

VILHJÁLMUR OG KÆRASTAN

Ætlum að búa í Breiðholti



G. PÉTUR FRÉTTAMAÐUR

SKILINN EFTIR 20 ÁR!



3 blöð í einu

hér & nú

Fimmtudagur 10. nóvember 2005 – 25. tbl. – 1. árgangur – Verð: 395 krónur

FARIN TIL KÍNA



MAMMA KEMUR ÚT Einkaviðtal!

SKILNAÐUR SKEKUR VESTURPORT

BJÖRN HLYNUR

SKILINN VIÐ

KONUNA

GEKK STRAX ÚT!



RÆKTA ÁSTINA!



JÓI FEL OG UNNUR

SLÆR SÉR UPP MEÐ SYSTUR GÍSLA

SONUR INGIBJARGAR PÁLMA BYRJADUR MEÐ SILJU MAGG



ISSN 1670-598X



9 771670 598005

L' O R

**12 SINNUM MEIRA UMFANG AUGNHÁRANNA.
TAKMARKALOUS DJÖRFUNG!**

Aishwarya Rai sést hér með Volume Shocking í svörtum lit

É

A

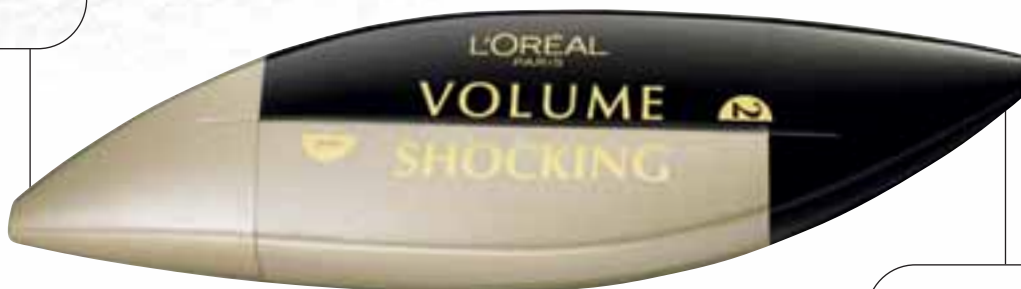
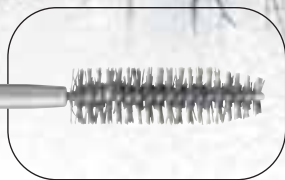
L

PARIS

NÝTT VOLUME SHOCKING

TVÖFALDUR MASKARI SEM EYKUR UMFANG AUGNHÁRANNA

SKREF 1: Grunnur sem undirbýr og mótar augnhárin þannig að útkoman verður enn greinilegri.



SKREF 2: Greiða sem inniheldur maskara auk blöndu sem eykur umfang augnháranna og lengir þau.



4 ára rannsóknir á 16 einstaklingum. Vísindalega sönnuð áhrif. ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

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.



hausverk / SJA - 5883

 **FITNESS
SPORT**

LAGAR og Faxafeni 8

hér & nú

3 blöð
í einu



6-7

STJÖRNUFRÉTTIR

6-7 Vilhjálmur P. og kærastan Ætla að búa í Breiðholti.

9 Eldheitt kærustupar Silja Magnúsdóttir ljósmyndari og Sigurður Pálmi eru byrjuð saman.

10-11 Skilnaður skekur Vesturport Björn Hlynur hættur með konunni og að slá sér upp með systur Gísla.

12-13 Unnur Birna farin til Kína Mamma ætlar að koma út. Einkaviðtal við feegurðardrottninguna.

14-15 Sálin hans Jóns míns Eldheit á Íslendingaslóðum í Kaupmannahöfn. Sjáð myndirnar.

16 Erlendir molar Allar heitustu fréttirnar af fræga fólkinu í Hollywood.

17 Fræga fólkið í Hollywood Allt um nöfn fræga fólksins.

18 Krummi í Mínus Var bleikur á tónleikum Brynhildar Guðjóns.

19 Fréttamaðurinn G. Pétur Skilinn við konuna eftir tuttugu ár.

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

22-23 Myndasíða Allt um prófkjörið og djammið í máli og myndum.

LÍFSSTÍLL

24 Landflótti Frægir sem flúið hafa land.

26-27 Heilsa Sex vikna afeitrun með Sollu á Grænum kosti.

29 Ríka fólkið með nýtt æði Allir eiga Porsche-jeppa.

30-31 Hætt með frægum og byrjað með frægum Þau voru saman.

32 Rauði dregillinn Hvernig klæða kynþokkafullu stjörnurnar í Hollywood sig.

34-35 Jennifer Lopez Allt um stílinn hennar.

36-37 Kynlífsopna Hollywood-stjörnurnar og kynlífið.

38-39 Fataskápurinn Kíkt í fataskápinn hjá Brynju Björk hnakkamellu og pistlahöfundu.

40 Barneignir Kate Winslet flott eftir tvö börn.

ALVÖRU FÓLK

42-43 Stella Rósenkranz

Britney Spears er mjög lítil.

44-45 Ástarsagan Ingvar í Fazmo á erfitt með að kaupa blóm fyrir kærustuna.

46-47 Draugar Allt um draugaganginn í Alþingishúsinu.

48 Hattabúðin Kristín Matthíasdóttir með hatta í 33 ár.

50-51 Jón Víðis Tölvumaðurinn sem varð töframaður.

52-53 Lesið í lófa Jói Fel og konan hans saman í Paradís.

54-55 Geimverur Halldór Vigfússon er í nánú sambandi við geimverur.

56-60 Breytingaskeiðið Þrjár konur ræða um breytingaskeiðið.

62 Sex vikur til jóla Hafliði Ragnarsson bakar fyrir jólin.

63 Jólápema Sjáðu hvernig þú átt að hafa neglurnar um jólin.

64 Taktu prófið Ertu frábært deit?

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

68: Hér & nú-stúlkan: Olga Kuznecova er 26 ára gömul móðir á Dalvík.



14



22-23



29



10-11



12-13



14-15



50-51



42-43

Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson er hamingjusamur með kærustunni

AETLUM AÐ BÚA

Sáttur Vilhjálmur er sáttur með prófkjörið en segir að vandi fylgi vegsemd hverri.



Líkar vel í Breiðholti!



Breiðholt Hér ætla Vilhjálmur og Guðrún að búa.



Álftahólar 6 Hér býr Guðrún í tæplega áttatíu fermetra íbúð.



Guðrún Kristjánsdóttir Vilhjálmur segir Guðrúnu glæsilega og góða konu.

Í BREIÐHOLTI

Hamingjusöm!

Máshólar 17 Hér býr Vilhjálmur en húsið er tæplega þrjúhundrað fermetrar.

STJÖRNUFRÉTTIR

Það er nú ekkert víst hvort við flytjum heim til mín, það hafa engar ákvarðanir verið teknar um það," segir Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson, sigurvegari prófkjörs Sjálfstæðisflokksins, um samband sitt við Guðrúnu Kristjánsdóttur kennara. Vilhjálmur er að vonum ánægður með prófkjörið en er varkár í orðum og segir að vandi fylgi vegsemd hverri.

„Við ætlum allavega að búa hérna í Breiðholti, það er alveg á hreinu. Það er ofsalega gott að búa í þessu fjölmennasta hverfi Reykjavíkur sem er í mikilli nálægð við umhverfisperlu okkar Reykvíkinga, Elliðaárdalinn," segir Vilhjálmur sem hefur búið í Breiðholtinu frá árinu 1980.

Glæsileg kona

Vilhjálmur segist hamingjusamur með Guðrúnu sem kennir við Rimaskóla í Grafarvogi. „Þetta er glæsileg kona og góð manneskja, það er það sem skiptir mestu máli.“ Hann viðurkennir þó að þau skötu hjúin séu búin að vera að líta í kringum sig. „Þetta hefur bara sinn gang og við gerum það sem hentar okkur best. Við erum mjög

ánægð að vera saman í dag. Við erum hamingjusöm og það er mikilvægt atriði, að fólk sé hamingjusamt," segir Vilhjálmur en Guðrún á son sem er eldri en Gísli Marteinn.

„Peir eru á svipuðum aldri en börnin hennar tvö eru mjög góðir vinir mínir. Það er ekkert kynslóðabil á milli okkar og mér finnst gaman að umgangast mér yngra sem eldra fólk og lít á alla sem mína jafningja. Þetta er allt saman heilbrigt og gott fólk, bæði mín börn og hennar, það skiptir mestu máli.“

Búa rétt hjá hvort öðru

Vilhjálmur og Guðrún búa bæði í Breiðholtinu, ekki langt frá hvort öðru. Hún býr í tæplega 80 fermetra íbúð í Álfthólunum en Vilhjálmur er í tæplega 300 fermetra einbýlishúsi í Máshólum.

Guðrún sagði í viðtali við DV fyrir skömmu að það yrði gaman að standa við hlið VILLA og styðja hann og styrkja ef hann yrði borgarstjóri Reykvíkinga. Vilhjálmur og Guðrún eru greinilega mjög hamingjusöm og ætla að koma sér fyrir fljótlega á góðum stað í Breiðholti.

Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson Er hamingjusamur með kærustunni.



NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL

KEA-skyr er fráber 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



Henrik Pedersen

FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

Silja Magnúsdóttir og Sigurður Pálmi

ELDHEITT KÆRUSTUPAR



Hamingjusöm!



Ljósmyndarinn Silja Magnúsdóttir og Sigurður Pálmi Sigurbjörnsson eru kærustupar. Silja hefur slegið í gegn undanfarið með fallegum ljósmyndum og þykir einn efnilegasti ljósmyndari landsins. Hún er systir Ara Magg sem af mörgum er talinn besti ljósmyndari landsins. Sérstaklega hafa myndir Silju sem birst hafa í Málinu, fylgiriti Morgunblaðsins, vakið mikla athygli. Sigurður Pálmi er einmitt fyrrverandi ritstjóri blaðsins en hann stundar nú nám í lögfræði á fyrsta ári í Háskóla Íslands. Sigurður

Pálmi er sonur Ingibjargar Pálmadóttur, sambýliskonu Jóns Ásgeirs Jóhannessonar, og því barnabarn Pálma í Hagkaupum. Sést hefur til parsins þar sem það hefur verið mjög innilegt á skemmtistöðum borgarinnar. Segja þeir sem þekkja til parið mjög hamingjusamt. Silja og Sigurður Pálmi eru flott par.

Björn Hlynur Haraldsson Einn heitasti leikari
þjóðarinnar er hættur með
konunni sinni.

**Kynþokka-
fullur leikari!**

AÐ SLÁ SÉR UPP MEÐ SYSTUR GÍSLA

Björn Hlynur Haraldsson
hættur með konunni

Gísli Örn Garðarsson

Björn er að slá sér upp með Rakel systur Gísla vinar hans.

Leikhópurinn *Þetta er hópurinn sem lék í Rómeó og Júliú sem sló í gegn í London.*

Rakel Garðarsdóttir *Systir Gísla og framkvæmdastjóri Vesturports. Hún og Björn Hlynur eru nú að slá sér upp.*



Á góðri stund *Ólafur Darri, Björn Hlynur og Víkingur Kristjánsson, sem útskrifaðist með Birni árið 2001.*

Kyntröll Íslands Björn Hlynur Haraldsson er hættur með konunni sinni Árnýju Hlín Hilmarsdóttur. Björn Hlynur sem er einn heitasti leikari landsins hefur farið á kostum í hverri sýningu Vesturports-hópsins á fætur annarri. Hann lék einnig aðalhlutverkið í kvikmynd Róberts Douglas, Strákarnir Okkar, og fer nú á kostum í Woyzeck sem Vesturport frumsýndi í Barbican-leikhúsinu

í London fyrir skömmu. Björn Hlynur og Árný eiga saman fjögurra ára dóttur og hafa búið í íbúð í miðbæ Reykjavíkur um tíma. Árný er útskrifuð með BS-gráðu í viðskiptafræði frá Háskóla Íslands.

Með systur Gísla

Krakkarnir í Vesturporti hafa heldur betur verið að slá í gegn. Björn Hlynur er einmitt úr hinum magnaða 2001-árgangi úr Leik-

listarskóla Íslands. Úr þessum árgangi koma líka Björgvin Franz Gíslason og Elma Lía Gunnarsdóttir. Í skólanum kynntist Björn Hlynur einmitt þeim Gísla Erni Garðarssyni og Ninu Dögg Filippusdóttur sem eru sannkallað leikarapar og forsprakkar Vesturportshópsins.

Björn Hlynur er nú að slá sér upp með Rakel Garðarsdóttur sem er systir Gísla og framkvæmdastjóri Woyzeck-sýning-

arinnar. Hefur sést til þeirra Rakelar og Björns á skemmtistöðum borgarinnar og sáust þau meðal annars kyssast á veitingastaðnum 22 fyrir skömmu. Rakel hefur búið í Danmörku um tíma en er nú flutt heim til Íslands.

Í samtali við Hér & nú staðfesti Björn Hlynur að hann væri hættur með konunni sinni en vildi að öðru leyti ekki tjá sig um málið að sinni.

Unnur Birna Vilhjálmisdóttir farin í fimm vikur til Kína

MAMMA ÆTLAR AÐ KO



Klár í Kína Unnur Birna flaug í gær út til Hong Kong þar sem hún mun vera næstu fimm vikurnar.

Einkaviðtal!

STJÖRNUFRÉTTIR

Sætar mæðgur Unnur Birna og Unnur Steinsson eru sætar mæðgur. Unnur Steinsson ætlar að fara út og styðja dóttur sína í keppinni.

Ég flýg til London og þaðan fer ég beint í þrettán tíma flug til Hong Kong," segir Unnur Birna Vilhjálmisdóttir sem er á leið til Kína að taka þátt í Miss World. Keppnin fer fram þann 10. desember og verður Unnur því úti í fimm vikur.

„Ég er ekkert flughrædd og ætla bara að reyna að sofa. Maður tekur náttúrulega tölvuna og iPodinn með sér en það verður allt batterislaust í svona löngu flugi.“

En hvað ætlarðu að hlusta á? „Kannski bara Sigur Rós enda er nýja platan mjög góð. Eg mun líklega sofa fljótlega

við það enda er það takmarkið," segir Unnur Birna og hlær.

Ferðast í tvær vikur

Unnur segir þetta erfitt ferðalag en svona ævintýri upplifi maður aðeins einu sinni á ævinni. En af hverju fimm vikur? „Yfirleitt eru þetta þrjár vikur en núna eru þetta fimm. Fyrstu tvær vikurnar fara bara í það að ferðast um Kína, allur hópurinn, og það er auðvitað alveg frábært að fá það svona upp í hendurnar. Við förum til Peking og Shanghai sem er mjög spennandi.“

Og þetta færðu allt fyrir að vera svona falleg?

„Þetta fékk ég fyrir að vinna titilinn í vor," segir Unnur Birna og hlær. Hún segist ekki hafa verið í neinu sambandi við hinar stelpurnar og veit því voðalega lítið um keppinautana. En hún Unnur er í skóla og ætlar að taka bækurnar með sér út. „Ég reyni að lesa þegar ég hef tíma," segir Unnur Birna sem kemur síðan beint heim í jólaprófin þann 12. desember.

Kominn tími til

En hvað ætlar hún að gera ef hún verður fegursta kona heims? „Ég get fullvissað þig um að það er ekki að fara að gerast að ég verði kosin ungfrú heimur," segir

Unnur hógvær að vanda. „Auðvitað verður maður að stefna eins hátt og mögulegt er og við vonum að litla Ísland fari að gera eitthvað í þessari keppni. Það eru tuttugu ár síðan við unnum síðast og kominn tími til að koma okkur ofar.“

Hugrún Harðardóttir, sem tók þátt í keppinni í fyrra, komst ekki í topp 15 og er vonandi að Unnur Birna nái því.

Mamma kemur

Unnur Birna flaug ein út í gær og segir að það sé eins gott að hún sé sjálfstæð. „Mamma ætlar samt að koma út á keppnina.

MA ÚT

Ætlar að hlusta á Sigur Rós!

Sigurstrangleg „Ég get fullvissað þig um að það er ekki að fara að gerast að ég verði kosin ungfrú heimur.“

Sátt með sína Unnur Steinsson klappaði vel fyrir dóttur sinni þegar hún sigraði í Ungfrú Reykjavík.

Þetta verður náttúrulega langt ferðalag fyrir hana en maðurinn hennar kemur með. Það verður rosa gaman að fá hana en hún ætlar að koma nokkrum dögum fyrir stóra kvöldið og vera í salnum,“ segir Unnur Birna en þær mæðgur eru mjög samrýmdar.

„Það er samt ekkert víst að ég fái að hitta hana almennilega því það er rosaleg gæsla. Mér skilst að við fáum ekki að fara út að hlaupa nema með lífverði,“ segir Unnur Birna að lokum.

Hér & nú óskar Unni Birnu góðrar ferðar en við munum fylgjast með feegurðardrottningunni í Asíu næstu fimm vikurnar.

Hugrún Harðardóttir Komst ekki í topp 15 í fyrra.

Sigur Rós Unnur Birna ætlar að hlusta á strákana í Sigur Rós í þrettán tíma flugi til Hong Kong.

Hong Kong Hingað flýgur Unnur Birna frá London.

Texti: Breki Logason og Jón Mýrdal

Sálin hans Jóns míns hélt frábæra tónleika í Kaupmannahöfn



Flottur Gummi Jóns tekur eitt af sínum frægu sólóum og Jens Hansson mundar saxófóninn.



Sálin Ein allra vinsælasta hljómsveit Íslands þessa dagana, sem og fyrri daga.

ÍSLENSKT SVEITABALI



Skjóttu „Komdu nú með gamla Guðstein út á kantinn,“ gæti Stefán Hilmarsson verið að æpa þarna.



Tveir úr bransanum Helgi Þór úr Idolinu stílti sér upp með Stefáni Hilmarssyni að loknum tónleikunum.

Hin rammíslenska stuðsveit Beaten Bishops, betur þekkt sem Sálin hans Jóns míns, hélt magnaða tónleika í Kaupmannahöfn um síðustu helgi. Það var uppselt á tónleikana og komust færri að en vildu. Sálin lék á hinum virta stað Vega sem er á Vesterbro.

