

# hér & nú

Fimmtudagur 12. október 2006 – 40. töl. – 2. árgangur. Verð: 395 krónur



**Tískusýning  
fræga fólksins**

**Sjóðheitt  
bónorð!**



Guðlaugur Þór Þórðarson og Ágústa Johnson í einlægu viðtali um fyrstu kynnin, fjölskyldulífið og eftirminnlegt bónorð.



## FÓR Á HNÉN Í SNJÓNUM

Nína Björk  
og Selma



Harpa Hrund

MYNDAR

BÖRN MEÐ

DOWN'S-HEILKENNI

Funda sveittar

í ræktinni

GLATT Á HJALLA

Í AFMÆLI STÖÐVAR 2



Helena Hyl Dahl

BARÐIST VIÐ  
ÁTRÖSKUN



Ágúst Ólafur

Börnin eru mér allt



9 771670 598005

36



# SNIGLABANDIÐ RÚVTOPS

NÝR  
DISKUR  
(2CD)

SLIM

LÖGIN Á ÞESSUM HLJÓMDISKI ERU ÆTTUÐ ÚR VIKULEGUM ÚTVARPSÞÁTTUM SNIGLABANDSINS Á RÁS 2. Í ÞÁTTUNUM HRINGDU HLUSTENDUR OG BÁDU UM ÓSKALÖG, EN SÍÐASTI HLUSTANDINN Í HVERJUM ÞÆTTI FEKK AÐ GERA UPPSKRIFT AÐ LAGI; SEGJA TIL UM Í HVADA STÍL LAGIÐ ÆTTI AÐ VERA OG MÁTTI EINNIG RÁÐA HVERNIG TEXTINN Í VIÐLAGINU ÆTTI AÐ BYRJA. SNIGLABANDIÐ LAGÐIST SÍÐAN YFIR ÞESSI FYRIRMÆLI OG SAMDI LÖGIN SEM HÉR ERU SAMAN KOMIN.



## ÚTGÁFUSPUNI

Í BORGARLEIKHÚSINU 18. OKTÓBER KL. 20:30  
MIÐASALA Í BORGARLEIKHÚSINU  
OG Á BORGARLEIKHUS.IS



# SÓMABAKKAR

PANTAÐU Í SÍMA 565 6000 / FRÍ HEIMSENDING\*



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



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

# Skýr



## Njóttu lífsins með heilbrigðum lífsstíl

KEA-skýr er fráþær hollustuvara sem einungis er unnin úr náttúrulegum hráefnum. KEA-skýr er einstaklega næringarríkt, það inniheldur hágæða prótein og er fitulaust.

KEA-skýr er góður kostur fyrir alla þá sem hafa hollustuna í fyrirrúmi og vilja lifa á heilsusamlegan hátt.



**FEGURÐ • HREYSTI • HOLLUSTA**

# hér&nú

## GÓDIR FORELDRAR SEM TAKA LÍFIÐ MÁTULEGA ALVARLEGA

Guðlaugur Þór Þórðarson og Ágústa Johnson sem prýða forsiðu Hér & nú skilja að ein besta aðferðin til að mynda sterk tengsl við aðra er að sýna í verki að þau kunna að meta það sem aðrir gera vel. Uppgötvaði að þau eru góðir foreldrar sem hafa skýrar hugmyndir um tilgang og markmið uppeldis. Þótti ekki síður áhugvert að sjá að þrátt fyrir annasama daga kunna þau að hlæja, gleðjast og hafa gaman af tilverunni og einfaldleika hennar.

„Hið hefðbundna föstudagskvöld hjá okkur er að ég kem við í Ostabúðinni á Skólavörðustígnum eða í Fylgiskúli, og kem með einhvern mat heim sem við þurfum að hafa lítið fyrir,“ segir Guðlaugur. „Svo höfum við það huggulegt eftir að við erum búin að koma börnunum niður.“

Greinilegt að þau kunna að meta nærveru hvors annars og velta sér ekki upp úr óþarfa áhyggjum. Gefa þar af leiðandi gleðinni í lífinu mun meira vægi.

Guðlaugur Þór stefnir hátt og nær árangri því hann leggur sig fram af alhug til að hafa góð áhrif og er meðvitaður um að engin athöfn er einskis verð þar sem jafnvel minnsti verknaður getur haft ómæld áhrif á framhaldið.



Trúi því að þegar manneskjur, eins og Guðlaugur og Ágústa, hafa náð valdi á því að deila með öðrum og einbeita sér að þeim sem þau sannarlega elska, verði óskir þeirra að veruleika.

Elly Ármanns



18-19



32



36-40



10-11

HRINGDU INN PARTÍ EÐA FRÉTT  
**550 50 70**

Láttu vita!

Er veisla framundan? Veistu eitthvað sem enginn annar veit? Hringdu í Hér & nú ef þú lumar á fréttaskoti. Fréttaskotssímarinn okkar er 550 5070. Láttu í þér heyra og þú gættir átt fréttaskot vikunnar og fengið 15.000 krónur fyrir. Ef fréttin fer á forsiðu færðu 5.000 krónur og 3.000 ef fréttin þín ratar inn í blaðið. Láttu endilega í þér heyra.

FRÉTTASKOT

hér&nú

## EFNISYFIRLIT

### 6-7 hér&nú STJÓRNUR

Hemmi Gunn í hláturskasti og afmæli Stöðvar 2.

### 8

Lúxusvilla í Keflavík sem minnr á Kaliforníu.

### 10-11

Konan 2006 undirbúin í líkamsræktinni.

### 12

Blaðamenn biðja Yoko Ono um eiginhandararitun.

### 14-15

Frægt fólk sýnir fatnað í Debenhams.

### 16 hér&nú LÍFSSTÍLL

Séra Þórhallur Heimisson ráðleggur íslenskum hjónum af alhug.

### 18-19

Brynja hamskeri fræðir okkur um starfið.

### 20

Ágúst Ólafur Ágústsson og fjölskylda sótt heim.

### 22-23

Helena Hyl Dahl barðist við átröskun.

### 24-25

Erlendir molar.

### 26

Hressar konur á Broadway.

### 29

Kristinn Níelsson gefur út geisladisk.

### 32

Harpa Hrund ljósmyndari myndar falleg börn.

### 36-40

Guðlaugur Þór og Ágústa í einlægu forsiðuviðtali.

### 42-43

Krossgáta Hér & nú.

### 44

Vikuleg stjórnsúpa Hér & nú.



Útgáfufélag 365 – prentmiðlar  
Útgefandi Freyr Einarsson ábm  
Ritstjóri Elly Ármannsdóttir elly@365.is  
Ritstjörn Hanna Eiríksdóttir hanna@hognu.is  
Svala Jónsdóttir svala@hognu.is  
Hér & nú Skaftahlíð 24, 105 Rvík, sími: 550 5000.  
Fax Auglýsingar: 515 7599  
– Ritstjörn: 550 5075.  
Netfang Ritstjörn: ritstjorn@hognu.is  
– Auglýsingar: auglysingar@hognu.is.  
Umbrot 365 – prentmiðlar.  
Prentvinnsla Ísafoldarprentsmiðja.  
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.



# GLATT Á HJALLA Í AFMÆLI STÖÐVAR



20 árum Stöðvar 2 var fagnað með stæl í síðustu viku. Þjóðkunnir einstaklingar skemmtu sér í góðum félagskap.



Þórir Guðmundsson, fréttamaður hjá NFS, Árni Þór Vigfússon, forstöðumaður Sirkuss, og Valgerður Matthíasdóttir dagskrárgerðarkona.



Björgvin Halldórsson og Ragnheiður Reynisdóttir.



Elísabet Ólafsdóttir leikkona og Auðunn Blöndal sjónvarpsmaður.



Marianna Friðjónsdóttir framleiðandi og hinn eini sanni Hermann Gunnarsson.



Pálmi Guðmundsson, framkvæmdastjóri markaðssviðs 365, Hákon Gunnarsson, Jenný Björgvinsdóttir og Hjörleifur Sveinbjörnsson, deildarstjóri hjá Stöð 2 eiginmaður Ingibjargar Sólrúnar Gísladóttur.



Árni Snævarr og Logi Bergmann sjónvarpsstjörnur.

H&N myndir Heiða

**Skýr smoothie**

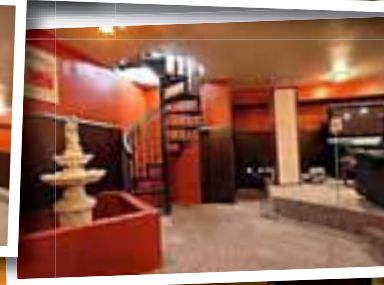
S K Ý R D R Ý K K U R

Jasúsker  
Sjúkna  
Pörus  
Piparmintu  
Epli  
Swiss  
Allocha





74,8 milljónir króna er verðið á villunni sem minnir helst á Kaliforníu en er í raun staðsett í Keflavík.



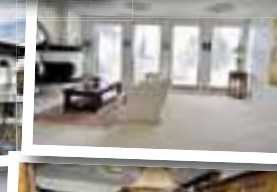
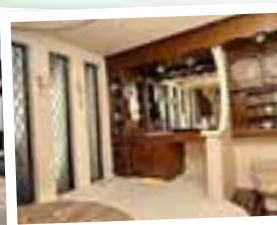
Sundlaugargarðurinn er í toppstandi. Minnir helst á Southfork í Dallas.



Margir kjósa eflaust að hlýja sér í gufunni eftir erfiðan dag.

# KALIFORNÍA eða Keflavík?

Það er enginn vafi á því að Keflvíkingar kunna að láta fara vel um sig. Við rákumst á fallega eign í Baugholti í Reykjanesbæ. Myndirnar tala sínu máli.



Rúnar Júlíusson er frá Keflavík.



JR í Dallas kynni eflaust að meta villurnar í Keflavík.



Jón Ólafsson er flottur eins og aðrir þekktir einstaklingar ættaðir frá Keflavík. Hér er Rúnar Júlíusson staddur í útgáfu-teiti vegna ævisögu Jóns.





## **KNUD HOLSCHER/d line** PRÓFESSOR, ARKITEKT

Hann lauk námi í Arkitektaskóla Listaakademíunnar og varð prófessor þar 1968. Hann varð síðar meðeigandi í Arkitektastofunni KHR A/S arkitektar. Stofnaði síðan eigið fyrirtæki 1995, Knud Holscher Industrial Design (lönhönnun).

Hann hefur fengið mörg verðlaun og viðurkenningar í gegn um tíðina – nú síðast ID verðlaunin fyrir d line snyrtipilin fyrir almenningsalerni, ásamt ID verðlaunin fyrir klassíska hönnun 1999.



**d line**  
Heimsklassa hönnun

**ASETA**

BYGGINGAVÖRUR BYGGINGATÆKNI

Tunguhálsi 19, 110 Reykjavík. Sími 533 1600  
aseta@aseta.is www.aseta.is



Hér funda aðstandendur Konunnar 2006. Nánari upplýsingar um viðburðinn má finna á [icexpo.is](http://icexpo.is).



# Á FULLU AÐ UNDIRBÚA

**P**ær Selma Björk Gunnarsdóttir, klæðskeri og hönnuður, Nína Björk Gunnarsdóttir, ljósmyndari og stílisti, Dagmar Haraldsdóttir framkvæmdastjóri, Ásta Ólafsdóttir verkefnastjóri og Hafdís Jónsdóttir, aðstoðarframkvæmdastjóri World Class Laugum, gáfu sér dágóða stund frá æfingum og amstri dagsins til að fræða Hér & nú um sýninguna og ráðstefnuna Konan 2006 sem þær standa að helgina 20.–22. október í Laugardalshöllinni.

Nína Björk og Selma sjá um stíliseringu og

tísku á viðburðinum og eru um þessar mundir að undirbúa tískusýningarnar sem landsþekktar konur taka þátt í.

„Þetta verður fjölbreytt og skemmtilegt. Búðir verða með nýjustu tísku á sýningunni sem við erum að undirbúa,“ segir Nína Björk stílisti og Selma bætir við að þær hafi boðið útvöldum fyrirtækjum að taka þátt.

„Þetta verða alls kyns básar og „showroom“ þar sem fyrirtæki kynna vöruna sína. Á Konunni 2006 verða fjölmargir góðir fyrirlesarar eins og

til dæmis Súsanna Svavars, Bryndís Schram og Hendrikka Waage og fleiri áhugaverðar konur.“

Selma bætir við full áhuga: „Við konur notum jú bæði líkamsrækt og heilsurækt sem útrás og til að hreinsa hugann til að vinna að betri hugmyndum. Við erum þessa dagana í rosalegri hugmyndavinnu í kringum undirbúninginn á sýningunni. Nú erum við ennþá duglegri að æfa þegar tíminn er lítil og þá þarf maður mest á því að halda.“



Hafdís Jónsdóttir veit hvað hún syngur þegar heilsa er annars vegar. Hér ræðir hún við aðra aðstandendur Konunnar 2006.



Selma og Nína Dögg standa í ströngu við að undirbúa tískusýningu þar sem sýningardömnurnar verða þekktar íslenskar konur.



Það er mikið að gera hjá stelpunum. Hér funda þær um framhaldið en þær tjalda öllu til svo sýningin Konan 2006 í Laugardalshöllinni verði sem veglegust.



„Það er best að vera í Laugum. Baðstofan er yndisleg. Endum stundum daginn á að fara í slökun í baðstofunni.“



# BÚA KONUNA 2006



Konan 2006 er sýning sem snýr að öllu sem tengist konunni. Tíska, heilsa og ráðstefnuhald.



