

# hér & nú

Fimmtudagur 16. nóvember 2006 - 45. töl. - 2. árgangur. Verð: 395 krónur

LÝTALÆKNIRINN ÓLAFUR

**FITUSOG**

**VARANLEGT VOPN  
Í BARÁTTUNNI VIÐ KÍLÓIN**

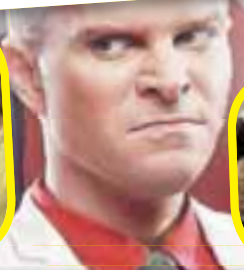


**SEXÍ** FALLEGSTU  
STRÁKARNIR  
VÖLDU INGU LIND  
KYNÞOKKAFYLLSTU  
KONU LANDSINS



SÖNGKONAN GUÐRÚN ÁRNÝ

## FAEDDI MINNSTA BARN ÍSLANDS



**ÁST & SPENNA Í X-FACTOR**





# HLÝTT OG FALLEGT HEIMILI SKAPAR VELLÍÐAN



MIKIÐ ÚRVAL AF STÖKUM TEPPUM Í  
ÖLLUM LITUM OG STÆRÐUM.  
ÞJÓNUSTA, GÆÐI, VELLÍÐAN.

**LITAVER** **TEPPABÚÐIN**

Mán.-Fös. 09.00-18.00 Lau. 10.00-16.00 Grensásvegur 18 sími 568-1950

# HLÝTT OG FALLEGT HEIMILI SKAPAR VELLÍÐAN



FRÁBÆRT ÚRVAL AF VEGGFÓÐRI,  
MÁLNINGU, SKRAUTLISTUM OG  
RÓSETTUM.

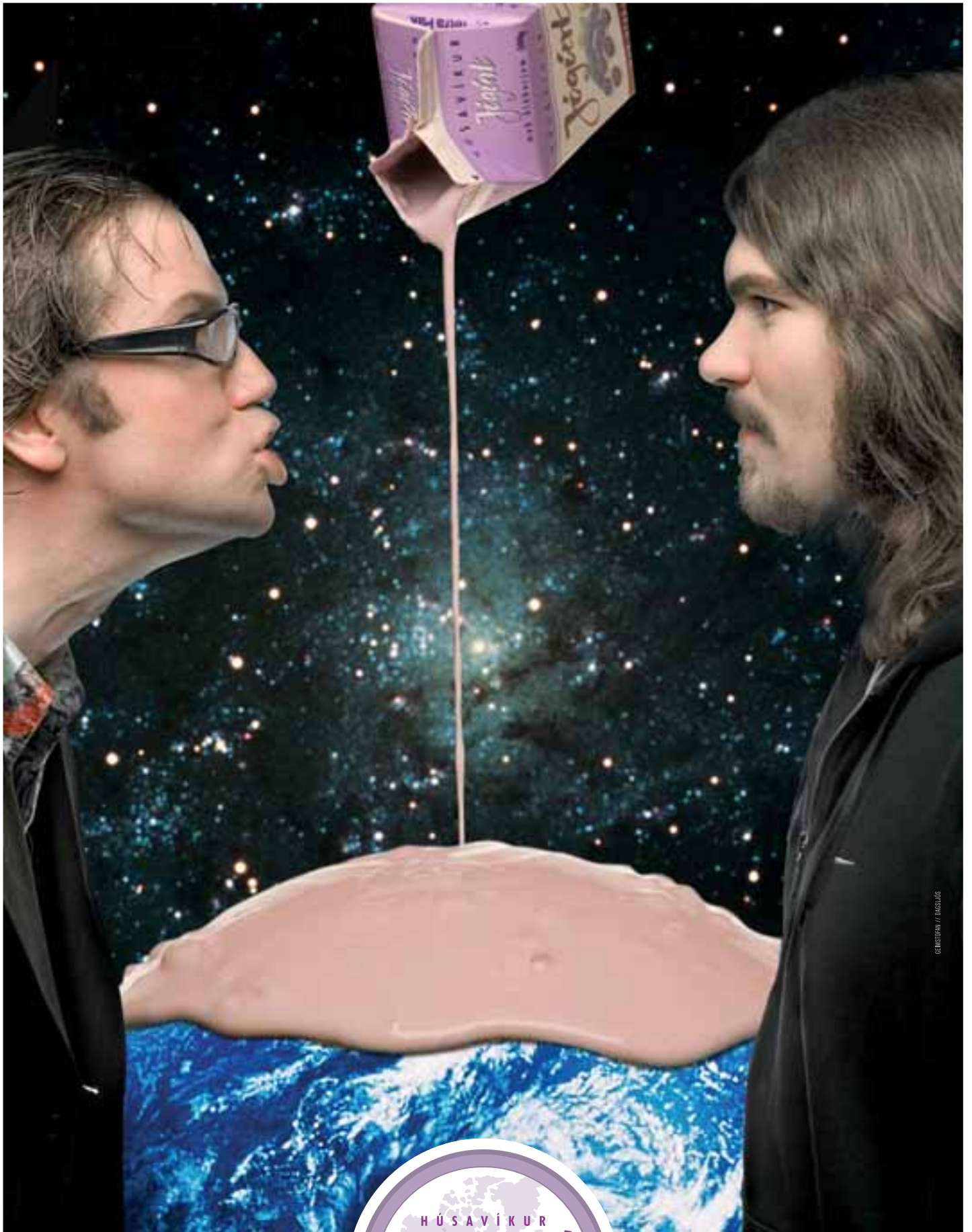
VEGGFÓÐUR FRÁ KR 1.537,-

## LITAVER

## TEPPABÚÐIN

Mán.-Fös. 09.00-18.00 Lau. 10.00-16.00 Grensásvegur 18 sími 568-1950





GENASTOR / PASCALOS

HEIMURINN Á



MARGT ÓLÆRT

# hér&nú

## EFNISYFIRLIT

### FELST VELLÍÐAN Í ÞYNGD?

„Ef þú ert að hugsa um að fara í fitusogsaðgerð er mjög mikilvægt að þú hafir raunsæjar væntingar um útkomu aðgerðarinnar. Þó að fitusogsaðgerð geti oft og tíðum stórlega bætt útlit og þar með sjálfstraust er mikilvægt að væntingarnar séu raunsæjar. Því er mikilvægt að þú gerir þér grein fyrir þeim væntingum sem þú hefur um árangur aðgerðarinnar og gangir úr skugga um að þær séu raunsæjar þegar þú ræðir við mig,“ segir Ólafur Einarsson lýtalæknir aðspurður um fitusogsaðgerðir. Held að óöryggi í samskiptum eigi oftast rætur í neikvæðu og lélegu sjálfsmati.

En að allalvarlegri málum. Það var ekki fyrr en á annarri vikunni eftir fæðingu sem Guðrún Árný söngkona sem þrýðir forsiðuna þessa vikuna gat farið og hitt son sinn. „Fyrst stóð ég bara, horfði á hann og grét. Ég kom ekki upp orði. Sveinbjörn þurfti að sýna mér allt, enda var hann búinn að sinna honum í viku. Enok fæddist eftir aðeins 27 vikna og fimm daga meðgöngu, sem var alveg þremur mánuðum fyrir tímann. Ég var rétt komin með kúlu. Hann var fjórar merkur og 37 sentimetrar við fæðingu og hann var minnsta barnið á Íslandi í fimm vikur. Hann var í níu vikur á spítalanum og hann var ekki nema níu merkur þegar hann kom heim.“



Ely Ármannsdóttir

Leggjum okkur fram við að styrkja sjálfsmynd okkar en gleymum ekki að þakklátir einstaklingar eru í flestum tilfellum hamingjusamir einstaklingar, burtséð frá kílóafjölda.

36-38



10-11



26-28



20-21

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

Láttu  
vita!

Er veisla framundan? Veistu eitthvað sem enginn annar veit? Hringdu í Hér & nú ef þú lumar á fréttaskoti. Fréttaskotssvarinn okkar er 550 5070. Láttu þér heyrna 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 heyrna.

FRÉTTASKOT

hér&nú



6-7 hér&nú STJÖRNUR

Maybelline er það sem íslenskar konur kjósa að nota.

8

Fjölmíðlamenn fagna endurnýjun visir- is.

10-11

Bryndís Ásmunds er ómótstæðileg þegar hún tekur Tinu Turner.

12-15

Keppendur í Herra Íslandi 2006 eru á einni skoðun um Ingu Lind.

16

Daníel Ágúst syngur og feður greiða börnum sínum.

18

X-factor er um það bil að gera allt vitlaust.

19 hér&nú LÍFSSTÍLL

Anna Kristine bókaormur og Andrea Róberts skrifar ferðasögu.

20-21

Hafís, fyrrverandi söngkona Gus Gus, er að slá í gegn í Bretlandi.

22-23

Erlendir molar.

24-25

Enn meira af erlendum molum.

26-28

Forsiðuviðtal við Guðrúnu Árnýju Karlsdóttur söngkonu.

32

Erlendar fréttir af stjörnum úti í heimi klicka ekki.

34-35

Steinnun Þóra friðarsinni glímir við erfiðan sjúkdóm.

36-38

Allt sem þú vildir vita um fitusög.

42-43

Krossgáta Hér & nú.

44

Stjörnuspá Hér & nú fyrir vikuna framundan.

365

Útgáfufélag 365 – prentmiðlar  
Útgefandi Freyr Einarsson ábm  
Ritstjóri Ely 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-  
bönkum án endurgjalds.









**Anna, Helga, Elín og Jóhanna** Til gamans er hægt að nefna að það selst 1 stykki af Great Lash-maskaranum, þessum gamla góða í bleiku og grænu umbúðunum, á 1,2 sekúndna fresti. Þessi sami maskari er líka mjög svo áberandi í kvikmyndum og sjónvarpsþáttum og helstu förðunarfræðingar í heimi nota þennan maskara í sínum störfum.



**Guðrún, Þórunn, Arna, Henný, María** Maybelline leggur líka ríka áherslu á varalíti og gloss.



**Þórunn og Bergsveinn** söngvari Maybelline er stærsta make-up fyrirtæki í heiminum. Það var greinilegt í þessu boði að því er vel tekið og almenn ánægja með að það eigi að markaðssetja og auglýsa merkið miklu betur en gert hefur verið og setja það á þann stall sem það á skilið á Íslandi, make-up merki númer 1.



**Sóley** snyrtifræðingur frá EMM og **Jóhanna** Sóley og hennar fólk frá EMM School of Make-up voru með sýnikennslu á þeim frábæru nýjungum sem Maybelline er með en markmið Maybelline er að vera með vörur samkvæmt nýjstu tísku og tiskulínum frá New York á góðu verði.



**Björg, Svana og Pálína** Mest vaxandi vöruflokkur Maybelline í dag er farðinn, en hann hefur slegið öll sölumet úti í heimi.



**Anna og Birna** Maybelline er fremst í heimi hvað varðar tísku og tiskustrauma og er með þær vörur sem konur kjósa.

# Smoothie

FYRIR FÓLK SEM STUNDAR HEILBRIGÐAN LÍFSTÍL



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



# NÝJUM VÍSI FAGNAÐ

Í tilefni af nýjum og betri Vísi stóð D3 fyrir fögnuði í vikunni sem leið. Fólk úr fjölmiðla- og vefgeiranum mætti til að fagna breytingunum.

Óli Tynes og Þórir Guðmundsson í góðum félagsskap í tilefni dagsins.



Góðir gestir fögnuðu nýjum og betri visir.is.



Stefán Hjörleifsson og félagi hans ánægðir með útkomuna.



Sigmundur Ernir og Elin kona hans flott að vanda.

## ÁSTFANGIN Á FRUMSÝNINGU

Elma Lía og Reynir voru ástfangin á frumsýningu 40 mínútumynda sem fór fram í Listasafni Reykjavíkur í vikunni sem leið. Kvikmyndagerðarfólk fjölmennti.

Stefán Einarsson og Halldór Bergsteinsson.



Guðmundur Kristján, Guðbergur Davíð, Halldóra Káradóttir og Sonja B. Jónsdóttir.



Elma Lía og Reynir Lyngdal.



Gunnar Páll Ólafsson og Kolbrún Kristjánsdóttir.



Hjálmtyr Heiðdal, í stjórn félags kvikmyndagerðarmanna, Örn Marinó, Lárus Ýmir Óskarsson og Edda Lárusdóttir.



Sverrir Björnsson, Sigrún Gylfadóttir og Elín Helga Sveinbjörnsdóttir.





ÍSLENSKI  
DANSFLOKKURINN

*Fjölskyldu-  
sýning*

Ókeypis fyrir 12 ára og yngri  
og hálfvirði fyrir 13 - 16 ára

LAUGARDAGA KL. 14  
18 · 25 · NÓVEMBER

Miðasala í Borgarleikhúsinu  
s. 568 8000 eða á [www.id.is](http://www.id.is)



# BRYNDÍS

## FER Á KOSTUM Í GERVI

# TINU TURNER

Ég er náttúrulega búin að stúdera þessa konu frá því ég var 12 ára. Þótti svo ofboðslega gaman þegar Sigga spurði mig þegar ég var ólétt að dóttur minni Þórdísi, komin sjö mánuði á leið, hvort ég vildi vera með í Tina Turner Tribute en þá var hún staðráðin í að láta langþráðan draum verða að veruleika. Ég hélt nú það. Það kom ekkert annað til greina," segir Bryndís Ásmundsdóttir, söng- og leikkona, sem syngur ásamt Sigríði Beinteinsdóttur lög Tina Turner á Broadway hverja helgi fram að jólum.

„Ég reyndi að byggja upp þolið fyrir sýninguna. Fór í ræktina því ég þurfti að passa í stutta kjólinn. Ég reyni eins og ég get að vera eins og Tina. Reyni að stæla hana mikið. Taktarnir henn-

ar eru líka afgerandi og þess vegna finnst mér svo kjánalegt að stæla hana ekki. Set stút á munninn, geri munneiflurnar og hristi rassinn og slæ á rassinn og á hausinn að hætti Tinu. Tek göngulagið algjörlega. Svo eru þetta stultur, ekki hælaskór, sem eru með 10-12 sentimetra háum hæl. Kemst ekki hjá því að vera með bogin hné eins og Tina.“

### Hver passar?

„Maðurinn minn, náttúrulega. Hann hefur verið heima með börnunum þegar ég hef verið á æfingum. Nú er mitt æfingatímabil búið og ég komin heim aftur," segir hún að lokum. Til fróðleiks má geta þess að Bryndís er gift Atla Þór Albertssyni leikara.

