og ég er að byrja að undirbúa það þessa dag-

ana. Síðan er Garðar minn líka búinn að vera í þrjú mánuði hjá nokkrum erlendum fjólfótballiðum þannig að það verður spennandi að vita hvað gerist meira hjá okkur í vetur,“ segir Ásdís Rán Gunnarsdóttir og hefur greinilega nóg að gera.

En er veturinn hennar upphaldsárstími?

„Mér líður yfirhöfuð bara vel allt árið um kring. Ég elska samt jólin og stemminguna sem skapast í desember. Þetta er einn af mín-

um upphaldstímum. Það er allt svo fallegt og fjölskylduvænt eitthvað, og þegar maður er ástfanginn og á lítið kríli er þessi tími ennþá yndislegri. En svo er það vorið hjá mér. Mér finnst það líka voða næs og sérstakur tími. Þá fyllist ég einhvern veginn af orku upp á nýtt og er tilbúin í öll þau spennandi verkefni sem eru framundan næsta árið. Sumarið er auðvitað yndislegt en maður getur samt oft orðið

**Elskar
þægilegt!**

LÍFSSTÍLL

Þægileg vetrarpeysa „Svakalega þægileg ullarpeysa sem ég keypti mér í *Verò Moda*. Nota hana mikið þegar ég er að skreppa á æfingu, út í búð, í göngutúr og svoleiðis. Húfan er saumuð fyrir mig. Ég hef átt hana í nokkur ár og nota hana mikið á veturna. *Buxurnar* eru *Gsus* og eru úr *Retro* – mjög flottar.“

Fílar hvað sem er „Ég get verið viðskiptaleg, hversdagsleg, sveitaleg, dönnuð, glamúr eða bara hvað sem er sömu vikuna og það fer mér allt vel. Þetta er allt bara tengt því sem ég er að gera eða fást við þann dag.“



Algjör snilld „Þetta er æðislegur loðfeldur með leðurólum til að hafa hann þétt upp við hálsinn. *Feldurinn* er frá *Spakmannsspjörum* og er eitt af því besta sem ég á yfir veturinn. *Algjör snilldarhönnun*. Ég fekk hann í jólagjöf í fyrra og held mikið upp á hann.“

ÞA TÝPA SEM ER

svekkur yfir að fá ekki betra veður. Við Garðar stefnum á að gifta okkur næsta sumar þannig að sumarið verður án efa besti tíminn minn á næsta ári,“ segir Ásdís spennt og augljóslega yfir sig ástfangin.

Ásdís Rán er þaulvön að sitja fyrir en segist þó ekki vera með neinn sérstakan fatastíl. „Ég er engin sérstök týpa. Ég get verið allar týpur. Það fer bara eftir því hvað hentar hverju sinni.

Ég eltist ekki við einhverja sérstaka vöru sem er í tísku, heldur kaupi ég mér bara það sem mér finnst flott hverju sinni, hvort sem það kostar tvö þúsund krónur eða 20 þúsund krónur. Ég get verið viðskiptaleg, hversdagsleg, sveitaleg, dönnuð, glamúr eða bara hvað sem er sömu vikuna og það fer mér allt vel. Þetta er allt bara tengt því sem ég er að gera eða fást við þann dag.“

Hefurðu gaman af því að kaupa þér föt?

„Já, mér finnst voða gaman að fá ný föt en kaupferlið sjálft er ekkert rosalega spennandi. Ég vil ekki eyða of miklum tíma í kaupin sjálf. Það getur verið þreytandi. Ég veit yfirlieitt hvað ég vil eða vantar og veit hvar það er að finna. Svo er Garðar voða duglegur við að gefa mér fíkur líka,“ svarar Ásdís brosandí.



Elskar Coldplay
Hér er Gwyneth á Glastonbury-tónlistarhátíðinni að hlusta á Chris sinn. Fatastill hennar hefur orðið fyrir breskum áhrifum undanfarin ár. Áður fyrr var hún alltaf í gallpils-um og sandölum. Nú sést hún oftari í þröngum gallabuxum og töff skóm.



Tignarleg!

Pokkafull Á frumsýningu Proof. Brjóstin í raun horfin en hún glitrar af fegurð og þokka.

Á Óskarnum
Gwynnie geislaði á Óskarnum í ár í þessum föfbleika kjól. Gullfalleg í alla staði.

Gwyneth Paltrow



Eplið hennar
Gwyneth með Apple dóttur sinni á Live 8-tónleikunum í dökkbláum gallabuxum og fjólubláum bol með trukkgleraugu. Algjör pæja.

BLÓMSTRAR EFTIR BARNIÐ



Glæsileg Gwyneth Paltrow er gullfalleg stelpa með mikla leiklistarhæfileika. Það eyðileggur svo fyrir henni að vera svona hokin. Þessi mynd er tekin fyrir nokkrum árum.



Grönn og hokin Þessi mynd er tekin árið 1993. Gwyneth er hér í leðurbuxum og svörtum bol. Rosalega venjuleg stúlka. Hún er mjög hávaxin og grönn en bar það alls ekki vel.



Gwyneth Paltrow er með eftirsóttustu leikkonunum í Hollywood. Hún er venjuleg, sæt, ljóshærð stelpa frá New York sem getur brugðið sér í hvaða gerfi og hlutverk sem er. Ljósmyndararnir í Hollywood tóku eftir því að eftir að Gwyneth og Chris Martin eignuðust dótturina Apple byrjaði Gwyneth að rétta úr sér. Hún var alltaf svo hokin áður fyrr en stendur nú bein og stolt af nýja og fallega líkamnum sínum.

Þrýstin Gwyneth Paltrow hefði örugglega aldrei trúað því að geta fengið svona stór brjóst. Hér er hún nokkrum mánuðum eftir að hún eignaðist dótturina Apple, stórglæsileg að vanda.



HM-gella Gwyneth Paltrow mætti á sýningu vinkonu sinnar Stelli McCartney, sem hannar fót fyrir HM. Glæsileg og falleg kona. Vörurnar verða tilbúnar 15. nóvember, fyrir forvitna.

ÁRÍÐANDI!

EKKI GLEÝMA AÐ SKOÐA BESTU RÚMIN ÁÐUR EN ÞÚ TEKUR ÁKVÖRÐUN



Komdu í Epal
í dag og njóttu ráðgjafar
sérfræðinga okkar við val á
vönduðum rúmum.



HÆGT AÐ ÞVO...



... OG SNÚA



MÝKRI UNDIR ÖXLUM



STYRKIR KANTAR



ÁSA Í ÁTAKI!

Ása Gunnsteinsdóttir
er komin á fullt í átakinginu

Hvatning
frá konum!

Góður árangur Fjola,
einkabjálfari Ásu, segir
hana strax farna að
sýna árangur.

KÍLÓUM STRAX FARIÐ AÐ
OG VÖÐVAR AÐ BYGGJAST

HVERNIG ÁSA NÆR ÁRANGRI

- Borðar sex sinnum á dag
- Vel sammsetta fæðu og mikið af vatni
- Hreyfir sig daglega
- Prisvar í viku með þjálfara

Fituprósent: 45,5 prósent

Þyngd: 110 kíló



**ALVÖRU
FÓLK**

Á fullu Ása byrjaði í áttakinu 27. október síðastliðinn og hefur fengið heilmikla hvatningu frá konum í Baðhúsinu.



