



SAMAN Á ÖLVERI

**Elísabet Davíðsdóttir
OFURFYRIRSAETAN
SKILUR VIÐ BIGGA BIX**



395kr.
blöð í
þrjú einu

hér&nu

Fimmtudagur 12. janúar 2006 - 2. tbl. - 2. árgangur - Verð: 395 krónur

UNNUR BIRNA Í VIÐTALI VIÐ TÍMARITIÐ HELLO!

DORRIT STÍLISERAÐI MYNDATÖKUNA



„Hún er alveg frábær“

**FJÖLHÆF
FORSETAFRÚ!**



GISTIR Á HEIMILI EIGANDA MISS WORLD

ÓLAFUR SIGURÐSSON



**KOMINN Á
EFTIRLAUNABÍLINN**

**RÚNAR FREYR
OG SELMA
BJÖRNS**



GIFTA SIG UM HELGINA



Idol

**KÆRASTAN
ROSALEGA STOLT**

**NANA Í
IDOLINU
ER FLOTT
LESBIA**

ISSN 1670-598X

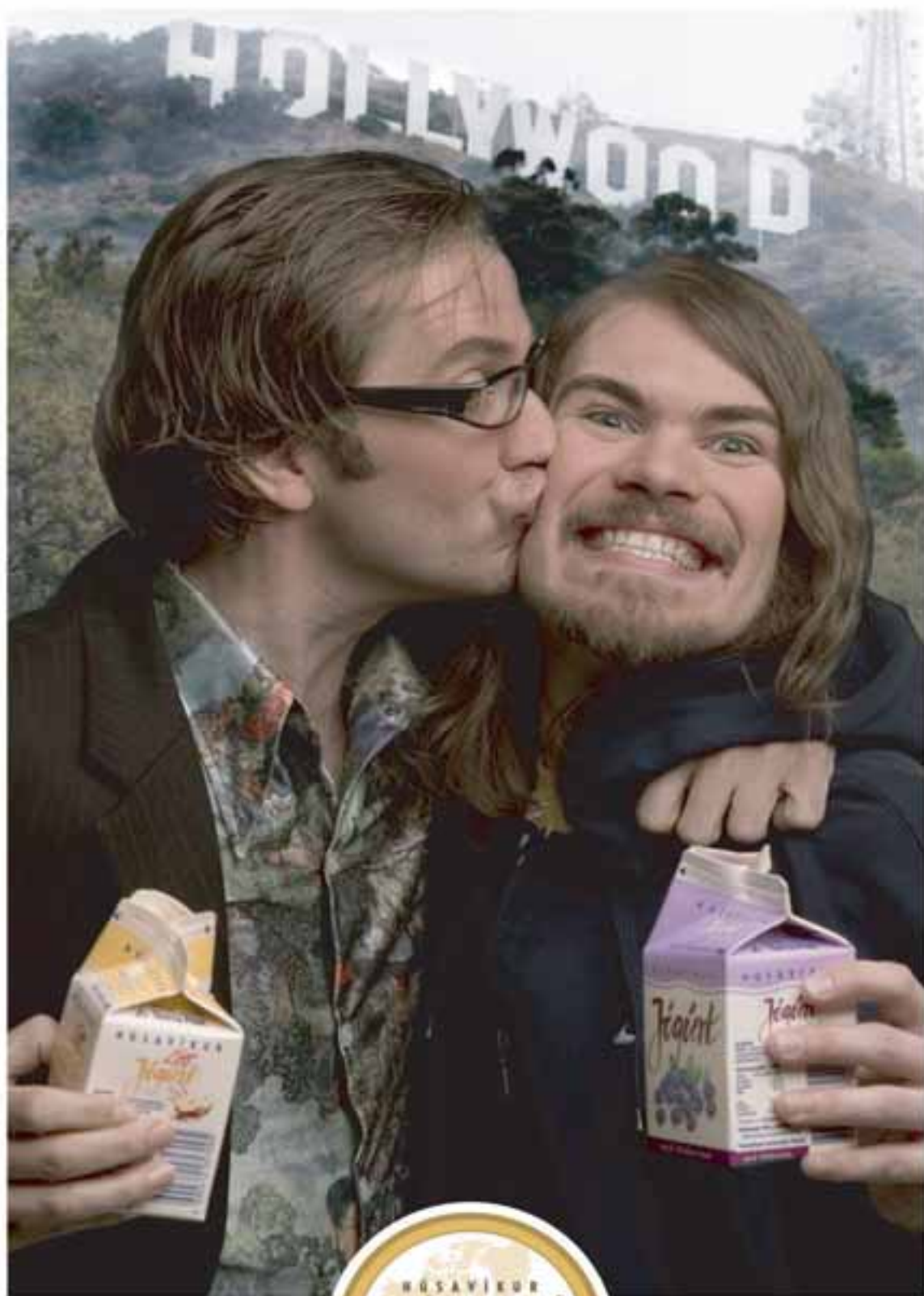




HEIMURINN Á



MARGT ÓLÆRT



HEIMURINN Á



MARGT ÓLÆRT



Veldu möguleika

Innréttingar í öll herbergi
heimilisins.

Fagleg ráðgjöf og glæsilegur
sýningarsalur.



Óteljandi möguleikar

Mörkinni 1 108 Reykjavík
sími 515 0700 www.jke-design.is

hér & nú

3 blöð í einu



6-7

STJÖRNUFRÉTTIR

6-7 Unnur Birna Vilhjálmsson. Miss World í tímaritinu Hello! Dorrit Moussaieff stíliseraði myndirnar.

9 Elísabet Davíðsdóttir ofurfyrir-sæta skilin við Bigga Bix tónlistarmann.

10 Arndís Hreiðarsdóttir, kærasta Nönu í Idolinu, stolt af sinni stelpu.

11 Leikarabréðkaup: Rúnar Freyr Gíslason og Selma Björnsdóttir gifta sig á sunnudaginn.

12-13 Ármann Þorvaldsson og Tom Jones í Íslendingaveislu í London.

18 Þróstur 3000 kominn aftur í loftið.

19 Björk Guðmundsdóttir, Damian Rice og Jónsi í Sigur Rós saman á Ölveri.

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

22-23 Myndasíða: Frábærar myndir frá stórtónleikunum í Höllinni um helgina. Ertu að verða náttúruleaus?



19



22-23



26-27

LÍFSSTÍLL

25 Íþróttaslúður: Skemmtilegar sögur af íþróttamönnum um heim allan.

26-27 Heilsa: Guðjón Bergmann kennir lesendum Hér & nú hvernig á að finna friðinn innra með sér og að hugleiða.

28-29 Margt hefur breyst á tuttugu árum úti í hinum stóra heimi. Hvað var sexí árið 1985?

30-31 Fataskapurinn: Ása Ottesen, verslunarstjóri í Gyllta kettinum, sýnir okkur uppáhaldsfötin sín.

32-35 Ísland fyrir 10 árum. Hvað var vinsælt þá? Frábær upprifjun.

36-37 Hönnunarkeppni Hagkaupa. Íslensk hönnun á góðu verði. Sunna Dögg Ásgeirsdóttir bar sigur úr býtum.

38 Steldu stílnum: Klæddu þig eins og sexí Nicole Richie.

40-41 Spurningakeppni fræga fólksins: Ásgeir Kolbeinsson mætir Sigmari Guðmundssyni úr Kastljósinu.

ALVÖRU FÓLK

42-43 Stefán Rafn Vilhjálmsson er litblindur málari.

44-45 Ástarsagan: Ólöf María Jónsdóttir og Randal Aschenbeck.

46-47 Haraldur Sigfús Magnússon, Kanturinn úr Ástarfleyinu, í einlægu viðtali.

48-49 Lesið í lófa: Sölvi Tryggvason fréttamaður á NFS.

50-53 Ólafur Sigurðsson fréttamaður sest í helgan stein og keyrir um á Smart-bíl.

54 Kristinn Bjarnason hefur tvisvar upplifað bruna.

56 Gunnar Jörvi Ásgeirsson skrifaði nafn Kiefers Sutherland í rúnum.

58-59 Ólafur Þór Einarsson fékk náðun frá forseta Íslands.

60-61 Sirrý segir: Vikulegir pistlar Sirrýrar.

62 Atli skemmtanalögga opnar skemmtistað í Keflavík.

64 Taktu prófið: Hversu háð ertu honum?

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

68 Hér & nú-stúlkan: Lilja Rún Kristjánsdóttir.



32-35



38



42-43



50-53



46-47

”*Já, hún var
stílisti og var
alveg frábær.*”

Hello!

Unnur Birna Var
í myndatöku fyrir
Hello! um helgina.

Unnur Birna í viðtali og myndatöku fyrir Hello!

FORSETAFRÚIN STÍLISERAÐI MYNDATÖKUNA

Dorrit Moussiaeff
Stíliseraði mynda-
tökuna með Unni
Birnu í Hello!

STJÖRNU-
FRÉTTIR

Ég var í myndatökunni um helgina. Það var verið að mynda mig í íslenski náttúru og svo inni á Nordica hóteli," segir Unnur Birna Vilhjálmisdóttir, fegursta kona heims, sem var í viðtali við tímaritið Hello! um helgina.

„Peir eru að stíla inn á að kynna nýju Miss World og þetta var bara mitt fyrsta verkefni. Það var tekið fullt af myndum en ég veit samt ekkert hver niðurstaðan verður," segir Unnur Birna sem var stödd í London þegar Hér & nú náði af henni tali.

Forsetafrúin Dorrit Moussiaeff var í viðtali við Hello! á síðasta ári, sem var frábær landkynning, en kom hún eitthvað nálægt þessu? „Já, hún var stílisti og var alveg frábær," segir Unnur Birna. „Hún er algjör snillingur og var eitthvað í þessu fyrir nokkrum árum en hefur ekkert komið að svona hlutum í mörg ár."

Unnur Birna veit ekki nákvæmlega hvenær

viðtalið og myndirnar birtast í tímaritinu en segir að svo verði fljótlega.

Býr á heimili Morley-fjölskyldunnar

En það er erfitt að vera ungrú heimur og í mörg horn að líta nú á nýju ári. Unnur var á leiðinni á fund með sínu fólki þegar Hér & nú náði af henni tali. „Ég veit voðalega lítið núna en það kemur vonandi í ljós á eftir. Þetta er auðvitað svolítið sérstakt en mikið ævintýri í leiðinni," segir Unnur sem verður mikið erlendis á nýju ári. „Ég get ráðið hvort ég er á hóteli hérna í London eða á heimili Morley-fjölskyldunnar, ef það kemur til."

En ertu komin með kærasta?

„Nei, engan kærasta, ég hef engan tíma fyrir svoléiðis," segir fegurðardrottningin, ákveðin eins og venjulega.

Leitað til Dorritar

Það er erfitt að ná í forsetafrúna en samkvæmt skrifstofu forsetans var leitað til Dorritar og hún ákvað að aðstoða tímaritið. Einkum til að vekja athlygli á íslenskum fatahönnuðum og fleiru. Einnig hjálpaði hún til við að velja staði sem sýndu vel íslenska náttúru í vetrarham og undirstrikuðu hve kjörið er að heimsækja Ísland að vetri til, segir í svari skrifstofunnar.

Heimsfrægur ljósmyndari

En forsetafrúin réðst ekki á garðinn þar sem hann er lægstur og fékk til liðs við sig



Hello! Myndir af Unni Birnu verða í næsta tölublaði eins virtasta dægurmálatimarits í heimi.



Julia Morley Eigandi Miss World-keppninnar býður Unni Birnu að búa hjá sér í London.

heimsfrægan ljósmyndara, Trevor Leighton, sem einnig tók myndirnar af Dorrit fyrir Hello! á sínum tíma. Trevor hefur myndað fyrir tímarit eins og Vouge, Tatler, Marie Claire og Arena, svo eitthvað sé nefnt.

Leighton er þekktur fyrir gullfallegar portrettmyndir og hefur hann myndað heimsþekkt andlit á borð við Kate Bush, Tyru Banks, Denzel Washington. Það var Margrét Ragna Jónasdóttir förðunarmeistari sem sá um að farða Unni Birnu fyrir Hello! en Margrét fór með henni til Kína í boði EMM School of Makeup, Galileo og Café Oliver.

Texti: Breki Logason, Hanna Eiríksdóttir og Jón Mýrdal

Vínþrúga janúarmánaðar

Australian Murrey River Reserve (Hvítvín)

Murrey River vínið er blanda úr Sauvignon Blanc, Golombard og Muscat þrúgum.

Það er bragðmikið og getur verið nokkuð grænt á lit, þurrt og með nokkru suðrænum berjakeim.

Vínið hentar mjög vel með t.d. léttum fiskréttum og líka sem fordrykkur.



Ráðlögð geymsla er 2-4 mánuðir.

Fullt verð kr. 9.990.-

Verð nú kr. 7.990.-**

**** 23 lítra vínþrúga = 30 flöskur = kr. 266/flaskan**

áman

Skeifunni 11d - 108 Reykjavík - Sími: 533-1020

Elísabet Davíðsdóttir skilin við Bigga Bix

OFURFYRIRSAETA SKILIN

Elísabet Davíðsdóttir, ein af okkar frægustu fyrirsetum, er skilin við kærasta sinn til marga ára, Birgi Sigurðsson betur þekktan sem tónlistarmanninn Bigga Bix.

Elísabet vann Ford-fyrirsætukeppnina árið 1994 aðeins 18 ára og fóru tilboðin að streyma til hennar strax eftir það, en hún byrjaði ekki að starfa sem fyrirseta fyrir alvöru fyrr en þremur árum seinna. Hún hefur starfað um allan heim og unnið fyrir frægustu hönnuði í heimi, þar á meðal Christian Lacroix og YSL.

Elísabet og Biggi Bix voru byrjuð saman hér heima, en Biggi flutti út til Los Angeles þar sem hann vann töluvert við gerð auglýsingastefja og gerði það gott. Hann flutti síðan til New York þar sem Elísabet var og bjuggu skötu hjúin saman í Brooklyn.

Snemma á síðasta ári fögnuðu þau fæðingu sonar, Konráðs Darra. Elísabet sat mikið fyrir á meðan á meðgöngunni stóð en hefur nú snúið sér að ljósmyndun meðfram fyrirsetu-störfunum. Er hún meðal annars að læra fagið um þessar mundir.

Elísabet komst fyrst í fréttirnar þegar hún var á föstu með Roger O'Donnell, hljómborðsleikara hinnar heimsfrægu hljómsveitar The Cure. Það samband endaði þó fljótlega og Elísabet byrjaði með Bigga.

Biggi Bix hefur starfað með ýmsum tónlistarmönnum og nú nýlega Hair Doctor og Daniel Ágúst, en einnig hefur hann endurhljóðblandað ýmis lög, þar á meðal fyrir Sigur Rós og Madonnu.

Elísabet mun halda áfram að vinna sem fyrirseta og örugglega verða leiðandi ljósmyndari í framtíðinni, enda þekkir hún bransann vel.

STJÖRNU-
FRÉTTIR



Elísabet Davíðsdóttir

Ein af Íslands helstu fyrirsetum erlendis.

Biggi Bix Biggi Bix er þekktur tónlistarmaður og hefur unnið mikið við auglýsingastef og remíx fyrir hina og þessa tónlistarmenn. Einnig er hann pródúsent og vann nýlega með Daniel Ágústssyni.



Elskar að vera mamma
Elísabet með Konráð Darra nýfæddan.



The Cure Elísabet var eitt sinn með Roger O'Donnell hljómborðsleikara The Cure.

Ofurfyrirsæta Elísabet hefur búið í New York undanfarin ár og starfað fyrir flesta helstu hönnuði heims.



Guðrún Lára Alfredsdóttir og Arndís Hreiðarsdóttir búa saman



Nana Hefur sigrað hjórtu Íslendinga í Idolínu.

STJÖRNU-
FRÉTTIR

Lesbíur!

Sólvallagata 60
Hér búa stelp-
umar saman.

Saman Guðrún Lára
Alfredsdóttir og Arndís
Hreiðarsdóttir búa saman.

KÆRASTAN STOLT AF NÖNU

Jú, auðvitað er ég rosalega stolt af henni. En ég vil ekki segja of mikið," segir Arndís Hreiðarsdóttir, kærasta Guðrúnar Láru Alfredsdóttur sem fór á kostum í fyrsta dómaravalsþætti Idolsins. Guðrún Lára, sem alltaf er kölluð Nana, söng Roxette-smellinn It must have been love, klassískt lag sem sló í

gegn í kvikmyndinni Pretty Woman. Hún sagði allar stelpur sem lent hafi í ástarsorg skilja lagið og fór hún virkilega vel með textann. Dóm- ararnir voru einnig á einu máli um að Nana ætti skilið að halda áfram og sagðist Bubbi meira að segja ætla að hætta ef Nana kæm- ist ekki áfram. Það voru sex keppendur sem

fengu tækifæri til að komast í Smáralindina. Þeir sem voru valdir voru Daníel Óliver, Íris Hólm, Erla, Melkorka, Guðrún Lára og Inga Þyri. Þjóðin kaus og valdi Guðrúnu Láru sem ellefta keppandann í Smáralindina. Hér & nú óskar Nönu til hamingju með árangur- inn.

Texti: Breki Logason og Jón Mýrdal

Rúnar Freyr Gíslason og Selma Björnsdóttir

GIFTA SIG UM HELGINA

STJÖRNU-
FRÉTTIR

Flott par Selma og Rúnar eru flott par. Hér eru þau á Eurovision í Kænugarði í fyrra.

Heimspekk
Selma lenti í öðru sæti í Eurovision á sínum tíma.

