



**Inga Lind þrítug  
FÉKK HALLGRÍM HELGA  
FRÁ EIGINMANNINUM**



**Helga Lind &  
Gylfi Einarsson  
TRÚLOFUD Í LEEDS**



**395kr.**  
blöð í  
þjú einu

# hér & nú

Fimmtudagur 19. janúar 2006 – 3. töl. – 2. árgangur – Verð: 395 krónur

**Rúnar Freyr og Selma Björns giftu sig í Fríkirkjunni**



**SJÁID  
MYNDRNAR!**

**STJÖRNURNAR SUNGU  
FYRIR SELMU OG RÚNAR**



**ÁSGEIR KOLBEINNS  
OG BERGLIND ICY**



**SAMAN UM JÓLIN**

**SONUR JÓNS PÁLSS  
ORÐINN EINKAÞJÁLFARI**



**Sterkur!**

**FRÉTTAPARIÐ  
ÞÓRA OG  
SVAVAR**



**EIGNAÐIST SON**

ISSN 1670-598X  
9 771670 598005

# L' O R



Milla notar  
True Match  
lit N5 Sand



É

A

L

PARIS

Fyrsti farðinn frá Loréal sem aðlagar sig fullkomlega að lit og áferð húðar.

## NÝTT true match

Sérstök blanda sem veitir fullkomna förðun



### HVAÐ ER NÝTT

Farði sem aðlagast áferð og lit húðarinnar fullkomlega. Léttur og þægilegur í notkun, mjög auðvelt að stýra áferð hans. Ferskur og eðlilegur, en þekur vel svo húðin virðist lýtalaus.

### HVAÐ ER SATT

Einstakir 10 litatónar. Aðlaga sig fullkomlega að þínum eigin húðlit.

### HVAÐ ER INN

Húðin verður strax áferðarfallegri. Örfín áferð farðans gerir húðina lýtalaus. Ríkt af B5 og E vítamínum.

### HVAÐ ER ÚT

Kekkir og farði með þéttri áferð. Uppgötvaðu fallega áferð og fullkominn lit, loksins farði sem þú munt elska að nota.

Eins nálægt þinni eigin húð og nokkur farði getur verið.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

L'ORÉAL  
PARIS





*Þitt eigið*  
**Kaffihús**  
*Magic*



**BJÓDDU VINUM  
ÞÍNUM Í HEIMA-  
Kaffihús**

*Magic*  **Saeco**

**EXPRESSO - CAPPUCCINO**

Kaffivélarnar mala og laga alla vinsælustu kaffi-  
drykkina á augabragði eins og á bestu kaffihúsum



Mikið úrval af kaffivélum og kaffivörum



**Einar Farestveit & Co.hf.**

Borgartúni 28 • Símar: 520 7901 & 520 7900 • [www.ef.is](http://www.ef.is)

# hér & nú

3 blöð í einu

## STJÖRNUFRÉTTIR

**6-7** Þóra Arnórsdóttir og Svavar Halldórsson, fréttamenn á NFS, eignuðust son. Sjáið myndirnar.

**9** Ásgeir Kolbeinsson og Berglind Ólafsdóttir sáust oft saman á djamminu yfir jólin og eru góðir vinir.

**10-13** Stjörnubrúðkaup: Rúnar Freyr Gíslason og Selma Björnsdóttir giftu sig í Fríkirkjunni.

**14-15** Stórafmæli: Inga Lind Karlsdóttir hélt upp á 30 ára afmælið og fékk málverk eftir Hallgrím Helgason frá manningum.

**16** Ágústa Eva Erlendsdóttir og Frosti í Mínus sjást oft saman í bíó.

**18-19** Flottustu og ljótustu kjólarnir á Golden Globe-verðlauna-hátíðinni.

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

**22-23** Frábærar myndir frá djamminu um helgina.

**25** Ást í Leeds: Helga Lind Björgvinsdóttir og fótboltakappinn Gylfi Einarsson eru trúlofuð og ánægð í Leeds.

## LÍFSSTÍLL

**26-27** Heilsa: Frábær ráð fyrir nýbakaðar mæður. Auður Bjarnadóttir kennir mömmujóga.

**28-29** Tískulöggan fer á stúfana. Myndir þú ganga í þessu? Skoðaðu myndirnar.

**30-31** Vinsælir raunveruleikaþættir. Hverja ætti að íslenska?

**32-33** Íslensku tónlistarverðlaunin: Björtustu vonir síðustu ára. Hver verður valinn í ár?

**34-35** Kíkt í fataskápin: Hanni Bachmann í Skítamóral á fullt af fötum og er ekkert merkjafrík.

**36-37** Idolopna: Eitt flottasta svið Íslands í þriðju Idolseriunni plús allir keppendurnir.

**38** Óperan Carmen frumsýnd í Borgarleikhúsinu við frábærar móttökur.

**40-41** Spurningakeppni fræga fólksins: Sigmar Guðmundsson mætir Ívari Guðmundssyni. Hvor stendur uppi sem sigurvegari?

## ALVÖRU FÓLK

**42-43** Lesið í lófa Brynju Bjarkar Garðarsdóttur.

**44-45** Ástarsagan: Björn Ingi Hrafnsson og Hólmfríður Rós Eyjólfsdóttir.

**46-47** Frank og farartækin: Frank tékkar á snjóleðum.

**48-51** Frábær saga! Lóa Maja Stefánsdóttir léttist um 26 kíló með hjálp íslensku vígtarráðgjafanna.

**52-54** Sigmar Jónsson, sonur Jóns Páls Jónssonar heitins, er orðinn einkaþjálfari.

**56** Helena Bergmann sér um verslun föður síns.

**58-59** Stefán Karl Lúðvíksson fór til Las Vegas og hitti þar helstu klámmyndastjörnur í heimi.

**60-61** Sirrý segir: Vikulegir pistlar Sirrýra.

**62** Erlendir molar: Heitasta slúðrið frá Hollywood-hæðum.

**64** Taktu prófið: Hvað veistu um Elvis Presley?

**66-67** Leikjaopna: 10 hlutir sem þú vissir ekki um Davíð Smára Harðarson og krossgáta vikunnar.

**68:** Hér & nú-stúlkurnar: Helena Dögg og Kristín Heiða.



6-7



10-13



18-19



25



26-27



44-45



48-51



60-61



52-54

# Fréttaparið Þóra Arnórsdóttir og Svavar Halldórsson eignaðist son

## ÞETTA ER HIÐ

” Við höfum sex mánuði áður en við fáum dagsektir frá Hagstofunni

# FULLKOMNA BARN

Þetta gekk bara ljóm-andi vel. Hann var rétt rúm fjögur kíló. Það eru 16 merkur og svo var hann 52 sentimetrar sem er mjög venjulegt,“ segir Þóra Arnórsdóttir, fréttakona á NFS, sem eignaðist son með Svavari Halldórssyni fréttamanni þann 7. desember síðastliðinn. „Það gengur alveg frábærlega, þetta er hið fullkomna barn. Svo á maðurinn minn þrjár dætur, en það kom loksins strákur, það eru allir voðalega ánægðir með þetta,“ segir Þóra.

### Vinna saman

Aðspurð hvort það sé ekki skrítið að vinna með manningnum sínum svarar Þóra: „Það er bara ljómandi fínt. Við unnum líka saman á fréttastofu Útvarps í dálitinn tíma þannig að við erum von

því. Þetta er fínt, við getum þá talað um vinnuna heima án þess að einhver verði þreyttur, maður mætir fullum skilningi,“ segir Þóra og hlær. Svavar og Þóra eru búin að vera saman í eitt og hálf ár. „Það er nægur tími til þess að búa til barn.“ Dætur Svavars eru sex, sjö og átta ára. „Þær eru hjá okkur þriðjung. Sem þýðir fimm dagar hjá okkur og níu hjá móður þeirra. Það er mjög gott samkomulag okkar á milli og það gengur mjög vel.“

### Barneignarfrí til 1. september

Þóra ætlar að vera í barneignarfrí til 1. september. „Það er samt nóg að gera. Ég er að fara að kenna kúrs uppi í háskóla næsta haust þannig að ég verð eitthvað að undirbúa það líka,“ segir Þóra sem

ætlar að kenna kúrs sem heitir Alþjóðastofnanir og hlutverk þeirra í alþjóðasamskiptum. Hún er menntuð í alþjóðastjórn-málum og þróunarhagfræði frá bandarískum háskóla.

### EKKI BÚIÐ AÐ SKÍRA

En er búíð að skíra? „Nei, ekki opinberlega, en það kemur í ljós. Við höfum sex mánuði áður en við fáum dagsektir frá Hagstofunni,“ segir Þóra og hlær.

Þetta er hennar fyrsta barn og segist hún ekki þurfa að vaka allar nætur. „Nei, þetta er bara ósköp venjulegt hjá okkur. Við erum allavega ekkert á barmi taugaáfalls,“ segir Þóra Arnórsdóttir, nýbökðu móðir, að lokum.

Hér & nú óskar Þóru og Svavari til hamingju með þá nýfæddan soninn.



Þóra Arnórsdóttir og litli prinsinn Póri segir son sinn vera hið fullkomna barn.



**Flottur fréttamaður**

Póra vinnur á NFS en er nú í barn eignarfrí. Hún eignaðist son 7. desember síðastliðinn ásamt manni sínum Svavari Halldórssyni sem einnig vinnur á NFS.

**Sætur strákur!**

**Svavar Halldórsson** Svavar og Póra vinna bæði á NFS og líkar það vel. Póra verður bó í barn eignarfrí fram til 1. september.



BÓKHALDSPJÓNUSTA · RÁÐGJÖF

ATO · Bókhaldspjónusta hefur það að markmiði að veita viðskiptavinum sínum stórum og smáum áreiðanlega, trausta og örugga þjónustu og koma til móts við þarfir þeirra og óskir. ATO · Bókhaldspjónusta hefur það að markmiði að veita viðskiptavinum sínum stórum og smáum áreiðanlega, trausta og örugga þjónustu og koma til móts við þarfir þeirra og óskir. Á vegum ATO · Bókhaldspjónustu starfar vel menntað og kraftmikið fagfólk með mikla þekkingu og reynslu.

#### Tökum að okkur verkefni varðandi:

- Bókhalds- og/eða launavinnslu fyrir fyrirtæki/ sveitarfélög/ félagasamtök af öllum stærðum og gerðum.
- Fjármál
- Uppgjör
- Skattframtöl

*Hamraborg 1-3  
200 Kópavogi  
Gsm: 894 8404*



Ásgeir Kolbeinsson og Berglind Ólafsdóttir sáust oft saman um jólin

# VIÐ ERUM BARA GÓÐIR VINIR

„Við hittumst vissulega þarna um jólin en það er ekkert á milli okkar. Við erum bara góðir vinir,“ segir Ásgeir Kolbeinsson aðspurður um meint ástarsamband við Hollywood-drottninguna Berglindi „lcy“ Ólafsdóttur. „Við hittumst meðal annars

á nýársfagnaðinum hjá Grant. Hún var mikið úti á lífinu um jólin og ég líka, þannig að við hittumst mikið,“ segir Ásgeir sem pakkaði í vörn um leið og talið barst að ástarsambandi. „Ég hef nú ekkert heyrt í henni upp á síðkastið þar sem hún er náttúrulega farin út,“ segir Ásgeir sem lengi hefur verið einn eftirsóttasti piparsveinn landsins. Berglindi ættu flestir að þekja en hún hefur verið að gera það gott í Ameríkunni. Hún skildi nýlega og blómstraði hér á landi um jólin.

**Heitur!**

**Berglind Ólafs**  
Hitti Ásgeir á  
nýársfagnaði  
um áramótin.

**Kolbeins Ásgeir**  
segir að Berglind  
sé góð vinkona sín.

# Rúnar Freyr Gíslason og Selma Björnsdóttir giftu sig um helgina

**S**tjörnuárið Rúnar Freyr Gíslason og Selma Björnsdóttir giftu sig í Fríkirkjunni í Reykjavík á sunnudaginn. Var margt um manninn enda hjónin vinamörg. Athöfnin var víst einkar falleg og mikið um söng enda brúðhjónin bæði tvö þekkt fyrir mikla hæfileika á því sviði. Leikararnir Atli Rafn og Jóhanna Vígdís sungu í kirkjunni auk þess sem Stefán Hilmarsson tók lag. Regína Ósk, vinkona Selmu, söng einnig fyrir brúðhjónin. Hápunktur athafnarinnar var þó án efa þegar Todmobile-tvíeykið Andrea Gylfadóttir og Eyþór Arnalds söng Brúðarmarsinn sem hljómsveitin gerði ódauðlegan á árum áður. Stærsta nafnið í íslenska leikhúsheiminum, Hilmir Snær Guðnason, hélt ræðu í kirkjunni þar sem hann talaði mikið um kærleikann.

Athöfnin fór fram klukkan fjögur en um kvöldið var haldin heljarinnar veisla í sal Rafiðnaðarsambandsins uppi í Elliðaárdal. Þar var fagnað eitthvað fram eftir. Það sem stóð upp úr þar var frammistaða nýjustu eftirhermu Íslands, Björgvins Franz Gíslasonar. Hann klæddi sig upp í búninginn sem Selma notaði í Eurovision og söng fyrir gesti. Það voru vinkonur Selmu sem fengu Björgvin Franz til verksins.

Leikarar eru yfirleitt að vinna um helgar og því var kærkomið að halda veisluna á sunnu degi. Þeir eru jú flestir í fríi á mánuðögum og þurfa því ekkert að stressa sig á klukkunni. Hér & nú óskar Rúnari og Selmu til hamingju með giftinguna. Þau eru flott hjón.



## HILMIR SNÆR TA

Texti: Breki Logason



**Keyrt á brott** Brúðhjónin keyrðu saman í burtu eins og tíðkast í íslenskum brúðkaupum.



**Gaman** Það skein mikil gleði af litlu fjölskyldunni.



Brúðhjón Rúnar Freyr og Selma ganga út úr kirkjunni.

Sápukúlur og Hrisgrjón!

# ALÞÁÐI UM KÆRLEIKANN



Hrisgrjón og sápukúlur Það var tekið vel á móti brúðhjónunum.



Hrisgrjónaríngingunni ætlaði aldrei að linna.



Til hamingju...! Jibbi...!





