

SILVÍA NÓTT ALLUR TEXTINN

„HINAR TÍKURNAR ERU BÓLU-
GRAFAR EN ÉG ER HREIN MEY“



**FÁÐU MAGA EINS
OG UNNUR BIRNA**



Góo ráó!

hér & nú

Fimmtudagur 2. febrúar 2006 – 5. tbl. – 2. árgangur – Verð: 395 krónur

395kr.-
blöð í
þrjú einu



**Hjörtun
slá í takt!**

**GULLI BRIEM ALKOMINN HEIM
KEYPTI SÉR ÍBÚÐ Í HLÍÐUNUM**

ELTI ÁSTINA

TIL ÍSLANDS

**SJÓNVARPS-
PULAN ELLY**

ÁSTIN KULNADI FLJÓTT



BRYNJAR MÁR & KRISTÍN YR

GIFTA SIG Í HAUST

**RAGNHEIÐUR
GUÐFINNA 26 ÁRA**



AFMÆLISVEISLAN HEIMA

**Sjáð
myndirnar!**

ISSN 1670-598X



**LEIKKONAN ELVA ÓSK ÓLAFSDÓTTIR
ER ÍSLENSKA STJARNAN Í ERNINUM**

L' O R



CLAUDIA SCHIFFER

É

A

L
PARIS

DERMO-EXPERTISE

Nú þurfa svipbrigði ekki lengur
að setja mark sitt á andlit þitt!

WRINKLE DE-CREASE

Sléttandi dagkrem við hrukkum.

DREGUR ÚR SVIPBRIGÐAHRUKKUM OG GEFUR ANDLITINU YNGRA ÚTLIT.

Þú hlærð eða setur í brýrnar... Við það dregst húðin saman og hún hrukkast og myndar djúpar línur við augu og enni. WRINKLE DE-CREASE inniheldur nýjustu uppfinningu L'Oréal, efnið BOSWELOX, en það býr yfir mildum og róandi áhrifum á húðina þannig að hún slakar á og hrukkur verða ósýnilegri. Rannsóknir sýna að **76%** kvenna sem prófuðu upplifðu góðan árangur með WRINKLE DE-CREASE.

76%¹ : sýnilegur árangur á broshrukkur.

70%² : sýnileg slakandi áhrif á samdrátt í andlitinu.

28%³ : sýnilega færri hrukkur á enni eftir 3 vikur.

www.lorealparis.com

DERMO-EXPERTISE.

FRÁ FAGMENNSKU TIL FEGURÐAR.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.



MARKVISS HRUKKUVÖRN FRÁ 30 ÁRA ALDRI

L'ORÉAL
PARIS

1. Prófað á 50 konum 2. Prófað á 196 konum 3. Klínísk rannsókn á 40 konum með nýjar hrukkur

ELSKAÐU



SJÁLFAN ÞIG

ALVÖRU BRAGÐ ENGINN SYKUR

hér & nú

3 blöð í einu



STJÖRNUFRÉTTIR

6 Gulli Briem: Elti ástina heim til að vera nær sinni heittelskuðu Elvu Ósk Ólafsdóttur leikkonu í Erninum.

7 Ástin kulnaði: Ellý Ármanns er laus og liðug. Hætt með Ómari Valdimarssyni.

9 Íþróttahetjur Íslands: Eiður Smári og Hermann Hreiðarsson á djamminu á Íslandi.

10-11 Ástin blómstrar! Brynjar Már og Kristín Ýr trúlofuð. Ætla að gifta sig í haust.

12-15 Íslensku tónlistarverðlaunin: Emiliana Torrini og Sigurros rúlluðu þessu upp. Frábærar myndir frá spennandi kvöldi.

16 Hollywood slúður: Eldheitasta slúðrið frá Hollywood hæðunum.

18 Silvía Nótt í Eurovision: Frábært lag. Allur textinn bara í Hér & nú.

20-21 Innlendir molar: Fréttir af íslensku fólki og því sem það hefur fyrir stafni.

22-23 Ragnheiður Guðfinna Guðnadóttir: Hélt upp á 26 ára afmælið sitt. Sjáið myndirnar!



ALVÖRU FÓLK

42-43 Arnbjörg Hlíf Valsdóttir: Leikur Ronju Ræningjadóttur í uppsetningu Borgarleikhússins.

44-45 Lesið í lófann: Friðrik Ómar Hjörleifsson Eurovision söngvari.

46-47 Ása í átaki: Ása Gunnsteinsdóttir hefur verið á fallu í ræktinni. Er búin að missa átta kíló.

48-51 Ástarsagan: Stefán Jón Hafstein og Guðrún Kristín Sigurðardóttir kynntust í Menntaskólanum við Tjörnina.

52-54 Sírýr segir: Víkulegir pistlar Sírýrar. Að þessu sinni spyr hún. Ertu viðræðugóður?

56 Gunnar Ólason: Tekur þátt í forkeppni Eurovision í annað sinn.

58-59 Frank og farartækin: Frank Höybye skoðar dýra bíla.

60-62 Inga Þóra Ingvarsdóttir: Menntaðasti bréfberi Íslands og Harry Potter aðdáandi númer eitt.

64 Taktu prófið: Hver sagði hvað um hvern?

66-67 Leikjaopna: 10 hlutir sem þú vissir ekki um Helga Seljan og krossgáta vikunnar.

68 Hér & nú stúlkan: Bennie May Wright.



„Ég vildi bara vera heima og fannst alltaf svolítið erfitt að vera alltaf í burtu frá mínum fólki, það var ein af ástæðunum.“

Kominn heim
Gulli Briem er alkominn heim.

Heima er best!

Gulli Briem keypti sér íbúð í Hlíðunum og er alkominn heim

ELTI ÁSTINA TIL ÍSLANDS

Já ég var að kaupa mér íbúð í Reykjavík en vinn talsvert úti. Það er alltaf gott að hafa einhvern góðan samastað, það er hvergi annarsstaðar að vera en hér,“ segir Gunnlaugur Briem einn besti trommuleikari í heimi. „Þetta er allt spurning um að vera einhversstaðar þar sem maður er sæll og glaður,“ segir Gunnlaugur sem er þessa dagana að undirbúa tónleikaferð til Asíu, Skandinavíu og Þýskalands með Mezzoforte. Gunnlaugur hefur verið að hitta leikkonuna Elvu Ósk Ólafsdóttur sem slegið hefur í gegn í dönsku þáttunum um Örninn. Hann vill þó lítið tala um samband sitt við Elvu. „Við skulum ekkert fara út í þessa sálma, hef lítinn áhuga á að ræða



Mezzoforte Ætla að halda stórtónleika í lok apríl.

mín einkamál,“ segir Gunnlaugur sem bjór í fjögur ár í London.

Drekkur byssupúður

Gunnlaugur vann þrjár plötur þegar hann var í London en að því verki loknu langaði hann að

koma heim. „Ég vildi bara vera heima og fannst alltaf svolítið erfitt að vera alltaf í burtu frá mínum fólki, það var ein af ástæðunum. Félagslega er miklu betra að vera hérna á Íslandi.“

Í lok apríl stefna þeir

Mezzofortemenn á að halda stóra tónleika í Reykjavík. „Þá verður öllu tjaldað til. Við fáum alla originalana með okkur og þetta verður hugsanlega tekið upp á DVD.“

Það stefnir í miknið ferðaár hjá Gunnlaugi sem þó hefur fundið nýja leið til þess að halda rétta tempóinu við slagverkið. „Ég hef ekki drukkið kaffi í átta mánuði heldur drekk ég drykk sem heitir Gunpower eða byssupúður. Að drekka einn bolla af þessu er eins og að drekka 10 espresso,“ segir Gulli sem fær byssupúðrið hjá Kaffitár. „Ég sagði Jakobi Magnússyni frá þessu um daginn og næst þegar ég sá hann sat hann og drakk gunpowderið sitt stíft.“

Texti Breki Logason og Jón Mýrdal H&N-mynd Hari

Elly Ármanns hætt með Ómari Valdimarssyni

Á lausu!

STJÖRNU-
FRÉTTIR

Elly Ármanns Hætt með Ómari Valdimarssyni og er hamingjusöm.

ENGINN ÁST



Hin landsþekktu sjónvarpsþula Elly Ármanns er hætt með Ómari Valdimarssyni upplýsingafulltrúa Impregilio eftir að hafa verið að hitta hann í tvo mánuði. Elly kvaddi Ómar stuttu eftir að hún kom frá Kanaríeyjum þar sem hún eyddi jólnum með strákunum sínum tveimur. Elly hefur nóg fyrir stafni en auk þess að vera sjónvarpsþula rekur hún hin vinsæla vef Spámaður.is. Elly sagði í samtali við Hér & nú að hún væri ákaflega hamingjusöm og ánægð en vildi ekki gera mikið úr sambandi sínu við Ómar sem hún batt enda á í upphafi ársins.

Texti: Hanna Eiríksdóttir H&N-mynd Valli/Pjetur



KEA-skyr er frábær hollustuvara, einstaklega prótein- og næringaríkt og nánast fitulaust. Í því eru hvorki sætuefni né önnur hjálparefni. KEA-skyr er góður kostur fyrir alla þá sem hafa hollustuna í fyrirumi og vilja lifa á heilsusamlegan hátt.



Skýr



NJÓTTU LÍFSINS MEÐ HEILBRIGÐUM LÍFSSTÍL



FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA



Strákarnir okkar eru flottir á því

LANDSLÍÐSHETJURNAR

Á DJAMMINU

Strákarnir okkar standa sig yfirleitt vel inn á vellinum. Í sumar hittust svo knattspyrnuhetjurnar og björninn á línunni, Sigfús Sigurðsson. Það var gott veður og þeir voru að sjálf-sögðu í góðu skapi. Eiður Smári og Hemmi Hreiðars tóku Eið Smára tali, sem gæddi sér á einum ísköldum í gleri.





Saman í hálf t ár!



Samrýmd Brynjar og Kristín eru mikið í músíkinni saman.

ÞAÐ ER ALVEG BULLANDI

„Ég bað hennar og hún sagði strax já.“



Alltaf saman Brynjar og Kristín eru flott par.

Það stefnir allt í það þetta verði í september,“ segir útvarpsmaðurinn Brynjar Már Valdimarsson um væntanlegt brúðkaup. Fyrir um mánuði síðan lét Brynjar til skara skríða og bað kærustunnar, Kristínar Ýrar Bjarnadóttur, söngkonu. „Ég bað hennar og hún sagði strax já,“ segir Brynjar og hlær.

Kristín Ýr og Brynjar Már eru búin að vera saman í rúmlega hálfu ári og líður vel saman. „Já, já það er alveg bullandi hamingja í gangi,“ segir Brynjar sem er með smá sögu á bak við dagsetningu brúðkaupsins. „Við ætlum að hafa þetta 9. september af því að það er númer konunnar í Val.“

Konunglegt brúðkaup

Verður brúðkaupið glæsilegt? „Já þetta verður alveg konunglegt að sjálfsögðu. Við erum eiginlega bara í skipulagningu núna og þess vegna gáfum við okkur allan þennan tíma,“ segir Brynjar og bætur við að þetta verði tónlistar brúðkaup. „Það er reyndar ekkert ákveðið. Við erum ekki búin að tala við neina. Erum bara að dúlla okkur í að læna þessu upp,“ segir Brynjar en þau eru bæði vel tengd í tónlistargeiranum. Það má því búast við úrvals skemmtiatriðum í brúðkaupinu.

Saman í músík

Kristín Ýr hefur gert það nokkuð gott í rappgeiranum undanfarið en hefur aðeins fært sig út í R&B-ið eftir að hún kynntist Brynjari. Meðal annars gáfu þau út lagið Taktu mig undir nafni Snooze. En hvað er Kristín að gera þessa dagana? „Hún er bara að koma sér aftur inn í boltann, er búin að vera mikið frá vegna meiðsla og er að koma sér aftur í form,“ segir Brynjar. Kristín Ýr er ein besta knattspyrnukona landsins. Hér & nú óskar Kristínu og Brynjari til hamingju með væntanlegt brúðkaup.“

Ástfangin Brynjar Már og Kristín ætla að gifta sig 9.september.

TJÖRNU-
FRÉTTIR

Brynjar Már og Kristín Ýr ætla að gifta sig í haust

HAMINGJA Í GANGI

Texti Breki Logason og Jón Mýrdal H&N-mynd Stefán, Valli & Ómar V

Íslensku tónlistarverðlaunin voru afhent í Þjóðleikhúsinu



Flipparar Felix Bergsson og Sigtryggur Baldursson eru miklir knattspyrnuáhugamenn.

STJÖRNUFRÉTTIR



Kóngurinn Bubbi Morthens var flottur með sólgleraugun. Hann var valinn besti söngvarinn.



Nylon Sigurður Kaiser og Steinunn Camilla úr Nylon eru glæsilegt par.



Brosmildir Logi Bergmann og Freyr Eyjólfsson voru brosmildir. Þeir eru fyrrum samstarfsmenn á RÚV.



Fríður hópur Regina Ósk, Hilmar, Friðrik Ómar og Heiða spjölluðu saman.

KRÚTTKYNSLÓÐIN SIGRAR ENN OG AFTUR

Íslensku tónlistarverðlaunin voru afhent í Þjóðleikhúsinu í síðustu viku. Emiliana Torrini og strákarnir í Sigurrós voru sannir sigurvegarar kvöldsins. Þau hafa oft verið fulltrúar hinnar svokölluðu krúttkynslóðar og hafa svo sannarlega engu gleymt. Annars voru stjórnurnar hver annarri glæsilegri þetta kvöldið.

Texti Breki Logason H&N-mynd Ómar V & Daniel Rúnarsson



FRAMHALD Á NÆSTU OPNU



Tilhamingju Guðmundur Jónsson heiðursverðlaunahafi fékk koss að lokinni afhendingunni.

Sigurrós Strákarnir í Sigurrós stilltu sér upp með Valgerði Sverrisdóttur.



Ampop Strákarnir í Ampop eru að slá í gegn.



Jakobínarína: Heimir Gestur Eggertsson, Ágúst Fannar Ásgeirsson, Hallberg Daði Hallbergsson, Gunnar Ragnarsson, Björgvin Ingi Pétursson og Sigurjón Möller Sigurðsson



Margt um manninn Þorgerður Katrín var glæsileg á verðlaununum.



Heitir Ágúst Bogason úr Jan Mayen og Hilmar Grétarsson Grapevinemaður voru hressir.



Flott í rauðu Svanhildur Hólm var glæsileg á hátíðinni.



