

hér & nú

Fimmtudagur 19. október 2006 – 41. töl. – 2. árgangur. Verð: 395 krónur



Guðmundur og Alexía



SKOTIN ÁÐUR

EN ÞAU HITTUST



Bjarndís
sálfræðistjörnuspekingur

STJÖRNURNAR

SEGJA ALLT

GENGUR ÓSTUDD

MED HJÁLP JÓA FEL

Guðrún Sara Sigurðardóttir slasaðist alvarlega í bílslysi fyrir fimm árum og hefur þurft að nota göngugrind síðan. Nýlega tókst henni að ganga óstudd eftir hvatningu frá Jóa Fel.

FLOTTASTA HÁRIÐ 2006



L' O R



1. Styrkir samstundis.

Sérstakalega styrkjandi gel, með þrisvar sinnum meiri strykleika af pro-tensium*.

Bein styrkingaráhrif: 75% **

ANDIE MACDOWELL

É

A

L PARIS

DERMO-EXPERTISE

Öflug styrking
húðarinnar.

REVITALIFT DOUBLE LIFTING

NÝTT

ÖFLUGT STYRKINGARGEL + HLUKKUARNARKERM



2. Dregur úr hrukkum frá degi til dags.

Hrukkuvörn með pro-rétinol A öreindum.

-20% minni hrukkur á 1 viku ***

DERMO-EXPERTISE.
FRÁ FAGMENNSKU TIL FEGURÐAR.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

L'ORÉAL
PARIS

* En í hinum hrukkuvarnarkremunum í Dermo Expertise línum.
** Sönnuð áhrif, prófað á 52 konum
*** Prófað á 40 konum

KEA Skyr



Njóttu lífsins með heilbrigðum lífsstíl

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

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



FEGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

JÓI FEL KEMUR Á ÓVART

Jói Fel kom mér heldur betur á óvart. Því hann er hfr-næmur, hugmyndaríkur og góður í gegn. Grunar að hann hafi bókstaflega gefið umhverfinu fyrirmæli um að uppfylla langanir hans og lífgað þar af leiðandi drauma sína við. Hann prýðir forsiðu Hér & nú þessa vikuna ásamt Guðrúnu Söru Sigurðardóttur sem slasaðist í bílslysi fyrir fimm árum.

„Guðrún Sara byrjaði að æfa í World Class fyrir einu og hálfu ári,“ segir Jói. „Hún var alltaf svo opin og brosmild, þannig að ég tók strax eftir henni. Guðrún Sara hefur verið að æfa þrisvar í viku og við æfum mikið á sama tíma. Það sem vakti athygli mína var hvað hún var áræðin og dugleg, fyrir utan það hvað hún var jákvæð og hress. Hún var í göngugrund og gat ekki gengið, en hún var í gönguþjálfun, þannig að ég sagði við hana að ef hún gæti gengið vissa vegalengd myndi ég bjóða henni í mat. Hún varð ennþá ákveðnar í því að ganga óstudd til að komast í matinn. Svo gat hún loks gengið þessa vegalengd og rukkaði mig um þetta loforð. Ég efndi að sjálfsgöðu loforðið og ákvað að taka einn sjónvarpsþátt í þetta matarboð.“



Mikil alvara þjónar alls engum tilgangi. Kjánaskapur og gamanið sem fylgir því að láta eins og smábarn eru guðdómlegir eiginleikar. Jói virðist ekki hafa gleymt barninu sem býr innra með honum og leyfir sér þar af leiðandi að hlæja oft. Og gefur þar af leiðandi meira af sér.

Elly Ármann



36-38



30



34-35



20-21

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. Fréttaskotssím-svarinn 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

6 hér&nú STJÖRNUR

Dorrit stórglæsileg í netsokkabuxum.

7

Tímamót í tónlistarsögunni.

8

Ásgeir, aðstoðarmaður Björgólfsfeoga, selur íbúðina sína.

10-11

Lokahóf KSÍ aldrei verið glæsilegra.

12

Sölvi heilsutröll gefur út fróðlega bók.

14-15

Guðmundur Steingrímsson sóttur heim.

16 hér&nú LÍFSSTÍLL

Olga Einarsdóttir skrifar um tísku

18-19

Erlendir molar um fræga fólkið.

20-21

Hver er með flottasta hárið?

22

Hildur Vala er sett 11. nóvember og fréttamenn úti á sjó.

26-27

Bjarnís Arnardóttir sálfræðistjórnu- spekingur í einlægu viðtali.

30

Páll Óskar eldar með Ingvari stjórnu- kokki á Salatbarnum.

32

Sjarmörinn sem allir elska.

34-35

Bryndís Ísfold talar um fjölskylduna og pólitíkina.

36-38

Forsiðuviðtal við Jóa Fel sem sýnir á sér nýja hlíð.

40

Guðrún Kristín Sveinbjörnsdóttir fata- hönnuður GuSt.

42-43

Krossgáta Hér & nú.

44

Stjörnuþá vikunnar.



Útgáfufélag 365 – prentmiðlar
Útgefandi Freyr Einarsson ábrm
Ritstjóri Elly Ármannsdóttir elly@365.is
Ritstjórn Hanna Eirisdóttir hanna@hognu.is
Svala Jónsdóttir svala@hognu.is
Hér & nú Skaftahlíð 24, 105 Rvík, sími: 550 5000.
Fax Auglýsingar: 515 7599 – Ritstjórn: 550 5075.
Netfang Ritstjórn: 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 stafærnu formi og í gagna- bönkum án endurgjalds.

Edda I eftir Jón Leifs var frumflutt í fyrsta sinn á Norrænum tónlistardögum um síðustu helgi. Fjölmarginir einstaklingar, menningarvitar og listunndur fjölmenntu í Háskólabíó til þess að hlusta á þetta merkilega verk.

TÍMAMÓT Í TÓNLISTARSÖGUNNI



Vigdís Finnbogadóttir, fyrrverandi forseti, og Gunnar Kvaran sellóleikari.



Birgir Guðmundsson og Rut Pedersen frá Háskólanum á Akureyri.



Hrafnhildur Ólafsdóttir, Auður Bjarnadóttir jóga-kennari, Ágúst Pétursson, Orri Huginn Ágústsson og Kolbrún Halldórsdóttir, þingmaður Vinstri hreyfingarinnar – græns framboðs.



Thor Vilhjálmsson rithöfundur, Margrét Indriðadóttir, kona hans og fyrrverandi fréttastjóri Ríkisútvarpsins, ásamt Erni Þórsteinsdóttir listamanni.



Gísli Magnússon, Magnús Gíslason og Inga Þorgeirsdóttir.



Nico Muhly, Nadia Sirota og Árni Heimir Ingólfsson tónlistarfræðingur.



Ólafur F. Magnússon borgarfulltrúi með syni sínum Kjartani F. Ólafsson í hljómsveitinni Ampop.

H&N Myndir: Hrönn Axelsdóttir

Skýr
smoothie

SKYRDRYKKUR

Jasárka
Sitróna
Pinn
Piparmint
Epli
Swiss
Alaska



HVAÐ SEGIR BJARNDÍS UM STJÖRNUMERKIN?



Hvert stjörnumerki á sér andstætt merki því til þess að virka verður andstæðan að vera til og hún leynist í undirmeðvitundinni. Þegar merkin eru komin í neikvæðan gir eins og gerist stundum og það er farið að valda vandræðum er gott að bjarga sér með því að innleiða dálítið af andstæðunni.

- Hruturinn þarf að anda að sér Voginni þegar eigingirnin og sjálfhverfan fer fram úr hófi og taka meira tillit til annarra.
- Þegar Nautið er orðið pikkfast í efnishyggunni og steinsteypunni er gott að opna fyrir sálræna og tilfinningaheiminn sem Sporðdrekin þekkir svo vel.
- Þegar Tvíburinn er orðinn of tættur og taugatrektur og farinn að miðla samhengislausum upplýsingum til hvers sem heyrja vill væri gott að einbeita sér að stóru myndinni og púsla saman þekkingarbrotunum eins og Bogmanninum einum er lagið.
- Þegar Ímyndunarafið og tilfinningasemin hleypur með Krabbann í gönur ætti hann að tileinka sér góða stjórn Steingeitarinnar á þessu sviði.
- Ljónið mætti huga að öðru fólki og dempa egóið þegar það er orðið yfirþyrmandi, eins og Vatnsberanum er eðlislægt.
- Þegar Meyjan hefur týnt sér í smáatriðum og sjálfsgagnrýni væri upplagt að tapa sér svolítið í kæruleysi og umburðarlyndi Fisksins.
- Þegar Vogin hefur glatað sjálfri sér í öðru fólki ætti hún að einblína á eigin þarfir án þess að fá samviskubít, sem Hruturinn er sérfræðingur í.
- Sporðdrekin mætti innleiða afslappað eðli Nautsins og taka lífinu eins og það er, þegar tortryggnin og para-nojan tekur öll völd.
- Þegar Bogmaðurinn heldur sig vita allt manna best er gott að innleiða hæfileika Tvíburans til að hlusta á önnur sjónarmið.
- Steingeitin ætti að slappa af þegar hún er orðin of stíf og stíð og leyfa sér að upplifa tilfinningarnar eins og Krabbanum einum er lagið.
- Þegar Vatnsberinn er orðinn of fjarlægur og kaldur ætti hann að reyna að nálgast hjarta Ljónsins og efla eigin sjálfsmynd.
- Þegar Fiskurinn hefur tapað sér í úthafi tilfinninga annarra og hefur ekki hugmynd um hvort hann sé Pétur eða Páll væri gott að taka inn landamæri og greiningarhæfileika Meyjunnar.



Sjá viðtal við Bjarnadís á bls. 26-27

ÁSGEIR SELUR HREIÐRIÐ SITT

Ásgeir Friðgeirsson talsmaður Björgólfsfeðga hefur sett fallegu íbúðina sína í Bergstaðastræti á sölu. Ásett verð er 27 milljónir. Við litum inn eftir að hann tæmði íbúðina.

Ásett verð eignarinnar, sem er 87 fermetrar, er 27.000.000 krónur. Góð staðsetning og dúndurútsýni.

Milljón dollara útsýni sem margir kjósa að upplifa hvern dag.

Sætt eldhús. Hér hefur Ásgeir eflaust átt notalegar stundir yfir kaffibolla.



Ásgeir Friðgeirsson flytur hreiðrið sitt. Hér & nú stóðst ekki mátið og skoðaði sætu íbúðina hans Ásgeirs eftir að hann tæmði hana.



Hér eru Björgólfur Thor, Ásgeir Friðgeirsson og Ari Edwald.



Veldu þann sem þér
þykir bestur!



Ekki á spennum!



Gleðin var allsráðandi á Broadway um síðustu helgi þegar KSÍ verðlaunaði framúrskarandi leikmenn.

GLAMÚR OG GLEÐI



Appelsínugult bindi
Tilfinningaríkar manneskur nota appelsínugult bindi. Appelsínugulur segir til um mann sem er listunnandi og án efa dugnaðarforkur. Á vel við Björgólf, ekki satt?

Vínrautt bindi Vínrauði liturinn merkir ástriðufullan, ákafan og mjög tilfinningaríkan mann sem vill mikla athygli.

Eggert Magnússon, maður KSÍ, og Björgólfur Guðmundsson.



Vígfús Arnar Jósépson (KR).



Víktor Bjarki (Víkíngi), Margrét Lára (Val), Guðný (Val), Björk (Val) og Birkir Már (Val) voru valin best og efnilegust.



Margrét Lára Viðarsdóttir og Guðmundur Steinarsson sem þykist missa yfir hana kaffi.





Helgi Sigurðsson og kona hans, til hægri, ásamt félögum.



Albert B. Ingason leikmaður Fylkis stelst til að kyssa bikar Keflvíkings.



Ásgeir Gunnar (FH), Benedikt Bóas fréttamaður Sýnar og Magnús Már Einarsson ritstjóri Fótolti.net.

Á LOKAHÓFI KSI



Vala Björg Garðarsdóttir konu Auðuns Helgasonar, Drífa Skúladóttir kona Sigurvins Ólafssonar, Hrafnhildur Gunnlaugsdóttir kona Tryggva Guðmundssonar sem eignaðist nýverið tvíbura og Sif Rósa Ragnarsdóttir kona Daða Lárussonar



Greta Mjöll Samúelsdóttir (Breiðabliki) og vinkona hennar stórglæsilegar í galakjólum á lokahófinu. Svona á að gera þetta stelpur!



Leikmenn FH samankomnir flottir að vanda. Auðun Helgason, Sigurvin Ólafsson, Tryggvi Guðmundsson og Daði Lárusson.

Sölvi Fannar Viðarsson einkapjálfari hefur gefið út bókina Kaloriúkvótann sem fjallar um líkamsrækt og næringu á nýstárlegan hátt.

ÞURFUM AÐ SÆTTAST VIÐ LÍKAMANN



Jólabókaflóðið er að fara af stað og ein af þeim bókum sem á eflaust eftir að vekja talsverða athygli er Kaloriúkvótinn eftir Sölva Fannar Viðarsson. Það er ekki síst kápumyndin sem vekur athygli, en á henni sést Sölvi ber af ofan, liggjandi á hrúgu af grænmeti og ávöxtum. Sölvi Fannar er einn af þekktari einkapjálfurum landsins, auk þess sem hann hefur verið með heiluspistla í Fréttablaðinu og í morgunsjónvarpi, en þetta er fyrsta bókinn hans.

Var tvo tíma í kælinum

Við hittum Sölva í World Class, þar sem hann hefur starfað sem einkapjálfari frá árinu 1989. Hann segir að kápumyndin hafi verið hálf-gert flipp, en hún eigi vel við þar sem það sé bæði húmor og alvara í bókinni.

„Við fórum niður í Banana ehf. og tókum myndina þar kl. þrjú um nótt,“ segir Sölvi Fannar. „Parna var ég ber af ofan og lá ofan á 200 kílóa hrúgu af grænmeti og ávöxtum. Ég var búinn að vera um tvo klukkutíma í kælinum þegar forsiðumyndin var tekin, þannig að það var ótrúlegt að ég skyldi ekki verða veikur,“ segir hann og brosir.

Hann segist ekki hafa verið feiminn við það að fara úr, enda sé hann vanur því eftir langan feril í íþróttum eins og fimleikum, kraftlyftingum og vaxtarrækt. „Mér líður vel í þessum líkama og ég hefði verið ber af ofan á kápunni þó að ég hefði verið fimm eða tíu kílóum þyngri. Ég veit að þessi bók á erindi til fólks, þannig að ég er til í að gera ýmislegt til þess að fólk taki eftir henni.“

Of mikil áhersla á holdafar

Sölvi Fannar er framkvæmdastjóri fyrirtækisins Heilsuráðgjafar,



Texti >> Svala Jónsdóttir
H&N-myndir >> Þorkell Þorkelsson og Anton Brink

sem sinnir heilsuráðgjöf til fyrirtækja og einstaklinga. Hann hefur haldið fyrirlestra víða um land og segir að í bókinni Kaloriúkvótann megi finna fróðleik sem hann hefur safnað saman á margra ára ferli sem einkapjálfari og íþróttamaður. Hann tekur það fram að bókinn sé ekki dæmigerð megrunarbók, enda leggi hann meiri áherslu á andlega og líkamlega heilsu en kíló og sentimetra.