Eins og Dorrit!

Á tvífaru Fjölmargir hafa sagt að Ása líkist Dorrit Moussaieff forsetafrú.



Ánægð Guðmundur skemmtir sér vel með Ásu er hún fékk gjöfina afhenta.



Fær góða gjöf Ása fær afhenta aloe vera sæng og kodda frá Gæðum og mýkt sem hvatningu til að halda ótrauð áfram.

**FÆKKA
UPP**

Ása Gunnsteinsdóttir er nú komin á fullt í áttakinu og ætlar sér að missa 30 kíló. En eins og sagt var frá í síðasta blaði fékk Ása gefins frá Iceland Spa & Fitness sex mánaða kort og Fjóla Þorsteinsdóttir einkabjálfari hefur tekið að sér að koma Ásu í

fullkomið form „Gæði og mýkt ætlar að gefa henni aloe vera sæng og kodda sem innlegg í heilsuátakið. Við höfum fengið ofboðslega góð viðbrögð frá fólki og ég hef fengið helling af tölvupósti frá fólki með hvatningu til Ásu. Þetta er alveg

prusu gaman og við erum á góðu róli. Þetta er líka svo mikil hvatning fyrir aðra,“ segir Fjóla, einkabjálfari Ásu. Ása byrjaði á fullu 27. október þar sem hún var mæld í bak og fyrir og er kílónum strax farið að fækka. Það er gaman að segja frá því

að ekki aðeins hefur Ása fengið frábær viðbrögð við áttakinu heldur hefur fólk einnig haft orð á því hversu mikið Ása líkist Dorrit Moussaieff. Við munum halda áfram að fylgjast með Ásu og frábærum framförum hennar í ræktinni.

ALVÖRU
FÓLK

Eiríkur
Vernharðsson
greindist með
MS-sjúkdóminn
fyrir ellefu árum

STUNDAR HÁSKÓLANÁM FYRIR ERFIÐAN SJÚKDÓM





Eiríkur Vernharðsson „Ég fór að finna fyrir máttleysi, ójafnvægi og sjóntruflunum sem ég hafði engar skýringar á.“

Á tvo syni!

ÞRÁTT

M



Eiríkur, Brynjar og Vernharður Eiríkur fór með fjölskyldunni í Tívoli í Kaupmannahöfn.

Ég fór að finna fyrir máttleysi, ójafnvægi og sjóntruflunum sem ég hafði engar skýringar á,“ segir Eiríkur Vernharðsson sem greindist með MS-sjúkdóminn fyrir 11 árum.

„Ég byrjaði að finna fyrir þessu árið 1992 en var ekki greindur með sjúkdóminn fyrr en þremur árum síðar. Fyrir mig var það mikill léttir, óvissan var óþægileg og fyrir mig var þetta í raun miklu betra. Það var óþægilegt að vita ekki hvað amaði að mér,“ segir Eiríkur sem á orðið mjög erfitt með að tala. Hann byrjar á því að afsaka það við blaðamann hversu óskýr hann sé í tali en það er greinilega stutt í grínið hjá þessum þrjátíu og sjö ára gamla húsasmíð.

Er í háskólanámi

Eiríkur býr í dag í þjónustuíbúð við Sléttuveg og eyðir stærstum hluta dagsins í húsnæði MS-félagsins sem er staðsett ekki langt frá íbúð hans. Hjá MS-félaginu fær Eiríkur þá þjónustu sem hann þarf á að halda og er mjög ánægður með hana.

„Hér er frábær þjónusta og maturinn er alveg frábær,“ segir Eiríkur sem undirbýr sig fyrir kjúklingamáltíð sem er á boðstólum þennan daginn.

Eiríkur situr ekki aðgerðalaus þrátt fyrir erfiðan sjúkdóm. Hann hefur nefnilega verið í háskólanum að læra íslensku síðastliðin fjögur ár og hefur það gengið vel. „Ég er búinn með fjörutíu einingar af níutíu,“ segir Eiríkur og gerir um leið grín að því hversu hægt þetta gangi hjá honum. Dugnaðurinn og viljinn eru greinilega til staðar hjá Eiríki.

FRAMHALD Á NÆSTU OPNU

Stutt í grínið Þrátt fyrir erfiðan sjúkdóm er stutt í grínið hjá honum Eiríki.

ALVÖRU FÓLK

STUNDAR HÁSKÓLANÁM ÞRÁTT FYRIR ERFIÐAN SJÚKDÓM



Útivistarmaður
Eiríkur hafði gaman af því að fara í jeppaferðir og veiða með bróður sínum.



Á tvo syni Eiríkur á tvo syni sem eru 13 og 16 ára.

Eiríkur eignaðist tvo stráka áður en hann greindist með sjúkdóminn. Það eru þeir Brynjar Kári, 13 ára, og Vernharð Tage, 16 ára. Strákarnir eru góðir vinir að sögn Eiríks og þeir feðgarnir reyna að vera mikið saman, allavega aðra hverja helgi.

„Ég gæti ekki hugsað mér að vilja öðrum þetta hlutskipti,“ segir Eiríkur sem reynir að tala við móður sína í síma annan hvern dag en hún

býr á Stokkseyri. „Sonur minn sem er 16 ára er rosalega duglegur strákur og er á málabraut í MH en hinn strákurinn er ennþá bara í grunnskóla.“

Var útivistarmaður

Um svipað leyti og Eiríkur fór að finna fyrir máttleysinu, jafnvægisleysinu og sjóntruflunum missti hann bróður sinn í hörmulegu

slysi en hann druknaði við köfun við Keilines. Systkinin voru fimm og er Eiríkur yngstur.

Fyrst eftir að Eiríkur fékk greininguna á sjúkdómnnum reyndi hann að vinna. „Ég þrjóskaðist við að reyna að skipta um gler í ár eftir að ég greindist. Undir lokin var ég orðinn svo máttfarinn að ég gat ekkert unnið,“ segir hann.

Eiríkur var mikill útivistarmaður áður en hann varð veikur. „Ég hafði alltaf mikinn áhuga



Góður matur!



Góð þjónusta Eiríkur segir matinn hjá MS-félaginu vera alveg frábæran.



Fór á böll Þegar Eiríkur var yngri fór hann oft á böll með hljómsveitinni Karma í Inghóli.



Í háskólanámi Eiríkur hefur verið í íslenskunámi við Háskóla Íslands síðastliðin fjögur ár og hefur það gengið vel.



á fjallaferðum og fór gjarnan með bróður mínum á fjöll og stundum skelltum við okkur í veiði," segir Eiríkur og gleðin leynir sér ekki í augunum þegar hann rifar upp fjallaferðir þeirra bræðra.

Stundaði glasalyftingar

Það færast gleði yfir Eirík þegar hann rifjar

upp gamla tíma og ég spyr hvort hann hafi verið virkur í samkvæmislífinu á yngri árum. „Ég stundaði smá glasalyftingar þegar ég var yngri. Ég bjó náttúrulega á Stokkseyri og við fórum þá aðallega á skemmtistaði eins og Inghól á Selfossi. Þar sá ég oft hljómsveitina Karma sem var virkilega góð, það var oft mik-ið fjör á böllunum með þeim," rifjar Eiríkur upp

en segist vera of gamall til að hafa getað verið á Sálarböllum á Inghóli.