„Að sjálfsögðu eru karlmenn velkomnir,“ sögðu stelpurnar á milli þess sem þær svitnuðu í ræktinni og ræddu við Hér & nú.

# ALLIR DÁ YOKO ONO

Friðarsinninn og myndlistarkonan Yoko Ono var nýlega stödd í Viðey ásamt fríðu föruneyti. Hér & nú fangaði skemmtileg augnablik.



Yoko Ono í Viðey að helga friðarljósinu stað.

Yoko Ono hafði svo sannarlega góð áhrif á Vilhjálm Vilhjálmsson borgarstjóra sem var í það góðu skapi að hann vinkaði til flugvélar sem flaug yfir, viðstöddum til mikillar skemmtunar.

Bergsteinn Sigurðsson blaðamaður há Fréttablaðinu stílti sér upp við hlið Yoko Ono. Ánægjan leynir sér ekki í andliti blaðamannsins.



María Sigrún Hilmarsdóttir, fréttamaður hjá RÚV, fékk eiginhandararitun hjá Yoko Ono.



Aðeins að festa hljóðnemann á Yoko Ono áður en fundurinn hefst.





## MIKIÐ ÚRVAL AF UNDIRFÖTUM

Brjóstahöld í víddum 70-100 og skálastærðum A-F

CHANGE SMÁRALIND SÍMI 517 7007

**CHANGE**<sup>®</sup>





Skemmtileg tilbreyting að sjá Ara Edwald, forstjóra 365, á gallabuxum á sýningarballinum.



Bryndís Schram sveif áberandi flott um á sýningunni eins og hún hefði ekki gert annað en að stunda sýningarstörf í gegnum tíðina.

# 2000 KO MÆTTU Á VEL HEPP



Hið árlega konukvöld Debenhams, sem í ár var til styrktar Krabbameinsfélaginu, var haldið miðvikudaginn 4. október í verslun Debenhams í Smáralind. Debenhams fékk fyrirtæki til að skora á þjóðþekkt einstaklinga að sýna fatnað á tiskusýningu á konukvöldinu. Fyrirtækin létu 50.000 krónur renna til Krabbameinsfélagsins fyrir hvern þann sem tók áskoruninni. Auk þess veitti Debenhams Krabbameinsfélaginu styrk að fjárhæð ein milljón króna.

Eva María Jónsdóttir fjölmiðla-kona og förðunardama Debenhams stílla sér upp áður en byrjað er að farða Evu fyrir sýninguna.



Brynja og Heiða stílla sér upp fyrir ljósmyndara Hér & nú, ánægðar með kvöldið.



Tinna Gunnlaugsdóttir leikhússtjóri tók sig vel út í reimuðum leðurstígvélum.



Willum Þór Þórsson þjálfari Vals vakti verðskuldaða athygli fyrir klæðnaðinn á sýningunni. Náttslöppur, inniskór og náttföt fara honum sérstaklega vel.

# ÖNNUR ÖNNAD KONUKVÖLD



Friðga F. og Friðga R. létu sig ekki vanta á konukvöldið í Debenhams.



Þórný og Svanhvít voru á meðal 2000 kvenna sem lögðu leið sína í Debenhams í síðustu viku.



Inga og Hildur í góðum gir á konukvöldi ársins.

**Pórhallur Heimisson**  
hefur skrifað bók um  
hjónaband og sambúð.

# FÓLK SETUR ÁSTINA EKKI Í FORGANG

**Námskeið í tíu ár** Yfir átta þúsund manns hafa komið á hjónanámskeiðin, sem Pórhallur hefur haldið um allt land.

Bókin Hjónaband og sambúð eftir Pórhall Heimisson kom út fyrr í vikunni, en þetta er fjórða bók hans. Pórhallur er löngu orðinn landskunnur fyrir hjónanámskeið sem hann hefur haldið víða um land og pistla um fjölskyldumál sem hann hefur skrifað í dagblöð.

## Námskeið í tíu ár

„Núna eru liðin tíu ár síðan ég byrjaði með þessari námskeiði,“ segir Pórhallur. „Ég fór í framhaldsnám til Svíþjóðar árið 1994 og vann þar að fjölskyldumálum. Síðan kom ég heim árið 1996 og byrjaði þá með þessari hjónanámskeiði. Þó að yfir átta þúsund manns hafi komið á námskeiðin, þá er fólk alltaf að spyrja mig hvort að það gæti fengið efnið. Það hvatti mig til þess að gefa út bókina.“

Pórhallur er guðfræðingur að mennt, en hann segist alltaf hafa haft áhuga á fjölskyldumálum. „Þegar ég kom að utan fannst mér ekki vera neitt í boði fyrir fólk sem kom til prests og vildi fá skilnað. Maður hafði ekkert að bjóða því og þá ákvað ég að fara af stað með þessari námskeiði sem tilraunaverkefni.“

## Efni fyrir alla

Pórhallur segir að efni bókarinnar henti öllum sem eru giftir, í sambúð eða að hugsa um að fara í sambúð, óháð kyni eða kynheigð. „Efnið er þannig uppbyggt að ég er

ekkert að segja fólki hvernig það á að lifa lífinu. Þú átt að geta tekið þessa bók og skoðað þínar aðstæður út frá henni. Hvort sem fólk er að glíma við einhver vandamál eins og áfengi, framhjáhald eða óánægju í kynlífi, eða allt er í lagi og fólk vill hreinlega auka hamingjuna og gleðina, þá er hægt að nota verkefnið í bókinni til þess.

Jafnvel má segja að þeir sem ekki eru í sambúð geti nýtt sér bókina, því að þarna er líka verið að velta fyrir sér tengslum við vini, vinnufélaga og foreldra.“

## Tímaleysið er vandamál

Þó að hvert samband sé einstakt, segir Pórhallur að tímaleysið sé vandamál hjá mörgum íslenskum hjónum og þórum. „Fólk hefur ekki tíma fyrir sjálft sig, fjölskylduna eða sambandið. Margir setja ekki ástina og sambandið í forgang, heldur einhverja aðra hluti. Það er ákveðin þjóðfélagsádeila í þessari bók, því að við erum búin gera samfélagið þannig úr garði að það er ekki mjög fjölskylduvænt.“

Pórhallur hefur sjálfur verið giftur í 21 ár og á fjögur börn á aldrinum þrettán mánaða til 19 ára. „Ég er ekkert alvitur og við erum nákvæmlega eins og allir aðrir. Það er ekki til nein fyrirmyndarfjölskylda eða fyrirmyndartilvera þar sem fólk sleppur við öll átök og áreiti. Við erum öll að glíma við sömu hlutina.“

**EKKI ALVITUR** „Við erum öll að glíma við sömu hlutina.“







Landsbankinn

Traustur bakhjarl Íslenska dansflokksins

Vörðu- og Námufélagar  
fá 50% afslátt á sýningar íd.

# VIÐ ERUM KOMIN

ÍSLENSKI DANSFLOKKURINN  
frumsýnir 12. október

[ Íd ]

Við erum komin eftir Ólöfu Ingólfssdóttur  
Hver um sig eftir Vaðal  
Aðrar sýningar:  
13·15·19·20·22·október  
Miðasala í Borgarleikhúsinu  
s. 568 8000 eða á [www.id.is](http://www.id.is)



# Í fullu starfi við að stoppa upp dýr

„Ég vann til margra verðlauna þegar ég var í náminu í Bretlandi og síðasta vor fór ég þangað aftur eftir 10 ára fjarveru og fékk þróaða viðurkenningu fyrir snjóttilling og jólarjúpan mín vann titilinn Best of Birds á þessu árlega móti hamskera í Bretlandi,“ segir Brynja Davíðsdóttir sem er hamskeri og starfar við að stoppa upp dýr. Hún heldur áfram: „Þá hafnaði snjóttillingur eftir mig í 3. sæti í keppni atvinnumanna á Evrópumeistaramótinu í Longarone á Ítalíu 2006.“

## Á toppi tilverunnar

*Hvað gerir þú dagsdaglega?*  
„Undanfarna mánuði hef ég eingöngu unnið við uppstoppun. Ég er að setja upp spörfugla fyrir Náttúrufræðistofu Kópavogs. Gerði mér einmitt grein fyrir því fyrir stuttu að ég lífi nú loksins því lífi sem ég hef stefnt að lengi og er því á toppi tilverunnar,“ segir Brynja og brosir. „Svo á ég náttúrulega fjölskyldu sem þarf að sinna – og hún mér. En

ég á mann og tvo frábæra krakka-linga, Bjarma og Díönu, sem mér finnst yndislegt að eiga tíma með, bæði heima og úti í göngutúrum.“

*Hafa þau áhuga á dýrum?*

„Já, þau hafa mikinn áhuga á fuglum og eiginlega allri náttúrunni, ormum og mosa, og ég var að enda við að stoppa upp fyrir Bjarma uppáhaldsfuglinn hans, tjaldinn, þau eru með óskalista systkinin. Ég reyni líka að komast á hestbak eins mikið og ég get, ég rið út með vini mínum

sem er með nokkra hesta á húsi á veturna. Það er eitt það skemmtilegasta sem ég geri, ég fæ svo mikla lífsgleði af því, bara lýsist upp í margra daga á eftir. Svo er þetta líka besta líkamsrækt sem til er.“

## Bjargar dauðum fuglum

*Hvenær fékkstu áhuga á að stoppa upp dýr?*

„Þetta var ekki beinlínis spurning um að fá áhuga,“ svarar Brynja og heldur áfram: „Þetta var bara ákvörðun sem ég tók þegar ég var 6 ára stelpa. Þetta virtist vera brýnt verkefni til að bjarga dauðum fuglum frá því að hverfa ofan í moldina. Þeir voru svo fallegir hrossagaukarnir og auðnuttlingarnir sem flugu á gluggana heima og andar-

## Brynja Davíðsdóttir

*Er með þriggja ára menntun í uppstoppun á dýrum og fuglum sem fram fór að mestu leyti í Yorkshire á Englandi á árunum 1993 til 1996, hjá Mike Gadd. Hún var einnig í tvo mánuði í The Royal Museum of Edinburgh undir handleiðslu Peters Summer og í tvo mánuði hjá snillingi í dádýrum, Stuart Jeffreys í Skotlandi. Nú í ágúst tók hún síðan tveggja vikna einkanámskeið hjá margfalda heimsmeistararum Peter Sunesen í Danmörku.*



ungarnir sem ég fann við árbakkana á ferðalögum svo ég tali nú ekki um lundana sem voru veiddir til ætis. Hvíllk synd að henda þessu, hugsaði ég með mér og bestu vinur minn var mér alveg sammála, hann ætlaði meira að segja að veiða í soðið þegar við yrðum stór og ég að stoppa upp...og þá var það bara ákveðið. Og einhvern veginn lifði þessi ákvörðun með mér í gegnum unglingsárin.

Svo lét ég til skarar skríða þegar ég var 17 ára og tók flug til Bretlands, út í óvissuna svo að segja, því ekki vissi ég beint hvert ég var að fara, en lenti hjá helling af yndislegu fólki sem tók mig inn á heimili sín. Þar fylgdist ég með þeim á vinnustofum þeirra og vann undir þeirra handleiðslu,“ segir hún og bætir við til fróðleiks að fuglana sem hún fékk verðlaun fyrir síðast hafi fyrrnefndur æskuvinnur hennar veitt og fundið. Hann eigi mikinn heiður af starfi hennar í dag.

*„Margir halda að maður byrji á því að taka innnyflin úr dýrinu og blóðið flæði um allt. En þetta er ekki eins og í hryllingsmynd – en ekki heldur eins og að vinna í blómabúð.“*

### Stofustáss og safngripir

*Er eitthvað að gera fyrir hamskera á Íslandi í dag?*

„Já, það held ég að hljóti að vera. Bændur eru mikið úti við og finna ýmislegt skemmtilegt, þeir eru líka með svo fallega íslenska hana sem ég hef stoppað mikið upp, bæði hana og hænur. Frábært stofustáss. Veiðimenn láta mikið stoppa upp rjúpur og endur. Hrafninn er ofsalega vinsæll hér á landi enda er hann samgróinn Íslendingum í gegnum goðsögn, víkingasögur, hjátrú og daglegt líf, það má segja að hann gefi mikinn kraft.

Það vantar líka alltaf dýr í skóla og á söfn og er nauðsynlegt að láta þá hlið námsins ekki sitja á hakanum. Fólk sem finnur dýr við vegkant vill oft láta stoppa það upp, það finnur fyrir því sama og ég fann sem litil stelpa, að það ætti að varðveita dýrið. Það er eitthvað frumstætt við það. Við mennirnir erum með safnaraeðli og söfnum fallegum hlutum sem hreyfa við okkur.