Stefán Hilmarsson og lærisveinar hans náðu upp finni

stemmingu og nánast allir Íslendingar sem búsettir eru á Norðurlöndunum hristu á sér rassinn í takt við helstu slagara sveitarinnar.

Handboltalið Hauka fjölmennti á tónleikana enda annálaðir gleðipinnar sem leika með Haukunum. Ljósmyndari Hér & nú var að sjálf-sögðu á staðnum og náði þessum skemmtilegu myndum.

Texti: Breki Logason



Fullt hús Það var pakkað á tónleikunum sem haldnir voru á Vega á Vesterbro.



Hamingjusöm Anna Björk kona Stefáns var stolt af stráknum sínum enda stóð hann sig glimrandi vel á tónleikunum.

Blásarar Kjartan og Sammi úr Jagúar hjálpuðu Sálarmönnum að blása í lúðrana.

Kóngurinn Eyjólfur Kristjáns og Sara konan hans skemmtu sér vel með vinum sínum á Sálinni í Köben.



Fótboltakonur Elin Anna Steinsdóttir og Ásthildur Helgadóttir fótboltastöllu, létu sig ekki vanta á Sálina.

Á VESTERBRO

Hey kanína!



Markmaðurinn Birkir Ívar Guðmundsson markmaðurur í Haukum var ástfanginn á tónleikunum. „Þegar heimurinn heillar mig, líkt og töfrandi lag, þá vil ég vera hjá þér.“



Meistarinn Hemmi, Kári Árna og Benni voru í miklu stuði. Kári varð sænskur meistari með Djurgaarden fyrir skömmu.

Vinirnir Sturlaugur og Geir voru stoltir af sínum manni, Gumma gítarleikara, og skemmtu sér ótrúlega vel. Þeir vinna allir saman þegar Gummi er ekki að spila á gítarinn.



HRÆDDUR UM
AÐ HEILINN
VERÐI ÉTINN

PIKKAÐI UPP BARDÖMU

STJÖRNU-
FRÉTTIR

L eikarinn Billy Bob Thornton kann á dömurnar. Sveitadrengurinn kom við á Rare Bar & Grill í New York um miðjan dag síðastliðinn laugardag þar sem hann fékk sér tvo tvöfalda vodka í greipsafa, en hafði þó lítinn áhuga á þeim og byrjaði að daðra við kynþokkafullu bardömunu.

Hann talaði við Miröndu Reeves sem vinnur á barnum í skamma stund. Þau enduðu síðan á því að labba út saman þegar vaktinni hennar lauk klukkan fimm um daginn. Á sunnudeginum var hann mættur aftur og fékk sér hamborgara ásamt vini sínum.

Það lítur út fyrir að hönkið Joaquin Phoenix sé að missa vitið að sögn heimildarmanna Hér & nú. Það var alveg greinilegt á frumsýningu *Walk the Line* í Los Angeles. Joaquin spurði blaðamann: „Er ég með frosk í hárinu? Það er eitthvað að skríða úr hausnum á mér.“ Blaðamaðurinn varð hissa en svaraði: „Nei, þú lítur vel út.“ Þá svaraði Joaquin: „Nei, ég finn það. Ég hef engar áhyggjur af útlitinu. Ég hef áhyggjur af hvernig tilfinning það er að láta éta í sér heilann... Hvað spurðir þú mig aftur um...?“

VILL GEFA HEIMILISLAUSUM PELSA

Þössum okkur á heimilislausum í loðkápum. Mariah Carey var stödd í Evrópu að kynna nýju plötuna sína *The Emancipation of Mimi*.

Á meðan á dvöl hennar í Evrópu stóð flaug hún til Rússlands að heimsækja vin sinn sem er milljarðamæringur og syngja í veislu fyrir hann. Í þakklætisskyni gaf hann henni 12 pelsa og auk

þess nokkrar milljónir fyrir að syngja. Mariah sem klæðist ekki dýrafeldum ákvað að gefa dýraverndarsamtökum kápurar til að gefa heimilislausum. Það er nú samt líklegra að samtökin muni eyðileggja kápurar en gefa þær heimilislausum. En maður veit aldrei. Kannski munum við sjá glæsilega róna á gangi um New York-borg í rússneskum pelsum.



HVAÐ HEITA STJÖRNURNAR?

Ha? Það þarf allt að vera fullkomið ef þú ætlar að meika það í Hollywood og kvikmyndabransanum yfirleitt. Engin aukakíló, óaðfinnanlegt hár og auðvitað fallegt nafn. Það kemur kannski mörgum á óvart en flestir leikarar í Hollywood hafa breytt nafni sínu til þess að slá í gegn.



ELTON JOHN

Ja, hérna. Reginald Kenneth Dwight gæti aldrei orðið súperstjarna. Það er ekki furða að Elton hafi breytt nafni sínu í Elton Hercules John árið 1974.



GEORGE MICHAEL

Georgios Kyriacos Panayiotou er aðeins of mikið fyrir poppstjörnu. Haldið þið að hann sé grískur?



ELVIS COSTELLO

Heitir réttu nafni Declan MacManus. Langamma hans hét Costello og hann valdi Elvis vegna þess að það er betra nafn en Jesús.



RITA WILSON

Eiginkona Toms Hanks var ekki eins stolt af nafninu sínu og kvikmyndunum sínum. Hún hét einu sinni Margarita Ibrahimoff.



ELLE MACPHERSON

Elle sæti örugglega ekki fyrir í nærfatnaði núna ef hún breytti nafni sínu aftur í Eleanor Gow.



WINONA RYDER

Var skírð Winona Laura Horowitz eftir bænum Winona í Minnesota.



HELEN MIRREN

Þessi gæðaleikkona, Helen Mirren, er af rússneskum ættum og heitir því skemmtilega nafni Ilynea Lydia Mironoff.



WHOOPI GOLDBERG

Caryn Johnson valdi nafnið Whoopi Goldberg vegna þess að líkami hennar var uppfullur af lofti. Whoopi!



MARTIN SHEEN

Var skírður Ramon Estevez. Hann breytti nafni sínu í Sheen til heiðurs kaþólska prestinum sínum Fulton J. Sheen.



JEAN-CLAUDE VAN DAMME

Van Damme hefði aldrei náð frægð og frama í Hollywood ef hann hefði haldið skírnarnafni sínu; Jean-Claude François van Varenberg.



MICHAEL CAINE

The Italian Job hefði ekki verið eins kúl ef Michael Caine héti Maurice Micklewhite. Það var rétt hjá honum að breyta nafninu.



RALPH LAUREN

Fötin sem hann hannar eru gullfalleg en nafnið er ekki alveg nógu kúl. Ralph breytti nafninu sínu úr Lifschitz í Lauren.



WOODY ALLEN

Leikstjórinn frægi breytti nafninu sínu úr Allen Stewart Konigsberg í Woody Allen við upphaf kvikmyndaferilsins.



SIR BEN KINGSLEY

Er jafnvel ennþá hentugri í hlutverk Gandhis þegar þú heyrir alvörunafnið hans – Krishna Bhanji.



GOLDIE HAWN

Heitir Goldie Jean Studlendgehawn. Guð, hvað við erum fegin að hún stytsti það í Goldie Hawn!



MACY GRAY

Röddin passar alls ekki við Natalie McIntyre. Macy Gray hljómar miklu betur.



Flottir Krummi og Atli Rafn, eiginmaður Brynhildar, ræða hér saman á tónleikum.



Flott Krummi og Atli virtust sáttrir með Brynhildi.

Útgáfutónleikar Brynhildar og BBØ's

BLEIKUR KRUMMI Í MÍNUS



Fremstir Krummi og Atli Rafn sátu alveg fremst á tónleikum.



Drykkir Atli Rafn náði sér í bjór.



Einbeitur Krummi fylgdist vel með Brynhildi á tónleikum.



Mættir Skjöldur og Hilmir Snær létu sig ekki vanta.



Lakkaður Krummi var með svart naglalakk sem lúkk-aði vel við skyrtuna.



Filingur Krummi var í finum filing á Næsta bar.



Dúett Krummi syngur dúett með Brynhildi á plötunni.



Tattú Krummi er vel tattúeraður eins og sannur rokkari.



Glæsileg Brynhildur Guðjónsdóttir var glæsileg á Næsta bar.

Brynhildur Guðjónsdóttir leikkona hélt útgáfutónleika á Næsta bar í síðustu viku. Leikkonan var að senda frá sér sína fyrstu plötu með hljómsveitinni Brynhildur og BBØ's. Tónlistin hefur vakið mikla athygli og var vel mætt á tónleikana. Athygli vakti að Krummi í Mínus var bleikri skyrtu og

virtist kunna vel við tónlistina. Syngur hann meðal annars dúett með Brynhildi í einu laganna á plötunni en þau eru góðir vinir. Tónlist Brynhildar á þó lítið skylt við það sem strákarnir í Mínus hafa verið að gera. Þjóminn af leiklistarflóru Íslands var mættur á þessa líka fínu tónleika.

H&N-mynd: Anton Brink

Fréttamaðurinn G. Pétur Matthíasson á tímamótum

„*Þetta er vont en það venst,*“ skrifar Logi



Skilin G. Pétur og Elísabet eru skilin eftir tuttugu ára samband. Þau eiga saman þrjú börn.

SKILUR VIÐ KONUNA

Fréttamaðurinn G. Pétur Matthíasson er að skilja við konuna sína. Á heimasíðu fréttamannsins fjallar hann um þessi erfiðu tímamót í lífi sínu: „Annars er vetur í huga mér líka, einsog þeir vita sem lesa blogg konunnar (sem ég verð að fara að kalla fyrirverandi) þá erum við að skilja. Það er ákaflega sárt og sorglegt ferli allt saman. En án þess að fara frekar út í það þá er þetta skref sem við verðum að taka á þessum tímamóti í til-

veru okkar,“ skrifar fréttamaðurinn og heldur áfram: „Þótt það sé sárt og alveg fáránlegt fjárhagslega séð. Það er samt mögulegt (fjárhagslega) vegna þess að lánamöguleikar eru allt aðrir í dag en nokkru sinni áður, ekki veit ég hvað fólk gerði áður [...] Í dag er ég frekar sorgmæddur yfir þessu öllu en það lagast reikna ég með – og ég veit að það gerir það.“

Vinir Péturs stappa í hann stálinu í kommentadálknum á

síðunni: „Þetta er vont en það venst,“ skrifar Logi og fleiri skrifa á sömu nótum. Kona Péturs Elísabet Arnardóttir talmeinafræðingur skrifar einnig um skilnaðinn á heimasíðu sína: „Það er skrítið að skilja við mann sem hefur verið besti vinur minn í ríflega tvo áratugi. Við erum að sem sagt að skilja hjónin,“ skrifar Elísabet sem er búin að finna sér íbúð á Kirkjuteignum. „En ég hlakka til að verða sjálfstæð kona í eigin íbúð og standa á

mínum eigin fótum. Og læra á dvd spilara og svoleiðis,“ skrifar Elísabet á heimasíðu sína.

„Stundum gerast hlutirnir hægt og stundum gerast þeir hratt. Þannig er það með skilnaðinn við konuna. Hann er hraður. Giftingin var reyndar líka hröð, við vorum gift rúmum hálfum mánuði eftir bónorð. Kannski var það of hratt. Hver veit,“ skrifar G. Pétur sem vildi ekki ræða þessi mál við Hér & nú.

Útgáfufélag 365 – prentmiðlar.

Útgefandi Mikael Torfason ábm. **Ritstjórn** Breki Logason, breki@hognu.is, Hanna Eiríksdóttir, hanna@hognu.is, Jón Mýrdal, myrdal@hognu.is, Sunna Finnbogadóttir, sunna@hognu.is. **Hér & nú** Skattahlíð 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.

Deit eru alveg málið

Í öllum sjónvarpsþáttum er fólk alltaf að hittast og fara á deit. Fyrsta, annað og þriðja. Þetta er dálítið furðulegt kerfi en það getur líka verið þræl-skemmtilegt svona þegar maður er einhleypur og hefur gjörsamlega engu að tapa við að borða góða máltíð með myndarlegum gaur – hvort hann er skemmtilegur eða ekki verður síðan bara að koma í ljós. Horfði á íslenska piparsveinapáttinn um daginn sem snýst einungis um stefnumót. Var þó hissa hvað þær töldu allar að engin deitmenning væri á Íslandi. Er ekki sammála þeim. Held bara að Íslendingar kunni ekki að fara á deit.

Hef farið á nokkur sjálf. Stundum ganga þau vel, stundum ekki. Fór eitt sinn á tælenskan stað með strák sem ég þekkti úr gagnfræðaskóla. Hann var dálítið sætur. Ég var stressuð og talaði gjörsamlega allan tímann. Hann hringdi nú aldrei aftur og ætla ég að kenna mínum stóra kjafti um.

Annað sem þarf að huga að er að vera þrúður. Passa sig að drekka ekki of mikið kaffi eða rauðvín og auðvitað borða hægt. Hef lent í alls kyns hremmingum þegar kemur að stefnumótum. Eitt skipti fékk ég mér kaffi með strák og blaðraði út í eitt. Hann varð þó ekki hræddur og bauð mér á annað deit. Í þetta sinn var það pitsa og rauðvín. Mun betri aðstæður. Rauðvínið hefur róandi áhrif á mann. En þá var það maturinn. Tók eftir því að ég borðaði mun hraðar en hann. Hugsaði með mér: Ókei, verð að hægja á mér.

Það er náttúrlega bara hallærislegt að klára matinn á undan manningum. Honum fannst það bara myndið og deitið gekk svona helviti vel.

Það er mjög skemmtilegt að fara á deit og Íslendingar ættu svo sannarlega að gera meira af því. Við erum allt of mikið að detta í það og draga einhverja með okkur heim. Deitmenningin er til í okkur Íslendingum við þurfum bara að virkja hana.

Góða skemmtun!
Hanna Eiríksdóttir



Stelpurnar Einn vinsælasti þátturinn í sjónvarpinu. Stelpurnar eru algjört hitt.

SINNIR HINUM

STÚLKUNUM

Þátturinn Stelpurnar á Stöð 2 hefur svo sannarlega slegið í gegn, þökk sé frábærum leikurum, handriti og auðvitað Óskari Jónassyni leikstjóra. En heyrst hefur að Óskar muni ekki leikstýra næstu syrpu. Upptökur á henni hefjast í desember.

Óskar mun hafa nóg að gera

við barnauppleidi. En hann og kona hans Eva María Jónsdóttir eignuðust þriðju dótturina fyrir ekki svo löngu. Það er allavega nóg af stúlkum í lífi hans og vill hann eflaust sinna mikilvægu stúlkunum í lífi sínu. Flott hjá honum.

Óskar Jónasson Hættir sem leikstjóri Stelpnanna í desember.



FÓRU FRAM FYRIR

Nýr indverskur veitingastaður var opnaður fyrir skemmstu á Frakkastíg. Staðurinn heitir Indian Mango og þykir nokkuð góður. Það hefur verið kjaffullt út úr dyrum síðan Brynja Þorgeirsdóttir á Stöð 2 fjallaði um eiganda staðarins en hann lagði til hliðar 70 prósent af launum sínum til þriggja ára til að koma staðnum á koppinn.

Ríka og fræga fólk hefur ekki látið staðin fram hjá sér fara og síðasta laugardagskvöld kom Egill Ólafsson Stuðmaður og

sjálfur þjóðleikhússtjórninn Tinna Gunnlaugsdóttir og reyndu að fá borð. Staðurinn var pakkfullur, enda finnst Íslendingum gott að fara út að borða á laugardagskvöldum. Þjóðleikhússtjórninn spurði þjóninn hvort þau gætu ekki fengið borð og innan fimm mínútna voru þau búin að koma sér vel fyrir innarlega á staðnum. Egill var frekar þjóðlegur í vali því hann fékk sér svartfugl með indversku ívafi. Ekki er vitað hvað þjóðleikhússtjórninn fékk sér.



ÁSDÍS RÁN FLOTT Í ÁHORFENDAPÖLLUNUM



Ásdís og Garðar
Ásdís á eftir að taka sig vel út á áhorfendapöllum.



Síðan er Garðar minn líka búinn að vera í prufum hjá nokkrum erlendum fótboltaðum þannig að það verður spennandi að vita hvað gerist meira hjá okkur í vetur," sagði Ásdís Rán í viðtali í síðasta tölublaði Hér & nú um sambýlismann sinn Garðar Gunnlaugsson sem hefur verið til skoðunar hjá liðum bæði í Svíþjóð og Skotlandi. Það fer ekki framhjá neinum að Ásdís Rán er stórglæsileg kona og á því væntanlega eftir að skyggja á eignkonur hinna leikmanna þess liðs sem Garðar verður ráðinn til á endanum.

HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Kosningar settu svip sinn á miðbæ Reykjavíkur um síðustu helgi. Á NASA fögnuðu stuðningsmenn **Vilhjálm P. sigri**. Þar mátti sjá **Ingvar bleika**, **Geir Haarde** og **Andrés Pétur** kosningastjóra. Í gömlu Moggahöllinni voru menn ekki eins glaðir á kosningavöku **Gísla Martineins**. Þó voru menn léttir á því og tóku nokkrir lagið. **Þorvaldur Davíð**, **Sigurður Kári**, **Karl Pétur Jónsson** og fleiri munduðu mækin. **Elva Dögg Melsteð** og **Ólafur Teitur** létu einnig sjá sig. Partíð hélt áfram á Rex þar sem gamli knattspyrnusníllingurinn **Ian Rush** var ásamt **Paul Parker** úr Manchester United. **Eyjólfur Sverrisson** landsliðs-



þjálfari lét einnig sjá sig ásamt **Guðna Bergsnyri**. Á Hverfisbarnum voru **Gillzenegger** og **Party-Hanzi** hressir á



þ v í eins og vanalega. **Andri Ólafsson** blaða-



maður sat við barinn á Priknu líkt og fyrri kvöld ásamt **Kristjáni Brynjari** sem var sjóðandi heitur. **Hjálmar Blöndal** á Markaðnum var á veitingastaðnum Indian Mango ásamt **Guðna** vini sínum.



