

**KATRÍN JÚLIUSDÓTTIR  
BREYTTI UM LÍFSSTÍL  
EFTIR HEILABLÓÐFALLIÐ**



**HILDUR VALA OG JÓN ÓLAFS  
ÁSTFANGIN  
UM JÓLIN**



# hér & nú

Fimmtudagur 5. janúar 2006 - 1. töl. - 2. árgangur - Verð: 395 krónur

**395kr.**  
blöð í  
þrjú einu



**FEGURÐARDROTTNINGIN  
SIGRÚN BENDER**

**HÆTT MEÐ  
HERRA  
ÍSLANDI**

**ROKKARINN EIRÍKUR  
HAUKSSON Á TÍMAMÓTUM**



**EINKA VIÐTAL!**

**TEKINN SAMAN  
VIÐ EIGINKONUNA  
LÆKNADUR AF KRABBAMEININU**



**ANNA LILJA JOHANSEN OG  
VILHJÁLMMUR VILHJÁLMSOHN**

**AÐ SLÁ SÉR UPP**



**PÉTUR JÓHANNS OG DÓTTIR EDDU BJÖRGVINS  
FLOTT SAMAN Í NYÁRSPARTÍ**

**NYTT Í  
HÉR & NÚ**

**SIRRÝ  
SEGIR**

ISSN 1670-598X



9 771670 598005

# „Áður en við vissum af vorum við búin að spara **36.822 kr.**“

Frá því í apríl sl. hafa Valdimar og fjölskylda hans sparað **36.822 kr.** með því að vera í Og1, heildarþjónustu Og Vodafone. Með Og1 lækka þau símakostnað heimilisins umtalsvert og geta leyft sér að nota sparnaðinn í eitthvað skemmtilegt.

## **Það er ekkert mál að skrá sig í Og1.**

Heimili sem eru með allt hjá Og Vodafone, GSM áskrift, Heimasíma og Internet, geta skráð sig í Og1.

## **„Svona spöruðum við 36.822 kr.“**

Valdimar og fjölskylda hans hringdu heim úr GSM símunum sínum í samtals **30 mín.** á mánuði, þau töluðu í **60 mín.** á mánuði við vin sinn í útlöndum, notuðu heimasímann daglega fyrir samtals **500 mín.**, fengu sér áskrift að Sýn á **sérstöku tilboði** og síðast en ekki síst eru þau öll skráð með GSM vin.

**Hringdu í 1414 strax í dag, skráðu þig í Og1 og byrjaðu að spara með hverju símtali.**

# Og1

Í dag eru yfir **10.000** heimili skráð í Og1 og þeim fjölgar hratt. Þú getur skráð þitt heimili núna á [www.ogvodafone.is](http://www.ogvodafone.is) eða í 1414.

Komdu í verslun **Og Vodafone**, hringdu í 1414 eða smelltu þér á [www.ogvodafone.is](http://www.ogvodafone.is) fyrir nánari upplýsingar og skráningu í Og1.



Heyrumst!



**VERTU MIND...  
VERTU DÚNDUR!**



# hér & nú

3 blöð  
í einu



6-7

## STJÖRNUFRÉTTIR

**6-7 Eiríkur Hauksson:** Tekinn aftur saman við eiginkonuna.

**9 Fegurðardrottningin Sigrún Bender:** Hætt með kærastanum.

**10 Anna Lilja Johansen:** Er að slá sér upp með Vilhjálmi Hans Vilhjálmsyni.

**11 Ármann Þorvaldsson heldur flottasta partí ársins í London:** Þýður öllum milljóna-mæringunum.

**12-15 Nýársfagnaðir um allan bæ:** Fullt af myndum úr flottustu partíunum.

**16 Erlendir molar:** Nýjstu fréttirnar af fræga fólkinu.

**18-19 Íslenskir popparar heiðraðir:** Quentin Tarantino var heiðursgestur.

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

**22** Það var mikið um dýrðir á síðasta Diskókvöldi Margeirs.

**23 Baksviðs á styrktartónleikum krabbameinssjúkra barna:** Allir helstu popparar landsins samankomnir.



10



18-19

## LÍFSSTÍLL

**24 Rauði dregillinn:** Hvernig klæða kynþokkafullu stjórnurnar í Hollywood sig?

**26-27** Hér & nú útbjó lista yfir heitustu leikarana í Hollywood árið 2006.

**28-29 Góð krem á nýju ári:** Tveir fagmenn gefa góð ráð fyrir húðina.

**30-31 Fataskápurinn:** Sigrún Bender fegurðardrottning og flugmaður opnar fataskápinn. Safnar skóm eins og aðrir safna frímerkjum.

**32-39 Ársstjörnuþá fyrir nýja árið:** Hvað gerist á árinu? Spámaður.is les í stjórnurnar í átta blaðsíðna úttekt.

**40-41 Spurningakeppni fræga fólksins:** Guðmundur Steingrímsson etur kappi við Ásgeir Kolbeinsson sem hefur sigrað alla hingað til. Hver stendur uppi sem sigurvegari?



26-27

## ALVÖRU FÓLK

**42-43** Hvaða íslensku leikarar eiga eftir að verða áberandi á árinu?

**44-45** Frank Höybye sýnir lesendum Hér & nú fjóra áhugaverða bíla.

**46-47** Katrín Júlíusdóttir: Breytti um lífsstíl.

**49-51** Sirrý segir: Vikulegir pistlar í Hér & nú.

**52-53** Brynja Björk Garðarsdóttir: Með nýjan þátt á Sirkus.

**54** Guðmundur Árni Þór Guðmundsson: 12 ára með svarta beltið í karate.

**56** Sigríður Heiðberg formaður Kattavinafélags Íslands: Elskar ketti.

**58-59** Lesið í Lófann á Guffa á Apótekinu og Gullu eiginkonu hans.

**60** Hjálpræðisherinn: Ingibjörg Jónsdóttir og Miriam Óskarsdóttir.

**62** Sjóðheitt slúður frá Hollywood.

**64** Taktu prófið: Hvað gerðist hjá stjórnunum árið 2005?

**66-67** Leikjaopna: 10 hlutir sem þú vissir ekki um Felix Bergsson og krossgátan.

**68** Hér & nú-stúlkan: Birna Árnadóttir.



44-45



46-47



49-51



68



62



Rokkarinn Eiríkur Hauksson  
útskrifast úr krabbameinsmeðferð  
um miðjan mánuðinn. Hann skildi  
árið 2001 eftir 19 ára hjónaband.

STJÖRNU-  
FRÉTTIR

Allt í  
stígandi  
lukku!

”Eins og Pétur vinur  
minn hefði orðað  
það, þá syng ég í  
mónó í dag, í staðinn  
fyrir stereó.”



**Hárlaus en ekki radd-  
laus** Stórt helgarviðtal birt-  
ist við Eirík í DV árið 2002.  
Þá var hann nýskilinn og á  
fullu í krabbameinsmeðferð.



**Eurovision-speikingur** Eiríkur hefur  
lengi verið einn af álitsgjöfum í Euro-  
vision-þætti sem RÚV sýnir á hverju ári.



**Kemur aftur** „Jafnvel að maður splæsi í hús á Íslandi og verði hérna í Noregi líka.“

# TEKINN AFTUR SAMAN

# VIÐ EIGINKONUNA

Ég er að taka saman við mína gömlu, þannig að lífið gengur í hringi,“ segir Eiríkur Hauksson en hann skildi við eiginkonu sína Helgu Steingrímsdóttur eftir 19 ára hjónaband árið 2001. „Það er best að halda sig við sitt og það er allt í stígandi lukku hjá mér, ég er frískur af mínum veikindum,“ segir Eiríkur sem greindist með eistnakrabbamein haustið 2001. Hann hefur búið í Noregi í ein 17 ár, Fredrikstad, þar sem var hvít jörð og átta stiga frost í viku.

Eftir að hann greindist með krabbameinið fór hann í þrjár harðar lyfjameðferðir og segist hafa verið ansi veikur á meðan þeim stöð. „Stærsti munurinn var náttúrulega sá að ég missti allt hárið og fór í uppskurð. Eins og Pétur vinur minn hefði orðað það, þá syng ég í mónó í dag, í staðinn fyrir stereo,“ segir Eiríkur og hlær.

## Sprellifandi eistu

Eiríkur hefur verið í reglulegu tækki frá því að lyfjameðferðunum lauk en fer í sitt síðasta tékk núna

um miðjan janúar. „Þá verður mér hent út úr kerfinu. Þeir gefa þessu fimm ár, þannig að þetta verður mjög fint.“

Eiríkur segir að 50 prósent þeirra sem fái eistnakrabbamein verði ófrjó. „Ég var nú eiginlega að vonast eftir því að verða ófrjór enda er ég búinn með allt mitt. En nú er ég búinn að fara í test og þetta er alveg sprellifandi, ég er í alltof góðu lagi. Þær vilja sprella áfram, blessuðu dómurnar,“ segir Eiríkur frekar léttur á því.

## Setur upp Lennon-sjöv

Helga og Eiríkur eiga saman tvær dætur sem báðar búa í Noregi; Hildi, 25 ára, og Eyrúnu, 18 ára. „Þær bjuggu hjá mömmu sinni á meðan á öllu þessu stóð en við höfum verið í nágrenni hvert við annað allan tímann.“

Noregur hefur verið annað heimili Eiríks en Fredrikstad er 70.000 manna bær sem honum líkar mjög vel við. Hann hefur alltaf haldið áfram að syngja og hans lifibrauð eru söngsjöv sem hann hefur verið duglegur að taka þátt í.

Eiríkur var einmitt á æfingu fyrir eitt slíkt þegar í hann náðist en gaf sér tíma til að ræða við Hér & nú.

„Við erum að setja upp sjöv sem heitir John Lennon – Looking Through A Class Onion. Þetta er svona eins og hann hefði sagt frá sínu lífi ef hann hefði getað gefið nokkur orð eftir að hann var skotinn. Þetta er hans músík. Bæði frá Bítlatímunum og eftir að hann skildi við þá,“ segir Eiríkur greinilega mjög spennur yfir sjóvinu.

## Rokkað með Popsurinum

Eiríkur segir Lennon-sjóvið þó ekki einungis vera byggt á músík. „Það er leikari sem frontar þetta með mér. Hann er með mónólóga um hugsanir Lennons og svo koma lög inn á milli. Þannig að þetta er smá leikrit í leiðinni,“ segir Eiríkur sem kemur alltaf heim til Íslands nokkrum sinnum á ári.

„Ég kem alltaf í svona smá djögg og ýmslegt, þannig að maður nær að fylgjast með. Ég á alveg örugglega eftir að koma heim, það er alveg pottþétt mál. Jafnvel að maður splæsi í hús á Íslandi og



**Með Gildrunni** Eiríkur var einn heitasti rokkarinn hér á landi á árum áður en hefur búið í Noregi í 17 ár.

verði hérna í Noregi líka.“

Eiríkur er á leið hingað til lands um helgina til að spila með hljómsveitinni Pops. „Það leggst bara mjög vel í mig en ég hef spilað með þeim áður. Þetta verður sama gamla góða jukkíð. Bítlarnir, Stones og þetta sem Pétur heitinn var alltaf með.“

Eiríkur Hauksson og Pops munu spila á Kringlúkránni á föstudag og laugardag. „Ég hlakka mjög mikið til að koma heim og rokka aðeins með Popsurinum. Að sjálfsgöðu til heiðurs Pétri Kristjánssyni,“ segir þessi magnaði rokkari að lokum.



GIGTARFÉLAG  
ÍSLANDS

# Viltu betri líðan?

Þarftu að fara rólega af stað?


Ný námskeið hefjast 9.janúar

- Góð alhliða leikfimi.
- Bakleikfimi fyrir karlmenn.
- Jóga.
- Orka og slökun.
- NÝTT! Langtímaþyngdarstjórnun með persónulegu aðhaldi.

Fagfólk með sérmenntun og langa reynslu sér um alla þjálfun.  
Þægilegt og rólegt umhverfi.

**Upplýsingar og skráning á skrifstofu GÍ,  
Ármúla 5, sími 530 3600  
[www.gigt.is](http://www.gigt.is)**





**Hætt saman**  
Ragnar Ingason og  
Sigrún Bender eru  
hætt saman.

Sigrún Bender og herra Ísland 2001

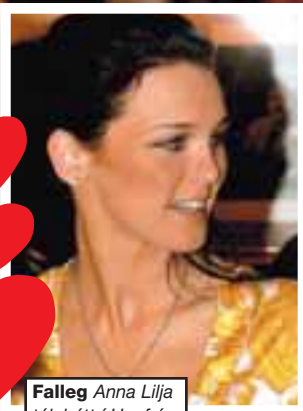
# HÆTT SAMAN

**F**egurðardrottningin Sigrún Bender og fyrrverandi herra Ísland, Ragnar Ingason, eru hætt saman. Sigrún var á sínum tíma ungfrú Reykjavík og komst meðal annars í tólf manna úrslit í keppninni Ungfrú Evrópa. Ragnar var herra Ísland árið 2001 en hann er lærður flugmaður. Sigrún og Ragnar kynntust einmitt í fluginu en hún klárar bóklega hluta flugnámsins í vor. Ragnar flaug einmitt kærustunni heim frá París þegar hún keppti í Ungfrú Evrópu. Þá fékk Sigrún að sitja fram í og fylgjast með. Hún er mikil áhugamanneskja um flug og að verða flugmaður hefur verið hennar æðsti draumur lengi. Ragnar og Sigrún byrjuðu saman sumarið 2004 og eru tiltölulega nýhætt saman.

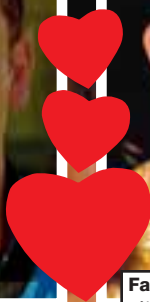
# Anna Lilja Johansen og Vilhjálmur Vilhjálms-son lögfræðingur



**Vilhjálmur Hans**  
Lögfræðingurinn er að slá sér upp með Önnu Lilju.



**Falleg Anna Lilja**  
tók þátt í Ungfrú Reykjavík fyrir nokkrum árum.



**Bæði á nýársgleði!**



**Skilin Anna Lilja** er nýskilin við Þorstein í Kók.

**STJÖRNUFRÉTTIR**

**Flott Anna Lilja** var stórglæsileg á nýársfögnuði á Borginni.

# AÐ SLÁ SÉR UPP

**N**o comment! Þetta er mitt einkamál," segir Vilhjálmur Hans Vilhjálms-son lögfræðingur aðspurður hvort hann sé að hitta Önnu Lilju Johansen. Að sögn náinna vina þeirra eru þau að slá sér upp og voru meðal annars bæði á nýársfagnaði á Borginni fyrr í vikunni. Var Anna Lilja stórglæsileg en hún er fyrrverandi

eiginkona Þorsteins í Kók en þau skildu seint á síðasta ári. Anna Lilja stundar nám í Háskólanum í Reykjavík en þau Þorsteinn eiga saman eina dóttur. Vilhjálmur hefur lengi verið einn heitasti gænni í bænum og lék knattspyrnu við góðan orðstír á árum áður. Lék hann meðal annars með Prótti, Fram og Víkingi en hætti til

þess að einbeita sér að lögfræðinámi. Hann var formaður Stúdentaráðs og eitt mesta efni Samfylkingarinnar þangað til hið svokallaða copy/paste-mál kom upp. Var Vilhjálmur sakaður um að stela stórum hluta efnis í lokaritgerð sína í lögfræðinni. Málið vakti athygli fjölmiðla en Vilhjálmur fékk að skila annarri ritgerð sem hann

gerði með sóma. Nú vinnur hann á Lögfræðistofu Reykjavíkur sem fulltrúi. Hann býr á Laugaveginum í sama stíga-gangi og Sigríður Rut Júlíus-dóttir stjörnulögfræðingur. Hann er bróðir Finns Vilhjálms-sonar sem sló í gegn á Skjá ein-um. Vilhjálmur er þrjátíu og fjögurra ára en Anna Lilja er tuttugu og fjögurra ára.



# Ármann Þorvaldsson heldur árlegt nýárspartí í Kensington-hverfinu í London

STJÖRNU-  
FRÉTTIR

## FLOTTASTA PARTÍ ÁRSINS

Ég hef haldið veislur undanfarin ár og verð með eina núna á laugardaginn," segir Ármann Þorvaldsson forstjóri Singer og Friedlander-bankans í London sem KB banki keypti á síðasta ári. „Þetta voru alltaf nýársboð en svona af ýmsum ástæðum, þá færði ég þetta til um viku," segir Ármann sem þó er hljóður um hvaða gestir komi í boðið. „Það er alveg þokkalega mikið af fólki sem

kemur, bæði Íslendingar og svo Bretar. Þetta eru vinir okkar frá því við vorum sex ára, badmintonfélagar, fólk sem ég hef unnið með og svo viðskiptavinir. Alls konar fólk," segir Ármann sem búið hefur verið í London síðustu þrjú árin. Þetta er fjórða árið sem veislan er haldin en sú fyrsta var haldin á Íslandi. „Ég hélt þetta nú bara fyrst í heimahúsi, það var svona upphafið."

Sagan segir að veislur Ármanns og Þórdísar konu hans séu þær flottustu og ekkert sé til sparað. Fólk fjúgi sérstaklega út til þess að mæta í herlegheitin. En

verður einhver hljómsveit? „Þeir Stefán Hilmarsson og Jón Ólafsson eru að spila þriðja árið í röð og svo eru þetta einhverjir menn með þeim. Þetta er voðalega svipað og svona hefðbundnar nýársveislur," segir Ármann sem að sjálfsögðu býður gestunum í veisluna. En hvar verður veislan haldin? „Hún verður haldin í sal í Kensington-hverfinu í London," segir Ármann að lokum en vill ekkert segja til um hvort hann sé góður partíhaldari. „Það verða aðrir að dæma um það."

Texti: Breki Logason og Jón Mýrdal

Heldur uppi stuðinu Stefán Hilmarsson spilar í partíinu.

Forrík!

Partíhaldari Ármann Þorvaldsson heldur árlegt nýárssteiti á laugardaginn.

Bakkabræður Lýður og Ágúst Guðmundssynir eru að öllum líkindum boðnir í veisluna.

FL Group Hannes Smárason gæti látið sjá sig hjá Ármanni.

Fjórða árið!

KB banki Hreiðar Már og Sigurður Einarsson mæta líklega í boðið.

Nýráðinn forstjóri Ari Edwald er ávallt hress í þessum partíum, en hann er mágur Ármanns.

Baugur Jón Ásgeir Jóhannesson fær boð.