„We don't need another hero!“ syngur Bryndís fyrir Hér & nú. „Ég tók það með Búðarbandinu. Það er geggjað að taka það með hljómsveitinni á Broadway.“



**Mikil átök** Tina kemur átómatískt fram í Bryndísi sem hefur stúderað söngkonuna frá því hún var aðeins 12 ára. „Fólk var rosalega ánægt á föstudaginn en líkaminn er lemstraður," segir Bryndís hlæjandi.

**Rugl-góð hljómsveit** „Ástrós Gunnars snillingur er listrænn stjórnandi sýningarinnar. Hún setti þetta upp með okkur. Alveg yndisleg og samstarfið hefur gengið ofboðslega vel. Hljómsveitin er rugl-góð. Það er sjö manna band og svo fjórar undurtagar gellur sem dansa með okkur," segir Bryndís um sýninguna.





**Bryndís er ótrúlega lík Tina Turner**  
Skiptir hreinlega um ham þegar hún byrjar.

**Sigga er frábær** „Váá! Það varð allt vitlaust á Broadway og það var svo gaman,“ segir Bryndís en viðurkennir jafnframt að það fylgi því ákveðið stress að frumsýna. „Hlutirnir smullu saman og fólkjð í salnum tapaði sér. Liðið stóð upp og klappaði okkur þrisvar upp.“

**Rokkgyðjan Tina Turner í góðu formi. „Ég viðra klobbann eins og Tina,“** segir Bryndís og hlær þegar taktar Tinu eru ræddir.



**María, Regína og Hera**



**Gott að vinna með Siggu Beinteins** „Það er æðislegt að vinna með Siggu. Alveg ofsalega gaman. Hún er prófessionál kona og ofsalega þægileg með fallega nærveru. Hún gerir hlutina af alvöru. Nennir engu hálfkákí.“



# INGA LIND KYNÞÓ AÐ MATI KEPPENDA Í

Keppendur í Herra Íslandi í ár gerðu upp hug sinn og völdu



**Simon Ólafsson, árgæð 1985, vog. Húsasmíðanemi hjá Íslenskum aðalverktökum. Er að klára nema-samninginn um áramótin og fer þá í lönskólann í Reykjavík til að klára námið.**

**Áhugamál:** Fótboltinn slagar hátt, tónlist, vinirnir, vinnan og námið og margt, margt fleira. Skulum láta þetta duga í bíll!

**Ertu á föstu?** Já, ég er á föstu, sú gríðarheppna heitir Brynja Dröfn og er frá Fáskrúðsfirði.

**Kynþokkafullar íslenskar konur (fyrir utan maka)?** Þær eru nú svo margar hér á Íslandi enda er sagt að við eigum fallegustu konur heims hérna á Klakanum. En ef ég nefni þrjár: Ragnheiður Steinunn, Chloe Ophel-Gorbulew og Inga Lind.

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Hún þarf að hafa gaman af lífinu, vera ánægð með sjálfa sig og geisla út á við. Neita því ekki að mér finnst hún þurfa að vera falleg og kynþokkafull.

**Kostir:** Hress, ákveðinn og harður í tæklingunum.  
**Gallar:** Þrjúskur, vanafastur og get sjaldan sent á samherja með vinstri.

**Pikköplína:** „Ef mjólk væri mælikvarði á fegurð, þá værir þú belja.“ Hef heyrt að þessi virki en ekki látið reyna á hana!

**Tryggvi Áki Pétursson, 23 ára vog, stuðningsfulltrúi í Árbæjarskóla og starfar líka á fristundaheimili.**

**Áhugamál:** Kvikmyndir, tónlist, að skrifa, ferðalög, fólk almennt og að skemmta mér.

**Ertu á föstu?** Er á bullandi lausu.

**Kynþokkafullar íslenskar konur?** Bryndís Jakobsdóttir, Ágústa Eva Erlendsdóttir og Bryndís Jakobsdóttir aftur!  
**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Opin, skemmtileg, með fallegt bros, falleg augu, flottan líkama, góða útgeislun og vera jákvæð.

**Kostir:** Er mjög ævintýraglaður, hef útgeislun eins og sólin og er jafnfrögurur og nýfæddur kálfur.

**Gallar:** Á það til að vera latur eða of góður við sjálfan mig, þ.e.a.s. hugsa oft of mikið sem getur verið galli en líka kostur. Á það til að vera grunnhygginn. Of hikandi stundum, sem er galli því oftast er að hika sama og tapa.

**Pikköplína:** „Ef það væri glæpur að vera sæt, þá værir þú nú í fangelsi.“

Annars nota ég pikköplínur aldrei!



**Kristinn Darri Röðulsson, 20 ára ljón. Á tölvubraut í lönskólanum í Reykjavík.**

**Áhugamál:** Fjölskyldan mín og vinirnir sem eru frábærir, fótballi, að ferðast, teikna og nánast allt sem viðkemur tölvum.

**Ertu á föstu?** Neibb, ég er á lausu.

**Kynþokkafullar íslenskar konur?** Heiður Hallfreðsdóttir, Halla Vilhjálmisdóttir og Inga Lind Karlsdóttir.

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Heiðarleg, hress og falleg að innan sem utan.

**Kostir:** Heiðarlegur, hreinskilinn og metnaðargjarn í því sem ég tek mér fyrir hendur.

**Gallar:** Gleyminn, þrjúskur og á það til að vera ansi kærulaus.

**Pikköplína:** „Er búið að handtaka þig því það hlýtur að vera ólöglegt að vera svona hugguleg?“  
Nei, nei, ég held að besta pikköplínan sé bara einfaldlega sú að labba upp að stelpunni og spjalla við hana og vera bara þú sjálfur, án þess að vera eitthvað stressaður eða taugaóstyrkur.

**Vilhjálmur Atlason, 18 ára vatnsberi. Á þriðja ári í MK.**

**Áhugamál:** Hlaup, frjálsar, klífur, útvera og að vera í góðra vina hópi.

**Ertu á föstu?** Já, ég er á föstu. Hún heitir Nína María.

**Nefndu þrjár íslenskar „þekktar“ kynþokkafullar konur fyrir utan maka:** Íris, sem var í Ungfrú Íslandi. Tinna, gellan sem var í Idolinu, og Unnur Birna.

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Fallegt bros heillar mig alltaf. Síðan þarf hún að vera hraust líkamlega og andlega. Hún þarf líka að vera skemmtileg og hafa eitthvað í hausnum svo maður geti rætt endalaust við hana.

**Kostir:** Ákveðinn og ábyrgur, alltaf til í að hjálpa góðu fólki ef ég get. Ég kann að elda og baka.

**Gallar:** Skrifblindur. Á mjög erfitt með að umgangast vont fólk án þess að láta skoðun mína í ljós. Er svolítið valtur og á það til að snúa mig.

**Pikköplína:** Brosa og heilsa með nafni.





# OKKAFYLLST Í HERRA ÍSLANDI

du Ingu Lind kynþokkafyllstu konu Íslands.



**Einar Örn Jóhannesson, 21 árs krabbi. Starfar hjá Sögun ehf, einnig sem stuðningsfulltrúi hjá Reykjanesbæ og ríkinu.**

**Áhugamáli:** Íþróttir almennt, námið, vera í góðra vina hópi og að sjálfsögðu íslenskt kvenfólk.

**Ertu á föstu?** Á lausu.

**Kynþokkafullar íslenskar konur?** Nina Björk Gunnarsdóttir, ljósmyndari og stílisti, Inga Lind Karlsdóttir, fyrverandi stjórnandi Íslands í dag, og Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir menntamálaráðherra.

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Hún þarf að vera sjálfstæð, með góðan húmor, fallett bros, einlæg og góð-hjörtað en samt smá villt í sér.

**Kostir:** Metnaðargjarn, traustur og rómantískur.

**Gallar:** Syng illa í sturtunni, stundum of metnaðargjarn. Endilega látið mig vita ef þið vitið það þriðja.

**Pikköplína:** „Hver á þennan bossa? Þú ert eins og eldspýta, þú kveikir í mér.“



**Gunnar Ingi Guðmundsson, 27 ára tvíburi.**

**Áhugamálin:** Tónlist, íþróttir og að ferðast erlendis.

**Ertu á föstu?** Nei.

**Nefndu kynþokkafullar konur:** Sigrún Bender, Unnur Birna og Sigríður Sæmundsdóttir.

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Hún þarf að vera með góðan húmor, skemmtileg og myndarleg.

**Kostir:** Opinn, hreinskilinn og stundvís.

**Gallar:** Stundum óskipulagður, utan við mig og flýti mér stundum of mikið.

**Pikköplína:** Ég nota ekki pikköplínur.



**Jón E. Þormar Pálsson, 26 ára vatnsberi, leiðbeinandi á leikskóla.**

**Áhugamáli:** Fót-bolti og flest sem tengist íþróttum, les mikið, tölvur og tækni.

**Ertu á föstu?** Er á lausu.

**Kynþokkafullar íslenskar konur:** Regína Ósk, Birgitta Haukdal og Þórey Edda.

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Hafa húmor, skemmir ekki fyrir ef hún er fallett, helst að hafa báðar framtennur og bara vera almennileg manneskja almennt.

**Kostir:** Tek sjálfan mig ekki of alvarlega, yfirleitt mjög stundvís, kann á flest rafmagnstæki sem er mjög hentugt þegar öll mín stóra fjölskylda kann ekkert á þau.

**Gallar:** Er alveg hræðilega latur við hluti ef ég hef ekki áhuga á þeim, vægast sagt hörmulegur dansari, þoli ekki að biða eftir fólki.

**Pikköplína:** „Til í kjellinn?“



**Reynir Páll Magnússon, 19 ára vog. Er að læra húsa-smíði.**

**Áhugamáli:** Snjóbretti, handbolti og allt sem tengist extreme.

**Ertu á föstu?** Já, ég er á föstu og sú heppna heitir Helen Rut. **Kynþokkafullar íslenskar konur fyrir utan maka?** Ragnhildur Steinunn í Kastljósinu, Birgitta Haukdal er alltaf jafnflott og Hugrún, ungrú Ísland 2004.

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Hún þarf að vera búin að hugsa um sig, vera í formi, skemmtileg og kunna mannsiði.

**Kostir:** Traustur, vinnusamur og hraustur.

**Gallar:** Þrjúskur, frekur og get verið latur.

**Pikköplína:** Hann: „Hey, ég veðja upp á 2000 krónur að ég geti kysst þig án þess að nota varimar.“ Síðan kyssir hann hana og lætur hana fá peninginn og segir: „Þetta var peninganna virði.“



**Steinar Helgason, 19 ára meyja. Nemi á hagfræðibraut í Fjölbrotaskóla Vesturlands. Starfar einnig hjá Vífelfelli með skóla.**

**Áhugamáli:** Líkamsrækt, snjóbretti, fót-bolti og svo finnst mér gaman að veiða á flugu.

**Ertu á föstu?** Ég er á föstu með Lenu Gunnlaugsdóttur.

**Íslenskar kynþokkafullar konur fyrir utan maka:** Heiðrún Sigurðardóttir (fitness), Freyja Dís (fitness) og Inga Lind (Ísland í bitíð).

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Hún þarf að vera fallett, skemmtileg (mjög mikilvægt) og hafa góðan persónuleika.

**Kostir:** Metnaðarfullur, geðgóður, skipulagður og þolinmóður.

**Gallar:** Á það til að vera utan við mig og nenni stundum ekki að vera reiður þegar ég þarf þess. Man ekki eftir fleiri göllum þessa stundina.

**Pikköplína:** Ég trúi ekki á pikköplínur, en þessi er samt soldið töff: „Er eitthvað heitt hérna inni eða ert þetta bara þú?“

Framhald á næstu opnu







**Rúnar Sigurður Ólafsson, 20 ára meyja. Þjálfari og dyravörður á Prikinu.**

**Áhugamál:** Jaðariþróttir, júdo, hönnun, arkitektúr og bara að vera með vinum mínum og kærustu.

**Ertu á föstu?** Já, ég er trúlofaður og hún heitir Anna Helga Ragnarsdóttir.

**Kynþokkafullar íslenskar konur?** Halla Vilhjálms, kynnir í X-Factor, Dóra Takefusa og Inga Lind Karlsdóttir sjónvarpskona.

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Hún þarf að vera heiðarleg, góðhjörtuð, hress, skemmtileg, sæt og sexi.

**Kostir:** Bjartsýnn, heiðarlegur og duglegur.

**Gallar:** Stundum þínu latur, þrjóskur og kann ekki að segja nei.

**Pikköplína:** „Hæ, ég er nýr í bænum, geturðu nokkuð gefið mér leiðbeiningar um hvernig ég kemst heim til þín?“

**Sigurbjörn Finnur Magnússon, vog. Starfar í Jack & Jones.**

**Áhugamál:** Fótbolti, tónlist og líkamsrækt.

**Ertu á föstu?** Já, ég er trúlofaður henni Telmu Ýr Snorradóttur.

**Kynþokkafullar íslenskar konur?** Inga Lind, Salvör á Flass 104,5 og módelið Linda Ýr.

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Falleg og með góðan persónuleika.

**Kostir:** Ég er hreinskilinn, vinur vina minna og kýs heldur að gefa en að þiggja.

**Gallar:** Þrjóskur, gleyminn og tapsár.

**Pikköplína:** Strákar, eruð þið virkilega að nota það ennþá?



**Birgir Alexandersson, 22 ára sporðdreki. Stundar nám á viðskiptabraut við Fjölbrautaskóla Suðurlands.**

**Áhugamál:** Ég hef áhuga á flestum íþróttum, svo sem fótbolta, skokki, körfubolta og ræktinni, einnig útiveru af ýmsu tagi og að skemmta mér í góðra vina hópi.

