

NYLONSTELPURNAR Í LONDON



LEITA AÐ ÍBÚÐ NÁLÆGT H&M

DORRIT

EYÐIR JÓLUNUM
MEÐ DÆTRUM ÓLAFS



hér&nu

Fimmtudagur 1. desember 2005 – 28. töl. – 1. árgangur – Verð: 395 krónur

395kr.
blöð í
þrjú einu



ELÍSABET THORLACIUS
OPNAR
NÆRFATASKUFFUNA



ANNA LILJA JOHANSEN
OG ÞORSTEINN Í KÓK

BÚID!

SKILIN

EFTIR ÞRIGGJA ÁRA HUÓNABAND



SONUR JÓNSA Í
SMÁRALINDINNI

SÖNG
MEÐ PABBA SÍNUM

VALDIMAR FLYGENRING KOMINN MEÐ KÆRUSTU

HÚN ER ALVEG
ÆÐISLEG KONA



EINKAVIÐTAL!

ISSN 1670-598X



9 771670 598005

L' O R



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.

Lítu inn á:
www.couleurexperte.dk

HYDROXYCUT

ÞAÐ VIRKAR!

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

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

Hydroxycut fæst í stórmörkuðum og apótekum um land allt.





6-7

STJÖRNUFRÉTTIR

6-7 Skilnaður ársins: Þorsteinn M. Jónsson í Kók og Anna Lilja Johansen skilja eftir þriggja ára hjónaband.

9 Nylon-stúlkurnar flytja til London: Vilja búa nálægt H&M-verslun.

10-11 Valdimar Flygenring í einkaviðtali við Hér & nú. Kaffeinninn krækti í ástina.

12-13 Dorrit Moussaieff tendrar jólaljósinn: Eyðir jólunum með dætrum Ólafs.

14-15 Ástin fjaræði út: Nick Lachey og Jessica Simpson skilin eftir þriggja ára hjónaband.

16 Erlendir molar: Nýjustu fréttirnar af fræga fólkinu.

18 Jónsi tók lagið með soninn í fanginu í Smáralind og Ásdís Rán og Garðar Gunnlaugs geisla af ást.

19 Ólafur Geir Jónsson nýkrýndur herra Ísland í viðtali við Hér & nú. Fékk 50 SMS daginn eftir.

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

22-23 Myndasíða. Allt um partí helgarinnar.

LÍFSSTÍLL

24-25 Heitu lummurnar fengu nýtt útlit frá Supernova.

26-27 Spurningakeppni fræga fólksins: Útvarpsfólkið Ragga á Kiss FM og Ásgeir Kolbeins berst um sigur.

29 Sóley Kristjánsdóttir: Geislaði á Ford-keppninni í fallegum kjól.

30-31 Gwen Stefani og flottasti fatastíllinn í dag.

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

34-35 Kynlífssyndirnar eru fimm: Hvað ber að varast?

36-37 Samfés-hönnunarkerppnin Stíll 2005 í máli og myndum. Vinningskjóllinn úr reiðhjóladekkjum.

38-39 Fataskápurinn: Kíkt í nærfataskúffuna hjá Elísabetu Thorlacius.

40 Bríet Sunna keppir í Idolinu og rekur skemmtistað.

ALVÖRU FÓLK

42-43 Kolbrún Björnsdóttir í Jurtaapótekinu á ýmis ráð.

44-45 Ástarsagan: Birkir Snær Einarsson keppti í Herra Íslandi og bað kærustunnar á sviðinu.

46-47 Ása Gunnsteinsdóttir í átaki með Hér & nú: Búin að missa 5 kíló.

48 Friðrik Ómar Hjörleifsson tónlistarmaður: Sveitatrákur með stóra drauma.

50-51 Lesið í lófa: Andrea Jónsdóttir.

52-53 Aðdáendaklúbbur Jóa Fel.

54-55 Leikhópurinn Snúður og Snældu.

56-57 Jórunn Brynjólfssdóttir er 95 ára verslunareigandi.

58-59 Sigríður Nielsdóttir er tónlistarmaður á áttæðisaldri.

60 Pétur Ólafsson: Elskar að dansa.

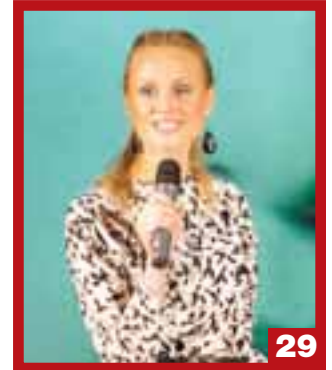
62 Jólauppskrift: Einfaldar súkkulaðiþitakökur.

63 Þrjár vikur til jóla: Jólakúlur frá Kína.

64 Taktu prófið: Hvernig sjá aðrir þig?

66-67 Leikjaopna: 10 hlutir sem þú vissir ekki um Írisi Björk.

68 Hér & nú-stúlkan: Sólveig Davíðsdóttir.



29



38-39



52-53



10-11



12-13



18



68



60

Anna Lilja Johansen og Þorsteinn M. Jónsson í Kók

SKILIN EFTIR ÞRIGGJ



Þorsteinn M. Jónsson
Hætti sem forstjóri Vífilfells á árinu. Hann er nú starfandi stjórnarformaður.

Brúðkaup Þorsteinn og Anna Lilja voru gefin saman í Hallgrímskirkju, einni glæsilegustu kirkju landsins.



Laufásvegur 73 Hér búa hjónin. Þeir sem til þekkja segja Önnu Lilju flutta út.

Eitt flottasta brúðkaup síðari ára fór fram í Hallgrímskirkju sumarið 2002. Þá giftust þau Þorsteinn M. Jónsson og Anna Lilja Johansen. Þau eru nú skilin. Anna Lilja og Þorsteinn eiga rúmlega tveggja ára dóttur saman en þeir sem þekkja til segja Önnu Lilju flutta út.

Hjónin bjuggu saman í glæsilegu húsi á Laufásvegi 73 en Þorsteinn er starfandi stjórnarformaður Vífilfells, umboðsaðila Coca-Cola á Íslandi. Hann varð ríkur á einni nóttu þegar hann eignaðist Vífilfell. Í dag á hann 74 prósentu hlut í fyrirtækinu sem gengur mjög vel. Átján ára aldursmunur er á þeim hjónum en Þorsteinn var kominn hátt á fertugsaldurinn þegar þau giftu sig.

Glæsilegt brúðkaup

Brúðkaupið vakti mikla athygli og gerði Jón Ársæll Þórðarson í Sjálfstæðu fólki þátt

um Þorstein á svipuðum tíma. Töluðu margir um glæsilegasta brúðkaup aldarinnar en hjónin voru gefin saman í Hallgrímskirkju, einni glæsilegustu kirkju landsins.

Veislan var haldin í Súlnasal Hótel Sögu og mætti risastór hjartalaga ísstytta með nöfnum hjónanna gestum í anddyrinu. Kyndlar lýstu gestum leiðina inn í veislusalinn og allt var með glæsilegasta móti. Anna Lilja tók þátt í keppninni Ungfrú Ísland árið 2002, þegar Manúela Ósk var kjörin fegurst, og hrepti þá titilinn ljósmyndafyrirsæta ársins. Anna Lilja er stórglæsileg og stundar nú nám í viðskiptafræði við Háskólann í Reykjavík.

Á yfir milljarð

Þorsteinn fór til Danmerkur eftir stúdentssprófi í dansnám og leiklist. Hann stoppaði þó stutt við þar og fór í hagfræði við

Háskóla Íslands. Hann efnaðist hratt og hafa fjölmiðlar haft mikinn áhuga á Þorsteini sem þó er lítið gefinn fyrir að vera í kastljósi þeirra. Að sögn föður Önnu Lilju, Thulins Johansen, vill hún líka skjól fyrir kastljósi fjölmiðla á þessum tímamótum.

Í Nærmynd DV fyrir skömmu sagði Anna María, systir Þorsteins, meðal annars þetta um bróður sinn: „Og börn elska hann, þau hafa alltaf laðast að honum og því er svo yndislegt að fylgjast með honum og dóttur hans sem er á öðru ári. Hann er einstakur faðir og það var kominn tími til að hann eignaðist eigið barn,“ en dóttir Þorsteins og Önnu Lilju ber einmitt sama nafn og systirinn.

Liklegt má telja að eignir Þorsteins nemi vel yfir einum milljarði króna. Hvorki Þorsteinn né Anna Lilja vildu tjá sig um skilnaðinn þegar Hér & nú náði af þeim tali við vinnslu fréttarinnar.

A ÁRA HJÓNABAND



Hallgrímskirkja
Anna Lilja og Þorsteinn voru gefin saman í Hallgrímskirkju.



Búið!



Skilin Þorsteinn og Anna Lilja eru nú skilin.



Hótel Saga Brúðkaupsveisla þeirra hjóna var haldin hér á sínum tíma.

Tær snilld!

Smoothie skyrdrykkurinn hlaut **gullverðlaun** og að auki sérstök **heiðursverðlaun**

á mjólkurvörusýningu í Herning í Danmörku.

Ekki nóg með það, heldur einnig tilnefndur til
Skandinavísku mjólkurverðlaunanna.

20g prótein ▷

Viðbætt mysuprótein ▷

Náttúrulegar trefjar ▷

Náttúruleg hráefni ▷



◁ Engin fita

◁ Fárar hitaeiningar

◁ Engin sætuefni

◁ Engin aukaefni

Einn Smoothie skyrdrykkur inniheldur
jafnmikið magn af hágæðapróteini og er
í lítilli skyrdós.

KEA-skyr Smoothie byggir í grunninn á hreinu KEA-skyri sem eitt og sér er ríkt af hágæða próteinum. Til að styrkja enn hollustu drykkisins er bætt í hann, við vinnslu, hreinum mysu-próteinum (Whey Protein) sem unnin eru úr mjólk. Til að tryggja enn frekar hollustu drykkisins inniheldur hann 1% vatnsleysanlegar trefjar (inulin).

KEA-skyr Smoothie inniheldur mjög litla fitu, aðeins 0,2%, en sú fita sem í drykknum finnst er mikilvæg vegna fjölbreytileika lífsnauðsynlegra fitusýra.

KEA-skyr Smoothie inniheldur fáar hitaeiningar þrátt fyrir að sneytt er hjá notkun allra sætuefna, en það er gert til að tryggja að öll hráefni séu náttúruleg. Drykkurinn inniheldur þannig einungis frá 81 til 85 hitaeiningar (kcal pr 100 g) þrátt fyrir hátt næringargildi.

Nylon-stelpurnar flytja til London í janúar



Fljúga frítt!

Nylon-stelpurnar
Steinunn, Emíliá Klara
og Alma eru á leið til
London að meika það.

LEITA AÐ ÍBÚÐ NÁLÆGT **H&M**

Við erum að klára að finna stað fyrir þær núna. Þær munu búa þar með allavega annan fóttinn á meðan þær eru úti," segir Einar Bárðarson umboðsmaður stelpnanna. Nylon-stelpurnar ætla að reyna fyrir sér í Bretlandi strax í janúar og vera þar allavega fram í maí. „Icelandair gerði samning við okkur og ætlar að hjálpa stelpunum að fljúga heim og hitta fjölskiptu og svona," segir Einar en fyrsta lag Nylon kemur út í Bretlandi í lok janúar. „Við erum að leita að einhverri hentugri íbúð fyrir stelp-

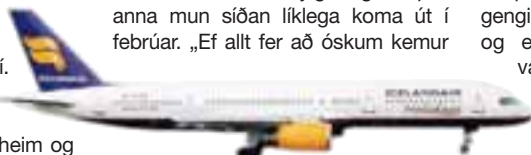
urnar einhvers staðar nálægt miðbænum. Þeim finnst svo rosalega gaman að versla í H&M þannig að hún má örugglega ekki vera langt frá því," segir Einar og hlær.

Smáskífan sem fylgir lagi stelpnanna mun síðan líklega koma út í febrúar. „Ef allt fer að óskum kemur

platan svo út í sumar eða haust," segir Einar en þessu öllu saman fylgir mikið af ferðalögum. Hér & nú óskar Nylon-stelpunum góðs gengis í London og er í engum

vafa um að þær eigi eftir að vekja athygli þar líkt og þær hafa gert hér á landi.

Einar Bárðarson
Gerði samning við
Icelandair til að auð-
velda Nylon-stelpun-
um að fljúga á milli.



Fljúga frítt „Icelandair gerði samning við okkur og ætlar að hjálpa stelpunum að fljúga heim og hitta fjölskiptu og svona."

Texti: Breki Logason og Jón Mýrdal



Valdimar Örn Flygenring
er ástfanginn og flottastur
í Ástarfleyinu

STJÖRNU-
FRÉTTIR

**Valdimar Örn
Flygenring** „Já, ég
neita því ekkert að ég er
kominn með kærustu.“



ERUM ENN STÖDD

”*Það sem fangar
athygli manns
strax er oft fljótt
að fuðra upp.*”

Sigríður Vala
Kærasta Valdimars
Flygenring. „Hún er
alveg æðisleg kona.“



Kapteinn Flygenring!

Tekur á því Valdimar er mikið í ræktinni þessa dagana og ætlar að koma sér í fantaform.



Kapteinn Flygenring „Manni fannst eiginlega sjálfum nóg um og ég þurfti að taka á öllu mínu æðruleysi til þess að skilja þetta, en þetta er ungt fólk með drauma og það eru alvöru tilfinningar í gangi.“



Flottur Valdimar Flygenring hefur lengi þótt með myndarlegri karlmönnum landsins.



Í ALDINGARÐINUM

Já, ég neita því ekkert að ég er kominn með kærustu,” segir Valdimar Örn Flygenring leikari sem farið hefur á kostum bæði í Ástarfleyinu og Kallakaffi undanfarið. Kæraasta Valdimars heitir Sigríður Vala Þórarinsdóttir og vinnur í heilsuversluninni Maður lífandi. „Ég er alltaf að verða hamingjusamari og hamingjusamari og hún er alveg æðisleg kona,” segir Valdimar og bætir við að sambandið sé ennþá á byrjunarstigi og þau búi sitt í hvoru lagi. „Eigum við ekki að segja að við séum enn stödd í aldingarðinum?” segir Valdimar frekar léttur á því.

Alvöru tilfinningar

Þátturinn um Ástarfleyið hefur farið vel af stað á sjónvarpsstöðinni Sírkus en þar gengur Valdimar undir viðurnefninu kapteinn Flygenring og stjórnar þættinum af stakri snilld. „Það sem er skemmtilegast í þessu öllu saman er að þetta er alveg alvöru, ég er ekki

að gera nokkurn skapaðan hlut. Fólkinu líður svona enda eru þetta tilfinningar fólks,” segir Valdimar en í síðasta þætti um Ástarfleyið vakti brotthvarf eins keppandans upp miklar tilfinningar hjá hinum krökkunum. Þá þurfti hann Snorri að yfirgefa Ástarfleyið og tárin í augum hinna keppendanna leyndu sér ekki. „Manni fannst eiginlega sjálfum nóg um og ég þurfti að taka á öllu mínu æðruleysi til þess að skilja þetta, en þetta er ungt fólk með drauma og það eru alvöru tilfinningar í gangi,” segir Valdimar sem hefur mikla trú á svona raunveruleikasjónvarpi.

Ekkert að þessu efni

„Það er ekki að ástæðulausu sem það er til formúla fyrir svona þáttum. Það er ástæða fyrir því að það þarf að borga fyrir að vera með þátt á þessum forsendum enda virkar þetta til þess að ná fram góðum söguþræði,” segir Valdimar sem hefur ekki miklar áhyggjur þótt

áhorfið á fyrstu þættina hafi ekki verið að slá nein met. „Ég held að það sé mjög mikill áhugi fyrir þessu og mér hefur fundist það. Það er kannski að dreifingin á Sírkus sé eitthvað léleg og það sé að há þessu, en það er ekkert að þessu efni.“

Líka í Kallakaffi

Valdimar þekkir sjónvarpsbransann vel og fer með eitt af aðalhlutverkunum í þættinum Kallakaffi á RÚV. „Það tók alveg tvo til þrjá þætti að koma okkur í gang í Kallakaffi og líka fyrir fólk að ná sambandi við karakterana. Nú erum við farin að fá allt öðruvísi viðbrögð en fyrst og ég held að það sé svoltið það sama sem er að gerast með Ástarfleyið.“ Valdimar hefur því litlar áhyggjur af þáttunum. „Ég held að þetta sé bara gott mál því fólk á ekkert að kveikja á hlutunum alveg einn, tveir og þrír, þá er þetta ekki nógu djúpt. Það sem fangar athygli manns strax er oft fljótt að fuðra upp.“

EYÐIR JÓLUNUM MEÐ

Dorrit Moussaieff
tendraði ljósin á
jólatrénu í Kringlunni

STJÖRNU-
FRÉTTIR

Flott í
bleiku!

Ljósin tendruð

Dorrit geislaði er
hún tendraði ljósin
á jólatrénu í
Kringlunni á fyrsta
degi aðventu.

Geislandi bros Dorrit
brosti út að eyrum við
athöfnina.

DÆTRUM ÓLAFS



Pakkar Dorrit hjálpar hér einu barnanna að setja gjöf undir tréð en Kringlan stendur fyrir árlegri pakka-söfnun til styrktar Fjölskylduhjálpa og Mæðrastyrksnefnd.