**Boltagaur Helgi Sigurðsson var mættur með konuna sína.**



## ÞETTA BORÐUÐU GESTIRNIR Á BORGinni

- Canapé
- Dádyra-carpaccio með kantarellusalati og karamelluðum fikjum
- Humar- og reykáls-terríne vafið í parmaskinku með kryddjurtasalati
- Andabringu með kartöflu-mósaík, dverggrænmeti og xante-sósu
- Súkkulaðiengifer-tart með vanillúis og balsamik-gljáðum jarðarberjum



PÉTUR OG DÓTTIR EDDU BJÖRGVINS  
FÖGNUM SAMAN NÝJU ÁRI

# NÝÁRSGLEÐIN



**Flott par Dagmar Ólafsdóttir og Eyþór Arnalds voru í sínu fínasta þússi á nýársgleði Andrésar Péturs.**



**Golfari Birgir Leifur Hafþórsson golfari og Elísabet voru mætt á Borgina.**



**Gaman Anna Lilja, Ívar Guðmundsson, Kári Sturluson, Katrín Júlíusdóttir og Arnar vinur Katrínar.**





**Flott** Eva Dögg Sigurgeirsdóttir, dóttir Eddu Björgvins, og Pétur Jóhann Sigfússon mættu saman í veisluna.



**Stórfótur** Kiddi Bigfoot var ánægður með Elási vini sínum á Borginni.



**Svalur** Svali útvarpsmaður á FM 957 lét sjá sig í nýársgleðinni.



**Gestgjafinn** Andrés Pétur

# Á BORGinni

**F**asteignasalinn Andrés Pétur Rúnarsson hélt magnað nýárssteiti á Hótel Borg þann 1. janúar. Uppsett var á Borgina enda Lopahúfurnar með Stefáni Hilmarssyni og Guðmundi Jónssyni á fullu blasti. Boðið var upp á dýrindis mat og virtist fólk skemmta sér konunglega. Kampavínið flæddi þegar komið var inn, jarðarber með súkkulaði. Mót-takan var á Skuggabarnum. Um hálfniú var svo hleypt inn í aðalsalinn á Borginni þar sem allt glansaði. Fólk fékk sér að borða og skemmti sér svo

langt fram undir morgun. Margt var um manninn í veislunni. Mátti meðal annars sjá Önnu Lilju Johansen, fyrrverandi eigin konu Þorsteins í Kók, Vilhjálm Vilhjálmsson lögfræðing, fótboltatvíburana Arnar og Bjarka Gunnlaugssyni og Dag Sigurðsson handboltamann. Pétur Jóhann Sigfússon úr Strákunum og Eva Dögg Sigurgeirsdóttir, dóttir Eddu Björgvins, mættu saman á Borgina og voru stórglæsileg. Pétur er fyndinn maður og mátti augljóslega sjá að Eva Dögg hafði gaman af bröndurum hans.

H&N-mynd Daníel Rúnarsson



**Anna Lilja Johansen** Fyrrverandi eigin-kona Þorsteins í Kók var flott á Borginni ásamt vinkonum sínum Þóru og Ágústu.





**Flottir** Gunnar Þórðarson og Hafsteinn Egiðsson með Bítla-bindi brostu sínu breiðasta.



**Farið að þynnast** Þessi var að athuga hvort hárið væri ekki á sínum stað, þó aldurinn væri að færast yfir.



**Fimm á Richter** Ingibjörg Hjartardóttir, Ragnar Stefánsson (skjálfti) og Guðlaug Teitsdóttir.



**Kóngurinn** María Baldursdóttir, Rúnar Júlíusson og Erna Þórólfsdóttir fögnuðu með '68 kynslóðinni.



# Shady Owens skemmti '68 kynslóðinni

**Hljómar** í öllu sínu veldi 1968. Shady Owens söng eftirminnileg lög með Hljómum og Trúbroti.

# HREIMURINN



**Ég elska alla!**

**Í finu formi** Shady Owens sýndi að hún hefur engu gleymt.



**Slappaðu af!** Jónas R. sá um að halda uppi stuðinu í Súlnasal.



inni og sýndi að hún hefur engu gleymt



**STJÖRNU-  
FRÉTTIR**



**Flottir Haukur Gíslason og Arnar Grant voru í lðu-húsinu á nýársfagnaði.**



**Í sínu finasta Andri Snær Magnason mætti í smóking í Perluna.**



**Vindur Brynjólfur Bjarnason forstjóri Símans og eiginkona hans létu vindinn hafa lítil áhrif á sig er þau mættu í Perluna.**

# HAFÐI EKKI VERSNAÐ



**Rokkarar!**



**Alltaf í stuði María Waagfjörð, Helga Magnúsdóttir og Guðjón Waagfjörð voru í stuði.**



**Foreldradans Það var aðeins hrist upp í liðinu á balli '68 kynslóðarinnar.**

Rúnar Júl og félagar fögnuðu með foreldrum landsins í Súlnasal Hótel Sögu. Jónas R. og Shady Owens rifjuðu upp gamla takta og rifandi stemning var í húsinu. Í Perlunni snæddu menn dýrindis kvöldverð og Arnar Grant og félagar voru í lðu-húsinu.

„Við komum fram aðeins og sungum eitt lag með henni. Það var mjög skemmtilegt. Shady var mjög fín og stemningin var mjög fín. Við tókum Ég elska alla og fór Shady mjög vel með það,“ segir Rúnar Júl.

Félagi hans Gunnar Þórðarson var á sama máli: „Þetta gekk náttúrulega bara vel. Shady kunni lagið.“

Var hún ekki orðin ryðguð? „Nei, hún var nú aldrei með hreinasta framburðinn, en hann hafði ekki versnað.“



**Gaman Ingibjörg og Svanbjörg létu sig ekki vanta.**



Michael Bolton og Nicolette Sheridan Voru saman í þrjú ár og eru nú byrjuð aftur saman.

# BYRJUÐ AFTUR SAMAN

Söngvarinn með mjúku röddina Michael Bolton og aðþrengda eiginkonan Nicolette Sheridan eru byrjuð aftur saman eftir 10 ára sambandsslit en Nicolette hætti með sænska kærastanum sínum Niklas Soderblom fyrir tveimur mánuðum. Þarið hefur sést mikið saman bæði í Los Angeles og er ekkert nema brosið.

Michael og Nicolette hafa alltaf haldið í venskapinn og kannski er Boltoninn einmitt sá sem hún hefur allt leitað að.

H&N-mynd Nordic Photos/Getty Images



# GWYNETH FÆDIR NYJA BARNIÐ Í VATNI

Leikkonan Gwyneth Paltrow er að undirbúa að fæða í vatni. Gwyneth og eiginmaður hennar, Chris Martin söngvari í Coldplay, eiga von á öðru barni sínu í maí. Fyrir eiga þau dótturina Apple og var ráðgert að fæðing hennar færi fram í vatni en Gwyneth hætti við á síðustu stundu vegna þess að hún var órugg. Nú er stúlkan klár í slaginn enda veit hún nú við hverju er að búast, búin að ganga í gegnum þetta einu sinni áður og hefur kynnt sér vel hvernig fæðing í vatni fer fram. Gwyneth vonast til þess að þetta verði mjög sérstök og skemmtileg reynsla.

# EYÐILAGÐI JÓLATRÉ PISSFULLUR

Íslandsvinurinn Kiefer Sutherland þykir sopinn góður. Um síðustu helgi fór Kiefer ásamt félögum sínum á sjö klukkustunda fylleri sem endaði með ósköpum – eða þegar Kiefer eyðilagði jólatréi í anddyri hótelsins. En Kiefer er kurteis. Það vitum við öll og hann spurði um leyfi. „Ég hata þetta helvítis jólatré. Það verður að fara. Má ég eyðileggja það og borga fyrir það? Starfsfólk hótelsins svaraði: „Já, það máttu, herra.“

Kiefer tókst að henda trénu niður og endaði sjálfur á gólfinu eins og sést á myndinni.

Partið endaði klukkan hálfsex um morguninn þegar öryggisverðir hótelsins stoppuðu félagana því aðrir hótलगestir voru farnir á fætur og á leið í morgunverð.



Kiefer Sutherland Stjarna þáttarins 24 og Íslandsvinur.



Pissfullur Kiefer eyðilagði jólatré á hóteli í London.



- Ⓧ Fagleg heilsurækt
- Ⓧ Frábær aðstaða
- Ⓧ Frábær lífsstílnámskeið
- Ⓧ Frábær staðsetning



# Árangur og ánægja –er það sem skiptir máli

## Viltu laga línurnar?

Hreyfigreining Höfubakka býður frábæra aðstöðu til líkamsræktar og sjúkráþjálfunar. Öll þjálfun er unnin af fagfólki. Í átaksnámskeiðum er innifallinn aðgangur að opnum tímum og tækjasal, tími með þjálfara í tækjasal, fitumælingar og þrekpróf, regluleg vigtun, matardagbók og hreyfingardagbók.

## Líkamsrækt

Frábær aðstaða fyrir þá sem vilja æfa á eigin vegum á þægilegum stað. Fjöldi opinna tíma. Skoðið stundaskrá fyrir vorið 2006 á [www.hreyfigreining.is](http://www.hreyfigreining.is)

## Hvað segir fólkið sem notar þjónustuna:



*Skynsamlegasta ákvörðun sem ég tók á árinu var að byrja á átaksnámskeiði hjá Hreyfigreiningu. Mæli heilsuhugar með þessu frábæra námskeiði fyrir þá sem hafa átt erfitt með að koma sér af stað í líkamsrækt og temja sér nýjan lífsstíl. Leiðbeinendur eru frábært fagfólk.*

Áslaug Guðmundardóttir



*Frábært námskeið, hjá frábæru fólki, á frábærum stað. Í formi til framtíðar er námskeið sem ég get hiklaust mælt með. Þetta námskeið er hnitmiðað þar sem eingöngu fagfólk sér um þjálfun og fræðslu þannig að árangurinn skilar sér. Sú þekking og sá árangur sem fékkst á námskeiðinu á örugglega eftir að nýttast mér í framtíðinni.*

Steinunn Ósk Konráðsdóttir



*Þegar ég ákvað að fara í átak og hreyfa mig reglulega varð Hreyfigreining fyrir valinu. Nokkur atriði skiptu máli þegar ég var að velja. Ég vildi ekki æfa í stórrí stöð þar sem er mjög margt fólk og mikill hávaði. Ég vildi líka fara á lokað námskeið þar sem sami hópurinn æfir alltaf saman undir leiðsögn menntaðra kennara. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mun örugglega halda áfram að æfa í Hreyfigreiningu.*

Anna Berglind Þorsteinsdóttir

## Ný námskeið hefjast 9. janúar

### Í formi til framtíðar

Bókanir eru hafnar í þessi vinsælu aðhalds- og lífsstílnámskeið fyrir konur. Bæði fyrir byrjendur og framhaldsnámskeið.

### Bumban burt

Lokuð námskeið fyrir karla sem vilja ná árangri. Ný námskeið hefjast í janúar.

## Móðir og barn Golffimi Fusion Pilates Jóga flæði

## Skoðið stundaskrá á [www.hreyfigreining.is](http://www.hreyfigreining.is)



Quentin Tarantino og Eli Roth

# FLOTTUSTU ÍSLANDSVINIRNIR

**Flottir** Eli Roth og  
Quentin Tarantino voru  
heiðursgestir í teitinu.

**Góð sala** Einar Bárðarson  
og Garðar Thor Cortes  
seldu vel um jólin.

**Svangur Vignir**  
Snær í Írafári gæddi  
sér á veitingunum.

**Heitir** Kalli Bjarni og  
Páll Rósinkranz eru  
stórfínir söngvarar.

**Gauji litli** Var  
mættur í teitið og  
talaði við marga.

**Máluð** Hera Hjartar-  
dóttir er alltaf með  
andlitið skrautmálað.

**Sætar** Svala Björgvins-  
dóttir og Birgitta Hauk-  
dal eru gullfallegar.



Útgáfufyrirtækið Sena hélt magnað teiti á La Primavera á fimmtudaginn í síðustu viku. Til efnið var að fagna þeim listamönnum sem hafa verið að gera það gott. Heiðursgestur var sjálfur Quentin Tarantino. Það var mikið af stjörnum í veislunni og allir glaðir og ánægðir.

# Jón Ólafs og Hildur Vala



Glöð Jón og Hildur Vala líta vel út þessa dagana.

Par ársins Jón Ólafur og Hildur Vala eru greinilega mjög ástfangin og voru flott í partíinu.

## TVÆR ÁSTFANGNAR FLUGVÉLAR

### Þorvaldur Bjarni

STJÖRNU-  
FRÉTTIR

...þetta er rosa fínt rauðvín sem þeir bjóða upp á hérna...

...best að fá sér smá kjúkling...

...þetta er nú frekar lítil kjúklingur...

## PÍNULÍTILL Í PARTÍ

...það er engin salmonella í þessum...

Útgáfufélag 365 – prentmiðlar.

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

## Enginn áramótabömmur

**P**að bönnkuðu engir timburmenn upp á þegar Hér & nú vaknaði rétt eftir hádegi á nýársdag. Þótt jólin virðist vera tími sjálfsmorða og þunglyndis hjá mörgum vaknaði Hér & nú með bros á vör. Jólakveðjurnar og hangikjötið eru nefnilega ekkert til að detta í þunglyndi yfir. Það er þó alltaf nokkuð skrýtið að vakna á nýju ári og átta sig á því að tíminn líður bara djöfulli hratt. Á næsta ári eru til dæmis tuttugu ár frá því Kringlan var opnuð og Ólafur Ragnar var kosinn forseti fyrir tæpum áratug. En allavega, nýársdagsmorgunn og engin þynka. Þótt Hjálmar Hjálmarsson hafi farið í svarta rúllukragapeysu og eitt lunganum úr skaupinu í að rífla upp einhver leiðindi er Hér & nú sko ekki með neinn fyllerisbömmur. Ég vaknaði ekki með suðandi samviskubit í eyrunum enda held ég að mér hafi bara gengið ágætlega á árinu.

Með árunum hefur maður orðið var við að fyrstu daga ársins til að biðja menn fyrirgefningar. Sagðist sjá eftir því að hafa sagt einhvern knattspyrnuómara vaxinn niður eins og húsflogu og lofaði að kalla formann KSÍ aldrei aftur Egghaus Magnússon. Ég held nefnilega að rétti tíminn til þess að fyrirgefa sé einmitt nú í upphafi nýs árs. Við gerum öll mistök en við verðum að nýta okkur þau og læra af þeim. Hér & nú er ekki með neinn áramótabömmur út af síðasta ári og ætlaur heldur ekki að vakna með eitthvert samviskubit árið 2007. Verum vinir og hættum þessum barnaskap.

Breki Logason

## Líkamsræktarfrömuðurinn Hrafn Friðbjörnsson kominn heim



## HRAFNINN FLOGINN Á ÓLAFSFJÖRÐ

Ég er fluttur til landsins en er ekki búinn að vera hér lengi," segir Hrafn Friðbjörnsson fyrrverandi líkamsræktarfrömuður. Hann hefur verið við nám í sálfræði í Fort Lauderdale í Flórída. Hrafn er búinn með meistaranám í sálfræði og starfar sem félagsráðgjafi hjá Ólafsfjarðarbæ þar sem hann býr. Landsfrægur var

heiftarlegur skilnaður Hrafns við Ágústu Johnson en eftir hann flutti Hrafn til Flórída. Í viðtali við DV árið 2004 segir Hrafn meðal annars: „Ég er einfari að eðlisfari og kann því vel að vera hér einn. Eiginlega búinn að fá nóg af konum í bili.“ Hrafn vildi ekki tjá sig um hvort hann væri kominn með kærustu á Ólafsfirði.

## ERTU SNIÐUGUR?

Hér & nú er sífellt að bæta sig og nú viljum við leita til ykkar lesenda. Hvernig vilt þú sjá blaðið? Lumar þú á

góðri hugmynd eða frétt? Sendu okkur endilega línu á herognu@hognu.is eða sláðu á þráðinn í síma 550 5749.





# Ingibjörg Pálma og Jón Ásgeir fóru á nýársfögnuð



## FÍLUÐU SIG

## VEL MEÐ '68

## KYNSLÓÐINNI

Það var rosa fjör á þessu balli," segir Ingibjörg Pálmadóttir en hún og Jón Ásgeir Jóhannesson skelltu sér á nýársball með '68 kynslóðinni í Súlanasal á nýársdag. Það var mikið um dýrðir á ballinu og engin önnur en sjálf Shady Owens söng með sínum gömlu félögum lagið Ég elska

alla við mikinn fögnuð viðstaddir. „Þetta var alveg meiriháttar og ég fílaði mig bara mjög vel með þessari kynslóð," segir Ingibjörg og hlær. Ingibjörg og Jón Ásgeir eru ekki beint af þessari kynslóð Íslendinga en ná greinilega ágætlega að finna samleið með hverjum sem er.

## HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Nýja árið gekk í garð með heljarinnar partíum úti um allan bæ. Á Oliver var **Ragnheiður Guðfinna** þáttarstjórnandi, **Garðar Thor Cortes** og **kærastan** hans voru í góðum gir. **Brynja Björk** hnakkagella var eiturfloft í bláum prinsessukjól og **Lára trúbador** horfði á kærastann sinn **Addi Gisla** tromma sig í hel.

Á Kaffibarnum var nóg að gera enda fyrsta árið sem Kaffibarninn er opinn á gamlárskvöldi. Þar voru mættir **Markús Máni** handboltakappi, **Quentin Tarantino**, **Eli Roth** og **Wu Tang-meðlimurinn RZA** ásamt **Baltasar Kormáki**. Einnig var þar heitasta kærustuparið í



bænum, **Rakel Garðarsdóttir** og **Björn Hlynur** leikari. Á Vegamótum héldu Gullfoss og Geysir upp í brjáláðri stemningu. **Nína**

**Björk** var að sjálfsgöðu mætt á staðinn, líka í brjáláðri stemningu.



Í lúhúsinu var mikil stemning og heyrst hefur að þar hafi verið besta áramótapartíið. Þar voru mætt systkinin **Svala** og **Krummi**, **Gillzenegger**, **Þorvaldur Davíð** leiklistarnemi, extra flottur á því enda komið nýtt ár. Einnig voru þar **Partý-Hanz**, **fegurardrottningin Sig-rún Bender** og **Tinna Bergs**.



## REYNIR TRAUSTA FÉKK BARNABARN Í JÓLAGJÖF

Jón Trausti Reynisson, aðstoðarritstjóri tímaritsins Mannlífs og sonur stjórnublaðamannsins Reynis Traustasonar, eignaðist sitt fyrsta barn ásamt sambýliskonu sinni **Snædís Baldursdóttur** á jóladag.

Ritstjórinn skeleggi fékk lítinn strák í jólagjöf og er með eindæmum stoltur enda ekki slæm síðbúin jólagjöf. Hér & nú óskar nýbökudum foreldrum og **Reyni Traustasyni** og frú til hamingju með barnið.





# Síðasta Diskókvöld Margeirs

**Dj Margeir** Diskókvöldin hans Margeirs hafa verið vinsæl í gegnum tíðina.



**Flottur Ragnar Óskarsson** handboltakappi var mættur í diskóið.



**Stemning** Það var rífasti fjór á Óðali á síðasta Diskókvöldi Margeirs.



**Hressir Andri, Aðalsteinn og Ívar** létu að sjálfsgögu sjá sig á Óðali þetta kvöldið.



**Á súlunni** **Nína Björk** ljósmyndari var hress á diskókvöldinu.

**Klipparapar Bergþóra Þórsdóttir** og **Ásgeir Hjartarson** á **Supernova** voru hress.



**Afró** Sumir mættu í diskógallanum og virtust skemmta sér vel.



**Vinsælt** Það var mikil röð inn á Diskókvöldið.



# SVEIFLAÐI SÉR Á SÚLUNNI

**Diskópartí!**

Það var rífasti stemmari á Óðali annan í jóluum. Enda síðasta diskókvöld Margeirs á fullu blasti og gestirnir hafa sjaldan eða aldrei verið fleiri. Þessi kvöld hafa verið vinsæl í gegnum tíðina en Margeir snéri skífunum nú sinn hinsta hring. Óðal var lengi vel annálaður dansstaður en hefur að mestu leyti einbeitt sér að stúlk-

um í efnislitlum fötum frá Austur-Evrópu síðustu árin. Það var vel mætt á Diskókvöldið og það sem stóð upp úr var þegar Svala Björgvins hoppaði upp á svið og söng lagið Was it all it was sem hún gerði frægt með Scobe á árum áður. Krummi bróðir var líka mættur og stökk upp á svið eftir söng systur sinnar.

