

JÓN GNARR Á TÍMAMÓTUM
ALVEG HÆTTUR
Í UPPISTANDINU



SAGAN Á BAK VIÐ LAGIÐ
STORMASAMT SAMBAND
FORELDRA ÓMARS



hér & nú

Fimmtudagur 26. janúar 2006 - 4. tbl. - 2. árgangur - Verð: 395 krónur

BUBBI OG SILVÍA NÓTT



KONGUR OG
DROTNING
ÍSLANDS

HEIÐAR AUSTMANN
GENGINN ÚT



LÍÐUR
VEL MEÐ
KÆRUSTUNNI

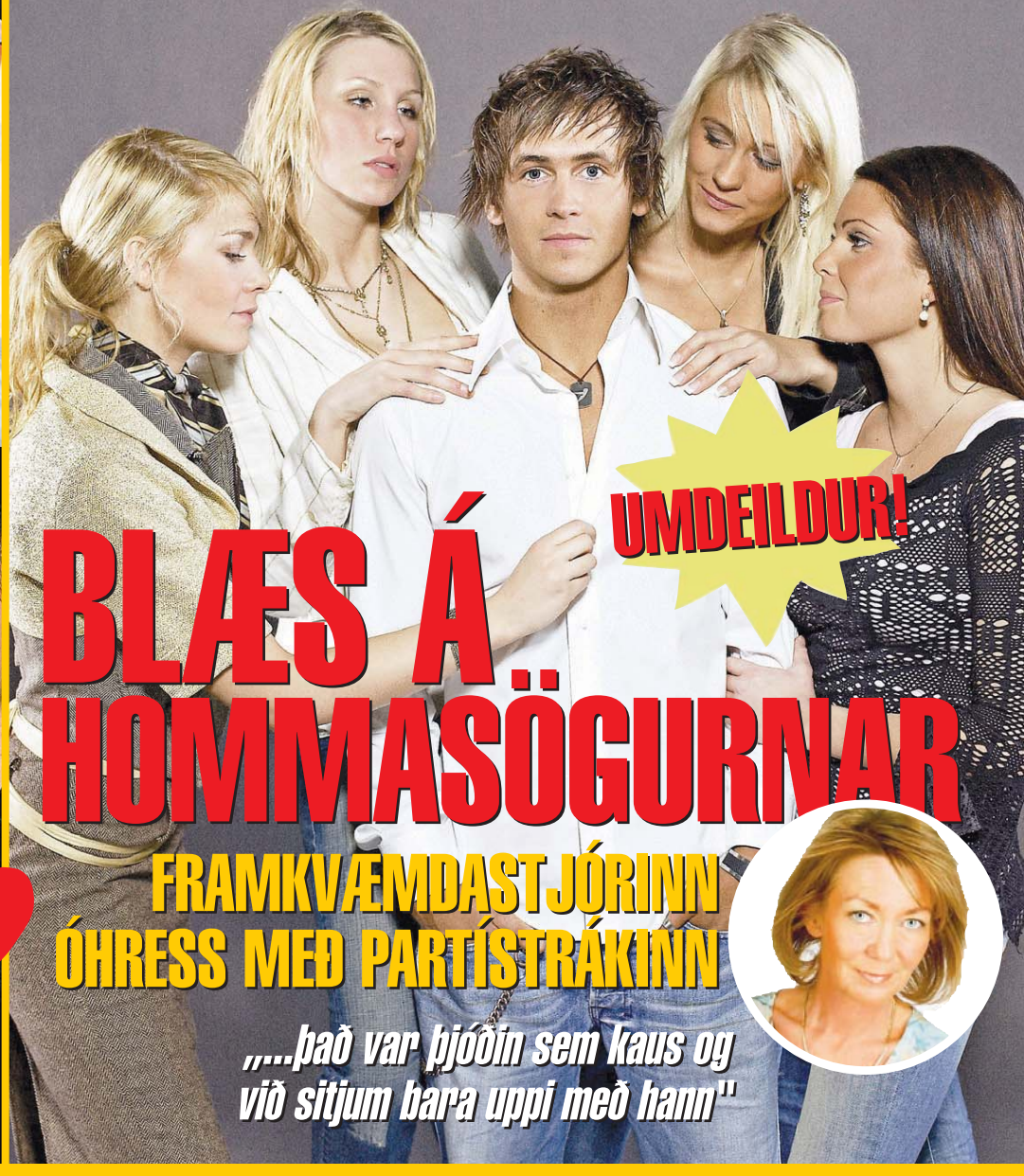
ISSN 1670-598X



9 771670 598005

ÓLAFUR GEIR HERRA ÍSLAND

395kr.
blöð í
þrjú einu



BLÆS Á ..
HOMMASÖGURNAR

FRAMKVÆMDASTJÓRINN
ÓHRESS MEÐ PARTÍSTRÁKINN

.....það var þjóðin sem kaus og
við sitjum bara uppi með hann"

UMDEILDUR!



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

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

Það er ekkert mál að skrá sig í Og1.

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

„Svona spöruðum við 36.822 kr.“

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

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

Og1

Í dag eru yfir **10.000** heimili skráð í Og1 og þeim fjölga hratt. Þú getur skráð þitt heimili núna á www.ogvodafone.is eða í 1414.

Komdu í verslun **Og Vodafone**, hringdu í 1414 eða smelltu þér á www.ogvodafone.is fyrir nánari upplýsingar og skráningu í Og1.



Heyrumst!

Latabæjar vítamín

meiri
krakkakraftur



**LATI
BÆR**

hér & nú

3 blöð í einu



9

STJÖRNUFRÉTTIR

6-7 Ómar Ragnarsson. Stormsamant hjónaband foreldra hans veitti honum innblástur.

9 Útvarpsmaðurinn Heiðar Austmann krækti í kærustuna á Costa del Sol.

10-11 Ólafur Geir Jónsson stjórnar umdeildum þætti á Sirkus. Framkvæmdastjóri Herra Íslands óhress með partístrákinn.

12-13 Jón Gnarr skrifar leikrit og þýðir. Hættur í uppistandinu. Tvíhöfði allur.

14-15 Jessica Simpson leynir á sér. Hvern er hún að deita?

16 Sjóðheitt Hollywood-slúður.

18 Gréta úr Ástarfleyinu innileg á Oliver með knattspyrnumanni úr KR.

19 Hlýtt á milli Bubba og Silvíu Nætur. Kóngur og drottning Íslands.

20-21 Innlendir molar og pistill. Forsetinn einn í bió og Strákarnir svindla.

22-23 Djammíð í máli og myndum. Allir í góðu stuði á lokahóf Grand Rokks.



10-11



14-15



18

LÍFSSTÍLL

25 Íþróttaslúður. Faria Alam er heit fyrir íþróttamönnum. Frú Beckham flott í Cavalli.

26-27 Meðgöngufötin eru ekki lengur púkaleg. Tvö líf í Holta-smára er með töff meðgönguföt.

28-29 Það er oft mikið stuð á djamminu. Hér & nú tók saman bestu myndirnar af djamminu.

30-31 Kíkt í fataskápin. Gunnhildur Helga Gunnarsdóttir sýnir Hér & nú uppáhaldsfötin sín.

32-33 Reese Witherspoon. Óstöðvandi tveggja barna móðir.

34-35 Strákarnir í handbolta-landslíðinu eru farnir á Evrópu-mótið í Sviss. Mikið fjör og mikið grín.

36-38 Árlegt þorablót Stjörnnunnar í Garðabæ. Inga Lind sletti ærlega úr klaufunum. Allir hinir í geðveiku stuði.

40-41 Spurningakeppni fræga fólksins. Sigmar og Sveppi í magnaðri keppni.

ALVÖRU FÓLK

42-43 Ástarsagan. Helgi Þór Arason og Ingunn Anna Ragnarsdóttir kynntust í Idol-partíi.

44-45 Lesið í lófa. Ásgerður Júníusdóttir söng- og leikkona.

46-49 Konur á framandi slóðum. Þetta var gargandi snilld. Inga Hästler.

50-51 Konur á framandi slóðum. Auður Birna Stefánsdóttir hjálpaði börnum á Inlandi.

52-53 Konur á framandi slóðum. Hrafnhildur Björk Sigurbjörnsdóttir bjó í Kenía í eitt ár.

54 Kvikmyndagerðarmaðurinn Kári Schram stofnaði Skrímslarrannsóknarfélag Íslands. Stofnar skrímslasafn á Bíldudal.

56 Sigurjón Brink syngur í Eurovision á laugardaginn. Spáði í að bólstra sig með hvítu leðri.

58-59 Kalli Lú kominn heim á klakann eftir kvikmyndanámi í Kanada. Kynntist barbjóninum úr bíómyndinni Sideways.

60-62 Sirrý segir. Sirrý talar um börn og tjáningu. Það læra börnin sem fyrir þeim er haft.

64 Taktu prófið. Hvað veistu um sjónvarpsþáttinn Lost?

66-67 Tíu hlutir og krossgáta vikunnar.

68 Hér & nú-stúlkan. Arna Bára Karlsdóttir er 18 ára.



58-59



19



26-27



32-33



36-38

Ómar Ragnarsson er með lag í undankeppni Eurovision sem fjallar um stormasamt samband foreldra hans



Ómar Ragnarsson

Samdi lag um stormasamt samband foreldra sinna og sendi í Eurovision.

PABBI VAR BESTI DANS

Faðir minn dó árið 2002 svo þetta lag er búið að vera að malla síðan þá. Svo kom þetta upp núna og án tengsla við þessa keppni. Ég var að spá í þessu og raulaði lagið inn á myndatökuvél þegar ég var að keyra frá Ströndum," útskýrir Ómar Ragnarsson sem komst áfram í forkeppni Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva á laugardaginn. Lagið heitir Stundin – staðurinn og fjallar um

foreldra Ómars. „Pau voru búin að vera skilin í 20 ár þegar pabbi dó en hann hvílir þó við hliðina á henni í kirkjugarðinum og á legsteininum er ljóð sem útskýrir það.

Pau voru gift í 40 ár og áttu sex börn. Pau komu þeim öllum upp og skildu þegar það yngsta var 16 ára. Þetta var bara eitt að því sem hét á sínum tíma normal hjónaband þrátt fyrir þessa storma alla," segir Ómar alvar-

legur. Saga foreldra hans er honum greinilega mjög hugleikin en fyrst kom upp sú hugmynd að nota lagið í leikverk eða kvikmynd.

Fékk Filadelfíusöfnuðinn í lið með sér

„Pau voru rosalega ástfangin og svo á milli komu upp vandamál. Pau voru svo ólík. Þetta var erfið sambúð með tveimur gjörólíkum persónum. Þegar þau

skildu giftist hún aftur. Það var alltaf friðsamlegt eftir það. Þau voru það þroskuð og komu í allar veislur saman, hún með sínum manni sem var ekill. Eftir skilnaðinn féll allt í dúnalogn," segir Ómar hlæjandi og bætir við:

„Það voru miklar hitasveiflur á milli þeirra sem tóku svo á sambandið og lagið lýsir því. Augnablikið, stundin, staðurinn og engu verður um þokað eftir

STJÖRNU-
FRÉTTIR



Skildu eftir fjörtíu ár
„Pau voru rosalega ástfangin og svo á milli komu upp vanda-
mál. Pau voru svo ólík. Þetta
var erfið sambúð með tveimur
gjörólikum persónum.“



Kynntist konunni í dansskóla „Ég kynntist konunni minni í dansskóla og fylgdi henni heim eftir fyrstu dansæfinguna. Það var ást við fyrstu sýn.“

”*Þetta var bara eitt að því sem hét á sínum tíma normal hjónaband þrátt fyrir þessa storma alla.*”

HERRANN Í REYKJAVÍK

það, ekki út yfir gröf og dauða.“ Ómar fékk til liðs við sig ungt fólk, dansara, fiðluleikara og söngvara úr Filadelfíusöfnuðinum. „Það var konan mín sem benti mér á það. Ég hikaði við það fyrst. Vissi ekki hvað þau gætu sungið og athugaði með þekktari söngvara. En ég fór síðan heim til þeirra og um leið og ég heyrði þau syngja fyrstu strokuna vissi ég að þetta væri parið,“ segir Ómar

um Þóru Gísladóttur og Edgar Smára Atlason sem hann segir líkjast persónunum sem þau syngja um. **Kynntist konunni í dansskóla** Ómar segir lagið vera tíma-
laust í sjálfu sér. „Það lýsir heim-
fylgd eftir dans á björtu vork-
kvöldi og ást við fyrstu sýn sem
mótar lífshlaupið eftir það.“ Móðir Ómars dó tíu árum á und-

an föður hans og þegar hann lá banaleguna virtist góðviðris-
sumarið mikla árið 1939 vera
það eina sem lifði í minningu
hans. „Hann var besti dansherr-
ann í Reykjavík og valsinn sem
þau stigu á Hótel Íslandi í fyrstu
danslagakeppni hér á landi réði
örlögum þeirra. Að hans ósk vor
lagið Dagný og önnur lög ársins
1939 spiluð við jarðarför hans,“
segir Ómar en lagið er ekki bara
byggt á sögu foreldra hans. „Ég

kynntist konunni minni í dans-
skóla og fylgdi henni heim eftir
fyrstu dansæfinguna. Það var
ást við fyrstu sýn.“
En ef Ómar kemst áfram,
hvað á lagið þá að heita á
ensku? „Ég hef engar áhyggjur
af því,“ segir Ómar og hlær.
„The moment – the place. Það
er bara den tid, den sorg. Hef
minnstar áhyggjur af því og fæ
einhvern til þess að þýða text-
ann.“

Við framleiðum glugga og gler fyrir þig

Einnig hurðir, svalalokanir og sólstofur

PVC plastgluggar og hurðir
Frábær viðhaldslaus lausn
fyrir bæði gömul
og ný hús



DANLINE frá VEKA
Frábær lausn í gömul hús (einnig ný)
Líta út eins og gömlu íslensku
gluggarnir, einstaklega fallegir

 **GLUGGA- OG
GLERHÖLLIN**

Ægisbraut 30 • 300 Akranes • Sími: 431 2028 • Fax: 431 3828
Netfang: glerhollin@aknet.is • Heimasíða: www.glerhollin.is

Einangrunargler – Öryggisgler – Speglar

Útvarpsmaðurinn Heiðar Austmann gekk út á Costa del Sol

Flott par Berglind Ómarsdóttir og Heiðar Austmann eru flott par.

STJÖRNU-
FRÉTTIR

Genginn út!

LÍÐUR VEL MEÐ KÆRUSTUNNI



Laugarvatn Kærasta Heiðars stundar nám í Íþrótt- og kennaraháskólanum á Laugarvatni.

Hún er í Íþrótt- og kennaraháskólanum á Laugarvatni en hefur verið í starfsnámi á Akureyri síðasta mánuðinn."

Við kynntumst á Costa del Sol á Spáni í fyrra," segir útvarpsmaðurinn geðþekki Heiðar Austmann sem kominn er með kærustu. Sú heppna heitir Berglind Ómarsdóttir og verður 26 ára á þessu ári. Austmaðurinn hefur greinilega haldið þessu sambandi leyndu nokkuð lengi.

„Hvað, átti ég að hlaupa með þetta í blöðin strax?“ spyr Heiðar og hlær.

Berglind er mikil íþróttamanskja og var liðtæk í fimleikum í gamla daga. „Hún er í Íþrótt- og kennaraháskólanum á Laugarvatni en hefur verið í starfsnámi á Akureyri síðasta mánuðinn,“ segir

Heiðar, greinilega mjög ánægður með stelpuna.

Heiðar og Berglind hafa greinilega farið leynt með samband sitt en strákurinn þykir fjallmyndarlegur og finn. „Mér líður mjög vel með henni en við búum ekki saman. Hún er náttúrulega þarna á Laugarvatni en við erum að reyna að

finna einhvern flöt á þessu.“

Berglind mun vera rúmlega hálfnuð með námið á Laugarvatni sem er á útsendingarsvæði FM 957. Berglind getur því hlustað á kærastann spila bestu tónlistina í bænum á meðan hún sökkvir sér ofan í bækurarnar.

Herra Ísland Óli Geir blæs á hommasögurnar og segir þáttinn ganga alveg glimrandi vel.

”Ég verð nú að viðurkenna að þetta er ekki alveg eins og við sáum þetta fyrir okkur, en það var þjóðin sem kaus og við sitjum bara uppi með hana.”

Blæs á
homma-
sögurnar!

Herra Ísland, Ólafur Geir Jónsson, stjórnar umdeildum þætti á Sirkus

STJÖRNU-
FRÉTTIR

Fyrirmynd Elín segir herra Ísland eiga að vera fyrirmynd annarra á landinu.

FRAMKVÆMDA-

STJÓRINN ÓHRESS

MEÐ PARTÍSTRÁKINN

„Jesús, ekki einu sinni spyrja mig að þessu, þetta er tóm steypa,“ segir Ólafur Geir Jónsson, herra Ísland, þegar hann er spurður hvort hann sé hommi. Sögur þess efnis hafa gengið fjöllum hærra undanfarið.

„Ég var nú búinn að heyra af þessu en það er alltaf gaman að þessum sögum,“ segir Óli Geir og getur ekki annað en flissað aðeins. Ólafur Geir gerir sér fulla grein fyrir að þegar menn eru að gera það gott spretta upp kjaftasögur sem þessar. Hann er annar þáttarstjórnandi Splash TV á Sirkus sem hefur vakið mikla athygli. „Þátturinn gengur alveg glimrandi,“ segir Óli sem reyndar gengur um á hækjum þessa dagana eftir að hafa slasað sig í fótbolta.

Sitjum uppi með hann

Þátturinn Splash TV hefur fengið mikla gagnrýni og eru forráðamenn keppinnar Herra Ísland langt frá því að vera ánægðir með þættina. „Ég verð nú að viðurkenna að þetta er ekki alveg eins og við sáum þetta fyrir okkur, en það var þjóðin sem kaus og við sitjum bara uppi með hann,“ segir Elín Gestsdóttir framkvæmdastjóri Fegurðarsamkeppni Íslands.

Elín segir að verð sé að skoða þessi mál og ekki sé búið að ákveða hvort Óli Geir fari út að keppa. „Ég get ekkert staðfest ennþá hvenær eða hvort hann fari eitthvað, því við vitum það ekki enn. Sá sem var herra Ísland í fyrra fór til dæmis ekki neitt,“ segir Elín.

Fylgjumst með honum

Í þættinum Splash TV fara Óli Geir og bróðir hans meðal annars á skemmtistaði og taka viðtöl við fólk undir áhrifum áfengis. Meðal annars hafa stelpur sýnt á sér brjóstin og hefur þátturinn verið gagnrýndur fyrir að stuðla að kvenfyrirlitningu. „Það er ekkert á borðinu í bili en ef hann brýtur alvarlega af sér er það alveg inni í myndinni,“ segir Elín og á þá við að Óli verði jafnvel sviptur titlinum.