Bæjarstjórinn Gunnar Birgisson og eiginkona hans Vigdís Karlsdóttir létu sig ekki vanta.

JÓNSI Í VANDRÆÐUM MEÐ SVÖRTU FÖTIN



STJÖRNUFRÉTTIR

H&N-mynd Ómar V



DÚLLURNAR DUTTU NÆSTUM UPP ÚR

Ég hljóp svo hratt að dúllurnar duttu næstum upp úr," sagði Emilíana Torrini á íslensku tónlistarverðlaununum. Verðlaunin voru afhent í Þjóðleikhúsinu í síðustu viku. Margt var um manninn og skemmtu allir sér ljómandi vel.



Sigtryggur Baldursson



Jónsi í Sigurrós



Ég

HEITAST AÐ VERA MEÐ HATT



Bragi í Baggalút



Soggi í Hjálrum



Óttar Proppé

H&N-mynd Ómar V



Söng Guðmundur söng í þakkaræðunni sinni.



Tilhamingju Ólafur Ragnar afhendir Guðmundi verðlaunin.



Flottur Guðmundur Jónsson fékk heiðursverðlaunin þetta kvöldið.

Guðmundur Jónsson sló í gegn

Knús Ólafur knúsaði Guðmund.

FÉKK FAÐMLAG FRÁ FORSETANUM



ENN EINN ÓVINURINN

H&N-mynd Nordic Photos/Getty Images

Leikkonan Lindsay Lohan fær bara aldrei frið. Nú er það leikkonan Bijou Phillips sem er alveg brjáluð út í hana. Sagan segir að Bijou hafi verið á skemmtistað í Kaliforníu þegar hún fær þær fréttir að fyrrverandi kærasti hennar Sean Lennon væri að deita Lindsay.

„Lindsay Lohan að deita Sean? Hvernig dirfist hann og hvernig getur hann verið með henni!”

Heimildarmenn segja að Bijou sé enn yfir sig ástfangin af Sean og að afbrýðisemin hafi heltekið hana.

Móðir Lindsay Lohan vildi ekkert segja um meint samband dóttur sinnar. En sagði þó: „Sean er góður vinur hennar. Frábært fyrir þau. Ég ætla samt ekki að segja ykkur hvort að þau séu að deita eða ekki.“

SIENNA NÆLDI SÉR Í SKYWALKER

Jæja, þá er það staðfest. Sienna Miller og Hayden Christensen eða Anakin Skywalker eins og fólk þekkir hann best eru að deita.

Eins og flestir vita var Sienna með framhjáaldaranum Jude Law í þó nokkuð langan tíma. En þeirra sambandi er lokið og var Sienna ekki lengi að slá sér upp á nýjan leik. Slúðurpressa í Bandaríkjunum fær ekki nóg af Siennu sem er að leika á móti Hayden í kvikmyndinni Factory Girl um þessar mundir. Nú hafa þessar myndir náðst af þeim þar sem þau deila peysu og íbúð. En sætt. Svo eru þau líka jafngömul.

JESSICA Á FULLU Í KARLAMÁLUNUM

Pabbi Jessicu Simpson eða Pimp Daddy Simpson eins og hann er kallaður vestanhafs hefur miklar áhyggjur af dóttur sinni Jessicu Simpson.

Hann vill að dóttir sín haldi sig heima við og fjarri sviðsljósinu, en Jessicu finnst gaman að fara út að borða og skemmta sér, sérstaklega núna þar sem hún er einhleyp.

Þessar myndir náðust af döm- unni eitt kvöldið þar sem hún yfirgefur veitingastað í Kaliforníu. Sætur toppur, dökkbláar gallabuxur, svartir hælur og Marc Jacobs taska. Daginn eftir náðust fleiri myndir af henni í sömu fötunum nema í karlmannsskyrtu. Hver á skyrtuna? Með hverjum eyddi hún nóttinni? Við biðum öll spennt.



KEYPTU SÆTIN Í KRINGUM SIG

Brad Pitt og Angelina Jolie fljúga víst ekki einungis í einkaþotum heldur venju- legum flugvélum eins og við hin, eða næstum því eins og við.

Þarið keypti átta sæti í flugvél- inni til þess að verða ekki fyrir truflunum frá öðrum farþegum. Þau fá þó plús fyrir að vera ekki með barnfóstrur með sér eins og allt hitt fræga fólk í Hollywood. Annars er lítið að fréttu af þarinu nema að þau ætla að búa í Bretlandi þangað til að barnið fæðist.



H&N-mynd Nordic Photos/Getty Images

NÝ FRÁBÆR ÆFINGAKERFI FRÁ ÁGÚSTU JOHNSON

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

VHS og DVD



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

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

Nýtt! Nú fást myndböndin: Magi, rass og læri og Hámarks árangur einnig á DVD

Fást í Hagkaup og í Hreyfingu
www.hreyfing.is

„HINAR TÍKURNAR ERU BÓLUGRAFNA EN ÉG ER HREIN MEY“

Eurovision lag
Silvíu Nætur

Silvía Nótt er engri lík. Alltaf nær hún að hneyksla þjóðina aftur og aftur. Nú ætlar hún sér stóra hluti í Eurovision á laugardaginn. Þorvaldur Bjarni Þorvaldsson samdi lagið og Sölvi Blöndal stjórnaði upptökum. Silvía sá sjálf um að semja textann. Lagið er grípandi og textinn enn betri. Sjáið bara sjálf.

TILHAMINGJU ÍSLAND

Hey þú ógeðslega töff ég er að tala við þig
Ég er Silvía Night charming in the light ég veit þú þráir mig
Born in Reykjavík, hæfileikaþík, ekkert landsbyggðarþík
Ég veit ég vinn fokkings úrslitín...öll hin lögin hafa tapað

Tilhamingju Ísland með að ég fæddist hér
Ég er Silvía Nótt og þið haldið með mér
Eurovision nation fær sko flog er ég kem
Ég er fædd til að vinna þetta...tremma í hel
töff, töff, töff

Mitt lag ógeðslega töff ekkert nineties ógeð
Það er töff ok...það er ekki gay ég er komin hér og stay
Hinar tíkurnar eru bólugrafnar en ég er hrein mey
Þið elskið mig...þið dýrkið mig en samt eitthvað svo glat-
að...

Tilhamingju Ísland.....

Yeah, Yeah, Yeah

Tilhamingju Ísland með að ég fæddist hér
Ég er Silvía Nótt og þið haldið með mér
Eurovision nation fær sko flog er ég kem
Ég er fædd til að vinna þetta...tremma í hel
Tilhamingju Ísland.....

Tilhamingju Ísland með að ég fæddist hér
Ég er Silvía Nótt og þið haldið með mér
Eurovision nation fær sko flog er ég kem
Rústa þessu dæmi, fæ tremma mörg stig

Silvía Nótt Slær í gegn með lag í Eurovision á laugardaginn.

Gella Til hamingju Ísland með að ég fæddist hér, ég er Silvía Nótt og þið haldið með mér.

H&N-mynd Heiða & Daníel

Krummi Alltaf flottur og svarta hárið fer honum vel.

Brad Pitt kominn með alveg eins hár og Krummi



Töffari Krummi hefur farið í gegnum nokkrar umbreytingar á síðustu árum og tókst honum vel upp með svarta hárið.

STJÖRNUFRÉTTIR

Alveg eins og Krummi Brad Pitt nýbúinn að lita á sér hárið. Hann minnir óneitanlega á Krumma.

SVARTHÆRÐIR TÖFFARAR

Leikarinn Brad Pitt hefur farið í gegnum margar breytingar á síðustu árum. Sítt hár, stutt hár, aflitað og krúnurakaður. Krummi Björgvinsson er ekki ósvipaður. Krummi var eitt sinn ávallt með rakað hár. Svo sló Mínus í gegn og Krummi var kominn með sítt hár.

Í dag er Krummi með svartlitað hár aðeins síðara öðru megin. Þegar hann er í stuði er það greitt aftur, en lúkkið kom mörgum á óvart og fer nýja dúíð honum alls ekki illa.

Margir ráku upp stór augu er þeir sáu nýjustu myndirnar af hjartaknúsanum Brad Pitt í London. Hann er búinn að lita hárið sitt tinnusvart og fer ekki á milli mála að Brad minnir ör-lítið á Krumma. Rokkari Íslands litaði hárið sitt á undan þannig að hann fær heiðurinn.



Algjört hönk Brad Pitt hefur breyst mikið á síðustu árum.



Útgáfufélag 365 – prentmiðlar.

Útgefandi Björgvin Guðmundsson og Páll Baldvín Baldvínsson ábm.

Ritstjórn Breki Logason, breki@hognu.is, Hanna Eiríksdóttir, hanna@hognu.is, Jón Myrdal, myrdal@hognu.is **Hér & nú** Skaftahlíð 24, 105 Rvík, sími: 550 5000. Fax Auglýsingar: 515 7599 – Ritstjórn: 550 5075. **Netfang** Ritstjórn: ritstjorn@hognu.is – Auglýsingar: auglysing-ar@hognu.is. **Setning og umbrot** 365 – prentmiðlar. **Prentvinnsla** Ísa-foldarprentsmiðja. **Dreifing** Pósthúsið ehf., dreifing@posthusid.is. Hér & nú áskilur sér rétt til að birta aðsendar myndir í tímaritinu á stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds.

Til hamingju Ísland, handboltalandsliðið fæddist hér

Til hamingju Ísland, að ég fæddist hér,“ syngur Sívía Nótt í Eurovision-laginu sínu með undurfagurri röddu. Ég tek undir með Sívíu Nótt því lagið er dúndurgott og greinilega unnið af mikilli fagmennsku. En við erum ekki bara heppin að Sívía sé alíslensk, því sem betur fer fæddust Ólafur Stefánsson og hinir strákarnir í landsliðinu á Íslandi. Nú er þriðjudagur og ég hoppaði hæð mína af gleði þegar við rúlluðum yfir Rússana áðan. Ég er búinn að segja þetta allan tímann. Við erum að fara að vinna þetta mót. En það er eins með handboltalandsliðið og Sívíu Nótt. Ég veit ekkert hvað verður. Nú er þriðjudagur og á fimmtudaginn þegar blaðið kemur út gæti íslenska handboltalandsliðið verið með drullu upp á bak og Sívía Nótt brottrekin úr Eurovision. Það varð víst allt vitlaust þegar lagið hennar lak á netið í dag. En ég hefði aldrei skrifað um lagið í þessum leiðara ef lagið hefði ekki farið á netið. Þá hefði ég bara ekkert vítað hvernig þetta lag væri og hefði bara heyrt það í fyrsta skipti á laugardaginn. Eins og öll hin löggin. Skrýtið.

Eins er það með handboltann. Við unnum Rússa. En töpuðum við fyrir Króötum? Gerðum við jafntefli við Norðmenn? Ég veit bara ekkert um það. En þegar þú ert að lesa þennan pistil veistu betur. Svona er veröldin furðuleg.

Ég hef alltaf elskað Eurovision og handboltalandsliðið. Átti meira að segja Leiðina að gullinu frá B-keppninni '89. Og kunni Sókrates utan að. En þegar illa gengur vill maður ekki viðurkenna ást sína á þessu tvennu. „Af hverju gefa Danir okkur aldrei tólf stig?“ öskrar maður framan í Gísla Marteini sem lýsir keppninni á hverju ári. Og „af hverju skiptir Viggó ekki í 6-0 með Vigni og Sigfús í miðjunni?“

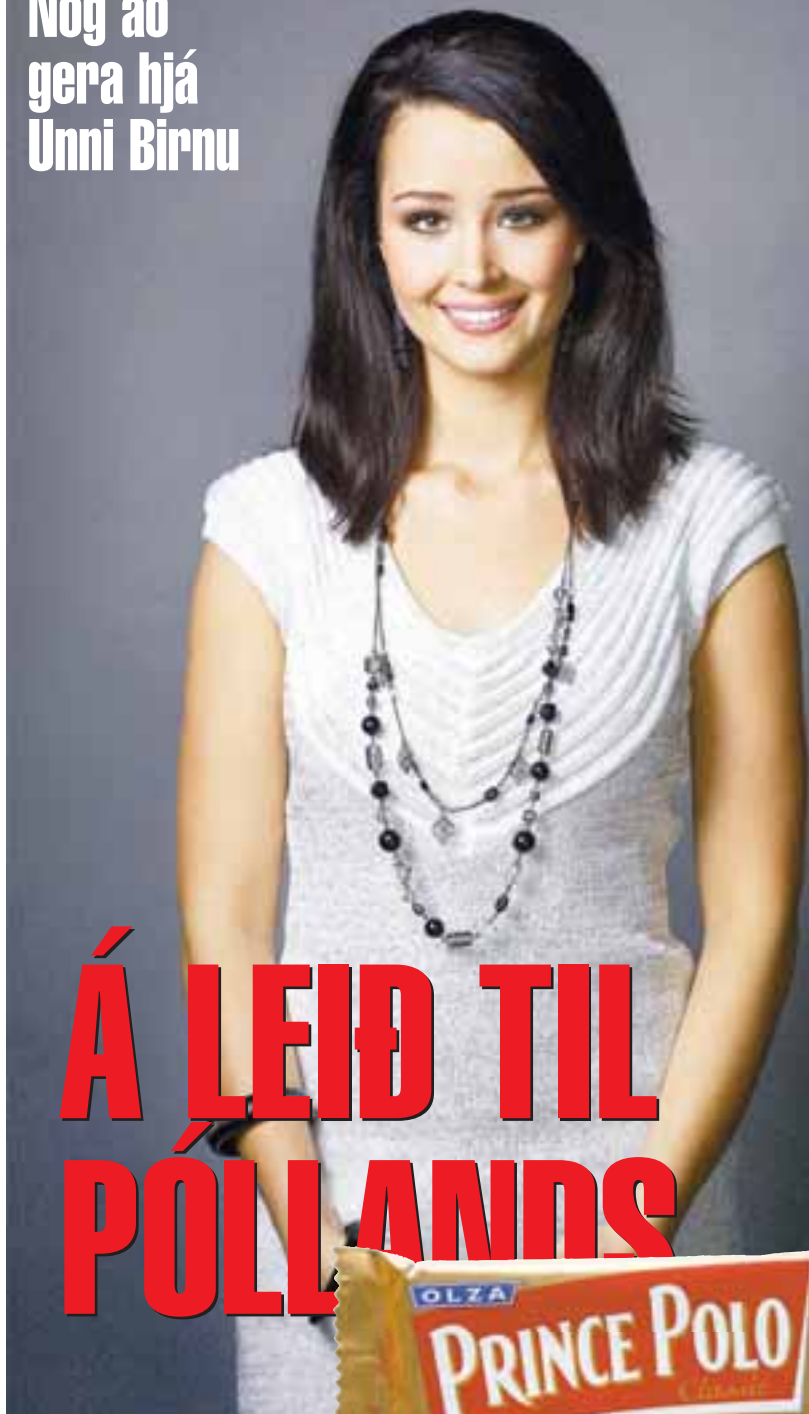
En þegar vel gengur er maður alltaf til í að hoppa hæð sína og öskra „Ég er Íslendingur!“

Sama hvað allir hinir segja þá er langflottast að koma frá Íslandi. Hver vill vera frá til dæmis Bretlandi eða Bandaríkjunum þegar það er hægt að vera frá Íslandi? Allavega ekki ég.