**Ertu á föstu?** Nei, ég er á lausu.

**Kynþokkafullar íslenskar konur:** Inga Lind, Ragnhildur Steinnunn og Unnur Birna.

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Hún þarf að vera aðlaðandi, sjálförugg, brosmild og skemmtileg.

**Kostir:** Hress, heiðarlegur og vinur vina minna.

**Gallar:** Östundvís, fljóttær og kannski þínu þrjóskur.

**Pikköplína:** „Fyrirgefðu, en er þetta hor undir nógllum?“

**Annel Helgi Finnbogason, 20 ára ljón. Starfar í Jack & Jones í Krínglunni, útvarpsmaður hjá FM957 og dyravörður á Glaumbar.**

**Áhugamál:** Fótbolti, dans, söngur og tónlist.

**Ertu á föstu?** Alveg á pikkföstu með henni Jóhönnu Gílsdóttur.

**Kynþokkafullar íslenskar konur?** Salvör á Flass 104,5 og Ragnheiður Guðfinna.

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Hafa fallegt bros, vera góð, falleg, kynþokkafull, góður dansari og aftur góð.

**Kostir:** Opinn, er til staðar fyrir vini mína og hreinskilinn.

**Gallar:** Tala mikið, öfundsjúkur og þrjóskur.

**Pikköplína:** Pikköplínur eru útdauðar. Eina sem þarf að gera er bara að tala við stúlkurnar og sýna þeim áhuga og virðingu.



**Tómas Guðmundsson, 23 ára ljón. Starfar hjá Parlogis og sem solumaður í ELKO.**

**Áhugamál:** Köfun, ferðalög og heilbriggt lífveri.

**Ertu á föstu?** Nei, kappinn er á lausu.

**Nefndu þrjár íslenskar „bekktar“ kynþokkafullar konur fyrir utan maka:** Ingunn Sigurpáls, engin spurning, Dís í World Class og auðvitað Dorrit Moussaieff.

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Heiðarleg, hress, sátt við sjálfa sig, opin, með mikla og bjarta útgeislun. Kemur í ljós þegar ég hittir hana.

**Kostir:** Hreinskilinn, vinur vina minna og rómantískur.

**Gallar:** Óþolinmóður, morgunfúll, en er annars að mestu leyti gallalaust eintak.

**Pikköplína:** „Fyrirgefðu, en má ég daðra við þig?“

**Guðmundur Rúnar Jónsson, 22 ára steingeit. Starfar sem treilerbílstjóri hjá Hlaðbæ Colas.**

**Áhugamál:** Bílar, veiði, ferðalög.

**Ertu á föstu?** Já, ég er á föstu. Hún heitir Hugufrún Árnadóttir.

**Kynþokkafullar íslenskar konur?** Inga Lind Karlsdóttir, Ásdís Svava Hallgrímsdóttir og Birgitta Haukdal.

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Hún þarf að vera hress, skemmtileg, myndin, í góðu líkamlegu formi og með gott sjálfstraust.

**Kostir:** Hress, úrræðagóður, hjálpsamur.

**Gallar:** Þrjóskur (ákveðinn), kröfuharður, leiðist að kaupa fót.

**Pikköplína:** „Kemurðu oft hingað?“





**Hannes Kristinn Gunnarsson, 23 ára ljón.**

**Áhugamáli:** Líkamsrækt, matreiðsla, ferðalög og auðvitað stelpur.

**Ertu á föstu?** Er á laflausu.

**Kynþokkafullar íslenskar konur:** Inga Lind og Ragnheiður Guðfinna.

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Einn góður kokteill af öllu.

**Kostir:** Heiðarlegur, ákveðinn og opinskár.

**Gallar:** Þrjóskur, of góður við sjálfan mig og einhleypur.

**Pikköplína:** „Viltu byrja með mér?“



**Helgi Héðinsson, 21 ára fiskur. Nemi í Háskólanum á Akureyri.**

**Áhugamáli:** Fótballi, ræktin, djammíð og vinirnir.

**Ertu á föstu?** Því miður er ég á lausu.

**Kynþokkafullar íslenskar konur:** Freyja Sigurðardóttir, Unnur Birna og Andrea Róberts.

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Hún þarf að hafa góðan persónuleika, vera hress, vilja njóta lífsins og ekki skemmir ef hún er falleg.

**Kostir:** Ég hef yfirleitt metnað fyrir því sem ég legg fyrir mig, er mjög stundvís og lífsglaður.

**Gallar:** Stundum óþarflaga feiminn, á erfitt með að segja nei og er lélegur í sundi.

**Pikköplína:** „Ég verð að fá að vita það. Hvernig er að vera fallegasta manneskjan hérna?“

**Þorbergur Ingvi Sævarsson, tvíburi.**

**Áhugamáli:** Fótballi, veiði, vinir, félagslíf og djamm.

**Ertu á föstu?** Já, ég er á föstu og sú heppna heitir Vilborg Egilsdóttir.

**Kynþokkafullar íslenskar konur:** Ragnhildur Steinunn, Freyja Sigurðardóttir og Inga Lind.

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Hún þarf að hafa góðan persónuleika, vera falleg og áhugaverð.

**Kostir:** Stundvís, hress og ófeiminn.

**Gallar:** Smámunasamur, gleyminn og tapsár!

**Pikköplína:** „Förum bara heim til mín og gerum það. Ég á hvort sem er eftir að segja öllum að við höfum gert það.“



**Egill Örn Júlíusson, 23 ára ljón. Er að smíða og gera allt mögulegt hjá byggingafyrirtækinu Virkjun og líkar mjög vel.**

**Áhugamáli:** Flug, stangveiði, skotveiði, ræktin, utanlandsferðir, ferðalög svo sem útilegur og margt, margt fleira.

**Ertu á föstu?** Ég er ekki í sambandi þannig að maður er bara laus og liðugur eða allavega laus.

**Íslenskar kynþokkafullar konur:** Það munu vera Inga Lind, Ásdís Svava og Ragnhildur úr Kastljósinu.

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Hún þarf að vera myndarleg, hress, skemmtileg, snyrtileg, vita hvað hún vill í lífinu og svo skaðar það ekki að vera með flottan vöxt.

**Kostir:** Duglegur, aktífur, og alltaf hress.

**Gallar:** Get verið þrjóskur, er eyðslukló og stundum frekur.

**Pikköplína:** „Ég er auðveld bráð, hvað með þig?“



**Bolli Thor Bollason, 20 ára naut. Vinnur hjá Fríhöfn Leifs Eiríkssonar.**

**Áhugamáli:** Ég hef gaman af fótballa, skemmtanalíf-inu, tölvum, tónlist og kvikmyndum.

**Ertu á föstu?** Nei.

**Kynþokkafullar íslenskar konur?** Halla Vilhjálmisdóttir, Emilíana Torrini og Unnur Birna.

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Hress, skemmtileg, með augu sem bræða, góðan humor og heiðarleg.

**Kostir:** Jákvæður, hress og heiðarlegur.

**Gallar:** Langrækinn, þrjóskur og óþolinmóður.

**Pikköplína:** „Þú ert mín.“



**Igor Bjarni Kostic, 23 ára sporðreki. Starfar á lager hjá Office1.**

**Áhugamáli:** Fótballi, tónlist, tiska og ferðalög.

**Ertu á föstu?** Já, ég er á föstu með frábærri stelpu, Dagnýju Hauksdóttur.

**Nefndu þrjár íslenskar „bekktar“ kynþokkafullar konur fyrir utan maka:** Inga Lind Karlsdóttir, Ragnheiður Guðfinna og Nadía úr þættinum Innlit-útlit.

**Hvernig þarf kona að vera til að ná til þín?** Hún þyrfi að vera sjálfstæð og sjálfsörugg, skemmtileg, opin og heiðarleg og helst að leyfa mér að elda.

**Kostir:** Hress, duglegur, heiðarlegur.

**Gallar:** Þrjóskur, vandlátur, sjónvarpsfíkill.

**Pikköplína:** Sleppum því bara?!



# SEIÐANDI KYNÞOKKI

## DANÍELS SÖNGVARA

Daníel Ágúst Haraldsson söngvari tók lagið í Liborius við góðar undirtektir gesta.



Það sem einkennir Daníel burt-séð frá hæfileikunum er...

...sjálfsöryggið



... sviðsframkoman



... og hárgreiðslan.



... kynþokkinn

# PABBAR LÆRÐU AÐ FLÉTTA HÁR

**F**eðradagurinn var haldinn há-tíðlegur í fyrsta sinn á Íslandi sunnudaginn 12. nóvember og verður hér eftir haldið upp á þennan dag annan sunnudag í nóvember ár hvert. Aðstandendur vefsins pabbar.is buðu feðrum upp á ókeypis fléttunámskeið í tilefni dags-ins og mættu tæplega 30 pabbar á hárgreiðslustofuna Salahár í Kópavogi um helgina, til þess að læra að flétta hár dætra sinna.

„Við vildum gera eitthvað sérstakt og skemmtilegt í tilefni af feðradeg-inum og fléttunámskeiðið varð ofan á,“ segir Sveinn Hjörtur Guðfinnsson vefstjóri. „Stelpurnar í Salahári hafa verið með svona námskeið og við ákváðum að hafa þetta frítt og bjóða öllum feðrum. Við renndum algerlega blint í sjóinn með það hversu margir myndu koma, en það reyndist vera gríðarlegur áhugi fyrir þessu. Þeir sem mættu lærðu að gera fastaflétt-ur, fiskifléttur og fléttur sem ég hafði ekki hugmynd um að væru til. Þetta tókst mjög vel og bæði feður og dætur skemmtu sér mjög vel saman.“



Pabbarnir voru fagmannlegir með greiðuna.



Flottar fléttur hjá pabba!



Ánægð feðgin, Stefán Stefánsson og Birta María.



Salka Snæbrá og Helga Kristín, tilbúnar með flotta hárgreiðslu.



Þorsteinn Guðmundsson greiðir Sóleyju Kötlu, dóttur sinni.



STÆRSTA MYND ÁRSINS Á DVD



JOHNNY DEPP

ORLANDO BLOOM

KEIRA KNIGHTLEY

PIRATES of the CARIBBEAN  
DEAD MAN'S CHEST

KOMIN Í VERSLANIR OG Á LEIGUR.

SAM MYNDIR



# SPENNAN GÍFURLEG

**X**-Factor hefst þann 17. nóvember. Hér & nú fylgdist með keppendum í Reykjavík og ekki var hjá því komist að spennu væri ríkjandi á meðal þátttakenda.

Ráða úrslitum Elly, Páll Óskar og Einar Bárðar.



Brosildar og til í allt Guðbjörg Elísa Hafsteinsdóttir ásamt dóttur sinni og móður, Stínu stuð.



Á fullu að hita upp Þessar tvær voru uppteknar við að hita sig upp fyrir áheyrnarprófið.



Bíður frægðin þeirra? Flottir hattar gætu skipt sköpum.



Biðin var löng Fjöldi fólks breytti prófið í von um frægð og frama.



Vel klæddir Tilbúin í slaginn.



Ástfangin Pótt ég fari áfram, þá er ég ávallt þín.





## MILLJARÐUR OG FREISTINGAFÁTÆKT

„Það er búið að taka mig fastan. Fyrir að vinna í spurningakeppni.“

Þetta eru fyrstu orð bókarinnar Viltu vinna milljarð?, fyrstu skáldsögu hins 43 ára gamla Indverja Vikas Swarup. Byrjun sem grípur lesandann strax, en samt er sannleikurinn sá að maður veit ekkert hverju von er á í þessari næstum þrjú hundruð blaðsíðna bók. Veit ekki hvort þetta verður fyndin lesning, fróðleg eða frámunalega leiðinleg. Ákvað að lesa ekki dómanna um bókina sem standa innan og aftan á bókarkápunni fyrr en eftir lesturinn.

Pegar ég lokaði bókinni leið mér eins og einhver hefði verið að færa mér gjöf sem eyddist aldrei. Bókin er full af lærdómsríkri heimspeki, miklum húmör og einhver besta lýsing á lífinu í Indlandi sem ég hef lesið, en um leið mikil átakasaga um munaðarleysingja og leið þeirra til að lifa af. Þegar ég fór að kynna mér bakgrunn höfundarins sá ég að hann hefur numið nútímasögu,

sálfræði og heimspeki... en hann hefur líka unnið heimavinnuna sína vel: „Parna eru milljónir manna í sömu sporum og ég... Parna lífum við eins og skepnur og deyjum eins og skordýr... Umkringtt nútímalegum skjákljúfum og neonlystum verslunarmiðstöðvum Mumbai er Dharavi eins og krabbameinsæxli í hjarta stórborgarinnar... En íbúnum stendur á sama því þeirra barátta snýst um það eitt að draga fram lífið.“

Lesandinn lendir ekki aðeins inni í heimi munaðarleysingja, sem tína McDonald's-poka upp úr öskutunnum til að svelta ekki, heldur líka inni í heimi hinna ríku og hinna frægu og hinna grimmu. Viltu vinna milljarð? er svo listilega vel skrifuð skáldsaga að það er vart hægt að trúa því að um skáldsögu sé að ræða:

„Og ég velti því fyrir mér hvernig það sé að langa ekki til neins vegna



**Viltu vinna milljarð?**  
Þýðing: Helga Þórarinsdóttir  
Útgefandi: JPV útgáfa, 2006

þess að maður eigi og hafi reynt allt, kæfður í peningum frá því jafnvel fyrir fæðingu. Er líf án löngunar eftirsóknarvert? Er freistingarlaus tilvera sérlega freistandi? Og er freistingafátækt nokkuð skárri en fátæktin sjálf?“

Til þess að komast að hvers vegna söguhetjan Ram tekur þátt í spurningaþættinum Viltu vinna milljarð?, til þess að komast að hvernig



ómenntaður átján ára götustrákur, alinn upp á munaðarleysingjaheimili og í fátækraflokk getur svarað tólf spurningum rétt, hvaðan hann hefur öðlast visku sína og hver markmið hans eru, er aðeins ein leið. Hún er ekki sú að lesa aftan á bókarkápu. Hún er ekki sú að lesa ritdóma um bókina. Hún er ekki sú að spyrja þá sem hafa lesið bókina.

