

ELVA ÓSK LEIKKONA
MEÐ OPRUH OG HILLARY
CLINTON Á EMMY-HÁTÍÐINNI



Í KJÓLINN **7 DAGA KÚR**
FYRIR JÓLIN **SEM BREYTTIR**
LÍFI ÞÍNU



hér & nú

Fimmtudagur 24. nóvember 2005 – 27. tbl. – 1. árgangur – Verð: 395 krónur

395kr.-
blöð í
þrjú einu



Styrkir Einstök
börn í minningu
látins bróður

MISSTI
BRÓÐUR SINN

BIRGITTA

SYNGUR MEÐ SORG Í HJARTA

GLÚMUR BALDVINSSON



FLOTTUR

Á TOPPLAUSUM
SAAB



FJÖLNIR

EIGNAÐIST
18 MARKA STRÁK
„HANN ER RISASTÓR“



MARGRÉT
ELÍSA Í
FYRIRSÆTU-
KEPPNI Í
KÍNA

HEFUR FENGIÐ
MIKLA ATHYGLI

ISSN 1670-598X



9 771670 598005

L' O R



L'ORÉAL
PARIS

É A

L PARIS

Nú er einlitt hár úr sögunni.

Prófaðu fyrsta
margtóna hárlitinn.

COULEUR EXPERTE

margtóna háralitur
í 2 einföldum skrefum

Upplifðu fyrsta margtóna hárlitinn.
Framleiddur af sérfræðingum L'Oreal.
Einfaldlega tvö létt skref.
Framkallaðu þína eigin litatóna.
Vertu einstök.
**Útkoman gefur náttúrulegt útlit
með eðlilegum litbrigðum.**

Því þú átt það skilið.



Nr. 1 í heiminum í hárlitum

Einn, tveir...
Skapaðu þinn eigin
margtóna háralit.



Skref 1

**Litaðu allt
hárið.**

Prófaðu alveg nýjan lit
eða veldu lit sem er
nálægt þínum eigin.



Skref 2

**Ljósari
litbrigði.**

Náðu fram
einstökum
litatönnum með
burstanum.

Litunartími:
UM EIN KLUKKUSTUND.

Líttu inn á:
www.couleurexperte.dk

HYDROXYCUT

ÞAÐ VIRKAR!

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

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

Hydroxycut fæst í stórmörkuðum og apótekum um land allt.



hér & nú

3 blöð
í einu



6-7

STJÖRNUFRÉTTIR

6-7 Birgitta Haukdal í einlægu viðtali við Hér & nú. Missti bróður og syngur fyrir Einstök börn.

9 Fjölirnir Þorgeirsson og Mailinn Solér eignuðust son. Hann er heilar 18 merkur.

10-11 Elva Ósk Ólafsdóttir leikkona með Oprah og Hillary Clinton í New York á Emmy-hátíðinni. Örninn fór heim með verðlaun.

12-13 Margrét Elísa Harðardóttir skemmtir sér vel í Kína og stefnir hátt.

14-15 Slúður úr Hollywood-hæðum. Christina Aguilera gifti sig með hvítar rósir í hárinu. Sjáði hringinn.

16 Erlendir molar. Nýjustu fréttirnar af fræga fólkinu.

18 Brúðkaup ársins 2006: Völfi Snær og Þóra Sigurðardóttir ætla að gifta sig á Íslandi en fara í brúðkaupsferð til Bahamaeyja.

19 Glúmur Baldvinsson er flottur á rauðum blæjubíl.

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

22-23 Myndasíða. Allt um partí helgarinnar. Frábærar myndir.

LÍFSSTÍLL

24 Allt um Gullkindina. Hverjir eru tilnefndir?

26-27 Heilsa: Í kjólinn fyrir jólin-kúrinn. Sjö daga kúr sem breytir lífi þínu.

29 Steldu lúkkinu af Cameron Diaz. Falleg og náttúruleg.

30-31 Drew Barrymore og fatastíll hennar.

32 Rauði dregillinn: Hvernig klæða kynþokkafullu stjörnurnar í Hollywood sig.

34-35 Góð ráð til þess að fá himneska fullnægingu.

36-37 Bjóddu í bröns. Nokkrar góðar uppskriftir frá Manni lífandi.

38-39 Fataskápurinn: Kíkt í fataskápin hjá Svölu Jónsdóttur fegurðardrottningu og námsmanni.

40 Jennifer Lopez er undirgefin stjarna.

ALVÖRU FÓLK

42-43 Tvíburasystur opna hárgreiðslustofu á andlegu nótnum.

44-45 Ástarsagan. Ingvi elti ástina til Milanó.

46-47 Stefán Erlendsson lætur ekkert stöðva sig og langar að kaupa sér íbúð.

48 George Holmes á Indian Mango lærði að elda hjá mömmu sinni.

50-51 Íslensk norn sem selur Fávitafætur og Skuldafætur.

52-53 Lesið í Lófa: Siggí stormur er forvitinn og fordómalaus.

54-55 Lilja og Linda: Stelpur sem stunda jaðaríþróttir.

56-60 Fimm flottar athafnakonur í viðtali við Hér & nú.

62 Stefán Björgvinsson er Íslandsmeistari í blómaskreytingum.

63 Fjórar vikur til jóla. Aðventukransar í mörgum útgáfum fyrir jólin.

64 Taktu prófið: Ertu kynbomba?

66-67 10 hlutir sem þú vissir ekki um Valla söngvara í Jan Mayen og krossgáta vikunnar.

68: Hér & nú-stúlkan: Ragnheiður Gunnarsdóttir 18 ára Akureyrarmær. Hefur ekki tíma fyrir kærasta.



38-39



46-47



48



19



29



56-60



62

Birgitta Haukdal styrkir Einstök börn í minningu látins bróður

Birgitta Haukdal
Missti bróður úr sjaldgæfum sjúkdómi.



SYNGUR MEÐ SORG

Þetta hefur gengið alveg rosalega vel," segir Birgitta Haukdal en hún og hljómsveit hennar Írafár hafa í samstarfi við félagssamtökin Einstök börn farið hringinn í kringum landið og haldið tónleika til að kynna nýja plötu hljómsveitarinnar sem ber einfaldlega nafnið Írafár.

Allur ágóði af tónleikunum rennur óskertur til stuðnings-

félags barna með sjaldgæfa, alvarlega sjúkdóma. Félagið var stofnað 13. mars 1997 af foreldrum 13 barna en í dag eru í félaginu 125 fjölskyldur barna með sjaldgæfa, alvarlega sjúkdóma.

„Þetta var nú bara hugmynd sem kom upp hjá mér eina nóttina. Mig langaði bara að gera þetta, stundum gleymast þessi litlu félagasamtök," segir Birgitta ákveðin.

Bróðir Birgittu var með sjaldgæfan sjúkdóm

„Ef bróðir minn væri á lífi í dag nyti hann góðs af þessu styrktarfélagi," segir Birgitta og er að vonum hnuggin þegar hún heldur áfram: „Hann var veikur alla sína ævi, með mjög sjaldgæfan sjúkdóm og hann var einn af tveimur á landinu með þennan sjúkdóm sem erfitt var að meðhöndla. Þetta var vöðvasjúk-

dómur sem heitir Thomsen's Disease og er mjög sjaldgæfur," segir Birgitta og minnst þessa tíma greinilega með sorg í hjarta.

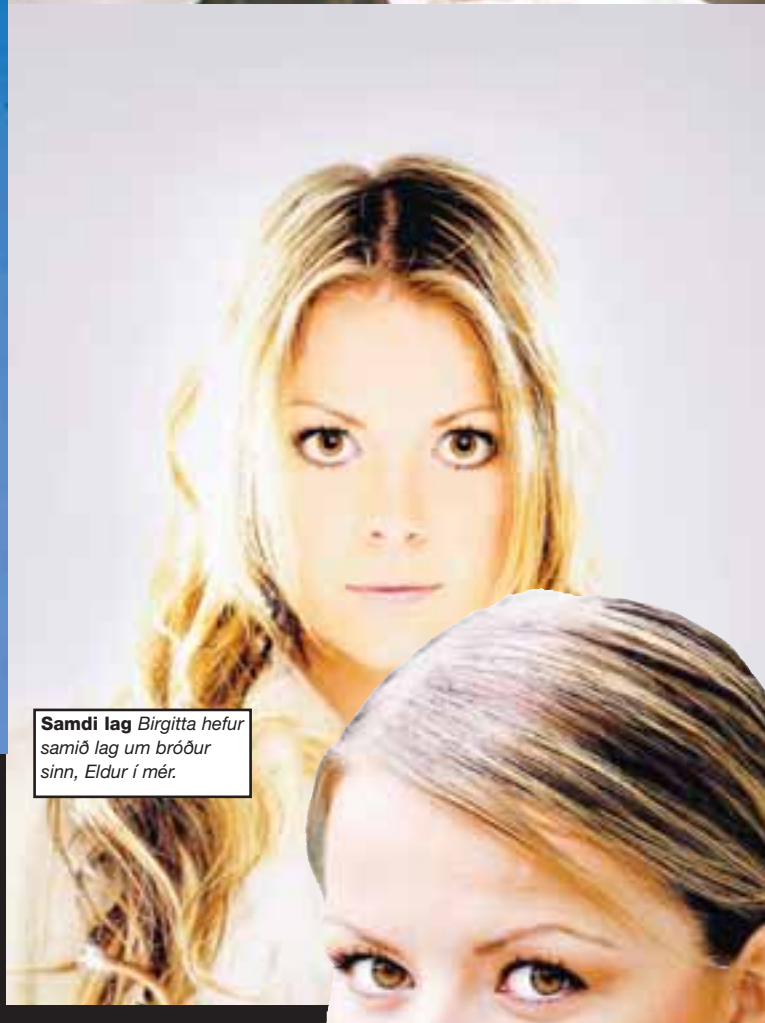
„Við bjuggum úti á landi þannig að mamma mín og fjölskylda þurftu að fara mánaðarlega til Reykjavíkur til þess að hann kæmist til læknis til að fá ný lyf og svoleiðis," heldur Birgitta áfram.

Veikindi bróður hennar

STJÖRNU- FRÉTTIR



Írafár Þau standa saman og ferðuðust um landið allt með frábæra tónleika til styrktar Einstökum börnum.



Samdi lag Birgitta hefur samið lag um bróður sinn, Eldur í mér.

Í HJARTA

reyndu mikið á fjölskylduna; kölluðu á vinnutap og bitnuðu að sjálfsögðu á fjárhag fjölskyldunnar. Styrktarsamtökin Einstök börn styðja og styrkja fjölskyldur sem lenda í slíkum erfiðleikum.

„Það eru rúm tíu ár síðan bróðir minn dó,“ segir Birgitta sem hefur samið lag um bróður sinn, Eldur í mér, sem er vinsælt lag með hljómsveitinni.

Tónleikaferðin hefur gengið mjög vel

Tónleikaferð hljómsveitarinnar hefur gengið framur vonum og hefur Írafár spilað í öllum landshlutum. Tónleikaferðin endar svo í Reykjavík þann 3. desember með stórtónleikum í Austurbæ.

En hvað er framundan hjá hljómsveitinni?

„Við ætlum svo að fara að

einbeita okkur að því að kynna plötuna okkar en við eru ekki búin að ákveða hvað við gerum eftir áramót en það verður eitthvað skemmtilegt,“ segir Birgitta Haukdal, með von í hjarta þrátt fyrir bróðurmissi sem nú hvetur hana til velgjörða sem eftir er tekið.

Hugdetta Vaknaði eina nóttina með þá hugmynd að styrkja Einstök börn. Birgitta þekkir af eigin raun hvernig það er að missa ástvin.



Instinct
INSTINCT
THE NEW FRAGRANCE
FOR MEN



Ísflex ehf

DAVID BECKHAM INSTINCT ÚTSÖLUSTADIR:

Debenhams Smáralind · Hagkaup Kringlunni · Hagkaup Skeifunni · Hagkaup Smáralind · Hagkaup Spönginni · Lyf og Heilsa Kringlunni · Lyf og Heilsa Melhaga · Lyf og Heilsa Mjódd · Lyfja Garðabæ
Lyfja Laugarvegi · Lyfja Lágmúla · Lyfja Smáralind · Lyfja Smáratorgi · Lyfjaval Bilaapóteki · Lyfjaval Mjóddinni · Snyrtivörubúðin Nana Hólagagarði · Apótek Ólafsvíkur · Frihöfnin Keflavíkurflugvelli
Hagkaup Akureyri · Lyf og Heilsa Hellu · Lyf og Heilsa Keflavík · Lyfja Borganesi · Lyfja Húsavík · Lyfja Sauðárkróki · Siglufjarðar Apóteki · Snytristofan Jara Akureyri · Verslunin Jaspis Hornafirði

Fjölur Þorgeirs og Mailinn Solér eignuðust strák á laugardaginn

HANN ER RISASTÓR

Hveragerði Góður staður að búa á. Borgarbúar flykkjast til Hveragerðis enda segir Fjölur bæinn mjög fjölskylduvænan.



Gleði!

**STJÖRNU-
FRÉTTIR**



Fallegir foreldrar Mailinn og Fjölur búa í Hveragerði og líður vel þar. Fjölur hefur verið að gera upp húsið þeirra og býst við að verða búinn að því um jólinn.

Hamingjusöm Mailinn og Fjölur á góðu stundu.

Fjölur Þorgeirs og kona hans Mailinn Solér fögnuðu fæðingu sonar síðastliðinn laugardag. „Hann er risastór, 18 merkur. Alveg hellingur. Hann er heilbrigður og flottur,“ sagði Fjölur Þorgeirs þegar blaðamaður hafði samband við hann.

„Ég fór með öllum mínum vinum og fjölskyldu út á borða á Apótekið til þess að halda upp á þetta og svo á smákrall eftir á, en ekkert of mikið,“ segir Fjölur sem greinilega er í skjúnunum.

Mailinn og nýfædda prinsunum heilsast vel. „Það eru allir í toppmálum. Þetta er æðislegt en það er ekki hægt að lýsa því. Ég mæli með því að fólk sem er að reyna að lýsa þessu sleppi því,“

segir Fjölur og hlær.

Fjölur og Mailinn búa í fallegu húsi í Hveragerði og líður vel þar. En Fjölur hefur verið á fullu að undanförunu að gera húsið upp. Fjölur sagði í samtali við Hér & nú fyrir stuttu síðan:

„Ég er bara að gera upp húsið, maður verður að vera duglegur þangað til krógin kemur.“

Húsið sem Fjölur keypti í Hveragerði er 270 fermetrar og er hann að taka það rækilega í gegn. „Það er nóg að gera og ég rústaði nánast öllu hérna, þetta verður orðið flott fyrir jólin.“

Hér & nú óskar Fjölur og Mailinn til hamingju með nýfædda prinsinn.



Í skjúnunum Móður og barni heilsast vel og er prinsinn 18 merkur. Risastór, eins og Fjölur orðar það.



Valdamiklar konur Hillary Clinton og Oprah Winfrey á hátíðinni, báðar í svörtu.

Helen Mirren Var í stórglæsilegum kjól en með brjóstin úti um allt.

Bebe Neuwirth Hver man ekki eftir henni úr Staupasteini? Hér er hún í mjög stuttum, hvítum kjól.

Gabriela Spanic Leikkonan frá Vene-súela var þokkafull á hátíðinni.

Elva Ósk Ólafsdóttir leikkona fagnaði sigri á Emmy-hátíðinni ásamt meðleikurum úr Erninum

MEÐ OPRAH OG HILLARY

Leikkonan Elva Ósk Ólafsdóttir mætti á alþjólegu Emmy-verðlaunahátíðina ásamt meðleikurum sínum í danska þættinum Erninum, sem fékk verðlaun sem besti dramaþátturinn. Fræga og fína fólkið mætti á hátíðina og hitti meðal annars Oprah Winfrey og öldungadeildarþingmanninn Hillary Rodham Clinton. Aðrir frægir á hátíðinni voru Danny Glover, Vívica A. Fox, Helen Mirren og dóttir Tonys Soprano Jamie-Lynn Sigler.

Á alþjóðlegu Emmy-verðlaunahá-

tíðinni eru veitt verðlaun fyrir sjónvarpsefni sem framleitt er utan Bandaríkjanna, leikara og handrit. Danski þátturinn Örninn hefur svo sannarlega hitt beint í mark hjá áhorfendum sem og gagnrýnendum og er það engin önnur en Elva okkar Ósk sem fer þar með mikilvægt hlutverk.

Hátíðin fór fram á Hilton-hótelinu í New York. Því miður náðust engar myndir af Elvu Ósk en hún hafði ætlað sér að vera í frekar þjóðlegum kjól.



Sexí Jamie-Lynn Sigler var sexí og sæt á Emmy-hátíðinni.

STJÖRNU-FRÉTTIR

Meðal stórstjarna!

Elva Ósk Ólafsdóttir
Fór á alþjóðlegu Emmy-verðlaunahátíðina í þjóðlegum kjól.
H&N-sviðsett mynd

Kill Bill-beib Leikkonan Vivica A. Fox var á hátíðinni í fjólubláum satínkjól með bert bakið.



Y CLINTON Í NEW YORK



Margrét Elísa Harðardóttir fær mikla athygli í Miss Model of the World



Ungfrú Ísland Unnur Birna er einnig stödd í Kína og mun keppa um titilinn Miss World í desember.

Margrét Elísa Glæsileg í Miss Model of the World-keppninni sem fer fram 28. nóvember næstkomandi.

Undurfögur!

ÆVINTÝRI

**STJÖRNU-
FRÉTTIR**



Fegurðardrottningar Unnur og Margrét eru báðar staddir í Kína um þessar mundir.