Breki Logason



Nóg að gera hjá Unni Birnu



Á LEIÐ TIL PÓLLANDS



Á sunnudaginn fer ég aftur til Póllands þar sem ég var fyrir tveimur vikum. Það er verið að tilkynna að næsta Miss World keppni verði í Póllandi í september,“ segir Unnur Birna Vilhjálmsson dóttur alheimsfegurðardrottning. Fegurðardrottningin hefur verið á Íslandi í tvær vikur og er búin að hafa það rosalega gott. „Núna fer þetta að byrja almennilega, þetta fór rólega af stað. Héðan í frá verður meira flakk og ég verð mikið í London,“ segir Unnur

sem á sitt hótél í London. „Ég er búin að vera á sama hótelinu sem er við Hyde Park í London. Það er alveg frábær staður, svona gamalt enskt hótél sem mér líður mjög vel á. En síðan mun ég örugglega nýta mér þann möguleika að gista hjá Morley fjölskyldunni sem á hús þarna.“ Kvöldið áður en Unnur Birna fór út ætlaði hún að hitta vinkonur sínar. „Við erum voðalega mikið fyrir það að hittast bara í heimahúsi og spjalla í jogginggallanum.“



HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Helgin sem leið á djamminu var hin finasta. Á Prikinu mátti sjá **G. Pétur Matthíasson** og myndarlegasta trommara landsins, **Arnar Gíslason**. Á Oliver mátti meðal annars sjá sjarmatröllið og næst myndarlegasta trommara landsins, **Hanna Bachman** ásamt **Ásgeiri Kolbeins** sem var reyndar duglegur að senda sms á Hverfisbarnum seinna um kvöldið. Leikarinn **Ólafur Egilsson** var einnig á Ollaranum. Fjölmíðlakonan **Snæfríður Ingadóttir** lék á alls oddi á meðan **Partý Hanz** hnyklaði vöðvana. Fótboltatöfvararnir



Arnar og Bjarki Gunnlaugs-synir voru sprækir ásamt **Björgólfi Takefusa**. Eftir Eurovision-keppnina á laugardeginum var

Geir Ólafsson með konunni sinni á Oliver greinilega hundsvektur yfir úrslitunum.



Á Hverfisbarnum var **Óli Geir** herra Ísland í miklu stuði ásamt



Dóra úr Pan og **Úlla úr Ástarfleyinu**.



HÆTT MEÐ MYNDARLEGASTA MANNINUM Á BIFRÖST

Sigrún Ósk Kristjánsdóttir fyrrum sjónvarpsþáttastjórnandi og núverandi nemi á Bifröst er hætt með kærastanum. Sigrún stundar nám í heimspekihagfræði og var á föstu með

Sigurði Kr. Sigurðssyni formanni nemendafélags Bifrastar. Sigurður þykir vera einn myndarlegasti maðurinn á Bifröst og eru þetta líklega gleðifrétir fyrir margan kvenmanninn í skólanum.



PRIKIÐ ALLTAF VINSÆLLA

Skemmtistaðurinn Prikid er einn vinsælasti staðurinn hjá ungu fólki í dag. Um hverja helgi er þar spiluð dansmúsík í hæsta gæðaflokki og fallegar stúlkur dilla á sér bossanum á meðan svölustu gaurar bæjarins sitja á barnum. Eitt-hvað virðist Prikid vera farið að höfða til breiðari aldurshóps. Um helgina sást sjálfur G. Pétur Matthíasson á neðri hæðinni. Fréttamaðurinn skeleggi stóð við barinn með röndóttan trefil og virtist skemmta sér ágætlega. Sjálfur stórmeistarinn Bobby Fischer fékk sér svo kaffisopa með vini sínum þar í vikunni. Já, svona er Prikid í dag!



Svanhildur Hólm

ENN Í LÖGFRÆÐI

Svanhildur Hólm Valsdóttir er kona sem hefur nóg að gera. Hún er á sjónvarpsskjánum hjá landsmönnum á hverju kvöldi þar sem hún stjórnar Ísland í dag. Einnig

er hún að klára lögfræðina en hún á víst bara eignaréttinn eftir. Mætir hún í hvern tíma og fylgist grannt með. Einnig er hún ólétt og því er í nógu að snúast hjá þessari kjarnakonu.



Hópurinn Hann var fríður hópurinn sem mætti í afmælisveisluna.

LÍFSSTÍLL

MOJITO STELPUPARTY

Petta var alveg meiriháttar og það var alveg fullt hús," segir Ragnheiður Guðfinna Guðnadóttir sem hélt upp á tuttugu og sex ára afmæli sitt um helgina. Veislan fór fram á heimili Ragnheiðar og voru bara stelpur til klukkan tíu en þá voru karlmenn leyfilegir. „Það voru bara kokteilar og Indverskur matur sem ég eldaði, ég er svo mikil húsmóðir," segir Ragnheiður sem bauð upp á kjúkling og grænmeti. „Það var bara hollustan ein." Einnig var hún

með Mojitobollu og Margaritu í fordrykk. „Svo fengu allar stelpurnar sem löbðuðu inn í partyið Hawaii-hringi. Eftir partyið fór öll strollan á Oliver þar sem var dansað fram eftir nótt."

Ragnheiður á greinilega mjög góða bræður. „Já, afmælisgjöfin frá þeim stóð upp úr. Þeir gáfu og þeim fylgdi stór og fín kaffikanna, ég er nefnilega svo mikill kaffisvelgur," segir Ragnheiður greinilega mjög ánægð með afmælisboðið.

Texti Breki Logason og Jón Mýrdal H&N-mynd Ómar V & Bjarni



Sætar Sigrún, Heiða og Ragnheiður eru sætar stelpur.

Ragnheiður Guðfinna Guðnadóttir hélt glæsilega afmælisveislu heima hjá sér

Gaman Elsa og Ragnheiður skemmtu sér konunglega í veislunni.

26 ára!

Ragnheiður Guðfinna
Hélt glæsilega afmælisveislu um síðustu helgi.

Flipparar Stelpurnar léku á alls oddi í afmælisveislunni.

Rosa fín Ragnheiður hjálpar hér vinkonu sinni með útlitið.

Fengu að koma Strákarnir fengu að koma eftir tíu. Hér er Baldvin Þór Bergsson fréttamaður og Tryggvi félagi hans.

Flottur Bjarni Rúnar ljósmyndari Hér & nú naut sín á milli Ragnheiðar og Hönnu Mariu.



Þarftu veislusal?

60-140 manns í sæti. Hentar fyrir árshátíðir, þorrablót, afmælisveislur, fermingarveislur og allskonar fundi.

- Salurinn er með góðu hljóðkerfi og móttökueldhúsi.
- Hægt er að leigja salinn án allra veitinga en einnig er í boði að sjá um veislur með mat og drykk.
- Getum útvegað hljómlistamenn og annað sem til þarf.
- Góður bar er á staðnum.

Veislusalurinn

Dugguvogi 12 • Sími 533 3130

Nýjasta parið í Los Angeles

ÍPRÓTTASLÚÐUR *hér&nú*



Fyrrum L.A. Lakers stjarnan Rick Fox hefur ávallt verið kvennagull. Hann var lengi vel giftur leikkonunni Vanessa Williams, sem allir muna eftir úr stórmyndinni *Eraser*. Svo virðist sem að Sharon Stone og Rick séu gjörsamlega fallin fyrir hvort öðru, en vilja láta fara lítið fyrir sér. „Rick er svo skotin í henni. Hann getur ekki beðið eftir því að láta sjá sig með henni.“

Rick er 11 árum yngri en Sharon og alls ekki slæmur mannkostur. Gullfalleg augu og hávaxinn og einn af myndarlegustu gaurunum í NBA deildinni.

FALLIN FYRIR SHARON STONE



H&N-mynd Nordic Photos/Getty Images

BECKHAM HEITUR HJÁ HOMMUM

David Beckham hefur verið valinn gaurinn sem flestir samkynhneigðir menn vilja sofa hjá. Þetta ætti að vera hrós fyrir Beckham sem hefur eytt miklum tíma í að fullkomna útlit sitt. Einnig voru þeir Vin Diesel og Robbie Williams ofarlega á listanum.



David Beckham
Oh, sjáðu hvað hann er sætur.

H&N-mynd Nordic Photos/Getty Images

Ungu söngvararnir slógu út Eurovision meistarann Eyva og Ice Blue sjálfan

LÍFSSTÍLL

Ardís Ólöf komst áfram í forkeppninni

Hún söng lagið *Eldur nýr* eftir Örlyg Smára. Hér er hún ásamt Jónatani eiginmanni sínum, lítlu systur sinni og hárgreiðsluparinu Bergþóru og Ásgeri sem sáu um hárið á Ardísi.

ÆSKUDÝRKUN Í

100 % Unga kynslöðin hefur eflaust verið hrifin af *Idol*-stjórnunni Heiðu Ólafsdóttur. Lagið *100% hamingja* komst áfram. En lagið er eftir Svein Rúnar.

Grrr Geir Ólafs urraði á sviðnu eins og blettatigur.

Ice blue eyes Geir Ólafs lofaði okkur að ef hann myndi vinna, myndi hann taka okkur alla leið. En Geir var ekki einn af þeim fjórum sem komust áfram.



Í sæluvímu Sigurjón Brink brosti hringinn er hann komst áfram. Sigurjón söng lagið hjartaþrá eftir Bryndísi Sunnu Valdimarsdóttur.



ALGLEYMI

Idol-keppendurnir Ardís Ólöf Víkingsdóttir og Heiða Ólafsdóttir voru meðal keppenda í söngvakeppni Sjónvarpsins og komust auðveldlega í gegn enda báðar í miklu uppáhaldi hjá ungu kynslóðinni. Guðný Árný stóð á sviðinu eins og prinsessa og söng svo hátt að salurinn hristist. Sigurjón Brink skelti sér í salsa girinn og tók lagið Hjartaþrá sem hefur án efa fallið vel í kramið hjá kvenþjóðinni.

Eurovision-meistarinn Eyjólfur Kristjánsson komst ekki áfram þrátt fyrir að lagið hans hafi verið í anda Eurovision. Það sama má segja um Geir Ólafs sem lofaði okkur sigri. Það fer ekki á milli mála að það er unga fólkíð sem kys og er æskudýrkunin í algleymi.

H&N-mynd Ómar V.



Kynnarnir Garðar Thór Cortes og Brynhildur Guðjónsdóttir, kynnar forkeppninnar stóðu sig ágætlega. Brynhildur skiptir ávallt um kjól á meðan kvöldinu stendur. Ekki slæmur hlutur það.



Andvaka Lagið Andvaka vakti mikla athygli. Guný Árný söng af mikilli innlifun. Lagið er eftir Trausta Bjarnason en hann samdi einnig lagið Þér við hlið sem Regína Ósk söng í fyrstu forkeppnini.



LÍFSSTÍLL

26. janúar 1998 Angelina hafði leikið í um 10 myndum áður en hún vakti athygli fyrir leik sinn í myndinni *Gia*. Hérna er Angelina stutthærð. Rosalega mikið máluð og með svolitlar bollukinnar.



8. Febrúar 1999 Þessi mynd var tekin af Angelínu stuttu eftir frumsýningu myndarinnar *Playing by Heart*. Ljóst stutt hár og krullur. Takið eftir hvað hún hefur grennst í framan á einu ári.



18. júlí 1999 Angelina er nú eitthvað sjúskuð hérna. Með gult hár og eldrauð augu. Mjög skrítið lúkk.

23. febrúar 2003 Hér er Angelina gjörbreytt. Parna var hún búin að ættleiða Maddox og farin frá Billy. Takið eftir því hvað hún er frískleg og komin með lit, gullfalleg.



Stjörnu umbreytingin Angelina Jolie

BYRJADI AÐ BROSAR ÞEGAR BARNIÐ KOM

Angelina Jolie skaust fram á sjónarsviðið í kvikmyndinni *Gia*. Allir féllu fyrir henni og hún sópaði að sér verðlaunum fyrir leik sinn í kvikmyndum á borð við *George Wallace* og *Girl, interrupted*. Angelina hefur ávallt verið slæma

stelpa í Hollywood, bæði fyrir klæðaburð og framkomu og sérstaklega þegar hún var með Billy Bob Thornton. En Angelina hefur breyst töluvert eftir að hún ættleiddi börnin sín tvö og loksins fáum við að njóta fegurðar hennar.

Texti: Hanna Eiríksdóttir H&N-mynd Nordic Photos/Getty Images



23. janúar 2000 Hérna er hún búin að vinna sín fyrstu verðlaun fyrir leik sinn í sjónvarpsmyndinni George Wallace Komin með svart hár.



11. júní 2001 Hérna er Angelina á Tomb Raider tímabilinu sínu. Þegar hún var með Billy Bob var hún alltaf í niðbrögnum leðurbuxum og stuttermabolum.



15. október 2003 Angelina sibrosandi í fallega sniðnum kjól. Hún er algjört bjúti.



24. mars 2000 Angelina vann óskarinn fyrir leik sinn í myndinni *Girl, Interrupted*. Hér er hún eins og svarta ekkjan. Samt mjög sexi.



20. janúar 2002 Angelina með Billy Bob á Golden Globe-verðlaunahátíðinni. Með rosa-lega svartar augabrúnnir og hvíta húð. Þetta er svona „goth“ lúkk.



5. janúar 2005 Angelina hefur verið dugleg að ganga í lit. Rautt fer henni einstaklega vel.



24. október 2005 Angelina er stórglæsileg kona í dag og kann að velja sér kjóla sem fara henni vel.



20. september 2005 Angelina hefur mætt mikið í klassiskum klæðnaði. Þetta dress fer henni rosalega vel.

KAUPTU EKKI KÖTTINN Í



G R A N D C H E R O K E E
G E R Ð U R É T T A N V E R Ð S A M A N B U R Ð



SEKKNUM Á NÝJU ÁRI!