„Ég held að það sé allt of mikil áhersla lögð á holdafarið og það er of mikil pressa á okkur að líta út svona eða hinsegin. Andleg heilsa hlýtur að koma á undan líkamlegri heilsu, því hún er grundvöllurinn að þessu öllu. Ef við erum ekki sátt við okkur sjálf þegar við byrjum í líkamsrækt eða viljum greinast, þá verður allt svo miklu erfiðara.“

Það eru kannski margir sem halda að það sé auðvelt fyrir mig að segja þetta af því að ég er í góðu formi sjálfur, en ég var feitur sem barn og get því alveg sett mig í spor þeirra sem eru of þungir.“

Vill forðast öfgar

Ein af þeim aðferðum sem Sölvi Fannar notar í bókinni er S.M.A.R.T. aðferðin, en hún er þekkt í markmiðasetningu í íþróttum og fyrirtækjarekstri.

„Þetta er aðferð sem er staðfærð, en íslenska skammstöfunin stendur fyrir það að markmið okkar eigi að vera sértæk, mælanleg, afkastahvetjandi, raunhæf og tímasett. Heildarboðskapur bókarinnar er sá að ef við förum rétt að getum við náð samstarfi við líkamann, í stað þess að berjast við hann. Við höldum að það þurfi að berja líkamann hálfvegis til dauða til þess að eitthvað gerist. Flestir gera meira en þeir þurfa til að ná árangri í líkamsrækt.“

Sölvi segist vera á móti öfgum í mataræði og vill meina að mikið af þeim ráðum sem fólk fær varðandi mataræði sé óraun-



Í ræktinni „Flestir gera meira en þeir þurfa til að ná árangri í líkamsrækt.“



Ofan á ávaxtahrúgunni „Parna var ég ber af ofan og lá ofan á 200 kílóa hrúgu af grænmeti og ávöxtum.“

hæft og passi ekki við lífsstíl venjulegs fólks. „Ég set mataræðið upp þannig að okkur líði vel allan daginn og við sofum vel á nóttunni, þannig að við náum að gera það sem við þurfum að gera. Sjálfur borða ég næstum allt sem mig langar til.“

Hámarksárangur á lágmarkstíma

Markmiðasetningin er nokkuð sem Sölvi notar í eigin lífi og hann segir að útgáfa bókarinnar sé eitt af þeim markmiðum sem hann setti sér árið 2000. „Ég vona bara að fólk lesi bókina og finnist hún góð. Bókin er á mannamáli og þetta er eitthvað sem fólk ætti að skilja og geta tileinkað sér strax, til þess að ná hámarksárangri á sem skemmstum tíma.“

Sölvi Fannar er í sambúð með listakonunni Maríu Sif Daníelsdóttur, sem oftast er kölluð Mæja, en samtals eiga þau fimm börn. „Ég lifi í voninni,“ segir Sölvi varðandi frekari barneignir og bætir við að þá verði hann að biðja um tillögur að átta manna bílum.

Sölvi segist ekki keyra fjölskylduna áfram í líkamsræktinni, enda trúir hann ekki á slíkar aðferðir. „Ég þjáfa Mæju þegar hún mætir og hún kemur þegar hana langar til. Við lifum eðlilegu fjölskyldulífi og höfum einn nammidag í viku þar sem við borðum allt sem okkur langar til.“

Listin er Sölva ekki alveg ókunnug, því að hann er sjálfur skáld. „Ég skrifa mikið af ljóðum, en ég er greinilega ekki nógu hugrakkur til þess að þora að lifa fyrir listina. Mæja er hugrakkari en ég að þessu leyti.“

Megum við þá eiga von á ljóðabók eftir þig næst?

„Ætli ég sé ekki innst inni að vonast eftir því að það verði einhver hagnaður af þessari bók, svo að ég geti fjármagnað ljóðabókina sjálfur, nema mér tækist að fá JPV til að gefa hana út líka,“ segir Sölvi og hlær innilega. „Ég vil að bókinn seljist, en ég hef ekki eins miklar áhyggjur af sölnunni eins og því hvernig hún nýtist fólki. Aðalmarkmiðið er að hjálpa fólki að finna réttu leiðina til að njóta lífsins, bæði í líkamsræktinni og utan hennar.“



Hver þarf Bangkok þegar við höfum Hverfisgötuna?

Mig langaði út. Til útlanda. Langt í burtu – Bangkok eða eitthvað. En kærastinn var með betri hugmynd. Kíkjum á Hverfisgötuna! „Til hvers?“ spurði ég. „Bara. Gaman,“ sagði hann. Og svo skelltum við okkur í bæinn. Gripum tækifærið. Það var æði. Allt sem ég þurfti.

gríptu augnablikið og lifðu núna



vodafone

Guðmundur Steingrímsson og Alexía Björg Jóhannesdóttir kynntust á Duran Duran-tónleikum en vissu hvort af öðru í gegnum fjölmiðla.



Fjölskyldan á hátíðisdegi Guðmundur Steingrímsson og fjölskylda árið 1983.



Alvarlegur „Mér er full álvora með stjórnmálapáttöku.“

Glettin „Eitt það skemmtilegasta sem ég geri er að vera með dóttur minni.“



Fjölskyldan „Mig langar að vera málsvari ungs fólks á þingi.“



SKOTIN Í HVORT ÖÐRU

Guðmundur Steingrímsson er landsþekktur pistlahöfundur, þáttarstjórnandi og rithöfundur. Hann ólst upp við umræðu um stjórnmál á æskuheimili sínu, enda var faðir hans forsætisráðherra og afi hans líka. Það kom því fáum á óvart að hann skyldi ákveða að taka þátt í prófkjöri í Suðvesturkjördæmi, en hugsanlega kom val hans á stjórnmálaflokki einhverjum á óvart.

Ákvað að taka skrefið

„Ég var búinn að hugsa þetta mikið, hvort ég ætti að fara í stjórnmál eða ekki,“ segir Guðmundur. „Mér var meðal annars boðið sæti á lista fyrir síðustu kosningar, en þá var mér boðið 2. sæti hjá Framsóknarflokknum í Reykjavík. Þá hugsaði ég mig um og ákvað að segja nei.“

Núna voru sumir vinir mínir og aðrir sem starfa í Samfylkingunni búnir að biðja mig að hugsa þetta í sumar. Ég var eiginlega kominn á það að gera þetta ekki, en svo fann ég þegar þetta nálgast að ég var til í þetta. Viku áður en framboðsfresturinn rann út ákvað ég að kyla á þetta.“

Guðmundur segir að hann hafi margoft verið spurður í gegnum tíðina hvort hann ætlaði í stjórnmál. „Það er leiðinlegt að vera með

það hangandi yfir sér alla ævi hvort maður ætli í stjórnmál eða ekki. Ég hef mikið verið að tala um pólitík og hef skoðanir á pólitík, þannig að ég ákvað að taka skrefið.“

Það var ekkert auðvelt að taka þá endanlegu ákvörðun að festa sig í flokki. Auðvitað voru pabbi og afi í Framsókn. Ég hugsaði um framtíðina en ekki fortíðina og þá fann ég að ég átti betur heima í Samfylkingunni. Ég gekk í flokk í fyrsta skipti á ævinni þegar framboðsfresturinn rann út í byrjun mánaðarins og ég er mjög ánægður með allar þessar ákvarðanir.“

Hleraði fundi

Á æskuheimili Guðmundar var mikið talað um stjórnmál og hann fylgdist grannt með stórfum föður síns.

„Ég ólst upp við það að fylgjast með stjórnmálum frá fyrstu hendi. Þegar ég var krakki voru oft pólitískir fundir heima. Ég átti mína staði í húsinu og hlustaði á það sem fram fór á þessum fundum. Ég held að ég hafi örugglega hlustað á svona þrjár stjórnarmyndunarviðræður. Ég er ekkert viss um að pabbi hafi vitað af þessu. Ég lá á hleri, en ég er samt ekki sá sem lá á hleri á símalínunni hans Jóns Baldvins.“

Guðmundur segir að það hafi ekki komið fjölskyldu hans mikið á óvart að hann skyldi velja að starfa með öðrum flokki en Framsóknarflokknum.

„Þessi fjölskylda hefur ekki verið neitt gríðarlega sátt við Framsóknarflokkinn eins og hann hefur verið undanfarið. Ég hef alveg stuðning hennar og ég held að ég hafi jafnvel nokkur atkvæði í fjölskyldunni. Ég held að pabbi kjósi samt Framsókn og ég ætla ekki einu sinni að biðja hann um að kjósa mig.“

Á sínum tíma var Guðmundur formaður Stúdentaráðs og þar á undan var hann formaður nemandaráðs í flestum þeim skólum sem hann sótti, eins og hann orðar það sjálfur. „Það hefði legið beint við að fara beint inn í flokksstarf eftir að ég var formaður Stúdentaráðs, en ég ákvað að fara út í heim og fara í nám. Það hefur verið langur aðdragandi að þessu, en samt tók ég þessa ákvörðun endanlega með viku fyrirvara.“

Hittust á tónleikum

Sambýliskona Guðmundar heitir Alexía Björg Jóhannesdóttir. Hún er menntuð leikkona og rekur fyrirtækið Reykjavík Casting, sem sér um að útvega fólk í kvikmyndir og

auglýsingar.

„Við kynntumst í fyrrasumar á Duran Duran-tónleikum,“ segir Alexía. Þau neita því bæði að vera miklir Duran-aðdáendur, en Guðmundur segir að hljómsveitin eigi núna smá pláss í hjartanu og Alexía samsinnir því.

„Ég var þá með þátt í sjónvarpinu og hún var að leita að aukaleikum í Clint Eastwood-myndina, *Flags of our Fathers*,“ heldur Guðmundur áfram. „Hún bauð mér að koma í prufu til að leika hermann, en ég held að það hafi verið eitt-hvert yfirskin hjá henni. Ég fékk hana í viðtal hjá mér til að tala um leitina að hermönnum og það var líka plott hjá mér, til þess að geta hitt hana aftur.“

Guðmundur fór aldrei í leikprufuna, en tilgangnum var náð og þau Alexía fóru að vera saman. Alexía lærði leiklist úti í Bretlandi og útskrifaðist árið 2003. „Ég hef aðeins verið að leika hér heima,“ segir hún. „Ég er í hópi sem heitir Þörupiltar, sem er hópur leikkvænna sem klæðir sig í drag og er með uppstand. Við verðum með heimikið leikkvænna-kvöld í Þjóðleikhúskjallaranum ásamt hljómsveitinni Heimilistónum á næstunni og gott ef það verður ekki sömu helgi og kosningarnar.“



ÁÐUR EN ÞAU HITTUST

Sá mynd í blaði

Alexía segir að henni lítist vel á það að vera kona frambjóðanda, en hún fylgdist ekki mikið með stjórnmálum áður en þau Guðmundur kynntust. „Ég hafði auðvitað mínar skoðanir á hlutunum. Ég hélt að pólitík væri mjög leiðinleg, en svo þegar það er talað um pólitík á heimilinu og alls staðar í kringum okkur, þá komst ég að því að hún er skemmtileg.“

Þau Guðmundur vissu hvort af öðru áður en þau hittust á tónleikunum örlagaríku, þó að þau þekktust ekki neitt. „Ég hafði lengi haft augastað á honum,“ segir Alexía. „Löngu áður en við hittumst hafði ég séð mynd af þeim feðgum í DV þar sem þeir eru að brjóta niður vegg. Ég hugsaði að þetta væri stórmyndarlegur maður.“

„Ég hafði líka séð mynd af henni í blaði,“ bætir Guðmundur við. „Það var glettilega flott mynd af henni þar sem hún stendur niðri í fjöru. Ég og félagi minn, sem var líka piparsveinn, hringdumst á og höfðum

báðir tekið eftir þessari mynd. Við höfðum ekki séð



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

þessa stelpu áður, en þá var hún nýkomin heim úr námi.“

Guðmundur segir að hann hafi flett Alexíu upp á netinu eftir að hann sá myndina. „Ég mundi meira að segja nokkrar setningar úr þessu viðtali þegar við vorum að byrja saman,“ segir hann. „Við vorum eiginlega skotin í hvort öðru áður en við hittumst,“ bætir Alexía við.

Handlaginn heimilisfaðir

Guðmundur og Alexía eru búin að búa saman í hálf tón, en áður leigði hún í miðbænum. Nú búa þau í íbúð í Vesturbænum, þar sem myndin góða af Guðmundi og þabba hans var einmitt tekin. „Til að byrja með vorum við bæði með íbúðina hennar í miðbænum og svo þessa íbúð. Okkur leið eins og við værum dálítið rík að búa á tveimur stöðum,“ segir Guðmundur og þau hlæja bæði. „Síðan var það orðið þannig að íbúðin hennar í miðbænum var bara orðin dýr geymsla fyrir hnífapör, svo að hún flutti alfarið hingað.“

Guðmundur á tveggja og hálf árs dóttur, sem heitir Edda Liv. „Livnafnið kemur úr móðurættinni,“ segir hann. „Hún er mikið hérna og mamma hennar býr hér í næstu götu,

þannig að það er mjög þægilegt. Eitt það skemmtilegasta sem ég geri er að vera með dóttur minni.“

Aðspurð segir Alexía að hún sé duglegri við þrífing en Guðmundur sé meira í því að elda mat og vaska upp. „Svo er hann mjög góður þabbi,“ segir Alexía. „Ég tek upp hamarinn líka,“ segir Guðmundur og minnir á vegginn sem hann braut niður. „Já, hann er handlaginn,“ segir hún og er greinilega stolt af sínum manni.

Enginn spéfugl

Alþingi er virðulegur vinnustaður og hinn dæmigerði þingmaður er sennilega lögræðingur með bindi. Guðmundur vill þó meina að hann passi ágætlega inn á þing, þó að hann spili í hljómsveit og hafi verið með skemmtipátt í sjónvarpi.

„Sumir eru lögræðingar, en ég er heimspekingur og tónlistarmaður. Það eru ákveðnar leikreglur sem menn verða að fylgja og ég hugsa að ég muni örugglega setja upp bindi ef ég fer á þing. Mér er fullalvara með stjórnmálaþátttöku og ég ætla ekki að verða einhver spéfugl á þingi. Mig langar að koma með ferska strauma inn á þing og verða málsvari ungs fólks.“

Guðmundur hefur sent frá sér



Tónlistarmaðurinn „Mér finnst gaman að semja lög og gaman að spila. Ég held að það rími vel við þingmennsku.“

eina bók og er með aðra í smíðum sem er langt komin. „Ég hugsa að ég yrði að breyta bókinni svolítið ef ég yrði þingmaður. Hún er um mann sem fer til Bandaríkjanna og fer á kaf í sukklíf. Það eru kannski fullopinískáar lýsingar fyrir þingmann. Ef ég verð ekki þingmaður, þá ætla ég að klára bókina alveg í þessum stíl.“

Svo er Ske að fara að gefa út plötu. Maður heldur kannski ekki áfram að spila í hljómsveit endalaust, en ég hugsa að ég haldi því eitthvað áfram. Mér finnst gaman að semja lög og mjög gaman að spila. Ég held að það rími ágætlega við þingmennsku.“

KÍKT Í FATASKÁPINN HJÁ STRÁKUNUM

Texti >> Olga Soffía Einarsdóttir >> personalimagedesign.co.uk



Olga Einarsdóttir skrifar frá London um herratískuna í vetur



Grá jakkapeysa og gráar buxur frá Hermes.