Sjarmör Rúnar Freyr er fjallmyndarlegur.

Veislustjóri Gera má ráð fyrir að Gíslí Marteinn sjái um veislustjórn.

Það er bara mitt einkamál sem ég vil hafa fyrir mig," segir leikarinn góðkunnir Rúnar Freyr Gíslason sem ætlar að ganga í það heilaga með unnu sinni Selmu Björnsdóttur um helgina. Selma og Rúnar eru eitt glæsilegasta par á Íslandi og hafa verið áberandi í listalífi landsins undanfarin ár. Þau voru

bæði í Verzlunarskólanum og voru áberandi þar enda mjög hæfileikarík. Rúnar Freyr varð ræðumaður Íslands og einn af burðarásam ræðuliðs skólans á meðan Selma Björns söng sig inn í hugi og hjórtu nemenda skólans. Hún hélt áfram að syngja og dansa eftir útskrift og hefur tvisvar tekið þátt í

Eurovision fyrir Íslands hönd. Ógleymanlegt er þegar Selma tók annað sætið í keppinni árið 1999. Rúnar og Selma fóru einnig ógleymanlega með hlutverk Danny Sukko og Söndru Dee í söngleiknum Grease á sínum tíma. Rúnar er útskrifaður úr Leiklistarskólanum og leikstýrði meðal annars söngleiknum vin-

sæla Hárinu þar sem Selma fór með eitt af aðalhlutverkunum. Rúnar og Selma eiga fjöldann allan af vinum og verður varla erfitt að finna veislustjóra. Gera má fastlega ráð fyrir því að Gíslí Marteinn Baldursson, stórvinur Rúnars, sjái um veislustjórnina. Hér & nú óskar Rúnari og Selmu til hamingju með giftinguna.

Texti: Breki Logason og Jón Mýrdal

Árman Þorvaldsson hefur sungið Delilah í partíum undanfarin ár

London Veislan var haldin í Kensington-hverfinu í London.

„MY, MY, MY, DELILAH
WHY, WHY, WHY, DELILAH“

” *Why get the cheap Icelandic version if you can get the real act? Þá kom Tom Jones óvænt inn á sviðið, sem var frekar kúl.*“

Flottur á því!

Árman Þorvaldsson Hefur tekið Tom Jones-lag undanfarin ár en fékk Jones til að gera það í ár.

SKIPTI SJÁLFUM SÉR ÚT FYRIR TOM JONES



Stefán Hilmar Hilmarsson
Fjármálastjóri Baugs var í veislunni ásamt unnustu sinni Friðriku Hjördísi Geirsdóttur.



Björn Jörundur
Tók lagið í veislunni.



Jón Ólafsson Spilaði í partí Ármanns þriðja árið í röð og fékk Tom Jones til að hita upp fyrir sig. Hér er hann með unnustu sinni, Hildi Völu Einarsdóttur.

Ármann fór upp á svið eins og hann væri að fara að syngja Delilah eins og hann hefur alltaf gert. Öllum fannst hann vera orðinn flottur að vera kominn með band á bak við sig í staðinn fyrir fölsku bakraddirnar eins og venjulega,“ segir Þórdís Edwald, eiginkona Ármanns Þorvaldssonar. Síðan byrjar hljómsveitin að spila og þá segir Ármann: „Why get the cheap Icelandic version if you can get the real act?“ Þá kom Tom Jones óvænt inn á sviðið, sem var frekar kúl,“ segir Þórdís en þau hjónin héldu magnað nýárspartí í London um síðustu helgi. Hátt í tvö hundruð manns mættu í veisluna og segir sagan að sumir hafi flogið með hárgreiðslufólk út til þess að líta sem best út í veislunni.

Enginn vissi neitt

„Ég kom nú ekkert nálægt þessu heldur sá Ármann um að útvega þetta. Það voru einhverjir menn sem hann þekkir sem gátu útvegað þetta. Það vorum bara við og börnin okkar sem vissum af þessu. Hann mætti með hátt í tuttugu manna band og spilaði í um klukkutíma,“ segir Þórdís og bætir við að Ármann hafi tekið Delilah seinna um kvöldið. Þórdís segir veisluna hafa heppnast mjög vel og

ber Tom Jones söguna vel. „Hann var mjög kátur og var til í að taka þátt í gríninu með okkur.“

En hvað kostar að fá Tom Jones í svona partí?

„Ég veit það ekki, er búin að gleyma því. Þú verður bara að hringja í hann og spyrja,“ segir Þórdís og hlær.

Eftir að sjarmörinn Tom Jones var búinn með sitt atriði tóku Jón Ólafsson og Stefán Hilmarsson við og héldu uppi stuðinu langt fram eftir nóttu.

Hitaði upp fyrir þá

„Þetta var alveg rosalega gaman og var bara mjög skemmtilegt áramótapartí,“ segir Jón Ólafsson sem fékk þó ekki að hitta Tom Jones. „Hann var bara að hita upp fyrir okkur og gerði það nokkuð vel. Ég veit ekki hvað kostar að fá 65 ára gamlan ellismell í svona partí, en það er örugglega eitthvað svipað og við fengum,“ segir Jón Ólafsson og hlær. Jakob Frímagnússon spilaði með strákunum í einu lagi og Björn Jörundur og Eyfi létu einnig sjá sig. Gestir veislunnar voru hver öðrum glæsilegri en eitt glæsilegasta parið í veislunni var Friðriku Hjördís Geirsdóttir blaðakona og Stefán Hilmar Hilmarsson fjármálastjóri Baugs.

Þórdís Edwald Eiginkona Ármanns segir opnunaratriði kvöldisins hafa verið frekar kúl.

STOP

Nicole Richie og Steve-O

Nicole sást úti að borða með glaumgösum og vand-ræðagösum Steve-O úr Jackass. DJ AM fyrrverandi unnusti Nicole hætti nýlega með henni, en hún var ekki lengi að ná sér í annan gaur. Nicole virðist hamingjusöm en hún er alveg að detta í sundur og þarf virkilega að fara að borða eitthvað.

NICOLE RICHIE MEÐ NÝJAN KÆRASTA

Hollywood-slúðrið

BRITNEY SPEARS HA

Megabeib Britney Spears er megapía með geðveikan líkama sem stelpur úti um allan heim dýrka og dá.



Steve-O Jackass-áfrændinn hefur nælt sér í svakalega skvísu en hann og Nicole Richie eru að deita.

Svaka ástfangin Nicole og DJ AM voru ástfangin upp fyrir haus en þau hættu saman fyrir stuttu.



STJÖRNU- FRÉTTIR



Gott að borða Britney Spears sést hér borða ásamt vinkonu sinni og er hún lítið að pæla í líkama sínum.



Steve Martin og Kristen Davis Þetta er þau nýjasta parið í Hollywood. Hér eru þau í frí í St. Barthelemy í Frakklandi.

20 ÁRA ALDURSMUNUR

ÞETT AÐ SPÁ Í VÖXTINN

Britney Spears í Las Vegas Hérna er Britney í fullu fjöri. Hún eignaðist son sinn 15. september síðastliðinn. Britney hefur lítið verið að æfa en er þetta ekki fullmikið af hinu góða að vera í hlýraból en engum brjóstahaldara? En svo virðist sem Britney sé alveg sama um líkama sinn þessa dagana.



Pælir ekkert í lúkkinu Britney hafði ekkert tekið sig til og skartaði viðum joggingbuxum og hvítum hlýraból, án brjóstahaldara. Þá er hún er alveg hætt að pæla í hárinu á sér og gengur um með það skítugt.



Steve Martin Frábær gamanleikari, eða var það allavega. Nú leikur hann í myndum eins og Cheaper by the Dozen 1 og 2.



Fjör í sjónum Steve Martin og Kristen Davis leika sér í sjónum. Það er svolítt aldursmunur á þeim, eða 20 ár.



Beðmál í borginni Kristen Davis lék hina óborganlegu Charlotte í þáttunum.



JENNIFER SPJALLAR

VIÐ ANGELINU

Heyrst hefur að Jennifer Aniston hafi hert sig upp og hringt í gsm-síma Brads Pitt rétt fyrir hátíðirnar til að óska honum gleðilegra jóla. Það var þó ekki Brad sem svaraði í símann, heldur nýja kærastan hans, Angelina Jolie. Það er ekki mikill vinskapur á milli þessara kvenna enda stal Angelina kærastanum frá Jennifer. Mikíð hefur verið talað það um undanfarið að Brad og Angelina hugi nú að því að gifta sig og hafa þær sögur verið sem salt í sár Jennifer. Sagt er að símtalið hafi verið erfitt og að tár hafi verið felld en isinn hafi þó verið brotinn og Angelina hringt skömmu síðar í Jennifer og tilkynnt henni að hún gengi með barn Brads. Símtölin gætu hafa hljómað eitthvað á þessa leið:

SÍMTAL 1:

Aniston: Ring, ring.
Jolie: Halló?
Aniston: Ummmm... hæ, er Brad þarna?
Jolie: Hver er þetta?
Aniston: Þetta er Jennifer Aniston.

Jolie: Hver er það?
Jolie: (Hlátur.)
Jolie: Bara að grínast.
Aniston: Umm, veistu hvar hann er?
Jolie: Ó. Afsakaðu. Já, en hann er... mmm... upptekinn. (Hlátur.)
Jolie: Get ég tekið skilaboð?
Aniston: Já, óskaðu honum bara gleðilegra jóla frá mér.
Jolie: Já, ekkert mál. Ég geri það.
Aniston: Takk. Bæ.
Jolie: Sjáumst.

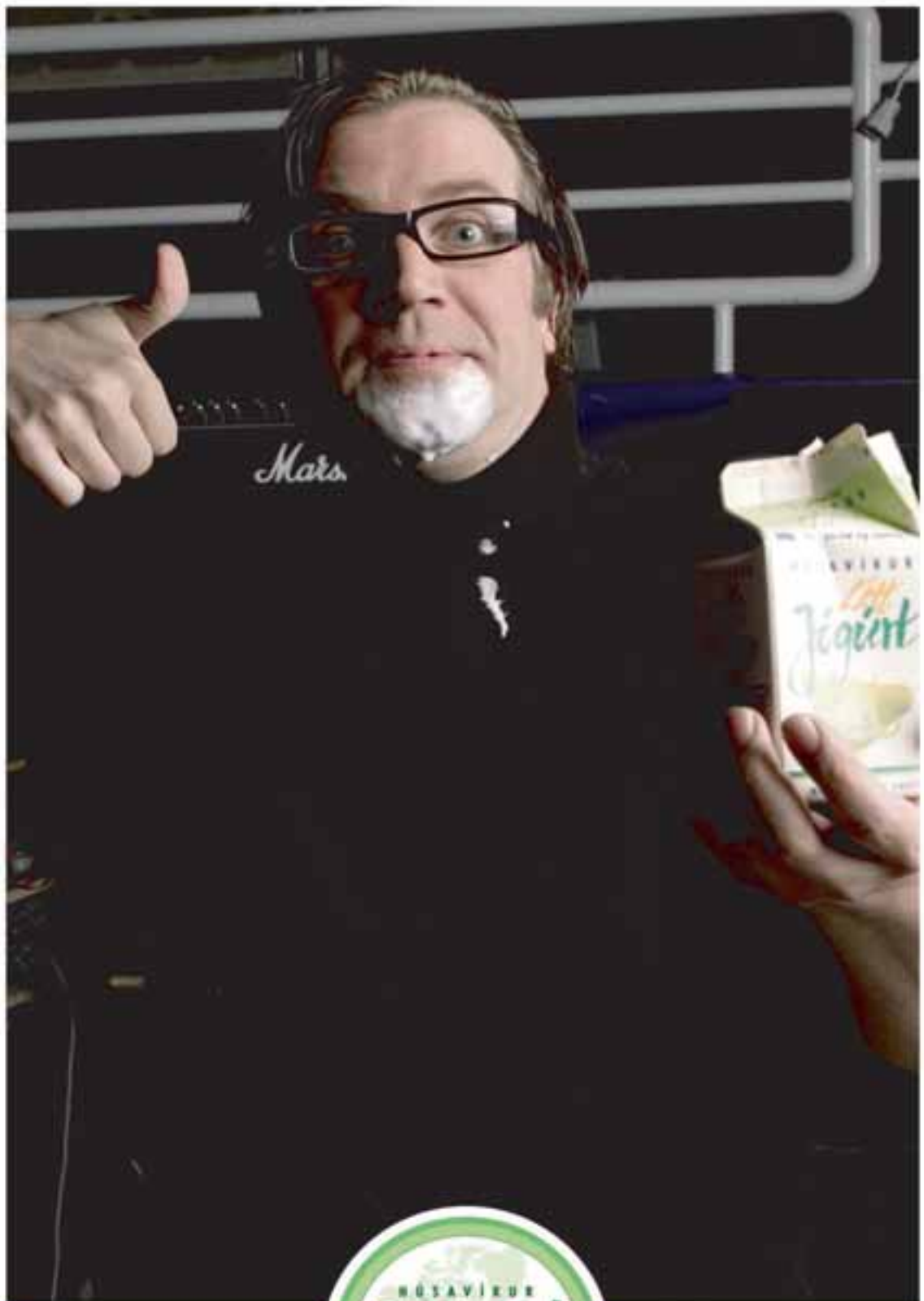
SÍMTAL 2:

Jolie: Ring, ring.
Aniston: Halló?
Jolie: Hæ, Jen! Ég gleymdi að segja þér að ég er ólétt eftir Brad!
Jolie: (Hlátur.)
Jolie: Nei, í alvöru, ég er það. Ekki segja neinum, ókei?
Aniston: (Skælandi.) Allt í lagi.
Jolie: Sjáumst.



MARIAH BÆTIR Á SIG EFTIR MIKLA VELGENGNI

Söngkonan Mariah Carey tók sér verðskuldað frí á St. Barts í byrjun nýja ársins. Eins og sést á myndunum hefur hún bætt nokkuð vel á sig, enda vann hún mikíð á árinu 2005 og átti það sannarlega skilið að slappa af á ströndinni og hafa það gott. Nýja platan hennar hefur fengið mjög góðar viðtökur og hlotið fjölda verðlauna. Mariah hefur einstakt lag á því að vera sérlega óviðeigandi klædd. Hver er í hælaskóm á ströndinni?



HEIMURINN Á



MARGT ÓLÆRT

Pröstur 3000 orðinn
skemmtanastjóri og kominn
í loftið aftur

FM
957

Kominn aftur Pröstur er kominn aftur á FM eftir nokkra fjarveru.

LEIÐINLEGT AÐ HEITA BARA PRÖSTUR GESTSSON



3000 Alltaf kallaður Pröstur 3000.

Já, núna er ég orðinn markaðs- og skemmtanastjóri á Café Viktor,“ segir Pröstur Gestsson, sem gengur oftast undir nafninu Pröstur 3000. Pröstur starfaði í fimm ár á útvarpsstöðinni FM 957 og var meðal annars dagskrárstjóri þar í þrjú ár. Hann var síðan rekinn úr því starfi og Ásgeir Kolbeinsson ráðinn í staðinn. Frá því hann hætti í útvarpinu hefur hann tekið sér margvíslegar hendur, meðal annars starfaði hann sem bílasali og plötusnúður. Einnig var hann lengi í fæðingarorlofi. Pröstur eignaðist soninn Víctor Orra Prastarson 31. október 2004 með Guðbjörgu Jónsdóttur. „Ég var í loftinu í þrjár vikur núna og var að leysa af. Núna er ég orðinn svona lausamaður á FM.“

Gaman að vera kominn aftur í loftið

„Það er rosalega gaman að vera kominn aftur í loftið. Ég var búinn að gleyma því hvað þetta er gaman,“ segir Pröstur og hlær. Þegar hann er spurður hvers vegna hann sé alltaf kallaður Pröstur 3000 verður hann að hugsa sig um. „Þegar ég byrjaði í útvarpi var ég með þátt með Þór Bæring og það var svoltið leiðinlegt að heita bara Pröstur Gestsson, það bara vantaði eitthvað. Það var svo hann Einar klippari vinur minn sem kom með þetta nafn og það hefur bara fest við mig,“ segir Pröstur 3000 að lokum.

Björk, Damien Rice og Jónsi í Sigur Rós fóru á karókíbarinn Ölver

HÚN HEFUR OFT KOMIÐ OG SUNGIÐ HÉRNA

STJÖRNU-
FRÉTTIR

Björk
pantaði
lag!

Björk Guðmundsdóttir
Pantaði lag á Ölver en
söng þó ekki.

Jónsi í Sigur Rós
Spjallaði við Björk og
Damien Rice fram
eftir nóttu.

Damien Rice Elskar
Ísland og fór á Ölver.

Ölver Eini alvöru
karókístaður landsins.

Þau komu hingað seint á laugardagskvöldið en hún söng þó aldrei, þótt hún hafi pantað lag,“ segir Magnús Halldórsson eigandi karókíbarsins Ölvers í Álftheimum. „Hún hefur oft komið hingað og sungið en það hefur farið minnkandi með árunum. Þau komu ekki fyrr en upp úr hálfþrjú og voru bara að spjalla. Við lokum um þrjú þannig að það varð eitthvað lítið um söng í þetta sinn,“ segir Magnús sem hefur rekið staðinn lengi. Ölver er í raun eini alvöru karókístaðurinn í Reykjavík og fóru margir þangað eftir tónleikana Ertu að verða náttúruleaus? í Höllinni á laugardaginn.