„Hann á náttúrulega fyrst og fremst að vera fyrirmynd fyrir annað fólk í landinu eins og ungrú Ísland. En þetta er þáttur sem hann var með áður en hann varð herra Ísland og þetta er hans stíll. Við munum halda áfram að fylgjast með honum,“ segir Elín Gestsdóttir að lokum.

Elín Gestsdóttir
Framkvæmdastjóri
Fegurðarsamkeppni
Íslands er óhress með
hegðun Óla Geirs.



Fær koss Óli segir hommasögum tóma steypu en hér fær hann koss frá Jóa bróður sínum eftir keppnina.



Ekki meiri Tvíhöfði „Ætli það verði nokkum tíma. Ég á allavega ekki von á því.“

Ekki meiri Tvíhöfði!

STJÖRNUFRÉTTIR



Naglinn „Þetta er kannski ádeila á hversu illa er fyrir karlmennskunni komið og hugleiðingar um af hverju og hvað sé til ráða. Nafnið er tilvísun í að karlmenn eigi að vera naglar.“

Jón Gnarr skrifaði leikrit um karlmennsku og er alveg hættur í uppistandinu

ERFIÐARA AÐ FÁ PÍPARA MICK JAGGER Í HEIMS

Þó ég fengi sex milljónir, þá myndi ég ekki gera það,” segir Jón Gnarr aðspurður hvort hann sé hættur í uppistandinu. „Ég uppgötvaði í gær þegar ég var að horfa á Fear Factor að ég væri ekki til í að drekka frosk fyrir pening,” segir Jón sem skrifaði leikritið Naglinn sem sýnt er í Borgarleikhúsinu um þessar mundir.

„Þetta er leikrit um miðaldra karlmann sem er að horfa um

öxl á líf sitt og lífshlaup. Þetta er svona tragískómískt infotainment, sem eru erlend orð. Þetta er sem sagt gaman og alvara,” segir Jón Gnarr sem skrifaði verkið á um níu mánuðum.

„Þetta er kannski ádeila á hversu illa er fyrir karlmennskunni komið og hugleiðingar um af hverju og hvað sé til ráða. Nafnið er tilvísun í að karlmenn eigi að vera naglar,” segir Jón og bætir við að hann sjálfur sé

harður nagli. „Í gegnum tíðina hef ég neyðst til þess að smíða milliveggi, tengja rör og hreinsa klósett því ég hef ekki efni á því að fá iðnaðarmann. Það er líka erfiðara að fá pípara en Mick Jagger í heimsókn.“

Erfitt verk að þýða

Jón lauk við verkið fyrir hálfu ári en undanfarið hefur hann verið að þýða erlent verk sem sett verður upp fljótlega. „Það heitir

Don't make me look too psychotic, sem ég þýddi: Ekki láta mig líta út eins og brjálæðing. Þetta er eftir ungan mann frá San Francisco. Ég sá um daginn að Ólafur Elíasson var kosinn einn af ungu og efnilegu myndlistarmönnum Evrópu. Hann er held ég fertugur þannig að það er alltaf verið að teygja lopann aðeins,” segir Jón og hlær.

Hann hefur mikinn áhuga á að vinna við þýðingar en segir

Jón Gnarr Hættur í uppistandinu og langar að snúa sér að þýðingum.

Nagli!

RA EN SÓKN

„Nei, ég kann mjög vel við mig á Íslandi og finnst það alveg frábært land. Ég hef ekkert að sækja til útlanda, nema þá kannski sólaræxem.“



Handlaginn „Í gegnum tíðina hef ég neyðst til þess að smíða milliveggi, tengja rör og hreinsa klósett því ég hef ekki efni á því að fá iðnaðarmann. Það er líka erfiðara að fá pípara en Mick Jagger í heimsókn.“

það erfitt verk og mikið hugsjónastarf að ætla að vinna við að þýða eitthvað yfir á íslensku.

Ekki meiri Tvíhöfði

Það verður ekki hjá því komist að spyrja hvort von sé á Tvíhöfða saman aftur. „Ætli það verði nokkurn tíma. Ég á allavega ekki von á því,“ svarar Jón sem ætlar að snúa sér meira að skrifum og andlegum málefnum.

En sjónvarpið, fær maður að sjá þig meira þar?

„Nei, ég er búinn að vera svo mikið í sjónvarpi. Mér finnst að mörgu leyti þægilegra að skrifa. Þá þarf maður ekkert að muna neinn texta eða bíða eftir öðrum, ég ræð mér bara sjálfur,“ segir Jón og bætir við að hann sé mjög agaður þótt hann vinni heima. „Ég er samt ekki agaður að eðlisfari en reyni að vera það.“

Kann vel við Ísland

Þótt Jón sé alveg hættur í uppistandinu hefur hann haldið fyrirlestra fyrir fyrirtæki og stofnanir um þjónustu. „Já, þeir eru fyrst og fremst um reynslu mína sem neytanda á Íslandi og víðar. Þetta er margslungið og ég kem svona inn á sögu þjónustu og stöðu hennar í dag,“ segir Jón sem hefur orðið var við betri þjónustu í fyrirtækjum sem hann hefur haldið fyrirlest-

ur í. En nú er Jón kominn í þægilega vinnu sem hann kann vel við og því er ekki úr vegi að spyrja hvort hann langi ekki að flytja á suðræna strönd og skrifa.

„Nei, ég kann mjög vel við mig á Íslandi og finnst það alveg frábært land. Ég hef ekkert að sækja til útlanda, nema þá kannski sólaræxem,“ segir Jón Gnarr, hamingjusamur og bjart-sýnn, að lokum.

Jessica Simpson leynir á sér
og sést æ oftar með ókunnuga
menn sér við hlið

STJÖRNU-
FRÉTTIR

Fer leynt með hlutina Hér
sést Jessica á leið út af veit-
ingastað, ein og nýskilin. Takið
eftir maninum í horninu. Þetta
er góður vinur hennar sem hún
sést oft með. Af hverju ganga
þau ekki út saman?

HVERN ER HÚN AÐ DEITA?

H&N-mynd All over Press/Netið



Mikið stuð Jessica og vinur hennar pissfull að leika sér. Þetta er sami gaurinn og sést fyrir aftan hana á leið út af veitingastaðnum.



Með Trace Ayala Jessica sést oft á vappi um bæinn með vini sínum Trace Ayala. Hann er bissnesfélagi Justins Timberlake. Þau hafa eytt miklum tíma saman síðan Jessica skildi.



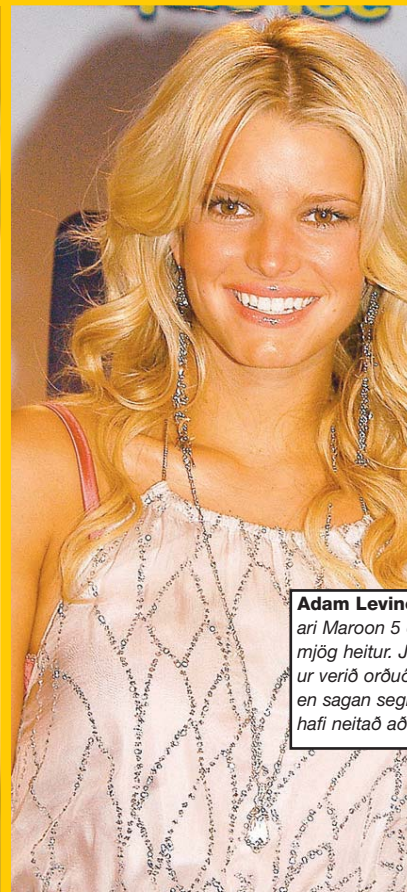
Enginn hringur Jessica byrjaði að hitta þennan vin sinn í september, áður en hún skildi við Nick Lachey. Hér er hún ekki með hring.

Góðir vinir Jessica og ókunni maðurinn fóru út að borða saman og Jessica fékk sér aðeins í tána.

Söngkonan Jessica Simpson kemur aðdændum sínum ávallt á óvart. Sá orðrómur er á kreiki að hún sé að deita Adam Levine, söngvara Maroon 5. Vandamálið er að hann á vist líka að vera að deita Kristen Dunst og Paris Hilton.

Hún sést einnig æftar með vini sínum sem enginn virðist vita hvað heitir sem sést hérna á myndum með henni sem og öðrum vini sínum, Trace Ayala, sem er samstarfsfélagi Justins Timberlake.

Þau eru vist rosa góðir vinir og hefur hann verið til staðar fyrir hana síðan hún skildi við mann sinn Nick Lachey. Það verður gaman að sjá hvað gerist, en eitt er víst, Jessica fer varlega í hlutina og er greinilega ekki tilbúin að hleypa fjölmiðlum aftur inn í líf sitt.



Adam Levine Er söngvari Maroon 5 og þykir mjög heitur. Jessica hefur verið orðuð við hann en sagan segir að hún hafi neitað að hitta hann.



Madonna og Guy Ritchie Margir spá nú í hvort þau séu að skilja.

STJÖRNUFRÉTTIR

ERU ÞAU AÐ SKILJA?

Samkvæmt heimildum New York Daily Mail eyða söngkonan Madonna og eiginmaður hennar Guy Ritchie voða litlum tíma saman þar sem Madonna er gjörsamlega heltekin af frama sínum og velgengni nýjustu plötu sinnar.

Ætli þetta stjörnuþar sé að skilja? Tíminn verður að leiða það í ljós en talsmaður söngkonunnar segir að allt sé með kyrrum kjörum hjá Madonnu og Guy og að Madonna hafi verið að klára nýjasta myndband sitt við lagið Sorry. Spes.



Fær allt sem hann vill P. Diddy í auglýsingaherferð fyrir nýjustu línu sína. Hann fékk leikkonuna Penelope Cruz til liðs við sig.

P. DIDDY VALDI CRUZ

Rapparinn P. Diddy hefur gert ýmislegt um ævina og hefur mörgum sinnum sagt að hann geti gert allt. Í auglýsingar fyrir nýjustu línu sína, Sean Jean Collection, er hann í kynþokkafullum pósum með spænsku leikkonunni Penelope Cruz. P. Diddy er sagður hafa valið hana sjálfur enda ekki amalegt að vera faðmaður af þessari suðrænu mey. Myndirnar segja meira en nokkur orð.

KRÆKTI Í VERSACE-FYRIRSATU

Leikkonan undurfagra Halle Berry er komin með nýjan mann upp á arminn og er það enginn annar en Versace-fyrirsætan Gabriel Aubry sem er 10 árum yngri en hún. Líklegt er að þau hafi kynnst í gegnum Donatellu Versace en Halle er einmitt andlit Versace þetta árið og fetar í fótspor Demi Moore og Jennifer Lopez.



FYRIR ÞÁ SEM VILJA JAFNAN OG FALLEGAN LIT – ÁN SÓLAR

ST.TROPEZ
Instant Self-Tanning
Mousse (brúnkufroða)

- ÞORNAR Á 60 SEK
- AÐVELT Í NOTKUN
- OLÍULAUST (GOTT FYRIR HÚÐ SEM Á ÞAÐ TIL AÐ FITNA)
- INNIHELDUR ALOE VERA (GEFUR HÚÐinni RAKA OG NÆRINGU)
- FALLEGUR, NÁTTÚRULEGUR LITUR SEM ENDIST Í 5-7 DAGA



WWW.STTROPEZ.IAM.COM

UMBOÐSAÐILI: FLÉTTA

SÍMI: 848 2553

DREIFINGARAÐILI:

PARLOGIS SÍMI: 5900 200

Útsöluastaðir:

Hygea: Kringlunni

s:553 4533, Smáralind s:554 3960

Snyrtistöfur: Garðatorgi Garðabærs s:565 9120,

Jóna Hamraborg s:554 4414, Guinot/MC Grensásvegi

s:568 9916, Gyöjan Skipholti s:553 5044, GK Mosfellsbær s:535 3424,

Hrund Grænatúni s:554 4025, Ágústa Hafnarstræti s:552 9070

Lyf & heilsa: Mjódd, Kringlunni, Austurstræti, Austurveri, Melhaga og Keflavík



Gréta úr Ástarfleyinu innileg á Oliver með knattspyrnumanni úr KR

Kynþokkafull Gréta úr Ástarfleyinu þykir ein sú flottasta á markaðnum í dag.



Heppinn!

Knattspyrnumaðurinn
Skúli Jón Friðgeirsson var mjög innilegur með kynþokkafyllstu konu landsins að mati tímaritsins Sirkus.

VISSI ALVEG AÐ HÚN VÆRI KYNÞOKKAFYLLST

Auðvitað veit ég alveg um hvern þú ert að tala. Þetta var bara eitthvað svona...“ Skyndikynni? „Já,“ segir Gréta Mar Jósepsdóttir kynþokkafyllsta kona landsins að mati tímaritsins Sirkus og þátttakandi í Ástarfleyinu. En Gréta hitti Skúla Jón Friðgeirsson knattspyrnumann úr KR á Oliver á laugardaginn. Var Skúli að skemmta sér með strákunum úr KR þegar hann rakst á stelpuna. „Ég hitti hana nú bara fyrst þarna á laugardaginn og þekkti hana ekkert fyrir,“ segir Skúli en þau voru mjög innileg á skemmtistaðnum.

Vissirðu alveg að hún var valin kynþokkafyllsta konan?

„Já, ég vissi það, það var allavega einhvers staðar þarna í undirmeðvitundinni,“ segir Skúli og hlær. Strákurinn var á leið á æfingu hjá Vesturbæjarstórveldinu en hann þykir með myndarlegri mönnum á knattspyrnuvellið.

Hefurðu heyrt eitthvað í henni?

„Nei, ekkert.“

Og á ekkert að hringja í hana?

„Það gæti bara vel verið,“ segir Skúli Jón sjóðandi heitur að lokum.

**STJÖRNU-
FRÉTTIR**

KÓNGURINN OG DROTTNING ÍSLANDS

Hlýtt á milli Bubba og Silvíu Nætur

STJÖRNU-
FRÉTTIR



Mikið stuð Það var mikið stuð á sviðinu hjá þeim Bubba og Silvíu og var Silvía einstaklega flott í fjólubláum pallfettubuxum og doppöttum skóm.



Hlýtt á milli Bubbi hélt fast utan um dómuna.

Bubbi og Silvía Stórsöngvaramir Bubbi Morthens og Silvía Nótt voru flott á sviðinu.

Bubbi Morthens og Silvía Nótt áttu kvöldið á styrktartónleikum MAR-ITA-fræðslunnar sem haldnir voru á NASA síðastliðinn laugardag. Fram komu ýmsir tónlistarmenn en það fór ekki framhjá neinum að kóngurinn, sjálfur Bubbi Morthens, og drottning Íslands, Silvía Nótt, voru þau langflottustu. Það er greinilegt að honum Bubba okkar þykir vænt um Silvíu Nótt eins og sést á myndum. Ó mæ god.



Stjarna Íslands Silvía Nótt var töff á sviðinu og mun einnig syngja í Eurovision-forkeppninni.



Kóngurinn Bubbi fór á kostum og sýndi það enn einu sinni að hann er kóngurinn.

Útgefandi Útgáfufélag 365 – prentmiðlar.

Útgefandi Björgvin Guðmundsson og Páll Baldvín Baldvínsson ábm.

Ritstjórn Breki Logason, breki@hognu.is, Hanna Eiríksdóttir, hanna@hognu.is, Jón Myrdal, myrdal@hognu.is **Hér & nú** Skaftahlíð 24, 105 Rvík, sími: 550 5000. Fax Auglýsingar: 515 7599 – Ritstjórn: 550 5075. **Netfang** Ritstjórn: ritstjorn@hognu.is – Auglýsingar: auglysing-ar@hognu.is. **Setning og umbrot** 365 – prentmiðlar. **Prentvinnsla** Isafoldarprentsmiðja. **Dreifing** Pósthúsið ehf., dreifing@posthusid.is. Hér & nú áskilur sér rétt til að birta aðsendar myndir í tímaritinu á stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds.

Viltu bjór, væna?

Pað hefur oft verið sagt að allt sé leyfilegt í ástum og stríði. Með árunum virðast prófkjör á einhvern undraverðan hátt hafa bæst í hópinn. Frambjóðendur hinna ýmsu flokka fara í „extreme makeover“ og leigja svo kosningaskrifstofur til að halda partiinu gangandi. Það er allt reynt til að klófesta atkvæðin. Sumir reyna að safna skeggi, aðrir pamba Herbalife og fá sér brúnkukrem og enn aðrir ráða Gunnar Stein Pálsson sem almannatengil. Sá maður má ekki koma nálægt kosningum án þess að kveikja sér í vindli og skjóta korktappanum í hausinn á andstæðingnum. Ólafur Ragnar varð forseti, Villi Vill sigraði sjónvarpsstjórn og nú virðist Anna Kristinsdóttir ætla að eiga í fullu tré við aðstoðarmann forsætisráðherra.

Slagurinn fyrir prófkjör Framsóknarflokksins náði nefnilega nýjum hæðum um helgina. Maðurinn með nýja lúkkið var gripinn glóðvolgur með dúndrandi parti. Lögregla var kvödd að skrifstofunni á Suðurlandsbrautinni sem var troðfull af áfengi og nokkrum var vísað á dyr, vegna ungs aldurs. Björn sagðist sjálfur ekki hafa verið á staðnum en partið hefði verið á vegum nokkurra stuðningsmanna hans.

Eins og venjulega þegar einhver lendir í neyðarlegum atvikum eru sérfræðingar kallaðir á vettvang. Einhver kona í fréttunum leitaði sökudólg og sagði þá sem selja áfengi og innflytjendur bera ábyrgð á þessari vitleysu. Fyrst brá mér í brún og hugsaði hvurslags rasismi þetta væri í konunni. En áttaði mig fljótlega á því að hún ætti við innflytjendur á áfengi.

Mér finnst samt kúl hjá Birni Inga að halda góðu parti. Svona slys geta auðvitað komið fyrir en ég held að enginn erfi þetta leiðindaatvik við Björssa. Það hefði samt verið gaman að sjá hvernig Gunnar Stein hefði tekið á þessu ef hann hefði verið í hinu liðinu.

Miðað við fylgi Framsóknarflokksins í Reykjavík ætti bjórkassi að duga Birni til þess að fylla flestalla kjósendur áður en þeir setja X-ið sitt fyrir framan B-ið. En sama hver úrslitin verða, þá á einhver í Framsóknarfloknum eftir að halda partiinu gangandi. Spurningin er bara hver það verður sem kveikir sér í vindlinum og hver það verður sem fær korktappann í hausinn.

