

# hér & nú

Fimmtudagur 9. nóvember 2006 – 44. töl. – 2. árgangur. Verð: 395 krónur



**BRYNJA OG BRYNJAR  
HLÝDDU Á BUBBA**



**KÍLÓIN BURT!  
BARÁTTA FRÆGA  
FÓLKSINS**

## ÉG ÆTLAÐI EKKI AÐ SÆRA NEINN

**SEGIR ARNAR GAUTI  
SEM ER HÆTTUR AÐ  
VERA SNOBBADUR OG  
SETUR FJÖLSKYLDUNA  
Í FYRSTA SÆTIÐ**



**HELGI HJÖRVAR  
FORRÉTTINDI AÐ  
MEGA EKKI KEYRA**



maybelline.com

# MAYBE

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

Adriana Lima með Moisture Extreme varalit í litatón nr. 114 Anemone. Staðsetning: Battery Park NY

EINSTAKLEGA RAKAGEFANDI  
FÆR LITINN TIL AÐ BLÓMSTRA!

# MOISTURE EXTREME™ VARALITUR

GEFUR 3X MEIRI RAKA EN VARASALVI.

VER MEÐ SÓLARSTUÐLINUM SPF 15.  
FÆST Í 36 GLÆSILEGUM LITATÓNUM.

nudes &  
browns

reds &  
corals

mauves &  
plums

pinks

LLINE®  
NEW YORK

# KEA Skyr



## 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 fitulaust.

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



**FIGURÐ • HREYSTI • HOLLUSTA**

# hér&nú

## DÝRMÆTUR TÍMI

Jákvæðri sjálfmynd fylgir sjálföruggi. Í því felst að viðkomandi er sáttur við sjálfan sig og leggur raunsætt mat á getu sína og takmarkanir; veit hvað hann vill og getur. Sá sem skortir sjálftraust er óöruggur með sjálfan sig, hefur litla trú á getu sinni og hæfni og leitar í ríkum mæli eftir viðurkenningu annarra. Hann er mjög háður því sem öðrum finnst um hann og lætur því oft segja sér fyrir verkum og gerir hluti sem hann í sjálfu sér getur verið andsnúinn en treystir sér ekki til að fylgja sannfæringu sinni af ótta við höfnun. Fólk með lítið sjálföruggi lætur því gjarnan undan hópprýstingi.

„Ég er í tveimur vinnum, þannig að það er mikið að gera hjá mér. Allur annar tími fer í fjölskylduna og það er sá tími sem mér þykir vænst um,“ segir Arnar Gauti í forsiðuviðtali Hér & nú.

Maðurinn kom mér skemmtilega á óvart því hann er sjálföruggur, jákvæður, opinskár og einlægur fjölskyldumaður. Fólk eins og hann kann að virkja mátt jákvæðninnar.

Það hefur frumkvæði og tekur ábyrgð á eigin líðan og tilfinningum.



Eilý Ármanns

Held að okkur mundi líða mun betur ef við kynnum að staldra við og njóta þess sem við höfum. Í stað þess að æða strax af stað eftir einhverju öðru. Er ekki í nokkrum vafa um að hamingjusamir einstaklingar eru þakklátir og gefa afkvæmum sínum tíma. Tíma sem gleymist seint.

20-23



10-11



28



26-27

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

Láttu  
vita!

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

FRÉTTASKOT

hér&nú

## EFNISYFIRLIT

6-7 **hér&nú** STJÓRNUR

Bubbi á útopnu hjá Vodafone og lausn krossgátu.

8

Próstur 3000 og opnun B-young í Hafnarfirði.

10-11

Sigga Beinteins á 25 ára söngafmæli.

12-13

Frægir í form á Skjá einum.

14

Margrét skrifar um karlmenn og snyrtivörur.

16 **hér&nú** LÍFSSTÍLL

Valur í Buttercup um konur og nýja diskinn.

18-19

Benedikt S. Lafleur með talnaspeki.

20-23

Arnar Gauti Sverrisson í hreinskilnu viðtali.

24-25

Erlendir molar.

26-27

Birgitta Jónsdóttir Klasein á sér óvenjulega sögu.

28

Helga Ólafsdóttir hagnar barnafatalínu.

30

Ester Elíasdóttir rekur einstaka verslun.

34-35

Rauði dregillinn.

36

Helgi Hjörvar og fjölskyldan.

40

Baggalútur eldar með Ingvari á Salatbarnum.

42-43

Krossgáta Hér & nú.

44

Stjörnuspa vikunnar.

365

Útgáfufélag 365 – prentmiðlar  
Útgefandi Freyr Einarsson ábm  
Ritstjóri Eilý Ármannsdóttir elly@365.is  
Ritstjörn Hanna Eiríksdóttir  
hanna@hognu.is  
Svala Jónsdóttir svala@hognu.is  
Hér & nú Skaftahlíð 24, 105 Rvík,  
sími: 550 5000.

Fax Auglýsingar: 515 7599  
– Ritstjörn: 550 5075.

Netfang Ritstjörn: ritstjorn@hognu.is  
– Auglýsingar: auglysingar@hognu.is.  
Umbrot 365 – prentmiðlar.

Prentvinnsla Ísafoldarprentsmiðja.  
Dreifing Pósthúsið ehf., dreifing@posthusid.is.  
Hér & nú áskilur sér rétt til að birta aðsendar myndir í tímaritinu á stafrænu formi og í gagna-  
bókum án endurgjalds.



Bubbi Morthens í verslun  
Vodafone í Skútvogi.

**M**ikið var um dýrðir þegar Vodafone kynnti nýjar höfuðstöðvar sínar í Skútvogi. Fjölmörgum gestum var boðið til hófs þar sem Bubbi Morthens lék fyrir gesti við frábærar undirtektir.

Nýtt húsnæði Vodafone er tæplega 4.200 m<sup>2</sup> á tveimur hæðum. Þar er að finna þjónustuver og skrifstofur fyrirtækisins. Þá hefur Vodafone opnað glæsilega 400 m<sup>2</sup> verslun á neðri hæðinni. Heildarfjöldi starfsmanna Vodafone er í kringum 350.



Anna Kristín Kristjánsdóttir og Baldvina Snælaugsdóttir, hjá Vodafone, ásamt Richard Murray, JWT í Bretlandi.

Palli Papi, umboðsmaður Bubba, og Kristín Bernharðsdóttir.



# Smoothie

FYRIR FÓLK SEM STUNDAR HEILBRIGÐAN LÍFSTÍL

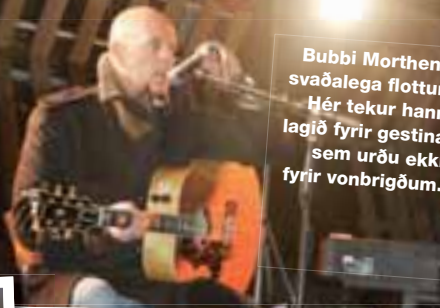


hollur og góður drykkur með hágæða próteinum  
Heilsudrykkur sem byggir á hollustu KEA skyrans H  
áar hitaeiningar, náttúrulegir trefja

# MARGT UM MANNINN Í HAFNARFIRÐI

Hrefna Ósk Benediktsdóttir, eigandi B-young, kát á svipinn enda troðfullt húsi af fólki í nýju versluninni í Hafnarfirði.

Hrefna Ósk opnaði fyrir viku nýja B-young verslun við Strandgötu í Hafnarfirði. Í tilefni opunarinnar var mikið um að vera. Bubbi Morthens flutti nokkur lög á nýju sviði í götunni og sett var upp glæsileg tiskusýning.



Bubbi Morthens svaðalega flottur. Hér tekur hann lagið fyrir gestina sem urðu ekki fyrir vonbrigðum.



Sýningardömunar tóku sig vel út í fatnaði frá B-young.



Brynjar, sonur Bubba, með móður sinni Brynju sem verður glæsilegri með hverju árinu.



Eva Dís, Guðbjörg og Hrafnhildur.



Bubbi og Hrefna á góðri stundu eftir að hann söng í tilefni af opnun verslunarinnar.



Þórunn Gísladóttir og Ásthildur Einarsdóttir

## PAKKAR ÚTVARPSSTÖÐ Í GJAFAPAPPÍR

Þróstur Gestsson hefur tekið við starfi dagskrárstjóra KissFM 895 og ætlar sér stóra hluti. Hér & nú heimsótti hann og samstarfsfélagi hans og forvitnaðist um framhaldið hjá útvarpsmanninum.

„Þetta er bara eitthvað sem festist við mig á FM þegar ég vann þar. Hálfgerit vörumerki,“ segir Þróstur spurður út í nafnið Þróstur 3000 um leið og við óskum honum til hamingju með nýja starfið sem dagskrárstjóri KissFM 895. „Já, nú er bara „operation“ að taka litla sæta útvarpsstöð og pakka henni inn í fallegan gjafapappír fyrir landsmenn. Við spilum þægilega blöndu af bestu músikinni í bænum. Heilsteypt dagskrá og rekinn eins og alvöru útvarpsstöð. Annars er mjög gaman að vera kominn í

þetta starfsumhverfi aftur. Hér er yfirbyggingin ekki stór og því ekki langt að sækja ákvarðanir,“ segir Þróstur og viðurkennir að það hafi verið stór áskorun að fara í samkeppni við aðrar útvarpsstöðvar. „Það er bara rosaleg gaman að horfa á vini sína hinum megin við borðið,“ viðurkennir Þróstur sem situr útvarpsvaktina milli 10–13 á virkum dögum og starfar líka sem skemmtanastjóri á Kaffi Victor og Kaffi Sólun.



**Stjörnumerki:** Krabbi.  
**Áhugamáli:** Skotveiði, hestar og kreisi ökutæki.  
**Hjúskaparstaða:** Er lofaður. Fyrir allan peninginn. Hef verið í sambandi í átta ár.  
**Afkvæmi:** Tveir strákar. Er að safna í fótboltið.

„Það er ekki einmanalegt að vinna við útvarp. Veistu hvað það eru margir að hlusta? Ég er með fullt af fólki með mér. Síminn hringir stöðugt og netið kemur að góðum notum því allir hafa skoðanir og vilja heyra sitt. Ef það væri ekki fyrir hlustendur þá væri það ekki þess virði.“



# Fullkominn svefn

Árið 1852 hóf fjölskylda í litlum sænskum bæ, Köping, að handgera rúm. Fimm kynslóðum síðar eru þau enn að búa til rúm sem af mörgum eru talin vera þau bestu í heimi og hvergi er slegið af kröfunum um þægindi. Hästens rúmin eru einu handgerðu rúmin í heiminum sem eru eingöngu unnin úr náttúrulegum efnum. Það er hvorki einfalt né ódýrt, en árangurinn er óviðjafnanleg þægindi. Ullin heldur á þér hita þegar kalt er en heldur hita frá þér þegar heitt er. Hrosshárin loftræsta raka úr dýnunni. Hörinn kemur í veg fyrir stöðurafmagn. Bómullin gefur rúminu mykt. Viðarungjörðin er úr furu sem vex hægt norðan við heimskautsbaug og gerir rúmið eins sterkbyggt og endingargott og hugsast getur. Syfjar þig? Komdu í verslun okkar og upplifðu hvernig svefninn í Hästens rúmi er gjöf frá náttúrunni. Við munum örugglega vekja þig fyrir lokun.



**Hästens**   
since 1852

Gæðavara byggð á 150 ára  
sænskri hefð nú fáanleg á Íslandi.

Verið velkomin.

Hästens verslunin í Reykjavík

Grensásvegi 3

108 Reykjavík  
sími 581 1006

# HEF ALDREI VERIÐ Í BETRA FORMI

Syngur Tinu af innlifun Tina Turner  
hefur lengi verið átrúnaðargoð Siggu.

**Sigga Beinteins** á 25 ára söngafmæli á þessu ári og af því tilefni tekur hún þátt í nýrri rokksýningu á Broadway, sem er tileinkuð söngkonunni Tina Turner.

**G**limmer, gleði, háir hælur og hressileg lög verða allsráðandi á Broadway nú um helgina, en þá verður frumsýnd rokkssýning sem tileinkuð er söngkonunni Tinu Turner. Sigga fer ásamt Bryndísi Ásmundsdóttur fyrir fríðum flokki listamanna sem mun flytja lög rokkömmunnar óviðjafnanlegu. Sigga Beinteins á 25 ára söngafmæli um þessar mundir og í tilefni af því fékk Hér & nú að kíkja inn á æfingu á Broadway og spyrja Siggu út í ferilinn, sönginn og framtíðina.

### Byrjaði í bílskúrsböndum

„Ég byrjaði í bílskúrsböndum eins og allir gera,“ segir Sigga. Hún tók þátt í Músíktílaunum með hljómsveitinni Meinvillingunum og fékk góða dóma fyrir söng sinn.