Magnús segist sjálfur vera lítill músikmaður og getur ómögulega munað hvaða lög Björk söng alltaf á sínum tíma. „Hún gaf einhvern tíma út disk með vinsælum dægurlögum sem hún var oft að syngja hér í karóki en ég get ómögulega munað hvaða lög þetta voru,“ segir Magnús frekar léttur á því. „Ég er nú eigandinn en er löngu búinn að fá upp fyrir haus af þessu, maður er bara aðallega hérna á daginn.“

Gestir staðarins veittu þessari uppákomu mikla athygli enda ekki á hverjum degi sem svo frægir tónlistarmenn mæta á karókíbar. Sagan segir að Íslandsvinurinn Damien Rice hafi einnig verið á svæðinu, eldhress að vanda.

Texti: Breki Logason

Útgáfufélag 365 – prentmiðlar.

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

Umhverfisverndarsinnar ekki bara skökk lyklabörn með lopahúfur

Það var útsala á lopapeysum í Laugardalshöllinni um síðustu helgi. Hættu-hópurinn á fullu blasti og allir rosalega virkir. Lopapeysurnar voru duglegar að strauja vísakortið enda seldist upp á tónleikana á no time. Lineup-ið var líka fullorðins. Björk, Sigur Rós, Damien Rice, Damon Albarn og meistari Mugison. Sjálfur fór ég þó ekki í Höllina þetta kvöldið en heyrði af rifandi stemningu. Aðstandendur tónleikanna létu þau orð falla eftir konsertinn að fólk væri loksins farið að taka við sér. Allir væru búnir að fá upp í kok af virkjanastefnu ríkisstjórnarinnar og hefði mætingin sýnt það og sannað.

Nú ætla ég ekkert að setja mig í neitt dómarsæti og segja að tónleikagestum hafi verið drullusama um málefnið. Það hafi bara allir mætt til að hlusta á góða músík. Það er samt skrýtið að þegar atvinnuótmælendur úr öllum byggðum heimshálum voru kallaðir saman að Kárahnjúkum létu engir Íslendingar sjá sig. Þá var öllum bara drullusama og atvinnuótmælendurnir fóru úr landi með skottið á milli lappanna.

En umhverfisverndarsinnar eru ekki bara skökk lyklabörn með lopahúfur. Það sannaði leikarinn Dofri Hermannsson í Kastljósinu um síðustu helgi. Strákurinn er víst farinn að mastera einhverja hagfræði enda leikarastéttin ekkert að ferðast á neinum einkapotum. Dofri setti mig sem áhorfanda inn í aðstæður íslensku þjóðarinnar. Þú átt sparibauk sem amma þín gaf þér og er þér mjög kær. Inni í þessum sparibauk er fimm hundruð króna seðill sem þú nærð ekki út án þess að brjóta baukinn. Svo áttu líka fjögur hundruð krónur í klínki á öðrum stað. Hann fullyrti svo að þú sem eigandi bauksins myndir augljóslega taka fjögur hundruð kallinn og halda bauknum, því hann er þér kær enda gjöf ömmu þinnar. En allir aðrir myndu mólva baukinn af því þeim er skítsama þó baukurinn sé gjöf frá ömmu þinni. Þessu líkti hann við virkjanastefnu ríkisstjórnarinnar. Þetta dæmi snerti mig aðeins og ég fór að hugsa. En svo hugsaði ég aðeins lengur og áttaði mig á því að auðvitað myndi ég taka fjögur hundruð kallinn, mólva baukinn og hirða fimmhundruð kallinn líka.

Breki Logason



Kærustuparið Addi Gísla og Lára trúbador

ÁSTFANGIN Í SLEIK

Kærustuparið Arnar Þór Gíslason, trommuleikari Írafárs, Dr. Spock og Ensímis, og Lára Rúnarsdóttir trúbador eru greinilega mjög ástfangin. Párið skemmti sér saman á Prikinu á laugardagskvöldið og það slitnaði varla slegið á milli þeirra. Addi tók nokkur flott dansspor

fyrir Láru og þótti bera af öðrum mönnum í dansfimi. Addi hefur greinilega verið í miklu stuði því hann spilaði með hjómsveit sinni Dr. Spock á Ert þú að verða náttúruleaus? Tónleikunum sem haldnir voru fyrr um kvöldið og þótti Dr. Spock sýna snildartilprif.

LEIÐRÉTTING FÉKK TAPPA VIÐ HEILANN

Í síðasta tölublaði Hér & nú var viðtal við þingkonuna Katrínu Júlíusdóttur sem hefur gjörsamlega breytt um lífsstíl. Nú fer hún í ræktina fjórum sinnum í viku og borðar lífrænt. Í viðtalinu var sagt að hún hefði breytt um lífsstíl eftir að hún fékk

heilablóðfall. Það er ekki rétt. Katrín fékk tappa við heilann en ekki heilablóðfall. Hér & nú harmar þennan miskilning og leiðrétting þetta hér með.





Óskar og Eva María að koma sér í form

ÆFA SAMAN Í LAUGUM

Óskar Jónasson og Eva María Jónsdóttir eignuðust dóttur á dögnum og eru á fullu að koma sér í form. Barneignum fylgja oft nokkur aukakíló sem þó sjást varla á Evu Maríu. Þarið hefur undanfarið sést nokkuð saman

í Laugum þar sem vel er tekið á því. Hafa þau sigrað hvert tækið á fætur öðru og eru bara orðin svaka flott. Nú hefur Óskar meiri tíma til þess að vera með stelpunum sínum enda hættur að leikstýra Stelpunum.

FÉKK LAGASAFNIÐ FRÁ LAGANEMUM

Skömmu fyrir jól birtist jólagjafalisti fegurstu konu veraldar í glanstímaritinu Sjáðu. Þar sagðist hún ekki eiga sjálft lagasafnið en hún stundar lögfræðinám við Háskólann í Reykjavík. Laganemar við Háskóla Íslands sáu fréttirnar og hófu söfnun fyrir lagasafninu handa stallsystur sinni í HR. Fredagsbarinn í samvinnu við BÓ-klúbbinn á Íslandi stóð að söfnuninni, sem gekk víst hratt



Lagasafnið Vilhjálmur og Daði afhentu Unni Birnu lagasafnið.

og vonum fram. Unni Birnu var svo afhent gjöfin við hátíðlega athöfn á Þorláksmessu. Flott hjá laganemum!

HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Það var margt í gangi um helgina og þá sérstaklega tónleikahald. Á föstudeginum voru risatónleikar Toyota Aygo og var salurinn stúffullur af villtum táningum. Á laugardaginn var hins vegar pakkað á Ertu að verða náttúruleaus? tónleikum. Þar voru allir – eða allavega þeir sem fengu miða. **Ragnhildur Gísladóttir** sat í stúkunni ásamt kærastanum **Birki Kristinssyni** og naut tónlistarinnar. Einnig sást til **Jóns Ársæls**, **Elisabetar Davíðsdóttur**, **Tomma Lemarquis** leikara og **Bigga** og **Palla í Maus**. Á Prikinu voru Valur, fyrir-



sætun úr Selmu-myndbandinu, og Vignir Svavarsson handknattleiksmaður í góðu stuði.

Auddi, Sveppi og **Sverrir Bergmann**

voru á Hverfisbarnum ásamt fyrirsætunni **Tinnu Bergs** sem



heillaði alla karlmennina upp úr skónum. Einnig var á Hvebbanum **Þorvaldur Davíð** leiklistarnemi.



Dansþiurnar **Stella Rósenkranz** og **Sigrún Blomsterberg** dönsuðu trylltan dans á Vega-mótum og áttu gjörsamlega staðinn.



Ingvar og Sara Eiga von á barni á næstunni.

EIGA VON Á BARNI

Já, það passar, hún er komin 17 vikur á leið," segir Ingvar Þór Gylfason, kenndur við Fazmo. Hann er á föstu með Söru Huld Örlýgsdóttur en þau hafa verið saman í hálf ár. „Þetta er svona tiltölulega nýhætt að vera leyndarmál en ég er alveg í skjý-

unum og hún líka," segir Ingvar greinilega mjög ánægður með fréttirnar. Ingvar veit ekki hvort kærastan gengur með strák eða stelpu en segir það heldur ekki skipta neinu máli. Hér & nú óskar Ingvari og Söru Huld til hamingju með óléttuna.

Björk *Söng í fallegum grænum kjól.*



Tónleikarnir Ertu að verða náttúrulaus? voru eftirminnlegir



Mugison *Var bara flottur á sviðinu.*

STJÖRNUFRÉTTIR

Flottur Óttar
Proppé í Rass, Dr. Spock og Ham var rosalegur á sviðinu.



MUGISON

Magga Stína
Var sæt og falleg á sviðinu.



Í ham Sigurjón
Kjartansson og Ham komu fram í tilefni af tónleikunum.



Spjölluðu saman
Gunni í Múm, Biggi og Palli í Maus spjölluðu saman.



Skemmtu sér vel Hildur Helga Sigurðar, Vilborg Halldórs og Josie Demuth, blaðamaður hjá New York Times, skemmtu sér stórkostlega.



Damen Rice
Söng af mikilli innlifun.



Heitt og sveitt Það þurfti að lyfta þessari upp úr þvögunni enda stappað fremst í salnum.



LANGFLOTTASTUR

Það seldist upp á tónleikana á aðeins 15 mínútum. Allir helstu og bestu tónlistarmenn Íslands voru saman komnir ásamt stórsöngvurunum Damien Rice og Damon Albarn. Þeir fluttu mótmælagið Aluminum ásamt Einari Erni og Ghostdigital. Ekki þótti öllum mikið til lagsins koma.

Mugison fór á kostum á sviðinu og sýndi þar og sannaði að hann er einn hæfileikaríkasti tónlistarmaður Íslands í dag.

Írski söngvarinn Damien Rice gjörsamlega missti sig á sviðinu, fór í trans og áhorfendur fengu gæsa húð.

Ham kom saman aftur og Egó flutti nokkur lög. Björk okkar og Sigur Rós léku fyrir áhorfendur við mikinn fögnuð. Tónleikarnir voru í alla staði fullkomnir og væri gaman að fá þennan frábæra hóp listamanna saman á svið aftur á næsta ári.



Bubbi í lausu lofti
Bubbi og Egó komu fram í Höllinni.



**Erum með þennan vinsæla
heilsudrykk ásamt,
næringarviðbótum,
húðumhirðuvörum
og snyrtivörum**

Aloe.verslunin.net

Sími: 869 6448

**Sjálfstæður dreifingaraðili
á Forever Living Products**

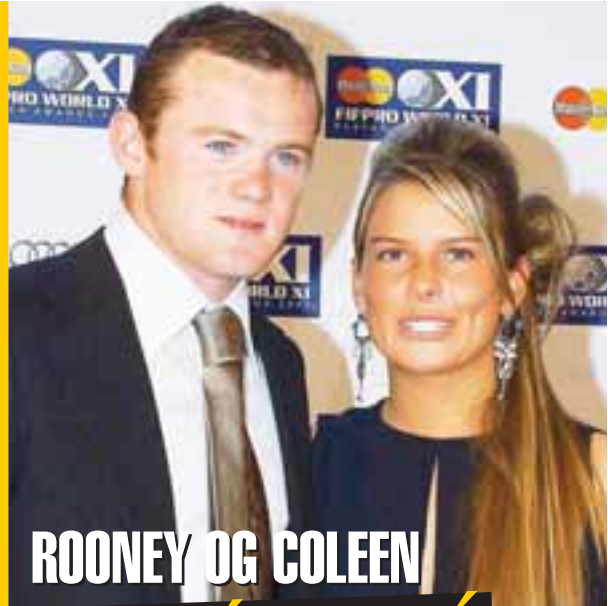
DENNIS RODMAN

FURÐUFUGL SEM KEMUR

SÍFELT Á ÓVART

Körfuknattleiksmaðurinn Dennis Rodman var uppstrílaður þegar hann áritaði bókina sína, *I Should Be Dead By Now*, í Hollywood á dögunum. Dennis er vanur að hneyksla fólk með furðulegu útliti og framkomu og þá sérstaklega furðulegri hárgreiðslu. Í bókinni sinni talar hann meðal annars frjálsglega um kynlíf sitt og bombunnar Carmen Electra. Einnig talar hann um samband sitt við söngkonuna Madonna en þau áttu í ástarsambandi í upphafi níunda áratugarins og þóttu þá eitt heitasta parið. Dennis segir að Madonna hafi ítrekað reynt að eignast með honum barn, en ekkert hafi gengið.

LÍFSSTÍLL



ROONEY OG COLEEN

EYÐA FÚLGUM Í FÍN FÖT Á COLEEN

Unnusta knattspyrnukappans Waynes Rooney, Coleen McLoughlin, er þekkt fyrir að hafa smekk fyrir dýrum fötum og skóm. Hún segir vinkonur sínar þó ekki hafa gaman af því að fara með henni í búðaráp. Hin 18 ára gamla Liverpool-mær segist oft verða mjög stressuð þegar hún verslar. Hún segist geta eytt mörgum klukkutímum í búðunum og það líkar vinkonunum ekki. Ef hún finnur ekki fljótlega það sem hún leitast að, stressast hún upp og fer 20 hringi í hverri búð.

ÍPRÓTTASLÚÐUR *hér&nú*



Flott par Ronaldo Nazario mætti með nýju kærustuna, Raica de Oliveira.

KAKA OG CAROLINA

ÁSTFANGIN BRÚÐHJÓN

Brasilíski knattspyrnumaðurinn Kaka giftist sinni heitelskuðu, Carolina Celio, þann 23. desember síðastliðinn. Kaka, sem leikur með AC Milan, bauð mörgum af félögum sínum í brúðkaupið. Kaka er aðeins 23 ára og eigin kona hans enn yngri. Hjónin létu þó ekki

ungan aldur halda aftur af sér og efndu til frábærrar veislu. Meðal veislugesta voru knattspyrnumennirnir Ronaldo, Roberto Carlos, Dida og Clarence Seedorf. Brúðkaupið, sem var haldið í Sao Paulo í Brasilíu, var allt hið glæsilegasta og gleðin skein af hinum ungu brúðhjónum.

Cafu í sínu finasta þússi Bakverði AC Milan var boðið í brúðkaupið.

EINFÖLD HUGLEIÐSLUAÐFERÐ

1) Finndu þér þægilegan stað þar sem þú verður ekki fyrir truflun. Sittu með bakið beint, á stól eða með krosslagða fætur á púða eða dýnu. Andaðu djúpt nokkrum sinnum og lokaðu augunum.

2) Beindu athyglinni að enninu, á milli augnanna. Andaðu eðlilega inn og út um nefið. Finndu hvernig loftið er örlítið hlýrra og rakara þegar að þú andar frá þér – og örlítið kaldara og þurrara þegar að þú andar að þér. Slakaðu á handleggjum og fótleggjum en haltu bakinu beinu.

3) Með því að sitja kyrr og fylgjast með andardrættinum í 10–20 mínútur á dag eykur þú líkurnar á því að ná hugleiðsluástandi. Auk þess að fylgjast með andardrættinum getur þú sagt orðin „ég er“ við innöndun og „allt er“ við útöndun, það hjálpar þér að halda einbeitingu. Til að byrja með getur hugurinn verið mjög óstýrilátur en ekki láta deigan síga – ef þú heldur áfram að hugleiða dag hvern mun ávinningurinn ekki láta á sér standa.

**Gangi þér vel.
Guðjón Bergmann**

FINNDU

NÆRÐU

Hugleiðsla er ástand sem líkja má við djúpan draumlausan svefn,“ segir Guðjón Bergmann jógakennari og eigandi Jógamiðstöðvarinnar í Ármúla 38. „Eini munurinn er sá að ástundandi hugleiðslu er vakandi en ekki sá sem dettur inn í djúpan draumlausan svefn.

Allar hugleiðsluaðferðir miða að því að koma þeim er ástundar í þetta ástand. Til þess að ná

hugleiðsluástandi þarf að blanda saman slökun og einbeitingu.“ Guðjón segir að einbeiting, til dæmis við endurtekna hreyfingar eða einhæfa vinnu, eða góð slökun sé hvorugt hugleiðsla. Hann segir að fólk geti fundið mikinn frið í hvoru tveggja, en til þess að komast í hugleiðsluástand þurfi að blanda saman slökun og einbeitingu og ná stjórn á hugarum.

Bænastelling Einbeiting og slökun eru mikilvæg til að komast í hugleiðsluástand.

Jógakennarinn Guðjón Bergmann segir lesendun Hér & nú eitt og annað um hugleiðslu og lýsir einfaldri hugleiðslu-aðferð



Góð stelling Lótus-stellingin er tilvalin þegar á að hugleiða.

FRIDINN OG ENDUR- HUGA OG LÍKAMA

Djúpur draumlaus svefn

Hvað felst í því að ná djúpum draumlausum svefni en vera samt vakandi? „Djúpur draumlaus svefn er manneskjunnri lífsnauðsynlegur,“ segir Guðjón. „Hann endurnærir huga og líkama og gerir okkur betur undir það búin að takast á við leik og störf. Hægt er að mæla hvað gerist í efnaskiptum líkamans í þessu ástandi, en við vitum í raun ekkert hvað er

að gerast og munum ekki neitt.“

Hugleiðsluástand

„Með því að fara inn í hugleiðsluástand, sem er vísindalega mælanlegt, og vera vakandi, gefst okkur kostur á að kynna okkur sjálfum betur,“ segir Guðjón og bætir því við að róa þurfi niður huga og tilfinningar, ná einbeitingu og líkamlegri slökun til þess að komast í hugleiðsluástand.