Algjört hitt!



Glæsileg Hér er Margrét í Ungfrú Ísland-keppninni.



Flottur kjóll Margréti þótti frekar erfitt að ganga í kjólnum sínum sem var gullfallegur. En það tóku fáir eftir því.

LÍKAST Í KÍNA

Það er æðislega gaman hérna og ég skemmti mér mjög vel," segir Margrét Elísa Harðardóttir feegurðardrottning. Keppnin heitir Miss Model of the World og er frábær keppni fyrir stelpur sem vilja koma sér á framfæri í fyrirsætuheiminum en þetta er í 17. sinn sem keppnin er haldin.

„Þetta er keppni fyrir stelpur sem hafa áhuga á að vinna í módelbransanum og getur keppnin komið þeim áfram í módelheiminum. Þarna kemur fólk alls staðar að til að leita að stúlkum. Forkeppnin var á mánudaginn og aðalkeppnin er 28. nóvember. Það eru 15 stelpur sem komast áfram en þær fá ekki að vita úrslitin fyrr en á lokakvöldinu. Ég talaði við Margréti í gær

og hún er nokkuð viss um að hafa komist áfram," segir Elín Gestsdóttir framkvæmdastjóri Feegurðarsamkeppni Íslands.

Margrét býr í herbergi með rússneskri stelpur á Junyi-hótelinu í Shenzhen. Shenzhen er í Suður-Kína og er landslagið engu líkt. Margrét Elísa lýsir þessu sem ævintýri líkustu. Elín og fleiri eru vongóð um að Margrét muni komast áfram í 15 manna úrslit en hún hefur fengið mikla athygli í Kína. Fyrr í vikunni var birt viðtal við hana og mynd í kinnversku blaði.

Margrét Elísa lenti í þriðja sæti í Ungfrú Ísland og vakti mikla athygli. Elínu Gests fannst hún tilvalin til þess að fara í þessa keppni. En Margrét er ekki sú eina sem stödd er í Kína um þessar mundir. Unnur Birna er

þar nú á fullu að undirbúa sig undir Miss World-keppnina. Það má vissulega segja að Unnur og Margrét Elísa séu falgustu konurnar í Kína. Elín hvetur fólk til þess að kjósa Unni Birnu á netinu á missworld.tv. Þar er bæði net- og símakosning.

Elín tekur það ennfremur fram að Margrét Elísa sé himinglöð í Kína og hún kallar þetta sannkallað ævintýri. Þegar keppninni lýkur fara stúlkurnar í ferð um Kína. „Það væri ekki verra ef Margrét færi með kórónuna á höfðinu," segir Elín að lokum, stolt af sinni stelpu.



Falleg Margrét þykir afar fögur og mun vonandi komast áfram í 15 manna úrslit.

Christina Aguilera og unnusti hennar Jason Bratman gengu í það heilaga 19. nóvember síðastliðinn í fallettri athöfn í Napa-dalnum í Kaliforníu. Athöfnin hófst klukkan sex um kvöldið á Stagling Family-vínegrundi. Christina var með nokkrar brúðarmeyjar og klæddist gullfallettum Christian Lacroix-kjól.

Daginn eftir fóru nýgiftu hjónin á stúfana í St. Helena í Napa-dalnum og ástin leyndi sér ekki eins og sést á myndum. Þau sáuast kyssast, haldast í hendur og dansa um göturnar.

Christina Aguilera varð fræg á einni nóttu með laginu *Genie in a Bottle*. Þegar Christina byrjaði að syngja kom hún ung og saklaus fyrir

sjónir. Ljósir lokkar og engilfögur rödd. Allar ungur stelpur vildu verða eins og hún. En stuttu eftir að fyrsta plata hennar kom út breyttist hún á svipstundu og aðdáendur hennar fengu að sjá hver Christina raunverulega er. Hún klæddist varla fötum, rétt haldi brjóst sín. Því meira sem sást, því betra.

Nú hefur Christina hins vegar róast eftir að hún kynntist Jason sem er plötuútgefandi og má segja að Christina sé orðin sannkölluð hefðardama og minnir helst á Marilyn Monroe.

Nú biðum við spennt eftir að sjá hvort Christina muni feta í fótspor Britney Spears og eignast lítinn unga.

Stór dagur Christina Aguilera stígur út úr limmósínunni í Christian Lacroix-kjól og með hvítar rósir í hárinu.

STJÖRNU-
FRÉTTIR

Villingurinn
Christina
Aguilera giftist
Jason Bratman

GIFTI SIG MEÐ HVÍTAR



Sexí beib Christina er rosa beib eins og sést á þessum myndum.





Dansandi glöð Hér sjást Christina og Jason nýgift í algjörrri sælúvímu. Takið eftir hringnum. Hann er svo stór að hann sést á þessari mynd sem er tekin úr mikilli fjarlægð.



Christina og Jason Fundu ástina og eru nýgift.



Vilt Hérna sjáum við Christinu þegar hún gekk í gegnum mjög furðulegt tímabil. Alltaf mikið máluð og gekk varla í neinum fötum.



Rosalegur hringur Jason var ekkert að spara þegar hann keypti giftingarhringinn. Sjáið þetta!

Sjáið myndirnar!

ROSIR Í HÁRINU



Veislan Hérna var veislan haldin í glæsilegri villu í Napa-dalnum.



Svart og hvítt Englabossinn Kirsten Dunst hefur að undanförmu verið í læri hjá sukkþiunni Töru Reid.



MEÐ LÖGGUNA Á HRAÐVALI

KIRSTEN „DRUNKST“

STJÖRNUFRÉTTIR

Leikkonan fagra Kirsten Dunst veldur vinum og vandamönnum miklum áhyggjum þessa dagana. Hin sykursæta og heilsteypta kærasta kóngulóarmannsins hefur breyst í mikinn drykkju-svelg sem ráfar á milli klúbbanna í Hollywood. Nýjasti djammfélagi stúlkunnar er engin önnur en subbudrottningin Tara Reid. Stúlkurnar mættu hönd í hönd á Privilege-klúbbinn í Los Angeles og hegðuðu sér víst heldur ósmekklega. Nú er litla, sæta Kirsten komin með nýtt nafn: Kirsten Drunkst.

Leikkonan Gwyneth Paltrow er svo hrædd við umsátur æstra aðdáenda að hún er með neyðarnúmer lögreglunnar á hraðvali. Paltrow, sem er gift söngvara Coldplay Chris Martin, er enn skelkuð eftir að æstur aðdáandi hrellti hana á síðasta ári. Aðdáandinn beið eftir henni fyrir utan húsið þeirra í London og elti hana þegar hún fór í göngutúr með dótturina Apple. Þó svo að maðurinn hafi hætt að elta hana, lifir Gwyneth í stöðugum ótta. Henni líður ennþá eins og einhver sé á hælum hennar hvert sem hún fer. Henni finnst hún þruggari að vera með lögregluna á hraðvali vegna þess að hún er oft ein meðan eiginmaðurinn er við upptökur og á tónleikaferðalögum.

LOPEZ MEÐ HAMARINN Á LOFTI

Jennifer Lopez stendur í stórræðum þessa dagana við að endurinnrétta 900 fermetra heimili sitt og hjartaknúsarans Marcs Anthony í Brookville í New York. Marc bjó með fyrrverandi eiginkonu sinni Dayanara Torres í húsinu áður en hann giftist Jennifer. Dekurrófan Lopez segist ekki geta hugsað sér að búa í húsinu nema að breyta nákvæmlega öllu innandyra. Hún segist ekki vilja hafa neitt á heimili sínu sem minnir á fyrra samband eiginmannsins. Marc er nú ekki þar hrifinn og er orðinn frekar pirraður á því að búa í þessum látum sem fylgja framkvæmdunum.



ROKKARABARN

Heyrst hefur að Íslands-vinurinn Jack White úr White Stripes eigi von á barni með kærustunni sinni Karen Elsen. Það verður fróðlegt að sjá hvort lítill rokkari sé á leiðinni í heiminn.





Jólagjafir heimilanna

Gott úrval sófa á jólatilboði



Formosa 3+2+1 til í Hvítu, Svörtu, Brúnu
Verð 247.000 **JÓLAVERÐ 199.000.**



New Farniente 3+1+1 dökk brúnt og grátt
Verð áður 239.000 **JÓLAVERÐ 195.000.**

Í gallerí okkar stendur yfir sýning Torfa Harðarsonar

Þægindi og gæði á góðu jólaverði.

Vaxtalausir samningar
til áramóta.

Verið velkomin að Dalvegi 18.

Gallerí Húsgögn

Sími 554 5333

Opíð alla virka daga frá 11-18, laugardaga 11-16 og sunnudaga frá 13-16

Heilsuhitapokinn

Ný kynslóð heilsubótar

100% náttúrulegt og virkar vel
á bakverbi, vöðvabólgu,
túðarverki og önnur eymsl.

JÓLAGJÖFIN Í ÁR

Sölustaðir: Gardheimar, Heilsudrekinn, Snyrtistofa Rósu, Blóm er list, Hlín blómahús, í húsi blóma, Dekurstofan kringlan, Englakroppar, Runni studio blóm Galleri Húsgögn, Snyrtistofan Helena Fagra, Snyrtistofan Ásýnd, Snyrtistofa Grafarvogs, Snyrtilindin, Eygló snyrtistofa, Heilsutek sunnumörk, Snyrtistofan Dana Kef.



Völli Snær og Þóra Sigurðardóttir ætla að gifta sig næsta sumar

BRÚÐKAUP ÁRSINS 2006

STJÖRNU-
FRÉTTIR

Sjónvarpskokkurinn Völli Snær og Birta okkar allra, eða Þóra Sigurðardóttir, hafa trúlofað sig. Þóra sagði í viðtali við Helgarblað DV að þau myndu trúlega gifta sig næsta sumar og þá örugglega í Aðaldalnum. Tekur Þóra það fram í viðtalinu að þau muni líkalega halda í brúðkaupsferð til Bahamaeyja.

Pekktur fyrir að vera flottur á því

Líklegt má telja að Völundur bjóði sinni heitelskuðu í ógleymanlega ferð því hann er þekktur fyrir að fara með það sem hann gerir alla leið. Í matreiðsluþáttunum sem Völli var með á Skjá einum, Eldsnöggt með Völla Snæ, sýndi hann okkur að hann kann svo sannarlega að elda og er öllum hnútum kunnugur á Bahamaeyjum. Því ætti hann ekki að vera í vandræðum með að gera brúðkaupsferðina ógleymanlega, hvað þá brúðkaupsnóttina.

Ætlar að halda stóra veislu

„Völla langar að bjóða 300 til 500 hundruð manns. Hann er bara svona grand í öllu sem hann gerir,“ sagði Þóra um sinn heitelskaða Völla í Helgarblaðinu. Völundur á marga vini og er orðinn nokkuð þekktur þannig að það er ljóst að það stefnir í flottasta brúðkaup ársins á næsta ári. Þóra segist líka vera farin að máta kjóla enda er ekki seinna vænna en að byrja máta ef maður ætlar sér að vera flottur á Bahamaeyjum.



Völli og Þóra Gætu átt rómantíska stund í leynilegri vik við ströndina, bara þau tvö.



Freistað gæfunnar Völli og Þóra gætu reynt að freista gæfunnar í spilavíti en þau eru nokkur á Bahamaeyjum.



Synt með höfrungum Það gæti verið svolítið spennandi í brúðkaupsferðinni að synda um með höfrungum í tungslósinu.



Fjör á skemmtiferðaskipi

Það er aldrei að vita nema Völli bjóði sinni heitelskuðu í rómantíska ferð með ástarfleyi.



STJÖRNU-
FRÉTTIR

Rauði Saab-inn flottur þótt rigni Glúmur sýnir okkur hvernig blæj-an er tekin niður.

Stoltur af blæjubílnum sínum.

SVALUR Á TOPPLAUSUM SAAB

Saab-eigendur eru oftast blankir menntamenn með alltof margar prófgráður, til dæmis keyrði Kári Stefánsson alltaf um á Saab áður en hann varð svona rosalega ríkur, maður sér það í bíómyndum að þenkjandi menn aka um á Saab," segir Glúmur Baldvinsson hlæjandi um rauða Saab-inn sem hann ekur um á.

Glúmur er nýráðinn á nýja fréttastöð 365 ljósvakamiðla, NFS. Bílinn er fimm ára gamall og er blæjubíll fyrir töffara. „Ég eignaðist þennan bíl í Brussel og ég fékk hann beint úr kassanum og hef tekið ástfóstri við hann. Þegar ég kom heim, þá bara varð ég að taka hann með mér, gat ekki skilið þetta yndi eftir.“

Þegar Glúmur er spurður hvað bíllinn sé kraftmikill er hann tregur til svars, en blaðamanni tekst að lokum að draga upp úr honum að bíllinn sé 140 hestöfl. Það eru ekki margir blæjubílar á Íslandi enda er varla oft veður til að hafa blæjuna niðri. Glúmur segist ekki vera mikill bílmaður en ákveður að segja blaðamanni frá fyrsta bílnum sínum.

„Fyrsti bíllinn sem ég átti var Bens, árgerð 1967. Þá var ég 17 ára og nýkominn með bílpróf. Hann hrundi í höndunum á mér og það eina sem ég átti eftir hann voru hjólkopparnir sem ég seldi reyndar á 25 þúsund krónur. Þetta var rosaflouttur svartur ráðherrabíll. Ég var reyndar plataður svolítið þegar ég keypti hann, það voru svona lok yfir hátölurum en það voru ekki neindir hátalarar undir lokunum," segir Glúmur hlæjandi að lokum, greinilega ekki lengur full yfir því að hafa verið svikinn með fyrsta bílinn.

Saab-inn er falur Glúmur er að spá í að yngja upp og fá sér nýrri Saab. Þannig að hægt er að bjóða í þennan magnaða sportbil.



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** Skattahlöð 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 gagnabönum án endurgjalds.

Úlfur í sauðargæru

Mikið hefur verið skrifað um nauðgarann Stefán Hjaltested í blöðum undanfarið og skelfing hefur yfirtekið skemmtistaði bæjarins. Get engan veginn haldið aftur af mér. Stefán er alls ekki ómyndarlegur strákur, gáfaður og virðist koma vel fyrir. Þetta er ekki strákur sem getur ekki náð sér í stelpur. Þvert á móti.

Þetta snýst um að hafa vald yfir kvenfólki á sjúklegan hátt. Stefán fær enga samúð frá mér. Hann er versta martröð alla kvenna. Andlit illskunnar.

Hann gerir sér ekki grein fyrir hversu eyðileggjandi eitt „powertrip“ hjá honum er fyrir fórnalambið. Eftir svona atvik verður konan aldrei söm. Hún mun aldrei gleyma.

Það er alveg ótrúlegt hvað nauðganir eru algengar. Flestar eru þó aldrei kærðar til lögreglu og það sem er hryllilegast er hversu væga dóma kynferðisafbrotamenn hér á landi hljóta.

Er viss um að ungir menn myndu hugsa sig tvisvar um áður en þeir brytu á konu, ef þeir vissu að þeirra biði mjög langur dómur.

Það er gjörsamlega óskiljanlegt að Stefán, ungi, sæti maðurinn, hafi valsað um gótur bæjarins alla síðustu helgi, inn á skemmtistaði, eftir að hafa fengið tveggja og hálfis árs dóm tveimur dögum áður. Mér rann kalt vatn milli skinns og hörunds við að heyra þetta. Hann er kynferðisafbrotamaður og á að sitja inni. Ég er kona, ung kona. Ég hef hitt hann á skemmtistöðum. Langar ekki að mæta honum næst þegar ég fer út á lífið.

Hanna Eiríksdóttir



Helga og Úlli voru í miklu stuði á Hverfisbarnum um helgina. H&N-mynd: Samsett mynd

LEITUÐU AÐ ÁSTINNI OG FUNDU HVORT ANNAÐ

Úlli úr Ástarfleyinu og Helga úr bachelornum fundu ekki ástina í þáttunum sem þau tóku þátt í en þau fundu hvort annað. Helga og Úlli voru í miklu stuði á Hverfisbarnum um helgina.

Það var að koma úr afmæli Úlla sem haldið var á Pravda fyrir um kvöldið. Úlli og Helga vildu ekki láta mynda sig saman þrátt fyrir að vera búin að opinbera ást sína til hvors annars.

HÆTTUR MEÐ KÆRUSTUNNI



Ómar Örn Hættur með kærustunni Maríu.

Ómar Örn Hauksson, fyrrverandi meðlimur hljómsveitarinnar Quarashi, er hættur með kærustunni, Maríu Halldóru Hauksdóttur.

Ómar hefur haft nóg fyrir stafni síðastliðin ár og sló í gegn í auglýsingum fyrir Select sem nördið sem elsaði hamborgarapylsur. Einnig hefur Ómar leikið í heljarinnar auglýsingaherferð fyrir Smirnoff Ice-drykkina erlendis.



DRUKKU BJÓR Á SIRKUS

Jack og Meg úr hljómsveitinni White Stripes kaktu út á lífið á laugardaginn og fóru meðal annars á Sirkus. Þar voru þau í rólega girnum. Drukku bjór og spjölluðu enda tónleikar daginn eftir.

Krummi
Það sást til kappans
á gangi um bæinn
með dökkhærða
skvísu upp á arminn.

KRUMMI KOMINN MEÐ NÝJA?