Breki Logason



EINN Í BIÓ

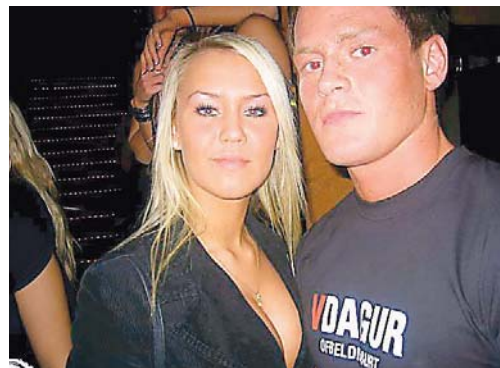
Bíógestir Regnbogans ráku upp stóru augu í síðustu viku. Rétt áður en stórmyndin *A Little Trip to Heaven* fór í gang sást forseti Íslands reka nefið inn í sal 1. Virtist Ólafur Ragnar vera einn á ferð en

hann var að sjálfsgöðu í sínu finasta þússi. Ólafur er víst nokkuð mikill kvikmyndahugamaður en frægt er þegar hann sást með Dorrit á videóleigu í Hafnarfirði fyrir nokkrum árum.

Hallgrímur Andri í Fazmo

SLÆR SÉR UPP MEÐ LJÓSKU

Einn heitasti piparsveinn landsins, Hallgrímur Andri Ingvarsson, er að slá sér upp. Sú heppna er gullfalleg stúlka sem heitir Raket Yr Björnsdóttir. Raket er hvað þekktust fyrir frábæra spretti í DVD-myndinni um dávaldinn Sailesh. Lét hún dávaldinn dáleiða sig og gerði sér upp fullnægingu á eftirminnilegan hátt. Hallgrímur er meðlimur í Fazmo-klíkunni og er annar tveggja sem halda úti vinsælli bloggsíðu. Hallgrímur og Raket eru flott par.





Erlendir aðdáendur Selmu fylgjast vel með

FLUGU SÉRSTAKLEGA Í BRÚÐKAUPIÐ

Selma Björnsdóttir og Rúnar Freyr Gíslason gengu í það heilaga um um þarsíðustu helgi. Var margt um manninn í brúðkaupinu og léku helstu stjórnur landsins á alls oddi. Eins og flestir vita er Selma vinsæl Eurovision-stjarna enda náð frábærum árangri í

þeirri keppni. Nokkrir erlendir aðdáendur Selmu flugu sérstaklega til Íslands til að vera viðstaddir brúðkaupið. Tengdamóðir Selmu bauð aðdáendum í heimsókn meðan þeir voru hér á landi og sýndi þeim gamla myndaalbúmið og bauð upp á svið og annað góðgæti.



Addi Gísla og Lára trúbador FLUTT INN SAMAN

Tónlistarparið Arnar Þór Gíslason og Lára Rúnarsdóttir er flutt inn saman. Arnar er einn heitasti trommari landsins og þykir einnig með þeim myndarlegri. Lára er upprennandi tónlistarkona og hefur heillað marga með gítarinn að vopni. Þau voru eitt af nýju heitum pörum á síðasta ári en Lára er flutt inn til Arnars á Þórgótuna. Arnar og Lára eru flott par.

HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Það var sannkallaður stjórnumafans í miðbæ Reykjavíkur um helgina. **Ólstofan** var þétt setin og var **Egill Heiðar Anton Pálsson** flottur enda að leikstýra aðalstyrkkinu í Hafnarfjarðarleikhúsinu.

Margrét Vilhjálms leikkona lét líka sjá sig ásamt leikurunum **Hilmi Snæ** og **Nínu Dögg**. **Hallgrímur Helgason** var með bros á vör eftir að hafa mokað út málverkunum um síðustu helgi. **Grímur Atlason** tónleikahaldari og kona hans **Helga Vala** gagnrýnandi í Kastljósinu voru hress. **Jón Trausti Reynisson** Mannlífssnápur fékk sér bjórsopa og **Björn Jörundur** gekk um í beislituðum frakka og brosti. Á Prikinu var eitt



flottasta par bæjarins **Sigurður Pálmi** og **Silja Magg** ljósmyndari. **Unnur Birna** var hress á Gus Gus-tónleikum á NASA þar sem **Ásgeir Kolbeinsson** trendsetter var mættur. Stjórnuölgfræðingurinn **Villi Vill** var einnig á svæðinu með

Arnari eða **Bjarka** fót-boltatvívura. Á Óliver var **Gréta** úr **Ástarfleyinu** og landsliðsfélagarnir **Róbert Gunnarsson** og **Hreiðar Guðmundsson** léku á alls oddi. Félagi þeirra



Vignir Svavarsson lét sér þó Hverfisbarinn nægja þar sem **Kristján Finnbogason** markmaður úr KR rak inn nefið.



FENGU VOLGT KALT VATN

Það eru komnir nýir strákar á Stöð 2. **Auddi**, **Sveppi** og **Pétur** fengu nýverið liðsauka þegar **Gunnar Sigurðsson** og **Addi Idol** gengu til liðs við þá. **Gunnar** sló fyrst í gegn í Kvöldþætti **Guðmundar Steingrímssonar** en **Addi** er þekktastur fyrir **Bara mynd** af kallinum-auglýsingarnar fyrir **Atlas** og auglýsingar Og

Vodafone sem tengjast nú **Idolinu**. **Vígsluathöfnin** var vatnsgusa að hætti **Strákanna**. **Innanbúðarmaður** segir aftur á móti að vatnið hafi verið volgt en ekki iskalt eins og þeir létu líta út fyrir. Þessi orðrómur kemur því eins og blaut tuska framan í íslensku þjóðina, sem hefur alltaf haldið að **Strákar**ni væru „alvöru“.



Útvarpskonan Andrea Jónsdóttir var mætt og ræðir hér við vinkonu sína.



Hvernig virkar þetta? Andrea Gylfadóttir fær hjálp við myndavélina sína.



Gleði Sigrún Gunnarsdóttir, Guðlaug Pétursdóttir, sem hannaði innréttingar á staðnum, og Ásgeir.



Ritstjórinn Kristján Þorvaldsson ritstjóri Séð og heyrnt hélt smá tölu í lokahófinu.



Ég hata kveðjustundir Allt tekur enda.



Takk fyrir mig! Pétur hefur lengi unnið á Grand Rokki og veifaði gestum staðarins.



Lokahóf og eigendaskipti á Grand Rokki

FASTAKÚNNAR KVÖDDU MEÐ LÁTUM



Kúnnar á barnum Útvarpsmaðurinn geðþekki dældi bjór ofan í liðið.



Flottir Þessir félagar mættu í sínu finasta þússi, með hatta, mottur og klúta.



Trefill Manuel klappaði Grand Rokki lof í lófa.



Steyttur hnefi
Böggi var hress
á Grand Rokki
þetta kvöldið.



Stigið Böggi
hennar Lísu fór á
kostum í lokahóf-
inu á Grand Rokki.

Helgin á Grand Rokki var engin venjuleg helgi. Á föstudaginn var boðið upp á pönnukökur í hádeginu og stuðið hélt áfram alla helgina. Á sunnudaginn var svo lokahóf staðarins en eigendaskipti urðu nýlega á staðnum. Grand Rokk hefur í gegnum tíðina verið nokkurs konar félagsmiðstöð '68 kynslóðarinnar. Þar þekkja allir alla, tefla, taka þátt í spurningakeppnum og setja jafnvel upp heilu leiksýningarnar.

Fastakúnnar staðarins létu flestallir sjá sig í lokahófinu og voru haldnar ræður í bland við tónlistaratriði og annað sprell. Í tilefni dagsins var opinn bar og var mikið stuð er ljósmyndara Hér & nú bar að garði.



Kuldagallar, fánlegir í stærðum 18 – 24 mánaða.
Verð nú 2.394.- verð áður 3.990.-



Pau verða eins og litlir bangsar. Fánlegir í stærðum 0 – 24 mánaða.
Verð nú 2.394.- verð áður 3.990.-



Fallegt á rúmið eða í vagninn. Stærð 80 * 80cm. Fánlegt í bleiku og bláu.
Verð nú 1.494.- verð áður 2.490.-



Aaah hlýtt. Fleeze smekkbuxur, fánlegar í stærðum 3 – 24 mánaða.
Verð nú 894.- verð áður 1.490.-

Útsölulok

Útsölnni líkur 01.febrúar 2006

40% af öllum fatnaði, leikföngum og böngsum.

Barnafötin okkar frá V-Baby eru umhverfisvæn !

Samfellur 100% bómull 2 í pakka frá 294.- áður frá 490.- Fánlegar í stærðum 0-24 mánaða.



Á litlu dömuna. Mokkajakkar í stærðum 3 – 6 mánaða.
Nú á 1.794.- verð áður 2.990.-



Vinsælu mokkajakarnir í stærðum 12 – 24 mánaða.
Nú á 1.794.- verð áður 2.990.-



4 tístandi stubbar fyrir stubbana.
Verð nú 414.- verð áður 690.-



Vinsælu spider-man talstöðvarnar.
Verð nú 894.- Verð áður 1.490.-

Opíð:
Mán-fös: 11-18
Lau: 10-16

bomban

Laugavegi 41
S: 517-5555
<http://bomban.is>

SEFJIR HJÁ ÍPRÓTTAMÖNNUM



Þokkagyðjan Faria Alam og vandræðagemsinn Dennis Rodman eru meira en bara góðir vinir. Dennis hefur að undanförnu látið fara vel um sig í örmum Fariu. Faria átti í ástarsambandi við landsliðsþjálfara Englendinga í fótbolta, Sven Görán Eriksson, og varð uppi fótur og fit þegar það mál komst í fréttirnar enda er Sven-Göran í föstu sambandi með Nancy Dell'Olio. Að söng heimildarmanna hafa þau sofið saman tvisvar og sagði Faria í viðtali: „Hann er góður maður en ég er ekki hrifin af honum.“

Dennis Rodman, eins skrytinn og hann er, hefur sofið hjá fullt af fallegum konum, meðal annars Madonnu og Carmen Electra.



Dennis Rodman Hefur nú bætt Fariu í safn kvenna sem hann hefur sofið hjá.

Sven-Göran Eriksson Landliðsþjálfari Englendinga átti í ástarsambandi við Fariu.



Nancy Dell'Olio Kærasta Svens-Görans.

TÍSKUDROTTNINGIN VICTORIA

Fína kryddið Victoria Beckham tók þátt í sýningu tískukóningsins Robertos Cavalli í vikunni. Sýningin var hluti af Tískuvíkunni í Milano þar sem herratískan fyrir næsta haust var kynnt. Þessi þriggja barna móðir og eiginkona Davids Beckham tók sig sérstaklega vel út í þessum glæsilega hvíta kjól og var ófeimin við að sýna fallega fótleggina.

Eftir sýninguna lét hún þau ummæli falla að til að tæla til sín karlmann ætti að vera á háum hælum, í þröngum gallabuxum og stuttermabol sem sýni vöxtinn. Victoria sagðist hafa verið mjög stressuð fyrir sýninguna þar sem hún er ekki atvinnusýningarstúlka. Hún sagðist líka hafa verið lægst af öllum sem tóku þátt.

„Viðbrögðin sem ég fékk voru samt

frábær,“ sagði skutlan eftir sýninguna. „Þegar ég kom fram klöppuðu allir og það gaf mér auðið sjálfstraust. Mér þykir Roberto algjör snillingur.“ Victoria upplýsti líka að hún borðaði ekkert kjöt, heldur aðeins fisk og grænmeti. Skvísan er nú sjálf á leið í tískubrandsann en hún ætlar að hanna herragallabuxur og barnaföt fyrir Rock & Republic. Hugmyndir sínar sækir hún í kúreka og villta vestrið. Sést hefur til eiginmanns Victoríu, knattspyrnumannsins Davids Beckham, íklæddum ponsjó. Það er auðvitað tilvalið fyrir Victoriu að prófa hugmyndirnar á honum þar sem hann er þekktur fyrir að vera fluttur til fara og er fyrirmynd margra karla og stráka.



Fína kryddið Victoria Beckham tók sig vel út á tískusýningu Robertos Cavalli.



LÍFSSTÍLL

Sigríður Lára Einarsdóttir

Sigríður er annar af tveimur eigendum verslunarinnar Tvö líf sem hefur verið starfrækt í rúmt ár.

ÞAU FYLGJA TÍ

Ég og Ásdís hittumst á námskeiðinu Brautargengi og var Ásdís með þessa hugmynd sem ég hafði einmitt verið með fyrir tveimur árum. Við þekktumst áður og ákváðum að kyla á þetta og starta þessari búð. Svo vorum við svo heppnar að fá öll bestu fáanlegu merkin," segir Sigríður Lára Einarsdóttir, eigandi verslunarinnar Tvö líf í

Holtasmáranum ásamt Ásdísi Birtu Gunnarsdóttur. „Konur á Íslandi eru byrjaðar að breyta aðeins hugarfari sínu gagnvart meðgöngufatnaði. Þetta er langur tími sem þær klæðast þeim. Næstum því ár og fötin hafa breyst. Þetta eru ekki lengur mussur og smekkbuxur. Nú fylgja meðgönguföt tiskunni.“

Sigríður segir óléttar konur vera skemmti-

legustu kúnnana og að hún fái einnig að fylgjast með börnum viðskiptavina sinna er þau koma í heiminn.

Ásdís Birta, meðeigandi Sigríðar, er nýbúin að eignast barn og er nú heima með því í makindum. „Ásdís hefur það huggulegt heima með stelpunni og hún var mjög vel klædd kona á meðgöngunni," segir Sigríður og hlær.

Meðgöngufötin eru ekki lengur þúkaleg



Snið sem grennir

Þægilegt og töff dress. Frábærar bómullarbuxur sem eru mjög inn núna. Það er æðislegt snið á þeim sem grennir og eru buxurnar til í mörgum litum. Fötin eru frá Fragile, sem er hátt skrifað í þessum bransa og er einungis selt til sérvalinna verslana.



Frábær peysa

Peysa eftir íslenskan hönnuð. Sigríður segir þetta hátískuvöru og er peysan hönnuð með brjóstagjöf í huga. Gallabuxurnar eru frá Citizen and Humanity og eru með hið fullkomna snið.

SKUNNI

AÐRAR VERSLANIR SEM SELJA ÓLÉTTUFÖT

H&M – hm.com
Push Maternity – pushmaternity.com
GAP – gap.com –
Hægt að versla í gegnum shopusa.is
Vero Moda
Exit

Sætt í sólinni

Fallegt og sumarlegt. Sigríður segist eiga fullt af frábærum pilsum.



Sumardress

Þetta er hluti af glænýrri línu fyrir sumarð. Tilvalið fyrir brúðkaupin og sumarveislurnar.

LÍFSSTÍLL

Hressir Hemmi Gunn og Jón Ársæll hlógu á vetrarkynningu Stöðvar 2.

Flottastir Ásgeir Kolbeinsson og Guðmundur Steingrímsson voru hressir á kynningu Sirkuss í sumar.

Móralinn Hebbi, bassaleikari Skítamórala, varð fyrir óhappi í Sjallanum í vetur.

Schneiderinn Stórleikaranum var kalt þegar hann kom á Rex í partí.

Djamm!

Ljósmyndarar Hér & nú eru alltaf með augun opin

BESTU MYNDIRNAR AF DJAMMINU

Sjóðheit Sigrún Blomsterberg og Sverrir Bergmann fóru á kostum á Hverfisbarnum.



Á djamminu Halldóra Þorsteinsdóttir á Bláðinu og Þorfinnur Ómarsson ræddu saman á Hverfisbarnum í vetur.



Bróðirinn Hjalti, bróðir Hauks í Ástarfleyinu, var hress í útgáfupartí Skítamórala.



Vinsæll Óli Geir Herra Ísland er vinsæll og var umvafinn konum á Hverfisbarnum í vetur.



Flottur Kristján Þorvaldsson ritstjóri Séð og heyrt gaf Sigríði Hjálmarars einn á kinnina á árs-hátíð Fróða.



Brjóst Það er alltaf vinsælt að sýna brjóstaskoruna á djamminu.



Á súlunni Ljósmyndarinn Nina Björk var hress á Diskókvöldi Margeirs.

Sígild en spes „Kápu-una keypti ég í GK og féll alveg fyrir henni. Þetta er flottasta svarta kápa sem ég hef séð. Hún er spes í sniðinu en samt alveg sigild. Get bæði notað hana fínt og kasjúl.“

Jólagjöfin „Pennan fékk ég í Rokki og rósum. Ég keypti mér hann fyrir jól og gaf mér hann í jólagjöf. Það er '60 stíll á honum.“



Töskufrikk „Ég fékk þessa úti í New York og finnst hún svo flott á litin. Ég er töskufrikk og finnst gaman að eiga töskur í mismunandi litum.“

ER KOMIN

Mér finnst miklu skemmtilegra að breyta til og prófa nýjar verslanir. Það fer allt eftir því hvernig stuði maður er í. Stundum er rosa gaman að vera finn og stundum sportí. Það fer allt eftir því hvernig skapi ég er í. Mér finnst gaman að eiga fjölbreyttan fataskáp,“ segir Gunnhildur Helga Gunnarsdóttir sem flestir muna eftir sem þáttarstjórnanda í Djúpu lauginni. Gunnhildur vinnur enn á Skjá einum en einnig hjá Sumarferðum.

„Ég var alltaf í svörtu og fór í litaátak. Ég er alltaf í svörtu í skammdeginu en ég trúi því að svart hafi áhrif á skapið í manni í skammdeginu. En litaátakið gengur vel,“ segir Gunnhildur eins og sjá má á myndunum.

Texti: Hanna Eiríksdóttir H&N-mynd Hari

KÍKT Í FATASKÁPINN Gunnhildur Helga Gunnarsdóttir

LÍFSSTÍLL

Í uppáhaldi „Þetta er plein og venjulegur O' Neal-jakki. Ég er nýbúin að fá mér hann. Er ekki alltaf í uppáhaldi hjá manni það sem er nýtt? Ég get notað hann á snjóbretti og þegar ég fer á kaffihús.“



Kvenlegur og flottur
„Ég keypti mér þennan kjól óvart í Karen Millen. Mér fannst hann svo flottur og kvenlegur. Ég var akkúrat að fara í brúðkaup daginn eftir þegar ég labbaði framhjá honum. Ég varð að kaupa hann.“

Í LITARÁTAK

Þykir vænt um vestið „Þetta er Cintamani-vesti og ég fékk það í Sportis. Held rosalega upp á það. Vinkona mín hannaði það og mér þykir en vænna um það fyrir vikið.“

Designer-skór „Ég keypti þá á Portobello-markaðinum í London. Þeir eru rosalega lítið notaðir. Þetta eru „designer“-skór og ég borgaði lítið fyrir þá.“





Alltaf glæsileg Reese og Ryan eru eitt glæsilegasta par í heimi.