Gleði Krakkarnir í Kringlunni voru glaðir með að fá að berja forsetafrúna augum enda stórglæsileg í ljósbleikri peysu með feldi og doppóttu pilsí.



“Á jólahátíðinni erum við með fjölskyldunni eins og venjulega, dætrum Ólafs og fjölskyldum þeirra,” segir Dorrit Moussaieff forsetafrú.

Dorrit tendraði ljósín á jólatrénu í Kringlunni og gerði það með mikilli gleði á fyrsta degi adventu. Dorrit var klædd fallegri bleikri peysu, skreyttri perlum og loðfeldi og í doppóttu pilsí.

Dorrit vakti mikla athygli og skemmti sér konunglega með börnunum sem samankomin voru til að berja forsetafrúna augum. Hin árlega pakka-söfnun undir stóra jólatrénu í Kringlunni er til styrktar Fjölskylduhjálpa og Mæðrastyrksnefnd.

Stemning Mikil gleði ríkti í Kringlunni þegar Dorrit mætti og kveikti jólahjósín.



Feimin Dorrit spjallaði við þennan unga dreng sem var órlítið feiminn við forsetafrúna.



Newlyweds- hjónin Jessica Simpson og Nick Lachey skilja

Síðasta stundin Þetta er síðasta myndin sem var tekin af Jessica og Nick saman. Hún var tekin 16. nóvember síðastliðinn.

Er Nick
kominn með
nýja?

ÁSTIN FJARAÐI ÚT

H&N-mynd: All over press/Nordic Photos/Getty Images

Ein og svekkt Jessica á gangi í Los Angeles nokkrum klukkutímum eftir að tilkynningin kom út. Það er greinilegt að Jessicu leið ekki vel og reyndi hún að passa vel upp á að ekki sæist í vinstri hönd hennar þar sem hringurinn einu sinni var.

Nick aleinn Hér er Nick að tala í gemsann sinn stuttu eftir að fréttin birtist í slúðurpressunni um heim allan. Hann sást seinna um daginn á rölti með dökkhærðri konu.

Enginn hringur Nick Lachey hefur einnig fjarlægt sinn hring. Sögurnar segja að hann hafi skundað út úr húsi þeirra eftir heljarinnar rífrildi og beint á djammíð.

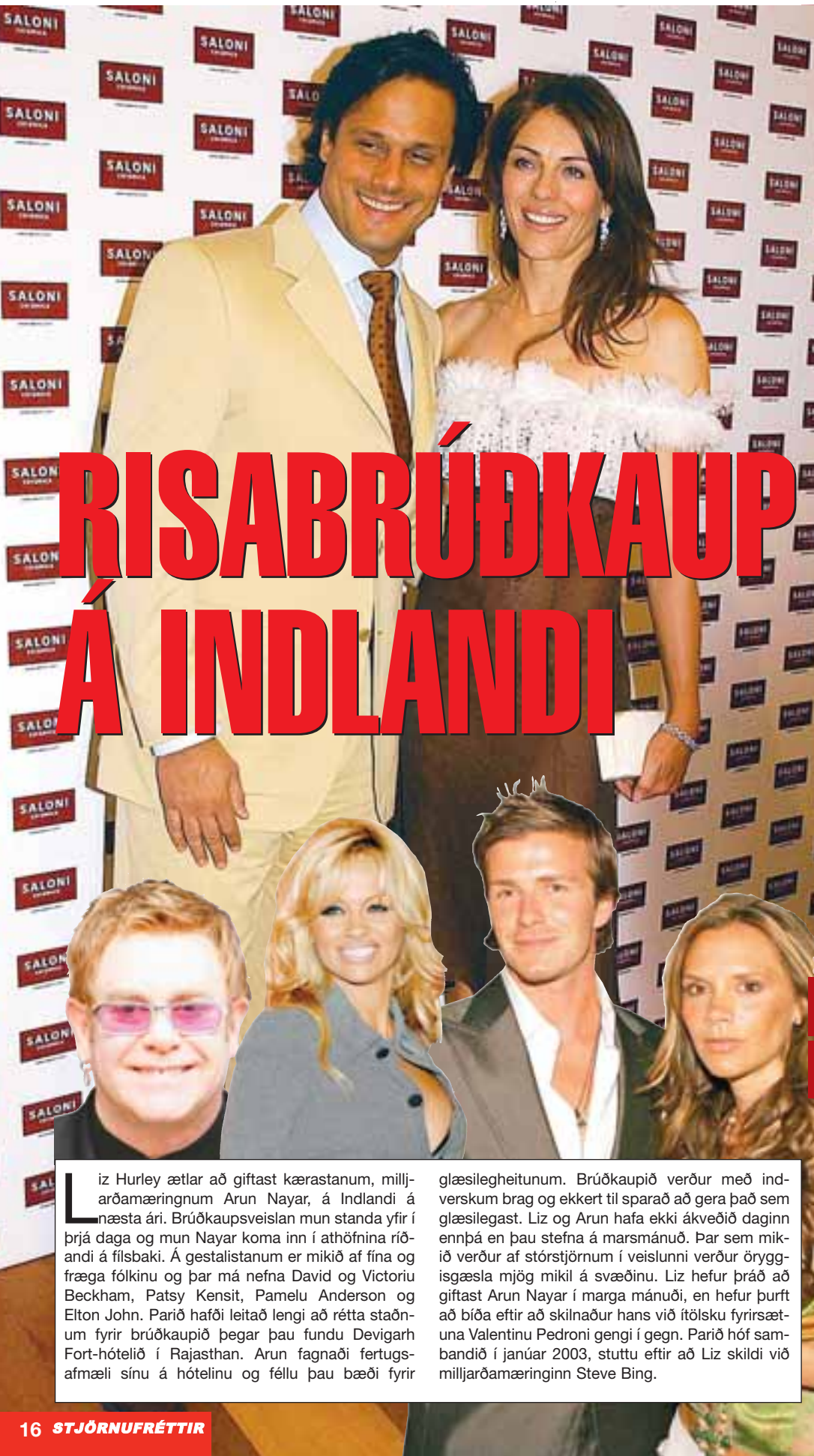
Hringurinn horfinn Jessica passaði ekki nægilega vel upp á höndina. Hér sést að giftingarhringurinn er horfinn af baugfingri.

Skilnaðirnir í Hollywood ætla engan enda að taka. Fyrst var það gullna parið Jennifer og Brad og nú stúlkan sem allir elska Jessica Simpson og eiginmaður hennar Nick Lachey.

Hjónin sendu frá sér sameiginlega yfirlýsingu um að þriggja ára hjónabandi væri lokið. Síðan þá hefur Nick verið úti um allar trissur og virðist skilnaðurinn lítið á hann fá. Sést hefur til hans á hraðbrautum í Las Vegas og í upptökustúdíóinu. En þar sást hann með ónefndri dömu. Það er ekki ólíkegt að Nick láti sjá sig opinberlega með nýrri kærustu. Jessica hefur hins vegar látið lítið fyrir sér fara. Hún eyddi þakkargjörðarhátíðinni með fjölskyldu sinni í Texas á meðan Nick var eftir í Los Angeles.

Orðrómurinn hefur lengi verið á kreiki. En Jessica og Nick hafa ávallt þvertekið fyrir að einhver vandræði væru í paradís og skruppu meðal annars til Evrópu saman í frí. Þetta minnir óneitanlega á frí Jennifer Aniston og Brads Pitt í Karíbahafinu rétt áður en þau skildu.

Sumir segja að parið hafi þrífist á athyglinni sem þau fengu af þættinum The Newlyweds á MTV sem var aðalhattið í rúm tvö ár. Þar fengum við að kynnst Jessicu og Nick og gátum hlegið að þeim, sérstaklega henni. En kannski fjaraði ástin út er myndavélarnar hurfu úr lífi þeirra. Við fáum vonandi að heyra sögur þeirra á næstunni. Ætli Jessica fari ekki í þáttinn til Oprah til að sýna bandarísku þjóðinni að það sé allt í góðu hjá henni.



RISABRÚÐKAUP Á INDLANDI

Liz Hurley ætlar að giftast kærastanum, milljarðamæringnum Arun Nayar, á Indlandi á næsta ári. Brúðkaupsveislan mun standa yfir í þrjá daga og mun Nayar koma inn í athöfnina riðandi á filsbaki. Á gestalistanum er mikið af fína og fræga fólkinu og þar má nefna David og Victoriu Beckham, Patsy Kensit, Pamelu Anderson og Elton John. Þarið hafði leitað lengi að rétta staðnum fyrir brúðkaupið þegar þau fundu Devigarh Fort-hótelíð í Rajasthan. Arun fagnaði fertugsafmæli sínu á hótelinu og féllu þau bæði fyrir

glæsilegheitunum. Brúðkaupið verður með indverskum brag og ekkert til sparað að gera það sem glæsilegast. Liz og Arun hafa ekki ákveðið daginn ennþá en þau stefna á marsmánuð. Þar sem mikið verður af stórstjörnum í veislunni verður öryggisgæsla mjög mikil á svæðinu. Liz hefur þráð að giftast Arun Nayar í marga mánuði, en hefur þurft að biða eftir að skilnaður hans við ítölsku fyrrisætuna Valentinu Pedroni gengi í gegn. Þarið hóf sambandið í janúar 2003, stuttu eftir að Liz skildi við milljarðamæringinn Steve Bing.



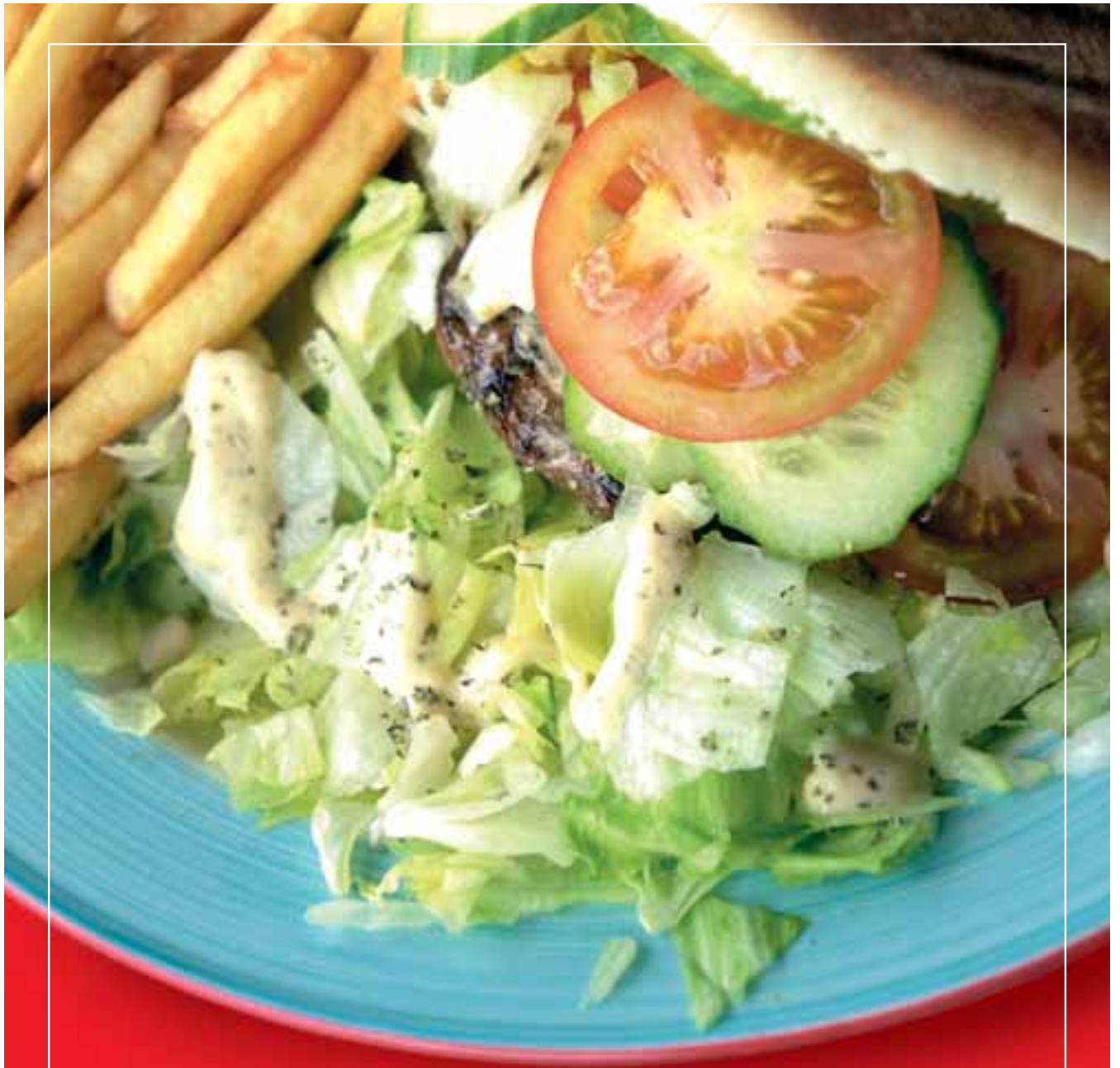
ÞJÁLFARINN ER EKKI Í KYNLÍFSBANNI

Leikmenn enska landsliðsins eru í kynlífsbanni kvöldið fyrir leik. Hin fagra ítalska Nancy Dell'Olio, kærasta þjálfarans Svens-Görans Erikson segir reglurnar ekki gilda í þeirra svefnherbergi. Dell'Olio segir þau ekki eyða kvöldinu fyrir leik saman en að það muni breytast. Hún segir mest kynsandi herbergið í húsinu vera eldhúsið, vegna þess að hin herbergin séu of auðveld. Dell'Olio eldar fyrir elskuna sína reglulega og eftir matinn gefur hún honum það eina sem hún saknar að heiman, Limoncello-líkjör sem móðir hennar býr til.



RIFRILDI GOTT FYRIR KYNLÍFIÐ

Sienna Miller hefur reddað kærastanum sínum Jude Law litlu hlutverki í kvikmynd sinni Factory Girl og segja sumir það vegna lítills trausts í sambandinu, og skiljanlega. En Sienna vill ekki vera langt í burtu frá mannum sínum. Það er þó ekki allt saman á góðu nótnum hjá þarinu og hefur sést til þeirra í heljarinnar rífrildum á götum New York. Heimildarmenn segja þó að ekki þurfi að hafa áhyggjur af rífrildunum. Þau séu góð fyrir kynlíf þeirra.



PÍTAN

SKIPHOLTI 50



Sonur Jónsa sló í gegn í Smáralindinni

SÖNG MEÐ PABBA SÍNUM

Flottir Jónsi og Trausti sonur hans voru flottir í Smáralindinni.

Hinn fjögurra ára gamli Trausti, sonur Jónsa í í svörtum fötum, sló heldur betur í gegn á tónleikum í Smáralindinni um síðustu helgi. Pabbi hans var þar að syngja lög af nýju plötunni sinni fyrir börnin þegar Trausti stökk upp á svið. Sungu þeir feðgar saman og settist Trausti

meðal annars við trommusettið. Jónsi tók svo lagið Litill drengur, sem Villi Vill gerði ódauðlegt, fyrir son sinn og hélt á honum í fangi sér. Trausti verður fimm ára í janúar en hann eignaðist lítinn bróður á dögnum. Strákurinn er svo sannarlega með tónlistina í blóðinu og stóð sig frábærlega.

STJÖRNUFRÉTTIR



Á trommunum Hinn fjögurra ára gamli Trausti settist við trommusettið.



GEISLA AF ÁST

Ásdís Rán Gunnarsdóttir og Garðar Gunnlaugsson mættu að sjálfsgöðu á Herra Island sem haldin var síðastliðinn laugardag á Broadway en eins og kunnugt er vann Garðar keppnina fyrir tveimur árum.

Garðar og Ásdís eignuðust lítinn dreng um verslunarmannahelgina og virðist sem ást þeirra styrkist og dafni með hverjum deginum. Garðar skrifaði nýlega undir samning við knattspyrnufélagið Dumferline á Skotlandi og mun þessi litla og sæta fjölskylda flytjast þangað. Ásdís sagði í viðtali við Hér & nú í síðustu viku að hana langaði til útlanda að spreyta sig og virðist nú sem draumur hennar muni rætast. Það verður gaman að fylgjast með þeim um ókomna tíð og óskar Hér & nú þeim til hamingju.

Ólafur Geir herra Ísland er langflottastur

FÉKK RÚMLEGA FIMMTÍU SMS EFTIR KEPPNINA

Funheitur!

Ólafur Geir Jónsson
Nýkrýndur herra Ísland er
aðaltöfvarinn í Keflavík.



Kóngurinn „Þegar ég mætti varð allt brjáláð, þetta var alveg ólýsanlegt og algjör draumur.“



Herra Ísland
Foreldrar Óla Geirs voru stoltir af stráknum eftir keppnina.



Stuðningslið Fjölmennst stuðningslið fylgdi Ólafi á keppnina.

Purfti sendibíl Ólafur var leystur út með gjöfum og purfti að koma á sendibíl til þess að ná í allt dótið.