Sást til Krumma söngvara hljómsveitarinnar Mínuss ganga upp Bankastrætið á laugardaginn í virðulegri vetrarkápu, hárið greitt aftur og með fallega dömu með sitt dökkt hár upp á arminn. Ekki er vitað hvort Krummi er kominn með nýja kærustu en parið tók sig vel út í miðbænum.

Stefán Jón Hafstein
Í góðum gir á Kúbu.

HRÓKUR ALLS FAGNAÐAR Á KÚBU

Stefán Jón Hafstein borgarfulltrúi var hrókur alls fagnaðar í Íslendingaferð á Kúbu. Í rútunni sló Stefán ærlega í gegn þegar hann hrópaði yfir hópinn að drykkir handa hópnum væru í boði hans. Fólk tók vel í djókið enda voru drykkir innifaldir í ferðinni. Stefán hefur greinilega skemmt sér vel á Kúbu og sást til hans ganga um göturnar með hneppt frá niður á bringu og tönn um hálsinn eins og stjórnublaðamaðurinn Reynir Traustason.

HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Tímaritið Orðlaus hélt upp á þriggja ára afmæli á Sólón á föstudaginn. Þar voru mættir til leiks **Krummi** í **Mínus**, **Erpur**, **Halldóra Þorsteins**, **Steini sharkie**, **Gústi Bogason** í **Jan Mayen**, **Jason körfubolta-maður** og **Bjarni** í **Mínus** ásamt kærustunni. Á laugardegnum var allur bærin mættur í allsherjar parti hjá útgáfufyrirtækinu **Senu**. Þar voru mættir **Krummi** í **Mínus** aftur, **Ásgeir Kolbeins**, **sönkonan Hansa**, ólétt og falleg. Einnig voru á staðnum **Hera söngkona**, **Addi Fannar** og **Yesmine**, **Barði** og **Agnieszka** ásamt **Birni Jörundi** og fleira flottu fólki. En kvöldið átti sjálfur **Arnar Grant** í



hvítum hörboxum. Hann var einnig mættur á Oliver seinna um kvöldið.

Nylon-stúlkurnar héldu útgáfuteiti á **Pravda** á laugardegnum þar voru mættir allir keppendur í **Herra Íslandi**, og að sjálfsgöðu **Einar Bárðarson**.

Á Ölstofunni voru hjónin **Egill Ólafsson** og **Tinna Gunnlaugs** í góður yfirlæti og á **Kaffibarnum** voru **Benedikt Bóas Hinriksson íþróttáfréttamaður** og **Árni Sveins kvikmyndagerðarmaður**. Einnig sást til **Óla Bogga hárgreiðslumanns** í trylltum dansi á Sólón.

Á Akureyri var allt leikaraleiðið úr Fullkomnu brúðkaupi, **Álfrún leikkona**, **Jói Gói**, **Esther Thalia Casey** og fleiri í góðum gir á **Café Aroma** og spjölluðu um lífið og tilveruna. Svona var nú helgin sem leið á djamminu með Hér & nú.



BARN Á LEIÐINNI



Bjossi og Íris Ham-ingjusöm og fyrsta barnið á leiðinni.

Trommarinn **Bjossi** úr hljómsveitinni **Mínus** biður spenntur eftir fæðingu fyrsta barns síns með kærustunni sinni **Írisi**. Hún á von á sér eftir rúma viku. Sá mis-skilningur kom upp á vefsíðum að

þau væru búin að eiga og fólk var farið að óska þarinnu innilega til hamingju með nýja barnið. En **Bjossi** staðfestir að ekkert barn sé komið í heiminn. Ekki fyrr en eftir rúma viku en **Íris** og **Bjossi** biða spennt.

Helgin með Hér & nú



Góðir saman Ásgeir Kolbeinsson var mættur með sólgleraugun og Jónsi var í góðum fíling. Jónsi tók nokkur dansspor um kvöldið.



Sæt saman Svala Björgvins og kærastinn Einar voru sæt saman í Senu-partíinu.



Spjallað um tónlist Gunnir Ólafsson í Skítamóral og Guðbjörg úr Idolinu spjölluðu saman á Pravda.



Grantarinn og Gillzarinn Þeir létu mynda sig saman Gillz og Grantarinn. Það fór ekki á milli mála hver er brúnni.

GRANTARINN MIKLU

Fallegustu strákarnir Keppendur í Herra Ísland 2005 voru mættir í útgáfuteiti Nylons á Pravda.



Það var mikið um að vera um helgina. Tímaritið Orðlaus hélt upp á þriggja ára afmæli sitt á Sólón. Útgáfufyrirtækið Sena bauð sínum helstu listamönnum í heljarinnar veislu í IÐU-húsinu og stelpnasveitin Nylon hélt útgáfutónleika og veislu á eftir á Pravda.

Hörkudans Plötu-
snúðurinn Jói B var í
hörkudansi ásamt
kærustunni sinni.



LÍFSSTÍLL



Mættur aftur Einar
Agúst mætti í öllu sínu
veldi í Senu-partíð.



Yo, yo Erpur ásamt félögum-
um og Ágústi Bogasyni í
Orðlaus-afmælinu.

BRÚNNI EN GILLZ



Flottir Helgi Þór í rauðri
skyrtnu og með ljóðar strip-
ur og Bjarni Rúnarsson út-
varpsmaður á Flash 104.5.



Fríða og dýrið Hal-
dóra Þorsteins, blaða-
maður á Blaðinu og
Orðlaus, flott ásamt
manni með mikið skegg.



Ástfangin og trúlofuð
Emilía og Pálmi, kærastinn
hennar, voru fallæg í útgáfu-
teiti Nylons.



Fyndið Páll
Magnússon út-
varpsstjóri skelli-
hló í 20 ára af-
mælisveislu
Spaugstofunnar.



Bittu mig, elskaður mig
Engillinn bitur í vinkonu
sína á Hvebbanum.



Sæt saman Árni
Elliott og Chloé
voru í góðum gir í
Senu-partíinu.



Hera? Þessi
unga stelpa er
greinilega mikill
aðdáandi söng-
konunnar Heru og
málaði andlit sitt í
svipuðum stíl.



Hamingjusöm Óskar Páll,
kærasti Ölmu í Nylon, lét sig
ekki vanta í Nylon-partíð.

Gullkindin afhent á fimmtudagskvöld

NOKKRIR TILNEFNDIR

OFTAR EN EINU SINNI

Í kvöld verður hin árlega Gullkind afhent við hátíðlega athöfn. Hugmyndina að Gullkindinni eiga þeir Tvihöfðabræður Sigurjón Kjartansson og Jón Gnarr en Gullkindin er afhent þeim sem þóttu standa sig verst á árinu. Í ár eru það útvarpsmenn af Xfm þeir Andri Freyr Viðarsson og Búi Bendtsen sem sjá um keppnina en þeir stjórna þættinum Capone. Hátíðin er haldin á Ölveri í Glæsibæ og eru allir velkomnir meðan húsrúm leyfir.

VERSTA AUGLÝSINGAHERFERÐIN

Herferð Gísla Marteins
Góu Flórida-blaðaauglýsing
Fólk með Sírý (hún að keyra, í
Kringlunni og voða gaman)



VERSTA PLATAN

Símahrekkir Simma og Jóa
Davíð Smári – You Do Something To Me
Á móti sóli – 12 íslensk popplög
Svala Björgvins – Bird Of Freedom
Garðar Thor Cortes – Caruso



VERSTI ÚTVARPSÞÁTTURINN

Zúúber
Vaknað með Arnþrúði Karlsdóttur
Bókmenntaþátturinn á Talstöðinni
Þáttur Illuga Jökulssonar á Talstöðinni
Þáttur Hrafnhildar Halldórsdóttur á Rás 2



VERSTA LAGIÐ

Stuðmenn og Hildur Vala – Segðu já
Brynjar Már – Þú ert falleg (Ábreiða –
James Blunt – You're Beautiful)
Bubbi – Svartur hundur
Hjálmar – Ég vil eignast kærustu
Svala Björgvins – All Grown Up
Heitar lummur – Riddari götunnar



VERSTI SJÓNVARPSMAÐURINN

Guðmundur Steingrímsson – Kvöldþátturinn
Heimir Karlsson – Ísland í bitið
Ragnheiður Guðfinna – Ísland í bitið
Jón Ingi Hákonarson – Íslenski bachelorinn



VERSTA TÍMARITÍÐ

Sirkus
Séð og heyrð
Veggfóður
Málið
Hér & nú

SIRKUS[®]

Hér & nú



VERSTA MYNDIN

Í takt við tímann
Strákarnir okkar
Voksne mennesker



VERSTI RAUNVERULEIKA-ÞÁTTURINN

Íslenski bachelorinn
Ástarfleyið
Idol-extra
Pak yfir höfuðið
Allt í drasli



VERSTI SJÓN- VARPSÞÁTTURINN

Kalla-kaffi
Kvöldþátturinn
Jing Jang
Veggfóður
Reykjavíkurnætur



UPPÁKOMA ÁRSINS

Jónína + Styrmir = Sönn ást
Björn Bjarnason
Barði gengur út úr Kvöldþættinum
Logi og Svanhildur gifta sig
Logi fer á Stöð 2
Helgi Björns dansar við Ragnheiði
Guðfinnu
Bubbi fallinn
Kristján Jóhannsson og rauðu brjóstin
Kristján Jóhannsson löðrunga Gulla Helga
Sirkus
Davíð Oddsson hættir
Gísli Marteinn vinnur ekki



NOKKUR GÓÐ RÁÐ:

1. Kolvetnisbann á kvöldin

Borðuðu kolvetnisríka fæðu, eins og kartöflur og pasta, fyrripart dags, ekki eftir kl. 20. Ef þú ætlar út með stelpunum, hvers vegna ekki að hitta þær eftir matinn í drykk? Þá getur þú frekar haldið þig við kúrinn, en líka átt góða kvöldstund með vinkonunum.

2. Bleikt og bragðgott

Glas af bleiku kampavíni inniheldur aðeins 75 kaloríur! Það er alveg hægt að leyfa sér eitt slíkt öðru hverju og svo er það svo smart og fer vel í hendi. Þú átt það skilið!

LÍFSSTÍLL

Hér & nú býður lesendum sínum upp á hressandi og skemmtilegan matarkúr sem allir geta fylgt. Hann er einfaldur og öðruvísi og ber árangur á skömmum tíma. Byrjaðu strax í dag og vertu komin í gott form fyrir jólin.

Í kjólinn fyrir jólin

MORNINGMATUR

HÁDEGISMATUR

KVÖLDMATUR

UMBUN DAGSINS

SJÖ DAGA KÚRINN

MÁNUDAGUR

- 3 msk. All-Bran
- 1 epli
- Léttmjólk
- 1 léttjógúrt
- 200 ml. ananassafi



ÞRIÐJUDAGUR

- 2 sneiðar Fitty-brauð
- 1 msk. létt-smurostur
- 200 ml. ananassafi



PÍTA MEÐ KJÚKLINGI Í GRÓFU BRAUÐI

- 75 gr. kjúklingur (skinnlaus)
- 1 msk. léttþitusósa
- Kál
- Tómatar

- 100 gr. kúskús
- 3 sneiðar skinka
- 1 vorlaurur
- 1 selleristilkur
- 1 tómatar
- Hnefayfylli af gúrku
- Saxið allt smátt og blandið saman



GRILLAÐIR FISKISTAUTAR

- 2 fiskistautar
- 1 lítil dós af bökuðum baunum
- 2 msk. stappaðar kartöflur (ekkert smjör)



TÓMATPASTA

- 75 gr. pasta
- 100 gr. tomatpastasósa
- Saxaðir sveppir og laukur
- Rúkóla-salat
- Ristað brauð með léttum hvít-lauksosti



- 1 Sport lunch



- 1 Milky Way-súkkulaði



3. Ávaxtaríkir morgnar

Vertu dugleg að borða ávexti á morgnana. Þeir virka hreinsandi fyrir líkamann og innihalda mikinn vökva. Það er líka gott að fá sér ávexti á kvöldin þegar nasþörfin heltekur mann. Þú vaknar ferskari morguninn eftir og ekki eins uppþembd og eftir snakkát.

4. Hraðari brennsla með ananas

Það virkar vel að drekka að minnsta kosti eitt stórt glas af ananassafa á hverjum degi. Það virðist auka brennslna í líkamanum og svo er hann líka mjög svalandi og ljúffengur.

5. Félagi í ræktina

Það er gott að hafa vinkonu með sér í ræktina. Ef þú ert búin að mæla þér mót við hana eru minni líkur á því að þú hættir við að mæta. Þú vilt nú ekki bregðast vinkonunni. Það er líka sniðugt að fá sér fjallmyndarlegan einkaþjálfara sem er þess virði að hitta á hverjum degi.

ÞÚ SEM BREYTTIR LÍFI ÞÍNU

MÍÐVIKUDAGUR

- 1 mandarína
- 200 gr. léttjógúrt
- 1 tsk. hunang
- 1 tsk. heslihnetur
- 200 ml. ananassafi

FIMMTUDAGUR

- Morgunmatur
- 2 stk. Weetabix
- Léttmjólk
- 1 banani
- 200 ml. ananassafi



FÖSTUDAGUR

ÁVAXTAHRISTINGUR

- 4 jarðarber
- 1 msk. bláber
- 1/2 banani
- 2 msk. léttjógúrt
- 1 tsk. hunang



LAUGARDAGUR

- 1 croissant
- 200 ml. ananassafi
- 1 léttjógúrt



SUNNUDAGUR

EGGJÁHRÆRA

- 3 eggjahvítur
- 2 sneiðar reyktur lax
- 2 sneiðar gróft brauð
- 1 tómatur



- 2 msk. fituskertur hummus
- Rúkóla-salat
- 1 rauðlaukur
- 1/2 græn paprika
- 2 stk. gróft píttubrauð
- 1 pera eða plóma
- 200 ml. ananassafi

TÚNFISKPASTA

- 75 gr. soðið pasta
- 1 lítil dós túnfiskur
- 1/2 dós maísbaunir
- 1/2 saxaður laukur
- 6 kirsuberjatómatar
- 1 tsk. léttmajones
- 1 msk. léttjógúrt
- 1 tsk. sterk chilli-sósa
- 1 appelsína eða greip

KJÚKLINGA-TACO

- 2 taco-skeljar
- 100 gr. grillaður kjúklingur
- 2 tómatar
- 1 laukur
- 1/2 græn paprika
- Ögn af rauðu chilli
- 4 msk. nýrnabaunir
- 200 ml. ananassafi

- 2 bakaðar kartöflur
- 1 lítil dós bakaðar baunir
- 1 kivi



- Tómatúpa
- 2 sneiðar Fitty-brauð
- 1 msk. kotasæla
- 1 sneið melóna



- 75 gr. kínverskar eggjanúðlur
- 2 vorlaukar
- 2 msk. karrýkraftur
- 50 gr. perur
- 50 gr. snöggsteiktur rækjur
- Ögn af engifer

- 150 gr. grillaður þorskur
- 1 lítil, bökuð kartafla
- 1 bolli blómkál
- 2 msk. maísbaunir
- 200 ml. ananassafi



GRILLAÐUR LAX

- 150 gr. lax
- 3 kartöflur
- 1 bolli gufusoðið grænmeti

CHILLI CON CARNE

- 100 gr. kjúklinga-strimlar
- 100 gr. tómátmauk
- 2 msk. nýrnabaunir
- 1 laukur
- 125 gr. brún hrisgrjón



GRILLAÐUR KJÚKLINGUR

- 150 gr. kjúklingur (skinnlaus)
- 2 grillaðar kartöflur...
- 4 gulrætur (gufusoðnar)
- 1 bolli brokkoli (gufusoðið)
- 2 msk. fitusnauð sósa



- Eitt glas af bleiku kampavini

- 1 lítil pokki Maltesers-kúllur



- 2 skeiðar mjúkís
- 1 tsk. súkkulaðisósa



- 1 lítið vinglas



- 1 skál tiramisú

Fæst án
lyfseðils



Fljótvirkt verkjalyf m.a. við tíðaverkjum

Inniheldur engin ávanabindandi efni

VoltarenDolo®

Díklófenak-K 12,5 mg

ANNAÐRISUN.TV - TÖL: 001-210200

Voltaren Dolo® (díklófenak kalíum) 12,5 mg tilfær. Notaðu við vegum eða ívöðvum vegum, sem einn höfuðveik, þreytingu og tilþröskun. Veikar einnig höfuðveikar. Öngu eða í einhverjum á mættum stöfum, skal tekið til áherslu. Þrá sem eru með eða hafa haft bláa sem megi eða vöðupínur eða öðra þrasarþætti eru að notfara og vilj þessu áður en lyf er notað. Þrá sem þola ekki vöðupínur, þugðir eða öðru þrasarþætti lyf eru eru með öðru eigi eða að nota Voltaren Dolo®. Notið lyf eða á meðgöngu nema í samráði við lækn, en áður á viðfara þrasarþætti. Notið eða tekið eða lyf þrasarþætti um höfuðveikar vilj þessu lyf. Notið eða tekið lyf þrasarþætti eða vöðupínur og þrasarþætti. Geymið þrá sem þótt þrasarþætti eða lyf.

STELDU LÚKKINNI CAMERON DIAZ

Sóley Ástudóttir hjá Emm MAC sýnir lesendum Hér & nú hvernig hægt er að líta út eins og kvikmyndastjarnan Cameron Diaz. Þetta er einfalt og náttúrulegt lúkk sem fer öllum vel.

LÍFSSTÍLL



Fix+ rakaspray frá MAC

Rakaspray fyrir andlitið, kallað Hollywood-kampavin fyrir andlitið. Gefur „instant“ raka og má sprauta bæði undir og yfir farða. Þetta er þvilknt móst fyrir ykkur sem viljið frísklega húð.



