

**SIMMI  
OG JÓI**



**EIGA BÁÐIR VON Á BARNI**

**Klámkynslóðin á Pravda  
FÓRU ÚR ÖLLU**



**3 blöð  
í einu**

# hér & nú

Fimmtudagur 9. febrúar 2006 - 6. tbl. - 2. árgangur - Verð: 395 krónur

**SVAVA OG BJÖRN REKA SAUTJÁNVELDIÐ SAMAN**



**Sjáð nýja  
húsið og  
nágrannana!**

# NÝFLUTT Í GLÆSIVILLU Í GARÐABAENUM

**-BOLLI EINN Í ASHKENAZYHÖLLINNI**



**SJÁIÐ  
MYNDIRNAR!**

**MÉÐ LÍFVERÐI  
OG VARDHUND**

**KATLA GUBRÚN**



**SKILIN VIÐ  
KAREN MILLEN  
KÓNGINN**

**SNORRI  
ÚR IDOLINU**



**SÖNG MÆÐ  
KALLA BJARNA  
Í MARY POPPINS**

ISSN 1670-598X  
9 771670 598005 06

# 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%<sup>1</sup>** : sýnilegur árangur á broshrukkur.

**70%<sup>2</sup>** : sýnileg slakandi áhrif á samdrátt í andlitinu.

**28%<sup>3</sup>** : sýnilega færri hrukkur á enni eftir 3 vikur.

[www.lorealparis.com](http://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

## „Meistaradeildin beint í símann og beint á Sýn. Ég gæti ekki beðið um **meira.**“

**Valdimar** og fjölskylda hafa nýtt sér heildarþjónustu Og Vodafone, Og1, frá því í apríl og síðan þá hafa þau sparað **42.082 kr.**

Það er ekkert mál að skrá sig í Og 1. Heimili sem eru með allt hjá Og Vodafone, GSM áskrift, Heimasíma og Internet, geta skráð sig í Og 1. Hringdu í **1414** strax í dag, skráðu þig í Og1 og byrjaðu að spara með hverju símtali. Fríðindi Og1 eru meðal annars:

### Sjónvarp

Sýn á 1.990 kr. á mánuði. Viðskiptavinir í Og1 geta fengið áskrift að Sýn á aðeins 1.990 krónur á mánuði.

Tilboðið gildir til 1. okt. 2006.

### Mörkin í símann

Enski boltinn og Meistaradeildin á 0 kr. Allir sem eru skráðir í Og1 geta valið sitt lið í Enska boltanum og séð öll mörkin í leikjum liðsins í GSM-símanum á 0 kr. Þá geta viðskiptavinir í Og1 einnig valið lið í Meistaradeildinni og séð öll mörkin úr riðli þess og úrslitakeppninni í GSM-símanum á 0 krónur.

# Og1

Í dag eru yfir **11.000** heimili skráð í Og1 og þeim fjölga hratt.

Komdu í verzlun **Og Vodafone**, hringdu í **1414** eða smelltu þér á [www.ogvodafone.is](http://www.ogvodafone.is) til að fá nánari upplýsingar og skrá þig í Og1.



Heyrumst!

# hér & nú

3 blöð  
í einu



6-7

## STJÖRNUFRÉTTIR

**6-7** Idolkynnarnir eignast börn. Idolkynnarnir Sigmar Vilhjálmsson og Jóhannes Ásbjörnsson eiga báðir von á barni.

**9** Fréttir af fólki: Pétur Óskar fyrrverandi kærasti Unnar Birnu hitti Zach úr O.C.

**10-11** Svava flutt úr einbýlishúsinu í Brekkugerði. Byrjuð að búa með kærastanum.

**12-13** Viðskiptajöfrar í Garðabæ. Bakkaflöt er staður sem allir vilja búa á.

**14-15** Erlendar fréttir: Tennisysturnar kunna að skemmta sér. Williamsystur villtar á djammnu.

**16** Katla Guðrún Jónasdóttir skilin við Karen Millen kónginn Kevin Stanford. Fékk nóg af glamúrlifinu.

**18-19** Idol síðan: Angela Copolla var annar keppandinn sem datt út í Smáralindinni. James Dean er lang flottastur í Idolinu.