Evrópugerð
Grand Cherokee 2006
á réttu verði!



Ath. Nýir bílar frá Evrópu

Eigum á lager nokkra nýja
Jeep Grand Cherokee
Evrópugerðir með 2ja ára verksmiðjuábyrgð
Verð frá kr. 3.485.000.-

Óskum viðskiptavinum okkar
gleðilegs árs og þökkum
viðskiptin á liðnu ári.



Studiobilar ehf. Sími: 5400 800 / 540 6700 Fax: 5400 801 Smiðsbúð 2 210
Garðabær - E-mail: studiobilar@studiobilar.is

2ja ára verksmiðjuábyrgð - Sérhæft þjónustuverkstæði
með bilanaleitatölvu sem tryggir vönduð vinnubrögð
Opíð mánud.-föst. kl.9-18 laugard. kl.12-16

Hringdu núna...
Sími 5400 800

www.studiobilar.is

Pað má vel vera að þú sért með sterka og flotta magavöðva undir allri fitunni, en þeir fá ekki að njóta sín. Byrjum á fitunni.

Losnaðu við fituna

Það vilja allir losna við hliðar-spikið eða björgunarhringinn. Eina leiðin til að losna við hann er að gera brennsluæfingar.

1. VELDU ÞÉR ÆFINGAR SEM REYNA Á ALLA HELSTU VÖÐVA LÍKAMANS.

Að hlaupa, hjóla, synda, sippa eða ganga á gönguskiðum. Mikilvægast er að þú hafir gaman af því.

2. VERTU VISS UM AÐ ÆFINGARNAR STANDI YFIR Í UM 45 MÍNÚTUR.

Til þess að fitubrennslan virki verður þú að æfa allan tímann. Það er passlegt að æfa í 30 mínútur til þess að byrja með en markmiðið er 45 mínútur.

3. VELDU ÞÉR ÆFINGAR SEM ÞÚ HEFUR GAMAN AF.

Ef þú ert að pína þig er hættu á að þú hættrir fyrir.

4. ÍHUGAÐU AÐ SLEPPA ERÓBIKKTÍMUM OG LYFTA LÓÐUM Í STAÐINN.

Með því að lyfta umbreytir þú líkama þínum. Einnig er sniðugt að fara í tíma á borð við body combat eða bootcamp þar sem þú ert að brenna fitu og byggja upp þol og vöðva á sama tíma.

5. PASSAÐU HVÆÐ ÞÚ BORÐAR. Þegar þú byrjar að æfa er nauðsynlegt að borða rétt. Mælt er með því að borða sex sinnum á dag. Morgunmat, hádegismat og kvöldmat. Orkudrykkir, orkustangir og

ávextir inn á milli. Bara með því að breyta mataræðinu áttu eftir að sjá raunverulegar breytingar á líkama þínum.

6. LÍFIÐ SNÝST EKKI UM KÍLÓIN.

Margir brenna sig á þessu. Við eigum okkar góðu og slæmu daga. Það er helgi og þú færð þér pítsu. Ekki missa svefn yfir því. Þú bætir ekki öllum kílóunum aftur á þig á einni nóttu. Gott er að taka frá einn dag í viku þar sem þú leyfir þér eina góða pítsusneið.

Æfingarnar

Ekki ofreyna þig með því að gera 100 magæfingar og klára allt þrekið. Þú græðir ekkert á því. Farðu eftir þessum leiðbeiningum.

5 bestu æfingarnar

1. REIÐHJÓLIÐ

- Liggðu á bakinu með hnén beygð og fæturna á gólfinu.
- Settu puttana bak við eyrun á þér.
- Passaðu að neðri hluti baksins sé ekki fettur og liggi á gólfinu.
- Lyftu hnjánum upp í 45 gráður og byrjaðu að hjóla.

2. BOLTINN BJARGAR ÖLLU

- Sittu á æfingaboltanum með fæturna á gólfinu.
- Leyfðu boltanum að renna aftur á bak þangað til lærin og búkurinn beinist niður að gólfinu.
- Krepptu magavöðvana um leið og þú lyftir bakinu upp en ekki meira en 45 gráður.
- Til að vinna á hliðunum er betra að færa lappirnar nær saman.

3. LAPPIRNAR UPP Í LOFTIÐ

- Liggðu á bakinu með hnén beygð og fæturna á gólfinu.
- Settu puttana bak við eyrun (*Passaðu að neðri hluti baksins sé ekki fettur og liggi á gólfinu*)
- Lyftu löppunum upp í loftið, krossleggðu lappirnar og beygðu hnén.
- Krepptu vöðvana með því að lyfta bakinu.
- Dragðu inn andann þegar þú krepptir magavöðvana og blástu út þegar þú ferð niður aftur.

4. PLANKINN

- Liggðu á maganum með olnbogana við hliðina á brjóst-kassanum og lófana á jörðinni.
- Lyftu þér upp frá jörðinni upp á tærnar og olnbogana. Passaðu að vera alveg bein.
- Krepptu saman magavöðvana til að taka álagið af bakinu.
- Passaðu að lyfta ekki rassinum upp í loftið.
- Haltu þér uppi í allavega eina mínútu. Hvíldu þig og endurtaktu.

5. NOTAÐU FÆTURNA

- Liggðu á bakinu með hnén beygð og fæturna á gólfinu.
- Settu puttana bak við eyrun.
- Krossleggðu lappirnar og lyftu þeim upp í 90 gráður.
- Passaðu að halda bakinu ávallt á jörðinni.

*Til þess að fá sem mest út úr æfingunum er ráðlagt að velja sér þrjár til fimm æfingar og gera þær tvisvar til þrisvar í viku með öðrum æfingum. Gott er þó að taka eins dags pásu inn á milli. Markmiðið er að gera allavega 12 af hverju og vinna sig upp í 30. Þú munt sjá sýnilegan árangur á stuttum tíma ef þú heldur þig við æfingarprógamm þitt og borðar hollan mat. **Gangi þér vel!***



LÍFSSTÍL

Vertu eins og stjarna næsta sumar

FÁÐU MAGA EINS OG

Það kvarta margar konur yfir því að vera ekki með stæltu vöðva eins og stórstjörnur, fyrirsætur og fegurðardrottningar. Hér & nú gefur þér góð ráð til þess að fá stæltan og flöttan maga eins og ungfrú heimur sjálf, Unnur Birna Vilhjálmstöttir.



UNNUR BIRNA

H&N-mynd Nordic Photos/Getty Images/Páll Bergmann



Margrét Guðna Gunnarsdóttir datt fyrst úr leik í Smáralindinni



Algjört hönk!

Hjartaknúsarinn Ingó er nú þegar orðin hjartaknúsarinn í keppninni. Sigga Beinteins sagði hann minna sig á James Dean.

INGÓ OG NANA BERJAST

Það var mikið um dýrðir í Smáralindinni þegar 12 manna hópurinn í þriðju Idol-keppninni steig á svið. Þema kvöldsins var mitt uppáhaldslag og byrjaði þátturinn mjög vel.

Bubbi og Sigga voru sérstaklega hörd við þáttakendur nema þá sem þau greinilega elska. Það má segja að sumir hafi ekki átt sjéns þrátt fyrir fína frammistöðu. Það var gaman að sjá Einar Bárðarsson og Pál Óskar. Þeir eru aðeins tengdari yngri kynslóðinni.

Fólk bjóst við því að Eiríkur Hafdal, Briet

Sunna eða Tinna Björk dyttu úr leik en svo varð ekki og kom það mörgum á óvart að Margrét Guðna skuli hafa dottið úr leik.

Bubbi talaði um þrjár afburðarraddir í keppninni og Hér & nú heldur því fram að hann sé að tala um Angelu, Ingó og Nönu. Angela lenti þó í þremur neðstu sætum, líklega vegna þess að hún tók lag sem fáir könnuðust við. En það fór ekki framhjá neinum að hjartaknúsarinn og Nana bera af í keppninni og eru þau líklegust til þess að berjast um titilinn sem Idol-stjarna Íslands.

Aðdáendur Eva og Sigga eru dyggir aðdáendur Eiríks Hafdal. Eiríkur söng Summer of 69 og komst áfram.





Elfa Björk Rúnarsdóttir
Tók Anastaciu og komst áfram. Elfa er í miklu uppáhaldi hjá dómurnum.

Datt úr leik Margrét Guðna Gunnarsdóttir datt fyrst úr leik í Smáralindinni. Ef marka má dómurana áttu þau ekki von á þessu.

LÍFSSTÍLL



Ingó! Vinir Ingó létu sig að sjálfsgöðu ekki vanta í Smáralindina og sýndu sínum manni hver var flottastur.



Flottir Konni og Biggi styðja Alexander í Idol-keppninni.

Briet Sunna Tók Eurovision-lag í Idol-keppninni og ruglaðist. Briet tók sig vel út á sviðinu en ruglaðist í laginu og Bubbi sagði hana vera falska. Briet komst þó áfram.



UM TITILINN

Hvíti kóngurinn Synir Snorra voru hans helstu aðdáendur. Frá vinstri: Mikael, Alexander og Gabriel.



Stuðningmenn María Baldursdóttir, móðir Alexanders, Eiður frændi Alexanders, Henry stuðningsmaður Alexanders og Snorra og Bryndís mágkona Snorra. Þau ætti öll að vera glöð því bæði Snorri og Alexander Aron komust áfram.

Verzlunarskólinn frumsýnir nýjan söngleik



LÍFSSTÍLL

FLOTTUSTU STELPURNAR OG SÆTUSTU STRÁKARNIR

Þetta fjallar um brúðkaup sem fer í algjört rugl, og söguna á bak við það," segir Benedikt Valsson sem leikur pabba brúðgumans í nýjum söngleik sem

Verzlunarskólinn frumsýnir um þessar mundir. Sýningin ber heitið „Á tjá og tundri“ og er í leikstjórn Gunnar Helgasonar sem skrifaði einnig handritið. Lögín í sýningunni

eru bæði íslensk og erlend. „Það er allt sungið á íslensku að sjálfsögðu og þetta eru bara stemmningslög, hress og skemmtileg," segir Benedikt sem er mjög sáttur með sýn-

inguna. Fyrsta almenna sýningin er á miðvikudaginn í næstu viku en krakkarnir sýna í Austurbæ.

En hvernig er leikstjórninn? „Hann er mikill snillingur og er að

Fríður hópur Gunnar Helgason og leikhópurinn eru að gera allt klárt fyrir frumsýninguna.



Stemning!



Gaman Sýningar Verzlunarskólans hafa verið glæsilegar undanfarin ár.

rífa þetta upp aftur. Svo er úrvalslíð sem kemur að sýningunni eins og venjulega. Þetta fer allt að verða tilbúið.“

Benedikt segir sýningu miklu

stærri nú en undanfarin ár þar sem nú er sýnt í stærra leikhúsi. En fær maður ekki aukna athygli stelpanna þegar maður er orðinn stjarna í söngleik?

„Ég veit það ekki. Það kemur í ljós síðar. Ég leik nú bara einhvern pabba, það er þá kannski að eldri konurnar verði hrifnar,“ segir Benedikt og hlær.

Texti: Breki Logason H&N-mynd Stefán



Stuð Benedikt lofar miklu stuði í Austurbæ.



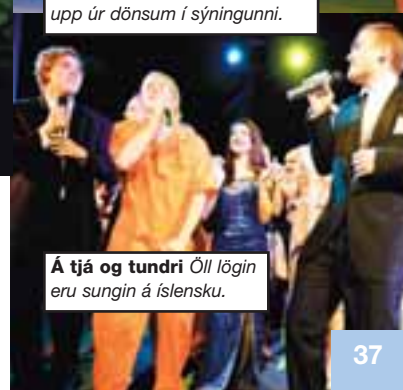
Brúdhjón Hólmfríður Björnsdóttir og Fríðrik Dór Jónsson leika brúdhjónin í leikritinu.



Frumskýning Krakkarnir ætla að frumsýna fyrir almenning á miðvikudaginn.



Allt á fullu Það er mikið lagt upp úr dónsum í sýningunni.



Á tjá og tundri Óll lögín eru sungin á íslensku.

Stjörnurnar á Íslensku tónlistarverðlaununum

RAUÐI DREGILLINN



Heiða Ólafsdóttir og Regína Ósk

▲ Eurovision-skvísurnar Heiða og Regína Ósk voru að sjálfsgöðu mættar á Íslensku tónlistarverðlaunin og það geislaði af þeim. Regína tók sig vel út í þessum brúna kjól sem fór henni mjög vel. Heiða var í svörtum 80s kjól. Mjög sætur.

Stjörnur: 7 af 10



Emiliana Torrini

► Leikkonan Halla Vilhjálms var í mjög flottum topp og pilsu. Hún leit einstaklega vel út þetta kvöldið. Ragnheiður Gröndal er alltaf sæt. Rauði varaliturinn fer henni mjög vel og að sjálfsgöðu í stíl við kjólin.

Stjörnur: 7 af 10



Halla Vilhjálmsdóttir og Ragnheiður Gröndal

◀ Söngkonan sæta Emiliana Torrini var frekar kasúal. Í þægilegum kjól og stígvélum. Þetta lúkk fer henni mjög vel en annars skiptir ekki máli í hvað stúlkan fer. Hún er alltaf gullfalleg.