Reese Witherspoon — óstöðvandi tveggja barna móðir

Ástin deyr aldrei Reese og Ryan kyssast ástriðu-fullum kossi í partí eftir Golden Globe-hátíðina.



REESE OG RYAN

Ólétt og ástfangin Reese varð ólétt af sínu fyrsta barni 1999. Reese og Ryan giftu sig stuttu seinna.



LÍFSSTÍLL

LITLA LJÓSKAN SEM VA



Orðin megastjarna Reese og Ryan á frumsýningu Legally Blonde. Þau eru eitt flottasta parið í Hollywood.

Reese Witherspoon vakti sérstaka athygli fyrir frábæran leik sem June Carter Cash í kvikmyndinni Walk the Line um ævi kántrísöngvarans Johnny Cash.

Reese fékk nýlega gullhnöttinn fyrir frammistöðu sína í myndinni, verðlaun kvikmyndagagnrýnenda og verðlaun fólksins. Reese Witherspoon er á allra vörum og loksins komin í hóp launahæstu leikkvenna í Hollywood.

Reese vakti fyrst athygli er hún lék hina saklausu Danielle í Man on the Moon og síðar í kvikmyndinni Pleasantville á móti Tobey Macguire. En það var þegar hún lék í myndinni Election sem fólk fór að taka eftir því að hún gæti virkilega leikið.

Reese kynntist eiginmanni sínum og Íslandsvininum Ryan Phillippe við gerð myndarinnar Cruel Intentions og var ekki aftur snúið. Þau giftu sig árið 1999 og eiga saman tvö börn.

Reese hefur sópað að sér verðlaunum undanfarin ár fyrir hin ólíkustu hlutverk, þar á meðal fyrir hlutverk hinnar óborganlegu Elle Wood í Legally Blonde og nú síðast fyrir Walk the Line.



Ung og saklaus Reese Witherspoon hér á frumsýningu á Cruel Intentions, ung og saklaus.

NÝ Í BRANSANUM



Ólétt Reese er hér ólétt að öðru barni sínu.



Legally Blonde Elle Woods er rosaegur karakter.



Gestaleikarinn Reese var eftirminnileg í þáttaröðinni Friends þar sem hún lék eina af systur Jennifer Anistons.



June og Johnny Reese og Joaquin Phoenix eru eftirminnleg sem June og Johnny í Walk the Line.

FLOTT MAMMA



Bjargar sér Reese með soninn Deacon á háhesti.



Sigurvegari Hjónin á leið í parti eftir verðlaunahátíðina.



Hamingjusöm Þetta hlýtur að hafa verið mjög skemmtilegt kvöld fyrir Reese og Ryan.



Sló í gegn Hér vinnur Reese Teen Choice-verðlaunin fyrir hlutverk Elle í Legally Blonde.



Allir elska Reese Reese fékk verðlaun gagnrýnenda fyrir Walk the Line.

SÓPAR AÐ SÉR VERÐLAUNUM

VERÐ SÚPERSTJARNNA



Brosið Reese er með einstaklega eftirminnilegt bros og jafnvel svolítið furðulegt.

SKEMMTILEGT BROS



Elegant Gullfalleg Reese í ljósbláum kjól. Reese kann að velja sér kjóla og snið.



Tignarleg Reese í æðislegum kjól á frumsýningu Just like Heaven á dögnum.

FLOTTUSTU KJÓLARNIR



Dökkhærð Reese gullfalleg með dökkt hár á kvikmyndahátíðinni í Fenejyum í sumarlegum kjól.

Strákarnir í handboltalandsliðinu eru farnir á Evrópumótið í Sviss



Með húfuna Guðjón tekur sig vel út með kokkahúfuna.

LÍFSSTÍLL



MIKIÐ GRÍN OG GLENS

Við borðum þarna alla daga og stundum tvisvar á dag við sem erum ekki atvinnumenn, hinir geta keypt ofan í sig," segir Sigurður Eggertsson landsliðsmaður í handbolta og nýliðinn í hópnum. Landsliðið er nú farið til Sviss á Evrópu-meistarmótið í handbolta sem hefst í dag, fimmtudag. „Það er mjög góð stemming í hópnum og hefur gengið vel kannski fyrir utan þennan Frakkaleik. Það var samt geðveikt að spila þetta með troðfulla Laugar-

dalshöll á bak við sig," segir Sigurður og bætir við að búið sé að peppa þetta vel upp í fjölmöðlum. „Þannig á þetta líka að vera.“

Sigurður segir mjög skrytið að koma inn í landsliðhópin og segir þetta allt öðruvísi en hann bjóst við. „Það er mikið grín og gaman í landsliðsferðum. Þær eru þarna systurnar, Snorri Steinn og Róbert, saman í herbergi og þeir eru nokkuð vafasamir," segir Sigurður. „Það er ótrúlegt að hlusta á þá því þeir eru stanslaust að gera grín.“

Reglan er sú að nýliðarnir í hópnum sjá um boltapokana og er Sigurður í því hlutverki þessa dagana. „Ef ég væri ekki með pokann myndi ég mæta með gítarinn, það er bara ekkert pláss fyrir hann.“

Sigurður segir stefnuna vera að ná árangri en er frekar ósáttur með staðsetningu mótsins. „Það er leiðinlegt að fara til Sviss því þetta er alveg eins og Ísland. Þarna er dýrt og kalt. Ég held að Sviss sé ekkert mikið meira en súkkulaði og ostar.“

Texti: Breki Logason H&N-mynd Hari

Farnir til Sviss!



Flottir Alexander Pettersons, Sigurð Eggertsson og Arnór Atlason.

Kominn með húfuna Sigurður Eggertsson er hér kominn með húfuna og fær sér súpu. Pettersons fylgist með.



Strákarnir okkar Fara á Salatbarinn tvisvar á dag.



Flippari Guðjón Valur Sigurðsson bregður á leik með kokkahúfu.

Í LANDSLIÐSFERÐUM



Saddir Maður verður að borða vel þegar tekið er á því alla daga.



Línumaðurinn Róbert Gunnarsson í röndóttri peysu nælir sér hér í gödgæti.

Árlegt þorrablót Stjórnunnar í Garðabæ

**Geggyjaður
Garðabær!**

Hress Herdís og Jimmy fimleikabjálfi Stjórnunnar voru eldhress á þorrablótinu.

Knattspyrnumennirnir Arnór Guðjohnsen, Pétur Friðfinnsson og Logi Ólafsson ræddu boltann á blótinu.

SMAKKAÐ Á SÚRMETI

O.C. Erla Þórisdóttir og Íris Róbertsdóttir. Erla minnr óneitanlega nokkuð á leikkonuna Mischu Barton úr O.C.

Með kjamma Almar Guðmundsson, bróðir Sigmars í Kastljósinu, var ræðumaður kvöldsins.

Gömul kempa Handboltamaðurinn Valdimar Grímsson sat og spjallaði við hann Magnús.

Þingmaðurinn Bjarni Benediktsson mætti að sjálfsögðu enda innfæddur Garðabæingur. Hér er hann með mágkonu sinni.

Garðabær hefur alið af sér margan sniðugan manninn. Úr bænum kemur yfirleitt fólk sem kann að skemmta sér. Á hverju ári heldur íþróttafélagið í bænum, Stjarnan, þorrablót þar sem nær allir bæjarbúar mæta og blóta þorran. Í ár var engin undantekning á þeirri hefð. Alþingismaður, sjónvarpsstjórnr, íþróttamenn og bæjarfulltrúar skemmtu sér í bland við hinn venjulega bæjarbúa.

H&N-mynd: Daniel



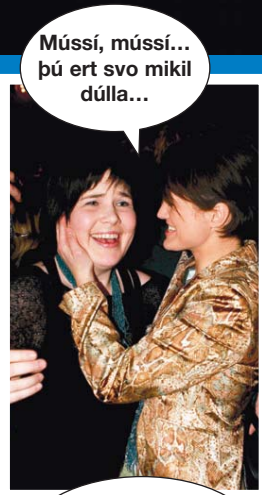
Í kolsvörtum fötum Jón Jósep hélt uppi stuðinu í Ásgarði þetta kvöldið.

FRAMHALD Á NÆSTU OPNU

Í ÁSGARÐI



Framkvæmdastjórar Páll Grétarsson, framkvæmdastjóri Stjórnunnar, og Stefán Konráðsson framkvæmdastjóri ÍSÍ.



Mússi, mússi... þú ert svo mikil dúlla...



He, he, he... Við erum alveg klikkaðar...



Ég veit það... Við erum líka bestu vinkonur...



Vertu eðlileg, hann er að reyna að taka mynd af okkur...



Og brosa... Ohhh, við erum svo sætar...



Hey... Ekki reyna að kíkja hjá mér...!



Brosmdirar Helga Lind, Guðný Guðnadóttir og Ragnheiður Stephensen brostu sínu breiðasta.

SMAKKAÐ Á SÚRMETI Í ÁSGARÐI



Fyndið Karl Ágúst Úlfsson, Hilmar og Tóti tékk-uðu á súrmetinu í Ásgarði.



Upp með hendur Það ætlaði allt um koll að keyra þegar strákarnir í Ísvörtum fötum tóku lagið.



Ríó tríó Sigurður Björgvinsson bæjarfulltrúi Samfylkingarinnar í Garðabæ og Helgi Pétursson poppstjarna.

Þvílíkt stuð!



Gæðahreinsun – góð þjónusta Þekking • Reynsla • Þjónusta

Skyrtupvottur / Dúkapvottur / Heimilisþvottur

Hreinsum einnig sængur

Opið

mán-fim 8:00 - 18:00 • föst 8:00 - 19:00 • laugardaga yfir vetrartíma 10:00 - 13:00



SPURNINGAKEPPNI



Það er sannkölluð stórstjarna sem mætir Sigmar í þessari keppni. Sveppinn reyndi sitt besta gegn Gettu betur-spyrlinum.

1. Hvað heita nýir ritstjórar DV? „Björgvin Guðmundsson og Páll Baldvin Baldvinsson.“

2. Um hvern fjallar myndin Walk the Line? „Ég hef ekki séð hana. Ekki með þetta.“

3. Hvaða heimsfrægi leikari seldi úr sér nýrnastein á dögunum? „Ég las þetta nú einhvers staðar, var það Robert Duval?“

4. Hvernig jeppa á Jói Fel? „Er hann ekki svona týpa sem á Hummer?“

5. Hvað heitir stelpa sem stjórnar þættinum Partý 101 á Sirkus? „Brynja Björk Garðarsdóttir, er það ekki?“

6. Hvað heitir teiknimyndapersonan sem Hallgrímur Helgason skapaði? „Er það ekki bara Grim?“

7. Hver er varaþingmaður Steingríms J. Sigfússonar? „Hlynur Hallsson, er það ekki?“

8. Hvað hét rektor MR sem lenti í hinu fræga pereati? „Var það ekki Sveinbjörn Egilsson?“

9. Hvaða teiknimyndapersonu gerði Jim Davies heimsfræga? „Bíddu nú við. Var hann ekki með Gretti?“

10. Hvernig eru glerin í gleraugum Kídda Bigfoot á litinn? „Ég hef séð hann með svona gul gleraugu.“

11. Hvert er íslenska heitið yfir Bakkamon? „Bíddu nú við. Það heitir... Ég man það ekki.“

12. Hver lék hinn reiða og græna Hulk? „Ég veit það ekki.“

13. Hvað heita Tinky-Winki, La-La, Dippsí og Pó einu nafni? „Þetta er eitthvert barnadæmi. Stubbarnir.“

14. Hvor er eldri, Ingólfur Guðbrandsson eða Thor Vilhjálmsson?

„Er það ekki bara Ingólfur Guðbrandsson?“

15. Hver er þingflokksformaður Framsóknarflokksins? „Það hlýtur að vera hann Hjálmar Árnason.“



RÉTT SVÖR

1. Páll Baldvin Baldvinsson og Björgvin Guðmundsson
2. Johnny Cash 3. William Shattner 4. Hummer 5. Brynja Björk Garðarsdóttir 6. Grim 7. Hlynur Hallsson 8. Sveinbjörn Egilsson 9. Garfield 10. Gul 11. Kotra 12. Eric Bana 13. Stubbarnir/Telletubbies 14. Ingólfur Guðbrandsson 15. Hjálmar Árnason

Sigmar Guðmundsson

FRÆGA FÓLKSINS

1. Hvað heita ný-ir ritstjórar DV?

„Það er Páll Baldvin og þarna strákormurinn sem ég held að heiti Pálmi.“



2. Um hvern fjallar myndin Walk the Line? „Hún fjallar um Keith Richards.“

3. Hvaða heimsfrægi leikari seldi úr sér nýrnastein á dögunum? „Það hlýtur að hafa verið Keith Richards.“

4. Hvernig jeppa á Jói Fel? „Hann á Range Rover.“

5. Hvað heitir stelpan sem stjórnar þættinum Party 101 á Sirkus? „Hnakka-mellan. Hún ku

heita Hildur, nei, ég veit það ekki.“



6. Hvað heitir teiknimyndapersónan sem Hallgrímur Helgason skapaði? „Heitir hann ekki Grim?“



7. Hver er varapingmaður Steingríms J. Sigfússonar? „Á ég að vita þetta?“

8. Hvað hét rektor MR sem lepti í hinu fræga pereati? „Ég þekki einn rektor og það

er Ingvi Teitsson.“

9. Hvaða teiknimyndapersónu gerði Jim Davies heimsfræga? „Er þetta ekki Grettir?“



10. Hvernig eru glerin í gleraugum Kidda Bigfoot á litinn? „Þau eru gul.“

11. Hvert er íslenska heitið yfir Bakkamon? „Það gæti verið... Ég veit það ekki.“

12. Hver lék hinn reiða og græna Hulk? „Þetta veit ég, ég skýt á Eric Bana, er það ekki?“

13. Hvað heita Tinky-Winki, La-La, Dippsí og Pó einu nafni? „Þetta eru Stubbarnir maður, Teletubbies.“

14. Hvor er eldri, Ingólfur Guðbrandsson eða Thor Vilhjálmsson? „Ég held að það sé Ingólfur Guðbrandsson.“

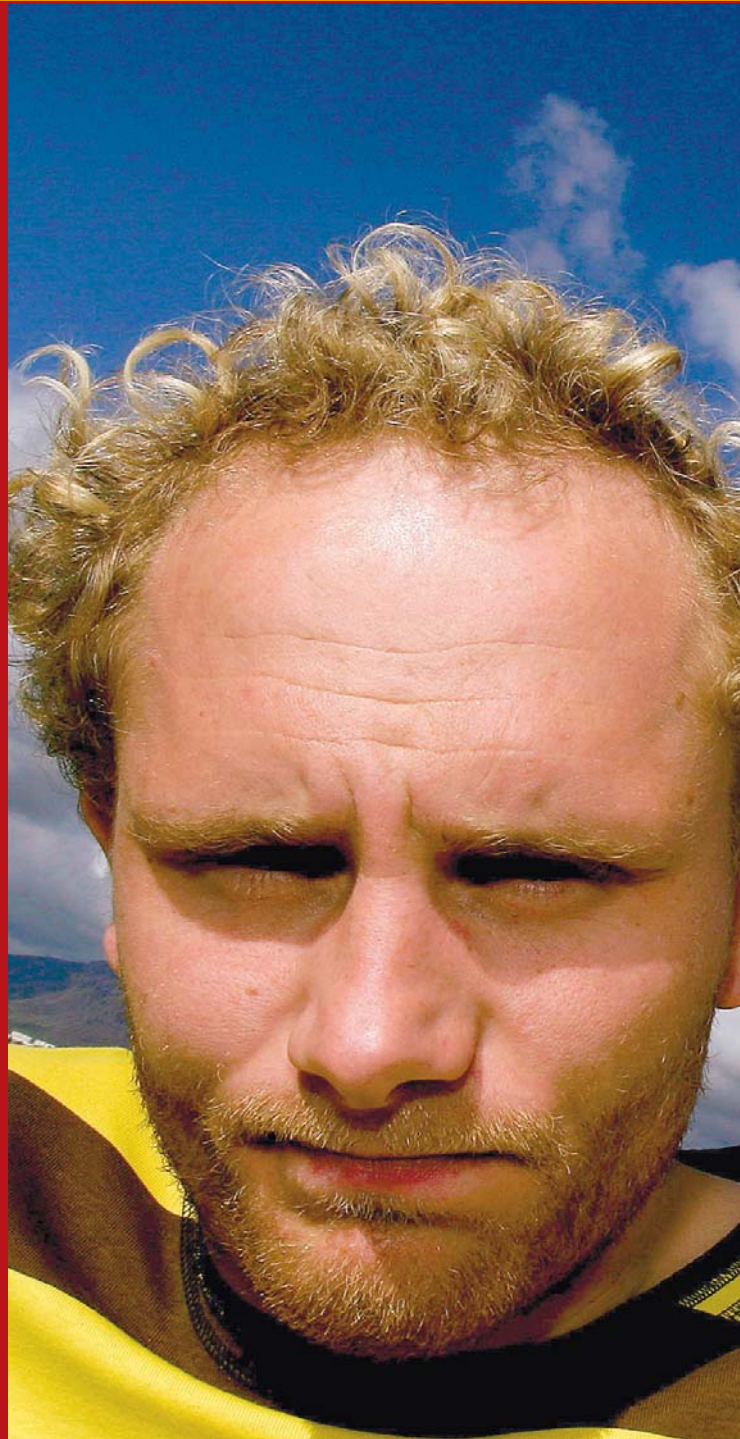


15. Hver er þingflokksformaður Framsóknarflokksins? „Hver gæti það nú verið? Það verður allt vitlaust ef ég veit þetta ekki. Rúnni Júl.“

Sigmar Guðmundsson – 11 rétt

Sverrir Þór Sverrisson – 7 rétt

Spyrillinn í Gettu betur heldur sigurgöngu sinni áfram og sigar Sveppa örugglega. Sveppi skorar því á Gunnar Sigurðsson, nýjan liðsmann Strákanna.



sson vs. Sverrir Þór Sverrisson

Helgi Þór Arason og Ingunn Anna Ragnarsdóttir kynntust í Idol-partíi



Heppinn „Hildur Vala sem átti síðar meir eftir að vinna keppnina ákvað þetta kvöld að koma með nokkrar vinkonur sínar með sér í veisluna.“

Ástfangin Ingunn Anna og Helgi Þór eru mjög ástfangin.

Ástarsagan

Á góðri stundu Helgi og Inga að grilla á einu af fjölmörgum ferðalögum sínum.



Hreinskilin „Í raun var það fyrsta sem hún sagði við mig hversu illa ég hefði staðið mig þetta kvöld og að ég ætti ekki að vera ánægður með mig eftir þetta, en það var einmitt þessi hreinskilni sem heillaði mig svo mjög.“



Ingunn Kynntist
Helga í Idol-partíi.