**20-21** Innlendir molar og pistilinn.

**22-23** Myndasíðan: Strigaskór á Bessastöðum.



10-11



14-15

## LÍFSSTÍLL

**25** Undirfataboltinn 2006. Hinn árlegi Undirfatabolti 2006 var haldinn með pompi og pragt 26. janúar.

**26-27** Silvia Nótt fór á kostum í undankeppni Eurovision. Mætti með lífverði og varðhund.

**28-29** Hotpants eru nýjasta nærbuxnaæðið. Þæjunar flykkjast í nærfataverslanir og kaupa sér hotpants.

**30-31** Fataskápurinn: Arndís Ólöf er alveg óð í bleikt

**32-33** Subbdrottningin Tara Reid er búin að taka sig í gegn.

**36-37** Gillzeneggerinn tók þátt í fjöltefli til syrktar sundkennslu fyrir grænensk börn.

**38** Dagur B. Eggertsson fær listamenn til að hanna boli. Reykjavík er borg með botnlangabólgu, Dagur er læknir.

**40-41** Spurningakeppni fræga fólksins. Viðar Ingi Pétursson vs. Gísli Marteinn Baldursson.



22-23

## ALVÖRU FÓLK

**42-43** Glæsilegar myndir frá klámkvöldi. Dirty night at Pravda.

**44-45** Lesið í lófann á Birni Inga.

**46-47** Ástarsagan: María Sveinsdóttir útvarpskona og Davíð Smári Harðarson söngvari og Idolstjarna eru par sem tekið er eftir.

**48-49** Úlfar Linnet er kominn til Íslands eftir tveggja ára dvöl í Danmörku. Menntaðasti grínisti landsins.

**50-51** Fegurðardísinn Ingunn Sigurpáldóttir seldi bílinn sinn og fór á flakk til Spánar með kærastanum.

**53-55** Sirry segir: Skrifaðu kosti þína niður á blað.

**56** Þorsteinn Þórsteinnsson er tekinn við af Kalla á Grand Rokk. Staðurinn breytist ekki neitt.

**58-59** Guðmundur Elías Knudsen var djúpt sokkinn í fíkniefnaeyslu en dansar nú með Íslenska dansflokknum.

**60-61** Hvíti kóngurinn var í hljómsveit með Kalla Bjarna.

**62** Tíu Hlutir sem þú vissi ekki um Steinunni Valdísi borgarstjóra.

**63** Skopmyndin: Landsliðið á leið heim frá Sviss.

**64** Taktu prófið: Hvað veist þú um handboltalandsliðið?

**66** Krossgáta vikunnar.

**68** Hér & nú stúlkan: Ramóna Lísá.



53-55



26-27



36-37



42-43



60-61

# Idolkynnarnir Simmi og Jói fjölga sér

STJÖRNU-  
FRÉTTIR

**Barnavagn** Simmi og Jói geta farið út að labba með barnavagnana í sumar.

# EIGA BÁÐIR

Idolkynnarnir Sigmar Vilhjálmsson og Jóhannes Ásbjörnsson eiga báðir von á barni. Sigmar og eiginkona hans Bryndís Björg Einarsdóttir eiga von á sér í júlí en fyrir eiga þau soninn Einar Karl sem verður fjögurra ára í desember. Jó-

hannes og unnusta hans Ólína Jóhanna Gísladóttir eiga hinsvegar von á sínu fyrsta barni nú í lok febrúar. Það ríkir því mikil spenna hjá Idolkynnunum sem farið hafa á kostum í nýjustu seríu Idolsins. Simmi og Jói hafa verið tvíeyki lengi. Þeir

byrjuðu saman á útvarpsstöðinni Mono á sínum tíma en fóru svo yfir á Popptíví þar sem þeir sáu um 70 mínútur. Félagarnir hafa nú stjórnað þremur Idolseríunum af stakri sníld. Hér & nú óskar Simma og Jóa til hamingju með erfingjana.

Texti Breki Logason H&N-mynd Pjetur



**Idolið** Simmi og Jói hittu sjálfan William Hung þegar hann var hér á landi í sumar.



# VON Á BARNI



**Heppnir!**

**Simmi og Jói**  
Hafa lengi verið tvíeyki og eiga nú báðir von á barni.



Þarftu að hreinsa líkamann?

Sítrónu, lime, engiferblanda og öflugar jurtir til að hreinsa líkamann



Erfitt að vakna?

