

hér & nú

Fimmtudagur 2. nóvember 2006 – 43. töl. – 2. árgangur. Verð: 395 krónur

ÁSDÍS SVAVA

ÁNÆGÐ EINS OG HÚN ER



SKIN EÐA SKÚRIR
HJÁ FRÆGA FÓLKINU



FITNESSDROTTNINGIN FREYJA

SKILNAÐURINN

GERÐI MIG STERKARI



L'

O

R

Húðlæknar hafa uppgötvað nýja tækni
sem endurnýjar yfirborð húðarinnar

20%
AFSLÁTTUR
í Lyf & heilsu

**og frábær
kaupauki**



NATALIE IMBRUGLIA

L'ORÉAL
PARIS

Tilboðið gildir til 19. nóvember eða á meðan birgðir endast.

É

A

L
PARIS

DERMO-EXPERTISE

Ysta lag húðarinnar endurnýjast
og hún ljómar á aðeins 2 mínútum

REFINISH

ENDURNÝJANDI YFIRBORÐSMÆÐFERÐ HÚÐAR

HÚÐIN MEÐHÖNDLUÐ HEIMA

2 skref, 2 mínútur, tvisvar í viku:

Skref 1:

- Efnasamsetning sem inniheldur örsmáa kristalla, hreinsar húðina og endurnýjar yfirborðið.

Skref 2:

- Eftirmeðferðarkrem sem gefur raka og fullkomnar árangurinn. Án ilm- og litarefna með sólarvörn 15.

- 100 %* sléttari húð með fallegri áferð
- 97 %* meiri ljómi
- 91 %* jafnari húð og litarháttur
- Dregur úr hrukkum.

FRÁ FAGMENNSKU TIL FEGURÐAR
ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ

**Kaup-
auki**



Hreinsiklútar að verðmæti 962 kr.
fylgja með kaupum á L'Oréal Refinish.



* Greinilegur árangur eftir 4-skípti, prófað á 31 konu

Skýr



Njóttu lífsins með heilbrigðum lífsstíl

KEA-skyr er frábær hollustuvara sem einungis er unnin úr náttúrulegum hráefnum. KEA-skyr er einstaklega næringaríkt, það inniheldur hágæða prótein og er fítulaust.

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



FEGURÐ • HREYSTI • HOLLUSTA

hér&nú

SIGURVEGARI REYNSLUNNI RÍKARI

„Ég held að allir skilnaðir séu erfiðir, sama hvað upp á kemur. Fólk er búið að deila lífinu saman en stundum ganga hlutirnir ekki upp. Ég held samt að ég hafi komið út úr skilnaðinum sterkari því þarna þurfti ég að fara að standa á eigin fótum,“ segir Freyja Sigurðardóttir í ein-lægu forsiðuviðtali þessa vikuna.



Hjónabandið gengur út á gagnkvæma virðingu. Mikilvægt er að fólk beri virðingu hvort fyrir öðru og sýnir það í orði og verki. Hjónabandið er sá öxull sem fjölskyldulífið snýst um. Ættum ávallt að leggja rækt við það. Spurning um að virkja mátt jákvæðinnar og axla ábyrgð á eigin líðan og tilfinningum.

Elly Ármanns



36-38



12-13

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

Forsíðumyndina tók Valgarður Gíslason

EFNISYFIRLIT

6 hér&nú STJÓRNUR

Utgáfutónleikar Heru Bjarkar og lausn krossgátu.

7

Veitingastaðurinn Deco hefur verið opnaður í Austurstræti.

8

Ásdís Svava fegurðardrottning lagðist ekki undir hnífinn.

10

Herra Norðurland. Undurfagrir menn norðan heiða.

12-13

Allt sem þú vildir vita um þörin.

14

Helgi Rafn opnar sig um íslenskar konur.

16 hér&nú LÍFSSTÍLL

Hver verður valinn herra Island 2006?

18-21

Sonja B. Jónsdóttir í opinskáu viðtali.

22

Anna Kristine bókaormur.

24-25

Erlendir molar.

26-27

Guðbjörg Sigríður Jónsdóttir léttist á ótrúlegan máta.

30

Margrét frá Gasa og hrukkurnar.

32

Erlendar fréttir.

34-35

Rauði dregillinn.

36-38

Freyja fitnessdrottning í forsiðuviðtali.

40

Game Tívi eldar með Ingvari á Salat-barnum.

42-43

Krossgáta vikunnar.

44

Stjörnuþá Hér & nú vikuna framundan.

365

Útgáfufélag 365 – prentmiðlar
Útgefandi Freyr Einarsson ábm
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 stafrænu formi og í gagna-bönkum án endurgjalds.

PAKKAÐ HÚS OG

GÓÐUR FÍLINGUR

„Það var pakkað hús og mikið fjör í opunarpartíinu,“ segir Kristján Örn Sævarsson, rekstrarstjóri veitinga-hússins Deco í Austurstræti 12, en það er rekið af eigendum skemmti- staðarins Pravda. „Við leggjum áherslu á léttan mat og léttvín. Vonumst eftir að fólk nái að upplifa góðan fíling þegar það kemur hingað um helgar og í hlaðborðið okkar í hádeginu virka daga. Annars er staðurinn staðsettur á milli Óðals og ÁTVR. Nafnið Deco þýðir ákveðinn stíll. Okkur þótti nafnið þægilegt og alþjóðlegt. Okkar ákveðni stíll.“

Ljósmyndir: Anton Brink



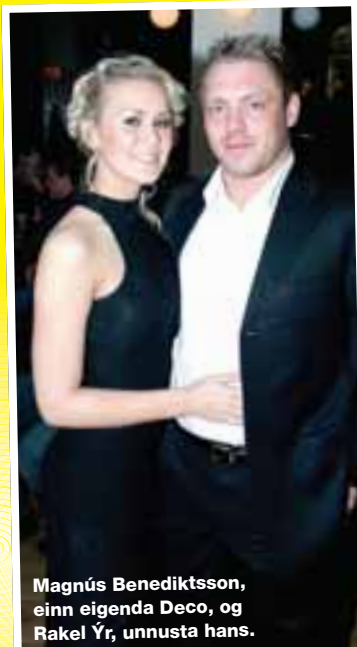
Arnar Grant og Ívar Guðmundsson.



Fannar Eðvaldsson, Heiðar Austmann og Hanni Bach, trommari í Skímó.



Arnold og Lea.



Magnús Benediktsson, einn eigenda Deco, og Rakel Ýr, unnusta hans.

Skjöldur, hárgreiðslumaður með meiru, í kvennafans.



Ármann Kojic, sem hannaði lógó og aðra grafik fyrir Deco, Jiri Hronik, hönnuður staðarins, og Einar Inga-son, einn eigenda Deco.

Smoothie

FYRIR FÓLK SEM STUNDAR HEILBRIGÐAN LÍFSTÍL



hollur og góður drykkur með hágæða próteinum
Heilsudrykkur sem byggir á hollustu KEA skyrans
áar hitaeyningar, náttúrulegum trefjar og án allra sætuefna
Heilsudrykkur

Margrét Erla Maack, Tinna Gunnlaugsdóttir, Ragnheiður Ólafsdóttir, Vigdís Perla Maack og Egill Ólafsson.



Vigdís Finnbogadóttir og Sveinn Einarsson.



Nýr gamanleikur eftir Peter Quilter var frumsýndur í Þjóðleikhúsinu við mikinn fögnuð viðstaddra.

GAMAN Á GAMANLEIK



Systurnar Sigrún og Guðrún Tryggvadætur.



Kristín Jónsdóttir og Þórhildur Þorleifsdóttir.



Helga Margrét Reykdal og Sigríður Halla Guðmundsdóttir.

HEF EKKI FARIÐ Í LÝTAAÐGERÐ

Fegurðardrottningin Ásdís Svava Hallgrímsdóttir segir það algjört kjafæði að hún hafi gengist undir lýtaaðgerð á nefi og augum, eins og greint var frá í tímaritinu Séð og heyrð í síðustu viku.

„Ég frétti það í blaðinu að ég hefði farið í lýtaaðgerð. Mér fannst þetta eiginlega bara fyndið en það er lélegt af stelpunni sem skrifaði fréttina að hringja ekki í mig og fá þetta staðfest. Ég hef ekki farið í lýtaaðgerð enda er ég ánægð með mig eins og ég er,“ segir Ásdís Svava.

Tímaritið tók myndir af bloggi Ásdísar Svövu og ályktaði út frá þeim. „Þetta voru skrítnar myndir, ég viðurkenni það. Þær voru teknar alltof nálægt og það hjálpaði ekki til að ég var nýkomin úr myndatöku þar sem ég var máluð á sérstakan hátt í kringum augun. Þetta voru bara lélegar myndir, ekkert annað.“

Hún segir að mamma hennar hafi hringt í hana og spurt út í það sem stóð í blaðinu. „Mamma hringdi og var ekki sátt. Henni fannst þetta ekki skemmtilegt enda vill hún ekki að ég fari í slíkar aðgerðir. Ég leiðrétti þennan misskilning við hana enda veit ég ekki hvernig ég hefði átt að

hafa tíma til að fara í slíka aðgerð,“ segir Ásdís Svava sem er nýkomin frá Póllandi þar sem hún tók þátt í keppninni Ungfrú Evrópa 2006.

Aðspurð segist hún ekki hafa komist í úrslit keppninnar en mest sé hún fegin því að vera komin heim. „Það er alltaf best að vera heima,“ segir Ásdís Svava.



Ásdís Svava Hallgrímsdóttir fegurðardrottning tók nokkrar myndir á ferðalögum fyrir bloggið. Gullfalleg að vanda og nánast óaðfinnanleg. En hún hefur ekki lagst undir hnifinn eða látið sprauta efni í varírnar.

ÓVÖNDUÐ VINNUBRÖGÐ

Við spurðum Elínu Gestsdóttur, framkvæmdastjóra Fegurðarsamkeppni Íslands, hvort frétt sem birtist í tímaritinu Séð og heyrð í síðustu viku væri virkilega rétt. Þar var fullyrt að Ásdís Svava fegurðardrottning væri búin að láta laga á sér varírnar með lýtaaðgerðum: „Þarna er nú ekki um vönduð vinnubrögð að ræða hjá blaðakonunni. Enginn spurður, hvorki hún né aðrir. Ef bloggjið hennar er lesið, þá kemur fram að hún var að leika sér með myndavélina sína inni á hótélherbergi og tók þessar sjálfsmyndir – allt of nálægt eins og sjá má. Ef skoðaðar eru nýrri myndir sem búið er að birta síðan á heimasíðunni okkar, má glögg sjá að Ásdís Svava er ennþá með varírnar sínar alveg óbreyttar og hefur ekki hugsað sér að breyta þeim neitt,“ segir Elín.

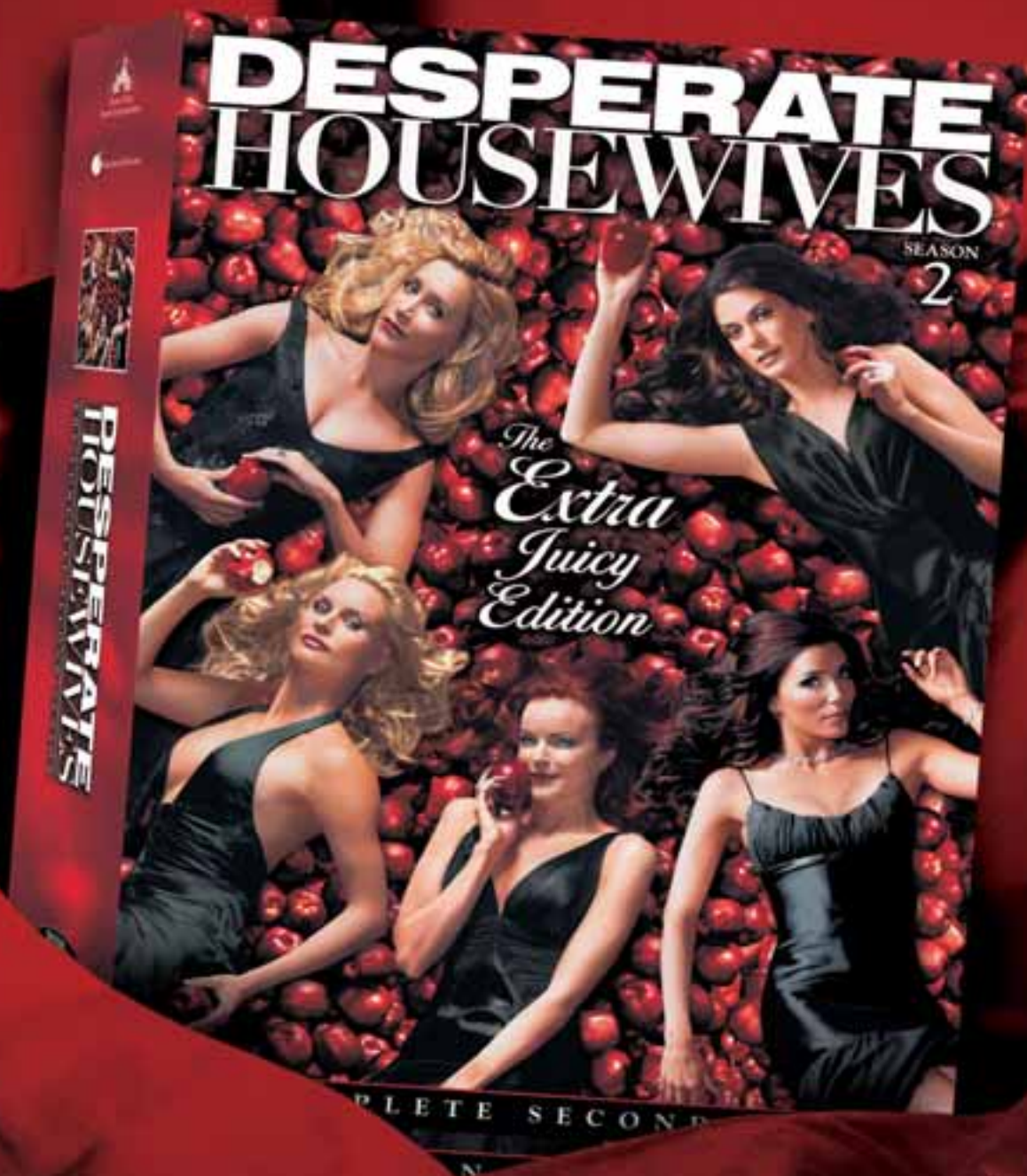


Elín Gestsdóttir, framkvæmdastjóri Fegurðarsamkeppni Íslands.