Stjörnur: 9 af 10



Salatbarinn Faxafeni 9 • Sími 588 0222 • www.salatbarinn.is

50 rétta hlaðborð
heitir og kaldir réttir
súpa og salat
nýbakað brauð
gösdrykkir / kaffi

EITT VERÐ Í HÁDEGINU Kr. 1.250,-

SPURNINGAKEPPNI



Spurningakeppnin heldur áfram og nú mætir Sigmar sjálfum Gunnar Sigurðssyni, nýjum liðsmanni Strákanna

1. Í hvaða sæti lenti knattspyrnukonan Ásthildur Helgadóttir í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins í Kópavogi? „Hún lenti í fjórða sæti.“

2. Hver leikstýrði kvikmyndinni Scarface? „Francis Ford Copolla.“

3. Hver var valin bjartasta vonin árið 2005 á Íslensku tónlistarverðlaunum? „Bíddu nú við, hverjir voru það? Var það ekki bara Benni Hemm Hemm?“

4. Hver stjórnar upptökum á Spaugstofunni? „Það er Björn Emilsson.“

5. Hver er stærsti fugl í heimi? „Er það ekki bara strútur?“

6. Hvert er þjóðarblóm Íslendinga? „Það er holtasóley.“

7. Hvað var stærsti maður í heimi sem mælst hefur stór? (skekkjumörk 10 sm) „Það var þessi Waldorf... var hann ekki 2,72.“

8. Geta fílar hoppað? „Nei, geta þeir það?“

9. Hver leikstýrir söngleiknum Footloose sem settur verður upp í sumar? „Drottinn minn dýri! Pass á þetta.“

10. Númer hvað var Michael Jordan eftir að hann kom aftur í NBA eftir stuttan hafnarboltaferil? „32“

11. Hvað heitir eiginkona Jóns Gnarr? „Er það ekki Jóga?... hún er alla vega kölluð það.“

12. Hvað heitir plötusnúðurinn í Trabant? „Gísli Galdur.“

13. Með hverjum gerði Friðrik Karlsson lag fyrir heimsmeistarakeppnina í knattspyrnu? „Bíddu nú við, það veit ég ekki en ég las þetta ...man það ekki.“

14. Á hvaða orðum hefst aðalfréttatími NFS? „Bíddu nú við, hvað segir maðurinn? Nú hefst aðalfréttatími NFS.“

15. Hvað heitir söngvari Fræbblanna? „Hann heitir Valli, ég man ekki fullt nafn.“



RÉTT
SVÖR

1. Fjórða sæti 2. Brian De Palma 3. Benni Hemm Hemm 4. Björn Emilsson 5. Strúturinn 6. Holtasóley 7. 272 cm 8. Nei 9. Unnur Ösp Stefánsdóttir 10. 45 11. Jóga 12. Gísli Galdur Þorsteinsson 13. Mariah Carey 14. Þetta er fréttastofa NFS 15. Valgarður Guðjónsson

Sigmar Guðmundsson

FRÆGA FÓLKSINS

1. Í hvaða sæti lenti knattspyrnukonan Ásthildur Helgadóttir í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins í Kópavogi? „Ásthildur varð í fjórða sæti.“



2. Hver leikstýrði kvikmyndinni Scarface? „Copolla.“

3. Hver var valin bjartasta vonin árið 2005 á Íslensku tónlistarverðlaununum? „Hverjir voru aftur tilnefndir? Jú, það var Benni Hemm Hemm.“



4. Hver stjórnar upp-tökum á Spaugstofunni? „Það er hann, hérna, Björn Emilsson.“

5. Hver er stærsti fugl í heimi? „Er það ekki strútur?“



6. Hvert er þjóðarblóm Íslendinga? „Ég man þetta það er eeeeeeee fjallasóley.“

7. Hvað var stærsti maður í heimi sem mælst hefur stór? (skekkjumörk 10 sm) „Bíddu, hvað eru skekkjumörk? Ég segi 2,34.“

8. Geta fílar hoppað? „Geta fílar hoppað? Hvað eru þeir þungir, svona fimm tonn? Ég segi já, þeir geta það.“

9. Hver leikstýrir söngleiknum Footloose sem settur verður upp í sumar? „Já, það er hérna Unnur Ösp Stefáns.“



10. Númer hvað var Michael Jordan eftir að hann kom aftur í NBA eftir stuttan hafnarboltaferil?

„Hann var númer 45.“

11. Hvað heitir eiginkona Jóns Gnarr? „Hún heitir Jóga.“

12. Hvað heitir plötusnúðurinn í Trabant? „Galdur. Gísli Galdur.“

13. Með hverjum gerði Friðrik Karlsson lag fyrir heimsmeistarakeppnina í knattspyrnu? „Hann gerði lag með henni, hérna, Mariah Carey.“

14. Á hvaða orðum hefst aðalfréttatími NFS? „Þetta er fréttastofa NFS.“

15. Hvað heitir söngvari Fræbbblanna? „Eitthvað Kópavog, ég held bara að ég sé ekki með það.“



Sigmar Guðmundsson – 9 rétt

Gunnar Sigurðsson – 10 rétt

Þvílík frammistaða hjá Gunnari Sigurðssyni. Hér leggur hann sjálfan Sigmar að velli sem hefur staðið sig mjög vel í keppninni. En nú stýttist í lok keppinnar og verður fróðlegt að sjá hver sigrar.

sson vs. Gunnar Sigurðsson

Arnbjörg Hlíf Valsdóttir fer með hlutverk Ronju Ræningjadóttur

Arnbjörg Hlíf Var ráðin í hlutverk Ronju fyrir hálfu ári síðan.



Prakkari Arnbjörg horfði mikið á Ronju þegar hún var yngri.

RASSÁLFARNIR EIGA

Við erum á fullu í æfingum núna aðallega að finþússa tækniatriðin,“ segir Arnbjörg Hlíf Valsdóttir en hún leikur Ronju Ræningjadóttur í nýrri uppfærslu sem er verið að leggja lokahönd á í Borgarleikhúsinu. „Ég var ráðin fyrir hálfu ári í hlutverk Ronju þannig að ég hef haft

nægan tíma til þess að kynnst persónu Ronju,“ segir Arnbjörg og hlær.

„Þetta er búin að vera mín upphalds persóna og saga síðan ég var barn,“ segir Arnbjörg. „Leikritið hefur allt. Það er mikið hopp og hún er líka smá drama,“ segir Arnbjörg og bætir við að

leikmyndin sé ein af þeim stærri sem hún hafi séð. „Það má segja að sagan af Ronju Ræningjadóttur sé saga um vináttu og hugrekki en þó fyrst og fremst kærleika.“

Laddi leikur pabbann

Þórhallur Sigurðsson eða

Laddi leikur Matthías pabba Ronju og segir Arnbjörg að það sé alveg stórkostlegt að fá að leika með Ladda. „Laddi er alveg frábær leikari og góður samstarfsfélagi og það eru forréttindi að fá að leika á móti honum,“ segir Arnbjörg greinilega ánægð með mótleikara sinn. Þeir sem

„Það má segja að sagan af Ronju Ræningjadóttur er saga um vináttu og hugrekki en þó fyrst og fremst kærleika.“

ALVÖRU
FÓLK

Ronja Ræningjadóttir Er á fullu að æfa núna og verður á sviði borgarleikhússins í sumar.

EFTIR AÐ SLÁ Í GEGN

muna eftir myndinni um Ronju muna eflaust eftir Rassálfunum sítuðandi. En hvernig eru þeir í þessari uppfærslu. „Rassálfarnir eru alveg frábærir í þessari sýningu. Bernd Ogrodnik sem bjó til brúðurnar í Klaufum og Kóngsdætrum bjó til alveg frábæra Rassálfa sem leikararnir stýra,“

segir Arnbjörg sem á von á að þeir steli algerlega senunni.

Líf leikarans er sveiflukennt

„Það eru komin fjögur ár síðan ég útskrifaðist úr leiklistarskólunum og ég hef haft alveg nóg að gera. En þetta er sveiflukennt og

stundum er maður yfirbókaður og verður að neita hlutverkum og þess á milli eru róleg tímar,“ segir Arnbjörg og vitnar þarna í líf leikarans sem er ekki alltaf dans á rósum. Með önnur hlutverk fara Friðrik Friðriksson en hann leikur vin Ronju, Birki Borkason. Foreldra Ronju, þau Matthías og

Lovísu, leika Þórhallur Sigurðsson og Sóley Elíasdóttir. Eggert Þorleifsson leikur öldunginn Skalla-Pétur. Leikstjóri er Sigrún Edda Björnsdóttir sem einmitt fór með hlutverk Ronju síðast þegar verkið var sett upp. Verkið verður frumsýnt þann 12. febrúar í Borgleikhúsinu

Lesið í lófa Friðrik Ómar Hjörleifsson

Fer til
Grikklands!

ÁSTRÍÐURFULLUR EINTAKLINGUR

H&N-mynd Vilhelm

Elly Ármanns
hjá spamadur.is les í
lófa fræga fólksins.



 SPÁMAÐUR.IS

Margir kunna að skilgreina lófa-
lestur sem skilaboð orlaganna en
við minnum á að hér er einungis
um dægradvöl að ræða. Lófalestur
krefst nákvæmrar skoðunar þar

sem línur og tákn sem koma fram í
hendi hvers og eins þurfa ekki að
koma fram hjá öðrum. Þegar lesið
er úr lófa tengir maður saman upp-
lýsingarnar sem hendurnar veita.

A Það sem vekur athygli við lesturinn í
upphafi er að **höfuðlína** (A) og hjarta-
lína í lófa Friðriks Ómars Hjörleifsson-
ar eru báðar skýrar og djúpar. Þær (línurnar)
segja að eigandi lófans er hjálpsamur, sann-
gjarn, samvinnuþýður og mannelstur. Hann
er að sama skapi hæfileikaríkur og vinnu-
samur en reyndar er eitt örlítið vandamál
hérna og það er tilhneiging hans til að ýta
hlutum til hliðar.

B **Hjartalína** Ef línan liggur nálægt
fingrunum er viðkomandi afbrýði-
samur en það á ekki við Friðrik Ómar
og til gamans má einnig geta að óskýr
hjartalína segir til um kaldlyndi í ástum sem
á alls ekki við hann, því hér er mjög ástríðu-
fullur einstaklingur á ferðinni.

Styrkur Friðriks Ómars er dulinn en hann er
fær um að ryðja úr vegi óyfirstíganlegum
hindrunum ef um er að ræða verkefni sem
hann trúir á (eins og að sigra forkeppni
Eurovision og fara til Grikklands fyrir Íslands
hönd).

C **Fingurgómar** Friðriks Ómars sýna
mána (en fingurgómar eru iðulega
kendir við mána, sól eða plánetur).
Máninn sýnir að hann á það til að með-
höndla tilfinningar sínar eins og þær væru
tímasprengja sem er um það bil að springa.
Hann er vitsmunalegur maður sem reynir að
rökleiða allt og það kemur sér eflaust vel við
tónsmíðarnar og það sem koma skal.
Friðrik Ómar notar kímniáfu sína iðulega í
réttum tilgangi og við réttar aðstæður til að
forðast áreksstra í starfi, leik og ekki síst á til-
finningasviðinu. Hann getur fengið fólk til að
gera allt sem hann vill að sé gert (þannig
nær hann því besta fram í fari samstarfs-
fólks síns).

Friðrik Ómar er þægilegur í framkomu og
því skal engan furða þó öllum líki vel við
hann. Hann er sjálföruggur, yndislegur og
gýs innan tíðar upp líkt og eldfjall þegar
hann áttar sig á hvert líf hans stefnir. Hann
hefur mikinn viljastyrk, festu og næga
greind til að komast nákvæmlega þangað
sem hann hefur ávallt dreymt um.



C

Fingurgómar

Hjartalína

B



A

Höfuðlína



Ása Gunnsteinsdóttir er komin á fullt eftir jólafríð og er búin að missa átta kíló

Ása og Fjóla Fjóla Þorsteinsdóttir er einkapjálfi Ásu Gunnsteinsdóttir sem er í sex mánaða átakinu ásamt Hér & nú og Icelandic Fitness & Spa.

Átta kíló farin!

FYRIR

Ása í átaki

MÉR LÍÐUR MIKLU BETUR

Ég hef það mjög gott. Átakið breyttist auðvitað svolítið yfir jólin og maður þarf að læra að jólin koma alltaf aftur. Ég tók mér smá pásu yfir jólin,“ segir Ása Gunnsteinsdóttir sem er í sex mánaðar átaki Hér & nú og Icelandic Fitness & Spa.

„Þetta var fínt fram að jólum en það var erfitt að komast í stuð aftur. Það voru kannski

ekki endilega jólin sjálf en bara þessir mánuðir. Janúar er erfiður mánuður, en þetta er allt saman að koma,“ segir Ása og heldur ótrauð áfram þrátt fyrir að janúar sé ekki hennar uppáhaldstími. Ása byrjaði í átakinu í byrjun nóvember og stefnir á að missa 30 kíló fyrir 1. maí. „Ég er búin að missa átta kíló. Þetta er vondur tími til þess að byrja og ég næ þessu

ekki á þessum tíma,“ segir Ása og hlær. „Ég held áfram en þetta mætti alveg vera lengra mín vegna.“

Ása passar upp á að borða oft á dag og lít-ið í einu og finnur hún mikinn mun á sér. „Ég er með meiri orku yfir daginn og sef betur. Mér líður miklu betur og allt þetta slen hverfur úr manni þegar maður borðar hollt.“

Vill meiri tíma Ása segist vilja meiri tíma en hálf tón og ætlar ekki að hætta þegar sá tími er búin.

ALVÖRU
FÓLK

EFTIR

Æfir þrisvar í viku Ása fer þrisvar í viku í einkatíma.

GÓÐ RÁÐ VARÐANDI HREYFINGU OG MATARÆÐI FRÁ FJÓLU EINKAÞJÁLFARA

Mikilvægt er að tímasetja máltíðir.

Kl. 8:00 Gamli góði hafragrauturinn, eitt vatnsglas og eitt glas af Aloe Vera hreinum gelsafa.

Kl. 10:00 Einn ávöxtur og eitt vatnsglas.

Kl. 12:00 Grænmetisbuff og blandað salat, eitt glas hreinn ávaxtasafi, einn tebolli eða einn kaffibolli.

Kl. 14:00 Einn ávöxtur og eitt vatnsglas.

Kl. 16:00 Eitt hrökkkex m/ léttosti, gúrkum og eplum, eitt vatnsglas og einn tebolli eða ávaxtasafi.

Kl. 19:00 Gufusoðin ýsa, kartöflur og blandað salat og eitt vatnsglas. Gott er að brytja niður sellerí, gúrkur, gulrætur og blómkaal og hafa sem kvöldsnarl.

MIKILVÆGT ER AÐ TÍMASETJA ÆFINGATÍMANN.

Besta þjálfunarformið er fjölbreyttni, það er að segja æfa markvisst í tækjasal (gott að hafa einkaþjálfara), sækja hina ýmsu tíma, ganga rösklega úti, synda, skokka, finna fjölbreytta þjálfun sem veitir manni gleði því þannig nær maður árangri. Svo einfalt er það.

Í góðum gir Ása lítur rosalega vel út og er ánægð með árangur sinn þrátt fyrir jólafrí og veikindi.



Hjónin Stefán Jón og Guðrún Kristín kona hans á Austurvelli 17. júní.

Stefán Jón Hafstein og Guðrún Kristín Sigurðardóttir kynntust með stúdentshúfurnar

ÞETTA VAR EINHVER



Veiðifélagar Stefán Jón og frænkur hans Þórunn Anna og Sigrún Elfa.