H&N-mynd **Daníel Rúnarsson**



# Mikið fjör baksviðs á styrktar- tónleikum krabbameinssjúkra barna

**Kraminn** Steinunn Camilla,  
Alma og Emilía. Bubbi Morthens  
var kraminn á milli þeirra.

**Frábært  
framtak!**

# POPPARARNIR SÖFNUÐU TVEIMUR OG HÁLFRI MILLJÓN

**Flottir** Idol-dómararnir Einar  
Bárðarson og Bubbi Morthens  
spjölluðu saman baksviðs.

**Góðir saman**  
Kynnir kvöldsins  
Simmi og Jói voru  
flottir á sviðinu.

**Sálin** Liðsmenn hljómsveitarinnar Sálarinnar  
stígu fyrstir á svið í Há-  
skólabíói og voru flottir.

**Tekinn háltaki** Papar  
brugðu á leik baksviðs.

**Heitar lummur** Alma Rut  
lagar hárið á Helga Þór.  
Þau eru bæði í hljómsveit-  
inni Heitar lummur.

**Lagar sig til** Steinunn  
Camilla bætir á sig  
varalit fyrir tónleikana.

**Allt fyrir aðdáendur**  
Aðdáandi Jónsa fær mynd  
af sér með kappanum.

**Idol-söngvarar** Davíð  
Smári og Heiða voru  
hress baksviðs.

Stjörnurnar og kjólarnir

# RAUÐI DREGILLINN



Tilda Swinton

Rosa júllur!

▲ Er æðisleg leikkona en mjög spes, sem er alls ekki slæmt. Hún mætti á frumsýningu The Chronicles of Narnia í síðum, hvítum kjól og furðulegum jakka sem minnr helst á daga Elísabetar drottningar. Falleg kona í fáránlegum kjól.

Stjörnur: 3 af 10



Scarlett Johansson

▶ Jerry Hall og dætur hennar George Jagger og Elizabeth Jagger voru stórglæsilegar á frumsýningu King Kong í London. Þær hafa passað upp á það að vera í stíl en halda samt sínum persónulega stíl.

Stjörnur: 9 af 10



Jerry Hall og dætur

◀ Er með rosa brjóst og hún elskar að sýna okkur þau. Hún mætir oft í kjólum í anda húsmóðurinnar frá 1960 og það fer henni vel. Tískulöggan er hrifin af Scarlett og hvað hún er ánægð með brjóstin sín.

Stjörnur: 7 af 10



# Endalaus orka!

Yfir 200 bráðhollir ávaxta- og grænmetissafar

sem bæta,  
grenna  
og kæta



Loksins má finna í einni bók ljúffenga drykki þar sem hver og einn hefur sín sérstöku áhrif.

- fyrirbyggjandi og stuðla að bættri heilsu
- eiturefna- og vatnslosandi
- kjörnir fyrir smáfólkið
- frábær viðbót í veisluna

Endalaus orka er bók um holla lifnaðarhætti,  
fagurfræði og lífsgleði.



Ármúla 20 • s. 552 1122  
[www.salkaforlag.is](http://www.salkaforlag.is)

# Stórstjörnur í Hollywood



## 2. DANIEL CRAIG

Næsti James Bond er eldheitur leikari. Hann lék meðal annars í kvikmyndinni Layer Cake á móti Siennu Miller og munum við eflaust sjá meira af honum á næstu mánuðum.



## 3. ZIYI ZHANG

Ziyi kom fyrst fram á sjónarsviðið í Rush Hour 2 ásamt Chris Tucker og Jackie Chan. Þrátt fyrir ungan aldur hefur hún leikið í yfir 16 kvikmyndum, flestum kínverskum og japönskum. Ziyi var einnig í myndinni House of Flying Daggers sem vakti mikla athygli á síðasta ári. Nú hefur þessu gullfallega leikkona hrept titilhlutverkið í mynd Robs Marshall Memoirs of a Geisha. Þessi mynd mun skjóta henni upp á stjörnuhimininn í Hollywood.

## 1. BRANDON ROUTH

Brandon verður án efa sá heitasti á nýju ári. Hann mun koma til með að leika Súperman sem Christopher Reeve gerði ódauðlegan á sínum tímaþ Mun honum takast það? Svarið er já. Brandon Routh er nú þegar orðinn stjarna.

Asísk fegurð!

Súperflottur!

# ÞESSI ERU Á ALLRA VÖRUM Í HOLLYWOOD

5. J  
Fyr  
að  
Cer  
Die  
pes  
boð  
fyrir  
Dia





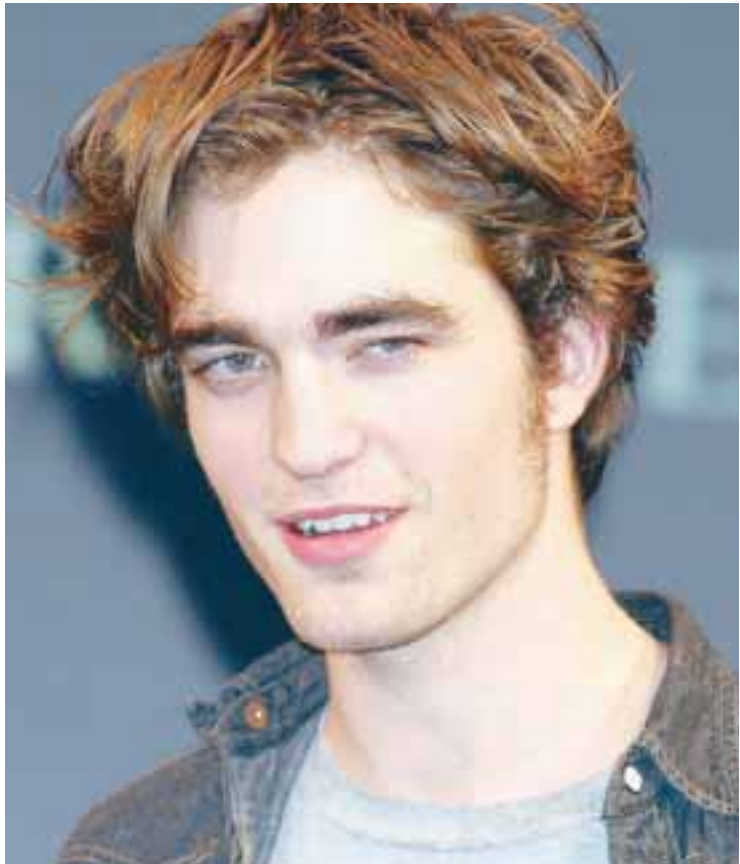
**5. JOY BRYANT**

Fyrirsætan fyrrverandi sem snéri sér að leiklist. Joy lék nýverið á móti 50 Cent í kvikmynd hans Get Rich or Die Tryin'. Það er óhætt að segja að þessi kona eigi eftir að fá fullt af tilboðum á næsta ári. Hver sagði að fyrir-sætur gætu ekki leikið? Cameron Diaz var nú einu sinni fyrrsæta.



**4. RACHEL MCADAMS**

Lék á móti kærastanum sínum Ryan Gosling í The Notebook. Þau voru reyndar ekki saman þá. Eftir það hefur hún leikið í kvikmyndum á borð við Red Eye, The Family Stone og gamanmyndinni The Wedding Crashers. Stelpan á eftir að láta mikið að sér kveða á þessu ári, enda gullfalleg og hæfileikarík. Rachel er komin til að vera.



**6. ROBERT PATTINSON**

Sló í gegn sem Cedric Diggory í Harry Potter og eldbikarinn. Bresku stelpurnar geta ekki hætt að tala um hversu sætur hann er og er líklegt að fann fái nóg að gera í Bretlandi á árinu.



**7. TERENCE HOWARD**

Terrence er á góðri leið með að verða einn heitasti leikarinn í dag. Hann hefur látið lítið fyrir sér undanfarin ár. En á síðasta ári lék hann í myndinni Hustle & Flow og vakti verðskuldaða athygli. Terrence hefur nóg að gera í dag og munum við sjá mikið af þessu kvennagulli á næstunni.



**8. NAOMIE HARRIS**

Gullfalleg og eldheit. Áhorfendur munu sjá hana á á hvíta tjaldinu í sumar í Miami Vice með Colin Farrell og Jamie Foxx. Fædd í Bretlandi og hefur átt góðan feril þar. Nú hefur hún fært sig yfir Atlantshafið og á eftir að gera góða hluti í Hollywood.



**9. VERA FARMIGA**

Hreppti aðalhlutverkið í nýjustu mynd Martins Scorsese, The Departed, þar sem hún leikur á móti Leonardo DiCaprio, Matt Damon og Jack Nicholson. Þessi mynd verður án efa stórmynd eins og allt annað sem Scorsese gerir og mun myndin færa Veru frægð og frama.



**10. SIENNA MILLER**

Hefur verið heit í rúmt ár en ekki endilega fyrir kvikmyndaleik heldur frekar fyrir nýstárlegan klæðaburð og það að vera kærasta Jude Law. En Sienna hefur nóg að gera á þessu ári og kemur meðal annars út Casanova með Heath Ledger, Camille og Factory Girl.

LÍFSSTÍLL

Nú er komið  
nýtt ár og  
kominn tími  
til þess að  
huga vel um  
sjálfan sig – ekki  
síst húðina.  
Hér & nú kíkti á  
nokkur góð krem  
fyrir konur á  
nýju ári.

**Þórdís Ingadóttir í  
Dekurhorninu**  
Byður upp á alhliða  
snyrtiþjónustu fyrir  
jafnt konur sem karla.

Það nýjasta hjá okkur er Eyesental-augngelið,“ segir Þórdís Ingadóttir hjá Dekurhorninu í Faxafeni 14. „Þetta krem er leyndarmál Hollywood-stjarnanna og nú er loks hægt að fá það á Íslandi.“ Með augngelinu er hægt að fá augnlyftingu án aðgerðar á aðeins nokkrum mínútum.

## ANDLITSLYFTING ÁN AÐGERÐAR

### LIFT-MASKI

Maskinn gefur árangursríka og fljótlega andlitslyftingu án skurðaðgerðar. Algjörlega unninn úr náttúrulegum hráefnum svo sem ávaxtakrafti, vítamínum, steinefnum og ensínum. Sem lyftandi meðferð er mælt með því að hann sé hafður á í 20 til 30 mínútur. Sjáanlegur árangur kemur í ljós eftir fyrsta skiptið. Þótt maskinn sé mjög öflugur er hann einnig mjög mildur og inniheldur ekki AHA-sýrur. Maskinn er tilvalinn fyrir fólk sem lifir í tímaskorti nútímasamfélagsins. Hægt er að nota hann hvar og hvenær sem er. Hann er kjörin heimameðferð á milli stofumeðferða þar sem auðvelt er að nota hann.



### EYESENTAL-AUGNGEL

Leynivopn Hollywood-stjarnanna er nú loksins fáanlegt á Íslandi. Á aðeins tveimur mínútum má sjá ótrúlegan árangur sem endist í allt að 10 klukkutíma og þér finnst þú hafa yngst um 15 ár.

Leynivopnið!

FYRIR

### LEYNIVOPNIÐ

Eins og sjá má sléttar augngelið vel úr húðinni og gerir hana unglegri.

EFTIR

FYRIR

EFTIR



# EITTHVAÐ FYRIR ALLA

Það er mikilvægt að fólk fái aðstoð hjá fagaðilum þegar það velur sér snyrtivörur,“ segir Jóhanna Kristófersdóttir í Lyfjum og heilsu í Kringlunni. „Það er sérstaklega mikilvægt að vanda valið þegar kemur að húðkremum.“ Í Lyfjum og heilsu í Kringlunni er boðið upp á mikið úrval af snyrtivörum í öllum verðflokkum, fördunarvörum, skarti, veskjum og sokkabuxum, auk almennrar hefðbundinnar smásölu með lyf.

„Í versluninni bjóðum við upp á bæði húðgreiningu og fördunarráðgjöf sem fólk ætti endilega að nýta sér til þess að geta keypt snyrtivörur sem henta,“ segir Jóhanna.



## HELENA RUBINSTEIN FORCE C-PREMIUM

Hentar vel fyrir þreytta húð. Orkugefandi rakakrem, fullt af C-vítamíni. Gefur grárrí og þreyttri húð ljóma og birtu. Kremið veitir mikinn raka, steinefni og C-vítamín eftir þörfum allan daginn.

## CHANEL SOLITUON DÉSTRESSANTE

Hentar fyrir viðkvæma og pirraða húð. Þetta er róandi kremlausn fyrir pirraða og erta húð. Kremið dregur saman hársæðar, róar húðina og dregur úr roða. Þetta krem má nota á ofnæmishúð og rósroða.



**Jóhanna Kristófersdóttir** Mælir með því að fólk vandi valið á húðkremum og nýti sér ráðgjöf fagaðila.



## ESTÉE LAUDER IDEALIST

Hentar best fyrir þurra húð. Undirkrem sem gefur húðinni fallega og slétta áferð. Kremið er mjög Gott undir farða og það gerir húðina silki-mjúka, lausa við þurrk og roða og húðliturinn jafnast út. Kremið má nota undir öll krem.



## BIOHERM BIO PUR

Krem fyrir blandaða húð. Kremið gefur húðinni raka allan daginn. Það dregur saman húðholur, róar húðina og heldur henni mattri allan daginn. Farði helst lengur á, án þess að húðin glansi.



# Sigrún Bender fegurðardrottning og flugmaður



**Veik fyrir skóm** „Þetta er nú bara brot af því sem ég á. Ég á örugglega með öllum strigaskóm og svoleiðis um 40 pör af skóm. Mér finnst það alls ekki slæmt en fólkinu í kringum mig finnst það slæmt. Sumir safna frímerkjum, aðrir safna skóm.“

**Skófrík!**

**Vakti mikla athygli** „Þessa kápu keypti ég fyrir Ungfrú Evrópu-keppnina. Hún er svo klassísk og gengur við allt. Ég notaði hana rosalega mikið úti og hún fékk mikla eftirtekt.“



**Glingur** „Þetta er samansafn af glingri hédan og þaðan. Þetta eru helst armbönd og eyrnalokkar, ég á ekki mikið af hálsmenum.“

Ég er að klára bóklega námið í Flugskóla Íslands. Verð vonandi búin í mars og þá tekur við verkleg þjálfun,“ segir Sigrún Bender fegurðardrottning og flugmaður. Hún er að vinna hjá Flugmálastjórn Íslands sem móttökuritari og í heildsölu um helgar. Hún segist þó fá frí um helgar ef veðrið er gott til þess að fljúga.

„Þegar ég var níu ára fór ég með mömmu og pabba til útlanda og fékk að fara inn í flugklefann. Þegar ég kom út sagði ég við mömmu og pabba að ég vildi verða flugmaður og ég hef ekki skipt um skoðun síðan. Þetta er eitt af því skemmtilegasta sem maður gerir. Og það er yndislegt að fá borgað fyrir það sem manni finnst skemmtilegt,“ segir Sigrún og brosir.

Sigrún reynir að eyða öllum sínum frítíma í háloftunum og klæðir sig þess vegna þægilega. „Þegar ég flýg er ég mest í gallabuxum en þegar ég var lítil var ég eingöngu í kjólum og mér finnst mjög gaman að klæða mig upp,“ segir hún.

„Ég vel mér yfirleitt eitthvað sem mér líður vel í og finnst flott en er ekki beint að grípa tiskuna. Ég tek mér minn tíma í að melta hana og gá hvort ég fíla hana. Aðalatriðið er að hún sé flott og að mér líði vel í henni,“ segir Sigrún.

Sigrún átti viðburðaríkt ár 2004. Vann Ungfrú Reykjavík og lenti í þriðja sæti í Ungfrú Íslandi. „Ég á gott safn af kjólum sem eru mjög flottir og vel gerðir. En maður notar þá ekki eins mikið og maður hefði vonað en ég á allavega alltaf eitthvað til þess að fara í fyrir fín tilefni. Það er aldrei að vita nema einhver erfi kjólana seinna meir,“ segir Sigrún og þegar hún er spurð um þennan viðburðaríka tíma segir hún einfaldlega: „Þetta var mjög skemmtilegur tími og ég sé alls ekki eftir honum en ég er mjög ánægð með það sem ég er að gera í dag.“

# SAFNAR SKÓM EINS OG AF





**Kasjál-lúkkið** „Þetta er svona kasjál klæðnaður, eins og maður er á virkum dögum. Mér finnst gallabuxur ótrúlega þægilegar og eru þær uppáhaldsflikin. Hundurinn heitir Nala og ég fékk hann í jólagjöf frá mömmu og pabba.“



**Rauðu skórnir** „Þessa hef ég notað rosalega lítið en þetta eru einu rauðu skórnir mínir. Ég er algjört skófrík og má segja að þetta sé minn veikleiki, að kaupa skó.“

**Flýgur í gallabuxum!**



**Skór frá Túnis** „Ég keypt þessa í Afríku þegar ég var í Ungfrú Evrópu. Allar myndatökur fóru fram í Túnis. Þeir eru handgerðir og sérstakir. Það eiga ekki allir svona og ég vil vil ekki vera eins og allir hinir. Held mjög mikið upp á þá.“

LÍFSSTÍLL

**Áramótatoppurinn** „Hann er úr Karen Millen. Ég keypti hann fyrir þessi áramót. Langaði í eitthvað í fínni kantinum og var í honum um áramótin.“



**Spariúr** „Þetta úr fékk ég í vinningi í Ungfrú Íslands-keppninni. Þetta er alveg spari, spari. Það er í fínni kantinum og ég á annað úr sem ég nota dagsdaglega.“



**Þægilegir pinnahælar** „Þessir skór eru líka úr Karen Millen. Ef ég er að versla mér eitthvað til þess að eiga til lengri tíma, finni fatnað, þá versla ég í Karen Millen. Ég held mikið upp á þessa búð.“

# DRIR SAFNA FRÍMERKJUM

# ÁRSSPÁ 2006

## Vatnsberi

(20. jan.–18. feb.)

- SVARTSÝNI
- TIL BAKA Í SAMSKIPTUM
- MIKIL SNERTIPÖRF

Satúrnusarfólki, eins og þér, er ráðlagt að leyfa sér ekki að vera svartsýnt í janúar, febrúar, mars og apríl 2006. Þú leitast vissulega við að lifa eftir skoðunum þínum og vilt geta gert allt sem þig langar til, með litlum fyrirvara og án þess að þurfa að eyða tíma þínum í réttlætningar en átt það til að vera svartsýn/n þegar hlutirnir ganga ekki upp eins og þú kýst. Satúrnus á það til að valda börnum sínum þunglyndi, tortryggni og svartsýni og þér er bent á að vísa slíkum tilfinningum alfarið á bug. Sérvitringur eins og þú falla reyndar ekki undir



neinar hefðbundnar skilgreiningar og það á vel við um stjörnu vatnsberans. En hæfileikar þínir fá svo sannarlega að njóta sín í byrjun sumars þegar þú tekst á við nýtt verkefni. Þú gleymir aldrei því sem þú telur nauðsynlegt í þágu málstaðar eða fyrir almannaheill og það styrkir þig í fyrrnefndu verkefni þar sem kraftur þinn eflist. Veittu þeim hugmyndum sem þú færð á árinu, sem í fyrstu virðast léttvægar, sérstaka athygli. Þetta á enn frekar við þegar þú ert að ræða mál er snerta nán kynni. Mundu að sektarkennd, ásakanir og ótti hverfa oft þegar þú skoðar hug þinn af einlægni. Þú leggur áherslu á heiðarleika árið framundan og veitir því til dæmis eftirtekt þegar þig langar að snerta einhvern (átt það til að hætta við á síðustu stundu). Næst hef-

urðu valkost, þú getur snert, eða sleppt því. Áttaðu þig líka betur á því þegar þú heldur aftur af orðum þínum. Opnaðu þig, eru einkunnarorð vatnsberans árið 2006.