Orkumikið grænt te og jurtir gefa þér orku til að halda þér í toppformi



Viltu styrkja ónæmiskerfið?

Sólhattur og aðrar öflugar jurtir sem hjálpa þér að berjast á móti kvefi og öðrum kvillum

Þarftu að slaka á?

Epla og berjablanda með kanil og öflugum jurtum sem hjálpa þér að slaka á eftir erfiðan dag



Náttúrulega  
**FIREFLY**

Patron ehf heilðsala  
Ármúla 19  
5531930



# Pétur Óskar fyrirverandi kærasti Unnar Birnu

STJÖRNU-  
FRÉTTIR



**Flottir** Pétur Óskar Sigurðsson og Michael Cassidy.

**Pétur Óskar**  
Stundar nám í Bandaríkjunum.

# HITTI ZACH ÚR O.C

Ég hitti hann í New York fyrir utan veitingastað en þekki hann ekki neitt," segir Pétur Óskar Sigurðsson fyrirverandi kærasti Unnar Birnu alheimsfegurðardrottningar. Pétur stundar nám í Bandaríkjunum og rakst Zach Stevens úr O.C sem heitir réttu nafni Michael Cassidy. „Við áttum ágætis spjall og þetta er mjög finn strákur," segir Pétur sem vill þó gera lítið úr þessum kynnum sínum. Zach er einn aðal töfariinn í þáttunum en hann berst um hylli hinnar fögru Summer við sjálfan Seth Cohen. Fyrri stuttu fór allt í háaloft og sagðist Summer vilja hvorugan. Það verður því spennandi að sjá hvern Summer velur. Zach, Seth eða jafnvel Pétur Óskar Sigurðsson.

**Unnur Birna** Var á föstu með Pétri þegar hún sigraði Ungfrú Reykjavík.

Svava í 17 er flutt úr Ashkenazyhöllinni í 450 fermetra í Garðabæ

# BYRJUD AÐ BÚA

# NÝJA KÆRASTAN

**Brekkugerði 8** Er eitt flottasta einbýlishús Reykjavíkur. Þar býr Bolli nú, án kærustunnar.

STJÖRNUFRÉTTIR

Bolli líka búinn að yngja upp!

**B**olli býr í því, hann er búinn að vera þar," segir Svava í Sautján um fyrrverandi heimili sitt og flottasta einbýlishús í Reykjavík, Brekkugerði 8. Húsið er um 675 fermetrar með öllu tilheyrandi og gengur gjarnan undir nafninu Ashkenazy-húsið, vegna þess að það var eitt sinn í eigu Vladimirs Ashkenazy tónlistarmanns. Svava býr nú með kærasta sínum Birni Sveinbjörnssyni í Bakkafloót 8 í Garðabæ. Þar leigja þau tæplega 500 fermetra hús af Hrólfi Einarssyni, syni Einars Sveinssonar fyrrum forstjóra Sjóvá.

Svava mun vera yfir sig ástfangin af Birni sem þykir einn myndarlegasti maður landsins.

### Björn í stað Bolla

Pegar Svava og Bolli skildu tók hún við rekstrinum á fyrirtæki þeirra NTC, sem rekur Sautján og aðrar 15 verslanir. Bolli fékk hinsvegar allar fasteignirnar, meðal annars Brekkugerði 8 þar sem hann og Svava bjuggu áður. Fyrst eftir skilnaðinn flutti Bolli úr Brekkugerði í íbúð á Laugarvegi 51 en nú er Svava flutt úr Brekkugerðinu og Bolli fluttur aftur inn. Samband Svövu og Björns hófst fyrir um ári síðan og

segja kunnugir samband þeirra vera afar náð. Auk þess að búa saman er Björn búinn að leggja fyrirsætuferilinn að mestu á hilluna og kominn á kaf í reksturinn á tiskuverslunum NTC með sinni heitt elskuðu Svövu sem nýlega keypti Bolla út úr rekstrinum. Því virðist Björn nú feta í fótspor Bolla sem bjó og starfaði með Svövu í áratugi.