„Sko, þegar ég kveikti á símanum mínum eftir keppnina var ég með 57 SMS og 35 voru búnir að adda sér inn á MSN-ið mitt. Af þessum fjölda var ekki einn gaur.“

Ég fékk svo mikið sjokk að ég varð eiginlega bara veikur eftir keppnina, meikaði ekki einu sinni að fara á fylleri,“ segir Ólafur Geir Jónsson nýkrýndur herra Ísland. Um tíu þúsund manns tóku þátt í símakosningu en Ólafur veit ekki hversu margir kusu hann. „Ég var með góðan stuðningshóp á keppninni og meðal annars voru nokkrir úr trommusveitinni með Keflavíkurfána og læti, en annars var þvilík stemming í salnum,“ segir Ólafur Geir sem þakkar einkaþjálfaranum sínum, honum Gunna Ben, fyrir að taka sig vel í gegn.

Ólýsanleg tilfinning

„Það var sko búið að spá

tveimur öðrum sigri ásamt mér og þegar fyrsta sætið var tilkynnt stóðum við þrír eftir. Ég hélt að annar þeirra myndi taka þetta en svo heyrði ég nafnið mitt og Jesús Kristus, þetta var ólýsanlegt,“ segir Ólafur Geir og bætir við að mikill undirbúningur hafi verið fyrir keppnina. „Við vorum í 2–3 vikur hjá henni Yesmine sem kenndi okkur að ganga og rútínuna í atriðunum fjórum.“

Árni, félagi Ólafs Geirs, skráði hann í keppnina og þakkar Ólafur honum kærlega fyrir það. „Fyrst var ég í vafa en hann ytti á mig og sagði að ég gæti þetta, ég ákvað svo að kýla á þetta og sé ekki eftir því í dag.“

Er að klára stúdentinn

Ólafur hefur slegið í gegn í þáttum sem heita Splash TV og hefur sjónvarpsstöðin Sirkus meðal annars pantað hjá þeim átta þætti sem sýndir verða í janúar. En ætli það hafi hjálpað honum í kosningunni? „Ég veit það ekki, ég efast um að eitthvert lið úti á landi sem hefur horft á þáttinn hafi eitthvað verið að kjósa mig út af því. Svo er líka örugglega fullt af fólki sem þolir mig ekki út af þættinum,“ segir Ólafur sem var á leiðinni til Reykjavíkur með flutningabíl að ná í verðlaunin.

En heldurðu að þú verðir ekki vinsælli hjá stelpunum eftir að vera orðinn herra Ísland? „Sko, þegar

ég kveikti á símanum mínum eftir keppnina var ég með 57 SMS og 35 voru búnir að adda sér inn á MSN-ið mitt. Af þessum fjölda var ekki einn gaur,“ segir Ólafur sem er að sjálfsgöðu á lausu og funheitur.

Eftir keppnina fór Ólafur með félögum sínum beint á Traffic í Keflavík þar sem 60 manns höfðu horft á keppnina á breiðtjaldi. „Þegar ég mætti varð allt brjáláð, þetta var alveg ólýsanlegt og algjör draumur.“ Desembermánuð ætlar Ólafur að nota til að einbeita sér að skólanum en hann er að útskrifast úr Fjölbrotaskóla Suðurnesja.

H&N-myndir: Stefán og Ómar **V Texti:** Breki Logason



Útgáfufélag 365 – prentmiðlar.

Útgefandi Mikael Torfason ábm. Ritstjórn Breki Logason, breki@hognu.is, Hanna Eiríksdóttir, hanna@hognu.is, Jón Myrdal, myrdal@hognu.is, Sunna Finnbogadóttir, sunna@hognu.is. **Hér & nú** Skattahlíð 24, 105 Rvík, sími: 550 5000. Fax Auglýsingar: 515 7599 – Ritstjórn: 550 5075. **Netfang** Ritstjórn: ritstjorn@hognu.is – Auglýsingar: auglysingar@hognu.is. **Setning og umbrot** 365 – prentmiðlar. **Prentvinnsla** Ísafoldarprentsmiðja. **Dreifing** Pósthúsið ehf., dreifing@posthusid.is. Hér & nú áskilur sér rétt til að birta ósendar myndir í tímaritnu á stafrænu formi og í gagnabókum án endurgjalds.

Gullkindin vinsælust hjá ungu fólki

Ritstjórn Hér & nú var vel fagnað á reykmettuðu Ölveri í síðustu viku. Ástæðan; Gullkindin fyrir versta tímarit ársins. Kindin stendur stolt á ritstjórnarskrifstofu blaðsins og fylgist með okkur taka hvert símtalið á fætur öðru. Það er nefnilega regla hjá Hér & nú að hringja í fólk. Sama hversu erfitt símtalið er, það vita allir með nokkurra daga fyrirvara að um þá verði fjallað. Það er líka afar fin lina á milli þess sem er verst og þess sem er best. Það var ekki Gullkindin sem gerði dagbókarkönnun um lestur tímarita í landinu fyrir skömmu. Heldur var það eitt virtasta fyrirtækið í þessum bransa, Gallup, sem tók símtölin og skráði samvisskusamlega lestur tímaritanna. Þar stilltum við okkur upp við hlið Séð og heyrst sem hefur svo árum skiptir verið mest lesna tímarit landsins. Hér & nú er með 20 prósentu lestur yfir það heila á meðan Séð og heyrst er litlum tveimur prósentum fyrir ofan.

En það er oft unga fólkið sem veit hvað það vill. Ungu fólkið sem hlustar á Xfm og bregður sér í líki Gullkindarinnar þegar svo ber undir. Það virðist nefnilega vera sem unga fólkið lesi frekar Hér & nú en önnur tímarit. Hjá fólki á milli tvítugs og þrítugs er Hér & nú í sléttum 33 prósentum á meðan Tímarit Morgunblaðsins nær bara 22 prósentum og Séð og heyrst slefar rétt upp í 29 kvikindi.

Við fögnum þessum gleðitíðindum og höldum áfram að vekja áhuga fólks, með ferskum og vel unnum fréttum. Það er kannski ekkert skýrtíð að unga fólkið velji Hér & nú fram yfir önnur tímarit. Hér & nú er nefnilega skrifað af ungu fólki. Og unga fólkið er að gera það gott í fjölmiðlum þessa stundina. Silvía Nótt rúllar upp Eddunni á meðan Ástarfleyið og Idolið slá allhressilega í gegn. Og gagnrýnisraddirnar lækka með bættu blaði. Sifell fleiri bæstast í hóp þeirra sem eru áskrifendur að DV og fá þannig sitt Hér & nú á fimmtudögum og lesa Sirkus með bros á vör rétt fyrir helgi. En þó gagnrýnisraddirnar hafi nánast þagnað mun Gullkindin halda áfram að jarma með bros á vör.

Góða skemmtun!
Breki Logason

Katrín Atladóttir og Viddi í Trabant nýtt par



Katrín og Viddi Katrínu finnst Viddi flottastur þegar hann er með glimmer.

ELSKAR HANN Í GLIMMERI

„Ég elska hann sko í glimmeri,“ segir frægasti bloggari Íslands, Katrín Atladóttir, sem hefur verið að slá sér upp með bassaleikaranum geðþekka úr Trabant, Viðari Hákonni Gíslasyni, sem er betur þekktur sem Viddi í Trabant. Katrín hefur undanfarin ár verið í meistaranámi í tölvunarfræði í Kaupmannahöfn en er að koma heim til Íslands. Katrín er í landsliðinu í badminton og hefur staðið sig vel á því sviði undanfarin ár. Viddi

hefur þvælst út um allan heim með hljómsveitinni Trabant og hafa tónleikar þeirra þótt rosalega vel heppnaðir. Katrín og Viddi hafa bæði verið mjög upp-



Hljómsveitin Trabant Strákarnir hafa verið að gera það gott í útlöndum upp á síðkastið.



Katrín, Viddi og Ragna Katrín og Ragna hafa búið saman í Kaupmannahöfn og hafa átt saman gælurottur.

tekin seinustu mánuði en Katrín kemur heim þann 18. desember þannig að þau gætu átt saman rómantísk jól.

Dóttir Boga komin með kærasta

Á FÖSTU MEÐ KR-INGI

Knattspyrnumaðurinn Sigmundur Kristjánsson og Þórunn Bogadóttir eru nýjasta parið. Sigmundur er leikmaður KR og hefur verið lykilmáður í U-21 árs landsliði Íslands undanfarin ár. Þórunn er hins vegar forseti nemendafélags Verzlunarskóla Íslands og dóttir Boga Ágústssonar yfirmanns fréttasviðs RÚV. Segja kunnugir að mikil gleði ríki hjá Boga með kærasta dótturinnar enda Bogi annálaður knattspyrnuáhugaður og KR-ingur.



Arnmundur Ernst Björnsson

Joost Zweegers
Söngvari Novastar er einn sá heitasti í Benelux-löndunum í dag.



Í MYNDBANDI NOVASTAR

Þetta er belgísk hljómsveit sem heitir Novastar og er mjög vinsæl þarna í Benelux-löndunum og er að færa sig meira á erlenda grundu,“ segir Arnundur Ernst Björnsson sem lék í myndbandi sveitarinnar sem tekið var upp hér á landi fyrir skömmu. „Það var nú bara fyrir tilviljun að þeir hittu einhverja íslenska kvikmyndagæja og fengu þá til að gera myndband við lagið Never back down,“ segir Arnundur en myndbandið var tekið upp meðfram strandlengjunni á Suðurlandinu. „Það var meðal annars tekið upp í Seljalandslaug sem er í þessum fallega litla dal og er stórmerkileg sundlaug.“ Arnundur hefur farið á kostum í Strákunum okkar og Kalla



Arnmundur Ernst Björnsson Lék í myndbandi belgísku sveitarinnar.

á þakinu og var fenginn í þetta verkefni. „Öll svona vinna er skemmtileg og tekur á. Þetta var svona þörungsblandin sundlaug og ég þurfti að vera þarna í fimm til sex klukkutíma, þetta var kalt en ég harkaði af mér.“

HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Á Sólon voru félagarnir **Hannes Hólmsteinn Gissurarson** og **Gísli Marteinn Baldursson** ásamt strákunum úr **Herra Íslandi** og krökkunum úr **Ástarfleyinu**. **Ingó** úr **Idolinu** fagnaði því að hafa komist áfram á Hverfisbarnum. Á Ölstofunni var **Jakob Frímann** í hörkusamræðum við **Björn Jörund** sem var nýkominn af balli með Ný danskri. **Friðrik Þór** var einnig flottur á Ölstofunni ásamt **Eiríki Bergmann** og **Lúðvíki Bergvinsyni**. **Vignir Svavarsson** mætti með kamb á Prikjö og var hinn rólegasti enda landsleikjahrenna um helgina. **Friðrik Ingi Rúnarsson** var einnig mættur á Prikjö með strák-



unum úr Grindavíkurlíðinu. Á tónleikum Sigur Rósar var allt troðfullt af frægu fólki. **Valgerður Sverrisdóttir** sat á bekk



ásamt dóttur sinni og tengdasynti. **Borgarstjóraefnið Stefán Jón Hafstein** var fluttur í Che Guevara-bol enda nýkominn heim frá Kúbu. **Ásgeir Kolbeins** og **Jón Gunnar Geirdal** voru mættir til að hlusta á músíkina. Einnig voru **Ómar Swarez** og frú á svæðinu ásamt **Óla Palla** og **Andreu Jóns**.



Raggi Kjartans úr Trabant var með pabba sínum og **Daniel Ágúst** gekk um í kanínupels.

Skjöldur Eyfjörð horfði á kærastann í Herra Íslandi

SÓLBRÚNN OG SÆTUR

Magnús Jóhann Vilhjálmsson tók þátt í Herra Íslandi og vakti mikla athygli fyrir að vera samkynhneigður. **Kærasti Magnúsar** er enginn annar en **Skjöldur Eyfjörð** sem er einn frægasti hommi Íslands. Þegar Magnús var spurður fyrir hvað hann væri þekktastur í DV á dögunum sagði hann: „Að eiga sætan selegkærasta. Virkilega klár strákur sem er óhræddur við að koma til dyranna eins og hann er klæddur. Enda er hann algjört æði.“ Skjöldur var að sjálfsgöðu mættur á keppnina og horfði á kærastann með bros á vör, sáttur þótt Magnús sigraði ekki.





Mættur Ólafur Ragnar Grímsson mætti á frumsýningu myndarinnar Ómur af söng í Laugarásbíói. Hér sést hann ásamt Þorsteini Jónssyni og Guðmundi Hallvarðssyni.



Stuð Það var mikil harmonikkustemming á frumsýningu myndarinnar Ómur af söng.



Jónsbók Jón Ólafsson var mættur á jólagleði Eddu og ræðir hér við Hjörleif Stefánsson arkitekt.



Helgin með Hér & nú

RAGNHEIÐUR

MEÐ VINI Á H



Skál Thor Vilhjálmsson skálar hér við Halldóru Thoroddsen skáld í jólagleði Eddu útgáfu.



Stjörnur William Hung og Davíð Smári eiga það sameiginlegt að vera Idolstjörnur sem aldrei hafa unnið Idolið.



Typpatal Auðunn Blöndal skellti sér í miðbæinn um helgina. Hann var flottur með sixpensara en hann fer á kostum í sýningunni Typpatal um þessar mundir.

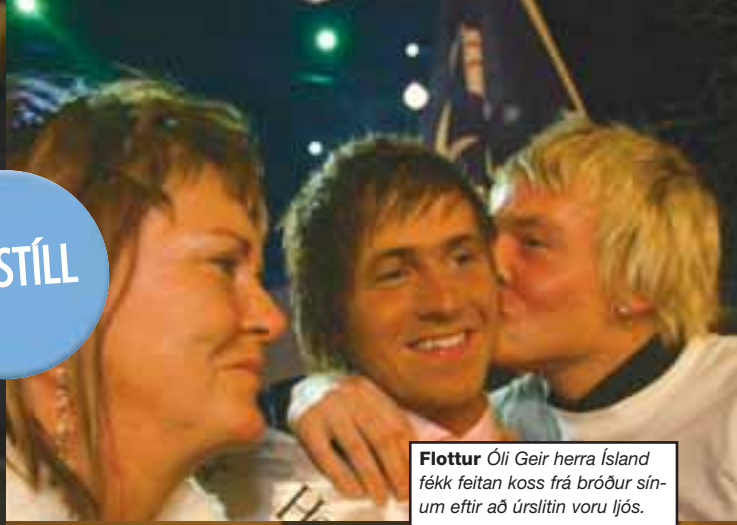




Hver er þetta? Ragnheiður Guðfinna var mætt á keppnina með Jóni Kára vini sínum. Sátu þau saman allt kvöldið og brostu að sjálfsögðu fyrir ljósmyndara Hér & nú.

GUÐFINNA ERRA ÍSLANDI

LÍFSSTÍLL



Flottur Óli Geir herra Ísland fékk feitan koss frá bróður sínum eftir að úrslitin voru ljós.



3000 kallinn Pröstur 3000 og ljósmyndarinn Bjarni voru hressir á djamminum um helgina.

Sáttur William Hung var flottur í Smáralindinni með Jóa og Simma.



Stæltir Þessir voru berir að ofan og brostu sínu breiðasta á Herra Ísland-keppninni.



Kominn aftur Nonni í Quest (hægra megin) hefur ekki sést mikið undanfarið en var engu að síður í miklu stuði um helgina.



Fönki
 Ásgeir gerði hár Arðísar fönki að aftan en hafði fléttur að framan.



Alma Rut
 „Plain“ en samt pönkað, að sögn Ásgeirs.



Helgi Þór
 Ásgeir dekkti í hlíðum og fönkaði hann upp.



Kalli Bjarni
 Ásgeir lýsti hárið á honum og klippti inn í það þannig að auðveldara væri að meðhöndla það.

Heitu lummurnar með nýtt lúkk og nýja plötu

Eldheitar lummur!

FÖNKÍ, KÚL

Þau komu til okkar og spurðu hvort við værum til í að hjálpa þeim með hárið og lúkkið. Við erum náttúrulega ein á Íslandi með „airbrush“, sem er sérstaklega gott fyrir fólk í sjónvarpi,” segir Ásgeir hjá Supernova sem gaf söngvurunum í Heitu lummunum nýtt útlit.

„Við reyndum að finna karakterinn hjá hverjum og einum. Þau voru voða opin fyrir því að breyta. Greiðsla Arðísar Ólafar er fléttuð að framan og fríkað. Alma var svona „plain“ en samt fönkað. Það er svolítið kúl og grúví,“ útskýrir Ásgeir.

En hvað með strákana?
 „Við breyttum Helga aðeins. Dekktum hann í hlíðunum og pönkuðum aðeins upp. Þetta er rosalega fín lína og það má alls ekki fara yfir strikið. En það er bara minn stíll. Ég er meira í þessum kúl og grúvaða stíl en rjómakökunum og ég reyndi að fara eins langt og ég gat,“ segir Ásgeir og hlær.

Hvað með Kalla Bjarna? Er ekki erfitt að eiga við hárið á honum?

„Ég lýsti hann og klippti inn í hárið á honum þannig að það er auðveldara að greiða honum. Við poppuðum hann aðeins

BUBBI

Það var mikil jóladýrð í Smáralindinni um helgina. Saman komu Írafár, Bubbi Morthens, Raggi Bjarna, Bergsveinn Arliússon og fleiri frábærir söngvarar. Það leyndi sér ekki að kóngurinn Bubbi Morthens og Idol-dómarinn á sér marga unga aðdáendur á Íslandi, sem og Raggi Bjarna. Krakkarnir sátu dolfallnir yfir ljúfum tónum poppstjarna Íslands og skemmtu sér konunglega.