Það tekur á fyrir mann með MS-sjúkdóm að spjalla lengi. Eftir hálf tímaspjall er Eiríkur farinn að þreytast. „Ég er orðinn rosalega þreyttur núna en þakka þér fyrir spjallið," segir Eiríkur og augljóst er að þessi dugnaðarforkur lætur ekki þennan erfiða sjúkdóm stöðva sig.

Texti: Jón Mýrdal

Kristbjörg Gunnarsdóttir rekur hannyrðaverslunina Nálína

LÍÐUR VEL

MEÐ GARNIÐ

Í KRINGUM SIG

Þegar ég hætti í skóla var ég alveg hryllileg í handavinnu. En svo byrjuðum við vinkonurnar að þrjóna og ætli ég hafi ekki verið að þrjóna síðan ég var 17 ára," segir Kristbjörg Gunnarsdóttir, eigandi hannyrðarverslunarinnar Nálárlinnar á Laugaveginum.

„Ég tók við versluninni fyrir fimm árum og var búin að hugsa mikið um það að opna svona verslun. Ég var búin að vera kúnni í þessari búð lengi og fyrrverandi eigandi spurði mig hvort ég vildi taka við af henni. Hún var búin að eiga verslunina í 44 ár.“

Kristbjörg sló til enda hefur hannyrðaverslunum á Laugaveginum fækkað snarlega undanfarin ár.

„Búðin gengur ágætlega en það fer voðalega mikið eftir veðri," segir Kristbjörg. Hún tekur það fram að tiskustraumarnir í garninu séu eins fjölbreyttir og tiskan sjálf.

„Þegar ég byrjaði voru treflar úr pelsagarni rosa vinsælir. Þá var önnur hver manneskja að gera þá. Í fyrra voru það ponsjóarnir og í ár eru það lopapeysurnar,"

segir Kristbjörg og hlær. Búðin hennar Kristbjargar er troðfull af allskyns hannyrðadóti, eins og skrauti og leggingum og auðvitað jóladóti. Hún segir ferðamenn einstaklega hrifna enda hannyrðabúðir að deyja út í mörgum löndum.

En þrjóna strákarnir líka?

„Það koma einstaka sinnum inn strákar sem þrjóna en ég myndi segja að það væru svona 0,01 prósent," segir Kristbjörg.

Kristbjörg segir að sér líði vel í kringum garnið og er hún alltaf að spá og spekulera í einhverju nýju.

„En ég hef alltaf verið að þrjóna. Ég þrjóna í vinnunni og heima og alltaf þegar ég hef aukatíma. Ég geri það til þess að sýna í glugganum hvað hægt er að gera. Svo þrjóna ég fyrir barnabörnin.

En þrjóna börnin þín?

„Nei, þau hafa ekki gert það. Kannski eitthvað aðeins en ekkert til þess að tala um. Ætli þau hafi ekki fengið nóg af að sjá mig alltaf með þrjónana," segir Kristbjörg með bros á vör og ánægð í litlu búðinni sinni.

Alltaf að þrjóna Kristbjörg segist þrjóna allar stundir. Í búðinni, heima við og hvenær sem frír tími gefst.

Elskar garnið sitt Kristbjörg segist elska garn og líða vel í kringum það.

Kristbjörg Gunnarsdóttir Hefur rekið verslunina Nálína á Laugaveginum síðastliðin fimm ár.

MAN.UTD CHELSEA Í BEINNI Á SUNNUDAG!



**Á VELLINUM
MÉÐ SNORRA MÁ**
ALLTAF Á LAUGARDÖGUM

AÐ LEIKSLOKUM
Á MÁNUDÖGUM KL. 21.00

LÍÐIÐ MITT
Á FIMMTUDÖGUM KL. 20.00

HELGARUPPGJÖR
Á SUNNUDÖGUM KL. 21.00



LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR 5. NÓVEMBER

12.45 **Aston Villa – Liverpool** (b)
15.00 **Arsenal – Sunderland** (b)
15.00 **Newcastle – Birmingham** EB2 (b)
15.00 **Fulham – Man.City** EB3 (b)
15.00 **Blackburn – Charlton** EB4 (b)
15.00 **West Ham – WBA** EB5 (b)

17.15 **Portsmouth – Wigan** (b)

SUNNUDAGUR 6. NÓVEMBER

14.00 **Everton – Middlesbrough** EB2 (b)
16.00 **Man.Útd – Chelsea** (b)

MÁNUDAGUR 7. NÓVEMBER

20.00 **Bolton – Tottenham** (b)

actavis
hagur / helgu

ICELANDAIR

F
FRJÁLSI

TRYGGDU PÉR ÁSKRIFT
Í SÍMA 800 7000, Á WWW.ENSKI.IS
EBA Í NESTU VERSLUN SÍMANS.

ENSKI
BOLTINN

Sigríður Lund útvarpskona

TILFINNINGARÍK KONA

Lesið í lófa



Eilý Ármanns
hjá spamadur.is les í
lófa fræga fólksins.

 SPÁMAÐUR.IS

Margir kunna að skilgreina lófa-
lestur sem skilaboð örlaganna en
við minnum á að hér er einungis
um dægradvöl að ræða. Lófalestur
krefst nákvæmrar skoðunar þar

sem línur og tákn sem koma fram í
hendi hvers og eins þurfa ekki að
koma fram hjá öðrum. Þegar lesið
er úr lófa tengir maður saman upp-
lýsingarnar sem hendurnar veita.

Hönd Sigríðar Lund segir frá eðlis-
eiginleikum hennar, styrkleikum og
veikleikum og ekki síst erfðafræði-
legum þáttum.

1 **Fingurgómar** tengjast ekki
heildinni en kúfarnir svoköll-
uðu skipta máli við lestur
lófans. Kúfarnir segja til um gott
imyndunarafl hennar og draumlyndi.
Hún er hrifnæm kona og bregst
ávallt skjótt við þegar ástvinir eða
aðrir nákomnir eiga í vandræðum.
Fingurgómarnir sýna að sama skapi
að hún er sparsöm og vill halda í
peningana (góður kostur).

2 **Júpiterkúfur** segir til um
viðhorf og skapgerð Sigríð-
ar. Kúfur Júpíters hjá Sigríði
er lágur. Það sýnir að hún er allra
kvenna þolinmóðust og biðlund
hennar er meiri en annarra. Þessi
ljúfa og fallega kona er fær um að
öðlast trúnað og hlýju ef hún kærir
sig um því skap hennar er ávallt
gott.

3 **Marssvæði** tengist svæðinu
í miðri hendi Sigríðar. Miðja
lófa hennar rís ekki hátt sem
segir að hér er um tilfinningaríka
konu að ræða. Hún bregst nánast
við öllu af tilfinningahita, allt frá for-
siðufréttum gærdagsins til af-
greiðslutíma bankanna. Hún dylur
þó oft tilfinningar sínar fyrir þeim
sem ekki þekkja hana of vel og svo
er auðlesíð að hún er álíka kyrrlát og
óútreiknanleg og hafið (það er
reyndar styrkur hennar). Hér greinist
líka eins konar þríhyrningur í miðð
sem segir að með sanni má spá fyr-
ir velgengni hjá henni í nánustu
framtið.