Grár frakki og blátt vesti, bláar buxur frá Dries van Noten. Elegant og flott.



Svar-grá hneppt peysa frá Prada.



Bláar buxur og blátt vesti. Stórt veski.



Grár jakki, gráar buxur. Skoðið uppabrotið!

Það kom mér verulega á óvart þegar ég fór að vinna undirbúningsvinnu fyrir þessa grein hvað er í raun lítið fjallað um herratískuna. Karlmenntu eru reyndar ekki með eins mikla kaupþörf og við konur og nægir þeim oftast að eiga einn jakka, ein spariföt, eina til tvenna góða skó og nokkrar buxur til skiptanna og þá eru þeir nokkuð góðir. Við konur aftur á móti getum alltaf á okkur blómum bætt þegar fataskápur okkar er annars vegar. Þá skiptir engu máli hvort við eigum fullan skáp af fötum eða ekki. Okkur langar samt alltaf í eitthvað nýtt. Karlmenntu aftur á móti þurfa sjaldnar að endurnýja fataskápinn sinn. Ætli það sé ekki af því að tískan hjá þeim breytist ekki eins mikið og hjá okkur konunum?

Hnepptar peysur og þrengri buxur

Hnepptar peysur eru mjög áberandi í vetur og hér má sjá slíkar frá Prada og Hermes. Að sjálfsögðu má finna þessar peysur í flestum „highstreet“ búðum hér eins og Topman og River Island, Hennes & Maurits. Röndótt er líka eitthvað sem er alveg að slá í gegn í Bretlandi núna. Það er mikið um röndóttar hnepptar peysur og síðerra boli. Vesti eru líka alltaf flott með jakkafötum og þá einfaldlega með stökum buxum eða gallabuxum.

Teinótt jakkaföt eru líka klassísk og koma ávallt sterk inn þegar jólahlaðborðin fara nálgastr. Fyrir þá sem fíla „rokkatískuna“ eru þrengar buxur hér vinsælar og er mjög töff að vera í þeim við hvíta skyrtu og lakkrisbindi. Slíkt buxnasnið er mjög klæðilegt fyrir granna menn, sem oft eru í vandræðum með að finna á sig buxur sem passa vel. Prada er líka með flottar buxur sem hafa eins konar ermafald að neðan, einstaklega óvenjulegar og flottar.

Yfirhafnir og skór

Tvíhnepptir jakkar og frakkar eru vinsælir í vetur og er mikið um gráa jakka eins og má sjá hér á myndunum. Hér vilja menn meina að grái liturinn sé ný svarti liturinn og þá er átt við að hann sé orðinn jafn klassískur og svartur hefur verið hingað til. Það er flott að nota hann með svörtu, brúnu, hvítu, bláu og jafnvel bleiku fyrir þá sem þora.

Uppháir skór eða lág stígvél eru vinsæl og sérstaklega flott við umrædda buxnatísku. Stórar töskur eru líka töff og eru alltaf að verða vinsælli hjá herrum. Það er hægt að fá þær í flestum verslunum hér.

Er ekki málið núna að athuga með ástandið í fataskápunum hjá eiginmönnum svona áður en jólahlaðborðin fara skella á?

Leikarinn Jude Law er alltaf glæsilegur. Hann er einstaklega flottur hér í þrengum buxum og lágum stívéllum.



David Beckham er flottur á útgáfudegi nýju bókarinnar sinnar. Hann er einn best klæddi maðurinn í heiminum.

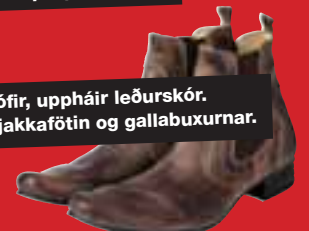
OLGA SOFFÍA
SKRIFAR
FRÁ LONDON



Hvít skyrtu og rautt lakkrisbindi klinka bara engan veginn.



Brún upphá stígvél fyrir strákana. Mjög töff og án efa þægilegir.



Brúnir, grófir, uppháir leðurskór. Sætir við jakkafötin og gallabuxurnar.



Lambakjöt

ELDAMENNSKAN ER LAMB AÐ LEIKA VIÐ

Heilsaðu vetri með íslenskri kjötsúpu

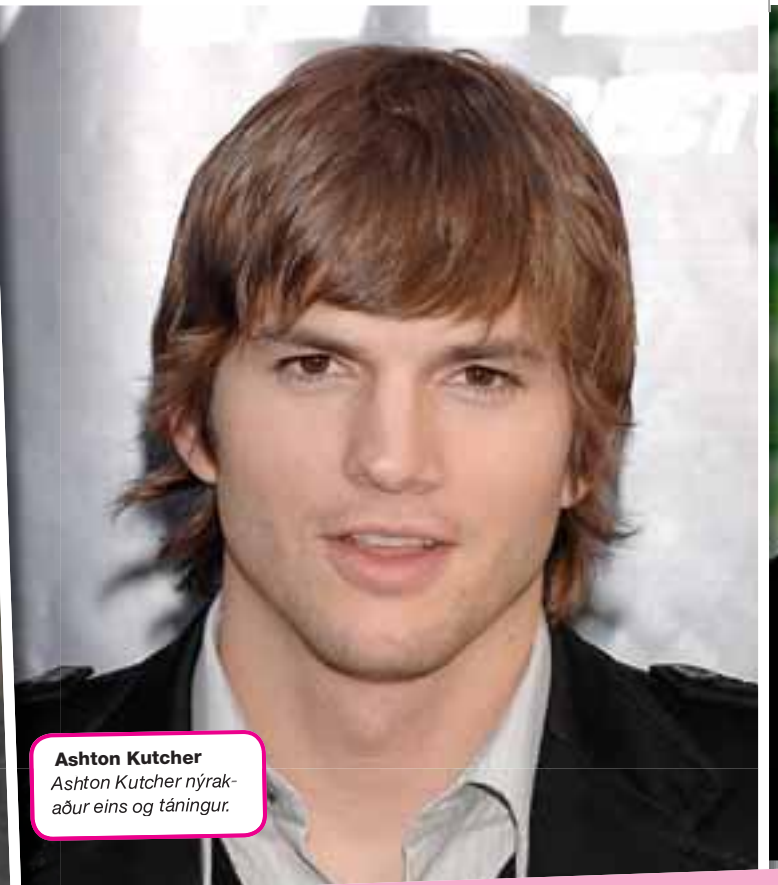
Gerðu það að hefð að elda kjötsúpu á fyrsta vetrardag. Kjötsúpa er réttur sem treystir fjölskyldu- og vinabönd. Eldaðu kjötsúpu í stórum potti og húaðu í vini og vandamenn. Heilsaðu vetri með ilmandi kjötsúpu.

Margir eiga uppskrift að kjötsúpu frá mömmu eða ömmu en svo er hægt að fá uppskrift á www.lambakjot.is.

www.lambakjot.is

ALLIR ELSKA LAMBAKJÖT, MAÐUR





Töfari Ashton er miklu flottari með skegg, sérstaklega þar sem eiginkona hans er 15 árum eldri.

Ashton Kutcher
Ashton Kutcher nýrakaður eins og táningur.

BARNSRASSAR EDA ALSKEGGJA

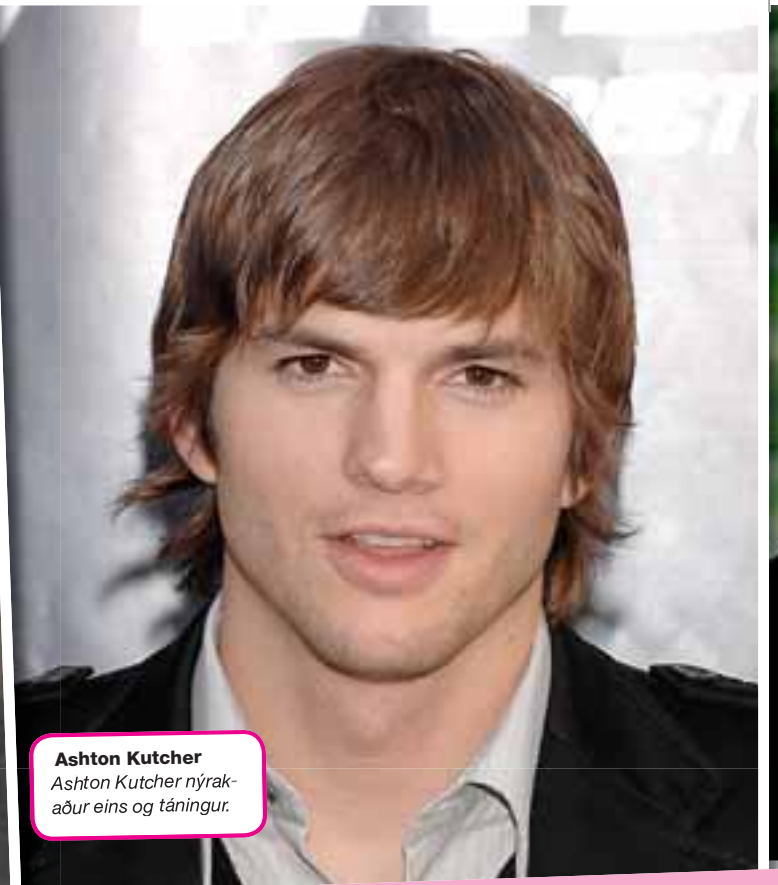


Liev Schreiber Liev er alltaf megatöfari. Með eða án skeggs.

Of flottur Liev er heitur gaur.

Hvað er þetta?
Ricky Martin eitthvað að breyta til. Þetta er ekki alveg nógu flott.

Ricky Martin
Livin' la vida loca.



Töffari Ashton er miklu flottari með skegg, sérstaklega þar sem eiginkona hans er 15 árum eldri.

Ashton Kutcher
Ashton Kutcher nýrakaður eins og táningur.

BARNSRASSAR EDA ALSKEGGJA



Liev Schreiber Liev er alltaf megatöffari. Með eða án skeggs.

Of flottur Liev er heitur gaur.

Hvað er þetta?
Ricky Martin eitthvað að breyta til. Þetta er ekki alveg nógu flott.

Ricky Martin
Livin' la vida loca.



Margrét og Páll Magnússon á Edduhátíðinni. Hér tekur Margrét hárið aftur, með lítilli fyrirhöfn án efa.



Margrét Vilhjálmsdóttir leikkona er stórglæsileg kona og sigurvegari um fallegasta hárið í ár.



1. sæti

Margrét Vilhjálmsdóttir leikkona er með sitt, rautt og náttúrulegt hár. Eitthvað sem er öfundsvært í hugum óteljandi kvenna sem lita sitt mánaðarlega.

Hér & nú gerði rækilega könnun meðal þjóðþekkra kvenna um hverjar eru með flottasta hárið. Margrét Vilhjálmsdóttir leikkona sigraði með yfirburðum enda er hún með náttúrulegt, vel hirt og heilbriggt hár.

„MIKÐ LÍTUR ÞÚ VEL ÚT



2. sæti

Dorrit Moussaieff hugsar vel um hárið. Vel klippt og blásið en á náttúrulegan máta.



Þóra Hallgrímsson er ávallt vel til höfð. Hárið óaðfinnanlegt og vel til haft.

Hér er Þóra brosandi að vanda og það er ekki að spyrja að því að hárið er elegant.



3. sæti

Þóra hefur vakið athygli í fjölda ára fyrir glæsilega hárgreiðslu sem hvorki rok né rigning virðist geta grandað.



Hér leyfir Dorrit hárinu vera frjálsum. Það fer henni best.



Silvía Nótt er óhrædd við að breyta til og setja dót í hárið. Það eitt færir henni 4. sætið. Kjarkur vegur þungt í keppninni um flottasta hárið í ár.



4. sæti

Hárið hennar Silvíu er stór hluti af karakternum hennar. Fjörugt og ógrandi.



Edda Andrésdóttir fréttakona er alltaf óaðfinnanleg á skjánum. Stutt klippingin er sjónvarpsvæn og fer andlitsfalli hennar einstaklega vel.

5. sæti



Guðmundur Magnússon og Jóhanna Vigdís á góðri stundu. Þessi myndarlega kona lítur alltaf vel út.

Jóhanna Vigdís Hjaltdóttir fréttakona á Sjónvarpinu er áberandi smart klippt og greidd í hvert skipti sem hún flytur landsmönnum fréttir.



6. sæti



Edda er hér með strípur. Þær fara henni vel. Koma á hreyfingu í stuttu hári hennar.



Hér er Edda blaðamaður hjá Vísi árið 1975. Hún er alltaf stórglæsileg þó hárið sé sítt. Gátum ekki sleppt því að birta mynd af Eddu því hún er ein af þeim sem ber ávallt af.



7. sæti

Síðin er í lagi og háraliturinn er vinsæll hjá íslenskum konum. Það hefur margsannast að ljósukur skemmta sér vel við hvaða aðstæður sem er.



Svava Johansen hefur ávallt vakið athygli fyrir flott hárl.

BEIBÍ, FRÁBÆRT HÁR



Eva María Jónsdóttir er náttúrulega fögur manneskja. Hárið hennar er látlaust og fallet að lit.

8. sæti



Hólmfríður Karlsdóttir, Hófi fegurðar-drottning, hefur ávallt borið af. Hárl hennar var ljóst og sítt í liðum. Áberandi fersk.



Hólmfríður með dekkra og styttra hárl. Hún er samt stórglæsileg og á svo sannarlega heima á topp tíu listanum.

10. sæti

Hólmfríður á meðal barnanna en er samt sem áður óaðfinnanleg. Tekur toppinn frá andlitinu á látlausan máta.



„Manstu ekki eftir mér? Mikið lítur þú vel út beibi, frábært hárl,“ sungu Stuðmenn en lagið þeirra er kveikjan að flottasta hárlinu í Hér & nú.



Eva María Jónsdóttir náði 8. sætinu sökum þess hve hárl hennar er náttúrulega fallett.



Lína Rut Wilberg með sítt, fallett hárl á fermingaraldrinum.



9. sæti



Lína Rut með hatt en samt sést í drengjakollinn hennar. Dökkt, fallett hárl hennar hefur alltaf verið áberandi.



**SETT
11. NÓV.**

EIGA VON Á STRÁK Í NÓVEMBER

Hildur Vala hélt kynningarpartí vegna nýju plötunnar sinnar Lalala í lönn en hún og Jón Ólafsson, sambýlismaður hennar, eiga von á erfingja í nóvember. Þau geisla af hamingju enda ekki að furða, drengurinn er um það bil að koma í heiminn.



Geisladiskurinn sem Hildur Vala gaf nýverið út nefnist Lalala.



Hildur Vala og Jón Ólafsson eiga von á barni í nóvember. Hún hefur gefið upp að það sé drengur.



Þau eru geislandi og ekki er laust við að það sé hjónasvipur með parinu.