## Fiskar

(19. feb.–20. mars)

- FULLIR AF TÖFRUM OG HREKKJUM
- MÓTTÆKILEGIR
- AUÐSÆRANLEGIR

Ráðviltur birtist fiskurinn í byrjun ársins. Sálarástand þitt er breytilegt og þú leitast við að stjórna því á uppbyggilegan hátt. Þegar líður að byrjun marsmánaðar nærðu að komast yfir eðlislæga löngun þína til að fórna þér stöðugt fyrir aðra. Þú gerir þér að sama skapi ljósa þá ánægju sem fólgin er í óeingingjörnu starfi en þó án þess að ganga á eigin hlut. Þér er líkt við Dóróteu í Galdrakarlinum frá Oz: Full/ur af hrekkjum og töfrum. Veröld þín er nefnilega full af tilfinningalegum stormsveipum. En þú munt hafa fulla stjórn þegar sumarið hefst og verður sérstaklega móttækileg/ur og **nærð að virkja dulræna krafta þína**. Þú ert einstaklega góð/ur í samskiptum án orða allt árið framundan (dulrænn og öflugur kostur í fari þínu sem þú mættir nýta alfarið til hjálpar öðrum) en þar af leiðandi ræðir þú allt of sjaldan tilfinningar þínar sem skipta ekki síður máli. En þar sem þú ert að slíta þig árið 2006 frá óheilnæmum hlutum í fortíð þinni, þarft þú að leggja áherslu á að tjá þig með orðum í meira mæli. Þú getur komist hjá erfiðleikatímum (febrúar) á tilfinningasviðinu með því að leyfa ástvinum að deila með þér í meira mæli og ræða málin. Stundum þarf maður að taka á honum stóra sínum ef maður er með **opið hjarta eins**





Nú er nýtt ár gengið í garð og margir velta fyrir sér hvað það muni bera í skauti sér. Spámaður.is las í stjörnurnar fyrir lesendur Hér & nú.

# HVAÐ GERIST Á NÝJU ÁRI?



**og þú.** Þá er mikilvægt að leyfa sér ekki að fá samviskubít þó öðrum líði illa yfir eigin vandræðum. Þú getur ekki bjargað heiminum. Hættu að leyfa aðstæðum að draga úr þér máttinn, bæði í einkalífi og starfi. Þú mættir efla sjálfð frá og með deginum í dag með því að leggja þig fram við að verjast með því að draga þig svolítið út úr hringiðunni, taka hæfilega þátt í lífi annarra, auðsýna þörfum annarra samúð og hluttekningu en án þess að gleyma þínum eigin þörfum. Ef einhver af stjörnunum skilur heildina, þá ert það þú. Þú veist að það er oftast ekki erfitt að læra í jarðneskum skóla og að allt hefur tilgang. Á hverri stundu getur hjartað lokist upp og nú, árið framundan, er komið að þér að **hlusta á hjarta þitt** og gerast áhrifavaldur í lífi þínu.

## Hrútur

(21. mars–19. apríl)

- ÁSTRÍÐA
- HLUTTEKNINGARLEYSI
- ÖNÆRGÆTNI

Af því að minnst er á að þú stýrir orku þinni árið framundan er fróðlegt fyrir þig að vita eilítið um sál þína og hvaðan hún kemur ef þú ert opin/n fyrir því á þessum tímamarki í lífi þínu. Þegar vitund þín svokölluð tjáir sig skiptist hún hvað eftir annað. Þegar hún hefur skipst að því marki að meiri þroska eða meðvitund er ekki að finna, þá leitar hún sameiningar og þá fæðist ný sál. Þú ert fær um að gera þér ljóst að guðdómleikinn er innra með þér og allt í kringum þig. Lærðu meðvitað árið framundan að upplifa hann. Þú tilheyrir Marsfólki sem segir að Mars er áhrifastjarna þín árið 2006. Umtöluð stjarna sýnir þér leiðast í byrjun árs en sem maki og félagi ert þú flókin/n, kröfuhörð/-harður og



ástríðufull/ur. Fyrstu þrjá mánuði ársins áttar þú þig á því að það er nauðsynlegt fyrir þig að læra að næra sjálfa/n þig og aðra á dýpsta sviði tilfinninga þinna en gleymir að sýna nærgætni ef þú finnur fyrir þrýstingi úr umhverfi þínu. Þú kýst að upplifa virðingu, næmni og jafnrétti og árið framundan heillar þú nánast hvern sem verður á vegi þínum sökum vellíðunar og góðs jafnvægis. **Ástin blómstrar og þú ert ástfangin/n og elskar af öllum mætti.** Þú virðist taka lífsgildi þín til algerrar endurskoðunar, hlustar betur og þar af leiðandi nærðu ásættanlegum árangri bæði faglega og tilfinningalega. **Árið er þitt.** Þú viðurkennir og afhjúpar meira að segja viljug/ur bældan veikleika þinn en til að verða sterk/ur þarft þú að viðurkenna eig-

inleika þína. Með hægðinni þarft þú að horfa inn á við og sjá það sem eflir þig og stýrir orku þinni og krafti.

FRAMHALD Á NÆSTU OPNU

# ÁRSSPÁ 2006

## Naut

(20. apríl–20. maí)

- VELMEGUN
- RÁÐSNILLD
- GÓÐ, ÖFLUG ORKA

Heillaríka áhrifastjarnan Venus eflir nautið árið framundan svo um munar. Þessi stjarna eflir ráðsnilld þína. **Pú nærð einfaldlega því sem þú þráir** svo góð orka birtist hérna samhliða Venus. Undir kuldalegu og fálátu yfirborði hefur þú nánast heilt vopnabúr til að heilla fólkið sem þú kýst að elska og hlúa að. Þetta er stórmerkilegt því slíkt sést ekki í fari annarra stjörnumerki á árið 2006. Þessi **óskiljanlegi kraftur einkennir þig árið framundan.** Þú hefur einnig áberandi ríka þörf fyrir að aðrir þarfnist þín.

Íhaldssemi einkennir stjörnu þína á nýju ári. Þú kýst að nota auðlindir jarðar skynsamlega og þú virðist leggja þig fram við að spara peninga því íhaldssemi þín krefst þess að til sé sjóður ef í nauðir rekur. Hæfileiki þinn til að græða peninga er óþrjótandi árið 2006. Það er eins og loksins líti draumar þínir dagsins ljós. Markmiðin verða að



veruleika og þú fagnar í faðmi ástvina þegar laufin falla. Þú kemur auga á gróðaleið þar sem aðrir sjá aðeins örvæntingu. Þú virðist hafa ákveðið að byrja mjög smátt en ef þú ert nógu ákveðin/n getur þú á endanum

staðið uppi með stórfyrirtæki. Þörfin fyrir snertingu er vægast sagt sterk árið 2006 í nautinu. Þú kýst að nota snertiskynið til að tjá tilfinningar þínar í garð annarra. Sé þér neitað um ástúð og þú upplifir höfnun sölnar þú líkt og blóm. Lífsgleði þín minnkar einfaldlega ef ástúðin minnkar í þinn garð, segðu elskunni þinni þetta á auðskilinn máta og þú færð notið þín í faðmlögum og umhyggju.

## Tvíburi

(21. maí–21. júní)

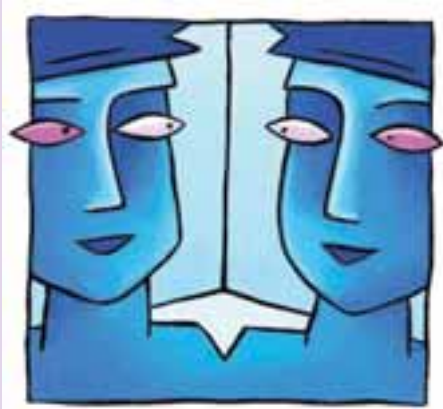
- SKEMMTILEGUR
- DYNTÓTTUR
- ORÐHEPPINN

Hér ertu nánast óútreiknanleg/ur, ef marka má tvíburann árið 2006. **Alltaf ertu einu skrefi á undan öllum** og hjá þér má alltaf búast við því óviðbúna og sannleikurinn er reyndar sá að þú veist ekki og vilt ekki vita hvað þú gerir næst. Fyrri hluta ársins lifir þú nánast á orðheppni þinni og heillandi framkomu. Þó illt sé í efni finnur þú snjalla og framkvæmanlega lausn á öllu, í hvaða aðstæðum sem er. Börn Merkúrs eiga auðvelt með að ná takmarki sínu og það á við þig árið framundan því Merkúr sýnir þig ævintýragjarna/n og þar af leiðandi færán um að komast þangað sem þú ætlar þér. Þegar sumarið gengur í garð byrjar þú að viðurkenna raunveruleikann sem við blasir og það hjálpar þér vissulega í átt að fyrrnefndu takmarki. Þú leitast við að lesa á milli línanna og ert mjög klár í því sem þú tekst á við. Í júníbyrjun árið 2006 hugsar þú hraðar en áður og hugur þinn birtist á fleygiferð. Þú ert sneggrí í hugsun en flest önnur merki í dýrahringnum og hefur að kjörorði: Hér í dag, farin/n á morgun –





# HVAÐ GERIST Á NÝJU ÁRI?



## Krabbi

(22. júní–22. júlí)

– TILFINNINGAGÁTTIR OPNAST  
– UPPTEKIN/N AF UNDIRSTÖÐUM LÍFSINS  
– HÆTTIR AÐ VANMETA EIGIN  
TILFINNINGAR

Það er ástæða til að fjalla örliðið um tunglið áður en árið framundan er skoðað hjá stjörnu krabbans því það hefur áhrif á tilfinningar þínar og viðbrögð þín gagnvart umhverfinu. Tunglið er orlagastjarna þín og það virðist stundum koma þér úr jafnvægi ef **þú hugar ekki vel að heilsu þinni** og innra jafnvægi. Árið framundan ertu tengd/ur tunglinu. Í Biblíunni er til dæmis tunglinu líkt við tré lífsins.

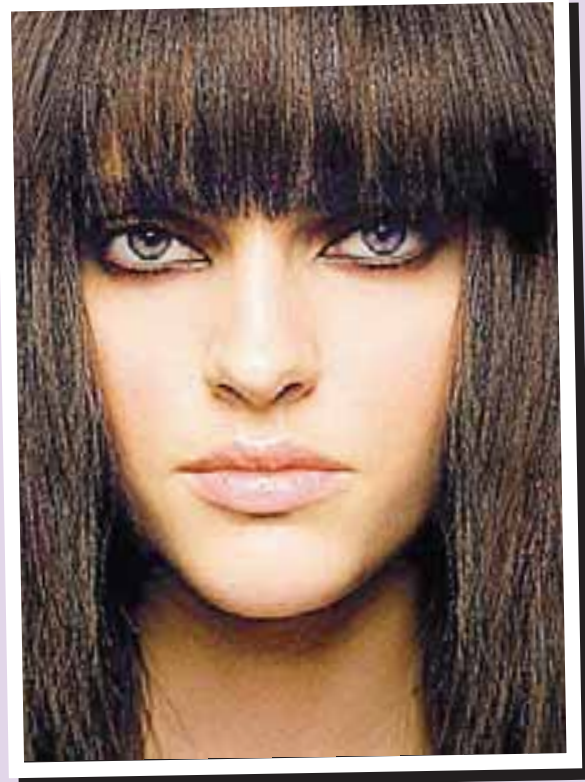


Krabbinn er í raun lífsins tré og forðabúr annarra á líkamlega sviðinu ef við notumst við myndlíkingar hérna. Þú ert upptekin/n af því sem skiptir mestu máli: Húsaskjól, mat, æxlun. Tilfinningalíf þitt verður kröftugra en þú átt von á árið 2006 og þá kröftugra en vitsmunalegar og röklegar hvatir. Hugaðu vel að þessu og leyfðu þér að virkja þig á tilfinningasviðinu með því að opna þig betur og segja hvað býr í brjósti þínu í raun og veru. Leyfðu þér fyrir alla muni að vera rómantísk/ur og ástríðufull/ur í garð elskunnar þinnar. Þú átt það til að vanmeta tilfinningar þínar og það sem sálin segir þér nánast daglega. **Þú, sem ert svo gefandi, átt það til að halda aftur af þér** og hefur gert það síðasta árið (2005) og nú er komið að því að þú hættir að vernda þig tilfinningalega. Með tímanum getur sjálfsvernd þín orðið að skel sem hindrar aðgengi og útfæði. Þótt öllum öðrum virðist þú vera sjálfsörudd/ur ert þú vis til að festast í sama hræðilega farinu sem aðeins þú og maki þinn eða ástvinur þekkja. Breyttu því meðvit- að því tilfinningagáttir þínar opnast á nýju ári.



svo þú skalt búa þig undir maraþonskock árið framundan. Nú er minnst á hraða í ársspánni þinni og að þú náir takmarki þínu meðal annars. Nú kannst þú að velta fyrir þér hvers vegna ársspáin gefur alltaf loforð um hið góða í þínu tilfalli. Hvers vegna segir Spámaður.is alls ekkert um myrkríð?

Svar: Einfaldlega vegna þess að það er ekki til frá mínum bæjardrym séð. Þú ert að læra og mátt ekki gleyma að **trú þín er svakalega máttug**. Þú ert ljósið og mikil vitsmunavera. Þú ert að komast að því hver þú ert og hvernig þú varst leidd/ur inn í þennan efnisheim. Trúðu á þig árið 2006 og þá lifna þrjár þínar við.



FRAMHALD Á NÆSTU OPNU

# ÁRSSPÁ 2006

## Ljón

(23. júlí–22. ágúst)

- KRÖFUHARKA
- UPPSKERA
- ÁLAG FRAM Á VOR

Uppspera er lykilorð ljónsins árið 2006. Það uppsker hins vegar eingöngu og alfarið í samræmi við trú sína. Þú leitar sannleikans miðað við áhrifastjörnu þína, sólina. Sólin eflir mikla hugsuði sem fæddir eru undir stjörnu ljónsins. Hugsuðina sem leggja sig fram við að aðgreina sannleikann í þá veru að kryfja hann eins og þú.

**Kröfuharka þín virðist ekki dvína árið framundan** heldur þvert á móti mun hún magnast. Þú vilt hafa allt eftir þínu höfði og þó þú vitir ekki alltaf af því þá vilt þú að aðrir sýni blíðuhót sín og vináttu á sama hátt og þú sjálf/ur. En þú ert góður stjórnandi og ættir að virkja hæfileika þína til að leiða góðan hóp af fólki sem þú starfar með eða fyrir en þú þolir ekki smáatriði eða rútínu (mátt huga að því og leggja þig örliðið betur fram við að sýna umburðalyndi í þeim efnum framan af vetri).

Leiðtogi: Þú kannt vel við að stjórna fólki og verkefnum og ert lagin/n við það; en eins og fyrr segir er þér meinilla við að sjá um smáatriðin. Þú ert klár að finna fólkið sem þú getur látið taka að sér öll þau smáatriði sem þú neyðist til að kljást við og vinnur yfirleitt best þegar þú hefur lið til að sjá um þau.

Manneskjan sem er þér kær upplifir rausnarlegan félagar að því tilskildu að hún komi fram við þig eins og þú býst við og óskar. Árið 2006 þarft þú **sífeltilt aukaathygli** og enn meiri þegar þú ert undir álagi sem virðist einkenna þig í febrúar og mars á vinnustað þínum.

Þú finnur að **gullna keðja kærleikans er eilíf** og veist að þitt hlutverk er ekki að breyta þeim sem þú umgengst heldur leiðbeina og styrkja. Þú býrð yfir innra jafnvægi sem er



## Meyja

(23. ágúst–22. sept.)

- HREYSTI
- ÚTSJÓNARSEMI
- VERÐMÆTASKÖPUN

Merkúr eflir þig líkamlega fram í október. Lífsþróttur er einkenni stjarnanna sem Merkúr hefur sterk áhrif á og það virðist lýsa þér árið 2006. Góð heilsa, andleg og líkamleg. Þú ert í raun sjálf/ur huglæknir, að því tilskildu að þú beinir orku þinni í réttan farveg – sálrænni, andlegri og líkamlegri. Þú hefur hæfileika til þess. Einnig er komið inn á viðskiptahliðina hjá Merkúr en Merkúrfólk svokallað er **slyngt í rekstri** og fært um að gera mikið úr nánast engu með mögnuðu hugviti, útsjónarsemi og óbilandi dugnaði.

Þegar vorar opnast nýjar dyr fyrir fólki sem fætt er undir stjörnu meyju og það kemur hvorki dugnaði né vitsmunum við heldur mun það líta í eigin barm og huga betur að því hverju það byggir líf sitt á og hvað veitir því raunverulega gleði. Eins og fyrr segir mun margt skýrast fyrir þér árið framundan ef þú ert borin/n í heiminn undir stjörnu meyju sem stýrt er af Merkúr.



þinn mesti styrkur og það kemur sér vel því gildin breytast hratt hjá þér árið framundan. Vertu viðbúin/n velgengni á ógnarhraða.



# HVAÐ GERIST Á NÝJU ÁRI?



Sköpunargleði meyju er einnig áberandi fram í október. Mesta gleði þín felst í því að skapa og þú **gefur ímyndunarafli þínu lausan tauminn** (loksins). Þú leyfir hugmyndaflugi þínu að leika lausum hala og einmitt þá ertu fær um að njóta þín að fullu – að ekki sé minnst á þegar þú getur lifað af því og skapað verðmæti sem uppfyllir þarfir annarra. **Ástríðublossar** þínir gætu komið þér á óvart árið framundan. Hér skortir vissulega ekki neistann þegar tilfinningar meyju eru teknar fyrir. Bestu samböndin fyrir þig eru þau þar sem báðir aðilar vinna við eitthvað sem þeir **elska og hittast eftir samkomulagi**. Þú gætir viljað hafa nákvæman samning um það hvernig, hvenær og í hvaða tilgangi þú og elskhugi þinn komið saman. Sýndu viðleitni og skilning og þá fer allt eins og þú óskar þér.

## Vog

(23. sept.–23. okt.)

- **FEGRUNARVERKEFNI**
- **VERK BREYTIR ÝMSU**
- **GOTT SKAP OG HÁTTVÍSI**

Áður en þú lest ársspána þína langar mig aðeins að koma inn á neikvæða orku. Þótt neikvæð orka virðist ekki renna sömu slóð og náttúrulegumál kærleikans er hún samt til staðar í efnisheiminum sem við lifum í. Þú hefur eflaust leitt hugann að þessu síðasta ár ef marka má vogina hér. Án þessarar umtöl-uðu orku gætum við ekki valið á milli myrkurs og sólar, er það?

Þú ert ein/n af þeim sem velur **ávallt ljósið**, kærleikann og sannleikann og það er einstakur og fagur eiginleiki í fari þínu. Þú leitar ljóssins og skuggarnir sem verða á vegi þínum hafa alls engin áhrif á þig. Þú treystir á þá leiðsögn sem þú færð, en skilur hana ekki endilega alltaf en þú veist hins vegar innra með þér að þú verður að sannreyna hana og **hlusta af alhug á undirmeðvitund þína**.