4 **Hjartalína** Sigríðar liggur
ekki nálægt fingrum hennar.
Línan sýnir að um ástríðufulla
manneskju er að ræða. Hún er án
efa feimin við fyrstu kynni en innsæi
hennar er svakalega sterkt. Þessa
blöndu standast fáir karlmenn því
hjartalínan er einnig mjög skýr (en
óskýr lína segir til um kaldlyndi í ást-
um). Hér endar hjartalína Sigríðar í
þríhyrningi og greinist í þrennt sem
segir að hún verður lánsöm í hjóna-
bandi.



1

Fingurgómar

2

Júpíterkúfur

4



3

Hjartalína

Marssvæði

Mæðgurnar Guðrún Margrét og Hulda reka saman pylsuvagn í Skeifunni

**Gott að
vinna með
mómmu!**

**Vann á heilsu-
hæli** Hulda bjó í
Noregi í fimm ár
og vann þar á
heilsuhæli.

Pulsaðu

VIÐ ERUM BESTU VIN

Hulda Ólafsdóttir

Guðrún Margrét segir
þægilegt að vinna
með móður sinni.



Keypti vagninn aftur
Hulda Ólafsdóttir keypti pulsvagninn fyrir sjö árum. Seldi hann tveimur árum seinna og hefur nú keypt hann á nýjan leik.



Ljúffengt Fylltu kartöflurnar eru vinsælar hjá þeim mæðgum.



Ljúffengar kartöflur!

Bestu vinkonur Guðrún Margrét Kjartansdóttir og mamma hennar Hulda Ólafsdóttir eru bestu vinkonur.

KONUR

Við keyptum þennan pulsubar '98 og seldum hann svo tveimur árum seinna," segir Guðrún Margrét Kjartansdóttir sem rekur Borgarpyslur í Skeifunni með móður sinni Huldu Ólafsdóttur. Eftir að mæðgurnar seldu pulsubarinn fóru þær utan til að njóta lífsins. „Ég fór til Spánar og var þar í fimm ár. Meðal annars var ég að vinna með Íslendingum og vann á kameldýraleigu sem var alveg svakaleg upplifun," segir Guðrún Margrét en móðir hennar fór til Noregs. „Hún var að vinna á svona heilsuhótel. Síðan komum við heim og sami pulsubarinn var þá bara akkúrat til sölu og við skelltum okkur á hann.“

Fylltar kartöflur

Þær mæðgur ráku líka á árum áður veitingastaðinn Jakkar og brauð sem var hvað þekktastur fyrir fylltar kartöflur. „Við erum að byrja með þær hérna hjá okkur líka. Þetta er voðalega vinsælt enda mjög ljúf-

fengt. Þetta eru svona bakaðar kartöflur með beikoni, sýrðum rjóma og bara hverju sem er," segir Hulda móðir Guðrúnar sem hefur verið lengi í pulsubransanum. Bakaðar kartöflur sem þessar eru þekktar úti um allan heim en hafa ekki verið vinsælar hér á landi, allavega hingað til.

20 ára aldursmunur

Pulsubarinn hefur tekið breytingum frá því að þær mæðgur tóku við honum og er orðinn stórglæsilegur. „Svo erum við líka einn af fáum pulsubörum á landinu sem er með bílalúgu. Það er mjög hentugt þar sem mikil umferð er hérna í Skeifunni," segir Guðrún Margrét. Viðskiptin hafa líka aukist eftir að Atlantsóla setti upp bensindælar í nágrenninu.

Þær mæðgur eru mjög samrýmdar. „Við erum bestu vinkonur og það er rosalega þægilegt að vinna með henni mömmu," segir Guðrún Margrét en það er tuttugu ára aldursmunur á þeim mæðgum.



Vinsæll Borgarpyslur er einn af fáum pylsvögnum á landinu með bílalúgu.



Stjáni og Soffía
Gætu ekki án
hvors annars verið.

Ástarsagan

”Við kynntumst í Öskjuhlíðarskóla en ég var reyndar búinn að vera að skipta um kærustur eins og nærbuxur.”

DRÚMFATA
LAGERINN

GÆTI EKKI VERIÐ ÁN

Það er langt síðan við byrjuðum að vera saman en við erum búin að búa saman í sex ár,“ segir Kristján Þórðarson, betur þekktur sem Stjáni stuð, um samband sitt við Soffíu Rúnu Jensdóttur. „Við kynntumst í Öskjuhlíðarskóla en ég var reynd-

ar búinn að vera að skipta um kærustur eins og nærbuxur,“ segir Stjáni og hlær. „Við Soffía trúlofuðumst 16. janúar árið 2000 og erum alveg rosalega hamingjusöm og sambandið gengur vel,“ segir Stjáni og er greinilega mjög ástfanginn af Soffíu.

Byrjuð að plana 6 ára afmæli

„Við erum byrjuð að plana að halda upp á sex ára afmæli trúlofunarinnar og ætlum jafnvel að skella okkur á Broadway að sjá sýninguna hans Björgvins Halldórssonar, allvegana erum við

byrjuð að ræða hvort við notum peninga úr varasjóðnum til að gera þetta eins flott og hægt er,“ segir Stjáni en hann og Soffía eru miklir áhugamenn um tónlist Björgvins. Þau eru bæði útvinnandi en Stjáni vinnur hjá Rúmfatalagernum og Soffía hjá Bjarkarási.

Stjáni stuð og Soffía sæta hafa verið í hamingjusömu sambandi í 10 ár



Hamingjusöm í Árbænum Stjáni og Soffía hafa búið í nokkur ár í íbúð í Hraunbæ



Kemur henni oft á óvart Stjáni kaupir stundum kínerskan mat handa Soffíu.



Elskar Soffíu sína Stjáni segir að hann gæti ekki verið án Soffíu.

SOFFÍU SINNNAR

Byrjar í sjónvarpinu á mánudaginn
„Ég er kerrustjóri hjá Rúmfatalagernum en er líka að fara vinna með Strákunum á Stöð 2,“ segir Stjáni stoltur. „Ég verð með svona kvikmyndagagnrýni og byrja sennilega næsta mánudag,“ segir

Stjáni en verður voðalega leyndardómsfullur þegar blaðamaður spyr hvaða mynd hann ætli að gagnrýna fyrst. „Það kemur bara í ljós,“ segir Stjáni og hlær.
En hvernig viðhalda Stjáni og Soffía rómantíkinni í sambandinu? „Mér finnst voðalega gaman

að koma henni á óvart með því kannski að panta kínerskan, Soffíu finnst rosalega gott að fá djúpsteyktar rækjur og jafnvel kjúkling,“ segir Stjáni að lokum og bætir við að í raun og veru gæti hann ekki verið án hennar Soffíu sinnar.



Greinilega rosalega ástfangin Stjáni og Soffía eru mjög hamingjusöm saman.