HREINSKILNIN HEILLAÐI MIG

Ellefti febrúar er mér á margan hátt mjög minnisstæður, bæði sem góður dagur og slæmur. Þennan föstudag lauk leiðangri mínum í gegnum Idol-Stjórnuleit eftir stranga en gefandi ferð og á þeim punkti vissi ég lítið hvað ég myndi gera í nánustu framtíð,“ segir Helgi Þór Arason söngvari í Heitum Lummum.

„Skólinn þennan veturinn var farinn fyrir lítið, ég bjó á hóteli sem Stöð 2 skaffaði á meðan á Idolinu stóð svo nú var ég heimilislaus í Reykjavík og lítið annað að gera en að fara aftur heim til Ísafjarðar að vinna,“ segir Helgi en þó var annar kostur í stöðunni. „Finna mér stað til að búa á hér í Reykjavík og halda áfram að „lifa“ ef svo mætti að orði komast.“

Kynntust í Idol-partíi

„Ég, mér til mikillar hamingju í dag, ákvað að taka síðari kost-

inn og sé sko hvergi eftir því. Þetta sama föstudagskvöld, eða í raun aðfaranótt laugardagsins, fór hópurinn (Idol-liðið) í gleðskap eins og stundum var gert eftir langa og erfiða viku af æfingum og stríti. Fyrir mér var þetta samt ekki mikill gleðskapur enda sá heimur sem ég bjó í á þeim tíma nýhruninn,“ rifjar Helgi upp en þetta kvöld átti eftir að verða afdrifaríkt. „Hildur Vala sem átti síðar meir eftir að vinna keppnina ákvað þetta kvöld að koma með nokkrar vinkonur sínar með sér í veisluna. Þær sátu þarna með skaranum enda flestir í því að hrósa henni áfram, enn einu sinni.“

Til að gera langa sögu stuttu kynntust Helgi og Inga þetta kvöld. „Í raun var það fyrsta sem hún sagði við mig hversu illa ég hefði staðið mig þetta kvöld og að ég ætti ekki að vera ánægður

með mig eftir þetta, en það var einmitt þessi hreinskilni sem heillaði mig svo mjög.“

Ferðast mikið

Inga og Helgi Þór eru saman enn þann dag í dag en nú er að verða liðið ár og segir Helgi tímunn ótrúlega fljótan að líða. „Það hefur ýmislegt á daga okkar drifið síðan við kynntumst. Á tímabili bjuggum við „hálfpartinn“ hjá henni og hálfpartinn hjá mér, í hvort í sínu lagi á einhverjum kafla og svo framvegis.“

Helgi og Inga hafa bæði mjög gaman af því að ferðast og hafa þau gert töluvert af því. „Mér finnst brýnt að minnst á ferð sem við fórum um Vestfirði í sumar. Þá keyrðum við í Þorska-fjörð og gistum þar í sumarbústað sem amma hennar á. Þaðan keyrðum við til Ísafjarðar þar sem við skoðuðum okkur um og gistum í tvær nætur. Því næst

var haldið áfram um Vestfirðina yfir til Flateyrar, Þingeyrar og þar áfram að Dynjanda (fjallfoss) þar sem við gistum í tjaldi eina nótt,“ rifjar Helgi upp sem að sjálfsögðu hafði veiðigræjurnar í skottinu. „Einnig vorum við með einnota grillið og badmintonsettið með og eigum við margar góðar minningar þaðan.“

Á Sálartónleika

Í vetur fór Helgi svo til Kaupmannahafnar á Sálartónleika til þess að taka viðtöl við hljómsveitina og fleira tengt því. „Að sjálfsögðu fór Inga með mér. Í þeirri ferð ber helst að minnst á sex tíma göngutúrinn okkar um Strikið þar sem ég var neyddur í hverja fatabúðina á eftir annarri og meðal annars eyddum við rúnum tveimur tímum í H&M,“ segir Helgi Þór Arason, greinilega mjög ástfanginn af Ingu, vinkonu Hildar Völu.

Texti: Breki Logason & Jón Mýrdal H&N-mynd Úr einkasafni

Lesið í lófa

Ásgerður Júníusdóttir söngkona og leikkona



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



 SPÁMAÐUR.IS

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

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 Ásgerðar Júníusdóttur segir frá eðlis-
eiginleikum hennar, styrkleikum og veik-
leikum og ekki síst erfðafræðilegum þáttum.

1 Fingurgómar (1) tengjast ekki heild-
inni. Kúfarnir skipta hins vegar máli við
lestur lófa Ásgerðar. Kúfarnir segja til
um heilsu og eiginleika hennar (þeir eru iðu-
lega kenndir við mána, plánetur og sól) og í
hennar tilfalli sýna fingurgómarnir mána. Það
er auðlesið á þeim að henni reynist auðvelt
að ná félagslegum samböndum. Hún er vin-
ur í raun, aðdáunarverð ástkona og ávallt til-
búin að miðla af sínum miklu hæfileikum.

2 Ef líflínan (2) er tvöföld, eins og í henn-
ar tilfalli, segir hún til um lífsþrótt og
því lengri og óslitnari sem línan er, því
betur heilsast viðkomandi um ævina. Hér
er greinilegt að hreysti einkennir Ásgerði.
Hún skynjar og upplifir tilfinninguna sem felst
í aðhaldi og reglum til að viðhalda heilsunni
og líkamlegri vellíðan. Til fróðleiks má einnig
geta þess að slitni líflínan segir það til um
breytingar eða veikindi sem einstaklingurinn
stendur af sér ef línan heldur áfram óslitin (á
ekki við Ásgerði).

3 Hjartalínuna (3) í lófa hennar vísar í
áttina að löngutöng. Hjartalínan er
áberandi djúp og skýr. Það segir að
Ásgerður veit og skilur að hún er sjálf al-
gerlega ábyrg fyrir eigin láni og hún kann lag-
ið á öllu. Hún getur ef henni sýnist breytt kofa
í ástarhreiddur og slæmum bylgjum í góðar.

Hún er ein af þeim sem velur vín, tónlist og
mat til að gera kvöldið að eftirminnilegri
stund (rómantísk og yndislegur gestgjafi). Ef
hún stendur fyrir matarboði má búast við
logandi kertum í silfurstjökum, háum munað-
arlegum rósum í vösum og brydduðum
servjettum. Fólkið sem elskar hana og þekkir
kinkar án efa kalli til samþykkis hvað þetta
varðar.

4 Marssvæði (4) tengist svæðinu neðar-
lega í hendi Ásgerðar og á miðju. Á
marssvæðinu sjást nokkrar rákir (sjá
mynd) og það sýnir að hún býr yfir
óbilandi metnaði, er samvinnuþýð og býr yfir
aðlögunarhæfni sem nýtist henni vel. Hér er
einnig hægt að greina þríhyrning á mars-
svæðinu og því er hægt að spá fyrir vel-
gengni einstaklingsins.

Ásgerður er ein af þeim sem finnst gott að
dansa þétt og kyssast í tunglskininu, ganga
hönd í hönd og halda veislur. Svo grætur hún
eflaust yfir gömlum kvitmyndum, eins og við
hinar.

1

Fingur-
gómar



Hjartalína

3



2

Líflína



4



Marssvæði

„Á Torgi hins himneska
friðar skoðaði ég að
sjálfsögðu smurðan Maó
í grafhýsinu sem var
alveg ótrúlega furðulegt.“

Inga Hästler
fór í fimm vikna
bakpokaferðalag
um Asíu



PETTA VAR GARGANDI

Við vorum með fullt af hugmyndum um hvað við vildum gera áður en við fórum út en vildum ekki plana of mikið. Í raun vorum við bara með flugmiða frá Moskvu til Yektarinburg sem er handan Úralfjallanna,“ segir Inga Hästler sem fór í fimm vikna bakpokaferðalag ásamt tveimur vinum sínum, þeim Söru Harðardóttur og Eysteini Traustasyni. Inga og Eysteinn eyddu fyrstu þremur dögnum í Moskvu sem var ótrúleg upplifun fyrir Ingu. Hún fór á slóðir Meistarans og Margarítu sem er hennar uppáhaldsbók og átti

ekki til orð yfir hversu nákvæmar lýsingarnar í bókinni eru.

Gistu hjá trúðum

Pau tóku síðan Síberíulestina frá Yektarinburg til Irkusk og tók það fjóra daga. „Irkusk var eins og ég hefði ímyndað mér New Orleans. Við gistum á hosteli sem rekið var að trúðum. Þetta var í raun fjölleikahús með tveimur gistiheimilum. Ég sá þó ekki trúðana. Þeir hljóta að hafa verið í hvíld,“ segir Inga og hlær.

„Við tókum síðan minibús til Baikalvatns sem er dýpsta stöðuvatn í heimi. Þetta er einn

af helstu sumar- og vetrardvalarstöðum Rússa og þarna voru engir túristar. Við fengum mjög huggulegt hús og útisturtu en við höfðum ekki komist í sturtu í sex daga því í lestinni er náttúrulega engin sturta og í Irkusk var ekkert heitt vatn á þeim tíma sem við vorum þar – það stóð okkur allavega ekki til boða.“

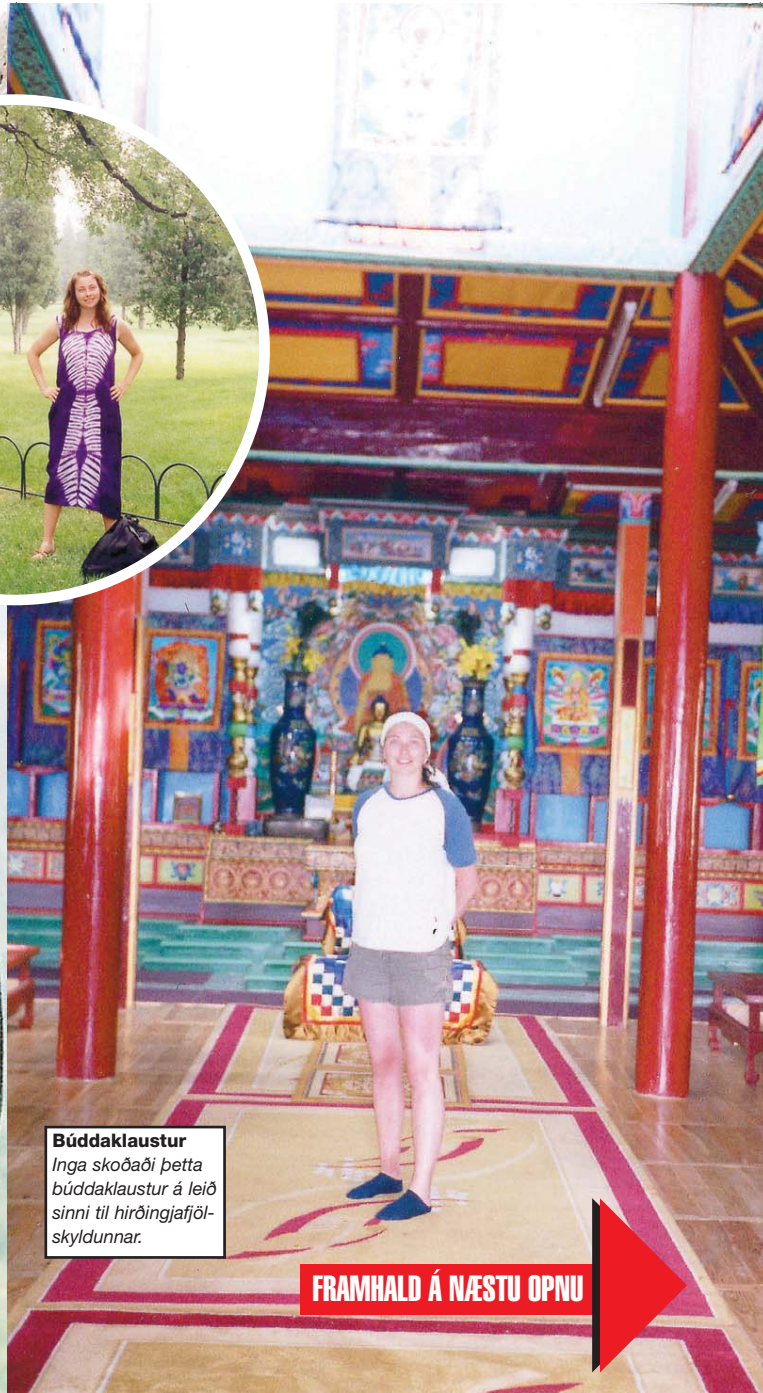
Síðan fóru þau í Mongolíu-hraðlestina. „Lestarferðin átti að taka um 32 tíma sem urðu 48 sökum þess að það er happadrætti hversu lengi þú þarft að bíða við landamærin. Í okkar tilviki var lestin full af mongólskum

kaupmönnum sem tafði fyrir og við biðum í sjö klukkutíma til að komast yfir landamærin. Kaupmennirnir voru að versla inn sem við persónulega settum í samhengi við Nadam-hátíðina. Það var mikið um kartöflusekki og lauk. Mongólar rækta ekki landið sitt og verða þess vegna að kaup landbúnaðarvörur í Rússlandi,“ segir Inga og bætir við:

„Lestarferðin var erfið fyrir okkur því hún var miklu lengri en við gerðum ráð fyrir og vorum við með lítinn mat, vatn og pening. Kælingin var ekki í gangi á



Pása Inga og Erin, kanadísk stelpa sem Inga kynntist, tóku sér pásu á Kínamúrnum.



Búddaklaustur
Inga skoðaði þetta búddaklaustur á leið sinni til hirðingjafjölskyldunnar.

FRAMHALD Á NÆSTU OPNU

SNILLD

meðan við biðum og við fengum ekki að fara á klósettið. Ein konan sem var með okkur í klefa var með nokkur völd í þessum vagni. Eftir að við komu yfir landamærin var slegið upp smá veislu sem konan hélt.“

Gisti hjá hirðingjum

Inga, Sara og Eysteinn komu til höfuðborgar Mongólíu, Ulaanbaatar, þar sem einmitt var stór og mikil hátíð í gangi sem ber nafnið Nadam-hátíðin. „Nadam þýðir bara hátíð þannig að hún heitir Hátíð-hátíð“, segir Inga og hlær. „Við höfðum vitað af þess-

ari hátíð og fengum rosalega miklar upplýsingar og yfirlit yfir Mongólíu. Við sáum svo rosa-lega mikið. Hátíðin sjálf gaf okkur mjög mikið. Þegar henni var lokið fórum við að velta því fyrir okkur hvað við ætluðum að gera og höfðum öll okkar eigin hugmyndir. Saman ákváðum við hvað við myndum gera næst sem varð allt sitt á hvað,“ segir Inga.

„Pá fór ég í tveggja daga ferð út á land og gisti í gertjaldi hjá hirðingjafjölskyldu, maurum og engisprettum,“ segir Inga sem var svolítið ósátt í höfuðborginni

en tók Mongólíu í sátt er hún dvaldi hjá hirðingjunum. „Ég mæli með að fólk skoði náttúruna og sveitina í Mongólíu og stoppi sem styst í Ulaanbaatar.“

Eins og kom fram áður rækta Mongólar ekki landið sitt heldur borða þeir mikið lambakjöt og núðlur. „Ég fékk sama matinn í þremur útgáfum yfir daginn. Soðið lamb, í mauki eða í núðlum. Það var rollulykt af öllu og lykt af þurrkuðu lambi í loftinu sem var sérstakt.“

Eftir vikudvöl flaug Inga til Kína þar sem hún eyddi fjórum dögum í Peking. „Það var alveg

ótrúleg upplifun. Hostelið mitt var í Hutong-hverfi sem fékk mann til að finnst maður vera í litlu þorpi. Ekki í stórborginni Peking. Þar fór ég meðal annars til Forboðnu borgarinnar. Á Torgi hins himneska friðar skoðaði ég að sjálfsgöðu smurðan Maó í grafhýsinu sem var alveg ótrúlega furðulegt. Einnig labbaði ég 18 kílómetra eftir Kínamúrnum. Fór með hópi af fólki í mjög óhefðunda ferð, eða svona „off tourist track“,“ segir Inga og var þetta eitt af því ótrúlegasta sem hún upplifði í ferðinni.

ÞETTA VAR GARGANDI SNILLD

Við Kínamúrinn
Inga á tengibrú við
Kínamúrinn.



Í Urumqi Það var mikil mat-
arstemning í Urumqi. Maður
benti á matinn og hann var
settur á grillið.



Síberíuhraðlestin Inga á
barnum í Síberíuhraðlestinni
að fá sér einn bjór.

Nadam-hátíðin *Mikið um að vera í Mongólíu á Nadam-hátíðinni.*



Stíflað klósett og brotinn vaskur

Inga flaug síðan til Urumqi þar sem hún ætlaði að hitta Eysteinn og Söru á nýjan leik. „Þetta var skringilegt Kína. Þarna voru ekki bara Kínverjar, heldur einnig Kazak-múslimar. Þessar tvær þjóðir deila með sér borginni. Maturinn, stemningin og menningin var svo allt öðruvísi en maður myndi halda að væri í Kína. Þarna töluðu afskapalega fáir ensku. Við lentum í smá tungumálaerfiðleikum sem reddaðist þó.“ útskýrir Inga.

Hún segir þó að eitt það furðulegasta hafa verið kántrítónlistin. „Við vorum að labba eitt kvöldið og heyrðum bandaríska kántrítónlist. Við eltum hljóðin og mættum þá 30 manns á öllum aldri að dansa línudans. Þetta var svo furðulegt, að í Norðvestur-Kína væri fólk að dansa línudans og það í góðum gir.“

Ferðinni var síðan heitið til Aserbadjan og dvöldu þau í Baku, höfuðborg landsins. „Borgin var ótrúlega mögnuð.

Það sem dró okkur að henni var Kaspíahafið. En við gistum á ógeðslegasta hóteli sem ég hef nokkurn tímann kynnst. Við erum nokkuð viss um að hafa deilt herberginu með allnokkrum flóm. Maður var útúrbitinn eftir þær. Klósettið stíflaðist á fyrsta degi og var enginn að kippa sér upp við það. Greyið Eysteinn var að þvo stuttbuxurnar sínar í vaskinum sem varð til þess að hann brotnaði í tvennt og mátti hann vera heppinn að missa ekki tvær tær í leiðinni en enginn kippti sér upp við það heldur, eigendur hótelsins ypptu bara öxlum.“

Ferðalangarnir ætluðu að enda ferð sína í Íran sem gekk ekki upp þannig að í stað þess ákváðu þeir að koma sér í burt frá flóabælinu og skella sér út fyrir Baku og synda í Kaspíahafinu.