NÝTT Á DVD!

DESPERATE HOUSEWIVES SERÍA 2

GLÆSILEGT 7 DISKA SAFN, STÚTFULLT AF AUKAEFNI SEM ALLAR
AÐPRENGDAR EIGINKONUR ÆTTU AÐ EIGA Í SAFNINU SÍNU.



KOMIN Í VERSLANIR
OG Á LEIGUR.

SAM  MYNDIR

GRÍPTU MEÐ ÞÉR
SERIU 1 Í LEIDINI.





FALLEGIR KARLMENN NORÐAN HEIÐA

Þorbergur Ingvi Sævarsson, 19 ára, var valinn herra Norðurland 2006 í vikunni sem leið í Sjallanum á Akureyri.

Troðfullt hús var þegar úrslitin voru tilkynnt á miðnætti, en í 2. sæti varð Helgi Héðinsson, 21 árs, frá Húsavík og í 3. sæti Jón Pormar Pálsson, 26 ára, frá Raufarhöfn. Þeir munu allir þrír taka þátt í keppninni Herra Ísland sem fram fer á Broadway 23. nóvember. Sýnt verður beint frá keppninni á Skjá einum.

Þorbergur er frá Neskaupstað en er búsettur á Akureyri. Hann var einnig valinn netherra Sjallans og sportstrákur Sportvers. Helgi Héðinsson sem var í 2. sæti var einnig valinn ljósmyndafyrirsæta akureyri.net og heiða.is ásamt því að hljóta titilinn tiskumódel Perfect. Helgi Steinar Halldórsson var valinn Voice-herramaðurinn.

Ljósmyndir: heiða.is





Ingvar Sveinsson, bróðir Sveppa, heillar Ólafíu B. Rafnsdóttur.



Örn Smári, Eva Lind og faðir hennar Harri Gylfason.

OKTÓBERFEST

Í TILFNI KOMU VETRAR

Sagafilm fagnaði vetri með viðskiptavinum á Októberfest



Adda Sigurðardóttir og Ragnar Eypósson teygja bjórinn.



Daniel Oddsson og Amanda Tyahur með svakalega útgeislun.



Ólafur Hilmarsson hjá auglýsingastofunni Góðu fólki og Magnús Viðar frá Sagafilm.

JACKIE EÐA MARÍA SIGRÚN?

María Sigrún Hilmarsson, fréttamaður hjá Sjónvarpinu, hefur útlitið með sér. Hér er hún með áberandi fallega hárgreiðslu sem minnir óneitanlega á Jackie Kennedy.

Einar Sigurðsson, Elfa Gísladóttir og María Sigrún Hilmarsson fréttamaður með Jackie Kennedy-hárgreiðslu en hún sýndi á tiskusýningu á skemmtikvöldi RÚV.



Sverrir Kristjánsson og Stígur Steinþórsson.

Heiða Björg Hilmiðsdóttir og Guðrún Kristín Svavarsdóttir.

ÁNÆGÐIR GESTIR Á FRUMSÝNINGU BEST Í HEIMI

Um síðustu helgi var frumsýning á nýju íslensku leikverki, Best í heimi, en leikhópurinn er eingöngu skipaður erlendum leikurum.

Best í heimi er háðsádeila á íslenskt samfélag í dag. Gert er grín að þjóðarstolti Íslendinga og varpað ljósi á spaugilegar aðstæður útlendinga við að fóta sig í nýju landi. Verkið er spunaverk samið af leikhópnum, Hávari Sigurjónssyni og Maríu Reyndal.



Ásgeir Eggertsson og Brynja Jónsdóttir.



Lísa Pálsdóttir og Ólafur Páll Gunnarsson flottur í Dead-jakka.





Ari Sigvaldason fréttamaður og ljósmyndari og Ilmur Kristjánsdóttir leikkona

Hér skín sólin allar stundir í sambandinu. Ef líkamsstaða þarsins er skoðuð sést að axlir þeirra snertast og þau halda fast í hvort annað en það sýnir að þau eru samstíga og að húmor einkennir sambandið. Ilmur er örugglega ekki leiðinlegur félagsskapur svo er Ari ekki svo slæmur heldur.

Hallgrímur Helgason og Oddný Sturludóttir rithöfundar

Hér er auðséð hvort ræður í sambandinu. Oddný er við stjórnmölinn því hún stígur fram og gefur ljósmyndanum leyfi til að smella af mynd. Hallgrímur er lokaður á tilfinningasviðinu en Oddný er um það bil að opna sig aðeins meira en hún hefur til-einkað sér hingað til. Þegar rignir stígur Hallgrímur hins vegar fram og opnar sig upp á gátt.



LÍKAMSSTELLINGIN

SEGIR ALL



Sigurjón Arnason bankastjóri í Landsbankanum og Kristrún S. Þorsteinsdóttir

Hér eru á ferðinni sálufélagar sem ganga saman í takt og láta stjórnast af eðlishvötunum. Þau virðast skilja hvort annað án þess að hafa orðaskipti. Myndin sýnir það greinilega því þau eru lík og standa jafnt þegar myndavélin beinist að þeim. Umhyggja og ástríða einkennir þessi hjón. Sólin skín stöðugt í sambandi þessu.



Pórhallur Gunnarsson leikari og ritstjóri Kastljóssins og Brynja Nordquist flugfreyja

Pórhallur er kletturinn ef marka má stellingu þeirra á myndinni. Hér eru tveir ástríðufullir einstaklingar á ferðinni. Samband sýnir tvo jafningja sem kunna að elska og njóta tilverunnar á réttan máta. Þau eru fær um að gefa og þiggja í sambandinu. Stundum rignir hjá þeim en það styttr ávallt fljótt upp.

Gunlaugur Helgason húsasmíðameistari og fjölmiðlamaður og Ágústa Valsdóttir starfsmaður í lyfjapróunardeild Actavis

Ágústa er konan á bak við fjölmiðlamanninn Gulla Helga ef marka má myndina af þeim saman. Hún er sátt við að standa í skugga mannsins sem líður vel þegar athyglin beinist að honum. Hún er þolinmóðari aðilinn í sambandinu. Þau sjá ávallt til sólar hvað sem gerist á milli þeirra eða í þeirra nánasta umhverfi.



Það sem þig langaði alltaf að vita um þau

Birgitta Haukdal söngkona og Benedikt Einarsson

Sjáið hvað Birgitta snýr öxlinni að manningum sem fær hjarta hennar til að slá örar. Þau eru jafnvel enn að kynnst hvort öðru og hafa lært að kenna hvort öðru hvernig vanda-mál verða leyst án þess að særa hvort annað. Stundum verður skýjað en það er um það bil að breytast ef þau halda áfram að huga vel að hvort öðru og sýna skilning.



Ragnhildur Gísladóttir söngkona og Birkir Kristinnsson markmaður

Birkir og Ragga eru vægast sagt vel tengd og halda sínum persónulegu mál-um út af fyrir sig. Birkir stendur bétt við hlíð Rögggu og passar vel á hana. Hér skín sólin allan sólarhringinn enda tvær þroskaðar sálir reynslunni rikari sem hafa ákveðið að sameinast.



NGIN

LT UM SAMBANDIÐ



Tinna Hrafnadóttir og Sveinn Geirsson leikarar

Þau eru sálufélagar og fær um að elska hvort annað skilyrðislaust öllum stundum. Sólin skín í þessu sambandi. Frá því að þau hittust fyrst hafa þau verið óaðskiljanleg. Tinna hallar sér að ástinni sinni sem sýnir að hún hefur gefið sig alla í sambandið. Engu er haldið aftur. Er það ekki það sem við hin viljum upplifa?



Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir menntamálaráðherra og Kristján Arason fyrrverandi handboltahetja

Myndin sýnir vináttu. Ekki ástriðu eða hita. Þau eru fær um að huga vel að hvort öðru og eru sannir félagar. Ekki er að sjá að það rigni en stundum verður skýjað í sambandinu og þá sér í lagi þegar sólarhringurinn er allt of stuttur sökum anna.

Nú stýttist í að Personal Belongings, fyrsta sólóplata **Helga Rafns**, 21 árs, komi í verslanir en lagið Urban Hymn er nú þegar farið að hljóma á útvarpsstöðvunum. Lagið er eftir Pétur Ben og Karl Olgeirs en textinn er eftir Pétur Örn Guðmundsson. Mikil eftirvænting er vegna plötunnar en útgáfutónleikar Helga Rafns verða í Borgarleikhúsinu þann 22. nóvember. Hér & nú átti stutt spjall við söngvarann um hitt kynið.

HEILLAST AF NÁTTÚRULEGU ÚTLITI KVENNA



Myndarlegur söngvari, ljúfur og hæfileikaríkur.

Áttu kærustu?

„Nei.“

Börn?

„Nei!“

Ertu lóner?

„Ég er félagsvera en ég á líka mjög auðvelt með að líða vel einn. Ég er ekki háður öðrum og get verið einn ef mig langar til.“

Hvað finnst þér um íslenskar konur?

„Mér finnst þær frábærar. Mér finnst kannski vanta, og þá ekki bara hjá konum, almennilega deitmenningu hérna á Íslandi. Stefnu- mótamenningin hér á landi gæti verið betri.“

Ert þú tekur-ávallt-fyrsta-skrefið maður?

„Já. Þegar ég hitti stelpu sem mig langar að kynna frekar, þá reyni ég að komast í tæri við hana og býð henni út.“

Djammið?

„Það hafa nú allir gaman af

„djamminu“ en ég er enginn rosa- legur djammari.“

Þjóða stelpur þér út?

„Það hefur gerst en oftast á ég fyrsta skrefið.“

Af hverju hrífstu í fari kvenna?

„Eitthvert náttúrulegt element heillar mig. Erfitt að útskýra það. Þegar ég sé náttúrulega útgeislun í fari kvenna og þegar þær geyma barnið í sjálfri sér, þá heillar það mig.“

Strípur, silikon og brúnkukrem eru sem sagt ekki málið?

„Það er ekkert að því að hafa sig til, en allt er best í hófi.“

Hvernig er reynsla þín af hinu kyninu?

„Hún er góð. Ég hef nú alveg verið í samböndum þar sem ástin hefur blómstrað. Hef ekki gleymt þeim. Þessar stundir nýtast manni sem huggun og sköpun í framtíðinni.“

Hvernig er draumakonan?

„Hún þarf að geta hlegið að bröndurunum mínum, það er al-

veg krúsjal! Svo má hún vera brosmild.“

Vel tennt?

„Algjörlega, algjörlega!“

En innri feegurð, skiptir hún máli í fari kvenna?

„Að sjálfsögðu. Þær verða að hafa jákvætt hugarfar og geta varðveitt í sér barnið eins og ég sagði áðan. Þú veist, vera glöð og ánægð og vera ekki stöðugt að velta sér upp úr einhverju óþarfa veseni. Þarf að geta sleppt sér og leikið sér að lífinu.“

Trúaður?

„Ég trúi á fyrirgefninguna.“

En Guð?

„Ég trúi ekki beint á Guð sem einhvern gæja sem situr uppi á litlu skýi, heldur meira svona jákvæða tilfinningu.“

En gætir þú þrifist á ástar?

„Nei. Þá myndi listin og lífs- löngunin hverfa, býst ég við.“



Hrikalega sætt barn.

Applebúðin í Kringlunni var opnuð með pomp og prakt í síðustu viku.

SVAVA SÆTUST

Magnús Ragnarsson, sjónvarpsstjóri Skjás eins, flottur með trefil ræðir við Magnús Einarsson, lagerstjóra hjá Apple.

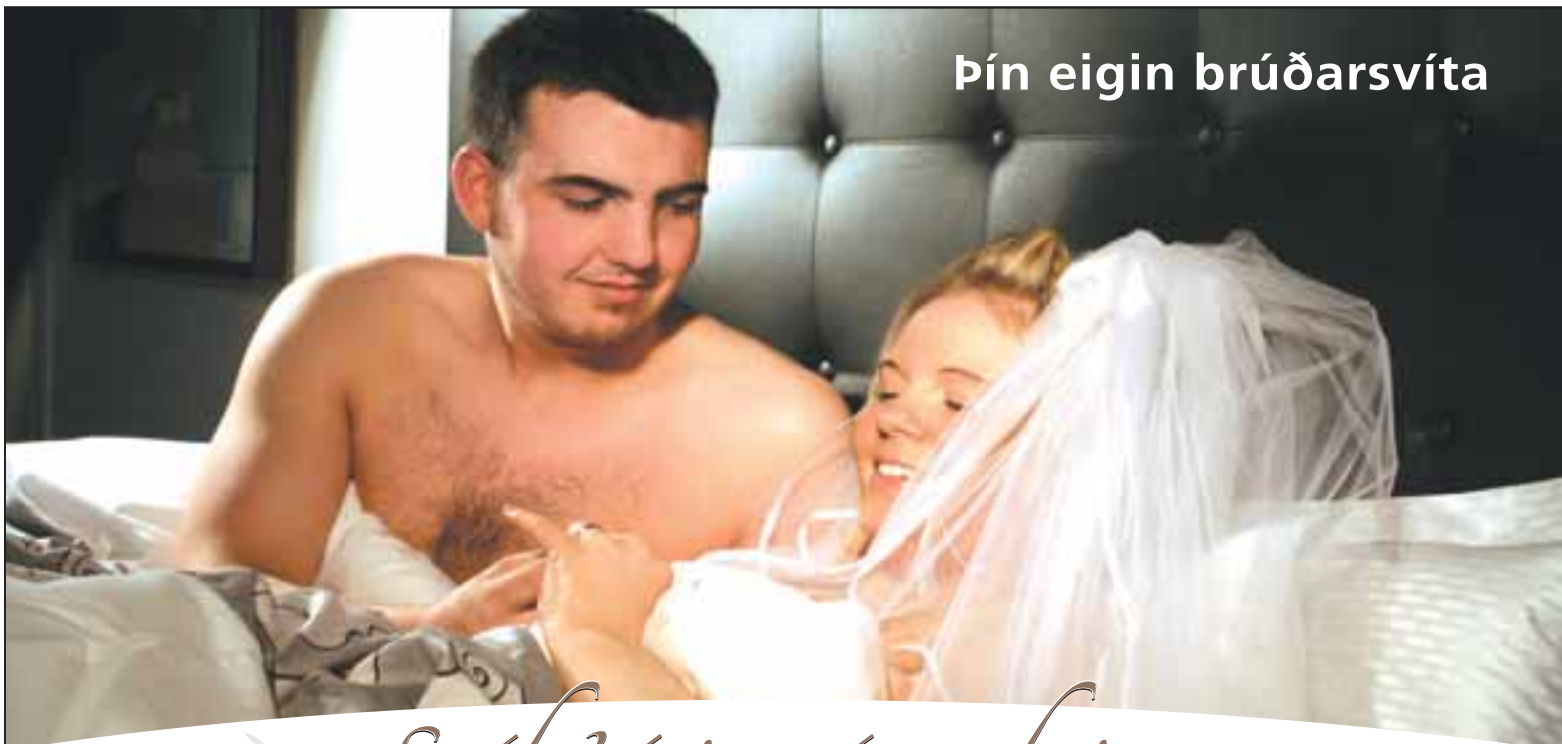
Björn Sveinbjörnsson og kærastan hans Svava Jochansen voru með tiskusýningu við opnun Applebúðarinnar í Kringlunni. Við hlið þeirra stendur Bjarni Ákason, eigandi verslunarinnar.