**Brosti** Gísli Björn sonur hjónanna brosti sínu breiðasta.



**Besti vinurinn** Gísli Marteinn og Vala kona hans eru vinafólk hjónanna.



**Margt** það var vel mætt í brúðkaupíð.



**Flottir** Jóhann Sigurðarson og Hilmir Snær voru flottir í brúðkaupinu.



**Þjóðleikhússtjórinn** Stefán Baldursson fyrrverandi Þjóðleikhússtjóri var mættur.



**Flottur** Gísli Marteinn Baldursson var flottur eins og venjulega.



**Leikstjórinn** Óskar Jónasson og Eva María Jónsdóttir.



**Með pakka** Ólafur Teitur Guðnason vinur Rúnars mætti með pakka í kirkjunu.



**Þingmaðurinn** Sigurður Kári Kristjánsson mætti að sjálfsgöðu í brúðkaup vinafólks síns.



**Brosmild** Andrea Róberts vin-kona Selmu brosti sínu breiðasta.



## Þau voru í Brúðkaupinu:

Atli Rafn Sigurðsson  
Brynhildur Guðjónsdóttir  
Jóhanna Vigdís Arnardóttir  
Hilmir Snær Guðnason  
Sigurður Kári Kristjánsson  
Gísli Marteinn Baldursson með slaufu  
Ólafur Teitur Guðnason  
Regína Ósk  
Stefán Baldursson  
Eva María Jónsdóttir  
Óskar Jónasson  
Karl Pétur Jónsson  
Andrea Róbertsdóttir  
Jóhann Sigurðarson



**Mætt** Selma Björnsdóttir mætir í brúðkaupið.

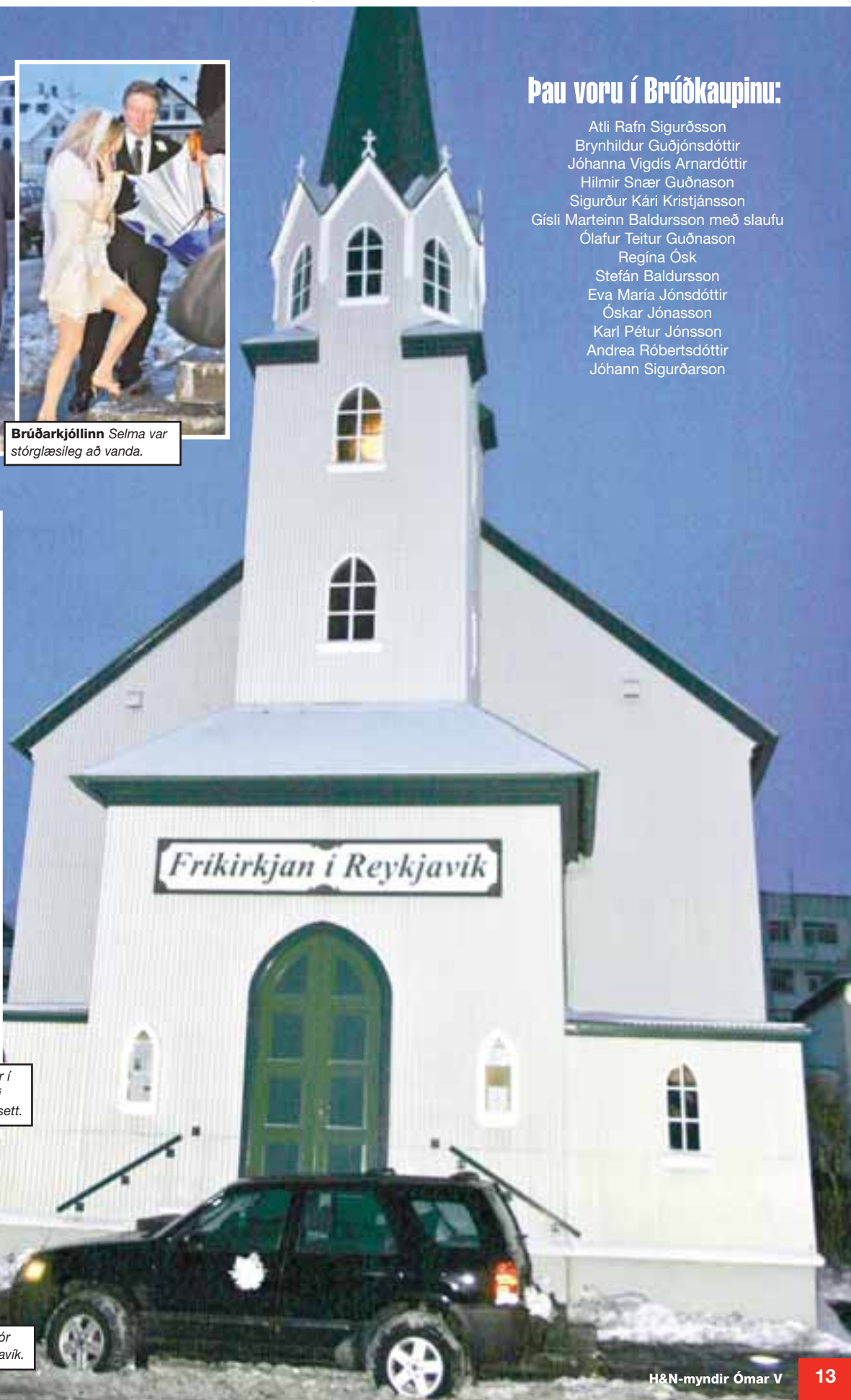


**Brúðarkjöllinn** Selma var stórglæsileg að vanda.



**Eftirherma** Björgvin Franz fór í gerfi Selmu og söng fyrir gesti brúðkaupsins. Myndin er samsett.

**Frikirkjan** Brúðkaupið fór fram í Frikirkjunni í Reykjavík.



Inga Lind Karlsdóttir hélt upp á þrítugsafmælið heima hjá sér

# FÉKK MÁLVERK EFTIR



**Þrítug!**

Sjónvarpsstjarnan úr Íslandi í dag, Inga Lind Karlsdóttir, fagnaði þrjátíu ára afmæli sínu um síðustu helgi. Var haldin mikil veisla á heimili hennar og Árna Haukssonar að Tjaldanesi á Arnarnesinu. „Þetta var alveg hrikalega vel heppnað og ótrúlega skemmtilegt. Ég held ég hafi bara aldrei fengið svona mikið af gjöfum, það mætti halda að ég hefði orðið sextug,“ segir Inga Lind greinilega mjög ánægð með veisluna. Þau hjónin búa í tæplega 300 fermetra húsi sem er heppilegt því margt var um manninn í teitinu.

„Ég fékk alveg helling af bókum og svo kom Ragna Gunnarsdóttir, æskuvinkona mín, mér verulega á óvart. Hún stal öllum börnunum mínum og fór með þau í myndatöku hjá systur sinni. Ég fékk síðan albúm

frá henni sem er heppilegt því ég nennti ekki að gera það sjálf,“ segir Inga Lind og hlær.

## Málverk eftir Hallgrím

Glæsilegt veisluborð var í afmælinu en boðið var upp á svokallaðan puttamat. Tvær til þrjár gerðir af kæfu voru á boðstólum auk dýrindis böggla. Fjórir þjónar sáu um að stjarna við gestina.

En hvað fékk Inga Lind frá manninum sínum?

„Ég fékk mynd eftir Hallgrím Helgason sem ég hef reyndar bara séð mynd af, hún er ennþá á sýningunni,“ segir Inga Lind en Hallgrímur var einmitt einn af gestum veisluunnar. Samkvæmt upplýsingum frá Gallerí Turpentíne sem sér um sýningu Hallgríms kostar

**Ráðherrahjón Kristján Arason og Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir.**



ódyrasta verkið 160 þúsund krónur og þau dýrustu eru á um 700 þúsund krónur. Myndin sem Árni keypti handa konu sinni kostaði 330 þúsund krónur.

„Svo fékk ég líka fullt af flugum í laxveiðina en mér finnst mjög gaman að veiða. Tíma í golfkennslu, ekki veitir af, og fullt af fallegum og hlýjum fötum úr 66° Norður,“ segir Inga Lind ánægð með veisluna.

**Aldrei flottari!**

**Á heimili sínu**  
Inga Lind á heimili sínu á Arnarnesi.

**Tjaldanes 5** Hér var veislan haldin um helgina.

**STJÖRNUFRÉTTIR**

**Inga Lind Karlsdóttir**  
Fagnaði þrjátíu ára afmæli sínu um helgina.

**Arnar Grant**  
Heiðraði Ingu Lind með nærveru sinni.



# HALLGRÍM FRÁ MANNINUM

**Málverkið** Þetta er málverkið sem Árni gaf Ingu Lind í afmælisgjöf. Myndin kostaði 330.000 krónur. Þetta er eitt af uppáhalds verkum Hallgríms.



## Þau voru í afmælinu:

Róbert Marshall  
Brynhildur Ólafsdóttir  
Kristján Már Unnarsson  
Sindri Sindrason  
Arnar hárgreiðslumaður  
Ingvi Hrafn og frú  
Logi Bergmann  
Svanhildur Hólm  
Helgi Seljan  
Sólveig Bergmann  
Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir  
Kristján Arason  
Hallgrímur Helgason  
Arnar Grant

# Frosti Logason og Silvía Nótt hafa sést mikið saman

# FÓRU SAMAN Á JUST FRIENDS

„Ég myndi aldrei tjá mig um svona mál við svona dægurtímarit, það er alveg af og frá,“ segir Frosti Logason, gítarleikari í Mínus, sem oft hefur sést með Ágústu Evu Erlendsdóttur upp á síðkastið.

Pú þekkir hana þó?

„Já, já, ég geri það,“ sagði Frosti en vildi annars lítið ræða þessi mál. Ágústa Eva er þekktust fyrir að leika hina kjaftforu Silvíu Nótt sem sló í gegn á síðasta ári. Einnig hefur hún sungið með hljómsveitinni Ske.

Frosti og Ágústa hafa sést nokkrum sinnum saman í bíó. Meðal annars fóru þau í Regnbog-

ann og sáu kvikmyndina A Little Trip to Heaven eftir Baltasar Kormák. Í þeirri mynd kemur ástín örliðið við sögu en ekki er vitað hvort Frosti og Ágústa hafa fellt hugi saman. Valið á annarri mynd sem þau fóru saman á bendir þó kannski til að samband þeirra sé nokkuð saklaust. Þau fóru nefnilega á grínmyndina Just Friends, sem fengið hefur misjafna dóma gagnrýnenda. Sögur um að Frosti og Ágústa Eva séu saman hafa gengið lengi enda bæði eftirsótt hjá kven- og karlpeningi þessa lands.

**Saman í  
Regnboganum!**

**Silvía Nótt** Fór í bíó með Frosta. Myndin er samsett.



**Just Friends** Hefur hlotið misjafna dóma gagnrýnenda.

**A Little Trip to Heaven** Frosti og Ágústa Eva sáu þessa mynd í bíó.



**Frosti Logason** Hefur lengi verið eftirsóttur af stelpunum.





# 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

# Stjörnur á Golden Globe-ve

## FLOTTUSTU KJÓLARNIR



**Scarlett Johansson** Hin unga og itur-vaxna Scarlett Johansson mætti í rauðum og einföldum kjól. Minna er oft meira og hún sló í gegn.



**Heidi Klum** Var án efa ein glæsilegasta konan á verðlaunahátúðinni. Hún er nýbúin að eiga og það sést ekki á henni. Þessi silfurgrái kjóll er ómóttæðilegur á henni. Það má segja að Seal og Heidi hafi verið par ársins 2005.



**Felicity Huffman** Leikur þreyttu húsmóðurina í Aðþrengdum eigininkonum. Hún er þó ekkert þreytt í alvörnni og er megakroppur. Þessi hvíti og silfurlítu kjóll fer henni ótrúlega vel. Hún er með stæltan líkama og fallegan húðliti. Í alla staði fullkomin.



**Gwyneth Paltrow** Það geislaði af hinni gullfallegu Gwyneth Paltrow á Golden Globe-verðlaunahátúðinni. Hún er ólétt og valdi sér þess vegna þennan víða og rómantíska kjól sem minnir helst á tíma Shakespeare.



**Charlize Theron** Leiknonan ótrúlega mætti í svörtum gagnsæjum kjól á Golden Globe-verðlaunin. Þessi fallega kona klikkar aldrei á rauða dreglinum.



**Eva Longoria** Var ein af fáum sem mættu í rauðu. Eva hefur vit í kollinum og veit hvað fer henni vel. Gullfalleg og glæsileg.



**Reese Witherspoon** Var stjarna kvöldsins og tók heim gyllta hnöttinn fyrir leik sinn í myndinni *Walk the Line*. Hún skar sig úr í frekar óhefðbundnum kjól.




# skínu skært erðlaunahátíðinni


## LJÓTUSTU KJÓLARNIR

## LANG-


## FLOTTUSTU GAURARNIR




**Emma Thompson**  
Er frábær leikkona og falleg kona. Kjöllinn sjálfur er ekki alsæmur en pelsinn er fáránlegur. Alltof síður og bara einfaldlega ljótur. Hann eyðileggur heildarlúkkið gjörsamlega.



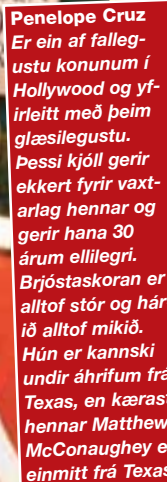
**Teri Hatcher**  
Aðþrengda eigin konan er nær alltaf svo glæsileg og óaðfinnanleg á rauða dreglinum, en að þessu sinni valdi hún kjól í ljótum lit og með ljótri áferð. Hann er alltof Dynasty-legur.



**Rosario Dawson**  
Leikkonan sæta valdi þennan ferskjulita kjól í grískum stíl. Jennifer Lopez var í svipuðum kjól fyrir nokkrum árum. Kjöllinn gerir ekkert fyrir vaxtarlag hennar og í raun eru allar konurnar að klikka á þessu. Hún er með fallegan líkama. Síndu hann og vertu stolt!



**Pamela Anderson**  
Er náttúrulega ekki þekkt fyrir flottan stíl og það er ekkert fallett við þennan kjól. Hann gerir brjóstin á henni alltof stór – það er kannski ekkert að gera við því, en hún er bara svo búin á því. Ekki nógu gott.



**Penelope Cruz**  
Er ein af fallegustu konunum í Hollywood og yfirleitt með þeim glæsilegustu. Þessi kjöll gerir ekkert fyrir vaxtarlag hennar og gerir hana 30 árum ellilegri. Brjóstaskoran er alltof stór og háríð alltof mikið. Hún er kannski undir áhrifum frá Texas, en kærasti hennar Matthew McConaughey er einmitt frá Texas.



**George Clooney**



**Adrien Brody**



**Jason Lee**



**Joaquin Phoenix**



Útgáfufélag 365 – prentmiðlar.

Útgefandi Björgvin Guðmundsson, Páll Baldvin Baldvinsson ábm. Ritstjórn Breki Logason, breki@hognu.is, Hanna Eiríksdóttir, hanna@hognu.is, Jón Myrdal, myrdal@hognu.is, Sunna Finnbogadóttir, sunna@hognu.is. Hér & nú Skafthlíð 24, 105 Rvík, sími: 550 5000. Fax Auglýsingar: 515 7599 – Ritstjórn: 550 5075. Netfang Ritstjórn: ritstjorn@hognu.is – Auglýsingar: auglysingar@hognu.is. Setning og umbrot 365 – prentmiðlar. Prentvinnsla Ísafoldarprentsmiðja. Dreifing Posthúsið ehf., dreifing@posthusid.is. Hér & nú áskilur sér rétt til að birta aðsendar myndir í timaritinu á stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds.

## Hálkan er eins og 17. júní

**P**að er eins með hálkuna og 17. júní. Hún kemur alltaf á hverju ári, á nákvæmlega sama tíma. Það virðist samt alltaf koma fólki jafnmikið á óvart þegar göturnar hætta að vera götur og breytast í skautasvell. „Ég bara negldi niður og rann svona tíu metra,“ er setning sem maður heyrir á hverju ári. „Er það kannski af því að þú ert á sumardekkjum, Einstein?“

Á undanförunum dögum hafa okkur borist fréttir af umferðarslysum. Hræðilegt banaslys strætóbílstjóra og bílvelta formanns vinstri grænna. Samt virðast menn „snooza“ nagladekkin, loka augunum og hugsa: „Það kemur ekkert fyrir mig. Þetta gengur yfir.“ Þó hálkan sé ekki allan ársins hring, þá kemur hún alltaf. Svona eins og 17. júní.

En bílstjórar eru ekki þeir einu sem misreikna sig í hálkunní. Um helgina gerði ég nefnilega góðverk. Dauðadrukinn unglingspiltur lá í götunni á Laugaveginum og reyndi að standa upp. Mannbroddana hafði hann skiljanlega skilið eftir heima, og sléttbotna lakkskórnir máttu sín lítills gegn glerhálum gangstéttum borgarinnar. Ég vippaði mér því yfir götuna og reisti þennan öðlingspilt við, lét hann styðja sig við húsvegg og halda sig á þurru blettunum. Það er nefnilega oft betra að ganga á steypu en svelli. Veðrið á Íslandi er nefnilega óútreiknanlegt. Þess vegna dáist ég að fólki sem giftir sig í janúar. Maður á nefnilega að taka sénsa. Rúnar Freyr og Selma Björns eru þannig fólk. Stórstjórnur þjóðarinnar söfnuðust saman fyrir utan Fírikirkjuna og fögnuðu brúðhjónunum. Soggi Stormur hefði alveg eins getað varað við stormi, en það skiptir engu máli. Það er nefnilega svo venjulegt að gifta sig um sumar. Bara upp með húfurnar og skella brúðarbílunum á nagla. Ekkert mál.

Höldum áfram að salta göturnar, göngum hægt um gleðinnar dyr, tökum sénsa og giftum okkur í janúar. Því hálkan kemur alltaf aftur. Eins og 17. júní.

Breki Logason



## BÝR MEÐ JENNY OG BARNINU

**S**teingrímur Randver Eyjólfsson, eða bara Steini bachelor, er fluttur í bæinn til sinnar heittelskuðu Jennýjar.

Eins og allir vita er parið það fyrsta sem má í raun kalla sjónvarpspar því Steini valdi Jenný úr stórum hópi kvenna sem kepptist um ástir hans í þættinum Íslenski bachelorinn sem sýndur var á Skjá einum. Steini bjó áður á Akureyri og vann þar sem smiður en hefur ákveðið að flytja til Reykjavíkur til þess að

vera nær Jenný sinni og dóttir hennar Thelmu Marínu sem er þriggja ára.