**Albert vill
koma heim!**

Ekki ánægður fyrir norðan

Hanna segir son sinn ekki ánægðan fyrir norðan. Hann býr í Bergi í Aðaldal og er í 10. bekk og hlakkar til að útskrifast.

Hanna Andrea Guðmundsdóttir móðir strokudrengsins bíður eftir að hann verði 16 ára og býst við að fá hann heim

ÞAÐ ER EKKI BÚIÐ A STRENGINN Á MILLI

Hanna Andrea Guðmundsdóttir upplifði þá martröð að börnin hennar þrjú voru tekin af henni af Barnaverndarstofu þegar yngstu synirnir voru einugis þriggja og tveggja ára.

Albert Þór, sonur hennar, hefur mikið verið í fréttum síðustu misseri. Þar er hann kallaður strokudrengurinn. „Honum líður ekki vel. Hann var í leyfi hérna

um daginn í Sandgerði og kynntist fullt af krökkum hér. Þá kviknaði í honum að fá að vera hérna hjá mér. Svo átti hann að taka rútuna í bæinn en birtist hér um miðja nótt. Hann er sáttur. Það var samt gott að heyra í honum hljóðið núna. Hann er rólegri. Ég hringi í hann einu sinni í viku og hann hringir í mig tvisvar í viku. Við ætlum að fara með

málið fyrir dóm og láta hnekkja forræðisúrskurðinum en aðallega út af Alberti. Ég vil fá forræði yfir honum aftur,“ segir Hanna Andrea.

Fékk limmósnú í afmælisgjöf

Hanna hefur aldrei náð sér eftir að strákarnir hennar þrír voru rifnir af henni og þá sérstak-

lega Albert sem hefur verið að strjúka heim til blóðmóður sinnar frá unga aldri. „Hann vildi bara fá að koma til mömmu. Fósturforeldrar hans rassskella hann. Herbergið hans er eins og leikbær. Þau kaupa barnið. Þegar hann átti 10 eða 11 ára afmæli keyptu þau limmósinu handa honum. Hvað hefur ungur drengur með limmósinu að gera? Ég er ekki að



**ALVÖRU
FÓLK**

Vill fá séns „Við verðum að fá að reyna þetta saman. Albert er víst með athyglisbrest og of-virkur. Ég myndi eflaust þurfa stuðning með hann ef út í það fer. En ég hef fundið það að þegar hann er í kringum mig, þá hlustar hann á mig. Hann er mjög góður drengur og það er margt gott í honum.“

Ætlar í skaðabótamál
Hanna hlakkar til að fá drenginn sinn heim og ætlar að fara með málið fyrir dóm. Hér eru þau mæðgin saman, Hanna og Albert Þór. Hún ætlar sér einnig að fara í skaðabótamál.

**Aðskilin
í 12 ár!**

Þ KLIPPA OKKAR

”*Við vorum búin að vera saman í hálfan mánuð þegar ofbeldið byrjaði. Ég festist í vítahring og missti nokkur fóstur og vann aldrei almennilega úr þeim málum. Fyrir honum var það eins og ég væri að fara á klósettið. Hann beitti einnig Albert og elsta son minn ofbeldi. En þegar ég fór að tala um skilnað hringdi hann beint á félo og snéri öllum pakknum yfir á mig. Það trúðu honum allir.*”

fatta þetta,” segir Hanna. „Það eina sem þau hugsa um er peningar. Ég veit að þau fá hátt á annað hundruð þúsund á mánuði.“
Hanna eignaðist yngstu synina tvo Albert og Andra með fyrrverandi eiginmanni sínum sem í sex ár beitti henni andlegu- og líkamlegu ofbeldi.
„Við vorum búin að vera sam-

an í hálfan mánuð þegar ofbeldið byrjaði. Ég festist í vítahring og missti nokkur fóstur og vann aldrei almennilega úr þeim málum. Fyrir honum var það eins og ég væri að fara á klósettið. Hann beitti einnig Albert og elsta son minn ofbeldi. En þegar ég fór að tala um skilnað hringdi hann beint á félo og snéri öllum pakknum yfir á mig. Það trúðu hon-

um allir. Svo voru börnin tekin af heimilinu og hann missti líka for-ræðið. Hann vildi bara að þau yrðu tekin af mér svo að hann þyrfti ekki að borga meðlag,” segir Hanna og skilur ekki hvers vegna hún hefur þurft að berjast svona mikið í lífinu.
Flytur í Kópavog
„Það er alveg sama

hvað kom jákvætt fyrir mig. Ég hef fengið meðmæli frá öllum læknum strákanna og frá vinum og ættingjum en það var ekki tekið með í reikninginn.
FRAMHALD Á NÆSTU OPNU

ÞAÐ ER EKKI BÚIÐ AÐ KLIPPA STRENGINN Á MILLI OKKAR



Sæt systkini Albert Þór og litla systir á góðri stundu. Þau hlakka til að geta búið saman.



Þjargaði henni Hanna Andrea segir að dóttir hennar Ásrún Fanný bíði nú eftir húsnæði í Kópavoginum. Hanna býr ennþá hjá fyrrverandi manni sínum sem vill koma henni út úr húsi sem fyrst. Hanna segir dóttur sína Ásrúnu vera guðsgjöf þar sem synir hennar þrjú voru teknir af henni fyrir 12 árum.

Bróðir minn og mágkona hafa verið mikið á mínu heimili og orðið vitni að ansi mörgu en aldrei voru þau yfirheyrð. Þetta er algjör hryllingur. Ef ég ætti ekki stelpuna mína væri ég búin að stúta mér. Ég gat ekki hugsað mér að lifa án þeirra.“

Hanna hefur búið í Sandgerði um nokkurt skeið og hefur verið í sambúð með manni. Það

slitnaði upp úr sambandinu og maðurinn vill fá hana út úr húsi.

„Hann er að pressa á mig að fara héðan út, vill helst að ég fari út á götu með barnið. Mér líður ömurlega að vera í þessari aðstöðu. Ég talaði við bæjarstjórnann í Kópavogi, Gunnar Birgisson, og hann ætlar að finna handa mér íbúð einn, tveir og þrjú. Ég sagði honum mína sögu

í stuttu máli og hann klökknaði hreinlega. Ég verð að fara að komast í fallega íbúð fyrir stelpuna mína. Hún er að byrja í skóla á næsta ári,“ segir Hanna sem nýtti sér glasafhrjóvgun til að eignast dótturina Ásrúnu Fanný. „Hún er guðsgjöf.“

Albert Þór verður 16 ára í mars á næsta ári og eru þau mæðgin að bíða eftir svari um

hvort hann fái að snúa aftur til móður sinnar eftir 12 ára aðskilnað.

„Albert er að leggja mál sitt fyrir nefndina um að fá að koma til mín þegar skólanum lýkur en hann er að útskrifast úr 10. bekk. Ég er sammála því. Við viljum bara fá það á hreint hvort hann fái ekki örugglega að koma þegar skólinn er búinn.





ALVÖRU
FÓLK

Flytur í
Kópavog!