### Bæði búin að yngja upp

Svava er fjórtíu og tveggja ára en Björn Sveinbjörnsson er fjórum árum yngri. Skilnaður Bolla og Svövu kom mörgum á óvart á sínum tíma en nú er

Bolli líka búinn að yngja upp. Hann er kominn með kærustu sem er tuttugu árum yngri, 35 ára. Það er leikkonan Inga María Valdimarsdóttir sem er hvað þekktust fyrir að leika í Stelpunum á Stöð 2. Inga María sagði í samtali við Hér & nú að hún væri ekki flutt inn til Bolla í Brekkugerði. „Ég bý nú bara heima hjá mér," sagði hún og vildi ekkert um samband sitt við Bolla segja. „Ég þekki hann allveg," sagði hún en heimildir Hér & nú herma að þau hafi meðal annars eytt jólnum saman. Sambandið er því ekki á neinu deit-stigi lengur.

# MEÐ

# UM

**Svava yfir sig ástfangin!**

**Svava Johansen**  
Er flutt með kærastanum í Garðabæ.

**Björn kominn í bissettin!**

**Bolli Kristinsson** Er búinn að yngja upp líkt og fyrrverandi kona hans.

**Björn Sveinbjörnsson** Er kominn á fullt í viðskiptin með kærustunni.



**Inga María Valdimarsdóttir** Leikkonan er nýja kærasta Bolli.



**Stelpurnar** Inga María fer á kostum í stelpunum.

**SJÁIÐ HÚSIÐ Í GARÐABÆNUM Á NÆSTU SÍÐU >**  
**VIÐSKIPTAJÖFRAR Í BAKKAFLÖT >**

Millarnir búa á Flötunum við lækinn í Garðabæ

# VIÐSKIPTAJÖFRAR



**Bakkafliöt 8** Hér búa Björn og Svava. Húsið er í eigu Hrólfss Sveinssonar sem býr nú í London.



**Bakkafliöt 14** Hér býr Jón Pálmason bróðir Ingibjargar og Lilju vinkvenna Svövu.

**B**jörn Sveinbjörnsson býr með Svövu Johansen í Bakkafliöt 8 sem þau leigja af Hrólfí Einarssyni sem er sonur Einars Sveinssonar fyrrum forstjóra Sjóvárs. Hrólfur og kona hans búa í London þar sem þau eru í framhaldsnámi í læknisfræði. Hrólfur flaug ekki langt úr hreiðrinu því í Bakkafliöt 10 búa

foreldrar Hrólfss, Einar Sveinsson stjórnarformaður Íslandsbanka og eiginkona hans Birna Hrólfssdóttir. Hrólfur er bróðir Benedikts Einarssonar sem er kærasti söngkonunnar Birgittu Haukdal, en hann stundar nám í lögfræði.

Bakkafliöt 8 er ekkert slor. Það er um 500 fermetrar á besta stað rétt við lækinn í Garðabæ-

um. Kunningi Björns og Svövu sagði í samtali við Hér og nú að þau séu að leita sér að framtíðarhúsnæði og dvelji í húsinu þangað til þau finna eitthvað við sitt hæfi.

## Stórkallar í götunni

Bakkafliöt í Garðabæ virðist vera samastaður viðskiptajöfra.

Þingmaðurinn geðþekki og formaður allsherjarnefndar, Bjarni Benediktsson, býr nefnilega í húsi númer 2 og Jón nokkur Pálmason er í húsi númer 14. Hann er bróðir Ingibjargar og Lilju Pálmadætra, sonur Pálma í Hagkaupum, en Ingibjörg og Lilja eru vinkonur Svövu í Sautján.

# VIÐ BAKKAFLÖT

210  
Garðabær!



STJÖRNU-  
FRÉTTIR



**Kærustupar** Birgitta Haukdal er kærasta Benedikts Sveinssonar sem er bróðir Hrólf's.



**Bakkaflöt 10** Hér búa foreldrar Hrólf's. Einar Sveinsson stjórnarformaður Íslandsbanka og Birna Hrólf'sdóttir eiginkona hans og fyrrum sjónvarpsþula.



**Bakkaflöt 2** Hér býr þingmaðurinn Bjarni Benediktsson, náfrændi Einars Sveinssonar og sona hans, Benedikts og Hrólf's.



Tennissysturnar kunna að skemmta sér

# WILLIAMSSYSTUR VILTAR Á DJAMMINU



#### Djammdrottningar

Báðar gullfallegar  
og alltaf saman.