AÐ VANDA



Rannveig Ólafsdóttir, Matthildur Guðmundsdóttir og Jóhanna Vilhjálmisdóttir nýkomín úr fríi, fersk og falleg.

Þín eigin brúðarsvíta



Svíf þú inn í svefninn

RB-rúm

Hágæðarúm á góðu verði.
Smíðuð eftir þínum óskum.

Íslensk hönnun – Íslensk framleiðsla



Hágæða sælurúm

Nolterúm



Þessi geysi vinsælu rúm eru mjög fullkomin með **nuddi og þráðlausri fjarstýringu** sem hefur minni fyrir hinar ýmsu stillingar.

Margar stærðir og mismunandi stíflleikar á springdýnum.



Þýsk hágæðarúm sem fást í nokkrum stærðum. Þau eru með fjaðrabotni eða lyftirúmi og eru með nettri fjarstýringu.

Opið alla virka daga frá kl. 8–18 og á laugardögum frá kl. 10–14.

RB-rúm Dalshrauni 8 220 Hafnarfirði Sími 555 0397 rbrum@rbrum.is www.rbrum.is

RB
RÚM
Stofnað 1943



Hópurinn stillir sér upp með Ingvari kokki á Salatbarnum.

BENTU Á ÞANN SEM AÐ ÞÉR ÞYKIR BESTUR

Strákarnir sem keppa um titilinn herra Ísland 2006 fengu sér létt salat á Salatbarnum í vikunni sem leið. Hér & nú stóðst ekki mátið og skoðaði strákana í von um að sjá hver ætti mestu möguleikana á titlinum í ár.

Herra Ísland 2006 verður valinn úr hópi glæsilegra stráka af öllu landinu á Broadway 23. nóvember. Keppendur eru 21.

Bein útsending verður á Skjá einum frá keppninni, en það er Jón Gunnlaugur Viggósson, herra Ísland 2005, sem krýnir arftaka sinn. Ástrós Gunnarsdóttir sér um sviðsetningu og þjálfun strákanna í ár, en þeir munu koma fram á tiskusýningum í fötum frá Next og Oroblú, hressilegu opunaratriði og að lokum í sparíklæðnaði – einnig frá Next. Hárið á strákunum er nú í höndum snillinganna á Toni&Guy og Gasa sér um förðun fyrir myndatökur og á lokavöldinu með CEE-förðunarvörum. Strákarnir eru byrjaðir að æfa í World Class undir stjórn Dísu, en æfingar á sviðinu á Broadway hefjast í byrjun nóvember. Valið verður í 1., 2. og 3. sæti í keppninni, Next-herrann, Zirh-herrann og strákarnir sjálfir velja vinsælasta strákinn í hópnum.



Tryggvi Áki Pétursson, Tómas Guðmundsson og Vilhjálmur Atlason.



Einar Örn Jóhannesson, Igor Bjarni Kostic og Sigurbjörn Finnur Magnússon.



Þorbergur Ingi Sævarsson, Kristinn Darri Röðulsson og Reynir Sigurður Ólafsson.



Rúnar Sigurður Ólafsson, Bolli Thor Bollason og Símon Ólafsson.



Birgir Alexandersson og Steinar Helgason.



Gunnar Ingi Guðmundsson, Guðmundur Rúnar Jónsson og Annel Helgi Finnbogason.



Helgi Héðinsson, Egill Örn Júlíusson og Jón Þormar Pálsson.

Heitustu réttirnir eru kaldir réttir!



kr.690

Tandoori- og Terryaki kjúklingur með grænmeti



kr.995

Kjúklingur, grænmeti og Sushi



kr.990

Blandað Sushi



kr.650

Sesamnúðlur með kjúkling og grænmeti



kr.995

Lax, grænmeti og Sushi



kr.690

Laxa-nigiri sushi



kr.990

Laxa Sushi



kr.650

Wrap með kjúkling og grænmeti

Ljúffengur, ferskur og hollur matur frá matreiðslumeisturum Nings

NINGS

-og kroppurinn blómstrar!

VEITINGAHÚS NINGS
SUÐURLANDSBRÁUT 6,
HLÍÐASMÁRA 12 OG VÍÐ GULLINBRÚ
WOK BAR NINGS
SMÁRALIND OG HAGKAUP KRINGLUNNI



JÓLATILBOÐ

Handklæði með merkingum

VERIÐ

Glæsibæ, s. 552 0978

www.damask.is

Sonja B. Jónsdóttir hefur gengið í gegnum mikla lífsreynslu um ævina. Hún varð ung móðir en missti dóttur sína í hörmulegu slysi. Nú hyggst hún snúa sér að stjórnámum, en hún hefur lengst af starfað við fjölmiðla og kvikmyndagerð.

VIL TRÚA ÞVÍ AÐ DÓTTIR MÍN LIFI

Sonja B. Jónsdóttir hefur oftast en einu sinni breytt um stefnu í lífinu. Hún hefur meðal annars starfað sem fréttamaður, ritstjóri, kvikmyndagerðarmaður og myndlistarkennari. Nú hyggst hún söðla um á ný og hasla sér völl í stjórnámum, en hún gefur kost á sér í prófkjöri Samfylkingarinnar í Suðvesturkjördæmi.

Sonja hefur þurft að ganga í gegnum erfiðleika í lífinu, allt frá því að hún varð einstæð móðir á unglingsaldri. Hún missti dóttur sína í hörmulegu bílslysi fyrir 17 árum og hefur þurft að lifa með sorginni síðan, en þrátt fyrir það er hún baráttuglöð og óttast ekki að takast á við ný verkefni.

Sautján ára mamma

Sonja var aðeins sautján ára þegar hún eignaðist dótturina Hörpu Rut Sonjudóttur. Hún hætti í menntaskóla og fór að vinna fyrir sér, enda var hún ein með dótturina. „Ég var allt í einu komin með barn í fangið sem ég þurfti að sjá fyrir, þannig að ég fór að vinna,“ segir hún. „Ég vann fyrst í speglabúðinni hjá Ludvig Storr á Laugavegi og síðan fór ég í Landsbankann og vann þar í víxladeild. Svo fór ég að vinna á Mogganum sem prófarkalesari og fór þá í öldungadeildina í MH.

Ég vann á vöktum á Moggan-



Trúin hjálpar „Fólk sem trúir hefur einhverja von, en ég var oft rosalega vonlaus af því að ég trúði ekki.“

um, þannig að ég tók námið mikið til utanskóla. Mamma hjálpaði mér mjög mikið með pössun og foreldrar mínir studdu mig með ráðum og dád, enda var lögd gríðarleg áhersla á það í uppeldinu að ég menntaði mig. Eftir stúdentsprófið fór ég í heimspeki og bókmenntafræði í Háskóla Íslands. Fyrsta veturinn vann ég með náminu á Alpýðublaðinu og Helgarpóstinum. Svo fékk ég námslán og gat einbeitt mér að náminu.“



Harpa Rut „Þetta er uppáhaldsmyndin mín af henni,“ segir Sonja.

„Ég ætla ekki að hallmæla fólki sem gerir stjórnámum að ævistarfi, en ég held að það sé æskilegt að fólk sé búíð að kynnst atvinnulífinu nokkuð vel áður en það fer á þing.“

Eftir að hún lauk B.A.-prófi fór Sonja að vinna sem blaðamaður á Tímanum, en þar sá hún um helgarblaðið ásamt Guðmundi Magnússyni. „Það var mjög skemmtilegur tími og Guðmundur var snillingur í því að semja fyrisagnir. Ég lærði heilmikið á þessu fyrsta starfi mínu í blaðamenskunni.“

Kynntist manningum hjá RÚV

Frá Tímanum lá leið Sonju á tímaritið Veru en síðan réð hún sig til starfa á NT, dagblaði sem var gefið út á grunni gamla Tímans, en útgáfu þess var hætt árið 1985.

„Pá auglýsti útvarpið eftir fréttamönnum og ég sótti um. Mér var alveg sama um hvort ég myndi starfa í útvarpi eða í sjónvarpi, en ég var ráðin á Sjónvarpið. Þá hafði ég reyndar aðeins komið áður í sjónvarp, því að ég hafði fjallað um klassíska tónlist í menningarþætti sem hét Glugginn.“

Sonja starfaði sem fréttamaður í þrjú ár, en hjá Sjónvarpinu kynntist hún manningum sínum, Guðmundi Kristjánssyni kvikmyndagerðarmanni.

„Hann var ráðinn sem kvikmyndatökumaður á fréttastofuna. Hann var reyndar ekki nema fjóra mánuði í því starfi, en það dugði til að koma á sambandi okkar. Svo stofnaði hann kvikmyndafyrirtækið Plús film og árið 1989 stofnuðum við saman Kvikmyndafélagið Nýja bíó.“

Missti dótturina í bílslysi

Árið 1989 varð mikið örlagaár hjá Sonju og fjölskyldu. Fjölskyldan hafði fest kaup á nýju heimili á Sel-tjarnarnesi og framtíðin virtist blasa við litlu fjölskyldunni.

„Ég var ein með Hörpu Rut þangað til hún var sextán ára, þannig að við vorum mjög nánar. Við grínudumst oft með það að við myndum vera saman á elliheimilinu, af því að það væri svo stutt á milli okkar í aldri. Ég þurfti að vinna mikið þegar hún var lítil, en þegar við fluttum hingað ætlaði ég að bæta henni það upp enda voru aðstæður okkar þá orðnar miklu betri en áður. Harpa Rut ákvað að leigja íbúð með vinkonu sinni um sumarið, en um haustið ætlaði hún að flytja heim og fara aftur í skóla.

„Vinkona hennar leigði íbúð, en hún var ólétt og fann sér hentugri íbúð. Það voru þrjú mánuðir eftir af leigutímanum, svo að Harpa og Hrafnhildur vinkona hennar fluttu inn í íbúðina og ætluðu að vera þar þetta sumar. Svo ætlaði hún að koma hingað heim og fara í lön-skólann um haustið. Hún ætlaði að fara í rafvirkjun. Hún var búin að sjá það sem mjög spennandi nám sem myndi gefa henni mikla möguleika.“

Vinkonurnar voru ekki búnar að búa lengi í íbúðinni þegar þær lentu í harkalegu bílslysi í júní 1989. Harpa lést samstundis, en Hrafnhildur slasaðist alvarlega. „Þetta var gríðarlegt áfall,“ segir Sonja. „Ég

Fer eigin leiðir „Ég hef aldrei verið þessi manneskja sem fer alltaf beina braut.“



Texti >> Svala Jónsdóttir
H&N-myndir >> Heiða
og úr einkasafni

**Framhald á
næstu opnu**



held að fólk sem ekki hefur misst barn eigi mjög erfitt með að ímynda sér þá líðan sem fylgir í kjölfarið, enda kannski eins gott.“

Hjálpar að hafa trú

Sonja var ekki trúuð þegar dóttir hennar dó, en hún segir þó að trúin hafi hjálpað henni að takast á við sorgina.

„Ég var algjörlega vantrúuð áður en þetta gerðist. Guðmundur, maðurinn minn, aðhyllist kenningar danska lífsspekingins Martinusar, sem byggir á endurholdgunarkenningu. Hann er svo viss um að lífið sé meira en bara lífið hér og nú. Það sem mér fannst erfiðast, ásamt söknunum, var það að lífi hennar væri lokið og hún fengi ekki að njóta neins meira. Mér fannst það hjálpa mér mikið hvað hann hafði mikla trú á því að hún ætti sér líf, þó að hún væri ekki hér.“

Hún segir það vera sína reynslu að trúað fólk komist oft betur í gegnum áföll í lífinu en þeir sem trúu ekki.

„Þegar ég stóð frammi fyrir því að barnið mitt var dáði, og komið ofan í jörðina, þá fannst mér gott að tala við fólk sem hafði lífandi trú. Fólk sem trúir hefur einhverja von, en ég var oft svo vonlaus af því að ég trúði ekki. Þegar mér tekst að halda í trúna, þá líður mér betur. En ég efast oft og þarf að hafa fyrir minni trú. Mér líður betur þegar ég get trúað því að hún lifi einhvers konar lífi og að ég eigi eftir að hitta hana aftur.“

Sonja fékk líka aðstoð frá fyrrverandi samstarfskonu sinni, sem hafði reynslu af barnsmíssi og kynnti hana fyrir Nýrri dögun, samtökum um sorg og sorgarviðbrögð.