Prime FX frá Esteé Lauder

Grunnur (primer) undir farða. Gefur húðinni flottan ljóma og dregur úr mislit í húðinni. Ímyndið ykkur J-Lo, Posh og Kylie Minogue, þær vilja alltaf svona ljóma í andlitið.



Modern Friction-andlitsskrúbb frá Origins

Mikilvægt að skrúbbu andlit og fjarlægja dauðar húðfrumur fyrir frísklegri og glansandi áferð.

Rauður varalitur frá MAC

Endist lengi og er með A-, E- og C-vítamíni. Nærir og verndar varinnar.



Select tint SPF 15 frá MAC

Dagkrem með smá lit í og sólarvörn. Einstaklega léttur og fallegur farði.



LA MER-andlitskrem Undrakrem sem allar stjörnumar í Hollywood nota. Það er gott fyrir allar húðtegundir og gefur húðinni milljón-dollara-lúkkið. Sagt er að Kate Moss og Jennifer Lopez noti andlitskremið á líkamann á hverju kvöldi. Móst fyrir allar konur.



Touch Blush-kinnalitur frá Clinique

Kremaður kinnalitur sem borinn er á með fingurgómnum. Auðvelt að dreifa úr og helst lengi á.



Augnskuggar frá MAC

Brons og brúnir sanseraðir litir. Henta öllum og eru auðveldir í notkun.



High Impact-maskari frá Clinique

Gerir augnhárin lengri og mun þykkari. Er með sérstakan burstu sem nær að greiða vel í gegnum augnhárin svo maskarinn klessist ekki.



LÍFSSTÍLL



Í flottu formi Hér er greinilegt hvað Drew hefur grennst mikið. Hún tók sig verulega á eftir Charlie's Angels: Full Throttle.



Glæsileg Drew Þessi brúni, elegant kjóll fer Drew alveg einstaklega vel. Hún er á góðri leið í tiskunni.

Flott bak Drew Barrymore hefur grennst og er orðin svaka skvísa.

LITLA SÆTA

ENGLARNIR



Hvítir englar Drew og stöllur hennar úr Charlie's Angels-myndunum hvítklæddar.



Sæt Drew er hér í hvítum háum buxum og grænni skyrtu. Það er svona gamaldags stíll yfir þessum fötum.



Suðræn og sæt
Drew á frumsýningu 50 First Dates. Það er Hawaii-stemming yfir henni. Hún blómstrar.



NÝJA DREW



Flippuð Drew Barrymore fær stjórnina í gangstétt í Hollywood. Hér er hún í gylltu, hnésiðu pilsí og svörtum bol.

Eldist vel Drew Barrymore verður glæsilegri með árunum. Hér er hún í viðtali hjá MTV í svörtum kjól með bláu munstri.



Smart Rautt fer Drew Barrymore einstaklega vel. Það er líka gaman að sjá hvað hún er óhrædd við að breyta hárlitnum til að hann passi að við kjólana. Það fer henni allt vel.



Settleg Drew í fallegri hvítri kápu og hvítum buxum Svaka sæt.

DREW BARRYMORE

Drew Barrymore hefur verið stjarna í mörg ár. Fata-smekkur hennar hefur þó ekki alltaf verið upp á marga fiska en undanfarin ár hefur hann þó breyst til hins betra og er Drew á góðri leið með að verða ein af frumlegustu og smekklegustu leikkonunum í Hollywood. Hún hefur einnig grennst heilan helling og sjaldan lítið jafn vel út.

H&N-mynd: Nordic Photos/Getty Images



Alltaf í gallabuxum Drew líður best í gallabuxum og þægilegum bol.

80's gella Hér er Drew í fjólubláum bol, gallabuxum og hvítri peysu. Hún er alltaf svolitíð 80's-barn í sér.



Sæt og sexi Drew sýnir okkur að gallabuxur og bolur geta verið mjög sexi.



Eins og geimvera Drew er hér í kjól frá sjöunda áratugnum og með furðulegustu hárgreiðslu sem sést hefur. Ekki nógu smart.



FEILSPOR

Of venjuleg Stundum á Drew það til að vera í alltof þægilegum fötum, sem er allt í lagi ef maður er ekki að fara á stóra viðburði þar sem myndavélarnar eru úti um allt.

Stjörnurnar og kjólarnir

RAUÐI DREGILLINN



Jennifer Lopez

★★★★★★★★

▲ Jennifer þráir ekkert heitar en að líkjast Sophiu Loren og Elizabeth Taylor þegar þær voru upp á sitt besta en þetta lúkk er ekki að virka fyrir hana. Hárið uppsett og hún stífmáluð. Þetta fer henni engan veginn. Hún á að vera lítið máluð. Kjóllinn hins vegar er mjög fallegur.

Stjörnur: 3 af 10



Joely Richardson

★★★★★★★★

▶ Hamingjusöm og frískleg með stutt hár og í þröngum topp og buxum. Hún er svona ektu „beatnick“. Tískulöggan fílar þetta lúkk. Flott hjá þér, Sienna.
Stjörnur: 9 af 10



Sienna Miller

★★★★★★★★

◀ Joely Richardson úr Nip/Tuck-þáttunum er gjörsamlega í ruglinu. Hún er hávaxin og tignarleg en þetta er ekki fallegur kjóll. Hún minnir einna helst á strút í þessum kjól. Tók hún ekki eftir því þegar hún gekk út um dyrnar? Ekki nógu gott.
Stjörnur: 2 af 10

Smoothies

Ávaxtadrykkir eru úr pressuðum ávöxtum,
án allra aukaefta, án viðbættis sykurs.



100% hreinn safi

ARKA sími 8992363

1

Pú feikar það... en meikar það ekki

Pið hafið gert það nokkrum sinnum en þú hefur ekki ennþá fengið fullnægingu, sem er allt í lagi, en núna langar þig að fá það. Oft liður konum ekki vel fyrstu skiptin sem þær hafa samfarir með nýjum manni og eru óöruggar. Sumar konur feika fullnægingu til þess að hann haldi að kynlífið sé fullkomið en eina leiðin til þess að fá örugglega fullnægingu er að láta vel í þér heyra þegar hann gerir það sem þér finnst gott. Þannig veit hann hvenær þér liður vel og lærir fljótt á líkama þinn. Þá er bara best að kenna honum á punktana þína og hvað kveikir í þér.

2

Sólósex

Pú ert orðin þaulvön að nota litla vininn þinn sem bíður eftir þér á kvöldin niðri í skúffu. Hann bregst þér aldrei. Ertu kannski hrædd um að þurfa að halda á karlmanni að framtíðinni? Pú verður að viðurkenna fyrir sjálfri þér að titrarinn er nauðsynlegur og kynna kærastann fyrir hinum félaganum í lífi þínu. Ekki vera hrædd við að nota hann á meðan þú stundar kynlíf með mannum þínum. Þvert á móti. Karlmennt vilja að þú fái það líka. Best er að leyfa honum að þrýsta titrarannum á snípinn á meðan þið gerið það. Þannig liður honum eins og alvöru karlmanni.

LÍFSSTÍLL

FÁÐU HIMNESKA FÚ

3

Pú heldur aftur af þér

Pú ert hrædd við að sleppa þér og fá það því þú gætir sagt eða gert eitthvað fátíðlegt og skammtast þín fyrir það.

Pú ert hrædd um að hann eigi eftir að verða fyrir vonbrigðum með hvernig fullnægingin þín er. Hann hefur einungis séð konurnar í Hollywood fá það eða í klámyndunum sem eru eins mikið bull og hægt er að ímynda sér. Að fá fullnægingu á að vera óplanað og maður verður að leyfa sér að finna allar þær tilfinningar sem upp koma, hvort sem það fær þig til að öskra eða gretta þig í framan. Prófaðu að fylgjast með mannum þínum þegar hann fær það. Hjómar það kannski svona: „OOOOOO.“ Er það eitthvað skárri?

4

Jörðin hreyfist ekki

Pú átt vinkonur sem upplífa nánast jarðskjálfta hvert sinn sem þær fá það, en ekki þú. Er eitthvað sem þú getur gert til þess að breyta snjóboltanum í snjóflóð?

Já, það er margt sem þú getur gert. Prófaðu að leggja höfuð þitt yfir rúmstokkinn. Það er eitthvað við það að þurfa að herpa og slaka á vöðvunum endalaust sem eykur fullnæginguna. Annað ráð er að hætta að hugsa svona mikið og byrja að njóta þess. Óþarfa áhyggjur draga blóðið frá kynfærunum og til heilans sem deyfir fullnæginguna. Mundu bara að njóta þess, sleppa öllum hugsunum og þú átt eftir að fá þessa fullnægingu sem þú þráir að fá.

FULLNÆGINGU

Ertu ekki viss hvað það er sem stendur í veginum fyrir því að þú fái betri og dýpri fullnægingu? Þetta snýst allt um örvun. Hér eru fjögur frábær ráð til þess að fá himneska fullnægingu.

Breyttu til og bjóddu vinum og vandamönnum í öðruvísi bröns

HOLLT OG

Mangósalat

- Kaupið 3 mjúk mangó. Afhýðið og skerðið kjötið frá steininum í flotta munnbita.
- 1 rauð paprika. Skerðið í litla bita ásamt þunnum sneiðum af rauðlauk og ef þið viljið er æðislega gott að setja handfylli af kóriander. Öllu blandað vel saman.

Sósan

- Samanstendur af 2 msk mirin (fæst í asikum markaði) og
- 2 msk agavesirópi. Vökvinn er settur yfir salatið og leyft að standa í kæli í 15 mínútur áður en boðið er til borðs.

Ljúfengt bröns-borð

Tilvalið fyrir jólahátöðina. Einfalt og hollt.

Byggottó

- 3 dl. bankabygg frá Móðurjörð
- 1 msk. GEO gróft salt lífrænt
- 150–300 gr. sólþurrkaðir tómatar frá Bode (fer eftir smekk en því meira því betra)
- 3–5 msk graskerspestó frá Manni lífandi (fer eftir smekk en því meira því betra)
- 9 dl. vatn

Byggið er soðið með GEO-salti í um það bil 15 mín. til dæmis að kvöldi til. Suðunni er leyft að koma upp, þá er slökkt undir og látið standa á hellunni yfir nóttina. Sólþurrkaðu tómatarir eru skornir smátt og blandað í byggjó ásamt tilbúna graskerspestóinu. Smart er að skreyta með basilblöðum og ristudum graskersfræjum.

Á borðinu er grafið lamb með berjasósu, byggottó, mangósalat, litlar bökur fylltar með sætum kartöflum og gulrótum. Einnig er heimabakað speltbrauð með hummus og apríkósu-chutney og sultra frá Allos. Í eftirrétt eru súkkulaði-muffins, jarðarber, fíkjur og döðlur ásamt lífrænum djús, lífrænt ræktuðu víni og/eða öðrum óáfengum drykkjarföngum.

Bjóddu heim Tilvalið er að bjóða fólki heim í jólafríinu í einfalt en girnlegt bröns.

Lífrænt lamb Uppskriftn er fáanleg á heimasíðu Manns lífandi.

Spínathökur með fetaosti

- Deigið (frosið) fæst tilbúið hjá Manni lifandi og hveitið er lífrænt.
- Deigið er tekið út úr frysti og leyft að þiðna, flett aðeins út fyrir fyllingu.

Fylling:

- 1 pakki frosið spínat lífrænt
- 1 laukur, smátt skorinn
- 1 paprika, smátt skorin
- 4 msk. olía
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. pipar
- 1 tsk. túrmerik
- 1/2 tsk. cayenne-pipar
- 2 msk. sinnepsfræ
- 1 tsk. fetaostur í hvert horn

Kryddin eru steikt í olíunni og grænmetið síðan sett saman við og leyft að malla þar til að grænmetið er orðið mjúkt. Síðan er það kælt niður og sett 1–2 msk. í hvern ferhyrning og 1 tsk. fetaostur. Síðan getur hver og einn leikið sér með útlitið á bökunum en bakstur er við 160°C í 26 mínútur.

Spelt-súkkulaðimuffins

- 250 gr. dökkt súkkulaði, 70 prósent
- 250 gr. valhnetur, saxað fínt
- 250 gr. döðlur, smátt saxað
- 100 gr. hrásykur
- 50 gr. speltmjöl, fínmalað
- 1 tsk. vanilludropar
- 1 tsk. möndludropar
- 4 egg
- 1 dl. volgt vatn

Öllu hrært saman og sett í muffins-form og bakað við 160°C í 25 mín.

Allt hráefni sem notað er í kökuna er lífrænt

Fleiri uppskriftir eru fáanlegar á [heimasiðunni madurlifandi.is](http://heimasiðunni.madurlifandi.is).

Það er fátt skemmtilegra en að bjóða fólki í dásendar matarboð. Hér & nú býður lesendum upp á frábærar uppskriftir fyrir bröns frá Manni lifandi sem lífga upp á lífið og tilveruna.

Frábær hugmynd Aó bjóða fólki heim um hádegisbil í ljúffenga máltíð.



Súkkulaði-muffins Úr speltdeigi. Einstaklega hollar.



Ivar Þormóðsson Kokkur hjá Manni lifandi hannaði matarveisluna ásamt Helgu Mogensen.



Hvitt belti „Það er gamalt úr kompunni. Ég reyni alltaf að vera með belti. Þetta er orðinn hálfgerður vani.“



Alveg málið „Sóglæraugun eru úr Topshop í London. Ákvað að taka þau. Þau eru öðruvísi og stór og mér fannst þau bara svo ógeðslega flott. Þau eru einmitt það sem ég var að leita að.“



Í uppáhaldi „Appelsínugulur kjóll með munstri með gylltu í. Keypti hann í London í „second-hand“-búð. Þetta er uppáhaldskjóllinn minn. Ég reyni alltaf að fara í kjól þegar tækifæri gefst.“



Gollujakki „Þetta er stuttur jakki. Svona gollujakki sem ég keypti í Topshop í London,“ segir Svala og hlær því hún keypti svo mikið í London.“



Blómabolur „Þetta er rósóttur bolur frá Topshop. Hann er þægilegur, venjulegur og alls ekki of finn. Bara svona hversdagslegur.“

Elskar að kaupa föt!

Svala Jónsdóttir
fegurðardrottning og námsmaður

VINKONURNAR SEGJA MIG

Gullskórnir „Þeir eru úr Shelly's í London. Gulllitaðir. Ég nota þá ógeðslega mikið. Þeir voru mjög dýrir en þeir eru svo þægilegir. Þetta eru ekki svona skór sem maður getur bara verið í í fimm mínútur. Finnst voða gaman að vera í þeim þegar ég er að fara eitthvað fínt, annars er ég í stígvélum.“





Fina lúkkið „Þetta er svona í fínni í kantinum, ekki þetta skólalúkk. Ef ég fer á kaffihús eða bara eitthvert annað en í skólann. Buxurnar eru úr Vero Moda og peysan er frá London. Svo er ég með klút og hálsmen. Finnst gaman að vera með svona fylgihluti. Þeir gera lúkkið.“



Flottar „Þetta eru svartar buxur. Stuttar og víðar. Ég keypti þær á markaði í London.“



Töff úr Topshop „Armbandíð er úr Topshop í London. Það er breitt og gyllt. Ég er rosa hrifinn af gylltu.“



VERA MEÐ ÖÐRUVÍSI STÍL



Klassískt og þægilegt
„Þetta eru gráar buxur frá H&M. Var í London um daginn og keypti mikið þar. Jakkin er líka úr H&M. Ég reyni alltaf að fara út öðru hverju. Skórnir eru úr Kolaportinu.“

Ég kom með gjörsamlega tóma vasa heim frá London,“ segir Svala Jónsdóttir, þátttakandi í Ungfrú Ísland og nemandi á félagsfræðibraut við Fjölbraut í Ármúla. Svala skrapp til London á dögnum að heimsækja vinkonu sína. Þar verslaði hún mestmegnis í Topshop og H&M og eyddi fjórum dögum á Oxford Street. En Svala leitaði líka mikið í verslanir með notuð föt. „Það er mjög gaman að fara í þær. Þá er maður að kaupa eitthvað sem enginn annar á.“ Aðspurð hvornig fatastíllinn hennar sé á hún erfitt með að svara. „Ég fer í skólann í náttföt-

unum, liggur við. Ætli ég sé ekki með þetta týpiska lúkk. Samt finnst mér gaman að dressa mig upp en vinkonur mínar segja stíllinn svolítið öðruvísi.“ Svala segist vera mjög hrifin af skóm, peysum, gollum og jökkum og viðurkennir að hún elski að kaupa sér föt. „Ég held að þær séu fáar stelpurnar sem finnst leiðinlegt að kaupa sér föt,“ segir hún hlæjandi. „Ég er að vinna í Warehouse í Kringlunni yfir jólin. Það er mjög fínt. En um jólin ætla ég heim til mömmu á Akureyri og fá mömmumat, loksins. Ég ætla að slappa gjörsamlega af.“

Jennifer Lopez

UNDIRGEFIN STJARNNA



Undirgefin Samkvæmt líkamstjórningu Jennifer vill hún láta karlmennina stjórna, því að í viðskiptum þarf hún að haga sér eins og karlmaður.



Frægasta parið Fékk gælu-nafnið Bennifer. Hér leiðir Ben hana út af hóteli í New York.



Stormasamt samband Puff Daddy var afar stjórnsamur í sambandi þeirra Jennifer.



Jennifer og Chris Judd Saman á Óskarnum. Þau haldast í hendur og Jennifer heldur sig fyrir aftan hann.