„Ég held að hann geti orðið mjög góður stjúpfaðir,“ sagði Jenný í viðtali við DV fyrir skömmu. Eflaust verður gaman fyrir Thelmu að fara með Steina stjúpföður sínum í húsdýragarðinn í vor til að sjá öll nýfæddu dýrin.



Jóhanna Vigdís Arnardóttir varð léttari á mánudaginn

## Eignaðist strák

Leik- og söngkonan Jóhanna Vigdís Arnardóttir eignaðist strák á mánudaginn með eiginmanni sínum Þorsteini Guðbjörnssyni. Þetta er þeirra fyrsta barn. Jóhanna, sem alltaf er kölluð Hansa, gaf út sólóplötu fyrir jólin. Í viðtali við DV í sumar sagði Hansa barnið eiga að koma á mjög hentugum tíma. „Barnið á ekki að koma í heiminn fyrr en í lok janúar þannig að það kemur eftir alla plötutörnina.“ Strákurinn hefur því komið í heiminn á hárréttum tíma. Hér & nú óskar Jóhönnu og Þorsteini til hamingju með barnið.



# FÓTBOLTAÁST

**K**naattspyrnumaðurinn Guðmundur Arnar Mete er á skotskónum þessa dagana. Pilturinn hefur skotið örvum í hjarta Ernu Bjarkar Sigurðardóttur sem leikur knattspyrnu með Breiðabliki. Guðmundur Arnar leikur nú með Keflavík en hefur verið í atvinnumennsku í Svíþjóð undanfarin ár. Hann hefur leikið nokkra landsleiki en

Erna Björk hefur einnig spilað A-landsleiki fyrir hönd Íslands.



## HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Djammhelgin sem leið einkenndist af dettandi drykkjurútum í hálfu. Á Oliver var lögfræðingurinn **Villi Vill** og knattspyrnumaðurinn **Tryggvi Guðmundsson** var góður á því. **Gussi** dyra-vörður djammaði einnig á Oliver með **Dodda litla** en fyrr um kvöldið komu þeir fram í fyrsta þætti Gillzeneggarsins. Á Ölstofunni var **Kristján Guy Burgess** með Birnu kærustu sinni og **G. Pétur Matthías-son** fréttamaður á RÚV var sprækur á því. Hverfisbarinn var þétt setinn enda **Brynja Björk** með partí fyrir þáttinn sinn. **Sigrún Bender** fór hamförum á gólfinu og **Tinna Bergsdóttir** brosti sínu breiðasta. **Ingvar**



**bleiki** og óléttu kærastan hans voru einnig á staðnum með **Halla Fazmo-félagi**.

Það var mikið að gerast á opnun skemmtistaðarins Yello í Keflavík. **Páll Magnússon**



útvarpsstjóri og **Árni Þór** bæjarstjóri fögnuðu opnun staðarins



sem er rekin af Atla skemmtanalöggu. **Hanni Bach** lét sjá sig ásamt **Heiðari Austmann**. Dansararnir **Sigrún Blomsterberg** og **Stella Rósenkranz** hristu á sér bossann. Einnig mátti sjá **Adda**



**Fannar** og **Yes-mine** konu hans. Fasteignasalinn **Andrés Pétur** lét sig heldur ekki vanta.



## FÓRU SAMAN Á DEIT

**L**eikkonan **Marianna Klara Lúthersdóttir** leikur í Fullkomnu brúðkaupi sem sýnt er á Akureyri. Fyrirverandi blaðamaðurinn og ungskáldið **Símon Birgisson** skellti sér í menningarreisnu norður í vikunni. Pilturinn tókkaði á sundlaug bæjarins og skellti sér í leikhús. Á blogginu sínu lætur hann þessi orð falla: „Að öllum öðrum ólöstuðum

fannst mér leikkonan **Marianna Lúthersdóttir** stela senunni. Hún var með salinn á sínu bandi. Enda í frábæru hlutverki... Hún var rödd samviskunnar í sýningu þar sem allir virtust samviskulausir.“ Íbúar Akureyrarbæjar tóku síðar um kvöldið eftir blaðamanninum fyrirverandi á veitingastað með leikkonunni og virtist fara vel á með þeim.



## Djammið með Hér & nú



**Gullfallegar** Tinna Bergsdóttir og Sigrún Bender.



**Fazmo** Sigrún Bender og Hallgrímur Andri Ingvarsson úr Fazmo.



**Flippari** Ingvar bleiki sló á léttu strengi.



**Strákarnir** Gunnar Óla og Grímur voru hressir á Skímóballi á NASA.

# BENDER FÓR Á KOS

Þó kalt hefði verið í veðri fóru djammbyrstir borgarbúar í bæinn. Strákarnir í Skímó voru með gott ball á NASA og Brynja Björk hélt parti á Hverfisbarnum. Þar fór fyrirverandi ungrú Reykjavík á kostum og stóð sig vel á gólfinu...



**Ein** Tinna Bergsdóttir stendur hér ein við barinn.





**Flassari** Bjarni Rúnar af flass.net og Sigrún Birna Blomsterberg voru hress.



**Bigfoot** Kóngurinn Kiddi Bigfoot er hér á spjalli við hárrúðan mann.



**Dansinn** Sigrún dill-aði sér við tónlistina á Hverfisbarnum.



**Bender bendir!**

**Verzlóstjarna** Sigrún og Jón Ragnar Jónsson fyrrverandi stjarna Verzlunarskólans voru hress.

# STUM UM HELGINA



**Hebbi** Plokkaði bassann á NASA. Ef vel er að gáð má sjá glitta í Hanna fyrir aftan.



**Sætt par** Halldóra Rut Bjarnadóttir og Ásgeir Björgvinsson eru flott par.



**Bleiki** Ingvar Þór Gylfason var hress á Hverfisbarnum.

# Birkiaska

Umboðs- og söluaðili  
Birkiaska ehf.  
sími: 551 9239  
[www.birkiaska.is](http://www.birkiaska.is)



BETUSAN



Valið fæðubótarefni ársins 2002 í Finnlandi

# Minnistöflur



FOSFOSER  
MEMORY



Umboðs- og söluaðili  
sími: 551 9239  
[www.birkiaska.is](http://www.birkiaska.is)

**Fæst í lyfjaverslunum, heilsubúðum  
og stærri matvöruverslunum**



# Helga Lind og Gylfi Einarsson trúlofa sig

# ÁNÆGD Í LEEDS

Upp með  
hringana!

Ég segi nú bara allt það besta, er stödd í Leeds og hef það alveg ljómandi," segir Helga Lind Björgvinsdóttir sem stödd er hjá kærasta sínum Gylfa Einarssyni knattspyrnumanni. Helga Lind og Gylfi eru nýbúin að trúlofa sig en hún vildi lítið ræða trúlofunina þegar Hér & nú náði af henni tali. „Ég er ekkert betur sett með að ræða þetta. Þetta er bara okkar einkalíf og ég vil halda því þannig, án þess að vera eitthvað leiðinleg," segir Helga Lind sem var annars frekar hress á því.

Gylfi Einarsson hefur staðið sig vel hjá 1. deildarliði Leeds í vetur og framlengdi nýverið samninginn við félagið. Helga Lind á tvö börn, strák og stelpu, með Arnari Gunnlaugssyni knattspyrnumanni. Þau voru saman í nokkur ár og ráku meðal annars Retro-verslanirnar á sínum tíma. Párið felldi hugi saman í lok sumars og er nú búin að trúlofa sig. Hér & nú óskar þarinn til hamingju með trúlofunina.

## Gylfi Einarsson

Einn besti knattspyrnumaður landsins.

## Helga Lind Björgvinsdóttir

Er trúlofuð Gylfa Einarssyni.

## Arnar Gunnlaugsson

Á tvö börn með Helgu Lind.

Hringar Helga og Gylfi eru búin að setja upp hringana.

Texti: Breki Logason og Jón Mýrdal

# Konur sem stunda jóga fá síður fæðingar- þunglyndi

Auður Bjarna-  
dóttir Kennir  
meðgöngu- og  
mómmjúga.

*hér&nú*

*Heilsan*

## Góð ráð Auðar

- Best er fyrir konur að byrja í jóga sex til átta vikum eftir fæðingu
- Drekkja mikið vatn
- Borða heilsufæði
- Drekkja te, gott fyrir mjólkurgjöf



Ég byrjaði með meðgöngu-  
jóga árið 2000 og mömmu-  
jóga hálfu ári seinna í beinu  
framhaldi," segir Auður Bjarna-  
dóttir, jógakennari í Lótus jóga-  
setri ásamt Ástu Arnardóttur.

Auður segir tímana ótrúlega  
vinsæla en hún lærði meðgöngu-  
og mömmujóga er hún dvaldi í  
Bandaríkjunum.

„Meðgöngujóga er stórkost-  
legur undirbúningur fyrir fæðing-  
una, manni finnst stundum eins  
og jóga sé hannað fyrir með-  
göngu og fæðingu," segir Auður  
og hlær. „Jóga hjálpar konum  
með öndun, slökun og að ná  
tengingu við líkamann. Þá kemur  
miklu betri velliðan á meðgöng-  
unni og skilar sér í undirbúningi  
fyrir fæðinguna, bæði líkamlega  
og andlega.“

### Heilsufæði er það besta

Auður segir að konur sem eru  
tiltölulega nýbúnaðar að eignast  
barn geti stundað mömmujóga  
svo framarlega sem allt sé í lagi.  
En konur ættu að geta byrjað sex  
til átta vikum eftir fæðingu barns-  
ins.

En hvaða ráð gefur hún konum  
sem eru barnshafandi eða ný-  
búnaðar að eiga og vilja stunda heil-  
brigð líferni?

„Ég held að flestar konur verði  
meðvitaðri um heilsuna á með-  
göngunni. Þetta kemur átómat-  
ískt. Þegar þú ert að næra þig,  
ertu að næra barnið, en ég held  
að almennt heilsufæði sé það  
besta. Það hefur einnig komið í  
ljós að konur fá síður fæðingar-  
þunglyndi ef þær stunda jóga.“

Auður segir það æðislega  
skemmtilegt að stunda jóga með  
nýbökudum mæðrum og börnun-  
um þeirra. „Þetta er alveg rosa-  
lega gaman, að hjálpa þessum  
mæðrum að koma sér mjúkt af  
stað með börnin sín beint fyrir  
framan sig. Það er svo ótrúlega  
mikið sem þær geta gert með  
börnunum. Þessi tími er þó fyrst  
og fremst fyrir mæðurnar en við  
tökum okkar tíma og hlúum að  
börnunum líka. Þegar þau eru  
búin að venjast staðnum og  
æfingunum eru þau hlæjandi  
kát," segir Auður  
og hlær.

Nánari upp-  
lýsingar er hægt  
að finna á:  
lotusjogasetur.is.



**Stuð** Auður  
segir að börnin  
séu hlæjandi kát  
í mömmujóga.

**„Þessi tími er  
þó fyrst og  
fremst fyrir  
mæðurnar en  
við tökum  
okkar tíma og  
hlúum að  
börnunum líka.  
Þegar þau eru  
búin að venj-  
ast staðnum  
og æfingunum  
eru þau hlæj-  
andi kát.“**



**Góð æfing**  
Mömmujóga  
er tilvalin  
hreyfing fyrir  
konur til þess  
að koma sér  
af stað eftir  
meðgönguna.

## Ráð næringarráðgjafans fyrir nýbakaðar mæður

- Bætiefnaþörf konu er oft meiri þegar hún hefur barn á brjósti en á meðgöngu.
- Ef konan fær lélegt fæði gengur hún á vararörða sinn og skortseinkennin koma niður á henni.
- Flestar konur safna fituförða á meðgöngunni sem ætlaður er til að mæta aukinni orkuþörf við brjóstagjöfina.
- Mikilvægt að borða fjölbreytta fæðu samkvæmt manneldismarkmiðum.
- Fæðið þarf að vera trefjaríkt.
- Fituneyslu skal stilla í hóf.
- Konur með barn á brjósti þurfa að drekka meira en þær eru vanar.
- Undanrenna og fjörmjólk er æskileg, vegna kalksins.
- Æskilegt er að taka lýsi vegna D-vítamínsins.
- Drekkja mikið vatn.
- Með móðurmjólkinni berst ekki eingöngu næring, heldur einnig örvandi efni eins og til dæmis koffein úr kaffi, te, og kóladyrkjum.
- Orkudrykkir eru ekki æskilegir eða tóbak, áfengi og eituryr.
- Mikilvægt er að temja sér heilbrigð líferni á þessum tíma með nægum svefni, fersku lofti, léttri hreyfingu og góðri slökun til að viðhalda brjóstamjólkinni.

**Afslappandi** Börnunum  
líður vel í jóga tímum og  
er jóga frábær leið til að  
koma í veg fyrir fæðingar-  
þunglyndi.





# Sienna Miller

Sienna sést hér á labbi í New York í innþröngum gallabuxum og tilbrigði af UGG-skóm sem voru í tísku fyrir nokkrum árum. Sienna er ein smartasta leikkonan þessa dagana en þessi stígvél eru ekki alveg að gera sig.

Myndir þú ganga í þeim?

- Já
- Nei



# Alicia Keys

Söngkonan itur-vaxna mætti á frumsýningu Memoirs of a Geisha með blóm í hárinu sem náðu alveg niður á bak. Blómin eru í svona japönskum stíl en eru svolítið furðuleg.

Myndir þú nota þau?

- Já
- Nei

## Tískulöggan fór á stúfana

Stjörnurnar í Hollywood eru oft á tíðum „trendsetterar“ í tískunni hvort sem hún er flott eða ekki. En spurningin er: Myndir þú ganga í þessum fötum? Tékkaðu á því. Góða skemmtun!

# MYNDIR ÞÚ GANGA Í ÞESSUM FÖTUM?



# Joel Madden

Úr hljómsveitinni Good Charlotte og kærasti leik- og söngkonunnar Hillary Duff mætti á verðlaunahátíð í jakka-fötum og hvítum boxaraskóm a la Brynjar Már. Tískulöggunni finnst þetta ekki alveg nógu smart, sérstaklega þar sem skórnir eru háir og buxurnar stuttar.

Myndir þú ganga í þessu?

- Já
- Nei



# Kimberley Stewart

Kimberley er stundum mjög flott og stundum ekki. Hérna er hún með gegguð hvít sól-gleraugu í anda Jackie O. Þau fara henni kannski ekkert svakalega vel en þau eru eiturfloft.

Myndir þú ganga með þau?

- Já
- Nei





# Brad Pitt

**B**rad Pitt er einn fallegasti maðurinn í Hollywood og orðinn sannkallaður fjölskyldurmaður. Hér sést hann með stór svört sól-gleraugu og risahúfu.

Er húfan að gera eitthvað fyrir þetta fallega andlit? Tískulöggan heldur ekki.

Myndir þú klæða þig svona?

- Já
- Nei

**Húfukar!!**



# Drew Barrymore

**D**rew Barrymore er litla yndið í Hollywood og er bara yfirleitt mjög smekklegr stúlka. Hún fylgir tiskunni og hérna eru hún í '80 dressi. Geðveikum jakka og bleikum og svörtum hlébarðabol. Er bolurinn að gera sig? Tískulöggan er á báðum áttum. Þessi bolur fer nefnilega ekki öllum vel.

Myndir þú nota þau?

- Já
- Nei

# ÞÚ GANGA Í ÞESSU?



# Lindsey Lohan

**L**itla Lindsay Lohan er mjög töff stelpa. Hér er hún með lítinn sætan keip yfir glæsilegum kjól. Keiparnir eru víst alveg að gera sig í Hollywood. Einnig er Lindsay oft í þeim við kasjúal klæðnað.

Myndir þú ganga í honum?

- Já
- Nei



# Madonna

**M**adonna er öll í diskóinu þessa dagana. Hér er hún í fjólubláum pallíettubuxum. Pallíettubuxur eru kannski ekki á allra leggjum í Hollywood en þær eru rosa flottar. Þær fara þó ekki öllum en Madonna rokkar í þeim.

**Diskó-drottning!**

Myndir þú ganga í þeim?