Ásgeir Kolbeins
Hefur bætt sér á msn-lista Brynju Bjarkar.



Brynja Björk Fyrirsæta og pistlahöfundur sem rauði turninn fílar.

RAUÐI TURNINN OG HNAKKAMELLAN

Nýjasta stjarna Íslands Brynja Björk Garðarsdóttir er mjög vinsæl þessa dagana. En hún var á forsiðu Sirkuss nýverið og sagðist vera hnakkamella sem er nýyrði á Íslandi og ætla má af orðum hennar að henni líki vel við svokallaða FM-hnakka. Menn hafa lagt mikið á sig til að ná tali af henni og


jafnvel komast inn á msn-ið hennar. Sá nýjasti sem hefur bætt sér á msn-lista hennar er enginn annar en Ásgeir Kolbeinsson sem er betur þekktur sem Rauði turninn á útvarpsstöðinni Fm 957. Ásgeiri hefur sennilega líkað það sem Brynja sagði um hnakkana og ætlar að koma sér í mjúkinn hjá henni.

RÖÐINA




Egill og Tinna
Flott á því á laugardagskvöldi.


Helgin með Hér & nú



Eins skór Sölvi Snær Magnússon, áður gjaman kenndur við Retro, er hér með knattspyrnumanninum Tryggva Guðmundssyni á árs hátíð SÍÁ. Takið eftir skónum sem þeir eru í.




Beta rokk Elísabet Ólafsdóttir var mætt á árs hátíð SÍÁ á Hótel Sögu. Hér er hún með honum Einar sem vinnur á Morgunblaðinu.




Leyndó Beta hvíslar hér einhverju leyndó í eyrað á Einar.

Djamm!




Sætir Vinirir Þorvaldur Davíð og Rúnar Freyr sungu á kosningavöku Gísla Marteins. Þeir tóku númer úr Hárinu enda léku þeir saman í sýningunni á sínum tíma.


KYNNÞOKKAFULLIR



Sætar Pessar tvær brostu sína breiðasta um helgina.



Númer eitt Vilhjálmur P. Vilhjálmsson var í miklu stuði enda sigurvegari helgarinnar. Hér tekur hann lagið á kosningavöku sinni á NASA.



Bleikur Ingvar Þór Gylfason er harður sjálfstæðismaður og fylgdist grannt með kosningunum á laugardaginn.

Þorvaldur Davíð Kristjánsson og Rúnar Freyr Gíslason tóku lagið á kosningavöku Gísla Marteins um helgina. Báðir eru þeir miklir vinir Gísla Marteins og fóru á kostum á kosningavökunni með slagara úr Hárinu. Þorvaldur Davíð lék einmitt í sýningunni sem Rúnar Freyr leikstýrði síðasta sumar. Það var fin stemming hjá Gísla þrátt fyrir úrslit kvöldsins. Geir H. Haarde mætti og tók lagið en hann söng einnig á kosningavöku Vilhjálmssonar P. sem var á NASA. Árs hátíð SÍÁ, Samtaka íslenskra auglýsingastofa, var haldin á Hótel Sögu. Þar var

sprelligossinn Tryggvi Guðmundsson mættur og líka Beta rokk sem vinnur á Hér & nú. Íslenski dansflokkurinn frumsýndi í Borgarleikhúsinu og ný verslun, Gyllti kötturinn, var opnuð í Austurstrætunni. Hér & nú var að sjálf-sögðu á þessum helstu stöðum um helgina.



Flott par Elli í Jeff Who? og Ása Ottesen voru flott á opnun Gyllta kattarins. Ása er einn af eigendum búðarinnar.



Flöskustútur Þessar stelpur voru hressar og ein þeirra gæddi sér á bjórflokkunni.



Siggi euro Hélt uppi stuðinu á kosningavöku Gísla Marteins þó úrslitin hafi kannski ekki verið alveg þau sem vonir stóðu til.

SÖNGVARAR



Ánægðir Gummi ljósmyndari, betur þekktur sem Gúndi, og Jóndí á Grapevine létu Gyllta köttinn ekki framhjá sér fara.



Galdurinn Gísli Galdur, Árni og Jón Atli Klippari voru flottir á Gyllta kettinum.



Halldóra Þorsteinsdóttir og Þorfinnur Ómarsson ræða hér saman á Hverfisbarnum.



Fyrirverandi stjórar Sveinn Einarsson og Vigdís Finnbogadóttir, fyrirverandi þjóðleikhússtjórar, mættu á frumsýningu Íslenska dansflokksins.

Ráðherrann Steinn Kristín Friðjónsdóttir og Árni M. Mathiesen fjármálaráðherra voru glæsileg í Borgarleikhúsinu.



Falleg börn Díska í World Class var mætt með börnin sín á frumsýningu Hausta hjá Íslenska dansflokki. Þau voru í eins skóm.

FRÆGIR SEM HAFA FLÚIÐ LAND

Oft er sagt að ekki þurfi mikið til að verða frægur á Íslandi. Aðrir segja landið of lítið. Hér eru tíu frægir Íslendingar sem flutt hafa af landi brott og verið að gera það gott.



STJÖRNU-
FRÉTTIR

▲FRIDRIK WEISHAPPEL

Var þjóðþekktur hér á landi fyrir nokkrum árum og sló meðal annars í gegn í þáttunum Innlit-útlit. Nú býr hann í Kaupmannahöfn og rekur eitt heitasta kaffihús borgarinnar, Laundromat, sem er einnig þvottahús.



▲BERGLIND ÓLAFSDÓTTIR

Var ein heitasta gellan hér á landi en fór fyrir nokkru út til Hollywood. Þar giftist hún auðmanni og hefur sést af og til í útsendingum frá afhendingu óskarsverðlaunanna. Þar hefur hún séð til þess að þeir sem afhendi verðlaun rati inn á svið.



▲SIGHVATUR JÓNSSON

Var einn heitasti útvarpsmaðurinn á FM 957 og síðar í fréttum Stöðvar 2. Nú býr hann í Danmörku með fjölskyldunni þar sem hann stundar nám í margmiðlunarhönnun. Hann er af og til með innslög í fréttunum sem yfirleitt eru mjög vel unnin.



▲EIRÍKUR HAUKSSON

Sló í gegn með Gaggó Vest, Gleðibankann og fleiri slagara á níunda áratugnum. Var einn mesti töffarinn en söðlaði um og flutti til Noregs. Nú býr hann í Bergen og er að gera það fint í tónlistinni. Hefur sést ítrekað í kringum Eurovision.



▲MARÍN MANDA

Var eitthvað að sitja fyrir hér á landi og er hvað frægust fyrir að hafa byrjað með Fjölni Þorgeirssyni eftir ávintýri hans og Mel B. Nú býr hún í Kaupmannahöfn og starfar sem fatahönnuður. Hún er nýbúin að eignast barn og hafa fót hennar vakið mikla athygli.



▲EMILÍANA TORRINI

Varð snemma ein eftirsóttasta söngkona landsins. Sló í gegn með hljómsveitinni Spoon og söng Frank Mills í Hárinu. Nú býr hún í London og er á barmi heimsfrægðar. Gaf út frábæran disk og hélt nokkra tónleika hér á landi fyrir skömmu.



▲HAFDÍS HULD

Fór á kostum með Gus Gus þegar hljómsveitin var það allra heitasta. Lék gelgjukærustu Tóta í Íslenska draumnum en flutti síðan til London. Þar hefur hún verið að gera ágætis hluti með hljómsveit sem hún stofnaði. Var hér á landi fyrir skömmu að spila.



▲RICHARD SCOBIE

Var sá allra heitasti þegar hann söng með hljómsveitinni Rickshaw og vildu flestar konur landsins sofa hjá honum. Hann flutti til Los Angeles og er giftur Guðlaugu Jónsdóttur arkitekt sem slegið hefur í gegn á E! Channel.



▲FRIDRIK KARLSSON

Gítarleikarinn sem sló í gegn með Mezzoforte. Nú býr hann í London þar sem hann vinnur að tónlist og hefur gefið út nokkra slökunardiska. Hefur unnið með mörgum af frægustu stjörnunum í dag og er þekkt nafn.



▲EGILL SÆBJÖRNSSON

Er maðurinn sem fróaði sér á Kjarvalsstöðum og gaf út Tonk of the lawn. Nú býr hann í Berlín þar sem hann sinnir listagögnunni. Egill S er einhver áhuga-verðasti listamaður þjóðarinnar í dag.



Eins gott og það gerist.

Tilboð

Öllum tíu tíma ljósakortum fylgja
tveir fríir tímar.

Óvæntur glaðningur fylgir tíunda
hverju seldu korti.

Opnunartímar:

Virkir dagar: 9-23

Laugardagur: 9-22

Sunnudagur: 10-22

S: 5717171

Sólveig Eiríksdóttir gefur frábær ráð til að afeitra líkamann á fjórum vikum

Uppskriftir!

1 VÍKA

Byrjið daginn á að drekka eitt glas af vatni á hverjum morgni á fastandi maga. Þetta er frábær dagleg hreinsun fyrir líkamann áður en maður borðar nokkuð annað.

Drekið tvö til þrjú glös af vatni í viðbót yfir daginn, til dæmis eitt fyrir hádegismat og eitt til tvö yfir daginn.

Ef þú drekkur þegar mikið vatn bætir þú ekki við en gott er að sleppa kókinu og fara yfir í vatnið.

2 VÍKA

Borðið ávexti eða ávaxtasjeika á morgnana þegar þið hafið drukkið vatnið ykkar. Það er léttur og hreinsandi morgunmat.

Ef þið eruð ennþá svöng borðið þá endilega ykkar vanalega morgunmat, en með tímanum vill líkaminn léttari og léttari morgunmat.

Uppskrift að ávaxtasjeik BERJAHRINGUR

- 1/4 bolli vatn
- 1 bolli frosin ber, til dæmis hindber, bláber eða jarðarber
- 1/2 banani
- 1 bréf af Original Green Tea Powder

Setjið allt í blandarann og blandið þar til silkimjúkt.



Ávaxtasjeik
Er góður á morgnana.

3 VÍKA

Borðaðu einn salatskammt daglega.

Gott er að byrja hverja máltíð á salatskammti.

Ef þú borðar salat á undan matnum örvar þú meltinguna og borðar minna.

Uppskrift GRÆNT OG GOTT SALAT

- 1/2 poki klettasalat
- 1/6 poki spínat
- 1/8 agúrka, skorin í skástrimla
- 1/4 gulrót skorin í þunna strimla
- 1/4 avókadó – í þunnum sneiðum
- 1 tómatur í bátum
- 2 tsk sitrónusafi
- 2 msk lífræn græn ólífuolía,
- til dæmis frá LaSelva

Blandið öllu saman í skál og njótið.

4 VÍKA

DAGLEG SÚPA

Fáðu þér hráa grænmetisúpu einu sinni á dag.

Góð leið til að auka magnið af hráu grænmeti á okkar daglega matseðli án þess að sitja og tryggja allan daginn.

Þegar við borðum einn skammt af grænmetishrásúpu innbyrðum við ótrúlega mikið magn af hráu grænmeti.

Við það að setja grænmetið í blandara byrjum við að brjóta niður trefjarnar í grænmetinu og gerum það auðveldara fyrir okkur.

Uppskrift KÚRBÍTSSÚPA

- 1/2 bolli vatn
- 1 kúrbítur, afhýddur og skorinn í bita
- 1 selleristöngull, skorinn í bita
- 1 msk sitrónusafi
- 1 hvítlauksrif
- 1/4 tsk sjávarsalt
- 1 msk lífræn ólífuolía
- 1 tsk þurrkað dill eða annað krydd
- 1/2 avókadó

Setjið allt í blandara, vökvann fyrst og síðan grænmetið, allt nema avókadóið og blandið vel.

Bætið avókadóinu út í og blandið þar til silkimjúkt og tilbúið.

TÓMATSÚPA

- 4 tómatar
- 1/4 bolli vatn
- 1 hvítlauksrif
- 1/4 tsk sjávarsalt
- 1/4 tsk laukduft
- 1 msk lífræn ólífuolía
- 1 tsk þurrkað basil
- 1/2 avókadó

Setjið allt í blandara nema avókadó og blandið vel.

Bætið avókadóinu út í og klárið að blanda súpunna.

Berid fram og njótið.

NÆRIR OG HREINSAR

Sólveig með góð ráð
Sólveig með frábært fjögurra vikna prógram til þess að afeitra líkamann.

Auðvelt!



Tómatsúpa Frábær uppskrift að tómatsúpu frá Söllu.

LÍKAMANN

Þetta eru fjórar vikur. Maður byrjar rólega með því að drekka vatn á morgnana og svo fær maður nýtt og nýtt verkefni yfir fjórar vikur. Ef fólk fylgir þessu er þetta eðlilegt „detox“ án þess að finna mikið fyrir því. Þannig að fólk er að hreinsa líkamann og um leið að bæta inn í hann góðri næringu,“ segir Sólveig Eiríksdóttir sem alltaf á góð ráð til að bæta andlega og líkamlega heilsu með góðum mat.

Með því að fylgja þessu fjögurra vikna plani nýtum við alla orku úr mataræðinu og um leið hlúum við að líkamanum í staðinn fyrir að borða okkur södd og líkaminn taki alla

orkuna í að melta matinn.

„Það er svo oft sem fólk tekur sig í gegn og hreinsar sig og verður voða hátt uppi í kjölfarið en hefur svo ekki agann til þess að halda því við. „Eftir fjórar vikur er þetta mataræði komið til þess að vera. Það er það sem við viljum öll. Maður byrjar rólega og finnur varla fyrir því,“ útskýrir Sólveig.

„Með þessu mataræði er fólk ekki að ögra líkamanum og er að taka ábyrgðina alla leið. Við erum að næra líkamann og um leið að borða.“

Hægt er að finna meiri upplýsingar um Sólveigu og námskeiðin hennar á himneskt.is.

Fæst án
lyfseðils



Fljótvirkt verkjalyf m.a. við tíðaverkjum

Inniheldur engin ávanabindandi efni

VoltarenDolo®

Díklófenak-K 12,5 mg

Nýtt bílaæði hjá ríka fólkinu

KEYRA UM Á PORSCHF-JEPPA



Nýjasta æðið hjá ríka fólkinu er að fá sér Porsche-jeppa. Það þykir flott að keyra um á þessari glæsilegu bifreið. Kóngurinn er Róbert Wessmann forstjóri Actavis sem keyrir um á tuttugu milljón króna tryllitæki. Hér er listi yfir nokkra ríka sem nýlega keyptu sér Porsche-jeppa.

ÞEIR EIGA LÍKA PORSCHF-JEPPA

Karl Wernersson, stór hluthafi í Íslandsbanka og Actavis
Brynjólfur Helgason, framkvæmdastjóri Alþjóðasviðs hjá Landsbankanum
Gunnar Ingi Gunnarsson, forstjóri Raftaekningar
Pormóður Jónsson, framkvæmdastjóri hjá Fiton
Pálmi Sigmarsson, fjárfestir
Werner Rasmusson, apótekarari og fjárfestir

Inga Lind Karlsdóttir
sjónvarpskona

Róbert
Wessman,
forstjóri
Actavis

Magnús
Scheving,
bæjarstjóri
í Latabæ

Hörður Sigurgestsson,
fyrirverandi forstjóri
Eimskíps

Jón Ásgeir
Jóhannesson,
forstjóri
Baug's Group

Svava Johansen
í Sautján

Hannes Smárason,
forstjóri FL-Group

HÆTT MEÐ FRÆGUM OG

Það getur verið gott að vera frægur. Maður fær athygli og oftast en ekki fer manni að ganga betur í kvennámálunum. Hér & nú hefur tekið saman lista yfir nokkrar stórglæsilegar konur sem einhvern tíma hafa verið með frægum og byrjað síðan með öðrum frægum. Flestir þessir karlmenn hafa skarað fram úr á einhverju sviði og þannig orðið frægir, aðrir eru bara frægir.

Birna Bragadóttir flugfreyja



Var með Sigmari Guðmundssyni úr Kastljósinu en er nú byrjuð með Sigurði Kára Kristjánssyni alþingismanni Sjálfstæðisflokksins.

Íris Kristinsdóttir fyrrverandi söngkona



Var með Vali Heiðari Sævarssyni söngvara Buttercup en byrjað síðan með Agli Rafnssyni trommuleikara.

Ágústa Johnson líkamsræktarkona

Var með Hrafní Friðbjörnssyni og byrjaði síðan með Guðlaugi Þór Þórðarsyni alþingismanni Sjálfstæðisflokksins.



Helga Lind Björgvinsdóttir fyrrsæta

Var með Arnari Gunnlaugsyni en byrjaði síðan með Þorvaldi Davíð Kristjánssyni leiklistarnema.



LÍFSSTÍLL

BYRJAD MEÐ FRÆGUM

Ragnheiður Guðfinna Guðnadóttir sjónvarpskona

Var með Baldri á Mojo um tíma og síðar með Ásgeiri Kolbeinssyni.



Póra Sigurðardóttir dagskrárgerðarkona



Var með Birni Jörundi Friðbjörnssyni tónlistarmanni en er nú með sjónvarpskokknum Völlu Snæ.

Dóra Takefusa athafnakona



Var með Guðmundi Jónssyni úr Sálinni og síðar Kristjáni Ra. Kristjánssyni athafnamanni.

Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir leikkona



Var um tíma með Baltasar Kormáki en er nú með Stefáni Karli Stefánssyni leikara.

Ilmur Kristjánsdóttir leikkona



Var með Sverri Bergmann tónlistarmanni en er nú með Ara Sigvaldasoni fréttamanni á RÚV.

Yesmine Olsson dansari



Var með Vilhjálmssyni lögræðingi en er nú með Adda Fannari í Skítamóral.

Alma Guðmundsdóttir söngkona



Var með Ingvari Þór Gylfasoni úr Fazmo en er nú með Óskari Páli Sveinssyni upptökustjóra.

Linda Pétursdóttir feðurardrottning



Var með Jóni Axeli Ólafssyni fyrrverandi útvarpsmanni og síðar Fjölni Þorgeirssyni athafnamanni.