Við verðum að fá að reyna þetta saman. Albert er víst með athyglisbrest og ofvirkur. Ég myndi eflaust þurfa stuðning með hann ef út í það fer. En ég hef fundið það að þegar hann er í kringum mig, þá hlustar hann á mig. Hann er mjög góður drengur og það er margt gott í honum," útskýrir móðirin sem þekkir hann best.

Hanna Andrea segir fósturforeldra Alberts, þau Gísla og Gurli, vera mjög erfiða.

Undir smásjá

„Albert getur eflaust verið erfiður fósturforeldrum sínum og hann þarf að fylgja vissum reglum. En þau eru einum of og með hann undir smásjá. Hann fékk ekki að fara með vinum sín-

um í Kringluna eða í bíó. Hann var alltaf með karlinn í eftirdragi.

Albert er mjög góður í íshokki og spilaði í markinu í efri flokkum. Gísli var þar alltaf mættur á æfingarnar og stóð meira segja yfir þeim í sturtunni. Þetta er bara perraskapur að mínu mati. Í kjölfarið á þessu lenti Albert í einelti og var kall- aður pabbastrákur. Það bætir

ekki stöðuna.“

Hanna segir að öll fjölskyldan styðji hann fullkomlega og hringi í hann oft í viku til að þetta hann upp í að klára námið svo hann geti snúið aftur heim til mómmu sinnar.

„Ég hef alltaf orðað það þannig að það er eins og það sé ekki búið að klippa strenginn á milli okkar.“

ROKKAÐ Í ROKKBÆLINU

Hornfirska skemmtifélagið setur upp söngleik í samstarfi við Andreu Jóns

Innlifun Það er sungið af innlifun í rokk-sjóninu á Hornafirði.

Hótelið á Hornafirði!

ALVÖRU FÓLK

Hljómsveitin Þessir tveir voru flottir með gítarana í sýningunni Rokk í 50 ár á hótelinu á Hornafirði.

Andrea á Rás 2 Andrea Jónsdóttir hjálpaði við að velja lögin í sýninguna og var að sjálf-sögðu mætt á frumsýninguna.

Nina Hagen Fullt af skemmtilegum karakterum kemur fram í sýningunni.

Við erum hópur fólks sem finnst við vera að leggja eitthvað til samfélagsins hérna," segir Sigurður Már Halldórsson meðlimur Hornfirska skemmtifélagsins. Hópurinn setti nýverið upp sýninguna Rokk í 50 ár á hótelinu á Hornafirði í

samvinnu við Andreu Jónsdóttur á Rás 2. „Hann Sigurður Kaiser var líka að hjálpa okkur með ljósin og svona þannig að þetta er svakalega flott," segir Sigurður en uppselt hefur verið á allar sýningarnar.

„Það eru þrjár sýningar eftir

núna og uppselt á þær allar, við bara höfum hótelið ekki lengur þannig að við verðum að hætta.“

Andrea Jónsdóttir hjálpaði til við að velja lögin í sýninguna sem er vist stórglæsileg. „Þetta er sannkallað rokk-sjón í rokkbælinu Hornafirði.“

Hornfirska skemmtifélagið er félagskapur sem stendur fyrir alls konar skemmtunum á Hornafirði. „Við höfum verið að bjóða svona helgarpakka hingað. Þar er gisting, matur og fleira og hefur þetta verið rosalega vinsælt," segir Sigurður Már á Hornafirði.



EINI SÚLUSTADURINN Á LANDINU

Goldfinger er eini söludannstaðurinn á höfuðborgarsvæðinu.

Auk glesligna kvemta, erum við með mikil úrval vísitíngunda, óvíska er boðið upp á smáð entu.

Á **Goldfinger**, getur þú gengið að því vísu að hópur gullfalvgra kvemta frá fjölmörgum þjóðico-
dum leiki fyrir þig litir sínar og stemmi þér á ógleymanlegum hátt.

Komdu á **Goldfinger**, og njóttu þín í fánhvort stömuninga öð kvöld frá klukkun 20.

GOLDFINGER

Hér & nú heldur ótrautt áfram í jólaskapinu og birtir hér smákökuuppskrift í safnið

7 vikur til jóla!

GOTT ER AÐ GÆÐA SÉR Á ÞESSU GÚMMULAÐI MEÐ KALDRI MJÓLK Í SKAMMDEGINU



Hráefni:

- 1 bolli mjúkt smjör
- 3/4 bollar sykur
- 3/4 bollar púðursykur
- 1 tsk. vanilludropar
- 2 egg
- 2 1/4 bollar hveiti
- 1 tsk. matarsóði
- 1/2 tsk. salt
- 2 bollar súkkulaðidropar
- 1 bolli saxaðar hnetur

Aðferð:

- Hitið ofninn í 190°C.
- Peytið smjör, sykur og vanillu ljóst og létt. Hrærið eggjum út í. Blandið saman hveiti, matarsóða og salti, hrærið varlega við smjör-blönduna. Peytið vel. Hrærið súkkulaði og hnetum saman við.
- Bakið í 8-10 mínútur.

YNDISLEGIR EÐALENGLAR

Jólahúsið er verslun við Skólavörðustíg sem ber nafn með rentu. Þar fæst jólaskraut úr öllum áttum og áberandi eru fallegar og handunnar trévörur frá Þýskalandi. Hér & nú kíkti í heimsókn og skoðaði hluta af úrvalinu.

ÖÐRUVÍSI

AÐVENTUKRANS

Þegar kveikt er á kerti snýst víftan. Þennan handunna aðventukrans frá Þýskalandi er hægt að fá í mörgum útfærslum, bæði ómálaðan og málaðan.
Verð: 10.880 krónur.

FUGLAR Í TRÉ

Þessir flottu fuglar koma frá Þýskalandi og eru handunnir.
Verð: 1.190 krónur.

TÓNELSKIR ENGLAR

Englarnir og jólatrén eru handunnin og handmáluð.
Verð á englum: 2.895 krónur.
Verð á jólatrjáum: frá 2.545 krónum.

ÞÝSKT REYKHÚS

Reykur kemur úr strompinu á kofanum sem er til í ýmsum stærðum og gerðum.
Verð: 4.960 krónur.

SPILADÓS SEM KEMUR ÖLLUM Í JÓLASKAP

Þessi forláta spiladós er handunnin og kemur frá Þýskalandi.
Verð: 39.950 krónur.

HANDUNNINN HNETUBRJÓTUR

Þessi hnetubrjótur er engin eftirlíking. Hann er frá fyrirtækinu Erzgedirge í Þýskalandi og fæst í öllum stærðum og gerðum.
Verð: 8.170 krónur.

PRÓFIÐ

1

TOM ER MEÐ FALLEGHT HOLLYWOOD-NAFN, EN HVERT ER SKÍRNARNAFN HANS?

- Matthew Thomas
- John Thomas Cruise
- Joel Goodsen
- Thomas Mapother

2

LITLU MUNAÐI AÐ TOM FÆRI Á MIS VIÐ HOLLYWOOD-FRAM-ANN. HVAD ÆTLAÐI HANN AÐ VERÐA ÞEGAR HANN VAR Í FRAMHALDSSKÓLA?