- Já
- Nei

# Raunveru SEM ÞARF AÐ ÍSL

## Þykist þú geta dansað? (So you think u can dance)

Fyrirmyndin að þessum þætti hefur verið sýnd á Sirkus í vetur við miklar vinsældir. Þáttunum yrði að sjálfsgöðu stjórnað af Selmu Björnsdóttur sem er þekkt fyrir að koma vel fyrir. Haldnar yrðu dansprufur á Hótel Loftleiðum og dómnefndin yrði ekki af verri endanum. Jón Pétur úr



Stella Rósenkranz

### FYRIRSJÁAN- LEGT ATRIÐI:

Pegar Sigrún Birna Blomsterberg myndi misstíga sig í undanúrslitaþættinum í Smáralindinni. Ástæðan fyrir fallinu væri sú að

hún myndi reyna listrænan dans við einhvern smellinn með Daysleeper. Þessar fréttir væru reiðarslag fyrir þjóðina sem gæti ekki kosið hana áfram. Í kjölfarið myndi Stella Rósenkranz sigra með línudans úr smiðju Jóa dans. Svo myndi þjóðin velta fyrir sér hvort Stella og Sigrún Birna myndu halda áfram að vera vinkonur og flytja í íbúðina sem Stella fékk í sigurlaun.

Dansskóla Jóns Péturs og Köru, Nadia Banine, Yasmine Olson og Carlos salsagaur. Úrslitaþættirnir yrðu svo í beinni úr Smáralindinni. Orville myndi taka krakkana í hiphop-tíma og Geiri á Goldfinger sæi um að redda erótt í skudönsunum.



Selma Björnsdóttir

Sigrún Blomsterberg

## Stórstjarna Skítamóral's (Rock star INXS)

INXS

Á Skjá einum hafa meðlimir rokk sveitarinnar INXS verið að leita að eftirmanni Michaels Hutchence sem lést fyrir nokkrum árum. Strákarnir í Móralnum myndu í þessum þáttum leita að eftirmanni Einar Ágústs sem er hættur í bandinu. Þátttakendur myndu þurfa að ganga í gegnum ýmsar rokkæfingar. Helgi Bjöss myndi kenna liðinu að halda salnum góðum á meðan Rassi prump myndi stíliseri lúkkið á þátttakendum. Einar Bárðarson sæti svo í dómrasætinu og myndi velja þá sem kæmust áfram ásamt meðlimum Skítamóral's.

### FYRIR- SJÁANLEGT ATRIÐI:

Pegar Helgi Þór Arason fyrverandi Idol keppandi fengi sýkingu í tattu sem hann hefði fengið sér



Skítamóral

á hálsinn. Fjölnir tattu myndi fara í baklás og firra sig allri ábyrgð. Í úrslitaþættinum myndi Kristján Gíslason Eurovisionfari sigra Heim úr Landi og sonum með laginu Bömpaðu beibi sem yrði fyrsti sýngull sveitarinnar með nýja söngvaramum.



Helgi Björnsson



Helgi Þór Arason



# eikar þættir

## ENSKA

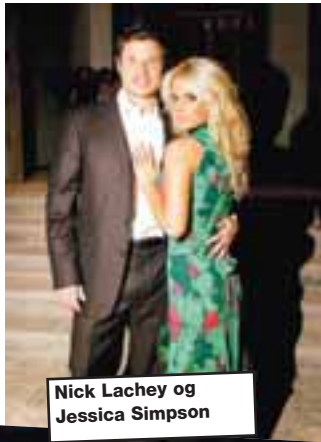
Vinsælustu þættir í Ameríku hafa notið mikilla vinsælda hér á landi. Hér & nú veltir fyrir sér hvernig íslenskar útgáfur þessara þátta gætu litið út.

### Hveitibrauðsdagarnir (Newlyweds)

Jessica Simpson og Nick Lachey hafa farið á kostum í þessum þáttum í vetur. Í íslensku útgáfunni yrðu Idolstjarnan Ardís Ólöf og Jónatan Grétarsson ljósmyndari hjá Fróða í aðalhlutverkum. Þau giftu sig einmitt í sumar og myndu hleypa áhorfendum inn í líf sitt. Fylgst yrði með Ardísi og Heitu lummunum sem eru uppfullar af stjörnum. Ardís og Jónatan eiga fallett heimili auk þess sem þau eru bráðmyndarleg.

#### FYRIRSJÁANLEGT

**ATRÍÐI:** Þegar krakkarinn í Heitu lummunum halda krísufund vegna þess að Jónatan tekur flottustu myndirnar af Ardísi en virðist sleppa því að fótósjoppa hina krakkana. Ardís fær einnig kast þegar hún kemst að því að heima-bíóið sem þau fengu í brúðkaupsgjöf er bara úr Elko.



Nick Lachey og Jessica Simpson



Jónatan Grétarsson og Ardís Ólöf



Heitar lummur

### Bo og Co. (The Osbournes)

Ozzy, Sharon, Jack og Kelly hafa heillað heimsbyggðina með undarlegu fjölskyldulífi sínu undanfarið. Frægasta fjölskylda Íslands yrði að sjálfsgöðu sett í þáttinn. Krummi og Svala þyrftu að flytja aftur heim til pabba og mómmu. Glæsilegt hús þeirra í Hafnarfirði yrði sögusvið þáttanna og fylgst yrði með Bjögga lesa inn á treilera Stöðvar 2 og leika sér við kettina sína. Einar kærasti Svölu væri alltaf í ísskápnnum sem færi í taugarnar á Bo og fleira í svipuðum dúr.

#### FYRIRSJÁANLEGT ATRÍÐI:

Krummi kemur heim fullur eftir tónleika með Mínus og reynir að setja köttinn í þvottavélina. Bo stoppar þó strákinn og tekur upp gítarinn. Saman semja strákarnir slagara sem verður á næstu safnplötu kóngsins.



Osbournes



Bo-fjölskyldan



Krummi

# 1993

## Orri Harðarson

Orri Harðarson hefur gefið út fimm plötur og sú nýjasta kom út á síðasta ári. Fyrsta plata hans, Drög að heimkomu, kom út sama ár og hann hlaut verðlaunin. Hann var nokkuð heitur á þessum tíma og hefur gefið út sex aðrar plötur með öðrum listamönnum. Hann hefur einnig unnið með Minus, Hilmari Erni, KK og Brain Police. Orri er flottur gaur sem hefur þó aldrei náð að meika það alveg eins og maður segir.



# 1994

## Emilíana Torrini og Spoon

Þessi hljómsveit var áberandi árið 1994. Jón Ólafsson tók upp einu plötu sveitarinnar sem hét einfaldlega Spoon. Þetta árið voru veitt verðlaun fyrir björtustu vonina í einstaklingsflokki sem Emilíana fékk og svo fyrir hljómsveit sem Spoon fékk. Sveitin stóð þó engan veginn undir væntingum því það slitnaði upp úr samstarfinu og Emilíana hóf sólóferil. Gáfu samt út fína plötu. Emilíana er klárlega ein af okkar allra stærstu stjörnum í dag.

## Botnleðja

Strákarnir unnu Músíktilraunir þetta ár, tóku upp Drullumall og fengu þessi verðlaun. Samtals hafa þeir gefið út fimm plötur sem hafa allar slegið í gegn. Þeir voru bestu vinir Blur á sínum tíma og túruðu með þeim um Bretland. Kölluðu sig Silt og voru alltaf að fara að meika það. Þeir tóku þátt í undankeppni Eurovision 2003 en hafa ekki spilað saman lengi.

Heiðar söngvari hefur samt vakið athygli fyrir sólóverkefni sitt, The Iceland Viking Show.



# BJÖRTUSTU VON

**Afhending Íslensku tónlistarverðlaunanna fer fram í Þjóðleikhúsinu miðvikudaginn 25. janúar. Þar verða veitt ýmis skemmtileg verðlaun. Þau sem vekja alltaf hvað mesta athygli eru verðlaunin Bjartasta**

# 2000

## Múm

Elektróbandið Múm er eitt af þeim íslensku böndum sem hafa vakið mikla athygli erlendis. Til að byrja með var um kvartett að ræða. Gunni, Örvar, og systurnar Kristín og Gyða skipuðu bandið en nú er einungis um tríó að ræða því Gyða er hætt. Sveitin hefur gefið út sjö plötur og vakið mikla athygli erlendis. Krakkarnir teljast til hinnar svokölluðu krúttkynslóðar. Klárlega ein af þeim sveitum sem eitthvað hefur orðið úr.



# 2001

## XXX Rottweilerhundar

Rapphundarnir sem rifu kjaft og hneyksluðu. Erpur, Bent og hinir strákarnir gjörsamlega áttu íslensku senuna á þessu ári. Þökkuðu svo pent fyrir sig og hirtu verðlaunin Bjartasta vonin. Hljómsveitin hefur lagt niður laupana og í kjölfarið kom lægð í íslenskt rapp. Þeir gáfu út tvær plötur sem seldust töluvert meira en smokkar í Vatíkaniinu. Klárlega ein af betri hljómsveitum síðustu ára.



# 2002

## Búdrýgindi

Strákarnir sem ekki voru komnir í mótun unnu Músíktilraunir þetta ár og gáfu út plötuna Kúbakóla. Þeir voru þeir yngstu sem unni höfðu keppnina til þessa og lagði Spilafíkill náði miklum vinsældum. Þeir hafa þó ekki náð að fylgja þessari velgengni eftir en gáfu út fint myndband fyrir stuttu. Flottir ungir gaurar sem eiga framtíðina fyrir sér.





1997

### Anna Halldórsdóttir

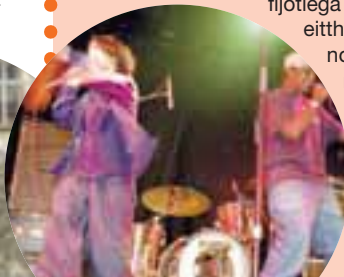
Hefur verið lítið áberandi síðustu ár. Var þó nokkuð í samstarfi með Orra Harðarsyni á sínum fyrstu árum. Þau voru saman í hljómsveitinni Bróðir Darwins. Hún gaf út tvær plötur, Villta morgna og Undravefinn. Hún hitaði svo upp fyrir Sting þegar hann lék í Laugar-dalshöllinni. Undravefurinn var valinn í hóp 100 bestu íslensku platna 20. aldarinnar. Enginn veit hvar Anna er í dag.



1998

### Subterranean

Var ein heitasta rappgrúpan á þessu ári og gaf út plötuna Central Magnetism. Einnig kom lag með sveitinni á safndiski sem heitir Music from Iceland. MagzE og Cell 7 voru heitustu nöfnin á hiphop-senunni á þessum tíma. Sveitin hætti þó fljótlega og MagzE fór í eitthvert band með nokkrum blökkumönnum. Cell 7 er eitthvað að grúska ennþá í rappinu og spilaði meira að segja á Airwaves.



1999

### Ensími

Hljómsveitin Ensími var stofnuð árið 1996 af þeim Jóni Erni Arnarsyni og Hrafini Thoroddsen. Hugmyndin að tónlist Ensími er blanda framtíðar, nútíðar og fortíðar. Sveitin gaf út Kabátamúsík árið 1998 og svo BMX ári síðar og svo gáfu þeir líka út plötu sem hét einfaldlega Ensími. Meðlimir sveitarinnar hafa verið áberandi með öðrum hljómsveitum en stefna á að gefa út sína fjórðu plötu, Pakaboy, snemma á þessu ári.



# IR SÍÐUSTU ÁRA

vonin. Hér & nú skoðaði björtustu vonir síðustu ára og þar kemur margt skemmtilegt í ljós. Sumar vonir hafa meikað það en aðrar eru gleymdar og grafnar.

Það voru engin tónlistarverðlaun árið 1996

2003

### Ragnheiður Gröndal

Þessi rúmlega tvítuga stelpa hefur gefið út þrjár plötur og slegið í gegn. Hún hefur bæði sungið lög annarra og gefið út eigið efni. Hún hefur slegið í gegn síðan hún söng lagið Ferrari inn á safnplötu. Hún hefur meðal annars túrað með hljómsveitinni Ske og söng titillag kvikmyndarinnar Dís. Ragnheiður er sæt stelpa sem syngur vel. Hún á eftir að verða ein af helstu söngkonum landsins næstu árin.



2004

### Hjálmar

Reggítöfvararnir í Hjálumum eru ein heitasta sveitin í dag. Þeir hafa gefið út tvær frábærar plötur og eru elskaðir og dádír af íslensku þjóðinni. Hjálmar eru fimm. Sveitin fæddist á göu, og óx síðan sem ungbarn yfir sumarið og veturinn. Kunni lítið til að byrja með, en lærði að tala og ganga, sem og annað gagnlegt er tímanum leið. Helmingur sveitarinnar er skipaður Svi-um. Besta hljómsveit á Íslandi í dag.



2005?





## LÍFSSTÍLL

### Hanni í Skítamóral opnar fjölbreyttan fataskáp sinn fyrir lesendum Hér & nú

Það er nóg að gera hjá okkur í Skítamóral þessa dagana," segir Jóhann Bachmann, betur þekktur sem Hanni trommari í Skítamóral. „Við erum á fullu að spila á skóláböllum og það gengur bara fínt. Nýja platan okkar, Má ég sjá, hefur fengið góðar viðtökur og selst vel.“

Hanni verður leyndardómsfullur þegar spurt er um sumarið en segir að búast megi við spennandi hlutum frá þeim. Skítamóral spilaði á NASA um síðustu helgi. „Það er gaman að segja frá því að bræðurnir Steini og Snorri spiluðu þar með okkur," segir Hanni.

„Þeir spila á saxófón og trompet. Það býður upp á meiri fjölbreytni í lagavali hljómsveitarinnar. Þetta heppnaðist mjög vel og það var mikið fjör.“ Á daginn vinnur Hanni sem sölumaður í versluninni Rafhljós í Ármúlanum. Hanni er greinilega smekkmáður enda er hann alltaf snyrtilegur og vel til fara.

„Ég er mjög hrifinn af þessum jakka. Hann gengur við hvað sem er og hvort sem ég er að fara í vinnuna, bíó eða á djammíð. Hann er mjög hlýr og góður og ég nota hann mjög mikið. Þessu nota ég líka mikið og er þá gjarnan í mismunandi litum skyrtum innan undir.“



„Ég á sex eða sjö gallajakka. Rennda jakkann nota ég mikið á sumrin. Hann er keyptur í Sautján og er mjög þægilegur. Hneppa jakkann fékk ég í Sautján fyrir Eurovision árið 2003. Þetta er Diesel-jakki og ég nota hann mjög mikið.“



„Kringlóttá hálsmenið fékk ég í jólagjöf frá ömmu. Afí minn og nafni átti það og það er grafið á það „Til Hanna frá Guðnýju“ og svo afmælisdagurinn hans. Ég hef varla tekið það af mér síðan amma gaf mér það og er rosaalega ánægður með það.“



„Ég er mjög hrifinn af svona peysum með v-hálsmáli. Þetta er bara brot af þeim. Ég á þær í alls konar litum og gerðum.“

# ER EKKI M



„Ég er nýlega farinn að nota gömlu kúrekastigvélina aftur. Ég notaði þau þegar ég var 16–18 ára og þau eru bara fín ennpá. Mér þykir gaman að eiga gott úrval af skóm til að velja úr. Þetta er svona brot af því sem ég á.“

„Mér mörg eru ú Sautján“





„Kúrekaskyrtna keypti ég í Danmörku. Man ekki hvað búðin heitir en ég er mjög hrifinn af henni og finnst hún töff. Ég nota hana ekki mjög mikið en alltaf öðru hverju.“



„Leðurjakkinn er í miklu uppáhaldi og ég nota hann mikið. Hann er vel fódraður svo hann er hlýr á veturna. Ég keypti hann fyrir um tveimur árum í Sautján.“



„Ég er mikill úrakarl og þetta er kannski helmingurinn af því sem ég á. Ég er hrifinn af úrum með leðurólum en annars vil ég bara eiga sem fjölbreyttast úrval. Úrin hef ég keypt hér og þar og sum eru gjafir frá vinum og ættingjum.“



# ERKJAFRÍK



„Ég þykir skemmtilegt að eiga mismunandi belti. Þessi úr ýmsum áttum, Jack&Jones, Skítán, Retro og fleiri búðum.“



„Ég á mikið af gallabuxum og nota þær mjög mikið. Ég er ekki merkjafrík, ég kaup þau bara það sem mér finnst flott og passar mér vel.“



„Svona er alveg hægt að breyta lúkkinu. Bara að fara í öðruvísi lita peysu.“

„Ég nota ekki oft bindi. Mér þykir samt gaman að því öðru hverju. Ég á líka rautt, svart og hvítt leðurbindi sem við í Skítánmóral notuðum oft þegar við vorum að spila.“



# JÖKULLÓN Í VETR

## Idolsviðið í Smáralindinni kostar tugi milljóna

Sviðsmenn Stöðvar 2 vinna nú hörðum höndum að því að koma upp sviði í Smáralindinni. Um er að ræða sviðsmynd sem kostar tugi milljóna og verður notuð í úrslitabætti Idol Stjörnuleitarinnar. Það er Alfreð Halldórsson sem hannar sviðsmyndina en hann hefur séð um útlit Idolsins frá upphafi. Alfreð er menntaður í heimspeki og sálfræði en hefur lengi starfað í þessum geira. Byrjað var að reisa sviðið þann 3. janúar og verður það klárað 26. janúar. Fyrsti þátturinn í Smáralindinni fer svo í loftið þann 27. janúar. Sviðið verður í anda íslenskrar náttúru eins og hún er í sinni fallegustu mynd. Svokallað jökullón með klökum, jökulrönd, vatni og fossum verður umhverfi komandi þátta. Yfirmenn Stjörnuleitarinnar voru tvístigandi fyrst í haust þegar hugmyndin kom upp en sáu svo teikningar og sannfærðust. Það verður því spennandi að sjá krakkana í jökullóninu í Vetrargarðinum í vetur.