Hlustaðu á það sem sagt er og leyfðu hjarta þínu og þinni innri visku, innsæinu, alltaf að hafa úrslitavaldið. Ekki taka við því sem þér finnst ekki rétt. Sú ábyrgð verður aldrei frá þér tekin. Treystu þeim hluta árið framundan. Snúum okkur nú að ársspánni þinni:

Örlagastjarna þín Venus hefur áhrif á þig sem og stjörnu nauksins árið 2006 og hún segir að þú, sjöunda merkið í dýraringnum, öðlast geysilega reynslu í samskiptum þínum fram að vetrartíð. Verk sem þú tekst á við árið 2006 leiðir til vaxtar hjá þér og opnar þér leið til að finna tilgang þinn, þínar eigin þarfir og þinn eigin sannleika. Umtalaður verk er gjöf frá umhverfinu til þín. Þú tengist listum, hugvís-indum, fegrunar-verkefnum því áhugi þinn á ásýnd hluta er geysilegur. Skreytingar og breytingar eiga vel við þig. Háttvísi þín er tekin fyrir fyrri hluta ársins. Þú ert fullnuma í háttvísi og notar hana vel árið 2006. Margar þeirra aðferða sem þú



lærðir í bernsku koma þér vel. Þú hefur skilning og samúð og stillir skapofsa þinn á aðá-unarverðan máta. Vinir þínir meta að verðleikum **töfra** þína og gott skap og fyrirgefa þér eflaust skyndilega árásgjarni sem á það til að 'poppa' upp endrum og eins og þá sér í lagi þegar álag einkennir þig en það gerist ekki oft árið framundan því þér liður vel og **ástin umlykur þig**. Líf þitt færirst með hverjum deginum til betri vegar.



FRAMHALD Á NÆSTU OPNU

# ÁRSSPÁ 2006

## Sporðreki

(24. okt.–21. nóv.)

- ÞRAUTSEIGUR
- DULRÆNN
- ÁSTRÍÐUFULLUR

Mars hefur umtalsverð áhrif á stjörnu þína árið framundan á tilfinningasviðinu. Áhrifastjarna þessi sýnir athafnasemi þína með eindæmum öfluga þegar vorar. Þú þarft hins vegar að læra að þekkja þig sjálfa/n út í ystu æsar og mátt ekki vænta of mikils af fólkinu sem þú elskar. Það er engu líkara en að í þér búi **ævarandi eldur** sem heldur þér stöðugt vakandi fyrir dásemdum lífsins. **Pú þrjár frelsið og að lifa óheft/ur.** Áttunda stjörnu-merkið þitt er stöðugt vatn og það segir til um ástarhita, styrk sem þú þarft reyndar að stýra vandlega og ekki síður ákveðni þinni. Stöðugi hlutinn þinn veitir þér þrautseigu. Einnig er þér stjórnað af Plútó en eins og þú veist er hverju merki stjórnað af plánetu og áhrifum hennar og það er sérstaklega skoðað hjá okkur þegar árið framundan er tekið fyrir. Plútó ræður mestu í lífi sporðrekans þegar sumarið gengur í garð (mailok). Sterk afstaða Plútós til þín eflir dul-sæi þitt svokallað en dulræna hliðin þín fær þig til að sjá hulinn tilgang í hverjum harmleik, ef svo má að orði komast. Í byrjun árs blæst þú á rök. Þú átt það til að fara út í öfgar þegar ástin er annars vegar fyrstu þrjá mánuði ársins. Hér er auðlesið að þú hefur hlið, sem kemur fram í febrúar–marslok, sem er áberandi hungruð og sterk. Sú hlið virðist einnig vera árátugjörn, ráðrik og eigingjörn. Marsfólk er ákveðið en í þessu tilfelli birtist drekinn skynugur, flókinn og á í dálitlum vandræðum með tilfinningar sínar. Þú hugar árið 2006 að því fyrir hvað þú stendur og hvert hlutverk þitt er í þessu lífi og það er góður kostur því þá ertu að læra og leitast við að þroskast í rétta átt. Þú upplifir þína eðlisægu þrá mjög sterkt og hún er dásamleg. Þú horfir á allt með kærlig og hlustar þegar þú ert róleg/ur og í góðu jafnvægi árið framundan. **Sérhvert andartak í lífi þínu er verkefni þitt.** En sá sem fer ótroðnar slóðir eins og sporðrekin er ekki endilega auðveldi daga. Hvort sem þú verður mikill leiðtogi þetta ár eða ekki þá



birtist þú einmana. Því þú átt það til að vera á undan þinni samtíð og breytist líka svo ört að aðrir eiga stundum erfitt með að halda í við þig. Þegar vetur konungur gengur í garð koma fram breytingar á lífsstíl þínum: einhvers konar endurfæðing eða áherslubreyting sem hefst innra með þér og þú tileinkar þér með réttu hugarfari. Hjarta þitt leiðir þig í rétta átt. Hér á sér stað vöxtur og góð upplifun.

## Bogmaður

(22. nóv.–21. des.)

- HULUNNI SVIPT AF OG ÞÚ OPNAR HUGANN
- ALLT Í LÍFI ÞÍNU LÝTUR LÖGMÁLUM
- PROSKAST Í RÉTTA ÁTT

Þú skalt ekki trúa því eitt andartak að þú hafir fæðst fyrir tilviljun. Allt lýtur reglu og með tím-anum verður þér það ljóst. **Pú tekur stórt skref í þroska þínum árið 2006** því það er eins og einhvers konar hulu verði svipt af þér fyrstu þrjá mánuði ársins. Henni (umtöluð hula) verður svipt frá og vitund þín þenst út og þú sérð lífið í heild sinni, í öðru ljósi. Þú áttar þig á þeirri staðreynd þegar vorar að þú berð veldissprotta takmarkalauss mættar. Ástæðan fyrir því að ársspáin þín hefst svona er sú að undanfarið ár virðist stjarna bogmanns hafa haft tilhneigingu til að missa sjónar á tilgangi lífsins (getur verið lítilsháttar en það hefur komið fyrir oftast en einu sinni). Júpiter hefur áhrif á þig þannig að þú iðar af lífi til líkama og sálar. Dýrsleg orka þín eflist og þú leggur í ferðalag af skyndilegri hugdettu fyrir vetrarkomu. En þú ert ekki bara ferðalangur með **brennandi áhuga á lífinu** heldur ertu stálminnug/ur á staðreyndir. Þú virðist átta þig á því veturinn framundan að ferðalög geta víkkað út meðvitund þína og þannig hjálpað þér að setja þér mark í lífinu. Of oft verða þessi ferðalög þunn afsökunarblæja af þinni hálfu til að vísa ábyrgð og/eða leiðindum á dyr.





# HVAÐ GERIST Á NÝJU ÁRI?



## Steingeit

(22. des. – 19. jan.)

- EFLIST ÞEGAR LÍÐA TEKUR Á ÁRIÐ
- LÁNSEMI ÁBERANDI
- SÆTIR SIGRAR

Hér er minnst á Satúrnus og **sálufélaga** þegar árið framundan er skoðað hjá fólki fæddu undir stjörnu steingeitar. Hið síðarnefnda er umræðuefni sem má ræða endalauzt. Þegar talað er af sannleika er sú manneskja hins vegar ekki til sem er ekki sálufélagi þinn. En ef steingeitin þráir maka eða elskhuga árið 2006 er ekki gott að hún temji sér áhugaleysi meðan hún bíður eftir að samband komist á eða fólk sem hún kys að tengjast tilfinningalega verði á vegi hennar. Ef þú sýnir óskum þínum áhugaleysi rætast þær aldrei.

Satúrnus, áhrifastjarna þín, eflir þig þegar þú lítur í kringum þig árið framundan. Þú hreinsar til á tilfinningasviðinu, skoðar hvar ótti þinn leynist eða höfnunin, afneitunin, gagnrýnin og



dómharkan sem beinist jafnvel að þér sjálfri/sjálfum. Þú stígur dansinn í mars og þér líður vel, áhrifastjarna þín, Satúrnus, sér til þess. Heilsa þín og hamingja eflist 2006. Þú ert kannski ekki 100 prósent örugg/-ur með framgang verkefnis í upphafi árs en það rætist úr því.

Þú ert lánsöm/lánsamur og þig **hungrar** í

**lífið** og sigurinn er sætur í þínum huga. Þar sem þú ert fædd/ur á myrkustu dögum vetrar þarfnast þú sólarljóssins í ríkum mæli og leit- ar þar af leiðandi uppi félagsskap fólks sem er jákvætt, uppbyggjandi og ástríkt. Þú kemst yfir regnbogann árið 2006.

# SPURNINGAKEPPNI



**Spurningakeppni fræga fólksins heldur áfram. Ásgeir Kolbeinsson virðist ósigrandi en núna mætir hann Guðmundi Steingrímssyni.**

1. Helgi Þór Arason eignaðist kærustu á árinu. Hver er besta vinkona hennar? „Er það ekki hún Hildur Vala?“

2. Hvað heitir ný plata Sign? „Bíddu nú við. Ég er sennilega með þetta hér í bunkanum hjá mér. Jú, hún heitir Thank God for Silence.“

3. Hvað kallar Unnur Birna Vilhjálmsdóttir sig á ensku? „Ég segi Júní-börn.“

4. Hvað heitir nýr stjórnarformaður Símans? „Nei, nei, ég er ekki með þetta.“

5. Hvað heitir fyrrverandi kona Þorsteins í Kók? „Lilja eitthvað. Skrýtið eftirnafn, Anna Lilja -sen eitthvað.“

6. Knattspyrnumaðurinn George Best lést á árinu. Númer hvað var treyjan hans hjá Manchester United? „Eigum við ekki að segja 7?“

7. Hver lenti í þriðja sæti í síðustu Idol-seríu? „Davíð Smári Harðarson.“

8. Hvaða stórhljómsveit hætti við tónleika á Íslandi í sumar? „Þetta var þarna í Höllinni. Þetta á ég að vita. Jú, þetta var Velvet Revolver.“

9. Hvaða meðlimur Skítamórala er sá eini sem er á laus? „Það hlýtur að vera Hanni, hann er alltaf á lausu.“

10. Hvaða fræga söngkona flúði land á árinu og flutti til London, þar sem eiginmaður hennar vinnur við gullsmíði? „Það er Leoncie maður! Hver önnur?“

11. Hvað heitir strákurinn sem Ásdís Rán og Garðar Gunnlaugs eignuðust fyrir skömmu? „Hann er Garðarsson.“

12. Hvaða söngkona syngur lagið Nine Million Bicycles? „Það er Katie Melua.“

13. Hver var elsti meðlimur Spice Girls og hvaða krydd var hún? „Það var hún Geri Halliwell og var hún ekki Scary Spice?“

14. Hvað er Gunnar Lárus Hjálmarsson gamall? „Hann hlýtur að hafa átt stórafmæli. Segi að hann sé fertugur.“

15. Hver er Ágústa Eva Erlendsdóttir? „Hún er Sívía Nótt.“



**RÉTT SVÖR**

1. Hildur Vala Einarsdóttir 2. Thank God For Silence 3. U.B. (Jú.Bí.) 4. Lýður Guðmundsson 5. Anna Lilja Johansen 6. 7 og 11 7. Davíð Smári Harðarson 8. Velvet Revolver 9. Jóhann Bachman 10. Leoncie 11. Hektor Bergmann 12. Katie Melua 13. Geri Halliwell, Ginger Spice 14. 40 15. Sívía Nótt.

# Ásgeir Kolbeinsson



# FRÆGA FÓLKSINS

1. Helgi Þór Arason eignaðist kærustu á árinu. Hver er besta vinkona hennar? „Ekki hugmynd.“

2. Hvað heitir ný plata Sign? „Heitir hún ekki bara Sign?“

3. Hvað kallar Unnur Birna Vilhjálmisdóttir sig á ensku? „U.B., eins og UB-40.“

4. Hvað heitir nýr stjórnarformaður Símans? „Er það ekki hann Lýður Guðmundsson?“

5. Hvað heitir fyrrverandi kona Þorsteins í Kók? „Það held ég bara að ég hafi aldrei vitað.“

6. Knattspyrnumaðurinn George Best lést á árinu. Númer hvað var treyjan hans hjá Manchester United? „Var hann ekki alltaf númer 10?“

7. Hver lenti í þriðja sæti í síðustu Idol-seríu? „Veit það ekki, ég sá það ekki.“

8. Hvaða stórhljómsveit hætti við tónleika á Íslandi í sumar? „Það var Velvet Revolver.“

9. Hvaða meðlimur Skítamóralis er sá eini sem er á laus? „Ef ég vissi þetta, þá

væri eitthvað að mér. Ég segi Gunnar Ólason.“

10. Hvaða fræga söngkona flúði land á árinu og flutti til London, þar sem eiginmaður hennar vannur við gullsmíði? „Það veit ég ekki.“

11. Hvað heitir strákurinn sem Ásdís Rán og Garðar Gunnlaugs eignuðust fyrir skömmu? „Heitir hann ekki bara Sverrir?“

12. Hvaða söngkona syngur lagið Nine Million Bicycles? „Þetta á ég að vita. Það er sú sem er að koma hingað. Kalúa, nei, Katie Melua.“

13. Hver var elsti meðlimur Spice Girls og hvaða krydd var hún? „Var það ekki hún Ginger Spice, Geri Halliwell?“

14. Hvað er Gunnar Lárus Hjálmarsson gamall? „Er hann ekki bara fer-tugur?“

15. Hver er Ágústa Eva Erlendsdóttir? „Það er Silvía Nótt.“

**Ásgeir Kolbeinsson – 11 rétt**

**Guðmundur Steingrímsson – 7 rétt**

Ásgeir heldur sigurgöngu sinni áfram og kom það því í hlut Guðmundar að skora á einhvern. „Ég skora á hann Sigmar Guðmundsson í Kastljósinu.“

vs. Gummi Steingríms





LÍFSSTÍLL

**RAGNHILDUR STEINUNN JÓNSDÓTTIR**

Hún fór vel af stað í nýju frábæru Kastljósi í lok síðasta árs. Á nýju ári á Ragnhildur bara eftir að bæta sig og festa sig enn betur í sessi á RÚV. Kæmi ekki á óvart að hún fengi sinn eigin þátt enda frábær sjónvarpskona. Hún verður sífellt öruggari og á eftir á slá í gegn á árinu.

**GUÐJÓN VALUR SIGURÐSSON**

Hann er einn af bestu handboltaleikmönnum Þýskalands og lykilmáður í íslenska landsliðinu. Hann á eftir að vera áberandi á Evrópumeistaramótinu sem verður haldið á árinu. Kæmi ekki á óvart að landsliðið næði langt og hann yrði lykilmáður í þeirri vengingni. Besti handboltamaður Íslendinga í dag og er sífellt að bæta sig.

**MUGISON**

Það þarf engan snilling til þess að skyggast inn í framtíð Mugisons til að sjá sigra. Hann er hlaðinn hæfileikum og kemur vel fyrir. Nýjasta afrek hans er tónlist í kvikmynd Baltasars Kormáks, A Little Trip to Heaven. Sama hvaða skoðun menn hafa á myndinni, allir virðast sammála um að tónlistin sé frábær. Hann á eftir að færa út kvíarnar og jafnvel leyfa fleirum að njóta hæfileika sinna.



# HVERJIR EIGA EFTIR AÐ STANNA



**ANÍTA BRIEM**

Leikkonan sem leikur úti í heimi. Ef einhver íslensk leikkona á eftir að gera góða hluti er það Aníta Briem. Hún leikur nú í þáttum sem heita The Evidence og eiga eftir að vera heitir á árinu. Kæmi ekki á óvart að hún myndi skjótast hátt upp á stjórnuhimininn.

**BOLLI THORODDSEN**

Ungpólitikusinn sem lét heldur betur heyra í sér á árinu. Hann náði níunda sætinu í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins og á því góða möguleika á að komast í borgarstjórn. Hann á mikið fylgi hjá ungu fólki og á eftir að vera áberandi í borgarmálunum á árinu.

**SILJA MAGNÚSDÓTTIR**

Feimna ljósmyndastelpa sem hefur tekið allar flottustu myndirnar á árinu. Silja hefur stimplað sig heldur betur inn á árinu og á bara eftir að vinna á. Ekki kæmi á óvart að hún fengi að mynda eitthvað fyrir erlend tímarit. Hún er hæfileikarík og á eftir að ná langt.



Nú þegar nýja árið er gengið í garð velta menn fyrir sér hvað muni gerast. Hvað verður um stjórnur ársins 2005 og hverjir eiga eftir að slá í gegn á árinu? Hér & nú tók saman lista yfir þá sem eiga eftir að vera áberandi og þá sem eiga eftir að draga sig í hlé.



# STANDA SIG VEL Á ÁRINU?

## ÓLI GEIR, HERRA ÍSLAND

Ólafur Geir Jónsson komst aðeins í kastljósið seint á árinu. Hann vann keppnina Herra Ísland og er sjóðandi heitur á netinu. Óli Geir er ein af nýju stjórnunum á Sirkus og verður með þáttinn sinn Splash tv sem hefur slegið í gegn. Það má kannski deila um hvort hann eigi eftir að standa sig vel en hann á allavega eftir að vera áberandi á árinu.

## VINSÆLDIR ÞESSARA DALA



### STRÁKARNIR

Þeir stóðu sig ekki eins vel og áður á seinni hluta ársins. Eftir að þeir fóru yfir á Stöð 2 hafa þeir ekki náð sér á strik. Kæmi ekki á óvart að þáttur þeirra yrði blásinn af. Sveppi gæti þó slegið í gegn á árinu í nýrri barna-sýningu.

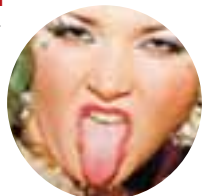
### EGILL „GILLZENEGGER“ EINARSSON

Hann á eftir að róa sig mjög á árinu. Gæti þó virkað vel í sjónvarpinu en ómögulegt er að segja með Biblíu fallega fólksins sem kemur út á árinu. Hann á eftir að taka meðvitaða ákvörðun um að draga sig úr sviðsljósinu en um leið á hann eftir að einbeita sér að einkaþjálfuninni.



### SILVÍA NÓTT

Hún á algjörlega eftir að gleymast á árinu. Þetta er ekki konsept sem gengur lengi. Engu að síður var árið 2005 frábært hjá henni.



### VILLI WRX

Það á enginn eftir að nefna hann á nafn á árinu. Hann á í mesta lagi eftir að koma í svona „Manstu eftir mér?“ dálk í DV eftir tíu ár.



Frank Höybye  
velur fjóra bíla

Féll fyrir  
þessum!

### Lexus IS 250

- Nýtt útlit
- Kraftmeiri

### LÚXUSBÍLL

Að sjálfsgöðu varð maður að skoða nýja Lexusinn við hliðina á Toyota-umboðinu og er hann hreint og beint glæsilegur. Alveg gjörbreyttur frá fyrra útliti. Ný vél og aukinn kraftur. Mæli ég með að allir bílaáhugamenn skoði/prufi/gramsí vel í vösunum fyrir þessum glæsibíl.

FRANK &  
FARARTÆKIN

# ÁHUGAVERÐIR BÍLAR Á



### FALLEGUR AÐ INNAN OG UTAN

Að lokum skellti ég mér inn í Kia-umboðið og rakst á virkilega fallegan bíl sem ber nafnið Kia Opirus. Skellti mér hring á gripnum og var mjög sáttur. Hann er þægilegur og virkilega rúmgóður. Hljóðlátur og síðast en ekki síst fallegur jafnt að innan sem utan. Mæli eindregið með að allt fólk í bílahugleiðingum komið við að Laugavegi 172 og berji gripinn augum.

### Kia Opirus SE 3500

- 3,5 bensín, sjálfskiptur
- Einn með öllu



## Volkswagen Jetta

- Gjörbreyttur bíll
- Einnig fáanlegur með 140 hestöfl (hö) TDI (Turbo Diesel Intercooler)



### FRÁBÆR FJÖLSKYLDUBÍLL

Já, þá ákvað maður að fara á stúfana og skoða hvað er nýtt og spennandi hjá bílaumboðunum í til efni komandi árs. Byrjaði á því að koma við í Heklu og rakst á nýju Volkswagen Jettuna sem kemur í stað Volkswagen Bora. Fannst mér bíllinn nokkuð laglegur og skemmtilegur, frekar nettur og þægilegur.