- Prestur
- Flugmaður
- Slökkviliðsmaður
- Glimukóngur

3

MEÐ HVERRI VAR TOM Í ÁSTAR-SAMBANDI OG SÍÐAN SAMBÚÐ Á FYRSTU ÁRUNUM Í HOLLYWOOD?

- Elisabeth Sue
- Rebecca De Mornay
- Diane Lane
- Lea Thompson

4

ÁRIÐ 1987 GIFTIST HANN SÉR ELDRI LEIKKONU, MIMI ROGERS. ATHÖFNIN VAR LEYNILEG EN HVER VAR SVARAMAÐUR HANS?

- Judd Nelson
- Anthony Michael Hall
- Emilio Estevez
- Rob Lowe

5

HVAD Á TOM MARGAR SYSTUR?

- Eina
- Tvær
- Þrjár
- Fin tilraun, hann er einbirni

6

Í UM TUTTUGU ÁR HEFUR TOM STÚÐ-ERAÐ VÍSINDI SEM HAFA HJÁLPAÐ HONUM MEÐ ÖLL NEMA EITT AF EFTIRFARANDI ATRIÐUM:

- Að hjálpa hundruðum fólks að sigrast á fíkniefnadjöflinum
- Sigrast á lesblindu
- Læra að fljúga flugvélum
- Hitta fallegar konur

7

Í HVERRI AF EFTIRFARANDI KVIKMYNDUM LÉKU TOM CRUISE OG FYRRVERANDI EIGINKONA HANS NICOLE KIDMAN EKKI SAMAN?

- Far and Away
- Eyes Wide Shut
- Cold Mountain
- Days of Thunder

8

HVADA HEITA BÖRNIN HANS TVÖ?

- Sarah og Connor
- Isabella og Connor
- Coco og Pilot Inspektor
- Kate og Tom Jr.

9

ÁRIÐ 2002 VARD SMÁ HLÉ Á LEIKFERLI TOMS CRUISE. HVERS VEGNA?

- Hann fór í lengingur
- Fékk sér teina
- FóR í andlitslyftingu
- Lét laga á sér nefið

10

HVERSU OFT HEFUR HANN VERIÐ TILNEFNDUR TIL ÓSKARSVERÐLAUNA?

- Einu sinni
- Tvisvar
- Þrisvar
- Aldrei

HVAD VEISTU UM

TOMI CRUISE?

Rétt svör:

1. Thomas Mapother. 3. júlí 1962 fæddist Thomas Cruise Mapother IV í Syracuse, New York.
2. Tom varð næstum kaþólskur prestur. Hann er mjög trúður og var í kristilegum skóla þegar hann var fjórtán ára en hætti eftir eitt ár og fór í leiklistina.
3. Rebecca De Mornay lék mellu á móti honum í Risky Business og þau voru saman frá 1983–1985.
4. Emilio Estevez. Þau giftu sig bæði í gallabuxum og Tom fékk Estevez vin sinn og mótleikara úr

Outsiders til að hjálpa sér. Þau skildu þremur árum síðar.

5. Hann á þrjár systur; Marian, Lee Anne og Cass. Lee Anne varð upplýsingafulltrúi hans árið 2004.
6. Hitta fallegar konur. Hann þakkar alfarið frægð sinni og frama í Hollywood að hann fái að hitta svo margar fallegar konur.
7. Þau hafa leikið saman í öllum myndunum nema Cold Mountain.
8. Börn Nicole og Toms heita Isabella og Connor Cruise.
9. Hann fékk sér teina. Þrátt fyrir nánast fullkomið bros lét hann laga

bitið sem var víst eitthvað skakkt.

10. Þrisvar. Hann var tilnefndur fyrir Born on Fourth of July, Jerry Maguire og Magnolia en hefur aldrei unnið. Ö...ekki ennpá.

Sjö eða færri rétt: Hann er úti um allt og hefur lengi verið sá heitasti í Hollywood. Þú veist ekki nógu mikið og ættir að kynna þér manninn. Það verða allir að vita eitthvað um Tom Cruise.

Átta eða fleiri stíg: Þú ert alveg með á notunum. Fylgist með kvikmyndum og slúðrinu í Hollywood.



Skýr smoothie

S K Y R D R Y K K U R

KEA-skyr Smoothie er skyrdrykkur sem byggir á hollustu KEA-skyrs og inniheldur náttúrulegar trefjar og er nánast fitulaus. Hann er ríkur af hágæða mysupróteinum og inniheldur fáar hitaeiningar.

KEA-skyr Smoothie er gerður fyrir fólk sem stundar heilbrigðan lífsstíl og er annt um hreysti og gott útlit.



Hágæða prótein
Nánast fitulaus
Náttúrulegar trefjar

F E G U R Ð H R E Y S T I H O L L U S T A

1 Sveinn

„Fullt nafn mitt er Emil Sveinn Hallfreðsson en það vita aðeins mínir nánustu. Ég nota aldrei nafnið Sveinn neins staðar þar sem mér finnst það bara aldrei passa neitt við mig, vil bara hafa það Emil Hallfreðsson.“

2 Eminem

„Á æfingum hérna úti er ég kallaður „M“, en Edgar Davids kallar mig alltaf „Eminem“ en það er bara svona smá einkahumor á milli okkar.“



3 Gefur út með Klöru

„Ég er að fara að gefa út jóladisk þessi jól með Klöru Ósk í Nylon og mun Einar Bárðar og hans kompaní gefa þann disk út.“

4 Heillast af augum

„Það sem ég tek fyrst eftir í fari kvenna eru augun.“

5 Flottur rass

„Ég var valinn „Rass Flensborgarskólans“ árið 2004. En er það ein mesta viðurkenning sem ég hef fengið á mínum ferli.“

6 Kúkar með gítarinn

„Ég tefli gjarnan við páfann með gítar við hönd, a la Jón Ragnar Jónsson.“



10 hlutir sem þú vissir ekki um mig...

Emil Hallfreðsson knattspyrnumaður talar meðal annars um plötuútgáfu, klósettferðir og áfengis- og tóbaksneyslu.

7 Hjátrúarfullur

„Ég vakna alltaf á leikdegi klukkan 7.03 um morguninn og fæ mér 5 spæld egg og 3 glös af appelsínusafa. Fer síðan eftir það með undergroundinu að London Eye og tek einn léttan hring með því. Síðan tek ég bara aftur undergroundið heim. Þetta er samtals tveggja og hálfis tíma prógramm og næ ég þvílíkt að móttvera mig fyrir leikinn með þessari aðferð. Þetta virkar.“



8 Aldrei drukkíð áfengi

„Ég hef aldrei drukkíð (áfengi sem sagt) og aldrei notað tóbak. Og finnst mér það bara kúl.“

9 Þyngdist um 14 kíló

„Ég bjó í USA í eitt ár þegar ég var 11 ára og k o m heim 14 kílóum þyngri en ég var árið áður.“






10 Séð og heyrt

„Ég vissi ekki að blaðið Hér & nú væri til fyrr en nú. Síðast þegar ég vissi hét þetta blað Séð og heyrt.“