Það er aðeins ein leið til að fá svörin og velta fyrir sér um leið á hvaða braut við erum sjálf stödd. Hún er sú að lesa bókina. Það ætla ég að gera. Aftur. Gullmolar þessarar bókar eru þess eðlis að þeir væru aldrei falir fyrir milljarð.

annakristine@hognu.is

**Andrea Róberts** flakkaði í þrjú mánuði um Asíu fyrr á árinu. Hún hefur gefið út bók um ferðina og ráðleggur fólki hvernig það á að undirbúa ævintýraferðir.

## ÆTLAR AÐ FARA AFTUR

Bók Andreu heitir Spennið beltin! og undirtitillinn er Til Asíu með Andreu Róberts. „Upphaflega var meiningin að blogga í ferðinni, en svo vakti bloggsíðan heilmikla athygli og margir fylgdust með henni,“ segir Andrea. „Það hafa margir haft samband við mig eftir að ég kom heim til þess að fá ráð varðandi svona ferðir, þannig að ég ákvað bara að slá til og gefa út þessa bók.“

Andrea ferðaðist ein um Indland, Tailand, Kambódíu og Laos í upphafi ársins. „Upphaflega ætlaði ég fara með vinkonu minni, en svo hætti hún við af persónulegum ástæðum. Þá var einhvern veginn ekki aftur snúið og ég sé ekkert eftir því að hafa farið ein. Þetta var alveg magnað ferðalag og ég ætla að fara aftur í svona ferð.“

### Tilfinningarússibani

Í bókinni veitir Andrea fjölmörg hagnýt ráð fyrir fólk sem hefur áhuga



Ferðin var algjör tilfinningarússibani.

á ævintýraferðum um framandi slóðir. „Ein af ástæðunum fyrir því að ég er að gefa þessa bók út er að mig langar til að hvetja fólk til að fara í svona ferð. Þetta var algjör tilfinningarússibani. Ég lifi ennþá á þessari tilfinningu sem ég kynntist í ferðinni og ég á auðveldara með að minna mig á hvað skiptir mestu máli í lífinu. Ég kann líka betur að meta Ísland. Til dæmis þarf ég ekki að skella upp flugnaneti og troða í mig eyrnatöppum, bera á mig flugnavörn og læsa hurðinni með lás áður en ég fer að sofa hérna heima.“



Andrea með bókina góðu.

Andrea nývöknuð með iPodinn, sem hún segir að hafi oft bjargað lífi sínu.



Næst á dagskrá hjá Andreu er að kaupa svefnsófa, svo að hún geti tekið á móti einhverju af því skemmtilega fólki sem hún kynntist í ferðinni.



Á veitingastaði í Puskar í Norður-Indlandi.





# FÆ AÐ VERA EINS

# VÆMIN OG ÉG VIL

**Róleg og rómantísk**

„Við spilum við kertaljós og fólk er að fara í sleik í ákveðnum lögum.“

„Ég kenni í sunnu-  
dagaskóla í London,  
þannig að ég er alveg  
vonlaus rokkari.“

H&N mynd Hörður Sveinsson



Söngkonan **Hafdís Huld Prastardóttir** var aðeins fimmtán ára þegar hún byrjaði að syngja með hljómsveitinni Gus Gus og stuttu síðar fór hún í tónleikaferð um heiminn. Hún býr nú í London og er nýbúin að gefa út geisladisk með eigin lögum og textum, sem er að fá mjög góðar viðtökur í Bretlandi.

**F**ljótt á lituð gæti Hafdís Huld ennþá verið á unglingsaldri, en hún er orðin talsvert eldri og þroskaðri en hún var þegar hún söng með Gus Gus fyrir um áratug. Nýlega gaf hún út sína fyrstu sólóplötu sem heitir Dirty Paper Cup og hefur platan fengið mjög góða dóma í Bretlandi.

### Þjóðlög eða kántrí

„Ég var fimmtán ára þegar ég byrjaði í Gus Gus og nítján ára þegar ég hætti í hljómsveitinni, þannig að ég þurfti svolitinn tíma til að komast að því hvað virkaði fyrir mig eftir að ég var orðin stór,“ segir Hafdís Huld. „Ég held að platan beri þess svolítið merki. Elsti textinn er frá því að ég var sautján ára og þú heyrir það alveg þegar þú hlustar á hann, því hann er mjög einlægur og unglegur. Þetta er eiginlega þroskasaga.“

Hafdís Huld hefur á undanförunum árum sungið með hljómsveitinni FC Kahuna sem spilar tölvutónlist, en tónlistin á nýju plötunni er ólík því sem hún hefur gert áður. „Þetta er eins langt frá danstónlist og þú getur komist. Mikið af lögnum er í rólegri kantinum og þau eru í ætt við þjóðlagatónlist.“

Það var skrifað um plötuna í grein um nýjar kántrísöngkonur og svo var mynd af mér í lopapeysunni með. Mér fannst það mjög fyndið. En svo er fullt af fólki sem talar um plötuna sem popplötu og aðrir

sem segja að þetta sé tilraunakennd tónlist. Ég held að fólk verði bara að hlusta og ákveða sjálft.“

### Spilar við kertaljós

Hafdís Huld segir að það sé allt önnur upplifun að standa uppi á sviði og spila eigin tónlist en að vera söngkona í hljómsveit. „Þetta er öðruvísi af því að þessi tónlist er svo miklu meira mín. Þetta er plata sem ég samdi sjálf og ég var búin að leggja mikla vinnu í hana í fimm ár. Þetta eru lögin mín og stíll sem ég valdi mér sjálf.“

Gus Gus var meira verkefni sem ég datt inn í, þó að ég sé þakklát fyrir þá reynslu sem það gaf mér. Nú erum við meira að spila við kertaljós og fólk er að fara í sleik í ákveðnum lögum. Þetta hentar mér vel, þar sem ég fæ að vera eins væmin og ég vil.“

Hafdís Huld og félagar eru nýkomin úr tónleikaferð með hljómsveitinni Vincent Vincent and the Villains. Næst fara þau í tónleikaferð með skoska tónlistarmanninum Paolo Nutini í desember. „Það er allt uppselt, þannig að það verður örugglega mikið sjokk fyrir litla hljómsveit eins og okkur að spila fyrir framan tvö til þrjú þúsund manns. Við vorum einmitt að spá í hvort við ættum að dreifa okkur vel yfir sviðið, eða hvort við ættum að vera nálægt hvert öðru ef við skyldum verða hrædd.“



H&N mynd Hörður Sveinsson

**Orðin stór** „Ég þurfti svolitinn tíma til að komast að því hvað virkaði fyrir mig.“

**„Ég hafði aldrei smakkað áfengi og aldrei prófað að reykja þegar ég var sextán ára, svo að ég gerði díl við þau. Svo lengi sem ég reykti ekki og drykki ekki, þá gætu þau treyst mér.“**

### Engar suksögur

Tónlistarbransinn hefur lengi haft það orð á sér að þar sé mikið sukk, en Hafdís Huld segist ekki hafa neinar suksögur að segja. Hún segist hafa gert bindindissamning við foreldra sína til þess að fá að fara í tónleikaferðalag með Gus Gus á sínum tíma.

„Ég var ákveðin ung kona og tiltölulega nýbúin með samræmdu prófin þegar okkur bauðst að fara út um allan heim og spila tónlist. Mömmu og pabba leist ekkert vel á þetta í fyrstu. Ég hafði aldrei smakkað áfengi og aldrei prófað að reykja þegar ég var sextán ára, svo að ég gerði díl við þau. Svo lengi sem ég

reykti ekki og drykki ekki, þá gætu þau treyst mér.“

Ég var svo þakklát að þau skyldu treysta mér til að fara út í þetta og taka þessu boði, svo að ég hélt auðvitað samninginn. Mér skilst að það geti hjálpað til við að selja plötur, en því miður eru engar djammsögur til af mér. Ég kenni í sunnudagaskóla í London, þannig að ég er alveg vonlaus rokkari,“ segir hún og hlær. „Það er eins gott að ég stofnaði ekki rokkhljómsveit.“



H&N mynd Heiða

**Loksins með eigin lög**  
„Gus Gus var meira verkefni sem ég datt inn í.“

Texti >> Svala Jónsdóttir  
H&N-myndir >> Hörður Sveinsson og Heiða Helgadóttir



Hárlengingar frægu stelpnanna

# STUTT EÐA SÍTT?

Það góða við það að vera frægur er að þú átt yfirleitt nóg af pening og getur gert hvað sem þig langar til. Stúlkurnar í Hollywood geta vaknað og sagt: „Æ, mig langar að vera dökkhærð í dag.“ Eða: „Ég vil vera með hár niður á bak á morgun.“

Þetta er pís of keik fyrir þessar stúlkur. Það er þó ekkert pís of keik að vera með hárlengingar. Það er ótrúlegt erfitt og leiðinlegt að eiga við þær en margar af þessum dömum eru með hárgreiðslufólk með sér allan sólarhringinn.

**Paris Hilton**  
Þetta er hennar eigin hár.



**Og sítt...**  
Já, það er ekki slæmt að geta breytt svona til þegar maður vill.



**Og sítt...**  
Þessi stelpa er alltaf sæt þótt hún sé of grönn.

**Nicole Richie**  
Alvöruhár hennar.



**Halle Berry**  
Stutthærð og dúlluleg.



**Millisítt**  
Þetta er ágætt lúkk.



**Og sítt...**  
Halle hefur loksins fattað hvað fer henni. Hún er foxí svona.





**Jessica Simpson**  
Drottning hárlenginganna.

**Og sitt...**  
Þessar myndir eru teknar með nokkurra daga millibili. Jessica og hárgreiðslumaður hennar Ken Paves eru að selja hárlengingar.



**Og sitt...**  
Sítt og tjásulegt.

**Ashlee Simpson**  
Stutt og tjásulegt.



**Sienna Miller**  
Mjög sæt

**Og sitt...**  
Sienna vildi greinilega breyta til. Þetta er ekki nógu vel gert.





Skilnaðaralda gengur yfir Hollywood um þessar mundir

# FRÆGIR HOLLYWOOD- SKILNAÐIR



**Meðan allt lék í lyndi** Brad Pitt og Jennifer Aniston voru fállegasta parið í Hollywood á sínum tíma.

**Ástfangin** Antonio Banderas flutti til Bandaríkjanna og féll kylliflatur fyrir leikkonunni Melanie Griffith. Þau kynntust við gerð myndarinnar Too Much. Þau giftu sig 1996.



**Áður en hann varð frægur** Antonio Banderas var í uppáhaldi hjá leikstjóranum Pedro Almodóvar og var giftur Önu Lezu. Hann skildi við hana 1995.



**Laumupúkar** Brad Pitt og Angelina Jolie kynntust við gerð myndarinnar Mr. and Mrs. Smith. Myndir af þeim tveimur saman byrjuðu að birtast í slúðurblöðum vestanhafs og grunur um framhjáald var á allra manna vörum.



**Stærsta saga fyrr og síðar** Jennifer og Brad skildu í janúar 2005. Aðeins nokkrum dögum seinna komst upp um Angelínu og Brad. Þau voru ekki lengi að þessu og Angelína varð ólétt stuttu







**Hipparið** Leikkonan Kate Hudson og rokkarinn Chris Robison voru alltaf ótrúlega sæt saman og ástfangin. Þau eiga saman soninn Ryder.



**Eru þau saman?** Kate tilkynnti um skilnað frá manni sínum fyrir aðeins nokkrum mánuðum og hefur hún sést mikið með Owen undanfarið.



**Heilluð af meðleikara** Kate kynntist leikaranum Owen Wilson við gerð myndarinnar *You, Me and Dupree*. Hann er alveg týpan til að hafa heillað Kate líttu upp úr skónum.



**Meira bullið** Britney og Kevin svo ástfangin. Þau giftu sig eftir stutt samband og Sean Preston sonur þeirra kom fljótt í heiminn. Britney fitnaði og hætti að vinna á meðan Kevin eyddi peningunum hennar. Britney sótti um skilnað við Kevin í síðustu viku.

**Ólétt er hann fór** Mary Louise Parker og Billy Crudup voru saman í sjö ár. Mary var komin sex mánuði á leið er Billy skildi við hana til að vera með leikkonunni Claire Danes.



**Fullkomin** Leikarinn Eddie Fisher og Debbie Reynolds voru Jennifer og Brad síns tíma... allavega þangað til að Elizabeth Taylor kom til sögunnar.



**Nýja konan** Hinn myndarlegi Billy Crudup féll fyrir meðleikkonu sinni Claire Danes. Þau hófu ástarsamband á meðan hann var enn með Mary Louis Parker.



**Skandall** Kevin Federline átti barn og annað á leiðinni með Shar Jackson er hann kynntist Britney Spears.



**Mætti mikilli gagnrýni** Elizabeth Taylor átti ekki sjö dagana sæla er hún byrjaði að deita Eddie Fisher. En hann fór frá eiginkonu og börnum til að vera með þokkagjöfjuni. Þau skildu eftir fimm ára hjónaband.



**Viðhaldið** Abbie Cornish lék á móti Ryan Phillippe í kvikmyndinni *Stop Loss*. Sjónarvottar segjast hafa séð þau á veitingahúsi í Austin í Texas að kyssast og kela. Mörgum finnst furðulegt hvað Abbie er lík Reese. Ryan ætti að þakka fyrir það að Britney og Kevin skildu á sama tíma.



**Fullkomna parið** Reese Witherspoon og Ryan Phillippe voru þau sætustu. Tvö börn, flottir ferlar og allt virtist blómstra.