Kannski er hinn almenni Íslendingur ekkert inni í starfinu, þetta er nú ekki algengt þótt við séum örugglega um 15 sem vinnum við þetta svona í og með. Margir halda að maður byrji á því að taka innnyflin úr dýrinu og blóðið flæði um allt. En þetta er ekki eins og í hryllingsmynd – en ekki heldur eins og að vinna í blómabúð.“

### Börnin full af áhuga

*Finnur þú fyrir að fólk hafi mikinn áhuga á uppstoppuðum dýrum?*

„Já, ég finn áhuga hjá mörgum. Fólk hefur oft ekki séð þessi dýr í návígi og sérstaklega fuglategundirnar. Það spyr oftast hvaða tegund

þetta er og hefur almennt mikinn áhuga. En börn eru áhugasöm, þau klessa nefinu upp að glerinu og segja: „Auj, uppstoppaður spói, kú!“ Og þau vilja vita allt um fuglana og dýrin og líka hvernig þau eru uppstoppuð, spyrja þúsund spurninga. Það er alveg frábært. Ég vil endilega stuðla að náttúrufræðslu barnanna okkar með þessu móti, færa náttúruna til borgarbarnanna, því ekki öll þeirra hafa tæk á að komast í kynni við hana sjálf.“

### Prestir eru trikki

*Hvernig ber ég mig að ef ég á dýr sem ég vil láta stoppa upp?*

„Þú verður að koma dýrinu fyrir í frysti eins fljótt og hægt er, helst í lofttæmdum poka. Best er að brjóta saman vængi fuglanna og setja höfuð undir væng til að þeir verði fyrir sem minnsta hnaski í frystinum og leita svo að góðum hamskera. Ég ráðlegg fólki að kíkja á heimasíðuna mína á netinu,

brynjataxidermy.com, og skoða vinnubrögðin, senda e-mail á brynjahamskeri@hotmail.com eða hringja beint til að fá upplýsingar. Það tekur ekki alltaf langan tíma að láta stoppa upp, en það fer náttúrulega eftir aðstæðum, biðlista, og dýrinu sjálfu.

Kostnaðurinn fer eftir því hvaða dýr þetta er. Tófur og önnur spendýr þarfnast algerrar kjöt- og fituhreinsunar, saltþurrkunar og síðan sútunar, fyrir uppstoppunina sjálfa. Það tekur sinn tíma og mikla vinnu. Fuglarnir eru frábrugðnir hver öðrum, ekki bara í stærð heldur í hamnum sjálfum. Sumir hafa mikla fitu innan á hamnum, aðrir hafa mjög þunna húð og rifna við minnstu snertingu. Erfiðastir eru feitir, viðkvæmir fuglar sem þarf að hreinsa vel en sem varla má anda á, eins og urtendur, og prestir eru trikki! Þannig að verðin fylgja verkefninu hverju sinni.

Það borgar sig ekki að spara of mikið í þessum eignum. Ef hamskerinn hefur ekki nægan tíma og ekki er vandað til verksins kemur það bara í ljós seinna, með ólykt eða að gripurinn dettur í sundur eða fita innan á húðinni lekur út á yfirborðið. Það er að svo mörgu að huga.“

### Með dráttarhest í eldhúsinu

Við kveðjum Brynju og þökkum henni fyrir fróðlegt spjall. En sleppum henni ekki fyrr en hún hefur sagt okkur skemmtilega sögu tengda starfinu.

„Það eru svo margar sögur í kringum hvern einasta hamskera. Þeir sem ég hef kynnst eru hinir mestu grillarar og náttúruvinnend-



**Brynja Davíðsdóttir við störf** Hún segir marga halda að þetta sé blóðugt starf en svo er ekki.

## HVAÐ GERIR HAMSKERI?

Orðið hamskurður er taxidermy á latínu, taxi=færa, dermy=húð, þannig að hamskeri færir húð, ham eða há af dýri og setur á þartilgert mót og færir það svo til, þangað til það er komið í rétta stöðu, og þannig getur það svo þornað.

Auðvitað er þessi iðn í endalausri þróun og margar leiðir að sömu útkomu, þetta er að sumu leyti frumstætt en einnig háþróað ferli, fer allt eftir hamskeranum sjálfum. Það eru stór fyrirtæki sem framleiða alls kyns efni og verkfæri, mót og form, kjafta og augu, „you name it“, allt sem þér getur dottið í hug að uppstoppa gæti vantað.

Húðin er sem sagt tekin af dýrinu, í heilu lagi, hún hreinsuð og sútuð, eða í tilfalli fuglanna, fituhreinsuð, þvegin í sápuvatni og lögð í alkóhól. Síðan er líkaminn búinn til, annað hvort með hálmí eða skorinn út í bolsavið, og útlímur dýrsins eða fuglsins víraðir meðfram beinum og allt sett saman á sem nákvæm-astan hátt. Þetta er rosaleg nákvæmnisvinna, ekki síst lokaprósessinn við að láta dýrið líta út eins og það á að vera, það tekur jafn langan tíma og forvinnan. Jafnvel þeir bestu segja mér: „Þetta er SVO erfitt.“ Þú skilur það ekki fyrr en þú prófar þetta sjálfur. Þetta er sá hluti sem maður getur gefið mest af sinni visku sem fugla/dýra-observant, og þar kemur listsköpunin fram hjá manni. Rosalega ljýjandi en gefandi hluti vinnunnar, einbeitingin er því lík og tíminn flýgur án þess að maður taki eftir því.

# Börnin eru manni allt **INN** lit *hér&nú* lit

## – endalaus uppspretta gleði

Ágúst Ólafur Ágústsson, þingmaður og varaformaður Samfylkingarinnar, og eiginkona hans Þorbjörg S. Gunnlaugsdóttir, lögfræðingur og MA-nemi í afbrotafraeði, tóku vel á móti Hér & nú í vikunni. Fjölskyldan býr í 100 ára gömlu húsi sem býður af sér góðan þokka.



**Pabbastelpa** Eldri dóttirin heitir Elísabet Una og er 4 ára pabbastelpa.



**Brosild feðgin** Hljýja og ást einkennir heimili þeirra hjóna.



**Húsið heitir Vorboðinn og stendur á Bráðræðisholtinu við Framnesveg** Þetta er lítið og sjarmerandi gult hús, sem býður af sér góðan þokka. „Húsið mun vera um 100 ára gamalt en það var flutt hingað frá Rauðhólum fyrir um 25 árum. Hér lifur okkur vel og enginn draugagangur. Vesturbærinn hentar fjölskyldufólki mjög vel, hér eru leikskólar og skólar í næsta nágrenni og stutt í Vesturbærjarlaugina,“ segir Ágúst Ólafur.



**Yngri dóttirin Krístrún er eins og hálfars** „Börnin eru manni allt og eru endalaus uppspretta gleði. Við það að stofna fjölskyldu verður maður áþreifanlega var við að hagsmunir fjölskyldunnar og barna veða ekki nógu þungt í pólitískri umræðu,“ segir Ágúst Ólafur sem hefur til dæmis beitt sér á Alþingi fyrir gjaldfrjálsum leikskóla og að lengja fæðing- arorlof foreldra í 12 mánuði til þess að gera foreldrum kleift að dvelja lengur heima með börnum sínum.



**Í faðmi fjölskyldunnar** Gaman er að geta þess að Þorbjörg skrifar reglulega Bakþanka í Fréttablaðið.



**Kynntust á háskólaárunum** Þá var Ágúst Ólafur í Rökku en Þorbjörg í Vöku. Nú eru þau aftur á móti bæði í Samfylkingunni.



**Ágúst Ólafur er lögfræðingur en lauk samhliða laganáminu BA-námi í hagfræði** „Ég hef fyrir vikið heilmikinn áhuga á efnahagsmálum almenn, enda eru þau grundvöllur þess að hægt sé að byggja upp sterkt mennta- og heilbrigðiskerfi og að við getum gert samfélagið þannig að ungir sem aldnir búi við góð kjör. Á þetta skortir því miður nokkuð núna, sér í lagi gagnvart eldri borgurum.“

**Kettirnir eru tveir** „Þetta eru systur sem heita Ronja og Lína, nefndar eftir persónum úr ævintýrum Astridar Lindgren sem eru í miklum metum hjá dætrum okkar. Ég hef reyndar ófnæmi fyrir köttum en það hindrar mig ekki í að vera stoltur kattaeigandi,“ segir Ágúst Ólafur.



Beint flug í allan vetur



# TENERIFE

- fegursta djásnið í suðri

Tenerife er fögur og heillandi, sólarstaður í úrvalsflokki með einstakt náttúrufer og veðursæld, hreint umhverfi og góðan aðbúnað. Gististaðir Úrvals-Útsýnar eru á suðurhluta Tenerife, þar sem sólin skín nánast alla daga ársins. Meðalhiti er 20-22°C en á svalari dögum fer hitinn vart undir 15°C og sjaldan yfir 30°C.

## Parque del Sol

Fyrsta flokks íbúðahótel, rétt hjá ströndinni. Frábær kostur fyrir fjölskylduna þar sem öll aðstaða og þjónusta er til fyrirmyndar.



Verð í viku

**50.911**

kr. á mann  
(miðað við 2 fullorðna og 1 barn)  
Brottför 26.10.06  
**58.750** kr. á mann  
(miðað við 2 fullorðna)

## Hótel Gran Tacande

Nýtt fimm stjörnu, stórglæsilegt lúxushótel á Costa Adeje. Frábær staðsetning, glæsileg hönnun og úrvals þjónusta og afþreying.



Verð í viku

**63.144**

kr. á mann  
(miðað við 2 fullorðna og 1 barn)  
Brottför 26.10.06  
**70.500** kr. á mann  
(miðað við 2 fullorðna)

© 2006 ÚRVALS-ÚTSÝNAR. ALL RIGHTS RESERVED. PHOTO: J. HERRERA



Nánari upplýsingar og bókanir á [www.uu.is](http://www.uu.is)



Á góðri leið „Það tók  
frekar stuttan tíma að fara  
niður, miðað við hvað það  
tók langan tíma að vinna  
sig aftur upp.“

# HÉLT EKKI AÐ ÉG MYNDI VEIKJAST

**Helena Hyldahl**, 18 ára, var illa haldin af átröskun.

**H**elena Hyldahl er átján ára nemandi á félagsfræðibraut í Kvennaskólanum í Reykjavík. Það er ekki hægt að sjá á þessari fallegu og hraustlegu stúlku að hún hafi verið alvarlega veik af átröskun, en bæði Helena og Andrea tvíburasystir hennar hafa barist við þennan erfiða sjúkdóm.

### Fór niður í depurð

Helena og Andrea eru eineggja tvíburar, en á tímabili var erfitt að sjá hversu líkar þær eru vegna veikindanna. „Við vorum alveg eins þangað til í 8. bekk, þegar Andrea veiktist,“ segir Helena. „Þá urðum við mjög ólíkar í útliti þar sem hún grenntist svo mikið. Svo veiktist ég og þá urðum við aftur líkari, en þegar mér batnaði aftur urðum við aftur mjög ólíkar. Það er eiginlega bara núna sem við erum orðnar svolítið líkar aftur og fólk er farið að ruglast á okkur.“

Helena segir að það sé engin ein skýring til á því af hverju hún veiktist, heldur hafi það verið samverkandi þættir. „Þetta var búin að vera erfitt tímabil þegar systir mín var veik. Hún fór mjög langt niður og var alveg lífshættulega veik. Ég var með henni allan skóladaginn og var alltaf að reyna að passa upp á að hún borðaði. Ég skildi ekki hvað hún var að gera. Álagið í skólanum var líka mikið.“

Svo lenti ég líka í svolitlu áfalli sumarið eftir 9. bekk. Ég átti lítinn hund, sem var algjör gullmoli og hafði hjálpað mér mikið þegar tvíburasystir mín var svona veik. Við fengum hann sem hvölp og hann

*„Ég var búin að horfa á systur mína ganga í gegnum þetta og sjá hvað hún fór illa. Mér datt aldrei í hug að ég gæti veikst líka.“*

var ótrúlega góður vinur minn. Þarna um sumarið sá ég hann verða fyrir bíl og varð fyrir talsverðu áfalli við það. Ég fór niður í depurð og þá byrjaði þetta.“

### Var ekki í megrun

Átröskun byrjar oft sem megrun, en þannig var það ekki í tilfelli Helenu. „Ég var ekki að hugsa um megrun, heldur var ég í depurð og vildi einhvern veginn minnka niður í ekki neitt. Þetta var einhvers konar flótti frá umhverfinu og svo missti maður stjórna. Eiginlega endar þetta sem fælni og maður kann ekki orðið að borða lengur.“

Ég var búin að horfa á systur mína ganga í gegnum þetta og sjá hvað hún fór illa. Mér datt aldrei í hug að ég gæti veikst líka, en þetta gerðist einhvern veginn.“

Um haustið byrjaði Helena í 10. bekk, en skólagangan gekk ekki sem skyldi. „Ég var bara hálfan 10. bekk og svo gat ég ekki verið meira í skólanum. Ég man lítið eftir tímanum fyrir jól og mætti ekkert í

**Hætti í 10. bekk** „Ég var bara hálfan 10. bekk og svo gat ég ekki verið meira í skólanum.“



skólann eftir jól. Ég var of veik og hafði ekki orku í það.