„Þetta hefur allt í för með sér mikinn ávinning, bæði líkamlegan og andlegan,“ segir Guðjón. „Þeir sem hugleiða reglulega hafa yfirleitt betri stjórn á huga sínum, eiga auðveldara með að takast á við spennu og þreytu og hafa meiri orku. Margar rannsóknir hafa sýnt fram á líkamlegan ávinning af því að stunda hugleiðslu. Má þar nefna lækkaðan blóðþrýsting, örari framleiðslu

vaxtarhormóna, jafnari efnaskipti og svo mætti lengi telja.“

Guðjón segir að best sé þó að byrgja brunninn og byrja að stunda hugleiðslu áður en maður verður óhóflega stressaður eða líkamlega veikur. „Svo er auðvitað gott að læra hugleiðslutækni beint frá kennara til að byrja með,“ segir Guðjón og bætir við að hugleiðslunámskeið hefjist í Jógamiðstöðinni þann 21. janúar.



KYNÞOKKAFULLIR NÖRDAR

MICHEAL J. FOX

Michael var svo heitur þegar hann lék í Back to The Future-myndunum og í þáttunum Family Ties. Hann var strákurinn sem þú fórst með heim til mömmu. Litill og krúttaralegur.



ADAM BRODY

Litli, sæti Seth í The O.C.-þáttunum er sexí nörd sem elskar teiknimyndasögur og leikfangahestinn sinn. Árið 2005 var árið hans. O.C. sló í gegn og allir elska Adam.



KYNÞOKKAFULLIR PRINSAR

JOHN F. KENNEDY JR.

Sonur Johns F. Kennedy, 35. forseta Bandaríkjanna, og Jackie Kennedy Onassis. John var einn myndarlegasti maðurinn á þessum tíma, nýútskrifaður frá Brown-háskólanum og stefndi í lögfræðina. Hann var valinn kynþokkafyllsti karlmaður í heimi af tímaritinu People á þeim tíma.



VILHJÁLMUR PRINS

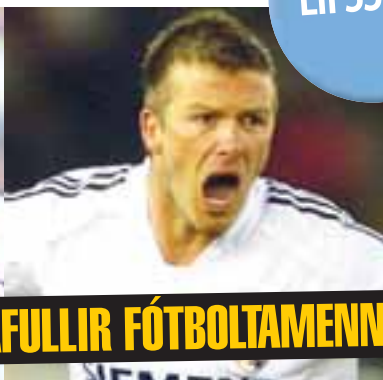
Fallegasti prins í heiminum í dag, sonur Karls Bretaprins og Díönu heitinnar. Hann er nýútskrifaður frá St. Andrews-háskólanum í Skotlandi og er einn eftirsóttasti prins í heimi. Hann er því miður genginn út.



KYNÞOKKAFULLIR FÓTBOLTAMENN

MARADONA

Var flottasti fótboltamaðurinn 1985 þótt hann yrði ári seinna heimsmeistari. Maradona var kóngurinn og konurnar voru vitlausar í hann.



DAVID BECKHAM

Beckham er kannski ekki besti fótboltamaður í heimi en hann er ótrúlega myndarlegur og höfðar til allra. David Beckham hefur sýnt fram á að fótboltamenn geta verið metró en samt sem áður karlmannlegir á vellinum.

Margt hefur breyst frá árinu 1985



SEAN PENN OG MADONNA

Giftu sig 1985 með papparazzi-ljósmyndara og þyrlur allt í kringum sig. Madonna var heitasta söngkona í heimi og Sean Penn var vondi strákurinn í Hollywood. Hjónaband þeirra entist í tvö ár.

Margt hefur breyst á 20 árum. 1985 var viðburðaríkt ár. Madonna gifti sig, John F. Kennedy Jr. var heitasti píparveinninn í Bandaríkjunum og Roger Moore réði ríkjum sem James Bond. Hér & nú tók saman nokkrar bráðskemmtilegar myndir til þess að sýna fram á hversu mikið heimurinn hefur breyst á 20 árum – eða ekki.

HVAÐ VAR



DON JOHNSON

Var svo heitur 1985 að það var ekki fyndið. Sonny Crockett í Miami Vice. Allar konur voru bálskotnar í honum og karmmenn greiddu hárið eins og hann.



COLIN FARRELL

Hinn nýi Sonny Crockett í kvikmyndinni Miami Vice á móti Jamie Foxx. Colin hefur tekist vel til í að líta út eins og Don á sínum tíma og myndu fáar konur neita Colin um eitt eða neitt.



KYNÞOKKAFULL PÖR

BEN AFFLECK OG JENNIFER GARNER

Giftu sig í Karibahafinu með aðeins nánustu ættingja viðstadda. Paparazzi-ljósmyndararnir láta þau í friði og þau eignuðust nýlega litla dóttur.



KYNÞOKKAFULLI MANNVINURINN

BONO 1985

Alveg frá upphafi var Bono, söngvari hljómsveitarinnar U2, göfugur maður. Á þessum tíma vann hann mikið með Amnesty International og var hljómsveitin U2 fremst á meðal jafninga á Live Aid-tónleikunum þar sem söfnuðust 160 milljónir dollara til hungraðra í Afríku.



BONO 2005

Hefur alla sína tíð unnið að því að leggja niður skuldir þróunarlandanna. Bono hefur fundað með öllum helstu ráðamönnum helstu iðnríkja heims og þeirri vinnu lýkur aldrei.

SEXÍ ÞÁ?



KYNÞOKKAFULLIR PRAKKARAR

TED DANSON

Sam í Staupasteini elskaði kvenfólk og var sannkallaður höstler. Sam var eldheitur á sínum tíma, hjartagóður en kræfur.

JOSH HOLLOWAY

Leikur Sawyer í þáttaseríunni Lost. Hann er karakter sem allir elska að hata. Reynir við konurnar og getur verið einstaklega vondur en innst inn er hann hjartnæmur. Ekki má gleyma gullfallestum líkama.



KYNÞOKKAFULLIR BONDAR

ROGER MOORE

Roger var rosalega flottur Bond og lék í sinni sjöundu Bond-mynd, A View To A Kill, árið 1985.



DANIEL CRAIG

Daniel er hinn nýi Bond og mun koma til með að leika í Casino Royale. Við bíðum spennit eftir því.



KYNÞOKKAFULLAR KLÍKUR

THE BRAT PACK

The Brat Pack eins og þeir voru kallaðir Andrew McCarthy, Emilio Estevez, Judd Nelson og Rob Lowe. Þeir áttu Los Angeles, voru alltaf úti að skemmta sér og léku meðal annars í myndunum St. Elmo's Fire og The Breakfast Club.



ENTOURAGE

Nýjasta sjónvarpsserían um ofurtöfara í LA. Þessir strákar gera ekkert annað en að skemmta sér og reyna við skvísur og er aðalleikarinn rosalega flottur.

Gyllti kötturinn „Ég keypti þennan pallflettutopp í Gyllta kettinum fyrir áramótin. Hann var eiginlega keyptur til vara, ef ég skyldi ekki finna mér kjól. Það endaði reyndar með því að ég fann mér kjól til að vera í en toppurinn á örugglega eftir að nýttast vel við annað tækifæri.“

Stílistinn Ása Ottesen á mikið af flottum fötum og sýnir lesendum Hér & nú brot af því besta

LÍFSSTÍLL

KLÆÐIR SIG EFTIR

Ég vel fötin mín eftir því hvernig skapi ég er í þann daginn og veðrinu,“ segir Ása Ottesen, sem starfar sem stílisti og innkaupastjóri í versluninni Gyllta kettinum í Austurstræti.

„Móðursystir mín, Hafdís Þorleifsdóttir, á búðina en ég og systir mín, Jóna Elísabet Ottesen, sjáum um hana. Við kaupum inn og stíliserum og bara flest annað en að borga reikningana,“ segir Ása og hlær.

Ása hefur starfað í tiskubransanum lengi. „Ég vann í Sautján um tíma, Smash, Deres og var verslunarstjóri í Centrum í Kringlunni,“ segir Ása. „Ég dvaldi í London í tvö ár þar sem ég vann í Karen Millen-verslun og lagði stund á tiskumarkaðsfræði.“

Ása segir að hugmyndin að Gyllta kettinum hafi kviknað fyrir þó nokkru síðan. „Við höfðum lengi verið að tala um að

opna fatabúð,“ segir Ása. „Svo var það frænka mín sem hrinti hugmyndinni í framkvæmd. Mér finnst staðsetning búðarinnar mjög skemmtileg. Húsnæðið er líka stórt og býður upp á marga möguleika. Það virðist vera að lifna yfir miðbænum aftur og það þykir mér mjög jákvætt.“

Það er nóg að gera hjá Ásu, en ásamt því að vinna í Gyllta kettinum er hún að stíliseri fyrir blöð og sjónvarp. „Við systurnar erum líka að hanna og sauma fót sem við seljum í búðinni,“ segir Ása. „Í sumar stefnum við á að blanda meira saman notuðu og nýju. Það væri líka gaman að taka inn meira af íslenskrri hönnun.“

Pegar Ása er spurð framtíðaráform segist hún ætla að halda áfram að hlúa vel að búðinni og gera fleiri skemmtilega hluti.



Notaðir „Þessir skór eru allir „second hand“. Ég hef keypt þá hér og þar, í Gyllta kettinum, Spútnik og svo hef ég keypt marga þeirra erlendis.“

DV-mynd Heiða

Flott!

Keypt í strákadeild „Þennan Motörhead-ból fékk ég í strákadeildinni í H&M í London. Ég passa í stærstu stærðina, 11–12 ára, og það kemur sér oft vel. Ég finn alltaf svona þægilega bolli þar.“

SKAPI OG VÆÐRI



Beltasjúk „Ég á fullt af beltum. Þau hef ég keypt úti um allt. Ég vil hafa þau skrautleg, í alls konar litum og gerðum. Mér finnst nauðsynlegt að eiga margar tegundir og nota þau mikið.“



Leggingsæði „Þessa dagana er ég með algjört leggingsæði. Ég á þær í öllum litum og með alls konar munstri. Ég geng aldrei í pilsu, en ég er oft í kjól eða síðum bol yfir leggings-buxurnar og flottum hælaskóm.“



Skrautleg veski „Ég er mjög hrifin af alls konar skrautlegum veskjum. Mér þykir flott að hafa myndir og palliættur og svoleiðis á þeim. Þó þau séu kannski flest svört vil ég ekki hafa þau of plein, heldur lifleg og skemmtileg.“

Svona var Ísland árið 1995

ÞAÐ HEITASTA F

Nú þegar árið 2005 hefur runnið sitt skeið er ekki úr vegi að líta til baka. Mörgum finnst tíu ár vera langur tími. Við lifum hins vegar hratt og erum sífellt að tileinka okkur einhverjar nýjungar. Skemmtanalífið í Reykjavík hefur ekki breyst mikið á tíu árum. Heitasta fólk- ið þá er vel þekkt í dag. En þó eru ein- hverjir sem hafa dregið sig í hlé.



Stærsti tónlistarviðburður ársins 1995 verður að teljast Uxi. Hljómsveitin **Prodigy** lék á Kirkjubæjarklaustri auk þess sem Björk söng fyrir hátíðargesti. Hún gaf einmitt út plötuna Post sama ár. Allar stelpurnar á hátíðinni sögðu útlendingum að þær væru systur Bjarkar og Páll Óskar tryllti lýðinn. SSól lék fyrir dansi auk þess sem Unun, Funkstrass, Lhooq og GCD komu fram. Stripishow hélt sína síðustu tónleika á Tveimur vinum. Nokkrir strákar úr Hafnarfirði

sigrðu í Músiktilraunum en þeir mynduðu hljómsveitina **Botnleðju**. Í kjölfarið kom út ein besta íslenska rokkplata síðari ára, Drullumall. Móeiður Júníusdóttir var í hljóm- sveitinni Bong og Svala Björgvinsdóttir gekk til liðs við Bubbleflies. Þar var einn heitasti karlmaður landsins, **Páll Banine**, í farar- broddi. Hann var þá ung listaspíra sem var stungið í fangelsi fyrir að vanvirða íslenska fánann.

Magnús Scheving var sá allra heitasti

enda einn fremsti þolfimimaður í heimi. Nú veit enginn hvaða íþrótt þolfimi er, en Magnús Scheving hefur ekki gleymst. Helga Möller og Pétur Ormslev voru ennþá gift. E- pilluæði gekk yfir Reykjavík og Kaffibarinn var funheitur. Fleiri góðir skemmtistaðir voru Skuggabarin, Ingólfskaffi, Tunglið, Bíóbar- inn og Rósenberg sem var titlaður sem musteri roksins.

Stöð 3 fór í loftið og Helgarpósturinn kostaði 99 krónur. Margar íslenskar kvik-

YRIR TÍU ÁRUM



myndir komu út þetta ár; Á köldum klaka, Agnes, Ein stór fjölskylda og Einkalíf vöktu athygli. Auk þess fór Ingibjörg Stefáns á kostum í Nei er ekkert svar, sem er ein versta kvikmynd Íslandssögunnar. Jóni Leifs voru einnig gerð góð skil í Tárur úr Steini.

Heitustu gellurnar á landinu voru hin 18 ára **Hrafnhildur Hafsteinsdóttir**, Filipía Dögg, Dóra Takefusa og Linda Pétursdóttir. Claudio og Vala í Noi voru sjóðandi heitt par og Magnús Ver var sterkasti maður í heimi.

Helgi Björnsson fór á kostum í **Rocky Horror** sem Baltasar Kormákur leikstýrði í Loftkastalanum. Davíð Þór, Hilmir Snær, Björn Jörundur og Selma Björnsdóttir léku í söngleiknum sem var gríðarlega vinsæll.

Menn voru ennþá með vasadískó og gsm-síminn var að hasla sér völl. Snjóflóð féllu á Súðavík og Flateyri og Benni Hinn kraftaverkamaður hélt fjölmenna samkomu í Laugardalshöllinni. Eiður Snorri var heitasti ljósmyndarinn og Pizza '67 var með slag-

orðið „Hugs not drugs“. Bryndís Einarsdóttir varð fyrsta íslenska lesbían til að gifta sig en hún giftist norskri konu. Skagamenntu rúlluðu upp Íslandsmótinu og **Arnar og Bjarki** voru á leið í atvinnumennsku fyrir 140 milljónir. Arnar var þá með mjög sitt hár.

FRAMHALD Á NÆSTU OPNU

Svona var Ísland árið 1995

ÞAÐ HEITASTA F



„Hvergi sást til Baltasars Kormáks og Ingvars Þórðarsonar í Reykjavík. Hins vegar fréttist af þeim í hrímfrívítum jakkaføtum og hrafníttimsvörtum lakk-skóm á Hippodrome og Stríngfellows í London um helgina.“

HVERJIR VORU HVAR Í BYRJUN JÚLI 1995

Stórsveitin **Olympia** hélt útgáfutónleika í Leikhúskjallaranum á fimmtudagskvöld. **Ottarr Proppé** og **Dísa** hlýddu þær á vini sína og þau **Jói** og **Heiða** í **Unun**, auk **Berglindar pönkara** og **Sigga** í **Texas Jesus**. Mest áberandi á Kaffi List á föstudagskvöld var **Áshildur Haraldsdóttir** flautuleikari sem var íklædd gullfalegum

bleikum kjól. Aðrir sem þar skemmtu sér voru vinirnir og blaðamennirnir **Páll Pálsón** og **Árni Þórarinnsson**. Sama kvöld sáuust á veitingahúsinu 22 hinn glæsilegi **Guðmundur Karl Friðjónsson**, **Árni Glóbbó** og Hollendingurinn fljúgandi, **Arnold**. Á Astro var þolfimidrottninginn **Glódís Gunnarsdóttir** í góðum félagsskap, **Jón Erling Ragnarsson** knattspyrnuhetja, **Denni Kragh** umbi, **Jean Marc** og **Bryndís** og

Úlfhildur Dagsdóttir skáld sem reyndar sást einnig á Skuggabarnum fyrr um kvöldið. Félagarnir **Svafar Magnússon** og **Baldur Baldursson** máluðu Kaffibarinn rauðan á laugardagskvöldið. Þar var einnig tímið **Jón Tryggvason** leikstjóri og **Úlfur**, gamla MR-tímið **Böðvar** og **Magnús Árni** og tímið **Ari Alexander** og **Glúmur Baldvinsson**. Hvergi sást til **Baltasars Kormáks** og **Ingvars Þórðarsonar** í Reykjavík. Hins

YRIR TÍU ÁRUM



vegar fréttist af þeim í hrímhvítum jakkafötum og hrafninnusvörtum lakkskóm á Hippodrome og Stringfellows í London um helgina.

HVERJIR VORU HVAR Í BYRJUN JÚLÍ 2005

Sannkölluð körfuboltastemning var á Prikinu um helgina. Stórstjarnan og ofur-sjarmörinn **Jón Arnór Stefánsson** var

mættur ásamt félagum sínum þeim **Hlyni Bærings** og **Sigurði Porvaldssyni** og átta þeir gjörsamlega neðri hæðina. Vinkonurnar **Védís Hervör** og **Rakel Sif** sem var í Buttercup skemmtu sér vel á Vegamótum á meðan **Krummi í Mínus** og annar **Vínlybróðirinn** hristu á sér hausinn í takt við AC/DC á Ellefunni. **Óli Stefáns** var á Oliver og hitti þar fyrir **Villa WRX** sem var fluttur á því með **Gillzenegger** og félagum. Ofur-

sjarmörinn og krúttíð **Porvaldur Davíð** var þar einnig í finni stemningu þar sem fóstbróðirinn **Gunnar Jónsson** sá um að enginn væri að ryðjast í röðinni. **Nína Björk ljósmyndari** var mætt í bæinn og voru það Oliver og Kaffibarinn hjá henni þessa helgina. **Benedikt Erlingsson** og **Gummi Steingrims** voru á Ölstofunni og **Bryndís Jakobsdóttir** lét sjá sig á Kaffibarnum. Helgin sem leið var fin djammhelgi.