Gargandi snilld

„Þegar við vorum komin á sumarleyfisstað íbúa Aserbadjan komum við að lokuðum dyrum og fengum ekki gistingu en vorum svo heppin að þar var fjölskylda



Gestrisin fjölskylda

Fjölskyldan sem bauð Söru, Ingu og Eysteini að gista hjá sér við Kaspíahafið.

sem bókstaflega tók okkur upp á arma sína og nánast ættleiddi okkur og nutum við gestrisni þeirra og félagsskapar í tvo daga.

Þetta var alveg ótrúlegt,“ segir Inga sem myndi ekki hika við að halda í aðra ferð. „Við vorum alltaf

jafn hissa á hverjum stað og héldum að ekkert gæti trompað þann stað. Svona ferð opnar augu manns, gerir mann víðsýnni og minningarnar úr svona ferð eru ómetanlegar. Hreint út sagt var þessi ferð gargandi snilld.

Konur
á framandi slóðum

Auður Birna Stefánsdóttir hjálpaði börnum á Indlandi

ALVÖRU
FÓLK

Gestrisni „Þau bjóða manni kannski í heim-sókn og og gefa manni eina kók í flösku sem samsvarar kannski dagslaunum þeirra.“



Fátækt Auður segir fátæktina á Indlandi vera mjög mikla.

ÆDISLEGT AÐ SJÁ FÍLA Á HRAÐBRAUTinni



**Auður Birna Stef-
ánsdóttir** Fór til Ind-
lands á vegjum Hjál-
parstarfs kirkjunnar.

Hjálpsöm!



Viðbrigði „Það var skrytið
að labba úti á götu og hitta
engan sem maður þekkti,
maður rekur olnbogana í
alla og sér kýr og svín á
hverju götuhorni.“

Við vorum aðallega að taka viðtöl við krakkana og finna styrktarforeldra fyrir þau hérna heima á Íslandi,“ segir Auður Birna Stefánsdóttir sem dvaldi í Andrapades á suðurströnd Indlands í tvo mánuði. Auður var í fjögurra manna hópi á vegum Hjálparstarfs kirkjunnar. „Þetta var nú bara svona spontan hugmynd. Mig hefur alltaf langað að fara út og kynnst nýrri menningu,“ segir Auður sem lærði mannfæði og er nú í meistaranámi í alþjóðasamskiptum. „Það hefur alltaf verið draumur að komast út og kynnst nýju menningarsamfélagi og láta kannski eitthvað gott af sér leiða í leiðinni.“

Gestrisið fólk

Auður og ferðafélagarnir bjuggu hjá manni sem rekur sex skóla og heilsugæslu í fylkinu. „Þetta voru rosaleg viðbrigði. Mikill mannföldi og maður hálf-týndist þarna. Það var skrytið að labba úti á götu og hitta engan sem maður þekkti, maður rekur olnbogana í alla og sér kýr og svín á hverju götuhorni. Svo var líka æðislegt að sjá fila á hraðbrautinni,“ segir Auður og hlær.

„Ég held að þetta sé eitthvað sem maður mun aldrei gleyma. Eftir svona áttar maður sig líka á því hvað maður er að kvarta yfir fátægum hlutum hérna heima. Aðstæður fólksins eru nátturu-

lega hrikalegar,“ segir Auður en krakkarnir sem hún vann með bjuggu í skólanum sökum bágra heimilisaðstæðna.

„Þessir krakkar koma úr þorpum þar sem búið er í strákofum og foreldrarir eiga kannski einn hrisgrjónapoka og chilli að borða. Það kom samt á óvart hversu gestrisið fólkíð er þó það hafi enga peninga. Þau bjóða manni kannski í heimsókn og gefa manni eina kók í flösku sem samsvarar kannski dagslaunum þeirra.“

Fékk eyrnalokka

Auður segir ferðina hafa breytt lífi sínu heilmikið. „Ég myndi hika laust vilja fara aftur út og sérstaklega til að hitta fólkíð sem ég kynntist og er að vinna gott starf. Þarna úti vorum við líka að dreifa mat og maður kom út allur klór-aður eftir þau viðskipti,“ segir Auður sem ekki gat farið í sturtu á hverjum degi eins og tíðkast hér á landi. „Vatnsskorturinn er mikill og maður þarf að fara í sturtu með fötu. Það er kannski 40 stiga hiti og maður svitnar mikið, en það venst.“

Auður segist hafa endurupp-götvað margt og lætur nú til dæmis aldrei renna úr krananum að öpörum hér heima. Hún lenti í mörgu skemmtilegu í ferðinni og er ein saga henni sérstaklega minnisstæð. „Við vorum í fátækrahverfi í borginni að dreifa



Erfitt „Þarna úti vorum
við líka að dreifa mat og
maður kom út allur klór-
aður eftir þau viðskipti.“

brauði til krakkanna þegar níu ára stelpa byrjar að benda á eyrun á mér. Svo tilkynnir hún mér að ég sé ekki með neina eyrnalokka og segist ætla að hlaupa heim til þess að ná í eyrnalokka sem hún eigi. Það var nokkuð undarlegt þegar þessi stelpa sem ég var að hjálpa gaf mér einu eyrnalokkana sína, maður skammaðist sín smávægis.“

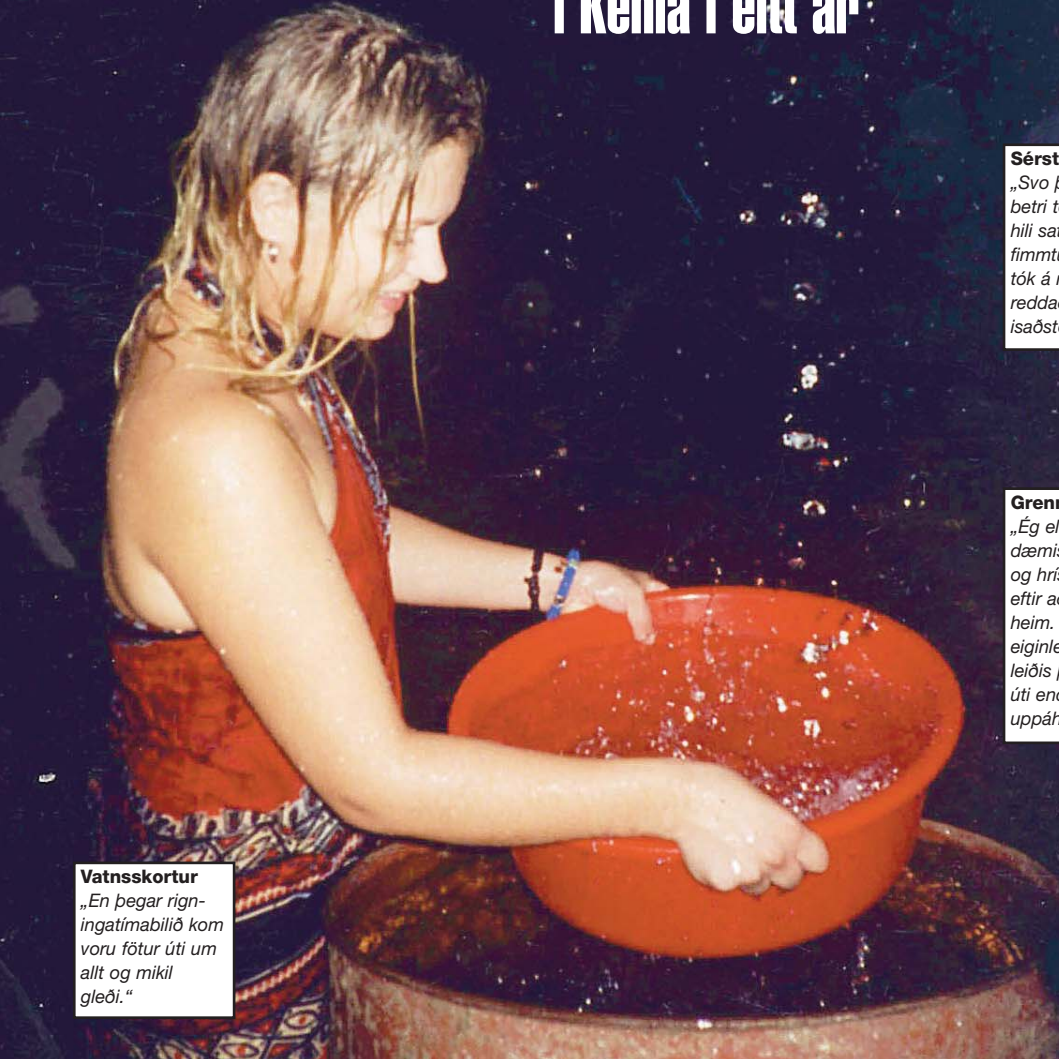
Óréttlátt stéttakerfi

Auður fékk einnig að heim-sækja spítala þar sem fólk hefur ekki efni á lyfjum. „Það var einn sem hafði ekki efni á að fá sér deyfingu og því var táin skorin af honum án deyfingar. Rigningarnar eru líka hrikalegar og fólk er að deyja í mestu flóðunum,“ segir Auður og bætir við að mikilvægast sé að hjálpa fólkinu þannig að það geti hjálpað sér sjálf.

Stéttakerfið á Indlandi er Auði greinilega mjög hugleiðið og vildi hún breyta því sem fyrst. „Þú fæðist bara inn í eina stétt og það er mjög erfitt að vinna sig upp. Ef þú fæðist stéttlaus, þá er bara lítið á þau börn sem dýr, en samt ekki kú því hún er svo heilög. Það er erfitt fyrir þetta fólk að vinna sig upp og fá sér vinnu. Þetta er alltaf það fyrsta sem ræður úrslitum í atvinnuviðtölum til dæmis.“

Auður er líka með skilaboð til Íslendinga sem geta orðið heimsforeldrar. „Þú borgar 2.050 krónur á mánuði fyrir eitt barn. Þá búa þau börn á heimavist og fá menntun og bækur. Umhyggju frá konunum sem vinna á heimavistinni og svo mat og heilsugæslu í heilan mánuð. Þetta er eins og að fara í bíó fyrir tvo og ekki mikið að sjá af fyrir þennan venjulega Íslending.“

Hrafnhildur Björk Sigurbjörnsdóttir bjó í Kenía í eitt ár



Vatnsskortur

„En þegar rigningartímabilið kom voru fötur úti um allt og mikil gleði.“

Sérstakt fólk

„Svo þegar ég náði betri tókum á swahili sat ég alltaf á fimmtudögum og tók á móti fólki og reddaði þeim læknaaðstoð og fleiru.“



Grennandi matur

„Ég eldaði mér til dæmis oft baunir og hrísgrjón fyrst eftir að ég kom heim. Ég borðaði eiginlega bara svo-leiðis þegar ég var úti enda í miklu upphaldi hjá mér.“



BJÓ Í SWAHILI-HÚSI OG HJÁLPA

Mig langaði bara alltaf að fara til Afríku. Ég treysti mér ekki til að fara ein þannig að ég fór í gegnum samtök og vann sem sjálfbóaliði í eitt ár,“ segir Hrafnhildur Björk Sigurbjörnsdóttir sem bjó í Kenía í eitt ár. „Ég var mest að vinna með eyðnismituðum fjölskyldum, mæðrum og börnum þeirra,“ segir Hrafnhildur og viðurkennir að sú reynsla hafi verið mjög erfið en um leið ógrandi. Hrafnhildur var aðallega að blanda mjólkurduft og næringarefni sem hún gaf fólkinu að borða. „Svo þegar ég náði betri tókum á swahili sat ég alltaf á

fimmtudögum og tók á móti fólki og reddaði því læknaaðstoð og fleiru. Ég hef samt ekkert notað þetta eftir að ég kom heim og þetta er fljótt að gleymast,“ segir Hrafnhildur sem talaði aðallega ensku en fátæka fólkið kann minna í því tungumáli.

Þekkti fólk sem lést

Hrafnhildur segir ferðina hafa breytt lífi sínu mikið. „Það opnast einhverjar nýjar viddir þegar maður er í svona aðstæðum. Ég ætlaði að fara út til þess að hjálpa fólki en þetta hjálpaði mér langmest. Þegar ég

kom þarna út gerði ég mér grein fyrir því að ég hafði enga menntun eða neitt í þetta. En vonandi gerði ég eitthvað smá gagn.“ Hrafnhildur segir vissulega hafa verið erfitt að vinna með veiku fólki en það hafi nú ekki allir verið veikir. „Nei, fólk er náttúrulega misveikt en það var fólk sem ég kynntist sem lést á þessum tíma sem ég var úti. Fólkið á ekki fyrir mat eða lyfjum og þess vegna veikist það.“

Erfitt að bera 20 lítra af vatni

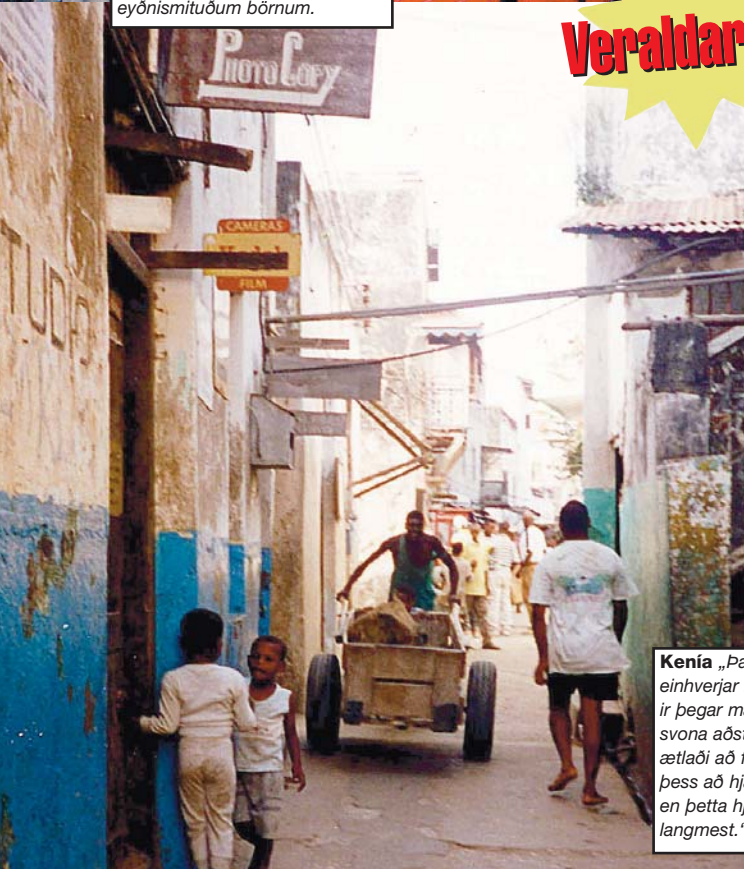
Hrafnhildur fór út á vegum samtaka sem



Bjó hjá fjölskyldum Hrafnhildur bjó í Swahili-húsi og hjálaði eyðnismituum börnum.

Veraldarvön!

Veraldarvön Hrafnhildur Björk Sigurbjörnsdóttir bjó í Kenía í eitt ár.



Kenía „Það opnast einhverjar nýjar viddir þegar maður er í svona aðstæðum. Ég ætlaði að fara út til þess að hjálpa fólki en þetta hjálpaði mér langmest.“



ÞUÐI EYÐNISMITUÐUM BÖRNUM

heita International Cultural Youth Exchange. „Þetta er fyrir ungt fólk sem vill fara til annarra landa. Fyrstu tvo mánuðina bjó ég við Viktoríuvatn hjá fjölskyldu og var að kenna ensku í skóla þar. Síðan ákvað ég að fara í ferðalag og bjó í svona swahili-húsi,“ segir Hrafnhildur sem bjó við þröngan húsakost. „Swahili-hús er stórt hús úr steypu með fullt af litlum herbergjum. Það eru kannski tíu herbergi og ein fjölskylda í hverju herbergi. Svo er kamar og baðaðstaða. Mér leið í raun og veru ótrúlega vel og væri til í að fara þangað aftur.“

Hrafnhildur segir öðruvísi að búa í svona húsi. „Það er mjög erfitt að þurfa að sækja vatnið sjálfur. Stundum var erfitt að bera 20 lítra ofan á hausnum á sér. En þegar rigningatímabilið kom voru fötur úti um allt og mikil gleði.“

Grenntist

Hrafnhildur bjó einnig á Ítalíu og er að fara til Spánar í næsta mánuði. En breytti Keníadvölin lífi Hrafnhildar? „Já, pottþétt. Ég eldaði mér til dæmis oft baunir og hrísgrjón fyrst eftir að ég kom heim. Ég borðaði

eiginlega bara svoleiðis þegar ég var úti enda í miklu uppáhaldi hjá mér.“

Þetta er nú ekki fitandi matur?

„Nei, enda grenntist ég aðeins,“ segir Hrafnhildur og hlær.

Í rauninni var Keníaferðin sjálfstætt framhald af gömlum draumi sem blundað hefur í Hrafnhildi lengi. „Ég hef alltaf verið svona. Þegar ég fermdist vildu allir fá græjur í feringargjöf en ég vildi ferð í enskuskóla í Skotlandi. Þá fór ég í fyrsta skipti ein,“ segir Hrafnhildur sem hefur ferðast um allan heim.

Kvikmyndagerðarmaðurinn Kári Schram stofnaði Skrímsla-rannsóknarfélag Íslands

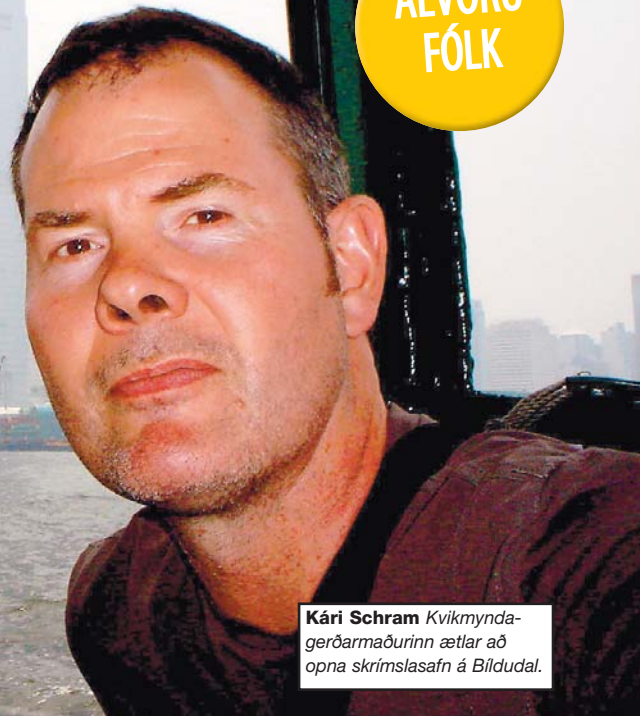
ALVÖRU FÓLK



Godzilla Áhugi manna á skrímslum kviknaði mikið eftir að kvikmyndin Godzilla var frumsýnd.