# Idol

Allt á fullu Það var allt á milljón í Vetrargarðinum.

Flott sviðið!

Jökullón Sviðið er langt frá því að vera tilbúið en glæsilegt verður það.

ÞAU KEPPA TIL ÚRSLITA



Elfa Björk



Nana



Alexander Aron



Hvíti kóngurinn



Angela Coppola



Briët Sunna



# TRARGARÐINUM



Það flottasta Jökullónið verður eitt dýrasta svið sögunnar.



Ingó



Ína Valgerður



Margrét



Tinna Björk



Eiríkur Hafdal



Ragnheiður Sara

**Frambjóðendurnir** *Peir Stefán Jón Hafstein, eiginkona hans Guðrún Kristín, Vilhjálmur P. Vilhjálmsson og Guðrún Kristjánsdóttir.*



# ÖLL BORGARSTJÓRAEFNIN Á SÖMU SÝNINGUNNI

Óperan Carmen eftir Bizet var frumsýnd á laugardaginn í Borgarleikhúsinu við mikinn fögnuð. Þar voru saman komnir allir frambjóðendurnir til borgarstjóra í Reykjavík og gæddu sér á léttvíni og léttum veitingum.

Carmen hefur ekki verið sett á svið frá 1983 og þótti Ásgerður Júníusdóttir söngkona standa sig með prýði sem Carmen.



**Ástfangin** *Ástin leyndi sér ekki á þeim Sigurði Kaiser og Steinunni Camillu úr Nylon á frumsýningu Carménar.*



**Spjölluðu saman** *Alfred Þorsteinsson og eiginkona hans Guðný Kristjánsdóttir ásamt borgarstjóranum Steinunni Valdísi Óskarsdóttur og manni hennar Ólafi Haraldssyni.*



**Flott á frumsýningu** *Pórarinn Sveinsson, Líney Sveinsdóttir, Halldór Ásgrímsson forsætisráðherra og kona hans Sigurjóna Sigurðardóttir.*





# SÓMABAKKAR

PANTAÐU Í SÍMA 565 6000 / FRÍ HEIMSENDING\*



\*Gildir aðeins ef pantað er fyrir meira en 3.000 kr.



Nánari upplýsingar á [somi.is](http://somi.is)

# SPURNINGAKEPPNI



Ásgeir Kolbeins skoraði á Loga Bergmann Eðsson að taka þátt í þessari keppni en hann skoraðist undan. Þá skoraði Ásgeir á Ívar Guðmundsson sem stóð sig ágætlega.

1. Hvað heitir kærasti Demi Moore? „Ég hef ekki hugmynd.“

2. Hvað eru fastanefndir Alþingis margar? „Eru þær fleiri en sjö?“

3. Hvað heitir sýslumaðurinn á Keflavíkurflugvelli? „Jóhann R. Benediktsson.“

4. Hvernig var bíllinn í Back to the Future á litinn? „Var hann ekki rauður?“

5. Hvað heitir Mugison réttu nafni? „Elías Örn... Nei, það er Örn Elías.“

6. Hvað hét einn mesti vígamaðurinn í Njálu sem var sonur Njáls á Bergþórshvoli? „Pass...“

7. Um hvern fjallar kvikmyndin La Bamba? „Ritchie Valens.“

8. Hver er varamarkmaður knattspyrnuliðsins Liverpool? „Er það ekki þessi Kirkland?“

9. Hvaða óvænti gestur kom í árlegt nýársboð Ármanns Þorvaldssonar í

London? „Tom Jones.“

10. Hvaða fyrirtæki framleiðir Opal-snafsinn? „Ég er löngu hættur að drekka maður en segi Ólgerðin bara...“

11. Hvað kostar í strætó? „Ég hef ekki tekið strætó síðan ég var fimmtán ára! Segi 200 kall.“

12. Hvað heitir mótmælalagið sem Damon Albarn söng á tónleikunum í Höllinni? „Heitir það ekki Aluminium?“

13. Hvað eru margar klósettskálar fyrir karlmenn á Café Oliver? „Ég hef nú bara farið einu sinni að borða þar en er ekki bara ein?“

14. Við hvaða götu stendur Kaffibarinn? „Klapparstíg.“

15. Hvað hét dúettinn sem Helga Möller og Jóhann Helgason skipuðu eitt sinn? „Þú og ég.“



RÉTT  
SVÖR

1. Ashton Kutcher 2. Tólf 3. Jóhann R. Benediktsson 4. Silfurgrár 5. Örn Elías Guðmundsson 6. Skarphéðinn Njáls 7. Ritchie Valens 8. Scott Carson 9. Tom Jones 10. Ólgerð Egils Skallagrímssonar 11. 250 krónur 12. Aluminium 13. Tvær 14. Bergstaðarstræti 15. Þú og ég



# FRÆGA FÓLKSINS

1. Hvað heitir kærasti Demi Moore? „Það er Ashton Kutcher.“



2. Hvað eru fastanefndir Alþingis margar? „Skýt á níu.“

3. Hvað heitir sýslumaðurinn á Keflavíkurflugvelli? „Ekki hugmynd.“



4. Hvernig var bíllinn í Back to the Future á litinn? „Hann var silfraður.“

5. Hvað heitir réttu Mugison nafni? „Ég bara man það ekki.“



6. Hvað hét einn mesti vígamaðurinn í Njálu sem var sonur Njáls á Bergþórhvoli? „Parna hittirðu mig alveg á núllinu.“

7. Um hvern fjallar kvikmyndin La Bamba? „Ritchie Valens.“



8. Hver er varmarkmaður knattspyrnuliðsins Liverpool? „Er það ekki Sanderfeld?“

9. Hvaða óvænti gestur kom

í árlegt nýársboð Armanns Þorvaldssonar í London? „Tom Jones.“

10. Hvaða fyrirtæki framleiðir Opal-snafsinn? „Ég hef nú drukkið hann en ekki tékkað á framleiðandanum. Skýt á Nóa Síríus.“



11. Hvað kostar í strætó? „200 kall.“

12. Hvað hét mótmælalagið sem Damon Albarn söng á tónleikunum í Höllinni? „Ég missti af þeim.“

13. Hvað eru margar klósettuskálar fyrir karlmenn á Café Oliver? „Já, ég held þær séu bara tvær.“

14. Við hvaða götu stendur Kaffibarinn? „Þetta er Vitastígur, ég skýt á það.“

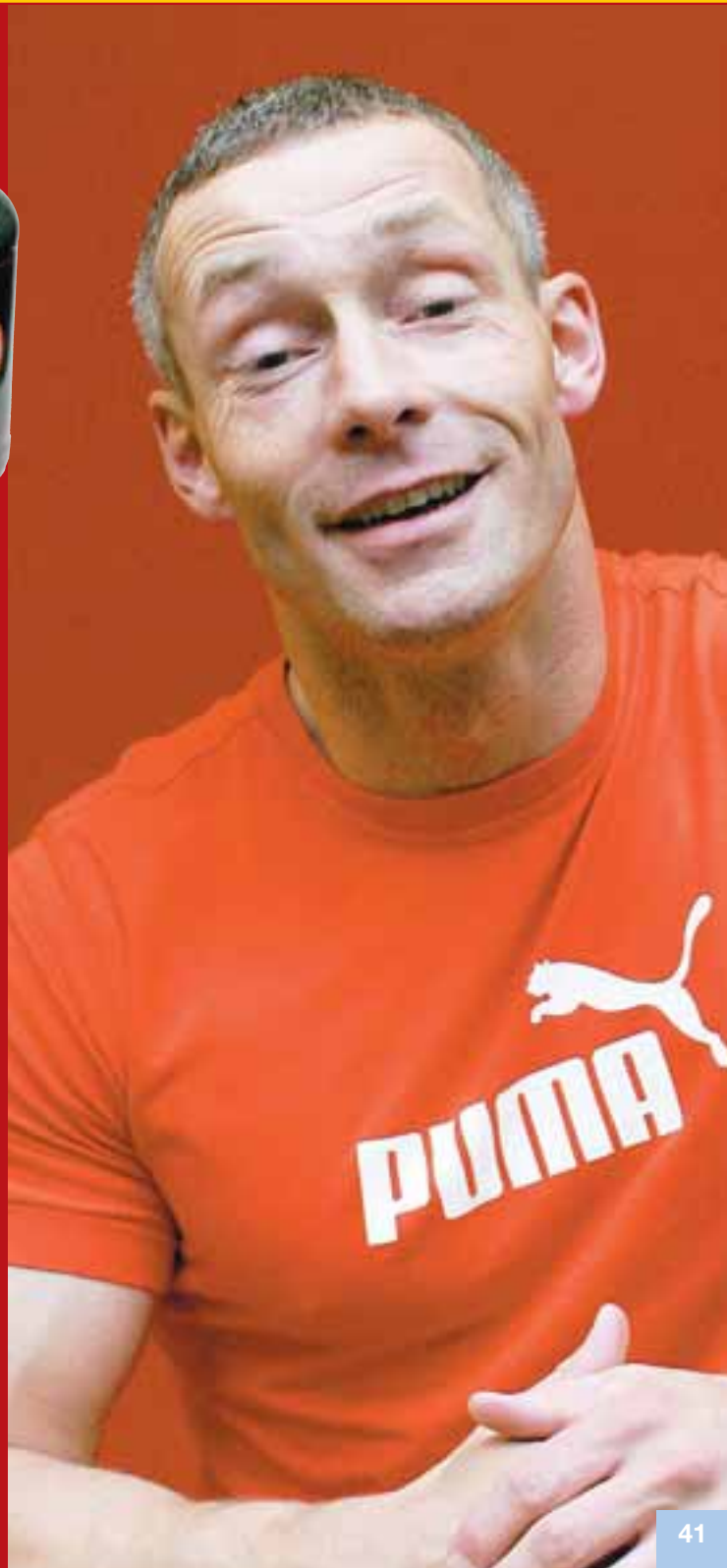
15. Hvað hét dúettinn sem Helga Möller og Jóhann Helgason skipuðu eitt sinn? „Pú og ég.“

**Sigmar Guðmundsson – 7 rétt**

**Ívar Guðmundsson – 6 rétt**

Sigmar sigraði í þetta skiptið þó naumlega hafi verið. Ívar ræður hver verður næsti andstæðingur Sigmars og skorar hann á sjálfan Sveppa. Fylgist með því í næsta tölublaði.

vs. **Ívar Guðmundsson**



Brynja Björk Garðarsdóttir

# LOSTAFULL KONA

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



SPÁMAÐUR.IS

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

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

Hönd Brynju Bjarkar Garðarsdóttur segir frá eðliseiginleikum hennar, styrkleikum og veikleikum og ekki síst erfðafræðilegum þáttum.

**1** **Venusarkúfur** (1) tengist hjarta-  
stöðvum Brynju og sýnir að hún er  
ástríðufull kona. Maður skyldi ekki  
spyrja þessa fallegu konu nema maður  
vildi í fullri alvöru svar við spurningunni, því  
hún er gjörn á að svara persónulegustu  
spurningum þannig að maður fari hjá sér,  
jafnvel án þess að hún sé spurð. Að þegja  
er ekki hennar tjáningarmáti og hún hefur  
óbeit á leyndarmálum.

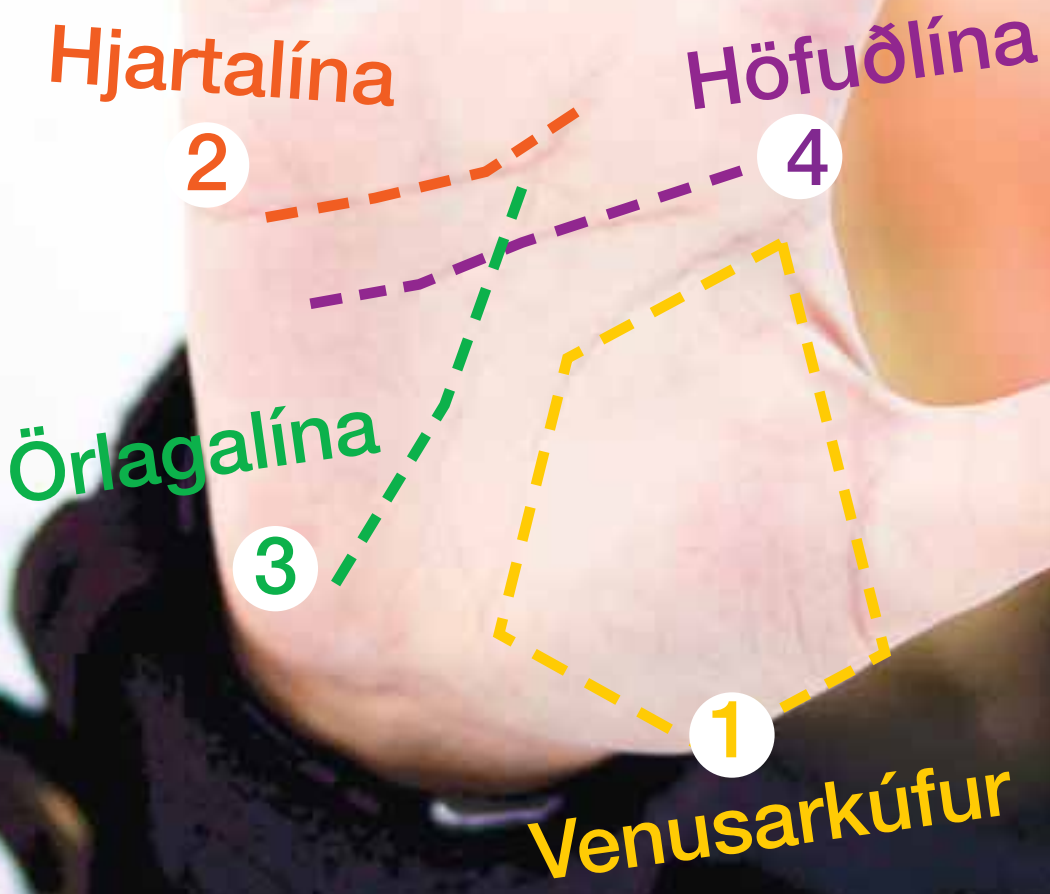
**Hjartalínan** (2) sýnir að hún nær taki á  
fólki með persónutöfrum sínum, styrk, dýpt  
og þrautseigju. Það er auðlesið að hún er  
praktísk og jafnvel dulrænni en marg-  
**2** an grunar því skynfæri hennar eru  
greinilega mjög háþrúð. Hún kann  
vel að tímasetja svokallaðar árásir sín-  
ar því skilningarvit hennar vinna mjög vel úr  
öllum upplýsingum. Það fer ekki margt fram  
hjá þessari fallegu konu sem er rétt að hefja  
sigurgöngu sína og hún leiðist sjaldan inn í  
einhverja draumóra sem er kostur í fari  
hennar.