„Sú hljómsveit starfaði bara í eina viku. Hún var stofnuð til þess að fara í keppnina, en okkur gekk samt mjög vel. Svo starfaði ég með hljómsveitinni Kikk og við gáfum út eina plötu árið 1984. Þegar við vorum að taka upp þessa plötu með Kikkínu, þá kom Björgvin Halldórsson í stúdíóið og var að vinna með HLH. Hann heyrði mig syngja og bað mig að syngja með þeim lagið Vertu ekki að plata mig. Hann kom mér eiginlega á kortið.“

Lagið varð gríðarlega vinsælt og á örskömmum tíma var Sigga orðin landsþekkt, rétt rúmlega tvítug að aldri. „Það var svolítið skrítið fyrst. Allra skrítnast fannst mér að heyra sjálfa mig syngja, í útvarpi, í sjónvarpi og af plötum. Það er svona hlutur sem maður þarf að venjast og ég vandist því.“

### Í fjórða sæti í Eurovision

Í byrjun ársins 1989 gekk Sigga í hljómsveitina Stjórnina, sem Grétar Örvarsson



Texti >> Svala Jónsdóttir

H&N-myndir >> Valli & úr einkasafni



Sungði með Bjögga Sigga og Björgvin Halldórs á afmælistónleikum hans í haust.



Rokkuð og röndótt Sigga með Stjórninni.



Með HLH flokknum Sigga með enga smá hárgreiðslu.



Flottar Sigga ásamt dönsurum á æfingu á Broadway.

hafði stofnað ásamt fleirum. „Alda Ólafs var söngkona Stjórnarinnar en hún flutti til London og ég tók við sem söngkona. Það fyrsta sem Stjórnin gerði var að taka þátt í Landslaginu og við unnum það með laginu Við eigum samleið. Svo fórum við í Eurovision árið 1990 með lagið Eitt lag enn og urðum í 4. sæti.“

Á árunum 1990–1993 var Stjórnin eitt heitasta band landsins og gaf út fjórar plötur sem fylgt var eftir með spilamennsku um allt land. Sigga tók aftur þátt í Eurovision með Stjórninni árið 1992 og endaði í 7. sæti. Það var hins vegar ekki fyrr en árið 1993 sem hún gaf út sína fyrstu sólóplötu, sem ber nafnið Desember. Hún gaf síðan út aðra sólóplötu árið 1997, sem heitir einfaldlega Sigga, og árið eftir kom barnaplatan Flick-flakk.

„Það var svo mikið að gera hjá Stjórninni að ég hafði hreinlega ekki tíma til þess að gefa út sólóplötu fyrr,“ segir Sigga. „Við gáfum út ein- ar sjö plötur, auk þess sem við spiluðum sem húsband hér á



Í sveiflu á sviðinu Sigga á æfingu með Kristjáni Grétarsyni gítarleikara.

Hótel Íslandi og í Þjóðleikhúskjallar- anum.“

### Stanslaust fjör í Aþenu

Eins og flestir landsmenn vita var Sigga dómari í Idolinu í þrjú ár og segir hún að það hafi verið mjög skemmtileg reynsla.

„Það var gaman að vinna í sjónvarpi og líka frábært að vinna með hinum í dómnefndinni. Það var ekki síður gaman að heyra í þessum krökkum og heyra hvað við eigum mikið af frambærilegu fólki. Það finnst mér alveg frábært, miðað við hvað við erum fá.“

Sigga tók enn einu sinni þátt í Eurovision síðastliðið vor, en þá fór hún til Aþenu með divunni Silvíu Nótt. „Það er stanslaust fjör þegar maður tekur þátt í Eurovision. Ég hef farið þrisvar og það er alltaf jafn gaman. Þessi vika sem við erum úti er alveg æðisleg.“

### Á hápunktinn eftir

Sigga segir erfitt að velja einhvern



Sæt með sláufu Sigga með Bjögga, Eyjólfri Kristjánssyni og Eiríki Haukssyni, en þau voru saman í sýningunni Allt vittlaust, sem var sýnd á Broadway.



Bryndís Ásmunds Bryndís syngur lög Tinu Turner á móti Siggu í sýningunni.

einn hápunkt á ferlinum, en hún segist vona að Tinu Turner-sýningin verði einn af hápunktunum. „Hún er náttúrulega mitt idol og hefur alltaf verið. Ég hef alltaf haldið mjög mikið upp á hana, þannig að þetta verður örugglega einn af toppunum á mínum ferli.“

Nú finnst mér röddin í mér vera í því besta formi sem hún hefur verið. Mér finnst ég hafa meira vald á röddinni heldur en fyrir tíu árum síðan, hvað þá fyrir tuttugu árum. Röddin dýpkar og breiðkar með árunum, enda er sagt að mannröddin sé í hvað bestu formi hjá söngvurum þegar þeir eru komnir yfir fertugt. Ég held að ég eigi hápunktinn bara eftir.“



Hljómsveitin BSG Björgvin Halldórs- son, Sigga og Grétar Örvars.



Frægir í form nefnist þáttaröð sem hefur göngu sína á Skjá einum á sunnudaginn.

# ÞVÍLÍK REYNSLA

**B**erglind Magnúsdóttir einkaþjálfari og Bootcamp-þjálfari er ein af þeim sem aðstoðaði sex þekktu einstaklinga í nýrri íslenski þáttaröð. Þeir tóku þá ákvörðun að breyta lífsstíl sínum til frambúðar og koma sér í betra form. Þeir fóru saman burt frá sínu daglega lífi á ótilgreindan stað og við tóku erfið heilsupróf og strangar æfingar undir eftirliti læknis og einkaþjálfara.

„Þetta gekk rosalega vel og var alveg rosalega gaman. Þátttakan var erfið fyrir þátttakendurna en ný reynsla fyrir okkur þjálfarana,“ segir Berglind Magnúsdóttir sem sá um að þjálfa Árna Johnsen, Ara Matthíasson, Ragnheiði Söru, Gauja litla, Þórdísi Lóu og Elínu. „En þetta var ekkert óyfirstíganlegt. Ég var með þeim alveg frá byrjun. Og

þau náðu öll góðum árangri en þó misjöfnum því lífsstíll okkar er jú misjafn. Þau náðu ákveðinni jákvæðri lífsstílsbreytingu. Breytingu til hins betra. Ég lit á það þannig að ekki sé árangurinn talinn í tölum heldur er þetta spurning um líðan. Þetta var ofboðslega skemmtilegur hópur sem náði vel saman. Allir náðu að blómstra. Þetta var því lík reynsla.“

**Var einhver erfiðari en annar í áttakinu?**

„Nei. Enginn var erfiðari en annar. Allir voru hins vegar misjafnir. Tækludu verkefni á misjafnan hátt hverju sinni.“



Þeir sem taka þátt í átakinu Frægir í form eru Árni Johnsen, Ari Matthíasson, Ragnheiður Sara Grímsdóttir, Gauji litli, Þórdís Lóa Þórhallsdóttir og Elín Reynisdóttir.



Þátttakendur voru misvel á sig komnir og en allir þurftu að kljást við sinn sérstaka vanda sem þeir vildu ráða bót á. Þátttakendur tókust á við framandi mataraði og spreyttu sig á erfiðari æfingum en þeir höfðu nokkru sinni tekið þátt í. Við fáum að sjá þá takast á við sig sjálfa með öllu því erfiði sem fylgir næsta sunnudag.



Hér tekur Berglind einkapjálfari vel á Gauja sem berst við kílóin með glöðu geði.

# ÍSLENSKIR KARLMENN OPNIR FYRIR SNYRTIVÖRUM

**M**artin Montoya frá New York er sérfræðingur í húðumhirðu karlmanna og vinnur með Zirh-herralínuna. Ég hitti hann í Hagkaupum í Smáralind og það hann um nokkur ráð fyrir karlmenn.

Martin margítrekaði við mig að Zirh væru líffrænar og ilmefnalausar vörur. Innihalda meðal annars hreinstasta aloe vera og vítamín sem sett hafa verið í herrasnyrtivörur.

Hreinsun húðarinnar er einstaklega mikilvæg og undirstaðan í allri húðumönnun og mælti hann því með að nota Clean-andlitssápuna sem er eins og ryksuga, hún hreinsar svo vel og inniheldur ávaxtasýrur sem þykja einstaklega góðar fyrir húðina. Nota góð rakakrem á eftir og augnkrem (Restore) sem er ekki síst mikilvægt því ennið og augun eru fyrstu staðirnir sem við fáum hrukkur á.

Einnig sagði Martin okkur leyndarmálið við góðan rakstur: „Það er ekki rakvélín sem er aðalatriðið. Það er þessi aukamínúta sem þú notar til að undirbúa húðina undir raksturinn sem skiptir mestu máli. Best er að raka sig þegar maður er nýkominn út sturtunni, berið á ykkur Prepare-

olíuna og nuddið henni á húðina í 10 sekúndur. Skeggið poppar upp og verður eins og smjör. Því næst setjið þig Shave Gel, Shave Foam eða Shave Cream yfir og raksturinn verður fullkominn, engin óþægindi og engin raksturssár. Og muna að raka í sömu átt og skeggið vex og nota hæggar og léttar strokur, ekki ýta rakvélinni of fast niður.“

Við það að raka sig skafar maður efsta húðlagið af og ruglar einnig jafnvægi húðarinnar. Þess vegna er mikilvægt að bera á sig gott after shave-krem eins og Soothe frá Zirh sem er einstaklega græðandi. Það sem Martin tók mest eftir hjá íslenskum karlmönnum var að honum fannst húð þeirra vera rauð og viðkvæm og mælti því mikið með að þeir notuðu Correct-kremið sem tekur roðann og styrkir húðina, Correct er algjör vítamínbomba fyrir andlitið og hentar öllum aldri.

Martin sagði að það sem hefði komið honum mest á óvart með íslenska karlmenn sem hann talaði við, væri hversu opnir þeir væru fyrir snyrtivörum og húðumhirðu og einstaklega kurteisir.

*Þangað til næst, góð kveðja, Margrét Friðriksdóttir.*

Margrét Friðriksdóttir, snyrtifræðingur hjá Gasa



Martin Montoya fræðir íslenska karlmenn um mikilvægi góðrar húðumhirðu.



Ashton, Justin og Friðrik Ómar nota allir andlitsskem og eru stoltir af því.

## VARIR VARIR VARIR VARIR

Hver vill ekki hafa þykkan og flottan varir?

Ekki örvænta strax því nú er markaðurinn fljótandi í alls kyns varastækkunarefnum í alls konar formi.

Ef þú ert með fölar, venjulegar varir og vilt fá flottan, þrýstnari og sexi varir án þess að láta sprautu efnun í þær, þá mæli ég með:



Sally Hansen Lip Inflation varastækkunarglossunum.

Ódýr, sársaukalaus og einföld lausn til að fá þrýstnar og flottan varir og virkar strax. Inniheldur piparmyntu sem kælir og örvar varirnar. A- og E-vítamín sem næra. Kemur í fjórum litum, má nota eitt og sér eða yfir þinn uppáhalds-varalit.





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

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

**TOPP HÚSIÐ**

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



„Við erum hvergi nærri hættir að búa til tónlist enda komnir með alla aðstöðu þannig að við getum notað við þetta og virkilega fullklárað þær hugmyndir sem við höfum.“

## VALUR OG KVENKYNIÐ

**Hvað þarf góð kona að hafa að bera að þínu mati?**

„Innri og ytri fegurð, sköpskyn, gáfur, vera listræn og kynþokkafull.“

**Ertu á föstu?**

„Neibb! Ekki svo heppinn að vera búinn að finna þá einu réttu.“

**Hvernig láta stelpur þegar þið eruð á sviði – verður ekki allt vitlaust?**

Valur svarar hugsí: „Það er langt síðan við vorum á sviði síðast. Mig minnir bara að það hafi verið fín stemning.“

**Íslenskar konur almennt?**

„Íslenskar konur eru frábærar, einstakar í að draga fram fegurðina í sjálfum sér, sjálfstæðar og sterkar.“

# HUNGRADUR Í AÐ SYNGJA OPINBERLEGA

Þeir Davíð Þór Hlinason, gítarleikari og múrari, Heiðar Kristinsson, trommuleikari og ráðgjafi, Símon Jakobsson, bassaleikari og lagerstjóri, og Valur Heiðar Sævarsson, söngvari og athafnamaður sem rekur heildsölu með gjafavörum, skipa hljómsveitina Buttercup. Hér & nú leit við í æfingahúsnæði hljómsveitarinnar sem æfði stíft og ræddi við Val söngvara sem hefur lítið farið fyrir undanfarin ár.