„Ég hafði unnið með Jónu Dóru Karlsdóttur, konu Guðmundar Árna Stefánssonar, á Mogganum þegar við vorum báðar prófarkalesarar. Þegar Harpa dó kom hún strax til mín. Hún hafði sjálf misst tvö börn og vissi hvað ég var að ganga í gegnum. Hún leiddi mig inn í þessi samtök, sem gerðu mér mjög gott. Manni finnst oft að maður geti ekki talað endalaust um sorgina við fólk sem þekkir ekki þessar tilfinningar. Þótt ég hafi fengið mjög mikinn stuðning frá fjölskyldu minni og vinum fannst mér ómetanlegt að hitta

Nýja bió-ævintýrið Stofnendur Nýja bíós. F.v. Hilmar Oddsson, Sonja B., Guðmundur, Þorgeir Gunnarsson og Ólafur Tryggvi Magnússon.



fólk sem var í sömu sporum og ég og leið nákvæmlega eins og mér.“

Hræddari en aðrir foreldrar

Einu og hálfu ári eftir að Harpa Rut dó eignuðust Sonja og Guðmundur soninn Birki Kristján. Sonja segir að henni hafi líðið mjög vel á meðgöngunni, eins og reyndar líka á sinni fyrri meðgöngu.

„Mér fannst áfallið koma þegar hann var fæddur. Þá sat ég með hann í fanginu og hugsaði: Guð minn góður. Hvað er ég búin að gera? Hvernig ætla ég að bera ábyrgð á því að þetta barn lifi? Ég var ofboðslega hrædd um hann. Ég þorði ekki að láta nokkurn mann halda á honum. Ég þurfti að æfa mig í því að fara út með hann og fara með hann í bíl.“

Birkir Kristján verður 15 ára í desember og Sonja segir að innst inni sé hún alltaf hrædd um soninn.

„Ég geri ráð fyrir að ég sé hræddari um hann en margir aðrir foreldrar, af því að ég veit að það er ekkert sjálfsagt að börnin komi heim aftur þegar þau fara út. Ég reyni samt að hefna hann ekki of mikið með minni hræðslu.“

Hann er mjög virkur í íþróttum og alls konar félagslífi. Hann var mikið á hjólabretti, er að læra á gítar og spilar í hljómsveit með vinum

„Þegar mér tekst að halda í trúna, þá líður mér betur. En ég efast oft og þarf að hafa fyrir minni trú. Mér líður betur þegar ég get trúað því að hún lifi einhvers konar lífi og að ég eigi eftir að hitta hana aftur.“

sínum. Svo er hann líka í fótbolta hjá Gróttu, sem hefur tengt okkur við fólk hér á Nesinu. Við höfum kynnst krökkunum í fótboltanum og foreldrum þeirra líka.“

Sonja segir að fjölskyldunni líki vel að búa á Seltjarnarnesi og að þau vilji hvergi annars staðar vera.

„Hér er allt við höndina. Það er stutt í skólann, íþróttahúsið og félagsmiðstöðina. Þegar við fluttum hingað áttuðum við okkur á því að við vorum eiginlega lent í áttahagafjötrum. Við getum ekki flutt hingað okkur að flytja héðan aftur.“

Guðmóðir Silfurs Egils

Áhugi Sonju á stjórnárum er ekki nýtilkominn, því að hún tók þátt í kvennahreyfingunni, var einn af

stofnendum Neslistans og hefur tekið þátt í bæjarpólitíkinni. Þá varð áhugi hennar á stjórnárum til þess að einn af vinsælustu umræðuþáttunum í sjónvarpi hóf göngu sína.

„Þegar Skjár einn var stofnaður fórum við í samstarf við hann. Árið 1999 fórum við út í það að vera með kosningasjónvarp og ákváðum að hafa langa þætti, þar sem fólk gæti talað um pólitík, vegna þess að umræður um stjórnárum voru af svo skornum skammti fram að þessum tíma. Við vorum að velta því fyrir okkur hvern við gætum fengið til að stjórna þessum þáttum og þá datt mér Egill Helgason í hug. Ég hafði fylgst með störfum hans í fjölmiðlum og þótti hann líklegur til að fjalla um pólitík á öðrum nótum en gert var



Með afa og ömmu Sonja og Birkir með foreldrum Sonju, Jóni G. Ívársyni og Guðrúnu Sigurgeirsdóttur, en Jón lést fyrir á þessu ári.



Fjölskyldan við Nesstofu. „Þegar við fluttum hingað, þá vorum við eiginlega komin í áttahagafjötra. Við getum ekki flutt héðan aftur.“ F.v. Birkir Kristján, Sonja og Guðmundur.

„Ég geri ráð fyrir að ég sé hræddari en margir aðrir foreldrar, af því að ég veit að það er ekkert sjálfsagt að börnin komi heim aftur þegar þau fara út.“

í hefðbundnum sjónvarpsþáttum um stjórnsmál. Þátturinn var þrisvar í viku í aðdraganda kosninganna og var mjög skemmtilegur. Hausti eftir varð þessi þáttur að Silfri Egils, eins og við þekkjum þáttinn í dag. Þetta var hugmynd okkar Guðmundar og það má því segja að við séum hálfgerðir guðforeldrar þáttarins. Ég er stolt af því, þó að ég hafi orðið fyrir vonbrigðum með það hvað Egill er spar á að kalla á konur í þáttinn til sín.“

Sonja og Guðmundur seldu Skjá einum Nýja bíó og þá ákvað hún að fara í mastersnám í heimspeki.

„Ég ákvað að fara rólega af stað í mastersnáminu en fannst svo að ég hefði ekki nóg að gera, þannig að ég ákvað að skella mér á námskeið í Myndlistarskólanum í Reykjavík. Myndlistin hafði alltaf blundað í mér og mér fannst þetta ofboðslega gaman. Þá um vorið tók Myndlistarskólinn að sér að vera með fornam fyrir Listaháskólann og ég ákvað að taka inntökupróf í það. Ég komst inn og fór því í fornámið. Svo sótti ég um í Listaháskólann og komst líka inn þar. Þá var ekki aftur snúið og mastersnámið úr sögunni.“

Fer ekki beina braut

Sonja útskrifaðist úr Listaháskólannum árið 2005 og síðan hefur hún verið að kenna eldri borgurum í Garðabæ myndlist.

„Ég hef ekki ráðist í það stórvirki að halda einkasýningu, en kennslan gefur mér mikið. Þar er fólk sem er mjög listhneigt. Sumir hafa málað lengi og aðrir eru að stíga fyrstu skrefin, en allir eru mjög áhugasamir.“

Hún segist ekki hafa farið beinu brautina í náminu frekar en í stjórnsmálunum, en segir jafnframt að það hljóti að vera kostur að hafa fjölbreytta reynslu.

„Ég er með tvö B.A.-próf. Það hefði kannski verið gáfulegra að fara í masterinn og doktorinn, en ég hef aldrei verið þessi manneskja sem fer alltaf beina braut. Það sama á við um stjórnsmálin, þó það megi líka líta svo á að þátttaka mín í stjórnsmálum sé eðlilegt framhald af því að vera alin upp í anda jafnaðarstefnunnar, taka þátt í störfum

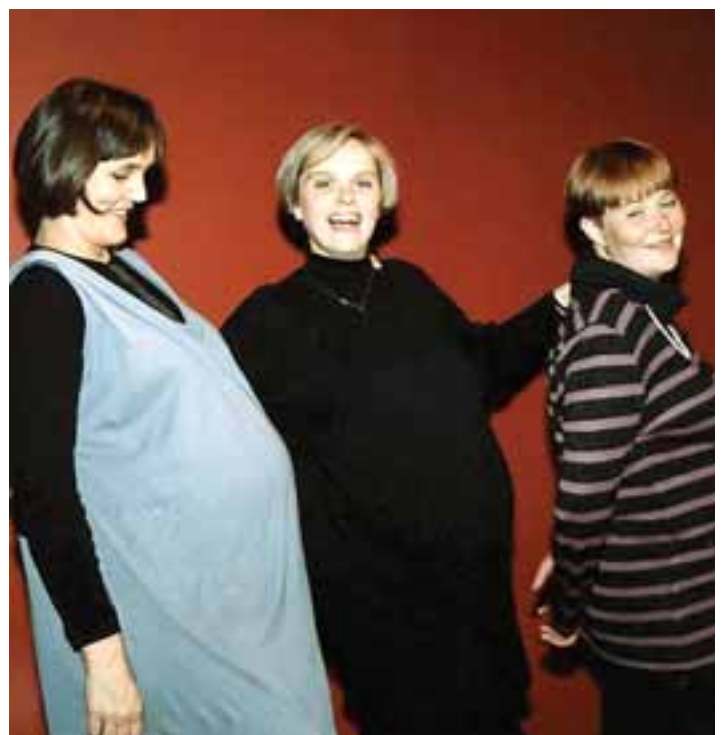


Vill aukinn jöfnuð „Mér finnst alveg kominn tími til að venjulegt fólk láti í sér heyra þegar því ofbýður.“

kvennahreyfingarinnar og fara síðan beina leið í Samfylkinguna.

Ég ætla ekki að hallmæla fólk sem gerir stjórnsmálin að ævistarfi, en ég held að það sé æskilegt að fólk sé búið að kynna atvinnulífinu nokkuð vel áður en það fer á þing. Að mínu áliti á það ekki að vera þannig að fólk setjist bara þarna inn strax að loknu námi í stjórnsmálafræði, lögfræði eða hagfræði og sitji svo áfram þangað til það kemst á þessi fínu eftirlaun, sem voru samþykkt þarna um árið og brýnt er að breyta sem fyrst. Ég held að það sé nauðsynlegt að alþingismenn þekki lífsskilyrði almennings en verði ekki einhvers konar forréttindastétt sem eigi meira sameiginlegt með yfirstéttinni heldur en almenningi í landinu.“

Sonja segir að hún vilji berjast gegn ójöfnuði ef hún kemst á þing. „Mér finnst misskiptingin orðin svo gríðarleg að ég get ekki lengur setið hjá aðgerðalaus. Mér finnst kominn tími til að venjulegt fólk láti í sér heyra þegar því ofbýður. Ég vil taka þátt í því að breyta samfélaginu og koma hér á meiri jöfnuði.“



Þrjár óléttar Sonja B. og tvær samstarfskonur hjá Nýja bíó, allar með barni, en þarna gekk Sonja með soninn Birkí Kristján.

FYRSTUR TIL AÐ DEYJA



Gerði aðra tilraun með rithöfundinn James Patterson. Hann er ábyggilega svona týpa sem vill láta ganga á eftir sér. Svaraði ekki ástúðlegu bréfi mínu í sumar þar sem ég lagði til að hann steinhætti að hafa með-rithöfunda og hann gerði það örugglega visvitandi til að ég myndi lesa fleiri bækur eftir hann í íslensku þýðingu.

Ég féll fyrir trikkinu, því þótt bókinn Fjórði júlí hafi verið svolítið lík mataruppskriftarbók þurftu aðrar bækur ekki endilega að vera það. Nældi mér því í bókina Fyrstur til að deyja þar sem skrifað stendur aftan á bókarkápu að sé „tær snilld“ og um höfundinn að „meistari glæpasögunnar heldur lesendum sínum í greipum sér“.

Þúff. Ekki ofsögum sagt. Skil ekki hvers vegna ég uppgötvaði fyrst að

hausti árið 2006 að þessi bók hefði komið út í íslensku þýðingu fyrir þremur árum. Brúðhjóninn finnst myrt í glæsisvitu á brúðkaupskvöldi sínu og svo önnur brúðhjón og... Vá. Þvílíkt og annað eins hugmyndaflug. Persónulýsingar skemmtilegar og myndrænar, fléttað saman einkalífi og atvinnu, ást og rómantik, sorg og skelfingu.

Þegar fór að nálgast lokin var ég farin að minnka ljósin í íbúðinni, þurfti nú kannski ekki alveg að hafa alla kastara á fullu með lömpunum um miðjar næstur þegar búið var að handsama morðingjann. Nema hvað. Sleppur ekki maðurinn, handjarnaður í lögreglubíl. Ég fram. Kveikti á einum kastara. Las áfram og sá þá að spennunni var síður en svo lokið. Þorði ekki fram að kveikja fleiri ljós, ákvað að betra væri að vita endann sem fyrst.

Hraðlas. Skelti bókinni aftur, hljóp um íbúðina og kveikti á öllu sem lýsti.

Held reyndar að ég hafi sjálf verið orðin sjálflysandi af hræðslu, en þegar allt var orðið skjannabjart eins og á sólríkum sumardeg, lagðist ég aftur upp í rúm – og byrjaði að lesa bókina frá upphafi. Það er nefnilega svo skrytið með góðar spennusögur, að manni liggur svo á að vita endalokin að það fer ýmislegt framhjá manni í fyrstu atrennu.

Mæli eindregið með þessari bók fyrir alla sem elska trylli af bestu gerð. Aðallega þó fyrir alla sem elska óvæntan endi. *annakristine@hognu.is*

LYFTU SÉR HRESSILEGA UPP

„Starfsfólkið hjá okkur er allt svo yndislegt og skemmtilegt að stöðin væri engan veginn sú sama ef við hefðum ekki yfir að ráða öllu þessu frábæra starfsfólki. Því er auðvitað nauðsynlegt að allir lyfti sér stöku sinnum upp saman til að þetta hópinn enn frekar. Við reynum alltaf að gera eitthvað skemmtilegt fyrir starfsfólk með reglulegu millibili, þetta var þetta bara einn af þeim viðburðum,“ svaraði Berglind Hreiðarsdóttir hjá World Class aðspurð hvað verið væri að halda upp á þegar Hér & nú mætti í fagnaðinn á Oliver um helgina.



Svava Anne Sveinsdóttir og Birgitta Vilhjálmssdóttir.



Guðrún Magnúsdóttir, María Valdimarsdóttir, Arna Hlín Danielsdóttir



Úlla Björnsdóttir, Svana Berg, Fanney Gunnarsdóttir, Inga Laufey Jóhannsdóttir og Erna Bergþóra Einarsdóttir.



Guðrún Jóhannsdóttir, Sunneva Sigurðardóttir og Matthildur (Lóló)



Stelpurnar í Dansstúdíói World Class: Jóhanna Gilsdóttir danskennari, Nanna Ósk Jónsdóttir deildarstjóri, Þóra Guðbjartsdóttir danskennari, Steinunn Edda Steingrímsdóttir danskennari og Erna Benediktsdóttir danskennari.



Baðstofustarfsmenn: Gígja Kristinsdóttir, Magdalena Zyfa, Víða Sigurðsson, Margrét Einarsdóttir og Birna Ásgeirsdóttir.