ALVÖRU  
FÓLK

# NYJU ÁRI

## Toyota Aygo

- Lítil, nettur og öðruvísi
- Eyðsla 4,6 lítrar per 100 km



### FYRIR LITLU FJÖLSKYLDUNA

Fór síðan og skoðaði nýja bílinn frá Toyota sem ber nafnið Toyota Aygo. Hann er ekki stór en ekta bíll fyrir húsmæður, skólafólk og minni fjölskyldur.

Bíllinn lagðist vel í mig þótt ég myndi persónulega kaupa mér bróður hans Yaris ef ég væri að hugsa um að fjárfesta í minni bíl.

# TÓK MÁLIN Í MÍNAR HENDUR OG BREYTTI UM LÍFSSTÍL

Katrín Júlíusdóttir  
fékk heilablóðfall  
fyrir tveimur árum

ALVÖRU  
FÓLK

Líður betur!

**Katrín Júlíusdóttir**

„Ég var búin að vera kjötlaus í eitt ár þegar ég prófaði lamb í finu boði og ég varð eiginlega bara hálfveik af því.“

**Jurtir** „Ég fer í Jurta-apótekið hjá henni Kolbrúnu og hún lét mig prófa að taka út þessar ákveðnu fæðutegundir. Það er alveg meiriháttar.“





„Það er þægilegra að fara á fætur á morgnana og svo sofna ég líka betur.“



**Dugleg** „Ég er býsna dugleg og reyni að fara fjórum sinnum í viku allavega. Stundum kemst ég tvisvar og stundum sex sinnum. Þetta er engin kvöð hjá mér og ég stekki í þetta þegar ég hef lausan tíma.“

**Úti að labba** *Katrín ásamt syni sínum Júlíusi Flosasyni.*

Ég veiktist fyrir tveimur árum og það voru eiginlega afleiðingarnar af því sem gerðu það að verkum að ég ákvað að fara út í þetta,“ segir Katrín Júlíusdóttir sem hefur gjórsamlega breytt um lífsstíl.

„Ég var búin að vera lengi þreytt, með slen og höfuðverk í kjölfar veikindanna og var mjög orkulítill. Ég ákvað því að taka málin í mínar hendur og hjólaði í þetta,“ segir Katrín sem er á fullu í ræktinni og hefur einnig breytt mataræðinu. „Ég er býsna dugleg og reyni að fara fjórum sinnum í viku allavega. Stundum kemst ég tvisvar og stundum sex sinnum. Þetta er engin kvöð hjá mér og ég stekki í þetta þegar ég hef lausan tíma,“ segir Katrín sem finnst best að hreyfa sig eldsnemma á morgnana en hún æfir í Sporthúsinu.

„Svo er ég með svona lykili sem virkar eins og þjálfari. Þegar ég mæti, þá er ég með prógramm í þessum lykili og það er

rosalega þægilegt. Lykillinn stillir hraðann og tímann og þú þarft eiginlega ekkert að hugsa. Þú vilt klára æfingarnar þannig að það er erfitt að svindla,“ segir Katrín og hlær. Þingkonan býr í Fossvogsdalnum með sex ára syni sínum og segist mikið ganga um dalinn.

### Svindlar stundum á mataræðinu

Katrín segist hafa breyst mjög mikið frá því hún breytti um lífsstíl í sumar. Er orkumeiri, sterkari og öll miklu léttari að eigin sögn. „Það er þægilegra að fara á fætur á morgnana og svo sofna ég líka betur.

Ég gjörbreytti mataræðinu líka. Borða ekki lengur kjöt, mjólkurvörur, sykurl, hveiti og ger,“ segir hún en viðurkennir þó að þetta sé ekki algild regla. „Ég hefði til dæmis ekki trúað því hvað sykurl fer illa í mann. En ég er ekki að segja að ég sé heilög því ég svindla allveg. Ef ég fer út

að borða eða í matarboð fæ ég mér allveg desert, en það er frekar spari, hitt er reglan.“

Katrín fór einnig og hitti grasalækni sem gaf henni góð ráð. „Ég fer í Jurtaapótekið hjá henni Kolbrúnu og hún lét mig prófa að taka út þessar ákveðnu fæðutegundir. Það er allveg meiriháttar.“

### Hefur enga lyst á kjöti

Katrín segist ætla að halda þessu breytta mataræði áfram en hún reynir að borða mikið lífrænt. „Ég spái mjög mikið í hvaða vörur ég kaupir og reyni yfirleitt að elda frá grunni. Ég borða fisk og er mjög hrifin af smálúðu, annars borða ég mestmegnis grænmeti,“ segir Katrín sem eldar þó annan mat fyrir son sinn. „Hann er ekki mjög hrifinn af þessu en hann kemur kannski inn í þetta seinna, en verður þá bara að ráða því sjálfur.“

Aðspurð hvort hún sé ekkert að stelast í kjötið sem hún eldar

fyrir soninn segir Katrín: „Nei, bara alls ekki neitt. Ég hef enga lyst á kjöti enda hentar það mér mjög illa og ég sakna þess ekki neitt. Ég var búin að vera kjötlaus í eitt ár þegar ég prófaði lamb í finu boði og ég varð eiginlega bara hálfveik af því,“ segir Katrín sem getur ekki hugsað sér að sleppa fisknum.

### Dýrt að borða lífrænt

En það er ekki ókeypis að borða lífrænt. „Ég fór á matreiðslunámskeið og í kjölfarið á því hefur þetta verið mjög einfalt en þetta mataræði er dýrt. Það munar rosalega miklu á lífrænu fæðunni og annarri fæðu. Ég hef tekið eftir því og það er eiginlega það erfiðasta við þetta. Maður þarf að vera andskoti séður,“ segir Katrín sem gæti jafnvel hugsað sér að beita sér gegn þessum verðmun í Þinginu. „Ég verla samt hvar sem er enda erum við með mjög flottar búðir hér á landi.“

Texti: Breki Logason og Jón Mýrdal



# Heyrnartækni

- Heyrnarmælingar
- Heyrnartæki
- Heyrnarmælingar
- Eyrnatappar



**Stuttur afgreiðslutími**  
**Persónuleg þjónusta**

Glæsibær Álheimum 74 104 Reykjavík sími: **568 6880**

Tryggvabraut 22 600 Akureyri sími: **893 5960**

[www.heyrnartaekni.is](http://www.heyrnartaekni.is)



Sigríður Arnardóttir, Sirrý, er landsmönnum góðkunn fyrir frábæra þætti í sjónvarpi undanfarin ár. Nú ætlar Sirrý að gefa lesendum Hér & nú góð ráð til þess að bæta líf sitt. Sirrý ætlar skrifa vikulega í blaðið og hér fer hún af stað með smá kynningu á sínu efni.

ALVÖRU  
FÓLK



Sirrý Ætlar að skrifa vikulega í blaðið og gefa fólki góð ráð í lífinu.

# AÐ KYNNAST FÓLKI ÁN ÞESS AÐ DREKKA Í SIG KJARK

FRAMHALD Á NÆSTU OPNU

ALVÖRU  
FÓLK

# AÐ K ÁN ÞESS

Ótrúlega margir sem hafa komið til mín í sjónvarpsviðtal, eða á námskeið í öruggri tjáningu, kvarta yfir því að hafa fengið litla æfingu í skóla í að koma fram og tjá sig munnlega. Sviðsskrekur hrjár fólk úr ólíkustu hópum. Ég þekki þetta hjá slökkviliðsmönnum, stjórn málafræðinimum, snyrtifræðingum, læknum o.fl. Fjölmargir hópar kvarta yfir því að hafa litla þjálfun í að tjá sig fyrir framan annað fólk. Við hömumst í skóla við að skrifa ritgerðir og svara skriflegum prófum en svo þegar út í lífið er komið veltur margt á því hvernig við komum fram og hvernig okkur gengur að tala.

## Að þykjast vera eitthvað

„Heilinn er frábært líffæri. Hann byrjar að starfa um leið og við fæðumst og stoppar ekki fyrr en við stígum í ræðuþúlt,“ sagði frómur maður eitt sinn. Það er ótrúlegt hvað margir óttast að stíga í pontu og tala fyrir framan aðra. Hvað óttumst við? Að frjósa, að vera dæmd, að muna ekki það sem við ætlum að segja, að vera ekki nógu klár, að allir sjái ótta okkar, að við þykjumst vera eitthvað? Það er eðlilegt og getur jafnvel verið gott að vera haldinn sviðs-





# YNNAST FÓLKI AÐ DREKKA Í SIG KJARK

skrekk. En við getum unnið í þessu og fundið jafnvægi. Inni gagnrýnandi okkar má ekki komast upp með að draga máttinn úr okkur og koma í veg fyrir að við njótum okkar. Þessi harði innri dómari kemur jafnvel í veg fyrir að við kynnum hugmyndir okkar í vinnunni, tökum þátt í félagslífi, sækjum um betra starf og kynnumst fólki án þess að drekka í okkur kjark.

## Pungur baggi að burðast með minnimáttarkennd

Það er til fullt af ágætis fólki sem er feimið inni í sér og þarf lítið á því að halda að koma fram og líður bara ágætlega. En það er miklu algeng-  
a r a

**Læknir** Svjósskrekur hrjáir fólk úr óllklegustu stéttum, að sögn Sirrýjar.

að fólk þurfi nauðsynlega að standa fyrir máli sínu fyrir fram- an hóp af fólki af og til. Rithöf- undar vinna í friði og ró heima hjá sér við tölvuna en þurfa að kynna útgefendum verk sín, lesa upp á samkomum og mæta í viðtöl. Slökkviðliðsmenn lenda stundum í sjónvarpsviðtölum vegna vinnu sinnar eða þurfa að halda kennslufyrirlestra fyrir stóra hópa. Snyrtifræðingar geta þurft að halda fyrirlestra og kynna vörur fyrir viðskipta- vinum. Börnin okkar gifta sig eða vinir eiga stórafmæli og það er mælst til þess að við höldum tækifærisræður. Við erum að gefa af okkur mynd og koma fram fyrir aðra af og til. Og það er pungur baggi að bera að burðast með minni- máttarkennd eða sviðs- skrekk allt lífið.

Ekki síst nú á tímum þeg- a r m a r g t fólk þarf a ð k o m a fram og s e m j a um laun- in sín á einstak- lingsfund- um með atvinnurek- anda. Þá getur örugg tjáning komið



### Slökkviðsmaður

„Slökkviðliðsmenn lenda stundum í sjónvarpsviðtölum vegna vinnu sinnar eða þurfa að halda kennslufyrir- lestra fyrir stóra hópa.“

manni vel áleiðis. Og hæft fólk getur dregist aftur úr bara vegna vankunnáttu í að koma hug- myndum sínum og hæfileikum á framfæri munnlega.

## Lærðu að virkja kraft vonar og heppni

Í nýrri bók dr. Árelíu Eyðísar Guðmundsdóttur „Móti hækk- andi sóli. Lærðu að virkja kraft vonar og heppni í lífi þínu“ kemur fram að maður geti aukið heppni sína með því að blanda geði við margt fólk. Ég er henni hjartanlega sammála og veit líka af eigin raun að örugg tjáning opnar manni dyr, eykur heppni og möguleika. Örugg framkoma er eitthvað sem allir geta tileink- að sér og allir geta bætt sig. Maður getur lengi á sig blómum bætt og hér á sannarlega við að æfingin skapar meistaran. Ég hef sjálf verið að þjálf mig í að koma fram bæði ómeðviðtað og markvisst frá 8 ára aldri, þegar

ég las upp í fyrsta sinn á póli- tiskum fundi á Ísafirði. Ég lagði hart að mér við undirbúning, hjartað ætlaði út úr peysunni af stressi! En þarna byrjaði ég að læra ýmislegt sem hefur t.d. nýst mér í starfi í beinum sjón- varpsútsendingum. Á næstunni verða hér birtar ýmsar þælingar og ráð til að efla sjálfsöryggi og sækja fram á nýju ári.

## Pangað til, þældu þá til dæmis í:

Hvar þarft þú helst að tjá þig fyrir framan aðra?

Hvernig líður þér í ræðustól eða talandi á stórum fundum?

Sést sviðsskrekur fyrirleitt utan á fólki, þér eða öðrum?

Hvað er að óttast?

Hvernig gæti hagur þinn vænkast ef þú hefðir meira sjálfstraust?

Hvað geturðu gert (þó ekki væri nema til gamans) til að efla öryggi þitt í framkomu?

**Djammdrottning Brynja**  
Björk er að byrja með  
nýjan þátt á Sirkus.

# DROTTNING NÆTU

**D**etta verður svona alhliða partíþáttur sem heitir Party 101,“ segir Brynja Björk Garðarsdóttir nýr þáttarstjórnandi á sjónvarpsstöðinni Sirkus. Hún ætlar að kenna Íslendingum að djamma enda með margra ára reynslu í djamminu.

„Ég held góð partí og þekki 101 Reykjavík út og inn. Við ætlum aðallega að kenna fólki að skemmta sér. Hvernig eigi til dæmis að hella sig fullan á hálf tíma,“ segir Brynja en þátturinn verður byggður upp í kringum þrjá skemmtistaði. Hina svokölluðu heilögu þrenningu. Hverfis-

barinn, Vegamót og Oliver.

„Við stefnum á að fá einhverja fræga í djammkennslu og byrjum alltaf á að velja klæðnað fyrir kvöldið. Svo mætum við „ghetto fabulous“ á limmósínu, leigubíl eða þyrlu og pikkum upp fólkið. Þetta verður bara svaka partí frá upphafi til enda.“

## Alls staðar VIP

Brynja Björk segir Party 101 vera VIP alls staðar en þátturinn verður á miðvikudagskvöldum í vetur. „Fyrsti þátturinn verður 18. janúar og það má líta á þættina sem svona „sum up“ frá síðustu helgi og „preparation“ fyrir næstu. Í hverjum einasta þætti látum við líka



# Brynja Björk verður með kennslu í djamm- fræðum á Sirkus



Á leið í loftið „Fyrsti þátturinn verður 18. janúar og það má líta á þættina sem svona „sum up“ frá síðustu helgi og „preparation“ fyrir næstu.“

**Djammari** Brynja segist vera með áralanga reynslu í djammi og þekkir 101 Reykjavík út og inn.



**Fer á Hvebbann** „Ég var á Hverfisbarnum á gamlárskvöld. Þar héldu Ingvar og Halli í Fazmo VIP-partí. Við sýnum eitthvað frá því.“



**Partíelítan** Hanzi, Brynja, Óli Geir, Egill, Ásgeir Kolbeins og Jói bróðir. Þau verða með þætti á Sirkus í vetur.



**Partíþáttur** „Þetta verður svona alhliða partíþáttur sem heitir Partý 101.“

# RINNAR

vita hvar við verðum næst,” segir Brynja sem sér ein um þáttinn.

„Svo er það náttúrulega bara þessi partíelíta sem er á heilögu þrenningunni sem aðstoðar mig. Ég myndi segja að Partý-Hanz sé öflugasti djammariinn í dag,” segir Brynja sem hefur litlar áhyggjur af því að enda inni á Vogu. „Ef það er

ekki búið að gerast núna, þá held ég að það gerist ekki.“

## Ásgeir Kolbeins er pabbinn

Brynja er eitt af nýju andlitunum á Sirkus og vill meina að sjónvarpsstöðin hafi ekki náð að sanna sig hingað til. „Það mun gerast á nýju ári. Nú fara bombuþættir í loft-

ið með elítunni í íslenskrum dagskrárgerð. Þú verður náttúrulega að athuga að þetta er fallegasta fólkíð á Íslandi í dag sem er að byrja með þætti þarna,” segir Brynja og telur upp strákana sem verða líka með þætti í vetur. „Egill og Hanzi verða þarna og svo eru Óli Geir og Jói bróðir hans rosalega heitir. Svo má

ekki gleyma Ásgeiri Kolbeins sem er pabbinn í hópnum. Hann er með mestu reynsluna og fer fyrir okkur.“

Brynja Björk vill lítið gefa upp um efni fyrsta þáttarins. „Ég var á Hverfisbarnum á gamlárskvöld. Þar héldu Ingvar og Halli í Fazmo VIP-partí, við sýnum eitthvað frá því.“

ALVÖRU  
FÓLK



**Yngstur** Guðmundur Árni Þór Guðmundsson varð á dögunum yngstur til að fá svarta beltíð í karate.



**Elskar tölvuleiki** Guðmundi finnst mjög gaman að spila tölvuleiki.

Guðmundur Árni Þór Guðmundsson stundar karate

# YNGSTUR TIL AÐ FÁ SVARTA BELTIÐ

Ég byrjaði í febrúar árið 2000 þegar ég var fimm ára, ég hoppaði strax yfir eitt belti," segir Guðmundur Árni Þór Guðmundsson, ellefu ára karatemaður úr Mosfellsbæ. Guðmundur er yngsti Íslendingurinn til að fá svarta beltíð í karate. „Ég var að keppa á kata-

móti núna í desember og fékk tvö gull, og auðvitað svarta beltíð," segir Guðmundur. Hann segir fleiri yngri krakka vera í karate en þeir séu þrír sem eru í efri flokknum, eins og hann kallar það. „Ég keppi á móti öðrum strákum á mótum og það er kallað kúmete og svo eru náttúru-

lega bara kötur sem eru ímyndaðir bardagar," segir Guðmundur sem æfir að sjálfsögðu með Aftureldingu í Mosfellsbænum.

## Elskar tölvuleiki

Guðmundur segist vera mikill áhugamaður um tölvur og spilar bardagaleiki af miklum krafti.

„Uppáhaldsleikurinn minn er Tekken, myndi ég segja. Ég fékk fullt af leikjum í jólagjöf sem ég hef verið að spila.“

Guðmundur er í 6. bekk og þykir rosalega gaman í skólanum. „Ég er líka mikill rakettukall og hef þá aðallega gaman af tertum og einhverju svona stóru.“



# Útsalan

hefst í dag!!!

Jakkaföt, stakir jakkar,  
yfirhafnir, skyrtur, bolir  
og ótalmargt fleira.



ÍSLENSKIR  

---

KARLMENN

Laugavegi 74 • Sími 551 3033

# Sigríður Heiðberg formaður Kattavinafélags Íslands

ALVÖRU  
FÓLK



**Mússa** Hundurinn  
Mússa stillti sér upp  
fyrir myndavélina.



**Sigríður Heiðberg** Var kjörin  
formaður Kattavinafélagsins  
1990 og elskar kettina sína.



**Hugsandi** Þessi svartí og fallegi  
köttur horfði beint í myndavélina.



**Kettir alls staðar** Það eru  
um 100 kettir í Kattholti.

**Kattakona!**



**Sætur** Sigríður  
klappar þessum  
sæta ketti.

## VINNAN ER BÆÐI

## GLEÐILEG OG SORGLEG

Það er gífurleg vanræksla á köttunum á höfuðborgarsvæðinu. Þetta er skelfilegt ástand og við erum með yfir hundrað ketti í óskilum," segir Sigríður Heiðberg, formaður Kattavinafélags Íslands, en hún tekur þó fram að það sé ekki mikil aukning á heimilislausum köttum yfir hátiðarnar. „Það er talsvert af fólki sem gefur krökkunum sínum kettling í jólagjöf en ég er ekkert voðalega æst að koma þeim í jólagjafir og er dálítið á móti því. Maður lærir að lesa fólk í þessari vinnu og metur aðstæðurnar," segir Sigríður.