Jón Ólafsson aðstoðaði sína heittelskuðu við nýtkominn disk hennar Lalala.

TÓNUM NIÐUR MEIKIÐ Í KULDANUM

Jæja, nú er haustið að skella á og allir að komast í haustgírinn.

Í förðun verður það einfalt og fagað, þó að það sé nóg um glamúr í fatatískunni.

Förðunin er tónuð niður og ekki eins smámunasóm og yfir sumartímamann. Litirnir verða í sömu tónum og fötin. Það er að segja meira af náttúrulegum litum og aðeins út í kopartóna. En við viljum náttúrulegri augabrúnir og ekki eins mikinn maskara. Þá ekki svokölluð „spideraugnhár“ og gervi eins og konur hafa notað. Stelpur tóna allt niður núna.

Þegar við erum inni notum við meira náttúrulegt meik. Við leyfum húðinni meira að njóta sín. Ég mæli með að þið prófið nýja TH13 náttúrulega farðann frá Sothys sem gefur ykkur þetta náttúrulega útlit og það sem betra er: mikinn raka í leiðinni. Smóki förðun er alltaf vinsæl. Ég veit hún hefur verið alltaf



inni hjá íslenskum konum en núna verður hún áberandi. Ég ráðlegg ykkur að gera smóki förðunina í litum. Til dæmis með því að prófa kopartóna.

Sólarpúðrið kemur sterkt inn og kinnaliturnir fer að víkja. Notið sólarpúðrið til að draga fram það besta í andlitinu. Berið með stórum kinnalitabursta meðfram hárlínunni og niður kinnbeinin. Mæli með CEE sólarpúðrinu í Lite Bronze.

Nude litir – mildir tónar í gloss-um og sterkari litir í varalitum.

Í Hnotskurn

Sætt er úti og fullorðins inni. CEE bandaríska förðunarálínan

hefur nú sent frá sér fjóra frábæra augnskugga í lausu formi. Þetta eru ekki venjulegir augnskuggar, heldur eru þetta „mineral“ augnskuggar sem eru unnir úr náttúrulegum steinefnum. Engar olíur, engin ilmeftni eða talkúm.

Munið bara dragið fram það besta í ykkur sjálfum. Ef þið eruð ánægðar með varirnar ykkar þá leggið áherslu á þær. Ef þið eruð ánægðar með augun ykkar, leggið áherslu á þau.

Margrét Friðriksdóttir, förðunarfræðingur Gasa

Margrét Friðriksdóttir snyrtifræðingur hjá Gasa hugar að því sem er inni og úti í förðun.



NÝTT Á DVD

KOMNAR Í VERSLANIR OG Á LEIGUR!

SAMMYNDIR






VILLIBRÁÐAR- HLAÐBORÐ

19. október - 22. nóvember

Matreiðslumeistarar Perlunnar velja hráefni frá öllum heimshornum til að útbúa bestu villibráð sem hægt er að bjóða upp á. Nú getur þú notið þess í besta villibráðarhlaðborði landsins.

Aðeins 6.590 kr.

Fyrir mat er gestum boðið að bragða á sérvöldum eðalvínnum.

Tilboð mánudaga - miðvikudaga: 5.590 kr.

Skötuhlaðborð

Dorláksmessa, 23. desember

Sérstök stemmning ríkir í Perlunni frá hádegi Dorláksmessu og fram eftir degi þegar boðið er upp á skötu að fornum sið. Auðvelt er að borða sig mettan af alls kyns fiskréttum á hinu glæsilega 14 fermetra skötuhlaðborði. Jólahlaðborð Perlunnar er einnig opið á meðan.

Jólahlaðborð

23. nóvember - 30. desember

Hið óviðjafnanlega jólahlaðborð Perlunnar hefst 23. nóvembermánaðar en það borgar sig að panta borðið þitt strax – enda eitt vinsælasta jólahlaðborð á landinu! Fyrir mat er gestum boðið að bragða á sérvöldum eðalvínnum.

Aðeins 6.250 kr.

Tilboð mánudaga-þriðjudaga: 5.250 kr.

GUD! ÞÆR ERU Í

Amerie vs. Foxy Brown Söngkonan Amerie í Diane Von Furstenberg-kjól. Á meðan valdi Foxy Brown sér svartan alveg eins kjól. Sem betur fer voru þær ekki á sama staðnum.



Christina Applegate vs. Rachel Griffiths Tískuslys dauðans! Christina Applegate og Rachel Griffiths úr *Six Feet Under* mættu í sömu veisluna í sama Hugo Boss-kjólnum. Guð minn góður, en hallærislegt.

DREW OG KÆRASTARNIR

Drew Barrymore hefur loksins fundið ástina í lífi sínu í meðlim hljómsveitarinnar the Strokes og sá heppni heitir Fabrizio Moretti. Þau hafa verið að deita í rúm tvö ár og eru trúlofuð. Ef þau giftast verður það þriðja hjónaband hinnar yndislegu Drew.

Drew hefur þó átt sinn skammt af kærustum í gegnum tíðina. Hér & nú tók saman yfirlit um nokkra þeirra.



Voru þau saman? Drew Barrymore og Edward Norton mættu saman á óskarsverðlaunahátíðina fyrir nokkrum árum síðan. Ekki er vitað hvort þau deituðu, en ef marka má myndina virðast þau mjög hán.

Trúlofuð og ástfangin Fabrizio Moretti, meðlimur hljómsveitarinnar The Strokes, hefur heillast af hinni brosmildu Drew – hvernig er ekki hægt að vera hrifinn af henni? Þau hafa verið saman í rúm þrjú ár og er vonandi að þetta fallega par gangi upp að altarinu bráðlega.



EINS KJÓLUM!

Emma Thompson vs. Liv Tyler Ein ung og ein eldri en báðar taka sig vel út í þessum Prada-kjól.



Tískuslys í Hollywood



Eva Mendes vs. Lindsay Lohan Lindsay litla á svo mikið af fötum að hún á örugglega eins dress og allar aðrar leikkonur í Hollywood. Hún og Eva Mendes eru hér í alveg eins mínípíls og Calvin Klein-toppi.



Kynntust við tókur Drew féll kylliflöt fyrir hinum gírnilega sæta Luke Wilson – bróður Owens Wilson við gerð myndrinnar Home Fries. Þau voru saman um nokkurt skeið.



Mikið hlegið Drew Barrymore kom öllum á óvart er hún giftist grínistanum Tom Green. Párið var ekki gift lengi – en eitt er á hreinu. Mikið var hlegið.



Villta Drew Drew Barrymore deitaði Eric Erlandson, gítarleikara hjómsveitarinnar Hole. Drew og Courtney Love eru góðar vinkonur og er Drew guðmóðir Frances Bean, dóttur Courtney og Kurts heitins Cobain.



Bjarnadís Arnardóttir er menntuð í sálfræðistjörnuspeki og stjórnmála- og fjölmiðlafræði og er því sálfræðistjörnuspekingur. Hún ræðir í einlægni um stjörnuspekina, landann og lífið yfirleitt.

STJÖRNUSPEKIN SVÍNVIKAR

„Í augnablikinu er ég í fæðingarorlofi, en held mér við efnið með því að fylgjast með og upplífa lífið eins og allir alvörustjörnuspekingar gera. Ég skrifa líka, les og skoða stjörnukort, en það er nauðsynlegt að gera reglulega. Skemmtilegast er að fylgjast með litlu krabbastelpunni minni sem er þriggja og hálfis mánaðar,“ segir Bjarnadís Arnardóttir sálfræðistjörnuspekingur, sem hefur meðal annars stúderað stjörnukort íslensku þjóðarinnar.

Af hverju stjörnuspeki?

„Stjörnuspekin fangaði mig fyrst um 15 ára aldur þegar ég sat og borðaði hamborgara á Tommborgurum í Laugaveginum. Meðan ég hámaði í mig matinn horfði ég dáleidd á myndirnar á veggjunum sem voru af plánetum hvers stjörnumerkis og með stuttri lýsingu á eiginleikum þeirra. Þótt þetta virðist nú ekki merkilegt hafði það djúp áhrif á mig.

Um 18 ára fékk ég mér fyrsta stjörnukortid og þá kviknaði áhuginn fyrir alvöru. Ég sá til þess að flestir í fjölskyldunni fengu sér stjörnukort og rannsaðaði þau í bak og fyrir. Svo fór ég að kaupa bækur á ensku sem voru þó til í takmörkuðu úrvali á þessum tíma og hef oftast haft eina bók á náttborðinu síðan, sem ég glugga í við tækifæri.

Fyrir sex árum lá leiðin svo til Bretlands í framhaldsnám, sem endaði með þriggja ára námi í sálfræðilegri stjörnuspeki. Þá opnaðist fyrir mér nýr og ótrúlega spennandi heimur enda mjög góður skóli sem ég nam við, The Centre for Psychological Astrology, og færir kennarar sem eru

í þessu af miklum heilindum. Þótt stjörnuspekin hafi fylgt mér svona lengi datt mér aldrei í hug að þetta yrði meira en áhugamál. En aldur, reynsla og þroski er hennar besti vinur!“

„Ég hvet bara alla þá sem hafa áhuga á að þroska og kynnast sjálfum sér betur til að nota stjörnuspeki og treysta henni fullkomlega því hún svínvirkar.“

Er stjörnuspekin marktæk?

„Já, að sjálfsögðu er stjörnuspekin alvörufag, en hefur verið sárlega vanmetin miðað við það gagn sem hún getur gert fyrir þjóðfélagið. Hún varð fyrir stóru áfalli á 19. öldinni, þegar vísindahyggjan ruddi sér til rúms, og fékk stimpilinn ómarktækt kukl. Þetta skadaði hana mikið og átti hún mjög erfitt uppdráttar eftir það. Fram að þeim tíma var hún stunduð í háskólum Evrópu og gátu læknar til dæmis ekki útskrifast nema kunna skil á hvernig plánetur og stjörnumerki tengdust líkamanum.

Eftir rúmlega tuttugu ára rannsókn á lífinu og fólkinu í kringum mig leikur enginn vafi á gæðum og gagnsemi stjörnuspekinnar. Mér leiðast voðalega málalengingar í því skyni að sanna tilverurétt hennar. Mestu máli skiptir að rannsaka lífið sjálft, leyfa

því að tala og sjá hvernig hún virkar með eigin skynfærum – það er algjör nautn.

Stjörnuspekin fjallar um lífið í allri sinni dýrd og það er svo heillandi við hana. Hún á sér djúpar rætur í náttúrunni og endurspeglast í stóru jafnt sem smáu – náttúrunni, þjóðfélaginu, mannum og samspilinu þar á milli. Lífið er ekki búið til úr plasti, sem betur fer, heldur er það lífrænt orkusamspil sem endurspeglast í stjörnukortum hvort sem það er hjá manneskju, fyrirtæki, þjóð eða bara hverju því sem fæðist í tíma og rúmi.

Stjörnuspekin og þjóðarsálin

Stjörnuspekin er yfirgripsmikið fag og því nauðsynlegt að einbeita sér að ákveðnu sviði. Ég hef sérhæft mig í sálfræðilegri stjörnuspeki, hvort sem það snertir vinnumál, samskipti eða einstaklinga, en hef einnig mjög gaman af sálfræðilegri þjóðarstjörnuspeki sem ég lærði hjá kennara mínum og skólastjóra, dr. Liz Greene, en hún er einn af fáum stjörnuspekingum í heiminum í dag sem stundar þá iðju. Ég er menntuð í stjörnmálafræði en fann mig aldrei beint í henni og finnst hefðbundin stjörnmál frekar leiðinleg þótt þjóðmálin hafi heillað.

Þegar ég kynntist sálfræðilegri þjóðarstjörnuspeki fannst mér ég vera komin heim. Við eigum öll okkar einstaka stjörnukort, en erum alltaf svoltið „skekkt“ af því þjóðfélagi sem við búum í. Mér finnst mjög gaman að skoða tengslin á milli einstaklings og samfélags út frá sálfræðilegri stjörnuspeki.

Síðastliðin fimm ár hef ég verið að

vinna beint við sálfræðilega stjörnuspeki og undanfarið ár verið ráðgjafi á Kærleikssettrinu. Ef ég myndi skipta um starf yrði örugglega eitthvað stjörnuspekivænt fyrir valinu. Ég hef eytt svo miklum tíma í þetta fag að ekki kæmi annað til greina en að nýta það á einhvern hátt.

Í mínum huga eru möguleikarnir óteljandi og þá sérstaklega þeir sem tengjast fólki. Reyndar er ég mjög hrifin af því að tengja saman hefðbundnar og óhefðbundnar aðferðir í atvinnulífinu svo það er aldrei að vita hvað ég tek upp á í þeim efnum þótt segja megji að stjörnuspekin sé hefðbundnari en allt sem hefðbundið er, miðað við aldur, því hún hefur nánast fylgt mannum frá upphafi. Við erum bara að uppgötva og endurvekja aldagömul fræði.“

Finnur þú fyrir áhuga á stjörnuspekinni hér á landi?

„Áhugi á stjörnuspeki hefur aukist hér á landi undanfarin ár, því hef ég greinilega tekið eftir. Hins vegar finnst mér að stofnanir meiktu nýta sér hana, eins og skólar, læksskólar, sálfræðingar, geðlæknar, vinnumiðlanir, námsráðgjafar og þær sem vinna almennt með fólk. Menn gera sér ekki grein fyrir hversu gagnleg hún er og margir trúa að hún sé ekki mikið meira en yfirborðskenndar lýsingar á sólarmerkjunum eða spádómar blaðanna, en það er aðeins toppurinn á ísjakanum.

Þegar góður stjörnuspekingur hefur fengið þær upplýsingar sem þarf til þess að búa til stjörnukort er hann kominn með lykil að dýpstu sálfræðisnum manna og getur rakið lífs-

feril þeirra frá vöggju til grafar. Hann getur greint hvar manneskjan mætir hindrunum og séð flókin og ómeðvituð hegðunarmunstur, hæfileika, fjölskyldumunstur og ástamálin svo eitthvað sé nefnt. Spurningin er bara hvað hver og einn vill einblína á þegar hann kemur í ráðgjöf.

Ef horft er á heiminn í dag virðist stjörnuspekin vera að ná sér eftir áfallið á 19. öldinni. Einn kennarinn minn, Clare Martin, vinnur til dæmis ötullega að því að koma henni aftur inn í háskólana í Bretlandi og sama þróun á sér stað í Bandaríkjunum, Ástralíu og Þýskalandi. Af hverju ekki að innleiða stjörnuspekina í háskólann okkar?

Ef lítið er á stjernukort Íslands hefur það óvenjumikla burði til að verða mjög sterkt á því sviði. Dr. Carl Jung, lærisveinn Freuds, notaði stjörnuspekina í starfi sínu sem sálfræðingur og sagði að hann fengi jafnmiklar upplýsingar um skjólstæðinga sína á einni kvöldstund með því að rýna í stjernukort þeirra og með tveggja ára þerapíu. Geri aðrir betur!“

Kemur stjörnuspekin sjálfri þér að góðum notum?