Védís Hervör Arnadóttir söngkona



Var með Jóni Arnóri Stefánssyni körfuboltamanni en er nú með Þórhalli Bergmann hljómborðsleikara Vínuls.

Anna Rakel Róbertsdóttir fyrirsæta



Var með Jóni Atla Jónassyni leikstjóra og síðar Vigni Svavarssyni handbolta-manni.

Stjörnurnar og kjólarnir

RAUÐI DREGILLINN



Mariah Carey



▲ Mariah hefur aldrei verið þekkt fyrir tískuvit og klæðir hún sig yfirleitt ein sog hálfviti. Hún má eiga það að hún er með fallega leggi en þessi kjóll er nú ekki upp á marga fiska. Hann er fallegur á litinn en afskaplega ódýr eitthvað. Það er eins og hún hafi keypt sér efni og saumað kjólinn sjálf áður en hún mætti í hrekkjavökupartí. Kjólinn mætti alveg vera aðeins síðari. En eyrnalokkarnir og skórnir eru geðveikir.

Stjörnur: 3 af 10



Venus Willimas



► Þessi kona er svo gullfalleg og ávallt í kjólum sem gera hana að algjörru kynbambu. Brjóstin, mittið og mjaðmirnar samsvara sér vel og það stenst engin kona Beyoncé snúning í Hollywood. Þessi kjóll er afar glæsilegur og er Beyoncé á góðri leið að verða tískutákn í heiminum.

Stjörnur: 10 af 10

Glæsileg!



Beyoncé

◀ Tískulöggan er stolt af Venus. Þetta er í fyrsta skipti sem hún sést í kjól sem klæðir hana og grennir. Hún er náttúrliga algjört vöðvatróll og verður að klæða það af sér til þess að vera kvenleg. Tískulöggan getur samt ekki að því gert að með þetta hár minnir Venus hana örlítið á klæðskipting.

Stjörnur: 8 af 10

KNICKERBOX

10 ára afmæli

Dagana 7.-13. nóvember bjóðum við þér í afmælisveislu.

20% afsláttur af öllum vörum.

Fylgstu með á Létt FM-96,7 og þú gætir dottið í lukkupottinn. Viðskiptavinir geta skráð nafn sitt í happdrætti þar sem dregið verður um glæsilega vinninga.

KNICKERBOX

KRINGLUNNI

LAUGAVEGI 62

Frægasti kjóll í heimi

Jennifer Lopez varð stjarna í þessum græna Versace-kjóll. Það sást í allt og við höfum ekki fengið nóg af Jennifer síðan.

LÍFSSTÍLL



Benifer Jennifer og Ben Affleck á frumsýningu *Maid in Manhattan*. Hér er hún í föblleikum síðum kjól með tjulli að neðan. Hún er mjög settleg og sæt hér, enda breyttist klæðaburður hennar mjög mikið þegar hún byrjaði með Ben.

Hip-hop-par Jennifer og Puff nýbyrjuð saman. Þau kynntust við gerð á Puff Daddy-myndbandi. Hún er hér í svörtu leðurplísi og glitrandi topp. Það er augljóst að Puff hafði mikil áhrif á klæðaburð hennar.

Elizabeth Taylor Það eru ekki til orð yfir hversu ljótur þessi kjóll er. Silfurlitaður og allt of víður á hana. Jen leitar oft til Elizabeth Taylor um innblástur en þessi kjóll er hörmung frá a til ó.



ENGINN STÍLL

Brúnn og sætur Jennifer er mjög sæt í þessum kjól. Sniðið fer henni vel og fördunin er flott. Það eina sem er aðeins of mikið af er hárið. Er þetta hreiður á höfði hennar?



MENNIRNIR OG FÖTIN

Stíll Jennifer Lopez ÓUTREIKNANLEGUR

Leikkonan, söngkonan og fatahönnuðurinn Jennifer Lopez hefur frá því hún kom til Hollywood verið að móta stíl sinn og er ennþá að því. Jennifer virðist oft þínulítið týnd þegar kemur að fatasmekk en hún virðist nú vera á góðri leið með að vinna titilinn smekklegasta konan í Hollywood.

Gegnsær Jennifer var stórglæsileg á Óskarnum 2001 í þessum beige-lita og græna kjól. Það vakti mikla athygli að geirvörtur hennar sáust í gegnum kjólinn.





Hrikalegt Enn og aftur leitar Jennifer til Elizabeth Taylor. Þessi túrban er fáránlegur. Kápan er töff en það passar nákvæmlega ekkert við þennan túrban.



Gettógella J-Lo startaði velúrgallaaðinu. Oft sést til hennar í velúrgöllum í ýmsum litum. Þeir eru svona „ghetto-fabulous“.



Velúr J-Lo startaði velúrgallaaðinu. Oft sést til hennar í velúrgöllum í ýmsum litum. Þeir eru svona „ghetto-fabulous“.



Míni-samfestingur Fáránlega ljótur mínigalli. Gyllt belti, stórir skartgripir, gylltir skór og trefill. Það er eitt-hvað ekki alveg að virka þó að fylgihlutirnir séu töff. Já, það er míní-samfestingurinn.



Hattastelpa J-Lo elskar stóra hatta og sést oft með einn slíkan, sérstaklega á hátíðum þar sem yngri kynslóðin mætir.

JENNIFER VERÐUR J-LO

FLOTTA JENNIFER



Svart beib Mynd tekin í september af Jennifer. Hún er ástfangin og í góðu formi. Þessi svarti kjóll fer henni vel. Hún mætti samt brosa. Hún er alltaf sætari þannig.



Einfaldur Jennifer elskar ljósa og föla liti. Þessi kjóll er mjög einfaldur og fer henni afar vel.



Flott Beigilítur kjóll sem fellur vel að líkama hennar.



Falleg Jennifer á Óskamum í bleikum og þröngum kjól sem klæðir hana mjög vel. Það eina sem er aðeins of mikið er hárið. Það er allt of mikið.

ELSKAR FÖLA LITI



Silfurþæja Jennifer í silfurlítu pilsu og grárru peysu með silfurritað belti. Með geggjáða eyrnalokka og töff veski.

Rautt og sexi Þessi rauði kjóll fer Jennifer æðislega vel og er í raun synd hvað hún klæðist sjaldan ferskum litum.

Alveg týnd Hérna er J-Lo ung og óreynd í heimi tiskunnar. Hún mætti í þessu síða svarta pilsu og efnislitta topp á MTV-hátíð fyrir sjö árum. Ljótastir eru þó klossarnir sem hún er í og litlu spennurnar í hárinu.



Hvítur kjóll Árið er 1999 og Jen er ennþá að leita fyrir sér. Hér er hún í hvítum hrá-silkkkjól sem er ber í hliðunum. Ekkert smart.



Hvað...? Þetta er náttúrulega bara ljótur kjóll. Sægrænt leður og brún stígvél við.



UNG OG ÓREYND

Þú ert ástargyðja

Kynlíf í aftursætinu

Í kvikmyndinni No Way Out með Kevin Costner og Sean Young hittast þau í flottu partíi í Washington. Eftir mikið daður halda þau upp í limmósínu og byrja strax að gera það á meðan bílstjórinn keyrir með þau um borgina.

Af hverju er þetta æsandi?

Hættan á að einhver gripin mann glóðvolgan er æsispennandi og minnir helst á þegar maður var unglingur. Það jafnast ekkert á við kynlíf í þröngu plássu og lyktina af bensíni.

Við vegginn, heibí

Misskilningur milli Ellen Barkin og Al Pacino í myndinni Sea of Love eyðileggur næstum því allt á milli þeirra. Þegar hún fer inn á baðherbergi til að undirbúa sig fyrir kynlíf heldur hann að hún sé að ná í byssu. Eftir þrætu á milli þeirra ytir Ellen honum upp að vegg og gælir við hann. Þau gera það á staðnum, standandi.

Af hverju er þetta æsandi?

Spenna í loftinu getur oft leitt til óskrandi kynlífs og að gera það standandi í þokkabót eykur aðeins unaðinn.

Leyndarmálið

Byrjaðu á því að fara í bió, partí eða á skemmtistað. Daðrið við hvort annað á fullu. Þegar þið polið ekki lengur við farið þá út í bíl og keyrið þangað sem enginn truflar ykkur. Ýtið framsætinu eins langt fram og mögulegt er þannig að þú komist niður á hné í aftursætinu eða ofan á hann. Mikilvægt er að vera í pílsu og helst engum nærfötum.

Leyndarmálið

Komdu manningum þínum í rétta stöðu og ýttu honum upp að veggnum. Þú getur annað hvort komið honum á óvart eða komið þér vel fyrir við vegginn og veifað til hans: „Komdu hingað. Núna!“ Þegar kemur að kynlífinu er gott að huga að hæðinni. Ef þið eruð næstum jafn há er gott að þú standir upp við vegginn og hann fyrir framan þig. Láttu hann beygja sig í hnján-um og rétta rólega úr þeim. Ef þú ert lægri en hann skaltu láta hann lyfta þér upp og þrýsta þér upp að veggnum.

GERÐU ÞAÐ FINS

Bragðskynið virkar

Frægt atriði úr kvikmyndin 9 1/2 vika er þegar Mickey Rourke fær Kim Basinger til að sitja á eldhúsgólfinu með lokuð augun. Þar matar hann hana með allskyns mat eins og ólífum og jarðarberjum. Að lokum hellir hann hunangi á tunguna í henni og á fótleggina og nuddar því inn í húðina.

Af hverju er þetta æsandi?

Með augun lokuð verður öll önnur skynjun næmari og það er eitthvað við ójafnvægið á valdinu þegar annar sér og hinn ekki. Hérna færðu hvort tveggja, matinn og erótísku völdin – ef hann treystir þér.

Leyndarmál

Ef þú átt erfitt með að finna hugmyndir að nýjum stellingum og stöðum til að gera það á er matur góð leið til að gera eitthvað öðruvísi. Byrjaðu á því að kaupa mat sem ykkur báðum þykir góður. Leyfðu honum síðan að smakka það sem þú gefur honum og hann þér. Mundu að láta fingurna leika við munninn á honum. Þú ræður líka hvort þið leyfið hvort öðru að smakka með augun opin eða lokuð.

Eldheit í eldhúsinu

Pegar eiginmaður Jessica Lange í The Postman Always Rings Twice fer út úr húsi biður hinn kynæsaandi Jack Nicholson eftir henni inni í eldhúsi með aðeins eitt í huga. Hún reynir að andmæla í byrjun en svo lyftir hann henni upp á eldhúsbordið þar sem hún fleygir öllum hnifunum og pottunum á gólfíð og þau byrja að elda.

Af hverju er þetta æsandi?

Að gera það á stöðum sem maður á ekki að gera það. Jafnvel þó að það sé með eiginmanninum.

Leyndarmálið

Láttu manninn þinn sitja á borðendanum með þig í kjöltu sinni og snúðu að honum. Vefðu fótleggjunum utan um hann þannig að hnén á þér mæti mjöðmum hans. Ýttu honum síðan aftur. Ef þú heldur að borðið haldi ykkur ekki uppi prófaðu þá sjálf að sitja á borðinu, með hendurnar fyrir aftan þig. Kræktu fótunum utan um olnboga hans. Þessi stelling er mjög örvandi fyrir g-blettinn.

Frjá jarðarberjum til eldhúsahalda. Prófaðu þessi nýju ráð sem eiga pottþétt eftir að gera ástarlífið enn skemmtilegra. Hvað er það við kynlífs-senur í kvikmyndum sem gerir þær svo ótrúlega sexí? Auðvitað erum við ekki Julia Roberts eða Demi Moore. En það er ekki málið, heldur handritið. Hér eru nokkur ráð úr eldheitum kvikmynda-handritum sem eiga eftir að lífga upp á kynlífið þitt.

Konan ræður

Pegar rannsóknarlögreglumaðurinn Michael Douglas og rithöfundurinn og morðinginn Sharon Stone hafa samfarir í myndinni Basic Instinct eru þau inni í svefnherbergi. Gamanið byrjar með lögguna ofan á en Sharon tekur í taumana. Hún lætur hann liggja á bakinu og bindur úlniði hans við rúmgaflinn. Svo skríður hún ofan á hann og þau fá það bæði.

Af hverju er þetta æsandi?

Þú ert kannski ekki með lögguna á hælunum. Allt í góðu. Þetta snýst samt um að þú takir völdin.

Leyndarmál

Þetta er allt saman mjög auðvelt. Hálsbindi, sokkabuxur eða trefill virka mjög vel. Ef það er ekki höfðagafi á rúminu er gott að binda bara hendur hans saman og skipa honum að hreyfa sig ekki.

OG Í HOLLYWOOD

Skref fyrir skref

Pierce Brosnan og rannsóknarlögreglukonan Rene Russo ná ekki einu sinni alla leið upp í svefnherbergið í kvikmyndinni The Thomas Crown Affair. Þau byrja á gólfinu og skref fyrir skref ná þau alla leið upp í stigann.

Af hverju er þetta æsandi?

Eins og með vegginn er stiginn svona „ég verð að fá þig núna“ staður þar sem blandast saman örvun og æsingur. Það átti líka við um Tom Cruise og Rebeccu De Mornay í Risky Business.

Leyndarmál

Í myndunum eru leikararnir oftast á gólfinu. Þetta getur oft verið mjög óþægilegt. Það er betra að standa einu prepi ofar en maki þinn og leggja fótlegginn sem er nær handriðinu á það. Láttu síðan höndina sem er nær handriðinu hvíla á fætinum. Hafðu hina höndina á öxl maka þíns til að halda jafnvægi. Maki þinn setur aðra hönd sína á handriðið og hina á mjöðm þína. Þetta er snilldarráð og algjört „stairway to heaven“.

Bling, bling!

Hlýr jakki Leðurjakkinn og Diesel-gallabuxur hvort tveggja úr Sautján. Ég nota leðurjakkann mjög mikið. Hann er rosa hlýr.“

ÉG ER ALGJÖR PRINSESSA

Eiskar skran „Gallabuxur úr Vero Moda. Ég er nýbúin að kaupa þær. Þetta er svona gulrótarsnið og ég er alltaf í stígvélum yfir þær. Bolinn keypti ég erlendis en man ekki hvar. Nota hann á djamminu. Hef þó bara notað hann einu sinni. Hálsmenin eru bæði úr Kiss. Ég er algjör skartgripamanneskja. Finnst gaman að kaupa skran.“



Frá ömmu „Þegar amma dó fundum við þá í kassa uppi á lofti. Hún átti búð á sínum tíma og var rosa mikil merkjakona. Það var mjög fyndið að við fundum þá. Þetta eru Etienne Aigner-skór. Ég reyni að spara þá en mér finnst voða gaman að fara í þá.“



Fáránlega þægilegir „Keypti þessa úti á Kanarí og finnst þeir ótrúlega flottir. Þeir eru líka alveg fáránlega þægilegir. Maður finnur ekkert fyrir þeim.“

Allir verða að eiga pels „Þessinn keypti ég í New York 2003 í Guess-búðinni. Ég varð algjörlega ástfangin af honum. Allar stelpur verða að eiga einn loðfeld.“



Brynja Björk Garðarsdóttir fyrirsæta og pistlahöfundur

Sokkabuxnaböðull „Ég er algjör sokkabuxnaböðull en þessar hafa ekki rifnað ennþá. Gallapilsíð er úr Sautján. Þetta er Levis-pils. Ég versla voða mikið í Sautján. Myndi segja að svona 60% af fataskápnnum mínum sé úr Sautján. Bolurinn er einnig þaðan og beltið er úr Accessorize. Aukahlutir skipta mjög miklu máli.“

Algjört bling „Það er úr Kiss. Það nær alveg niður á nafla. Þetta er algjört bling.“



Kiss-stígvél „Þessi stígvél eru úr Kiss. Ég held meira að segja að ég hafi keypt þessi tvö pör saman því ég gat ekki valið.“



Glingur og meira glingur „Ég elska glingur, sérstaklega eyrnalokka. Þessir eru úr Kiss. Það er svo margt hægt að finna þar. Ef ég fell fyrir eyrnalokkum get ég varla annað en keypt þá. Maður á aldrei nóg af eyrnalokkum.“

Ég reyni að fylgjast með tiskunni og kaupi örugglega 20 tiskutímarit á mánuði en á sama tíma reyni ég að skapa mér pínulitla sérstöðu þegar kemur að tiskunni og ekki falla inn í fjöldann,“ segir Brynja Björk Garðarsdóttir nemandi við Fjölbraut í Garðabæ, fyrirsæta og pistlahöfundur hjá tímaritinu Sirkus RVK.

„Um þessar mundir held ég mikið upp á brúnt en fíla mig engan veginn í rauðu. Held að það sé eini liturinn sem fer mér ekki,“ segir Brynja.

Dagsdaglega líður Brynju best í gallabuxum, hlýraból og leðurjakkanum sínum sem hún heldur mikið upp á, en skemmtilegast finnst henni að vera í pelsinum sínum sem hún keypti í New York fyrir nokkrum árum. Hún segist þó einungis nota hann þegar hún kíkir út á lífið.

Eins og sagt var frá áður elskar Brynja tiskublöðin og í nýjasta tölublaði Vogue er leikkonan Gwyneth Paltrow í glæsilegum Christian Lacroix-kjól sem Brynja féll fyrir og viðurkennir að hún sé algjör prinsessa.

„Ég stefni á að klára félagsfræðina og vonast til að vinna við einhvers konar fjölmíðla í framtíðinni.“ Það verður gaman að fylgjast með Brynju og sjá hvað þessi tiskudrotning tekur sér fyrir hendur.



Enn eyrnalokkar „Þessir eyrnalokkar eru úr Accessorize.“

Kate Winslet er falleg mamma

Kynþokkafull!

FLOTTARI EFTIR TVÖ BÖRN

Leikkonan Kate Winslet sló í gegn í myndum á borð við Hamlet og Sense and Sensibility, en það var kvikmyndin Titanic sem gerði hana að stjórn.