**Flottar!**

Á djamminu Venus  
og Serena Williams  
kunna að djamma.

H&N-mynd Allover & Nordicphotos/Getty

STJÖRNU-  
FRÉTTIR



**Horfðu á Super-  
bowl!** Þær eru vel  
þjálfaðar stelpurnar.

**F**rægustu tennissystur í heimi, Serena og Venus Williams slettu ærlega úr klaufunum eftir Super Bowl leikinn á sunnudaginn. Horfðu þær á leikinn sem var á milli Pittsburgh Steelers og Seattle Seahawks og skelltu sér svo á djammíð á eftir. Voru þær staddir í New York og vöktu mikla athygli enda gullfallegar báðar tvær. Þær virðast alltaf vera saman, hvort sem það er á tennisvelli-  
num eða á djamminu.

# Katla Guðrún Jónasdóttir 26 ára er skilin við Karen Millen kónginn Kevin Stanford 45 ára

STJÖRNU-  
FRÉTTIR



**Kevin Stanford** Var giftur Karen Millen áður en hann náði sér í Kötlu. Nú eru þau hætt saman.



**Ingólfsstræti 21** Kevin og Katla keyptu sér þetta hús fyrir um ári síðan.



**Katla Guðrún Jónasdóttir** Var gift Kevin Stanford en fékk nóg af glamúrlífinu.

## FÉKK NÓG AF GLAMÚRLÍFINU

**K**aren Millen kóngurinn Kevin Stanford og Katla Guðrún Jónasdóttir eru skilin. Kevin er stórlax í viðskiptaheiminum en hann seldi Baugi hlut sinn í Karen Millen keðjunni eins og frægt er en hann á einnig stóran hlut í FL-Group og Baugi Group. Hann er einnig einn stærsti hluthafinn í Mosaic fashion veldinu. Kevin og Katla byrjuðu saman fyrir nokkrum árum en kunnugir segja hana nú hafa fengið nóg af glamúrlífinu. Katla og Kevin keyptu sér fallett hús við Ingólfsstræti 21 fyrir um ári síðan en þau eiga soninn Lúkas Kevin Stanford sem verður tveggja ára nú í febrúar.

Kevin var áður giftur hinni einu sönnu Karen Millen en þau kynntust á ferðalagi í Marokkó árið 1980 og eiga saman þrjár dætur. Karen og Kevin byrjuðu

smátt og fóru að selja boli árið 1983. Fyrirtækið óx og er nú eitt þekktasta tiskuvörumerki í heimi.

Katla er fædd árið 1979 en Kevin er fæddur árið 1960. Þau hafa lífað hátt síðan þau byrjuðu saman. Kevin er viðskiptafélagi Sigurðar Bollasonar, sonar Bolla í Sautján, og Magnúsar Ármanns en Katla var að vinna í Sautján þegar þau Kevin kynntust.

Síðasta sumar tóku Katla og Kevin þátt í hinum svokallaða Gumball-kappakstri, sem er leikur ríka og fræga fólksins á Bretlandi. Þar keyrðu þau á 2004 árgerðinni af Ferrari Enzo sem kostar frá 70 milljónum króna og er um 600 hestöfl, engin smá græja. En glamúrlífið heillaði ekki Kötlu lengur sem nú er skilinn og flutt heim til Íslands með litla soninn.



**Ferrari Enzo** Það var svona bíll sem Kevin og Katla kepptu á í Gumball kappakstrinum í sumar.

- Fyrrum eiginmaður Karen Millen
- Tóku þátt í kappakstri á 70 milljón króna Ferrari Enzo
- 19 ára aldersmunur
- Eiga tveggja ára son

Texti Breki Logason H&N-mynd Af neti



# FALLEGUR LÍKAMI

er stolt hverrar konu



Fyrir brjóst,  
upphandleggi og háls

**100% náttúruleg gel  
sem gera líkama þinn  
unglegri, stinnari og mýkri.**



Fyrir andlit

Ítalska jurtavörufyrirtækið Erbavoglio hefur sérhæft sig í náttúrulegum lausnum til að gera húðina stinna og gefa henni aukna lyftingu og frískleika. Gelin hafa verið rannsökuð og virkni þeirra staðfest af háskólanum í Pavia á Ítalíu.