TÓK STÁL OG HNÍFUR



Krakkarnir hlustuðu á Bubba Bubbi söng Stál og hnífur fyrir börnin og brasílskt lag á meðan krakkarnir hlustuðu. Hann var ótrúlega flottur.

Kóngurinn!





Töff Bergþóra notar „airbrush“ á Ölmú í Lummunum.



Máluð Ardís máluð fyrir tónleikana.



Heitu lummurnar voru flottar í Smáralindinni Stelpurnar í svörtu og strákarnir í hvítum jakkafötum.

OG GRÚVÍ

upp en hann er með rosa stutta klippingu. Hann og Helgi eru tvær gjörólíkar týpur og ég reyndi að skilja þá að.“

Förðun stelpanna er gerð með „airbrush“ en það var hún Bergþóra hjá Supernova sem sá um það. Hún er sú eina með kennsluréttindi á landinu. „„Airbrush“ er algjör snilld og endist í 16 tíma. Hún er líka fitulaus og húðin andar betur í kjölfarið. Þetta hentar einstaklega vel á sviðinu. George Bush og Al Gore nota „airbrush“ í kosningabaráttum sínum og eru miklir aðdáendur,“ segir Ásgeir og bætir við að

Catherine Zeta-Jones sé andlit Dinair sem Supernova er með umboð fyrir á Íslandi.

Ásgeir er að vonum stoltur af Lummunum sem voru þau einu á tónleikunum í Smáralind sem mættu með lið með sér til þess að farða og gera þau falleg. „Þau litu rosalega vel út og voru 10 sinnum ánægðari með sig á sviðinu út af því að þau voru með pró-lið bakvið sig. Eg er viss um að þau vilja hafa okkur með í hvert einasta skipti. Allar hinar hljómveitirnar voru afbrýðisamar,“ segir Ásgeir að lokum stoltur af útkomunni.



Flott Ardís úr Heitu Lummunum stíliseruð fyrir tónleikana í Smáralind á meðan Kalli Bjarni horfir á.

H&N-myndir: Valli/Jóhann Grétarsson



Slógu í gegn Strákarnir í Á móti sól voru í góðum gir á tónleikunum.

Írafar Birgitta Haukdal og strákarnir í Írafári bíða eftir að komast á svið í Smáralindinni. Birgitta var töff í skotapílsi.

Flottur Bergsveinn Arilíusson söng fyrir krakkana.

Aðdáendur á öllum aldri Raggi Bjarna var flottur í Smáralindinni. Hann söng meðal annars Flottur jakk. Hér er ungur aðdáandi að hlusta á.

SPURNINGAKEPPNI



Ásgeir Kolbeinnsson
dagskrárstjóri FM 957.

Spurningakeppni fræga fólksins er spurningakeppni fyrir fræga fólkið um fræga fólkið. Sá sem tapar skorar á annan sem mætir sigurvegaranum. Fylgist með í næsta blaði.

1. Hver leikstýrir Auðuni Blöndal í sýningunni Typpatal? „Sigurður Sigurjónsson.“

2. Hvað heitir kærasti leikkonunnar Ilmar Kristjánsdóttur? „Það hef ég ekki hugmynd um.“

3. „Hluti af mér“ er nýjasta plata...? „Er það ekki nýja platan hans Bubba?“

4. Hvað heitir hárgreiðslustofan sem Böddi klippari vinnur á? „Hann drepur mig ef ég man þetta ekki. Hann er ekki á Company? Nei, hann er á Solid.“

5. Hvaða sjónvarpsþáttur fékk Gullkindina fyrir að vera verstur á dögnum? „Kvöldþátturinn hefur örugglega fengið fyrir að vera bestur en hver var verstur man ég ekki.“

6. Krummi í Mínus er nýbyrjaður að vinna í tiskuvöruverslun. Hvaða verslun er það? „Það getur ekki verið tiskuvöruverslun, þetta er örugglega einhver gaddavírsbúð.“

7. Fjölnir Þorgeirsson eignaðist barn fyrir skömmu. Hvort var það stelpa eða strákur? „Það var strákur.“

8. Hvað heitir arftaki Guttorms í húsdýragarðinum? „Er komið nýtt naut?“

9. Hver er bassa-leikari í Sálinni? „Það er Friðrik Sturluson.“

10. Hvaða dag giftu Logi og Svanhildur sig í sumar? „Það er nú erfitt að klikka á þessu en það var 16. júní, ég hefði verið drepinn ef ég hefði klikkað.“

11. Hvað heitir Íslenski bachelorinn? „Björn eitt-hvað... eða annars, þá horfi ég ekki á Skjá einn.“

12. Hvað heitir útgáfufyrirtæki Einars Bárðarsonar? „Það er PlanB.“

13. Hvers dóttir er Hildur Vala Idolstjarna? „Hún heitir bara Hildur Vala... en annars er hún Einarasdóttir minnir mig.“

14. Hvernig bíl á Simmi í Idolinu? „Hann er á svona Volkswagen Touareg.“

15. Hver er nýkrýndur herra Ísland? „Hann heitir einhverjum svona tveimur nöfnum... Björn Ingi? Nei, hann heitir Óli... Óli frá Keflavík.“



**RÉTT
SVÖR**

1. Sigurður Sigurjónsson 2. Ari Sigvaldason 3. Heiða í Idol (Adalheiður Ólafsdóttir) 4. Solid 5. Jing Jang 6. Elvis 7. Strákur 8. Eldur 9. Friðrik Sturluson 10. 16. júní 11. Steini (Steingrímur Rannver Eydóttir) 12. PlanB 13. Einarasdóttir 14. Volkswagen Touareg 14. Óli (Ólafur Geir Jónsson)

FRÆGA FÓLKSINS

1. Hver leikstýrir Auðuni Blöndal í sýningunni Typpatal? „Það er Sigurður Sigurjónsson... æi, Siggí Sigurjóns.“



2. Hvað heitir kærasti leikkonunnar Ilmar Kristjánsdóttur? „Það er Ari fréttamaður.“

3. „Hluti af mér“ er nýjasta plata...? „Vó, hef ekki hugmynd um það.“

4. Hvað heitir hárgreiðslustofan sem Böddi klippari vinnur á? „Jói og félagar. Eða nei, ég veit það ekki. Ég er ekkert inni í þessum tískubransa.“



5. Hvaða sjónvarpsþáttur fékk Gullkindina fyrir að vera verstur á dögnum? „Var það ekki hérna Kvöldþátturinn?“

6. Krummi í Mínus er nýbyrjaður að vinna í tískuvöruslun. Hvaða verslun er það? „Hef ekki hugmynd en hann er með flott tattú.“



7. Fjöltnir Þorgeirsson eignaðist barn fyrir skömmu. Hvort var það stelpa eða strákur? „Það var strákur.“

8. Hvað heitir arftaki Guttorms í húsdýragarðinum? „Segjum bara Múmó.“

9. Hver er bassaleikari í Sálinni? „Sko wrong question. Ég ólst upp í Kaliforníu við hip-hop svo ég er ekki rétta manneskjan að vita eitthvað um íslenska sveitaballátónlist.“

10. Hvaða dag giftu Logi og Svanhildur sig í sumar? „Það var örugglega á laugardegi, annars hef ég ekki hugmynd.“

11. Hvað heitir Íslenski bachelorinn? „Hann heitir ekki Jón Ingi, það er spyrjandinn, ég held hann heiti Jónatan eða eitthvað svoliðis.“

12. Hvað heitir útgáfufyrirtæki Einarssonar? „Concert, eða nei, PlanB.“

13. Hvers dóttir er Hildur Vala Idolstjarna? „Hef ekki hugmynd en hún er sexí bitch.“

14. Hvernig bíl á Simmi í Idolinu? „Bara, sko, þú veist, I don't know, ég veit það ekki. Segjum bara vörubíl.“

15. Hver er nýkrýndur herra Ísland? „Ok, ég veit sko meira um skordýr en fegurðarsamkeppnir, bæði hjá körlum og konum.“



Ásgeir Kolbeinsson – 9 rétt
Ragnhildur Magnúsdóttir – 4 rétt

Ásgeir vann keppnina með glæsibrag og það kom því í hlut Ragnhildar að skora á einhvern. „Tökum bara Dodda litla á Kiss FM, hann er Love Guru og rosa hress,“ sagði Ragnhildur sem tók tapinu með bros á vör.

s. **Ragga á Kiss FM**

Ragnhildur Magnúsdóttir
útarvarkona á Kiss FM.



Úrval af glæsilegum rúmfatnaði



Góð gjöf
sem gleður
unga sem aldna



VERIÐ

Glæsibæ, s. 552 0978

www.damask.is



Sóley Kristjáns-
dóttir bar af á
Ford-fyrirsætu-
keppninni og var
í „secondhand“
kjól á sviðinu

GEISLANDI SOLEY

Falleg!

„Secondhand“-kjól
Sóley keypti kjólinn í Gyllta
kettinum og hefur gaman
af notuðum fötum.

Stígvélin Dómnefndin
var öll í stígvélum.



Sóley Kristjánsdóttir, betur þekkt sem Dj Sól-
ey, var kynnr ásamt Frosta Logasyni gítarleikara
í Mínus á Ford-keppninni og fór það ekki fram-
hjá neinum hversu glæsileg hún var um kvöldið.
„Kjólinn er úr Gyllta kettinum. Hann er „second-
hand“. Það er æðislegt að geta notað fót upp á
nýtt,“ segir Sóley sem kaupir mikið af notuðum
fötum og er alltaf stórglæsileg hvert sem hún fer.
En beltið sem hún var með er úr Rokki og rós-
um. „Eyrnalokkarnir eru gamlir frá mömmu og
stígvélin frá ömmu. Hún keypti þau fyrir 20 árum
og notaði þau lítið. En þetta var rosa gaman,“
segir Sóley um kvöldið. Annars getum við séð
hana á skemmtistöðum bæjarins að trylla lýðinn
með bestu tónlistinni.

H&N-mynd: Anton Brink



Dómnefndin Steinunn Sigurð-
ardóttir fatahönnuður, Andrea
Brabin hjá Eskimo og Svava
Johansen baka til í mínípilsu.

Gwen Stefani: Stelpan með ljósu lokkana

LÍFSSTÍLL

Sönkonan Gwen Stefani var algjör strákastelpa þegar hún fyrst byrjaði að syngja. Í íþróttabuxum og magabol. Í gegnum árin hefur smekkur hennar þróast talsvert og núna mætir hún eiginlega alltaf í kjól eða töff buxum og fallegum topp. Gwen Stefani er auðveldlega flottasta söngkonan í dag. Madonna, hvað?

Japönsk skvísu Hér er Gwen Stefani með japanska genginu sem fylgir henni um allt. Fötin eru hönnuð af John Galliano.

INNRA MEÐ HENNI LEYNIÐ

GENGIÐ

Töffari Gwen með japönsku stelpanum í köflóttu pílsu.

Hitt gengið Gwen ásamt hljómsveitinni No Doubt sem kom henni á kortið.



BUXUR OG TOPPUR



Flottust!



Gwen í gamla daga Þegar hún var að byrja var hún alltaf í hvítum „wifebeater“ topp og buxum.

Hei, beibi! Þetta lúkk minnr alla á plötuna Hey Baby sem No Doubt gaf út fyrir nokkrum árum. Hún var alltaf í þessu.

Flippuð Rauður bolur og köflóttar buxur. Gwen elskar köflótt.

Senjóríta Gwen er afar glæsileg hér í senjórítuþingling.



Elegant hjón Hér eru Gavin og Gwen eins og gamla Hollywood-liðið.



Koss Það er örugglega ekki erfitt að elska hana Gwen. Hér smellir Gavin kossi á sína heittelskuðu.



Stórglæsileg Gwen og Gavin á frum-sýningu Aviator. Það geislaði af henni í þessum bleika kjól.

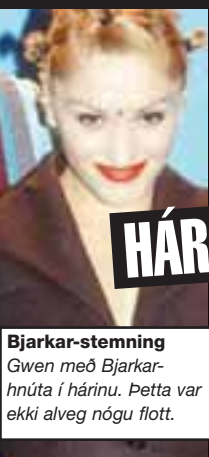


Í eins skóm Takið eftir því hér að hjónin eru í eins Adidas-skóm.

JAPÖNSK SKÓLASTELPA



Langt síðan Gwen með síðar fléttur.



Bjarkar-stemning Gwen með Bjarkar-hnúta í hárinu. Þetta var ekki alveg nógu flott.



Geggað Hérna er Gwen með tvær litlar fléttur í hárinu. Þetta lúkk fer henni alveg ótrúlega vel.



Gaman að breyta til Gwen Stefani elskar að breyta til. Hér er hún með aflitað hár og svartan lit í toppnum.



Bleika gellan Gwen með bleikt hár og teina. Ekki alveg málið.



Smáköku-skrímslið Gwen kallaði þetta lúkk smákökuskrímslið eftir „cookie monster“ úr Sesame Street.



Japönsk Hárið minnr hér einna helst á japanska skreytingu. Þetta er geggað.

Stjörnurnar og kjólarnir

RAUÐI DREGILLINN



Hillary Duff ☆☆☆☆☆

▲ Litla leik- og söngkonan þarf að læra margt í heimi tískunnar. Hér er hún í brúnum, sniðlausum kjól sem gerir Hillary bara enn magurri. Hún mætti reyndar í öðrum kjól á The American Music Awards og skipti síðan um. Takið eftir förunum á sköflungunum. Hún hefur greinilega verið í bandaskóm fyrr um kvöldið. Þessi kjóll er bara alltof venjulegur og segir ekkert um hana sem söngkonu. Stjörnur: 4 af 10

H&N-mynd: Noridc Photos/Getty images.



Carmen Electra ☆☆☆☆☆

Glæsileg!

► Amanda er gullfalleg og skemmtileg leikkona en tiskulöggan getur ekki skilið þessa jakkamussu sem minnir óneitanlega á rúmteppið hjá ömmu og afa. Þetta er algjör hryllingur. Tískulöggan er fokreið og blóskrar þetta hreinlega.

Stjörnur: 0 af 10



Amanda Peet ☆☆☆☆☆

◀ Carmen hefur gengið í gegnum súrt og sætt hvað tiskunni við kemur. En þessi kjóll fer henni mjög vel. Hann er í skemmtilegri lengd og gerir Carmen miklu settlegri.

Stjörnur: 10 af 10



Þín paradís í miðbænum...

Höfum opnað nýtt, spennandi og glæsilegt veitingahús í hjarta miðbæjarins. Við bjóðum upp á **Veitingastað, Bar, VIP salarkynni** og **Næturklúbb** sem er opinn til klukkan fimm um helgar; og allt þetta á sama stað! ZOO - Þín paradís í miðbænum...



RESTAURANT
ZOOBAR

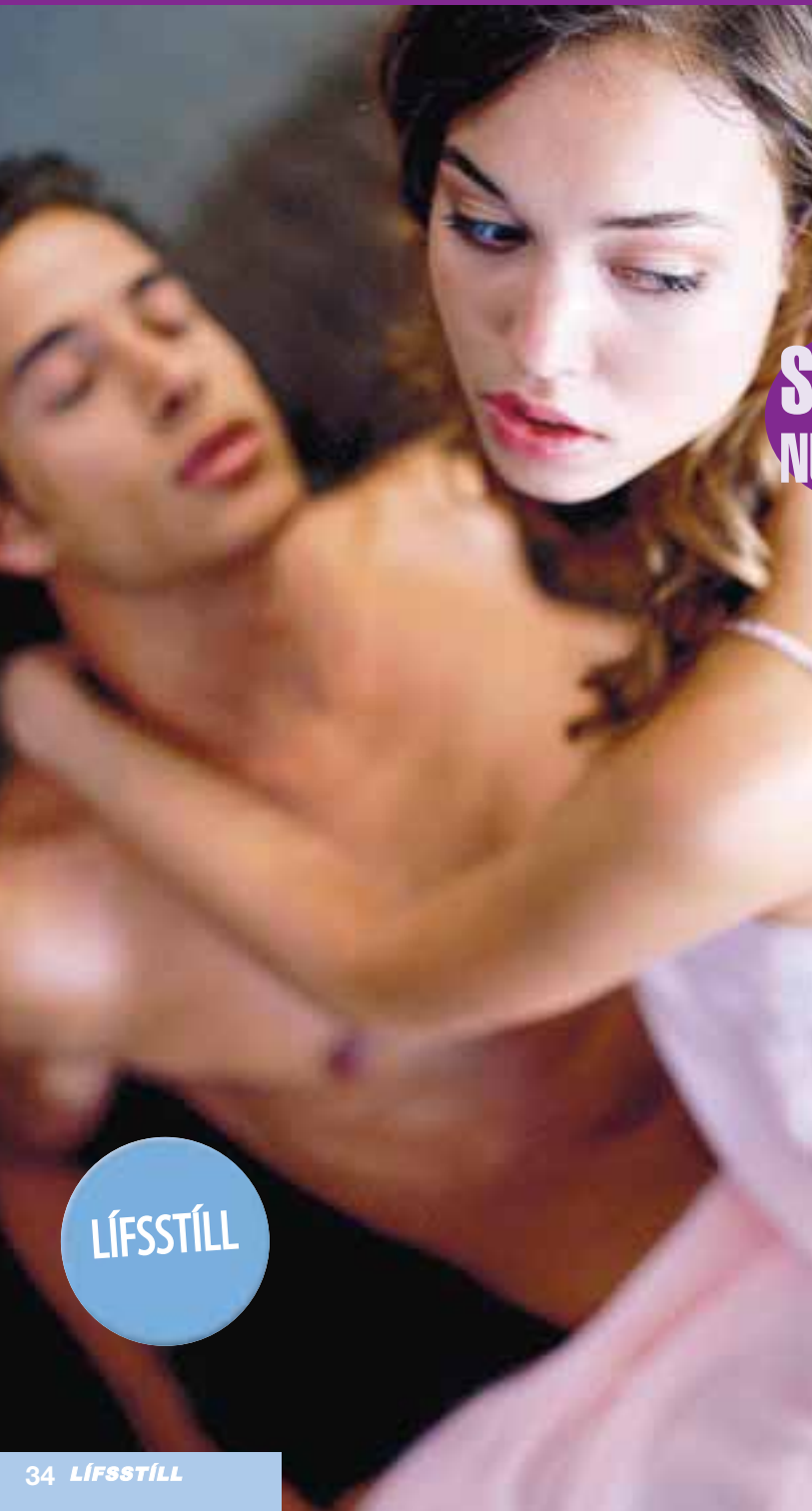
Aldurstakmark 25 ár

Klapparstígur 38
IS-101 Reykjavík

www.restaurantzoo.is

Kynlífssyndirnar eru fimm

KOMDU Í VEG FYRIR AÐ DRÝGJA ÞÆR



KLÍGJAN

Margir fá sínar bestu fullnægingar í gegnum munnmök. Að neita einhverjum um munnmök því þér finnst það ógeðslegt er ófyrirgefanlegt. Það er ekki mjög ástúðlegt að byrja að kúgast eða forðast sæðið ef það óvart fer á þig. Það getur á

SYND NÚMÉR 1

engan hátt verið örvand fyrir hann að sjá að þú forðast hann.