Kate er iturvaxin. Hver man ekki eftir atriðinu þar sem hún liggur nakin um borð í Titanic á meðan Leonardo DiCaprio teiknar hana? Hún hefur þó aldrei skammast sín fyrir vöxt sinn og gerði meira að segja mikið mál úr því er eitt tímaritið fótósjoppaði líkama hennar fullmikið.

En það hefur ekki farið framhjá neinum að Kate Winslet hefur grennst töluvert. Þá sérstaklega eftir að hún eignaðist sitt annað barn með leikstjóranum Sam Mendes.

Þá var hún fyrr á þessu ári valin kynþokkafyllsta mamm-an í Bretlandi.

Bomba Kate á Óskarnum í bláum kjól sem klæðir hana vel og gerir hana að algjörrri kynbumbu.

Nýjörðin stjarna Kate Winslet ásamt Leonardo DiCaprio á Golden Globe-verðlaunahátíðinni. Hér er hún frekar þykk miðað við Hollywood-standardinn.

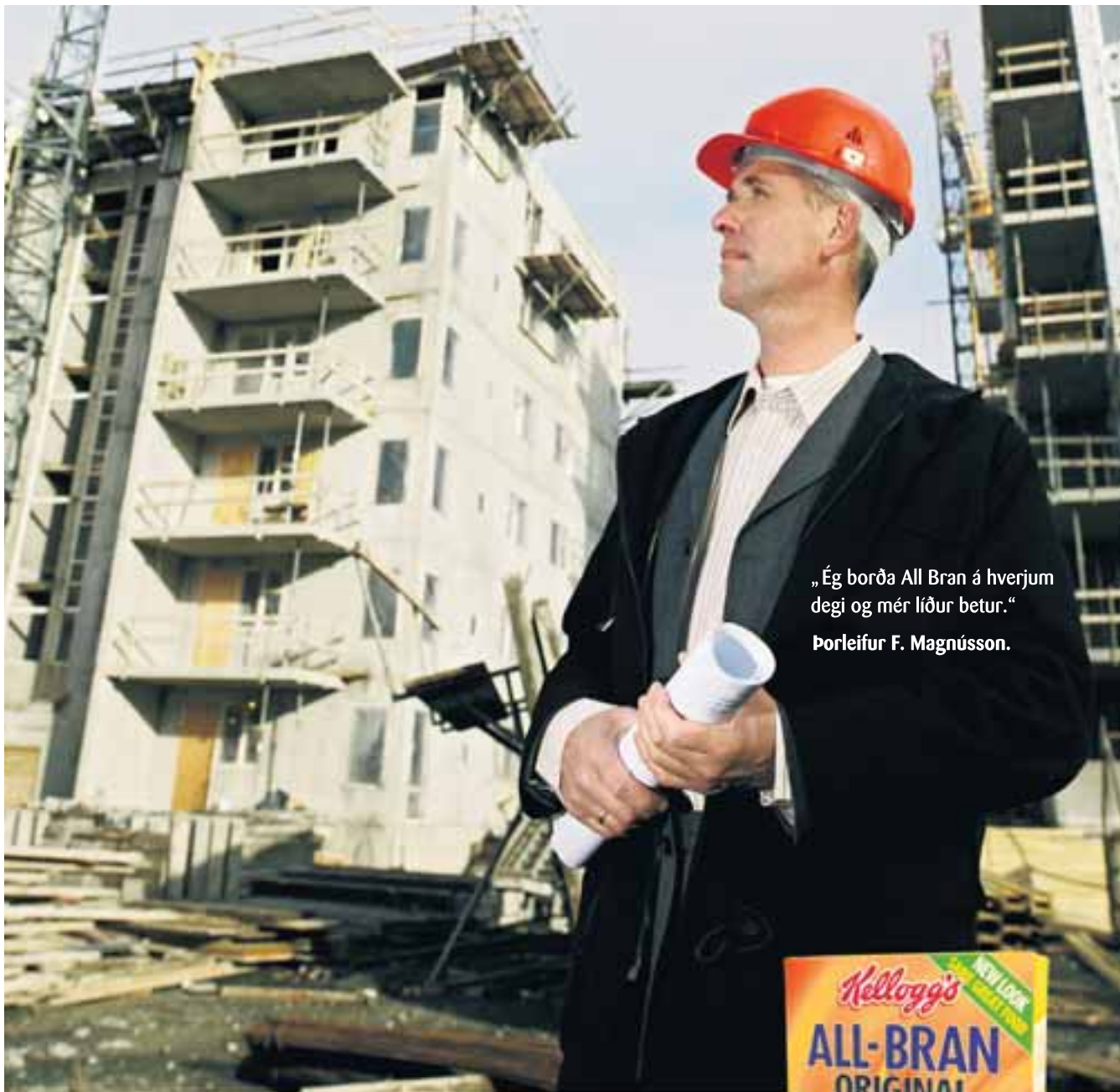
LÍFSSTÍLL

Glæsileg Þessi mynd var tekin í Fenejnum í fyrra. Kate er hér búin að eignast tvö börn. Hún blómstrar og það er greinilegt að hún hefur grennst eftir barn númer tvö.

Lummuleg Kate í hvítum jakka og svörtu, síðu pílsi. Hún hefur aðeins bætt á sig en þetta dress gerir ekkert fyrir líkama hennar.

Fyrsta barn Þessi mynd er tekin af Kate stuttu eftir að hún eignaðist sitt fyrsta barn, Miu.

Sexi Á frumsýningu Finding Neverland. Hér hefur Kate greinilega lært að klæða sig og veit hvaða litir fara henni vel.



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

Þorleifur F. Magnússon.



VELLÍÐAN

Prófaðu að borða eina skál daglega af All Bran Original í 10 daga og þú finnur muninn á heilsunni, því hollara morgunkorni er varla völ 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.

The Kellogg's logo, featuring the brand name in a stylized, red, cursive font with a white outline.

All Bran eykur vellíðan og bætir útlit

ALVÖRU
FÓLK

Stella
Rósenkranz
Hilmarsdóttir
hefur dansað
með stór-
stjörnum

BRITNEY SPEARS

Glæsileg Stella hefur dansað með frægum danshöfundum.

Hitti Britney Stella hitti Britney Spears í Los Angeles og segir hana þínulítla.



Djammað í LA

„Þetta var æðislegur tími og ég lærði heilmikið. Það var náttúrulega líka djammað heilmikið þarna.“

Stella „Þegar ég var í Verzlunarskólanum var ég með í öllum söngleikjunum og þá kviknaði áhuginn á dansinum fyrir alvöru.“

Hitti Usher!

Í LA „Ég fór í smá sumarfrí til Los Angeles í þrjár vikur og þar fór ég í dansstúdíó með frábærum kennurum. Svo þegar ég kom heim ákvað ég að skella mér út í þetta af alvöru en flutti síðan út og dvaldi í Los Angeles í þrjá mánuði.“

DANSERS ER MJÖG LÍTIL

Ég er sjálfærður dansari,“ segir Stella Rósenkranz Hilmarsdóttir dansari sem hefur verið að gera það gott hér á landi og í Bandaríkjunum. Hún kennir dans í íþróttamiðstöðinni Ásgarði í Garðabænum.

„Ég byrjaði mjög snemma í fimleikum og fór svo að fylgjast með því sem var að gerast í tónlistarmyndböndum og stældi það sem ég sá þar. Þegar ég var í Verzlunarskólanum var ég með í öllum söngleikjunum og þá kviknaði áhuginn á dansinum fyrir alvöru,“ segir Stella glaðbeitt og ást hennar á dansinum skín í gegn.

Lærði mikið

„Ég fór í smá sumarfrí til Los Angeles í þrjár vikur og þar fór ég dansstúdíó með frábærum kennurum. Svo þegar ég kom heim ákvað ég að skella mér út í þetta af alvöru en flutti síðan út og dvaldi í Los Angeles í þrjá mánuði,“ segir Stella sem dansaði með mörgum þekktum höfundum úr dansheiminum. „Ég fór meðal annars í kennslustund hjá frægustu danshöfundum heims sem hafa unnið fyrir margar af frægustu poppstjörnunum. Þetta var æðislegur tími og ég lærði heilmikið. Það var náttúrulega líka djammað heilmikið þarna,“ segir Stella sem rakst á margar af frægustu poppstjörnunum.

Hitti stórstjörnur

„Ég hitti og sá marga heimsfræga sem ég held mikið upp á. Til dæmis sá ég Usher,

Justin Timberlake og Beyoncé Knowles. Aðalstaðurinn til að djamma á heitir White Lotus og þar hangir allt fræga liðið,“ segir Stella og hlær en rifjar svo upp þegar hún hitti poppdívuna Britney Spears.

„Ég hitti Britney í dansstúdíóinu sem ég var að æfa í. Hún var að koma úr einkatíma og ég rakst á hana fyrir tilviljun,“ segir Stella sem hefur þetta að segja um stórstjörnunna: „Hún er mjög indæl en er líka mjög lítil sem kom mér mjög á óvart. Ég náði reyndar bara að heilsa henni,“ segir Stella og hlær að þessu atviki en finnst skiljanlega gaman að rifja upp þessi stuttu kynni við frægustu poppsöngkonu heims.

Ætlar aftur til Bandaríkjanna

Stella er stórglæsileg og mikil áhugamanneskja um dans og fylgist því með öllu því heitasta. En hvað finnst henni um nýju þættina á Sírkus So you think you can dance? „Mér finnst þessir þættir æðislegir og það er frábært að þeir skuli hafa verið teknir til sýninga hér á landi. Það er gott fyrir almenning á Íslandi að sjá svona atvinnudansara. Það hafa allir gaman af því að horfa á góða dansara og ég held jafnvel að þetta eigi eftir að fá fleiri hér á landi til að æfa dans,“ segir Stella sem stefnir á að fara aftur til Bandaríkjanna í framtíðinni.

„Eftir áramót ætla ég með vinkonu minni út þar sem við ætlum að láta reyna á danshæfileika okkar fyrir alvöru,“ segir Stella og hlær.

Ætlar aftur út „Eftir áramót ætla ég með vinkonu minni út þar sem við ætlum að láta reyna á danshæfileika okkar fyrir alvöru.“

Ingvar Þór Gylfason og Sara Huld Örlygsdóttir

**Saman í
4 mánuði!**

ALVÖRU
FÓLK

Astarsagan

Hamingjusöm

„Við erum búnin
að vera saman í
fjóra mánuði.“

ERFITT AÐ GEFA HENNI

Við erum búnin að vera saman í fjóra mánuði,“ segir Ingvar Þór Gylfason, nemandi í fjármálaverkfræði, um samband sitt við fimleikadrottninguna Söru Huld Örlygsdóttur. „Við kynntumst í gegnum sameiginlega vini, hún þekkir nokkra stráka sem eru með mér með

síðuna Fazmo.is,“ segir Ingvar sem er betur þekktur sem Bleiki á þessari umtöluðu heimasíðu.

„Við hittumst fyrst á Oliver seint í sumar og upp frá því var ekki aftur snúið,“ segir Ingvar og hlær og af raddblæ hans má greina að hann er mjög ánægður með að hafa náð í hana Söru

sína. „Ég var búinn að vita af henni í nokkur ár enda taka allir eftir svona skvísun.“

Fyrstu stefnumótin í sundi

„Það má segja að okkar fyrstu stefnumót hafi farið fram í sundi, bæði í Laugardalslauginni og Salalauginni í Kópavogi,“

segir Ingvar en hann hefur varla þurft að læðast ofan í sundlaugina á undan Söru því hann er þekktur fyrir að vera fallega sólbrúnn og vel köttaður eins og það er kallað í líkamsræktarbransanum. „Ég varð alveg heillaður af henni strax, hún er alveg geðveikislega falleg,“



Hittust á djamminu „Við hittumst fyrst á Oliver seint í sumar og upp frá því var ekki aftur snúið.“



Flottur á því „Þegar við vorum búin að vera saman í mánuð bauð ég henni til Kaupmannahafnar og þar áttum við saman fimm rómantíska daga.“



Borða saman „Við borðum annars saman í hverju hádegi á Thai matstofunni og ætli það sé ekki bara nokkuð rómantískt.“



Erfitt að gefa blóm „Það er svolítið erfitt að gefa henni blóm vegna þess að hún vinnur aukavinnu með skólanum í Blómavali. Ef ég ætla að gefa henni blóm verð ég að vanda mig því hún tekur strax eftir því ef þetta er eitthvert drasl.“

Ingvar sem bauð Söru meðal annars í Tívoli og á nokkra rómantíska veitingastaði. „Við borðum annars saman í hverju hádegi á Thai matstofunni og ætli það sé ekki bara nokkuð rómantískt?“

En hvar búa þau skötu hjú?
„Við búum saman heima hjá henni sem stendur,“ segir Ingvar sem líkar vel við forelda Söru. „Þetta er besta fólk sem ég hef kynnst og ég hef fengið hjá þeim lambalæri, brúnaðar kartöflur og gular baunir,“ segir Ingvar og er greinilega mjög ánægður með matseldina hjá tengdaforeldrunum og ætti því ekki að hafa áhyggjur af matseldinni hjá Söru þar sem hún er greinilega góðu vön.

Mikið að gera

Þegar Ingvar er spurður hvort hann sé með eitthvað rómantískt á þrjónunum segist hann ekki hafa mikinn tíma í það þessa dagana. Ingvar er nefnilega þræduglegur námsmaður og eru miklar annir í skólanum. Þetta stendur þó allt til bóta um jólin.

„Það er svolítið erfitt að gefa henni blóm vegna þess að hún vinnur aukavinnu með skólanum í Blómavali. Ef ég ætla að gefa henni blóm verð ég að vanda mig því hún tekur strax eftir því ef þetta er eitthvert drasl,“ segir Ingvar hlæjandi að lokum.

Texti: Jón Mýrdal H&N-mynd Einkasafn

Beit í sundi!

Í sundi „Það má segja að okkar fyrstu stefnumót hafi farið fram í sundi, bæði í Laugardalslauginni og Sala-lauginni í Kópavogi.“



BLÓM

segir Ingvar, greinilega mjög stoltur.

Bauð henni til Kaupmannahafnar

„Þegar við vorum búin að vera saman í mánuð bauð ég henni til Kaupmannahafnar og þar áttum við saman fimm rómantíska daga,“ segir

Magnús Skarphéðinsson formaður Sálarrannsóknarfélags Reykjavíkur talar um drauga og afturgöngur

ALVÖRU
FÓLK

Magnús Skarphéðinsson Formaður Sálarrannsóknarfélags Reykjavíkur segir mikinn draugagang í Staðahverfi í Grafarvogi.

FRÆGUR DRAUGUR RÆSTING

Það koma inn á borð hjá okkur á hverjum degi mörg dæmi um reimleika í húsum í Reykjavík," segir Magnús Skarphéðinsson, formaður Sálarrannsóknarfélags Reykjavíkur, en í þann félagsskap eru yfir fjögur þúsund meðlimir skráðir.

„Félagið er 33 ára gamalt þó það hafi ekki komið fyrir almenningssjónir fyrr en fyrir 15 árum síðan," segir Magnús en félagið býður upp á ýmsa þjónustu. Meðal annars miðlar félagið þjónustu og rekur Sálarrannsóknarskóla Íslands. Skólinn byrjar á haustin og stendur yfir í 13 vikur

en þar er almenningi boðið upp á kennslu um allt sem við kemur starfi félagsins, til dæmis hvað álfar og huldufólk eru, drauga og hluti tengda miðlun.

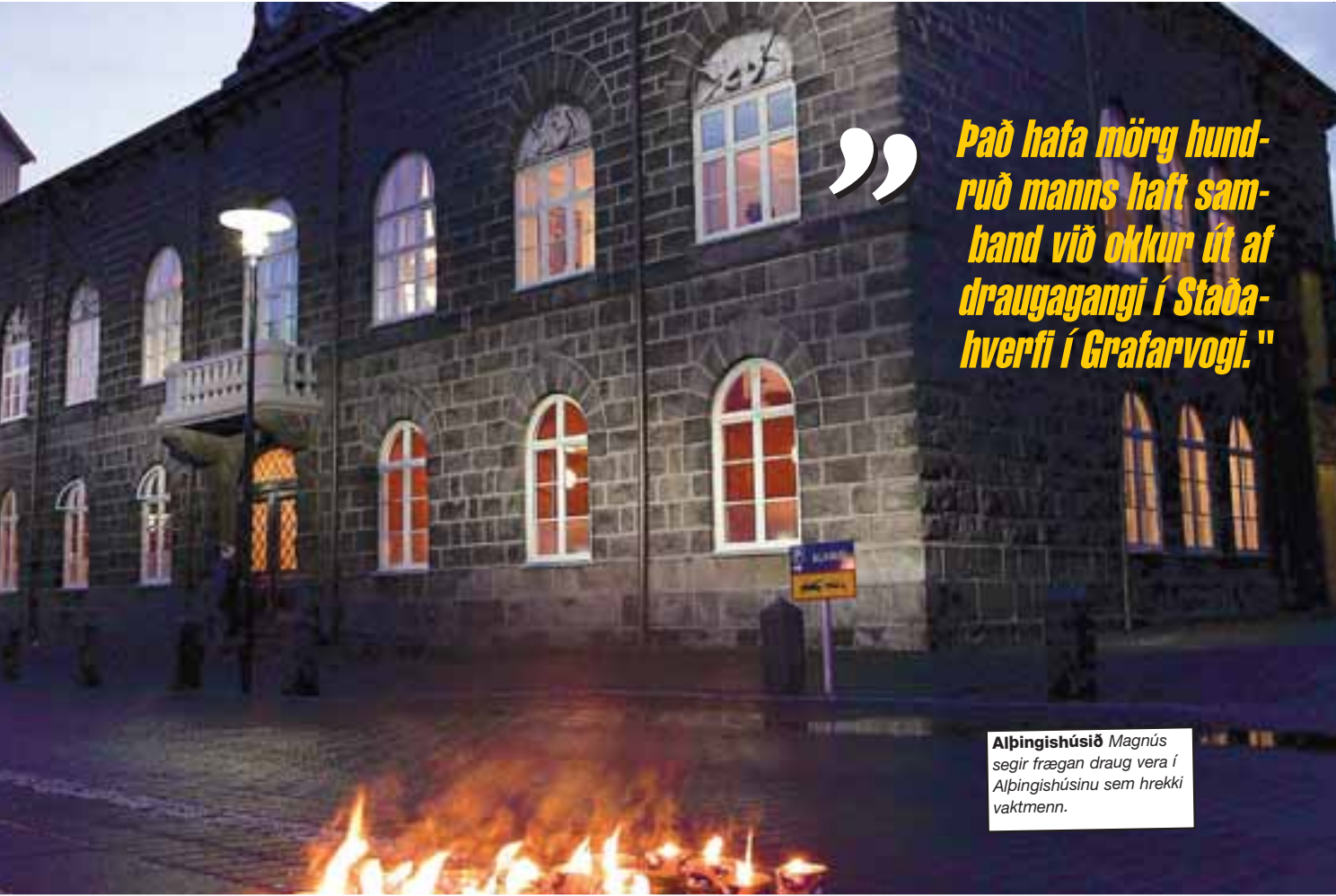
Mikið um draugagang í Staðahverfi í Grafarvogi

„Það hafa mörg hundruð manns haft samband við okkur út af draugagangi í Staðahverfi í Grafarvogi. Ég veit ekki alveg hvað þetta er en þessi staður er greinilega mjög magnaður og næmt fólk á erfitt með að búa þar. Hverfið er

frekar nýtt þannig að draugagangur er ekki endilega bara bundinn við gömul hverfi og hús. Við erum jafnvel að tala um nýbyggingar þar sem fólk hefur orðið vart við draugagang," segir Magnús en tekur skýrt fram að yfirleitt sé draugagangur bundinn við gömul hús.