Fyrir rasskinnar,  
læri og maga

**SODO gelin eru unnin  
úr 100% náttúruæfnum og jurtum  
sem vinna að því að súrefnismetta  
húðfrumurnar, endurheimta  
þéttleika vefjanna og gera húðina  
stinnari, unglegri og mýkri.**

## Sodo®



Ingó í Idolinu James Dean mætir í Smáralindina...



Veifað til áhorfenda...



...píkuskærkinnir fóru ekki fram hjá neinum...



...Ingó er mikið kvennagull...



Angela Copolla var annar keppandinn sem datt út í Smáralindinni



# JAMES DEAN ER LANG



Briët Sunna Er sæt stelpa sem margir halda upp á.



Hangir inni Hin unga Tinna Björk virðist ekki ætla að detta út. Henni er alltaf spáð falli en hangir inni.



Ellefu manna úrslit Idol stjórnuleitarinnar fóru fram um síðustu helgi. Hin fagra Angela Copolla var annar keppandinn til þess að detta út. Enginn af dómurunum fjórum spáðu henni í neðstu þrjú sætin. Tinna Björk og Eiríkur Hafdal þóttu líkleg en þau björguðu sér bæði fyrir horn. Ingó sem gjarnan er kallaður James Dean slær í gegn með hvejrjum þættinum og halda ung-

mejar landsins vart vatni yfir þessu sjarmatrölli. Einnig er hin fagra Nana búin að standa sig vel auk þess sem Alexander Aron kemur á óvart í hverjum þættinum. Bubbi brá á leik og mætti með hárkollu enda lofaði hann að fara í háirgræðslu ef Tinna Björk héldi áfram. Tíu manna úrslitin fara fram á morgun og þá er þemað fæðingarár keppenda. Spennan magnast. Hver dettur næst út?

## STJÖRNU- FRÉTTIR



**Eins og sígauni Ina** er frá Húasvík og átti marga stuðningsmenn í salnum.



**Mamma Gulla** móðir Inu og Snæfríður systir hennar mættu til að styðja stelpuna.

...Svo hvarf hann baksviðs með hinum keppendum...



**Vinirnir Matti, Höddi, Eydís og Fannar** eru vinir Inu í Idolinu.



**Vill einhver kók** Þessar stelpur buðu gestum Smáralindarinnar upp á Coca-Cola.

# FLOTTASTUR Í IDOLINU



**Allt um Idolið!**



**Áfram Elfa Sædís** er móðursystir Elfu í Idolinu hér er hún ásamt Rafni og Alexander.



**Mamma og pabbi Pórarinn Hávarsson og Lára Thorarensen** for-eldrar Eiríks Hafdal voru í bol með áletruninni „Eiríkur Idolið mitt“



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 gagnabönum án endurgjalds.

## Silvía Nótt fer bakdyramegin í Eurovision

Ég elska Idolið. Vakna spenntur á föstudagsmorgnum og bið strákunum svo heim til mín um kvöldið. Í hvert skipti vel ég mér nýjan keppanda til þess að halda með. Angela var í miklu uppáhaldi hjá mér frá upphafi. Hélt ég hefði séð sigurvegara en síðan datt hún bara út. Hún var langt frá því að vera lakasti keppandinn þetta kvöldið. Kannski var hún bara of sæt? Ég veit það ekki.

Nú er ég að þæla í að halda með vöðvatróllinu, Alexander Aroni. Mér finnst hann skemmtilegur karakter. Rosalega einlægur og vill öllum vel. Idolið er líka svolítið sérstakt í ár. Ég held að þetta sé eina dómnefndin þar sem lessa og hommi tala eftir hvert atriði. Svo er hún Nana náttúrulega líka lessa. En hommagrínið í síðasta þætti var ekkert svakalega fyndið. Páll hefði átt að sleppa því að leiðrétta þetta, og enginn hefði sagt neitt. Bakdyramegin my ass.

En Idolið er vinsældarkosning. Það er ekki nóg að geta bara sungið. En það er bara einn maður sem áttar sig á þessu. Það er Einar Bárðarson. Hann veit hvað þarf til þess að selja plötur. Og Idolið gengur út á það. Sá sem getur selt flestar plötur, hann á að sigra.