RÁÐ

Ef þú hefur áhyggjur af lyktinni af honum eða þér er best að fara í sturtu áður en þið gerið það. Komdu í veg fyrir að kúgast þegar þú gefur honum munnmök með því að halda einnig um lim hans og vera í stöðu þar sem þú stjórnar, til dæmis ef hann stendur fyrir framan þig og þú situr á rúminu. Ef þú getur alls ekki gleypst er það líka alveg í lagi. Karlmenn eru ekkert svo mikið að pæla í því. Þegar hann er um það bil að fá það heldurðu áfram að örva hann en tekur lim hans út úr munnum á þér þannig að hann fær það einhvers staðar yfir líkama þinn frekar. Þú verður að komast yfir klígjuna. Fólk svitnar, það verður klístrað og lakið fer út um allt. Svona er bara kynlífið.

Hræðsla við að prófa nýja hluti

Maki þinn vill klæða þig upp eins og franska herbergisþernu eða sleikja siróp af maganum þínum eða gera

það inni á klósetti á veitingastaðnum. Þú ert hrædd og vilt ekki taka þátt. Hættu að vera tepra og taktu þátt í leiknum. Sambönd snúast um að mætast

SYND NÚMÉR 2

á miðri leið og einnig að fara út fyrir þægindamörkin. Það verður að prófa nýja hluti til þess að komast að því hvað manni finnst gott. Ef þú segir oft nei hættir maki þinn á endanum að spyrja og kynlífið staðnar á endanum.

RÁÐ

Það er allt í góðu að prófa hlutina allavega einu sinni. Ef þú fílar það ekki þarftu ekki að gera það aftur. Bregðið á leik. Ímyndaðu þér að þú sért leikkona sem tekur að sér nýtt hlutverk. Ef þér líkar ekki hugmyndir hans, komdu þá með nýjar hugmyndir. Hann tekur pottþétt ekki illa í þær.

Þú þekkir ekki líkama þinn

Flestar konur fá sína fyrstu fullnægingu með því að fráta sér því ólíkt karlmönnum er ekki auðvelt fyrir allar konur að fá fullnægingu.

Karlmenn eiga vana að vandamáli að stríða. Þeir þurfa stundum að telja aftur á bak frá fimm hundruð til þess að fá það ekki strax.

SYND NÚMÉR 3

LÍFSSTÍLL



Margar konur hafa reynt allt og einfaldlega fá það ekki. Þess vegna er alveg nauðsynlegt að fróa sér. Níutíu og fimm prósent kvenna sem fróa sér fá fullnægingu. Konur sem hafa aldrei fróað sér hafa líklega aldrei fengið fullnægingu.

RÁÐ

Ef þú ert ekki að fá fullnægingu eins og þú vildir er alveg nauðsynlegt að komast að því hvers vegna. Prófaðu mismunandi tækni og stellingar þangað til þú finnur frábæra tækni sem er líka makavæn. Taktu eftir því þegar þú ert að gera það með maka þínum hvaða stellingar og hreyfingar virka best fyrir þig. Rifjaðu upp hvernig kynlífið var með fyrri

elskhugum og hvað var gott við það. Taktu allar kynlífsupplifanir þínar og nýttu þér þær til að upplifa frábært kynlíf með núverandi elskhuga þínum. Gott kynlíf gerist ekki af sjálfu sér. Það þarf að vinna í því.

Þú tekur aldrei stjórnina

Ertu ein af þeim sem biða eftir því að maki þinn vilji kynlíf? Þá ertu virkilega að missa af miklu. Að hafa völdin er mjög örvandi fyrir ykkur bæði. Karlmaðurinn á líka eftir að fíla það þegar þú rifur í hann,

klæðir hann úr fötunum og gerir það sem þú vilt við hann.

RÁÐ

Taktu stjórnina í kynlífinu og stundaðu kynlíf þótt þig langi ekki mikið til þess. Það er í eðli okkar að halda rútínu. Líkaminn þrífst á því. Það sama á við um mat. Í hádeginu erum við oftast svöng og fáum okkur að borða. Líkaminn þarf á regulegu kynlífi að halda. Það heldur kynlífslönguninni gangandi.

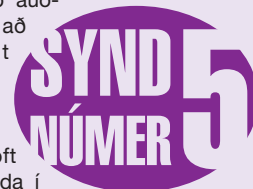
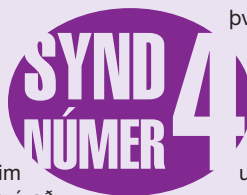
Að skammast sín

Við höfum öll upplifað stundir þar sem við skömmumst okkar hrikalega í rúminu. Stundum horfum

við á líkama okkar þegar við erum að gera það og sjáum magann krumpast, eða þú vaknar um morguninn og ert byrjuð á blæðingum. Það er á þessum stundum sem er svo auðvelt að skammast sín.

RÁÐ

Það er oft gott að lenda í skömmustulegum atburðum. Þeir hjálpa okkur að opna okkur, tjá okkur og dýla við hlutina. Ef þú hættir ekki að pæla í hlutunum sem geta farið úr-skeiðis í kynlífi, til dæmis vondri líkamslykt, þá geturðu aldrei slappað af og notið þess.





Kjöll úr dekkjum!

Fyrsta sætið Stelpurnar úr félagsmiðstöðinni Mekka ákváðu að gera hlutina aðeins öðruvísi og hönnuðu kjól úr þurrkuðu og lituðu hlýraroði og reiðhjóladekkjum með vírum. Stelpurnar kláruðu kjólinn á einni og hálfri viku með mikilli vinnu og villdu prófa að gera eitthvað öðruvísi en allir aðrir en þemað var rusl.



Kók-kjóllinn Stúlkurnar Elva, Áslaug og Eva Pandora úr félagsmiðstöðinni Friði í Skagafirði slógu í gegn með þessum kók-kjól. Þær unnu fyrir bestu förðun, en eins og sjá má er drekinn rosalega flottur á baki fyrirætunnar.

Plastpokar og nammbréf
Stúlkurnar hönnuðu pilsíð úr plastpokum, geisladiskabrotum og Mackintosh-bréfum. Bolurinn að framan er úr gömlum púða og að aftan úr náttfötum.

Sigurvegararnir úr Stíl 2005 hönnunarkeppni félagsmiðstöðvanna bjuggu til kjól úr reiðhjóladekkjum

VILDU EKKI VERA EINS OG ALLIR HINIR

LÍFSSTÍLL

Hin árlega Stíl-keppni, hönnunarkeppni félagsmiðstöðvanna, var haldin með glæsibrag um síðustu helgi en það var félagsmiðstöðin Mekka í Kópavogi sem bar sigur úr þýtum.

Þær hönnuðu kjól sinn úr hlýra-roði og reiðhjóladekkjum og saumuðu hann saman með vír. Stúlkurnar sögðu hugmynd sína hafa þróast úr annarri hugmynd en þær vildu hanna eitthvað öðruvisi en allir hinir. Sem þær svo sannarlega gerðu. Stúlkurnar fengu ótal vinninga og að sjálfsögðu farandbikarinn, sem hannaður er af Jóni Adolf Steinólfsyssni.

H&N-myndir: Ómar V./Vilhelm

Annað sæti Rakel Eyja, María H., Heiða Rós og Fríða Rós en hún var einnig fyrirsetan. Þær tóku þátt fyrir hönd félagsmiðstöðvarinnar Setursins í Hafnarfirði.

Þriðja sætið Stúlkurnar úr Igló í Kópavogi voru sáttar við þriðja sætið.

Álpappírs-kjöll Stelpurnar úr Selinu á Seltjarnarnesi, þær Inger, Sigrún og Vala hönnuðu kjól úr álpappír. Takið eftir svala- og kókfernunum.

Töf Þessi var flottur í jakka úr mjólkurfernum og plastpokum.


Dúkka Þær Eyrún, Erna Oddný og Aþena úr félagsmiðstöðinni Arnardal á Akranesi lentu í fjórða sæti á Stíl-keppninni.



**Elisabet
Thorlacius
opnar nær-
fataskúffuna**

Á bæði boxara og g-strengi *Elisabet segist eiga jafn mikið af boxer-nærbuxum og g-strengjum.*

ÉG Á FJÖRUTÍU OG



Elisabet Thorlacius
Á fjörutíu og sex nærbuxur og þarf að nota þrjár skúffur undir safnið.

**Vann í nærfataverslun-
um** *Elisabet hefur unnið í
nokkrum nærfataverslun-
um og á því svona mikið
af nærfötum.*

SEX NÆRBUXUR OG 24 BRJÓSTAHALDARA

**Keypti þessar í
London** *Elisabet fór í
djamm- og verslunarferð
með systur sínum til
London og keypti þessar
flottu nærbuxur þar.*



Bríet Sunna er 17 ára og langflottust í Idolinu



REKUR SKEMMTISTAÐ Í KEFLAVÍK

Áfram Bríet!

Í síðasta þætti Idolsins komust tveir keppendur áfram. Annar þeirra var hin 17 ára gamla Bríet Sunna Valdemarsdóttir sem er úr Vogum á Vatnsleysuströnd. Tók hún lagið When I Think of angels eftir KK og þótti standa sig virkilega vel. Hlaut Bríet 41 prósent atkvæða sem var tæplega helmingi meira en sá sem varð í öðru sæti. Alls bárust um 22 þúsund atkvæði og leggst Bríet því greinilega vel í íslensku þjóðina. Á heimasíðu Idolsins kemur einnig fram að 71 prósent þeirra

sem sækja síðuna var mjög sátt með að Bríet hefði komist áfram. Það fer heldur ekki framhjá neinum að Bríet er hæfileikarík söngkona. Og þar fyrir utan er hún gullfalleg og með mikla útgeislun. Það sem er kannski ekki á allra vörum er að Bríet og fjölskylda hennar reka skemmtistað í Keflavík sem heitir Hápunkturinn og er einn sá heitasti þar í bæ. Bríet stundar nám í Fjölbrautaskóla Suðurnesja og segir í viðtali á heimasíðu Idolsins að myrkríð og hið óútskýranlega sé það sem hún hræðist mest. Á heimasíðunni er hún einnig spurð hvaða atvik hafi þeytt lífi hennar. „Það var þegar Óli, bróðir minn, sagði mér að jóla-sveinninn væri ekki til.“

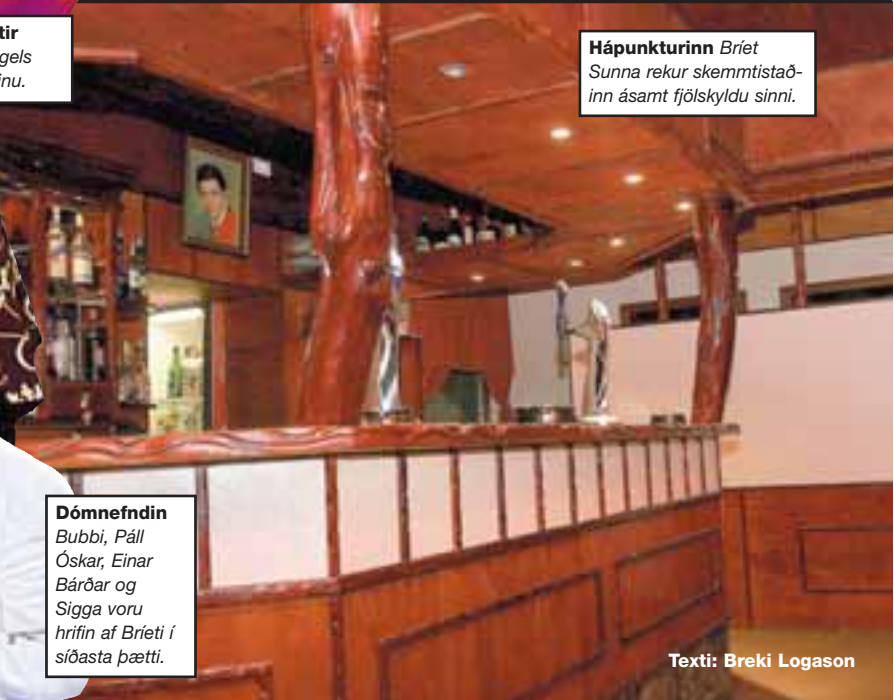
Bríet Sunna Valdemarsdóttir á eftir að ná langt í Idol - Stjörnuleit 3.

Bríet Sunna Valdemarsdóttir
Söng lagið When I think of angels eftir KK og komst áfram í Idolinu.

Hápunkturinn Bríet
Sunna rekur skemmtistaðinn ásamt fjölskyldu sinni.



Dómnefndin
Bubbi, Páll Óskar, Einar Bárðar og Sigga voru hrifin af Bríeti í síðasta þætti.





VEGGFÓÐUR.

Umari

Nýtt Veggfóður tímarit er komið út. Stútfullt og vandað tímarit um lífsstíl og hönnun.

Svala Björgvins, sköpunar-
gleðin flæðir í tónlistinni

Heimsókn til Hléðisar
Sveinsdóttur arkitekts

Jól 2005, einfalt og náttúrulegt
- nútímalegt og litríkt

Hugmyndir fyrir fólk sem
vill eitthvað nýtt og ferskt í
jólamatargerðina

Tryggðu þér eintak í áskrift,
Verð pr. blað aðeins 699.-

Nýir áskrifendur fá fallega
gjöf og fyrsta tölublaðið frítt

Áskriftarsími 550 5000.



Tilboð fyrir nýja áskrifendur

FÁÐU ÞÉR 12 MÁNADA ÁSKRIFT NÚNA Á AÐEINS
KR. 5.872 OG FÁÐU FALLEGA GJÖF AÐ AUKI.

1 Þú færð 12 tölublað
áskriftarinnar í 12
mánuðum fyrir
aðeins 5.872 kr. og
fyrsta tölublaðið
frítt.

2 Áskriftin er
 ókeypis fyrir alla
nýja áskrifendur. Þú
færst 12 tölublað og
fyrsta tölublaðið
frítt. Áskriftin er
 ókeypis fyrir alla
nýja áskrifendur.

3 Þú færð einn
tölublað fyrir
kennisskipti. Þetta
tölublað er
 ókeypis.

Kolbrún Björnsdóttir grasalæknir rekur Jurtaapótekið á Laugavegi

ALVÖRU
FÓLK

Vallhumall!

Kolbrún Björnsdóttir
grasalæknir Lærði grasa-
lækningar á Englandi.

MEÐ SÉRSTAKA BLÖNDU FYRIR KONUR Á BREYTINGASKEIÐINU

Íslenskar jurtir Kolbrún notar oft íslenskar jurtir og segir hún vallhumalinn vera algengustu jurtina.

Kolbrún við töflu-gerðina Kolbrún gerir allar töflur sem hún selur sjálf í höndunum.



Jurtir með lækningarmátt Morgunfrú, rósir og rauðsmári eru allt jurtir með lækningarmátt

Kennir ýmissa grasa í búðinni Hægt er að kaupa ýmiss konar baðsölt og gjafavöru í Jurtaapótekinu.



„Ég fór í fjögurra ára nám í grasalækningum,“ segir Kolbrún Björnsdóttir grasalæknir en hún rekur stórskemmtilega verslun á Laugavegi sem heitir Jurtaapótekið.