Hvernig bregðast á við draugagangi

„Ef fólk verður vart við drauga í húsum sínum er best að biðja einfaldlega viðkomandi að hafa sig á brott, biðja fyrir honum, og þannig reyna að senda hann í ljósið. Ef þetta virkar ekki, þá er



”

Það hafa mörg hundruð manns haft samband við okkur út af draugagangi í Staðahverfi í Grafarvogi."

Alþingishúsið Magnús segir frægan draug vera í Alþingishúsinu sem hrekki vaktmenn.



Best að biðja Magnús segir best að biðja fyrir draugum sem hrekki fólk og senda þá þannig inn í ljósið.



Draugabaninn Magnús hefur lengi stundað rannsóknir á draugum og afturgöngum.

RAKONU Í ALÞINGISHÚSINU

hægt að hafa samband og tala við miðlana okkar. Miðlarnir senda sitt fólk til að reka viðkomandi á brott og oftast heppnast það.“ Þegar Magnús er spurður um nýlegt dæmi segir hann sögu um ungan dreng í Mosfellsbæ.

„Það er fjögurra ára gamall piltur í Mosfellsbæ sem sér alltaf eitthvað heima hjá sér og stundum hefur annað heimilisfólk séð útlínur þessa manns. Hann bendir alltaf á sama staðinn og segir: Ljóti karlinn, ljóti karlinn. Drengurinn er alltaf hræddur og þetta er orðin mikil krísa á heimilinu. Drengurinn hefur lýst þessum vonda

manni sem hann sér alltaf á saman stað í húsinu,“ segir Magnús sem hefur miklar áhyggjur af drengnum.

Fullt af draugum

„Þessi vondi maður kemur og fer. Stundum er hann ekki sjáanlegur í íbúðinni en hann kemur alltaf aftur,“ segir Magnús.

En hvað er gert í svona málum?

„Þetta er svoltið snúið mál og ég held að það væri best ef móðir drengsins kæmi hingað og helst með drenginn með sér. Þá gætum við feng-

ið miðil til þess að reyna að finna út hver þessi draugur er. Þá gætum við jafnvel sent hann í burtu en þetta er stundum nokkuð snúið,“ segir Magnús að lokum en minnir á að mjög fræg hús hafi sína drauga. Til dæmis sé mjög frægur draugur ræstingakonu í Alþingishúsinu, sem vaktmenn eru mjög hræddir við. Hún hafi jafnvel tekið til hendinni um miðja nótt og tekið smá til. Á samtalinu við Magnús má sjá að draugar og afturgöngur hafa langt því frá því yfirgefið okkur, þó ekki sé mikið rætt um hrekki og hræðslu sem þeir valda í dag.

Texti: Jón Mýrdal H&N-mynd Vilhelm

Kristín Matthíasdóttir hefur rekið Hattabúð Reykjavíkur ásamt móður sinni í 33 ár

Hattadýró!

ALVÖRU FÓLK

Alpa- og loðhúfur
„Alpahúfurnar eru alltaf sígildar og það er til mikið úrval af skemmtilegum loðhúfum.“

EKKI MIKIL HATTAKONA SJÁLF

Búðin var fyrst opnuð árið 1939 þegar þrjár hattadömmur stofnuðu Hattabúð Reykjavíkur. Svo var það ein þeirra sem hélt áfram. Verslunin var fyrst á Laugavegi 10 þar sem anddyrið á Asíu er í dag. Þar var stórt og mikið pláss. Svo er hún þarna ein þar til árið 1973,“ útskýrir Kristín Matthíasdóttir sem rekur Hattabúð Reykjavíkur og hefur gert í rúm 33 ár ásamt móður sinni.

„Þarna voru seldir dömuhattar eins og tíðkaðist þá en svo kemur upp að móðir mín gengur inn í húsnæðið með kvenfatnað og þær deila saman húsnæði í 20 ár. Svo árið 1980 tekur móðir mín við. Síðan þá hefur hún rekið búðina og ég verið henni til aðstoðar.“

Þetta er svoltið sérhæfð búð og er oft bundin við hvað er í gangi hverju sinni. Það eru vetrarvörurnar og svo léttari hattar á sumrin, til dæmis brúðarhattar,“ segir Kristín en hún segist vera farin að þekkja marga af sínum viðskiptavinum.

„Við fluttum fyrir tveimur árum á Laugaveg 8. Við erum með góða glugga út á götuna og hérna koma allir inn, karlar og konur á öllum aldri. Ungu stelpurnar eru afskaplega áhugasamar um finni hattana, hárskrautið og nýjungarnar. En

það vantar oft peningana. Það er áhuginn sem er fyrir hendi, sem er eins og gerist og gengur, en þetta er mjög intressant starf og skemmtilegt viðfangsefni,“ segir Kristín.

Ert þú mikil hattakona sjálf?
„Nei, ég er það nú ekki. Ég held að ég sé af þessari kynslóð þar sem hattarnir dattu niður. En móðir mín gekk alltaf með hatta. Þegar ég var yngri fór hún aldrei út án þess að vera með hatt. Það var sá tími þegar allar konur voru með hatta,“ segir Kristín.

Móðir Kristínar er nú ekki mikið í búðinni lengur. Hún er orðin 85 ára gömul en Kristín segist þó geta stólað á hana þegar þörf er á.

Kristín segir fjölda viðskiptavina vera misjafnan eftir dögum enda er fólk í vinnu og skóla alla daga, en hún segir þó að laugardagarnir séu líflegir.

„Laugardagarnir hafa verið mjög líflegir, líka á veturna. Fólk klæðir sig eftir veðri en allir laugardagarnir í ár hafa verið mjög góðir. Það er alltaf eitthvað nýtt að gera og sjá. En mér líður vel hérna í nýja húsnæðinu og líður alls ekki illa með að vera ein,“ segir Kristín umkringd höttum og öllu tilheyrandi og líður vel.

Skemmtileg vinna Kristín hefur unnið í Hattabúðinni í 33 ár og finnst vinnan afskaplega skemmtileg.

Frábært úrval Það er mikið úrval af höttum og húfum í búðinni. Segir Kristín bæði karla og konur koma inn til þess að kaupa sér hatta og húfur.



Skýr smoothie

S K Y R D R Y K K U R

KEA-skýr Smoothie er skýrdrykkur sem byggir á hollustu KEA-skýrs og inniheldur náttúrulegar trefjar og er nánast fitulaus. Hann er ríkur af hágæða mysupróteinum og inniheldur fáar hitaæiningar.

KEA-skýr Smoothie er gerður fyrir fólk sem stundar heilbrigðan lífsstíl og er annnt 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

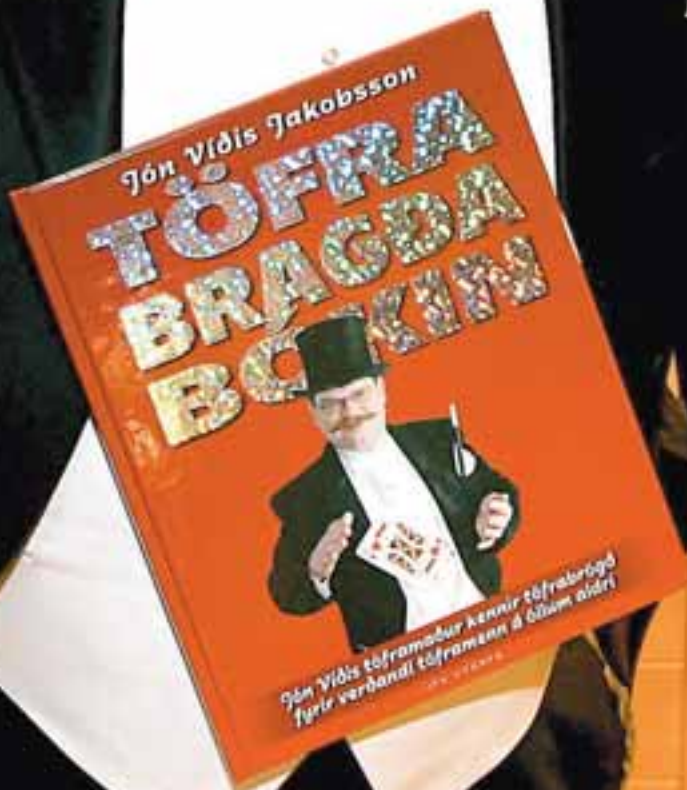
TÖLVUMAÐURINN SEM VARÐ

Jón Víðis Jakobsson
hefur verið sex ára
í tuttugu og níu ár

Í lausu lofti Hér
sýnir Jón Víðis eitt af
mögnum töfra-
brögðum sínum.

ALVÖRU
FÓLK

Kerfisfræðingur Jón
Víðis er menntaður kerfis-
fræðingur og starfaði í
tölvubransanum lengi vel.



TÖFRAMAÐUR



Komið í galdraskóla!

Snillingur Jón Víðis er að gefa út bók þar sem hann kennir helstu töfrahögðin.



Þetta er ótrúlegt Hér hangir bókin í lausu lofti og Jón notar ekkert annað en töfra til þess að halda henni á lofti.



Kóngurinn Jón Víðis hefur verið töframaður í tíu ár.



Akrabadabra „Ég er búinn að vera sex ára í tuttugu og níu ár en mamma segir að ég sé 35 ára.“

Ég er búinn að vera töframaður í næstum tíu ár og þar af atvinnumaður í sex,“ segir Jón Víðis Jakobsson töframaður. „Ég er búinn að vera sex ára í tuttugu og níu ár en mamma segir að ég sé 35 ára,“ segir Jón sem vinnur með sex ára börnum á frístundaheimili fyrir hádegi.

Jón hefur komið víða við og er lærður kerfisfræðingur. „Ég var tölvumaður í sex ár og vann með bókhaldskerfi. Mig langaði að breyta til enda tölvugeirinn á mikilli niðurléi. Þetta eru nú bara nokkrir stafir, tölvumaður og töframaður svo þetta var ekkert svo erfitt,“ segir Jón sem hefur haft ágætt að gera í töfrahöndum.

Með börn um allan heim

Jón hefur aðallega verið að skemmta í barnaafmælum, á útihátíðum og ýmsum skemmtunum. „Fólk lítur meira á töframenn sem einhverja barnaskemmtun en það er alls ekki svoleiðis. Ég er með sér prógramm fyrir árhátíðir og svona fyrir eldra fólk,“ segir Jón sem hefur ferðast um allan heim með börnum.

„Ég hef farið með ellefu ára krakka um allan heim í alþjóðlegar sumarþúðir. Þar hittast krakkar frá 10–12 löndum og við höfum meðal annars farið til Japans, Bandaríkjana, Brasilíu og Ástralíu.“

Gefur út bók

Jón hefur einungis hálfu atvinnu af því að vera töframaður því

hann vinnur á frístundaheimilinu eftir hádegi. „Fyrir hádegi skrifa ég bækur,“ segir Jón sem er einmitt að fara að gefa út Töfrahögðabók þar sem helstu töfrahögðin eru kennd. Þar sýnir hann hvernig á að breyta stelpu í strákr, blaði í pening og margt fleira.

„Svo hef ég verið að hjálpa föður mínum að búa til hring sjá en hann er búinn að vera í því í 30–40 ár,“ segir Jón en faðir hans er Jakob Hálfðánarson minjavörður hjá Vegagerðinni. Jakob hefur einnig unnið hjá Sýslumanninum í Kópavogi, verið í Verzló og lært tólmundafraeði við Kennaraháskólann. „Það má segja að ég sé svona altmúligmaður,“ segir Jón sem býr einn.

Komið í galdraskóla!

„Ég var einu sinni staddur á Englandi þar sem ég var að skoða kastala og leit út um gluggann. Þar sá ég fullt af fólki og spurði öryggisvörð hvað það væri eiginlega að gera. Hann svaraði mér því að þau væru í galdraskóla og væru að taka upp atríði fyrir Harry Potter, þannig að það má segja að ég hafi komið í galdraskóla,“ segir Jón Víðis sem er heldur betur til í að sýna töfrahögðin sín.

„Ég er bara ekki nógu frægur, fólk veit ekki af mér.“ Það er því um að gera að hafa samband við Jón Víðis sem er sannkallaður töframaður.

Texti: Breki Logason og Jón Mýrdal H&N-mynd Stefán

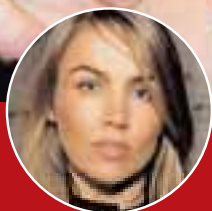
Hjónin Unnur og Jói Fel

HEPPNASTI MAÐUR Í HEIMI

Lesið í lófa



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

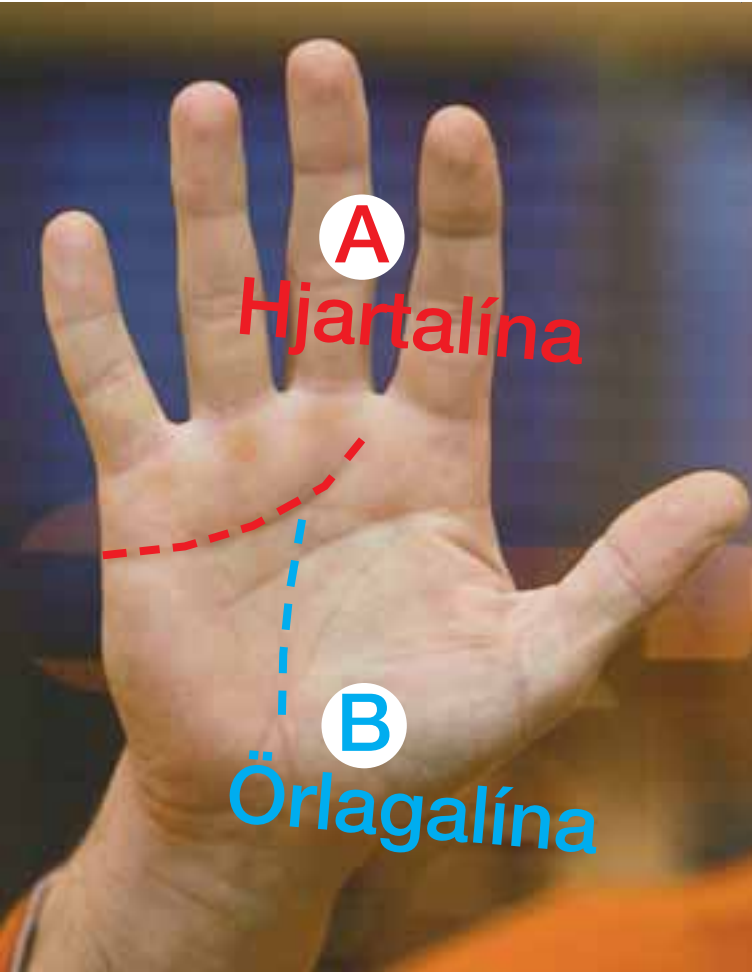


SPÁMAÐUR.IS



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.



Hægri hendur hjónanna Unnar Helgu Gunnarsdóttur og Jóa Fel segja frá eðliseiginleikum þeirra, styrkleikum og veikleikum og ekki síst erfðafræðilegum þáttum.

Hægri hönd sýnir áreynslu og reynslu viðkomandi á lífsleiðinni en til fróðleiks má geta þess að ef eigandi lófans er örvhentur (á ekki við Unni eða Jóa) snýst lesturinn við, það er sú hægri sýnir eiginleika viðkomandi og sú vinstri hvernig viðkomandi vinnur úr eiginleikum sínum.

JÓI

A **Hjartalína** – Ef línan liggur nálægt fingrunum er viðkomandi afbrýðisamur (á ekki við Jóa). Þegar línan er skýr eins og í hans tilfalli segir hún til um lífsþrótt og því lengri og óslitnari sem línan er því betur heilsast viðkomandi um ævina og það á svo sannarlega við um Jóa þegar lófi hans er skoðaður. Þessi siðprúði og duglegi maður nær hárrí elli og það er að sama skapi auðlesið að hann er skemmtilega flókinn í samsetningu. Merkilegustu persónueinkenni hans miðað við líflínuna eru hæfileikar til að móta lífið í þágu eigin þarfa og fólksins sem hann elskar.

Greinist endi hjartalínunnar í þrennt eins og hjá Jóa verður viðkomandi lánsamur í hjónabandi. Hann líkist eflaust fallegum engli í návist Unnar sem eflir hann á tilfinningasviðinu svo sannarlega. Svo er gaman að sjá að Jói er fær um að láta vinnu og skemmtun fara saman, sem og persónulega gleði og velgengni út á við.