# LÍFIÐ ER ÓÚTREIKNANLEGT

Guðrún Árný Karlsdóttir vakti athygli fyrir fallegan söng í undankeppni Eurovision síðastliðið vor. Hún hefur nú gefið út sína fyrstu sólóplötu og sinnir tónlistinni meðfram námi og móðurhlutverkinu, en hún gekk í gegnum mjög erfiða fæðingu þegar hún eignaðist son sinn þremur mánuðum fyrir tímann.

Leggur plötuna í dóm hlustenda  
„Ég er búin að leggja allt í það að  
gera plötuna eins fallega og ég get.“



## Ætlar í frekara nám

„Mig langar til að kenna litlum börnum á píanó og kenna þeim að spila eftir eyranu.“



Það er tekið að dimma þegar Hér & nú heimsækir Guðrúnu Árnýju og fjölskyldu í Hafnarfirðinum, en innan-dyra er bjart og hlýlegt. Flygill skipar heiðursess í stofunni, enda hefur húsmóðirin lært á píanó frá unga-aldri. Hún er nýbúin að senda frá sér sína fyrstu geislaþötu, sem heitir Eilíft augnablik, eftir samnefndu lagi á plötunni.

„Ég titla mig sem Hafnfirðing, en ég flutti reyndar hingað þegar ég var tólf ára,“ segir Guðrún Árný aðspurð hvort hún sé ekta Gaflari.

„En ég kann svo vel við mig hérna að ég hugsa að ég fari



Texti >> Svala Jónsdóttir

H&N-myndir >> Heiða og úr einkasafni



Við píanóið Guðrún Árný hefur lært á píanó frá barnsaldri.

ekki neitt. Það er eitthvað svo rólegt og huggulegt við Hafnarfjörðinn.“

Guðrún Árný er 24 ára, en þrátt fyrir ungan aldur hefur hún verið að syngja opinberlega í nærri áratug. „Ég er búin að vera að syngja síðan ég var 15 ára, en þá vann ég söngvakeppni félagsmiðstöðva. Svo vann ég söngvakeppni framhaldsskólanna árið 1999 fyrir Flensborg í Hafnarfirði. Eftir það fór ég að syngja í hinum ýmsu sýningum á Broadway og er búin að vera þar með annan fótinn síðan í menntaskóla.“

### Á auðvelt með að semja lög

Guðrún Árný vakti athygli fyrir fallegan söng í undankeppni Eurovision fyrir á þessu ári, en hún komst í úrslit með lagið

„Ég sá hann sama dag og hann fæddist, en ég man ekkert eftir því. Þegar ég fékk að fara eina ferð í hjólastól fjórum dögum eftir fæðinguna hrakaði mér svo mikið að ég lenti á gjörgæslu.“

Andvaka eftir Trausta Bjarnason. Lagið náði talsverðum vinsældum og það er á nýju plötunni, en auk þess eru á henni lög eftir nokkra íslenska og erlenda höfunda, þar af fjögur lög eftir Guðrúnu Árnýju sjálfa.

„Mér fannst frekar stressandi að setja lögin mín á plötuna, allavega svona í fyrsta skipti,“ segir hún. „Þetta eru allt róleg lög, enda finn ég mig ekki beinlínis í stuðónlist. Ég hef alltaf átt auðvelt með að setjast við píanóið og spila eitthvað fallett, en fyrir um fimm árum fór ég að vinna meira markvisst að því að semja lög.“

Hún er á almenri braut í Lista-háskóla Íslands með píanó sem aðalhljóðfæri og lýkur námi í vor, en að því loknu stefnir hún á kennsluréttindin. „Mig langar til að kenna litlum börnum á píanó og kenna þeim að spila eftir eyranu. Mér finnst það svo mikið atriði þegar fólk lærir á hljóðfæri, að það kunnist að setjast niður og spila eitthvað sem er ekki skrifað.“

### Minnsta barn á Íslandi

Enok, sonur Guðrúnar og Sveinbjörns sambýlismanns hennar, fylg-

ist grannt með viðtalinu og tekur þátt með því að klifra upp á borð. Það er ekki hægt að sjá það á þessum kraftmikla dreng að hann hafi verið minnsta barnið á vökudeild Landspítalans þegar hann fæddist fyrir 19 mánuðum.

„Enok fæddist 26. apríl 2005 eftir aðeins 27 vikna og fimm daga meðgöngu, sem var alveg þremur mánuðum fyrir tímenn. Ég var rétt komin með kúlu. Hann var fjórar merkur og 37 sentimetrar við fæðingu og hann var minnsta barnið á Íslandi í fimm vikur. Hann var í níu vikur á spítalanum og hann var ekki nema níu merkur þegar hann kom heim.“

Meðgangan gekk ekki vel hjá Guðrúnu Árnýju, en hún fékk meðgöngueitrun og þurfti að leggjast inn á sjúkrahús. „Þetta byrjaði með háþrýstingi og nýrnabilun. Svo fór lifrin í mér að starfa óeðlilega, sem varð til þess að ég lá á spítalanum frá 25. viku og þar til hann fæddist. Ég þurfti að liggja kyrr og fékk alls konar lyf til

**Framhald á næstu síðu**





Þess að halda blóðþrýstingnum niðri og stera til að flyta lungnaproska hjá honum, sem virkuðu reyndar aðeins á lifrina og nýrun hjá mér líka. Svo þegar ástandið fór að versna aftur og lyfin dugðu ekki til var hann tekinn með keisara. Þetta átti að vera fullkomin meðganga í níu mánuði og við Sveinbjörn ætluðum að vera saman í fæðingarorlofi á eftir, en maður veit aldrei hvernig fer. Lífið er svo óútreiknanlegt.“

### Horfði á soninn og grét

Guðrún Árný var of veik til þess að sinna syni sínum fyrstu vikuna og hún segir það hafa verið mjög erfiða reynslu. „Ég sá hann sama dag og hann fæddist, en ég man ekkert eftir því. Það var alveg að fara með mig að geta ekki séð hann. Þegar ég fékk að fara eina ferð í hjólastól fjórum dögum eftir fæðinguna hrakaði mér svo mikið að ég lenti á gjörgæslu.“

Ég gat ekki einu sinni komið við hann eða talað við hann. Ég fékk upplýsingar um að hann væri í öndunarvél og að allt gengi vel, en mér fannst ég vera að bregðast honum.“

Það var ekki fyrr en á annarri vikunni sem hún gat farið og hitt son sinn. „Fyrst stóð ég bara, horfði á hann og grét. Ég kom ekki upp orði. Sveinbjörn þurfti að sýna mér allt, enda var hann búinn að sinna honum í viku.“

Hún segist hafa verið mjög hrædd um soninn þegar hann kom fyrst heim og það tók hana langan tíma að jafna sig eftir meðgönguna og fæðinguna. „Ég vildi ekki leyfa

neinum að halda á honum fyrst eftir að hann kom heim. Ég var svo hrædd við kvef og alls konar pestir. Sjálf var ég mjög lengi að jafna mig. Ég var alveg að hníga niður langt fram á sumar, en núna er ég búin að ná mér.“

### Pakklát fyrir að allt gekk vel

Þrátt fyrir erfiða byrjun hefur Enok litla heilsast vel og Guðrún Árný segist vera mjög þakklát fyrir það. „Auðvitað hefði ég viljað ganga með hann alla leið, en við erum samt heppin hvað allt gekk vel. Hann er mjög hraustur og heilbrigður í dag.“

Hann byrjaði sextán mánaða hjá dagmömmu og líkaði það mjög illa til að byrja með, af því hann var vanur að hafa mig algerlega út af fyrir sig. En það tók þrjár vikur fyrir hann að aðlagast og núna er hann alsæll hjá dagmömmunni. Það gerir gæfumanninn fyrir hann að geta komist út og leikið sér við önnur börn, því að hann er svo fjörugur.“

Framundan er kynning á nýju plötunni hjá Guðrúnu Árnýju og er hún með útgáfutónleika í Fríkirkjunni í Reykjavík í kvöld, fimmtudagskvöldið 16. nóvember. Platan er strax farin að vekja eftirtekt og er eitt lag af henni til dæmis lag vikunnar á tónlist.is þessa vikuna, en það er lagið Týndar sálir sem Guðrún Árný syngur með Jónsa.

„Það verður spennandi að sjá hvernig plötunni verður tekið,“ segir hún að lokum. „Ég er búin að leggja allt í það að gera hana eins fallega og ég get, en svo er það annarra að dæma hvernig til hefur tekist.“



**Erfið byrjun** „Ég fékk upplýsingar um að hann væri í öndunarvél og að allt gengi vel, en mér fannst ég vera að bregðast honum.“



**Enok í faðmi mömmu** Þegar hún komst loksins til hans.



**Góðir saman** Enok og Sveinbjörn í stofunni heima.



**Í fanginu á pabba á spítalanum** Hérna er Enok sjö vikna gamall.

**Við píanóið** „Ég hef alltaf átt auðvelt með að setjast við píanóið og spila eitt-hvað falllegt.“





# Connery Moore Ari\* Brosnan

\*fyrir okkur hin





# HANDBOLTADROTTNINGIN ELSKAR PASTA

Ég elska pasta og kjúkling og það þarf að vera mikil sósa með matnum, sagði Rakel Dögg Bragadóttir þegar hún kom inn í eldhúsið mitt á Salatbarnum.

Þessi glæsilega, tvítuga stúlka sem er að læra hagfræði í Háskóla Íslands er með framtíðina á hreinu: „Ég ætla eftir hagfræðinámið út í stjórnmal og verða síðan seðla-bankastjóri, því að það er flott starf.“

Það er þó ekki svo að Rakel kjósi að liggja bara heima og lesa því hún spilar handbolta með meistaraflakki Stjörnunna í Garðabæ og er meðal þeirra markahæstu í DHL-deildinni. Og þrátt fyrir ungan aldur hefur hún spilað 30 landsleiki með kvennalandsliðinu. Hún var rétt 17 ára þegar hún var fyrst valin í A-landsliðið. Þar að auki þjálfar hún yngri flokka í handboltaum hjá Stjörnunni. Það er öruggt að Rakel yrði ekki aðgerðalítill seðla-bankastjóri. Hún myndi vinna á verðbólguvandanum í einu hraða-upphlaupi.

Það var frábært að vinna með Rakel í eldhúsinu, hún er mjög dugleg og fljót að læra. Hún er ákaflega listræn og leysti verkefni sín af fagmennsku. Það var reyndar stutt í grínið, sem er mjög gott og bráðnauðsynlegt í öllum eldhúsum, eða eins og Rakel sagði svo snilldarlega: „Það getur ekki verið gaman að borða mat sem er ekki skemmtilegt að elda.“

Við verðum bara að vona að framtíðarplön Rakelar rætist því þá verða efnahagsmálin skemmtileg.

Rakel bragðar á kræsingunum á meðan Ingvar skellihlær.



Rakel mundar hnifinn af sama öryggi og boltann.



Rakel brosir blíft til ljósmyndara Hér & nú.



Rakel er leikstjórnandi í landsliðinu og Stjörnunni sem er í toppþaráttunni í kvennboltanum í vetur.



Fyrir rúmu ári sleit Rakel krossbönd en er öll að koma til og miklar væntingar eru gerðar til hennar í ár.



## SALAT MEÐ KJÚKLINGI OG RAVIOLÍ NR. 7

Fyrir 2

- 300 gr úrbeinuð kjúklíngalæri án skinns
- ½ kúrbítur
- ½ eggaldin
- 1 laukur
- 2 gulrætur
- ½ græn paprika
- ½ rauð paprika
- 1 hvítlaukur
- 2 dl rjómi
- 4 matsk. cheddar-ostasósa
- 2 matsk. ferskt basil
- 10 stk. ferskur mozzarellaostur, litlar kúlar
- 6 konfektómatar
- 100 gr ferskt ravioli frá Rana
- 50 gr fersk salatblanda
- Salt og pipar
- ½ l vatn
- 2 matsk. cajun-krydd
- Steinselja til skrauts
- Olía til steikingar



Salatblandan er látin í skál og ísköldu vatni hellt yfir. Látið standa í ca. 15 mínútur, þá verður salatið stökkt og brakandi.

Kjúklíngalærin eru steikt í olíu á pönnu og krydduð með cajun-kryddinu og steikt í ca. 3 mínútur á hvorri hlið. Takið þau þá af hitanum, setjið lok á pönnuna og látið standa í ca. 5 mínútur.

Kúrbítur, eggaldin, gulrætur, paprika, og laukur er skoríð í þunna strimla og steikt í olíu á pönnu. Söxuðum hvítlauk er bætt út í og síðan ferska basilinu. Rjómanum er bætt út í og cheddar-ostasósunni. Látið sjóða í ca. 3 mínútur. Bætið konfektómötunum og mozzarella-kúlunum út í og bragðbætið með salti og pipar.

Raviolíið er sett út í hálfan lítra af sjóðandi vatni og 2 matsk. af salti bætt út í, einnig 2 matsk. af olíu. Látið sjóða í 4 mínútur.

Sigið vatnið frá salatblöndunni og setjið á tvo diska. Síðan er raviolíið sett út í, síðan kjúklíngalærin og að síðustu er grænmetið og sósan sett yfir.

Skreytið með saxaðri steinselju.