„Framundan hjá Buttercup er bara kynning á nýju plötunni okkar með viðtölum og létrri spilamennsku. Við ætlum okkur ekki að fara í sveitaballaharkið aftur heldur erum við núna einungis að þessu tónlistarinnar vegna. Það má segja að platan sé afrakstur síðustu fjögurra ára, frá því að síðasta plata var gefin út af Buttercup. Við erum búnir að koma okkur upp finu stúdíói í æfingahúsnæði okkar og þess má geta að öll nýja platan er tekin



Heiðar trommuleikari dýrslegur á svipinn.

upp þar, sem gefur okkur aukna möguleika á því að vanda betur til verka. Áður fyrr voru menn kannski að hendast inn í stúdíó eftir vinnu misjafnlega upplagðir og það var bara látið duga því tími og peningar voru ekki nægir til að mæta aftur og gera betur.

Auðvitað er komið smá hungur aftur í að syngja opinberlega,“ svarar Valur söngvari aðspurður hvort hann sakni tónlistarbransans: „En það verður að vera við réttar kringumstæður svo maður virkilega hafi gaman af þessu. Við erum alveg búnir með sveitaballapakkan enda hörkuðum við á þeim markaði í tæp fimm ár, næstum upp á hverja einustu helgi þannig að við kláruðum svoltið kvótann í þeim geiranum. Maður getur samt ekki annað en tekið hattinn ofan fyrir þeim sem standa í þessu ennþá. Félagsskapurinn er mjög finn, enda á hljómsveitin orðið 10 ár að baki,“ segir hann en hljómsveitin var stofnuð 1996. „Þannig að menn eru aðeins búnir að átta sig á kostum og göllum hvers annars og höfum hómur fyrir hver öðrum.“

Þegar kynningunni á þessari plötu er lokið þá tekur bara við vinna við næsta grip og nú þegar eru komin lög sem gætu mögulega endað á þeim disk. Við erum hvergi



„Síðan er maður náttúrulega alltaf að reyna að vinna í að gera sig að betri manni en það er verkefni sem tekur ævina,“ segir Valur söngvari yfirvegaður.



„Auðvitað er komið smá hungur aftur í að syngja opinberlega.“



**14. september prýddi Íris, fyrrverandi söngkona Buttercup, Hér & nú, en hún hefur tekið móðurhlutverkið fram yfir poppransann. Valur var kærastí hennar þegar bandið var upp á sitt besta.**

nærri hættir að búa til tónlist enda komnir með alla aðstöðu þannig að við getum notað við þetta og virkilega fullklárað þær hugmyndir sem við höfum.

Við hlökkum bara til að sjá hvert við þróumst næst. Buttercup tók eiginlega aldrei „hvíld“, við bara hættum að spila á sveitaböllum, fórum inn í æfingahúsnæði að gera það sem okkur hefur alltaf fundist skemmtilegast. Að búa til tónlist.“



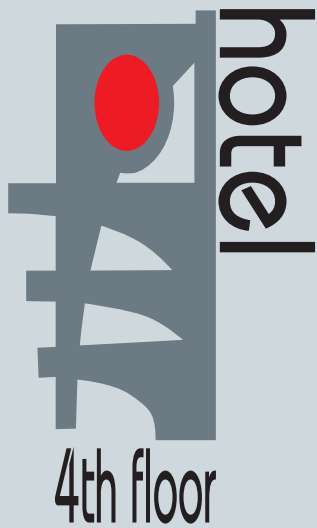


***Pantaðu  
jólamyndatökuna  
tímanlega.***

**MYND**

**Hafnarfirði S: 565 4207**

***www.ljosmynd.is***



**4th floor hotel**

Laugarvegur 101 • [4thfloorhotel.is](http://4thfloorhotel.is)

**Vetrartilboð 1. nóvember - 1. maí**

**4th floor hotel**

Laugarvegur 101

Reykjavík

Sími 511 3030

Fax 511 3033

[4thfloorhotel.is](http://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**

# TÖLURNAR SE

Númeralógía, eða talnaspeki, er víða um heim lögð að jöfnu við stjörnuspeki. Í Evrópu kunna flestir stjörnuspekingar eitthvað fyrir sér í númeralógíu og öfugt, þar eð niðurstöðurnar úr báðum fræðunum eru yfirleitt keimlíkar. Allt frá dögum Pýþagór-

asar hafa menn haft áhuga á tölum og víst er að tölugildi hluta og bókstafa eru ekki til fyrir einskæra tilviljun. Þessi tölugildi gefa frá sér vissa orku sem hefur áhrif á tilveru okkar, eftir því hvernig þau eru notuð. Tölugildin á bakvið bókstafina með tilliti til þess hvar þau

eru staðsett í stafrófinu, ásamt tölunum úr fæðingardegi okkar, geta þannig gefið okkur haldbærar upplýsingar um persónuleika okkar, örlög og tilveru.

Benedikt S. Lafleur, listamaður og Ermar-sundsafari, er einn örfárra Íslendinga sem hef-

## SKAPANDI OG SAMVISKUSAMUR EN ÞARF AÐ HAFNA FYRIR HLUTUNUM



Eiður Smári Guðjohnsen, fæddur: 15.09.1978

9

Eiður Smári þekkjum við öll. Hann er skapandi og samviskusamur og hefur gott auga fyrir samspili heildarinnar. Allir þessir eiginleikar skína í gegnum tölurnar 3, 6 og 9 sem mynda samanlagt töluna 18 eða 9. Nafnatala Eiðs er níu. Eiður er góður að vinna í þágu heildarinnar. Hann hefur næmt auga fyrir heildinni og vill vinna góð verk fyrir samfélagið. Í honum leynist líka hugsjónamaður. Fæðingartala hans er 4, sem er tala vinnusemi, uppbyggingar, húss og fjölskyldu. Honum er ætlað eitthvert sérstakt uppbyggingarhlutverk. Og hann þarf að hafa fyrir því. Líf hans hefur ekki verið honum auðvelt og einkennist af vinnu og aftur vinnu. Níu er svolítið mýkri tala en fjarkinn, sem getur verið

svolítið stífur. Fjarkinum hættir líka til að staðna, því þrautseigjan er svo mikil að hann sér ekki ástæðu til að breyta til, en þá kemur rúsinan í pylsuendanum. Níu, sem er hreyfanlegri en fjarkinn, styður hann ekki einvörðungu, heldur býr til, ásamt honum, heildartölu Eiðs Smára, líftöluna 13, en summa hennar er fjórur. Talan 13 er umbreytingartala, tala kamelljónsins, eins og áður segir.

Eiður Smári skipar sér þannig sæti á meðal frægra kamelljóna, eins og Bubba og Sigmundar Ernis. Þetta eru allt miklir vinnuþjarkar, sem eru í stöðugri þróun, þeir eru tilbúnir að eiga frumkvæðið að því að bylta lífi sínu og tekst það svo vel að þeir koma sem meistara úr hverj-

um umbreytingarslag. Þeir eru óvenjukjarkaðir einstaklingar, sem takast á við lífið af mikilli dirfsku, en í hvert sinn sem þeir gera það ekki hrynur heimurinn. Það sem gerir þá sterka er þessi eiginleiki að geta risið upp aftur. Og þeir mega aldrei sofna á verðinum, aldrei slaka alveg á, aldrei staðna, þá er voðinn vís. Við sjáum hvernig Eiður tæklaði stöðuna í Barcelona, hann hefði auðveldlega getað verið áfram í Chelsea, fjarkinn í honum hefði látið sér það nægja, en þá hefði hann trúlega staðnað. Talan þrettán sem er uppistaða fjarkans, hefði tekið í taumana og kannski hefði stjarna hans byrjað að falla.

## GÓÐUR VINNUKRAFTUR OG FULL AF ELDMÓÐ

Unnur Steinsson er með nafnatöluna 6 og fæðingartöluna 5. Samanlagt fáum við heildartölu Unnar, eða líftölu hennar, sem er meistaratalan 11. Til hamingju Unnur, þú ert meistari!

Sexan er tala ástarinnar, ástar með ábyrgð, sem sagt hjónabands, fjölskyldu og allra þeirra skyldna sem því fylgir. Sexan kann að axla ábyrgð og er mjög samviskusöm. Hún er góður vinnukraftur og gott að stóla á hana. Hún er líka fagurkeri og kann að njóta góðra hluta. Í nafni Unnar eru 7 og 8 summa fyrri og seinna nafns, sem eru tölugildin fyrir andlega leit og viðskipti. Samanlagt fáum við þá sexuna. Sexan kann að miðla málum, hún er sveigjanleg í samskiptum og hættir til að rækja skyldur sínar út í ystu æsar og jafnvel staðna eða pína sig í samviskusemi, og er þannig svolítið andstæða fimmunnar, sem er ástríðufull, frjáls og óháð og fer sína leið. Þessa hömlulausu og afgerandi

orku fær Unnur úr fæðingartölu sinni. Þetta er eldmóður hennar og hugsjónir. Sú tala sem segir til um lífshlutverk hennar og tilgang, þótt hún sé hin samviskusama sexa og góða fjölskyldukona í hinu daglega lífi. Fimman er grimmari og harðari í horn að taka. Hún er svolítið öfgafull og vissara að hún komi ekki nálægt vímuefnum og snúi sér fremur að heilbrigðu lífni, því ef hún er samkvæm sjálfri sér fer hún á bóllakaf hvert sem hún snýr sér.

Summa nafnatölnnar og fæðingartölnnar er meistaratalan 11. Þessi krefjandi tala leggur alveg sérstakt hlutverk á herðar Unni, hvort heldur hún er meðvitúð um hana eða ekki. Ef hún er það upplifir hún hana mjög sterkt, hvað sem skoðunum annarra líður. Hún getur jafnvel verið svolítið ein í þeirri meðvitund. Þessi tvíhlaðna ásatla er tala forystu og leiðtoga-hæfileika, hún er tala metnaðar og framkvæmda, hörð og krefjandi tala sem er tilbún að vinna

þrotlaust frumkvöðlastarf í þágu annarra, samfélagsins eða alls heimsins. Eldkraftur fimmunnar styrkir þessa tölu og veitir henni orku til afreka, en sexan róar ástríðurnar í samskiptum manna og kann að axla þá ábyrgð sem lífið býður upp á. Svo framfarlega sem Unnur lætur ekki sexuna kæfa ástríður sínar og hugsjónir í klafa skylduverkanna og er meðvitúð um sitt einstaka hlutverk, þá er henni borgið.



Unnur Steinsson, fædd: 27.04.1963

11

# EGJA ALLT

Benedikt Laffleur,  
bókaútgefandi  
með meiru.

5 ur atvinnu af því að tölugreina fólk. Hann lærði það af fagfólki og ritum í París og flutti með sér þekkinguna heim. Benedikt hefur haldið námskeið í númeralógíu þar sem fólk getur lært að þekja sjálf sig og aðra með því að lesa í tölurnar. Benedikt leggur áherslu á að númeralógía sé

fræði eða jafnvel vísindi og firrir sig því að vera nefndur spámaður eða miðill.

Hægt er að fá nánari upplýsingar um númeralógíu Benedikts á vef hans: [numeralogia.com](http://numeralogia.com) eða hafa samband í GSM: 659 3313 og [laffleur@simnet.is](mailto:laffleur@simnet.is).

## ÞROSKUÐ OG ÖFLUG SÁL



7  
**Elva Ósk Ólafsdóttir, fædd: 24.08.1964**

Líftala Elvu Óskar er 6, tala skyldunnar, fegurðar, ástar og ábyrgðar. Þetta er fjölskyldu- og samfélagsvæn tala. Líftala Elvu er byggð upp af fæðingartölunni 7, hinni heilögu tölu, tölu andlegrar leitar, tölu rannsóknar, þróunar og sálarhreinsunar og nafnatölunni 8, tölu viðskipta og samskipta, áhrifa og valda.

Tvær af undirtölum nafnatölunnar eru talan 13, það er Elvu og Ólafsdóttur, það er fjórir plús fjórir,

en Ósk er níu. (Átta plús níu er 17, sem gerir 8). Prettán er afar erfið og krefjandi tala. Þetta er tala kameljónsins. Niðurstaða hennar er mjög heilsteypt og ápreiðanleg niðurstaða sem verður ekki hnikað, en uppi- staða hennar er mikil hreyfing og framkvæmd, sem verður ekki umflúin. Þetta er því tala umbreytingar og stöðugrar þróunar. Ef Elva tekur ekki frumkvæðið að því að breytast og þroskast, þá er víst að umhverfið gerir það fyrir hana og það getur átt

sér stað með fremur áhrifamiklum, jafnvel dramatískum hætti. Þetta er ástæðan fyrir því að margir líta á prettán sem óhappatölu, á sama tíma og þeir, hinir hugrakkari, líta á hana sem hreina blessun. En þetta fer auðvitað líka eftir því í hvaða aðstæðum menn eru. Prettán er líka mikil vinnutala, svo ég vona að Elva upplifi hana á jákvæðan hátt, því þá stígur hún upp sem mjög þroskuð og öflug sál.