„Ég hef lært ótrúlega margt á stjörnuspekinni bæði um mannlegt eðli og lífið sjálft. Hún hefur veitt mér ómetanlega innsýn í sjálfan mig og hjálpað mér að takast á við erfiðar aðstæður í lífinu. Ég hef til dæmis verið lengi að finna minn stað á vinnumarkaðnum þótt stjörnuspekin hafi alltaf verið á hælunum á mér!“

Eftir að ég kynntist henni fyrir alvöru komst ég að því að afstöðurnar í mínu korti eru daldið erfiðar að því leytnu og tengjast inn á svo margt sem þarf að huga að áður en þetta rennur allt saman í eitt. Ég er ein af þeim manneskjum sem blómstrar seint á því sviði og það hefur komið mér að miklu gagni að skilja það.

Stjörnuspekin hefur oft komið að góðum notum, bæði fyrir sjálfa mig og vini og vandamenn. Það gefur mér til dæmis mikið þegar fólk kemur til mín með erfiðleika sem það hefur glímt við lengi að geta kortlagt þá og rakið til róta.

Oft getur verið mjög mikill léttir að vita til þess að þetta sé skrifað í stjörnumarnar og hluti af einstöku þroskaferli manneskjunnar felist í að upplifa og leysa þennan vanda. Þá meina ég ekki að hún geti fríað sig ábyrgðinni og kastað henni yfir á stjörnumarnar. Heldur skiptir miklu máli að einhver sjái, skilji og viðurkenni ástandið sem er út af fyrir sig mikil heilun. Þetta finnst mér vera ómetanlegt við stjörnuspekina og hefur komið skjólstæðingum mínum mjög vel.

Íslenska stjernukortið

Ísland er svo lítið og einsleitt samfélag og í raun ekki eins mikið frelsi fyrir fólk að vera eins og það er og við viljum vera láta. Stjörnuspeki getur frelsað fólk undan þessum eilífa þrýstingi um að passa inn í ákveðið munstur sem hentar því engan veginn. Ein vinkona mín sagði einhvern tíma við mig að henni fyndist hún ekki vera Íslendingur og hefði aldrei fund-



ið sig nógu vel á Íslandi. Þessi harka, veðrið, frostið, lætin og svo framvegis passaði henni einfaldlega ekki. Ég skoðaði kortið hennar og sagði henni að hún væri mikið vatn, með krabba, fisk og sporðreka sterka, en vatn táknar tilfinningar.

Íslenska stjörnukortíð hefur ekkert vatn þannig að við sem þjóð höfum ekki viðurkennt tilfinningar og allt það sem snertir tilfinningaheiminn. Við erum dauðhrædd við hann og eigum það til að vanmeta og vanrækja þennan þátt í okkur og börnunum okkar. Það getur því verið þrautinni þyngra fyrir vatnsfólk eins og vinkonu

mína að finna sig á Íslandi þar sem áherslan er á endalaugar athafnir og árangur, en lítil skilningur á elementri vatnsins sem er innhverft, fémínískt, viðkvæmt og umhyggjusamt. Hjá vatninu er minna einfaldlega meira, að minnsta kosti athafnalega séð. Þetta skildi hún strax, þannig að stundum þarf nú ekki mikið til að opna augu manna.

Öflugt hjálpartæki

Ég hvet bara alla þá sem hafa áhuga á að þroska og kynnast sjálfum sér betur til að nota stjörnuspeki og treysta henni fullkomlega því hún

svínvirkar. Persónulega hef ég aldrei á ævinni kynnst eins öflugtu tæki til þess að hjálpa við að gera breytingar á lífinu og nýta og virkja það besta sem í manni býr.

Sumir halda að stjörnuspeki geri lítið annað en að spá fyrir um framtíðina, en sálfræðistjörnuspeki byggir ekki á spákaupmennsku í hefðbundnum skilningi heldur tekur hún alltaf tillit til þeirrar lífsreynslu sem á undan er gengin þegar horft er til framtíðar og þar getur hún verið svo ótrúlega nákvæm að manni bókstaflega blöskrar.“

elly@365.is

Ashlee Simpson orðin miklu flottari en stóra systir

DÖNNUÐ OG SÆT

Ashlee Simpson kom fyrst fram á sjónarsviðið sem einhvers konar pönk-poppari. Með svart hár og í druslulegum fötum leit hún ekki vel út og átti ekki séns í systur sína Jessicu sem blómstraði á þeim tíma. En tíminn eru fljótur að líða.

Jessica er skilin. Nýja platan hennar selst ekki vel og hún lítur eitthvað furðulega út. Litla systir er hins vegar að gera góða hluti. Hún er stödd í London um þessar mundir að leika Roxy Hart í söngleiknum Chicago og stendur sig vel.

Ekki flott Ashlee hér að syngja í ljótum fötum, með furðulegt hár og gerviaugnahár sem eru ekki að gera sig.



Sæt Ashlee blómstrar í London.

Einu sinni var... Ashlee Simpson svoltíð drusluleg. Rifnar gallabuxur og svart hár.



Rosalega grönn Mikið er talað um hversu grönn Ashlee er orðin, en einnig velta fjölmiðlar sér mikið upp úr því hvað hún hefur farið í margar lýtaaðgerðir. Allt eru þetta þó getgátur nema að hún hefur pottþétt látið laga á sér nefið.

Stoltur pabbi

ÓTRÚLEGA SÆT STUND

Ben Affleck átti bágt með að höndla frægðina eftir að hann og Matt Damon slógu í gegn með kvikmyndinni Good Will Hunting, enda urðu þeir stjórnur á einni nóttu. Hann og Gwyneth Paltrow voru saman í nokkur ár og það kom mörgum á óvart er þau hættu saman. Við gerð myndarinnar Jersey Girl kynntist Ben Jennifer Lopez og féllu þau kylliflöt fyrir hvort öðru. Fjölmiðlafárið í kringum þau var ótrúlegt, verra en nokkru sinni fyrr í Hollywood og voru þau kölluð Bennifer. Áætlanir þeirra um brúðkaup runnu út í sandinn og stuttu seinna hættu J.Lo og Ben Affleck að hittast.

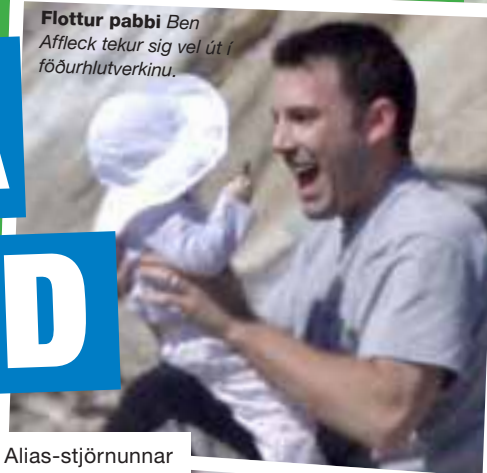
En Ben hafði þá kynnst stúlku sem reyndist honum góð vinkona. Jennifer Garner og Ben Affleck kynntust við gerð myndarinnar Daredevil þar sem þau léku elskendur. Eftir skilnað sinn við Jennifer

Lopez leitaði Ben til Alias-stjórnunnar Jennifer Garner og þau urðu ástfangin. Ben var orðinn nýr maður. Hann hætti að drekka og kúplaði sig út úr sviðsljósinu.

Þarið gifti sig fyrir rúmu ári á Karíbahafseyju. Jennifer var ófrísk við athöfnina og eignuðust þau dótturina Violet í desember í fyrra. Það er greinilegt að fjölskyldulífið fer vel með kappann því hann hefur ekki litið svona vel út í mörg ár. Hann hefur snúið sér aftur að kvikmyndaleik og þá í góðum myndum - en Ben Affleck fékk verðlaun fyrir besta leik á kvikmyndahátíðinni í Fenejum fyrir stuttu.

Þessar myndir af Ben og dóttur hans eru alveg yndislegar. Tvö saman á ströndinni og það er eins og enginn annar sé til, bara Violet litla og Ben Affleck.

Flottur pabbi Ben Affleck tekur sig vel út í föðurhlutverkinu.



Mamma að vinna Jennifer Garner er á fullu að taka upp nýjstu kvikmynd sína. Á meðan er pabbi bara með litlu stúlkuna.



Mikil gleði Það er mikil gleði og ást milli þessara feðgina.



Leyfðu barninu að njóta þess besta



Skolið úvalið
á
www.oo.is



0-13
kg

**GRACO
Autobaby II** ungbarnsbíltöl
er fyrir börn frá 0-13 kg.
Er lánlegur með eða án stands/
Base. Festa má stólinni á allar
Graco kerrur.



0-25
kg

**GRACO
Cosmic XTP** er barnabíltöl
fyrir börn frá 0-25 kg.
Má snúa baki í akstursteftu
bílsíðar frá 0-18 kg.
Er með hámarks hlárvöm.



15-36
kg

**GRACO
Rallysport** er barnabíltöl
fyrir börn frá 15-36 kg. Seta er
sérstaklega ríkið bólstruð.



GRACO, BASSON og TRILLE kerrur, yfir 20 gerðir af
regnfla-, svefn- og lúxus kerrum. Festa má GRACO Autobaby II
bíltöl á allar GRACO kerrur.



GRACO Aerosport Plus er lítt svefnkorrá á dístell.
Er með stíllarlegu handfangi, skermi og stuðningsglá.
4 stíllar og snúsbaki með svefnstöðu. 5 punkta belti.
Stór innkaupagrind. Auðveld að leggja saman. Þyngd aðeins 8,5 kg.



GRACO, BASSON og TRILLE kerruvagnar. Nýr Forma III kerruvagn frá BASSON.


olavia og oliver
Glæsibæ - sími 552 3366 - www.oo.is

PALLI HEFUR FRÁBÆRT AUGA FYRIR FALLEGUM RÉTTUM

Það var sönn og mikil ánægja að fá gleðigjafann Pál Óskar í eldhúsið mitt. Ekki síst af því að ég veit hversu upptekinn hann er þessa dagana því X-Factor er á fullu. En það verður spennandi að fylgjast með Páli í þættinum enda er hann þekktur fyrir að liggja ekki á skoðunum sínum og er orðheppinn með afbrigðum. Hann verður ekki eingöngu í dómarsæti heldur mun hann aðstoða hluta keppenda við lagaval, klæðnað og framkomu. Páll Óskar er einnig að syngja inn á fjóra hljómdiska með systur sinni Diddú (Sigrúnu Hjalmtýsdóttur) lög eftir Ólaf Hauk Símonarson. Það verður áreiðanlega hið mesta konfekt fyrir tónlistarunnendur. Einnig syngur hann nokkur lög á Gospelplötu ásamt Eiríki Haukssyni og Margréti Eir og glænýjan dúett með Friðriki Ómari á sólóplötu hans. Páll og Monika eru líka með á „tribute“-plötu Megasar en þar flytja þau lagið Þótt þú gleymir Guði sem meistarinn flutti sjálfur end-

ur fyrir löngu. Og talandi um endur þá ákváðum við Páll að elda saman andabringu, á X-Factor hátt!

Við matreiddum öndina með sætum kartöflum, sykurbrúnuðu hvítkáli og fersku grænmeti sem við steiktum í andafitu. Og ég fer ekki ofan af því að það var mjög skemmtilegt að vinna með Palla. Hann hefur frábært auga fyrir glæsileika og hann hefur einnig gott skynbragð á ferskleika og fallega rétti. Hugmynd hans að kreista appelsínu yfir andabringuna reyndist vera punkturinn yfir i-ið og gaf þessum rétti einstakan karakter. Kannski er það svona lítil hlutur sem kemur komandi sigurvegara í X-Factor á toppinn.

Ég hef í gegnum tíðina fengið kunningja og vini til að prófa nýja rétti fyrir mig og til að hlusta á hugmyndir mínar tengdar matreiðslu. Páll Óskar Hjalmtýsson er núna einn þeirra og stóð sig snilldarlega.



Svo sannarlega sáttir við útkomuna.



Varlega með eggvopnið, Páll minn.



Einbeitingin leynir sér ekki hjá Palla. Spurning hvort hann taki við af Jóa Fela?



Punkturinn yfir i-ið var kreistur appelsínusafi út á öndina. Það var alfarið hugmynd Páls Óskars að sögn Ingvars á Salatbarnum.



Ekki langt í grínið hjá söngvaranum sem er gleðigjafi alla leið. Hann kys að leggja sig allan fram við það sem hann tekur sér fyrir hendur og það á líka við um matreiðslu.



Oh, lítur vel út. Þeir kunna þetta strákarnir.



heilsu Jói Fel brauð



Speltbrauð

Innihald: Dinkel hveiti (spelt hveiti), súr, lítið af geri og salt.



Súrdeigsbrauð

Innihald: rúgmjöl, rúgkjarnar, sólkjarnar og lífrænn súr.



Múslíbrauð

Innihald: hveiti, grófmjölsblanda, múslí, rúsinur, salt og ger.



Sveitabrauð

Innihald: hveiti, rúgmjöl, hveiti-súr, salt og lítið af geri.



Graskersbrauð

Innihald: hveiti, rúgmjöl, hveitisúr, malt, blautsúr, graskersfræ, ger og salt.



Fjallabrauð

Innihald: hveiti, bygg, sólkjarnar, graskersfræ, rúgkjarnar, malt, súr, salt og ger.



Orkubrauð

Innihald: hveitiklið, graskerskjarnar, gróft lúpínúmjöl, epla- og appelsínutrefjar, þurkaðir melónukjarnar og súr.



Próteinbrauð

Innihald: rúgmjöl, haframjöl, prótein, eggjahvítur, hunang og lítið af geri.

Gómsæt heilsubrauð að hætti Jóa Fel

Heilsubrauðin hjá Jóa Fel eru bökuð úr fyrsta flokks hráefni. Lögð er áhersla á að hafa brauðin sem trefjaríkust, því að trefjar skipta miklu máli til að halda góðri heilsu og hraustlegu útliti. Brauðin innihalda engan hvítan sykurl.

Kleppsvegi 152
Smáralind

Mán. - fös. 7 - 18. Lau. - sun. 7 - 16.
Mán. - fös. 11 - 19. Lau. 11 - 18. Sun. 12 - 18.

Pantanir í síma:
588 8998

George Clooney heiðraður

SJARMÖRINN

SEM ALLIR ELSKA

George Clooney
Heillandi maður sem
leikið hefur í fjölda
kvikmynda.

Ofursjarmörinn George Clooney var heiðraður á dögnum á The American Cinematic-verðlaunahátíðinni sem haldin er árlega í Hollywood. Vinir hans og samstarfsfélagar í gegnum tíðina mættu á hátíðina til að fagna með Clooney.

Kappinn hefur eignast fjöldann allan af vinum í gegnum árin sem er kannski ekki skrítið þar sem maðurinn er mikill húmoristi og það skín í gegn. Mikið var hlegið þetta kvöldið og notuðu vinir kappans tækifærið og gerðu óspart grín að stíðnisþúkanum sjálfum.



Hefur breyst mikið Leik-
konan og framleiðandinn
Bonnie Hunt steig á svið og
fór fögurum orðum um Clooney
á meðan þessi mynd af þeim
birtist í bakgrunninum. Bæði
tvö hafa breyst mjög mikið.