B **Örlagalínan** – Segir til um lánsemi viðkomandi. Ef örlagalínan liggur frá úlnið tengjast fjármunir og veraldleg gæði eiganda lófans. Lestur línunnar byggist á því hvar hún hefst og hvar hún endar í lófanum. Ef örlagalínan sker aðrar línur í lófanum segir það til um gott gengi í starfi. Þetta er áhugavert að skoða því hér er hægt að greina „X“ á Marssvæði lófans. Það þýðir að Jói er fæddur til að klífa þjóðfélagsstigann. Honum vegnar vel í lífinu því hann hefur lært

að ráða við upptök streitu (líkamsrækt og heilbriggt líferni). Ef marka má fyrrnefnt X verða efri árin með Unni þeim til mikillar gleði. Tilvera þeirra er og verður full af ást og góðum tilfinningum sem einkennast af góðu jafnvægi.

UNNUR

1 **Fingurgómar** – Tengjast ekki heildinni. En kúfarnir svokölluðu skipta máli við lestur lófans. Fingurgómar Unnar einkennast af litlum rákum en þær segja ekki aðeins til um auðmjúkt hjarta heldur blíðlyndi og aðdáunarverðan styrk og eldmód. Unnur er greinilega ákaflega rómantísk og við hvern samfund sinn með Jóa vefur hún honum án áreynslu í sinn rómantíska vef. Hún er göfuglynd og kröfuhörð kona sem kemur fram af hlédrægni drottningarinnar (er henni eðlislægt) og við elskhuga sinn er hún vissulega mjög rausnleg. Jói er heppnasti maður í heimi ef marka má lófa Unnar, konu hans.

2 **Líflína** Unnar sýnir að hún er sterk, þrjóska, barnslega skemmtileg og töfrandi í fasi. Líflínan sýnir að hún gerir mjög margt fólk hamingjusamt með því að vera gefandi og dásamlega heillandi því hún er barnslega kát, örlát með eindæmum og að sama skapi barnslega full af trúnaðartrausti (góður kostur sem hún má ekki leyfa sér að gleyma). Unnur veit að í lífinu felst meira en ánægjan ein – óendanlega miklu meira – og að yndi efnisheimsins er yndi andlega heimsins. Þessi fallega kona umber mannlega sælu og er þess vegna fær um að gefa af sér og hlúa af alúð að barninu innra með sér.

Jói og Unnur næra ástina og eru meðvitúð um hina gífurlegu orku og þann öfluga en ólíka mátt sem býr innra með þeim báðum til að sameinast um að skapa eigin paradís.

Halldór Vigfússon fyrrverandi sendibílstjóri er í sérstöku sambandi við verur utan úr geimnum

ALVÖRU FÓLK

Halldór Vigfússon og Gróa Magnúsdóttir Halldór og Gróa eiga fimm börn og tvö barnabörn.

ÉG HEF FARIÐ 72 HRIN

Ég er Íslendingur og fæddur og uppalinn í Reykjavík," segir Halldór Vigfússon fyrrverandi sendibílstjóri og sérlegur áhuga- maður um geimverur. „Ég er búinn að fara 72 hringi í kringum jörðina," segir Halldór en þannig telur hann árin sem hann hefur lifað, Halldór er því 72 ára gamall. Halldór er fjöl- skyldumaður, á fimm börn, tvö barnabörn og er hamingjusamlega giftur Gróu Magnúsdóttur.

Keyrði sendibíl í 18 ár

„Ég keyrði sendiferðabíl í 18 ár hjá Sendibílastöð Kópavogs og var þar formaður í átta ár hvort sem mér líkaði betur eða verr," segir Halldór og skellir upp úr. Halldór segir mikla hörku hafa verið í sendibílaakstrinum á sínum tíma en í dag sé þetta orðið miklu skipulagðara og betra. „Svo rak ég fyrirtækið Helluver í 17 ár. Við steyptum hellur sem ég sjálfur

hannaði og þær má en sjá í mörg- um gördum hér í Reykjavík."

En hvað gerir Halldór í dag eft- ir að hann komst á eftirlaun?

„Ég hugsa um mannlífið í land- inu og þæli mikið í stjórnlíffræði," segir Halldór en hann er orðinn þjóðþekktur eftir að hafa margoft tjáð skoðanir sína á stjórnámum og þjóðfélaginu í Útvarpi Sögu. Sína speki fær Halldór frá æðri verum.

Í sérstöku sambandi við verur á öðrum hnöttum

„Ég er í sérstöku sambandi við verur á öðrum hnöttum og þær eru miklu þróaðri en við hérna á jörðinni. Þessar verur segja mér ýmislegt sem við hérna vitum ekki neitt um. Þær hafa meiri greind og eru miklu þróaðri en við. Þær hafa einfaldlega bara meira vit á al- heiminum en við mannfólkið," segir Halldór sem hefur sterkar



Halldór og Gróa *Eru mjög hamingjusöm eftir margra ára hjónaband.*

Steypti hellur í 17 ár!



Þjóðþekktur í gegnum Útvarp Sögu „Ég hugsa um mannlífið í landinu og þæli mikið í stjórnlíffræði.“



Trúir á líf eftir dauðann „Við förum á aðra hnetti þegar við deyjum og við förum á mismunandi hnetti eftir þroska okkar og greind.“



Fyrirverandi sendibílastjóri „Ég keyrði sendiferðabil í 18 ár hjá Sendiblastöð Kópavogs og var þar formaður í átta ár hvort sem mér líkaði betur eða verr.“

GI Í KRINGUM SÓLINA

skoðanir á þjóðfélaginu. En hvernig vildi það til að Halldór komst í samband við þessar æðri verur á öðrum hnöttum? „Ég var bara unglingur þegar ég byrjaði að hugsa um alla þessa illsku og grimmd sem er í okkar heimi. Þetta var í seinni heimstyrjöldinni, heimurinn var í upplausn og ýmis viðbjóður var í gangi. Ég spurði og spurði og svo kom að því að ég fékk svör. En

þau komu utan úr geimnum,“ segir Halldór og það má skynja á orðum hans að hann talar í fullri alvöru. **Myrkraöflin eru mjög öflug** En hvernig koma þessar verur skilaboðum til Halldórs? „Hugsanirnar fljúga um geiminn en við verðum að vita hvað eru okkar hugsanir og hverjar eru frá öðrum komnar. Maður verður að

skilja þar á milli. Stundum dreymir mig þetta en oftast koma þessar hugsanir bara til mín af sjálfu sér. En ég skil á milli hugsana sem eru illar og notaðar af myrkraöflunum og þeim sem eru í lagi. Myrkraöflin eru staðreynd og hafa verið það um aldir,“ segir Halldór og af orðum hans má skilja að myrkraöflin séu öflug hér á jörðinni. Þegar Halldór er

spurður hvort hann trúir á líf eftir dauðann svara hann þessu: „Við förum á aðra hnetti þegar við deyjum og við förum á mismunandi hnetti eftir þroska okkar og greind.“ Það verður því spennandi að sjá hvort þessi speki Halldórs reynist sönn og hvort Halldór verði á sama hnetti og helstu snillingar mannkynssögunnar.

Fanný Jónmundsdóttir
samdi spólur um
breytingaskeiðið á
Íslensku og notaði
náttúrulegar aðferðir
til að halda einkenn-
unum niðri

Fanný Jónmundsdóttir
Hefur gefið út fimm spólur,
sumar hverjar um slökun.
Spólurnar fást í öllum bóka-
búðum, Betra lífi, heilsuversl-
unum og á bókasófnun.

**BREYTINGA-
SKEIÐIÐ**

KONUR ÞURFA AÐ

Þegar ég var um fertugt byrjaði ég að svitna meira, eins og þegar ég var að þurrka á mér hárið. Ég var nýbúin að eignast barn og skrifaði það á hana. Þetta kemur svo leynt að maður áttar sig ekki á þessu. Ég svitnaði ekki mikið áður. Var mikið í leikfimi og ballett og svitnaði aldrei.

Ég var ekkert rosalega ánægð með þetta, en ég fattaði þá að breytingaskeiðið var að byrja. Vin-konur mínar höfðu heyrt um hormónatöflur og sögðu mér endilega að taka þær sem ég síðan gerði,“ rifjar Fanný Jónmundsdóttir upp, en hún er höfundur spólanna Um-breytingartímabilið: Á náttúrulegan hátt fyrir konur á öllum aldri.

Leitaði til Bandaríkjanna

„Ég var síðan á þessum töflum í hálf tveimur árum. Ég tók eftir því að líkaminn byrjaði að hlýða töflunum og fara inn á mánaðarferlið sem ég í raun var að koma út úr. Líkaminn var orðinn vérlænn. Ég fann það strax að þetta var ekki fyrir mig, þannig að ég fór að leita svara.

Ég fór að lesa mér til og frétti af konu frá Bandaríkjunum sem hafði skrifað bók um breytingaskeiðið. Bókin hét Menopause eftir Faridu Scharan. Ég pantaði mér bókina og féll fyrir rökum hennar því eins og hún var ég grænmetisæta,“ útskýrir Fanný.

Fanný var svo hrifinn af hugs-

um og leiðbeiningum Faridu að hún hafði samband við hana til Bandaríkjanna og fékk hana til að koma til Íslands og halda námskeið fyrir konur.

„Það var svo margt sem hún kenndi, til dæmis hvernig hægt er að nota liti til heilunar á líffærunum á breytingaskeiðinu og hún lagði mikla áherslu á fyrirgefninguna. Maður þarf að klára gamlar tilfinningar. Að fyrirgefa sjálfum sér og fólkinu í kringum sig.“

Hormónagefandi jurtir

Farida lagði mikla áherslu á jurtir og mataræði og Fanný leit aði til hennar ásamt Suzanne Weed. Nýr heimur opnaðist fyrir

Fanný og hún snéri sér að óhefðbundum lækningum og jurtum til að halda einkennum breytingaskeiðsins niðri. „Fíflarnir eru hérna beint fyrir utan dyrnar hjá okkur. Það er hægt að nota hausana á fíflunum og mylja þá út í salat. Blöðin sjálf eru best. Það eru ofboðslega miklir hormónar í þessum blöðum og eru þau miklu betri á bragðið en rúkóla,“ segir Fanný. Þá segir hún arfann vera bólgueyðandi ásamt fíflarótinni sem sé mikilvægur hormónagjafi.

Fanný segist lítið sem ekki neitt hafa fundið fyrir einkennum breytingaskeiðsins síðan hún tók líf sitt í gegn. „Ég fæ stundum

**Innsæið
veit betur!**

Notar jurtir Fanný segir jurtirnar mjög góðan konur eiga erfitt með að sofa. Þá stressast þær upp. Það vantar mjógtina í okkur íslensku konur. Við erum svo ofboðslega harðar varlkyrjur sem leyfum okkur ekki að vera mjúkar,“ segir Fanný en hún segir einnig sköpunarkraftinn í konum á breytingaskeiðinu máttugan. Hann brýst fram á þessu tímabili og konur byrja að tjá sig á listrænan hátt og verða mun andlegri.

Hugi, líkami og sál

Fyrir sex árum tók Fanný sig til og bjó til spólu um breytingaskeiðið. Ein af þeim fyrstu á

Íslandi. Fanný fannst vanta leiðbeiningar fyrir konur á íslensku.

„Ég fann rosalegan mun eftir að ég breytti um. Það eru samt ekki allir svona heppnir. Þetta er mjög einstaklingsbundið en hægt er að læra af mömum og ömmum sínum. En auðvitað fer þetta eftir mataræði, úppgerðum hlutum og tilfinningum. Konur geta líka dottið niður í þunglyndi. Það er svo mikið atriði að geta sofð vel á næturnar í góðu rúmi og hreyfa sig vel á daginn. Þetta helst allt í hendur. Hugi, líkami og sál.“

Fanný segir það gott ráð að drekka piparmintute með alfa alfa-fræjum í staðinn fyrir kaffi.

„Piparmintute er vatnslosandi. Oft fara konur að safna á sig vökva en hluti af fitunni á líkamnum er bara vatn. Hormónarnir í alfa alfa-fræjunum eru svo gefandi fyrir líkamann,“ útskýrir Fanný. Hún tekur það einnig fram að þetta sé besta te í heimi. Aðrar jurtir sem eru miklir hormónagjafar eru: Fífill, arfi, vallhumall og elfting.

„Það hentar ekki öllum að vera eingöngu á hormónatöflum eða -plástrum og aðrar þurfa að vera á þeim. Konur þurfa að gefa sér tíma og finna hvað hentar þeim. En þær verða bara að finna inni í sér ef þær eru ósáttar. Innsæið veit betur.

HLUSTA Á INNSÆIÐ

verki í liðina. Það bendir oft til beinþynningar, hreyfingarleysis og mataræðis. Ef ég hef verið að sukka í sælgæti, þá verkjar mig í liðina. Ef maður drekkur of mikið kaffi eða rauðvín, þá koma svitakófin. Konur þurfa að passa að labba meira á breytingaskeiðinu. Þær þurfa meiri hreyfingu. Konur þyngjast oft á þessu tímabili, sérstaklega konur sem fara á hormónatöflur. Málið með náttúrulegu efnin er að þau byrja að virka mun hægar en hormónatöflur og því miður hafa konur ekki þolinmæðina til að bíða,“ segir Fanný.

Hún tekur það skýrt fram að nauðsynlegt sé fyrir konur að róa

Margrét Pálmadóttir

Margrét er 49 ára en þó ekki farin að finna fyrir ein-kennum breytingaskeiðsins.

BREYTINGA-SKEIÐIÐ

BORÐA HOLLAN MAT OG KELA

Tónlistarkonan Margrét Pálmadóttir er farin að huga að breytingaskeiðinu en er þó ekki farin að finna mikið fyrir því

Ég er bara ennþá svo mikið beib," segir tónlistarkonan glæsilega Margrét Pálmadóttir. Margrét er 49 ára og enn ekki farin að finna mikið fyrir breytingaskeiðinu.

„Maður finnur auðvitað að maður er að eldast. En það er um að gera að kela bara meira við

karlinn og láta sér líða vel," segir hún og hlær.

„Ég held að konur þurfi að hugsa vel um mataræði sitt, hreyfa sig, vera duglegar að stunda kynlíf og bara vera glaðar og jákvæðar.“

Margrét átti sitt fyrsta barn 17 ára gömul og það síðasta þegar

hún var 41 árs. Hún hafði öll börnin lengi á brjósti og segir það hafa gert bæði sér og börnunum gott.

„Ég tel það mjög mikilvægt að konur passi að fara ekki mikið yfir kjörþyngd. Með aldrinum hægist á allri starfseminni í líkamanum og það verður erfiðara að ná aukakílónum af sér," segir Margrét.

Hún segist frekar ætla að fara út í náttúruleg lyf en taka inn hormóna.

„Mér finnst það þurfi að rannsaka frekar tengslin á milli hormóna og krabbameins," segir þessi glaðlynda, fallega kona. Þess má geta að Þuríður Pálsdóttir kenndi Margrét söng fyrir um 20 árum.



VIÐ KARLINN



Hreyfa sig og kela Margrét segir nauðsynlegt að kela við karlinn sinn, hreyfa sig og borða hollt til að koma í veg fyrir áhrif breytingaskeiðsins.



Frumkvöðull!

Puríður Pálsdóttir Frumkvöðull umræðunnar á Íslandi um breytingaskeið kvenna.

HÉLT FYRIRLESTRA UM ALLAN BÆ

Ég ætlaði mér ekki að fara í gegnum breytingaskeiðið eins og kjáni, svo ég leit- aði mér upplýsinga um málið í amerískum bókum,“ segir kjarnakonan Puríður Pálsdóttir, tónlistar- og söngkennari.

Hún opnaði umræðuna á Íslandi um breytingaskeið kvenna. Puríður, sem er 78 ára, segir að ekkert hafi verið til af efni um þessi mál hérlandis þegar hún fór að kynna sér málin upp úr fertugu.

„Ég hafði mikið verið að halda fyrirlestra um tónlist. Kvennafélagið Málfréyjur hafði samband við mig og bað mig að halda fyrirlestur um sjálf- valið efni og eitthvað annað en tónlist. Mér þótti breytinga- skeið kvenna áhugavert um- ræðuefni svo ég fjallaði um það á fundinum,“ rifjar Puríður upp.

„Þetta vakti stormandi lukku og ég held að ég hafi komið fram á hverjum einasta kvenna-

fundi bæjarins eftir það, en ég tók aldrei neina þóknun fyrir. Mér þótti bara gaman að geta frætt konur um þessi mál.“

Puríður þjáðist sjálf af mikl- um höfuðverkjum á breytinga- skeiðinu. „Ég tók bara þessi hefðbundnu verkjalyf ef ég var mjög kvalin, en ég fékk líka mikil svitaköst sem fylgja hormónatapinu,“ segir Puríður og bendir á að mikilvægt sé fyrir konur að bæta upp hormónatapið sem verður í líkaman- um með inntöku hormónalyfja.

Puríður gaf út bókina Á besta aldri árið 1987 ásamt Jó- hönnu Sveinsdóttur. Þær fengu mikið lof fyrir bókina, þar á meðal frá Víglundi Þorsteins- syni kvensjúkdómalækni. Hann sagðist fagna því að konur skrifuðu bók um þessi mál í stað þess að læknar skrifuðu um þau á flóknu læknamáli sem enginn skildi nema þeir sjálfir.

Alþingiskonan Guðrún Ögmundsdóttir segir umræðuna um breytingaskeið kvenna mjög þarfa

**BREYTINGA-
SKEIÐIÐ**

**Puntar sig á þing-
inu** Guðrún Ögmunds
notaði hormónaplást-
ur til að minnka ein-
kennin.

EKKI LENGUR TABÚ

Jú, auðvitað fann maður fyrir þessum geðsveiflum og svitaköstum sem flestallar konur fá," segir alþingiskonan Guðrún Ögmundsdóttir sem er 55 ára.

„Ég tek ofan fyrir konum eins og Púríði Pálsdóttur sem opnaði umræðuna um breytingaskeið kvenna. Mér þykir umræðan mjög þörf. Þetta er ekki lengur tabú, það er hægt að tala um þennan eðlilega hlut í lífi allra kvenna á opin-skáan hátt í dag.“

Guðrún lét þetta tímabil ekki trufla sig mikið, þurrkaði

bara af sér mesta svitann og hélt áfram.