## HREINSAR ÞJÓÐARSÁLINA MEÐ SKRIFUM SÍNUM

Arnaldur er með fæðingartöluna 1 og nafnatöluna 7. Gefum þessu betur gaum. Fæðingartalan segir til um sjálfan lífstillgang Arnaldar og ör- lög, þetta er talan sem gefur tóninn. Fæðingartala Arnaldar er talan 1, tala athafna, forystu, skipulags, metnaðar og jafnvel frægðar. Arnaldi er ætlað að vera leiðandi í lífi sínu, vera áberandi persóna, jafnvel frægur. Honum ber að vera fremstur í flokki. Talan sjö er í svoltilli andstöðu við ásin, þar sem sjöan er hlédrægari. Þetta er sú tala sem vill helst vera í sínu horni að grúska og rannsaka. Þetta er tala hinnar andlegrar leitar. Hún er með full- kunnunaráráttu og hættir til að vera svolítið þunglynd eða einræn, enda þarfnast hún mikils næðis til að sinna

rannsóknum sínum og þælingum. Þetta er Erlendur rannsóknarlögregla, aðalpersónan í bókum Arnaldar og um leið höfundurinn sjálfur.

Það sem vekur hér enn meiri athygli og skýtur skökku við varðandi þessa andlegru nafnatölu, er að bæði nöfnin hafa summuna átta. Arnaldur er átta og Indriðason líka. Samanlagt gera þær svo sjö. Ef við bætum svo sjönni við ásin úr fæðingartölunni, fáum við heildartölu Arnaldar, eða líftöluna 8. En átta er tala viðskipta og samskipta. Þessi tala lýsir kannski best þeirri heildarmynd sem við fáum af Arnaldi, sem er nú best seldi íslenski rithöfundurinn erlendis. Hann á auðvelt með að afla fjár og komast til

áhrifa, en einnig jafnaúðvelt með að eyða því. Hann er sannfærandi og á auðvelt með samskipti.

Arnaldur er oftast með töluna níu í nafni sínu, hún kemur fimm sinnum fyrir í nafni hans. Hann er ástríðufullur í þjónustuhlutverki sínu. Skrif hans þjóna stórrí heild og við megum heldur ekki gleyma að hann var fjölmiðlamaður, en 9 er dæmigerð fjölmiðlatala. Hann er afgerandi og fer eigin leiðir, óháð öðrum eða skoðunum annarra. Hann býr yfir miklum drifkrafti og hefur mikið skap sem hjápar honum að vinna í þágu annarra. Hann er hugsjónamaður og hreinsar þjóðarsálina með skrifum sínum.



1  
**Arnaldur Indriðason, fæddur: 28.01.1961**

## ÁKAFLEGA VINNUSAMUR OG ÞOLIR EKKERT HÁLFKÁK



9  
**Þórhallur Gunnarsson, fæddur: 11.11.1963**

Þórhallur Gunnarsson er með heildartöluna, eða það sem við köllum líftöluna 9. Þetta er tala heildarinnar, samfélagsins, hugsjónatala, tala þjónustu og miðunar til heildarinnar. Þetta er til dæmis dæmigerð tala í heilbrigðisgeiranum, fjölmiðlatala, jafnvel tónlistarmanna og allra þeirra sem stunda þjónustu, hvort heldur á stofnunum eða í viðskiptum. Þórhallur er með nafnatöluna 4, sem er einnig uppbyggð af umbreytingartölunni 13, eins og Eíður Smári.

Hann er ákaflega vinnusamur og á auðvelt með að setja sig inn í stöðugt ný verkefni, jafnvel stöður, sem hann

tileinkar sér einn, tveir og þrjár. Hann er líka skapandi, er með meistaratöluna 33, sem undirtölu í fjölskyldunafninu. Hann er þjarkur og þrautseigur, en með fæðingartöluna 5. Eins og áður segir er fimman ástríðufull og skapheit tala. Hún er afgerandi og mikill kraftur fylgir henni. Hún þolir ekkert hálfkák og fer sína eigin leið, frjáls og óháð. Hún þolir illa að henni sé sagt fyrir verkum og tekur einarða afstöðu með því sem hún segir og gerir. Hún er mun taumlausari og óagaðri en fjarkinn. En sem líftala segir hún meira um lífstillgang en hvernig hún birtist í breytni og tjáningu, eins og hinn óhagganlegi fjarki gerir. Hún er gjörn á að tileinka sér mjög heilbrigðan

lífsstíl, svo fremi sem hún snýr sér ekki á hina hliðina, á hlið vímuþjafa eða annarra óhollra lífshátta. Og hún fylgir þeirri stefnu mjög ákaflega. Hún er sálarhreinsandi tala og skapandi. Þessi tala gefur niunni, sem er tala miðunar og heildarhyggju, kraft og neista, sem heildin gæti laðast að, og sem fjarkinn leggur línurnar í kringum og fylgir eftir með staðfestu sinni. Svo framarlega sem fimman eyðileggur ekki skipulag fjarkans og fjarkinn drepur ekki heilbrigðar ástríður og hugsjónir fimmunnar í dróma með of mikilli vinnusmi og stöðnun og stífni, þá ætti Þórhallur að geta lífað mjög öflugum lífi, sem hrífur marga.



# BLÍÐUR INN VIÐ BEINIÐ

Er ekki snobbaður „Snobb  
er yfirborðskennt og ég horfi  
ekki bara á yfirborðið.“



Fjölskyldan í fyrsta sæti  
Arnar Gauti, Aðalbjörg  
Einarsdóttir, kona hans, og  
Natalía París.

## Arnar Gauti er landspektur sem tískulögga, verslunareigandi og einn af stjórnendum sjónvarpsþáttarins Innlits-útlits. Hann hefur oft verið umdeildur og nýlega vakti viðtal sem hann tók mikla athygli, en þar ræddi hann við Ásgeir Kolbeinsson, útvarps- og sjónvarpsmann.

**A**rnar Gauti Sverrisson hefur verið áberandi í íslenska tískuheiminum um nokkurt skeið, en hann var verslunarstjóri og er nú annar eigandi verslunarinnar GK. Hann hefur ekki síður vakið athygli fyrir þáttinn Innlit-útlit á Skjá einum, sem hann stjórnar ásamt Nadiu Banine og Þórunni Högnadóttur. Hér & nú hittir Arnar Gauta og ræddi við hann um tísku, hönnun og fjölskylduna, auk þess sem hann sagði sína hlið á umdeildu viðtali sem nýlega var sýnt í þættinum.

### Meira gert í gríni

Viðtal Arnars Gauta við fjölmíðlamanninn Ásgeir Kolbeinsson í þættinum Innlit-útliti í síðustu viku fór fyrir brjósti á



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

mörgum, en þar ræddu þeir um íbúð sem Ásgeir hafði nýlega fest kaup á og var að gera upp. Voru lýsingarorð eins og „ógeðslegt“ og „viðbjóður“ óspart notuð, en þetta orðaval varð til þess að margir hringdu í sjónvarpsstöðina og lýstu óánægju sinni með viðtalið. Þá skrifaði blaðamaður á Morgunblaðinu pistil um þáttinn undir fyrirsögninni „Veruleikafirring“ og gagnrýndi meðal annars auglýsingavæðingu í þættinum.

„Það kom mér svolítið á óvart hvað fólk brást harkalega við þessu viðtali,“ segir Arnar Gauti. „Þetta var nú meira gert í gríni heldur en til að særa nokkurn mann. Það er mjög erfitt að taka dannað viðtal við Ásgeir Kolbeinsson. Hann er spjátrungur og talar svona dagsdaglega, en svona eftir á að hyggja var kannski óþarfi að láta hann gera það fyrir framan alþjóð.“

*„Venjulega eru viðtölin okkar á faglegrí nótum, en þarna fór maður aðeins út fyrir það. Þetta var nú meira gert í gríni heldur en til að særa nokkurn mann.“*

Arnar bendir jafnframt á að það hafi ekki sést í þættinum hvað íbúðin var illa farin.

„Það eru tvær hliðar á öllum málum. Hann var að tala um eldhúsinnréttinguna og gólfið, sem hann útlistaði sem ógeðslegt og viðbjóðslegt. En það sem sást ekki á myndunum var hversu illa innréttingin og gólfið litu út. Málið var að þessi íbúð var búin að vera í útleigu í tvö til þrjú ár og hún var í mjög slæmu ástandi.“

### Ekki dæmigert

Arnar Gauti segir að viðtalið við Ásgeir hafi ekki verið dæmi-

gert fyrir þáttinn Innlit-útlit. Hann vill heldur ekki meina að þátturinn snúist eingöngu um fólk sem er að rífa allar innréttingar niður og skipta þeim út fyrir nýjar.

„Venjulega eru viðtölin okkar á faglegrí nótum, en þarna fór maður aðeins út fyrir það. Þetta er mjög fagurfræðilegur þáttur sem snúist um hönnun, þannig að við erum oft að sýna það nýjasta í hönnun. En á móti erum við líka að sýna hvernig

**Framhald á næstu opnu**



er hægt að breyta húsnæði með litlum tilkostnaði.

Það sem Þórunn og Nadia sýna oft í þættinum eru einhverjar litlar breytingar, sem breyta heilmiklu en kosta samt lítið. Oft er það meira mál að útfæra þannig breytingar á réttan hátt, heldur en að henda öllu út og setja nýtt í staðinn. Það er hægt að breyta heilu heimili á mjög einfaldan máta og við höfum reynt að sýna það. Ég held að þetta sé eitthvað sem margir hafa gaman af að horfa á, þessar nýtanlegu upplýsingar sem við erum að reyna að gefa fólki. Það er auðvitað gaman að skoða falleg heimili með nýjustu hönnun, en við pössum okkur á því að sýna fleira en það. Svo er þetta náttúrulega lífsstíls-tengdur þáttur, þannig að hann á að snúast um það sem er í okkar daglega lífi.“

### Spurning um val

Sjónvarpsþættir eins og Innlit-útlit hafa verið gagnrýndir fyrir auglýsingamennsku og í viðtalinu við Ásgeir kom fram að hann hefði keypt allar innréttingarnar og gólfefnin í einni verslun og öll húsgögnin í annarri verslun. Í einhverjum tilfellum fær fólk einhvern afslátt fyrir að



**Íbúðin umdeilda**  
Ásgeir Kolbeinsson  
í íbúð sinni eftir  
breytingar.

nefna nafn verslunarinnar í þættinum, en Arnar Gauti segir að það sé alls ekki algilt.

„Í viðtalinu við Ásgeir kom fram að hann er strákur sem hefur ekki tíma til að spá af mikið í innréttingar, þannig að hann fór og keypti allt í einni búð. Það eru

ar margar verslanir þar sem þú getur keypt allt til heimilisins og fyrir strák eins og Ásgeir hentar það mjög vel. Hann leysti þetta á einfaldan hátt. Það sama gerði hann með húsgögnin. Að kaupa allt í einni búð hefur þann kost að þú færð ákveðinn stíl og það passar allt saman.“

*Eru Íslendingar of uppteknir af tísku og húsbúnaði?*

„Við erum mjög meðvituð og flestir hafa mikinn áhuga á tísku, en þetta er líka spurning um það hvað fólk vill gera við peningana sína. Það eru ekki allir sem setja það í forgang að eyða í íbúðina sína eða skipta um gluggatjöld á fimm ára fresti. Hjá sumum er það alls ekki í forgangi. Svo eru aðrir sem eru í mikilli efnishyggi og hafa áhuga á því að vera alltaf með það nýjasta. Þetta er bara spurning um það hvað fólk velur. Við vinnum öll rosalega mikið og þannig höfum við efni á þessu.“

### Er ekki snobbaður

Það liggur beint við að spyrja Arnar Gauta hvort hann sé einn af þeim sem skiptir reglulega um innréttingar

*„Þessi tískulöggu- titill hefur mest loðað við mig og Svavar Örn. Þetta er ekki einhver titill sem ég gaf mér sjálfur. Það er einmitt þessi stimpill sem verður til þess að fólk þorir ekki að koma nálægt manni.“*

ar og húsbúnað á nokkurra ára fresti, en hann neitar því.