Glæsilegt par Jennifer Lopez og Marc Anthony þykja mjög glæsileg. Oft hefur þó heyrst að Marc sé mjög stjórnsamur í sambandinu. Það er kannski eitthvað sem Jennifer fílar.

LÍFSSTÍLL

Jennifer Lopez hefur í gegnum árin skipt um eiginmenn eins og aðrir skipta um sokka. Furðulegt munstur hefur náðst á myndir þar sem Jennifer leiðir alltaf mennina sína en er þó alltaf fyrir aftan þá. Hún setur sjálfa sig í þá stöðu að vera alltaf fyrir aftan karlmennina þannig að það er eins og þau séu ekki jafningjar í lífinu. Með þessu er hún að leyfa þeim að stjórna henni. Oft á tíðum verða sterkar konur undirgefnar í einkalífinu því þær þurfa að vera svo karlmannlegar í bisnesshluta lífs síns.



Þriðji eiginmaðurinn Og vonandi sá síðasti fyrir Jennifer Lopez. Hún heldur alltaf í hönd hans og hann leiðir hana hvert sem þau fara.

Heimavíngerð

EKKI FLÓKIÐ MÁL!

Búðu til þitt eigið ljúfa vín á einfaldan
& ódýrari hátt!

Þruga nóvember mánðar er BAROLO:

Ítalskt, dökkt, bragðmikið með þéttum eikarkeim.

Venjulegt verð kr. 9.990.-

Verð nú aðeins kr. 7.990.-

Sérstakt kynningartilboð:

Bjóðum Vinterra 23 lítra vínþrúgur frá Vineco
á tilboðsverði um óákveðin tíma.

Venjulegt verð kr. 12.990.-

Verð nú aðeins kr. 9.990.-

áman

Tvíburasysturnar Ásthildur og Ragnhildur opna hárgreiðslustofuna Hár og heilun



Opna saman hárgreiðslustofu
Þær eru samheldnar systurnar.

ALVÖRU
FÓLK

Ásthildur og Ragnhildur
Nánar tvíburasystur.

HÁR OG HEILUN

Það er búið að vera draumur hjá okkur lengi að hefja saman rekstur," segir Ásthildur Sumarliðadóttir en hún og tvíburasystir hennar Ragnhildur hafa opnað saman hárgreiðslustofuna Hár og heilun. „Ég held að við séum einu tvíburasysturnar

sem eru í rekstri saman," segir Ásthildur.

Einar á Ísland

„Ég heyrði reyndar af systurum í Keflavík en önnur þeirra er flutt til Bandaríkjanna þannig að við erum greinilega einar á Ísland," segir

Ásthildur og hlær. „Maður er alltaf að gefa af sér í þessu fagi, ef maður brosir til náungans og leggur höndina á öxlina, þá er maður að gefa af sér," segir Ásthildur en hún er hárskeri og reikimeistari.

„Það er þannig að þegar fólk sest í stólinn, þá byrjar það oft að

tala um ýmsa hluti og oft liður fólk miklu betur á eftir," segir Ásthildur en tekur það fram að fólk verði ekki lagt á bekki eða neitt svoleiðis heldur gerist þetta yfirleitt bara af sjálfu sér.

En hvað með svona heilun? Er þetta meðfæddur eiginleiki eða



Sjö er heilög tala Ef maður leggur saman þrjá og fjóra, þá fær maður sjö sem er heilög tala. En hárgreiðslustofan er einmitt í Ármúla 34.

Reiki, reiki!

verður fólk að þjálf sig upp í að verða reikimeistari?
„Það geta þetta flestir sem hafa hjartalagið í lagi,“ segir hún ákveðin.
En hvornig fer saman að vera reikimeistari og hárskeri?
„Það gengur bara vel. Fólk

sem er hjá mér í klippingu líður alltaf mjög vel á eftir, stundum gefur maður ráð og stundum hlustar maður bara,“ segir Ásthildur.
Góð lykt og róandi tónlist
„Við gefum alltaf af okkur og það verður mjög þægilegt að koma

til okkar. Það verður góð lykt og róandi tónlist þannig að fólk ætti að koma alveg afstressað frá okkur,“ segir Ásthildur. „Þetta verður ekki þannig að ég ætli að neyða neinn í heilun en ef fólk líður illa, þá er ég til staðar fyrir það. Þetta kemur yfirleitt af sjálfu sér.“

Það er skemmtileg tilviljun að heimilisfangið á hárgreiðslustofunni er Ármúli 34 og segir Ásthildur að 34 sé heilagasta talan í andlegum málum því líkaminn hefur sjö orkustöðvar og þrjár plús fjórir er einmitt sjö. „Þetta hlýtur að vera góð byrjun,“ segir Ásthildur að lokum.



ALVÖRU
FÓLK

Ingvi Pór Guðmundsson og Tinna Pétursdóttir

ELTI ÁSTINA TIL MÍLANÓ

Ingvi og Tinna
*Eiga von á sínu
fyrsta barni í janúar.*

Töluðu saman í síma Ingvi og Tinna töluðu mikið saman í síma og stundum í marga klukkutíma.

Ástarsagan

Við hittumst í fyrsta sinn á Kaffibarnum fyrir ári síðan. Við vissum af hvort öðru en höfðum aldrei hist,“ segir Tinna Pétursdóttir um kærastann sinn Ingvar Þór Guðmundsson.

„Ég man bara að það fór notaleg tilfinning um mig þegar ég sá mynd af Ingva í fyrsta sinn, fannst eins og ég þekkti hann. Þegar ég sá hann loksins standa við barinn eitt laugardagskvöldið bað ég vinnufélagi minn og vin hans Ingva að gjöra svo vel og kynna okkur. Við náðum rosalega vel saman enda eigum við endalaust mikið af sömu áhugamálunum,“ segir Tinna og er greinilega mjög hamingjusöm með það að hafa hitt Ingva.

Heilu dagarnir á MSN

„Fyrstu dagarnir eftir að við hittumst voru voða myndir. Ingvi sendi mér e-mail á mánudeginum og við fórum að skrifast svoltið á, sem endaði svo með því að við eyddum heilu vinnudögunum á msn að kjafta og spyrja hvort annað spjörnum úr, svona dúllulegar spurningar eins og eru í gömlu skólalagabókunum,“ segir Tinna og minnst þessara daga með bros á vör.

„Síðan ákvað Ingvi að hann skyldi bara hringja í mig eitt

kvöldið og við hégum í símanum í fjóra tíma og skiptumst á æskuminningum og djammsögum,“ segir Tinna en daginn eftir fóru hún og Ingvi saman á kaffihús. „Við mættum eins klædd sem braut aldeilis ísinn og sýndi okkur enn meira hvað við áttum mikið sameiginlegt.

Eftir þetta stefnumót hafi leiðinn einungis legið upp á við. Ingvi eldaði fyrir hana og þau gláptu saman á vídeó. Þau segja bæði tvö að þau hafi verið óaðskiljanleg síðan.

Fluttu saman til Mílanó

„Nokkrum vikum seinna fékk ég að vita að ég hefði verið valin sem leiðbeinandi í masternum í umbúðahönnun í gamla skólanum mínum sem þýddi það að ég væri á leiðinni til Ítalíu. Ingvi hafði lengi velt því fyrir sér að fara til Suður-Evrópu með tölvuna sína og læra eitthvert tungumál og vinna á netinu á meðan,“ segir Tinna og Ingvi hafi bara ákveðið að skella sér með. Tinna segir að þau hafi þegar hér er komið sögu aðeins verið búin að vera saman í tæpa tvo mánuði.

„Við fluttum sem sagt til Mílanó, þuggum í lítilli íbúð ekki of langt frá miðbænum. Við vorum dugleg að borða á góðum

veitingahúsum, röлта um bæinn og ferðast,“ segir Tinna og á henni má heyrja að þetta var rómantískur tími. „Ég var búin að búa þarna í fjögur ár áður en Ingvi hafði aldrei komið til Ítalíu. Þegar við fluttum þangað kunni hann bara að segja „ciao“ og „bella donna“,“ segir Tinna og hlær. Hún bætir snögglega við:

„Þetta var samt svakalega skemmtilegt ævintýri og við gerðum svo margt sem maður hefur ekki tækifæri eða efni á að gera þegar maður býr heima.

Barn á leiðinni

„Í apríl komumst við svo að því að það væri lítið barn á leiðinni og við vorum svakalega lukkuleg með þær fréttir. Skólinn leyfði mér að klára seinasta mánuðinn á Íslandi svo að barnið gæti fæðst heima,“ segir Tinna og bíður greinilega spennt eftir að barnið komi í heiminn. „Okkur langaði ekki að ganga í gegnum þetta allt saman á Ítalíu. Þó að maturinn sé yndislegur og landslagið fallett er heilbrigðisferfið ekki upp á marga fiska ef maður miðar við Ísland og svo langar mann að upplifa svona hluti nálægt nánustu fjölskyldu.“

Núna eru Tinna og Ingvi flutt heim og eru að koma sér fyrir og

undirbúa komu litla barnsins.

„Litli Ingvi kemur í heiminn í byrjun janúar ef allt gengur samkvæmt áætlun og tilvonandi foreldrarnir eru sveittir að undirbúa allt saman, setja saman húsgögn og breyta piparsveinsíbúðinni í almennilegt fjölskylduheimili,“ segir Tinna.

Texti: Jón Mýrdal



Gera íbúðina upp „Við erum að breyta piparsveinsíbúðinni í almennilegt fjölskylduheimili,“ segir Tinna.

Stefán Erlendsson lætur ekkert stöðva sig



Stefán og Sigmundur
Hafa verið vinir í mörg ár og hafa mikinn áhuga á enska boltanum.

Allt á fullu!

LANGAR Í EIGIN

Ég er í Fjölbrautaskólanum í Breiðholti,“ segir Stefán Erlendsson en hann er með Downs heilkenni en lætur fötlun sína ekki aftra sér frá því að taka af fullum þunga þátt í þjóðfélaginu.

„Ég er í íslensku, ensku, stærðfræði og myndmennt. Mér finnst skemmtilegast í stærðfræði,“ segir Stefán og hlær. Þegar blaðamaður ber að garði er vinur Stefáns, Sigmundur, í heimsókn og eru þeir félagar mjög uppteknir við að horfa á enska bolt-

ann en fótbolti er eitt af aðaláhugamálum Stefáns.

„Ég held mikið upp á Eið Smára. Hann er langbestur, finnst mér,“ segir Stefán og var að vonum ánægður sem sína menn í Chelsea er þeir unnu leikinn á móti Newcastle 3–0.

Stundar margar íþróttir

„Ég stunda margar íþróttir, til dæmis golf, keilu og listdans á skautum,“ segir Stefán en

hann keppti einmitt í listdansi á skautum í Japan fyrr á þessu ári.

„Það var svollítið langt flug, það tekur 11 klukkutíma að fljúga til Japans en það var bara gaman. Það voru 12 bímyndastöðvar þannig að mér leiddist ekki,“ segir Stefán en hann er mikill áhugamaður um bímyndir og á stórt safn dvd-mynda. „Það gekk bara mjög vel, við vorum í tvær vikur þarna og ég varð í þriðja sæti,“ segir Stefán, greinilega mjög stoltur af árangri sínum.

Hefur unnið til margra verðlauna Stefán stundar margar íþróttir og hefur unnið til margra verðlauna.

ALVÖRU FÓLK



ÍBÚÐ

„Ég held mikið upp á Eið Smára. Hann er langbestur, finnst mér.“



Náin mæðgin Stefán og Ásta Friðjónsdóttir móðir hans. Hún segir samband þeirra mjög gott.



Mikill námshestur „Ég er í íslensku, ensku, stærðfræði og myndmennt. Mér finnst skemmtilegast í stærðfræði,“ segir Stefán en hann er í Fjölbrautaskólanum í Breiðholti.



Safnar bíómyndum Stefán á mikið safn bíómynda og segist horfa mikið á þær.

Í tveimur vinnum

Stefán vinnur í Borgarbókasafninu í Gerðubergi með skólanum og er líka í starfsnámi á veitingarstaðnum Pizza Hut. „Ég vinn tvo tíma á dag í bókasafninu í Gerðubergi og þar geri ég ýmislegt skemmtilegt. Ég þurrka af, plasta nýjar bækur og raða upp bókum. Ég hef líka mjög mikinn áhuga á bókum og er að lesa Hringadróttinssögu á ensku þessa dagana. Ég er svo í starfsnámi hjá Pizza Hut og það er toppurinn,“ segir Stefán og það má

heyrja á honum að honum finnst ekki leiðinlegt fá að gæða sér á pitsum sem verða afgangs eða eru vitlaust afgreiddar.

Mjög sjálfstæður

Stefán er mjög sjálfstæður og talar um að hann langi jafnvel eftir nokkur ár að flytja að heiman og koma sér upp eigin íbúð. Stefán er einungis 19 ára gamall og það má með sanni segja að það séu ekki margir krakkar á hans aldri farnir að hugsa um að koma sér

upp eigin húsnæði. Það er nóg að gera hjá Stefáni því ásamt því að vera í skóla, tveimur vinnum, að ógleymdum öllum íþróttunum sem hann stundar, gefur hann sér góðan tíma í að fara í bíó og skoða í búðir.

„Ég fer stundum niður í bæ í strætó til þess að skoða í búðir og svoleiðis,“ segir Stefán að lokum og það er greinilegt að margir mættu taka þennan unga athafnansama mann sér til fyrirmyndar.

George Holmes eldar ljúffengan indverskan mat á nýja veitingastaðnum sínum Indian Mango



Með stórt hjarta
George hjálpar fátækum börnum á Indlandi.

Listakokkurinn
George Líkar vel að búa á Íslandi.

MAMMA KENNDI

MÉR AÐ ELDA

George Holmes kemur fyrir sem hógvær og jákvæður maður með stórt hjarta. Hann lifir einföldu lífi og hefur trú á því góða í fólki. Undanfarið hefur George verið í sviðsljósinu vegna veitingastaðarins Indian Mango sem hann opnaði nýverið.

En hvar lærði George að elda? „Mamma var mikill listakokkur og ég lærði af henni,“ segir George. „Mamma gat töfrað fram dýrindis rétti á örskömmum tíma og fór ótrúlega létt með það,“ segir George, en hann fór einnig í kokkaskóla á Indlandi.

Hann hefur búið á Íslandi í fjögur og hálf ár og líkar það vel. „Það býr gott fólk á Íslandi,“ segir hann brosandí. Nýi veitingastaðurinn hefur fengið mjög góðar viðtökur og það er alltaf mikið að gera, enda er mikill metnaður lagður í matargerðina.

Árið 1996 kom George á fót,

ásamt nokkrum vinum, heimili fyrir fátæk götubörn á Indlandi.

„Það gengur vel að reka heimilin sem eru nú orðin nokkuð mörg,“ segir George. „Fólk er ótrúlega duglegt við að leggja okkur lið og allir sem við leitum til vilja hjálpa.“

George vill að það komi fram að samtökin sem hann vinnur fyrir fái mikla hjálp og að hann sé ekki að leita til Íslendinga eftir styrkjum. Hann segist frekar vilja að fólk hér á landi haldi áfram að styrkja SOS barnaþorpinn. „Við fáum nóg annars staðar í heiminum,“ segir Georg og bætir við: „Við erum með skrifstofur okkar í Svíþjóð, Danmörku, Bretlandi og Bandaríkjunum. Við fáum mikið af framlögum og getum sífellt verið að opna ný barnaheimili.“

George lítur björtum augum á lífið og tilveruna og segist ánægður með að geta lagt sitt af mörkum til að gera heiminn betri.



Fallegur veitingastaður Á Indian Mango er boðið upp á ekta indverskan mat.

HVELLUR

...í einum grænum

Reiðhjólaverslun | Varahlutir | Verkstæði | Allt árið

KLASSINN ICEFOX 26"

Matrix Man
19" & 21" ástætt



V-bremstur
21 giru grip-shift
Framdemparar
Standari
Rautt eða blátt

kr. 26.366

SPORTARINN ICEFOX 26"

Disk-2



Fulldempað hjól
Diskabremstur
21 giru Shimano
Grip-shift skipting
19/21" stæll
D-Frame
Tvöfaldrar gjarðir
Dekk 2,1
Silfurgrátt & rautt
eða silfur

kr. 39.871

ROKKARINN ICEFOX 26"

ROCK-1
Discocaps
Downhill



Álgrind
Fulldempað hjól
Diskabremstur f&a
24 giru Shimano
Altus EZ-Fire Skipting
Tvöfaldrar algjarðir
Dekk 2,3

kr. 69.933

GIRL BONANZA ICEFOX 24"

Girl Bonanza
17" stæll



V-bremstur
21 giru grip-shift
Standari
Rautt & hvítt eða
fjólublátt & silfrátt

kr. 16.573

ELEGANCE WOMAN ICEFOX 26"



18 giru
Bretti
Bögglaberi
V-bremstur
Standari

kr. 17.811



FRÁBÆR NÝJUNG !!!

Komdu & prófaðu!

BARNAHJÓL ICEFOX 12"

HJÁLPARDEKK
FYLGJA!



kr. 7.906

-25%

STERK & ÖRUGG HJÓL með öllu!

STELPU 5-7 ára ICEFOX 16"

HJÁLPARDEKK
FYLGJA!

Fótbremsa
Handbremsa
Hjálpardekk
Bjalla
Standari

kr. 11.992

-15%

STRÁKA 5-7 ára ICEFOX 16"

HJÁLPARDEKK
FYLGJA!