Frægast Lockness-skrímslið er eitt frægasta skrímsli sögunnar.



Kári Schram Kvikmynda-gerðarmaðurinn ætlar að opna skrímslasafn á Bíldudal.

STOFNAR SKRÍMSLASAFN

Á BÍLDUDAL

„Það hafa komið upp árásir á báta og það hafa bæði sést stór og lítil skrímsli þarna í gegnum aldirnar.“

Ég gerði heimildarmynd sem heitir Leynardómar vatna og sjávarskrímsla,“ segir Kári Schram kvikmyndagerðarmaður en hann og Þorvaldur Friðriksson, einn helsti skrímslasérfræðingur Íslands, eru stofnendur Skrímsla-rannsóknarfélags Íslands.

„Þetta er hópur manna sem hefur áhuga á skrímslum og sögum tengdum þeim,“ segir Kári. „Þegar við unnum að þessari heimildarmynd kom í ljós að fullt af fólki hefur séð skrímsli. Það hefur farið ferkar hljótt því yfirleitt hefur verið hlegið að fólki sem segist hafa séð skrímsli,“ segir Kári en tekur það fram að hann

hafi ekki orðið svo heppinn að sjá skrímsli með berum augum.

„Það er alls ekki hægt að útloka að það séu til skrímsli en til dæmis hafa líffræðingar og aðrir viljað ýta þessu út af borðinu og kallaði þetta þjóðsögur og bull,“ segir Kári greinilega heitt í hamsi.

Arnarfjörður athvarf skrímsla við Ísland

„Það kom í ljós að Arnarfjörðurinn fyrir vestan er lykilstaður skrímsla við Ísland. Þar hafa sést margar tegundir af skrímslum og þaðan koma margar skrímslasögur,“ segir Kári leyndardómsfullur.

„Þetta er stór og mikill fjörður

þannig að það getur ýmislegt leynst þarna. Það hafa komið upp árásir á báta og það hafa bæði sést stór og lítil skrímsli þarna í gegnum aldirnar,“ segir Kári ákveðinn.

Stofna skrímslasafn

„Núna stendur mikið til hjá Skrímslarannsóknarfélaginu og við, í samstarfi við Arnfirðingafélagið, ætlum að stofna skrímslasafn á Bíldudal. Hugmyndin er náttúrulega hugsuð fyrir ferðamenn og það kemur jafnvel til greina að fara í sérstakar skrímslaskoðunarferðir. Í þessum ferðum færur við á staði þar sem skrímsli hafa sést

og farið er yfir sögur þeirra, tegundir og stærðir kynntar fyrir fólki,“ segir Kári og bendir á að fólk fari í sérstakar hvalaskoðunarferðir og þetta sé því góð viðbót. „Þetta er allt á byrjunarstigi en við erum búnir að fá vilyrði fyrir húsnæði á Bíldudal. En auðvitað veltur þetta líka á sveitarstjórnarmönnum og íbúum Bíldudals,“ segir Kári vongóður um góð viðbrögð við þessari skemmtilegu viðbót.

Til gamans má benda á skemmtilegt dægurlagasafn Jóns Kr., Melódiur minninganna, sem er á Bíldudal. Það er safn sem allir verða að heimsækja sem leið eiga um Bíldudal.

Dinn tími er kominn!

EFLÍR almannatengsl / HNOTSKÓGUR gráfrísk hönnuð

Tilboð í janúar

**30% afsláttur
af öllum kortum í
opna kerfinu**

Dansrækt JSB er staður fyrir konur á öllum aldri. Notalegt andrúmsloft og fjölbreyttir tímar í boði í opna kerfinu.

Opnir tímar

Kl	Mán	Þri	Mi	Fim	Fös	Lau	Sun
06:30	X	X	X	X	X		
07:30	X	X	X	X	X		
08:30	X	X	X	X	X		
09:30						X	
09:45						X	
10:30						X	X
11:30							X
12:15	X	X	X	X	X		
13:30	X	X	X	X	X		
15:30	X	X		X			
16:30	X	X	X	X	X		
17:30	X	X	X	X	X		
18:25		X		X			

Pallar, púl, sveifla, lóð, JSB tímar, teygjutímar, einkaþjálfun, Yoga

RopeYoga

Lokuð 8 vikna námskeið

Heildrænt hug- og heilsuræktarkerfi.

Vertu velkomin í okkar hóp!

DANSRÆKT JSB

leggur línurnar

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík

Sími 581 3730 • Bréfsími 581 3732



Hafðu samband! Skráning hafin

www.jsb.is

sími 581 3730

Sigurjón Brink syngur í Eurovision á laugardaginn

ALVÖRU FÓLK

„Ég held ég sé með ágætis hlutverk. Það er náttúrulega mikið um söng en ég fæ líka eitthvað að spreyta mig á leiknum.“

Söngvari Sigurjón Brink er hörkusöngvari og tekur þátt í Eurovision á laugardaginn.



Nóg að gera „Þannig að á daginn er ég heima-vinnandi húsaðir og svo skemmtikraftur á kvöldin. Það má segja að maður skipti alveg um ham.“

SPÁÐI Í AÐ BÓLSTRA SIG MEÐ HVÍTU LEÐRI

Þetta er svona tempólag og það er bara mjög góður fílingur í því,“ segir Sigurjón Brink um lagið Hjartaþrá sem hann syngur í undankeppni Eurovision á laugardaginn. Höfundur lagsins er Bryndís Sunna sem var áður í hljómsveitinni Átta villt. „Hún hefur eitthvað verið að semja og er að koma upp sem lagahöfundur,“ segir Sigurjón sem

hefur verið nokkuð áberandi í söngleikjum og tónlist undanfarið.

„Maður er náttúrulega orðinn húsgagn þarna á Hverfisbarnum. Ég hef mikið verið að spá í að láta bólstra mig með svona hvítu leðri svo ég passi vel inn í hornið þarna,“ segir Sigurjón sem hefur verið að spila með Gunna Óla úr Skítamóral á fimmtudögum. Einnig er hann byrjaður að æfa

sýninguna Le Sing á Broadway sem er nú sett upp fjórða árið í röð. „Svo er það Footloose í sumar. Æfingar fyrir það byrja nú í apríl og þetta verður sumar-söngleikurinn,“ segir Sigurjón en leikkonan Unnur Ösp Stefánsdóttir leikstýrir sýningunni. „Ég held ég sé með ágætis hlutverk. Það er náttúrulega mikið um söng en ég fæ líka eitthvað að

spreyta mig á leiknum.“

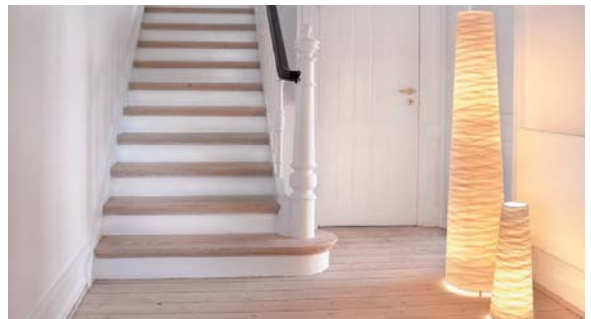
Á morgnana vaknar Sigurjón með syni sínum á meðan eigin-konan, Þórunn Erna Clausen, æfir nýtt leikrit í Þjóðleikhúsinu. „Þannig að á daginn er ég heima-vinnandi húsaðir og svo skemmtikraftur á kvöldin. Það má segja að maður skipti alveg um ham,“ segir Sigurjón að lokum og hlær.



*Erum með mikið úrval af nýjum ljósum,
lömpum og kyndlum*



Ljósinn í bænum
SUBURVERI



Opið: Virka daga kl.10.00 til 18.00, Laugardaga kl.11.00 til 16.00

Stigahlíó 45 105 Reykjavík Sími 553 7637

Kalli Lú kominn á klakann eftir kvikmyndanám í Kanada



Skammt sín
Kalli skammt sín fyrir að hafa séð svo fáar íslenskar kvikmyndir.



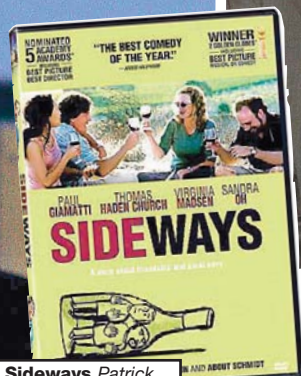
ALVÖRU FÓLK

” Það var stelpa með mér í bekk sem heitir Hannah Hall og lék meðal annars litlu stelpuna í Forrest Gump.”

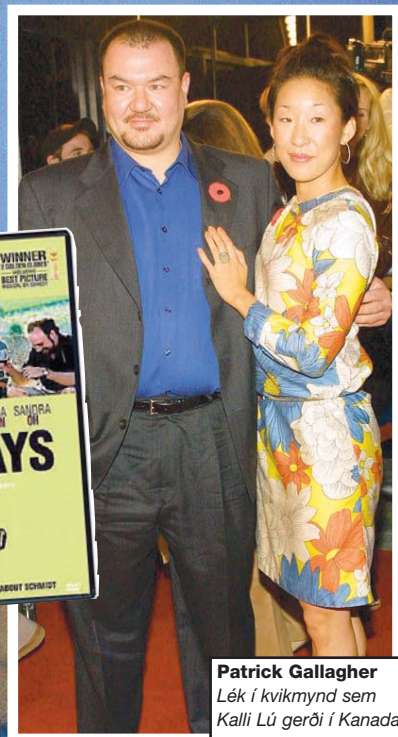
KYNNTIST BARÞJÓN



Kalli Lú Vinnur nú hjá auglýsingastofunni Spark.



Sideways Patrick lék barþjón í þessari mögnuðu mynd.



Patrick Gallagher Lék í kvikmynd sem Kalli Lú gerði í Kanada.



Kominn heim!

Leikstjóri „Helmíngurinn af svona námi er það sem þú lærir en hinn helmíngurinn er fólkið sem þú kynnist.“

MINUM ÚR SIDEWAYS

Ég var að koma heim úr kvikmyndanámi frá Vancouver í Kanada,” segir Karl Lúðvíksson, betur þekktur sem Kalli Lú. Hann ætlaði að fara út til þess að læra framleiðslu á kvikmyndum en kom heim sem kvikmyndaleikstjóri.

„Helmíngurinn af svona námi er það sem þú lærir en hinn helmíngurinn er fólkið sem þú kynnist, sambönd og annað,” segir Kalli og fær sér kaffisopa inni á vinalagri kaffistofu auglýsingastofunnar Spark þar sem hann er nýbyrjaður að vinna.

Áður en Kalli fór í námið gerði hann veiðipætti sem sýndir voru á Stöð 2. „Það var samvinnuverkefni hjá fyrirtæki sem ég og kærastan mín eigum og heitir Déjavu og Peir tveir kvikmyndagerð. Næsta sería verður tekin upp í sumar og hún verður algjörlega okkar,” segir Kalli sem sjálfur er mikill veiðimaður.

Kyntist stelpunni í Forrest Gump

Kalli vann fullt af verkefnum meðan hann var í náminu en hann var úti í eitt ár. „Ég skrifaði og leikstýrði einni mynd sem var algjörlega mitt hugafóstur. Hún heitir Smith 3726 og gekk mjög vel. Skólinn er núna að senda hana á kvikmyndahátíðir víða en svona myndir hafa yfirleitt árs líftíma,” segir Kalli sem var mjög

heppinn með leikaraval í myndina. „Það var stelpa með mér í bekk sem heitir Hannah R. Hall og lék meðal annars litlu stelpuna í Forrest Gump. Hún fór svo á handritsfyrirlestur og fann leikara sem heitir Patrick Gallagher og við buðum honum hlutverkið sem hann smellpassaði inn í,” segir Kalli en Patrick þessi er nokkuð þekkt nafn í kvikmyndaheiminum. „Hann hafði aldrei leikið í svona stúdenta-mynd áður og þessi leikari er mjög stígandi.“

Lék á móti Russell Crowe

Kalli ber Gallagher söguna vel enda hefur hann leikið í fjöldanum öllum af vinsælum myndum. „Hann lék til dæmis í Master and Commander sem Peter Weir gerði á móti Russell Crowe. Svo lék hann líka í barþjóninn í Sideways,” segir Kalli en Patrick þessi leikur nú í nýrri mynd Bens Stillers. „Við höfum haldið mjög góðum kontakt og það er rosaleg heppni að fá góðan leikara í svona mynd, þetta var mikil heppni.“

Spenntur fyrir Róbert Douglas

En hvað með íslenskar kvikmyndir, er Kalli ekkert inni í þeim? „Ég skammast mín eiginlega fyrir að hafa ekki horft mikið á íslenskar bíómyndir. En ég er búinn að plana vídeókvöld



Önnur sería Kalli er að fara af stað með aðra seríu af veiðipáttunum sínum.

í næstu viku þar sem ég ætla að taka allar Róbert Douglas-myndirnar því ég hef ekki séð neina,” segir Kalli sem er um þessar mundir að vinna stórt verkefni fyrir Spark sem hann má lítið tala um.

En ætlar Kalli að halda áfram að plötusnúðast eins og hann er hvað þekktastur fyrir?

„Ég veit það ekki. Ég held maður hætti nú aldrei. Það eru nokkrir búnir að hringja í mig eftir að ég kom heim og biðja mig að grípa í, en ég hef bara ekki haft neinn tíma,” segir Kalli sem er þessa dagana að koma sér fyrir á landinu. „Ég seldi íbúðina mína þegar ég fór út til þess að fjármagna námið og sé ekki eftir því,” segir kvikmyndaleikstjórinn Karl Lúðvíksson að lokum.

ÞAÐ LÆRA BÖRNIN SEM FYRIR ÞEIM ER HAFT

Börn og tjáning!

Fólk sem hefur komið til mín á námskeið í framsækni og öruggri tjáningu í gegnum tíðina kvartar undantekningarlaust yfir því að hafa ekki fengið næga þjálfun í skóla í því að koma fram og tjá sig fyrir framan hóp af fólki. Vonandi er þetta eitthvað að lagast í skólakerfinu. Ég veit til dæmis um leikskóla sem lætur börnin standa upp á mánudögum og segja frá við-

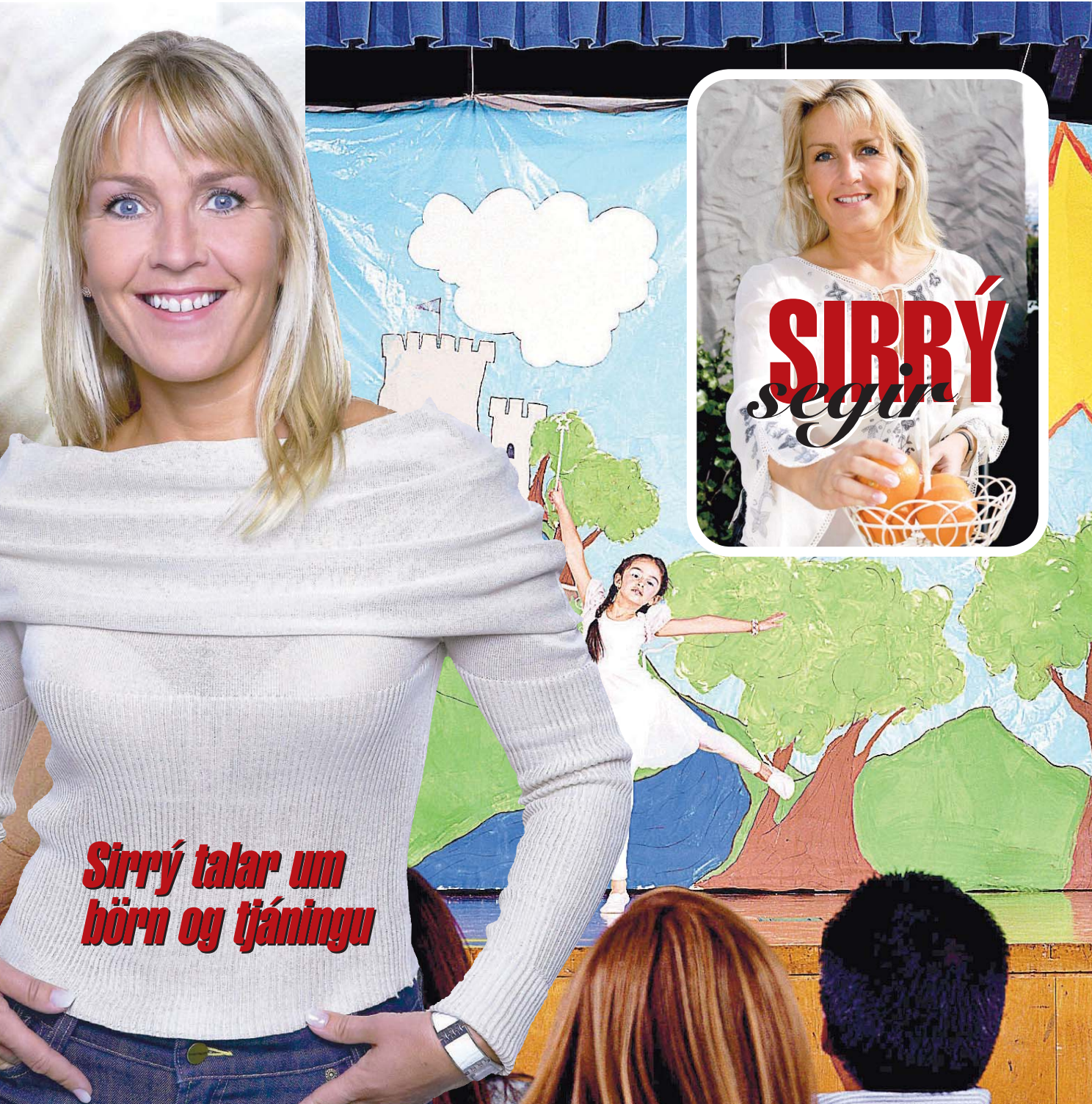
burðum helgarinnar fyrir framan allan krakkaskarann á deildinni. Þetta þjálfar þau í að koma fram og hlusta á aðra. En það er ósanngjarnt að ætlast til þess að skólarnir sjái alfarið um að þjálfa börnin okkar í öruggri tjáningu. Við getum gert svo ótal margt til að efla sjálftraust þeirra.