„Við keyptum okkur nýja íbúð og fengum hana afhenta í janúar. Þar voru auðvitað nýjar innréttingar og við keyptum nýtt innbú, en það var aðallega vegna þess að við bjuggum í lítilli leiguíbúð þar á undan. Þetta var í fyrsta skipti í mínu lífi sem ég fór út í það að kaupa allt nýtt á heimilið, svo að þetta var mjög gaman. Það var ekki síður gaman að hafa vit á því sem ég var að gera og geta valið rétt inn.“

Arnar segist kaupa hluti með það í huga að þeir geti enst til langframa. „Ég kaupi fallega hönnun eða eitthvað sem er svolítið klassískt. Það er hægt að kaupa fallega og skemmtilega hluti alls staðar og á öllu verðbili. Borðstofuborðið mitt er til dæmis úr IKEA. Ég held að það hafi kostað um þrjátíu þúsund.“

*Ertu snobbaður?*

„Nei. Ég held að það sé alveg sama við hvern þú talar af mínum vinum og kunningjum. Þeir myndu allir segja þér að ég er langt frá því að vera snobbaður. Snobb er yfirborðskennt og ég horfi ekki



**Innlit-útlit gengið**  
F.v. Þórunn, Arnar  
Gauti og Nadia.

### Íslendingar fylgjast vel með

„Við erum meðvituð og flestir hafa mikinn áhuga á tísku.“

bara á yfirborðið. Ég held að ég hafi kannski verið snobbaður á yngri árum, en ég er mjög langt frá því í dag.“

### Konan líka í tískunni

Arnar Gauti hefur lífað og hrærst í tískunni í nærri tvo áratugi, en hann byrjaði ungur að starfa við verslun.

„Ég hef alltaf haft áhuga á tísku. Ég byrjaði í þessu þegar ég var 17 ára gamall. Þá fór ég að vinna í versluninni Sautján, sem var þá á Laugavegi 51. Síðan hef ég verið hjá hinum ýmsu fyrirtækjum og var meðal annars verslunarstjóri hér hjá GK. Ég fór í burtu í tvö ár og vann þá hjá húsgagnaversluninni Exó, en kom svo til baka og keypti GK ásamt vinkonu minni Írisi Björk Jónsdóttur.“

Hann segir að starfið í Exó hafi kynnt fyrir honum heim húsgagna og hönnunar, sem honum finnst mjög skemmtilegur.

„Þegar ég vann í Exó kynntist ég þessum heimi og fékk mjög mikinn áhuga á honum. Það var mjög gaman að vera þar og í kjölfarið bauðst mér að vera með Innlit-útlit. Þetta vann allt mjög vel saman.“

Kona Arnars, Aðalbjörg Einarsdóttir, er innkaupamaður í Hagkaupum, þannig að þau hjónin eru bæði viðloðandi tísku og hönnun. Hann segir þó að þau tali ekki um vinnuna þegar þau eru heima.

„Mest af okkar tíma fer í það að njóta þess að vera saman og horfa á sjónvarpið eins og allir aðrir. Við tölum mjög lítið um tísku og þess háttar þegar við komum

heim. Ég sit frekar bara á gólfinu og púsla með dóttur minni.“

### Fjölskyldan í fyrsta sæti

Fjölmíðlar hafa stundum talað um Arnar Gauta sem tiskulöggu, en sjálfur segist hann ekki taka þann titil alvarlega.

„Þessi tiskulöggutitill hefur mest loðað við mig og Svavar Örn klippara. Þetta kemur sennilega til af því að hér áður fyrr vorum við oft fengnir til þess að tala um tísku. Þetta er ekki einhver titill sem ég gaf mér sjálfur.

Stærsti misskilningurinn er sennilega sá að ég líti á mig eitt-hvað öðruvísi en aðra. Ég dæmi fólk alls ekki eftir fatnaði eða innbúi, heldur horfi ég miklu meira inn á við. Mér finnst gaman að kynnast fólki, ég er mikil félagsvera og á mjög auðvelt með að kynnast fólki. Það er einmitt þessi stimpill sem verður til þess að fólk þorir ekki að koma nálægt manni. Inn við beinið er ég hinn blíðasti maður.“

Arnar Gauti segir föt og hönnun vera áhugamál sín, en í fyrsta sætinu er samt fjölskyldan.

„Ég er í tveimur vinnum, þannig að það er mikið að gera hjá mér. Allur annar tími fer í fjölskylduna og það er sá tími sem mér þykir vænst um. Við eigum eina litla dóttur, Natalíu París, sem verður þriggja ára núna í janúar. Þetta er það sem lífið snýst um, ekki húsgögn eða peningar.“

**Engin tiskulögga** „Ég dæmi fólk ekki eftir fatnaði eða innbúi.“



# FLOTTIR GAURAR

Strákarnir báru af á MTV-hátíðinni



**E**vrópska MTV-hátíðin var haldin í Kaupmannahöfn í síðustu viku. Það vakti töluverða athygli hversu lítið af frægu fólki mætti á staðinn og verður að segjast að þetta voru engar stórstjörnur þarna fyrir utan kynningu Justin Timberlake. En hátíðin fór vel fram fyrir utan fylukast Kanye West.

**Töffarar** Kanye West og Big Pun voru flottir í Kaupmannahöfn.

**Hræddur?** Pharrell leið ekkert svakalega vel á milli kappanna í Lordi sem báru sigur úr bytum í Eurovision í ár.



**Sigurvegarinn** Justin Timberlake alltaf sætastur. Hann fór heim með tvönn verðlaun auk þess að vera kynnrir kvöldsins.

Matthew McConaughey hefur tekið stakkaskiptum í gegnum árin

# SUÐURRÍKJASJARMÖR

**Ungur og sjarmerandi**  
Matthew nýjorðinn stjarna.



**Slick Rick**  
Vatnsgreiddur til helvítis.  
Ekki alveg nógu smart.

**Humm...**  
Lítað hér í þessari sídd.  
Það er ekki að gera sig.



**Snoðaður**  
Það er eitthvað mjög furðulegt við þetta.



Nelly Furtado í sætum kjól en með fáránlegt húðflúr á báðum handleggjum. Við skulum vona að þetta sé ekki alvöru. Hríkalega ljótt.

# RIHANNA BAR AF

**Sugababes**  
Allar í svörtu.  
Klassískt.



**Rihanna** Glæsileg í þessum blingbling kjól. Við erum að fíla hann.



# PÖRIN Á MTV-HÁTÍÐINNI

**Megatöfari** Hinn nýi James Bond, Daniel Craig, og kærasta hans Satsuki Mitchell létu sig ekki vanta á hátíðina.



**Nýjasta undrið** P Diddy er alltaf að leita að nýju og hæfileikaríku fólki. Hér er hann ásamt söngkonunni Cassie.



**Ástfangin upp fyrir haus** Adrien Brody og Elsa Pataky, sem lék í Snakes on a Plane, geta ekki hvort án annars verið.



**Skeggið komið**

Hér minnir Matthew mikið á mexíkóskan kókaínbarón.



**Alltof sætur**

þetta andlit, þetta bros!



**Fullur og furðulegur**

Þessi mynd náðist af Matthew drukknum á strönd í Karíbahafinu.



**Birgitta Jónsdóttir Klasen** hefur farið sínar eigin leiðir í lífinu. Hún er menntaður náttúrulæknir og rekur eigin meðferðarstofu, en hún kom fyrst til Íslands þegar hún var sextán ára og talaði ekki orð í íslensku. Hún býður sig nú fram í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins í Suðurkjördæmi.

**Hugsjónakona**  
„Það er margt sem hægt er að bæta hér í Reykjanesbæ.“

# HEF ALLT MITT LÍF HJÁLPAÐ ÖÐRUM



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

**B**irgitta Jónsdóttir Klasen á sér nokkuð sérstaka sögu, en hún er alin upp í Þýskalandi og flutti hingað til lands fyrir tæpum sex árum. Hún starfar sem náttúrulæknir og hefur gefið út bók um lækningar með höndunum. Nýlega ákvað hún að gefa kost á sér í prófkjöri sjálfstæðismanna í Suðurkjördæmi og er það frumraun hennar í íslenskum stjórnmálum.

### Kunni engu íslensku

„Þú ert örugglega tungltýpa,“ er eitt af því fyrsta sem Birgitta segir við mig, eftir að ég er komin inn úr dyrunum á heimili hennar í Reykjanesbæ. Hún hefur haldið vinsæl námskeið um mataræði, þar sem hún kennir fólki að borða í samræmi við fæðingardag sinn, en hann á að segja til um hvort viðkomandi er sólargangur, tungltýpa eða blanda af hvoru tveggja.

Birgitta fæddist árið 1952 og var móðir hennar þýsk en faðir hennar íslenskur. Hún kom hingað til lands í fyrsta sinn þegar hún var sextán ára og fór þá í gagnfræðaskóla í Keflavík.

„Þetta var svolítið erfið, af því að ég gat bara talað þýsku og kunni engu íslensku eða ensku. Ungt fólk er samt svo fljótt að læra, þannig að íslenskan kom fljótlega hjá mér. Ég var hér í tvö ár og fór svo aftur heim til Þýskalands þegar ég var átján ára.“

Í Þýskalandi lagði Birgitta stund á nám í sálfræði og náttúru-lækningum, þar sem hún sérhæfði sig meðal annars í þrýstímeðferð.

*„Ég starfaði með kristilegum demókrötum í Þýskalandi. Svo vann ég með samtökum sem heita Konur í svörtu, en við sáum meðal annars um hjálparstarf í ríkjum fyrrum Júgóslavíu.“*

Hún fór fljótlega út í rekstur og rak eigin meðferðarstofu í Þýskalandi, auk þess sem hún var í veitinga-rekstri um tíma.

„Ég er þessi manngerð sem þarf alltaf að byggja upp hlutina frá grunni, þannig að það hentar mér vel að vera með eigin rekstur,“ segir hún.

### Vildi alltaf koma aftur

Birgitta hefur aldrei gifst, en hún var í sambúð í Þýskalandi um tíma og þá eignaðist hún föstur-son sinn, Pétur. „Pétur er 36 ára núna og býr í Hamborg. Hann er hæstaréttarlögmaður en starfar núna við viðburðastjórnun. Hann kemur stundum hingað og svo hittu ég hann í Þýskalandi, en við erum alltaf í sambandi í gegnum síma.“

Hún býr nú ein í Reykjanesbæ með hundinum Jerome, sem tekur af og til þátt í viðtalinu. Birgitta segir að Ísland hafi alltaf togað í hana, þó að henni hafi gengið vel í fyrirtækjarekstri í Þýskalandi.



Íslendingur í sér „Ég var alltaf ákveðin í því að koma aftur til Íslands.“

„Ég er miklu meiri Íslendingur en Þjóðverji. Ég var alltaf ákveðin í því að koma aftur til Íslands þegar ég væri tilbúin til þess. Þegar ég var komin á fimmtugsaldur hugsaði ég: Er þetta allt sem ég ætla að gera, eða er það eitthvað meira?

hægt að vera hvort tveggja. Mataræðið gengur út á að fólk borði mat í samræmi við sína týpu. Til dæmis á tungltýpa ekki að borða sætan mat, en hún má hins vegar borða feita osta og smjör. Sólargangur má borða ávexti og sætan mat, en hún á ekki að borða kartöflur, gulrætur eða feitmeti.“

Birgitta hefur haldið námskeiðin víða um land og hafa þau verið mjög vinsæl. Hún segir að meirihluti þeirra sem sækja námskeið hjá henni sé konur, þó að mataræðið henti karlmönnum ekki síður. „Ég ráðlegg fólki að prófa þetta í fjórar vikur og sjá hvernig því líður á þessu mataræði. Yfirleitt líður fólki vel og ég hef fengið þakkir frá fjölmörgum.“

### Vill þjóna öðrum

Birgitta býður sig nú fram í prófkjöri sjálfstæðismanna í Suðurkjördæmi og sækist eftir 5.–6. sæti. Þetta er í fyrsta sinn sem hún tekur þátt í íslenskum stjórnmálum, en hún starfaði um árabil í stjórnmálum og félagsmálum í Þýskalandi.

„Ég starfaði með kristilegum demókrötum í Þýskalandi. Svo vann ég með samtökum sem heita Konur í svörtu, en við sáum meðal annars um hjálparstarf í ríkjum fyrrum Júgóslavíu. Ég starfaði líka lengi með Rauða krossinum í Þýskalandi og kenndi á námskeiðum hjá þeim og svo var ég í Feministafélagi Þýskalands.“

Helstu áhugamál Birgittu í stjórnmálunum eru heilbrigðismál, félagsmál og málefni aldraðra og ungmenna.

„Það er margt sem hægt er



Í Reykjanesbæ Birgitta á gangi með hundinn Jerome.

að bæta hér í Reykjanesbæ og í Suðurkjördæmi. Ég hef allt mitt líf verið að hjálpa öðrum og fyrir mér eru stjórnmálin ein leið til þess að þjóna öðru fólki.“

Henni líður vel á Íslandi og hún er ákveðin í því að búa hér áfram. „Ég varð að mörgu leyti að byrja aftur upp á nýtt á Íslandi. Fyrstu eitt til tvö árin voru svolítið erfið, en svo fór þetta að koma. Ég ætla að vera hérna, jafnvel þó að kuldinn sé stundum að drepa mig. Þó að þið mynduð sparka mér úr landi, þá myndi ég alltaf koma til baka,“ segir hún að lokum og hlær.