Fótbremsa
Handbremsa
Hjálpardekk
Bögglaberi
Bretti
Bjalla
Standari

kr. 11.992

-15%

STELPU 6-8 ára ICEFOX 20"

HJÁLPARDEKK
FYLGJA!

Fótbremsa
Handbremsa
Bögglaberi
Bretti
Bjalla
Standari
Karfa

kr. 13.544

STRÁKA 6-8 ára ICEFOX 20"

HJÁLPARDEKK
FYLGJA!

Fótbremsa
Handbremsa
Bögglaberi
Bretti
Bjalla
Standari

kr. 14.245



Bubbi byggir

kr. 3.660



Baby Born

kr. 3.660



Felix

kr. 3.660

Þýskir hágeða reiðhjólshjálmar frá KED

Eva Hauksdóttir galdranorn og verslunareigandi

NORN Á VESTURGÖTUNNI SELUR FÁVITAFÆLU

Eva Hauksdóttir
Nornabúöin á Vesturgötu selur til dæmis Fávítafætur og Skuldafætur.

Texti: Jón Mýrdal H&N-mynd: Stefán



Fávítafælan Ætli flestir gætu ekki fundið not fyrir hana þessa?



Galdrabrúða Anna Helgadóttir gerir þessar dúkkur og þessi er fyrir bitru konuna.



Lífræni Eva er með lífræna galdra og íslenskar jurtir sem hægt er að búa til ýmis seyði úr.



Forvitnir Eva segir Íslendinga hafa mikinn áhuga á göldrum.



Galdragripir Nornir af öllum stærðum og gerðum ættu að finna eitthvað við sitt hæfi í Nornabúðinni.

Já, ég er norn," segir Eva Hauksdóttir alvarleg. Eva rekur Nornabúðina á Vesturgötu. Verslunin sérhæfir sig í varningi fyrir nornir og galdramenn og þar kennir ýmissa grasa.

Hvers vegna opnaði Eva búð sem sérhæfir sig í varningi sem tengist göldrum?

„Þetta er bara mjög áhugavert svið sem margir Íslendingar hafa mikinn áhuga á. Þá erum við að tala um galdrajurtir, spádóma og allt sem tengist normaskap," segir Eva en hún segist alltaf hafa haft mikinn áhuga á göldrum og sá áhugi hafi byrjað þegar hún var krakki. „Það er best að vinna við það sem maður hefur áhuga á, er það ekki?" segir Eva hlæjandi.

Froskaaugu og fuglafjaðrir

En hvaða hlutir tengjast helst göldrum? Er það ekki froskaaugu og hrafnsfjaðrir?

„Við eru ekki með neitt sem heilbrigðiseftirlitið

gæti sett út á, en vissulega er mjög gott að nota ýmislegt lífrænt í galdra en við ætlum að biða aðeins með það," segir Eva sem greinilega vill ekki fá heilbrigðiseftirlitið í heimsókn. „Við erum með ýmsar jurtir úr íslenskrí náttúru sem búin eru til ýmis seyði úr og hafa lækningaeignleika. En það sem vekur mestu athyglina hjá okkur eru galdrauppskriftir og tól til galdurs. Fólk kaupir þá pakka hjá okkur sem inniheldur uppskrift og það sem til þarf," segir Eva leyndardómsfull.

Fávítafæla og Skuldafæla

„Það eru tveir galdrar hjá okkur sem hafa verið vinsælastir, það eru Fávítafæla og Skuldafælan. Fávítafælan er vinsælasti galdurinn hjá okkur og hann virkar þannig að hann á að koma í veg fyrir að fólk byrji með fólki sem fer illa með það, þessi galdur er vinsælastur hjá konum þó að menn kaupi hann stundum. Oft kaupa stelpur

þetta handa vinkonum sínum sem eru í ástarsorg til að koma í veg fyrir fleiri ástarsorgir.

En hvað inniheldur svona galdur?

„Ég get náttúrliga ekki gefið upp nákvæma uppskrift en við erum að tala um jurtir, rúnir, ákveðinn hnút og tákn sem hjálpa þér en aðalatriðið er athöfn sem viðkomandi verður að gera á hverjum degi í svona tvær til þrjár mínútur í þrjár vikur.

Skuldafæla virkar mjög svipað en hún losar þig ekki við skuldir heldur hjálpar þér að komast úr þessu skuldamyntri. Báðir þessi galdrar eru góðir fyrir byrjendur í göldrum."

Það er greinilegt á þessu stutta spjalli sem blaðamaður átti við Evu að hún er rammgöldrött og það er vel þess virði að kíkja í þessa einu alvörugaldrabúð Íslands og sennilega á Harry Potter Íslands eftir að kaupa sér galdrastaf eða jafnvel fljúgandi kúst á Vesturgöttunni.

FORVITINN OG

FORDÓMALAUS

Lesið í lófa

Ástríðufullur!

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 dægurvöl 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.

Vinstri hönd Sigurðar segir frá eðliseig-
inleikum hans, styrkleikum og veikleik-
um og ekki sist erfðafræðilegum þátt-
um. Hægri höndin sýnir áreynslu og
reynslu viðkomandi á lífsleiðinni. (Ef
viðkomandi er örvhentur eins og í tilfalli
Sigurðar snýst lesturinn við, það er sú
hægri sýnir eiginleika viðkomandi og
sú vinstri hvernig hann vinnur úr eigin-
leikum sínum.)

Höfuðlína Það sem veur at-

A hlygl við lesturinn í upphafi er
að höfuðlína og hjartalína í lófa
Sigurðar eru báðar skýrar og
djúpar. Þær (línurnar) segja að
eigandi lófans sé hjálpsamur, sann-
gjarn og mannelstur. Hann er að sama
skapi vinnusamur. Orðum hans má
treysta fullkomlega þó um veðursþár
sé að ræða og það er jafnframt gaman
að sjá að hann virðist aldrei segja neitt
nema hann meini það. Ef Sigurður
hefur lítið að segja, þá er þögn hans
þrungin merkingu og það veit fólkíð
sem fær að njóta návistar hans og
þekkir hann vel.

B **Hjartalína** Ef línan liggur ná-
lægt fingrunum er viðkomandi
afbryðisamur en það á ekki við
um Sigurð og til gamans má
einnig geta að óskýr hjartalína segir til
um kaldlyndi í ástum, sem á alls ekki
við Sigurð heldur, því hér er mjög
ástríðufullur einstaklingur á ferðinni.
Honum líkar vel við þá sem rannsaka
möguleika dagsins vel til þess að
skapa betri morgundag (góður kostur í
fari hans). Svo virðist hann gera tilraun-
ir með hugmyndafræði sína, er forvit-
inn og fordómalaus í alla staði (góðir
eiginleikar veðurfræðings).

C **Fingurgómar** Sigurðar sýna
mána (en fingurgómar eru iðu-
lega kenndir við mána, sól eða
plánetur). Máninn sýnir að
Sigurður ber velferð mannkyns fyrir
þrósti. Hann elskar auðvitað fjölskyldu
sína og er vinum sínum tryggur, en
hann virðist hugsa í stærri einingum, ef
svo má að orði komast. Hann virðir til
dæmis náttúrulegt eðli eins og það
birtist og telur skipulag heimsins mikil-
vægara og svo sannarlega varanlegra
en hans eigin örsmáu dægurmál. Sig-
urður er ekki upptekinn af sjálfum sér
og leggur sig ávallt fram um að vera
viðsýnn og sanngjarn (einmitt þess
vegna gengur honum vel). Svo er
einnig auðlesið að hann reynir aldrei að
vera „primadonna“ eða vekja usla í
umhverfi sínu.

Sigurður er metnaðargjarn einstakling-
ur sem trúir á algildan sannleika. Einnig
kemur fram að hann þarf, þegar fram-
tíð hans er skoðuð nánar, að fá útrás
fyrir mannúðarhugsjónir sínar í meiri
mæli og þessa takmarkalausú hugar-
orku sem hann býr yfir.

Fingurgómar

C

Hjartalína

B

A

Höfuðlína

STELPUR Í JAÐAR

Stelpubrettafélag Linda er formaður Stelpubrettafélagins og er ánægð með hvað stelpur eru að verða sýnilegri í sportinu.



Lilja og Linda Stunda brettaíþróttirnar af miklum krafti.

Flottar!



Maggý Mynd sem var tekin af Maggý fyrir Fat face.



Föngulegur hópur Stelpurnar reyna að setja saman viðburði öðru hverju og þá er fín mæting.

Þetta er bara áhugaverður og skemmtilegur lífsstíll," segir Lilja Rut Kristjánsdóttir, 24 ára. Hún hefur stundað hjólabrettasportíð í um fjögur ár.

„Ég var marín og blá fyrst, en svo komst ég upp á lagið með þetta," segir Lilja og hlær. „Ég var búin að vera á skiðum frá því ég var tveggja ára og held að það hafi komið sér vel þegar ég

fór að stunda brettaíþróttirnar.“

Lilja æfði skiði í mörg ár og langaði að breyta til. Hún hefur einnig verið dugleg að stunda snjóbrettaíþróttina, en það getur verið erfitt vegna snjóleysis hér á landi. Linda Björk Sumarliðadóttir er 25 ára. Hún er formaður Stelpubrettafélagins sem stofnað var á síðasta ári. Hún segir félagið vera frekar óform-

legt og að því sé aðallega ætlað að styðja við og þjappa saman stelpum sem stunda jaðarsport.

„Ég hef mjög gaman af þessu," segir Linda um bretta-sportíð. „Í félaginu eru stelpur sem stunda alls kyns jaðarsport. Hjóla-, snjó- og brimbretti, isklifur, mótorsport og margt fleira.“

Sörfað í Þorlákshöfn

Linda hefur sjálf stundað allar brettaíþróttirnar og átti líka krossara í sumar. Stelpurnar segja að það kosti í kringum 15 þúsund krónur að koma sér upp hjólabrettabúnaði, en úrvalið af græjum fyrir stelpur mætti alveg vera meira. „Það er nóg til af fótum en það mætti vera meira til af öðrum búnaði, eins og

SPORTI

Lilja og Linda eru á fullu í brettaíþróttum og segja stelpur stöðugt verða sýnilegri í sportinu



Lilja á pallinum Góð inniaðstaða er fyrir hjólabrettaðkendum í Loftkastalanum.



Lilja í kröppum dansi Stelpurnar eru óhræddar við að láta vaða og gefa strákunum ekkert eftir.



ALVÖRU FÓLK

skóm, bindingum, brettum og þess háttar," segir Linda. „Ég vil þó taka það fram að búðirnar standa sig misvel í þessum málum. Stelpurnar sem stunda þessar íþróttir eru frá aldrinum sex ára og upp úr.“

En hvernig er að sörfva við Íslandsstrendur?

„Það er bara fínt,“ segir Linda. „Það hafa margir atvinnu-

sörfarar komið til Íslands að prófa brimið. Í rétta veðrinu er fínt að vera í nágrenni Þorlákshafnar og myndast þar gott brim.“

Pora á pallana

Tilgangurinn með brettafélagi fyrir stelpur er að gera þær sýnilegri og að þær hafi stuðning hver af annari. „Stelpur eru

að verða óhræddari við að stunda hjólabrettasportið,“ segir Linda ánægð með þróun mála. „Þær þora frekar að fara á pallana og finnst þeir ekki lengur vera bara fyrir strákana. Við höfum verið með nokkrar uppákomur fyrir stelpur og það hefur verið fín mæting.“

Þessar duglegu og hressu stelpur eru hvergi nærri hættar

að renna sér, hvort sem er í snjó á pöllum eða sjónum, og hvetja kynsystur sínar til skrá sig á póstlista félagsins sem er að finna á stelpusíðu inni á slóðinni bigjump.is og að vera duglegar að æfa sig og mæta í Loftkastalann í vetur þar sem fín inniaðstaða er í boði fyrir hjólabrettaðkendum.

Nanna Guðbergisdóttir er dugleg athafnakona

ATHAFNA-
KONUR

Útlandastemning við Lækjartorg

Við hjónin bjuggum í Þýskalandi í sex ár og fórum mest á Segafredo-kaffihús þar," segir Nanna Guðbergisdóttir, en hún rekur ásamt manni sínum Oliver Pálmasyni og Ásu Jellenu kaffihúsið Segafredo við Lækjartorg. „Við féllum fyrir konseptinu og kaffinu á Segafredo og ákváðum að leyfa Íslendingum að njóta þess líka.“

„Við opnuðum í apríl á síðasta ári og viðtökurnar sem við höfum fengið eru ótrúlega góðar," segir Nanna. „Það hafa margir sagt við okkur að þeim líði eins og í útlöndum að koma á kaffihúsið. Okkur þykir ofsalega gaman að heyra það.“

Nanna og eiginmaður hennar opnuðu Café Roma á Rauðarárstíg eftir að þau komu frá Þýskalandi og ári síðar opnuðu þau Café Roma í Kringlunni. „Við ákváðum að selja rekstur Café Roma eftir að við opnuðum Segafredo, til þess að geta einbeitt okkur að þeim rekstri. Það var erfitt að selja Roma, þetta var eins og litla barnið okkar sem við höfðum byggt upp og hugsað vel um," segir Nanna og hlær. „En við vitum að það er í góðum höndum og að fólkíð sem tók við af okkur hugsar vel um reksturinn.“

Hvernig gengur að samræma líf önnur kaffinnar athafnakonu og þriggja barna móður? „Við fáum góða aðstoð frá fólkinu í kringum okkur," segir Nanna. „Við eigum tvær litlar stúlkur, þriggja ára og eins og hálfis árs og svo eina fjórtán ára sem er voða dugleg að hjálpa til. Svo þetta gengur bara ágætlega að samræma þetta allt. Það er aðvitað oft mikið að gera og það þarf að hlúa vel að rekstrinum, en þetta gengur allt og við höfum rosalega gaman af þessu.“

Segafredo er ítölsk kaffihúsaðeja og segir Nanna að það hafi gengið vel að fá að hefja reksturinn hér á landi og að þau séu í góðu sambandi við höfuðstöðvornar úti. „Kaffihúsið er opið frá klukkan átta til miðnætis alla daga," segir Nanna. „Það er tilvalið að kíkja við hjá okkur, til dæmis eftir leikhús, en við erum með vinveitingaleyfi svo hægt er að fá sér koniak eða líkjör með góða kaffinu okkar.“

Nanna verður leyndardómsfull þegar hún er spurð hvort þau séu með fleiri viðskiptahugmyndir á þróunum og segir of snemmt að ljóstra neinu upp um það ennþá.

Dýrindis kaffi
Segafredo er ítölsk kaffihúsa-
keðja með útibú
um allan heim.

Ítölsk
stemning!



Nanna Guðbergisdóttir og Sheba Gláðar á svip á kaffihúsinu Segafredo á Lækjartorgi.



Athafnakonan Nanna Hefur tekist vel að samræma það að vera í veitingarekstri og að eiga stóra fjölskyldu

Texti: Sunna Finnbogadóttir

Bryndís Ísfold Hlöðversdóttir opnaði verlsunina ONI fyrir tæpum tveimur árum

ATHAFNA-
KONUR



**Gott að vera
sinn eigin
herra** Bryndís
segir gott að
vera sinn eigin
herra þó að það
henti ekki öllum.

**Bryndís Ísfold
Hlöðversdóttir**
Eigandi verlsun-
arinnar ONI.

BÚÐIN ER HLUTI AF MÉR

Við opnuðum í janúar 2004. Þá var ég með miklu meiri hönnun, bæði íslenska og unga erlenda hönnuði, svo hef ég verið að bæta við skarti og fótum frá stórum heildsölum," útskýrir Bryndís Ísfold Hlöðversdóttir, eigandi verlsunarinnar ONI sem nýlega flutti í húsnæði gömlu konfektverlsunarinnar á Laugavegi 12.

ONI hefur vakið heilmikla athygli undanfarin ár fyrir skemmtilega hönnun og hluti. En Bryndís hefur þó gert þó nokkrar stefnubreytingar.

„Það er erfitt að vera einungis með íslenska hönnun. Íslenskir hönnuðir framleiða bara ekki nóg. Það er lítill hagnaður af þeim og erfitt og dýrt fyrir hönnuði að senda í framleiðslu. Markaðurinn er bara ekki nógu stór. Ég reyni þó að halda í hönnunina þrátt fyrir ákveðna stefnubreytingu.“

Bryndís ákvað að skella sér í atvinnurekstur vegna brennandi áhuga á hönnun og segist hún sjálf vera fatafrík. „Fyrsta ár verlsunnar var ég sjálf að vinna í búðinni og borgaði sjálfri mér

lítið. Þetta var svakaleg vinna. Í dag er ég með verlsunarstjóra sem sér um daglegan rekstur. Þetta tók tíma. Það er svo algengt að búðir taka stór lán til þess að gera þetta með blasti og svo brennur yfir. Ég hef hins vegar gert þetta í hænuskrefum og þykir þetta mjög skemmtilegt. Ég er með góðan og sterkan kúnnahóp sem er mjög fjölbreyttur. En ég er ekkert á leiðinni á Arnarnesið," segir Bryndís og hlær.

Þá segir Bryndís frábært að geta verið sinn eigin „boss“ þótt

það hafi bæði kosti og galla. „Þetta er miklu meiri vinna en að mæta bara frá átta til fimm. Ég er aldrei búin í vinnunni en á móti kemur að maður fær að ráða hlutunum sjálfur og heyrir ekki undir neinn. En það er alls ekki fyrir alla að vinna hjá sjálfum sér.“

Bryndís segist ekki geta sagt til um framtíðina og hvað verði um ONI en hún segist ætla að halda áfram meðan búðin gengur. „Búðin er hluti af mér. Ég er búin að leggja mikla vinnu og sál í hana.“

Unnur Knudsen er ein af tíu listakönnum sem reka Kirsuberjatréð



Textillistamaður
Unnur segir gott að hafa stuðning af öðrum listamönnum.