Svaka gella Leik-
konan Ellen Barkin
er vinkona Clooneys.
Hún leikur í nýjustu
Ocean-myndinni.
Hún er nýskilin og
hefur aldrei litið jafn
vel út.



Mikið af kvenfólki Leikkonurnar
Mía Maestro og Salma Hayek voru
mættar á staðinn. Það var mikið
um kvenfólk á þessu heiðurskvöldi
Clooneys. Kappinn hefur verið or-
aður við flestallar konur í Hollywood.



Fylkisstjórinn Arn-
old Schwarzenegger,
leikari og fylkisstjóri
Kaliforníu, talaði til
leikarans.

Gömlu félagarnir Noah
Wyle og Julianna Margulies
létu sig ekki vanta á þessu
skemmtilega kvöldi, en þau
léku bæði með honum í
sjónvarpsþáttaröðinni ER.



Frábærir félagar
Danny DeVito vildi ekki
missa af þessu kvöldi.

Glæsileg Cindy
Crawford og eig-
inmaður hennar
Randy Gerber
mættu á staðinn.
Cindy lítur ótrú-
lega vel út.



Góðir félagar Bonnie Hunt, Julia
Roberts og George í hláturskasti á sviðinu
er þær afhentu honum verðlaunin.





Veldu vandað...
...veldu Vitra

- Innréttingar
- Blöndunartæki
- Hreinlætistæki
- Fallegir fylgihlutir

www.badlausnir.is



Baðlausnir^{ehf}



Reykjavíkurvegi 60
220 Hafnarfjörður
Sími: 565 06 60
badlausnir@hive.is

PÓLITÍKIN

Bryndís Ísfold Hlöðversdóttir, 29 ára, á hálfis árs gamlan son og tekur þátt í prófkjöri í Reykjavík.

„Ég finn það núna þegar ég er búin að eignast barn hvað það vantar mikið að hafa ekki mömmu. Þó að við eigum frábærar frænkur og frændur, þá er það ekki það sama.“

Bryndís Ísfold með Konráð, sex mánaða „Fyrstu viðbrögðin eftir fæðingu sonar míns voru auðvitað þau að mig langaði ekkert út af heimilinu.“

Bryndís Ísfold Hlöðversdóttir er 29 ára gömul, nýbökuð móðir og háskólanemi. Hún rak tiskuverslun þangað til í sumar, en hefur nú gefið kost á sér í prófkjöri Samfylkingarinnar í Reykjavík. Hér & nú hitti Bryndís á kosningaskrifstofu hennar á Laugaveginum og ræddi við hana um stjórnmálin, fjölskylduna og framboðið.

Langaði að vera heima

Við förum á kaffihús í nágrenni kosningaskrifstofunnar til þess að ná í kaffi, sem Bryndís segir að sé mjög mikilvægur drykkur fyrir frambjóðendur sem eru á fullu í prófkjörsbaráttu.

„Í raun og veru ætlaði ég ekki að fara í framboð núna,“ segir Bryndís. „Það var svolítið ýtt á mig að fara í framboð fyrir borgarstjórnarkosningar í vor, en mig langaði ekki að gera það þá enda var ég alveg kasólétt. Ég ákvað að taka engar langtímaákvæðanir fyrr en barnið væri komið í heiminn og ég myndi sjá hvernig hlutirnir væru.“

Fyrstu viðbrögðin eftir fæðingu sonar míns voru auðvitað þau að mig langaði ekkert út af heimilinu. Mig langaði bara að vera heima og horfa á þetta fallega barn.

Eiginlega var það vendipunktur hjá mér þegar ég fór að horfa fram á veginn, skoða dagvistunarmálin og sjá hvernig þetta myndi ganga upp hjá okkur. Ég er í háskólanum núna, en við erum að bíða eftir að Konráð komist að á leikskólanum þar. Þegar þessir hlutir fóru að koma upp og við förum að finna fyrir því hvernig fæðingarorlofið var reiknað út og fleira, þá fannst mér erindi mitt í stjórnmál vera miklu skýrara.“

Karlmenn ekki spurðir

Bryndís segir að margir spyrji hana hvernig hún ætli að taka fullan þátt í stjórnmálum með sex mánaða gamalt barn á heimilinu. „Ég skil alveg þessa spurningu. En ég bendi á það að það er hellingur af karlmönnum í framboði sem á lítil börn. Ég held að þeir séu ekki að fá þessar spurningar.“

Einn þingmanna Samfylkingarinnar er til dæmis með sex börn og ég hef ekki tekið eftir því að hann sé spurður að því hvernig hann fari að þessu.

Hvort sem ég væri að fara á þing eða í aðra vinnu, þá er fæðingarorlofið einfaldlega búið. Þetta er það sem samfélagið býður foreldrum upp á. Við tókum jafn langt fæðingarorlof í sumar, ég og maðurinn minn, og það var alltaf verið að spyrja hann hvenær hann ætlaði að fara að vinna aftur. Ég var aldrei spurð um það sama.“

Málefni ungra fjölskyldna eru Bryndís hugleikin og hún segir að það sé mikilvægt að á þingi sé fólk sem þekkir af eigin raun hvað ungt fjölskyldufólk er að glíma við í dag. Eitt af því sem hún vill berjast fyrir er lenging fæðingarorlofs.

„Fæðingarorlofið er einfaldlega ekki nógu langt. Mér finnst það eitt af baráttumálunum að fá fimmtán mánaða fæðingarorlof. Auðvitað þarf að gera það í skrefum, en það þarf enginn að segja mér að samfélagið geti ekki borið það.“



Brúðkaupsmyndin af Bryndísi og Torfa „Torfi er kaþólskur og feministinn lét sig hafa það að gifta sig í kaþólskri kirkju.“

Besta fjárfestingin, hvort sem þú lítur á það út frá hjartanu eða út frá peningalegu hliðinni, er að eignast börn. Fæðingarorlofið er hugsað sem einhvers konar bætur en það er ekki litið á þetta sem fjárfestingu. Mér finnst að það ætti að snúa þessu dæmi við.“

ER HARÐUR HEIMUR

Fór í stjórnmal fyrir tilviljun

Stjórnmalabátttaka Bryndísar hófst með óvenjulegum hætti fyrir rúmum sjö árum, þegar hún var nemi í Menntaskólanum við Hamrahlíð.

„Ég var ekkert að spá í pólitík á þessum tíma. Það vantaði fólk til þess að hringja út fyrir Össur Skarphéðinsson í prófkjörinu 1999 og við áttum að fá einhverja peninga fyrir. Ég mætti einum degi of snemma og þegar ég kom var fundur hjá kosningastjórninni. Ég settist niður með þeim og var ekkert að átta mig á því að þarna væru einhverjir stórlaxar að fundu.“

Einhvern veginn byrjaði ég að skipta mér af og kom með alls konar athugasemdir við umræðuna. Össur sat þarna þögull og horfði á mig. Ég kannaðist við þennan mann með slaufuna, en mundi ekkert í hvaða flokki hann væri. Svo þegar ég var búin að tala sagði hann: „Fint er. Þú sérð þá um þetta.“

Daginn eftir var ég komin með yfir 20 manns í vinnu og átti að útskýra fyrir fólki fyrir hvað Össur stæði í pólitík. Þrátt fyrir allt gekk þetta rosalega vel og ég fékk eins konar hraðkúrs í pólitík. Síðan hef ég unnið með bæði Ingibjörgu Sólrúnu og mörgum þingmönnum, þannig að ég hef lært heimlíkið. Svona datt ég inn í pólitíkina.“ segir Bryndís og brosir.

Giftist í kaþólsku kirkjunni

Bryndís er mikill jafnréttissinni og hún var einn af stofnfélögum Feministafélagsins, en þar sat hún í svokölluðu ráðskonuráði. „Það hefur alltaf farið í taugarnar á mér þegar það eru gerðar öðruvísi kröfur til mín en til stráka,“ segir hún. „Ef það er eitthvað sem heldur mér gangandi í þessum slag sem pólitíkin getur verið, þá eru það jafnréttismálin.“

Eiginmaður Bryndísar er Torfi Frans Ólafsson og þau eiga soninn Konráð Bjart, sem fæddist í apríl á þessu ári. „Við giftum okkur 17. júní í fyrra, á sólríkasta degi sumarsins. Torfi er kaþólskur og feministinn lét sig hafa það að gifta sig í kaþólskri kirkju. Að vísu tók ég ekki kaþólska trú, en ég fór í gegnum trúfræðslu hjá kaþólsku kirkjunni. Þetta var þraut-

arganga mikil og ég gerði prestinum grein fyrir mínum skoðunum, sem samræmdust ekki kenningum kaþólsku kirkjunnar.

Athöfnin var ofboðslega falleg og ræðan hjá prestinum var það líka. Ég sé ekkert eftir því að hafa gift mig í kaþólskri athöfn, en mér datt ekki í hug að ganga inn í kaþólsku kirkjuna.“

Hún segist ekki hafa verið sátt við Þjóðkirkjuna vegna afstöðu hennar til hjónabands samkynhneigðra og því gengu þau Konráð í Frikirkjuna. „Mér finnst Frikirkjan vera í anda þess sem ég trúí. Ég er trúuð og mér finnst gott að geta farið í kirkju, en þá vil ég gera það með heilum hug. Ég fann það einmitt í trúfræðslunni hjá kaþólsku kirkjunni að það hentar mér ekki að vera inni í trúfélagi þar sem mínar skoðanir rúmast ekki.“

Tíminn með fjölskyldunni mikilvægur

Fjölskylda Bryndísar skiptir hana miklu máli, en hún er miðjubarnið í hópi þriggja systkina. „Ég á bróður sem er fimm árum yngri en ég. Hann heitir Árni og er í hljómsveitinni Hairdoctor. Hann er frábær og við erum rosalega góðir vinir. Svo á ég systur sem heitir Katrín og er fimm árum eldri en ég. Hún býr í Neskaupstað og á fjögur börn. Við reynum að hittast nokkrum sinnum á ári og svo höldum við góðu sambandi í gegnum síma. Hún er sannur viskubrunnur varðandi allt sem viðkemur börnum og það hefur oft nýst vel að hafa hana á „speed dial“ í símanum.“

Móðir Bryndísar, Sigríður Guðrún Símonardóttir, lést haustið 1999 úr krabbameini, aðeins 45 ára að aldri. „Ég finn það núna þegar ég er búin að eignast barn hvað það vantar mikið að hafa ekki mömmu. Þó að við eigum frábærar frænkur og frændur, þá er það ekki það sama. Mamma átti góðan tíma með okkur öllum þetta síðasta ár sem hún lifði, sem var mjög dýrmætt og ég er þakklát fyrir það.“

Mér finnst ég hafa lært af þessu hvað tíminn með þínu nánustu skiptir miklu máli. Mér finnst mjög mikilvægt að hafa fjölskylduna í

Á kosningaskrifstofunni „Það er hellingur af karlmönnum í framboði sem á lítill börn. Ég held að þeir séu ekki að fá þessar spurningar.“



kringum mig. Mitt draumaheimili er stórt hús þar sem amman og afinn búa á hæðinni fyrir ofan.“

Stjúpfaðir Bryndísar, Þorbjörn Guðmundsson, er framkvæmdastjóri Samiðnar og hefur starfað í stjórnmalum í áratugi. Bryndís segir að hann hafi gefið henni mikið af góðum ráðum í pólitíkinni.

„Það er mikil kúnt að ráðleggja fólki án þess að segja því hvað það á að gera, en hann gerir það mjög vel. Þorbjörn hefur einmitt bent mér á að ég þurfi stundum að hægja á mér. Honum finnst ég stundum vera svolítið brött og hann veit að pólitíkin er harður heimur.“

Rak verslun á Laugaveginum

Bryndís rak tiskuverslunina ONI á Laugaveginum í tvö og hálf ár, en hún seldi búðina í sumar. „Mér bauðst þetta tækifæri að fara út í búðarrekstur og ég ákvað að kýla á það. Ég opnaði tiskuvöruslun og var meðal annars með íslenska hönnun. Fyrsta hálfu árið var ég að

vinna sjálf í búðinni. Svo tók ég aðra hverja helgi og var alltaf að vinna á sumrin, en annars var ég með starfsfólk í afgreiðslunni.“

Sonurinn notar hér tækifærið til þess að taka svólíttin þátt í viðtalinu með hljómfögru hjali, en eftir snögg blejuskripti heldur Bryndís áfram.

„Þetta var mjög lærdómsríkt og gaman að vera hér á Laugaveginum, en þetta var líka mikil vinna með pólitíkinni og á endanum þurfti ég að velja hvað ég ætlaði að gera.“

Bryndís hefur lagt stund á stjórnmalafraeði og viðskiptafræði í Háskóla Íslands, en gerði hlé á náminu þegar hún var í verslunarrekstri. „Ég hef verið með skólann í öðru sæti nokkuð lengi. Nú er kominn tími til að klára þetta, þar sem ég er bara með örfáar einingar eftir. Samkvæmt öllu á ég að klára þetta í vor, en það lítur ekki út fyrir að það gangi þar sem ég kemst ekkert í skólann þessa dagana. Þá klára ég þetta bara næsta haust.“



Bryndís Ísfold og Torfi Frans Ólafsson, maður hennar, með soninn Konráð Bjart.



Bryndís, Árni bróðir hennar og móðir þeirra Sigríður Guðrún Símonardóttir.



Lagt af stað



Fallist í faðma

ÁSKORUNIN HVATTI

Jói Fel setti fram óvenjulega áskorun til að hvetja **Guðrúnu Söru Sigurðardóttur** áfram, en hún slasaðist alvarlega í bílslysi fyrir fimm árum.

Bakarameistarinn og sjónvarpskockkurinn Jói Fel er landsmönnum að góðu kunnur, en hann gerir fleira en að baka og elda góðan mat. Jói er mikill áhugamaður um líkamsrækt og það var einmitt í ræktinni sem hann kynntist Guðrúnu Söru Sigurðardóttur, ungrri stúlku sem lenti í bílslysi fyrir fimm árum. Guðrún Sara verður fyrsti gestur Jóa í nýrri seríu af þáttunum Eldsnögg með Jóa Fel, sem hefst í næstu viku, en koma hennar í þáttinn tengist áskorun sem Jói setti fram til þess að hvetja Guðrúnu Söru áfram í þjálfuninni.

Skoraði á Guðrúnu Söru

„Guðrún Sara byrjaði að æfa í World Class fyrir einu og hálfu ári,“ segir Jói. „Hún var alltaf svo opin og brosmild, þannig að ég tók strax eftir henni. Guðrún Sara hefur verið að æfa þrisvar í viku og við æfum mikið á sama tíma. Það sem vakti athygli mína var hvað hún var áræðin og dugleg, fyrir utan það hvað hún var jákvæð og hress.“ Guðrún Sara er mikill aðdáandi Jóa Fel, þannig að hún tók áskorunina alvarlega. „Þetta var svolítill hvatning fyrir hana,“ segir hann. „Hún varð ennþá ákveðnari í því að ganga óstudd til að

komast í matina. Svo gat hún loks gengið þessa vegalengd og rukkaði mig um þetta loforð. Ég efndi að sjálf-sögðu loforðið og ákvað að taka einn sjónvarpsþátt í þetta matarboð.“

Alltaf jákvæð og glöð

Matthildur Guðmundsdóttir hefur verið með Guðrúnu Söru í þjálfun. Matthildur, eða Lóló eins og hún er alltaf kölluð, er menntaður íþrótta-kennari og starfar sem einkaþjálfari. „Þetta kom til af því að ég er með aðra unga, fatlaða stúlku hjá mér í þjálfun. Mamma hennar Guðrúnar Söru sá hvað hafði gerst hjá henni, þannig að hún leitaði til mín,“ segir Lóló.