HÉR & NÚ KROSSGÁTAN

NR.7

	1	2	3		4		5					
				6			7	8				
	9			10		11						
	12	13		14		15		16		17		
18				19		20				21		
22			23		24			25		26		
27			28	29			30	31		32		
	33	34				35		36				
37					38		39			40	41	
42	43		44			45		46	47		48	
49				50		51			52		53	54
	55			56	57		58		59			
				60				61	62		63	
									64			

- | | | | | |
|-------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|----------------------|
| LÁRÉTT | 27 GOLF ÁHALD (2) | 55 ALA (6) | 6 OFMAT (5) | 37 ARINN (3) |
| 1 HLIÓÐFÆRI (3) | 28 DRAUP (3) | 59 KRASS (4) | 8 SVELTI (5) | 39 HANGSA (5) |
| 4 ARÐA (3) | 30 KEYRA (3) | 60 HLIÓÐFÆRI (4) | 11 FRÆNDBÁLKUR (3) | 41 SKYLDIR (2) |
| 7 FRÁ (2) | 32 DRULLA (3) | 61 MEÐ ÖÐRUM ORÐUM (3) | 12 ÞURRKAÐ VÍNBER (6) | 43 Í RÖÐ (2) |
| 9 BORDAÐI (2) | 33 NÁLÆGD (6) | 63 LÍÐA VEL (3) | 13 ANGAN (3) | 44 BJARGBRÚN (3) |
| 10 HVÆSA (5) | 36 GÓÐ LYKT (5) | 64 ANDVARP (5) | 14 MATJURT (6) | 46 DREIFA (2) |
| 12 FLOKKUR (6) | 37 KÖLSKI (5) | | 15 ÝKJA (4) | 47 KLAKI (2) |
| 15 POTA (3) | 38 AFTURENDI (4) | | 17 ÁÐUR (4) | 48 VEGUR (4) |
| 16 MUNNVATNSRENNSLI (4) | 40 NET (3) | | 18 FÁLM (3) | 50 ÍPRÓTT (4) |
| 18 ERFIDI (3) | 42 OTA (5) | | 23 SLÆMA (4) | 54 MÆLIEINING (4) |
| 19 GUÐ (2) | 45 ASI (4) | LÓDRÉTT | 25 KOSNING (3) | 56 SJÓNVARPSSTÖÐ (3) |
| 20 MARGSINNIS (3) | 47 INNSOG (4) | 1 TRUFLUN (4) | 26 REALISTISKUR (7) | 57 PRÍ (3) |
| 21 SKYLDIR (2) | 49 ÓHEMJU (5) | 2 LAGAR (5) | 29 GINNA (4) | 58 ANGRA (3) |
| 22 SJÚKDÓMUR (4) | 51 SÍÐDEIGI (3) | 3 BELTI (2) | 31 KÖTTURINN (5) | 59 LÍÐ ÞÝLI (3) |
| 24 ÞAKBRÚN (3) | 52 LÖNG OG LÁG HÆÐ (2) | 4 UMHYGGJA (3) | 34 ÁREYNSLA (4) | 62 MANNÞVAGA (2) |
| 25 ÞURFTI (4) | 53 TÆRA (3) | 5 ÞEFA (4) | 35 HEITI (4) | 63 TVEIR EINS (2) |

hér & nú

STÚLKAN

**Emilie
Nordenberg
20 ára**

S Emilie Nordenberg er 20 ára sænsk stúlka sem vinnur í frystihúsinu á Dalvík. Henni líka mjög vel á Dalvík, það ríkir góður starfsandi í frystihúsinu enda mjög fjölbjóðlegt starfslið þar og mikið af ungu fólki. Helstu áhugamál Emelie eru að komast á hestbak, mála í rólegheitum heima eftir vinnu, fara í göngutúra út á sandinn við Dalvík og svo er mesta fjörið um helgar í Bakaríinu og þá skvettir hún ærlega úr klaufunum. Þessi fallega stúlka á kærasta sem er sjómaður og kemur í land af og til og það finnst henni alveg fráþætt enda hlakkar hún alltaf mikið til að sjá hann. Hér & nú tekur það fram að Emilie er ekki með byssuleyfi en tekur sig vel út með haglabyssuna.

byltingarkennd froða!
fullkominn farði með mattri áferð
einstaklega létt og mjúk tilfinning.

nýr
**dream
matte**
mousse
farði

• aðeins ein
• loftkennd froða...
• gefur fullkomna
• matta áferð og
• þægilega, mjúka
• og léttu tilfinningu.

6 himneskir litatónar



Adriana Lima

maybelline.com

MAYBELLINE
NEW YORK

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

Adriana sést hér með nýja Dream Matte mousse Foundation í litnum Pure Beige.



Hölmfríður Karlsdóttir
- Miss World 1985



Fulltrúi ungu kynslóðarinnar 1971 og
Fulltrúi í keppinni Miss International



Sigríður Geirsdóttir
- Ungfrú Ísland 1959



Auglýsingar tengdar feðurárdísunum
- Íris Björk auglýsir gervineglur

Íslendingar – fallegasta fólk í heimi!

Það hefur lengi verið alþekkt staðreynd að Íslendingar eru fallegasta fólk í heimi og í þessari skemmtilegu bók er saga feðurárdísamkeppna á Íslandi rakin í lípnum og lifandi texta. Bókin er ríkulega skreytt ljósmyndum og úrklippum sem veita innsýn í tísku og tíðaranda, allt frá peysufataklæddum feðurárdísunum á Alþingishátíðinni á Þingvöllum 1930 til fagurlega skreyttra þátttakenda í keppinni um titilinn Dragdrottning Íslands.

Falleg, fröðleg og umfram allt skemmtileg bók.



Fulltrúar í Mrs. World 1989
- Keppnin fór fram í Las Vegas



Helgi P. kynþokkafyllsti maður ársins 1977
- Lætur hér fríska upp á útlitið



Almenna bókafélagið

Stjörnum prýdd

**Skemmtilegur
og lifandi texti**
- Frábærar ljósmyndir
og úrklippur



Unnur Birna Vilhjálmstöðttir
- Ungfrú Ísland 2005



HVITA HÓSTID / SÍA

Harpa Sjöfn heitir nú Flügger litir

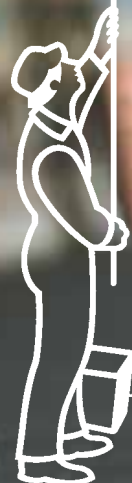
Endurbættar verðslanir • Gott vöruval • Tilboð • Skemmtileg getraun



Málning og málrameistari!

Pú getur unnið málningu og meistara til að mála fyrir þig að upphæð 200.000 krónur.

Flügger litir



Reykjavík:
Stórhöfða 44
Sími 567 4400

Reykjavík:
Snorrabraut 56
Sími 561 6132

Hafnarfjörður:
Dalshrauni 13
Sími 544 4414

Akureyri:
Austursíðu 2
Sími 461 3100

Selfossi:
Austurvegi 69
Sími 482 3767

Reykjavík:
Skeifunni 4
Sími 568 7878

Kópavogur:
Bæjarlind 6
Sími 544 4411

Borgarnes:
Sólbakka 8
Sími 430 5620

Hvolsvöllur:
Hlíðarvegi 2-4
Sími 487 8413

Keflavík:
Hafnargötu 90
Sími 421 4790

www.flugger.is