Ástarsagan

Við vorum saman í menntaskólanum við Tjörnina. Þegar við útskrifuðumst hafði ég ekki tekið eftir þessari stúlku í skólanum. Hún settist við hliðina á mér við borðhaldið, við tókum tal saman og höfum verið saman síðan þá,“ segir Stefán Jón Hafstein borgarfulltrúi um fyrstu kynnin af konu sinni. „Ég var búinn að vera mikill frömuður í öllu félagslífi og var ármaður síðasta árið. Við héldum nú mikið saman félagarnir þannig að ég skil nú ekki afhverju það var laust sæti við hliðina á mér, ég hef líklega verið eitthvað seinn á ballið,“ segir Stefán og hlær.

1975 en Guðrún Kristín og Stefán Jón hafa verið saman síðan þá. „Við eigum mjög litríkt líf að baki. Við vorum saman í námi í Ameríku, ég bjó í Kína og var svo í námi í Englandi þegar hún var flugfreyja, við höfum samt alltaf hangið saman,“ segir Stefán en þau eiga engin börn saman. „Við eigum afskaplega vel saman og erum bæði lík og ólík, úr þessu verður einhver blanda sem er mjög þægileg,“ segir Stefán og bætir við að konan hans hafi kennt honum margt. „Hún hefur gert mig að milu betri mann en ég hefði ella orðið.“

Litríkt líf að baki

Þetta gerðist árið

FRAMHALD Á NÆSTU OPNU

RÖRLAGATILVILJUN

Guðrún Kristín
Þau hjónin veiða
mikið á sumrin.



ÞETTA VAR EINHVER ÖRLAGATILVILJUN



Með frænkunum

Með frænkum sínum,
Soffíu Láru og Sigrúnu
Elfu með fiska sem
hann setti í fyrir þær,
en þær lönduðu.

Konan rekur keramikverslun

Nú stendur Stefán í prófkjöri Samfylkingarinnar og sækist eftir fyrsta sætinu. En eru þau hjónin sammála í pólitík? „Hún hefur ekki mikinn áhuga á pólitík og er í allt öðrum þælingum. En auðvitað styður hún mig,“ segir Stefán en Guðrún rekur verslun á Laugaveginum. „Hún rekur Keramik fyrir alla þar sem fólk getur komið og málað keramikhluti á staðnum. Hún er útskrifaður hönnuður frá Bandaríkjunum og hefur starfaði lengi við að hanna íslenskar peysur og fót. Ég er eini borgarfulltrúinn sem á

hlut í fyrirtæki á Laugaveginum,“ segir Stefán og upplýsir um að það standi ekki til að rífa húsið sem verslunin er í. „Þetta er bakhús og því verður leyft að standa.“

Gagnkvæm virðing

Stefán og Guðrún eiga mörg sameiginleg áhugamál og ferðast mikið. „Svo förum við á hverju ári í marga veiðitúra. Förum alltaf í Mývatnssveitina og Veiðivötn. Svo förum við alltaf í Hofsá í Vopnafirði og þá er ég með barnahóp systkina minna með mér, það eru skemmtilegustu veiðitúrarnir sem ég fer í,“ segir

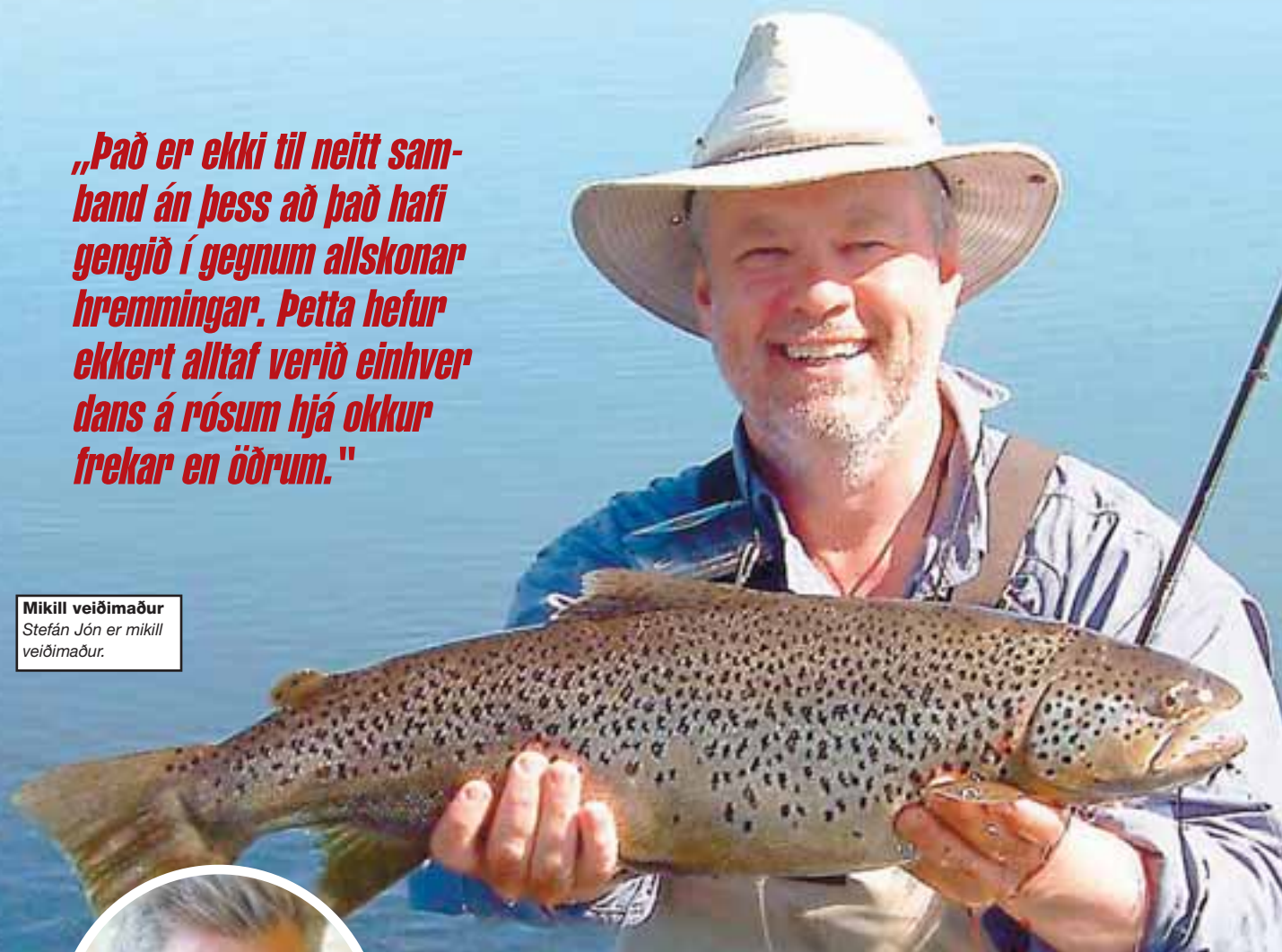
Stefán sem hefur kennt litlu frænkum sínum margt í veiðinni. „Ég hef kennt þeim að hnýta flugur og nú eru þær farnar að kasta flugu. Svo er ég farinn að kenna þeim að elda fiskinn líka,“ segir Stefán stoltur.

En hver er lykillinn að velgengni í svona sambandi? „Það er ekki til neitt samband án þess að það hafi gengið í gegnum allskonar hremmingar. Þetta hefur ekkert alltaf verið einhver dans á rósum hjá okkur frekar en öðrum. En ég hugsa að lykillinn sé gagnkvæm virðing. Hún hefur þurft að virða það að ég er öðruvísi en hún og öfugt.“

Texti Breki Logason og Jón Mýrdal H&N-mynd Úr einkasafni

„Það er ekki til neitt samband án þess að það hafi gengið í gegnum allskonar hremmingar. Þetta hefur ekkert alltaf verið einhver dans á rósum hjá okkur frekar en öðrum.“

Mikill veiðimaður
Stefán Jón er mikill veiðimaður.



Í prófkjöri Stefán Jón stefnir á fyrsta sætið í prófkjöri Samfylkingarinnar.



Fyrsti fiskurinn Stefán Jón með fyrsta fiskinn sem hann setti í fyrir Jón Arnar frænda sinn.



Jón Gnarr Er
góður viðmælandi
að sögn Sirrjár.

ERTU VIÐRÆÐUGÓÐU

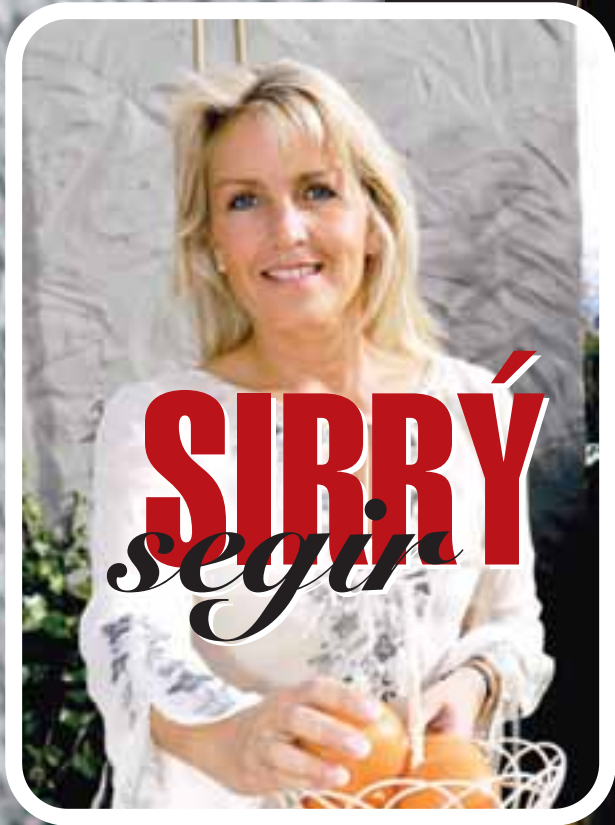
Það er vitað mál að til að bæta sig þarf maður að framkvæma eins og þeir sem standa sig vel. Ekki hrúga í sig ruslfæði og sitja á rassinum meðan maður dáist að hraustu íþróttafólki – heldur taka það sér til fyrirmyndar og borða hollt og hreyfa sig! Ætli maður sér að sækja fram, kynnast nýju fólki, koma vel fyrir og opna nýja möguleika í lífinu er gott að spá í hvað einkennir þá sem mætti kalla samræðusnillinga eða bara þá sem gott er að ræða við og koma vel fyrir.

ÞAÐ SEM EINKENNIR GÓÐA VIÐMÆLENDUR OG SAMRÆÐUSNILLINGA:

- Þeir skoða hlutina frá nýju sjónarhorni.
- Þeir hafa víðan sjóndeildarhring og eru fordómalausir.

- Þeir hafa eldmóð og áhuga.
(á því sem þeir fást við og sýna lífi annarra áhuga)
- Þeir tala ekki um sjálfa sig allann tímann.
- Þeir eru forvitnir og spyrja – Af hverju?
- Þeir sýna samúð og reyna að setja sig í spor annarra.
- Þeir hafa húmor og þora að gera grín að sjálfum sér.
- Þeir eru þeir sjálfir þegar þeir tjá sig.

- Þeir sem hafa þetta til að bera eru góðir viðmælendur í fjölmiðlum, eftirsóttir á mannamótum og þægilegir hvort sem er heima eða í kaffistofunni í vinnunni.



R?

LARRY KING

Bandaríski sjónvarpsmaðurinn Larry King á CNN hefur skrifað bækur um samræðusnillinga og mælskulistina. Fyrir þætti sína leitar hann að viðmælendum sem hafa eftirfarandi kosti:

- Geta talað af ástríðu um starf sitt og viðfangsefni.
- Hafa hæfileika til að útskýra og segja frá á spennandi hátt þannig að fólk vilji vita meira.
- Hafa kinnigáfu – og sér í lagi geta gert grín að sjálfum sér.
- Ég tek hjartanlega undir með CNN kónginum. Svona fólk er skemmtilegt að ræða við.



Larry King Hefur skrifað margar bækur um mælskulistina.

Sem dæmi um góða viðmælendur sem ég hef fengið í þætti til mín get ég t.d. nefnt Jón Gnarr, Steinunni Ólínu Þorsteinsdóttur, Guðrúnu Ásmundsdóttur leikkonu, Þorvald Þorsteinsson rithöfund, Eddu Þórarinsdóttur leikkonu og ótal, ótal marga fleiri sem eru skemmtilegir viðmælendur vegna þess að þeir hafa eldmóð, áhuga, þora að gefa af sér og eru áhugasamir um lífið og annað fólk.

FRAMHALD Á NÆSTU OPNU

Steinunn Ólína

Leikkonan er góð því hún gefur af sér í viðtölum.



ERTU VIÐRÆÐUGÓÐUR?

LÉLEGIR VIÐMÆLENDUR

Það sem aftur á móti einkennir þá sem leiðinlegt er að hlusta á er:

- Þeir hafa einlita, mónótón framkomu og framsögn.
(Einstaka stjórnámálemenn virka á mann eins og svefnpilla).
- Þeir tala stöðugt yfirlætislega við aðra til að sýnast meiri.
- Þeir hlusta ekki, heldur hugsa
- bara um að komast að aftur sjálfir.
- Og þeir gefa ekki af sér heldur eru stífir og formlegir.

Stundum er sagt að við Íslendingar séum alltaf að segja sögur. Góðir sögumenn geta vissulega lit- að tilveruna en einnig orðið þreyt-

andi til lengdar ef maður lendir í löngum sögustundum. Skemmtilegast er þegar fólk spyr á móti, spyr opinna spurninga og samskiptin verða eins og hressandi samspil en ekki einmanalegt maraþonhlaup. Það eru meiri líkur á lifandi samræðum þegar spurningar eru opnar og maður er áhugasamur um aðra

DUGLEGUR AÐ HLUSTA OG SPYRJA

Gott er að muna þumalfingursregluna: Því fleiri áheyrendur – því styttri ætti frásögn manns að vera. Kona nokkur í stórafmæli sem ég

var í hefði betur spáð í þetta áður en hún hóf langa, langa frásögn af garnaflækjum sínum og botnlangavandræðum við fæðingu barna sinna. Stofan var yfirfull af fólki og smátt og smátt fækkaði í stofunni og menn fundu sér útgönguleiðir eða telifni til að sleppa undan sjúkrasögunum. Að blanda geði er ekki að halda fyrirlestur heldur skiptast á að segja frá og spyrja fréttu.

Ætli maður að bæta samskiptahæfileika sína er gott að spá í hvort maður er nógu duglegur að hlusta og spyrja. Til að vera áhugaverður verður maður að vera áhugasamur. Eða hvað segir þú?