Eins er það með Eurovision. Sá sem er líklegastur til þess að heilla Evrópu á auðvitað að sigra. Því miður þá held ég að lagið hennar Birgittu sé bara ekki nógu gott til þess að Evrópa heillist. Svo er hún líka búin að vera áður og svona.

Silvía Nótt er hinsvegar karakter sem gæti hist aðeins upp í þessu. Þó Skerjafjarðarskáldið sé ekki á sama máli. Reglur eru reglur. Kommon það verða allir að viðurkenna að Silvía Nótt myndi fara á kostum í Aþenu. Silvía Nótt á að fara í Eurovision, hvort sem hún fer bakdyramegin eða ekki, þá á hún að fara.

Breki Logason



## Kalli í Pelsinum og kona



# EIGA BÆÐI

# RANGE ROVER

Karl Steingrímsson eða Kalli í Pelsinum er flottur karl. Hann og kona hans Ester Ólafsdóttir keyra bæði um á stórglæsilegum Range Rover. Konan fær þó að vera á sport týpunni sem þykir flottari. Kalli

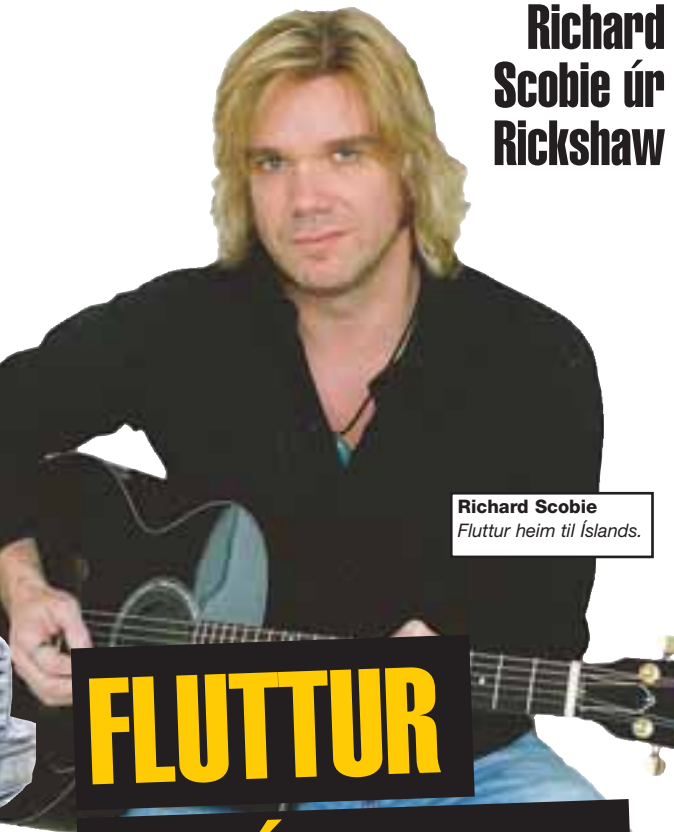
og Ester eru flott par og öfunda margir þau af Range Rovernum. Pelsinn hefur lengi verið ein flottasta búð bæjarins og hafa margir glatt eiginkonur sínar með fallegum gripum úr búðinni.

## Ragga hætt á Kissfm

# GUNNA DÍS LÍKA HÆTT

Útvarpsstöðin Kissfm er heldur betur að taka til hjá sér. Nokkrar af helstu stjórnnum stöðvarinnar hafa þurft að taka pokann sinn á síðustu dögum. Má þar nefna útvarpsdrottninguna Gunnu Dís sem lengi hefur glatt hlustendur með fagurri röddu sinni. Einnig er hin eina sanna Ragga á Kissfm hætt með sinn þátt. Kissfm er stöð sem hefur vaxið jafnt og þétt síðustu mánuði en greinilega eru einhverjar stefnubreytingar í gangi.





## Richard Scobie úr Rickshaw

Richard Scobie  
Fluttur heim til Íslands.

# FLUTTUR TIL ÍSLANDS

Sjálfur Richard Scobie sem hefur verið búsettur í Bandaríkjunum í fjölda mörg ár er fluttur heim á ný. Scobie er giftur Guðlaugu Jónsdóttur arkitekt sem hefur verið að gera það gott í Ameríkunni. Var hún meðal annars með þátt á E!