Dugleg athafnakona
Unnur segir konurnar í Kirsuberjatrénu miklar bjartsýniskonur.

“Ég er ekki viss um að ég hefði getað haldið mér í faginu hefði ég verið ein. Það er hvatning og aðhald í því að vinna með öðrum.”

ATHAFNAKONUR

VIÐ ERUM ALLAR MIKLAR

BJARTSÝNISKONUR

Við erum allar miklar bjartsýniskonur og það hefur borið okkur langt,” segir Unnur Knudsen, ein af tíu listakönnum sem reka verslunina Kirsuberjatréð við Vesturgötu.

Unnur er textilhönnuður og selur handþrykta bolí, sjöl og púða í búðinni. „Það er gaman að finna hvað við eigum orðið stóran hóp viðskiptavina sem fylgjast vel með því sem við erum að gera.

Fryst voru það aðallega ferðamenn sem hrifust af sérstökum listmunum í búðinni, en nú eru Íslendingar farnir að kunna betur

að meta það sem við erum að gera.“

Kirsuberjatréð var stofnað árið 1994 og er rekið af tíu listakönnum sem eru að gera ólíka hluti. Þær tvær sem sem stofnuðu Kirsuberjatréð eru Margrét Guðnadóttir og Sigrún Kristjánsdóttir. Unnur hefur starfað í Kirsuberjatrénu í tíu ár en listakonurnar skiptast á að vinna í búðinni.

Unnur segir þær fæstar þurfa að vinna aðra vinnu með lengur, en svo eru þær auðvitað á fullu við að sinna listinni. „Ég hef verið svo heppin að geta lifað á þessu

í um það bil sex ár,” segir Unnur. „Fyrirtækið hefur verið smám saman að stækka, dafna og þróa í rétta átt.“

Unnur kláraði textílnám í Listaháskólanum fyrir tíu árum. „Ég tel mig mjög heppna að hafa fengið að vera með í Kirsuberjatrénu strax eftir útskrift,” segir Hún. „Ég er ekki viss um að ég hefði getað haldið mér í faginu hefði ég verið ein. Það er hvatning og aðhald í því að vinna með öðrum. Það er auðvelt fyrir listamenn að einangrast og flosna upp úr listasamfélaginu.“

Auk þess að vera verslunar- og listakona sinnir Unnur fimm manna fjölskyldu, svo það er nóg að gera hjá henni. „Maður er alltaf jafn hissa á hverju ári yfir því hvað jólaverslunin fer seint af stað,” segir Unnur. „Við vorum með á Hús & híbýli-sýningunni um síðustu helgi og þar komu margir að skoða hjá okkur og það verður fróðlegt að sjá hvað kemur út úr því. Ég er komin í jólasþak upp úr 20. nóvember og hef ofsalega gaman af jölonum,” segir athafna- og listakonan Unnur.

Ásdís Rán Gunnarsdóttir rekur model.is

Allt á milljón!

OPIN FYRIR LÍFINU

Vill stjórna Ásdís Rán segist vera þessi stjórnunartýpa og sér um model.is. Hún veit þó ekki hvað framtíðin ber í skauti sér.

„Það getur enginn gengið inn í mitt starf. Ég er andlit fyrirtækisins og viðskiptavinirnir hafa samband við mig. En ég er í raun búin að vera að sjá um þetta í barneignarfríinu.“



Vinnur heima
Ásdís Rán er í barneignarfrí um þessar mundir og vinnur mikið heima við tölvuna.

Það gengur bara mjög fint. Ég er reyndar búin að vera í frí og er ekki búin að vera eins dugleg og vanalega," segir Ásdís Rán Gunnarsdóttir en hún rekur model.is og hefur gert síðastliðin tvö til þrjú ár. Ásdís hefur verið í barneignarfrí síðastliðna mánuði en ætlar að snúa aftur til vinnu eftir áramót.

„Við erum að gera miklar breytingar. Það er ný heimasíða á leiðinni og við erum að gera samninga við erlenda aðila. Það fer allt á milljón eftir áramót," segir Ásdís sem hefur nóg að gera.

Ekki auðvelt að vera athafnakona

Af hverju ákvaðst þú að fara út í þennan bransa?

„Ég var búin að vera starfandi sem fyrirsæta í svo mörg ár. Svo þróaðist þetta bara einhvern veginn. Ég var byrjuð að redda fyrir mörg fyrirtæki fyrir-

sætum. Það voru alltaf fyrirtæki að hringja í mig. Ég ákvað á endanum að stofna mitt eigið fyrirtækið. Ég fékk tækifæri til að kaupa þetta lén, model.is, og fékk góða aðila til liðs við mig," útskýrir Ásdís.

Ásdís segir það ekki alltaf auðvelt að vera athafnakona á Íslandi í dag. „Þetta tekur brjáláðan tíma og vinnu að láta þetta ganga. Í dag á ég þetta fyriræki ekki ein. Erlendir aðilar eiga stærsta hlutann en ég á minn hlut og rek fyrirtækið. Ég vinn mikið við almannatengils hlutann og að setja upp hitt og þetta. Ég er í raun í öllu," segir Ásdís og bætir við:

„Það er erfitt að byggja upp sambönd. Maður þarf að kynna sig fyrir bönkunum, fjárfestum og þeim sem koma að viðskiptum. Maður þarf bara að halda áfram endalaust. Flestir guggna á því. Ég gæti verið búin að hætta nokkrum sinnum.“

Stjórnunartýpa

Ásdís segir model.is ganga út á að finna fallegar og flottar stelpur og stráka sem fyrirsætur en aðallega sé hún í að finna fólk til þess að leika í auglýsingum. Einnig er hún með fólk sem sinnir kynningum.

Um þessar mundir vinnur Ásdís heiman frá sér í gegnum tölvuna og símann út af litla stráknum sínum. „Það er rosalega erfitt að vera bundinn heima við sem stjórnandi. Það getur enginn gengið inn í mitt starf. Ég er andlit fyrirtækisins og viðskiptavinirnir hafa samband við mig. En ég er í raun búin að vera að sjá um þetta í barneignarfríinu.“

En Ásdís segir þetta ekki endilega vera endastöð fyrir sig. „Ég hugsa að ég færi mig aðeins út í heim næstu árin. Ég er meira týpan til þess að stjórna en vinna við daglegan rekstur. En ég hef ekki hugmynd hvar ég enda. Ég er voðalega opin fyrir lífinu," segir Ásdís með bros á vör.

ATHAFNA-
KONUR

Edda Sverrisdóttir rekur verslunina Flex í Bankastræti

EIN AF ÞESSUM SKEMMTILEGU TILVILJUNUM Í LÍFINU

ATHAFNA-
KONUR



Dekurbúð fyrir konur Flex er glæsileg verslun í miðbæ Reykjavíkur.

Edda Sverrisdóttir
Hefur rekið verslunina Flex í fjórtán ár.

Ég er búin að reka búðina síðan 1991, svo þetta eru orðin fjórtán ár," segir Edda Sverrisdóttir, eigandi verslunarinnar Flex í Bankastræti. Edda segist ekki hafa dreymt um, eins og margar litlar stúlkur gerir, að verða búðarkona. „Það var nú bara ein af þessum skemmtilegu tilviljunum sem lífið færir okkur, sem leiddi til þess að ég fór út í verslunarekstur. Þetta hefur verið ofsalega skemmtilegur tími og ég hef haft gaman af þessu.“

Áður en Edda opnaði verslunina Flex starfaði hún um tíma sem pródúser á Stöð 2. Í búðinni hjá Eddu finna konur allt það sem þær þurfa til að gera sig finar og flottar. „Þetta er dekurbúð fyrir konur," segir Edda. „Við erum með kjóla, pils, skó, töskur, skartgrip og allt það sem konur þurfa til að klæða sig úr hversdagsleikanum.“

Edda segist ekki finna fyrir því að erfitt sé að vera kona í eigin rekstri. Hún segir það augljóst að konur sæki í verslunarbansann, en fagnar því líka að konur eru að sækja í sig verðrið á öðrum sviðum viðskiptalífsins.

Edda segist finna fyrir sveiflunum sem eru í þjóðfélaginu, hvort sem þær fara upp eða niður, og segir að undanfarið hafi greinilega verið góð tíð hjá fólki. Edda er ánægð með það hvað konur eru duglegar að klæða sig upp og hún segir það ekki bundið við tímabil, eins og fyrir jóli og árhátíðir. „Það eru alls kyns uppákomur allan ársins hring og konur vilja fá sér falleg föt og líta vel út við þau telfni," segir Edda.

Hjarta Eddu slær greinilega í miðbænum og henni líður vel í búðinni sinni í Bankastrætinu. „Á tímabili tóku verslunarmiðstöðvarnar frá okkur litlu miðbæjarbúðunum, en ekki lengur finnst mér," segir Edda. „Það er mikil ásókn í húsnæði hér og það spretta upp nýjar og skemmtilegar búðir. Mikið af ungu fólki er að koma með flottar hugmyndir og fólk kemur í miðbæinn til að finna sér fallega hönnun og fatnað sem er öðruvísi og smart. Ég er farin að hlakka til aðventunnar sem mér þykir skemmtilegur tími," segir verslunarkonan Edda glöð í bragði og viðurkennir að hún sé jólabarn í sér.



Gróska í miðbæjarverslun
Edda segist fagna unga fólkinu sem er duglegt við að opna skemmtilegar búðir í miðbænum.



EINI SÚLUSTADURINN Á LANDINU

Goldfinger er eini súlustaðurinn á höfuðborgarsvæðinu.

Auk glæsilegra kvenna, erum við með mikil úrval vísitögunda, óvída er boðið upp á annað eina.

Á **Goldfinger**, getur þú gengið að því vísu að hópur gullfalegra kvenna frá fjölmörgum fjöðlindum leiki fyrir þig latir sínar og skemmti þér á ógleymanlegan hátt.

Komdu á **Goldfinger**, og njóttu þín í fínhestri stemmningu öll kvöld frá klókkun 20.

GOLDFINGER

Steinar Björgvinsson Íslandsmeistari í blómaskreytingum undirbýr jólin í Blómálfnum

FÉKK AFLEGGJARA HJÁ ÖMMU ÞEGAR ÉG VAR SMÁSTRÁKUR

Steinar Björgvinsson
Íslandsmeistari í blómaskreytingum.

Jólin koma!



Tískustraumar
Steinar segir gyllt vera kornið í tísku aftur.



Jólin nálgast Það er orðið jólalegt um að lítast í Blómálfnum.



Ég hef haft áhuga á þessu frá því ég man eftir mér," segir Steinar Björgvinsson Íslandsmeistari í blómaskreytingum. „Ég sáði appelsínukjörnum og fékk afleggjara hjá ömmu þegar ég var smástrákur.“

Íslandsmeistarakeppnin í blómaskreytingum er haldin annað hvert ár og sigraði Steinar með glæsibrag í fyrra. Hann vonast til að keppt verði á næsta ári og þá ætlar hann að reyna að verja titilinn.

„Ég fíla jólin,“ segir Steinar.

„Þetta er skemmtilegur tími og eftir að ég fór í blómaskreytingarnar hafa jólin lengst töluvert. Við byrjum að undirbúa jólin í október, þannig að jólin eru lengri hjá mér en þau voru áður.“ Steinar hefur unnið við blómaskreytingar í 12–13 ár, en hann er einnig menntaður garðyrkjufræðingur og starfar í gróðrarstöð á sumrin.

Þegar Steinar er spurður um bærskujólin rifjar hann upp minningu um heimili ömmu sinnar. „Amma skreytti heimili sitt mikið og fallega. Hún hafði jólatréð

alskreytt frá desemberbyrjun,“ rifjar Steinar upp. „Ég man sérstaklega eftir rauðri jólaseríu sem var eins og jólastjarna. Amma var svo góð að gefa mér hana seinna, en mér þótti hún rosalega flott.“

Steinar segir gyllt vera að koma aftur í jólaskrautinu. „Gyllt hefur verið í pásu í nokkur ár, en mun koma sterkt inn á næstunni. Bæði gotnesk og barokkhrif verða inni næstu árin. Það þýðir frekar mikið skraut og kannski svolítið þungt. Það eru líka miklar andstæður í skreytingunum, bæði

í litum og áferð.“

Steinar segir að alltaf séu einhverjir tískustraumar í gangi, en að fólk þurfi að velja sér skreytingar eftir aðstæðum. „Mér finnst ég þurfa að fylgjast með straumum og stefnum í bransanum, bara til þess að gera þetta skemmtilegra,“ segir Steinar. „Svo fær maður hugmyndir alls staðar. Maður þarf bara að útfæra þær vel og gera þær að sínum.“

Í Blómálfnum er undirbúningur jóllanna í fullum gangi og andi jóllanna fyllir búðina.

Á sunnudaginn hefst aðventan. Margir halda í þá hefð að útbúa eða kaupa aðventukrans fyrir heimilið. Hér & nú fékk nokkrar blómabúðir til að sýna brot af því sem þær hafa á boðstólum og segja frá því sem er í tísku fyrir þessi jól.

fjórar vikur til jóla!

AÐVENTUKRANSAR

Við verðum mikið með gyllt og natúr saman og gyllt og „offwhite“,“ segir Elva Björk blómaskreytir hjá Blómastofu Friðfinns. „Þessi krans er skreyttur með rauðum kúlum og berjum og kertin standa í gylltum kramarhúsum. Svo er í honum kórillusgrein, eða nornahesli,“ Elva segir fólk vera farið að huga að jólnum. Margir koma og kaupa smáhluti eins og kerti og servéttur. „Svo hafa jóla-stjörnur auðvitað runnið út eins og fyrir öll jól,“ segir Elva. „Það eru ákveðnir tiskustraumar í gangi á hverju ári. Búðirnar skapa svo sinn eigin stíl svo fjölbreytileikinn er mikill.“ Elva segist vera farin að hlakka til jólanna sem hún segir annasaman en skemmtilegan tíma.



Ég reyni að hafa sem mest náttúrulegt og helst ekkert úr gerviefnum,“ segir Þorbjörg blómaskreytir í Blóminu á Grensásvegi. „Þessi krans er svona frekar hefðbundinn og náttúrulegur með furuberki.“ Þorbjörg segir að gyllt, silfur og rautt sé í tísku í skreytingum fyrir þessi jól og að það séu alltaf tiskustraumar í þessu frá ári til árs, eins og öðru. „Jú, ég er orðin spennt fyrir jólnum,“ segir Þorbjörg. „Er maður það ekki alltaf? Mér finnst jólaverslunin fara heldur seinna af stað en oft áður, fólk er mikið að skoða en kaupir ekki mikið ennþá.“

Þetta er náttúrulegur krans með glamúrívafi,“ segir Agnes í versluninni Ráðhúsblóm. „Þennan krans er hægt að nota aftur og aftur og hann fer aldrei úr tísku.“ Í versluninni er nú allt í fullum gangi við gerð aðventukransa, enda stutt í fyrsta sunnudag í aðventu. „Ég er ekki endilega að eltaf við tiskustrauma,“ segir Agnes. „Ég bý til kransa sem eru öðruvísi, fallegir og vel gerðir.“



Það er allt komið í fullan gang fyrir jólin,“ segir Berta blómaskreytir í Blómagalleríu á Hagamelnum. „Við erum með alls kyns kransa, svo allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi hjá okkur. Þessi krans er frekar hefðbundinn, skreyttur með eplum og könglum, en það er klássískt og gengur alltaf. Það sem er vinsælt fyrir þessi jól er auðvitað rauði liturinn, hvítt, gróft og allt sem er náttúrulegt.“



ERTU KYNBOMBA?

Hversu mikil bomba ertu? Allar konur bera með sér einhvern kynþokka, mismikinn þó. Sumar hreinlega geisla af þokka og sjálför-yggi á meðan aðrar læðast með veggjum. Taktu prófið til að komast að því hversu mikil bomba þú ert.



PRÓFIÐ

1. Mín hugmynd um villt kynlíf er:

- Að gera það á virkum degi.
- Að gera það með ljósin kveikt.
- Að binda gaurinn við rúmgafinn.

2. Ég er að fara á jólahlaðborð.

Ég klæðist:

- Svörtum, mikið flegnum kvöldkjól og pinnahælum.
- Síðu, svörtu pílsi og hreindýrapeysunni sem ég fékk í jólagjöf í fyrra.
- Fötunum sem ég var í í vinnunni í dag en bæti við litríkum klút um hálsinn, svona til hátíðabrigða.

3. Í nærfataskúffunni minni er að finna:

- Ömmulegar bómullarnærboxur, venjulega hvíta brjóstahaldara, púða- og blúndulausa.
- Megnið af nýjustu Victoria's Secret-línunni.
- Nokkuð úrval af samstæðum, litríkum nærfatasettum úr Hagkaupi.

4. Sú sjónvarpspersóna sem ég líkist helst er:

- Rachel í Friends. Sæt, góð og get verið sexi.
- Edie í Desperate Housewives. Geisla af kynþokka og reyni við allt sem hreyfist.

- Elaine í Seinfeld. Frekar kynlaus og klæði af mér kvenlegan vöxtinn.

5. Klúrt bóttal finnst mér:

- Óþarfa dónaskapur.
- Nauðsynlegt til að ná upp réttu stemningunni.
- Allt í lagi innan skynsamlegra marka.