Sem betur fer á ég alveg yndislega foreldra sem gerðu allt fyrir mig. Pabbi var heima á morgnana til að sjá um mig. Þau gerðu mikið til að hjálpa mér og styðja mig. Þau voru búin að ganga í gegnum þetta með Andreu, þannig að þau vissu hvað þau ættu að gera. Það þýðir ekki að segja einhverjum að fara að borða án þess að vinna með tilfinningarnar sem eru að baki.“

Helena fór líka á barna- og unglingsáæðingardeildina og segist vera mjög ánægð með lækniinn sem sinnti henni þar. „Hún var mjög

skilningsrík, hvatti mig áfram og leyfði mér að vera heima. Það eru ekki margir læknar hér á landi sem eru sérhæfðir í átröskunum, þannig að ég var mjög heppin.“

### Þyngdin segir ekki allt

Dæmi eru um að átröskunar-sjúklingar sjái líkama sinn í öðru ljósi en aðrir, en Helena segist ekki hafa verið haldin slíkum ranghugmyndum. „Ég horfði aldrei í spegil og sá einhverja bolla þegar ég var sem horuðust. Ég sá alveg hvað ég leit illa út og hvernig fötin pössuðu ekki á mig. Ég vildi alveg vera heilbrigð og líta betur út. Mér fannst ljótt að sjá mig hvað ég var horuð og asnaleg og ég tók alveg eftir því að fólk horfði á mig.“

Helena missti um 20 kíló frá því að hún veiktist fyrst, en hún var í eðlilegri þyngd þegar hún veiktist. „Ég fór niður í rúm 30 kíló,“ segir hún. „Þyngdin segir samt ekki allt, því að það skiptir máli hvernig andlega líðanin er. Ég var miklu veikari þegar ég var 40 kíló og á niðurleið,

þannig að það er ekki hægt að miða allt við kílóin.“

Hún segir að það sé erfitt fyrir aðra að skilja hvernig átröskunar-sjúklingum líður, enda sé sjúkdómurinn bæði andlegur og líkamlegur. „Þegar líkaminn er hættur að fá mat og næringu, þá byrjar maður að hugsa meira um matinn og hvað maður setur ofan í sig. Það þróast svo út í þráhyggju.“

### Þakklát að komast í Kvennó

Helena komst í menntaskóla, þó að hún hefði ekki lokið 10. bekk. Hún stundar nú nám við Kvennaskólann í Reykjavík og er hæstánægð með skólann.

„Okkur í Garðaskóla bauðst að taka svokallaða flugferð í 9. bekk, en þá tókum við 9. og 10. bekkinn saman. Ég var eiginlega búin að klára 10. bekkinn í 9. bekk, og svo áttum við að taka fjölbrautaáfangana í 10. bekk. Mér gekk alltaf vel í skóla, en það var samt eiginlega of mikið álag að taka bæði þessi ár saman. Það hjálpaði líka til að koma átröskuninni af stað.“

Foreldrar Helenu höfðu samband við skólastjóra Kvennaskólans og spurðu hvort það væri möguleiki að hún kæmist að. „Skólastjórinn sagði að það væri ekkert mál, sem var alveg frábært. Það hjálpaði mér mikið að komast í skólann. Ég er rosalega þakklát fyrir það að hafa komist inn í Kvennó, sem er mjög heimilislegur skóli. Ég held að ég hefði ekki getað verið í öðrum skóla en Kvennaskólanum. Þetta er svo lítill skóli og haldið vel utan um nemendurna.“

Helena og Andrea systir hennar voru með þeim fyrstu sem komu á fund hjá Forma, samtökum gegn átröskunarsjúkdómum á Íslandi, sem voru stofnuð í fyrra. „Þær sem koma inn í þessi samtök eru stelpur sem vilja fá bata. Við hvetjum hver aðra og þær sem eru komnar með góðan bata segja hinum hvað þeim líður miklu betur. Þær eru góðar fyrirmyndir. Þarna sáum við

að við værum ekki þær einu í þessum sporum. Það voru aðrar stelpur sem höfðu sigrast á þessu.“

Andrea, systir Helenu, var lengur veik en Helena, en hún er nú á góðum batavegi. „Hún er nokkuð hress núna. Skrefin voru aðeins erfiðari hjá henni og það hefur tekið hana tíma að ná jafnvægi. Hún er í Menntaskólanum við Hamrahlíð og gengur vel.“

### Tók langan tíma

Það hefur tekið Helenu langan tíma að fá bata og hún segir að allt síðasta ár hafi farið í það að ná sér af átröskuninni. „Það tók frekar stuttan tíma að fara niður, miðað við hvað það tók langan tíma að vinna sig aftur upp. Ég fékk mikla aðstoð frá öllum, Forma, BUGL og foreldrum mínum.“

Ég hef mjög gaman af því að ferðast og við höfum farið í nokkrar utanlandsferðir. Það hefur synt mér hvað það er skemmtilegt að lifa og tilhlökkunin hefur líka hjálpað mér. Við fórum líka mikið út að borða og það var mjög gott af því að maður fær ákveðinn skammt. Svo er það líka huggulegt og maður lærir að njóta þess að borða.“

Helena segir að það skipti miklu máli að samfélagið geri sér grein fyrir því hvað ofuráhersla á útlit og holdafar sé hættuleg. „Ég þekki nokkrar stelpur sem eru ennþá fastar í þessu, en ég hef trú á því að þær nái bata. Þetta tekur tíma og maður verður að finna viljann hjá sjálfum sér. Svo er ótrúlegur þrýstingur í samfélaginu sem ég er alltaf reið út í. Myndin af stelpum og hvernig þær eiga að vera er svo brengluð, sem hjálpar ekki til. Tímarit og blöð eru full af óheilbrigðum ímyndum sem gera okkur erfiðara fyrir.“

Við eigum ekki að vera með þessa eilífu megrunarárættu í samfélaginu. Af hverju reynum við ekki heldur að njóta okkar eins og okkur líður best, án þess að skipta okkur af því hvernig aðrir líta út?“

FYLGDARLIÐ  
HOLLYWOOD-  
STJARNANNA

# HVERJIR HANGA MED HVERJUM?



**Lindsay Lohan og Samantha Ronson**  
Samantha er þekktur plötusnúður í New York. Hún er oft fengin til að spila í partíum fræga fólksins. Samantha og Lindsay hafa oft spilað saman en Samantha er systir plötusnúðarins Marks Ronson sem er að gera það gott með endurútgáfu af laginu Just með Radiohead.



**Eva Longoria og Robert Verdi**  
Eva leitar oft til Roberts Verdi er hana vantar tískuráð. Robert er þekktur stílisti og sést oft á sjónvarpsstöðinni E! Það eiga allar gellurnar í Hollywood einn svona hommavin sem er annað hvort stílisti eða klippari.



**Mischa Barton og Rachel Zoe**  
Mischa er algjör tiskudrottning og það er engri annarri en Rachel Zoe að þakka. Hún er einn þekktasti stílistinn í bransanum og tekur sex þúsund dollara fyrir daginn. Mischa og Rachel sjást oft saman á tiskusýningum.



**Paris Hilton og Kim Kardashian**  
Kim er dóttir lögfræðings O.J. Simpsons. Hún og Paris Hilton djamma mikið saman og er Kim ekki kölluð prinsessan fyrir ekki neitt.



**Jessica Simpson og Ken Paves**  
Þessi tvö eru alltaf saman. Ken er hárgreiðslumaður Jessicu og eftir skilnaðinn við Nick Lachey fer hún varla út úr húsi án þess að taka Ken með sér. Þau eru alltaf voða flípuð saman.

## FERGIE ORÐIN FATAHÖNNUÐUR - FÖTIN FÁST Í BLEND-VERSLUNUM Á ÍSLANDI



Fergie, söngkona hljómsveitarinnar The Black Eyed Peas, er risanafn í hip hop-bransanum. Söngkonan fór hratt á toppinn og sést nánast alls staðar þar sem fræga fólkíð kemur saman. Fergie hefur aldrei verið vinsælli og er nú líka farin að leika í kvikmyndum. Söngkonan er talin „style icon“ hjá yngri kynslóðinni fyrir það hversu töff hún klæðir sig. Þykir hún snillingur í að markaðssetja sjálfa sig og endurhanna útlitið með stuttu millibili – eins og Madonna gerði hér áður fyrir. Í vetur ætla hún að ferðast um Bandaríkin og kynnr nýju sólóplötuna sína, London



Afgreiðslustelpurnar í Blend: Hilda Gunnarsdóttir, Elin Erlendsdóttir, Unnur Erlendsdóttir og Hilda Valdimarsdóttir verslunarstjóri.



# Scarlett Johansson flott í Flaunt-tímaritinu

## Jahá! Svona á að gera þetta!



Vó! Scarlett er reið og Dita Von Teese er nakin. Mega flott mynd.

Scarlett Johansson hefur verið valin kynþokkafyllsta konan af nokkrum karla-tímaritum og á titilinn svo sannarlega skilið. Tímaritið Flaunt er þekkt fyrir nýstárlegar myndatökur og myndirnar af Scarlett eru rosalegar. Njótið.

Flottar Dita og Scarlett eru flott tvíeyki.



Marlene Dietrich alla leið  
Scarlett getur breytt sér ótrúlega.



Aðeins að narta Scarlett nartar í eyra Ditu.

Töffari þetta er svöl mynd.



Fergie notar alls kyns klíkutákn og sést þekkt orðatiltæki, Mi Vida Loca, bæði á gallabuxum og bolum í línunni hennar.

Bridge. Að auki hefur sjónvarpsstöðin MTV tilnefnt myndband hennar við lagið My Humps í hóp bestu hip hop-myndbanda ársins 2006.

Fergie er fær í að samræma tón-

listina og tískuna og hefur nú hann-að eigin fatalínu fyrir danska merkið Blend. Línan samanstendur af allavega sexí gallabuxum og bolum.

„Par sem ég er á endalausum ferðalögum með hljómsveitinni minni er ég mjög meðvítuð um hvernig gallabuxurnar mínar fara mér. Þess vegna langaði mig til að hanna gallabuxur sem færu vel og væru um leið nýtiskulegar og sexí.“

Fergie fékk innblástur frá götu-



Hún er fær í að sameina tónlist og tisku.

gengjum Los Angeles-borgar og notar alls kyns klíkutákn í hönnuninni. Þekkt orðatiltæki, Mi Vida Loca, sést til dæmis bæði á gallabuxum og bolum í línunni hennar. Nú geta allir stolið lúkkinu hennar Fergie!



Fergie fær innblástur frá götugengjum í Los Angeles.



Fergie á rauða dreglinum í gylltum kjól og háum hælum. Klikkar ekki!

# BRJÁLAD STUÐ Á BROADWAY



Rakel, Díana og Sonja voru kátar á konukvöldinu á Broadway.

Zik Zak, Víkan, Létt Bylgjan Helenu stóðu að konukvöldi á Broadway í síðustu viku þangað sem fjöldi kvenna lagði leið sína.



Jóna og Rósmarí létu sig ekki vanta.



Maja og Alda voru í góðu stuði og nutu þess að sem var í boði.



Heiðís og Þórdís létu fara vel um sig í tröppunum á Broadway.



Telma og Hrafnhildur hressar á konukvöldi.



María og Auður voru ekki feimnar við að stilla sér upp.

STÆRÐARINNAR  
PIZZUTILBOÐ FYRIR  
FÓLK MEÐ MATARLYST

Stór Pizza með  
2 áleggjum að eigin vali,  
brauðstangir og sósa

Stór Pizza með  
3 áleggjum að eigin vali.

1.390.-  
EF ÞÚ SÆKIR



Mjódd  
Dalbraut 1  
Hjarðarhaga 45  
PÖNTUNARSÍMI  
☎ 5 68 68 68

ÍSÚÐIN HJARÐARHAGA

Peir sem sækja í Hjarðarhagann  
fá 1 lítra af ís á 299 krónur



TRÚÐAÍS  
150.-



Dalvegur 24  
Kópavogi

544 4884

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

Paris Hilton og Nicole Richie

# SAMEINADAR EFTIR TVÖ ÁR

Það hlaut að koma að því fyrr en seinna. Stóllurnar Paris Hilton og Nicole Richie fóru út að borða saman á dögnum en þær hafa ekki talað við í rúm tvö ár.

Stúlkurnar hafa þekkt meira og minna allt sitt líf og vöktu mikla athygli er þær léku saman í raunveruleikabættinum The Simple Life. Eitthvað gerðist milli vinkvinnanna á meðan upptökur stóðu yfir fyrir tveimur árum

og Paris og Nicole hættu að tala saman. Þvílíkt drama. Þær tóku meira að segja upp heila Simple Life-seríu án þess að ræðast við.

En við þurfum ekki að örvænta lengur því stúlkurnar áttu saman góða kvöldstund í Los Angeles á dögnum og daginn eftir sást til þeirra koma út úr íbúð Parisar. Þær hafa pottþétt vakað alla nóttina og spjallað.

Daginn eftir Nicole hér í þægilegum fötum að koma út úr íbúð Parisar. Hún hefur pottþétt gíst hjá henni.



Mikið hlegið Paris og Nicole skemmtu sér konunglega.

Uppteknar Stúlkurnar bíðu eftir borði og tékkuðu á blackberry-inum sínum.



Spjölluðu heillengi Talsmaður Parisar segir það alltaf gott að fólk borði kvöldverð saman. Þetta er einmitt það sem heimurinn þarf á að halda – að Paris og Nicole séu vinkonur.

Jæja, vinkona, þú lítur alltaf jafn vel út!

## JESSICA SCISSORHANDS



Jessica Simpson Ótrúlega lík Edward Scissorhands sem Johnny Depp lék.



Edward Scissorhands Æðislegur karakter og góðhjörtað sál. Kannski ekki svo slæmt að líkjast honum.

Grey Jessica Simpson lítur alls ekki vel út þessa dagana. Fjölmíðlar erlendis gera óspart grín bæði að klæðaburði hennar og hárgreiðslu.

Hár hennar er orðið rosa-lega stutt, varinnar eru þrútnar

og það fer ekki á milli mála að Jessica er ekki í góðum málum. Margir segja að Jessica líkist þínulítið Edward Scissorhands sem Johnny Depp lék svo snilldarlega hér um árið. Dæmi hver fyrir sig.

Kristinn Níelsson hefur gefið út geisladiskinn Gönguferð á sandi.