Sunna Dögg Ásgeirsdóttir bar sigur úr bítum í hönnunarkeppni Hagkaupa



Blúndusokkabuxur
Anna Soffía Árnadóttir hannaði þetta dress.

Sigurvegariinn Sunna Dögg Ásgeirsdóttir fatahönnuður, til vinstri, lenti í fyrsta sæti í hönnunarkeppni Hagkaupa. Hönnun og hugmynd hennar voru mjög vönduð.



ÍSLENSK HÖNNUN Á VIÐ

Verzlunin Hagkaup efndi til heljarinnar hönnunarkeppni um síðustu helgi. Níu fatahönnuðir tóku þátt í keppninni þar sem þeir sýndu bæði hönnunina fullkláraða og hugmyndina á bak við hana. Sunna Dögg Ásgeirsdóttir fatahönnuður bar sigur úr bítum og fékk 150 þúsund krónur í verðlaun auk þess sem hönnun hennar verður seld í verzlunum Hagkaupa. Dómnefndin hittist fjórum sinnum og horfði fyrst og fremst á hönnunina með tilliti til útlits einnig var mikilvægt að hægt væri að framleiða fötin.

Íslendingar fá nú tækifæri til að kaupa íslenska fatahönnun á viðráðanlegu verði. Flott framtak.

H&N-mynd Anton Brink

Margt að skoða
Almenningur gat kynnt sér hönnun keppenda og hugmyndir þeirra.



Hvitt frá toppi til tóar
Fanney Antonsdóttir hannaði þetta hvíta dress. Fanney býr í Noregi.



Flottar hugmyndir

Dórnefndin var virkilega heilluð af öllum þeim hönnuðum sem tóku þátt.



LÍFSSTÍLL



Dórnefndin Hafði mikið að gera enda mikið af flottum hönnun í keppninni.

Helga Ólafsdóttir hafnaði í öðru sæti
Hún hefur hannað mikið fyrir NTC og verslunina All Saints.

RÁÐANLEGU VERÐI

Vandað!



Töff Fyrirsætan Íris Björk var flott í svörtum buxum, svörtum bol og hvítum jakka yfir. Hönnun er eftir Petru Dís Magnúsdóttur.



Ullarskokkur
Vera Ósk Steins-sen hannaði þennan ullarskikk sem vakti athygli.



Íslenskt Systumar Þórunn og Sveinbjörg Jónsdætur höfnuðu í þriðja sæti. Þær höfðu mikið í íslenskar vísur og fugla.



Töff Íris Auður Jensdóttir hannaði þetta dress. Bóleró-jakki og gallapils.

LÍFSSTÍLL



Svart gallavesti
Oasis
Verð: 4.890 kr.



Svart vesti og hvítur hlýrabolur
Sautján
Vesti, verð: 4.990 kr.
Hlýrabolur, verð: 1.990 kr.



Gyllt armband
Ice in a Bucket
Verð: 348 kr.



Svartar, þröngar gallabuxur
Deres
Verð: 5.990 kr.



Svart hárband
Ice in a Bucket
Verð: 206 kr.

STELDU STÍLNUM

KLÆDDU ÞIG EINS OG NICOLE RICHIE

Nicole Richie er þekkt sem ein mesta partístelpin í Hollywood. Hún er ekki von að láta sjá sig tvisvar í sama dressinu og fylgist vel með tískunni. Nú getur þú dressað þig upp eins og Nicole. Til að gera dressið meira kasjál, er hægt að skipta út svarta vestinu fyrir gallavesti eða svörtu buxunum fyrir töff bláar gallabuxur. Leiktu þér með samsetningarnar og prófaðu nýja hluti. Góða skemmtun!



Svartir hælaskór með band um hælinn og opna tá
Aldo
Verð: 8.990 kr.

DV-mynd Getty/Villi



Dalvegur 24
Kópavogi

544 4884

www.iess.is

SPURNINGAKEPPNI



Ásgeir Kolbeinsson hefur verið ósigrandi í keppninni hingað til en mætir nú sjónvarpsmanninum Sigmari Guðmundssyni. Hann er nýr spyrill í Gettu betur en hvernig ætli hann standi sig í Spurningakeppni fræga fólksins?

1. Hver leikstýrði Áramótaskaupi ríkissjónvarpsins árið 2001? „Skemmtileg gisk-spurning, segjum Oskar Jónasson.“

2. Hver varð í 4. sæti í kjöri á íþróttamanni ársins á döggunum? „Það hlýtur að hafa verið kona. Ég segi pass.“

3. Hvað hét trommuleikari Led Zeppelin? „Það er frægt inntak, ekki Scooter... þetta á ég að vita. John Bonham.“

4. Hver skrifaði bókina Myndin af pabba? „Þetta er búið að vera úti um allt. Thelma kona ársins Ásdísardóttir.“

5. Hver er aðstoðarlandsliðsþjálfari í handbolta? „Það er ekki Bogdan... Er það ekki bara þessi sami, Einar Þorvarðarson?“

6. Hvaða par skipar R&B-dúettinn Snooze? „Brynjar Már og Kristín Ýr.“

7. Hvað heitir Bjössi í World Class? „Hann heitir... Vá, ég var að hringja í hann áðan... Björn Leifsson.“

8. Hver skrifaði bókina Ofvitinn? „Tobbi... Þórbergur Þórðar.“

9. Hvað sendu Íslendingar mörg sms á áramótunum? „Þetta hefur verið einhver hellingur, 800.000 stykki.“

10. Hvað heitir tóbaksbúðin í Bankastrætinu? „Hún heitir hérna, Björk.“

11. Hvað heitir söngvari og gítarleikari Hjálma? „Hann heitir Hjálmur. Nei, ég er ekki með þetta.“

12. Hvað heitir íþróttaspurningabátturinn á Sýn? „Hann hlýtur að heita Íþróttaspjallið eða eitthvað svoliðis.“

13. Hvaða ár er Eiður Smári fæddur? „1978.“

14. Hverjir eru andlit orkudrykkjarins Bombu? „Ívar og Arnar.“

15. Um hvern söng Hallbjörn Hjartarson lagið Hann er vinsæll og veit af því? „Hann hlýtur að hafa verið að syngja um... Ég veit það ekki. Lukku-Láka.“



RÉTT SVÖR

1. Óskar Jónasson 2. Jón Arnór Stefánsson 3. John Bonham 4. Gerður Kristný Guðjónsdóttir 5. Bergsveinn Bergsveinsson 6. Brynjar Már og Kristín Ýr 7. Björn Leifsson 8. Þórbergur Þórðarson 9. 800.000 10. Björk 11. Þorsteinn Einarsson 12. Stump the Schwab 13. 1978 14. Arnar Grant og Ívar Guðmundsson 15. Steingrím Hermannsson

Ásgeir Kolbeinsson

FRÆGA FÓLKSINS

1. Hver leikstýrði Áramótaskaupi ríkissjónvarpsins árið 2001? „Bíddu nú við, það hefur verið Óskar Jónasson.“



2. Hver varð í 4. sæti í kjöri á íþróttamanni ársins á dögunum? „Það veit ég ekki.“

3. Hvað hét trommuleikari Led Zeppelin? „Hann hét John Bonham.“

4. Hver skrifaði bókina Myndin af pabba? „Það var hún Gerður Kristný.“

5. Hver er aðstoðarlandsliðsþjálfari í handbolta? „Ég man það ekki, er það Bergsveinn Bergsveinsson?“



6. Hvaða par skipar R&B-dúettinn Snooze? „Ég man ekki hvað þetta fólk heitir. Kristín heitir hún, hann er einhver á FM957.“

7. Hvað heitir Bjóssi í World Class? „Björn Leifsson.“

8. Hver skrifaði bókina Ofvitinn? „Dostojévskí... Nei, Ofvitinn! Þórbergur Þórðarson.“



9. Hvað sendu Íslendingar mörg sms á áramótunum? „Var það ekki tvær milljónir og tvö hundruð þúsund?“

10. Hvað heitir tóbaksbúðin í Bankastrætinu? „Ég á að vita þetta. Heitir hún ekki Björk?“



11. Hvað heitir söngvari og gítarleikari Hjálma? „Er það Siggí? Sigurður.“

12. Hvað heitir íþróttaspurningabátturinn á Sýn? „Ég veit það ekki.“

13. Hvaða ár er Eiður Smári fæddur? „Hann er að verða 28 ára á árinu. Fæddur þá 1978.“

14. Hverjir eru andlit orku-drykkjarins Bombu? „Ekki eru það Arnar Grant og Ívar Guðmundsson?“

15. Um hvern söng Hallbjörn Hjartarson lagið Hann er vinsæll og veit af því? „Steingrím Hermannsson.“



Ásgeir Kolbeinsson – 9 rétt
Sigmar Guðmundsson – 10 rétt

Þetta þýðir að Ásgeir tapar í fyrsta skipti í keppninni en hann hefur staðið sig mjög vel hingað til. Keppnin var jöfn en Sigmar hafði þetta með einu stigi. Ásgeir skorar á stórvinn sinn Loga Bergmann Eiðsson, sem er einmitt fyrrverandi spyrill í Gettur betur. Fylgist með því í næsta tölublaði.

vs. Sigmar Guðmundsson

Stefán Rafn Vilhjálmsson fékk hjartaáfall í strætó og varð öryrki



Farið víða Stefán keyrði strætó í Esbjerg í Danmörku þangað til hann fékk hjartaáfall.

ALVÖRU FÓLK

LITBLINDUR LISTMAÐUR

Ég er litblindur og er því ekki mikið fyrir að mála tré og svona," segir Stefán Rafn Vilhjálmsson sem hefur málað í ein 15–20 ár. Stefán býr ásamt fjölskyldu sinni á Tálknafirði og myndir hans hafa vakið nokkra athygli. „Ég held að þetta sé öðruvísi en aðrir eru að gera, er svolítið svona í poppstílnum," segir Stefán sem notar nokkuð sérstakar aðferðir við listmálun sína.

„Ég vinn þetta allt fyrst í tölu og lita þetta þar. Síðan stækka ég þetta upp með myndvarpa í málverkastærð," segir Stefán sem

teiknar svo myndirnar á striga. Á vef Morgunblaðsins er hægt að sjá nokkrar af myndum Stefáns og er ein af Unni Birnu alheimsfegurðardrottningu. „Ég safna alls konar myndum af netinu og er svo að leika mér á kvöldin yfir sjónvarpinu og svona. Unnur Birna kom skemmtilega út."

Keyrði strætó í Danmörku

Stefán og fjölskylda eru nýflutt á Tálknafjörð en þau bjuggu áður í Borgarnesi. „Við keyptum 250 fermetra hús á fjórar milljónir, tuttugu ára gamalt og mjög vel með

farið. Hérna er maður með vinnu-aðstöðu og okkur líkar ofboðslega vel hérna," segir Stefán en um 250 íbúar eru á Tálknafirði.

„Þetta er alls ekkert afskekkt. Hér er mjög góð búð, öll dagblöð og internetið. Það eina sem vantar er Sirkus," segir Stefán sem er öryrki eftir að hafa fengið hjartaáfall. „Við bjuggum á Blönduósi og ætluðum að flytja til Reykjavíkur. Þá áttuðum við okkur á því að gámurinn kostaði jafn mikið til Danmerkur. Við bjuggum þar í tíu ár," segir Stefán sem fyrst um sinn vann í bakaríum í Esbjerg

þar sem þau bjuggu. „Svo kom verkfall hjá strætóbilstjórum og þeir voru allir reknir. Ég sá með leik á borði og sótti um vinnu."

Öryrki vegna hjartagalla

Stefán byrjaði að keyra strætó árið 1995 en þurfti fljótlega að hætta þegar hann fékk hjartaáfall. „Ég fékk aðkenningu við aksturinn og var fluttur á spítala. Þá kom í ljós hjartagalli og ég þurfti að hætta að vinna. Ef þú verður veikur í Danmörku þarftu bara að fara heim," segir Stefán sem nú er með svokall-



Vinsæll Hægt er að senda Stefáni mynd sem hann málar síðan.

Fjölskyldan Stefán og konan eiga tvær dætur saman.



Björk Ein af myndum Stefáns af Björk Guðmundsdóttur.



Sérstakar aðferðir „Ég vinn þetta allt fyrst í tölvu og lita þetta þar. Síðan stækka ég þetta upp með myndvarpa í málverkastærð.“

MÁLARI

aðan stuðara sem setur hann í gang ef hjartað stoppar. „Það hefur nú aldrei komið til þess en ég fer bara eftir þeim reglum sem mér eru settar. Það er náttúrulega áfall að vera kippipt svona út af vinnumarkaðnum. En ég hafði þetta sem betur fer,“ segir Stefán og á þar við listmálunina.

Hægt er að senda Stefáni mynd sem hann svo klippir út og málar. Einnig eru myndir eftir hann inni á vef Morgunblaðsins, mbl.is.



Málar alla daga „Ég safna alls konar myndum af netinu og er svo að leika mér á kvöldin yfir sjónvarpinu.“

Atvinnukylfingurinn Ólöf María Jónsdóttir og Randal Aschenbeck



Ástarsagan

Féll fyrir augunum
Ólöf segir Randal
með yndisleg aug

HANN ER MEÐ YNDISLEG

Við kynntumst í Lamar University í Texas þar sem ég var á golfskólaskólastyrk og hann í tennis," segir Ólöf María Jónsdóttir atvinnukylfingur. Ólöf gekk að eiga Randal Aschenbeck 30. desember síðastliðinn í Frikirkjunni í Hafnarfirði.

Ólöf hefur átt farsælan feril í golfinu, en árið 2000 hélt hún til Bandaríkjanna í nám og er nú atvinnukylfingur. Í Bandaríkjunum

kynntist hún Randal og þau urðu strax góðir vinir.

„Við fórum samt ekki að vera saman fyrr en í byrjun árs 2001. Íþróttamennirnir halda sig mikið saman og sérstaklega tennis- og golffélkið. Ég átti herbergisfélagi sem var í tennis og þetta blandaðist einhvern veginn saman,“ útskýrir Ólöf.

Er hann þessi týpiski Ameríkani?

„Nei, alls ekki. Hann er af evrópskum ættum og alls ekki þessi týpiski Bandaríkjamaður,“ svarar Ólöf og hlær.

Ólöf og Randal trúlofuðu sig fyrir rúmi ári og segir hún trúlofunina hafa verið mjög rómantíska. Stuttu seinna ákváðu þau dagsetninguna fyrir brúðkaupið til að gera öllum fjölskyldumeðlimum kleift að mæta.

„Randal væri alveg til í að búa

hér á landi en hjá mér er það svona upp og ofan. Stundum vil ég vera úti en helst vil ég vera nálægt fjölskyldunni minni,“ segir Ólöf, en hún og Randal búa í Lubbock í Texas þar sem Randal er á fullu í framhaldsnámi í læknisfræði við Texas Tech University. Hann hefur þar nóg að gera og spilar ekki lengur tennis.

Hvað með brúðkaupsferðina?

gengu í það heilaga

ALVÖRU
FÓLK



Falleg Ólöf og Randal bæði í skjúnum. Það geislaði af Ólöfu á brúðkaupsdaginn.

Nygift Þessi mynd er tekin af skötu hjúunum á brúðkaupsdaginn. Þau giftu sig 30. desember síðastliðinn.

Atvinnukylfingur Ólöf María er eini íslenski atvinnukylfingur kvenna. Hún býr í Lubbock í Texas.

um
vera
u.

AUGU

„Randal er farinn út og ég fer 10. janúar. Við stefnum á að fara í brúðkaupsferð í mars þegar Randal fær vikufri úr skólanum.“

Hvað var það sem heillaði þig við hann?

„Eiginlega allt og þá persónuleikinn hans sérstaklega. Hann er svo rólegur og yfirvegaður maður og svo er hann með yndisleg augu,“ segir Ólöf og brosir.





Lagermaður Halli vinnur hjá Ásbirni Ólafssyni sem flytur inn Prince Polo.

Kanturinn Sér ekki eftir því að hafa farið í Ástarfleyið.

Haraldur Sigfús Magnússon er Kanturinn á Ástarfleyinu

STÆRSTA EINKAMÁLAUÐ SEM ÞÚ GETUR FENGIÐ

Er eitthvað verra að fara á bát við Tyrkland og kynna fólk en að fara á einhvern pöbb, pikka upp gellu sem veit ekki hvað hún heitir, fara með hana heim og sofa hjá henni?“ spyr Haraldur Sigfús Magnússon sem tók þátt í Ástarfleyinu og vitnar þar í orð kapteins Flygenrings sem stjórnaði þáttunum. Haraldur er nýfluttur upp á land og vinnur á lagernum hjá Ásbirni Ólafssyni. Hann hefur búið í Vestmannaeyjum síðustu fimm árin en er upprunalega frá Sandgerði þar sem hann býr nú.

„Vestmannaeyjar eru besti staður í heimi, þar er rólegt og bara allt frábært. Þabbi kom með góða skýringu á því af hverju ég fór til Eyja þegar hann sagði að mig hefði alltaf dreymt um að spila fótbolta í útlöndum,“ segir

Haraldur sem alltaf er kallaður Kanturinn. „Ég fór á Þjóðhátíð árið 2000, hringdi svo í mömmu og sagði henni að pakka niður. Svo mætti ég á mína fyrstu æfingu og strákarnir spurðu þjálfarann hver ég væri. Hann sagði að þetta væri hann Halli á kantinum af því að ég átti að spila hægri kant. Ég hef verið kallaður þetta síðan,“ segir Halli sem hristi heldur betur upp í lokapætti Ástarfleysins rétt fyrir jólin.