Foreldrar eru fyrirmyndir

Fyrst og fremst byggist þetta

á virkni og æfingu hjá börnum eins og hjá okkur fullorðna fólkinu. Við verðum ekkert öflugri í lífinu ef við sitjum stöðugt fyrir framan sjónvarpið og látum mata okkur á afþreyingu. Börn þurfa lifandi fyrirmyndir í sínu nánasta umhverfi og tækifæri til að æfa sig. Það er lykilatriði í árangursríku uppeldi að lesa fyrir börnin og að hlusta á þau lesa. Segja þeim sögur frá fyrstu tíð

og hlusta svo á þeirra sögur. Ég man ekki eftir sjónvarpsþáttum eða bíómyndum sem ég sá í bernsku en ég man eftir „Kósý“ kvöldunum þar sem maður fékk mjólk og rúsínur eða popp í skál og hlustaði á hverja söguna á fætur annari. Ég hlustaði á bernskuminningar mömmu, prakkarasögur afa og ævintýri ömmu. Þetta lifir með manni af því að stundirnar voru svo



SIRRÝ *segir*

Sirry talar um hörn og tjáningu

góðar og sögurnar lifnuðu í huga mér. Svona samverustundir stuðla að öryggi barnsins og virkja hæfileika þess til að hlusta og tjá sig.

Eða hafið þið ekki heyrt um fjölskylduna sem fór til ráðgjafa vegna þess að samskiptin voru alveg komin í hnútt? Unglingurinn kvartaði yfir því að foreldrarinn væru leiðinlegir og nenntu aldrei að gera neitt. „Hva,

maður getur nú ekki verið skemmtilegur á meðan maður horfir á sjónvarpið,“ svaraði pabbinn.

Hvernig tölum við

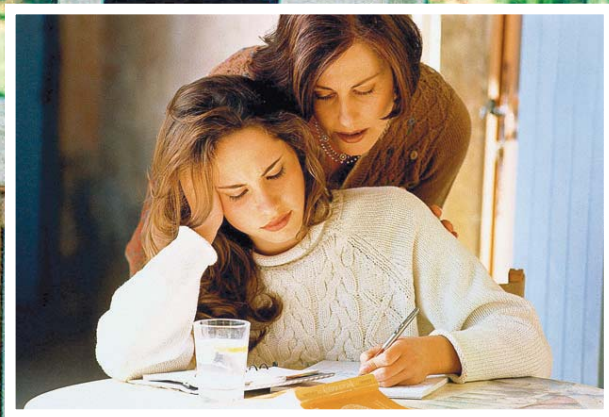
Og hvernig tölum við saman? Stundum festist maður í yfirheyrsluforminu: „Ertu búinn að læra? Hvernig var í skólanum? Eru þið svöng?“ Þetta er nú ekki beint ævintýralega

skemmtilegur samræðumáti. Oft gefst vel að skapa samræðugrundvöll, vera til staðar, sýna að maður er á staðnum og hafi áhuga. Og bíða og kanna hvað þau vilja tala um. Og hlusta þá. Ég þarf stundum að minna mig á að það er ekki bæði hægt að hlusta og lesa blöðin í einu – allavega er það ekki mjög hvetjandi fyrir krakkana þegar þau eru að

segja frá. Það sendir þeim ekki þau skilaboð að þau séu áhuga-verðar manneskjur og þess virði að hlustað sé á þau.

FRAMHALD Á NÆSTU OPNU





Staðið fyrir máli sínu

Vissulega er líka nauðsynlegt að aðstoða börnin við heimanámið og hvetja þau áfram við lestur og reikningskúnstir. En það hefur gagnast mér betur í lífinu að hafa tekið þátt í leiklist í barnaskóla, mætt á fundi og félagsstarf með fjölskyldu minni í bernsku heldur en að læra utanbókar að í Liverpool eru framleiðdir tituprjónar og að í Leeds framleiða menn hnífapör, eða var það öfugt? Ég man það ekki.

En ég man eftir því að í Fossvogsskóla fengum við það verkefni að semja ræðu, æfa hana heima og flytja í ræðupúlti daginn eftir. Ég man að í Myndlistarskólanum í Reykjavík þegar ég var lítil stelpa vorum við látnin standa fyrir máli okkar og segja frá hugmyndunum

á bak við myndirnar okkar og gagnrýna verk hinna nemendanna á uppbyggilegan hátt. Þetta kenndi manni að horfa, hlusta og segja frá.

Ég man að við krakkarnir í hverfinu sömdum leikrit og héldum úti brúðuleikhússýningum í stofunni (gegn vægu gjaldi).

Með því að hvetja börnin til að taka þátt í félagsstarfi og listsköpun erum við að hjálpa þeim að stækka sitt öryggissvæði, sinn heimavöll, svo þau geti staðið fyrir máli sínu og notið sín vel síðar meir.

Reynir á foreldra

Ég þekki mjög vel börn sem líta á það sem alveg sjálfsgöðan hlut að fara í hæfileikakeppni, halda litla gamanræðu, segja brandara

eða bregða á leik fyrir framan stórfjölskylduna í hvert sinn sem komið er saman í veislum. Krakkar sem venjast því frá unga aldri að allir séu með og að allir hafi eitthvað fram að færa, þurfa síður að drekka í sig kjark eða halda sig hikandi í skugganum með hjartslátt þegar tækifæri gefst til að vera með og tjá sig. Mitt ráð í uppeldismálum er að finna sem flest tækifæri fyrir börn til að skapa og tjá sig – heima, í skóla og fríundum. Þarna reynir bæði á foreldra og stjórnvöld að standa sig.

Það læra börnin sem fyrir þeim er haft. Og því fyrr sem við gefum þeim tækifæri til að vera skapandi, virkar manneskjur, því minna mál verður það fyrir þau á fullorðinsárum að segja hug sinn.

Rauðvínsflaskan á aðeins kr. 375 !

Verðdæmi á Cabernet Sauvignon:

ÁTVR

1 flaska (750 ml) kr. 1.190.-

Áman Reykjavík

Cabernet Sauvignon frá BIN49

16 lítra vínþrúga + flöskur, tappar, miðar, hettur

Kr. 7.990 = 30 flöskur 750 ml = 1 flaska á kr. 375.-

Áman Hafnarfirði

Cabernet Sauvignon frá WineArt

5,2 lítra vínþrúga + flöskur, tappar, miðar, hettur

Kr. 4.990 = 30 flöskur 750 ml = 1 flaska á kr. 288.-

Cabernet Sauvignon er mjúkt, bragðdjúpt og kraftmikið vín með fínlegu berjabragði. Cabernet vínin frá Kaliforníu eru talin þau bestu í heimi fyrir utan Bordeaux. Þetta er eðal vín, nokkuð dökkt og hentar vel með góðri steik og öðrum kraftmiklum kjötréttum.

- *Hágæða víngerðarefni*
- *Einfalt*
- *Ódýrt*

Heimsækið verðslanir okkar þar sem allar upplýsingar um heimavíngerð eru veittar.

áman



TAKTU PRÓFIÐ

HVAÐ VEISTU UM LOST?

1. Rétt áður en flugvélin brotlenti á eyju í Suður-Kyrrahafi, náði einn farþeginn að losa sig úr handjárnnum.

Hver þeirra var það?

- A) Sawyer
- B) Charlie
- C) Kate
- D) Claire

2. Hvað hafði neyðarkallið sem strandglóparnir heyrðu hljómað lengi?

- A) 5 ár
- B) 16 ár
- C) 10 ár
- D) 13 ár

3. Með hvaða hafnaboltaliði heldur lækningurinn Jack?

- A) Yankees
- B) Mets
- C) Red sox
- D) Giants

4. Hvað hafði gerst í lífi Hurleys stuttu fyrir flugslysið?

- A) Hann fékk vinnu
- B) Hann vann í lottó
- C) Hann eignaðist nýja kærustu
- D) Hann tók bílpróf

5. Hvað hét hljómsveitin sem Charlie var í?

- A) Gearshift
- B) Trainspotters
- C) Rembaldi's
- D) Drive shaft

6. Hver skaut Ethan?

- A) Locke
- B) Claire
- C) Charlie
- D) Kate

7. Hvað gefur John Locke föður sínum?

- A) Peninga
- B) Blóm
- C) Nýra
- D) Lífur

8. Hver kveikti í fyrri flekanum?

- A) Sawyer
- B) Jack
- C) Hurley
- D) Walt

9. Gulur labradorhundur lifði slysið af. Hvað heitir hann?

- A) Adam
- B) Pooh
- C) Vincent
- D) George

10. Hvað er það sem Sawyer gengur alltaf með í vasanum?

- A) Bréf sem hann skrifaði sem lítill drengur
- B) Bréf sem sonur manns sem hann svindlaði á skrifaði honum
- C) Forláta vasahníf
- D) Mynd af hundi sem hann átti þegar hann var lítill

Þáttaröðin Lost hefur verið sýnd víða um heim við gríðarlegar vinsældir. Spennan magnast og nú bíða margir eftir næstu syrgu með óþreyju. Með því að taka prófið getur þú rifjað upp nokkur atriði úr fyrstu þáttaröðinni og komist að því hversu vel þú tókst eftir.



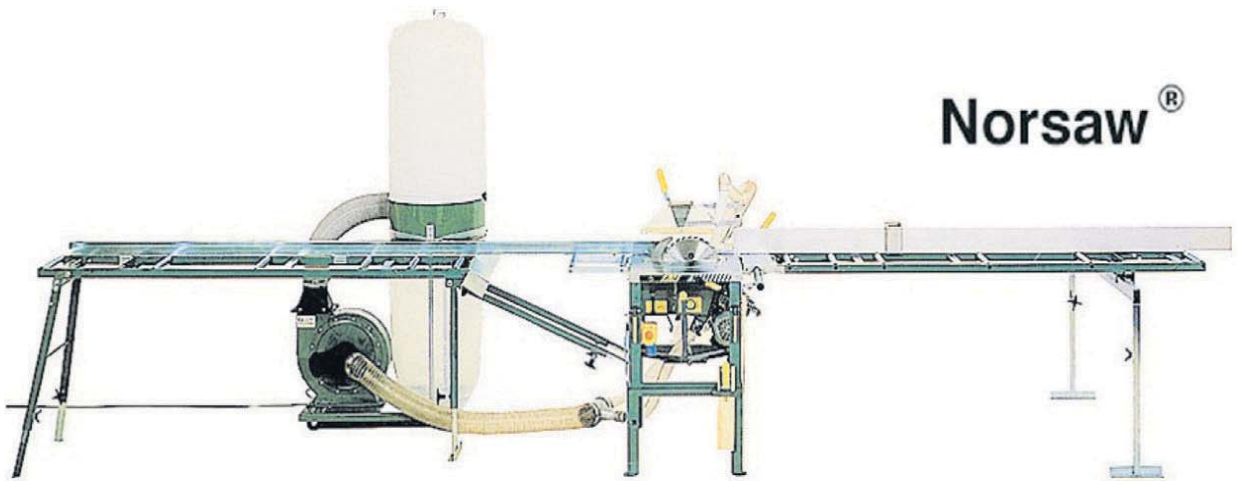
Svör:

1-C-2-B-3-C-4-B-5-D-6-C-7-C-8-D-9-C-10-A

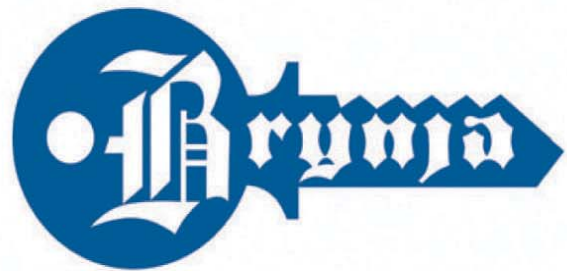
Eigum fyrirbyggjandi norsku byggingarsagirnar Mest seldu byggingarsagir á Norðurlöndum



Norsaw®



Perfect



Laugavegi 29 • Sími 552 4320
www.brynja.is • brynja@brynja.is



1 Mjög loft- hræddur

„Ég er lofthræddur með afbrigðum og verð stjarfur og fæ hrikalegan skjálfta í fæturna ef ég er í mikilli hæð. Það gerðist meðal annars þegar ég ætlaði að mála þakið hjá mér þannig að ég varð frá að hverfa eftir þrjú pensilfór og leita á náðir bróður míns sem er málari.“

2 Dreymir um víkingasverð

„Það eru þrír hlutir sem mig dreymir öðru fremur um að eignast: Víkingasverð, skoskur fjárstafur og gamall Landróver.“

3 Vinnualki

„Ég á það til að missa mig í vinnunni. Einu sinni var ég við það að velta bílnum en áttaði mig á því eftir á að það sem fór í gegnum hugann á meðan ég náði stjórn á bílnum var ekki hugsanleg örkuml eða dauði heldur að ég væri búinn að missa af fréttinni sem ég var að fara að sækja.“

4 Gúmmískór í uppáhaldi

„Mitt uppáhaldsskótau er gúmmískór og ég var afskaplega hamingjusamur þegar ég áttaði mig á að tékkneskir gúmmískór fara afar vel við smóking.“



5 Bara reiður í fimm mínútur

„Ég á það til að snöggreiðast en hef ekki úthald til að vera reiður

lengur en fimm mínútur í senn. Einu sinni rotaði ég mann sem vakti mig með vatnsgusu, eða sem ég hélt að hefði gert það, en síðan kom í ljós, því miður, að ég hafði rotað rangan mann.“

6 Kaupfélagið á Hofsósi

„Ég kynntist konunni minni þannig að ég réði hana í vinnu í Kaupfélaginu á Hofsósi fyrir sextán árum og hef ekki enn gengið frá starfslokasamningi.“



10 hlutir sem þú vissir ekki um mig...

Gísli talar um víkingasverð, gúmmískó og kaupfélagið á Hofsósi.

7 Alltaf á sein- ustu stundu

„Ég er að skemmta á árshátíðum að meðaltali tvisvar í viku en er alltaf jafn stressaður fyrir hverja skemmtun og missi þá gjarnan matarlyst. Vandinn er hins vegar sá að ég fæ yfirleitt ekki andann yfir mig fyrr en á síðustu stundu.“

8 Nakinn uppi á sviði

„Ég fæ íðulega martraðir þar sem ég er staddur á skemmtun eða leiksviði algjörlega óundirbúinn og í verstu martröðunum er ég nakinn í ofanálag.“

9 Kvikmynda- fíkill

„Ég er kvikmyndafíkill og slappa best af liggjandi flatur með góða ofbeldismynd á skjánum.“



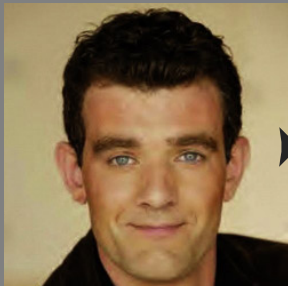


10 Amma kvikmynda- stjarna

„Uppáhaldskvikmyndastjarnan mín er amma mín Guðný Þórðardóttir, 94 ára gömul, sem var í aðalhlutverki í heimildarmyndinni Ómur af söng sem frumsýnd var fyrir jólin.“

HÉR & NÚ KROSSGÁTAN

NR.18

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

LÁRÉTT

- 1 SKVETTA (4)
- 4 HÆÐA (3)
- 8 ÞREYTA (2)
- 10 SKÓLI (2)
- 11 INNYFLI (5)
- 12 SMÁGREIN (6)
- 15 EIGNARFORNAFN (3)
- 16 KUSK (2)
- 17 STANSA (3)
- 18 FLYTJA TEG. SÖNGS (5)
- 19 MATS (4)
- 21 HNAPPUR (5)
- 24 MÁL (3)
- 25 LYF (5)

- 26 RYKKORN (2)
- 27 HÁSTÉTT (4)
- 29 KEYRA (3)
- 31 SKAR (3)
- 32 Í RÖÐ (2)
- 34 RÖÐ (4)
- 35 ÍSBOR (6)
- 37 SKEMMA (4)
- 39 LAP (4)
- 41 GUD (2)
- 42 TIPL (5)
- 44 SÆ (3)
- 45 LETURGERÐ (4)
- 47 TVEIR EINS (2)
- 48 MÖKK (4)

LÓBRÉTT

- 1 HÆFILEIKI (4)
- 2 ÓTTI (5)
- 3 GYLTA (2)
- 4 PRENTA (7)
- 5 GLÆPAFÉLAG (5)
- 6 SPÍRUN (4)
- 50 AFSTYRMI (5)
- 52 HRÓP (2)
- 54 DALVERPI (4)
- 56 FISKUR (3)
- 58 GRÍSKUR BÓKSTAFUR (2)
- 60 HLJÓÐFÆRI (5)
- 62 RITSMÍÐASAFN (7)
- 63 STYNJA (4)

- 7 SLEIKJA (5)
- 9 KLUKKA (2)
- 12 LÁGVAXINN SKÓGUR (5)
- 13 DRAUP (3)
- 14 ANDSKOTANS (6)
- 16 LANDSPILDA (3)
- 17 TÆRA (3)
- 19 Í RÖÐ (2)
- 20 HANGSA (5)
- 22 BARDAGAÞRÓTT (6)
- 23 SVELG (3)
- 25 BLAÐUR (3)
- 28 ÓBUNDINN (4)
- 30 MÆLIEINING (4)
- 31 PISS (5)

- 33 HREINN (4)
- 36 KK NAFN (4)
- 37 STYKKI (3)
- 38 STRUNS (3)
- 40 TÍMAEINING (6)
- 43 LJÚKA (5)
- 45 FARIÐ MEÐ (5)
- 46 GIMSTEINN (5)
- 49 PEST (4)
- 51 TUNGL (4)
- 53 KIPRA (4)
- 55 ÓNN (3)
- 57 FESTING (3)
- 59 SLÁTURFÉLAG (2)
- 61 Á FÆTI (2)

hér&nú

STÚLKAN

**Arna Bára
Karlsdóttir**

Arna Bára er 18 ára og starfar sem deildarstjóri í Rúmfatagöngum í Holtagördum. „Ég er búin að vinna þar í nokkra mánuði og líkar mjög vel,“ segir Arna sem er mikil áhugamanneskja um bíla. „Ég á Pontiac Trans Am '84 módel sem er rosa-lega flottur,“ segir Arna sem á kærasta. „Við erum búin að vera saman í tvö ár og tvo mánuði. Hann heitir Bjarni Þór Steinþórsson og keyrir fyrir ferðaþjónustu fatlaðra,“ segir Arna sem fer oft á djammíð með kærastanum.



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



Alltaf

Hádegistilbo

Stór pizzasneið

Hot Wings 10 bitar með chili e

16" með pepp

1190 kr.-
tilboð sött



16" pizza
með allt að 4 álegg

Dalbraut

568

Góðar

Þó alla daga

og kōk 490 kr.

Þá gráðostasōsu og kōk 590 kr.

eroni 999 kr.

AKUREYRI SPECIAL

**Stór pizza með frönskum, bearnaise, roast
beef og svartur pipar og 2L. gos á 1690 sött**

68 68

Mjōdd

Janúartilboð

Nicorette Freshmint

20%
afsláttur



Bragð sem endist lengur

Lyf & heilsa
AUSTURVERI

Opið til kl. 24

nicorette[®]
nicotin

Tilboðið gildir í öllum
apótekum Lyf & heilsu

Lyf & heilsa

Við hlustum!

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