# LJÚF OG TÍMALAUS TÓNLIST

Tímalaus „Það er afslappaður blær yfir plötunni og ákveðið tímaleysi.“

Fléttmyndir: Halldór Sveinbjörnsson

Kristinn Níelsson gaf út sinn fyrsta disk um síðustu helgi, en diskurinn nefnist Gönguferð á sandi. Kristinn er þó enginn nýgræðingur á tónlistarsviðinu, því að hann hefur starfað í mörg ár sem tónlistarmaður og tónlistarskólustjóri. Kristinn hélt útgáfutónleika fyrir fullu húsi í Bolungarvík á laugardagskvöldið og var góð stemming á tónleikunum.

## Fjölskylduverkefni

„Tónleikarnir tókust ótrúlega vel,“ segir Kristinn. „Það var fullt hús og gríðarlega skemmtileg stemming. Þangað gátu komið nær allir sem tóku þátt í disknum. Þetta var skemmtilega

hátiðleg stund og mjög gaman. Mig langaði að kveðja Bolvíkinga með því að halda útgáfutónleikana þar, en ég starfaði sem skólustjóri tónlistarskólans í Bolungarvík þangað til nú í haust.“

Fjöldi tónlistarmanna spilar með Kristni á disknum og þar á meðal eru tveir fyrrverandi nemendur hans úr tónlistarskólanum, þeir Kristinn Gauti Einarsson, sem spilar á trommur, og Valdimar Olgeirsson, sem spilar á bassa. Sjálfur spilar Kristinn á gítar og fiðlu, auk þess sem hann syngur flest lögina á disknum. Dóttir Kristins, Telma Björg, syngur tvö lög og kona hans, Harpa Jónsdóttir, semur flesta textana, þannig að það má segja að þetta sé fjölskylduverkefni.

## Afslappaður blær

„Tónlistin á Gönguferð á sandi er fyrst og fremst ljúf og dálítið djassskotin, en hún er líka undir áhrifum frá vísnatónlist, poppi og blús. Það er afslappaður blær yfir plötunni og ég vona að það hvíli yfir henni ákveðið tímaleysi. Þetta eru lög sem hafa ekki látið mig í friði og mér finnst þau njóta sín



Kristinn og félagar á sviðinu í Bolungarvík  
Frá vinstri: Kristinn Níelsson, Helga Kristbjörg Guðmundsdóttir á harmonikku, Kristinn Gauti á trommur, Valdimar á bassa og Jón Elíasson á gítar.

vel með frábærum textum konunnar minnar. Hennar hlutur í disknum er gríðarlega stór.“

Kristinn hefur lengi fengist við tónlistarkennslu og segir hann annr í kennslu vera helstu ástæðuna fyrir því að hann hafi ekki gefið út disk með eigin tónlist fyrr. „Ég var lengi búinn að velta þessu fyrir mér. Ég vildi gefa mér góðan tíma og vinna þetta rétt. Þarna var rétti tíminn kominn og það var mjög gaman að vinna þennan disk með nokkrum vinum mínum og fyrrverandi nemendum. Mér fannst mjög gaman að spila með þessum strákum og þeir eru mjög hæfileikaríkir.“



Einbeittur  
„Það var fullt hús og skemmtileg stemming.“



Hressar Þessar kátur konur voru á útgáfutónleikunum í Bolungarvík.

## Tilboð 3 mánaða kort aðeins 11.990 kr.



ORKUVERIÐ

Alhliða líkamsrækt og sjúkráþjálfun  
Egilshöllinni  
Simi: 594 9630

Frábærir opnir tímar:

Body pump  
Body step  
Jóga  
Spinning

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



# FEITT FÓLK ER FALLEGRA AÐ INNAN OG ÉG SLEIT TRÚLOFUNINNI

Hugleiðingar  
Betu



## Ástin er dauð

Ég er brjáluð. Graham, internet fyrrverandi verðandi eiginmaður minn, er svo mikið fifl. Hann lifir eftir reglunni: „Treat them mean and keep them keen.“ Það er hin gullna regla samkvæmt svo mörgum að það er ekki einu sinni fyndið. Ég er ekki búin að vera neitt nema góð við hann. Ég er búin að hóta öllum nýju vinkonunum hans um að láta hann vera því hann er minn, ég er búin að senda honum gjafir sem kosta alvöru peninga, senda honum krúttleg sms þegar hann tapar í fótbolta og hringja í hann örvæntingarfull þegar ég er full. Allt voða sætt.

## Ekki tala, gera

Munið þið í síðustu viku þegar ég var að tala um að gera í staðinn fyrir að útlista. Sýna í verki að þið eruð verð virðingar í staðinn fyrir að segja það upp-hátt. Graham les ekki pistlana mína enda talar hann ekki íslensku en tók þetta þannig til sín. MySpace (ástartorgið okkar fyrrverandi) var eitthvað bilað í gær og bað hann mig um að teikna fyrir sig mynd. Sem ég að sjálfsgöðu gerði enda geri ég allt sem mér er sagt. Ég teiknaði þessa mynd:



Og setti á síðuna hans í formi athugasemdar. Ótrúlega sæt mynd. Sjáið þið hvað ég er hamingjusöm með skakka brjóstaskoru og kíminn mann. Hvað haldið þið að fiðlið geri? Hann setur sömu mynd á mína síðu og röflar eitthvað um að honum finnst þetta svo flott mynd að hann verði að setja þessa mynd líka á mína síðu. En svona lítur hans mynd út:



*Elisabet heldur því fram að feitt fólk sé fallegra að innan. Það deili sársaukanum sem fylgir því að hafa verið niðurlægður einhvern part ævinnar.*

Ertu að gera at í mér með dónaskapnum? Hann segist elska mig í einkapóstum en allt sem hann gerir fyrir allra augum er svona. Þarna þarf hann ekki að segja að hann muni aldrei verða hamingjusamur með mér. Nei, hann sýnir það. Og ég er eiginlega bara orðlaus því þessi mynd segir meira en þúsund orð í rauninni. Þetta er svo mikill kjarni. Hamingjan er það sem skiptir máli og hann finnur hana ekki hjá mér. Hann er okaður. Hann er dreginn í eitthvað sem hann vill ekki af hamingjusamri breddu með skakka brjóstaskoru. Þannig að ég hef gefið honum frelsi og slitið trúlofuninni. Ég vil líka ekkert vera með manni sem dýrkar mig ekki fyrir gjöfuna sem ég er.

## Sagan endurtekur sig

Þetta er svo sorglegt því ég hef lent í þessu áður. Einn fortíðardraugurinn var æðislega skotinn í mér í einrúmi en hann sagði við félagu sinn, á meðan ég stóð við hliðina, að við værum bara saman þangað til hann fyndi eitthvað betra. Hvað gefur mönnum rétt á að láta svona? Sá gaur var æðislega heimskur og vildi verða ríkt módel en ekki datt mér í hug að segja honum að það skip hefði siglt þegar hann varð ómenntaður þrítugur þunglyndissjúklingur. En ég leyfði honum að tala svona um mig! Ekki lengur. Ekki meir. Graham getur bara hoppað upp í sig og haldið áfram að tala við stelpur sem finnst hann ekki rassgat sætur. Auðvitað hafa þær sagt mér það en ég fer ekkert að segja honum það því það særir hann. Og ekki biðst hann afsökunar þegar ég segi að þessi mynd sé svo illkvittin að það sé ekki einu sinni fyndið. Nei, vitið þið hverju hann svaraði? „Hún er fyndin á svo marga vegu... allavega 18.“ Hmpf! Nei, þetta er búið. Ég er hætt. Tek ekki þátt í þessum skrípaleik lengur.

## Feitt fólk fallegra að innan

Ég held ég verði bara að fara að finna mér feitan mann því feitt fólk er fallegra að innan. Jú... ég heyrði þig andmæla inni í þér en þetta er satt. Sjáðu bara Jade í Americas Next Top Model. Hún er algjör tussa og hamrar á öllum tilfinningum annarra keppenda. Hún tók litla þroskahefta Kínverjann í gegn sem varð til þess að allar myndatökur klúðruðust og svo þegar var búið að reka hana heim byrjaði hún á að hamra á afrísku gjöfjunni sem er í tremma með grenjandi kærasta í símanum. Jade er mjó og sáir fræi illgirninnar hvar sem hún fer. Alltaf þegar er áskorun þá horfa stelpurnar á meðan þær hvísla og glotta. Kríp.



Leikkonan Caroline Rhea stjórnar raunveruleikaþættinum The Biggest Loser sem er dásamlegur þáttur að mati Betu.

En það er sko ekki þannig í The Biggest Loser sem er ó, svo dásamlegur þáttur. Þar var jafnvægisáskorun þar sem feita fólkíð átti að ganga planka. Stelpur á móti strákum. Strákarnir hlupu fram úr stelpunum en einn krullhærði bollurassinn átti mjög erfitt með jafnvægi og hefur alltaf átt. Ég man ekki nafnið og get náttúrulega ekki flett því upp því þá sé ég hver vann. Fyrirgefðu mér. En já, sá gaur datt náttúrulega í sjóinn og þurfti að byrja aftur. Og aftur. Og aftur. Stelpurnar tóku fram úr og fyrr en varði var ein stelpa eftir og jafnvægislaus bollurassinn. Stelpan skaut fram úr honum og þær unnu. Þær hrópuðu og föðmuðust í 10 sekúndur en um leið og fagnaðarlátunum lauk fóru þær að hvetja krullhærða bollurassinn eins og hann væri einn af þeim. Strákarnir í hans liði hvöttu hann líka og hrópuðu að hann væri frábær og allir voru svo góðir vinir og æðislegir. Þegar hann loksins komst yfir plankann fögnuðu strákarnir honum eins og hann hefði unnið keppnina... þó svo hann hefði verið ástæðan fyrir því að þeir töpuðu.

Sko, sjáið þið bara. Þarna hef ég sýnt fram á að feitt fólk er fallegra að innan. Það deilir sársaukanum sem fylgir því að hafa verið niðurlægður einhvern part ævinnar. Það skilur hvað það er að þurfa að sanna sig með því að vera æðislega hress alltaf. Það má ekki vera æðislega illkvittið eins og mjóa fólkíð því þá deyr það eitt með fjarstýringuna í annari og músina í hinni. Feita fólkíð skilur hvað særir, þarf að hafa fyrir hlutunum og er þess vegna fallegra fólk að innan.

Pant deita feitan mann næst. (Æh... hvað ég sakna Grahams samt. Hann elskar mig, ég veit það. Innnnnst inni. Ég veit það. Var ég að klúðra einhverju? Æh....)

# NÝ FRÁBÆR ÆFINGAKERFI FRÁ ÁGÚSTU JOHNSON

Æfingar sem þú getur stundað hvenær sem þér hentar  
Einfalt, þægilegt og þú kemst í fínt form

VHS og DVD

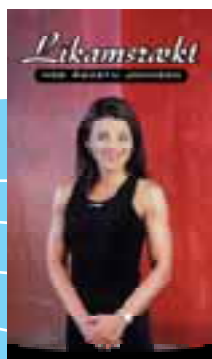


Mótaðu fallega og vel þjálfaða vöðva með teygjurenningi. Njóttu þess að gera æfingarnar með afslappandi tónlist. Teygjurenningurinn fylgir með!



Hefurðu lítinn tíma til að stunda þjálfun? Þú hnitmiðaðuð 10 mínútna æfingakerfi sem gefa góðan árangur.

Nú fást öll æfingakerfin á DVD.



Fást í Hagkaup og í Hreyfingu  
[www.hreyfing.is](http://www.hreyfing.is)

**Harpa Hrund Njálisdóttir** tók myndir af börnum með Downs-heilkenni fyrir dagatal.

# HVER MYNDA- TAKA ER ÁSKORUN

Harpa Hrund Njálisdóttir ljósmyndari hefur tekið mikið af fjölskyldumyndum og nýlega kom út dagatal með skemmtilegum myndum sem hún tók af börnum með Downs-heilkenni og systkinum þeirra. Yfirskrift dagatalsins er: Hvað er einn litningur á milli vina? Hér & nú hitti Hörpu í ljósmyndaveri hennar í Fákafeni og spurði hana út í þetta verkefni og starf ljósmyndarans.

## Erfiðast að mynda börn

Harpa Hrund segist hafa byrjað að taka myndir og stækka þær í myrkrakompu þegar hún var 13 ára. „Ég kláraði sveinsprófið í ágúst 2004 og opnaði svo ljósmyndaverið í mars 2005,“ segir hún. „Ég er mikið með brúðkaupsmyndatökur, barnamyndatökur, fermingarmyndir og myndir af óléttum konum. Eiginlega má segja að ég sé með fjölskyldumyndatökur í breiðri merkingu.“

*Hvernig myndir finnst þér skemmtilegast að taka?*

„Það er ekki hægt að gera upp á milli. Hver einasta myndataka er áskorun í sjálfu sér og ég get ekki sagt að einhver sérstök tegund af myndatökum sé í uppáhaldi hjá mér. Það er kannski erfiðast að

taka myndir af litlum börnum. Þá þarf ég að vera vakandi og vera rétt stemmd til að ná til þeirra.“

## Meira en nóg að gera

Félag áhugafólks um Downs-heilkenni gaf í síðustu viku út dagatal með barnamyndum eftir Hörpu Hrund. „Ég myndaði börn með Downs-heilkenni með systkinum sínum á Þjóðminjasafninu,“ segir Harpa. „Þetta er afmælisdagatal, þannig að fólk getur átt það í mörg ár.