„Ég prófaði að fá mér svona hormónaplástur á rassinn, hann virkaði fínt,“ segir Guðrún. „Maður heyrir að konur nota ýmis ráð við að draga úr óþægilegum áhrifum breytingaskeiðsins. Margar eru farnar að nota náttúruleg lyf, grös og vítamín og þess háttar. Það hafa konur notað öldum saman.“

Það verður hver að finna hvað hentar, það getur verið mjög misjafnt,“ segir þessi kraftmikla og duglega kona.

Hörkutól Þerraði af sér svitann og hélt svo áfram ótrauð.



EINI SÚLUSTADURINN Á LANDINU

Goldfinger er eini sítufansstaðurnin á höfuðborgarvæðinu.

Ásk glesilegra kvænna, erum við með mikil úrval vaskibagunda, óvísir er búið upp á annað eins.

Á **Goldfinger**, getur þú gengið að þri vísu að hópur guillailegra kvænna frá fjölmörgum þjóðmá-
dum heit fyrir þig hata stúar og skemmti þér á ógleymanlegan hátt.

Komdu á **Goldfinger**, og njóttu þér í fúðestri stemmunotugu öll kvöld frá klukkan 20.

GOLDFINGER

Hafliði Ragnarsson súkkulaðimeistari í Mosfellsbakaríi býður lesendum Hér & nú upp á tvær uppskriftir sem ylja manni um kroppinn yfir jólahátíðina



Matthildur

Þessa köku kalla ég Matthildi þar sem hún sigraði í smákökukeppni á útvarpsstöðinni Matthildi fyrir nokkrum árum. Falleg og jólaleg.

- 200 gr. mjúkt smjör
- 100 gr. flórsykur
- 45 gr. kókosmjöl, fint saxað
- 2 stk egg
- 350 gr. hveiti
- 5 gr. vanillussykur

Blandið saman mjúku smjörinu og flórsykrinum, bætið því næst við kókosmjölinu, eggjunum og vanillussykrinum og vinnið þar til allt er komið saman. Sigtíð hveitið saman við og vinnið saman, þó ekki of mikið. Geymið deigið í kæli í ca. þrjú tíma eða yfir nótt. Rúllið út ca. 1,5 sm þykkt og stingið út hæfilega stóra hringi. Stingið svo innan úr helmingnum með minni hring. Bakið við ca. 180°C í 10–15 mín. eða þar til fallegum lit er náð. Setjið góða sultu á heilu kókuna, sigtið yfir hina með flórsykri og setjið ofan á. Það getur verið gott að geyma kókurnar ósamsettar og setja saman eftir hentugleika til að halda þeim sem ferskustum.

Hægt er að fá fleiri upplýsingar um Hafliða og hans gómsætu uppskriftir á konfekt.is.

Grand Marnier-truffla

- 125 gr. smjör (mjúkt)
- 350 gr. hvítt súkkulaði
- Grand Marnier ca. 30 gr. (eftir smekk)

Mýkið smjórið í hrævíel og bræðið súkkulaðið í örbylgju eða yfir vatnsbaði. Hellið súkkulaðinu varlega saman við smjórið og gætið þess að skafa niður í köntunum svo ekki myndist kekkir. Þegar blandan er orðin jöfn setjið þið Grandið saman við og hrærið svo blönduna þar til hún er orðin hæfilega þykk til að sprauta. Setjið í sprautupoka með sléttri tjullu og sprautið á bökunarplötu með smjörpappir. Leyfið að stífna í ca. 1–2 klukkustundir og dýfið því næst í dökkt súkkulaði og veltið upp úr súkkulaðisþæni.



Sex vikur til jóla!

Íris Ívarsdóttir býr til jólastemningu á neglurnar

HÆGT AÐ FÁ JÓLATRÉ



Jólaneglur!

Brjálað að gera Íris segir að alltaf sé nóg að gera og íslenskar konur séu mjög hrifnar af að vera með gel- og „french“-neglur. Hér er hún ásamt Birnu sem vinnur með henni.



Frost í desember Hægt er að fá froststemningu á neglurnar yfir jólahátíðina.

Íris Ívarsdóttir Eigandi Naglafegurðar og naglaskólans Icelandic Beauty.

Akrýlblóm Þetta er upphleypt akrýlblóm þar sem Íris blandar saman tveimur litum en hún segir að hægt sé að velja hvaða tvo litu sem er en íslenskar konur eru gjarnari á að velja sér náttúrulegri litu.



Jólakúlur „French“ neglur með bleikrauðum lit og gylltum jólakúlum.



Jólablóm Hægt er að fá sér jólablóm á neglurnar. Settur er bleikrauður litur á nöglina sjálfa, jólablóm og gyllt glimmer.



Það eru „french“ neglurnar sem eru vinsælastar í dag. Nokkrar stelpur bæta þínu glimmeri ofan á hvíta hlutann til að fá smábreytingu. En það sem er algengast í naglaskrauti eru semalústeinar,“ segir Íris Ívarsdóttir, eigandi Naglafegurðar og naglaskólans Icelandic Beauty.

Það er kannski ekki á allra vörum að hægt sé að skreyta neglurnar fyrir jólahátíðina en Íris segir það mjög vinsælt.

„Það er hægt að hafa gyllt og glimmer eða rautt og grænt þar sem hvíti hlutinn er á „frenchinu“

og á nöglinni sjálfri er yfirleitt glært eða bleikt. Svo er hægt að setja greni með steinum sem líta út eins og jólaljós. Einnig er hægt að láta þær líta út eins og það sé snjór eða frosið á nöglunum. En við leyfum fólki að velja sér eitthvað töff. Fólk velur þó yfirleitt gyllta litinn og glimmerið. Það er líka hægt að gera „extreme“ neglur, eins og jólatré með öllu,“ segir Íris og hlær.

„Ég fann fyrir því um síðustu jól að konur vilja hafa neglurnar jólalegar en alls ekki of jólalegar. Við reynum bara að gera það sem er í tísku og svo geta þær

árið aftur í þetta venjulega eftir jólin.“

Íris lærði naglafræði í Hollandi í bandarískum skóla. Þar lærði hún bæði að gera gelneglur, sem eru mjög vinsælar hér á landi, en einnig er Íris með akrýlneglur sem njóta mikilla vinsælda erlendis.

„Það er ein og ein sem kemur inn og biður um akrýl en yfirleitt eru þetta erlendar stelpur. Þetta er í tísku í svo mörgum löndum en ég hef tekið eftir því að þetta er að koma inn sem meira trend hérna heima.“

Íris segir að alltaf sé nóg að

gera hjá sér og að konur séu mjög hrifnar af því að láta gera við neglurnar sína. En fyrir utan að reka stofuna er hún með naglaskóla sem er mjög eftirsóttur.

„Hann er mjög vinsæll og það er alveg brjálað að gera en þess fyrir utan er ég byrjuð að mála glös með akrýlmálningunni,“ segir Íris sem hefur greinilega nóg að gera sem íslensk athafnakona. Hún segist þó alltaf taka sér frí um helgar til þess að eyða tíma með börnunum sínum.

ERTU FRÁBÆRT DEIT?



PRÓFIÐ

1. Týpískt umræðuefni á stefnumóti hjá þér er:

- Áhugamál og draumar hans.
- Sögur úr sumarfríum ykkar. Hvað er að gerast í þínu lífi.

2. Þú ert æst í að fara í bíó en deitið þitt segir, iEigum við ekki frekar að horfa á leikinn í staðinni Þú segir:

- Ertu klikkaðurí (þér líkar ekki við breytingar á plönunum)
- Auðvitað, bara það sem er þægilegastí
- Samþykkt, ég fæ þá að ráða næstí

3. Hversu langur tími má líða þar til hann bíður þér út?

- Nokkrir dagar
- Allavega vika
- Nokkrir klukkutímar áður en hann birtist

4. Aðaltilgangur stefnumóts er að:

- Virka algjörlega ómótstæðilegur
- Láta honum líka við þig
- Sjá hvort honum líki við þig.

5. Vinkona þín vill koma þér á stefnumót með vini sínum sem þér líkar ekki við, þú:

- Samþykkir það. Ö.hey, þetta er stefnumót

● Ferð með góðu hugarfari en hittir hann ekki aftur ef það eru engir neistar

● Segir að þú sér bara spennu fyrir íþróttamönnum, hávöxnum og í góðu starfi.

6. Á stefnumóti klæðir þú þig:

- Alltaf í kjól og ert stífmáluð
- Eins og þú heldur að hann vilji
- Í gallabuxur og einhvern flottan bol.

7. Að loknu frábæru stefnumóti segist hann gjarnan vilja hitta þig aftur. Þú segir:

- Auðvitað, Ég skemmti mér frábærlegaí
- Hérna er vinnusíminn minn þú getur náð í mig þarí
- Ég er mjög upptekin en hrindgu samt í migí

8. Hversu langt gengurðu yfirleitt með karlmanni eftir annað stefnumót?

- Þú skipuleggur það aldrei en endar oftast á því að sofa hjá honum.
- Stundum verður þú spólandi gröð og finnst rétt að sofa hjá honum, stundum ekki.
- Þú kyssir hann bara. Þú vilt sjá hversu lengi hann er til í að bíða.

Blátt

Þú ert passa þig of mikið á stefnumótinu. Þú ert of hrædd um að hegðun þín hafi slæm áhrif á strákinn. Þú segir það sem þú heldur að hann vilji heyra um sig. En málið er að þú verður að vera þú sjálf og láta hann taka þér eins og þú ert. Ef hann kann ekki að meta þig þá er það hans mál, ekki þitt.

Rautt

Þú lítur á stefnumót eins og hvern annan hitt-ing. Þú sérð engan mun á því að fara í party og fara á stefnumót. Þú tekur þessu ekki of alvarlega og lætur bara ráðast hvort eitthvað verði úr þessu. Þú vilt engu að síður hafa stefnumótið eftir þínu höfði og ráða ferðinni. Ef hann er ekki til í það, þá læturðu hann róa.

Gult

Þú ert þessi pottþétti deitpakki. Þú ert mjög opin og ert til í að prófa nýja hluti, hvort sem það er kynsæandi morgunverður eða kelttaklifur. Það skiptir þig engu máli hvort þú sitjar á flottum veitingastað eða á Hamborgararbúllunni. Þú lítur á stefnumót sem leið til þess að kynnast áhugaverðum manni. Þú ert auðvelt deit því þú horfir á lífið með opnum huga.



Vectavir á frunsuna

Handhæg vörn, þægileg í veskið.



Fæst án
lyfseðils!

Viltu losna við frunsuna?

Vectavir verkar frá byrjun einkenna.

Vectavir verkar einnig á blöðrur.

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 penciclóvír 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 frunsu komi fram við ofreynslu, kvef eða influensu eða í mikilli sóli (t.d. á skiðum). Ekki á að nota lyfið ef að áður hefur komið fram óþæmi fyrir penciclóvír, famciclóvír eða öðrum innihaldsefnum. Með Vectavir grær frunsan hraðar, verkir minnka og smíttími styttr. Vectavir kremið 2 g fæst án lyfseðils. Lesið vel leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.

1 Skilar ekki spólum

„Ég er ónýt í að skila vídeospólum og bókasafnsbókum. Ég borgaði um daginn 20 þúsund króna sekt vegna vídeospólu.“



2 Fær kikk út úr vinnunni

„Ég fæ kikk út úr vinnunni minni, er háð adrenalínflæðinu sem hríslast um mig þegar dead-line nálgast á kvöldin.“



3 Líður vel í ull

„Mér líður best í lopapeysu, ullarsokkum og vinnu- eða hestagalla.“

4 Feimin

„Ég er feimin og sækist ekki í að vera í fjölmenni.“

5 Ætlar að verða rithöfundur

„Þegar ég var barn ætlaði ég að verða rithöfundur. Og dreymir um það ennþá.“

6 Gott að sofa út

„Mér finnst gott að sofa út og er oft mjög lengi á fætur. Að sama skapi er ég lengi að koma mér í rúmið á kvöldin.“



7 Dreymir um að fljúga

„Mig dreymir yfirleitt að ég fljúgi um ægifygur ókönnuð lönd á ógnarhraða.“

8 Elskar teiknimyndir

„Ég elska góðar teiknimyndir, eins og Monsters Inc. og Shrek, og get horft á þær aftur og aftur.“



9 Hlustar á Rás 1

„Ég hlusta nánast eingöngu á Rás 1 sem er uppáhaldsútvarpsstöðin mín.“



10 Reykt frá 15 ára aldri

„Ég hef reykt síðan ég var 15 ára og langar mikið að hætta. Hef reynt nokkrum sinnum, en næsta tilraun verður gerð í næstu viku.“

10 hlutir sem þú vissir ekki um mig...

Brynja Þorgeirsdóttir talar um teiknimyndir, sígarettur og hvað henni líður vel í hestagalla.

HÉR & NÚ KROSSGÁTAN

NR.8

	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

- 1 ÞÖGN (3)
- 4 SVELGUR (3)
- 7 ÞURKA ÚT (2)
- 9 TVEIR EINS (2)
- 10 RAFMAGNSEINING (5)
- 12 HÖFNUN (6)
- 14 ÞRÁ (3)
- 15 VIÐBÓT (4)
- 18 RÁ (3)
- 20 RYKKORN (2)
- 21 HOLA (3)
- 22 ÞRÁBIÐJA (4)
- 23 TÓNLISTARTEGUND (4)
- 25 FLAN (3)
- 26 NAUTNAMEÐAL (5)

- 27 PÍLA (2)
- 28 SVIF (3)
- 31 FLANA (3)
- 33 MÁLMUR (3)
- 35 VEIKI (6)
- 38 SKARÐ (5)
- 40 MÁTTUR (4)
- 41 BLÖÐORMUR (4)
- 43 GEISLAHJÚPUR (3)
- 44 HÁÐ (3)
- 47 GALDRAKVENDI (4)
- 49 FNÆS (4)
- 51 FUGL (5)
- 52 KRAFTUR (3)
- 54 LÍK (2)
- 55 KÆLA (3)

- 57 HLJÓÐFÆRI (6)
 - 58 MÁLHELTI (4)
 - 59 TVÍHLJÓÐI (2)
 - 60 KJAFTUR (3)
 - 62 SAMTÖK (2)
 - 63 DÝRAHLJÓÐ (2)
 - 64 RYKKORN (2)
- LÓDRÉTT**
- 1 BORGARI (4)
 - 2 HVETJA (5)
 - 3 TVEIR EINS (2)
 - 4 ANGAN (3)

- 5 LOKAORÐ (4)
- 6 ÞRÁ (5)
- 8 ATLAGA (4)
- 11 OT (3)
- 12 DRABBA (6)
- 13 DÝRAHLJÓÐ (3)
- 14 SKUNDA (4)
- 16 ÆTTARSETUR (4)
- 17 HALD (3)
- 18 TALA (3)
- 19 LÖNG OG LÁG HÆÐ (2)
- 24 MYLSNA (4)
- 26 MÁL (3)
- 29 DRYKKUR (2)
- 30 ÖRN (3)
- 32 HRUMUR (4)

- 34 BÁRA (3)
- 36 ÆSINGUR (4)
- 37 BEITA (3)
- 39 FRJÓ (3)
- 40 VITUR (3)
- 42 HIMINN (4)
- 43 SKAMMA (5)
- 45 ÚLFYNJA (4)
- 46 STÓRT HERBERGI (5)
- 48 ÖNEFNDUR (2)
- 49 RÁMAR (5)
- 50 ÖBREYTTUR (5)
- 52 Í ANDLITI (4)
- 53 RÍKI (4)
- 56 LAPPA (4)
- 61 Á FÆTI (2)



hér & nú

STÚLKAN

**Olga
Kuznecova
26 ára**

Olga Kuznecova er 26 ára gömul mamma á Dalvík en hún er frá Litháen. Hún vinnur í frystihúsinu ásamt manningnum sínum og hafa þau búið á Dalvík í tæpt ár og líkar vel að lifa og starfa á Íslandi. Hún hefur ekki haft mikinn tíma til að stunda líkamsrækt undanfarið ár en hún er nýlega búin að eignast barn en þegar það kemst á dagheimili ætlar hún að vera dugleg í ræktinni á Dalvík. Helstu áhugamál eru líkamsrækt og skemmtanir og að dansa á heitasta stað Dalvíkur, Bakariinu.

Harpa Sjöfn heitir nú Flügger litir

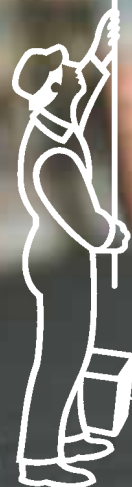
Endurbættar verslanir • Gott vöruval • Tilboð • Skemmtileg getraun



Málning og málrameistari!

Þú 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

L' O R

Finnst þér þú líta vel út?

HYDRA ENERGETIC
VINNUR GEGN ÞREYTUMERKJUM
RAKAGEFANDI NÆRING



É

A

L
PARIS

Henni finnst þú þreytulegur.

**Þreytumerki, líflaus húð, merki um langan dag? Gerðu eitthvað!
Hydra Energetic, rakagefandi næring með C-vítamíni.**



Húðin fyllist orku.
Húðin styrkist.
Heilbriggt útlit allan daginn.



Fitulaust innihald, klístrast ekki.
Berir á eftir rakstur, hefur róandi áhrif á húðina.

www.lorealmen.com

L'ORÉAL
PARIS
menexpert

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ LÍKA SKILIÐ

Fallegt og vinsælt danskt jólasakraut

verð aðeins kr. 1.250.- í fallegum gjafapakka

menu



Á aðventukertin



1. Gjafapakki



5. Jólalré



11. Snjókorn



2. Stjarna



6. Tromma



12. Slaufa



3. Mistilteinn



7. Engill



4. Hjarta



8. Jólahafur



9. Laufblað



10. Rugguhestur

Tékk
KRISTALL

w w w . t k . i s
ERUM FLUTT ÚR FAXAFENI Í KRINGLUNA

ER AÐEINS Í KRINGLUNNI