„Þjálfunin hefur gengið ótrúlega vel hjá Guðrúnu Söru. Hún var föst við sína göngugrind þegar hún kom til mín, en í dag er hún aðeins farin að ganga ein. Hún er farin að sleppa göngugrindinni og taka nokkur skref óstudd, auk þess sem hún hefur styrkst heilmikið. Guðrún Sara var í sjúkrapþjálfun áður en hún byrjaði hjá mér og var þar áfram til að byrja með, en svo sleppti hún henni alveg fyrir hálfu ári og hefur bara verið í þjálfun hjá mér síðan.“

Lóló tekur undir með Jóa varðandi skapgerð Guðrúnar Söru. „Það sem hjálpar mest til er hvað hún er jákvæð og glöð að eðlisfari. Það fer með hana hálf leið.“



Lóló og Guðrún Sara „Það hefur svo yndislegt fólk komið að öllum hennar málum,“ segir mamma Guðrúnar Söru.



Texti >> Svala Jónsdóttir
H&N-myndir >> Anton Brink



Allir glaðir

„Hún er farin að sleppa göngugrindinni og taka nokkur skref óstudd, auk þess sem hún hefur styrkst heilmikið.“

HANA TIL AÐ GANGA



Dýrmæt skref „Hún var fóst við sína göngugrind þegar hún kom til mín, en í dag er hún aðeins farin að ganga ein.“

Koss á kinn Guðrún Sara er mikill aðdáandi Jóa Fel og hann hvetur hana áfram í ræktinni.



„Hún var í göngugrind og gat ekki gengið, þannig að ég sagði við hana að ef hún gæti gengið vissalengd myndi ég bjóða henni í mat.“

Framhald á næstu síðu



Lenti í bílslysi fyrir fimm árum

Í síðasta mánuði voru fimm ár liðin frá því að Guðrún Sara lenti í bílslysinu sem breytti lífi hennar. Þá var hún tólf ára og á leið í skólann.

„Hún fékk alvarlega höfuðáverka sem hafði áhrif á alla hreyfigetu,“ segir Ágústína Pálmarsdóttir, móðir Guðrúnar Söru. „Það var keyrt á hana á gangbraut hér á Háaleitisbraut rétt fyrir klukkan átta um morguninn. Hún var á hjóli, en hún var ekki með hjálm. Það er svo mikill áróður fyrir því núna að börn noti hjálma og það er ekki vanþörf á því.“

Guðrún Sara er nú á öðru ári í sérdeild Borgarholtskóla og Ágústína segir hana vera mjög ánægð með skólann. „Minnið hjá henni er ekki gott eftir slysið, en þetta er mjög góður skóli og vel staðið að öllu. Það hefur svo yndislegt fólk komið að öllum hennar málum, bæði læknar og annað fagfólk.“

Gefumst aldrei upp

Þrátt fyrir mótbyr heldur Guðrún Sara áfram að berjast með bros á vör. „Hún er búin að vera rosalega dugleg,“ segir Ágústína. „Hún er með þetta góða skap, alltaf glöð og jákvæð.“

Dagsdaglega er Guðrún Sara í göngugrind og í lengri ferðum er hún í hjólástól, en hún getur orðið tekið nokkur skref í einu óstudd, eins og áður sagði. Ágústína segir að fjölskyldan hafi reynt bæði hefðbundnar og óhefðbundnar lækningar til þess að hjálpa Guðrúnu Söru.

„Allar framfarir hjá henni hafa orðið með dyggri aðstoð allra sem hafa komið að þessu,“ segir hún. „Við höfum alltaf sagt við Guðrúnu Söru að halda áfram og hún gerir það. Þetta er endalaus barátta, en við gefumst aldrei upp.“



Dugleg Dugnaður og áræðni Guðrúnar Söru heillar alla viðstadda.



Glöð saman Jói og Guðrún Sara púla í ræktinni.



Tvær hetjur Guðrún Sara og Jói Fel.

„Það sem hjálpar mest til er hvað Guðrún Sara er jákvæð og glöð að eðlistari. Það fer með hana hálfa leið.“

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

ÍSBUÐIN HJARÐARHAGA

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



TRÚÐAÍS
150.-

NÝR VEITINGASTAÐUR

Í HJARTA MIÐBÆJARINS



GEYSIR

Bistro & Bar



GEYSISHÚSINU

Aðalstræti 2
101 Reykjavík
s: 5174300



Góðar veitingar...

í fallegu og vinalegu umhverfi...

í einu glæsilegasta húsi miðbæjarins.

Guðrún Kristín Sveinbjörnsdóttir
fatahönnuður rekur verslunina GuSt á Laugavegi.

KVENLEG OG ÖÐRUVÍSI FÖT

Íslensk fatahönnun er í miklum blóma og sífellt fjölgar þeim verslunum sem eru með íslenska hönnun á boðstólum. Ein þeirra er verslunin GuSt, sem er rekin af Guðrúnu Kristínu Sveinbjörnsdóttur. Hún lauk námi í fatahönnun árið 1997 og er búin að vinna við fatahönnun síðan.

Tvær vetrarlínur

„Ég fór til Þýskalands í hönnunarskóla, en ég var búin að ljúka sveinsprófi í kjólsaumi hér heima áður,“ segir Guðrún Kristín. „Ég starfaði hjá 66° Norður í eitt ár og síðan stofnaði ég eigið fyrirtæki. Við byrjuðum tvær með litla verslun sem hét Gallerí Mót. Þar vorum við með föt eftir um 20 hönnuði í umboðssölu. Eftir það stofnaði ég GuSt, en þetta hefur verið vörumerki mitt síðan í skólanum.“

Guðrún Kristín segist leggja mikið upp úr því að sniðin séu góð og að hönnunin sé í senn klassísk og nútímaleg.

„Þetta eru kvenleg og öðruvísi föt,“ segir hún. „Nú í vetur er ég með tvær línur. Annars vegar eru það föt í djúpum og hlýjum jarðlitum eins og brúnu og mosagrænu, en hins vegar er ég með línu í aðeins kaldari litum, eins og gráu, svörtu og fjólubláu.“

Allt kveikir hugmyndir

Fötin í GuSt eru bæði spariföt og hversdagsfatnaður, enda segist Guðrún Kristín leggja upp úr því að vera með blandaða línu. „Ég er bæði með silkikjóra, grófar ullarkápur og peysur úr íslenskri ull. Peysurnar eru eiginlega mesta söluvaran hjá mér. Ég leik mér mikið með svona mótíf þannig að úr einni hugmynd getur orðið heil lína. Núna er ég mikið með krossa sem ég set til dæmis á buxurnar og í hálsmál á bolum.“

Innblásturinn að hönnun GuSt kemur alls staðar að, segir Guðrún. „Allt sem ég sé og allt sem ég geri getur kveikt hugmyndir. Ég fer tvisvar á ári



Skemmtileg samsetning
Svartur kjóll og tvöfaldar ermar úr vetrarlínunni.

til útlanda og kaupi efni, en þá er ég búin að leggja línurnar. Svo er best hreinlega að setjast niður og fara að teikna.“

Skapa sinn eigin stíl

Sýningin Konan er í Laugardalshöll um helgina og GuSt verður með bás þar til þess að kynna vetrarlínuna. Það er því nóg að gera og Guðrún Kristín segist vera hæstánægð með reksturinn á nýja staðnum. „Laugavegurinn passar okkur vel. Hér eru allir hönnuðirnir og mikið af litlum og skemmtilegum búðum.“

Hún segir að konur á öllum aldri komi í verslunina, allt frá fermingarstúlkum og upp úr, þó að stærsti hópurinn sé sennilega konur á milli þrítugs og fertugs.

„Viðhorf fólks til íslenskrar hönnunar er alltaf að verða jákvæðara. Fólk sér að þetta er fyllilega sambærilegt við erlenda hönnun og meira spes. Þær sem kaupa föt hjá okkur vilja ekki vera eins og allar hin- ar og þær vita að þær fá góða



Ein hugmynd verður að heilli línu Krossar í hálsmálinu og víð- ar setja svip sinn á vetrarlínuna.



Líkar vel á Laugavegi Hér eru allir hönnuðirnir og nóg að gera, segir Guðrún Kristín.

þjónustu. Þær vilja búa til sinn eigin stíl, frekar en að vera í einhverju fjöldaframleiddu eins og þúsund aðrar.“

Í versluninni

Guðrún Kristín Sveinbjörnsdóttir
í verslun sinni á Laugaveginum.

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

10

MP & BH

VEIKJA

RÖLT

VOND

EITUREFNI

VEGAHÓTEL

VERKFÆRI

ÁI

DANS

PFN.

HEITI

FIMM

KYRRD

HÚDSEPI

MILLI TÁA

EINS UM N

NAFNORÐ

KUSK

SÉR-
HLJÓÐAR

POTA

ILMA

EDLI

600

FORFAÐIR

50

ÁFLOG

SAM-
HLJÓÐAR

SAMAN-
BURÐAR-
TENGING

NABBI

NÚTÍÐ

KRINGUM

NÚLL

SKEL

ANGRA

PVO

ÁGÆTIS

GÁSKI

HEIDUR

STÓ

STANDA
SIG

ASÍ

SAMTÖK

1000

BLOSSALJÓÐS

GUÐ

SÓÐI

SVARA

HÁR

KEXTEGUND

50

SEM

DIGUR

ÆTÍÐ

VERA TIL

KVEN-
KLÆÐNAÐ-
UR

MATAR-
SAMTÍN-
INGUR

Lausn síðustu krossgátu er á blaðsíðu 6.



ÁMA				HLJÓTA			HULDU- MANNI GALLABÚXNA EFNI	ARRA		FRUMEFNI		↓	Á EFTIR
						HREINSA					SÉR- HLJÓÐAR		
		FARFI	RYKKORN	STAKA LOFT					GLJAI				
								DÓTT 500			POT		
	MÁLMIUR			FRUMEIND SNUDDA				LÉST		LITNINGAR			FRANKOMA
	HÁ BYGGING TVEIR EINS		VÖRU- MERKI SKIPAR NIÐUR					NÓTA LÝKUR UPP			FRÁ BEITA		
	GLUFA									HÁÐ BARDAGI			
		TVEIR EINS HRUMUR		MARG- SINNIS				RÍKI EINS UM T					SKARA
ÖRN				NÚLL FLANA		SUNNA	ÖRN					NÝTT ÁR	
	RÓTA HLJÓTA							BERIST TIL		Í RÖÐ	STRÁ GELT		
			FJÖLMENN BORG										
ÓSKA					FARFA				VERÐA AUMUR				

Vatnsberinn (20. jan.–18. feb.)

Að elska þig er að láta þig í friði

Tilfinningalega tengist þetta líðan þinni og rífrildi gæti verið í uppsjölingu eða nýafstaði. Hugaðu vel að því hvar styrkur þinn liggur og haltu ávallt í það góða og jákvæða. Um þessar mundir virðist þú ógra vinum þínum og vanda-



Hildur Vala Einarsdóttir
Fædd: 06.02.1982

mönnum til að standa á tånun. En að elska þig er að láta þig vera og það á vel við í október. Að elska þig er að útvega vernd svo þú getir athafnað þig að vild. Þetta hljómar sérstakt og jafnvel fátænlegt í huga margra en þannig er Vatnsberanum lýst héra. Þú mættir vel útskýra fyrir ástvinum þínum hvernig þér líður best svo þú eigir ekki á hættu að vera misskilin/n.

Fiskarnir (19. feb.–20. mars)

Þú elskar án skilyrða sem er gott

Undanfarið hefur þú fylgt í stað þess að leiða en nú virðist þú hafa áttað þig á þeirri staðreynd að leiðtogahlutverkið er áunnið og ekki áskapað. Vikuna fram undan elskar þú án skilyrða og finnur að þú þrífst best þegar þú leyfir öðrum að deila með þér þroskaferli þínu. Þú ferð fínt í hlutina ef marka má Fiskinn héra en hér er einnig komið inn á að þú ert draumlynd/ur og tilfinninganæm/ur mjög. Það er skrytið að skoða merkið þitt í dag því hér er minnst á að þú virðist leita uppi þá elskhuga sem bregðast þér, sem er raunar ekki skrytið því í ástum ert þú eins og fyrr segir draumlynd/ur og gerir þér háar hugmyndir fyrirfram um ástina og elskhuga þína. Nú skaltu leggja þig fram við að viðhalda sterku sjálfstæði og þá sér í lagi ef þú ert ólofuð/ólófaður.



Jón Baldvín Hannibalsson
Fæddur: 21.02.1939

Hrúturinn (21. mars–19. apríl)

Prufaðu að segja alls ekkert í smástund

Í dag langar mig að spyrja þig hvort þú hafir nýtt þér mátt þagnarinnar nýverið? Það er nefnilega staðreynd að þögnin yfir oft á tíðum undir fullkomið jafnvægi og fögnuð innra með fólki sem leggur sig fram við að ná góðu jafnvægi í leik og starfi. Þér er ráðlagt að huga vel að þínum innsta kjarna. Einnig er komið inn á að þú getur kennt öðrum um mistök og veikleika sem þú óttast að séu þínir eigin en ert treg/ur að viðurkenna. Nú skaltu líta gaumgæfilega í eigin barn og leggja þig fram við að þroskast í rétta átt og finna lífsfyllingu sem eflir þig eingöngu. Þú ættir að endurskoða hvernig þú getur lífað lífinu og hvernig þú nærð jafnvægi milli virkni og óvirkni (heimilið, starfið).



Egill Örn Rafnsson
Fæddur: 23.03.1982

Nautið (20. apríl–20. maí)

Afbryðisemi eyðilegur innra jafnvægi

Hreinskilni Nautsins er til staðar en auðvelt er að misbeita henni og það ættir þú af einhverjum ástæðum að varast næstu vikuna. Hugaðu sérstaklega að kostum þínum sem eru óbilandi hugrekkni, vilji, festa og einstakur hæfileiki til að gera drauma þína (og þeirra sem þú elskar) að veruleika. En afbryðisemi þín er áberandi hér. Nú þarftu á tillitssömum félaga að halda sem er meðvitaður um afbryðisemi þína og hjálpar þér að sigrast á henni. Hugaðu vel að þessu út vikuna. Reynsla þín er af þeirri ástæðu til komin svo þú lærir og þegar ekkert virðist ganga upp og allt virðist jafnvel ófugsniúð ættir þú að muna að góðir hlutir gerast oftar en ekki hægt. Ekki reyna að leysa öll þín vandamál samtímis.