Myndirnar eru mjög fallegar, þó að ég segi sjálf frá, enda eru þetta svo lífsglöð og falleg börn. Þetta var mjög skemmtilegt verkefni og ég held að fólk eigi eftir að hafa gaman af því að skoða myndirnar. Það var sérstaklega gaman að mynda börnin með systkinum sínum, því þá sá maður hvað systkinin voru nán.“

Harpa Hrund á fimm ára stúlku og hún segist hafa meira en nóg að gera. „Ég sæki dóttur mína klukkan fimm og passa mig á því að eiga þennan tíma með henni þangað til hún fer að sofa. Svo fer ég að vinna í tölvunni á kvöldin. Á sumrin fara svo allir laugardagar í brúðkaupin. Það er erfið að sinna fjölskyldunni og vera líka nógu mikið í vinnunni, en ég reyni að láta þetta ganga.“

**Hressir krakkar** Hvað er einn litningur á milli vina?



**Skon-  
inn  
strákur**  
Harpa  
Hrund tekur  
mikið af  
fjölskyldu-  
myndum.



Á heimavelli Harpa Hrund í ljósmyndaverinu.



**Hamingjusöm** Laugardagarnir eru undirlagðir af brúðkaupum á sumrin.



**Sætar systur** Þessar fallegu systur eru tvíburar. Önnur er með Downs-heilkenni en hin ekki.

**Bróðir minn** Væntumþykjan leynir sér ekki.







*Bakarí  
fyrir  
sælkera*

*Opnum aftur stórglæsilega verslun  
okkar að Háaleitisbraut 58-60  
föstudaginn 13. október kl 10:00*



*Bjódum alla velkomna*

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

# KATIE Á EKKI SÉNS Í POSH!

Victoria Beckham og Katie Holmes saman á tískuvíkunni í París



Gráu kápurar  
Posh og Katie  
alveg í stíl.



EKKI Í STÍL Þetta  
var í eina skiptið  
sem dömurnar  
voru í ekki stíl.



Jæja! Vá, hvað Victoria  
er að fíla þetta.

Keypti föt á Suri litlu

## ALVEG AÐ FÍLA SIG Í PARÍS

**K**atie Holmes tók sig vel út í París. Hún skipti um dress nokkrum sinnum á dag og var alltaf mjög smekkleg. En Katie var ekki bara í tískuborginni miklu til að slappa af, heldur kíkti hún einnig í búðir til að kaupa föt á Suri litlu Cruise.

Það fór vel á með afgreiðslukonunni og Katie og hefur hún án efa keypt heilan helling á litlu prinsessuna.

**Ekkert nema brosið**

Katie hefur án efa fengið VIP-meðferð í versluninni.



Sæt Katie blómstraði hreinlega í París.

**Skoðar úlpu** Katie var hrifin af þessari bleiku úlpu á Suri litlu.





**Megabrjóst**  
Þessi eru alla-  
vega alvöru.

**Falla vel í hópin** Þær voru ekki þær einu  
með sólgleraugu á sýningunni.

**Rosavípur** Victoria alltaf jafn  
stíf í framan á meðan Katie  
virðist alltaf vera svo indæl.



**Þetta er rosalegt**  
Hvað ætli Victoria sé  
að hugsa? „Vá, hvað  
ég þarf að fá mér meira  
bótox í varirnar.“



**Ekkert nema sólgleraugun**  
Rosa töff gellur með fáránlega  
stór gleraugu.

**Eins og fýldur dvergur** Miðað  
við Katie er Posh eins og dvergur...  
mjög reiður dvergur.



**Lítur vel út** Katie er búin  
að missa alla meðgöngufit-  
una og tekur sig vel út.



# Guðlaugur Þór Þórðarson og Ágústa Johnson kynntust í gegnum stjórn málin, en þau eiga sínar bestu stundir heima með fjölskyldunni.

Guðlaugur Þór Þórðarson og Ágústa Johnson hafa verið áberandi par í þjóðlífinu allt frá því að þau byrjuðu saman fyrir um sjö árum. Áður höfðu þau bæði vakið athygli hvort á sínu sviði, hún á sviði heilsuræktar og hann í stjórnmálum. Guðlaugur Þór býður sig fram í 2. sæti í prófkjöri sjálfstæðismanna í Reykjavík, sem verður haldið dagana 27. og 28. október. Hér & nú hitti þessi samhentur hjón á glæsilegu heimili þeirra í Grafarvoginum og ræddi við þau um stjórn málin, fjölskyldulífið og rómantíkuna.

## Kynntust í pólitík

Stjórn málin hafa haft mikil áhrif á líf Guðlaugs og Ágústu, enda kynntust þau í gegnum pólitíkuna á sínum tíma. „Við kynntumst fyrir löngu síðan,“ segir Ágústa. „Gulli

var viðskiptamaður hjá mér og hann var að falast eftir einhverjum stuðningi frá mér við Sjálfstæðisflokkinn. Síðan falaðist ég eftir því á móti að hann yrði í auglýsingu fyrir leikfíminu.“

Guðlaugur staðfestir þetta og segir að Ágústa hafi verið mjög ákveðin. „Fyrst hringdi ég í hana og bað um auglýsingu. Svo hringdi hún í mig og sagði: Þetta er Ágústa Johnson. Nú er komið að þér.“ Þau hlæja bæði að minningunni og það er greinilegt að stutt er í hláturinn hjá þeim hjónum.

Ágústa tók þátt í prófkjöri fyrir borgarstjórnarkosningarnar árið 1998 og þar kynntust þau Guðlaugur betur. „Það var verið að leita að fólki úr atvinnulífinu og ég var spurð hvort ég vildi taka þátt,“ segir hún. „Ég var alveg til í að kynnast stjórn máluunum og

mér fannst það mjög gaman, en ég komst fljótlega að því að það var allt of mikil vinna fyrir mig að vera í þessu. Ég var með fyrirtæki og tvö börn, þannig að ég dró mig fljótt í hlé.“

## Býr ekki til vandamál

„Við byrjuðum saman árið 1999,“ segir Ágústa. „Svo fluttum við hingað árið 2000, giftum okkur 2001 og börnin fæddust 2002,“ segir hún. „Síðan hefur lítið gerst,“ segir Guðlaugur og hlær.

Ágústa segir það hafa heillað sig hvað Guðlaugur var skemmtilegur og góður, en hún segir líka að hann hafi elt hana á röndum. Guðlaugur segir að margt hafi heillað hann í fari Ágústu.

„Það skemmir ekkert fyrir hvað hún er afskaplega falleg kona. Svo er hún með góða kímni gáfu

og mér fannst við eiga mjög vel saman. Við erum með svipaðar lífsskoðanir, sem er ekki slæmt. Svo heillaðist ég líka af kraftinum og framtaksseminni í henni.“

*Er það satt að þú hafir verið að elta hana?*

„Já, ætli ég verði ekki að gangast við því. Ég get ekkert þrætt fyrir það, enda var það alveg þess virði.“

Guðlaugur neitar því að það hafi vaxið honum í augum að hún ætti tvö börn þegar þau fóru að vera saman.

„Það er svo einstakt þegar maður hittir einhvern sem maður verður ástfanginn af. Það gerist ekkert á hverjum degi. Börn eru yndisleg og ég er ekki mikið fyrir það að búa til vandamál. Mér fannst ég vera lukkunnar þamfill að ná í hana.“

# SETJUM FJÖLSKYLD

**Gekk á eftir henni**  
„Ég ætlaði ekkert ofan í  
fyrir en hún myndi segja  
já, þannig að hún hefði  
borið ábyrgð á því að ég  
hefði hreinlega orðið úti.“



# DULÍFIÐ Í FORGANG



Texti >> Svala Jónsdóttir  
H&N-myndir >> Hörður



Fjölskyldan í Disney World



Það er ekki alltaf sól í útlöndum!



Í heimsókn hjá afa og ömmu í Borgarnesi

### Eftirminnilegt bónonórð

Guðlaugur bað Ágústu fjótlega að giftast sér og hann segist hafa gert það með þeim hætti að hún muni aldrei gleyma því. „Þetta var um áramótin 1999 og 2000, klukkan tólf,“ segir Ágústa. „Pá voru krakkarnir mínir um áramótin hjá pabba sínum og við vorum bara tvö. Við vorum ekki alveg viss um hvað við ættum að gera og á endanum ákváðum við að leigja okkur sumarhústað. Fengum okkur eitthvað huggulegt að borða og horfum með öðru auga á skaupið.“

Rétt fyrir miðnættið stakk Gulli upp á því að við færum í pottinn. Ég var svolítið treg til af því það var allt á kafi í snjó, en hann gaf sig ekki. Svo manaði hann mig til þess að fara fyrst út í og ég geri það. Loksin kom hann hlaupandi og fór á hnén í snjónum, þar sem ég var í pottinum.“

*Það hann þín sem sagt á sundskýlunni?*

„Nei, hann var ekki í neinni sundskýlu,“ segir Ágústa og hlær innilega. „Hann bar upp spurninguna og eins og hann segir, þá mun ég aldrei gleyma því. Þetta var alveg meiriháttar skemmtilegt og ógleymanleg stund.“

„Ég var búinn að hugsa þetta lengi,“ segir Gunnlaugur. „Ég ætlaði ekkert ofan í fyrr en hún myndi segja já, þannig að hún hefði borið ábyrgð á því að ég hefði hreinlega orðið úti. Þetta var alveg gulltryggt, því að ég vissi að Ágústa myndi ekki vilja bera ábyrgð á því að ég yrði fárveikur. Það var þess virði.“

### Hefur farið mikið fram

Tvíburarnir, Sonja Dís og Þórður Ársæll, verða fimm ára í janúar. Eldri börnin, Rafn Franklín og Anna Ýr, eru tólf og fimmtán ára. Það er nóg að gera á svona stóru heimili og Ágústa segir Guðlaug vera liðtækan í heimilisstörfunum.

„Gulli er mjög duglegur að sinna börnunum. Honum finnst mjög leiðinlegt að meðhöndla tuskur og er ekkert rosaalega duglegur í því. Við skiptum bara verkefnum með öðrum hætti og það gengur ágætlega.“

*Er hann góður kokkur?*

„Mér finnst það,“ segir Guðlaugur. „Ég bað Ágústu einmitt að borða þegar við vorum að byrja saman. Eldaði fyrir hana og hún taldi mér trú um það næstu þrjú ár á

eftir að hún hefði svo mikinn áhuga á því að vera í eldhúsinu, þannig að hún vildi ekkert að ég kæmi að eldamennsku. Svo var mér farið af finnast þetta grunsamlegt og þá sagði hún loksins að henni hefði ekki þótt ungverska gúllassúpan góð.“

„Gulli getur alveg eldað mat,“ segir Ágústa. „Honum hefur farið mikið fram á þessum árum sem við höfum verið saman. En þetta byrjaði nú ekkert neitt sérstaklega vel. Kannski var þetta ágætis súpa hjá honum, en hún féll ekki að mínun smekk. Hann er góður í einfaldari hlutum. Þetta er ekkert mál af því að mér finnst mjög gaman að því að elda mat og ég sé því að mestu leyti um eldamenskuna hér á heimilinu.“

Guðlaugur vill ekki sitja þegjandi undir þessu og bætur við að hann sjái um að grilla. „Það er eitthvað við grillið sem hentar karlmönnum vel,“ segir hann kíminn.

### Horfa ekki á sjónvarp

Ágústa og Guðlaugur Þór eru bæði í krefjandi störfum, þannig að það liggur beint við að spyrja þau hvernig þau fara að því að samræma fjölskyldulíf og atvinnuþátttöku.