Fékk kjaftshögg í síðasta þættinum

Í lokapættinum kom Halli upp um eina stelpuna í þáttunum, Kristínu Erlu, sem var að slá sér upp með Úlla, sem var líka í þáttunum. Kristín hafði verið að kyssa annan strák úr þáttunum eftir að þau komu heim og Halla fannst

rétt að Úlli vissi af því. „Ég sagði mína meiningu og svo er annarra að meta hvort það hafi verið rétt eða rangt. Það væri kannski fullgróft að segja að við Úlli værum sáttir í dag eða að við værum búnir að leysa okkar mál. Ég er allavega búinn að ganga hreint frá mínu borði,“ segir Halli og bætir við að hann hafi ekki hugmynd um hvort Úlli og Kristín séu saman í dag.

„Úlli sagði einhvers staðar að ég væri að reyna að upphefja sjálfan mig á kostnað annarra. Svo sá ég viðtalið við hann í DV og get ekki séð hvað hann er að gera annað en að upphefja sjálfan sig á minn kostnað.“

Halla er greinilega mikið niðri fyrir þegar hann ræðir þessi mál en segir að yfir heildina hafi hann komið nokkuð vel út úr þáttunum. „Í

ALVÖRU
FÓLK



Elskar Vestmanna-eyjar Halli er nýfluttur frá Eyjum þar sem hann bjó í fimm ár.

Svalur „Ef þú ert „failure“ í svona þætti, þá lítur það illa út. Þannig að það skipti okkur máli að þátturinn myndi ganga.“



Í rassinn Sá sem tapar fær hann í rassinn.

GLÝSING

„**Úlli sagði einhvers staðar að ég væri að reyna að upphelja sjálfan mig á kostnað annarra. Svo sá ég viðtalið við hann í DV og get ekki séð hvað hann er að gera annað en að upphelja sjálfan sig á minn kostnað.**“



Keppni Strákarnir keppa í því að halda bolta á lofti á lagnum.

öllum þáttunum, fyrir utan þann síðasta, var ég ég sjálfur. Ég fékk svolithið kjartshögg í síðasta þættinum vegna þess að ég gerði mér kannski of miklar vonir. Það voru sumir sem stóðu með mér og vissu að ég var að segja sannleikann. En ef ég þyrfti að fara í lokaþáttinn aftur myndi ég segja allt sem ég sagði, en ég myndi kannski gera það öðruvísi.“

Skipti máli að þættirnir gengju vel

Þegar Halli er spurður hvort krakkarnir úr Ástarfleyinu muni gleymast nú þegar þættirnir eru búnir segir hann: „Satt best að segja, þá veit ég það bara ekki. Bláðamennska, útvarps- og sjónvarpsmennska heillar mig mjög mikið. En ég er hvorki með menntun né sambönd til

þess að komast í þá stöðu. Ef ég hins vegar fengi tækifærið til þess, þá myndi ég gera það.“

Krakkarnir í Ástarfleyinu voru duglegir að láta sjá sig á djamminu eftir að heim var komið og héldu úti heimasíðu þar sem birtar voru myndir úr partíum og sögur sagðar frá liðinni helgi. „Sama hvað hver segir, þá auglýstum við þennan þátt miklu meira en Sirkus. Það eru komnar yfir 90.000 heimsóknir á síðuna okkar til dæmis og þetta snérist náttúrulega mikið um orðsporið hjá okkur. Ef þú ert „failure“ í svona þætti, þá lítur það illa út. Þannig að það skipti okkur máli að þátturinn myndi ganga.“

Getur gengið uppréttur

Halli er á lausu en neitar því ekki að hann

hafi fengið aukna athygli eftir að þættirnir hófu göngu sína. „Vinskapurinn sem kom í kringum þetta er ómetanlegur. Auðvitað eru einhverjir sem eiga eftir að detta út úr hópnum en ég held að kjarninn muni alltaf haldast. Ég, Ellý, Haukur, Kía og Gréta. Við ætlum að halda þessum hóp saman og erum búnir að plana „reunion“ núna strax í febrúar,“ segir Halli sem var mikið gagnrýndur eftir síðasta þáttinn.

„Ég þarf ekki á einum eða neinum að halda til að verja mig, sérstaklega ef ég geri ekkert rangt og ég get alveg gengið uppréttur eftir þessa þætti,“ segir Haraldur Sigfús Magnússon að lokum, sáttur með sig og sína frammistöðu.

Lesið í lófa

Dóra Jaketusa

Lánsamur!

Sölvi Tryggvason fréttamaður á NFS

ÁSTARSAMBÖNDIN REYNAST LJÚF OG TRAUST



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

 SPÁMAÐUR.IS

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

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

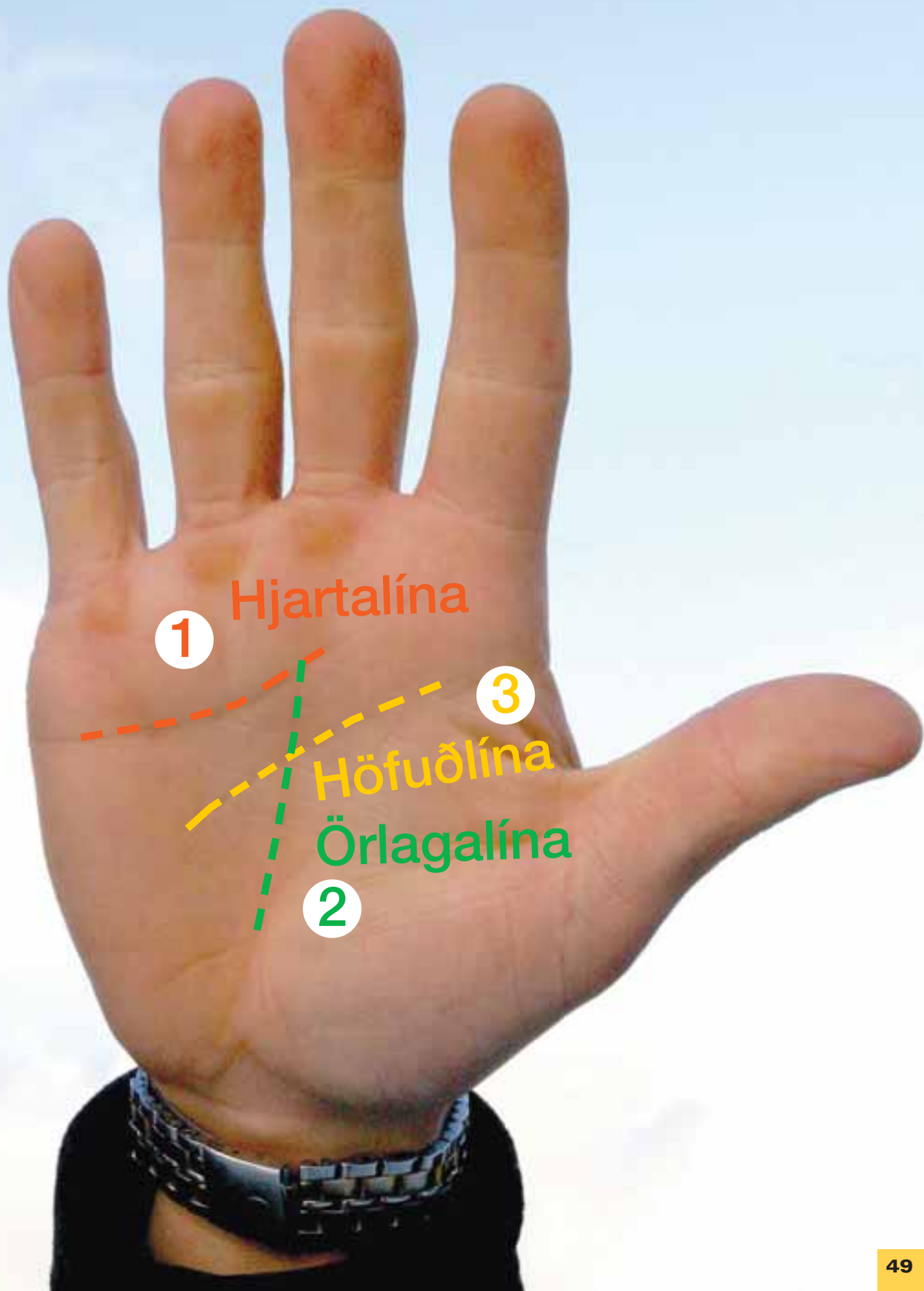
Hönd Sölva Tryggvasonar segir frá eðliseig-
inleikum hans, styrkleikum og veikleikum og
ekki síst erfðafraeðilegum þáttum.

1 **Hjartalína:** Í lófa Sölva er hjartalínan
(1) langt frá því að liggja nálægt fingur-
unum sem sýnir að ástarsambönd
hans reynast ljúf og ekki síður traust.
Einnig er greinilegt að hann nýtur þess að
blanda geði við fólk. Sölvi er einn af þeim
sem getur skemmt sér á löngum nefndar-
fundum, eins skringilega og það kann að
hljóma, því hann er mikil félagsvera, hress
og glaðlynd manneskja.
Endi hjartalínan í þríhyrningi eða greinist í
þrennt er viðkomandi lánsamur í hjónabandi
og það á svo sannarlega við Sölva.

2 Frelsi og sjálfstæði skipta Sölva miklu
máli og það er eins og hann búi yfir
öllum þeim eldi, krafti og hugsjónum
sem hann þarf til að setja mark sitt á heim-
inn. **Örlagalínan** (2) sýnir það greinilega því
hún er djúp og áberandi í miðju lófans. Hún
segir til um lánsemi Sölva. Ef örlagalínan
liggur frá únlíð, eins og í lófa hans, tengjast
fjármunir og veraldleg gæði viðkomandi og
ekki má gleyma að minnst á að örlagalínan
sýnir líka að hann hefur áttað sig á því að
hann þarf að gera drauma sína viðráðan-
legri svo möguleiki sé á að þeir rætist fljótt
og örugglega; einmitt þá verður köllun hans
sterkari og sjálfstæðari.

3 **Höfuðlína:** Ef lína þessi sker örlaga-
línuna, eins og lófi Sölva sýnir, þá
stendur hún fyrir viðskiptahæfileika,
sjálfstæði, framsækni, hvatvísi, innsæi,
góða dómgreind og öflugt hugmyndaflug.
Hver svo sem lífsspeki Sölva er eða skoð-
anir, þá er undirrituð 100 prósent viss um að
hann hefur komist á þær af sjálfsdáðum.
Enginn segir honum hvað hann eigi að gera
og enn síður hvað hann eigi að hugsa. Sölvi
hefur sitt eigið lífsviðhorf og gagnrýni bitur
ekki á hann.

Sölvi elskar að ræða eilífðarmálin því hann
nýtur þess að snúa öðrum á sitt band. Fyrir
honum eru góðar rökræður á við fjórugan
leik, kjörið tækifæri til að reyna á hugann og
fá nýjar hugmyndir.



1 Hjartalína

3 Höfuðlína

2 Örlagalína



Smartinn
Eftirlaunabíllinn
er pínulítil.

Lítil Smartinn
sem Ólafur á
er pínulítil en
þægilegur.

**Smart á
Smart!**



Með bíladellu Ólafur
hefur alltaf verið með
mikla bíladellu.



**Ólafur Sigurðsson er
hættur í fjölmiðlum eftir
fjörutíu ára farsælan feril**

KOMINN Á EFTIRLAUN

OG SENDIST FYRIR KO

Petta er það minnsta sem þú færð. Hann er sniðugur og það er skemmtilegt yfirbragð á honum, mig langaði að prófa þetta," segir Ólafur Sigurðsson fréttamaður um pínulíttinn Smart-bíl sem hann á. Eina áhugamál Ólafs fyrir utan fréttir hefur alla tíð verið bílar. „Ég á sko tvo bíla sem ég er

alveg með fyrir. Það er annars vegar Smartinn og svo risastór Econline, það er svolítið skringilegt að sjá þá saman," segir Ólafur og bætir við að Smartinn sé eftirlaunabíllinn í dag.
Var alltaf á skjánum
Ólafur hefur verið fjörutíu ár í fréttum og 25 ár í sjónvarpi. Hann

er fæddur árið 1936 og verður því sjötugur nú í vor. Þegar Ólafur byrjaði í sjónvarpinu voru sex fréttamenn sem voru því augljóslega mikið á skjánum.
„Það voru ekkert fleiri sem sáu stund á skjánum, nema þá bara viðmælendur. Þetta voru mikið beinar útsendingar og við vorum í öllu mögulegu," segir Ólafur þar

sem hann situr með eiginkonu sinni, Albínu Thordarson arkitekt, við eldhúsbordið á glæsilegu heimili þeirra í Garðabænum.
Ólafur var oft stoppaður úti á götu og spurður um allt mögulegt. „Fréttamenn eru spurðir um hluti eins og þeir eigi að vita þá og fólk reiknar með því að við vitum allan fjandann. Þetta er öðruvísi í



ABÍL ONUNA

ALVÖRU
FÓLK



Litli og stóri
Smartinn kæmist
inn í Econlineinn.



Nóg að gera Albína
Thordarson, kona
Ólafs, er formaður
Arkitektafélags Íslands.

FRAMHALD Á NÆSTU OPNU

dag. Nú getur maður meira að segja farið á barinn og verið alveg í friði," segir Ólafur og nefnir að allt hafi breyst þegar Stöð 2 byrjaði með sjónvarpsfréttirnar og fleira fólk fór að birtast á skjánum.

Frægðin ofmetin

„Þessi frægð er dálítið ofmetin því hún er afar fallvölt.

Maður fer kannski í mánaðarsumarfrí og þá fara allir að spyrja hvenær maður hafi hætt og svona," segir Ólafur sem hefur hitt marga merkilega einstaklinga á sínum farsæla ferli í sjónvarpinu.

„Einhver minnisstæðasti maður sem ég hef hitt er Helmut Schmidt fyrrverandi kanslari

Þýskalands. Hann kom og hélt erindi fyrir nokkrum árum og var alveg feiknalega áhugaverður. Maður sem hefur verið leiðtogi stórbjóðar og fjallað mikið um Evrópu," segir Ólafur sem man eftir magnaðri sögu sem Schmidt sagði honum á sínum tíma.

„Hann hittir Mao Tse-Tung og þeir spjalla saman. Þá segir

Tung við hann að Kínverjar og Rússar eigi eftir að fara í kjarnorkustríð. Schmidt spyr hann þá hvor muni vinna. Við vinnum því við erum fleiri, svarar Kínverjinn þá," segir Ólafur og skellir upp úr. „Þetta er svolítið kaldranalegt tilsvár," segir Ólafur sem hefur hitt óteljandi áhugaverða Íslendinga í gegnum tíðina.

KOMINN Á EFTIRLAUNABÍL OG SENDIST FYRIR KONUNA



Fallegt heimili Ólafur og Albína eiga fallegt heimili í Garðabænum.

Ætlar að skrifa!

” Ef maður les sér til um þessa hluti, þá er alltaf tekið meira mark á þeim sem eru snyrtilegir til fara.”



Upptekin kona „Hún er formaður Arkitektafélagsins í dag og það þarf mikið að snúast í kringum það. Ætli ég verði ekki að einhverju leyti sendill hjá henni.“



Hættur að vinna
Ólafur hefur verið í fjölmíðlum í 40 ár.

Konan gerði út þyrlu

Ólafur segir að fréttir hafi verið sitt aðaláhugamál alla tíð og hann sé því heppinn að hafa getað unnið svo lengi í þessum bransa. „Ég hef ekki verið í skák, bridds, golfi eða einhverju svoliðis. Ég gæti alveg hugsað mér að að skrifa eitthvað um fréttir núna þegar ég er hættur og er að velta því svolítið fyrir mér.

Ég hef engar áhyggjur af því að hafa ekki nóg að gera,“ segir hann og bætir við að mestu viðbrigðin séu þau að hann hafi alltaf verið á stórum, líflegum og mannmörgum vinnustöðum.

„Ég ætla samt ekkert að fara að leggjast í einhver leiðindi núna,“ segir Ólafur en viðurkennir þó að breytingar séu alltaf erfiðar. Albína, kona Ólafs, gerði út þyrlu á árum áður og var þekkt fyrir það. „Hún er nú formaður Arkitektafélagsins og það þarf mikið að snúast í kringum það. Ætli ég verði ekki að einhverju leyti sendill hjá henni,“ segir Ólafur og hlær.

Velur fötin sjálfur

Ólafur hefur alla tíð verið flottur í tauinu á skjánum og segist sjálfur velja fötin.

Ertu svona mikill smekkaður?

„Það eru þín orð. En ef maður les sér til um þessa hluti, þá

er alltaf tekið meira mark á þeim sem eru snyrtilega til fara. Ef þú ert í lopapeysu að taka viðtal við forsætisráðherra, þá ertu strax búinn að skilja á milli ykkar, því þú hefur gert þig öðruvísi. En ef þú ert alltaf jakkafatamaður, þá er bara vitað hvernig þú ert. Þú ert meira á jafnréttisgrundvelli og fréttamenn þurfa á því að halda,“ segir Ólafur sem hefur greinilega ákveðnar skoðanir á fatastíl fréttamanna.