„Þetta er alvörunám, í dag er þetta kennt í nokkrum háskólum í Bretlandi. Maður lærir það sama og ef maður væri í læknisfræði, til dæmis er lífnafræði, líffærafræði og sjúkdómafræði. Þetta er nákvæmlega það sama og læknisfræðinemar læra,“ segir Kolbrún sem segist alla ævi hafa haft áhuga á náttúru-lækningum. „Mig langaði að fara í fullt nám ekki bara helgarnám-skeið. Því flutti ég út til Englands og fór á fullt í nám í grasalækningum.“

Viðtöl í versluninni

Kolbrún hefur rekið Jurtaapótekið í tæpt ár og segir það ganga vonum framár. „Fólk leitar til okkar út af ýmsum kvillum. Algengast er að fólk komi út af kvillum eins og gigtarkvillum,

þreytu, stressi, streitu og öllum þessum kvillum sem hrjá okkur í nútímaþjóðfélagi,“ segir Kolbrún.

„Ég tek líka fólk í einkaviðtöl og það er mikil ásókn í það hjá mér. Í dag er nokkurra vikna bið í að komast að í viðtal,“ segir Kolbrún en einkaviðtölin tekur hún fyrir hádegi en stendur svo vaktina í búðinni eftir hádegi. Hægt er að fá ókeypis viðtöl hjá Kolbrúnu í búðinni en þar starfar líka annar grasalæknir sem gefur góð ráð og upplýsingar.

Kolbrún segir að fólk mætti leita fyrr til grasalækna með sín vandamál. Því fyrr sem fólk komi, því betri árangri sér hægt að ná.

Blanda fyrir konur á breytingaskeiðinu

„Vinsælasta varan í búðinni er sérstök blanda sem virkar vel fyrir konur sem eru á breytingaskeiðinu. „Þetta eru sérstakar töflur sem ég framleiði sjálf. Við erum með sérstaka

hlykjavél sem framleiðir töflurnar og hún er handknúin þannig að það fer mikil vinna í þessa framleiðslu en allt er þetta handgert,“ segir Kolbrún og segir að allt sem hún framleiðir sé hágæðavara.

Yfir hundrað jurtategundir

„Ég nota svolitíð af íslenskum jurtum en vildi geta notað meira en þá þyrfti að fara að rækta þær því ég nota svo mikið magn. Það þýðir ekki neitt að týna þetta úti í móa þegar maður notar svona mikið magn.

Algengasta íslenska jurtin sem við notum er Vallhumall og það er frekar einfalt að nálgast hann en það eru aðrar tegundir sem erfiðara er að ná í, til dæmis fíflarót og fífill. Það þyrfti að rækta þær í akri og það er ekki einfalt,“ segir hún.

Kolbrún gerir flestar vörunar sem eru til sölu í búðinni sjálf, allt frá því að búa til lyfin og hanna límmiðana sem fara á umbúðirnar utan um vöruna. Það er því ótrúlegt að hér er á ferðinni athafnakona í orðsins fyllstu merkingu.

Birkir Snær Einarsson tók þátt í Herra Íslandi

Ástarsagan



Ástfangin Birkir Snær og Þórunn Ása eru ástfangin upp fyrir haus.



Nýbúinn Hér er Birkir eftir keppnina nýstaðinn upp af skeljunum. Þórunn Ása brosir sínu breiðasta.



Fermdust saman „Ég sá hana sko fyrst þegar við vorum að fermast. Við höldum veislurnar okkar í sama húsi og ég tók fyrst eftir henni þar.“

„Þótt ég hafi ekki tekið titilinn þetta kvöldið var ég samt sigurvegari kvöldsins.“



Rómantiskur „Ég elda eiginlega alltaf fyrir hana og dekra hana eins mikið og ég get.“

BAÐ KÆRUSTUNNA



ALVÖRU
FÓLK

Gengið á ýmsu „Eins og í flestum samböndum hefur þetta verið stormasamt. Við hættum meira að segja saman í næstum eitt ár en erum alveg í skjúnunum í dag.“

Á SVIÐINU

Ég ákvað bara að skella mér á hnén á sviðinu eftir keppnina. Það vissi enginn neitt en ég var búinn að plana þetta í svölftinn tíma," segir Birkir Snær Einarsson, keppandi í Herra Íslandi, en þetta uppátæki hans kom fjölskyldu og vinum virkilega á óvart. „Undir lok keppinnar var ég eiginlega orðinn meira stressaður yfir að fara á hnén og var hættur að hugsa um keppnina. Ég var líka búinn að segja strákunum í keppninni frá þessu þannig að þeir biðu líka spenntir," segir Birkir og hlær. „Mér fannst bara upplagt að nota tækifærið og sýna öllum hvað ég elska konuna mína mikið.“

Hættu saman í ár

Kærasta Birkis heitir Þórunn Ása Þórisdóttir og er lögfræðinemi í Háskólanum í Reykjavík. Þau eru bæði tuttugu og þriggja ára gömul og hafa gengið í gegnum margt á þeim tíma sem þau hafa verið saman. „Ég sá hana sko fyrst þegar við vorum að fermast. Við héldum veislurnar okkar í sama húsi og ég tók fyrst eftir henni þar. Síðan í 10. bekk byrjuðu blossarnir að kvikna og við byrjuðum saman," segir Birkir en þau hafa verið saman eiginlega alla tíð síðan. „Eins og í flestum samböndum hefur þetta verið stormasamt. Við hættum meira að segja saman í næstum eitt ár en erum alveg í skjúnunum í dag," segir Birkir en þau Þórunn eru að leita sér að íbúð sem stendur.

Blikksmiður og útvarpsmaður

Birkir vinnur við blikksmiði á daginn en á laugardögum er hann með útvarpsþátt á Flass fm 104,5. „Þátturinn heitir Paranoja og þetta er bara svona spjall um allt og ekkert. Ég segi oftast það sem mér finnst," segir Birkir sem er þó ekki búinn að ákveða dagsetningu á giftinguna. „Við kylum á þetta um leið og við erum búnin að finna okkur íbúð og koma okkur fyrir.“

Dekrar konuna

Birkir á ekki í vandræðum með að segja frá því hvað það var sem heillaði hann við Þórunni. „Það var nú eiginlega bara hvað hún er góð og yndisleg, það hreinlega geislaði af henni. Sjálfur var ég svona töffarinn, dáldill „bad boy“ en núna er ég ósköp rólegur," segir Birkir og hlær en hann segist eyða flestum kvöldum með kærustunni í rólegheitunum. „Ég elda eiginlega alltaf fyrir hana og dekra hana eins mikið og ég get.“ Birkir hafði gaman af að taka þátt í keppninni um herra Ísland. „Þótt ég hafi ekki tekið titilinn þetta kvöldið var ég samt sigurvegari kvöldsins.“

**H&N-mynd: Ómar V og Anton Brink
Texti: Breki Logason**

Ásu Gunnsteinsdóttur gengur vel í átakinu með Hér & nú

ALVÖRU
FÓLK


Styrkur Fjóra
stendur yfir Ásu
sem hefur nú þeg-
ar misst fimm kíló.

FIMM KÍLÓ


FOKIN

Ása í átaki

Kalkúnn um jólin!




Ása á fullu Hér er Ása á fullu á hlaupabrettinu.




Líður Hérna er Ása svo sannarlega að taka á. Hún segir kvöldin erfiðust en að þetta verði alltaf léttara og léttara.


Þyngd: 105 kg.
Fituprósent: 44,0
Fitumassi: 46,2 kg.
Upphandleggur: 113 sm.
Mitti: 94 sm.
Mjaðmir: 120 sm.
Læri: 74 sm.



Puð Ása puðar í ræktinni.



Lyftir Ása mætir í ræktina þrisvar til fjórum sinnum í viku.



Saman í þessu Ása og Fjöla gera magagæfingar saman.

Það eru fjórar vikur síðan ég byrjaði í áttakinu og ég er búin að missa fimm kíló. Það er rúmlega eitt kíló á viku," segir Ása Gunnsteinsdóttir. En Ása er búin að vera í áttaki með einkaþjálfaranum sínum og Hér & nú. Hún fékk gefins sex mánaða kort hjá Icelandic Spa & Fitness til þess að koma sér í hörkuform. Ása segir þó að þessar fjórar vikur hafi ekki verið neinn dans á rósum.

„Þetta verður léttara og léttara og maður fer að passa sig betur og betur. Svo er þetta bara svo skemmtilegt," segir Ása okkur en hún hún viðurkennir að kvöldin séu erfiðust.

„Fyrsta vikan var erfið, en svo hættir maður að hugsa um það. Þegar maður borðar svona oft og lítið í

einu verður maður ekki svangur yfir daginn.“

Hvernig verður þetta um jólin?

„Ég ætla að reyna að þyngjast ekki heldur standa í stað. Jólin eru nú bara ein helgi í ár. Ég ætla að njóta þeirra og borða mikið af ávöxtum og grænmeti. En Fjöla verður örugglega með einhver fyrirmæli. Hún heldur utan um þetta og lætur mig vita," segir Ása sem ætlar að elda kalkúnn um jólahátíðina.

Ása tekur það fram að það skemmtilegasta við átakið sé að sjá árangur og hversu mikla orku hún hefur öðlast. „Ég er öll hressari og léttari í lund. Það er allt á niðurleið og ég hef fengið mikinn stuðning.“ Við hlökkum til að fylgjast með henni á nýju ári.

Friðrik Ómar Hjörleifsson er 24 ára tónlistarmaður sem stefnir hátt

Sveitastrákur
Friðrik Ómar er uppalinn í sveitinni og ætlar að eyða jólinum í faðmi fjölskyldunnar fyrir norðan.



Gott samstarf Friðrik og Guðrún Gunnarsdóttir á tónleikum í Salnu.



Plata á næsta ári
Friðrik Ómar er að vinna að plötu sem kemur út á næsta ári.

SVEITASTRÁKUR

MEÐ STÓRA DRAUMA

„Ég var nú eiginlega bara getinn þarna við árbakkann.“

Ég er bara hress og ánægður með lífið,“ segir tónlistarmaðurinn Friðrik Ómar Hjörleifsson sem er 24 ára. „Það er mikið að gera hjá mér þessa dagana. Ég er að syngja í sýningunni Sagan af Nínu og Geira á Broadway þar sem ég túlka Björgvin Halldórsson á hans yngri árum.“

Friðrik Ómar er mikill aðdáandi Björgvins Halldórssonar. „Bo er pró,“ segir Friðrik. „Hann er mín fyrirmynd. Mér þykir aðdáunarvert að hann hafi getað gert tónlistina að ævistarfi sínu. Hann er búinn að gefa út yfir 500 lög og er enn að.“

Friðrik Ómar er sveitastrákur í húð og hár. Hann ólst upp í Öxnadalnum en foreldrar hans bjuggu sitt hvorum megin við Öxnadalsána á sínum yngri árum. „Ég var nú eiginlega bara getinn þarna við árbakkann,“ segir hann og hlær.

Tónlist hefur alltaf verið stór hluti af lífi Friðriks. „Ég hef verið að semja frá því að ég var smástrákur,“ segir Friðrik Ómar og viðurkennir að hann æfi sig stundum í sturtunni. „Jú, maður gaular aðeins í sturtunni og í bílnum,“ segir hann hlæjandi. „Ég er að vinna að eigin tónlist þegar ég

hef tíma og stefni á að gefa út plötu á næsta ári.“

Friðrik Ómar syngur með Guðrúnu Gunnarsdóttur söngkonu á nýútkominni plötu sem ber heitið Ég skemmti mér. „Samstarfið við Guðrúnu gekk mjög vel,“ segir Friðrik Ómar. „Það eru 20 ár á milli okkar en það truflaði okkur ekkert. Þegar tvær dýgur koma saman getur allt gerst. Við rifumst auðvitað um ýmislegt en við sættumst alltaf aftur.“

Metnaðurinn er mikill hjá þessum unga tónlistarmanni og hann á sér stóra drauma. „Ég vil

hafa hlutina í lagi og reyni að gera eins vel og ég get,“ segir Friðrik Ómar. „Ég reyni mitt besta við að búa til góða tónlist en vil ekki festa mig við einhverja ákveðna tegund tónlistar. Ég er argasti poppari í mér en mig langar bara til að prófa sem flest.“

Friðrik Ómar ætlar að vera í faðmi fjölskyldunnar fyrir norðan yfir jólin og svo verður allt sett á fullt við vinnslu nýju plötunnar eftir áramót. „There's no limit,“ segir þessi hressi sveitastrákur sem stefnir á stóra hluti í tónlistarbransanum.

HVELLUR

...í einum grænum

Reiðhjólaverslun | Varahlutir | Verkstæði | Allt árið

KLASSINN ICEFOX 26"

Matrix Man
19" & 21" ástær



V-bremstur
21 gíra grip-shift
Frændemparar
Stándari
Rauft eða blátt

kr. 26.366

SPORTARINN ICEFOX 26"

Disk-2



Fulldempað hjól
Diskabremstur
21 gíra Shimano
Grip-shift skipting
19" & 21" stæll
D-Frame
Tvöfaldar gjargarir
Dekk 2.1
Silfurgrátt & rauft eða silfur

kr. 39.871

ROKKARINN ICEFOX 26"

ROCK-1
Discovery
Downhill



Algrind
Fulldempað hjól
Diskabremstur f3a
24 gíra Shimano
Altus EZ-Fire Shift
Tvöfaldar algjararir
Dekk 2.3

kr. 69.903

GIRL BONANZA ICEFOX 24"

Girl Bonanza
17" stæll



V-bremstur
21 gíra grip-shift
Stándari
Rauft & hvítt eða fjólublátt & silfur

kr. 16.573

ELEGANCE WOMAN ICEFOX 26"



18 gíra
Bretti
Bögglaberi
V-bremstur
Stándari

kr. 17.811



FRÁBÆR NÝJUNG !!!

Komdu & prófaðu!

BARNAHJÓL ICEFOX 12"



kr. 7.906

-25%

STERK & ÖRUGG HJÓL með öllu!

STELPU 5-7 ára ICEFOX 16"

HJÁLPARDEKK
FYLGIJA!

Fótbremsa
Handbremsa
Hjálpardekk
Bjalla
Stándari



kr. 11.992

-15%

STRÁKA 5-7 ára ICEFOX 16"

HJÁLPARDEKK
FYLGIJA!

Fótbremsa
Handbremsa
Hjálpardekk
Bögglaberi
Bretti
Bjalla
Stándari



kr. 11.992

-15%

STELPU 6-8 ára ICEFOX 20"

Fótbremsa
Handbremsa
Bögglaberi
Bretti
Bjalla
Stándari
Karfa



kr. 13.544

STRÁKA 6-8 ára ICEFOX 20"

Fótbremsa
Handbremsa
Bögglaberi
Bretti
Bjalla
Stándari



kr. 14.245



Pýskir hágeða reiðhjólahljálmar frá KED



Bubbi byggir

kr. 3.660



Baby Born

kr. 3.660



Felix

kr. 3.660

Lesið í lófa

Andrea Jónsdóttir úttvarpskona og plötusnúður

BÚIN

ÓVANALEGUM

TÖFRUM

Setur
reglurnar
sjálf!



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

 SPÁMAÐUR.IS

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

Hönd Andreu Jónsdóttur segir frá eðlis-
eiginleikum hennar, styrkleikum og veikleik-
um og ekki síst erfðafræðilegum þáttum.

1 Venusarkúfur (1) tengist hjartastöðv-
um Andreu og sýnir að hún er ástríðu-
full kona. Í ástarævintýrum er hún gef-
andi en vill um leið allan heiminn (fallett og
jákvætt). Henni er einstaklega vel fært að
gera samband sitt samhljóma, í jafnvægi,
spennandi og óvenjulegt. En hún leitar í sí-
felli að hugsjón og það er eitthvað sem ger-
ir hana heillandi, drífandi og tápmikla. Hún
hefur þessa óskiljanlegu töfra og býr yfir svo
mikilli lífsorku að hún heillar nánast hvern
sem verður á vegi hennar. Rákirnar sem sjást
greinilega á svæði Venusar sýna að Andreu
líkar illa við að fara í kringum hlutina. Maður
skyldi ekki spyrja þessa fallegu konu nema
maður vilji í fullri alvöru svar við spurning-
unni, því hún er gjörn á að svara persónuleg-
ustu spurningum þannig að maður fari hjá
sér, jafnvel án þess að hún sé spurð. Þag-
mælska er ekki hennar tjáningarmáti og hún
hefur óbeit á leyndarmálum.

2 Ef örlagalínan (2) hefst hjá armbönd-
unum (3) og er skýr og óslitin eins og í
hennar tilfelli segir það til um lánsemi og
hvatvísi. Andrea gengur eftir sínum eigin takti
og hefur í gegnum tíðina stundum verið treg
til að gerast lærisveinn áður en hún tekur við
foringjastöðunni. Það hefur eflaust einkennt
hana á yngri árum þegar hún vildi heldur
ganga á stultum en klifra í átt að markmiðum
sínum.

Hún hneigist til að hafna þeim viðjum sem
samfélagið hefur lagt konur í og velur þann
kost oftár en ekki að hlaupa með lausan
taum og lífa hömlulaust (einmitt þannig nýtur
maður stundarinnar).