„Þetta eru auðvitað tarnir,“ segir Ágústa. „Ég hef möguleika á því að vinna eftir að ég kem heim, þannig að ég er oftast komin heim um fjögur og get þá verið við tölvuna og fylgst með hlutum þó að ég sé ekki á staðnum. Eftir að tvíburarnir fæddust hef ég dregið svolítið úr vinnunni. Vinn til dæmis lítið um helgar nú orðið.“

*Er ekki vinnutíminn á þingi ófjölskylduvænn, þó að þið fáið löng frí á milli?*

„Þú verður að útskýra það fyrir Ágústu að ég fái löng frí,“ segir Guðlaugur og Ágústa tekur undir. „Þetta eru ekki eins löng frí á þingi og fólk heldur,“ segir hún. „Til dæmis ætluðum við að taka mánadagfrí í sumar, en svo kom sumarþing og það endaði með því að ég fór á undan. Að mínu mati er þetta talsverð fórn sem fólk færir með því að vera í þingstörfum. Menn þurfa að hafa brennandi áhuga á þessu og vera í þessu af algjörrri hugsjón.“

Guðlaugur Þór segir að viðhorfið til vinnutímans á Alþingi sé að breytast með nýjum kynslóðum, þó að hefðirnar séu erfiðar viðfangs. „Það er einhver hefð fyrir því að tala

lengi og það er alveg sama hvaða mál það er. Sumir af þessum ágætu félögum mínum opna ekki munninn fyrir minna en 45 mínútur. Það væri hægt að gera margt til að gera Alþingi að fjölskylduvænni vinnustað ef menn ætluðu sér það.“

Þetta er verkefni sem við erum að takast á við, alveg eins og margar aðrar fjölskyldur. Eitt gerum við sem hjálpar okkur að eiga meiri tíma með fjölskyldunni. Við horfum ekki á sjónvarp nema í algjörum undantekningartilfellum. Til dæmis horfi ég ekki á fréttir nema á netinu. Þá tek ég bara út þær fréttir sem ég vil horfa á. Það að horfa á sjónvarpið í heilt kvöld er alveg á við hálfan vinnudag hjá mörgu fólki.“

### Eru bæði heimakær

Þau segjast bæði vera heimakær og eyða flestum helgum í rölegheitum heima. „Hið hefðbundna föstudagskvöld hjá okkur er að ég kem við í Ostabúðinni á Skólavörðustígnum eða í Fylgífiskum, og kem með einhvern mat heim sem við þurfum að hafa lítið fyrir,“ segir Guðlaugur. „Svo höfum við það huggulegt eftir að við erum búin að koma börnunum niður. Alla jafna erum við líka heima á laugardagskvöldum nema eitthvað sérstakt sé að gerast. Svo reynum við líka að finna einhverjar helgar yfir árið þar sem við getum verið tvö ein. Stundum förum við út fyrir landsteinana í borgarferð eða við reynum að fara eitthvert innanlands.“

Ágústa tekur undir þetta og segir það muna miklu að komast í burtu frá tölvu og síma. „Það er ótrúlega mikil hvíld að komast eitthvert í burtu og gera eitthvað með fjölskyldunni, hvort sem það er erlendis eða innanlands.“

Guðlaugur segir fjölskylduna líka nýta sér tækifæri til útivistar í borginni. „Það er meiriháttar á miklum ferðamannahelgum að vera heima í Reykjavík og fara í miðborgarferð með alla fjölskylduna. Við reynum líka að nota göngustígana og hjóla öll saman. Það er margt hægt að gera, en maður þarf auðvitað að hugsa fyrir þessu og skipuleggja sig. Það er mjög auðvelt að fylla alla dagskrá og maður þarf líka að vera vakandi fyrir því að rækta fjölskylduna og eiga samverustundir með börnunum. Þetta líður svo hratt og það er ekkert langt þangað til þau hafa ekkert gaman af því lengur að

vera með okkur, nema við höfum ræktað sambandið þeim mun betur.“

### Vill verða ráðherra

Áhuginn á stjórnámum virðist vera Guðlaugi í blóð borinn, því hann hefur starfað í stjórnámum um árabil og verið flokksbundinn frá níttján ára aldri.

„Það kom foreldrum mínum mjög á óvart þegar ég tilkynnti þeim að ég væri sjálfstæðismaður eitthvað um fimm ára gamall. Það voru aldrei rædd stjórnámál á heimilinu og ég vissi í raun ekki hvar þau stæðu í stjórnámum fyrr en ég hóf bein afskipti sjálfur. Þá kom í ljós að þau voru bæði sjálfstæðisfólk, þó að þau væru ekki flokksbundin.“

Ég hef alltaf haft áhuga á því að hafa áhrif á þjóðfélagið og samfélagið.“


*Er það ekki djarfur leikur hjá þér að bjóða þig fram í 2. sætið og fara þannig gegn sitjandi ráðherra af góðum og gegnum sjálfstæðisættum?*

„Ég býð mig ekki fram gegn einum eða neinum. Það liggur fyrir að það verður kosinn nýr maður í 2. sætið. Við erum þrír að keppa um þetta og ég held að við séum allir af góðu fólki komnir. Þetta snýst um það hvernig sjálfstæðisfólk telur sig geta stillt upp sterkasta liðinu. Það liggur fyrir að sá sem verður í 2. sætinu þarf að leiða lista sjálfstæðismanna í öðru hvoru Reykjavíkarkjördæminu.“

Ég hef starfað í tuttugu ár í stjórnámum. Það er kannski of skammur tími, en ég tel mig alveg vera tilbúinn til þess að axla ábyrgð og býð mig þess vegna fram til þess. Ég verð nú fertugur á næsta ári, þannig að það er ekki þannig að ég sé spurður um skírteini þegar ég fer í bió. Ég held að ég hafi sýnt það að ég geti vel fótá mig í forystuhlutverki.“

*Nú verður 2. sætið mjög líklega ráðherrasæti, ef Sjálfstæðisflokkurinn fer í ríkisstjórn. Er það markmiðið, að verða ráðherra?*

„Það er ekkert leyndarmál að ég vil axla meiri ábyrgð í stjórnámum. Það er ekkert leyndarmál að ég hef áhuga á því að vera ráðherra fyrir Sjálfstæðisflokkinn. Ég held að það sé heilbriggt að hafa góðan metnað í stjórnámum eins og öðru.“



*„Ég býð mig ekki fram gegn einum eða neinum. Það liggur fyrir að það verður kosinn nýr maður í 2. sætið. Við erum þrír að keppa um þetta og ég held að við séum allir af góðu fólki komnir. Þetta snýst um það hvernig sjálfstæðisfólk telur sig geta stillt upp sterkasta liðinu.“*

**Stefnir hátt** „Það er ekkert leyndarmál að ég hef áhuga á því að vera ráðherra fyrir Sjálfstæðisflokkinn.“

## Setja fjölskylduna í forgang

Bæði Ágústa og Guðlaugur hafa verið áberandi í þjóðlífinu og komið talsvert fram í fjölmiðlum. Þau segjast samt ekki verða vör við mikið umtal um sig og segjast ekki finna fyrir því að vera þekkt andlit.

„Við spáum ekkert í þetta,“ segir Ágústa og Guðlaugur tekur undir það. „Það eru svo margir sem eru þekktir og fólk kannast við. Við erum bara venjulegir Reykvikingar og okkur líður mjög vel hérna. Það er ekkert óþægilegt að búa í Reykjavík þó að þú hafir verið eitthvað í fjölmiðlum. Við finnum nákvæmlega ekkert fyrir því.“

Maður getur ekkert kveinkað sér undan því að það sem maður segir eða gerir sé gagnrýnt. Það er annað ef um er að ræða ósannindi eða róg. Manni finnst það ekkert gaman og það er ekki mjög sanngjarnt, en við höfum allavega haft vit á því að gleyma því ef eitthvað svoleiðis hefur komið upp. Við erum ekkert að velta okkur mikið upp úr því, enda þýðir það ekki.“

Hver skyldi vera lykillinn að því að eiga jafn farsælt fjölskyldulíf og þau hjónin virðast eiga?

„Það snýst aðallega um að finna tíma,“ segir Ágústa. „Ég held að það sé lykilatriði. Við höfum passað okkur á því að finna góðar stundir. Maður getur gleymt sér í hraðanum sem er ríkjandi í samfélaginu.“

Guðlaugur samsinnir konu sinni og segir það skipta máli að setja fjölskyldulífið í forgang.

„Mér fannst það ansi gott sem ég las í Morgunblaðinu eftir Guðnýju Eydal nýlega, í umræðu um börn og fjölskyldulíf, að fólk þyrfti að setja sér sína eigin fjölskyldustefnu. Við höfum kannski ekki alveg sett það þannig upp, en við höfum hugað að þessu og sett okkur einhver markmið í því. Það gildir alveg það sama um sambandið. Í öllum þessum hraða er svo margt sem glepur og það skiptir máli að setja sambandið í forgang og taka tíma frá fyrir það. Það er eitthvað sem þarf að hugsa fyrir og hlúa að. Þetta er eilífðarverkefni.“



**Samrýmd** „Það er svo einstakt þegar maður hittir einhvern sem maður verður ástfanginn af. Það gerist ekkert á hverjum degi.“



„Það skemmir ekkert fyrir hvað hún er afskaplega falleg kona. Svo er hún með góða kímningáfu og mér fannst við eiga mjög vel saman. Við erum með svipaðar lífsskoðanir, sem er ekki slæmt. Svo heillaðist ég líka af kraftinum og framtaksseminni í henni.“



*Þetta er aðeins lítið brot af úrvali  
Standklukkna og Veggklukkna*



**Frábær  
verð og  
frábært  
úrval**



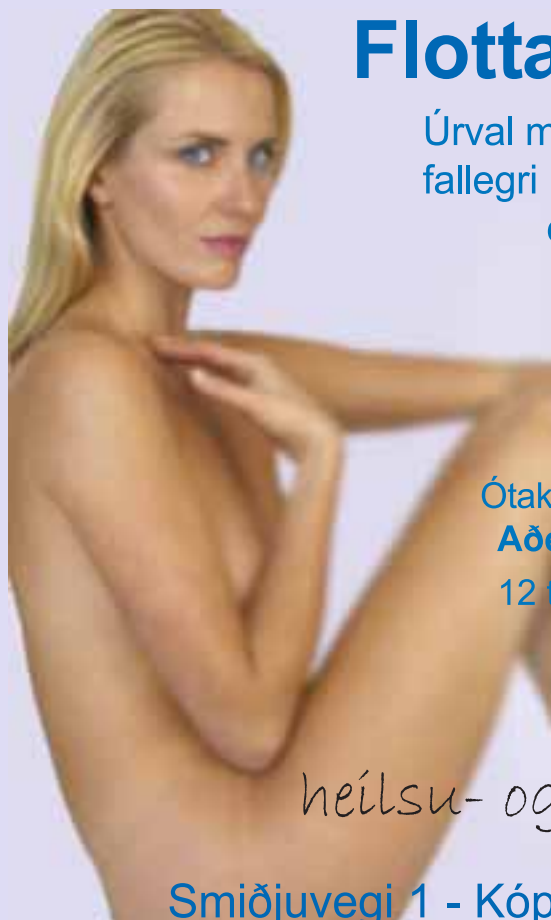
HERMANN JÓNSSON



VIÐ INGÓLFSTORG

551 3014

[hjwatch@simnet.is](mailto:hjwatch@simnet.is)



## Flottara útlit - Fallegrí línur!

Úrval meðferða sem hjálpa þér að fá stinnari, sléttari og fallegrí líkama - minnkar ummál, vinnur á appelsínuhúð, dregur úr sliti og ummerkjum meðgöngu!

### UltraCel:

Nú á sérstöku kynningarverði:  
6 skipti: 29.900 - 10 skipti 39.900

### ÖNNUR TILBOÐ:

Ótakmörkuð mæting í Eurowave og sogæðanudd til jóla:

**Aðeins 25.000** - (10.000 kr. pr mán ef þú byrjar strax!)

12 tímar í Eurowave og 6 tímar í sogæðanudd: **14.900**

3 x Fake it brúnkumeðferð: **6.900**

Lúxus fót snyrting og lúxushandsnyrting: **7.900**

heilsu- og snyrtistúdíó **Fyrir & Eftir**

Smiðjuvegi 1 - Kópavogi - S. 564 4858 - [www.fyrirogeftir.is](http://www.fyrirogeftir.is)



Lausn síðustu krossgátu er á blaðsíðu 6.



ÓSKA							SEFAST	Á FÆTI		102	ÍPRÓTTA-FÉLAG		BÁL
							BAR AÐ GARÐI	GRIKK				TVEIR EINS	
		100	FROST-SKEMMD	GOLA				SEX			450		
								HUG-FÓLGINN					
							GERAST			EINS UM I			
										FLANA			
	EYDA	ÓGÆFA		Í RÖÐ			LOSA					RYKKORN	
				HIMNA									
	SAMTALS					TVEIR EINS		FLJÓTFÆRNI				Í RÖÐ	HEITI
	SLÁ			ÍPRÓTTA-FÉLAG									
				MARGSKONAR				PUSA					
		NÝTT ÁR											
		ÁKEFÐ								TOGA	HLUTAFÉLAG		
			Í RÖÐ			SAMKVÆMI							
GARGA							FLJÓTFÆRNI	HVÍLD	NÚMER				UPPHRÓPUN
				SÓTT-HREINS-UNAR-EFNI					MÁLMUR				
										OF LÍTID			
		HAF					KOMAST			HINDRA			
		VÖRUMERKI					NAFNORÐ						
												SKAMM-STÖFUN	
			AD AUKI										
	ÚTSJÓNAR-SÖM					SÖÐNINGUR			GABBA				

# Stjörnuspá vikunnar 12.–19. október 2006

Vatnsberinn (20. jan.–18. feb.)

## Nú er þörf á þolinmæði

Taktu hrósi á jákvæðan hátt og hlúðu vel að eigin tilfinningum í vetur. Ef þú hefur það á tilfinningunni að líf þitt sé innantómt þessa stundina ættir þú að huga enn betur að sjálfinu í stað þessa að leggja áherslu á ytra öryggi. Þú býrð yfir krafti en átt það til að hægja á þér á þessum árstíma. Vikuna framundan er mikil þörf á þolinmæði hjá þér gagnvart framtíðaráformum þínum. Ef tilvera þín stjórnað af umhyggju fyrir öðru fólki munt þú verða áhyggjulaus og finna góða gagnvirka orku koma til þín, ekki síst þegar verk þín stjórnað af ást gagnvart umhverfi þínu. Orka þín mun margfalda og þú stjórna henni til góðs. Þú ert fær um að leiða hjá þér það sem þér mismiklar og þar af leiðandi kemstu auðveldlega í gegnum mótlæti sem þú gætir mætt á vegi þínum.



Egill Ólafsson  
09.02.1953

Fiskarnir (19. feb.–20. mars)

## Ekki örvænta því svarið birtist þér

Þú ættir að horfa fram á við og skipuleggja þig vel þegar kemur að verkefni sem biður þín fram að áramótum, ef marka á Fiskana hérna. Láttu viljaásetning þinn koma fram með því að opna huga þinn og ekki síður hjarta. Ef þú stendur á vegamótum um þessar mundir og ert ekki viss hvert skal haldið, þá birtist svarið innan tíðar. Ekki örvænta ef svarið kemur til þín sem tilfinning. Reyndar er áberandi að þú berð heitar tilfinningar í brjosti, ert mjög gefandi og átt auðvelt með að umgangast fólk. Njóttu samverunnar með vinum þínum og reyndu að virkja sjálfíð næstu vikur eins og þú mögulega getur. Stundir þú viðskipti getur þú búist við harðri samkeppni sem er langt frá því að vera neikvætt fyrir þig.