**Örlagalínan** sker **höfuðlínu** (3, 4) í  
lófa Brynju sem segir að hún er leik-  
stjóri í eðli sínu. Hjartveilir menn  
skyldu ekki reyna að nálgast hana því  
hún er kröfuhörð og lostafull kona og  
flestum sem hún þekkir ber líklega  
saman um að hún eigi lof skilið fyrir  
**3** þá ómældu athygli sem hún gefur  
fólkinu sem henni þykir virkilega vænt  
um og yfirleitt fyrir hreinskilningslega  
tjáningu ástríðna og tilfinninga sinna.

Brynja er ein af þeim sem eltist ekki við  
ímyndanir annarra og verkefni hennar er ef-  
laust að sigrast á misbeitingu valds og ná  
því stigi að nota vald sitt í þágu ástarinnar,  
hins sanna heilunarafís.

Þessi kona fer ekki troðnar slóðir. Hún  
brýtur hefðina og það er gaman að sjá að  
hún er traustari vinur en nokkur annar þeg-  
ar hún finnur að félagar hennar sætta sig við  
sérlyndi hennar og leggja sig fram við að  
skilja hana. Segja má að Brynja sé tryggasti  
bandamaður sem hægt er að finna.





# Björn Ingi Hrafnsson og Hólmfríður Rós Eyjólfsdóttir

ALVÖRU  
FÓLK

**Björn Ingi og Hólmfríður**  
Sæt saman á opnun kosningaskrifstofu Björns Inga.

## Ástarsagan

# Hólmfríður var minn

„Ég er mikill fjölskyldumaður og málefni fjölskyldunnar í víðu samhengi eru mér mjög hugleikin. Bæði hvað varðar aðbúnað barnanna okkar í skólakerfinu og eins stöðu gamla fólksins sem hefur strítað í öll þessi ár við að koma íslensku þjóðfélagi inn í nútímann og ætti að eiga náðuga og áhyggjulausa daga á sínu ævikvöldi,“ segir politikusinn Björn Ingi Hrafnsson sem stefnir á fyrsta

sæti Framsóknarflokksins í prófkjöri flokksins. Eiginkona Björns er Hólmfríður Rós Eyjólfsdóttir hjúkrunarfræðingur. „Hún er þremur árum yngri en ég, er róleg og jarðbundin og virkar sem andstæða mín en ég er hamhleypa til verka og get verið hávaðasamur á köflum.“

Björn og Hólmfríður eiga tvo drengi. Hrafn Ágúst, sem er ríflega sex ára, og Eyjólf Andra, sem er

nýorðinn tveggja ára. „Þeir eru augasteinarnir okkar, skírðir í höfuðið á ófunum og hafa gefið okkur svo óendanlega mikið. Ég get einnig ekki hugsað mér betri kosningasigra en þau þrjú,“ segir Björn Ingi sem er aðstoðarmaður forsætisráðherra.

### Kynntust í háskólanum

„Við Hólmfríður kynntumst í háskólanum og ég segi stundum

að hún hafi verið minn fyrsti pólitíski sigur,“ segir Björn og hlær. „Ég var formaður Félags sagnfræðinema og á fullu í stúdenta-pólitíkinni fyrir Róskvu – samtök félagshyggjufólks. Ég var framarlega á framboðslista þar og sat í stúdentaráði og í stjórn Félagsstofnunar stúdenta. Í kosningarátunni kynntist ég þessum gullfallega hjúkrunarfræðinema og ég held að neistinn hafi kviknað



**Fjölskyldan saman**  
Björn Ingi og fjölskyldan  
á góðri stund á Flórída.

**Fjölskyldu-  
maður Björn**  
og synir hans  
skemmtu sér  
vel í Flórída.



**Björn Ingi og  
strákarnir Hrafn  
Ágúst og Eyjólfur**  
Andri með pabba  
sínun.



# fyrsti pólitíski sigur

Þegar ég nældi á hana barmmerki eftir fund sem ég hélt í hjúkrunardeildinni,“ rifjar Björn upp og bætir við að hann hafi ekki hugmynd um hvort hún hafi heillast af því sem hann sagði eða hvort það hafi verið eitthvað vit í þeim boðskap sem hann hafði fram að færa. „En hitt veit ég að við höfum verið saman æ síðan, eða í níu ár, og giftum okkur á fallgu ágústkvöldi 2001.“

## Bjó einn í piparsveinsíbúð

Hólmfríður og Björn hafa gaman af því að fara út að borða eða halda matarboð og bjóða gestum. „Pá skiptum við með okkur verkum og höfum gaman af því að undirbúa saman, ég fæ oft að elda og fæ mikla útrás í eldhúsinu,“ segir Björn Ingi.

„Þegar við Hólmfríður Rós kynntumst bjó ég einn í piparsveinsíbúð á Laufásveginum og

hafði það mjög gott. Sambandið við Hólmfríði veitti mér ákveðna jarðtöngu sem ég hafði mjög gott af. Og svo þegar við eignuðumst Hrafn Ágúst, þá breyttist einhver veginn allt,“ segir Björn Ingi og bætir við að fjölskylduhlutverk-ið eigi vel við sig og fjölskyldan skipti sig miklu máli.

## Mikilvægt að ferðast

„Svo finnst okkur frábært að

fara saman til útlanda, bæði með drengjunum og eins bara tvö ein. Mér finnst mjög mikilvægt fyrir þor að viðhalda ástinni og neistanum í sambandinu með því að vera líka tvö saman reglulega eins og var áður en börnin komu til sögunnar,“ segir Björn og bætir við að sumir séu svo fastir í pakkanum. „Fastir í tilveru hversdagsins að þeir gleyma að hlúa að sambandinu og það fjarar að lokum út.“

# Flottir vélsleðar í vetrarhörkunn



## FRANK & FARARTÆKIN

Frank Höybye er bílasérfræðingur Hér & nú kíkti á nokkra vélsleða í tilefni af mikilli snjókomu síðustu daga.

### SKI-DOO MXZ

• Renegade 600 cCHO SDI.  
Þessi er 120 hestöfl og kostar nýr 1.039.000 krónur.





## ALVÖRU FÓLK

Jæja, þá ákvað maður bara að skella sér í að skoða sleða í tilefni af snjókomunni. Ég byrjaði fór mína í Bílamiðstöðinni sem er til húsa á Hyrjarhöfða. Rakst þar á nokkuð gott safn af sleðum í öllum flokkum, jafnt fyrir byrjendur sem lengra komna.

Skellti mér einnig til Gísla Jónssonar og skoðaði úrvalið þar og mátaði nokkra SKI-DOO. Ég mæli einnig með því að fólk kíki í Polaris-umboðið sem er í húsinu beint fyrir neðan Gísla.

Ég komst að þeirri niðurstöðu að fyrir ca. 500 til 700 þúsund krónur gæti maður verið kominn á nokkuð góðan sleða. Ég mæli með því að allir prufi þetta sport að minnsta kosti einu sinni. Munið bara að klæða ykkur rétt og setja hjálm á hausinn.

Góða skemmtun!

*Frank Höybye*



### YAMAHA RX/1

- Blár
- Mikil af flottum vél-sleðum til sölu í Bílamiðstöðinni og ég mátaði þennan bláa.
- Yamaha RX/1. Hann er með fjörgengismotor 1000cc og skilar um 155 hestöflum. Beltin 136 tommu og sleðinn er árgerð 2003. Ásett verð á þennan skemmtilega sleða er 850 þúsund krónur.



### SKI-DOO

- Rakst á þennan reffilega SKI-DOO á Bílamiðstöðinni og var ekki laust við að hann heillaði mig svölitið.

# Lóa Maja Stefánsdóttir hefur sigrað fitupúkann með hjálp Íslensku vigtarráðgjafanna

## GERBREYTTI LÍFI SÍNU EFTIR MARGRA ÁRA BARÁTTU VIÐ AUKAK

Ég hef alltaf verið stór stelpa, alveg frá því að ég man eftir mér," segir Lóa Maja Stefánsdóttir. Lóa er þriggja barna móðir og starfar sem sjúkrapjálfafrá á Sóltúni. Hún hefur í langan tíma barist við aukakílóin og tapað baráttunni aftur og aftur. Fyrir rétt rúmu ári tók hún ákvörðun sem breytti lífi hennar og það til hins betra.

Í dag er hún rúmum 26 kílóum léttari en fyrir ári og man ekki eftir sér svo léttari. „Mágkona mín dró mig með sér á fund hjá Íslensku vigtarráðgjöfunum í janúar í fyrra og ég hef sko ekki séð eftir því að hafa farið," segir Lóa. „Þetta er lífsstíll sem hentar mér mjög vel. Ég prófað ótal marga megrunarkúra í gegnum árin, nefndu það, ég hef prófað það. Þetta voru allt skyndikúrar sem virkuðu, misvel þó, í stuttan tíma í einu. Eftir þá bætti ég öllum kílóunum á mig aftur og meira til.“

### Samfélag á blogginu

Á vefsíðunni ataksblogg.com er að finna samfélag fólks sem ræðir um átök sín við aukakílóin og breyttan lífsstíll. Þar er að finna bloggsgíður fjölda fólks sem ræðir málin og gefur góð ráð. „Inni á þessum síðum má finna fullt af fólki, með ólíkan bakgrunn og ólíkar aðferðir við það að lifa heilbrigðara lífi," segir Lóa. „Það er ómetanlegur stuðningur að geta rætt ýmis mál sem koma upp í þessari þrautargöngu. Megnið af þessu fólki er bláókunnugt, en allir eru sammála um að styðja hver annan og hvetja til dáða. Þar er hægt að kalla eftir hjálp þegar fitupúkinn fer að pikka í mann. Ég mæti líka einu sinni í viku á fund hjá Íslensku vigtarráðgjöfunum og fer þá í vigtun líka. Það veitir líka mikið aðhald.“

### Breytt um lífsstíll

„Það var ekki eins erfitt og ég hélt að breyta um lífsstíll,"

segir Lóa hress í bragði. „Fyrstu þrjá dagana var ég með hausverk, en hann lagaðist fljótt. Fyrstu þrjár vikurnar var ég að átta mig á mataræðinu, en ég vigta allt sem ég borða. Eftir það fór ég svo að finna fyrir mikilli vellíðan. Ég er orkumeiri en áður og ég finn ekki fyrir sleni. Einnig hef ég ekki lengur þessa ótrúlegu nartþörf.“

### Ódýrara að kaupa inn

„Fjölskylda Lóu hefur tekið þátt í breytingunum. „Ég neyði þau ekki til að borða allt það sem ég borða," segir Lóa. „En ég borða nú reyndar bara venjulegan mat, bara í ákveðnum skammtastærðum. Ég kaupi svipaðan mat og hef fundið fyrir því að matarreikningurinn hefur lækkað verulega. Ég kaupi reyndar minna af kexi og svo-leiðis og sælgæti er í algjöru lágmarki.“

Samkvæmt kerfi Íslensku vigtarráðgjafanna, er hægt að

raða matnum saman á mismunandi hátt og hægt er að leyfa sér góða og girnilega rétti ef passað er uppá að innbyrða rétt magn af réttum fæðutegundum á sólarhring og viku.

### Hugsað til framtíðar

„Offita er alvarlegt mál fyrir alla," segir Lóa. „Ég reyndi mitt besta til að fela mína vanlíðan með því að hlæja og gera grín að sjálfri mér, en auðvitað finnur fólkíð manns fyrir því hvað manni líður illa. Ég veit ekki hvort það er eigingirni í mér, en ég vil vera til staðar fyrir börnin mín og barnabörnin þegar þau koma, fylgjast með þeim vaxa og þroskast. Mér finnst ég ekki geta leyft mér að taka áhættu með óheilbrigðu líferni lengur og geta ekki verið hluti af framtíð þeirra. Ég hef þurft að breyta hugarfari mínu og skilja það að ég þarf að stunda ákveðinn lífsstíll. Ég veit að ég fell í sömu gryfju ef ég hætti, svo þetta er



U

# ÍLÓIN



**Prófaði alla kúrana**  
Skyndimegrunarkúrar virkuðu ekki fyrir Lóu.



**Þriggja barna móðir**  
Lóa bætti á sig á öllum meðgöngum og gekk illa að léttast aftur.



**Dugleg!**

**FRAMHALD Á NÆSTU OPNU**

**Gömlu buxurnar**  
Tvær Lóur kæmst í buxurnar í dag.



#### Forðaðist myndavélar

Það eru ekki til margar myndir af Lóa frá því áður en hún grenntist.

#### Ánægð með lífið

Í dag eru heil 26 kíló fokin og stutt í að Lóa nái sinni kjörþyngd.

#### Lóa Maja Stefánsdóttir

Breytti um lífsstíl og sigraði fitupúkann.



komið til að vera. Það gerist ekkert á einni nóttu og þetta tekur tíma.“

#### Aukið sjálfstraust

Andlega hliðin er oft erfið þegar glímt er við aukakílóin og Lóa kannast vel við það. „Ég hef ekki enn gert mér grein fyrir því hvernig ég gat leyft mér að fitna svona,“ segir Lóa. „Ég kemst kannski að því með tímanum. Í huganum er ég ennþá feit. Ég hef svo lengi verið það og hugurinn er ekki enn búinn að átta sig á þessum líkamlegu breytingum. Það er bara eitthvað sem kemur með tímanum.“

Sjálfsálit Lóu er líka smám saman að aukast. „Það er eins og að með hverju kílói flysjist með feimnin og falsið um það

að mér líði vel og að allt sé í himnalagi,“ segir Lóa. „Ég fór í sund um daginn með manninum mínum og var mjög óörugg. Mér fannst allir vera að horfa á það hvað ég er feit. Maðurinn minn var fljótur að leiðrétta þann misskilning hjá mér og sagði að ef einhver væri að horfa á mig væri það bara vegna þess hvað ég er mikil skvísa,“ segir Lóa og hlær.

#### Byrjuð í ræktinni

„Ég hef komist að því að skyndilausnir virka bara ekki fyrir mig,“ segir Lóa. „Ég þurfti bara að breyta alveg um lífveru. Ég þurfti að tileinka mér hófsemi og að gera mér grein fyrir því hvað ég borða. Mér leið aldrei vel að hamast í einhverri líkams-

ræktarstöð. Æfingarnar urðu allar erfiðar vegna aukakílóanna og mér fannst ég ekki passa inn í þennan hóp af grönnu og stæltu fólki. Núna er ég tilbúin að labba inn í hvaða líkamsræktarstöð sem er. Núna þykir mér gott að hreyfa mig og er byrjuð á fullu að styrkja mig og geri það á mínum forsendum. Ég er að komast í kjörþyngd og þar ætla ég að stoppa. Það er þó ekki spurning um að ég mun halda þessum lífsstíl áfram.“

#### Ánægð með lífið

Lóa virðist hamingjusöm og ánægð með lífið og tilveruna. „Ég á ofsalega góðan mann sem styður mig 100 prósent og það er ómetanlegt,“ segir Lóa. „Hann er líka ástfanginn af mér

sem aldrei fyrr,“ bætur hún við og gleðin leynir sér ekki. „Mágon kona mín hefur líka staðið eins og klettur við hlið mér í gegnum þetta allt saman.“

Kerfi Íslensku vigtarráðgjafanna hefur sannarlega virkað fyrir Lóu og þessi duglega kona er hvergi nærri hætt, heldur stefnir ótraud áfram. „Þetta er bara spurning um heilbriggt lífverni,“ segir Lóa og hvetur alla til að kíkja inn á síðuna sína [blog.central.is/bibibeib](http://blog.central.is/bibibeib).

Þess má geta að Lóa og mágon kona hennar töluðu við hóp fólks hjá Samskipum í gær og miðluðu af reynslu sinni þar. Saga Lóu ætti að vera hvatning til allra enda er hún gangandi dæmi um að allt er hægt ef viljinn er fyrir hendi.