Skólavörðustíg 21 • Sími 551 4050 • Reykjavík

Vorum að fá nýja sendingu af sængurfatnaði Gæði, ending og góð þjónusta Mikið og gott úrval





***Dúnúlpur
Rúskinnsúlpur
Leðurjakkar
Vattkápur
Hattar - Húfur
Leðurhanskar
Ullarsjöl
Góð gjöf***

***Útsöluhorn
50% afsláttur
Góðar vörur***

TOPP HÚSIÐ

Mörkinni 6, Sími 588-5518
Opíð virka daga frá kl. 10-18
og laugardaga frá kl. 10-16

Whitney Houston er komin aftur!

Glæsileg Whitney Houston er í góðum gir. Laus við Bobby og eiturlýfin.

Svona var hún áður Við viljum ekki sjá Whitney svona aftur.

BLÓMSTRÆÐI Á GÓÐGERÐARBALLI

Fáir hafa komið jafn sterkir og fljótt til baka og Whitney Houston. Konan sem eitt sinn var prinsessa popptónlistarinnar og ímynd sakleysisins breyttist snögglega í viðbjóðslegan dópista er hún giftist rapparanum Bobby Brown.

Það kom öllum á óvart fyrir stuttu síðan er Whitney sótti um skilnað frá Bobby eftir meira en 12

ára samband. Þau eiga saman eina dóttur. Whitney er sögð vera hætt í eiturlýfjaneyslu og komin á gott ról. Hún lítur stórkostlega vel út og svo virðist sem tónlistarmógúllinn Clive Davis ætli sér ekki að gefast upp á henni. Hann fylgdi Whitney í Carousel of Hope-veisluna sem er árleg góðgerðarveisla til styrktar ungu fólki með sykursýki. Whitney var með gullfalega demants-

eyrnalokka og armband og klædd svörtum Armani-kjól.

Það er vonandi að konan nái að halda sér á þessari braut – því við öll viljum sjá hana gera stórkostlegt kombakk í tónlistarbransanum.

Annars geisluðu allir á þessu balli og voru konurnar hver annarri fallelgri.

Systkini fræga fólksins

FJÖLSKYLDAN STENDUR

ÞEIM NÆST

Umhyggjusamar systur Sharon Stone og Kelly Stone Singer. Systurnar stofnuðu góðgerðarsamtökin Planet Hope sem hjálpar heimilisláusu fólki.



Fallegir karlmenn Luke Wilson og Owen Wilson þekkjum við öll, en ekki þriðja bróðurinn Andrew Wilson. Hann er líka í kvikmyndabransanum. Bráðlega fáum við að sjá fyrstu kvikmynd hans, *The Wendell Baker Story*, en bróðir hans Luke skrifaði handritið.



Brooke Shields
Nýbúin að eignast barn og lítur vel út.



Sharon Stone Er alltaf heit.



Kristin Davis Skvísan úr Beðmálum í borginni var glæsileg í þessum ljósbláa kjól.



Úbbs! Idol-stjarnan Katherine McPhee lenti í smá veseni með kjólinn.



Whitney Houston og Clive Davis Tónlistarframleiðandinn mikli styður við bakið á söngkonunni frábæru.



Teri Hatcher Afar glæsileg kona. Það sést langar leiðir.



Er allt í góðu? Halle Berry tékkar á söngkonunni. Hún lumar örugglega á góðum ráðum til að forðast vesen á rauða dreglinum.

Ólíkar en nánar Sandra Bullock og Gesine Bullock-Prado hafa alla tíð verið nánar. Gesine og eiginmaður hennar voru þau einu sem voru viðstödd brúðkaup Söndru og Jesse James.



Eins og Brendan Fraser!



Írskir og myndarlegir Eamonn er eldri bróðir leikarans Collins Farrell. Þeir eru mjög nánir og búa nálægt hvor öðrum í Dublin. Eamonn er dansari.

Elska tónlist Jennifer Lopez og Leslie Scholl lífa ólíku lífi en elska báðar tónlist. Leslie er tónlistarkennari í Westchester-sýslu í New York.



Guðbjörg Sigríður Jónsdóttir, 31 árs, hefur lést um nærri 30 kíló, en hún skráði sig í keppnina Líkami fyrir lífið með vinkonu sinni í janúar 2005.

FALDI MIG Í FITUNNI

Guðbjörg Sigríður Jónsdóttir hefur lést um nærri 30 kíló frá því að hún fór fyrst til einkaþjálfara í Hress fyrir næstum tveimur árum. Vinkona hennar fékk hana til þess að byrja í ræktinni, en þær höfðu báðar fengið nóg þegar þær sáu myndir af sér eftir jólin 2004.

Jólin geta vera erfið fyrir þá sem berjast við aukakílóin, enda bæta margir Íslendingar nokkrum kílóum á sig yfir hátíðarnar. Sumir vakna upp við vondan draum í janúar og skrá sig í ræktina. Þannig var það hjá Guðbjörgu og vinkonu hennar, en ólíkt mörgum öðrum héldu þær áfram og hafa náð ótrúlegum árangri í baráttunni við vambarpúkann.

Erfitt að byrja

„Ég var alltaf búttuð sem barn, en ég byrjaði að fitna verulega eftir að ég átti seinna barnið mitt árið 2003,“ segir Guðbjörg Sigríður. „Mér fannst bara gott að borða. Síðan voru teknar myndir af fjölskyldunni á jólnum 2004 og þegar þær komu úr framköllun fékk ég áfall. Ég var svo feit að mér fannst ég líta hræðilega út.“

Þarna var Guðbjörg orðin 89 kíló, en hún er aðeins 159 sentimetrar á hæð. Vinkona hennar var í svipuðum sporum, en þær höfðu átt barn á sama tíma. „Hún hringdi í mig í janúar. Það höfðu verið teknar vídeómyndir af henni og hún fékk líka áfall. Hún segir við mig að hún væri búin að fá nóg. Hún sagðist vera komin í samband við þjálfara og að við ættum að hitta hann eftir nokkra daga.“

Þær stöllurnar fóru til Telmu Matthíasdóttur, einkaþjálfara hjá Hress, og skráðu sig jafnframt í áskorunina Líkami fyrir lífið.

„Það fékk alveg rosalega á mig að koma hingað inn á líkamsræktarstöðina. Mér fannst ég vera eina manneskjan sem var yfir kjörþyngd og mér fannst allir vera í góðu formi nema ég. Ég var meira að segja hrædd við þjálfarann. Ég var búin að vera svo lengi í felum í fitunni.“

Missti um 30 kíló

Guðbjörgu tókst þó að komast yfir hræðsluna og þær stöllurnar voru hjá einkaþjálfaranum

um þrisvar í viku, en alls æfðu þær sex sinnum í viku. Áætluin Líkami fyrir lífið gengur þannig fyrir sig að fólk skráir sig í 12 vikna áskorun og lætur taka af sér myndir fyrir og eftir átakið.

„Við skráðum okkur í tólf vikna áskorun og ég missti 10 kíló. Fyrstu tólf vikurnar mínar fóru í það að fá þol. Ég þurfti að læra að ganga hratt og hlaupa, því ég var svo þung á mér.“

Mér fannst hræðilega erfitt að láta taka myndir af mér í baðfötum, en þegar ég tók myndir eftir tólf vikur sá ég hvað ég hafði breyst mikið. Ég sá að ég gat þetta.“

Eftir fyrstu áskorunina skráði Guðbjörg sig aftur í 12 vikna átak og síðan í þriðja átakið. „Ég missti um 30 kíló. Ég er ennþá í einkaþjálfun þrisvar í viku, þó að ég sé ekki lengur í Líkamanum fyrir lífið. Inn á milli reyni ég að brydda upp á einhverju nýju með því að fara stundum í tíma í staðinn fyrir að fara í tæki.“

Guðbjörg þakkar þjálfaranum sínum árangurinn. „Hún var búin að ganga í gegnum Líkamann fyrir lífið og þess vegna völdum við þennan þjálfara. Hún er yndisleg og það er henni að þakka hvernig mér líður í dag, bæði andlega og líkamlega.“

Var allaf í svörtu

Líðan Guðbjargar í dag er allt önnur en hún var fyrir tveimur árum. Hún segist hafa fundið fyrir stöðugri vanlíðan vegna útlitsins og aukakílóanna.

„Ég var orðin svo svakaleg að mér leið ekkert vel á sálinni. Mig langaði ekkert að vera á meðal fólks. Mér leið bara illa og ég var mikið inni í mér. Ég reyndi alltaf að vera snyrtilega til fara, en það er erfitt að vera svona. Mér fannst hræðilegt að fara í fatabúðir. Það voru kannski tvær búðir í allri borginni þar sem ég fann föt sem voru nógu stór á mig.“

Ég var alltaf í svörtu. Ég gat falið mig í því. Í dag brýt ég þetta upp og er oft í einhverjum litum. Ég forðaðist myndavélar mjög mikið og þegar ég fer í gegnum myndaalbúmin sé ég að það eru næstum engar myndir til af mér. Ég var alltaf til í að taka myndir, því að það þýddi að ég þurfti ekki að vera sjálf á myndinni.“

Maður Guðbjargar hefur stutt hana í líkamsræktinni og þau hjónin hafa bæði breytt um lífsstíl.



Þrjátíu kílóum léttari

„Hreyfingin gefur mér orku og ég fæ mórál ef ég fer ekki í ræktina.“

breytt mataræðinu mikið frá því sem áður var. Hún borðar sex sinnum á dag, en hún leggur áherslu á að borða hollan og góðan mat.

„Ég fæ mér yfirleitt hafragraut eða Cheerios í morgunmat. Í hádeginu fæ ég mér kjúkling eða fisk. Ég reyni að hafa léttu máltíð á kvöldin og svo fæ ég mér ávexti á milli. Ég hef ekki eldað sérstakar máltíðir fyrir mig, heldur elda ég góðan og hollan mat fyrir alla fjölskylduna.“

Einu sinni í viku er Guðbjörg með nammidag og hún segir að hann hjálpi henni að standast freistingar. „Ég veit að ef mig langar mikið í súkkulaði á þriðjudegi, þá get ég sleppt mér á laugardegi. Stundum langar mig samt ekkert í nammi á nammidaginn og þá sleppi ég því.“

Hún segir að fyrsti mánuðurinn hafi verið erfiðastur, en svo hafi hún vanist breyttu lífini.

„Þetta var svo mikill barningur við sjálfan sig að breytast. Áður gat ég labbað út í sjoppu hvenær sem var og fengið mér eitthvað gott. Það getur verið erfitt að standast freistingar, eins og þegar ég fer í saumaklúbb eða eitthvað álíka, en þá hef ég bara tekið með mér nesti. Ég er líka alltaf með prótinstykki í töskunni til þess að gripa til, ef ég finn fyrir sykurlöngun.“

Lá í sófanum

Börn Guðbjargar eru nú orðin þriggja og tólf ára. Hún segir að ár-



Fyrir átakið Guðbjörg Sigríður var 89 kíló þegar hún byrjaði í Líkamanum fyrir lífið.

angur hennar í heilsuræktinni hafi haft góð áhrif á alla fjölskylduna.

„Ég geri miklu meira fyrir sjálfa mig og geri líka meira með börnunum en áður. Áður lá ég bara í sófanum og horfði á sjónvarpið, helst með góða nammiskál við hliðina á mér. Ég nennti ekki að hreyfa mig, þar sem ég var svo þung á mér. Í dag eru helgarnar sá tími sem fjölskyldan ver saman og gerir eitthvað skemmtilegt.“

Guðbjörg segist ekki einu sinni vilja hugsa út í það hvar hún væri stödd ef vinkona hennar hefði ekki hringt í hana á sínum tíma og fengið hana með sér í ræktina.

„Ég er svo þakklát fyrir það að hún hafi hringt í mig og beðið mig um þetta. Það var yndislegt að vera í þessu saman, hittast og æfa saman. Við studdum hvor aðra mikið. Hún er búin að eiga sitt þriðja barn í dag og ég vona að hún komi sem fyrst aftur og verði með okkur.“

Guðbjörg segist ætla að halda áfram hjá einkaþjálfara fram yfir jól, en svo ætlar hún að fara að æfa upp á eigin spýtur.

„Hreyfingin gefur mér orku og ég fæ mórál ef ég fer ekki í ræktina. Það er alltaf hægt að finna sér tíma. Ef ég finn ekki tíma, þá er ég mætt hérna klukkan sex á morgnana. Þetta er orðinn hluti af rútinunni hjá mér.“



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

Barningur að breytast
Guðbjörg segist hafa

**„Áður lá ég bara í
sófanum og horfði
á sjónvarpið, helst
með góða nammiskál
við hliðina á mér. Ég
nennti ekki að hreyfa
mig, þar sem ég var
svo þung á mér.“**

Erfitt í byrjun

„Mér fannst ég vera eina manneskjan
sem var yfir kjörþyngd og mér fannst allir
vera í góðu formi nema ég.“

TOM CRUISE KYNNIR KATIE FYRIR VINKONUM SÍNUM

Á BARA FRÆGAR VINKONUR

Katie Holmes var ung og upprennandi leikkona er hún kynntist Tom Cruise. Hún varð fljótlega ófrísk og gerir nú lítið annað en að fara með Tom á fótboltaleiki og eyða tíma með vinum hans.

Fyrir tveimur vikum máluðu Katie Holmes og Victoria Beckham bæinn rauðan á Tískuvík- unni í París. En Tom og David

Beckham eru miklir félagar. Nú er komið að Katie og Jada Pinkett-Smith, eignkonu Wills Smith.

Tom og Will hafa alla tíð verið góðir vinir og gera þessi þör oft eitthvað skemmtilegt saman. Það er svolítið undarlegt en Katie sést aldrei með sínum vinum – aðeins vinum Toms.

Það er eitthvað furðulegt við þetta allt saman.



Á enn einum fótboltaleiknum Tom og Katie mæta á fótboltaleik Connors, sonar Toms.

Þær hittast „Hæææ, gaman að sjá þig!“



Um hvað tala þær? Jada og Katie geta talað um fótbolta.



Líka góðar vinkonur Katie og Posh eru líka góðar vinkonur. En Tom hefur kynnt Katie fyrir nokkrum vinkonum sínum.

BEYONCÉ KNOWLES ER ROSALEG HVERSU LANGT KEMST HÚN?

Við vitum öll að Beyoncé kann að dansa og hreyfa sig. Þessar tvær myndir voru teknar á tónleikum þar sem Beyoncé og Jay-Z, unnusti hennar, eru að syngja saman.