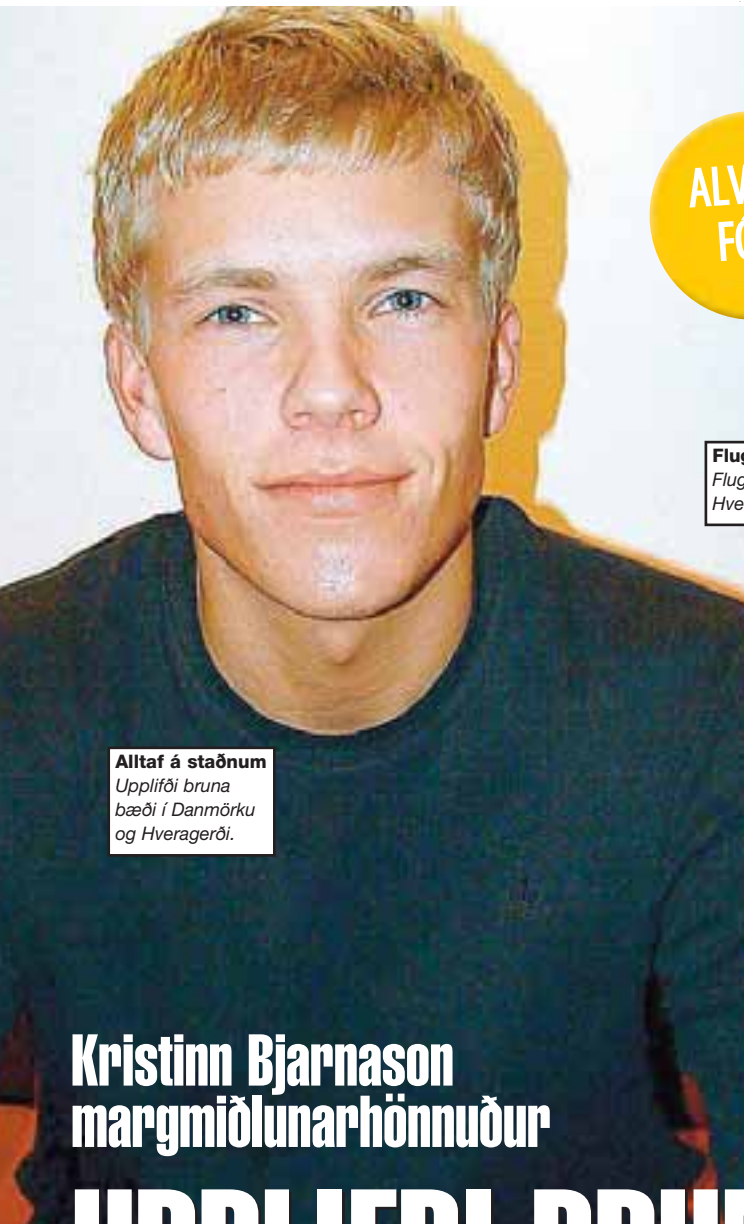
Í heimsklassa með þvottaburstann

Nú þegar Ólafur er hættur að vinna hlýtur hann að hafa meiri tíma í heimilisstörfum.

Hvernig ertu í þeim? Eldarðu til dæmis mat?

„Nei, ég elda ekki mat og hef aldrei gert. Bæði börnin mín og konan hafa alla tíð búið til miklu betri mat en ég sjálfur. Ég er hins vegar í heimsklassa þegar þarf að taka til í eldhúsinu og þvo upp,“ segir hann og er greinilega ánægður með sjálfan sig í eldhúsinu.

„Ég geri þetta afskaplega vel eins og þú getur ímyndað þér. Ég er alinn upp á stóru heimili og lærði snemma að þvo upp og geri það enn þann dag í dag,“ segir hinn eldhressi og spræki Ólafur Sigurðsson að lokum.



ALVÖRU FÓLK



Flugeldasala
Flugeldasala í
Hveragerði.

Alltaf á staðnum
Upplifði bruna
bæði í Danmörku
og Hveragerði.



Allt ónýtt
Mestur
búnaður hjálparveit-
arinnar eyðilagðist.

Kristinn Bjarnason
margmiðlunarhönnuður

UPPLIFÐI BRUNA BÆÐI Í DANMÖRKU OG HVERAGERÐI

Ég var í námi í margmiðlunarhönnun í Kolding í Danmörku þegar flugeldaverksmiðja sprakk þar í loft upp," segir Kristinn Bjarnason. Hann varð fyrir sömu upplifun þegar hann ætlaði að kaupa sér flugelda í Hveragerði á gamlaþsdag, en eins og flestir vita kom upp eldur í húsnæði hjálparveitarinnar og allur búnaður hennar gjöreyðilagðist.

Fékk sömu tilfinningu og í Danmörku
„Ég fékk yfir mig sömu ömurlegu tilfinninguna þegar kom að brunanum í Hveragerði og ég hafði upplifað þegar ég sá eldtungurnar í

Kolding," segir Kristinn og minnst slyssins í Danmörku með hryllingi.

„Maður vissi ekkert hvort það væri einhver í húsinu eða ekki," segir Kristinn en sem betur fer slasaðist enginn í brunanum í Hveragerði. „Í brunanum missti skátafélag bæjarins, sem og hjálparveitarmeðlimir, mikið af persónulegum munum sínum sem voru í húsinu og fást ekki bættir," segir Kristinn.

Söfnun hafin
Hafin er söfnun til styrktar hjálparveitinni. „Það hefur verið stofnaður styrktarreikningur

til að byggja upp öfluga starfsemi hennar aftur," segir Kristinn. Hægt er að leggja pening inn á reikning 314-13-146782. Kennitala söfnunarinnar er 580876-0139.

Til stendur að halda tónleika á Hótel Örk fimmtudaginn 2. febrúar þar sem landspekkir tónlistarmenn koma saman og skemmta fólki til styrktar hjálparveitinni. Allur ágóðinn rennur til hennar, en ekki er búð að ákveða dagskrána nákvæmlega ennþá. Kristinn segir marga fræga ætla að koma fram á tónleikunum svo það verður örugglega vel þess virði að mæta.



ENNEKAM / SIA / NABOBY

REYKINGAR ERU EKKI GRENNANDI

Reykingar eru alls enginn megrunarkúr
og sígarettan versti einkapjálfari sem
völ er á. Ertu að misskilja eitthvað?



LÝÐHEILSUSTÖÐ

- lífið heil

Gunnar Jörvi Ásgeirsson hitti stórleikarann á Dillon

ALVÖRU FÓLK

Gunnar Jörvi Ásgeirsson Með nafn stórleikarans í fúþak-rúnum.

Hér & nú Blaðmaður fékk Gunnar til að skrifa nafn blaðsins í rúnum.



Kiefer Sutherland Fékk sér tattú á Íslandi með fúþak-rúnum.



GAF KIEFER SUTHERLAND NAFNIÐ SITT Í RÚNUM

Trust you to kill me!



Hann var að drekka bjór á Dillon þegar ég hitti hann. Ég sá að hann var með svona keltneskt tattú á upphandleggsvöðvanum þannig að mér datt í hug að hann hefði kannski gaman af þessu," segir Gunnar Jörvi Ásgeirsson sem skrifaði nafn Kiefers Sutherland í fúþak-rúnum og gaf leikaranum. „Það var fullt af liði í kringum hann sem var að sníkja eiginhandarátanir en hann var rosalega ánægður með þetta," segir Gunnar sem vinnur í versluninni Nexus. Kiefer fór einmitt til Fjölnis tattú og lét húðflúra fúþak-rúnir á líkama sinn. „Hann fékk sér nafnið á plötunni hans Rocco, I trust you to kill me, niður handlegginn og svo nafnið sitt einhvers staðar í hring. Það var allt skrifað með svona rúnum en ég veit ekki hvort hann notaði mínar rúnir í nafnið sitt," segir Gunnar og bætir við að það séu til þrjár gerðir af fúþak-rúnum. Gunnar segist ekkert vera svakalega mikill rúnamaður, hann kunni stafrófið og hafi skrifað ýmislegt fyrir þá sem vilja.



Janúartilboð

Árskort 29.900.-

Átaksnámskeið byrja 11 janúar

Skráning hafin í síma 594 9630 og á staðnum

Nematilboð Önnin 12.900.-



ORKUVERID
Egilshöllinni
Sími: 594 9630

www.orkuverid.is

Hræðilegt slys „Við vorum á leiðinni með gömlum Volvo sem við félagarnir höfðum keypt okkur saman.“

Harmleikur!

Ólafur Þór Eiríksson var dæmdur fyrir að valda dauða besta vinar síns í bílslysi árið 1975

FEKK NÁÐUN FORSETA

Þetta var hræðilegt slys,“ segir Ólafur Þór Eiríksson en hann lenti í hörmulegu bílslysi 20. september 1975 þar sem tveir ungir menn létu lífið og tveir slösuðust lífshættulega. Þegar blaðamann ber að garði hljómar þægileg og róandi tónlist úr íbúð Ólafs í Breiðholtiinu. „Þetta er eftir son minn, hann Svein Sigurð Ólafsson. Hann hefur verið að semja tónlist í mörg ár og mér finnst þetta rosalega flott tónlist,“ segir Ólafur, greinilega mjög stoltur af syni sínum.

En hvernig bar slysið að? „Við vorum á leiðinni með gömlum Volvo sem við félagarnir höfðum keypt okkur saman. Við vorum að fara frá Laugarvatni á sveitaball og höfðum verið í partíi

há stærðfræðikennaranum okkar,“ rifjar Ólafur upp en þessi nótt hefur markað djúp spor í líf hans. „Slysið varð svo skammt sunnan við bæinn Svinavatn. Bíllinn skall á rafmagnsstaurum sem stóðu rétt veginn,“ segir Ólafur alvarlegur og minnst slyssins hryggur. „Eftir slysið var ég lamaður neðan háls, mállaus, minnislaus, með gat á lunga og margbrotinn,“ segir Ólafur og það er greinilega erfitt að rifja þetta upp.

Missti besta vinn sinn
„Ég og besti vinur minn, Sveinn, vorum búnir að ráða okkur sem kennara á Hellissand en við vorum nýtskrifaðir stúdentar og ætluðum að taka okkur ársfrí áður en við færum í háskólann.

Framtíðin var björt og við vorum ungir menn sem höfðu gaman af lífinu,“ segir Ólafur. Vinur hans, Sveinn Gunnarsson, lést í slysinu og einnig skólabróðir þeirra og félagi, Eiríkur.

Ólafur lá í dái í tæpar fimm vikur á gjörgæsludeild Borgarspítalans. „Ég fann hlýja snertinguna á vinstri hendi minni og lauk upp augunum. Ég sá mömmu sitja við hliðina á mér og spyrja hvað ég væri að gera þarna,“ segir Ólafur og rifjar upp andartakið þegar hann vaknaði úr dáiinu. „Mamma! reyndi ég að kalla upp í undrun minni, hvað er ég að gera hér? Hún virtist ekki heyra í mér þar sem hún sat með tárin í augunum. Guði sé lof að þú ert kominn aftur, elsku barnið mitt, heyrir

ég hana segja,“ rifjar Ólafur upp. Það tók Ólaf langan tíma að ná aftur fullum krafti en hann fór í endurhæfingu á endurhæfingardeild Borgarspítalans. „Það var svo þann 9. febrúar 1976 að ég yfirgaf Grenás í síðasta sinn sem sjúklingur.“

Dæmdur fyrir slysið
Ólafur var dæmdur fyrir að vera valdur að dauða Sveins og Eiríks en hann ók undir áhrifum áfengis þegar slysið varð. Áfengismagn í blóði Ólafs hafði mælist 0,65 prómill sem er 0,02 prómillum yfir leyfilegu hámarki. „Ég var dæmdur til þriggja mánaða fangelsisvistar, auk þess sem ég varð að sæta öku-leyfissviptingu ævilangt,“ segir Ólafur en hann sótti um náðun

Missti vin sinn „Framtíðin var björt og við vorum ungir menn sem höfðum gaman af lífinu.“



Tölvukarl „Í dag vinn ég hérna heima hjá mér við heimasíðuna netsaga.is.“



Vantar félagi Ólafur vill koma því á framfæri að hann vantar samstarfsfélagi í kringum Netsögu og fólki er bent á að hafa samband við hann í gegnum síðuna.



”**Eftir slysið var ég lamaður neðan háls, mállaus, minnislaus, með gat á lunga og margbrotinn.**”

ÍSLANDS

forseta Íslands vegna náms- og heimilisástandna. Þáverandi forseti, Kristján Eldjárn, náðaði hann varðandi fangelsisvistina og fékk hann ökuréttindin þremur árum síðar.

Netsaga.is

Í dag vinnur Ólafur heima hjá sér en hann hefur brallað ýmislegt í gegnum tíðina og er kennari að mennt. Hann kenndi til dæmis í Grunnskóla Hornafjarðar á tímabili. „Í dag vinn ég hérna heima hjá mér við heimasíðuna netsaga.is,“ segir Ólafur en það kennir ýmissa grasa inn á síðunni.

„Hugmyndin að netsögu.is varð til árið 2003 þegar ég ákvað að koma á fót vefsíðu sem gæfi fólki tekjur í hvert sinn sem einhver læsi sögur, ljóð eða greinar

þess,“ segir Ólafur og tekur það fram að hann hafi fengið 55 þúsund heimsóknir á vefinn eftir að hann var opnaður.

„Ég vann við atvinnuleit fyrir öryrkja. Á þeim tíma hitti ég marga öryrkja sem dunduðu sér við skrifir heima við til þess að hafa eitthvað fyrir stafni og mikið af þessum skrifum eru gullmolar sem auðga mannlífið. Til þess að fleiri gætu notið þeirra, stofnaði ég netsögu,“ segir Ólafur sem á stóra drauma fyrir síðuna. Hann stefnir meðal annars á markað erlendis með hugmynd sína.

Ólafur vill koma því á framfæri að hann vantar forritara við Netsögu og áhugasömum er bent á að hafa samband við hann í gegnum síðuna.

Öryrkji í 30 ár!



Hlustar á soninn Sonur Ólafs er tónlistarmaður og í miklu upphaldi hjá pabba sínum.

SIRRÝ GEFUR LESENDUM GÓÐ RÁÐ UM FRAMKOMU

ÖR HJARTSLÁTTUR SÉST EKKI Í GEGNUM PEYSUNA

Örugg framkoma er að mínu mati að vera maður sjálfur og sýna sínar bestu hliðar. Til þess að auka öryggið þegar maður þarf að tjá sig fyrir framan aðra er gott að hafa í huga að stress sést minna en maður heldur. Ör hjartsláttur sést ekki í gegnum peysuna. Og stress minnkar þegar á líður. Þess vegna er mikilvægt að vita hvernig maður ætlar að byrja og hver lokaorðin eiga að vera. Þetta á við hvort sem maður er að sækja um launahækkun, kynna hugmynd eða vöru, halda ræðu eða tjá sig á fundi. Alltaf er gott að hafa punktað niður hjá sér aðalatriðin og það er ekkert að því að æfa sig í sturtu eða bílnum. Þá skilur maður stamið og hikið eftir heima og mætir heitur til leiks.

Að hita upp röddina

Mér hefur gefist vel í gegnum tíðina að hita upp röddina með söng og öndun, því röddin kemur oft upp um sviðsskrekki. Jafnvel þrautþjálfaðir ræðumenn taka sér gjarnan tíma í einrúmi áður en þeir koma fram. Þá er gott að anda djúpt nokkrum sinnum, það hægir á hjartslætti og eykur súrefnið og röddin verður í betra jafnvægi.

Mikilvægt er að æfa sig vel og muna að brosa. Bros opnar dyr. Og það er ekkert að því að vera dálítið stressaður ef maður bara brosir og passar að gera ekki lítið úr sér. Afsakanir eru bannorð þegar maður þarf að koma fram.

Það er ómögulegt að mæta í pontu, niðurlútur og tuðandi um að maður sé nú ekki vanur þessu. Gakktu til leiks með bros á vör og vittu til, streitan sést ekki. Og hinir eru hvort sem er með hugann við sín eigin vandamál og ekkert endilega sviðsöruggari en þú. Viðmælendur mínir í sjónvarpi hafa oft kvartað yfir því að þeir hafi verið stressaðir en raunin er sú að það sést yfirleitt ekki neitt. Og hvað með það þó að hjartað hamist? Það er meira

Laddi Er mjög feiminn en lætur það ekki stoppa sig.

Feimni Hjáir alltof marga.

gaman að vera til þegar maður tekur þátt í samfélaginu og umræðunni.

Ekki láta stressið stoppa þig

Þegar maður fær hjartslátt á

fundum er það merki þess að manni liggur eitt-hvað á hjarta og það er um að gera að vera með og tjá hug sinn. Og ekki láta stress stoppa þig. Sviðsskrekki er vinur manns, því stressið tryggir að maður undirbýr sig og er merki þess að maður er lifandi manneskja sem vill gera sitt besta. Fagnaðu stressinu því það er til að minna okkur á að við þurfum að æfa okkur að tjá okkur og safna í reynslubrunninn. Því oftar sem maður kvæður sér hljóðs og talar fyrir framan aðra, því auðveldara verður það.

Notaðu hvert tækifæri til að efla öryggi þitt í framkomu og þægindahringurinn stækkar



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.

ALVÖRU
FÓLK

Sirrý Skrifar vikulega
pistla í Hér & nú.



Launahækkun
Margir þora ekki
að biðja um
hærra kaup.

óðum. Gott er að nota nýjan vettvang til að þjálfá sig. Til dæmis ef aðrir í fjölskyldunni eru vanir að hafa orðið, eða vinnufélagarnir tala þig í kaf er ágætt að æfa sig á nýjum stöðum. Fara í nýja hópa, námskeið, félög og setja sér það markmið að verða opnari og öruggari. Og muna að segja upp grimma gagnrýnandanum sem býr innra með okkur. Þegar maður verður var við hann er rétt að reka hann á dyr og fylla hugann í staðinn af jákvæðum hugsunum, rifja upp gott hrós eða muna eftir einhverjum sem vill manni vel.