**Hefur aldrei verið í betra formi** Lóa segist hafa fengið ótrúlegan styrk frá manninum sínum og mágkonu.

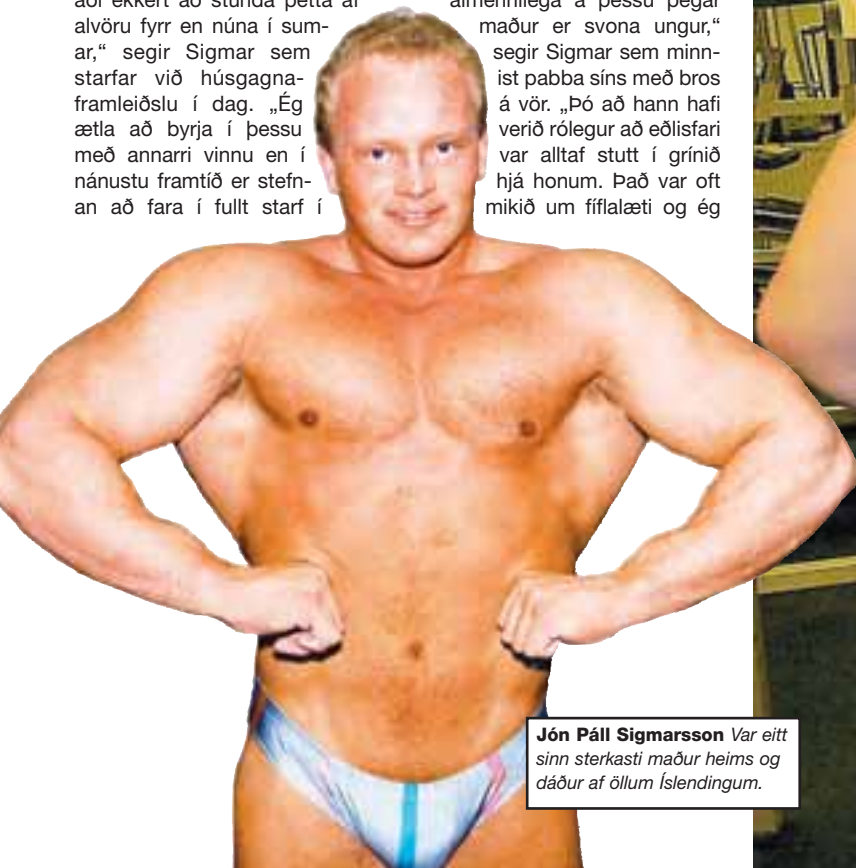
# Sigmar Jónsson er sonur Jóns Páls Sigmarssonar heitins

Þetta er örugglega í uppeldinu. Ég ólst upp á líkamsræktarstöðvum og byrjaði að lyfta jólapökkunum þegar ég var ungur," segir Sigmar Jónsson sonur Jóns Páls Sigmarssonar heitins. Sigmar er tuttugu og tveggja ára og var að klára einkabjálfraskóla World Class núna í desember. „Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á líkamsrækt en byrjaði ekkert að stunda þetta af alvöru fyrr en núna í sum- ar," segir Sigmar sem starfar við húsgagnaframleiðslu í dag. „Ég ætla að byrja í þessu með annarri vinnu en í nánustu framtíð er stefna að fara í fullt starf í

einkabjálfuninni. Þetta er alltaf að aukast og fólk er farið að hugsa meira um heilsu og líkamsrækt," segir Sigmar sem var níu ára þegar hann missti föður sinn.

## Skemmtilegasti pabbinn

„Maður var svolítið ringlaður á því tímabili en ég hugsa að ég hafi verið frekar fljótur að jafna mig, maður áttar sig ekkert almennilega á þessu þegar maður er svona ungur," segir Sigmar sem minnst pabba síns með bros á vör. „Þó að hann hafi verið rólegur að eðlisfari var alltaf stutt í grínið hjá honum. Það var oft mikið um fíflalæti og ég



Jón Páll Sigmarsson Var eitt sinn sterkasti maður heims og dádúr af öllum Íslendingum.

Alveg eins og pabbi „Mér fannst hinir krakkarnir óheppnir að eiga svona venjulega og mjóa pabba. Ég nýtti mér það samt voðalega lítið, það voru aðallega vinir mínir sem notuðu þetta þegar verið var að metast.“



# PABBI MINN ER MIKLU S



”

„Þó að hann hafi verið rólegur að eðlisfari var alltaf stutt í grínið hjá honum. Það var oft mikið um íflalæti og ég held að ég hafi átt skemmtilegri þabba en flestir aðrir.“

**Ekkert mál fyrir  
Sigmar Jóns!**

FU **CK** OFF

# STERKARI EN PABBI ÞINN

FRAMHALD Á NÆSTU SÍÐU



**Í uppeldinu** „Þetta er örugglega í uppeldinu. Ég ólst upp á líkamsræktarstöðvum og byrjaði að lyfta jólapökkunum þegar ég var ungur.“

## Einka- þjálfari!



**Sigmar Jónsson** Var að klára einkaþjálfarskóla World Class.

**GYM 80** „Ég ætla náttúrulega að vera í Gym 80. Það er stöðin sem pabbi stofnaði á sínum tíma.“

held að ég hafi átt skemmtilegri pabba en flestir aðrir,“ segir Sigmar og bætir við að það hafi verið mjög gaman að eiga sterkasta mann í heimi fyrir pabba.

„Mér fannst hinir krakkarnir óheppnir að eiga svona venjulega og mjóa pabba. Ég nýtti mér það samt voðalega lítið, það voru aðallega vinir mínir sem notuðu þetta þegar verið var að metast. Þá urðu hinir krakkarnir forvitnir og fóru að spyrja,“ segir Sigmar en faðir hans lagði alltaf mikla áherslu á

að hann borðaði hollan mat. „Hann vildi aðallega að ég kláraði matinn og borðaði eins og maður. Hann hefur örugglega ekkert viljað að ég færi út í þetta eins og hann en auðvitað hefði hann viljað að ég stundaði líkamsrækt og heilbriggt lífni.“

### Dreifingaraðili Herbalife

Aðspurður hvort hann ætli að nýta sér að vera sonur dáðasta íþróttamanns þjóðarinnar segist Sigmar lítið vita um aðferðirnar sem pabbi hans beitti. „Það sem ég held að hann hafi

aðallega haft var rosalegur viljastyrkur og agi, maður reynir auðvitað að tileinka sér það.“

Sigmar segir fólk alveg vita hver hann er og hafi því kannski ákveðið traust á honum þess vegna. „En ég ætla ekkert að nýta mér það sérstaklega.“

Sigmar býr í eigin íbúð í miðbænum og á kærustu. „Fyrir nokkrum árum var ég á hjólabretti á hverjum degi. Núna er ég bara að lyfta og svo er ég dreifingaraðili fyrir Herbalife líka.“

### Æfir í stöðinni hans pabba

Sigmar ætlar að beita sér fyrir sölu á Herbalife í framtíðinni og segir sölu á því aukast ár frá ári. „Þetta er eitthvað sem ég er búinn að nota í sex ár og á eftir að gera alla tíð.“

En hvar ætlar Sigmar að þjálfa íslensku þjóðina? „Ég ætla náttúrulega að vera í Gym 80. Það er stöðin sem pabbi stofnaði á sínum tíma. Ég þekki strákinn sem er að reka þetta og hann er alveg frábær. Mér finnst langbest að æfa þarna,“ segir Sigmar Jónsson einkaþjálfari að lokum.





## Augnháralitur og augnabrúnalitur

TANA Cosmetic

Augnháralitur og augnabrúnalitur sem fagaðilar nota. Auðveldur í notkun. Allt sem þarf í einum kassa, þægilegra getur það ekki verið. Umskiptastofn: apótek og snyrtivörusvæðingar

Fáðu þínar eigin neglur sterkari með Trind Naglastyrkinum.

Nú kaupskaki 4,5 ml Nail Balsam fylgir

**TRIND**  
ALLTAF NO. 1

Útboðsáttak: apótek og snyrtivörusvæðingar



Ýmsar gerðir af sokkabuxum frá Pompea.. Vandaðar og þægilegar.



Deep Tanning kúla  
(Turkish Shower & Spray Gun)



## FYRIR SNYRTISTOFUR - SNYRTIFRÆÐINGA

**Snyrtifræðingar:** Fyrir snyrtistofur, nánast allar rekstrarvörur á lager, þar á meða tattoo vélar og litir. Örenna augnabrúnalitur í 20 ml. túpum sem er til í 7 litum, gel festir 6% og vökvafestir 3%, eingöngu stofuvara. Einnig Tana og Berrywell augnabrúnalitur.



**Naglafræðingar:** Millenium nails, gel margar gerðir, efni fyrir acrylic neglur, mikið af nagla-skrauti, nagla vinnuborð, nagla ofnar, airbrush sprautur, töskur og allt sem þarf.

**Fótaaðgerðafræðingar:** Til á lager vinnustólar, úðaborar margar gerðir, silicon, Sixtus fótavörur og ýmislegt annað.

**Nuddfræðingar:** Nuddbekkir til á lager, einnig glæsilegir ferðanuddbekkir og nuddtæki. Nuddollur frá Sixtus í 5 lítra brúsum ásamt öðrum olíum í 1 lítra og 1/2 líters umbúðum. Einnig nuddkrem í 1/2 kg. umbúðum. Einnig grenningarleir í 5 kg. umbúðum og 1/2 kg.

**Vinnuljós** með stækkunargleri, lampar, gufur og margt fl.



Hægt er að fá allt milli himins og jarðar í verslun Þorsteins Bergmann

**Helena Bergmann**  
Stendur vaktina í þessari skemmtilegu búð.

# GAMALDAGS

# BÚSÁHÖLD

# Í TÍSKU NÚNA

Ég hef verið að skottast hérna í búðinni síðan ég var 10 ára gömul," segir Helena Bergmann verslunarkona. Hún tók við rekstri verslunarinnar Þorsteinn Bergmann þegar faðir hennar féll frá árið 2002.

„Faðir minn stofnaði verslunina árið 1945 en á þeim tíma var frekar erfitt að fá búásáhöld hér á landi," segir Helena. „Hann fór sjálfur utan að skoða vörur til að flytja inn. Hann flutti reyndar fleira inn en búásáhöld. Hann flutti um tíma inn nærföt, skyrtur, skíði og súkkulaðiþubúðing, svo eitthvað sé nefnt.“

Aðspurð hvað hafi fengið föður hennar til að hefja verslunarrekstur af þessu tagi svarar Helena: „Hann hafði áhuga á verslunarstörfum og þessi tegund varð fyrir valinu vegna eftirspurnar á búásáhöldum og gjafavöru.“

Í versluninni kenndir ýmissa grasa. Þar er hægt að fá margskonar búásáhöld í miklu úrvali. „Við eigum nokkuð til af gamaldags búásáhöldum sem eru mjög vinsæl núna," segir Helena sem stendur vaktina í versluninni sem heitir eftir föður hennar.



**Verslunin Þorsteinn Bergmann** Önnur búðin er á Skólavörðustíg en hin í Árbænum.



Tók við af föður sínum Helena hefur rekið verslunina um nokkurra ára skeið.



# Dúndurverð hjá Dal.is



**1.500 kr**



**2.000 kr**



**2.000 kr**



**1.500 kr**



## Dal.is

Opið milli 12 - 16  
nema fimmtudaga  
milli 12 -18

Eldshöfða 16, bakhús  
Sími: 616 9606

# Stefán Karl Lúðvíksson fór á óskarsverðlaun klámmyndanna

# Í STUÐI MEÐ RON JEREMY



**Stórar stjörnur**  
Það var ekki þverfótað fyrir klámmyndastjörnum í Las Vegas.



**Rákel og klámmynda-  
stjörnurnar** Þessar tóku sig vel út og hafa eflaust leikið í mörgum bláum.



**Max Hardcore** Er fyrir klámmynda-bransann það sama og Tom Hanks er fyrir Hollywood.



**Stefán og Ron Jeremy** Ron er sennilega frægasti klámmyndaleikari í heimi og er líka Íslandsvinur.

**Tók konuna með!**

„Við erum nýkomin heim frá Vegas,“ segir Stefán Karl Lúðvíksson greinilega uppveðraður eftir ferð á hjálpartækjasýningu í Las Vegas. Stefán og eiginkona hans, Rákel Rán, skelltu sér á sýninguna sem er ein sú stærsta sem haldin er í heiminum í dag. „Það er sýning þarna á hverju ári og við fórum á þessa sýningu líka í fyrra. Hin svokölluða AVN-verðlaunahátíð er haldin þarna á sama tíma en það eru svona óskarsverðlaunin í klámmynda-

bransanum,“ segir Stefán sem hitti alla frægustu klámmyndaleikara heims.

## Hitti Ron Jeremy

„Það var mjög skemmtilegt að vera þarna og ótrúleg upplifun að hitta þessar stórstjörnur,“ segir Stefán sem meðal annars hitti Íslandsvininn Ron Jeremy á sýningunni. „Vegas er alveg stórkostleg borg. Það er allt svo stórt þarna og gaman að sjá að öll hótélín eru með sérstök

þemu. Til dæmis er þarna hjótel sem kennir sig við Feneyjar og þar eru síki og fleira í þeim dúr,“ segir Stefán sem rekur fjórar verslanir undir nafninu Amor ásamt eiginkonu sinni. Þau hjónin sérhæfa sig í hjálpartækjum ástarlífsins, myndböndum og DVD.

## Verður að fylgjast með

„Við erum búin að reka þessar verslanir síðan 2001 og þær hafa bara gengið mjög vel. Mað-

„Núna er til dæmis hægt að kaupa svona lítinn titrara sem hægt er að senda SMS í og þá titrar hann.“

ur verður að kynna sér það nýjasta í þessu vegna þess að það er svo mikil þróun í þessum bransa sem og annars staðar. Núna er til dæmis hægt að kaupa svona lítinn titrara sem hægt er að senda SMS í og þá titrar hann,“ segir Stefán og hlær.

Það er því greinilega mikið að gera í hjálpartækjageiminum og ber að fagna þeim nýjungum sem Stefán og Rákel kynna okkur fyrir á degi hverjum.



**Með eina í fanginu**  
Stefán með heita klám-  
myndadrottningu í fanginu.



**Með Taylor Wane**  
Taylor er þekkt fyrir  
stór brjóst eins og má  
sjá á þessari mynd.



**Teanna Kai Eitt af**  
stóru nöfnunum í klám-  
myndabransanum.



**Peter North Hefur leikið í**  
klámmyndum í tuttugu ár.

SIRRY GEFUR LESENDUM GÓÐ RÁÐ UM FRAMKOMU

# VIÐ BERUM ÖLL ÁBYRGÐ Á UMRÆÐUNNI

Sviðsskrekkur stafar af óvissu um hvernig okkur verður tekið. Fólk er oft hrætt um að koma ekki nógu vel út í viðtölum, á fundum eða í ræðupólti. En hvað þarf að óttast í raun? Flestir vilja manni vel. Og það er ekki oft sem áhorfendur þúa eða henda tótmötum í þá sem koma fram. En vissulega getur maður einhvern tímann lent í því að fá neikvætt viðhorf. Það er til dæmis óþægilegt að tala fyrir framman fólk sem sýnist áhugalítið, gjammar frammi, geispar eða spjallar við næsta mann. Á námskeiðum í framsækni, sem ég hef haldið í gegnum árin, æfir fólk sig í að bregðast við svona aðstæðum. Eitt besta ráðið er „Að laga illt með góðu“.

## Að laga illt með góðu

Gefum okkur að við séum að tala á vinnustaðarfundum og við vitum fyrirfram að það verða ekki allir hrifnir af því sem við ætlum að segja. Þá er hægt að ganga hreint til verks og ræða við þá neikvæðu fyrir fundinn. „Ég veit að við erum ekki sammála um þetta, en á fundinum ætla ég að... og vona að þú skoðir þetta út frá mínu sjónarmiði.“ Jafnvel harðir andstæðingar munu bregðast vel við þegar leitað er til þeirra á góðum, persónulegum nótum.

Og þegar á hólminn er komið (eða í ræðupólti) er mikilvægt að láta ekki gera lítið úr sér heldur bregðast við neikvæðum straumum með því að brosa til viðkomandi,

segja eitthvað kumpánlegt við hinn áhuga-lausa. Jafnvel bjóða honum að leggja eitthvað til málanna ef hann ranghvolfir augunum eða tautar eitthvað neikvætt. Flestir þagna og sjá að sér þegar kastljósinu er beint að þeim.

Ef viðkomandi vill hins vegar valta yfir mann er hægt að benda á að nú hafir þú orðið og ætlir að kynna þitt sjónarmið en þið getið vel rætt þessi mál betur eftir fundinn.

Það hefur líka gefist vel að spyrja bara beint: „Hefurðu eitthvað á móti mér?“ Ef maður brosir og spyr vingjarnlega að þessu eru mestar líkur á að viðkomandi hætti stælnum og komi vel fram.