Eigum við aðeins að tala um þessar hreyfingar? Hversu langt kemst stúlkan?

Það er ekki hægt að segja annað en að Jay-Z sé mjög heppinn gaur.



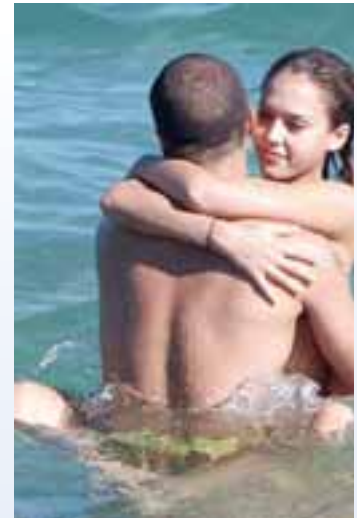
Beyoncé Ótrúleg söngkona, ótrúlegur kroppur, ótrúlegar hreyfingar.



Jæja Hvernig fer stúlkan að þessu?



Góð stund Það er alltaf betra að kyssast í sjónum.



Ástfangin Cash Warren og Jessica Alba virðast hamingjusöm.

JESSICA ALBA OG CASH WARREN HAMINGJUSÖM

ÁST Í SJÓNUM

Jessica Alba er af mörgum talin ein kynþokkafyllsta kona í heimi. Og hún er aðeins 25 ára. Á allt eftir.

Kærastinn hennar Cash Warren er án efa einn heppnasti kærasti

í heimi. Að eiga svona fallega og flotta kærustu. Þarið dvaldi í Karíbahafinu á dögnum í góðu yfir-læti. Þetta er fallett móment. Ást í sjónum.

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



**Frábær
verð og
frábært
úrval**



HERMANN JÓNSSON



VIÐ INGÓLFSTORG

551 3014

hjwatch@simnet.is



***Pantaðu
jólamyndatökuna
tímanlega.***

MYND

Hafnarfirði S: 565 4207

www.ljosmynd.is

OTTÓ LÝTALÆKNIR

VEIT HVAÐ VIRKAR

Á HRUKKURNAR

Margrét Friðriksdóttir hugaði að augnförðun og fór á stúfana í leit að hrukkubana. Hún spurði Ottó Guðjónsson, vinsælasta lýtalækni landsins, um hrukkukrem. Nú þarf engin kona að vera hrædd um að byrja of snemma eða of seint að nota hrukkukrem því Ottó veit hvað best er að nota. Hann veit hvað virkar.

Á hvaða aldri má byrja að nota hrukkukrem?

„Fyrir 30 ára aldur. Af hverju að byrja að nota hrukkukrem þegar hrukkurnar eru komnar? Byrjum fyrr en seinna og höldum lengur í ungu og góðu húðina. Ekki biða eftir að allt fari í óefni. Það eru til krem til að hjálpa og viðhalda, nýtum okkur það.“

styrkir bandvef húðarinnar og þéttir hana. Því með aldrinum missir húðin teygjanleika sinn og þá þurfum við líka hjálp til að styrkja hana. Einnig býður Sothys upp á Lift Defense-meik sem heldur áfram að vinna við að styrkja og þétta húðina.“



Demi Moore leikkona eldist vel
Hennar nafn er efst á lista yfir fallega konu með slétta húð. Ætli það sé af þú hún yngdi upp eða kremin?

Margar konur spyrja hvort ekki sé of seint að nota hrukkukrem þegar þær eru komnar með djúpar og miklar hrukkur. Er það ekki bara peningaeyðsla?

„Nei, það er aldrei of seint að byrja að nota góð krem. Enn og aftur mæli ég með Noctuelle sem næturkreminu og Lift Defense á daginn. Þetta eru ávaxtasýrur. En auðvitað er erfiðara fyrir kremin að vinna á djúpum hrukkum en þau virka vel á minni línur og hrukkur. Einnig heilbriggt líferni, að borða mikið af góðum fisk, svefninn, ekki reykingar. Ég mæli með Noctuelle-næturkreminu í Sothys sem bæði innihalda ávaxtasýrur og C vítamín og Lift Defense-dagkremin á móti sem

Virka hrukkukremin sem fást á markaðnum?

„Það sem virkar eru ávaxtasýrur. Það er það eina sem ég hef séð að virki. Áþreifanlegar niðurstöður og mjög góð reynsla varðandi línur og hrukkur. Það eina er að sýrur valda sólarviðkvæmni, þess vegna er mikilvægt að nota alltaf sólarvörn sem við þurfum hvort sem er að nota. Einnig er mikilvægt að hreinsa húðina. Það má alls ekki gleyma því. Ég mæli með Noctuelle-næturkreminu í Sothys sem bæði innihalda ávaxtasýrur og C vítamín og Lift Defense-dagkremin á móti sem



Margrét Friðriksdóttir, snyrtifræðingur hjá Gasa.



Ottó Guðjónsson
lýtalæknir

GERIÐ AUGNFÖRÐUNINA AUÐVELDARI OG SKEMMTILEGRI

Hver segir að það að setja á sig augnskugga þurfi að vera erfitt? Það þarf ekkert að vera flókið nema við viljum að það sé flókið.

Prófið að halla höfðinu fram og horfa upp í spegilinn þegar þið eruð að vinna undir augnum hjá neðri augnhárunum, svo augnskugginn eða blýanturinn fari á réttan stað en lendi ekki niðri á kinn.

Hallið svo höfðinu aftur þegar þið eruð að vinna við augnlokin og efri augnhárin og horfið niður að speglinum svo augnskugginn fari á réttan punkt á augnlokið en ekki upp á augabrúin. Með því að gera þetta ráðið þið betur við að allt fari á réttan stað. Hver kannast ekki við að vera að mála sig með annað augað opið og hitt lokað, svo opnar maður bæði augun og skilur ekkert í því hvernig þessi glóðuraugu komust þangað? Ég meina, hvernig er hægt að mála sig og gera augun eins ef maður er alltaf með annað augað lokað og hitt opið?

Vinnið alltaf augun frá ytri brún augnloks að miðju og frá augnkróki að miðju. Aldrei í einni línu, því þá verður allt hlykkjótt. Förðunarvaran þarf líka að henta. Ég til dæmis mæli með nýju mineral-augnskuggunum frá CEE-förðunarlinunni. Þeir eru ótrúlega þægilegir og auðveldir að vinna með. Þeir eru á dúttformi en samt þéttir og þægilegir og þið getið fengið flott og sexí augu á skömmum tíma.

Notið mest tvo líti af augnskugga í einu nema þið séuð færar í förðun. Þið eigið ekki að þurfa fleiri líti.

Notið líti bæði í augnskuggum og augnblyöntum. Þó svo þið séuð með brúnan augnskugga er ekki bannað að setja smá gænan blýant inn í augun. Til dæmis gerir grænt blá augu bláari. Með svona smáatriðum færð þú einfaldlega flottari förðun. Verið nú algjörlega óhræddar við að prófa ykkur áfram. Þetta næst hvort eð er af með augnfarðahreinsni.



Margrét mælir með að konur noti tvo líti við augnförðun.

Mikið úrval af dömu- og herrafatnaði

Rosalega flott verð

Opnunartími:

11-18 virka daga

12-16 laugard.

Bolir

500 kr.

Kjólar

1.000 kr.

Skyrtur

1.000 kr.

Peysur

1.000 kr.

Gallabuxur

2.000 kr.

Úlpur

1.500 kr.

Jakkar

3.000 kr.

Auka-

hlutir

500 kr.

Skór

1.500 kr.

Buxur

1.000 kr.

Vesti

1.000 kr.

Pils

1.000 kr.

STRIKID

FATAMARKAÐUR

Vínlandsleið 2-4 • Grafarholti • sími 660 1759



DÖKKHÆRÐAR OG GIRNILEGAR

Blondínurnar orðnar dökkhærðar



Nicky Hilton

Hún er yngri og gáfaðri Hilton-erfinginn og er orðin dökkhærð. Dökki hárliturinn fer henni vel. Þessi gullinbrúni litur dregur fram augnlit hennar og húðlit.



Carmen Electra

Baywatch-beibið er nýbúið að lita hárið á sér dökkt. Liturinn fer henni ótrúlega vel. Carmen er ávallt mjög máluð í kringum augun og hentar dökki liturinn þess vegna vel.



Lindsay Lohan

Skiptir um háralit eins og aðrir um nærbuxur. Þessi rauðhærða skvísa er dugleg og þorin við að breyta til – sem er alltaf aðáunarvert. Þessi næstum-því-svarti litur fer henni samt mjög vel og er góður kostur fyrir rauðhærða.



Cameron Diaz

Aðalljóska, Cameron Diaz, er líka orðin dökkhærð. Það er alveg ótrúlegt hvað lituinn fer henni vel. Þessi súkkulaðilitur dregur fram bláu augun hennar og sýnir að hún er örugg með sjálfa sig.



MÓTANDI MASKARI – GEFUR ÞÉR
DJÖRF OG **ÁBERANDI AUGU!**

NÝR
LASH STYLIST™
MASKARI

**V-LAGA GREIÐA GERIR AUGNHÁRIN
SÉRLEGA ÞYKK OG ÁBERANDI.**

Silkimjúkt innihald og hin einstaka v-laga greiða
gefur augnhárunum einstaka lyftingu og þykkt.

maybelline.com

MAYBELLINE®
NEW YORK

MAYBE SHE'S BORN WITH IT. MAYBE IT'S MAYBELLINE®.

Adriana sést hér með nýja Lash Stylist™ maskarann í litnum Very Black.

HILARY DU ALVEG SJÚK Í HA

Flestar konur eru veikar fyrir húfum. Ef ekki húfum, þá höttum. Það er eitthvað við höfuðföt sem gerir stelpur alveg sjúkar. Auk þess eru hattar og húfur tilvalin ef hárið er slappt.



Gwen Stefani Algjör húfukona. Hún sést oft með þessa rauðu húfu.



Sienna Miller Er algjör tískudrottning og þessi hattur fer henni vel.

Jessica Simpson Er ekki mikil húfumanneskja. Notar þær frekar til þess að fela andlit sitt fyrir ljósmyndurum.



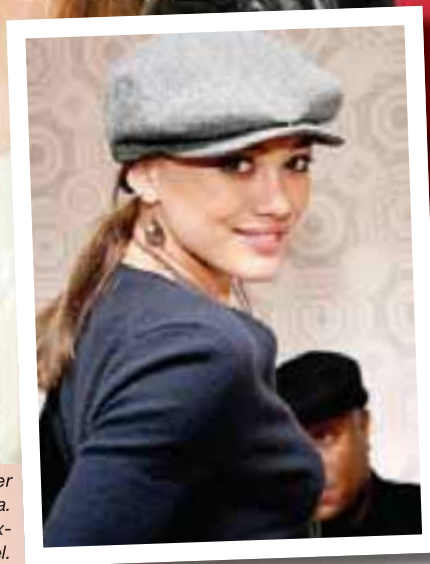
Victoria Beckham Er fatasjúk. Það vita allir. Hér eru tvær myndir af henni. Hún notar stundum hatt á mjög hversdaglegan hátt og á það til að setja á sig derhúfu á fótboltaleikjum.



Ashlee Simpson Er mikið fyrir húfur. Þessi hauskúpuhúfa er voða sæt.

JEFF HATTA

Algjört
möst að
eiga góðan
hatt



Hilary Duff Eins og sést er stúlkan alveg óð í húfur og hatta. Hún er greinilega mikið fyrir six-pensara. Þeir fara henni vel.

Lindsay Lohan
Er gjörn á að ganga með hatta. Þessi tveir eru mjög svipaðir.



Mary-Kate og Ashley Olsen
Virðast frekar nota hatta til þess að hylja andlit sín.



Rachel Bilson
Alltaf flott. Blár kjóll og beis-litaður hattur. Mjög sætt.



Freyja Sigurðardóttir er margfaldur meistari í fitness og bætti enn einum bikarnum í safnið um helgina þegar hún vann Icefitnesskeppnina. Freyja býr í Noregi ásamt kærastanum sínum knattspyrnumanninum Haraldi Frey Guðmundssyni og þriggja ára syni sínum Jökli Mána. Þau eru ekki á leið heim í bráð og una sér vel á meðal Norðmannanna sem fylgjast vel með íþróttaafrekum þeirra.

Fitness „Ég er í rosalega góðu formi, líður vel og er mjög orkumikil og ég stefni ekki á að léttast meira. Ég held að ég hafi farið bestu leiðina að þessu því ég tók þetta á löngum tíma og endaði eins og ég hafði stefnt á.“ segir Freyja.
Ljósmynd: Valgarður Gíslason.

SKILNAÐURINN GERÐI MIG STERKARI

„Ég legg þetta ekki á mig nema stefna að sigri,“ segir Freyja Sigurðardóttir, margfaldur meistari í fitness, en hún bætti enn einum bikarnum í safnið sitt um síðustu helgi þegar hún sigraði í Icefitness en Freyja hefur unnið keppnina frá því hún tók fyrst þátt árið 1999. Hún tók þó ekki þátt árið 2003 þar sem hún var ófrísk og ekki heldur í fyrra þar sem hún var að ganga í gegnum skilnað. Hún kom endurnærð til baka á þessu ári og hefur aldrei litið betur út.

„Ég er búin að vera mjög dugleg í mataræðinu og æfingunum og er 6 kílóum léttari en ég var árið 2004 þegar ég keppti síðast. Þá var ég líka í fínu formi en mig langaði að gera þetta almennilega að þessu sinni. Það voru margir hissa á að ég skyldi ekki taka þátt í fyrra en þar sem ég og fyrrverandi eiginmaður minn Jakob Már vorum að skilja var ég ein með soninn. Það er ekkert grín að vera einstætt foreldri og ég ákvað að eyða frekar tíma mínum með syninum en að einblína á mig og æfingarnar,“ segir hún.

Freyja og Jakob Már giftu sig þegar hún var aðeins 21 árs. Hún viðurkennir að hafa líklega verið of ung en þau skildu eftir fimm og hálfis árs hjónaband. „Á þeim tíma fannst mér ég samt tilbúin og hélt að ég hefði fundið þann eina rétta en leiðir okkar lágu sitt í hvora áttina,“ segir hún og bætir við að skilnaðurinn hafi reynt á hana.