6. Þegar ég háttá mig fyrir framan karlmann:

- Ímynda ég mér að ég sé strippari í Las Vegas og tek mér tíma í það.
- Flýti ég mér úr fötunum og fer beint undir sæng.
- Bið ég hann að snúa sér undan þar til ég er komin upp í.

7. Ég þekki líkama minn álíka vel og:

- Handarbakið á mér.
- Draslið sem er inni í vídeótækinu mínu.
- Nýtt leiðakerfi strætós.

8. Þegar ég fer út að skemmta mér:

- Stend ég róleg við barinn allt kvöldið með stóran bjór í glasi.
- Tek ég dansgólfið með trompi og næ fjótt athygli allra karlmanna á staðnum!
- Rölti ég um og reyni að kynnast nýju fólki.

Rautt

BOMBAN

Þú ert algjör bomba! Þú ert full sjálfstrausts og kynþokkinn streymir frá þér. Karlmennt geta ekki annað en starað á þig þegar þú mætir á svæðið. Þú ert án efa mikill daðrari og það er bara í eðli þínu. Passaðu þig bara að fara ekki yfir strikið, það getur verið subbulegt.

Gult

SÚ ÖRUGGA

Þú ferð hinn gullna meðalveg. Þú ert ímynd góðu stelpunnar sem er voða sæt og kann sig vel. Passar sig að daðra ekki of mikið og á áberandi hátt. Þú mátt alveg sleppa aðeins fram af þér beislinu og leyfa þokkanum að streyma. Þú hefur bara gaman af því!

Blátt

SÚ STÍFA

Þú ert búin að loka kynþokkann þinn inni og henda lyklinum! Nú þarftu að spýta á lófana, taka kennslukonusnúðinn úr hárinu og leyfa útgeisluninni sem þú býrð yfir að njóta sín. Þú getur alveg verið kynþokkafull á dannaðan og smekklegan hátt.

TYGGAÞRATTAÐ MEÐ AUDDA LEIKSTJÓRN: SIGGI SIGURJÓNS



NASA VIÐ AUSTURVÖLL

Fimmtudagur 24. nóvember - Uppselt
Þriðjudagur 29. nóvember
Miðvikudagur 30. nóvember
Fimmtudagur 1. desember

FORSALA ER HAFIN Í VERSLUNUM
SKÍFUNNAR OG Á midi.is

1 Næstum því rappari

„Eitt sinn voru mér boðnar gullkeðjur, grænir seðlar, hraðskreiðir bílar og samningur við Sony sem rappari. Ég veitti einhverjum Kana umboð til samninga en hann stakk af. Þetta var á þeim tíma sem Eminem var að slá í gegn.“

2 Tónlist frekar en íþróttir

„Þegar ég var tíu ára kolféll ég fyrir tónlist og ákvað að gerast gítarhetja. Ég hætti um leið að æfa fótbolta og fór að æfa töffarahreyfingar fyrir framan spegil, eftir það hef ég verið annálaður töffari.“

3 Messíasar-komplexar

„Um það leyti sem ég útskrifaðist úr menntaskóla dimiteraði ég sem Kristur og bekkjarfélagar mínir voru lærisveinarnir. Á þessum tíma hafði ég gríðarlega Messíasarkomplexa sem móðir mín ýtti stöðugt undir enda eru mörg góð rök fyrir því að ég sé frelsari.“

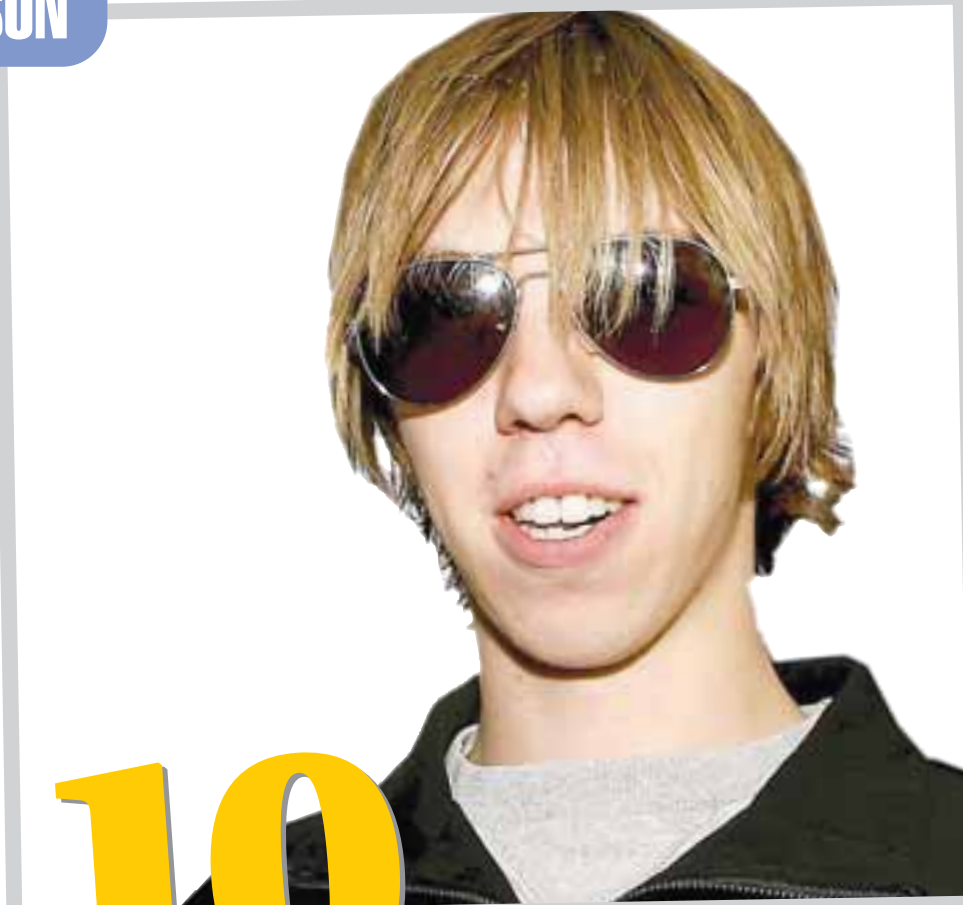


4 Hróarskelda

„Ég hef farið sjo sinnum í róa á Hróarskelduhátíðina í Danmörku. Nú hef ég hins vegar ákveðið að fara ekki aftur fyrir en Jan Mayen spilar þar.“

5 Vandræðagemsinn

„Andsímmin voru samtök sem ég stofnaði og var að lokum eini meðlimurinn í. Þegar ég bugaðist og fékk mér GSM breyttist nafnið yfir í Vandræðagemsann enda leiðast mér símar. Til gamans má geta að það tók blaðamann Hér & nú fjóra daga að hafa upp á mér.“



10 hlutir sem þú vissir ekki um mig...

Valli söngvari Jan Mayen talar um 11. september, rapp og lóttóið.



6 Ekki með bílpróf

„Ég hef aldrei tekið bílpróf og er ekkert á leiðinni að taka það. Ég ferðast mikið með strætó en finnst nýja kerfið lélegt.“

7 Bókanörd

„Frá því að ég lærði að lesa hef ég alltaf lesið mikið af bókum og kaupi að jafnaði mun fleiri bækur en geisladiska.“

8 Liðugur eins og köttur

„Ég get sett báðar lappir aftur fyrir haus í einu og labbað um á höndunum. Ég hef ekki ennþá fundið hagnýta notkun fyrir þennan hæfileika en þetta er fínt til að brjóta ísinn í partíum.“

9 Vann í Lottó

„Þegar ég var tólf ára vann ég tæpar fjórar milljónir í Lottó og náði að eyða því öllu fyrir fermingu.“


10 Dreymdi fyrir 9/11

Aðfaranótt 11. september 2001 dreymdi mig að ég sæi turn Landspítalans í ljósum logum og fólk hrynjandi niður. Upp á síðkastið hef ég nokkrum sinnum náð meðvitund í draumum og stjórnað þeim að einhverju leyti, það er eitthvað sem ég ætla mér að verða góður í.“



HÉR & NÚ KROSSGÁTAN

NR.10

	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 TRÉ (3)
- 4 MEÐAL (3)
- 7 MANNPVAGA (2)
- 9 PREYTA (2)
- 10 EINS (5)
- 12 BRESTA (6)
- 14 SAMANBURÐAR-
TENGING (2)
- 15 MATREIÐA (4)
- 18 MÓÐUPYKKNI (3)
- 20 SAMTÖK (2)
- 21 SÖNGHÓPUR (3)
- 23 ÞUS (4)
- 24 RISSA (4)
- 26 HÁTTUR (3)

- 27 KSPERÐILL (5)
- 28 MÁLMUR (2)
- 29 ARR (3)
- 32 LÍK (3)
- 34 ÓÐAGOT (3)
- 36 KRYDDTEGUND (6)
- 39 VERSLUN (3)
- 40 KARLFUGL (3)
- 41 VERA MEÐ (4)
- 42 ÍPRÓTT (4)
- 44 LOFTTEGUND (3)
- 46 FÆÐU (3)
- 49 ÁSKRIFT (6)
- 52 KVENMANNS NAFN (3)
- 53 LANGUR OG MJÖR
MADUR (5)

LÓÐRÉTT

- 1 GÖSLA (4)
- 2 ÞRÍFA (5)
- 3 GRÍSKUR BÓKSTAFUR (2)
- 4 FUGL (3)
- 5 SNUÐR (4)

- 6 ÞOKA (5)
- 8 VIÐLAG (4)
- 11 FJÓR (3)
- 12 SKORÐA FAST (6)
- 13 FROSTSKEMMD (3)
- 16 BLÍÐA (5)
- 17 FLANA (3)
- 18 FORSÖGN (3)
- 19 BOGI (2)
- 22 HÆTTA (3)
- 25 ÁNA (4)
- 27 STEINBOGI (3)
- 30 TVEIR EINS (2)
- 31 GLANSA (4)
- 33 VIÐBÓT (4)
- 35 BLAÐRA (4)

- 37 PURRKA ÚT (4)
- 38 BLUND (3)
- 41 HÍBÝLI (3)
- 43 KRYDD (4)
- 44 HLJÓÐFÆRI (5)
- 45 FLANA (3)
- 47 SVARA (4)
- 48 SKJÁLFA (5)
- 50 KRINGUM (2)
- 51 UNG (2)
- 54 ÁGÆTIS (4)
- 55 ÞÖKK (4)
- 58 HRÓS (3)
- 59 KÚGUN (3)
- 60 STÓRT HERBERGI (3)
- 63 GUÐ (2)

Ragnheiður Gunnarsdóttir er nemandi við Verkmenntaskólann á Akureyri á náttúrufræðibraut og er alveg að verða 19 ára. Ragnheiður er hörkudugleg. Hún er í fullu námi auk þess sem hún vinnur í verslun um helgar. Ragnheiður segist ekki hafa mikinn tíma fyrir skemmtanir eða sport. Heima býr hún með mömmu sinni og á aðeins níu ketti sem koma alveg í staðinn fyrir kærasta.

hér&nú

STÚLKAN
Ragnheiður
Gunnarsdóttir
18 ára



Jólahlaðborð

Ekki missa af okkar landsfræga og margrómaða jólahlaðborði.
Pantið tímanlega til að tryggja ykkur borð. Síðast komust færri að en vildu.

Á föstudags- og laugardagskvöldum er innifalið í verði; Jólahlaðborð, dansleikur, hljómsveit leikur fyrir dansi, rútuferðir fram og til baka.

Sunnudagskvöldin eru fjölskyldukvöldin okkar, þá kemur jólasveinninn í heimsókn með glaðning handa börnunum, frítt fyrir 12 ára og yngri í fylgd með foreldrum.

Sértilboð fyrir hópa á fimmtudagskvöldum. Tilvalið fyrir vinnustaði, klúbba, vinahópa og félagasamtök. Fimmtudagskvöldin 1. des., 8. des. og 15. des. skemmtir hinn óviðjafnanlegi Raggi Bjarna ásamt Þorgeiri Ástvaldssyni matargestum.



4 glæsilegir salir - allt að 350 manns



Skíðaskálinn í Hveradölum
www.skidaskali.is - Netf. skidaskali@skidaskali.is

Uppl. og bókanir í síma
567 2020

L' O R

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

Aishwarya Rai sést hér með Volume Shocking í svörtum lit

É

A

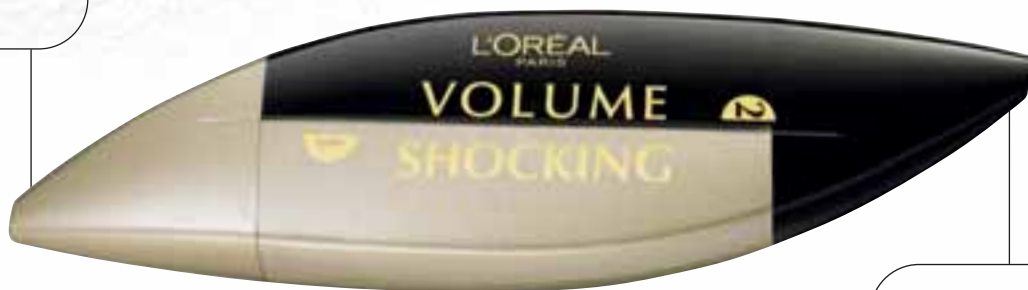
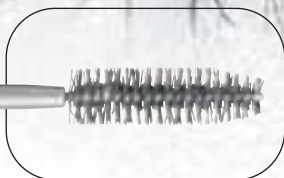
L

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 SKILID.

L'ORÉAL
PARIS

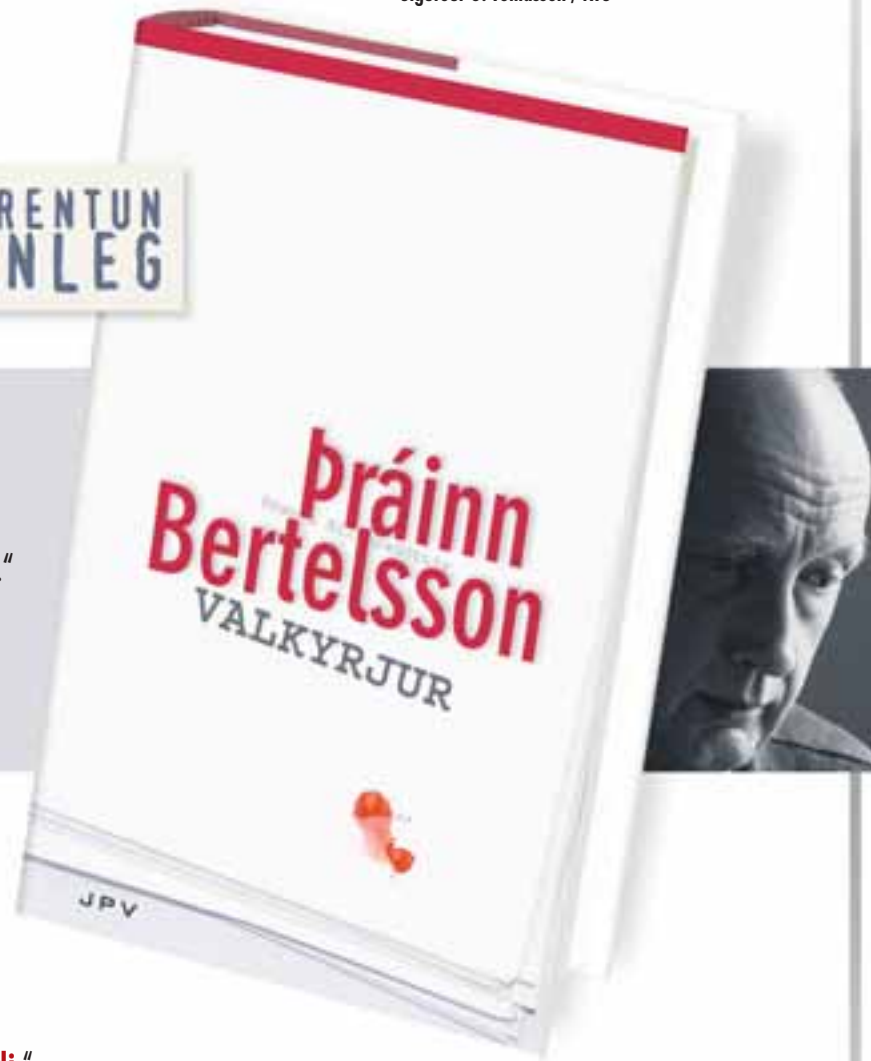
„MÖGNUM BÓK! HÉLT MÉR LÍMDUM VIÐ SÍÐURNAR“

Sigurður G. Tómasson / NFS

ÖNNUR PRENTUN
VÆNTANLEG

„Bráðskemmtilegur samtímakrimmi ...
Það sem gefur verkinu slagkraft og skemmtir
lesandanum er hinn þægilegi og afslappaði stíll.“

Páll Baldvin Baldvinsson / DV



„Sjóðheitur krimmi.“

Jakob Bjarnar Grétarsson / DV

„Bókin rígheldur ... æsispennandi.“

Guðmundur Steingrímsson / KVÖLDÞÁTTURINN

„ÞrælsPennandi
og vel fléttuð glæpasaga.“

Jón Yngvi / KASTLIÓS

„Fín spennusaga,
bráðskemmtilegur samtímaspegill.“

Egill Helgason / SILFUR EGILS

„Æsispennandi og leiftrandi fyndin.“

Edda Jóhannsdóttir / DV

„... eini rithöfundurinn sem þorir ...“

SIRKUS

„Þrælfín spennusaga sem heldur
athyglinni óskertri allan tímann.“

Guðríður Haraldsdóttir / VIKAN