Andreu er eiginlegt að vilja keppa og
vinna án þess að taka þátt í undirgefni-
leikjum, ef svo má kalla þá. Hún veit að það er
bara leikur og álitur hann tímasóun. Og ef
leiknum fylgja reglur vill Andrea helst setja
þær sjálf.

3 Armbönd: Hér eiga það til að myndast
rendur eða línur, yfirleitt tvær eða þrjár
talsins. Ef línurnar eru mjög skýrar benda
þær til líkamlegs styrks viðkomandi. Ef líf-
línan greinist að armböndunum eins og í lófa
Andreu segir það til um ánægjuríka, heilsu-
góða og langa ævi.

Armböndin sýna líka að hún er ein af
þeim sem ber virðingu fyrir hreinskilni fremur
en leynd (góður eiginleiki). Hún er búin
óvanalegum töfrum, skörpum gáfum, aðlað-
andi heiðarleika, áberandi sterkum vilja og
kröftugri áru.

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.



Örlagalína

2

Venusarkúfur

1

Armbönd

3

Fimmtán ára strákar stofna aðdáendaklúbb Jóa

ALVÖRU
FÓLK

Jói Fel Þykir taka sig vel út á skjánum og er nú kominn með aðdáendaklúbb.

JÓI FEL ER OKKAR

Við vorum í heimilisfræði einn daginn, vorum að horfa á Jamie Oliver og fórum að bera hann saman við Jóa Fel. Okkur fannst Jói Fel bara miklu flottari," segir Axel Freyr en hann, ásamt þeim Herði Gunnarssyni og Herði Jóhannessyni, hefur stofnað aðdáendaklúbbinn FelClub í kringum bakarann og sjónvarpsstjörnuna Jóa Fel. Strákarnir eru allir 15 ára gamlir og eru í Laugarnesskóla. „Við höfum allir mikinn

áhuga á matreiðslu og okkur þykir hann sniðugur að markaðssetja sjálfan sig á þennan hátt enda er hann mjög fjölhæfur," segir Axel Freyr og áhuginn leynir sér ekki í röddu hans.

Með heimasíðu

Strákarnir hafa stofnað heimasíðu tileinkaða Jóa og má skoða hana á á léninu www.joi-fel.tk. Það má sjá að strákarnir fylgjast með öllu því sem Jói gerir og hafa þeir líka

tekið upp hanskan fyrir hann en nokkrar meinlegar athugasemdir hafa verið settar í gestabók síðunnar um ágæti Jóa. Áhuginn á Jóa er vel skiljanlegur því hann hefur í þáttum sínum á Stöð 2, Eldsnöggt með Jóa Fel, töfrað fram marga af girnilegustu réttum sem sést hafa á sjónvarpsskjánum.

Matarboð með uppskriftum Jóa

„Jæja, þar sem við hérna á joi-fel.tk erum



Elska Jóa Fel Strákarnir eru fimmtán ára og finnst Jói Fel langflottastur.

Sniðugur „Við höfum allir mikinn áhuga á matreiðslu og okkur þykir hann sniðugur að markaðssetja sjálfan sig á þennan hátt enda er hann mjög fjölhæfur.“



Áhugamenn um mat „Við vorum í heimilisfræði einn daginn, vorum að horfa á Jamie Oliver og fórum að bera hann saman við Jóa Fel. Okkur fannst Jói Fel bara miklu flottari.“



Matarboð „Við munum velja okkar upphaldsrétti Jóa og matseðill sem við munum setja saman er væntanlegur á síðuna innan skamms. Svo látum við ykkur vita hvernig var og hvernig eldamennskan gekk.“

MAÐUR

miklir matgæðingar, þá munum við stjórnendur síðunnar halda teiti á fimmtudaginn næstkomandi, við erum allir flinkir í eldhúsinu enda ætlum [við] að elda eitthvað rosalegt og við munum að sjálfsgöðu notast við uppskriftir úr Eldsnögg með Jóa Fel,“ segja strákarnir á hinni stórskemmtilegu síðu. „Við höfum lítila sem enga menntun í eldhúsinu en látum það ekkert stoppa okkur, og getur Helga heimilisfræðikennari vottað fyrir það. Þau eru ófa

skiptin sem við höfum brillerað hjá henni og hefur hún kennt okkur margt,“ segir Axel Freyr með miklu stolti.

„Svo munum við horfa á þáttinn hans Jóa sem er einmitt þetta sama kvöld kl. 20.30. Við munum velja okkar upphaldsrétti Jóa og matseðill sem við munum setja saman er væntanlegur á síðuna innan skamms. Svo látum við ykkur vita hvernig var og hvernig eldamennskan gekk,“ skrifa strákarnir á síðuna.



Aðdáendur Jói Fel með Axel Frey, Herði og Herði sem eru miklir aðdáendur bakarans.

Aðalheiður Sigurjónsdóttir er áhugaleikkona í leikhópi eldri borgara

HELD ÁFRAM AÐ L EINS LENGI OG ÉG

” *Góð æfing fyrir heilann* ”

Þetta er ofsalega skemmtilegt,“ segir Aðalheiður Sigurjónsdóttir, áhugaleikkona og varaformaður leikfélagsins Snúður og Snælda. Leikhópurinn er nú á sínu ellefta starfsári, en Aðalheiður hefur leikið með Snúði og Snældu síðan árið 1997. „Hópurinn er mjög samheldinn og við höfum öll ofsalega gaman af því að leika saman.“

Ellimálanefnd

Aðalheiður lék í sínu fyrsta verki níu ára gömul og hefur í gegnum árin leikið með ýmsum áhugamannahópum. „Ég var á tímabili í leikhópnum Ellimála-

nefnd sem var hópur innan Bandalags kvenna,“ segir Aðalheiður. „Við fórum á elliheimilin og lékum og skemmtum gamla fólkinu. Það var ofsalega gefandi og skemmtilegt.“

Leikhópur eldri borgara

Leikhópurinn Snúður og Snælda er samsettur úr einvalaliði eldri borgara sem á það sameiginlegt að hafa ánægju af leiklist. Aðalheiður segir hópinn æfa daglega. „Með aldrinum verður erfiðara að læra texta utan að. Þetta er mjög góð æfing fyrir heilann að þurfa að læra texta og muna,“ segir Aðalheiður og hlær.

Hún segist aldrei hafa lært leiklist en að hún hafi farið á nokkur framsögunaáskreið og það hafi komið sér vel.

Glæpur og góðverk

Leikhópurinn æfir nú stíft leikritið Glæpur og góðverk en stefnt er á að sýna það í fyrstu viku febrúarmánaðar í Iðnó. „Leikritið fjallar um þrjár góðar systur sem eru duglegar við að gefa fátækum þótt þær eigi ekki mikið sjálfar,“ segir Aðalheiður. „Þær eru svo heppnar að finna peningavél og fá til liðs við sig gamlan tukthúslim við peningaframleiðsluna. Svo get ég ekki

gefið upp meira um sýninguna til að skemma ekki fyrir.“

Þetta er í annað skipti sem Snúður og Snælda setur upp sýningu í Iðnó og líkar Aðalheiði það vel. „Iðnó er alveg yndislegt hús, það er svo góður andi í því,“ segir hún ánægð. „Við erum með frábæran leikstjóra, hann Bjarna Ingvarsson. Hann er svo ótrúlega þolinmóður og góður við okkur að ég held ég geti bara sagt að við elskum hann öll.“

Aðalheiður segist hafa mikla ánægju af því að vera í leikhópnum. „Ég held áfram að leika eins lengi og ég get,“ segir hún glöð í bragði.

sem ber nafnið Snúður og Snælda

EIKA GET

FJÖR Í
ELLINNI!

Aðalheiður Sigurjónsdóttir
Lék sitt fyrsta hlutverk 9 ára gömul.



Ánægð með leikstjórnann Bjarni Ingvarsson er leikstjóri sýningarinnar.



Leikið af innlifun Snúður og Snælda er nú á sínu ellefta starfsári.



Konur virkari Það virðist erfiðara að fá karlmennt á sviðið en konur.



Góður hópur Leikhópurinn Snúður og Snælda æfir nú stíft leikritið Glæpur og góðverk.



ÆTLA AÐ

PANGAÐ

Jórunn Brynjólfssdóttir Er 95 ára og stendur vaktina í verslun sinni frá morgni til kvölds.



Bækur til sölu Hægt er að kaupa sér bækur hjá Jórinni en hún leggur þó meiri áherslu á rúmföt og dúka.



Postulínsdúkka Jórunn er með mjög fjölbreytt úrval í búðinni sinni og hér er falleg postulínsdúkka sem er til sölu.

Jórunn Brynjólfssdóttir rekur verslun á Skólavörðustíg

REKA ÞESSA VERSLUN

TIL ÉG VERÐ 100 ÁRA



FJÖR Í
ELLINNI!

Ættlar að standa vaktina til dauðadags Jórunn segir aldrei verða veik þannig að það er aldrei að vita nema hún verði enn bakvið búðarborðið orðin 100 ára.

Ég er 95 ára og hef rekið þessa verslun síðan ég var 82 ára," segir Jórunn Ragnheiður Brynjólfssdóttir en hún rekur verslun Jórunnar Brynjólfssdóttur á Skólavörðustíg. Jórunn hefur verið viðloðandi verslunarrekstur í tugi ára.

Þegar hún er spurð hver sé lykillinn að langlífi og hvaðan hún fái orku til að standa vaktina frá klukkan 10 til 18 á hverjum virkum degi svarar Jórunn:

„Viljinn er allt sem við göngum fyrir og málið er að lifa lífinu eins og við höldum að það sé hollast og best," segir Jórunn ákveðin en tekur fram að gott sé að virða náungann og láta sér líka við allt og alla.

Forðast gerviefni í mat

„Ég hef alltaf reynt að forðast öll gerviefni í mat og ég borða líka mikinn fisk og þar er smár þorskur í sérlegu uppáhaldi," segir Jórunn og sé eitthvað að marka útlitið er greinilegt að hér er á ferð kona sem hefur hugsað vel um líkama sinn.

„Ég sel mest af rúmfötum og dúkum en engin metravara er til sölu hjá mér, það er of mikið mál þegar maður er kominn á þennan aldur," segir Jórunn um það sem hún hefur á boðstólum.

Hún tekur fram að dætur hennar hjálpi henni með bókhaldið enda er Jórunn mjög snjall sölumaður og ætti því ekki að eyða tíma í að stúss-

ast í reikningum.

Það er merkilegt við verslun Jórunnar að flest þar inni er til sölu, allt frá rúmfötunum upp í hillurnar sem þeim er raðað í.

Góðir viðskiptavinir

En þykir Jórunni ekki erfitt að standa vaktina í búðinni?

„Ég myndi aldrei nokkurn tímann segja að þetta væri erfitt. Þetta er bara gaman og ég gæti verið hérna til miðnættis."

En hver er kunnahópurinn?

„Þetta eru oft sömu kunnarnir, stelpur sem náðu ekki upp á búðarborðið hjá mér eru að koma til mín í dag með fjölskylduna og fullt af börnum," segir Jórunn um leið og brosið læðist yfir andlit hennar.

Uppalin í Hrísey

Jórunn býr á elliheimilinu Grund og lætur alltaf saman bílstjóran skutla sér í vinnuna. Jórunn fæddist í Hrísey en flutti til Reykjavíkur því það var ekki mikið fyrir dugmikla og unga konu að gera í Hrísey.

Það er oft mikið að gera svona rétt fyrir jólin en þá fær Jórunn hjálparhönd frá dætrum sínum sem aðstoða hana við undirbúninginn því það er í mörg horn að líta. Jórunn segir að hún ætli sér að reka verslunina til dauðadags og það er aldrei að vita nema við fáum að sjá Jórunni standa á bakvið búðarborðið þegar hún verður orðin 100 ára.



Sigríður Nielsdóttir Komin á áttræðisaldur og er enn afkastamikill tónlistarmaður – hefur gefið út 51 geisladisk.

Afkastamikill tónlistarmaður!



Hannar sjálf Sigríður hannar sjálf umslögin fyrir geisladiskana sína.



Með bakraddasöngvaranum Sigríður hefur notað köttinn sinn *Tritil* í nokkrum lögum.

FJÖR Í ELLINNI!

BORGAFÐI BAKRADDASÖNG

Sigríður Nielsdóttir tónlistarmaður á áttæðisaldri



Nýrasta tækni
Sigríður notar Casio
ctk- 591 skemmtara en
hann er með yfir 256
mismunandi hljóð.

Hálfur Dani og hálfþýsk
„Ég fluttist til Íslands 1949 en
þá var ég 19 ára gömul.“

GVURUM MEÐ GULRÓTUM

Ég fluttist til Íslands 1949 en þá var ég 19 ára gömul,“ segir Sigríður Nielsdóttir tónlistarmaður. Sigríður hefur getið sér gott orð sem einn frumlegasti og skemmtilegasti tónlistarmaður Íslands. Hún hefur unnið lengi við tónlist og hefur alltaf tekið upp efnið sitt sjálf en í dag gefa 12 tónar út efni eftir hana.

„Ég byrjaði að taka upp mína tónlist svona í kringum 1970. Ég notaði þá gamalt fótstigið orgel og stórt spólutæki til að taka upp,“ segir Sigríður en í dag segist hún eiga á milli 600 til 700 hundruð lög og sálma á þessum upptökum.

Notast við gæludýr í nokkrum lögum

Sigríður fer ekki hefðbundnar leiðir í listsköpun sinni en hún hefur notað svolítið merkileg hljóð í nokkrum laganna. „Ég notaði naggrísina mína í nokkrum lögum.

Mér datt í hug að nota þá því þeir gáfu alltaf frá sér skemmtileg hljóð þegar ég opnaði isskápinn en þá vissu þeir að von væri á góðgæti. Þannig að ég borgaði þeim fyrir sönginn með gulrótum,“ segir Sigríður en naggrísirnir eru því miður dánir svo Sigríður getur ekki notað þá í dag.

En Sigríður deyr ekki ráðalaus

og hefur í staðinn notað köttinn sinn Trítill. Hann er 13 ára gamall högni og má heyrja í honum á disknum Vorið er komið í laginu Kettlingar að leik.

Yfir fimmtíu geisladiskar

„Ég tek allt upp hérna heima hjá mér, ég er með nýlegan Casio ctk - 591 skemmtara og svo er ég með flottar upptökugræjur til að taka þetta allt saman upp,“ segir Sigríður og gefur yngri tónlistarmönnum greinilega ekkert eftir varðandi tækjakost. Það má með sanni segja að hún sé allavega mun afkastameiri en flestir

þeirra, hefur gert 51 geisladisk.

Tók upp sálma og barnalög

„Þegar ég byrjaði að taka upp lög voru þetta aðallega sálmar og barnalög sem ég tók upp, bara svona fyrir mig,“ segir Sigríður. En fyrir nokkrum árum tóku 12 tónar sig til og byrjuðu að selja geisladiskana og segja að diskarnir seljist vel og útlendingar hafi mikinn áhuga á tónlist hennar.

Sigríður er nýbúin að senda frá sér jóladisk sem ber nafnið Gleðileg jól – farsælt nýtt ár.

Orkuboltinn Pétur Ólafsson hefur séð um sunnudagsdansleiki fyrir Félag eldri borgara í nær 20 ár

DANSað AF HJARTANS LYST

„Ástin á engin landamæri“

FJÖR Í ELLINNI!



Capri trió Hjólmsveitin hefur séð um að halda uppi stuðinu á dansleikjunum í nærri 20 ár.



Smápasa Pau Porsteinn, Ólína og Alfreð fá sér kaldan gosdrykk.



Kunna sporin Pétur gefur sér tíma í að fá sér snúning líka.



Lipur á gólfinu Eliás Valgeirsson, 94 ára, svífur um dansgólfið með fagra snót í fanginu.



Fjör, fjör fjör! Dansgólfið íðar af fjöri undir dynjandi tónlist Capri tríós.

Dansleikirnir hafa verið haldnir í 20 ár í mars næstkomandi,“ segir Pétur Ólafsson orkubolti, en hann hefur selt inn á og séð um sunnudagsdansleiki Félags eldri borgara öll þessi ár.

„Það er rólegur tími núna og mætingin ekki eins góð og venjulega,“ segir Pétur. „Mikið af eldri fólkinu fer til útlanda fyrir jólin og dvelur jafnvel yfir hátíðirnar. Það eru oft um 100 manns á böllunum og mikið fjör.“

Hjólmsveitin Capri tríó hefur leikið fyrir dansi á böllunum í nær öll þessi 20 ár. Þeir félagar Jón

Tryggvason, Þórður Marteinson og Kjartan Jónsson skipa tríóið og þeim hefur tekist að halda uppi góðu stuði á böllunum.