Undirbúningur mikilvægur

Undirbúningur, jákvæðar hugsanir og hæfilegt kæruleysi er það sem þarf til að auka öryggi í framkomu. Auk þess sem nauðsynlegt er að muna að til að auka sjálfstraust þarf að framkvæma. Sjálfstraust vex ekkert á meðan maður liggur í sófanum fyrir framan sjónvarpið og horfir lon og don á eitt-hvert afþreyingarefni. Málið er að vera virkur, framkvæma og velja sjálfur. Velja sér sjónvarpsefni, lesa bók, baka, laga til, fara í sund með krökkunum, hreyfa sig, mæta fyrr í vinnuna og klára eitthvert verkefni. Þegar við framkvæmum og erum sátt við það sem við gerum erum við öruggari í tjáningu og sjálfstraustið sést.

Á næstunni mun ég fjalla um hvað ein-kennir góða viðmælendur og ræðumenn. Hver er ábyrgð okkar í umræðunni og hvernig við getum brugðist við þegar við finnum neikvæða strauma frá fólki á meðan við tjáum okkur. En þangað til: Þældu í því hvað fyllir þig vellíðan!

” **Fagnaðu stressinu því það er til að minna okkur á að við þurfum að æfa okkur að tjá okkur og safna í reynslubrunninn.** ”

Atli skemmtanalögga opnar nýjan bar í Keflavík

ALVÖRU
FÓLK



Skemmtanalöggan Atli Rúnar Hermannsson opnar nýjan bar í Keflavík.

NONNI SVEITTI VERÐUR EKKI Í BÚRINU **Yello!**

Ég hef nú spilað í hverjum einasta skóla í Reykjavík og þegar ég labbaði inni í salinn, þá fékk ég gæsa húð,“ segir Atli Rúnar Hermannsson um nýjan bar, Yello, sem hann opnar í Keflavík föstudaginn 13. janúar. „Þetta hefur verið nokkuð erfið fæðing og ferlið byrjaði í júlí 2005. Við misstum húsnæði og mótbýrinn hefur verið það mikill að þetta getur varla versnað, við opnum núna með bros á vör,“ segir Atli en staðurinn er bar og kaffihús.

„Um helgar verðum við með plötusnúða og á fimmtudögum ætlum við að vera með lifandi tónlist. Þú getur komið og fengið þér alvörukaffibolla eða einn skítaldan,“ segir Atli sem hefur lagt mikið í

staðinn. „Þetta var áður saun- stofa en við erum búnir að breyta þessu í hönk og höfum lagt mikinn metnað í þetta svo ekki sé minnst á krónurnar,“ segir Atli sem hannaði staðinn með félögum sínum.

„Við erum ekkert að finna upp hjólið en ég hef skynjað mikla þreytu í skemmtanalífinu fyrir sunnan. Það er eins með þetta og annað að ef þú ert með góða vöru í höndunum, þá virkar hún.“

Atli þekkir skemmtanabransann vel enda lengi verið í skemmtistaðarekstri og að þeyta skífum. „Við verðum með bestu plötusnúða landsins þannig að Nonni sveitti verður ekki í búrinu, hann verður ennþá á þorablóttinu í Lúðavík,“ segir Atli að lokum, eldhress og tilbúinn í slaginn.



Texti: Breki Logason



HEIMURINN Á



MARGT ÓLÆRT



TAKTU PRÓFIÐ



HVERSU HÁÐ ERTU HONUM?

1. Fyrsta stefnumótið gekk vel. Hvað segirðu vinkonunum?

- Hann er mjög finn og ég væri alveg til í að hitta hann aftur.
- Hann er hinn eini rétti! Ég elska hann! Ég vil fara að búa með honum og eignast með honum börn.
- Ég skemmti mér vel, en ég er ekki á leiðinni í samband svo ég ætla ekki að hitta hann aftur.

2. Kærastinn hringir og segist ætla að bjóða þér í rómantískan kvöldverð. Þú varst þegar búin að ákveða að hitta bestu vinkonu þína. Hvað gerir þú?

- Hringir strax í vinkonuna og afboðar.
- Segir honum að þú hafir ákveðið annað og biður hann að breyta borðapöntuninni.
- Segir honum að vinkonan gangi fyrir og að þú hatir hvort sem er rómantíska kvöldverði.

3. Kærastinn ákveður að ganga í fótboltalið sem æfir alla sunnudaga. Þú segir:

- Frábært! Þú hefur gott af hreyfingunni og það er gaman fyrir þig að kynnst nýju fólki.
- Hvernig geturðu gert mér þetta! Við eigum að gera allt saman!
- Guði sé lof, við erum allt of mikið saman!

4. Hversu miklum tíma eyðirðu með sjálfri þér?

- Mjög miklum. Ég er mjög góður félags-skapur.
- Eins litlum og ég get. Ég vil vera með mannum mínum öllum stundum.
- Ég á nokkur kvöld í viku fyrir mig sjálfa. Ég slaka á og fer í gott bað.

5. Hversu oft hringirðu í kærastann á meðan þú ert í vinnunni?

- Á klukkutíma fresti. Ég verð að heyrna röddina í honum reglulega.
- Kannski einu sinni á dag en það er yfirleitt út af reikningum og síku.
- Aldrei. Ég hitti hann eftir vinnu og get talað við hann þá.

6. Kærastanum er boðið í steggjapartí á stripstað. Hver eru þín viðbrögð?

- Hann fær sko alls ekki að fara! Það verður fullt af allsberum konum þarna!
- Mér gæti ekki verið meira sama.
- Þú útskýrir fyrir honum að þú sért ekkert mjög hrifin af því að hann fari.

7. Kærastinn hættir með þér. Hversu langt gengurðu til að halda í hann?

- Ég geri ekkert. Ef hann sér ekki hversu sérstök ég er, þá er hann ekki þess virði.
- Ég reyni að tala um fyrir honum og útskýra að við getum reynt að laga það sem er að.
- Það er aðeins um eitt að ræða. Þykjast vera ólétt!

8. Kærastinn fer að hitta gamla kærustu. Hvernig líður þér með það?

- Hræðilega! Hún kemst sko ekki upp með það að stela honum frá þér!
- Þú ert þínu afbrýðisöm, en treystir honum alveg.
- Finnst það frábært! Þá getur þú kíkt á þinn gamla kærasta líka.

Flest gul

ÞÚ ERT VIÐ HÆTTUMÖRK!

Róleg! Viltu breytast í Glenn Close í Fatal Attraction? Sambönd eiga að byggjast á jafnrétti og trausti. Þú ert sérstök og kærastinn er heppinn að hafa kynnst þér. Reyndu að vera öruggari með þig og sjálfstæðari. Ef kærastinn ákveður að hætta með þér, er það hans missir, ekki þinn.

Flest rauð

MILLIVEGURINN ER ALLTAF FÍNN

Þú ert sjálfstæð kona og veist hvað þú vilt. Gott hjá þér! Þú veist að þú hefur gott af því að eiga tíma með sjálfri þér reglulega en ert samt ekki hrædd við að hleypta fólki að þér. Þú aðhyllist jafnrétti í sambandinu og hlýtur að launum virðingu frá makanum. Glæsilegt!

Flest blá

HLEYPTU HONUM NÆR

Þú ert sterk og sjálfstæð kona sem elskar frelsið. Þú átt samt frekar erfitt með að bindast annarri manneskju náði. Þú vilt að allt sé eftir þínu höfði, en það gengur ekki upp í samböndum. Þú verður að hliðra til og vera sveigjanleg. Opnaðu þig og hleyptu fólki að þér, það er þess virði. Annars endarðu bara alein og yfirgefin.

**IN
SINK
ERATOR**



hausverk / SÍA

ALLT Í VASKINN!

SORPKVARNIR FYRIR HEIMILISVASKA

Minna heimilissorp, minni lykt úr ruslafötunni, meiri þægindi! Á vefsíðu okkar, www.kvarnir.is finnur þú bækling um sorpkvarnir fyrir heimili.

KVARNIR

Tunguháls 15 • Sími: 564 6070

1 Þörf fyrir einveru

„Ég hef afbrigðilega mikla þörf fyrir einveru.“



2 Langar að búa úti á landi

„Mig langar að búa úti á landi með hund og ketti.“



3 Vídeó-sjúklingur

„Ég er vídeósjúklingur og horfi aftur og aftur á myndir sem mér finnst góðar.“

4 Langaði að verða hjúkka

„Þegar ég var lítil ætlaði ég að verða hjúkka en verður óglatt af lyktinni sem er á sjúkrahúsum.“

5 Pils og kjólar

„Veikleiki minn er falleg pils og kjólar.“



6 Elskar kaffi

„Kaffi er uppáhalds-drykkurinn minn.“



7 Gaman í strætó

„Mér finnst gaman í strætó en vegna búsetu get ég ekki nýtt mér kerfið eftir breytingarnar.“

8 Þreytandi að hafa skoðanir

„Það þreytir mig að hafa skoðanir.“



9 Feimin

„Feimni er þáttur sem ég hef þurft að berjast við alla ævi – oft með ýkt góðum árangri.“



10 Hlakkar til að deyja

„Ég hlakka til að deyja en liggur ekkert á.“

10

hlutir sem þú vissir ekki um mig...

Súsanna Svavarsdóttir talar um einveru, dauðann og kaffi.

HÉR & NÚ KROSSGÁTAN

NR.16

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

LÁRÉTT

- 1 RÖDDUN (4)
- 5 PRJÓNAVARNINGUR (3)
- 8 MEÐ (5)
- 10 BELTI (2)
- 11 GOTTERÍ (5)
- 12 RAUSA (5)
- 15 ÓHREINKA (3)
- 16 ATA (4)
- 18 ÍLÁT (3)
- 19 SMÁPENINGAR (5)
- 20 FRÁ (2)
- 21 EI (4)
- 23 TAUG (3)
- 24 ÞRÁ (5)

- 26 GUÐ (2)
- 27 VEFUR (3)
- 29 STUTT FRÁSÖGN (7)
- 33 ÓSVIKINN (6)
- 36 INNIHALD (6)
- 37 MARÐARDÝR (4)
- 39 LABB (4)
- 41 HENDUR (4)
- 43 SKÓFLUR (5)
- 46 ÞEKJIA LEIÐ (4)
- 48 SEFA (3)
- 49 ÖÐRUM FREMRI (6)
- 51 DÝRAHLJÓÐ (3)
- 53 SPIL (3)
- 55 MÁNUÐUR (3)

LÓÐRÉTT

- 1 OFNEYSLA (4)
- 2 ELDA (5)
- 3 KRINGUM (2)
- 4 ÝTARLEGRÍ (6)
- 5 VEIKIR (5)
- 6 BÓKSTAFUR (3)
- 7 HOPPA (6)

- 9 ANDSKOTANS (6)
- 12 HREKJAST (6)
- 13 PAPPÍRSBLAÐ (3)
- 14 ÁTT (6)
- 17 ÁA (3)
- 18 ÍLÁT (3)
- 22 UTAN (3)
- 24 GÆFA (3)
- 25 MATARSÓÐI (6)
- 28 SAMANBURÐARTENGING (2)
- 30 Í MIÐJU (4)
- 31 SNÓGGUR (4)
- 32 KEYRA (3)
- 34 BÆTA VIÐ (4)
- 35 PÍPA (3)

- 37 HLUÐI VERKFERIS (3)
- 38 BELJAKA (3)
- 40 ÓBUNDINN (4)
- 42 MÁNUÐUR (3)
- 44 SEM (2)
- 45 STÓRIR MENN (5)
- 47 ARÐA (4)
- 50 UMRÓT (4)
- 52 HIRÐING (4)
- 54 ELSKA (4)
- 56 KÆLA (3)
- 58 FÆÐA (3)
- 59 EIGNARFORNAFN (3)
- 60 ÓREIÐA (2)
- 62 TVEIR EINS (2)

hér&nú

STÚLKAN
Lilja Rún
Kristjánsdóttir
18 ára

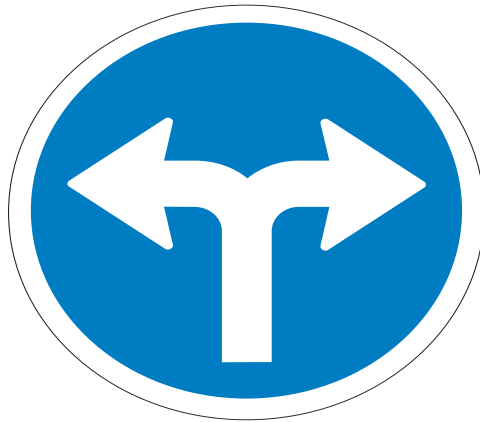
H&N-myndi: Ómar

Ég var að byrja í Fjölbraut í Garðabæ en ég var áður í Flensborg. Mér fannst það ekki nógu skemmtilegur skóli," segir Lilja Rún Kristjánsdóttir og leggst nýi skólinn bara vel í hana. Hún er á félagsfræðibraut en er ekki búin að ákveða hvað hana langar að gera í framtíðinni.

Lilja Rún segist hafa strengt nokkur áramótaheit. „Ég ætla að stunda ræktina og standa mig betur í skólanum.“

HÁRSPORT
DIANA DESIGN

Negjur í Stíl



Nýjungar frá Daimler – Chrysler

Kynnum í fyrsta sinn á Íslandi



Nýr 2006 Jeep Grand Cherokee Limited Turbo Diesel.

Sýningarbill á staðnum með eftirfarandi búnaði:

Búnaður: Vél: 3,0 L Mercedes Benz Turbo Diesel, 218 hestöfl, 5 þrepa sjálfskipting.

Drif: "Quadra Drive II" = skynvætt sídrif með millikassa og lágu drifi.

Annar búnaður: ABS bremsukerfi, ASR spólvörn, ESP stöðugleikakerfi, fjarstýrðar samlæsingar, gler topplúga, allar rúður með rafknúnum upphöllum, metallic lakk, sjálfvirk miðstöð með loftkælingu, skynjari fyrir loft í dekkjum, þjófavörn, xenon ljós, útspeglar upphitaðir og aðfellaðir með rafmagni, aksturstölva, áttaviti, tvöföld opnun á afturhlera, regnskynjari, þakbogar, hraðastillir, mikið litað gler í afturgluggum ("Privacy Glass").

Innrétting: Leðurinnrétting, hiti í sætum, rafknúin sæti með minni, einnig minni á speglum og stýri, leðurstýri og girnhúsi, gólfmottur að framan og aftan, viðarinnrétting í mælaborði og hurðaspjöldum, hlíf yfir farangursrými, glasabakkar frammi og afturi.

Hljómgræjur: 276 watta "Boston Acoustic" með 6 diska CD spilarari í mælaborði og 6 hátalarar, aðgerðahnappar í stýri.

Eyðsla: 10,2 L / 100 km. í blönduðum akstri.

Fjórir litir á lager: Svartur, Silfur, dökkgrár og dökkblár.

Verð: 5.490 þúsund.



Nýr 2006 Mercedes Benz R350 4x4

Verð frá 6.270 þús.

Sýningarbill á staðnum með eftirfarandi búnaði:

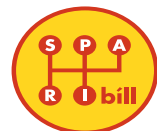
Búnaður: Vél: 3,5 L 24 ventla, sídrif, 6 manna, 7 þrepa sjálfskipting, "18 álfelgur 10 bita, ABS bremsukerfi, ASR spólvörn, ESP stöðugleikakerfi, fjarstýrðar samlæsingar, glerþak með opnanlegri lúgu, allar rúður með rafknúnum upphöllum, óftustu gluggar opnanlegir, metallic lakk, sjálfvirk miðstöð með loftkælingu, króm pakki að utan, kastarar, ADS ("Airmatic") = loftþúðafjöðrun.

Innrétting: Leðurinnrétting ("Full Leather"), hiti í sætum, valhnotu viðarinnrétting í mælaborði og hurðum, hiti í fram og aftursætum, hlíf yfir farangursrými, glasabakkar frammi og afturi.

Hljómtæki: Harman/Kardon Logic 7 með 6 diska CD spilara í mælaborði og aðgerðarhnöppum í stýri, aukastillingar fyrir hljómgræjur úr aftursæti.

Eyðsla: 11,6 L / 100 km. í blönduðum akstri.

Verð með þessum búnaði: 7.335 þúsund.



www.sparibill.is

Skúlagötu 17 · Sími: 577 3344



Þegar gæðin



W

W

W

. r c

skipta máli



h u s . i s

ISQUEEZ FÓTANUDD

Inspiring Life **osim**

Heilsunudd sem örvar blóðrásina, dregur úr spennu og streitu, styrkir og feugar fætur.

Með samvirkandi þrýstings- og titringsnuddi skilar **iSqueeze** nuddtækið besta árangri sem völ er á í tækjanuddi.



35.000 KR.

Fæst aðeins hjá Rúmco



TAKIÐ AF YKKUR SKÓNA!



Örvar viðbragðspunkta orkurása líkamans.



Þriggja punkta nudd samtímis á kálfa, ökkla og iljar.



Samvirkandi þrýstings- og titringsnudd sem skilar hámarksárangri.

ÍSLENSKA AUGGÍSINGARSTOFAN BHE/SIA/IS RÚMCO 2012/11/2005


RÚMCO

Langholtiavegi 111 • 104 Reykjavík • Sími 568 7900 • www.rumco.is

Opið: Virka daga kl. 11–18 og laugardaga kl. 11–14