## Hef ég gert þér eitthvað?

Tökum dæmi úr saumaklúbbi eða kaffipásu á vinnustað þar sem einhver gerir sér það til skemmtunar, eða af vana, að gera lítið úr því sem maður segir eða hæðist að manni. Þá er mikilvægt að sitja ekki þegjandi undir því heldur bregðast við. Horfa á viðkomandi og spyrja: „Hef ég gert þér eitthvað? Ertu yfirleitt svona leiðinlegur við alla eða bara við mig?“ Og ef tónninn er vingjarnlegur og brosfylgir með er þetta ágæt leið til að laga illt með góðu.

Og finni maður enn neikvæða strauma þegar maður tjáir sig til dæmis í ræðupólti eða á fundi er gott að horfa á þá sem standa með manni. Beina orðunum til þeirra: „Hvað finnst



þér? Ertu sammála, viltu bæta einhverju við?“ Og sækja sér þannig liðsstyrk.

Stundum þarf maður bara að þrouka og muna að fúlir áhorfendur geta verið óánægðir með að þora ekki sjálfir að tjá sig, eða þeir eru með hugann við eigin vandamál.

## Leiðinlegur mórall

Eitt sinn fékk ég mikla stöðuhækkun á vinnustað og einn vinnufélagi minn hætti nánast að tala við mig. Ég tók þetta nærri mér og var viss um að þetta gæfi til kynna óánægju með mitt góða gengi. Það kom svo á daginn mánuðum síðar að á þessum tíma hafði vinnufélaginn skilið við maka sinn og liðið sálarkvalir og ekki verið neitt að spá í mín mál, heldur hafði bara reynt að halda haus sjálfur.

Stundum tekur fólk ekki þátt heldur situr þegjandalegt í boðum eða á fundum. Ég heyri mætustu manneskjur stundum kvarta yfir því að það sé svo leiðinlegur mórall á vinnustað, fólk tali bara um eitthvað neikvætt og leiðinlegt í pásam. Eða saumaklúbburinn sé á lágu plani, þar sé bara slúðrað. En berum við ekki öll ábyrgð á umræðunni?

## Skjótíð inn orði

Maður getur svo vel skotið inn orði, beint umræðunni annað eða varpað fram spurningu um eitthvað skemmtilegt. Ég man eftir konu sem kom á óvart í umræðupætti í sjónvarpi vegna þess að hún sat sem frosin og svaraði bara með einsatkvæðisorðum þegar á hana var yrt. Eftir á gaf hún þá skýringu að hún hefði



Saumaklúbbur Eða saumaklúbburinn sé á lágu plani, þar sé bara slúðrað. En berum við ekki öll ábyrgð á umræðunni? Myndin tengist greininni ekki beint.



**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.



**Sniðugur** Neminn kunnir að bera ábyrgð á umræðunni og sagði galvaskur: „Rætur seinni heimsstyrjaldarinnar liggja í þeirri fyrri.“ Og svo talaði hann bara um eftirlætisumræðuefnið sitt – fyrri heimsstyrjöldina.

ekki verið spurð að því sem hún vildi. Þetta hefði verið svo ómurleg umræða. Það er hægt að taka sagnfræðinemann sem kunnir að sveigja umræðuna inn á hagstæðari brautir sér til fyrirmyndar.

Hann mætti í munnlegt próf í sagnfræði, vitandi upp á sig skömmina því hann hafði bara lesið sér til um fyrri heimsstyrjöldina en var beðinn um að segja frá þeirri síðari. Neminn kunnir að bera ábyrgð á umræðunni og sagði galvaskur: „Rætur seinni heimsstyrjaldarinnar liggja í þeirri fyrri.“ Og svo talaði hann bara um eftirlætisumræðuefnið sitt – fyrri heimsstyrjöldina.

Meira síðar. Og þar til næst: Tökum þátt og skjótum inn orði ef okkur finnast samræðurnar leiðinlegar. Við berum öll ábyrgð á umræðunni.



**Í ræðustól** Ef maður brosir og spyr vingjarnlega að þessu eru mestar líkur á að viðkomandi hætti stælu og komi vel fram.

”**Tökum þátt og skjótum inn orði ef okkur finnast samræðurnar leiðinlegar. Við berum öll ábyrgð á umræðunni.**

# BANNAR DÓTTUR SINNI AÐ LEIKA



**Madonna og Lourdes**  
Madonna hefur bannað dóttur sinni að fara í áheyrnarprufu fyrir næstu Harry Potter-mynd.

Söngkonan Madonna hefur bannað dóttur sinni Lourdes að fara í áheyrnarprufu fyrir næstu Harry Potter-mynd.

Að söng heimildarmanna vill Madonna biða þangað til Lourdes, sem er oftast kölluð Lola, verði nógu gömul til að ákveða þessa hluti sjálf. En Lola er einungis níu ára.

Lola var svo æst í að fá að fara í áheyrnarprufu að hún prentaði út allar upplýsingar og sýndi móður sinni. Madonna lýsti því

yfir að Lourdes væri alltof ung til að leika hlutverk Lunu Lovegood sem er 13 eða 14 ára í bókinni. Lola var þá fljót að svara því að Luna væri þannig karakter að hún hagaði sér eins og hún væri miklu eldri en hún raunverulega væri. Þetta sannfærði þó ekki móður hennar.

Madonna hefur þó sagt að bæði Lola og Rocco, sonur hennar, eigi eftir að slá í gegn seinna meir í tónlistarbransanum. Hlökkum til að sjá.

## Næsta Bond-skvísa



**Rose Byrne**  
Nýja Bond-stúlkan.

Það eru miklar þælingar í gangi í Hollywood um hver verði næsta Bond-skvísan. Svo virðist sem hin unga Rose Byrne verði fyrir valinu. Rose hefur leikið í myndum á borð við Wicker Park og Troy. Einnig hefur hin gullfallega Thandie Newton verið orðuð við hlutverkið.

Ekki er þó vitað hvort hlutverkið muni gera eitthvað fyrir kvikmyndagerfili hennar enda hefur það sýnt sig og sannað í gengum tíðina að leikkonur sem taka að sér þetta hlutverk hafa ekki alltaf slegið í gegn.

Næsta James Bond-mynd heitir Casino Royale og verður gaman að sjá neistana á milli Rose Byrne og Daniel Craig.

**Daniel Craig** Hinn nýi James Bond.



**Bestu vinkonur** Kate Moss og Lindsay Lohan eru orðnar bestu vinkonur.

## Passa vel saman

Öfurfyrirsætan Kate Moss eða Kókaín-Kate eins og hún hefur verið kölluð hefur eytt miklum tíma vestan hafs eftir að hún fór í afvötnun og hætti í ruglinu. Svo virðist sem Kate sé komin með glænýja bestu vinkonu og það er engin önnur en leikkonan grindhóraða Lindsay Lohan.

Lindsay er þekkt fyrir að skipta jafnoft um bestu vinkonur og aðrir skipta um nariur. Meðal þeirra eru Mischa Barton og Nicole Richie.



**Justin Timberlake og Cameron Diaz** Ólétt og ástfangin.

## EIGA VON Á BARNI

Samkvæmt dagblaðinu Daily Star eiga Cameron Diaz og Justin Timberlake von á barni. Móðir Justins, Lynne Harless, var að spjalla við nágretta sinn í Memphis í Tennessee og sagði honum góðu tíðindin.

Að sögn heimildarmanna á Cameron von á sér seinni hluta árs. Justin heldur upp á 25 ára afmæli sitt í lok þessa mánaðar og mun parið eflaust tilkynna þessar frábræru fréttir þá.





# Námskeið í Bowen Tækni

Einföld, mjúk og áhrifarík meðferð sem farið hefur sigurför um Evrópu. Virkar vel á hverskonar vandamál.

**Kennt á Akureyri 24.- 27. febrúar 2006**

**Kennt í Reykjavík 3.- 6. mars 2006**

Íslenskt námsefni og íslenskur kennari.

Uppl. í síma 421 4569 og 897 7469 - Margeir  
[www.bowentaekni.com](http://www.bowentaekni.com) - [jmsig@simnet.is](mailto:jmsig@simnet.is)



TAKTU PRÓFIÐ

HVAÐ VEISTU UM



ELVIS PRESLEY?

Ertu Hound dog eða Hunk o' burning love? Hversu fróð/ur ertu un konung rokksins? Taktu prófið til að komast að því!

1. Heimili Elvis Presley heitir:

- A) Kingsville
- B) Presley Palace
- C) Graceland

2. Uppáhaldsbíll Elvis var:

- A) Cadillac
- B) Rolls Royce
- C) Jaguar

3. Fyrsta lagið sem hljóðritað var með Elvis er:

- A) Blue suede shoes
- B) My happiness
- C) That's all right (mama)

4. Hvað hét fyrsta kvikmyndin sem Elvis lék í?

- A) Jailhouse Rock
- B) Gi Blues
- C) Love me Tender

5. Elvis fæddist þann 8. janúar árið 1935. Í hvaða fylki fæddist hann?

- A) Arkansas
- B) Mississippi
- C) Tennessee

6. Hvert þessara laga er EKKI Elvis-lag?

- A) Teddy Bear
- B) Treat me Nice
- C) Little Brother

7. Þegar Elvis var í hernum var hann:

- A) Í sjóhernum
- B) Landgönguliði
- C) Í flughernum

8. Hvert var miðnafn Elvis?

- A) Jessie
- B) Darren
- C) Aaron

9. Lífsmottó kóngsins var:

- A) Taking care of business
- B) Nothing ventured, nothing gained
- C) Carpe diem

SVÖR:  
1. C  
2. A  
3. B  
4. C  
5. B  
6. C  
7. B  
8. B  
9. A



# NÝI ÖKUSKÓLINN

Öll vinnuvélaréttindi  
Öll ökuréttindi  
Skapaðu þér þitt  
eigið góðæri



-----  
Nýi ökuskólinn **et** húsinu Klettagördum 11

S: 588-4500 [www.et.is](http://www.et.is)

-----

## 1 Öryggisfíkill

„Þegar ég keyri bíl, þá hugsa ég mikið um öryggið. Það má segja að ég sé öryggisfíkill, þer mikla virðingu fyrir farartækjum.“



## 2 Elskar hunda

„Mér er ekki mjög vel við ketti en ég gersamlega elska hunda.“



## 3 Sævar júðókappi

„Hárgreiðsludaman mín heitir Sævar og kennir júdo.“



## 4 Fílar að standa á sviðinu

„Mér líður vel fyrir framan fólk en ekki jafnvel innan um mikið af fólk.“

## 5 Ladies first

„Ég get ekki gengið inn um dyr á undan kvenmanni, alltaf „ladies first“.“



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

Davíð talar um ömmu sína sem er fangavörður, júdo og kæki.

H&N-mynd Stefán

## 6 Læti í ræktinni

„Ég þoli ekki þegar fólk skellir niður lóðum í ræktinni til þess eins að framkalla hávaða.“



## 7 Alltaf með húfu

„Þegar ég var yngri gekk ég eiginlega alla daga með húfu.“



## 8 Amma fangavörður

„Amma mín var fangavörður til sjötugsaldurs.“



## 9 Alltaf í sokkum

„Ég get ekki verið í skóm inni og ekki heldur berfættur, verð að vera í sokkum. Ef ég er úti gæti ég alveg eins verið berfættur, í sokkum eða skóm.“



## 10 Með kæki

„Ég er með nokkra kæki sem ég myndi vilja losna við.“



# HÉR & NÚ KROSSGÁTAN

NR.17



## LÁRÉTT

- 1 FNÆS (4)
- 5 FJÖR (3)
- 9 SKÓLI (2)
- 10 GANGPÓFI (2)
- 11 DÝR (5)
- 12 AÐSETUR (5)
- 15 EINKAR (3)
- 16 UPPHRÓPUN (4)
- 18 ERLENDIS (3)
- 19 SKISSA (5)
- 20 ÓGRYNNI (2)
- 21 PUNGI (4)
- 23 STYKKI (3)
- 24 ESPAST (5)

- 26 LÍÐA VEL (3)
- 27 UPPHAF (3)
- 29 DÁÐ (5)
- 31 Í RÖÐ (2)
- 32 Í RÖÐ (2)
- 33 KAUPAUKI (5)
- 35 LAUG (6)
- 36 HÖFUÐ (4)
- 38 DRASL (4)
- 40 EINS UM E (3)
- 41 TÚNGUMÁL (5)
- 44 HÓPAR (6)
- 47 HIMNAR (6)
- 49 SVELGUR (3)
- 50 ANGAN (3)

- 52 STÓRFLJÓT (3)
- 54 BOLI (4)
- 56 HÆÐ (2)
- 59 TITTUR (5)
- 61 MAKADUR (6)
- 62 FRJÁLS (4)

## LÓÐRÉTT

- 1 TALA (4)
- 2 FUGL (5)
- 3 KIND (2)
- 4 BREYA UM STEFNU (6)
- 5 PILLA (5)

- 6 TUNNU (3)
- 7 SAMBYGGÐ HÚS (6)
- 8 VONSKA (6)
- 12 STOPPA (6)
- 13 ÞYRMA (4)
- 14 SKORUR (6)
- 17 Á NÝ (5)
- 18 ODDUR (4)
- 22 ÆXLUNARKORN (3)
- 24 HEIÐUR (3)
- 25 BOTNKRAKI (6)
- 28 OFN (2)
- 30 SKRIÐDÝR (4)
- 33 SKVAMP (4)
- 34 FÉLAG (3)

- 35 FLETTA (5)
- 36 EINS UM E (3)
- 37 SJÁÐU (3)
- 39 ÞYNNU (6)
- 42 LÍK (2)
- 43 NYTJAR (5)
- 45 GORT (4)
- 46 HINIR OG ÞESSIR (5)
- 48 TÍÐ (4)
- 51 GÆFA (3)
- 53 HÓPUR (3)
- 55 TIKK (3)
- 57 DEKA (2)
- 58 FYRIRTÆKI (2)
- 60 NÚMER (2)

**hér&nú****STÚLKURNAR****Helena Dögg  
Valgeirsdóttir  
og Kristín Heiða  
Ingadóttir**

**H**elena og Kristín eru bestu vinkonur en þær eru 20 og 21 árs. Þær kynntust í gegnum kærastana sína sem eru bestu vinir. „Við erum sko ekki lessur, við erum báðar í samböndum og erum ástfangnar af kærustunum okkar,“ segir Helena sem er úr Breiðholti en Kristín er úr Kópavoginum. Helena er í fæðingarorlofi sem stendur en hún á tvo litla gullmola. „Stelpa mín er tveggja og hálfis árs og strákurinn er fimm mánaða. Ég er bara að bíða þangað til hann kemst til dagmómmu,“ segir Helena sem ætlar sér að klára stúdentinn. Kristín er ekki að gera neitt sem stendur en ætlar í tölvuskóla í framtíðinni.



Gætir þú hugsað þér að  
uppgötva kaffi upp á nýtt?



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

Einstakt bragð



# Vectavir á frunsuna

Handhæg vörn, þægileg í veskið.



Fæst án  
lyfseðils!

## Viltu losna við frunsuna?

Vectavir verkar frá byrjun einkenna.

Vectavir verkar einnig á blöðrur.

Vectavir á 2 klst. fresti í 4 daga.

Vectavir krem 2 g án lyfseðils.

# Vectavir ... í veskið!

Vectavir krem er áhrifaríkt lyf til meðferðar á frunsu af völdum Herpes Simplex. Vectavir virkar á öllum stigum frunsunnar frá sting eða æðasláttar til blöðru. Í Vectavir er virka efnið penciclóvír sem stöðvar framgang veirunnar. Vectavir er ætlað fullorðnum og börnum eldri en 12 ára. Berið Vectavir á frunsusvæðið á 2 klst fresti í 4 daga. Berið á rétt fyrir svefn og um leið og vaknað er. Dæmigert er að frunsu komi fram við ofrenslu, kvef eða influensu eða í mikilli sóli (t.d. á skiðum). Ekki á að nota lyfið ef að áður hefur komið fram ofnæmi fyrir penciclóvír, famciclóvír eða öðrum innihaldsefnum. Með Vectavir grær frunsan hraðar, verkir minnka og smittími stytst. Vectavir kremið 2 g fæst án lyfseðils. Lesið vel leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.



Fæst án  
lyfseðils



# Fljótvirkt verkjalyf m.a. við tíðaverkjum

Inniheldur engin ávanabindandi efni

# **VoltarenDolo**®

Díklófenak-K 12,5 mg