# Stelpur Konur

Staðurinn - Ræktin

25%  
jólaafsláttur  
af 4 mánaða kortum  
í opna kerfinu

**Innritun hafin!**  
**Eftirtalin 5 vikna námskeið**  
**hefst 27. nóvember:**

- **TT 3 og 4 Taktu þér tak!**  
Lokuð 5 vikna átaksnámskeið 3 x í viku  
fyrir stelpur 16-20 og 21-30 ára
- **Rope Yoga**  
Heildrænt hug- og heilsuræktarkerfi  
Lokuð 5 vikna námskeið 2 x í viku
- **60 +**  
Líkamsrækt fyrir konur 60 ára og eldri  
Lokuð 5 vikna námskeið 2 x í viku

**Glæsilegur nýr tækjasalur!**

**Við bjóðum fjölbreytta tíma í sal,  
margvísleg námskeið, tækjasal og  
leiðsögn**

**Opna kerfið - Þinn tími er kominn!**

1. Almenn þjálfun, þol, styrkur og liðleiki
2. Púltími, hressileg upphitun, ýmist á palli eða gólfi, styrktar- og liðleikabjálfun
3. Pallatími, samsett spor, mikil brennsla
4. Lóðatími, upphitun ýmist á palli eða á gólfi, unnið með þyngd og mótstöðu, lóð, stangir, teygjur
5. Liðleikabjálfun, upphitun, styrktar- og slökunarteygjur
6. Yoga
7. Bræðingur, líkamsrækt með dansívafi, salsa, mambo, samba, jazz, funk og stuð.
8. Sprengitími, 30 mínútna hádegispúl
9. Stöðvabjálfun, fjölbreyttir vaxtamótunartímar

**Barnagæsla - Leikland JSB**

**Vertu velkomin í okkar hóp!**

**DANSRÆKT JSB**

leggur línurnar

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • Bréfasími 581 3732 • jsb@jsb.is • www.jsb.is



Jennifer Garner og dóttirin Violet Affleck

# MÓÐURHLUTVERKIÐ NÚMER EITT



**Alveg eins** Violet er mjög lík mömmu sinni Jennifer.



**Mamma elskar þig** Jennifer Garner knúsar dóttur sína.

Líf Jennifer Garner hefur svo sannarlega breyst eftir að hún eignaðist dótturina Violet með eiginmanni sínum Ben Affleck. Mæðgurnar verja miklum tíma saman og þegar Jennifer tekur að

sér hlutverk fylgir Violet litla móður sinni á tókustað.

Þessar myndir náðust af móður og dóttur á innilegri stund. Violet virðist miklu líkari móður sinni en pabba sínum Ben Affleck.

# ALGJÖRT SÚKKULAÐI



**Nicole Richie** Eins og við þekkjum hana.



**Flott skvísa** Dökkur liturinn er alveg að gera sig.

# ÞVÍLÍK BREYTING



**Kimberly Stewart & silíkonið**

**FYRIR**

**Kimberly Stewart** flöt eins og pönnukaka



**EFTIR**

**Brjóst á stærð við greipaldin**

Við höfum öll heyrt fréttirnar um að Rod Stewart sé ánægður með að dóttir hans hafi farið í brjóstastækkun. Hann sé ánægður ef dóttur hans liður vel. En þvílíkur munur á þess-

um brjóstum. Stúlkan var örugglega í mínus brjóstastærð áður en hún fór í stækkunina og það er ekkert lítið sem hún lét stækka þau.

Ja hérna, búbbulína Stewart.

Britney Spears

# GENGUR ENN MEÐ GIFTINGARHRINGINN

Litla Britney Spears okkar er búin að vera svo dugleg. Hún losaði sig við K-Fed. Vá, hvað við erum þakklát fyrir það. Hún hefur grennt sig og í dag sinnir hún einungis sjálfri sér, tónlistarferlinum og strákunum sínum tveimur Sean Preston og Jayden James.

Britney hefur þó ekki enn tekið niður giftingarhringinn. Það er svo sem ekki skrítið þar sem hún keypti hann örugglega sjálf. Það er að segja, Kevin hefur keypt hann en hún borgað fyrir hann.





*Við stækkum...*

*...og stækkum*

*...og stækkum*

**Verzlun okkar Antikbúðina við Hlemm  
á Laugavegi 118, neðri hæð**

***Kaupum  
og seljum!***



**Antikbúðin við Hlemm  
Sími 552 8222**



Steinunn Þóra og Ólína

„Eftir að hún fæddist fékk ég mjög slæmt MS-kast og eignaðist minn fyrsta hjólastól í kjölfarið á því.“

„Ég var alltaf að fá svima og var úthaldslítill, en ég afskrifaði þetta sem hæðarveiki. Eftir að ég kom heim var ég alltaf að detta.“

**VAR FARIN AÐ**

**HALDA AÐ ÉG VÆRI**

**ÍMYNDUNARVEIK**



# Steinunn Þóra Árnadóttir, 29 ára mannfræðinemi, kynntist manninum sínum í mótmælum gegn stríðinu í Afganistan. Hún er með MS-sjúkdóminn og gefur kost á sér í forvali vinstrigrænna á höfuðborgarsvæðinu.

**S**teinunn Þóra Árnadóttir er búin að vera viðloðandi félagsmál og pólitík í nærri fimmtán ár, þó að hún sé ekki orðin þrítug. Hún hefur meðal annars starfað að málefnum Öryrkja, en sjálf greindist hún með MS-sjúkdóminn þegar hún var rúmlega tvítug. Steinunn og maður hennar Stefán Pálsson hafa bæði verið virk í friðarbaráttunni og það var einmitt í gegnum hana sem þau kynntust.

## Hálfa ævina í pólitík

Steinunn Þóra opnar dyrnar á heimili þeirra Stefáns í Norðurmýrinni, en dóttirin Ólína sefur í vagni úti á svölum. Hún býður upp á drykk í glasi merkту Che Guevara, sem er vel við hæfi á heimili róttæklinga. Steinunn er frá Neskaupstað, sem stundum hefur verið kallaður rauði bærinn, en hún flutti suður með mömmu sinni þegar hún var fjögurra ára.

„Ég er alin upp við það að það sé mikið rætt um heimsmál og þjóðmál á heimilinu,“ segir hún. „Það var rætt við mig um stríð úti í heimi og reynt að útskýra fyrir mér í hverju þau fælust. Ég var líka vön því frá blautu barnsbeini að mamma færi á pólitíska fundi. Sem barn fór ég stundum með henni á fundi og var þá bara að lita meðan fólk var að tala.“

Sjálf hóf Steinunn Þóra þátttöku í stjórn málu þegar hún var fimmtán ára og lagði það á sig að taka strætó úr Kópavogi til þess að mæta á fundi hjá Æskulýðsfylkingunni í Reykjavík. „Þá mætti ég á minn fyrsta pólitíska fund að eigin frumkvæði, þannig að ég er búin að vera í þessu í nærri fimmtán ár.“

## Heillaðist af krullunum

Steinunn er mikill friðarsinni og hún gekk í Samtök herstöðvaandstæðinga þegar hún var í menntaskóla. Sambýlismaður Steinunnar, Stefán Pálsson, hefur einnig verið virkur í stjórn málu. Hann hefur verið formaður Samtaka



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



Læknirinn hló að henni „Hann sagði að þetta væru ótrúlega fyndin einkenni, en gerði ekkert meira.“

herstöðvaandstæðinga og þar lágu leiðir þeirra Steinunnar saman.

„Við kynntumst fyrst þegar við sátum saman í stjórn Verðandi í Reykjavík, þegar ég var ennþá í menntaskóla. Svo fórum við alveg sitt í hvora áttina og ég sá svo sem ekki til hans í nokkur ár. Haustið 2001 var stríðið í Afganistan að byrja og ég sat þá í miðnefnd Samtaka herstöðvaandstæðinga, en Stefán hafði áður verið formaður samtakanna. Ég hafði tekið að mér að skipuleggja mótmæli gegn stríðinu og það var mjög gott að geta leitað til hans eftir praktískum ráðum. Við vorum að hittast mikið á þessum tíma og svo var ég allt í einu flutt heim til hans. Við erum búin að vera saman í fimm ár og fórum út að borða um síðustu helgi til að halda upp á það. Það er samt frekar sorglegt að rekja upphaf sambandsins til jafnómurlegs atburðar og stríðsins í Afganistan, þar sem það er ennþá borgarastyrjöld og vargöld í landinu,“ segir hún.

Hvað var það við Stefán sem heillaði þig?

„Ég veit það ekki. Ábyggilega krullurnar,“ segir Steinunn og skellihlær. „Við eigum mikið skap saman og við höfum svipaða líffsýn. Til dæmis erum við bæði miklir friðarsinnar og erum algjörlega á móti öllu hernaðarbrótti. Ég held að ég gæti ekki búið með manni sem væri hlynntur hernaði því að þetta ristir svo djúpt, alveg niður í sálina á mér, og það sama gildir um hann.“

## Fegin að fá greiningu

Steinunn Þóra er í mastersnámi í mannfræði í Háskóla Íslands, en þar er hún að gera rannsókn sem lýtur að því að skoða reynslu fólks í hjólastól. Það er nokkuð sem hún þekkir sjálf, því að hún er með MS-sjúkdóminn og hefur stundum þurft að nota hjólastól. „Ég greindist um sumarið 1998, en þá var ég rétt tæplega 21 árs. Ég fór til Suður-Ameríku eftir stúdentsprófið með vinkonu minni. Við vorum að ferðast um Perú og Bólívíu, þar sem við vorum í talsverðri lofthæð. Ég var alltaf að fá svima og var úthaldslítill, en ég afskrifaði þetta sem hæðarveiki. Svo eftir að ég kom heim var ég alltaf að detta.



Alin upp við pólitík  
„Það var rætt við mig um stríð úti í heimi og útskýrt í hverju þau fælust.“

Ég var farin að detta úti á götu, þó að það væri ekkert til að detta um.“

Steinunn vann á þessum tíma á Fjórðungssjúkrahúsinu í Neskaupstað. Hún ákvað að fara til læknis, en fyrsti læknirinn sem hún leitaði til gerði lítið úr þessum einkennum. „Hann hló eiginlega að mér og sagði að þetta væru ótrúlega fyndin einkenni sem ég var að lýsa, en gerði ekkert meira. Ég var svo heppin að ég var að vinna á spítala, þannig að ég fór að tala um þetta við aðstoðarlækni þar. Hún virtist strax átta sig á því hvað var að, því hún kom til mín og sagði að hún væri búin að sjúkaskrífa mig í viku og panta tíma hjá taugasérfræðingi í Reykjavík. Ég fór og hann greindi mig strax með MS. Að sumu leyti var ég fegin þegar ég fékk greininguna, af því að ég var næstum farin að halda að ég væri ímyndunararveik.“

## Er á góðu róli

Þrátt fyrir að vera greind með MS byrjaði Steinunn Þóra í háskólanum strax um haustið 1998 og hún segist ekki láta veikindin stöðva sig í því sem hún vill gera. „Þetta er sjúkdómur sem kemur og fer í köstum. Sumir halda að

þetta sé hrömunarsjúkdómur, sem er ekki rétt. Núna er ég til dæmis á mjög góðu róli.

Eftir að stelpan mín fæddist fyrir einu og hálfu ári fékk ég mjög slæmt MS-kast og eignaðist minn fyrsta hjólastól í kjölfarið á því. Ég notaði hann reyndar aldrei innandyra, en það var mjög þægilegt að nota hann í innkaupunum fyrir jólin í fyrra. Í staðinn fyrir að labba á milli búða og verða allt of þreytt, þá gat ég setið í hjólastólnum og komið svo heim án þess að vera alveg útkeyrð.“

Steinunn tekur þátt í forvali vinstrigrænna á höfuðborgarsvæðinu og sækist eftir 4. sæti. „Ég er bjartsýn og vona að það verði varabingmannsæti,“ segir hún. Hún er enn virk í friðarhreyfingunni og hefur tekið þátt í því að skipuleggja friðargönguna, sem fer niður Laugaveginna á Þorláksmessu. „Ólína fór í friðargöngu þegar hún var ennþá í maganum á mér og hún fór líka í friðargöngu í fyrra. Fyrir mig er þetta orðið partur af jólnum og ég hef heyrt það frá mörgum öðrum. Jólin byrja ekki fyrr en friðargangan er búin.“

Krullurnar heilluðu hana Stefán Pálsson, sambýlismaður Steinunnar Þóru.







**FITUSOG**

**80.000 – 250.000 KR.**

**ALLT SEM ÞÚ**

**VILDIR VITA**

**UM FITUSOG**

Ólafur Einarsson  
skurðlæknir í  
Domus Medica.

Ólafur Einarsson lýtalæknir hefur starfað sem læknir í meira en þrjá áratugi. Hann hefur lokið námi sem sérfræðingur bæði í almennum skurðlækningum í lýtalækningum. Hann hefur sérfræðingsleyfi í báðum greinum á Íslandi, í Svíþjóð og Danmörku og hefur um lengri eða skemmri tíma starfað í öllum löndunum. Ólafur leiddi okkur í allan sannleikann um fitusog.

#### Er einhver áhætta fólgin í fitusogs-aðgerð?

„Fitusog er tiltölulega áhættulaus aðgerð ef hún er framkvæmd af þjálfuðum læknum með réttum tækjabúnaði. Ég fer með þér yfir heilsufarslegar forsendur þínar fyrir aðgerð og hvort líklegt sé að ná þeim árangri sem þú væntir. Besti árangur næst hjá fólki sem er nálægt kjörþyngd en er með óeðlilega fitusöfnun á stað-

bundnum svæðum. Slík fitusöfnun er í sumum tilfellum ættgeng.

Þó að vandamál við fitusogs-aðgerðir séu afar sjaldgæf geta þau komið upp. Ef framkvæma á aðgerðina samtímis á mörgum stöðum eða ef fitumagníð er mjög mikið aukast líkur á vandamálum. Við slíkar aðstæður taka aðgerðirnar gjarnan lengri tíma en smærri aðgerðir.

Mikilvægt er að undirstrika að fitusogs-aðgerðir koma á engan máta í stað megrunar. Reynslan erlendis, einkum í Bandaríkjunum, hefur sýnt að fitusog á óhóflega feitu fólki þar sem verulegt magn fitu er fjarlægð getur verið hættulegt og kallað á mörg vandamál og alvarlega fylgikvilla.“

#### Hvað þarf að hafa í huga áður en farið er í fitusog?

„Ef þú ert að hugsa um að fara í fitusogs-

**„Strax eftir aðgerð er líklegt að þú eigir eftir að finna fyrir vökva sem lekur út um skurðina. Eftir aðgerð myndast bjúgur, bólga og mar á hinum meðhöndluðu svæðum.“**



**„Þó að vandamál við fitusogsaðgerðir séu afar sjaldgæf geta þau komið upp. Ef framkvæma á aðgerðina samtímis á mörgum stöðum eða ef fitumagnið er mjög mikið aukast líkur á vandamálum.“**



„Einnig gæti verið að ég mælti með samblandi af aðgerðum til að ná árangri.“

aðgerð er mjög mikilvægt að þú hafir raunsæjar væntingar um útkomu aðgerðarinnar. Þó að fitusogsaðgerð geti oft og tíðum stórlega bætt útlit og þar með sjálfstraust er mikilvægt að væntingarnar séu raunsæjar. Því er mikilvægt að þú gerir þér grein fyrir þeim væntingum sem þú hefur um árangur aðgerðarinnar og gangir úr skugga um að þær séu raunsæjar þegar þú ræðir við mig.