Leið til léttara lífs

www.LLL.is



Lærðu að lifa létt

Offita er vandamál sem margir glíma við. Við hjá Hreyfigreiningu vitum að það eru ekki til neinar töfralausnir til að létta sig og halda þyngdinni. Margir hafa reynt allt mögulegt, en árangur orðið lítill, eða skammvinnur. Þó vitum við að margt fólk borðar tiltölulega mikið, en er þó alltaf tiltölulega grannt.

Til að ná tókum á þyngdinni til framtíðar þarf að breyta alveg um stíl. Það þarf að gera breytingar á mataræði, velja aðrar fæðutegundir, elda matinn öðruvísi eða borða á annan hátt. Einnig þarf að stunda hreyfingu eða líkamsrækt og oft þarf persónulega ráðgjöf næringarráðgjafa, lækna, og sálfræðinga til þess að leiðrétta stefnuna.

Við vitum að þetta er ekki einfalt mál sem leyst er í einni svipan með töfralausnum. Hér er um langtíma-verkefni að ræða sem taka þarf föstum tókum og mörgum veitir ekki af aðstoð.

Faghópurinn sem stendur að LLL skólanum:



Sjöfn Kristjánsdóttir, lyflæknir og meltingar-sérfræðingur



Jakobína Sigurðardóttir, sjúkraþjálfari og rekstrarfræðingur



Helma Rut Einarsdóttir, sálfræðingur



Sigríður Eysteinsdóttir, næringarfræðingur og næringarráðgjafi



Gunnur Róbertsdóttir, sjúkraþjálfari



Leið til léttara lífs

Hér eru engar skyndilausnir á ferð. Um er að ræða þriggja ára þjálfun fyrir þá sem er alvara með að takast á við það ævilanga verkefni að koma sér í gott form, létta sig og halda því. Námið er miðað við hvern einstakling fyrir sig og kennsla fer fram bæði í einkatímum og hóptímum.

LLL – leið til léttara lífs er ætlað fyrir þá sem þurfa að ná stjórn á þyngdinni og hafa BMI yfir 30. Verið er að skrá fólk í hópá.

HREYFI GREINING

H Ö F Ð A B A K K A

Höfðabakka 9 Sími: 511-1575 www.hreyfigreining.is

Gunnar Ólason

Er að taka þátt í undankeppni Eurovision í annað skiptið í ár.

Gunnar Ólason syngur í annað skiptið í undankeppni Eurovision á laugardaginn

ALVÖRU FÓLK

ÆTLAR AÐ ROKKA ÞETTA AÐEINS UPP

Hættur í fasteignabransanum Gunnar er byrjaður að selja auglýsingar fyrir 365 miðla.

Það var lagið „Þetta er nú bara skemmtileg tilviljun hjá höfundum textans sem er undir dulnefni. Þetta er ekki með ráðum gert.“

Ég var þarna líka í fyrsta þættinum sem fór víst fram hjá einhverjum. Ég er nú bara sáttur við að hafa ekki farið áfram þá, því þetta er miklu betra lag," segir Gunnar Ólason sem syngur lag eftir Roland Hartwell í undanúrslitum Eurovision á laugardaginn. „Hann er í bandi sem heitir Synic Guru og það var bara bent á mig. Þetta er svolítið sérstakt lag, ekki beint Eurovisionlag. Miklu meira rokk og ról en gengur og gerist í svona keppnum, það verður því gaman að sjá hvernig það kemur út," segir Gunnar sem hefur notað vikuna til þess að æfa prógrammið.

Það var lagið

Lagið sem Gunnar syngur ber sama heiti og þættirnir vinsælu hjá Hemma Gunn, það var lagið. „Þetta er nú bara skemmtileg tilviljun hjá höfundum textans sem er undir dulnefni. Þetta er ekki með ráðum gert," segir Gunnar og hlær.

Gunnar keppti eftirminnilega fyrir Íslands hönd árið 2001 með lagið Angel. En er hann ekki spenntur yfir því að eiga möguleika að fara aftur? „Jú, eigum við ekki að segja það. Þetta er núna haldið í Aþenu á Grikklandi. Það er fuglafiensu-svæði og því mjög hressandi.“

Ánægður með forkeppnina

Gunnar hefur lengi verið í fasteignabransanum en byrjaði um áramótin í auglýsingasölu hjá 365 miðlum. „Mér finnst jákvætt að hafa svona forkeppni, það er greinilegt að landinn vill þetta og því er ágætlega farið með peningana okkar. Þetta er allt í anda lýðræðisins.“

En býst Gunnar ekki við samkeppni frá Silvíu Nótt sem keppir sama kvöld? „Jú, ég býst alveg við því. Maður fer samt bara í þetta með þeim formerkjum að standa sína pligt, annað verður svo bara að koma í ljós," segir Gunnar eldhress að lokum.

NÝI ÖKUSKÓLINN

Öll vinnuvélaréttindi
Öll ökuréttindi
Skapaðu þér þitt
eigið góðæri



Nýi ökuskólinn **et** húsinu Klettagördum 11

S: 588-4500 www.et.is

**Mercedes Benz
S600L**
Þriggja ára gamall
Verð: 11,9 milljónir
Seldur

**FRANK &
FARARTÆKIN**

**Frank Höybye
bílasérfræðingur
Hér & nú sýnir
okkur það flottasta
hverju sinni.
Góða skemmtun!**

Íslendinga sjúkir í dýra bíla

EKKI BARA BAUGSFEDGAR Á

Frank kíkti á bílasölnurnar og stoppaði við hjá Höfðabílum. „Þar er mikið úrval, forstjórabílar og bílar fyrir okkur almúgann. Eftir því sem ég komst næst er alls ekki óalgengt að fólk kaupi sér bíla fyrir sex til átta milljónir og jafnvel upp í 13 milljónir. Það er mikil sala á pikkuppum og verð á þeim er frá þremur upp í fimm milljónir,“ segir Frank. „Og þarna erum við að ræða um fólk út í bæ, ekki baugsfeðga. Þetta dugir þó varla fyrir mótörhjólinu hans Jóns Ásgeirs,“ segir Frank og hlær.

„Mikið af þessum bílum eru keyrðir á lánum. Það verður gaman að sjá hvernig þetta kemur út eftir nokkur ár,“ segir Frank og glottir. Hann tekur þó fram að það er miklu skemmtilegra að keyra um á stórum bíl og láta taka eftir sér. Sjálfur á Frank bara stóra bíla.

„Það er þó um að gera að fara varlega kærur lesendur og að skuldsetja ykkur ekki í bílalánum“

Texti: Hanna Eiríksdóttir H&N-mynd: GVA





Porsche 911
40 ára afmælisútgáfa
2005 módel
Verð: 13,5 milljónir
Seldur



**Mercedes Benz
SL 500**
2003 árgerð
Verð: 9,9 milljónir
Til sölu



**Ford F250
Harley Davidson**
Töfara útfærsla af
flottum pikkup. Pikk-
uppar eru vinsælir
meðal kaupenda á
Íslandi. Algengt verð
er frá þremur upp í
fimm milljónir.

ALVÖRU
FÓLK

Á DÝRUM BÍLUM



Range Rover
Glænýjir
Verð: 8,8 milljónir

Inga Þóra
Ingvarsdóttir
er Harry Potter
aðdáandi númer
eitt og ber út póst

ALVÖRU
FÓLK



Harry Potter Bæk-
urnar eru í miklu
uppáhaldi hjá Ingu.

Inga Þóra Ingvarsdóttir Er einn
dyggasti aðdáandi Harry Potter og
ber út póst í vesturbænum.

MENNTAÐAST

Klár!



Master í sagnfræði „Mér fannst eiginlega allt áhugavert þannig að ég las hitt og þetta.“



BRÉFBERI LANDSINS

Núna er ég að vinna sem bréfberi í vesturbænum þar sem ég hef búið alla ævi,“ segir Inga Þóra Ingvarsdóttir 26 ára spurningamógúll. En Inga Þóra er með mastersgráðu í sagnfræði frá Bretlandi. „Ég er hámenntaður bréfberi en það nýttist manni ekkert gífurlega í þessu starfi. Þetta er fínt meðan maður er að bíða eftir einhverju betra,“ segir Inga Þóra sem mætir til vinnu klukkan sjö á morgnanna.

Hefur áhuga á áróðri

Inga Þóra segir starfið fjölbreytt og bréfberar lendi oft í miklum ævintýrum. „Ég hef stundum lent í hundum. Þetta með bréfberana og hundana er ekki þjóðsaga, þeir eru samt ekkert að bíta mann. Þeir borða bara bréfin og gelta aðeins á mann,“ segir Inga Þóra og hlær.

Framtíðin er nokkuð óljós hjá Ingu en hún er þó að leita sér að starfi sem hæfir hennar menntun. „Það gengur nú reyndar ekkert voðalega vel. Svoleiðis störf liggja

„Þegar ég var svona tólf ára þá var ég mjög lík henni. Ég var nördinn sem vissi allt og pirraði vini mína af því mér fannst þeir ekki læra neitt.“

ekkkert endilega á lausu. En ég er að meta stöðuna.“

En hefur Inga Þóra eitthvað sérhæft sig í sagnfræðinni. „Mér fannst eiginlega allt áhugavert þannig að ég las hitt og þetta. En ég hef mikinn áhuga á áróðri og tók til dæmis námskeið í sögu Sovétríkjanna. Sagnfræðin gengur svolítið út á að skoða stóra atburði og hvað áhrif þeir hafa og þess háttar.“

Harry potter aðdáandi

Inga er einhver dyggasti stuðningsmaður Harry Potter bókanna sem slegið hafa í gegn undanfarin ár. „Þegar fyrsta bókin kom út á íslensku las ég hana og féll svona illilega fyrir henni. Þá voru komnar út þrjá á ensku sem ég datt strax inn í,“ segir Inga Þóra sem staðið hefur í röð í Englandi og beðið eftir Harry Potter bók.

„Mér finnst serían hafa tekið góða stefnu og var allavega ekki fyrir vonbrigðum með seinustu bók. Þó það sé farið að líða að lokum þá er maður bara spenntur yfir því hvernig þetta endar.“

Inga hefur alltaf haft mikinn áhuga á ævintýrabókmenntum og segir karakterana í Harry Potter bókunum hafa heillað sig mest. „Ég á allveg svakalega mikla samleið með Hermione Granger, við erum báðar miklir bókanórdar,“ segir Inga sem var mjög lík henni í skóla. „Þegar ég var svona tólf ára þá var ég mjög lík henni. Ég var

nördinn sem vissi allt og pirraði vini mína af því mér fannst þeir ekki læra neitt. Hún skammar stráka fyrir að læra ekki og svona,“ segir Inga Þóra og hlær.

Klæðir sig ekki upp sem karakter

En hvernig heldur Inga að höfundur Harry Potter, J.K. Rowling sé? „Hún heldur sig náttúrulega mikið út af fyrir sig og er hálf undrandi á því hversu fræg hún er. En ég held að hún sé mjög góð manneskja. Núna er hún til dæmis í Rúmeníu að vekja athygli á málefnum munaðarleysingja og er ofboðslega fyndin á þennan þurra breska hátt, svolítið kaldhæðin.“

FRAMHALD Á NÆSTU SÍÐU

Bréfberi *ÍÉg er hámenntaður bréfberi en það nýtist manni ekkert gífurlega í þessu starfi. Þetta er fínt meðan maður er að bíða eftir einhverju betra.í*

ALVÖRU FÓLK

Inga Þóra segist ekki vera jafn hrifin af kvikmyndunum um Harry Potter eins og margir og hefur til dæmsi ekki keypt sér mikinn varning tengdan sögunni. *ÍÉg á Harry Potter bol sem ég held mikið uppá. En ég klæði mig ekki upp eins og karakterarnir, þó ég hafi alveg hitt fólk sem gerir það,í segir Inga sem hefur hitt fólk í gegnum aðdáendasiður Harry Potter og rætt þessi helstu mál.*

Meistarinn

Inga Þóra var fyrsti keppandinn í spurningabættinum Meistararann til þess að komast í næstu umferð en hún var mikið í Gettu betur á árum áður. *íNæsti þáttur með mér verður tekinn upp þann 7.febrúar. Ég fór í undankeppnina en var ekki boðin, maður er ekki nógu merkilegur í það,í segir Inga og hlær.*

En undirbýr hún sig eitthvað undir Meistarann? *íMaður reynir en þetta gengur rosalega mikið út á heppni. Það er samt ekkert miðað við það sem maður gerði í Gettu betur, ég er ekki með neina þjálfara í vinnu.í*

En hvað ætlar Inga Þóra að gera ef hún vinnur fimm milljónir? *íÉg hugsa nú bara ekkert svo langt. Ég ætla ekki að fara að ráðstafa einhverjum peningum sem ég er ekki búin að vinna.í*

Bækur eru aðal áhugamál Ingu Dóru og hún reynir að ferðast mikið þegar hún hefur efni á því. *íMér finnst gaman að kynnst fólki út um allan heim. Ég held að það sé svolítið mikið með fróðleiksfúst fólk eins og mig, að það hefur áhuga á mörgu,í segir Inga Þóra sem stefnir ekki á frekara nám á næstu árum. íMaður á samt aldrei að segja aldrei.í*

Elskar karakterana
íÉg á alveg svakalega mikla samleið með Hermione Granger, við erum báðar miklir bókanörðrar.í

ÚTSALAN ENN Í FULLUM GANGI

ALLT AÐ
70% AFSLÁTTUR

Leður sófasett 3ja sæta + 2 stólar frá kr. 99.000

Borðstofuhúsgögn og skenkar úr
gegnheilu tekki á frábæru verði

Opnunartími:

Virka daga frá kl. 11-18

Laugardaga frá kl. 11-16

Sunnudaga frá kl. 13-16

Verið velkomin að Dalvegi 18.

Gallerí Húsgögn

Sími 554 5333



TAKTU PRÓFIÐ

HVER SAGÐI HVAÐ?

Ertu sjéní í stjörnunum í Hollywood. Þær hafa sagt og gert ýmsa hluti. En veistu hver sagði og gerði hvað? Taktu prófið til þess að komast að því.