„Það er erfiðara að fá strákana til að vera með í dansinum,“ segir Pétur. „Þeir hafa ekki nógu mikla trú á sjálfum sér, en stelpurnar eru duglegar við að rífa þá með sér út á dansgólfið og láta þá ekki komast upp með neitt múður.“

Ást á böllunum

Bæði einstæðingar og pör koma í Ásgarð á sunnudagskvöldum og fá sér snúning. Ætli ástin hafi kviknað á böllunum í

gegnum tíðina? „Ástin á engin landamæri,“ segir Pétur. „Fólk hefur kynnst hér á böllunum góðum félögum til að fara með í leikhús, ferðalög og ýmislegt fleira. Það er alltaf gleðilegt þegar það gerist.“

Pétur hefur ekki látið deigan síga, þrátt fyrir baráttu við krabbamein árið 1985 og heilablóðfall fyrir tveimur árum. Pétur var til sjós í 44 ár og en tók sér frí frá sjómenskunni öðru hverju til að sinna unglingsstarfi. Hann hefur alltaf verið duglegur að vinna við félagsstörf eldri borgara og hefur sjaldnast þegið greiðslu

fyrir. „Þetta hefur verið mitt hugðarefni,“ segir Pétur. „Kjarkurinn er ekki bilaður og ég ætla að halda þessu starfi áfram eins lengi og ég get og á meðan fólkið vill að ég standi vaktina.“

Á böllunum er ekki reykt innandyra vegna þess að margir hafa slæman astma og þola illa reykinn. Léttvín og bjór er selt á barnum en ekki er ætlast til þess að vín sjáist á fólki á dansleikjunum. Dansleikirnir í Ásgarði eru því heilbrigð og góð skemmtun fyrir fólk á besta aldri sem hefur gaman af því að dilla sér á dansgólfinu.



EINI SÚLUSTADURINN Á LANDINU

Goldfinger er eini súlustadurinn á höfuðbergsorvæðinu.

Auk glamlégra kvenna, erum við með mikil úrval vískhegunda. Övfið er það (upp á annað) einu.

Á **Goldfinger**, getur þú gengið að þér vísu að þú þurur gullalégra kvenna frá fjölmörgum þjóðleikum. Þú hefur þig hær sínar og skemmti þér á óþyngmanlegum hátt.

Komdu á **Goldfinger**, og njóttu þín í fariðri stömmungu all kvöld frá klukkan 20.

GOLDFINGER

Óttar B. Sveinsson bakameistari í Bakara- meistararnum Suðurverri

Óttar býður lesendum Hér & nú upp á þessa girni-
legu smákökuuppskrift sem er einföld og þægileg.

Súkkulaðibitakökur

- 360 gr. púðursykur
- 200 gr. smjörlíki
- 2 stk. egg
- 320 gr. hveiti
- 1/2 tsk. matarsódi
- 1 tsk. salt
- 600 gr. súkkulaðidropar



Setjið allt í skál nema súkkulaðidropana,
þeir eru settir út í síðast. Mótið 16–17 gr.
kúlur og raðið á plötu. Kökurnar skal baka
við 180°C í 8–10 mínútur.

Þrjár vikur til jóla!



Mmmm...

Ljúffengar Súkkulaðibita-
kökur eru alltaf vinsælar
hjá ungum sem öldnum.



Öðruvísi jólaskraut
í versluninni Allt í
blóma við Laugaveg

Handmálaðar jólakútur frá Kína

Sætar!

Fallegir safngripir

Handmálaðar jóla-
kútur frá Kína eru
hver um sig listaverk.



Kúturnar eru allar handmálaðar innan frá," segir Áslaug Hlíf Jónsdóttir eigandi blómabúðarinnar Allt í blóma við Laugaveg.

„Það tekur einn til tvo daga að búa til hverja þeirra.“ Jólakúturnar eru úr sterku gleri og sannkölluð listasmíð. Það eru nemendur og kennarar í gömlum, virtum lista-skóla í Kína sem mála kúturnar og viðhalda þessari aldagömlu tækni. Til þess eru notaðir litlir, bogfir penslar og málað er í gegnum litla gatið þar sem festingin er. „Þetta eru fjórðu jólin sem við erum með þessar fallegu kútur,“ segir Áslaug. „Hver kúla kemur í litlu, sætu geymsluboxi sem í er miði með upplýsingum um kúturnar. Svo eru þær tilvaldar til gjafa líka.“ Jólakúturnar eru söfnunargripir þar sem engar tvær eru eins og hver og ein er einstök.

Áslaug segist farin að hlakka til jólanna og býst við góðri jólaverslun í miðbænum. „Ég held það stefni í góða jólastermningu við Laugaveginn í ár,“ segir Áslaug. „Það hefur átt sér stað mikil uppbygging hérna og mikið af nýjum búðum bæst í hópinn. Mikil eftirspurn er eftir húsnæði í miðbænum, svo ég spái því að desember verði annasamur og skemmtilegur.“

Aldagömul tækni

Nemendur- og
kennarar listaskóla
í Kína mála kúturnar
innanfrá.



Áslaug Hlíf Jónsdóttir

Segist hlakka til jólanna
og býst við góðri jóla-
verslun.



Litríkar

Kúturnar fást
í öllum litum
og með
ýmss konar
munstri.



TAKTU PRÓFIÐ!

Hefurðu þælt í því hvernig þú kemur fólki fyrir sjónir í fyrsta skipti sem það hittir þig? Ertu hlýleg og aðlaðandi eða köld og fráhrindandi? Taktu prófið til að komast að því hvaða típa þú ert.



HVERNIG SJÁ AÐRIR ÞIG?

1. Barþjónninn byrjar að spjalla. Hvað gerist næst?

- Ég segi ekkert, hann virðist hvort sem er mjög upptekinn við að spjalla við vinkonu mína.
- Hann er svo upptekinn við að spjalla við mig að hann tekur ekki eftir röðinni sem er að myndast við barinn.
- Hann virðist hræddur vegna einhvers sem ég sagði og bykist allt í einu voða upptekinn við að „þrifa“.
- Ég svara bara já og nei, svo samtalið rennur strax út í sandinn.

2. Það er vinnupartí hjá kærastanum. Þú ert að hitta vinnufélaga hans í fyrsta skipti. Hvernig hagarðu þér?

- Ég króa stelpurnar af og við skiptumst á fyndnum sögum, af honum auðvitað.
- Ég leita strax uppi yfirmann kærastans og tala um það hvað kærastinn minn sé duglegur og hvað hann eigi skilið að fá launahækkun.
- Ég passa upp á að hárið á mér sé óáfinn-anlegt og held inni maganum allan tímann.
- Ég er sem límd við kærastann allan tímann til að forðast það að vera skilin útundan.

3. Þú ert á almenningsnyrtingu að hressa upp á útlitið. Það er stelpa við hliðina á þér að gera það sama. Byrjarðu að spjalla við hana?

- Já, um leið og hún lítur í augun á mér brosi ég og reyni að brydda upp á samræðum.
- Já, og kemst strax að því að hún er líka á ömurlegu stefnumóti.
- Veit nú ekki. Þó við eigum eins varagloss er það nú ekki byrjun á vináttu.
- Ekki spurning! Verðum búnar að plana kaffihúsaferð áður en við förum út af salerninu.

4. Hvað vilt þú að sé það fyrsta sem fólk tekur eftir þegar það hittir þig?

- Hvað ég er faguð.
- Hvað ég hef mikla orku og útgeislun.
- Hvað ég hef traustvekjandi augnaráð.
- Hvað ég er afslöppuð og opin.

5. Hvað fannst bestu vinkonu þinni um þig þegar þið hittust fyrst?

- Henni fannst ég vera fín, en fannst hún ekki verða nán mér fyrr hún hafði þekkt mig lengi.
- Hún dáðist að hreinskilni minni, vegna þess að hún þolir ekki yfirborðsmennsku.
- Henni fannst ég feimin og tók mig undir sinn verndarvæng.
- Henni fannst frábært hvað það var alltaf mikið af fólki í kringum mig og vildi taka þátt í gleðinni.

6. Hvernig hagarðu þér þegar þú ferð fyrst í mat til foreldra kærastans?

- Passa mig að segja ekki mikið og reyni að vera sammála því sem þau segja til að móðga engan.
- Reyni að komast heim um leið og við erum búnin að borða eftirrétt.
- Ég reyni mitt besta til að vera hjálpleg. Þýðst til að búa til sósuna, jafnvel þótt ég viti ekkert hvar ég á að byrja.
- Ég hegða mér kringum þau eins og alla aðra. Ég get ekki verið neitt annað en ég sjálf.

7. Þú ert að skrá þig á einkamál.is. Hvernig lýsirðu þér?

- Hress og skemmtileg, í kringum tvítugt og er að leita að skemmtilegum félagsskap. Ert þú til?
- Hér geta bara kynsandi, vel stæðir og metnaðargjarnir menn sótt um.
- Leita að sálufélaga til að eyða með rólegum kvöldstundum og bíóferðum.
- Ísrúin leitar að svölum gaurum sem þora!

8. Þú ert úti að borða og þjónninn hefur klúðrað þöntonunni þinni. Hvað gerir þú?

- Segi honum það. Einfalt.
- Bið. Vonandi áttar þjónninn sig á mistökunum.
- Bið vinkonu mína að skipta á mat við mig.
- Hristi höfuðið og spyrr hvað þetta sé eiginlega.

Gult

PARTÍLJÓNÍÐ

Það er mikill galsi í þér og þú vilt hafa mikið að gerast í kringum þig. Þú átt auðvelt með að kynnast nýju fólki og ert alltaf til í að spjalla við hvern sem er, hvar sem er. Fólki gæti fundist þú yfirborðskennd vegna þess að það er alltaf mikill hraði og fjör í kringum þig. Leyfðu þér að vera einlæg og hleyptu fólki nær þér. Þú ert hlý og góð manneskja en fólk sér það oft ekki fyrir öllum hamaganginum.

Rautt

SKÖRUNGURINN

Það er kostur að geta sagt það sem manni finnst. Þú getur talað mikið og við hvern sem er. Það getur verið erfitt fyrir fólk sem er ekki eins framhleypt og þú að vera í kringum þig og þar með getur þú misst af tækifærinu á að kynnast því. Þér hættilt til að hræða fólk í burtu þar sem þú virðist mjög sjálförugg. Þú verður feimin eins og allir. Ekki reyna að fela það með stælum og látum, heldur viðurkenndu ótta þinn og þá verður strax auðveldara að nálgast þig.

Grænt

FEIMNA STELPAN

Það er auðvelt að tala við þig og fólk leitar til þín af því að þú hlustar. Það er góður kostur, en ef þú ert of þögl gæti fólk haldið að þú hefðir engan áhuga á því. Þú ert feimin og ert hrædd um að vera dæmd. Reyndu að muna það að fólkið sem þú hittir er örugglega jafn taugaóstyrkt og þú og það þarf líka að safna kjarki til að koma og tala við þig.

Blátt

ÍSDROTNINGIN

Þú brynjar sjálfa þig með „Mér er alveg sama“ hugarfari. Þú gætir komið fólki fyrir sjónir köld og ópersónuleg, en það ertu ekki. Þú ert með stórt og gott hjarta og þarft að vera óhrædd við að leyfa fólki að kynnast þeirri hlið á þér. Reyndu að vera frakkari og nálgastu fólk, í stað þess að biða eftir að það komi til þín. Brostu og þú færð það margfalt til baka.



NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL

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

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



SKYR



FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

1 Heilbrigð

„Ég hef aldrei drukkið áfengi eða reykt.“

2 Tuskusjúk

„Ég er tiltektaróð, alveg tuskusjúk og finnst mjög gaman að hækka tónlistina í botn (helst jólalög öllum stundum) og þrifa allt hátt og lágt þegar prinsessurnar á heimilinu leggja sig.“



3 Jólabarn

„Ég er ábyggilega eitt mesta jólabarn allra tíma, er með fiðring í maganum alveg 4–5 mánuðum fyrir jól. Sem sagt, það eru jól hjá mér nærri því helminginn af árinu.“

4 Elskar að baka

„Ég er rosa sælkeri og baka helst alltaf tvisvar til þrisvar í viku (verst er að ég ét mestmegnis sjálf).“

5 Sjúk í goddrykki

„Ég get ekki byrjað daginn án þess að fá hálfan líter af pepsi max eða kók light og súkkulaði.“



6 Sjónvarpið

„Ég elska Bold and the Beautiful, Granna, Aðþrengdar eiginkonur, Lost og 24.“



7 Kaupóð

„Ég er kaupóð á stelpurnar mínar, elska alveg að kaupa á þær allt í stíl en finnst leiðinlegast í heimi að reyna að finna fót á mig.“



8 Stór fjölskylda

„Ég kem úr rosa stórrí samheldinni fjölskyldu. Ég á fimm systkini, er sjálf þriðja elst.“

9 Vinnur með manningum

„Ég vinn hjá Securitas og maðurinn minn líka.“

10 Gömul sál

„Ég er mjög gömul sál og frá því að ég var lítil hef ég alltaf verið þínu kerling.“



10 hlutir sem þú vissir ekki um mig...

Íris Björk Árnadóttir talar um bakstur, jólin og fjölskylduna.



Sólveig Davíðsdóttir er 21 árs og er frá Akureyri, er Þorpari í húð og hár. Hún vinnur í verslun flesta daga vikunnar og frítímanum ver hún með litla stráknum sínum sem er tveggja ára og kærastanum. Helstu áhugamál hennar eru tíska og förðun en þetta er í fyrsta skipti sem hún er fyrirsæta.

hér&nú

STÚLKAN

**Sólveig
Davíðsdóttir
21 árs**



Gæðamálning Gott verð



Polytex 7

Ljósir litir

4 lítrar **1.990 kr.**

Íslensk gæðamálning með góða hulu,
endingargóð og auðveld í notkun.

Flügger litir

Flügger ehf
Stórhöfða 44
110 Reykjavík
Sími 567 4400

Skeifan 4
Snorrabraut 56
Bæjarlind 6

Dalshraun 13
Hafnargata 90
Austursíða 2

Austurvegur 69
Hlíðarvegur 2-4
Sólbakka 8



Fæst án
lyfseðils



Fljótvirkt verkjalyf m.a. við tíðaverkjum

Inniheldur engin ávanabindandi efni

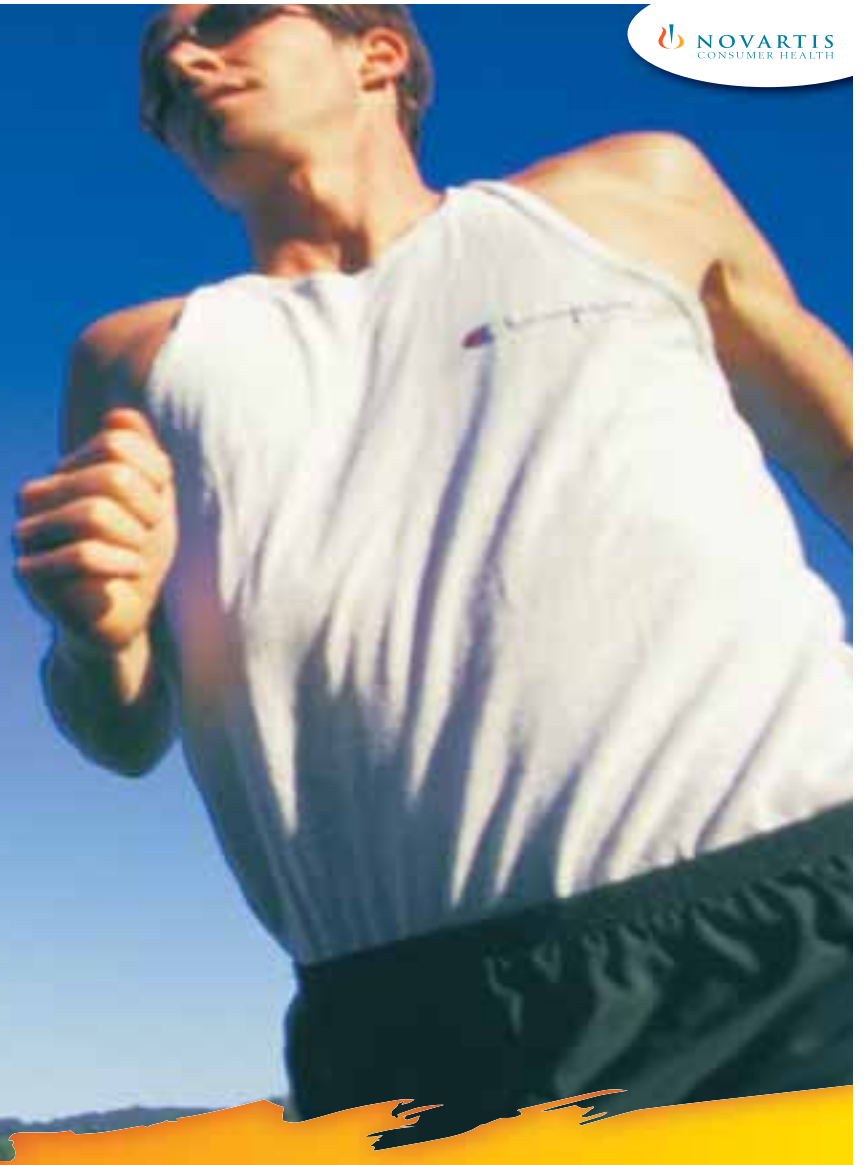
VoltarenDolo®

Díklófenak-K 12,5 mg

ARNARSON.TK · DOL-001-210205

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

Fæst án
lyfseðils



Við vöðva- og liðverkjum



Voltaren Emulgel[®]

Díklófenak tvíetýlamín 11,6 mg/g

Allir eiga rétt á að eignast fallegan sófa...
...á góðu verði



glæsileg opnunartilboð

ótrúleg verð

svefnsófar frá 29.900.-

mikið úrval

sofi.is - Borgartúni 28

sofi.is

Sófasett 3-2-1 133.000.- kr.