Þeir sem hafa bestu forsendurnar til að fara í slíka aðgerð eru einstaklingar sem ekki eru allt of þungir og óska eftir að láta fjarlægja fitu á staðbundnum svæðum sem eru til lýta. Einnig er æskilegt að vera líkamlega vel á sig kominn. Og þó að aldur skipti ekki máli hér liggja ýmsar ástæður fyrir því að útkoman er síðri eftir því sem einstaklingarnir eru eldri.“

**Hvernig á að búa sig undir fitusogsaðgerð?**

„Í fyrsta viðtali mun lýtalæknirinn meta heilsu þína með tilliti til aðgerðar og skoða þau fitusöfnunarsvæði sem um ræðir auk þess að meta ástand húðarinnar. Í þessu viðtali mun ég einnig meta hvort fitusog er rétta aðgerðin fyrir þig til að ná markmiðum þínum. Til dæmis mæla með kviðaðgerð ef þú ert að hugsa um aðgerð framan á kviði. Einnig gæti verið að ég mælti með samblandi af aðgerðum til að ná árangri. Það sem ég þarf að leggja til grundvallar eru atriði eins og öryggi og mögulegur árangur.

Þegar að aðgerð kemur



**Breska bomban viðurkennir að hafa farið í fitusogsaðgerð.**

færðu leiðbeiningar varðandi undirbúning, þar á meðal atriði eins og mataræði, reykingar, lyf og bætiefni. Þá er rétt að hafa í huga að fá einhvern fjölskyldu meðlim eða vin til þess að sækja þig að aðgerð lokinni.“

**Hvar er aðgerðin framkvæmd?**

„Aðgerðin er framkvæmd á skurðstofu minni í **Domus Medica**.“

**Parf að nota svæfingu?**

„Algengast er að svæfingu þurfi til þess að framkvæma fitusogsaðgerð. Ef um takmörkuð staðbundin svæði er að ræða er hægt að gera aðgerðina í staðdeyfingu. Ef aðgerðin þarfnast svæfingar er hún gerð af svæfingalækni og fylgist hann með þér á meðan á aðgerðinni standur. Einnig fylgist hann með þér meðan þú ert að vakna og jafna þig fyrstu stundirnar eftir aðgerð.“

Svæfingatekni hefur þróast á síðustu árum þannig að svæfingar eru í dag öruggari, fólk fljóttara að jafna sig og minni hætta er á ógleði en áður var.“



**Hér er Jordan ásamt Carmen Electra á forsíðu Loaded stuttu eftir aðgerð.**

**Hvað gerist á meðan á aðgerð standur?**

„Fitusog er aðgerð þar sem staðbundin og þrálát fitu-myndun á einum eða fleiri stöðum er fjarlægð til að bæta útlínur líkamans. Í aðgerðinni er mjóu sogröri stungið inn í örflíttinn skurð sem lýtalæknirinn gerir á húðina og fita sem liggur djúpt undir húðinni sogin út með öflugum undirþrýstingi. Sogrörinu er síðan juðað fram og til baka í fitulaginu til að brjóta upp fitufrumurnar og soga fituna út.

Lýtalæknirinn reynir að staðsetja skurðina, sem eru örflíttir, á lítt áberandi stöðum.

Ef meðhöndla á mörg svæði færir lýtalæknirinn sig milli svæða og gerir nýja skurði á hverjum stað uns öll þau svæði sem fyrirhugað er



„Æskilegt er að vera líkamlega vel á sig kominn. Og þó að aldur skipti hér ekki máli liggja ýmsar ástæður fyrir því að útkoman er síðri eftir því sem einstaklingarnir eru eldri.“



# FITUSOG

80.000 – 250.000 KR.



# ALLT SEM ÞÚ VILDIR VITA UM FITUSOG

verður úr líkamanum með fitusoginu og því gefur svæfingalæknirinn vökva í æð meðan á aðgerð stendur og eftir aðgerð til að bæta upp vökvatapið. Eftir því sem stærra yfirborð er meðhöndlað og meiri fita fjarlægð þarf meiri vökva í æð.

Í lok aðgerðar eru settar litlar umbúðir á staðina og þar yfir eins konar þrýstingsumbúðir, teygjuhólkur, teygjubelti eða einhvers konar teygjubuxur eða -bolur, eftir því hvaða svæði hafa verið meðhöndluð.“

### Hversu langan tíma tekur aðgerðin?

„Tíminn sem aðgerðin tekur getur verið mjög mismunandi eftir stærð og umfangi þeirra svæða sem til meðferðar eru. Algengt er að aðgerð taki um tvær klukkustundir en getur verið allt frá einni og upp í þrjár til fjórar klukkustundir.“

### Hvernig verður ástandið strax eftir aðgerðina?

„Strax eftir aðgerð er líklegt að þú eigir eftir að finna fyrir vökva sem lekur út um skurðina.“



„Þú munt sjá greinilegan mun á útlinum fljótlega eftir aðgerð.“

Eftir aðgerð myndast bjúgur, bólga og mar á hinum meðhöndluðu svæðum. Bólga, þroti og mar nær yfirleitt hámarki á öðrum til þriðja degi eftir aðgerð. Verkir, eymsli og ónot eru á svæðinu en er haldið niðri með verkjalyfjum sem læknirinn ávísar. Jafnframt er líklegt að þér verði gefin fúkkalyf í fyrirbyggjandi skyni.

Verkir og ónot sem margir lýsa sem harðsperrum fara hjaðnandi eftir fyrstu tvo til fjóra sólarhringana. Fyrir kemur að lítilliga blæði eða renni út um skurðinn í umbúðir á fyrsta sólarhring. Ef þetta er mikið þarf að skipta um umbúðir. Klæðast þarf fatnaði með teygju í til að hamla gegn bjúg- og vökvasöfnun og til að móta húðina að hinum nýju útlinum í nokkrar vikur eftir aðgerð.“

### Hversu langan tíma tekur að ná eðlilegum bata?

„Bati eftir aðgerðir er yfirleitt hæður ferill. Æskilegt er að einstaklingar sem fara í fitusog byrji að ganga um eins fljótt og þeir treysta sér til til að fá hreyfingu á blóðið og koma í veg fyrir uppsöfnun blóðs í fótleggjum. Oftast tekur aðeins fáeina daga að ná sér eftir fitusog og eru flestir komnir til starfa eftir fjóra til fimm daga. Eftir eina til tvær vikur ætti þér að vera farið að líða nokkuð vel og mestöll vanlíðan og verkir að vera horfnir.“

Skurðum er yfirleitt lokað með saumum sem eyðast og þarf því ekki að fjarlægja neina sauma. Nota þarf „þrýstiklæðnað“ á meðhöndluðu svæðum í þrjár til sex vikur eftir umfangi og staðsetningu. Forðast skal áreynslu og íþróttaiðkanir í u.þ.b. mánuð eftir aðgerð meðan líkaminn er að ná sér og sár að gróa. Þó að mar og þroti sé yfirleitt að mestu horfinn innan þriggja vikna getur bjúgur verið á svæðinu í fjóra til sex mánuði. Þér verður stefnt í eftirlit hjá lýtalækninum sem mun fylgjast með batanum og þróun mála. Ef óvænt atvik koma upp, t.d. blæðing eða skyndileg aukning verkja, er rétt að hafa samband við lækinn.“

### Hvaða væntingar ætti að hafa varðandi breytt útlit?

„Þú munt sjá greinilegan mun á útlinum fljót-



„Strax eftir aðgerð er líklegt að þú eigir eftir að finna fyrir vökva sem lekur út um skurðina. Eftir aðgerð myndast bjúgur, bólga og mar á hinum meðhöndluðu svæðum.“

lega eftir aðgerð. Þessi breyting til batnaðar verður greinilegri eftir fjórar til sex vikur þegar mesti bjúgurinn, marið og þrotinn er horfinn. Eftir um þrjá mánuði er sá árangur sem náðst hefur yfirleitt búinn að skila sér að fullu. Ef væntingar þínar hafa verið raunsæjar er líklegt að þú sért ánægð/-ur með árangurinn. Þú munt finna mun hvað klæðaburð varðar. Ekki sakar að viðhalda og reyna að auka á árangur með heilnæmu fæði og líkamsrækt.“

## Seðjandi tilboð fyrir þá sem sækja...

Stór Pizza með 3 áleggjum  
og Shake 1.590-

Stór Pizza með 3 áleggjum,  
brauðstangir og 2ltr. gos  
1.890-

Shake með pizzu  
250-

 **100%  
íslenskur  
ostur**



Mjódd  
Dalbraut  
Hjarðarhaga

 **5 68 68 68**





Dalvegur 24  
Kópavogi

544 4884

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



# VEISLA Á RÓMANSKA VÍSU

Brúðkaup ársins  
nálgast óðfluga

Ítölsk-veisla Odescalchi-kastalinn er með einka kapellu fyrir brúðhjónin og gesti.



**Tom Cruise og Katie Holmes** Ætla að ganga í það heilaga á laugardaginn.

**Sjarmerandi Kastalinn** er frá 15. öld.



Æloksins, loksins ganga Katie Holmes og Tom Cruise í það heilaga. Brúðkaupið verður haldið á Ítalíu, nánar tiltekið í Odescalchi-kastalanum við Bracciano-vatn norður af Róm.

Brúður og brúðgumi munu bæði klæðast ítalskri hönnun frá Giorgio Armani. Án efa verður þetta sönn ítölsk veisla, mikið af mat og víni og mikil gleði. Vá, hvað við hlökkum til að sjá myndirnar.

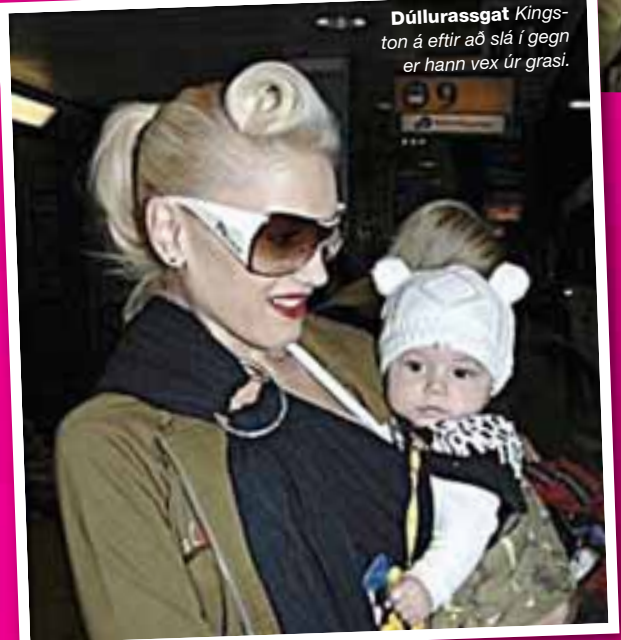
Gwen Stefani og Kingston litli

# ÞETTA ER OF SÆTT

Það er alveg á hreinu hver á eftir að bræða hjörta allra stelpnanna er hann verður stór. Kingston litli, sonur Gwen Stefani og Gavins Rosedale, er bara alltof sætt barn. Móðir hans er afar smekklek kona og þar af leiðandi er sonurinn það líka. Eigum við aðeins að tala um bangsaeyrun?



**Dúllurassgat** Kingston á eftir að slá í gegn er hann vex úr grasi.



# TARA REID EKKI SUBBULEG LENGUR!

Greysið litla hún Tara Reid er án efa sú subbulegasta í Hollywood og hefur verið það í mörg ár. Hún er alltaf full, ósmekklek og einfaldlega ógeðsleg. Eitthvað hefur þó gerst því Tara virðist vera að taka sig saman í andlitinu. Hún lét minnka silíkoníð í brjóstunum og er farin að vera aðeins prúðlegri til fara en hingað til.

Við erum stolt af þér, Tara.



**Frægt móment** Tara Reid nýbúin að fá sér silíkon er hlýrinn á kjólnum datt niður og við öll fengum að sjá þessi „fallegu“ brjóst.

**Jæja** Lafandi brjóst niður á maga. Smart.



**Fékk sér silíkon** Tara var nánast flatbrjósta áður en hún fékk sér silíkon. En brjóstin gerðu lítið fyrir hana þar sem þau löfðu.



**Alltaf jafnsmekklek** Tara hefur ekkert tiskuvit.



**HA?**

**Breytt ímynd** Tara hefur greinilega tekið sig í gegn. Það er vonandi að hún hætti að drekka og djamma svona mikið og taki sig aðeins á.

**Aðlaðandi** Við erum stolt af Töru að hafa tekið sig svona á. Vonandi getum við hætt að kalla hana subbudrottninguna.



Leyfðu barninu að njóta þess besta



Skolið úvalið  
á  
[www.oo.is](http://www.oo.is)



0-13  
kg

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



0-25  
kg

**GRACO Cosmic XTP** er barnabílastól fyrir börn frá 0-25 kg. Má snúa baki í akstursteftu bílaðar frá 0-18 kg. Er með hámarka hlöðuvörn.



15-36  
kg

**GRACO Rallysport** er barnabílastól fyrir börn frá 15-36 kg. Seti er sérstaklega mikið bóletruð.



**GRACO, BASSON og TRILLE** kemur, yfir 20 gerðir af regnlífa-, svefn- og lúxus kerrum. Festa má GRACO Autobaby II bílastól á allar GRACO kerrur.