### Kettir á Íslandi ríkir

„Við merkjum alla kettina og tökum þá úr sambandi. Margir

þeirra eru veikir þegar þeir koma til okkar. Þeir fá þá aðhlyningu sem þeir þurfa á að halda og læðurnar eru örmerktar. Það er okkar meginmarkmið að bæta hag katta og koma þaki yfir höfuðið á þeim. Kattholt hefur verið rekið í 15 ár og við erum hérna í 700 fermetra húsnæði," segir Sigríður sem sjálf á nokkra ketti en vill þó ekki gefa upp hversu marga.

„Þetta er bæði gleðilegt og sorglegt. Hér veikjast dýr og deyja yfirgefin. Það er oft mikil sorg í kringum þetta. Það er eiginlega erfðast í kringum jólin. Að þessi dýr skuli vera yfirgefin. En þetta er hluti af starfinu mínu. Ég sagði við son minn um daginn að mér liði svo oft illa í kringum jólin. Þá sagði hann að

kettir á Íslandi væru ríkir að eiga hús eins og Kattholt til þess að taka við þeim," segir Sigríður.

### Dýrin auðga líf okkar

Sigríður segir skjólstaðinga sína ekki njóta mikillar virðingar í samfélaginu. Fólk flokkist í tvo hópa: Dýrafólk og fólk sem er alls ekki hrifnið af dýrum. „Dýr auðga líf okkar svo mikið en sumir bara vilja ekki dýr og tala niður til þeirra, en við megum ekki tala niður til þeirra. Þetta er náttúrulega bara mín skoðun," segir Sigríður hreinskilnislega.

Reykjavíkurborg úthlutaði Kattavinafélaginu lóð og segir Sigríður það hafa verið mikla vinnu að koma Kattholti upp. „Okkur var veitt ein milljón þegar við opnuðum en

annars höfum við ekki fengið mikinn styrk og ég væri til í sjá meiri pening koma frá Reykjavíkurborg. Við erum í raun í vinnu hjá þeim og maður spyr sig: Hvar væru þessir kettir ef við værum ekki til?"

Einnig er Kattavinafélagið með kattahótel sem er ávallt fullt á sumrin.

Sigríður er vongóð um að aðbúnaður katta á Íslandi muni batna. Hún segir mikið af góðu fólki hér á landi og að upplýsingafræðsla Kattavinafélagsins skili sér. „Kettir eru lífandi dýr og okkur ber að hugsa vel um þau. Sumir kettirnir kveðja hérna en við reynum alltaf að koma þeim fyrir á heimilum og þá er starfið mitt þess virði," segir Sigríður að lokum.

Texti: Hanna Eiríksdóttir H&N-mynd Pjetur



# Ertu á aldursbilinu 16 til 30?

## Viltu ná kjörþyngd?

### TÆKI OG TÍMAR:

- líkamsrækt við skemmtilega tónlist
- leiðbeiningar um mataræði
- fundir, aðhald, vigtun og mælingar
- leiðbeiningar um húðhirðu og förðun

### KVÖLDTÍMAR

Um er að ræða 8 vikna námskeið, 3x90 mín. í viku.

Við búum yfir traustri þekkingu og reynslu, hjá okkur ríkir notalegt andrúmsloft og við gætum fyllsta trúnaðar.

# Taktu þér tak!

### Stundatafla TT-3 og TT-4

Kl	Mán	Þri	Mi	Fim	Fös
17:30					TT-3
18:40					TT-4
19:20	TT-3				
20:15	TT-3	TT-4	TT-3	TT-4	
21:10		TT-4	TT-3	TT-4	

TT-3 - 16-20 ára  
TT-4 - 21-30 ára

Vertu velkomin í okkar hóp!



**Hafðu samband! Skráning hafin á janúarnámskeið**

[www.jsb.is](http://www.jsb.is)  
sími 581 3730

DANSRÆKT

JSB

leggur línurnar

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík  
Sími 581 3730 • Bréfsími 581 3732

# Lesið í lófa Guffa og Gullu

## BESTA ÁSTKONA SEM NOKKUR MAÐUR GETUR ÓSKAÐ SÉR

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



 SPÁMAÐUR.IS

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

Hægri hendur hjónanna Guðvarðar Gísla-  
sonar og Guðlaugar Halldórsdóttur segja  
frá eðliseiginleikum þeirra, styrkleikum og  
veikleikum og ekki síst erfðafræðilegum  
þáttum.

### GUFFI

1

#### Höfuðlína

Ef lína þessi hefst við líflíuna eins og  
í lófa Guffa bendir það til varkárni.

Orka hans sprettur greinilega af vilja  
hans til afreka. Maðurinn er með eindæm-  
um klár í því að grípa hvert tækifæri og  
fylgja eftir hugboðum sínum. Góður árangur  
eykur sjálfsöryggi hans til að takast á við ný  
verkefni en hann er rétt að hefja sigurgöngu  
sína.

2

#### Líflína

Þegar líflínan er heil og skýr eins og í  
lófa Guffa er ekki vafamál að við-  
komandi er fljótur að lesa nákvæmlega  
í fólk og getur beðið til að fylgja dómgreind  
sinni eftir við hvaða aðstæður sem er. Hann  
þarf konu sem býður honum birginn en hlú-  
ir þó að honum um leið og það gerir konan  
hans, Guðlaug, vissulega þegar lófar þeirra  
eru skoðaðir. Hann þarf konu sem kann þá  
list að vera jákvæð og sem hefur áhuga og  
þrött á við hans.

A

#### GUÐLAUG

**Hjartalína** Ef línan liggur nálægt fingr-  
unum er viðkomandi afbrýðisamur en  
það á ekki við Guðlaugu því hjartalínan í  
lófa hennar sveigist töluvert niður á við og  
það segir að um kraftmikla og heilbrigða  
mannesku sé að ræða. Þessi fallega og  
ákveðna kona kys allt eða ekkert og það á  
einnig við um starf hennar því hún virðist  
leggja sig alla fram og nær þess vegna  
ásættanlegum árangri og gott betur en það  
þegar fram í sækir.

B

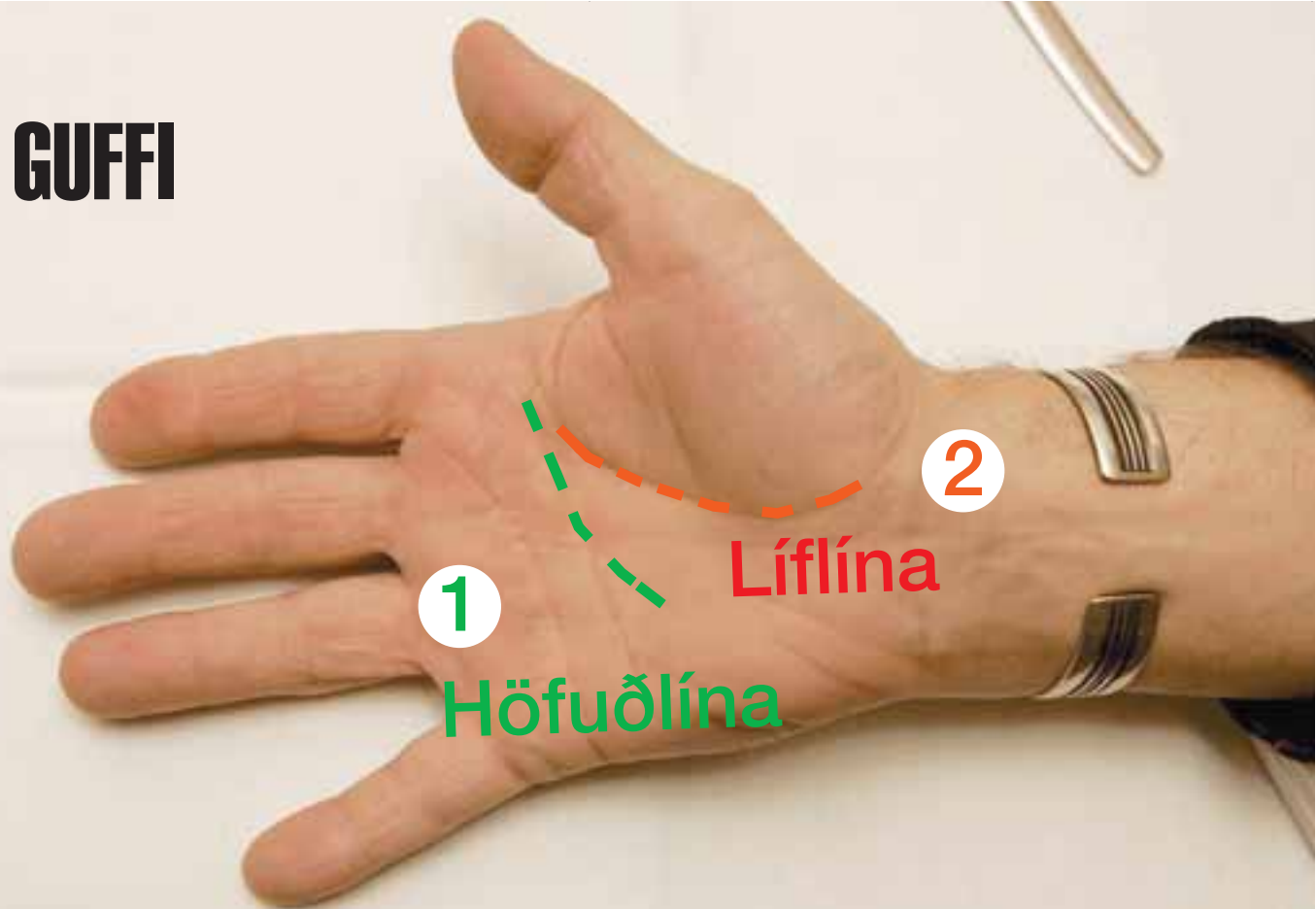
**Höfuðlína** Guðlaugar sýnir að hún er  
opin fyrir breytingum og framförum.

Hún hefur hugsjón að leiðarljósi því hún  
trúir á málstað þess góða og leitar kannski  
að gæðum fremur en magni í samskiptum  
sínum. En auðlesið er að hún er aldrei í eins  
góðu jafnvægi og þegar hún er elskuð af  
manninum sínum og svarar ávallt öllum ást-  
arhótum hans vel. Hún lætur manni sínum  
öllum stundum finnast hann velkominn í lífi  
hennar og skapar andrúmsloft sem ein-  
kennist af jafnvægi og staðfestu. Framúr-  
stefnuleg hugsun hennar, uppfinningasemi  
og sterkt ímyndunarfl, samkennd með öllu  
fólki og sjálfstraust, gerir hana að bestu ást-  
konu sem nokkur maður getur óskað sér.

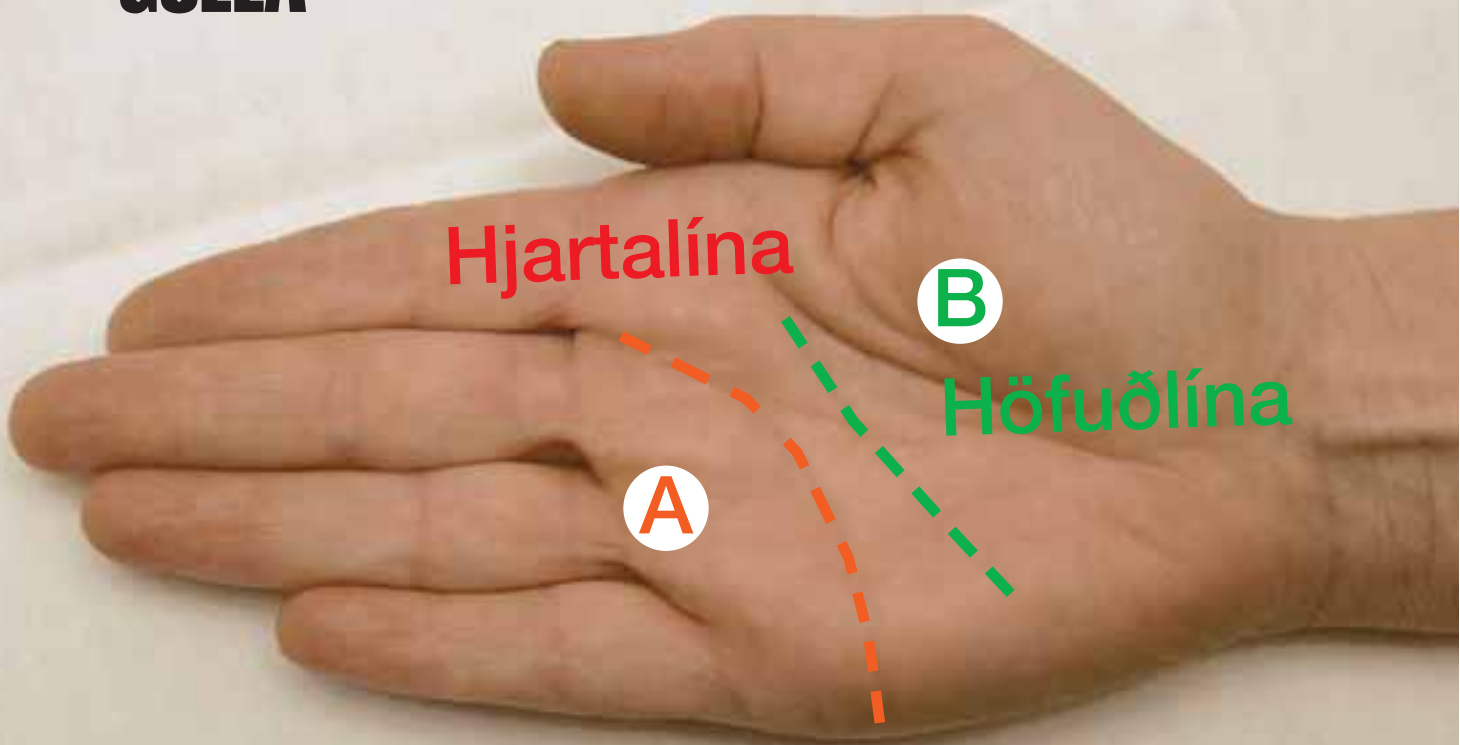
sem línur og tákn sem koma fram í  
hendi hvers og eins þurfa ekki að  
koma fram hjá öðrum. Þegar lesið  
er úr lófa tengir maður saman upp-  
lýsingarnar sem hendurnar veita.



# GUFFI



# GULLA



# Hjálpræðisherinn bauð þeim sem minna mega sín í mat á aðfangadagskvöld og mættu um 130 manns

**Ingibjörg Jónsdóttir og Miriam Óskarsdóttir**  
Herkonur af lífi og sál.

## TVÆR KYNSLÓÐIR AF HERKONUM

Það var ofsalega hátíðlegt hjá okkur um jólin,“ segir Miriam Óskarsdóttir majör, verkefnastjóri hjá Hjálpræðishernum. „Það voru í kringum 130 manns í mat á aðfangadagskvöld og það gekk allt mjög vel, þriggja rétta matseðill og fólk virtist mjög ánægt. Það voru aðallega einstaklingar og hjón sem komu. Einu börnin sem voru þarna voru tengd sjálfböðaliðunum sem voru að vinna.“

Miriam segir marga vera einmana í desember og yfir hátíðarnar. „Við spyrjum ekki fólk að því hvers vegna það kemur í mat til okkar, það eru margar og misjafnar ástæður og fólk hefur það fyrir sig.“

### Her um allan heim

Miriam hefur verið viðloðandi Hjálpræðisherinn með hléum síðan hún var 14 ára, en þá hóf hún störf sem sjálfböðaliði, eða herkona. Hún hefur

unnið fullt starf fyrir herinn síðan árið 1981, en tek-ið sér námsfrí inn á milli.

„Herinn starfar í 111 löndum um allan heim og er hreyfingin yfir 100 ára gömul,“ segir Miriam. „Að-laga þarf starfseminu að menningu hvers lands fyrir sig. Einnig eru verkefnin misjöfn í hverju landi. Hjálpræðisherinn rekur til dæmis skóla fyrir blinda í Panama, sjúkrahús fyrir alnæmissmitaða í Afríku og í Bangladesh hefur herinn aðstoðað vændiskonur við að mennta sig.“

### Mæðgur í hernum

Móðir Miriam, Ingibjörg Jónsdóttir, starfar einnig fyrir Hjálpræðisherinn og hefur gert frá árinu 1941. „Móðir mín er fædd árið 1921 og er ennþá að heimsækja og sinna gamla fólkinu,“ segir Miriam hress í bragði. Þessar kraftmiklu mæðgur virðast hvergi nærri hætta að vinna góð störf í þágu þeirra sem minna mega sín.

### Svipað ástand

„Ástandið er ósköp svipað í ár og undanfarin ár,“ segir Miriam, aðspurð hvort hún merki mun á fátækt eða fjölda einstaklinga sem eiga um sárt að binda. „Það er fullt af fólki sem á nóg til hnifs og skeiðar árið um kring, en finnur fyrir því að eiga ekki mikið í desember þegar allir eru að leyfa sér meira en venjulega,“ segir Miriam.

Hjálpræðisherinn setur í gang söfnunarpott fyrir jólin sem notaður er í að styrkja fjölskyldur og einstaklinga til að geta haldið jólin heima hjá sér. „Sala tímarits okkar, Herópsins, gengur vel og þá sérstaklega í desember og er sala þess og söfnunin í jólapottinn stór þáttur í fjáröflun okkar.“



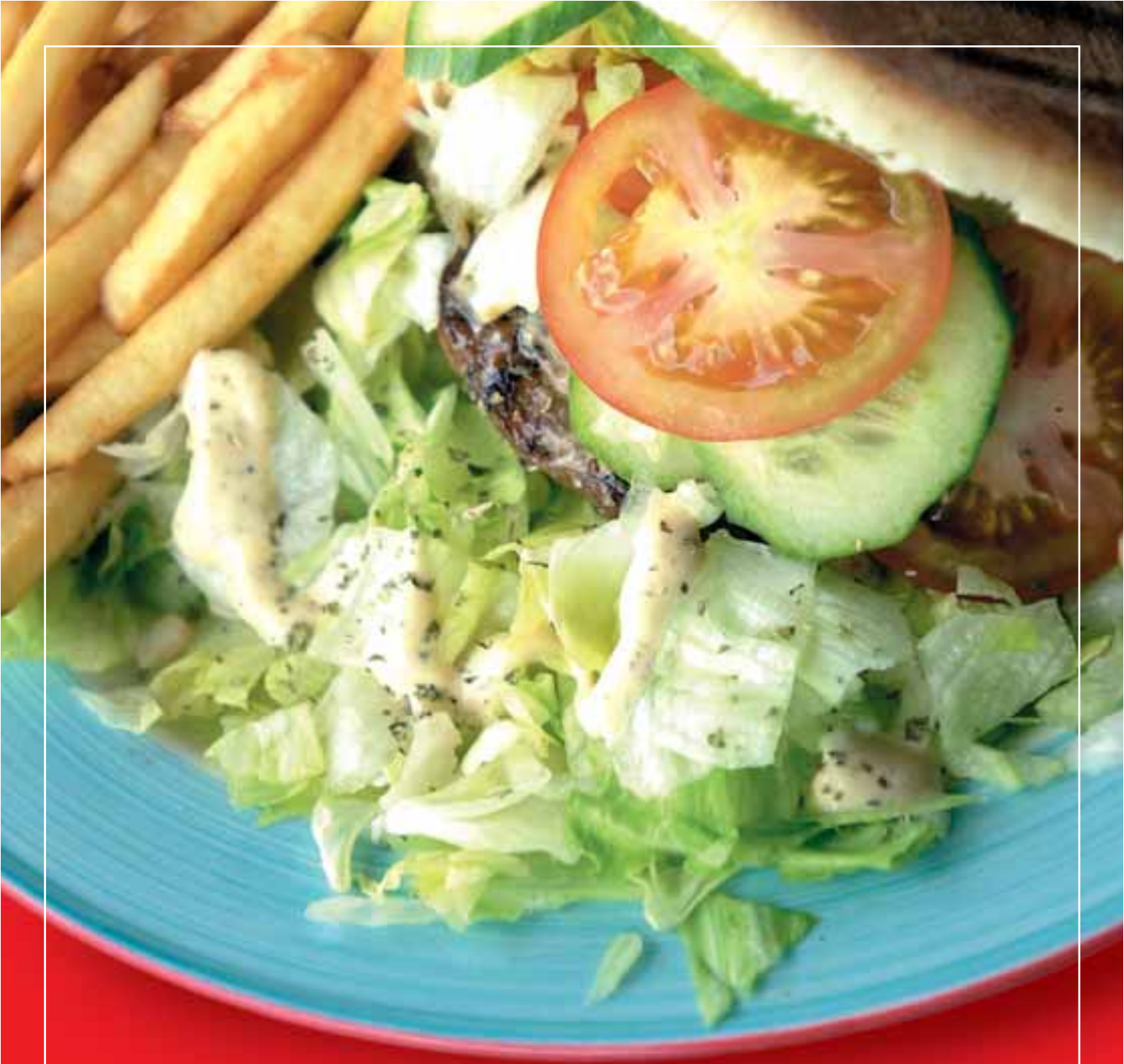
**Miriam majör** Hefur verið viðloðandi Herinn frá 14 ára aldri.