1. Hvaða leikkona sagði: „Ég hef gert það í leigubíl. Það var áður en ég varð fræg. Þegar maður verður stjarna, þá áttar maður sig á því að það sem eftir er þarf maður að gera það heima hjá sér.“

- A. Angelina Jolie
- B. Halle Berry
- C. Sandra Bullock
- D. Scarlett Johansson

2. Hvaða söngkona sýndi öllum svarta g-strenginn sinn alveg óvart á tónleikum?

- A. Alanis Morissette
- B. Joss Stone
- C. Avril Lavigne
- D. Kelly Clarkson

3. Hvaða hönk skrifaði kærustu sinni alltaf ástarljód og færði henni blóm í gaggó og fékk viðurnefnið Rómantískusinn?

- A. Jamie Foxx
- B. Nick Lachey
- C. Seann William Scott
- D. Shane West

4. Hvaða hjartaknússari notaði alltaf línuna „Ég kem illa fram við hana svo að hún dömpi mér“?

- A. Colin Farrell
- B. George Clooney
- C. Owen Wilson
- D. Vince Vaughn

5. Hvaða leikkona borðaði eins og svin, smjattaði og ropaði á deiti til þess að losna fyrr af deitinu?

- A. Cameron Diaz
- B. Drew Barrymore
- C. Jennifer Aniston
- D. Jessica Alba

6. Hvaða unga leikkona fór á frumsýningu með klósettpappír hangandi út frá gallabuxunum?

- A. Lindsay Lohan
- B. Anne Hathaway
- C. Amber Tamblyn
- D. Hilary Duff



SVÖR

6. Amber Tamblyn
5. Jessica Alba
4. Owen Wilson
3. Shane West
2. Joss Stone
1. Sandra Bullock

FUNHEIT & FREYSTANDI



LUSH

WWW.LUSH.IS

LAUGAVEG - 552 2030

KRINGLUNNI - 553 2002



1 Tattú á bringunni

„Ég er með póstnúmerið á Reyðarfirði (730) tattúverað á bringuna – vinstra megin. Fyrst stóð til að það tattú yrði portrait af Jóni Baldvini. „



2 Seljanovitch

„Andri vinur minn kallar mig Seljanovitch en annar vinur minn Björn Árnason listamaður kallar mig kúrekann, óvinir kalla mig hins vegar nöfnum sem ekki eru hæf á prenti – jafnvel ekki í Hér & nú.“

3 Meistari Hákon

„Ég á einn bróðir, meistara Hákon sem er 7 árum yngri en ég.“



4 Dreymir um að vera kona

„Mig dreymir oft að ég sé kona, það er þegar ég er sofandi.“



10 hlutir sem þú vissir ekki um mig...

Helgi Seljan fréttamaður á NFS talar um sambúð með manni, Reyðarfjörð og Tsjernobyl-börn.

5 Glímukappi

„Ég var einu sinni annar í grunnskólamóti Íslands í glímu, keppendur voru átta talsins.“

6 Fimm framhaldsskólar

„Ég hef stundað nám í ekki færri en fimm framhaldsskólum án þess þó að útskrifast úr neinum þeirra.“

7 Í fangelsi

„Ég hef sofið í fangaklefa.“

8 Tsjernobyl-börn

„Afi Kötu kærustunnar minnar er giftur systur afa míns, þó erum við ekki skyld. Að minnsta kosti ekki þannig að ófædd börn okkar séu í teljandi hættu á að líta út eins og Tsjernobyl-börn.“

9 Bjó með manni

„Ég bjó með karlmanni í tvö ár í fimm herbergja íbúð í Blokkinni á Reyðarfirði.“

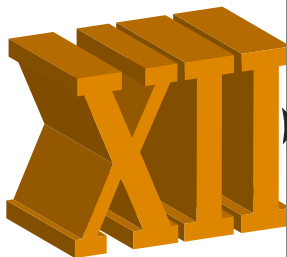


10 Fyrirmyndirnar

„Mínir helstu ráðgjafar og fyrirmyndir eru börn á aldrinum 6-11 ára. Í þeim hópi eru til dæmis Draumei Ósk, Hákon Steinn, Viðar Marel, Arnar Smári og fleiri framtíðarleiðtogar þessa lands.“

HÉR & NÚ KROSSGÁTAN

NR.19



1	2	3		4	5	6					
			7		8		9				
10			11	12							
	13	14			15					16	17
18				19	20			21	22		
23			24		25		26	27		28	
	29			30		31			32		
33			34		35		36		37		
		38				39		40		41	42
43	44				45		46		47	48	
49				50	51				52		53
			54			55		56		57	
			58			59			60		
									61		



LÁRÉTT

- 1 HÆÐA (3)
- 4 UPPHRÓPUN (3)
- 8 HLUTI KYNFÆRA (3)
- 10 KLAKI (2)
- 11 SJOKK (5)
- 13 EINING (4)
- 15 VARDVEISLA (5)
- 16 BERIST TIL (2)
- 18 KEYRA (3)
- 19 ENGI (4)
- 21 SKÍTUR (4)
- 23 SLITRÓTT TAL (4)
- 25 NAFAR (5)
- 28 FÚADÝ (3)

- 29 SLAPPI (5)
- 31 SVELG (3)
- 32 ÓHREINKA (3)
- 33 SLÁTURFÉLAG (2)
- 34 ANDVARI (4)
- 36 MEST (5)
- 38 AÐHÆFA (6)
- 40 KUSK (2)
- 41 GUÐ (2)
- 43 ULLARBAND (4)
- 45 DRULLA (3)
- 47 HEF LEYFI (2)
- 49 LÍÐA VEL (3)
- 50 LÖMDU (5)
- 52 GEFA FRÁ SÉR

REIÐHLJÓÐ (4)

- 54 SARG (3)
- 55 SNÖGGUR (4)
- 57 RÁS (2)
- 58 FERJA (7)
- 60 TUNNU (3)
- 61 ÓMARGAR (4)

LÓDRÉTT

- 1 BÁS (4)
- 2 RÖKKUR (5)
- 3 MÁLMUR (2)
- 5 ASI (4)

- 6 FJALL (4)
- 7 GLJÁUN (5)
- 9 ÍLÁT (4)
- 12 LAGNI (5)
- 13 KVENVARGUR (5)
- 14 SKÁK (4)
- 17 MÁLMHÚÐA (4)
- 18 BARDAGI (2)
- 20 STRÝTA (5)
- 22 FYRIR OFAN (4)
- 24 MÆLTI (5)
- 26 SVELGUR (3)
- 27 LAP (4)
- 30 BERGTEGUND (3)
- 33 KAUPS (4)

- 35 SEYTLAR (4)
- 37 FUGL (5)
- 38 HERMA (3)
- 39 AUGLJÓS (6)
- 42 MAKÆÐUR (6)
- 44 ÖFUG RÖÐ (2)
- 46 KJARR (5)
- 48 TÍMABIL (2)
- 50 HLUTI (4)
- 51 STORKA (4)
- 53 LENGJA (4)
- 54 PANGAÐ TIL (3)
- 56 SAMTÖK (2)
- 59 TVEIR EINS (2)
- 60 TVEIR EINS (2)

hér&nú

STÚLKAN
Benny May
Wright



Bennie er þrjúg og starfar sem barþjónn á Casino í Keflavík. „Ég er nú ekkert búin að vera hérna mjög lengi, fimm mánuði og kann vel við mig,“ segir Bennie sem er hálfur kani. Bennie bjó í Bandaríkjunum í fjögur ár þegar hún var mjög lítil en hún á tvö börn. „Ég hef mikinn áhuga á dansi og söng. Ég hef samt ekkert verið að syngja nema þá bara þegar ég er að æra börnin mín.“

Opnunar sprengja

Rómantik.is
Hverfisgötu 62 Rvk.
Horninu 4
Frakkastíg



Í tilefni opnunar nýrrar verslunar okkar að Hverfisgötu 62 Rvk. fá allir sem versla fyrir 6.000.- eða meira **FRÍTT** korselett með í kaupbæti.

Elegant diamond undirkjöll. Vinsælasti undirkjöllinn hjá okkur. Hann kemur með streng með föðringu og hefur áberandi skreytta litla demantslaga semelfusteina. Kjöllinn er gegnsær og kemur með "push up" spöngum sem lyftar betur upp brjóstunum. Vandaður og fallegur undirkjöll sem teygjast mjög vel. Kemur í stærðum: S-M og L. Verð áður 10.995.-

nú **kr. 2.995.-**



Fantasy latex dress. Vinsælasta latex dressið. Það kemur með hönskum, g-streng, sokkastígvælum og efri parti með reimum bændum að framan. Settið kemur í einni stærð sem passar á allar grannar og meðal konur í stærð. Verð áður 14.995.-

nú **kr. 3.995.-**



FRÍTT



Fantasy Wild sett. Nýtt sexý og áberandi sett í efri parti, streng, sokkum og blöskum. Það kemur með sokkabólunum og hefur áberandi handamannta. Kemur í einni stærð. Teygjast vel. Verð áður kr. 12.995.-

nú **kr. 2.995.-**



Hot Pink undirkjöll. Áberandi blekur undirkjöll með umbusum. Kjöllinn er gegnsær og hefur stabsings borða undir brjóstinum. Hann er gerður úr teygjufni og kemur í einni stærð. Verð áður kr. 6.995.-

nú **kr. 2.995.-**



Fancy night netsett. Nýtt og sexý netsett með busum og efripart. Það er gegnsætt með blöndu manetti efri og blekurn flötun dýlun. Kemur í einni stærð sem teygjast mjög vel. Verð áður kr. 5.995.-

nú **kr. 1.995.-**



Fancy strengur. Vinsælasti og fallegasti neti strengurinn. Hann er gegnsær að framan og með fallegu banda manetti að aftan. Hann kemur í einni stærð sem teygjast mjög vel. Verð áður kr. 3.995.-

nú **kr. 995.-**



Íst. Slugga háningar. Nýtt háningar eins og hleuska lögtrugun er í. Með busum fylgir jökki, boxar og háfa. Hann teygjast einstaklega vel og passar því á flestar meðal konur. Verð áður kr. 9.995.-

nú **kr. 2.995.-**



Cyberegg. Vinsælasta eggþi í dag. Það er klamt í miðboðið sem gerir það mjúkt viðkomu. Það hefur flötandi flipa sem kemur það koma sem er í hesta hæð. Verð áður kr. 2.495.-

nú **kr. 1.495.-**



Fífelid. Vinsælasta fífelid í dag. Það er ír cyber skinni og því einstaklega mjúkt viðkomu. Það hefur álar sem sem feta það nákvæmlega á réttan stað. Fífelid sem allar konur dröymt um. Fjölþrepa hraðstilling. Verð áður kr. 8.995.-

nú **kr. 4.995.-**



Háfrugur. Vinsælasta háfrugur fyrir þú. Háfrugurinn hefur teygjufullan bringu ír jellý efri og er með innbyggðu míni egg. Trönu flippis övur koma. Á meðan veitir bringurinn hennar meiri óvun. Fjölþrepa hraðstilling. Verð áður kr. 8.995.-

nú **kr. 4.995.-**



Deluxe Rabbit. Þetta er einn af vinsælasti og mest seldi titurinn í dag. Hann er 6,5" langur með áföstu eggj með flippum. Hann hefur perlar í miðjunni sem minna. Hann stýrt í 360 gráður og hefur ír að skipta um bringu með aðeins einni stæringu. Notar 3 AA rúff. Verð áður 9.995.-

nú **kr. 4.995.-**



Passion smokkrem. Unnsó- og óvunur krem fyrir konu. Það hefur óduga stjýja forstöð sem gefur einn meiri virkni. Það er algrelega náttúrulegt og hefur mikið cherry bragð sem gerir ástarleikna einn meira ánandi. Verð áður kr. 3.895.-

nú **kr. 1.995.-**



Power krem. Vinsælt krem í dag fyrir herra. Þetta er óflugt krem sem gerir það að verkum að herra getur verið dröma elskuhug alla nóttina. Tekur ca. 10 mínútur að virka. Verð áður kr. 2.995.-

nú **kr. 1.995.-**



10 sleipifni. Meist seldi sleipifni í henninum í dag. Það er tilkoma blandað sem gerir það málalega þykki. Það klímmast ekki og auðvelt er að þrifa það af með vatni. Það er einnig ófarinn prófab og hentar líka vel sem muddóla. Verð áður kr. 2.995.-

nú **kr. 1.595.-**

Rómantik.is S: 586-8500 Opíð : Virka daga 12-20 Laugard. 12-17

Fæst án
lyfseðils



ARMARSON.TK - DOL-001-210205



Fljótvirkt verkjalyf
m.a. við tíðaverkjum
Inniheldur engin ávanabindandi efni

VoltarenDolo®

Díklófenak-K 12,5 mg

Voltaren Dolo® (díklófenak kalíum) 12,5 mg töflur. Notaðar við vægum eða frekar vægum verkjum, svo sem höfuðverk, lampínu og tíðþrautum. Verkar einnig hitalækkandi. Dragi ekki úr einiknum á nokkrum dögum, skal leita til læknis. Þeir sem eru með eða hafa haft sögu um maga- eða skeifugamarsár eða skerta lífrarlarfsemi ættu að ráðfæra sig við lækni áður en lyfið er notað. Þeir sem þola ekki acetylsalísýru, íbuprofén eða önnur bólgueyðandi lyf eða eru með astma eiga ekki að nota Voltaren Dolo®. Notið lyfið ekki á meðgöngu nema í samráði við lækni, en aldrei á síðasta þriðjungi meðgöngu. Leitid ráða læknis eða lyfjafraeðings um milliverkanir við önnur lyf. Lesa skal vandlega leiðbeiningar á umbúðum og fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.



Vectavir á frunsuna

Handhæg vörn, þægileg í veskið.



**Fæst án
lyfseðils!**

Viltu losna við frunsuna?

Vectavir verkar frá byrjun einkenna.

Vectavir verkar einnig á blöðrum.

Vectavir á 2 klst. fresti í 4 daga.

Vectavir krem 2 g án lyfseðils.

Vectavir ... í veskið!

Vectavir krem er áhrifaríkt lyf til meðferðar á frunsu af völdum Herpes Simplex. Vectavir virkar á öllum stigum frunsunnar frá sting eða æðasláttar til blöðru. Í Vectavir er virka efnið penciclóvir sem stöðvar framgang veirunnar. Vectavir er ætlað fullorðnum og börnum eldri en 12 ára. Berið Vectavir á frunsusvæðið á 2 klst. fresti í 4 daga. Berið á rétt fyrir svefn og um leið og vaknað er. Dæmigert er að frunsa komi fram við ofreynslu, kvef eða influensu eða í mikilli sól (t.d. á skiðum). Ekki á að nota lyfið ef að áður hefur komið fram ofnæmi fyrir penciclóvir, famciclóvir eða öðrum innihaldsefnum. Með Vectavir grær frunsan hraðar, verkir minnka og smittími styttest. Vectavir kremið 2 g fæst án lyfseðils. Lesið vel leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.