**GRACO Aerosport Plus** er létt svefrikerra á ástelli. Er með stillanlegu handfangi, skermi og stuðningslá. 4 stillingar á sættabaki með svefnstöðu. 5 punkta beisl. Stór innkaupagrind. Auðveld að leggja saman. Þyngd aðeins 8,5 kg.



**GRACO, BASSON og TRILLE** kerruvagnar. Nýr Roma III kerruvagn frá BASSON.

  
**Olavia og Oliver**  
Glasbe - sími 553 3366 - [www.oo.is](http://www.oo.is)



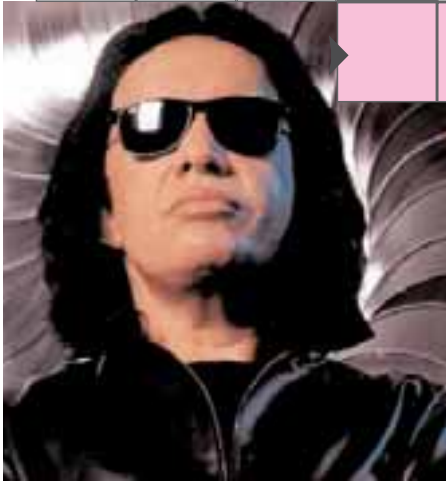
# hér&nú KROSSGÁTAN



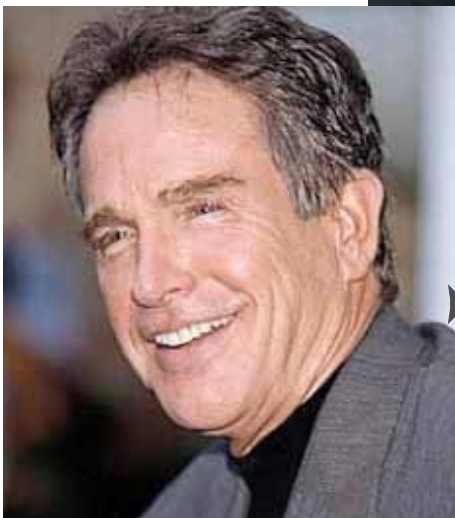
MP & BH	14	DÝRGRIPUR	GARG	SKÝRIR FRÁ	TVEIR EINS
			EINNIG		
	MONTA				
	HVETJA				
TANGI					



FARVEGUR	NÚMER	FÆÐI	100	FORFEÐRA	HERMA	LÁGSKÝ
	BÓKSTAFUR					
FÉLAGS-MÍÐSTÖÐ		SLÁR		STJAKA		KLASTURS
ÖFUG RÖÐ		EINN	KOFFORT		BRUDDUR	
		1000	NÚLL		VEFUR	



NEYÐARKALL	TVEIR EINS	HOLA	YLFUR
		SAMTÖK	
GRÍN			
HARÐ-NESKJU-LEGT			
ÖGN		EINN	
		BEITA	



RUSL	ASKJA	SÉR-HLJÓÐAR
	VÖKVI	
GRÍN		HÁVADI
		KRÁ
FLOTTUR		KJÁNA
ENGI		
		LÍK
		KEXTEGUND



# NR. 14

Lausn síðustu krossgátu er á blaðsíðu 6.

TIL SAUMA		SNÖGGUR		NÚMER	HIK	ÖKUTÆKJA	1000			
							BODAFÖLL			
KJÁNI								TÓM		
ANGRAR						MÆLI-EINING		MILDA		
						900				
		DUGLEG					GREMJA		100	
							DRYKKUR		SKÓLPRÖRS	FLÍK
		ÍSL. STAFUR		BESTI ÁRANGUR				GODVERA		
		1000					GÆÐKLOFI			
STEFNA					RAUN				HEIÐUR	
					VERKUN					
1001				KOMAST						
				GNEISTI						TVEIR EINS
ENDÁ					STÖÐUG HREYFING			LAGFÆRA	VEÐRÁTTA	
										TUNGUMÁL
TVEIR EINS		MÁLMUR						VANDREÐI		
BRÆÐI						VITUR	REITUR		ÞYS	
						BORG			ÓNOTAÐUR	
		Í RÖÐ			LEYFI		SKÍÐA-ÍÞRÓTT			SJÚK-DÓMUR
					UTAN		KARLKYN			
FYRSTUR		Á FÆTI				ÁRNA			TÆMA	
ENGUM										
						NÖGL				
									Í RÖÐ	



### Vatnsberinn (20. jan.–18. feb.)

#### Nýttu eiginleika þína til að uppfylla væntingar þínar

Þú virðist hafa verið í upp-námi vegna atburða sem nýverið áttu sér stað. Þú gerir meira úr vandanum en hann í raun og veru er. Hversdagslegt amstur er ekkert sem tefur velgengni þína. Þú ættir að nota eiginleika þinn sem er að fá aðra til að hugsa og framkvæma á eigin forsendum mun



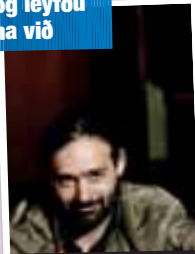
**Sólveig Arnardóttir, fædd 21. janúar 1973**

betur. Reynsla þín auðgar líf þitt og gefur því meira gildi ef þú venur þig á að einbeita þér eingöngu að því sem eflir þig og uppfyllir væntingar þínar. Hér er þér ráðlagt að nýta eiginleika þína enn betur þegar tilfinningar þínar eru annars vegar.

### Fiskarnir (19. feb.–20. mars)

#### Gakk á vit óvissunnar og leyfðu draumum þínum að lifna við

Leyfðu hugmyndum þínum að lifna við og gakk á vit óvissunnar en ekki að vanhugsuðu máli þó. Einnig er þér ráðlagt að ganga óhikað inn á orkusvið allra möguleika og heimurinn verður þinn. Viðbrögð þín eru óaðfinnanlega rétt varðandi næsta skref þegar starf þitt er annars vegar, miðað við stjórn Fiskanna. Þú ert minnt/-ur á að langrækni ætti ekki að eiga huga þinn um þessar mundir. Hættu að vera háð/-ur árangri og þú getur eignast allt sem þú þráir en það sama á við um fyrrnefnda langrækni.



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

### Hrúturinn (21. mars–19. apríl)

#### Ekki láta fortíðina tefja og sparaðu aurinn

Trygglyndi og traust einkennir þig. Þér mun án vafa ganga vel í öllu sem þú tekur þér fyrir hendur en þér er ráðlagt að spara og forðast að safna upp skuldum. Sýndu viljastyrk og þor þegar líða tekur á næstu viku. Þú býrð yfir eiginleikum sem þú felur oftast en ekki við fyrstu kynni af einhverjum ástæðum og þá sér í lagi út nóvembermánuð. Hér gætu atburðir fortíðar haft áhrif á líðan þína.



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

### Nautið (20. apríl–20. maí)

#### Allt er fyrirfram ákveðið og þú stekkur yfir hindranir

Þú ert dugleg/-ur og stendur þig vel en það eru nokkur yfirsíganleg verkefni framundan sem tefja þig að þínu mati. Þetta er allt fyrirfram ákveðið og þú munt njóta góðs af erfiðinu innan skamms. Þú veist hver þú ert í raun og veru og ættir að sameina fólk þitt af einhverjum ástæðum. Næsta helgi mun færa þér frið í hjarta þitt. Þú býrð yfir eiginleikum sem þú felur oftast en ekki við fyrstu kynni af einhverjum ástæðum.



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

### Tvíburarnir (21. maí–21. júní)

#### Njóttu þín í sátt og lærðu að elska sjálfa/-n þig

Þú ert það sem þú ert, það er greinilega engin gríma til staðar. Njóttu þín í sátt eins og aðrir gera og elskaðu sjálf þú fyrst og fremst. Einnig er komið inn á peninga þegar stjarna þín er skoðuð og því ert þú minnt/-ur á að þegar þú sækist eftir fjármunum einungis fyrir þig, þá hindrar þú réttan framgang mála. En þú krefst skilnings og þráir tilfinningalegt jafnvægi en sveiflast hér sífellt á milli ástriðuöfuga miðað við stjörnu þína (gleymdu aldrei að orka þín er hluti af orku alheimsins). Þú ert án efa manneskja sem hvorki lýgur né svikur og gerir yfirleitt ekkert sem þú ættir ekki að gera, svo fremi sem þú hefur þitt frelsi.



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

### Krabbinn (22. júní–22. júlí)

#### Tilfinningar þínar líkjast tímasprengju

Hugur þinn og vitmunalegur þroski náungans verður eflaust æðsta markmið þitt næstu daga en leyfðu þér að nærna þig og aðra á dýpsta sviði tilfinninga þinna því styrkur þinn og ekki síður geta einkenna þig á áberandi hátt. Hættu að meðhöndla tilfinningar þínar eins og tímasprengju. Hlúðu vel að hjartastöðvum þínum og leyfðu þér að njóta betur. Óvæntir og jákvæðir hlutir koma fram á sjónarsviðið þegar hjarta þitt er skoðað í lok nóvember.



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

### Ljónið (23. júlí–22. ágúst)

#### Láttu hlutina þróast og slakaðu aðeins á

Þeir sem koma allra síst upp í huga þinn munu verða þér innan handa innan tíðar. Hinkraðu við og njóttu þess að draga andann djúpt og njóta stundarinnar. Það besta sem þú væntanlega gerir í stöðunni í dag er að aðhafast ekkert, miðað við stjörnu Ljónsins. Þú ættir að hinkra við og láta hlutina þróast án þess að reyna að stjórna þeim sjálf og slaka á fram að áramótum.



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

### Meyjan (23. ágúst–22. sept.)

#### Einbeittu þér að hæfileikum þínum

Hlustaðu vel á þína eigin rödd næstu viku því það er óteljandi raddir að ráðleggja stjörnu Meyjunnar hérna af einhverjum ástæðum. Hlustaðu mjög vel á sjálfa/-n þig næstu daga og treystu því sem þú heyrir. Þjónaðu sál þinni og láttu engan segja þér hvað þú ert eða hvað þú ert fær um að gera því heimurinn opnast fyrir stjörnu Meyjunnar. Þú hefur tilgang og ættir að nota þína einstöku hæfileika betur, mun betur.



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

### Vogin (23. sept.–23. okt.)

#### Leggðu rækt við barnið innra með þér

Þú gerir þitt besta um þessar mundir en það virðist ekki vera nóg þegar þín eigin líðan er könnuð. Leggðu rækt við barnið sem býr í þér og viðurkendu tilfinningar þínar fyrir sjálfinu og fólkinu sem þú elskar. Undirmeðvitund Vogarinnar tekur mark á því sem fólk eins og þú segir og gerir fullyrðingar þínar að veruleika. Hugaðu oftast að því hvað gerði það að verkum að þú býrð yfir þeirri þolinmæði sem þú hefur í dag.



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

### Sporðrekinn (24. okt.–21. nóv.)

#### Dramatik einkennir þig

Þú birtist hrífnaem manneskja, hugmyndaárík, dulræn, huglæg, dramatísk og lætur eftir þér að elska og vera elskuð. Þú hefur bókstaflega gefið umhverfinu fyrirsmæli um að uppfylla langanir þínar. Þegar þú finnur leiðina til að rækta hið góða sem ríkir innra með þér einkennir hamingja líðan þína. Tileinkaðu þér að eiga alltaf von á því besta sem tilveran er fær um að gefa þér. Hlustaðu betur og vertu þolinmóðari og hættu að taka á þig hálfá ábyrgðina á mistökum sem þú hefur jafnvel upplifað í fortíðinni.



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

### Bogmaðurinn (22. nóv.–21. des.)

#### Kaflaskipti birtast

Dagana framundan gætir þú jafnvel þurft að beina orku þinni á nýjar brautir þegar sameining einhvers konar lifnar við og eflir þig. Nýtt upphaf (tímamót) einkennir stjörnu þína. Ef þú teflir á tvær hættur varðandi tilfinningar þínar ættir þú að huga fyrst og fremst að eigin þrám. Orkuflæði þitt er einstaklega öflugt en þú ættir að huga vel að smáatriðum líðandi stundar. Þú ættir að nota það á jákvæðan hátt. Mundu að þú þarfnast félaga sem krefst virðingar, næmni og jafnréttis.



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

### Steingeitin (22. des.–19. jan.)

#### Gleymdu ekki að gleðja

Gleymdu ekki að gleðja þá sem í kringum þig eru því þannig eflir fólk eins og þú eigið karma á mjög jákvæðan máta. Sama hve lítinn tíma þú hefur fyrir fólk þú elskar eða félagu ættir þú að reyna að gefa eitthvað af þér án þess að fara fram á eitthvað í staðinn. Hjálpaðu öðrum að komast af og sjá, hlutirnir ganga betur. Stjarna Steingeitarinnar býr yfir miklum heilindum sem birtast sjaldan á þessum árstíma (síðari hluti nóvember) en hér umlykur orkan þig áberandi mikið.



**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)



**visir**

Fimmtudagur 9. nóvember 2006

FRÉTTIR VÍÐSKIPTI

**Visir**  
Forsíða  
Fríþóstur  
Nýskráning  
Visir sem upph

**Leit á V**

# NÝR OG BETRI!

**FYRSTUR MEÐ FRÉTTIRNAR**

60 MANNA FRÉTTASTOFA  
BEINTENGD VIÐ TÖLVUNA ÞÍNA

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

**GERÐU VÍSI AÐ UPPHAFSSÍÐU ÞINNI**  
OG VIÐ GÆTUM KOMIÐ ÞÉR SKEMMTILEGA Á ÓVART.



# HIN ÚTVÖLDU

GOTT FÓLK MCCANN



Kjóstu þættina þína á [visir.is](http://visir.is)

EDDA 2006

Fjórir þátta okkar eru tilnefndir til Eddunnar 2006

Stelpurnar

Leikið sjónvarpsefni ársins

Strákarnir

Skemmtiþáttur ársins

Sjálfstætt fólk

Sjónvarpsþáttur ársins

Kompás

Sjónvarpsþáttur ársins







LOVELY ON THE INSIDE

LOVELY

SARAH JESSICA PARKER