„Ég held að allir skilnaðir séu erfiðir, sama hvað upp á kemur. Fólk er búin að deila lífinu saman en stundum ganga hlutirnir ekki upp. Ég held samt að ég hafi komið út úr skilnaðinum sterkari því þarna þurfti ég að fara að standa á eigin fótum,“ segir Freyja sem í dag býr í Álasundi í Noregi ásamt kærastanum sínum knattspyrnumanninum Haraldí Frey Guðmundssyni og þriggja ára syni sínum sem heitir Jökull Máni.

Freyja fór í keppnina á eigin vegum, það er hún þjálfari sig upp ein og án þjálfara. „Þetta var góð áskorun fyrir mig og ég vakti mikla athygli þarna úti. Norðmennirnir voru mikið að fylgjast með mér og höfðu aldrei séð neinn æfa svona stíft svo þeim fannst spennandi að sjá hvað ég gæti,“ segir Freyja en hún og Haraldur Freyr hafa vakið mikla athygli í Álasundi fyrir árangur sinn í íþróttum. Haraldur þykir einn sá efnilegasti í knattspyrnunni og Freyja fær umfjöllun í norsku í blöðunum í gegnum hann enda vekur það mikla athygli að kærastan geti hjálpað honum í mataræðinu og öðru.

Með æskuástinni

Freyju líkar vel lífið úti í Noregi en líf fjölskyldunnar snýst að sjálf-sögðu um íþróttirnar. „Haraldur æfir tvisvar á dag svo við skiptumst á að vera með Jökul og svo pössum við okkur að eiga alltaf tíma fyrir okkur saman. Hann er samt búinn að vera duglegur að



Falleg fjölskylda Freyja býr í Álasundi í Noregi ásamt kærastanum sínum knattspyrnumanninum Haraldí Frey Guðmundssyni og þriggja ára syni sínum sem heitir Jökull Máni.



„Við kynntumst svo upp á nýtt þegar hann kom heim í fyrra í landsliðsferð og þá flutti ég með honum út aftur.“

vera með Jökul upp á síðkastið því ég hef þurft að æfa stíft svo það hefur verið gott að eiga góðan að. Haraldur er nýbúinn að skrifa undir þriggja ára samning og við erum ekkert á leiðinni heim. Mér finnst það alveg æðislegt því það eru forréttindi að fá að búa annars staðar, prufa eitthvað nýtt og læra nýtt tungumál. Maður sér lífið í nýju ljósi og lærir að standa á eigin fótum,“ segir Freyja en hún og Haraldur hafa þekkt síðan þau voru 16 ára þegar þau voru saman í Fjölbautaskóla Suðurnesja. Þá voru þau kærustupar um tíma svo um æskuástina er að ræða.

„Við kynntumst svo upp á nýtt þegar hann kom heim í fyrra í landsliðsferð. Þetta small allt saman hjá okkur og gengur ofsalega vel og ég hef aldrei verið jafn hamingjusóm. Það sést líka á árangri okkar þegga því um leið og fólk líður vel blómstrar það,“ segir hún og bætir við að það sé samt voðalega gott að koma heim og hitta fjölskylduna. „Það er alltaf gaman að hitta ömmu og mömmu og alla vinina en foreldrar okkar eru líka duglegir að heimsækja okkur út og svo er frábært að halda tengslunum í gegnum netið þegar maður býr í útlöndum.“



Vill ekki vera léttari

Freyja mun keppa á öðru móti núna um helgina og hefur því ekkert slakað á í ströngu mataræðinu. „IFBB-mótið er ekki eins og ICFITNESS-keppnin þar sem við kepptum í mörgum þrautum. Í þessu móti munum við koma fram á sundbolum og bikiníu svo það er formið sem gildir. Ég ákvað að skella mér í þetta líka fyrst ég er komin í svona gott form og er stödd á Íslandi. Það var því um að gera að slá tvær flugur í einu höggi enda er þetta alltaf jafn gaman og auðvitað stefni ég á sigur,“ segir hún en bætir aðspurð við að hún myndi ekki vilja vera léttari.

„Ég er í rosalega góðu formi, líður vel og er mjög orkumikil og ég stefni ekki á að léttast meira. Ég held að ég hafi farið bestu leiðina að þessu því ég tók þetta á löngum tíma og endaði eins og ég hafði stefnt á. Ef maður gerir þetta hratt líður manni nefnilega ekkert vel,“ segir Freyja en hún kom sér í þetta frábæra form á tólf vikum þótt hún hafi náttúrulega verið í fínu formi fyrir.

Eftir mótið um helgina mun hún fara yfir í venjulegt mataræði en Freyja segist ætla að gera það rólega. „Ég mun taka skref fyrir skref. Maginn er svo viðkvæmur enda búinn að fá svo hreinan mat. Ég er til dæmis ekki búin að smakka brauð í rúma tvo mánuði. Ég ætla að gera þetta hægt og rólega enda vil ég ekki missa formið strax þegar ég er búin að hafa svona mikið fyrir því.“

Sorgleg leið að velja stera

Aðspurð um steranotkun innan fitnessgeirans segist Freyja lítið heyra af því. „Ég held að steranotkun sé ekki mikil núna enda eru alltaf lyfjapróf svo sigurvegararnir geti haldið titlum sínum,“ segir hún og bætir við að henni hafi aldrei verið boðnir stera. „Ég held líka að þetta sé eitthvað sem þú verður að sækjast eftir og að mínu mati er þetta sorgleg leið að fara en við erum öll menneskjur og hver og einn ræður hvernig hann fer með sinn líkama.“

Hún segir algengt að fólk spyrji hana út í steranotkun og finnst allt í lagi að fólk sé forvitnið. „Mér finnst allt í lagi að fólk spyrji mig út í þetta því þá get ég leiðbeint því á réttu leiðina. Það væri samt frábært ef þessi stimpill á fitnessinu hyrfi því þessi íþrótt snýst um hreysti og lyfjaprófin eru ríkjandi.“

Freyja segir fitness ekki snúast um magn vöðva heldur verði keppendur að samsvara sér sem best. „Fitness snýst ekki um að vera með sem mesta vöðva og skurð heldur það að vera með góða beinabyggingu og fallegan líkama sem skín af hreysti,“ segir hún og bætir við að það geti skipti máli úr hvaða íþróttum fólk komi en sjálf hafi hún komið úr fimleikum. „Ég æfði fimleika frá átta ára aldri til 17 ára en þá ákvað ég að færa mig yfir í fitness,“ segir hún en Freyja keppti strax í greininni og stóð uppi sem sigurvegari aðeins 17 ára gömul. „Áhuginn var þar með heldur betur vaknaður og þarna var ég komin til að vera.“

Índiana Ása Hreinsdóttir



Ómótstæðileg á bikiníu Gleðin skín úr augum hennar.



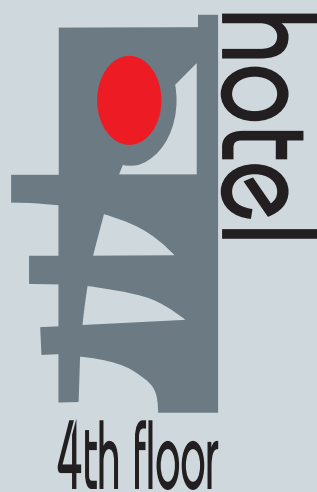
Freyja fór létt með að næla sér í fyrsta sætið.



Smurþjónusta fyrir allar gerðir bíla

Eigum olíusíur í flestar gerðir bíla
Komdu með bílinn til okkar!

Frábær verð og góð þjónusta! alltaf heitt á könnunni!



4th floor hotel

Laugarvegur 101 • 4thfloorhotel.is

Vetrartilboð 1. nóvember - 1. maí

4th floor hotel

Laugarvegur 101

Reykjavík

Sími 511 3030

Fax 511 3033

4thfloorhotel.is

1 manns herbergi kr. 5.900

2ja manna herbergi kr. 7.900

Hópar 10+ kr. 5.000 á mann

Helgarferð kr. 14.000, 2 nætur í hjónaherbergi

Útvegum miða á leiksýningar og jólahlaðborð

ÚTLITIÐ SKIPTIR ÖLLU Í MATARGERÐ



Ólafur Þór ásamt Sverri Bergmann, meðstjórnanda Game Tívi.

Ólafur Þór Jónsson kom til mín á Salatbarinn og við fórum að ræða um mat og tölvuleiki. Ólafur hefur í fimm ár séð um sjónvarpsþáttinn Game Tívi. Eins og nafnið ber með sér fjallar þátturinn um tölvuleiki og leikjavölvur.

Tölvuleikjaiðnaðurinn í heiminum er orðinn risastór og veltir jafnmiklu og kvikmynda- og tónlistariðnaðurinn. Fólk á öllum aldri spilar tölvuleiki, hvort sem er að leggja kapal eða spila tölvuleiki á netinu, þá gjarnan við fólk hvaðan sem er úr heiminum. Fyrsta leikjatölva Óla var Sinclair Spectrum, sem notaðist við hljóðsnældur og segluband, og það er ekki svo langt síðan. Ólafur og samstarfsmaður hans Sverrir Bergmann leggja mikinn

metnað í þáttinn sinn. Þeir leita fanga varðandi efni víða og fara meðal annars á tölvuleikjasyningar erlendis. Þátturinn er mjög fróðlegur fyrir alla, ekki síst foreldra sem geta kynnt sér það sem börnin eru að tala um, uppgreitið, endaborð og endakarla.

Óli er sælkeri og borðar allan mat, en leitast jafnan við að nota ferskt hráefni. Hann var með á hreinu hvernig best væri að raða á diskinn og diskurinn varð að vera 17" og ferkantaður. Síðan var raðað og urðu humrarnir stýripinnar, sítrónusneiðar virkuðu sem ljós og vínberjum, gulrótum og fiski var raðað eins og lykklaborði og vínber var endakarlar. Sweet chilli-sósan setti þvílíkan karakter í þennan rétt að okkur setti nánast hljóða.



Ólafur Þór Jónsson stjórnandi sjónvarpsþáttarins Game Tívi á Skjá einum og Ingvar kokkur á Salatbarnum sáttrí við útkomuna.



Svona já... vanda sig!



Eftir steikinguna skal færa matinn yfir á fatið. En varlega þó...



Mmmm... finndu lyktina! Þetta virkar, vinur minn.



Ingvar sýnir Ólafi hvernig bera skal sig að með sósunu.



Stúdera þurfti hvernig uppstillingin yrði. Heildarútlitið skiptir miklu máli.



Paprikan skorin niður í bita og gulræturnar líka.



Mikill hraði einkenndi eldamennskuna hjá þeim Ólafi Þór og Ingvari. Ekki skemmir fyrir að vera með hreinlætið fremst í forgangsröðinni. Gúmmihanskarnir eru aldrei langt undan.



Sko! Hann náði þessu. Æfingin skapar meistaramann.



Þeir náðu vel saman. Tölvuleikjamaðurinn og kokkurinn.



SJÁVARRÉTTA-GAME FYRIR 2

- 2 stk. humar
- 6 stk. risahörpuskel
- 12 stk. tigrisrækjur
- ½ bolli kókosmjöl (gróft)
- 1 stk. gulrót
- ½ blaðlaukur
- ½ rauð paprika
- 2 matsk. saxað, ferskt kóríander
- 1 bolli soðin hrísgrjón
- 2 matsk. ostrusósa
- Salt
- Ferskur ananas
- 4 matsk. hvítlauksolía
- Vínber
- Sítrónur
- 3 matsk. Sweet chilli-sósa

Blaðlaukurinn, rauða paprikan og hálf gulrótin er skorið í þunna strimla og steikt í hvítlauksolíu á pönnu. Hrísgjónunum er bætt út í og síðan ostrusósunni. Steikið í ca. 3 mínútur.

Hörpuskelinni er velt upp úr kókosmjölinu og steikt í hvítlauksolíu ásamt tigrisrækjunni og humrinum og einnig hálfri gulróti í sneiðum í ca. 2 mínútur á hvorri hlið. Smá salti stráð yfir.

Grænmetið og hrísgrjónin eru sett á ferkantað fat og fisknum og ávöxtunum raðað ofan á, líkt og lykklaborði.

Ferskar Ítalskar kaffibaunir fyrir vandláta

mölum á staðnum



KAFFI

KAFFIHÚS - TAKE AWAY

Glæsileg ítölsk gjafavara, kaffibollar,
morgunverðasett og margt fleira.



PROFESSIONAL

Hágæða ítalskar kaffivélar frá Quick Mill fyrir heimili fyrirtæki og stofnanir.

Alvöru espresso með þykkri kaffifroðu eða mildara, alveg eins og þú vilt, nákvæmlega eins og á bestu kaffihúsunum.



K A F F I B Ú Ð I N

Hamraborg 1, sími 5546054, www.kaffibudin.is



↓	REIGINGSL LEGUR GANGUR ÓNEFNDUR	12	KLAKABAR	MEÐAL	KROPPA	VOFU	↓	LÉST	ÓNÁÐA	SLITRÓTT TAL	KEXTEGUND MÁLA
		MP & BH		1000							
		TÁKNMYND									
		BILLEGT	FLEY								
		HLJÓÐ- FÆRI		HRÓP							
				GUÐ BORÐA							
HÁVAÐI				TEGUND HÓLMI				HLJÓMA TVEIR			ÖFUG RÖÐ
ÁVERKI			SÉR- HLJÓÐAR FYRSTUR		NÜLL	101 TVEIR EINS		FISKA 100			
											VERSLUN
								NÓTT		Í RÖÐ	
								SÉR- HLJÓÐAR		STYKKI	
						LEIKFÖNG					
						GETRAUN					
						ÞRÆTA	Í RÖÐ	RUGL			
	EFNA- SAMBAND	XII	JAKKI OG PILS FUGL								
					TRJÁTEGUND			LENGDAR- EINING		VÆTA	LÖNG OG LÁG HÆÐ RÝMI
	HLERI						SAM- HLJÓÐAR			↓	LITLAR TUNNUR
	HÜÐSEPI MILLI TÁA					TVEIR EINS					



Vatnsberinn (20. jan.–18. feb.)

Hreyfðu þig meira

Víkuna framundan ert þú minnt/-ur á að flóknustu vandamál leysast oft farsællaga af sjálfu sér á óskiljanlegan hátt. Kjarkur þinn er áberandi vikuna framundan. En samhliða því ertu minnt/ur á að leyfa þér ekki að sofa á verðinum þegar starf þitt eða nám er annars vegar því góðir tímar birtast þér innan tíðar.