Eva María Jónsdóttir
Fædd: 26.04.1971

Tviburarnir (21. maí–21. júní)

Ekki dreifa orku þinni í allar áttir

Það er eins og þú sért svo hrædd/ur við að missa af einhverju að þú reynir að vera á tveimur stöðum í einu. Þú ræður vel við tvö verkefni í einu en það er eins og þú verðir aldrei nægilega ánægð/ur. Getur verið að þú hafir fleiri járn í eldinum en þú ræður við? Það er sérstakt að skoða héra þá staðreynd að ef engar kröfur eru gerðar til þín þá finnst þér þú einskis virði og fyllist jafnvel hryllingi ef þú hefur ekkert að gera. Þú býrð yfir sjálföryggi sem margir öfunda þig eflaust af og styrkur þinn gerir að verkum að enginn getur ráðskast með þig og tilfinningar þínar. Reyndu í næstu viku að beina huga þínum frá öllu því sem kann að hrjá þig en einungis þannig opnar þú fyrir jákvæða hluti.



Helgi Pétursson
Fæddur: 28.05.1949

Krabbinn (22. júní–22. júlí)

Hættu þessu nöldri alltaf hreint

Tunglmanneskja eins og þú virðist hafa áhyggjur þessa dagana. Þú virðist kvarta, nöldra og skjalla í þeim tilgangi að vernda ástvin þína og við losna við áhyggjur. Líklega tekur þú þátt í athöfnum annarra út af áhyggjum. Ef það er rétt skaltu huga vel að þeirri staðreynd að ótti dregur eingöngu úr sjálföryggi þínu. Öttinn hindrar þroska þinn og kemur í veg fyrir framtakssemi þína. Þjóðu kraftinum heim því stjarna krabbans er fær um slíkt næstu vikuna. Þú laðar eflaust um þessar mundir að þér kraftaverkin og það sem kallast heppni. Athafnasemi þín er til staðar og þú bregst skjótt við þegar hjarta þitt leiðir þig héra áfram. Umfram allt skaltu treysta og hætta þessu nöldri.



Þórey Edda Elísdóttir
Fædd: 30.06.1977

Ljónið (23. júlí–22. ágúst)

Ekki gefa óttanum af tíma þínum

Þú ert gefandi í samskiptum við þína nánustu en hér kemur fram ótti varðandi öryggi, bæði fátækslegt og tilfinningalegt sem byrgir annars snjallt innstæði þitt. Ef þú óttast höfnun eða jafnvel sársauka ættir þú að styrkja eigið jafnvægi meðvitað og vera vakandi fyrir táknum sem birtast þér eflaust um þessar mundir. Röklega þenkjandi manneskja myndi leita að hlutlægum mælistikum hið ytra ef svo má að orði komast. Þú setur þér háleit markmið sem er mjög gott um þessar mundir. Hér kýstu að skarta þínu besta og umgengst helst ekki fólk eða hluti sem ekki hafa yfir sér stíl. Þú virðist gefa sjaldan án þess að búast við miklu í staðinn (það máttu endurskoða ef þú vilt ná árangri).



Margrét Eir Hjartardóttir
Fædd: 01.08.1972

Meyjan (23. ágúst–22. sept.)

Hugaðu vel að sjálfáliti þínu

Um þessar mundir birtist þú með lágt sjálfsmat af óskiljanlegum ástæðum. Haltu vel á spöðunum og leggðu þig fram við að aðlagast aðstæðum eru kjörorð til Mejjunnar hér. Fyrir alla muni trúðu á sjálfa/n þig. Þú ert fær um að styrkja fólk sem þú umgengst með nærveru þinni ef þú tilheyrir stjörnu meyjju. Einnig er gaman að segja þér að athafnasemi þín, hagnýting, nytsemi og stöðug leit þín að ásættanlegum árangri er áberandi næsta sumar miðað við stjörnu þína. Meyjan birtist vinnusöm og greind en ekki er laust við að hún þurfi á lífsfjöri eldmerkjanna og eðlislaugu sjálföryggi þeirra að halda um þessar mundir (næstu vikuna).



Sverrir Stormsker
Fæddur: 06.09.1963

Vogin (23. sept.–23. okt.)

Hugaðu betur að tilfinningastöð þinni

Með sífelldri ögrun heldur þú vissulega áfram að þroskast. Vaknaðu til vitundar og hlúðu með ástúð að eigin tilfinningum (hugaðu vel að því í dag og vikuna fram undan). Þú ert ábyrg/ur fyrir eigin láni og því máttu ekki gleyma. En þú kannst lag á nánast öllu. Þú getur breytt kofa í ástarhreiður og slæmum bylgjum í góðar. Hér er líka komið inn á að ásýnd hluta skiptir þig miklu máli. Kannski meira máli en lykt, hljóð eða bragð. Þú fylgist líka sérstaklega vel með straumum í listum og ert hrifin/n af fegurðinni og náttúrunni. Þú ert fær um að lífa þægilega lífi – mættir kenna fólkinu sem þú annt slíkt hið sama.



Inga Jóna Þórðardóttir
Fædd: 24.09.1951

Sporðrekinn (24. okt.–21. nóv.)

Haltu þig alfarið frá baktali

Stjörnu Sporðrekans gengur gjarnan allt í haginn og það á svo sannarlega við hana í október. Annars kemur fram að þú ert einstaklega síðfáguð/-aður og listræn/n þessa dagana og þú fylgist vel með straumum í listum og ert hrifin/n af fegurðinni sem býr í öllu sem er. En sért þú svikin/n snýr þú tilfinningahita þínum upp í hefningarmi svo að þeir sem verða fyrir því eiga ógleymanlegar minningar um það. Breyttu þessu og leggðu þig fram við að fyrirgefa. Haltu þig frá ómerkilegu leynimakki og baktali ef þú mógulega getur því þar eyðir þú orku þinni til einskis.



Egill Helgason
Fæddur: 09.11.1959

Bogmaðurinn (22. nóv.–21. des.)

Brennandi orka þín er mjög mikil

Stundum gleymir þú aðaláherslum lífsins sem eru þú og aðeins þú. Leyfðu hlutunum að þróast á réttum hraða því fagnaðarlætin byrja innan tíðar. Reyndu að komast í sneringu við þinn innsta kjarna og velgengni blasir samstundis við þér. Upplifðu gleðina með sjálfínu og einmitt þá ertu fær um að gefa af þér og njóta alls. Ástæðan fyrir að þetta er ritað í spá þína er af því að persónuleiki þinn þolir ekki innlokun. Þú færð innlokunarkennd í samböndum ef þér finnst rými þínu vera ógnað. Með alla þessa brennandi orku og tilgang nálgast þú markmið þín með skýrleika og glöggskyggni bogaskyttunnar. Nýttu þessa kosti.



Guðlaugur Þór Þórðarson
Fæddur: 19.12.1967

Steingeitin (22. des.–19. jan.)

Opnaðu huga þinn

Ópolinmæði kann að einkenna Steingeitina hér í byrjun vikunnar og hugsanlega fleytir þú þér allt of hratt í gegnum lífið. Slakaðu á og hlúðu að þér fyrst og fremst og ekki gleyma að hlusta á tilfinningar þínar og upplifa hverja reynslu fyrir sig til fulls. Persónulegar stundarþarfir þínar koma hér mjög sterklega fram. En á sama tíma er komið inn á að andlega þroskað viðhorf virðist einkenna þig þar sem þú ert fær um að opna vitund þína fyrir sjálfu lífsundrunni. Opnaðu huga þinn næstu vikuna og gleymdu ekki að svörin birtast þér í ólíklegustu mynd.



Alma Guðmundsdóttir
Fædd: 29.12.1984



Nýpressaður safi frá Sól

... eins og náttúran ætlaði!

Heildarlausnir í matvælum og umbúðum.

Dreifing ehf.

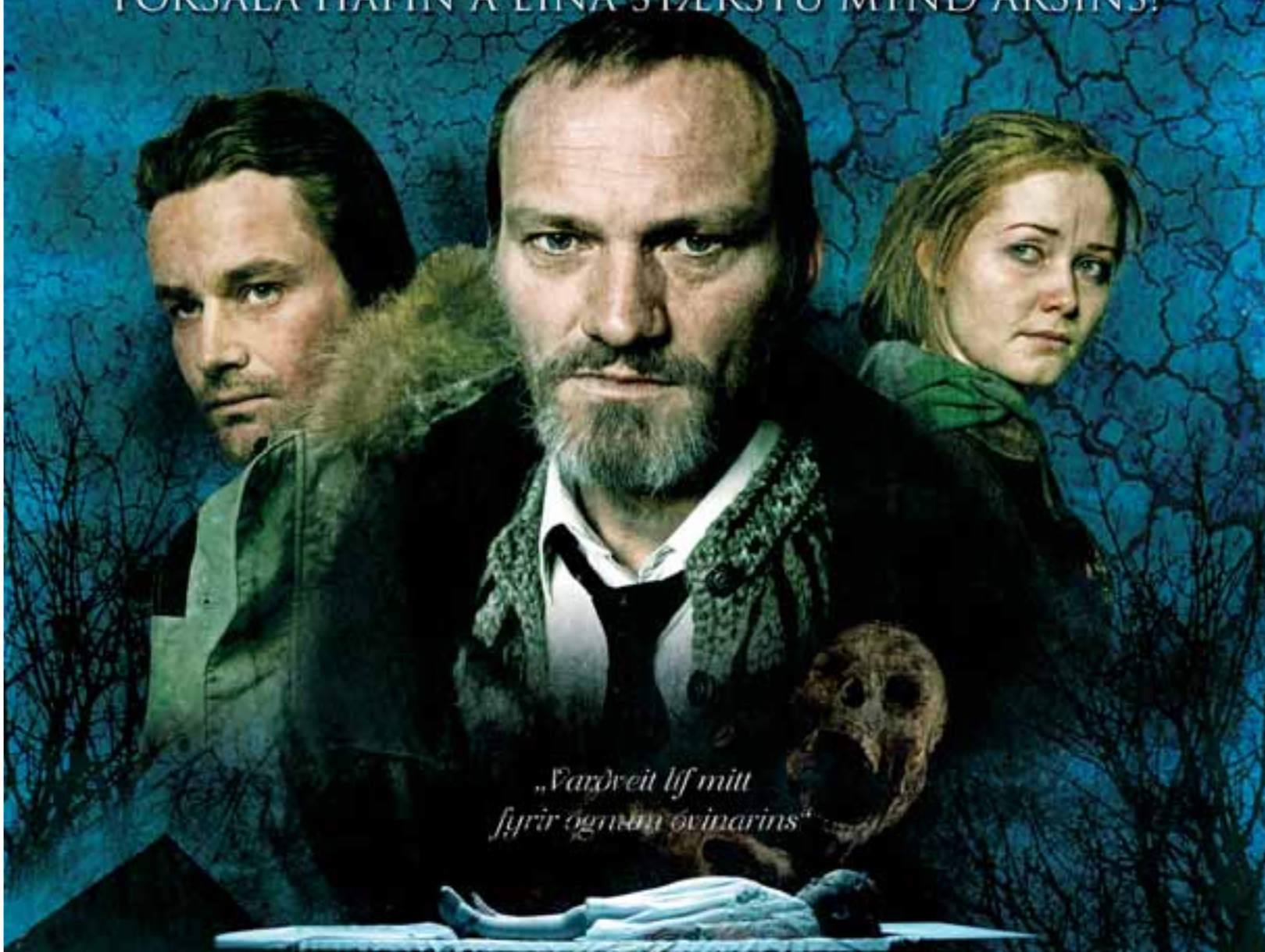


Fyrir alla fjölskylduna

Eftirtalin fyrirtæki bjóða McCain vörur:



FORSALA HAFIN Á EINA STÆRSTU MYND ÁRSINS!



„Varðveit líf mitt fyrir ógnun óvinnarins“

BYGGÐ Á METSOLUBÓK ARNALDAR INDRIDASONAR

MÝRIN

KVIKMYND EFTIR BALTASAR KORMÁK

VELJID SÝNINGARTÍMA OG KVIKMYNDAHÚS SEM YKKUR HENTAR - TRYGGIÐ YKKUR MIÐA Í TÍMA - FORÐIST BIÐRAÐIR.

SMÁRA BÍÓ

FÖSTUDAGUR 20. OKTÓBER

SÝND KL. 3.40 - 5.50 - 8 - 10.10

SÝND Í LÚXUS 3.40 - 5.50 - 8 - 10.10

LAUGARDAGUR 21. OKTÓBER

SÝND KL. 1.30 - 3.40 - 5.50 - 8 - 10.10

SÝND Í LÚXUS KL. 1.30 - 3.40 - 5.50 - 8 - 10.10

SUNNUDAGUR 22. OKTÓBER

SÝND KL. 1.30 - 3.40 - 5.50 - 8 - 10.10

SÝND Í LÚXUS KL. 1.30 - 3.40 - 5.50 - 8 - 10.10

ATH: UPPSALT Á SÝNINGAR MERKTAR RAUÐU

REGNBOGINN

FÖSTUDAGUR 20. OKTÓBER

SÝND KL. 6 - 8.30 - 10.30

LAUGARDAGUR 21. OKTÓBER

SÝND KL. 3.40 - 6 - 8.30 - 10.30

SUNNUDAGUR 22. OKTÓBER

SÝND KL. 3.40 - 6 - 8.30 - 10.30

ATH: UPPSALT Á SÝNINGAR MERKTAR RAUÐU

Borgarbíó

FÖSTUDAGUR 20. OKTÓBER

SÝND KL. 6 - 8 - 10 - 12

LAUGARDAGUR 21. OKTÓBER

SÝND KL. 2 - 4 - 6 - 8 - 10

SUNNUDAGUR 22. OKTÓBER

SÝND KL. 2 - 4 - 6 - 8 - 10

BÍÓ

FÖSTUDAGUR 20. OKTÓBER

SÝND KL. 4 - 6 - 8 - 10

LAUGARDAGUR 21. OKTÓBER

SÝND KL. 4 - 6 - 8 - 10

SUNNUDAGUR 22. OKTÓBER

SÝND KL. 4 - 6 - 8 - 10

SELFOSS BÍÓ

FÖSTUDAGUR 20. OKTÓBER

SÝND KL. 6 - 8 - 10

LAUGARDAGUR 21. OKTÓBER

SÝND KL. 4 - 6 - 8 - 10

SUNNUDAGUR 22. OKTÓBER

SÝND KL. 4 - 6 - 8 - 10

Háskólabíó

FÖSTUDAGUR 20. OKTÓBER

SÝND KL. 5 - 7 - 9 - 10

LAUGARDAGUR 21. OKTÓBER

SÝND KL. 3 - 5 - 7 - 9 - 10

SUNNUDAGUR 22. OKTÓBER

SÝND KL. 3 - 5 - 7 - 9 - 10

KEFLAVÍK SAMBÍÐN

FÖSTUDAGUR 20. OKTÓBER

SÝND KL. 6 - 8 - 10

LAUGARDAGUR 21. OKTÓBER

SÝND KL. 4 - 6 - 8 - 10

SUNNUDAGUR 22. OKTÓBER

SÝND KL. 4 - 6 - 8 - 10



FRÉTTABLAÐIÐ

20% AFSLÁTTUR FYRIR VIÐSKIPTAVINI Í GULLVILD OG PLATÍNUM GLITNIR, EF GREITT ER MEÐ GREIÐSLUKORTI FRÁ GLITNI

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