# HANNAR EIGIN BARNAFATALÍNU



**Helga Ólafsdóttir, 31 árs fatahönnuður, er gift Jóni Hauki Baldvínssyni, markaðsstjóra BYKO. Börn þeirra eru Viktoría Þóra, 4 ára, og Baldvín, 1 árs, en þau máta hér fötin fyrir mömmu sína.**

## Er eitthvað upp úr því að hafa að hanna föt á Íslandi?

„Það er alveg hægt að hafa eitthvað upp úr því að hanna föt á Íslandi, en eins og stendur er erfitt og dýrt að láta framleiða þau hér á landi. Þá ertu komin að þeim múr að fara að framleiða erlendis og það kostar pening. Það er ekki mikið fjármagn í gangi fyrir fatahönnuði og þetta getur verið strembið. En þetta mjakast og mun taka tíma. Einnig er hægt að sitja á Íslandi og hanna, senda svo hönnunina út til stærri erlendra fyrir-

tækja sem eru með frílans hönnuði, þá ertu laus við allt framleiðsluferlið, selur bara þína hönnun. En upplagið er ekki stórt af því að þetta er sérstök hönnun. Þess vegna þarf fólk að drífa sig að kíkja í verslanir Hagkaupa og næla sér í nokkur stykki áður en allt klárast.“

## Takk fyrir spjallið. Hvað ráðleggur þú að lokum ungum konum sem vilja hanna fatnað?

„Ísland er lítið land og lítil markaður. Horfið í kringum ykkur, heimurinn er stór og það eru endalaus tækifæri,“ segir Helga og brosir blítt.

**H**elga Ólafsdóttir, 31 árs, lærði fatahönnun í Kaupmannahöfn og London. Hún útskrifaðist árið 2000. Eftir það hefur hún starfað fyrir NTC, All Saints í London og Nikita. Hún varð í 2. sæti í hönnunarsamkeppni sem Hagkaup stóð fyrir og hefur í kjölfarið verið að vinna í barnafatalínunni Snú Snú sem hún hannaði fyrir verslanir Hagkaupa.



„Eftir að ég eignaðist börnin mín kom það alveg af sjálfu sér. Ég fór að spá og spekulera í barnafötum. Stundum finnst mér hitt og þetta vanta, sérstaklega fyrir stráka. Þá hef ég sest niður og teiknað niður hugmyndirnar mínar. Ég á því orðið góðan hugmyndabanka með barnafatnaði,“ segir Helga um það hvernig standi á því að hún byrjaði að hanna fyrir börn.

„Ég bjó í Bandaríkjunum þegar samkeppnin var auglýst og missti því af auglýsingunni en umsóknarfresturinn var framlengdur og ég náði að skrá mig til þátttöku. Ég hafði aðeins nokkra daga til stefnu og var kasólétt. Mér fannst tilvalið að nota biðtímamið að hanna barnalínu sem mig hafði alltaf dreymt um að gera. Ég grúskaði í hugmyndabankanum mínum og hannaði barnalínu sem mundi hæfa Hagkaupum í sölu, en væri þó eitthvað nýtt og ferskt. Þegar ég var nýbúin að eiga Baldvín litla var hringt í mig og mér tilkynnt að ég væri komin í undanúrslit. Næsta skref var að sniða og sauma prufuflikur sem ætti að sýna á tiskusýningu í Smáralind þar sem val á vinningshöfum fór

fram. Ég þurfti að hugsa málið vel og vandlega því það var ekki langur tími til stefnu og ég búsett í Ameríku með nýfætt barn. Ég ákvað samt að slá til. Ég settist við saumavélina og á tímabili ruggaði ég vöggunni með vinstri fæti og stýrði saumvélinni með hægri. Því næst flaug ég til Íslands til að taka þátt í tiskusýningunni. Viktoría var módelið mitt og Baldvín var bara tveggja mánaða. Þetta tókst allt saman og fyrr en varði stóð Viktoría á sýningarpallinum í Smáralind og línan mín var valin í 2. sæti.“

## Hvert er ferlið við að sauma og sniða flikurnar?

„Ég teikna niður hugmyndina, stundum snið ég sjálf en oftast ekki. Þá er flik sett í sniðagerð og prufugerð erlendis. Þá tiltek ég öll mál og smáatriði. Þar á eftir koma 1–3 prufur sem eru leiðréttar fram og til baka. Þangað til að mér finnst flikin orðin góð.“

## Litagleðin er allsráðandi í fötunum. Velur þú litina af kostgæfni?

„Já. Mér finnst skipta miklu máli að nota glaðlega liti, skemmtileg smáatriði og figúru. Ég setti til dæmis kaníueyru á stelpupeysu og geimverueyru á strákapeysu. Börn eiga að fá að vera börn og hoppa og skoppa allan daginn. Fötin þeirra verða því að vera þægileg og þola slíkt álag. Þegar ég valdi litasamsetningarnar hugsaði ég líka út í hvernig flikurnar kæmu út eftir marga þvotta og passaði að setja ekki liti saman sem gætu smitað.“



Helga leggur áherslu á glaðlega liti og þægindi þegar hún hanna fatnað fyrir smáfólkið.



Helga er meðvituð um hvernig börnunum líður best.



Börnin hennar mátuðu brosmild fötin hennar mömmu fyrir ljósmyndara Hér & nú.



„Eftir að ég eignaðist börnin mín kom það alveg af sjálfu sér. Ég fór að spá og spekulera í barnafötum.“

Líklega mesta úrval  
landsins af “second  
hand” fatnaði.

Troðfullt af nýjum básum  
og allt á ótrúlegu verði.

Opíð um helgina frá 11-17.

**KOLAPORTIÐ**

**Ester Elíasdóttir** rekur skemmtilega verslun með gamla muni í kjallaranum heima hjá sér, en verslunin er nefnd eftir ömmu hennar.

Með mynd af afa og ömmu  
Verslunin byrjaði með arfi frá ömmu Esterar.

# BYRJADI MED ARFI FRÁ ÖMMU

**E**ster Elíasdóttir rekur verslunina Ömmu Ruth í Skipasundi 82. Verslunin er að mörgu leyti sérstök, ekki sist vegna þess að hún er staðsett í kjallaranum á heimili Esterar og fjölskyldu. Þá er hún aðeins opin á laugardögum og eftir samkomulagi.

## Nefndi eftir ömmu

Ester selur gamlan borðbúnað í versluninni, en upphaf verslunarrekstursins má rekja til þess að hún erfði talsvert af gömlum munum.

„Amma dó fyrir þremur árum. Hún var þýskur gyðingur og bjó í London. Hún var gift þar, reyndar í þriðja sinn, og maðurinn hennar var dáinn fyrir nokkru. Hann hafði verið giftur áður en átti engin börn, þannig að þegar hún dó erfðum við allt innbúið. Það var meira og minna frá fyrri konunni hans, þannig að þetta var ekkert sem neinn í fjölskyldunni var tilfinningalega tengdur.

Ég hef mjög gaman af gömlum munum, en þetta var miklu meira en ég gat notað eða komið fyrir heima hjá mér. Mér datt í hug að athuga hvort ég gæti ekki verið með litla búð. Ég keypti meira inn og opnaði búðina fyrir rúmum tveimur árum. Ég nefndi búðina eftir ömmu, en hún hét Ruth Kahn.“

## Finnur hluti í gömul stell

Amma Ruth er ekki antikverslun í hefðbundnum



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



**Fallegt stell** Blómamynstrin eru sívinsæl.

skilningi, því að fæstir munirnir falla undir þá skilgreiningu að vera antikmunir. Til þess þurfa þeir að vera 100 ára eða eldri. „Þetta fellur meira undir það sem er kallað „vintage“, en ég hef ekki fundið góða þýðingu á því nafni á íslensku. Ég hef kallað þetta eldri og heldri borðbúnað. Ég er með fallega muni, en ekki mjög dýra. Ég passa að allt sem ég sel sé í góðu standi og ég þvæ eða þússa allt sem ég fæ.“

Fljótlega eftir að verslunin var opnuð byrjaði Ester að bjóða upp á þá þjónustu að finna hluti inn í gömul stell fyrir fólk.

„Ég get útvegað inn í mjög mörg stell sem hafa fengist hér. Ég hef fundið fyrir mjög marga inn í gömlu stellin og fólk hefur verið mjög



**Virðulegar könnur** Könnur fyrir kaffi og súkkulaði frá Ömmu Ruth.

ánæggt. Þetta er mjög ódýr þjónusta og ef ég finn það sem fólk leitar að ræður það hvort það kaupir hlutinn eða ekki. Það er erfiðast að finna inn í stell frá Austur-Evrópu, því að þau eru ekkert í umferð á netinu. Ef ég kemst einhvern tímann á floamarkað í Póllandi get ég eflaust gert góð kaup og glatt marga.“

## Leit að nostalgíu

Verslunin er ekki mikið auglýst, en Ester segir að hún haldi kostnaðinum í lágmarki til að halda verðinu niðri.

„Hugmyndin var að þetta myndi auglýsa sig frá manni til manns. Þegar fólk er búið að átta sig á því hvar búðin er, þá kemur það aftur. Ég er með fullt af fastakúnum. Flestir sem koma hingað inn eru að leita að nostalgíu. Svo eru þeir sem eru að leita að hlutum inn í stellið sem þeir erfðu. Loks er fólk að leita að einhverju sem fæst ekki annars staðar.“

Ester fer reglulega í verslunarferðir og er hún nýkomin frá Danmörku. Á næstunni fer hún til Bandaríkjanna og á meðan verður verslunin lokuð í tvær vikur.

**Allt í gömlum stíl** Meira að segja síminn í búðinni er gamaldags.



**Skemmtilegt umhverfi** Búðin er á skemmtilegum stað, í kjallaranum á gömlu húsi.

„Við opnum aftur laugardaginn 25. nóvember og svo verður búðin opin meira í desember. Ég fer á tvo stóra floamarkaði í Bandaríkjunum, þannig að ég verð með mikið af nýjum munum. Það er lítið hér af vörum frá Ameríku, þannig að það verður gaman að geta boðið upp á eitthvað nýtt og öðruvísi.“



# Gefðu íslenskt!

Listmunir - lopapeysur - sokkar og vettlingar  
íslenskt handverk - gærur og skinn  
ullarteppi - lopi og band



Laugavegi 1 Reykjavík



Alafossvegi 23 Mosfellsbæ



## ÁLAFOSS

Opið:

Mánud. - föstud. 9:00 - 18:00

Laugardaga 9:00 - 16:00

Allt að verða vitlaust hjá MTV-raunveruleikaparinu

# HANN Í SLEIK OG HÚN DJAMMAR Í LAS VEGAS

**T**ravis Barker úr hljómsveitinni Blink 182 og eiginkona hans standa nú í skilnaði og ætla sér ekki að halda þeim málum út af fyrir sig. Ó nei, þau hafa gert öllum það ljóst að bæði tvö eru sátt við þessa ákvörðun og ætla sér að halda áfram að gera hvort öðru lífið leitt eins lengi og þau geta.

Fyrir þá sem ekki þekkja þetta par þá tóku það þátt í raunveruleikaþættinum Meet the Barkers á MTV en margir trúa því að einhvers konar bölvun hvíli á þeim þörum sem taka þátt í raunveruleikaþáttum á viðkomandi stöð.

Shanna hélt upp á skilnaðinn með heljarinnar partii í Las Vegas. Þar fékk hún risastóra köku, sem var ekki mjög „smekkleig“, og risastórt knús frá Charles Barkley. Skemmtilegt.

Á hrekkjavökunni fór Paris Hilton að sjálfsgöðu út að skemmta sér og hitti „vin“ sinn Travis Barker, en þau hafa verið að hittast undanfarnar vikur. Travis tekur þó fyrir það að þau séu að deita en segist þó oft kyssa Paris þegar hann hittir hana því þau séu svo góðir vinir. Já, einmitt!



**Skuggalegt** Hvað stúlk-an ber mikið hatur til fyrverandi eiginmanns síns og barnsföður.



**Knús frá Barkley** Charles Barkley var í veislunni.

**Kakan rosalega** Það hlakkar í Shönnu Moekler að skera skilnaðarkökuna.



**Einmitt** Shanna Moekler djammar í Las Vegas í tilefni skilnaðarins.



**Í sleik** Paris og Travis fara í sleik því þau eru svo góðir vinir.

## EINS OG PRINSESSAN

## KATE BOSWORTH Á GÓÐGERÐARKAPPREIÐUM Í ÁSTRALÍU Í SÖGUNNI ENDALAUSSU

**L**eikkonan Kate Bosworth fann sig í líki prinsessunnar sætu í Sögunni endalausar á góðgerðarkappreiðum í Ástralíu. Þetta var þannig viðburður að flestar konurnar voru með fáránlega hatta. Hún hefur greinilega ekki viljað vera með einn slíkan og valið sér öðruvísi höfuðfat. Þetta er mjög fallegt.