**Samkomusalur Hjálpræðishersins Margir** leita til Hjálpræðishersins á jölum og þiggja þar veglegar veitingar.

DV-mynd Hari





# PÍTAN

**SKIPHOLTI 50**







**Gengur einungis í þægilegu** Angelina og Brad eru ekki tilbúin að opinbera þá frétt að þau eigi von á barni. Hér er Angelina í viðum og þægilegum kjól með sítt og mikið sjál yfir sér. Þessi mynd er tekin fyrir ekki svo löngu.



**Í viðu** Angelina ásamt syni sínum Maddox á síðasta skóladegi hans fyrir jólafrí. Hér er hún í viðu þonsjó og við-um buxum.



**Passar að enginn nái mynd af bumbunni** Angelina passar vel upp á það að enginn nái mynd af vaxandi bumbu hennar og valdi að vera í stórrí kápu, með mikinn trefil og hendurnar undir brjóstunum. Stelpan kann að gera þetta.

Angelina Jolie og Brad Pitt eiga von á þriðja barninu en eru ekki búin að opinbera fréttina

# FELUR BUMBUNA MEÐ VIÐUM FÖTUM

**O**furparið Angelina Jolie og Brad Pitt eiga von á þriðja barninu. Heimildarmenn segja að of snemmt sé að koma með fréttatilkynningu en líklegt er að Angelina sé komin um tvo mánuði á leið. Sagt er að parið sé í skýjunum og Angelina geti ekki hætt að brosa. Hér & nú tók saman nokkrar myndir af skvísunni Angelinu sem allar voru teknar í desember og er auðvelt að sjá að Angelina vill greinilega ekki vera í þröngum fötum en hún er nú þekkt fyrir að ganga í niðþröngum kjólum enda með rosaegan kropp.



**Fjölskyldan stækkar** Angelina og Brad hafa verið saman síðan Brad og Jennifer Aniston skildu í janúar í fyrra. Nú stækkar fjölskyldan enn meir.



**Glæsileg kona** Þessi mynd var tekin af Angelinu Jolie í byrjun október og lítur hún glæsilega út. Hún verður fallegri og fallegri með hverju barninu sem hún eignast.

H&N-mynd All Over Press/Nordic Photos/Getty Images

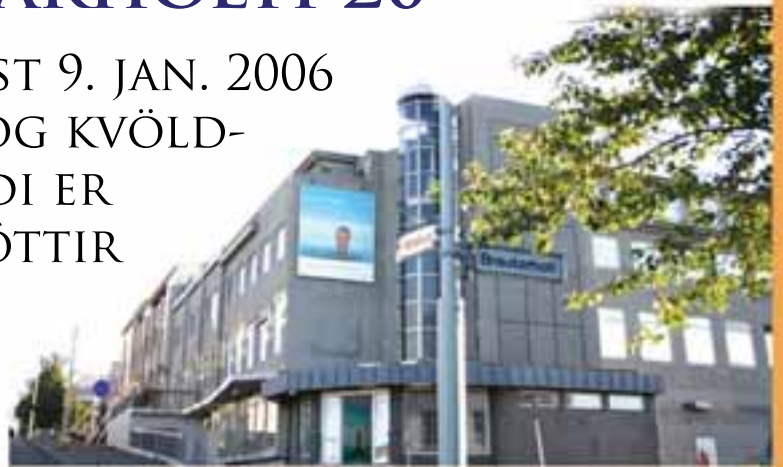


KATRÍN  
SIGURÐARDÓTTIR



## ROPE YOGA Í BAÐHÚSINU BRAUTARHOLTI 20

NÝ NÁMSKEIÐ HEFJAST 9. JAN. 2006  
MORGUN, HÁDEGIS OG KVÖLD-  
TÍMAR. LEIÐBEINANDI ER  
KATRÍN SIGURÐARDÓTTIR  
ROPEYOGA OG  
HATHAYOGAKENNARI.



# ROPE YOGA

UPPLÝSINGAR OG SKRÁNING Í SÍMA 821-1399

[www.kata.is](http://www.kata.is)

**TAKTU PRÓFIÐ**

# HVAÐ GERÐIST HJÁ

# STJÖRNUNUM ÁRIÐ

# 2005?

Fræga fólkíð er stöðugt í fréttunum. Sumir eignast börn, aðrir gifta sig og enn aðrir rífast. Hversu vel fylgdist þú með stjörnufréttum ársins 2005? Taktu prófið til að komast að því!

1. Margar frægar konur einuðust börn á nýliðnu ári, en aðeins ein þeirra skirði barnið sitt eftir lagi. Hver var það?



Michelle Williams



Britney Spears



Jennifer Garner

2. Hver af stöllum í þáttaröðinni Desperate Housewives vann Emmy-verðlaun árið 2005?



Eva Longoria



Teri Hatcher



Felicity Huffman

3. Ýmislegt gengur á í hjónaböndum fræga fólksins í Hollywood. Hvert þessara para glímdi ekki við erfiðleika í hjónabandinu á árinu 2005?



Hilary Swank  
og Chad Lowe



Reese Witherspoon  
og Ryan Phillippe



Britney Spears  
og Kevin Federline

4. Fræg systkini rífast eins og önnur systkini. Hverjar af þessum systurum áttu í deilum á árinu 2005 og eru ekki eins nánar og áður?



Mary-Kate  
og Ashley Olsen



Nicki  
og Paris Hilton



Jessica og  
Ashlee Simpson

5. Fréttir af óþekktum strákum í Hollywood heyrast reglulega. Hver þessara þilta var tekinn af lögreglu árið 2005 fyrir ósæmilega hegðun gagnvart konu?



Charlie Sheen



Christian Slater



Jude Law

## SVÖR

1. A) Michelle Williams og Heath Ledger eignuðust stólkum sem þau skýrðu Matilda, eftir laginu Waiting Matilda sem er vinsælt í Astrálu, Töburlandi Ledgers.  
2. D) Þreyta mannan í Desperate Housewives, Felicity Huffman, tók með sér Emmy-verðlaun fyrir bestu leikkonuna í gímpætti.  
3. A) Leikararíð Hilary Swank og Chad Lowe stóð ekki í meinum alvarlegum deilum á árinu svo vitað sé. Astin virðist blómstra þar á bæ.  
4. A) Tvíburasysturnar Mary-Kate og Ashley Olsen eru ekki eins nánar eftir árið og hafa haldið hvor í sína áttina.  
5. B) Leikarinn Christian Slater var hirtur af lögreglu um miðja nótt í Manhattan fyrir að þreita á arturendanum á ökkungrífl konu úti á götu.





## 1 Pabbi skólastjóri

„Ég er Reykvíkingur en bjó á Blönduósi frá tveggja ára aldri. Þar var faðir minn skólastjóri í sex ár.“



## 2 Ekki frá Húsavík

„Ég hef aldrei búið á Húsavík. Það er misskilningur vegna veru minnar í Greifunum. Hins vegar þykir mér vænt um Húsavík og Húsvíkinga.“

## 3 Spilaði með KR

„Ég er réttthentur en sparka samt fótbolta með vinstri. Spilaði alltaf á vinstri kantinum í KR. Ég kenni goðunum mínum Kevin Keegan og Gumma Alberts frænda mínum um það.“



## 4 Brjálaður aðdáandi

„Ég var brjálaður aðdáandi Purrks Pillnikks þegar ég var unglingur og elti hljómsveitina á röndum. Þar skipti miklu máli hrifning mín á einum hljómsveitarmeðlim sem í dag er ágætur kunningi minn þótt unglingaástin hafi nokkuð dofnað.“



## 5 Með fallegum í Versló

„Í Versló var ég í frægum feegurðardrottningabekk. Það kom meira að segja í Mogganum. Við vorum bara tveir strákar í bekknum,



# 10 hlutir sem þú vissir ekki um mig...

Felix Bergsson talar um Húsavík, Versló, fótbolta og París.

um, hinn var Birgir Biældveldt sem nú rekur Magasin du Nord í Köben. Meðal fegurðardrottninga voru Sif Sigfúsdóttir, Berglind Johansen og Sigga Guðlaugs.“

## 6 Með frægum í Versló

„Versló var mikill suðupottur hæfileikafólks og þar kynntist ég mörgum sem ég hef unnið með síðar á lífsleiðinni, mönnum eins og Jóni Ólafssyni, Ólafi Haraldssyni, Stefáni Hjörleifssyni, Jóni Karli Helgassyni, Gunnari Guðbjörnssyni, Þorsteini Backman og Önnu Melsted, svo einungis nokkrir séu upp taldir.“

## 7 Haldinn frestunaráratu

„Ég er haldinn frestunaráratu og á það til að geyma hluti sem þarf að klára alltof lengi. En það bjargast því ég vinn ágætlega undir pressu.“

## 8 Elskar París

„Uppáhaldsstaðurinn minn í heiminum er hin undur dásamlega París. Reyni að komast þangað nokkrum sinnum á ári.“



## 9 Heldur með KR og Liverpool

„Ég er brjálaður fótboltaáhugaður og er sérstakur aðdáandi Liverpool. Rek það til Keegan og svo Daglish. Hér heima er það bara KR og aftur KR.“

## 10 Þoldi ekki Hjalma

„Ég þoldi ekki Hjalma til að byrja með en er nú farinn að fíla þá í botn. Batnandi manni er best að lifa.“





# HÉR & NÚ KROSSGÁTAN

NR.15



	1	2	3	4	5	6	7			
							8	9		
	10			11		12	13			
	14	15		16		17		18		19
20				21					22	
23			24		25			26	27	28
29			30	31			32	33		34
	35	36				37		38		39
40					41		42		43	
44	45			46		47			48	
50					51		52	53		54
					56		57		58	59
					61				62	
									63	
									65	

## LÁRÉTT

- 1 ÁNA (4)
- 5 SAMRÆÐI (3)
- 8 FORFAÐIR (2)
- 10 BARDAGI (2)
- 11 VITUR (3)
- 13 TVEIR EINS (2)
- 14 RABBA (6)
- 17 SIGTI (3)
- 18 RÓS (4)
- 20 ÓHREINKA (3)
- 21 BLÓM (5)
- 22 PREYTA (2)
- 23 MELTINGARVÖKVI (4)
- 25 MÁL (3)

- 26 SMÁPENINGAR (5)
- 29 ÓNEFNDUR (2)
- 30 VAFI (3)
- 32 DÝRKUÐU (4)
- 34 ÞJÁLFA (3)
- 35 ELJA (6)
- 38 GEYMIR (6)
- 40 RÉTT (4)
- 41 LAMPI (4)
- 43 ER UTAR (4)
- 44 OTA (5)
- 47 TRANTUR (7)
- 50 KRYDDTEGUND (6)
- 52 LÁTIN (3)
- 54 TANGI (3)

## LÓÐRÉTT

- 1 SEYTLAR (4)
- 2 KÖLSKI (5)
- 3 NÚMER (2)
- 4 VARA VIÐ (6)
- 5 MÁNUÐUR (3)
- 6 HRÖÐ (2)
- 7 ATA (4)

- 9 FÁBJÁNI (4)
- 12 SIGTI (3)
- 14 STOPPA (6)
- 15 FROSTKEMMD (3)
- 16 PEDALI (6)
- 17 FISKUR (4)
- 19 IÐNADARMAÐUR (6)
- 20 BEITA (3)
- 24 HVERFIHREYFING (6)
- 26 SKEL (3)
- 27 TVEIR EINS (2)
- 28 JARÐYRKJA (6)
- 31 SKÓLI (2)
- 33 VIII (4)
- 36 LOFTTEGUND (4)

- 37 Í VIÐBÓT (3)
- 39 GAGN (3)
- 40 STYKKI (3)
- 42 HOLD (4)
- 45 GUÐ (2)
- 46 HEILAN (5)
- 48 SNÖGG SJÓÐA (4)
- 49 EITTHVAÐ SEM FLÝTUR (3)
- 51 KER (4)
- 53 VEIKJA (4)
- 55 AÐA (4)
- 57 GERAST (3)
- 59 NÁR (3)
- 61 SKÓLI (2)
- 63 SAMTÖK (2)



*hér&nú*

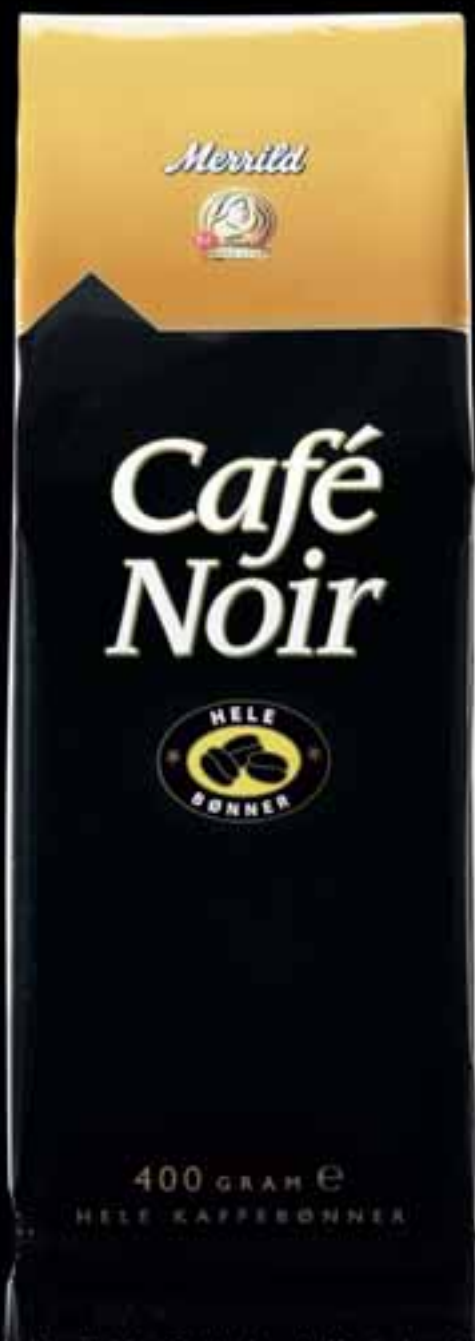
**STÚLKAN**

**Birna  
Árnadóttir**

**B**irna er tuttugu og tveggja ára, úr Reykjavík og býr í Breiðholti sem stendur. „Ég er að vinna í sjoppu í augnablikinu en er á leiðinni í skóla fljótlega eftir áramót,“ segir Birna sem ætlar að læra leiðsögumanninn. „Ég hef alltaf haft áhuga á landslaginu frá því að ég var krakki. Þetta er þriggja ára nám og svakalega spennandi.“ Birna á þriggja og hálf árs gamlan son og kærasta.



Gætir þú hugsað þér að  
uppgötva kaffi upp á nýtt?



Það gæti kallast heilög athöfn: Að taka fram kaffibörmina rétt áður en þú ætlar  
að njóta þess að drekka nýmalað og nýlagað kaffi. Þú nærð fram hinu fullkomna bragði og nýtir alla  
eiginleika kaffibaunanna til hins ítrasta. Svartigaldur?

Einstakt bragð

# HTH – ekki eins dýrt og það lítur út fyrir að vera

Ef þið eruð að leita að eldhúsinnréttingu sem sameinar fegurð og gegnheil gæði ættuð þið að skoða HTH. Við bjóðum afar fjölbreytt úrval innréttinga í margvíslegum útfærslum, svo þið ættuð að finna hjá okkur vandaða innréttingu sem hentar smekk ykkar og þörfum.

Þið fáið mikið fyrir peningana, því innifalið í verðinu er ráðgjöf fagfólks við hönnun innréttingarinnar og uppsetningu – allt eftir ykkar óskum.

Það er okkur sönn ánægja að kynna fyrir ykkur hina fjölbreyttu möguleika sem felast í lausnum HTH.

Lítið inn í glæsilegan sýningarsal okkar í Lágmúla 8 og sjáið það allra ferskasta í hönnun eldhúsinnréttinga.



## Ekkert kynslóðabil

**ORMSSON**

**LÁGMÚLA 8**  
Sími 530-2800

**GERÐU KRÖFUR – VIÐ UPPFYLLUM ÞÆR**





... þú færð það aðeins betra hjá 

Heldur þú áfram að reykja af því að þú ert hrædd um að þyngjast?



**Láttu það eiga sig!** Nicorette Freshmint getur tvöfaldað möguleika þína á að vera reyklus. Sýnt hefur verið fram á að notkun nikótínþyggigúmmis í ráðlögðum skömmtum hjá konum, getur hjálpað til við að vinna gegn þyngdaraukningu hjá þeim í kjölfar þess að reykningum er hætt.

Lestu meira á [www.nicorette.is](http://www.nicorette.is)

Nicorette nikótínlyf eru fánleg án lyfseðils og eru notað þegar reykningum er hætt eða þegar dregið er úr reykningum. Til að ná sem bestum árangri skal ávallt fylgja leiðbeiningum í fylgiseðli. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið er reykt, hvort hætt á reykningum eða draga úr þeim. Því þer að kynna sér upplýsingar um notkun í fylgiseðli. Í fylgiseðlinum eru upplýsingar um: verkun og notkun, varúðarreglur, mikilvægar upplýsingar sem nauðsynlegt er að lesa áður en lyfin eru notuð, hugsanlegar aukaverkanir og aðrar upplýsingar. Leiðið til læknis eða lyfjafærings-ef þótt er á frekari upplýsingum um lyfin. Þeir sem fengið hafa ófræmi fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum lyfjans, nýlegt hjartaáfall, óstöðuga versnandi hjartaðng, alvarleg hjartsláttarglöp eða nýlegt heilablóðfall eiga ekki að nota Nicorette nikótínlyf. Börn yngri en 15 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti eiga ekki að nota Nicorette nikótínlyf nema að ráði læknis. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið fylgiseðilinn. Nauðsynlegt getur verið að lesa hann síðar. Handhafi markabseyfis: Pfizer ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, Garðabæ

**nicorette**<sup>®</sup>  
nicotin