Hér birtist að sama skapi skipulag sem þú ættir að tileinka þér og efla styrk þinn með hreyfingu og ekki síst hvíld þegar þú finnur fyrir þreytu og álagi.



Hilmir Snær Guðnason, fæddur 24. janúar 1969

Fiskarnir (19. feb.–20. mars)

Þrífst á skýrum markmiðum

Hér kemur sterklega fram að þú ert nýjunga-gjörnl-gjarn og virðist vera á góðri leið með að flytja í nýtt húsnæði og takast á við nýtt starf eða nám sem veitir þér ánægju. Þú mátt aldrei efast um getu þína til að elska náungann og ekki síður sjálfði. Annars gæti stjarna þín fundið fyrir ójafnvægi vikuna framundan. Þú ættir umfram allt að horfa enn betur inn á við og spyrja sjálfði að hverju er stefnt. Þú veist að stjarna þín, Fiskurinn, þrífst á skýrum markmiðum. Umræddar breytingar leggjast vel í þig.



Nína Dögg Filippusdóttir, fædd 25. febrúar 1974

Hrúturinn (21. mars–19. apríl)

Sýndu heilindi í verki

Ekki sniðganga tilfinningar þínar, eru kjörorð stjórnú Hrútsins fyrstu viku nóvembermánaðar. Hér kemur fram að næstu dagar færa þér tækifæri sem ávinnt með því að vera meðvitúð/aður um umhverfi þitt. Þú virðist treg/-ur til að gefa þig af öllu hjarta því innra með þér óttast þú um sjálfstæði þitt.

Leyfðu þér að upplífa unað, ástríðu og vellíðan þó ekki væri nema til að finna hvernig það er. Hrúturinn á það til að gleyma sér varðandi það sem tengist mannlegum samskiptum. Segðu hug þinn og sýndu heilindi í verki.



Þórhildur Þorleifsdóttir, fædd 25. mars 1945

Nautið (20. apríl–20. maí)

Vertu við stjörnvölinn

Trygglýndi, ástarfundur og sönn vinátta á vel við um þessar mundir hjá fólki fæddu undir stjórnú Nautsins. Ekki nota reiðina sem valdataeki og hættu að flytja eigin tilfinningar. Oft á tíðum verða hlutimur ekki eins og þú sjálf/-ur óskar þér en með því að taka þeim eins og þeir eru axlar þú raunverulega ábyrgð og sérð jafnvel tækifæri sem annars hefðu fram hjá þér farið. Viðurkendu kosti þína og nýttu orku þína. Þú átt það til að láta bæði umhverfi þitt og fólk ákveða viðbrögð þín af einhverjum ástæðum. Hættu því!



Þróstur Leó Gunnarsson, fæddur 23. apríl 1961

Tvíburarnir (21. maí–21. júní)

Opnaðu hjartastöðvarnar

Hljáar tilfinningar þínar til ástvarnar verða endurgoldnar ef þú leyfir og opnar fyrir hjartastöðvarnar. Sama hve lítinn tíma þú hefur fyrir fjölskyldu þína eða félaga ættir þú að reyna að gefa eitthvað af þér hvern dag. Gleymdu ekki að gleðja þá sem í kringum þig eru því þannig eflir þú eigið karma. Hér kemur fram að þú átt það til að ofgera þegar varkarni er annars vegar. Þér er ráðlagt að njóta betur stundarinnar en þú hefur tileinkað þér.



Jóhanna Vigdís Arnardóttir, fædd 26. maí 1968

Krabbinn (22. júní–22. júlí)

Hlustaðu í stað þess að masa

Þú kemur skemmtilega á óvart því hvorki orð né það sýnilega virðast duga þér; skynjunin og það líkamlega er þér raunverulega og mikilvæga í samband þínu við elskhuga þinn. Miðað við stöðu stjórnú Krabbans ættir þú að láta stundaráhyggjur sem vind um eyru þjóta næstu daga. Þú munt eflaust öðlast miklar vinsældir sökum hæfileika þinna sem þú hefur jafnvel ekki uppgötvað enn. Hefur þú prufað að hlusta í stað þess að tala nýverið?



Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir, fædd 2. júlí 1969

Ljónið (23. júlí–22. ágúst)

Frumstæður smekkur þinn er áberandi

Fólk sem er kappsfullt eins og þú er án efa tilbúið að berjast fyrir atriðum sem aðrir láta eiga sig. Þú hefur eflaust erft skapgerð þína en ættir þó að vera fær um að halda henni niðri ef viljinn er fyrir hendi. Í eðli þínu ertu ferðamaður og landkönnuður enda átt þú eflaust furðuleg fót eða muni frá útlöndum. Hér kemur fram að þú frumstæðan smekkt fyrir skrautmunum að sama skapi og það er einstaklega heillandi í fari þínu.



Haldóra Geirharðsdóttir, fædd 12. ágúst 1968

Meyjan (23. ágúst–22. sept.)

Fullkonnunarárátta þín er áberandi

Undantekningarlaust ert þú haldin/-n algerri fullkonnunarárátta og mættir slaka eillíði á kröfum þínum. Þú átt eflaust eftir að koma mörgu í verk fyrir lok vikunnar en það mun vekja undrun þinna nánustu hve vel þú skipuleggur þig í starfi. Láttu gott af þér leiða. John Donne sagði: „Enginn er eyland.“ Þú verður að átta þig á að þú getur líka slakað á, notið hvers skrefs á leiðinni og deilt gleði þinni með öðrum. Það er ekki alltaf hægt að komast beina leið frá á til c án þess að koma við á b.



Sigrún Edda Björnsdóttir, fædd 30. ágúst 1958

Vogin (23. sept.–23. okt.)

Alls ekki dylja styrk þinn

Hér kemur fram að þú virðist þurfa varnarlag utan um þína mjúku, blíðu og viðkvæmu sál. En tilfinningaleg togstreita ætti ekki að einkenna þig þessa dagana heldur jafnvægi og fullnægja. Stundum virðist þú notfæra þér óákveðni þína til að koma þér hjá ábyrgð (á vel við þessa dagana). Aðlögunarhæfni þín er mikil og yndisþokki er áberandi í fari þínu. Ekki dylja styrk þinn. Ef þú finnur fyrir ójafnvægi ættir þú að huga betur að málefnum hjartans.



Brynhildur Guðjónsdóttir, fædd 26. september 1972

Sporðdrekin (24. okt.–21. nóv.)

Segðu óskirnar þrisvar

Þú tekur svo sannarlega málstað þeirra sem minna mega sín og ættir að huga vel að þessum orðum hér. Þú hefur eflaust spurt sjálfði undanfarið hvernig þú getir þjónað mannkyninu sem best. Ef svo er, ættir þú að einbeita þér fyrst að því að efla og styrkja jafnvægið og innri vellíðan þína áður en þú stigur næsta skref í að aðstoða aðra. Annars mættir þú tileinka þér að hafa hljótt um stund og beina athygli þinni að sál þinni og hvísla í huganum að þú elskir þig (segðu það þrisvar svo það komist að þínum innsta kjarna). Finndu hvað þetta er gott.

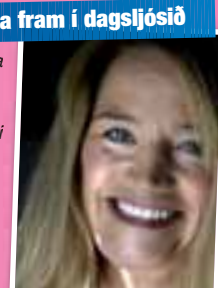


Flosi Ólafsson, fæddur 27. október 1929

Bogmaðurinn (22. nóv.–21. des.)

Láttu þrjár þínar koma fram í dagsljósið

Batnandi fólk er best að lífa og bogmanni er ráðlagt að horfa fram á við og passa sig á að gleyma sér alls ekki í fortiðinni. Þú ert jafnvel rétt að hefja einhverjar lagfæringar á sjálfinu sem tengist líðan þinni og framtíðaráformum. Nú ættir þú að taka af skarið sem fyrst og huga að þér og þínum löngunum eingöngu því þar búa tófrar þínir svo sannarlega ef þú ert borin/-n í heiminn undir stjórnú bogmanns. Láttu þrjár þínar koma fram í dagsljósið.



Edda Heiðrún Backman, fædd 27. nóvember 1957

Steingeitin (22. des.–19. jan.)

Spurðu hjarta þitt oftar

Þú ættir að einbeita þér að því að opna hug þinn fyrir öllum sjónarmiðum. Horfðu stolt/ur fram á við og láttu hjarta þitt aðstoða þig. Alls ekki taka á þig skyldur í nóvember sem þú ræður ekki við og hefur ekki áhuga á að takast á við. Hugaðu að þér og hlustaðu á þarfir þínar. Framtíð þín er eingöngu og alfarið í þínum höndum. Gefðu fólkinu sem unnir þér tíma þinn og athygli mun oftar en þú hefur tileinkað þér. Gefðu, gefðu, gefðu



Þórunn Lárusdóttir, fædd 6. janúar 1973

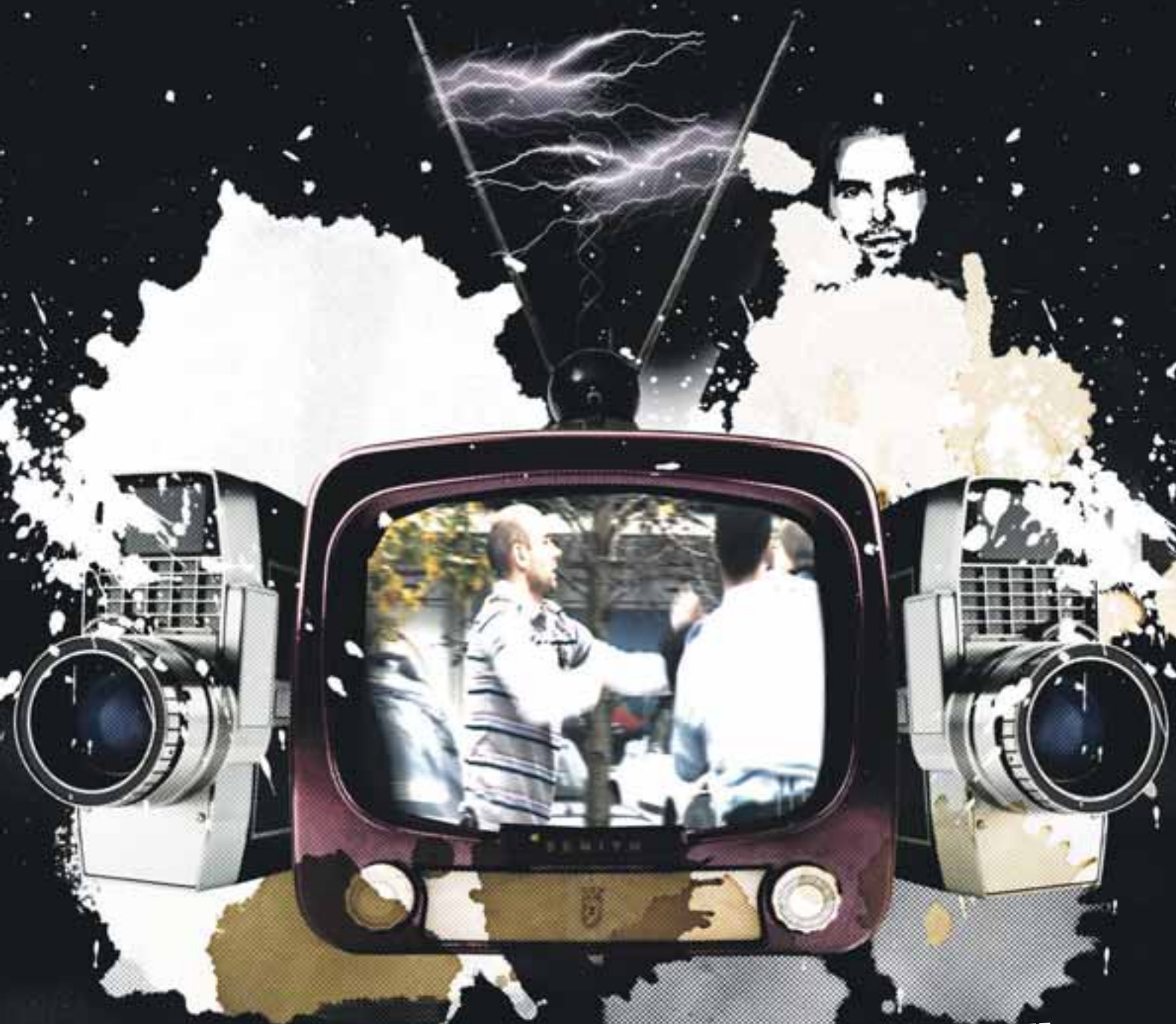
NÝTT Á MIÐVIKUDÖGUM KL. 20:05

Bakameistarinn Jói Fel snýr aftur í nýrri þáttaröð þar sem hann heldur uppteknum hætti; matreiðir einfalda og gómsæta rétti fyrir vel valda vini sína og kunningja, þjóðþekkt einstaklinga og þá sem þakklátastir eru. Í hverjum þætti mun hann baka einhverja af sínum ómótstæðilegu kökum en fyrir það er hann löngu orðin landsfrægur.

ELDSNÖGGT MEÐ JÓA FEL

Vinsælasti sjónvarpskokkur landsins snýr aftur





Tryggvi Guðmunds lendir í fótboltabullu
... í næsta þætti **TEKINN**

MÁNUDAGAR

KL 21:00



Apple á Íslandi



SIRKUS TV

90% heimila ná SIRKUS TV & SIRKUS TV+ á ADSL kerfinu, Breiðbandinu, Digital Ísland en einnig er hægt að ná Sirkus TV með venjulegu UHF loftneti

ÓMÓTSTÆÐILEGT
ÁSKRIFTARTILBOÐ
650 KR. Á MÁNUÐI*

Fyrsta tölublaðið frítt og
tappatogari fylgir með!

bístró

1.tbl. 2006, verð 950 kr. m. vsk.

tímarit um mat & vín

*Leikið að litum
Músikalskur matur
Til á tíu*



Sæta blaðið

Bragðgóðar minningar & Blindsmaðl
Exótískir eftirréttir & Hunan

Allt er gott sem endar á súlt



NÝTT TÍMARIT UM MAT OG VÍN!
Bístró - sæta blaðið er komið út!

Áskrift á:
www.bistro.is

eða í síma: 550 5060

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