**Sæt** Kate Bosworth tekur sig vel út með þetta höfuðskraut.



**Eins og prinsessa** Kate minnir óneitanlega mikið á prinsessuna í Sögunni endalausar.



**Skípti um flík** Kate hefur einnig ákveðið að skípta um fatnað á meðan á kappreiðunum stóð. Úr svörtu í hvítt.





# Dreifing

Fyrir alla fjölskylduna

Ný gómsæt tegund, Cracked Black Pepper, sem allir verða að prófa!

Auk þess allar vinsælu McCain frönskurnar í nýjum umbúðum

**NÝTT!**



# ÚPS! ÞÆR ERU Í



**Scarlett Johansson og Pamela Anderson** Bomburnar tvær í Stelli McCartney-samfestingi. Ekki er hægt að segja að þetta sé mjög smart, en beltið gerir mikið fyrir samfesting Pamelu og hefur hún því vinninginn.



**Natasha Richardson og Emmy Rossum** Það er mikill aldersmunur á þessum tveimur. En Natasha hefur vinninginn í Önnu Sui-kjólnum. Henni liður greinilega betur í þessu dressi og er afslappaðri.

## Leikarar úr unglingabáttunum Beverly Hills 90210 og Melrose Place hittust á ný

# VAR BRENDU

Ó, þeir gömlu, góðu dagar þegar Brenda og Brendan voru að upp-götva sjálf sig í sjálfhverf-asta umhverfi í heimi, Beverly Hills. Leikararnir hittust aftur í tilefni af út-gáfu Beverly Hills 90210 og Melrose Place á DVD. Öll hafa þau elst en þó lítið breyst og urðu þetta miklir fangaðarfundir.



**Nýbúin að eiga** Jennie Garth sem lék hina ógleymanlegu Kelly Taylor blómstrar en hún er nýbúin að eignast sitt þriðja barn.



**Ekki mjög smart** Gabrielle Carteris lék hina gáfuðu Andreu Zuckerman í báttunum. Þetta dress er ekki alveg að gera sig.

**Næstum því allt gengið** Kelly, David, Steve, Brendan og Andrea í góðum gir.



# EINS KJÓLUM



**Julianne Moore og Jessica Biel** Þessar glæsilegu leikkonur tóku sig báðar vel út í Stellu McCartney-kjól en línur Jessicu fá að njóta sín betur í þessum.



**Nicky Hilton og Sienna Miller** Báðar tvær ótrúlega sætar í þessum mínikjól frá Pucci. Sienna tekur þetta þó. Allt fer henni vel.



## DU EKKI BODIÐ?



**Gamlir félagar** Doug Savant og fyrirverandi hönkið Grant Show skemmtu sér vel. Doug hefur aldellis slegið í gegn í Aðþrengdum eiginkonum.



**Ég er ólétt!** Tori Spelling greindi nýlega frá því að hún ætti von á barni. Daman hefur alltaf verið órlítið athyglissjúk og sést hún hér halda um litlu kúluna sína til þess að við tökum örugglega öll eftir því að hún sé ófrísk.



**Vinna vel saman** Grant Show og Daphne Zuniga léku elskendur í Melrose Place og aftur átta árum síðar í þáttunum Beautiful People.



# SKRAUTLEGT EN SKEMMTILEGT

60 SEKÚNDUR  
MEÐ HELGA HJÖRVAR

Sæll, Helgi!  
„Sæl.“

Hvernig gengur í prófkjörslutunni?

„Það er mikið að gera, en þetta gengur mjög vel.“

Hvernig er með dæturnar, fylgjast þær með þér í pólitíkinni?

„Þær gera það mismikið eftir aldri. Við Þórhildur Elín eigum Hildi sem er 15 ára, Helenu sem verður fjögurra ára í janúar og hana Maríu sem verður eins árs núna í nóvember.“

María lætur sér þetta í léttu rúmi liggja, á meðan Helena er svolítið hissa á stórum myndum af pabba sínum. Sú elsta reynir að umbera þennan bægslagang í manni. Aðallega verðum við mjög fegin þegar prófkjörslutunni verður lokið og lífið kemst aftur í sínar föstu skorður.“

Hefur þú einhvern tíma með dætrunum þegar það er svona mikið að gera?

„Ég hef það fyrir reglu að fylgja Helenu alltaf í leikskólann

á morgnana. Það fylgja því viss forréttindi að mega ekki keyra. Við förum í göngutúr framhjá Gamla kirkjugarðinum vestur á Suðurgötu og þaðan niður að Tjörn. Hún er á leikskóla niðri í Tjarnarborg. Þetta er óskaplega falleg leið að fara og frábær byrjun á deginum.“

Er ykkur aldrei kalt á göngunni?  
„Jú, en maður býr sig þá bara þess betur. Henni finnst nú ekki leiðinlegt, þá sjaldan það sést snjó í höfuðborginni. Þá verður kirkjugarðurinn líka hvað fallegastur, þegar veturinn er yfir, og umhverfi Tjarnarinnar líka.“

Hefur prófkjörið ekki raskað daglegum venjum hjá ykkur?

„Þetta hefur verið sérlega kaotískur tími hjá okkur, því að lengst af í prófkjörslutunni bjuggum við á dýnu hjá tengdaforeldrum mínum suður í Kópavogi. Það var verið að gera breytingar á heimilinu til þess að nýjasti fjölskylduméðlimurinn gæti fengið sitt pláss. Þannig að við urðum að flytja út og búa í plastpokum síðasta mánuðinn, á meðan prófkjörslutunni

hefur verið í algleymingi.“

Þannig að þetta er búið að vera skrautlegt hjá ykkur?

„Já, þetta hefur verið mjög skrautlegt á köflum, en líka skemmtilegt.“

Eruð þið flutt heim aftur?

„Við erum að flytja aftur heim. Það er verið að steypa stigann og þá flytjum við inn. Við náum rétt mátulega að flytja í lokin á þessum hasar öllum. Þá getum við Helena aftur farið að labba okkar venjulegu leið á leikskólann.“

svala@365.is

Myndir: Valgarður Gíslason



Við Reykjavíkurtjörn Helgi segir það vera forréttindi að mega ekki aka bíl.



Viðbúin Helena fær smá aðstoð frá pabba í rólunni.



Komin á leikskólann Feðginin komin á áfangastað eftir góða gönguferð.



Tilbúin Komin í sveifluna.

# Allar helgar eru tertuhelgar!



Allar tertur  
á 990 kr.

föstudag - laugardag - sunnudag

Verslanir Kornsins  
eru á eftirfarandi stöðum:

Spönginni,  
Langarima 21,  
Bilanaust,  
Hrisateigur 47,  
Borgartún 29,  
Lækjargötu 4,  
Tjarnavellir 16, Hafn.  
Hjallabrekku 2, Kóp.



Stórglæsileg **Cameron Diaz** í tímaritinu W.

# SEIÐANDI OG SEXÍ

Forsíðan Cameron Diaz á nýjstu forsíðu tímaritsins W.

**A**ugu Cameron Diaz skína skært í sólráuðri birtunni og fáum við að sjá nýja hlið á hinni bros- og hláturmildu Cameron Diaz. Leikkonan er seiðandi og kynþokkafull á síðum tímaritisins W. Takk fyrir, Cameron Diaz!



Vá! Þessi kona er svo falleg.



Dökkhærð og seiðandi Þvílík fegurð!



Justin er heppinn Já, Justin Timberlake er svo sannarlega heppinn maður að eiga Cameron Diaz sem unnustu.

Toppmódelið **Tyra Banks** skiptir um ham

# ÚR FYRIRSÆTU Í RAPPARA

Glæsileg Tyra Banks er flott kona.

Vó! Búin að breyta sér. Þetta er rosalegt.

**T**yra Banks hefur í nógu að snúast. Hún stjórnar America's Next Top Model ásamt spjallþætti sem nýtur mikilla vinsælda vestanhafs. Í þættinum ákvað Tyra að fara í gervi karlmanns og þvílík breyting. Hún gerði sér lítið fyrir og rappaði einnig í þættinum.



Á sviðinu Tyra rappaði fyrir áhorfendur.



Furðulegt Það hefur örugglega verið skrítið fyrir Tyru að upplífa það að vera eins og karlmaður.



60% MARKAÐSHLUTDEILD Á ÍSLANDI ÁRIÐ 2004

MANITOU skotbómulyftarar - Parfur þjónn, sem uppfyllir ströngustu gæði og væntingar þeirra kröfuhörðustu.

# HANN ER GRIMMUR!

## MANITOU MLT 634 TURBO INTERCOOLER

### SKOTBÓMULYFTARI

**Fjórhjóladrifinn**

**Fjórhjólástýrður**

**Lyftigeta: 3.400 KG**

**Lyftihæð: 6.050 MM**

**Gafflar: 1.200 MM**

**Vél: Perkins Turbo intercooler, 123 HÖ**

**LOAD SENSING!!** Samtímis glussahreyfingar án aukins snúningshraða vélar.



- VIÐURKENND VARAHLUTAPJÓNUSTA í 44 ár
- Útvegum notaða skotbómulyftara
- Úrval notaðra lyftara á lager



**PON PÉTUR O. NIKULÁSSON ehf.**

Melabraut 23 • 220 Hafnarfjörður  
Símar 552 2650 & 552 0110 • FAX: 552 1588 • e-mail: pon@pon.is

# BROSANDI BAGGALÚTUR ÚTBÝR KRÆSINGAR



**B**estu tvær klukkustundir eldhúslífs míns voru án efa þegar ég eldaði með Baggalúti. Þeir félagar eru frábærir vinnufélagar og þó að ætíð sé stutt í grínið og glensíð þá eru þeir fagmenn fram í fingurgóma. Þeir Guðmundur, Karl og Bragi eru í Köntrísveit Baggalúts, það er reyndar ekki alveg á hreinu hvað margir skipa hljómsveitina, það fer bara eftir því hvað margir mæta í hvert sinn. Ég hef séð þá mest fimmtán.

Baggalútur hefur gefið út tvo geisladiska og hafa þeir báðir notið mikilla vinsælda enda þekkir nánast hver Íslendingur orðið lögin Pabbi þarf að vinna og Allt fyrir mig. Og ekki bara Íslendingar heldur líka Rússar og Þjóðverjar.

Baggalútsmenn hafa nefnilega haldið tónleika í Pétursborg og Berlín. Bragi lenti reyndar í því í Rússlandi að þurfa að dveljast á sjúkrahúsi í nokkra daga. „Ég lifði af rússneskan spítalamat og það hafa ekki margir Íslendingar gert,“ segir hann stoltur.

Þriðji diskur þeirra félaga er væntanlegur fyrir jólin og verður það jóladiskur með öllum þeirra



Skapandi strákar í matargerð og lagasmíð.

bestu aðventu- og jólalögum, þar af nokkrum glænýjum. Strákarnir hafa á undanförunum árum gefið út lög fyrir jólin og hafa margir hlustað á þau á heimasíðu þeirra baggalutur.is. Heimasíðan er sérkapítuli fyrir sig og ekki hægt að lýsa henni, það verður bara að skoða hana. Nýasta fyrirbæri Baggalúts er svo fréttabáttur á laugardagsmorgnum á Rás 2.

Þeir voru mjög áhugasamir í eld-

húsinu og unnu af innlifun og pössuðu upp á að allt væri í röð og reglu. Þeir fengu alveg frjálssar hendur með uppröðunina á fatið og var ótrúlegt hvað þeim fórst það vel úr hendi. Hvet ég lesendur til að rýna vel í myndina af réttinum og sjá hversu listrænt þetta er. Það var því mjög eðlilegt að skála í ítölsku ropvatni á slíkri hátíðarstund. Lifði er skemmtilegra í dag en í gær, þökk sé ykkur, Baggalútsmenn.

## KÖNTRÍBRÆÐINGUR BAGGALÚTS

Fyrir 4

- 800 gr sérvallinn nautafrahryggur frá Gallery kjöt
- 4 stk. bökunarkortflur
- 1 stk. rauðlaukur
- 2 stk. paprikur, rauð og græn
- Hnefayfylli af spináti
- Olía til steikingar
- Salt og pipar
- 8 stk. sveppir, millistórir

Nautakjötið er skorið í 8 jafnar sneiðar, penslaðar með olíu og kryddaðar og steiktar síðan á pönnu í 5 mínútur (2 og ½ mínúta á hvorri hlið). Grænmetið er skorið í frekar stóra bita, paprika í fern, sveppir í tvennt og laukur í fern. Steikt í olíu á pönnu í u.þ.b. 4 mínútur og þá er spinátinu bætt út í og steikt í um mínútu til viðbótar.

### Meðlæti

- Ostborgari með tómötum og basilíku
- 4 stk. tómatar
- 2 stk. ferskur mozzarellaostur
- Salt og pipar
- 4 matsk. ólívuolía
- 1 stk. rauðlaukur

Tómatairnir og osturinn eru skornir í sneiðar og raðað saman, fyrst tómatsneið svo basilíkulauf, aftur ostsneið, aftur tómatur, svo basilíka og ostsneið og síðast tómatsneið. Rauðlaukurinn er skorinn í báta og pinna stungið í og stungið í efstu tómatsneiðina. Kryddað með salti og pipar og olíu hellt yfir.