Gísli Marteinn  
Baldursson  
26.02.1972

Hrúturinn (21. mars–19. apríl)

## Að hika er sama og tapa

Sjálfsstraustið mun koma þér á tindinn á fjalli þínu ef þú minnir sjálfíð stöðugt á að þú býrð yfir einstæðum hæfileikum sem þú gætir nýtt þér betur. Þú ættir ekki að leyfa öðrum að hafa áhrif á gjörðir þínar þegar kemur að verkefni sem hófst fyrr á árinu. Styrkur þinn fær þig til að halda áfram að settu marki, á því er enginn vafi. Þú ert ein/n af þeim sem mun aldrei missa sjónar af draumum sínum. Ef þú nýtir reynslu þína sem ávinning og lærir af mistökum þínum þegar tilfinningar þínar eru annars vegar ættir þú að finna tækifæri lífs þíns fyrr en síðar. Þú hefur eflaust töluvert hugsað um framgang mála og lífið í heild sinni síðustu daga. Þú ert hikandi oft á tíðum og eru það einungis tafrir framgöngu mála hjá fólki fæddu undir stjörnu Hrútsins.



Megas  
07.04.1945

Nautið (20. apríl–20. maí)

## Hroki skemmir fyrir þér

Rasaðu ekki um ráð fram þegar fjármál eru annars vegar, eru kjörörðin til þín. Fólk fætt undir stjörnu Nautsins ætti að tileinka sér umburðarlyndi um þessar mundir og þá sér í lagi í sambandi við viðskipti næstu vikur og mánuði (október, nóvember). Miklar líkur eru á að þú nái langt þegar draumar þínar eru annars vegar ef þú temur þér háttvísi gagnvart náunganum og tileinkar þér að fyrirgefa öðrum mistök sín. Ef svokölluð stormenskublekking einkennir þig er það eitthvað sem þú ættir að lagfæra í fari þínu og standa í báða fætur sem jafningi allra sem verða á vegi þínum. Kafaðu undir þitt eigið yfirborð og haltu fast í það góða sem býr innra með þér. Stjarna Nautsins er fær um að skapa hvaðeina sem hún vill þegar áhyggjuleysi einkennir líðan hennar.



Magnús Ver  
Magnússon  
23.04.1963

Tvíburarnir (21. maí–21. júní)

## Leitar sannleikans en birtist hikandi

Fyrir alla muni skaltu ekki dæma náungann því þá bindur þú huga þinn við að meta hluti og eyðir þar með annars ómældri orku þinni sem þú ert fær um að nýta til góða. Þú ættir að leita í meira mæli til náttúrunnar ef þú getur. Hlustaðu á niðinn í ánni eða þögn náttúrunnar með því að ganga spöl. Samband þitt við náttúruna hjálpar þér að komast í snertingu við þitt eigið sjálf. Hér birtist þú hikandi og allt að óákveðin/n. En þegar þú hins vegar gerir upp hug þinn heldur þú fast við þá skoðun. Þú kemur skoðunum þínum sniðuglega á framfæri og getur verið svo sannfærandi að erfitt er að mótmæla þér (ágætur kostur ef málefnið er verðugt og gott). Þú leitar sannleikans vikuna framundan og trúir því að hann sé aðeins einn og þar af leiðandi verður skoðun þín oft sú eina rétta.

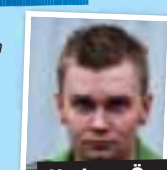


Þórhallur  
Sigurðsson  
23.05.1946

Krabbinn (22. júní–22. júlí)

## Þú ert fær um að takast á við allt

Í samskiptum þínum, ástálfi og starfi krefst þú ögrunar og það fer ekki fram hjá neinum sem þú umgengist. Þú ert lífsglaðurl-glöð og orkumikill, svo sannarlega. Einnig kemur fram að þú virðist finna hjá þér hvöt til að hafa áhrif og koma í kring breytingum. Þú vilt án efa ávallt vera stjórnandinn á heimilinu eða í fyrirtækinu og ert oft en ekki opin/n og tæpmikill. Þú býst líka við því að vera fremst/ur og best/ur því sem þú tekur þér fyrir hendur (sem er gott). Í dag og dagana framundan ættir þú að efla umrædda eiginleika og efla þor þitt og kraftinn sem býr innra með þér til að takast á við hvaða aðstæður sem er því þú getur hæglega lært og þroskast af því sem margur myndi álíta mistök. Þú ert fædd/ur að sumri og virðist þess vegna ráða yfir viljastyrk sáðkomsins sem brýst í gegnum frost í jörðu en kemst upp og blómstrar.



Hreimur Örn  
Heimisson  
01.07.1977

Ljónið (23. júlí–22. ágúst)

## Opnaðu þig og hafðu stjórn á skapi þínu

Þú ert vægast sagt viðkvæm/ur, ef marka má stjörnu þína, en þótt mikið hafi verið skrifað um praktísku og efnislegu hljóðina á Ljóninu þá vita fáir hve rómantískt það er og viðkvæmt. Í byrjun vikunnar ert þú nánast berskjölduð/-skjaldaður á tilfinningasviðinu og gefur þig alla/n í að hlúa að hjartastöðvum þínum sem kalla til þín á þessum árstíma. En á sama tíma hefur þú mikla sjálfstjórn á faglega sviðinu (starf, nám) og skipuleggur þig vel og vandlega svo allt gangi vel fyrir sig. Djúpstæð ást þín á náttúrunni sem yfirnáfnir það efnislega birtist hér líka en það skapar yndislegan samhljóm með öllu sem lifir og það veist þú manna best sjálf/ur. Þér kann að veitast erfitt að takast á við líðan þína og filkar ógjarnan tilfinningum þínum og viðkvæmni en mættir vissulega gera meira af því.



Ingvi Hrafn  
Jónsson  
27.07.1942

Meyjan (23. ágúst–22. sept.)

## Ákafi einkennir þig í október

Í besta skilningi býður meyjstigið svokallaða upp á allsherjarvernd og gerir þér kleift að skynja þig sem allheimslegt foreldri án eigingimi og orkuútláta. Þú birtist hérna tilfinningarik/ur, hrífæm/ur, hugmyndarík/ur, dulræn/n, huglæg/ur, dramatísk/ur og lauter eftir þér það sem þig dremmir um að eignast. Hér kemur fram að ef þú tilheyrir Meyjunni kannst þú að sjá sýnir og getur eflaust lesið hugsanir. Þú mættir nýta þann eiginleika til hjálpar náunganum. Löngun þín til að upplifa spennandi ævintýri birtist ákóf í október. Þú veitir í einlægni og býst við að aðrir geri slíkt hið sama og sú er raunin þegar horft er til framtíðar. Þú munt á endanum ljúka verkefni sem hófst í byrjun haustsins með söma en alls ekki láta stolt þitt teifa framgang mála sem tengjast tilfinningum þínum.



Hjálmar  
Hjálmarsson  
28.08.1963

Vogin (23. sept.–23. okt.)

## Ekki flækja málin

Kaflaskipti eiga vel við um þessar mundir. En þú skalt einblína á einfaldleikann í meira mæli. Lærðu að meta það sem er í kringum þig í stað þess að vanmeta það sem þú hefur nú þegar áorðað. Aðstæður fara reyndar stöðugt batnandi ef þú nærð að virkja jafnvægi þitt, viðhorf og ýtir heimsins áhyggjum burtu úr huga þínum rétt á meðan þú slakar á. Njóttu stundarinnar til fullnustu og hlustaðu á eigin tilfinningar áður en þú tekur næsta skref sem tengist nýju starfi eða byrjun/endi á náms-standun.



Tólli  
03.10.1953

Sporðrekin (24. okt.–21. nóv.)

## Haltu þig frá slúðri

Oftar en ekki ertu minnt/ur á að láta meðvitaða vitund þína um líðandi stund birtast í verkum þínum. Láttu þínar innstu langanir móta framtíð þína og trúðu á eigin getu til að framkvæma því tækifæri biður þín í lok vikunnar. Sporðrekin birtist hér sem furduleg blanda af íhaldssömum hefðum og nýjungagimi og ætti að nýta þessa ágætu eiginleika í fari sínu til góða. Þú leggur áherslu þínar fyrst og fremst á hugann og treystir honum fram yfir líkama þinn, ef marka má stjörnu þína hérna. Ef þú lifir óábyrgu lífi er skynsamlegt að þú gerir eitthvað í þeim málum sem fyrst. Haltu þig í góðri fjarlægð frá hópi fólks þar sem slúður einkennir umræðurnar. Af hverju komið er inn á þetta er ekki vítað.



Flosi Ólafsson  
27.10.1929

Bogmaðurinn (22. nóv.–21. des.)

## Elskaðu meðvitað heitt og innilega

Ef marka má Bogmanninn, þá skynjar þú rás atburða geysisterkt í lok október og túlkar umhverfi þitt og aðstæður ávallt á réttan máta. Annars kemur skýrt fram hérna að tilfinningar þínar eru nátengdar skoðunum þínum á sama tíma og þú elskar heitt þegar þú elskar og vilt þeim sem þú elskar aðeins það besta. En þú virðist gera ráð fyrir því að þú vitir hvað er öðrum fyrir bestu. Karma annara er ekki á þínu valdi. Hugaðu vel að því næstu daga, kærri bogmaður. Hér kemur fram greind og mikill viljastyrkur að sama skapi. Vitsmunalegur sjóndeildarhringur þinn er víður en hér kemur fram að hann tvístrast gjarnan því þú virðist velja þann kost að hlaupta sífeltil með lausan taum og lífa hömlulaust. Öflugar hátíðnilygjur birtast hér í kringum stjörnu þína.



Einar Kárason  
24.11.1955

Steingeitin (22. des.–19. jan.)

## Þú leitar eftir spennu

Hér birtist þú tilfinningalega fjarlæg/ur, að hluta til þess að vernda þig gegn ávirðingum sem einkenna umhverfi þitt sterklega um þessar mundir. Þér er meinilla við að viðurkenna þennan eiginleika en þú ættir ekki að draga þig í hlé hér. Þér líkar ekki við varanleika eigna og þar er ágætur eiginleiki í fari þínu á ferðinni sem þú getur nýtt til aðstóðar náunganum. Ekki varpa draumum þínum fyrir röða sökum óþolinmæði. Stöðugleiki er einkunnarorð þitt vikuna framundan. Þú sækist eftir því góða í lífinu og hefur einstakt lag á að finna bestu undirstöðu góðs lífs sem hugsast getur. Barnslegt eðli þitt auðveldar þér reyndar að takast á við þær áhættur sem það þráir en gleymdu ekki að allur er varinn góður þegar áhættu er annars vegar.



Bjarni Felixson  
27.12.1936

# LOKSINS LOKSINS LOKSINS

Hollywood þægindi á Íslandi!



## Hann er til leigu!

- ▶ Hentar vel við ýmis tækifæri, svo sem afmæli, brúðkaup og fundi
- ▶ Tekur 17 farþega
- ▶ Lystisnekkja á hjólum

**GOLD LIMO**

SÍMI 897 0930 • [goldlimo@goldlimo.is](mailto:goldlimo@goldlimo.is)

BYGGT Á ERLENDUM ÞÁTTUM SEM HAFU FARIÐ SIGURFÖR UM HEIMINN

Síminn

Stjórn við bakið á KF Nörd

# KF NÖRD

FIMMTUDAGA KL. 21:15

ER HÆGT AÐ BREYTA MESTU NÖRDUM  
LANDSINS Í ALVÖRU KNATTSPYRNULIÐ?

Hvað gerist þegar 16 nördar sem aldrei hafa fylgst með knattspyrnu né sparkað í fótbolta eru þjálfaðir í þrjá mánuði af einum besta þjálfara landsins? KF Nörd eru nýir raunveruleikabættir þar sem fylgst er með liðinu frá fyrstu æfingu fram að loka leiknum við sjálfa Íslandsmeistarana í meistaraflokki karla í knattspyrnu.

**SYN**  
besta sætið



ALLT SEM ÞÚ ÞARFT  
AÐ VITA UM ELDHÚS



HEIMILI  
FAGURKERANS



RETRÓ Í PARADÍS



**VEGGFÓÐUR.**  
Oktober 2018 220 kr

**Hönnunarstjórnur  
21. aldarinnar**  
GOURMETLEIC BRÁÐURNIK VITA  
HVAÐ ÞEIR SYRÐIS

**gósenland  
FAGURKERANS**  
JÓHANNA KJÖTTÍN GUÐSSÓTTIR INNHÚSSARKITEKT  
OPNAR HEIMLID

**Fréttakonan  
Bryndís Hólm**  
KÝS EINFALDLEIKANN

**Guðjón Pedersen**  
BORGARLEIKHÚSSTJÓRI  
Á ÆVINTÝRALEGT HEIMLID

*Retro*  
ÁHRIF Í PARADÍS

**32** SÍÐNA BLAÐAUKI UM ELDHÚS



NAUMHYGGJU-  
KONAN  
BRYNDÍS HÓLM



NÝTT BLAÐ  
KOMIÐ ÚT!

LEIKHÚSSTJÓRINN  
Í MIÐBÆNUM



haltu svörtu flíkinni þinni svartri



| Dove