### 2 stk. maísstönglar

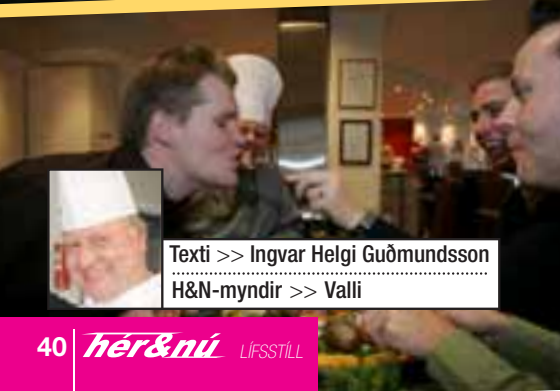
Maísstönglarnir eru steiktir í smjöri á pönnu í ca. 7 mínútur og kryddaðir með salti.



Samvinna skiptir máli ef vel skal fara.



Ingvar skálar við Baggalút að verki loknu.



Texti >> Ingvar Helgi Guðmundsson  
H&N-myndir >> Valli



Grínið er aldrei langt undan. Hér bragða þeir á kræsingunum.



Í næstu viku hefst söfnunaráttak UNICEF Dags rauða nefnsins. Lag Baggalúts Brostu var samið sérstaklega fyrir átakið. Það verður mikið um grín, glens og spaug í aðdraganda Dags rauða nefnsins. Þá verður kinni og hlátri beitt til að vekja athygli á bágbornum aðstæðum barna víða um heim. Ýmsir þjóðþekktir einstaklingar taka þátt í átakinu og leggja þannig góðu málefni lið. Eithvað sem á vel við þá Baggalútsmenn.





Veldu þann sem þér  
þykir bestur!



Ekki á spennum!





Vatnsberinn (20. jan.–18. feb.)

Fiskarnir (19. feb.–20. mars)

Hrúturinn (21. mars–19. apríl)

### Nú skaltu endurmeta allt

Reiði getur verið merki um nauðsynlegar breytingar. Einlæg reiði sem er eðlilega tjáð getur hjálpað fólki fæddu í heimin undir stjórn Vatnsberans að takast á við sjálfð og ekki síður að endurmeta eigin tilveru. Slíkt endurmat getur reyndar stundum verið bráðnaúðsynlegt og þegar þú finnur merki um reiði hjá þér er þér frjálst að viðurkenna að þú sért reið/-ur og ákveða síðan hvað þér er fyrir bestu að gera í því. Kannaðu tilfinningar þínar betur, þar á meðal reiðina, og lærdu að takast á við þær.



**Sólveig Arnardóttir, fædd 21. janúar 1973**

### Sveigjanleiki ætti að einkenna þig

EKKI HIKA ÞEGAR ÞÚ færð hugdettu eða uppljómun þegar óskar þínar banka á dyrnar hjá þér því þú ert fædd/-ur hugmynda-smiður í húð og hár. Forðastu erjur næstu þrjá daga því þegar þú reidist áttu það stundum til að segja eitthvað sem þú meinar ekki. Mundu orðið sveigjanleiki þegar kemur að draumum þínum, starfi þínu eða námi og allt fer eins og þú óskar. Hér birtist gott jafnvægi og þægilegt andrúmsloft.



**Baltasar Kormákur, fæddur 27. febrúar 1966**

### Aldrei efast um þinn stað

Þú eflist með hverjum degi eftir því sem líður á nóvember. Þú ert rétt að hefja spennandi ævintýri sem mun efla líðan þína og ekki síður viljann til að sigra. Sýndu sjálfsstyrk og reyndu umfram allt að koma auga á hið góða sem er í sjálfinu og allt í kringum þig. Hér er minnst á að þótt þér finnst samskipti þín við aðra ekki ganga of vel þá ættir þú aldrei að efast um þinn stað í heiminum. Þú öðlast sannarlega það sem þú sækist eftir.



**Valgerður Sverrisdóttir, fædd 23. mars 1950**

Nautið (20. apríl–20. maí)

Tvíburarnir (21. maí–21. júní)

Krabbinn (22. júní–22. júlí)

### Slakaðu á vikuna framundan

Þú ert vissulega hreinskil-in/-n en passaðu þig á að misbeita þessari hreinskilni alls ekki. Annars færir vikan framundan þér ánægjulegar stundir. Það er gaman að skoða að þú virðist búa yfir þeim hæfileika að lýsa upp umhverfi þitt með nærveru þinni og ættir ekki að hika við að tjá þig opin-skátt. En mundu að hugsa um einn dag í einu og hlutirnir munu ganga eins og í sögu. Barátta virðist einkenna stjórn þína. Stríð geisar jafnvel innra með þér. Slakaðu á meðvitað.



**Ísgerður Elfa Gunnarsdóttir, fædd 28. apríl 1980**

### Hugaðu vel að öðrum

Hafðu taumhald á skapmunum þínum í samskiptum við þá sem þú elskar. Ef fólk fætt undir stjórn Tvíburanna þjáist af sektarkennd og öryggisleysi vegna peninga, árangurs í starfi eða námi, í nóvembermánuði, þá á sú líðan sér rætur í persónuleika viðkomandi. Einsettu þér að viðhalda hringrás auðsins í lífi þínu með því að huga vel að náunganum og gefa af þér. Þú ættir að biðja um farsæld í huga þínum og gleði öðrum til handa. Orka þín mun speglast margfalt til þín frá vinum þínum og fjölskyldu.



**Ragnheiður Ásta Pétursdóttir, fædd 28. maí 1941**

### Ákvörðun skal tekin

Stjarna Krabbans er fær um að skapa hvaðeina sem hún vill þegar áhyggjuleysi einkennir líðan hennar. Ef þú stendur frammi fyrir því að þurfa að taka ákvörðun um þessar mundir ættir þú að byggja hana á eðlisávisun þinni og ættir hvorki að horfa um öxl né velta fyrir þér orðnum hlut. Ef þú gerir slíkt mun allur heimurinn gera slíkt hið sama. Vikan líður hratt hjá og þú nærð að klára verkefni sem tengist starfi eða námi fyrir lok nóvember. Ekki eyða orku þinni í að hugsa um skoðanir annarra á þér.



**Þór Túliníus, fæddur 22. júní 1959**

Ljónið (23. júlí–22. ágúst)

Meyjan (23. ágúst–22. sept.)

Vogin (23. sept.–23. okt.)

### Ekki láta tækifærin fram hjá þér fara

Þú munt án efa hafa mannaforráð í framtíðinni og standa þig vel. Hér kemur fram staðfesting um velgengi í framtíð þinni ef þú hlúir vel að eigin þörfum. Ef ýmis vandamál sem tengjast þínum nánustu eru enn óleyst ættir þú að ganga frá lausum endum í samvinnu við fólk þitt fyrir lok vikunnar. Ef þú finnur fyrir einhvers konar reiði innra með þér er hér um tímabundið ástand þitt að ræða. Allt mun leika í lyndi. Ekki láta tækifærin fram hjá þér fara með rangri ákvarðanatöku. Þegar þú verður fyrir mótlæti kemst þú auðveldlega í gegnum það ef þú ert fædd/-ur undir stjórn Ljónsins.



**Kolbrún Bergþórsdóttir, fædd 25. júlí 1957**

### Gagnrýnda sjálfa/n þig uppbyggilega

Þú ert fær um að brjótast í gegnum svokallaðar takmarkanir þínar ef þú losar um höftin sem hvíla innra með þér um þessar mundir (nóvember) en hér kemur fram að þú tekur hlutum persónulega og finnst oft að þú verðir fórnarlamb heimsins ef þér tekst ekki að verja þig og hjarta þitt öllum stundum. Þú ert vandlát/-ur á félagu og ert gefandi en líka mjög skapstór og afbrýðisöm/-samur án þess að ráða við tilfinningar þínar. Hér kemur einnig fram að þú ert jafn ástríðufull/-ur og þú ert gagnrýnin/-n á eigin getu.



**Illugi Gunnarsson, fæddur 26. ágúst 1967**

### Álag og hraði einkennir þig

Af grundvallarástæðum trúir Vogin á frelsi og jafnan rétt en það getur flækst fyrir henni og jafnvel valdið því að hún taki rangar ákvarðanir. Þú þarfnast viðurkenningar og ættir ekki að vera leið/-ur yfir því að hafa ekki fengið klapp á bakið síðustu misseri því þessi líðan þín er aðeins tímabundin. Stjarna Vogarinnar birtist á hraðri ferð og er jafnvel undir álagi hér. Ef þú ætlar þér að ná árangri í starfi mátt þú ekki líta á sjálfa/-n þig með augum heimsins eða leyfa þér að verða háð/-ur gagnrýni annarra, hafðu það hugfast varðandi starf þitt jafnvel.



**Pálmi Gestsson, fæddur 2. október 1957**

Sporðdrekin (24. okt.–21. nóv.)

Bogmaðurinn (22. nóv.–21. des.)

Steingeitin (22. des.–19. jan.)

### Hættu að berjast á móti

Hamingja einkennir líðan þína en þú ert minnt/-ur á að ef þú gætir þess að hlúa vel að sjálfinu öllum stundum gengur þér betur að hlúa að öðrum og átt síður á hættu að verða bitur, ergileg/-ur og einfaldlega óánægð/-ur. Notaðu heilbrigða skynsemi vikuna framundan og lærdu á tilveru þína og hugaðu að því sem er þér fyrir bestu. Ekki berjast á móti aðstæðum sem ekki er hægt að breyta. Um þessar mundir ert þú fær um að treysta þessum takmarkalausa mætti sem býr innra með þér fyrir framvindunni þegar líðan þín er annars vegar.



**Egill Eðvarðsson, fæddur 28. október 1947**

### Nú skaltu hlusta á tilfinningarnar

Styrkur þinn er mikill um þessar mundir en þú átt það til að gleyma því þegar mest á reynir. Ef það er mikil ábyrgð sem hvílir á þér í vinnu eða skóla er það af því að þú ein/-n hefur það á tilfinningunni. Tilfinningar þínar koma þér eflaust í opna skjöldu og þú virðist stundum eiga það til að ímynda þér hvernig framhaldið verður. Þú ert fær um að lýsa viðfangsefni sem þú tekst á við hverju sinni í einni málsgrein þegar aðrir þurfa tvær eða þrjár síður og þar felst kostur þinn vissulega. Þú hefur náð valdi á því að deila með öðrum en gleymir oft á tíðum að nota kosti þína sem felast í fyrrnefndri fæmi þinni.



**Hlín Agnarsdóttir, fædd 23. nóvember 1953**

### Hættu að dæma

Örlögin biða eftir að stjarna þín gangi til verks þegar starf hennar eða nám er annars vegar. Enginn hefur rétt á að stjarna þér, það veistu best sjálf/-ur. Þú ættir ekki að hugsa þig of lengi um ef þú þrjár að breyta lífi þínu til betri vegar. Hættu að dæma og beindu athygli þinni einungis að heildarmyndinni þegar þrjár þínar eru annars vegar í stað þess að staldra of lengi við smáatriðin sem virðast teifa fyrir þér hérna. Vendu þig á að vona það besta með því að hugsa jákvætt til sjálfins, náungans, fortíðar, nútíðar og framtíðar. Gerðu þér grein fyrir því að þegar þú hugsar jákvætt til framtíðar styrkir þú sjálf þú til sigurs.



**Ingibjörg Sólrún Gísladóttir, fædd 31. desember 1954**

# LOKSINS LOKSINS LOKSINS

Hollywood þægindi á Íslandi!



## Hann er til leigu!

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

**GOLD LIMO**

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

TIL HAMINGJU  
STRÁKAR MEÐ  
TILNEFNINGUNA!

KF NÖRD FIMMTUDÖGUM KL. 21:15



# KEPPUM TIL SIGURS



Friðrika



Nanna



Þorri



Gísli Egill



Sóla



Edda



# Bístró - er komið út!

NÝTT TÍMARIT UM MAT OG VÍN!



ÓMÓTSTÆÐILEGT  
ÁSKRIFTARTILBOÐ  
**650 KR. Á MÁNUÐI\***

Fyrsta tölublaðið frítt og  
tappatogari fylgir með!

Tilboðið gildir  
til 25. nóvember

Áskrift á:  
[www.bistro.is](http://www.bistro.is)  
eða í síma: 550 5060



\*Miðað við 12 mánaða áskrift.



Bakarí  
fyrir  
sælkera

Höfum opnað stórglæsilega verslun  
að Háaleitisbraut 58-60.



Bjóðum alla velkomna



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