Channel og endurhannaði Roosevelt hótelið á snildarhátt. Vala Matt var með hana í síðasta þætti hjá sér. Richard Scobie dvelur þó í Bandaríkjunum þessa dagana og ætlar svo að fara til Berlínar. En hann er engu að síður fluttur heim.

## HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Gillzeneggerinn er einn sá allra heitasti um þessar mundir en strákurinn skelti sér á kajann um helgina. Var hann á Oliver en þar mátti einnig sjá **Eggert Stefánsson** knattspyrnumann og bróðir Jóns Arnórs og Óla. Kvikmyndaleikstjórnir **Balti** og **Ragnar Bragason** voru eldhressir á Kaffibarnum þar sem **Nína Björk** var sem fyrr.

**Viddi í Trabant** var fluttur á barnum auk þess sem **Ottar Proppé** lét sjá sig. Á Hverfisbarnum mátti sjá **Kristínu úr Ástarfleyinu** í sleik við einhvern dyravörð. Fótboltafélagarnir úr KR **Kristján Finn-**



**bogason, Sigmundur Kristjánsson** og **Bjarni Þorsteinsson** tékkuðu aðeins á Hvebbanum.

Á Vegamótum var allt morandi í gellum. **Ísgerður Elfa** leikona lét sjá sig en einnig sást til einhverrar gellu úr

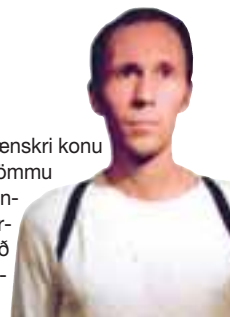


Bachelornum. Vinkonurnar **Sigrún Blomsterberg** og **Stella Rosenkranz** voru eldheitar eins og venjulega á dansgölfinu.



## Ljósmyndarinn Einar Snorri Á VON Á BARNI

Ljósmyndarinn Einar Snorri á von á barni. Hann er giftur spænskri konu sem er komin vel á veg. Sáust þau saman í Habitat fyrir skömmu þar sem ekki fór fram hjá neinum að barn væri á leiðinni. Einar Snorri og Eiður Snorri eiga fyrirtækið Snorri Bros og hafa verið að gera ágætis hluti í Bandaríkjunum. Hafa þeir einkum verið í myndbandagerð og fá verkefni af og til. Frægastir eru þeir fyrir að hafa gert myndband fyrir stórhljómsveitina REM.



**NÝTT** frá Futurebiotics



Eykur brennslu líkamans meðan þú hvílist. Minnkar matarlyst. 3 hlykj fyrir svefni. Fæst í apótekum, Fjarðakaupum og Hagkaupum Kringlunni

**Futurebiotics**  
NÁGADA AMERÍSK FÆDUBÓTAREFNI

**NÝTT** frá Futurebiotics



Hindrar að líkaminn taki sykar og fin kolvetni úr fæðunni. 2 hlykj fyrir máltíð. Fæst í apótekum, Fjarðakaupum og Hagkaupum Kringlunni

**Futurebiotics**  
NÁGADA AMERÍSK FÆDUBÓTAREFNI

**Myndir!**

**Flott par** Birgitta Haukdal og kærasti hennar Benedikt Einarsson voru flott á Eurovisionkvöldinu. Birgitta fór að sjálfsgöðu áfram.

# BERIR BOSSAR OG STRIGA- SKÓR Á BESSASTÖÐUM



**Rokkari** Gunní Óla úr Skítamóral smelli sér í rokkgallann í undanþakningu Eurovision.



**Flottir** Hallgrímur Helgason rithöfundur og Guðmundur Ólafsson leikari voru flottir á Bessastöðum.

**C**urver Thoroddsen hélt sýningu í Nýló á meðan bókmenntaverðlaunin voru afhent á Bessastöðum. Snæbjörn Arnrímsson hjá Bjarti hélt erindi og skartaði þar jakkafötum og strigaskóm. Birgitta og kærastinn brostu sínu breiðasta á Eurovision og Helgi Björns stóð upp á stól og söng í Applebúðinni. Í þróttahöllinni í Árbæ hylltu árbæingar Dag B. Eggertsson og Oddnýju Sturludóttur sem eru í prófkjöri Samfylkingarinnar þessa dagana.

**Texti** Breki Logason H&N-mynd Valli, Heiða, Ómar V, Daniel,

**STJÖRNU-  
FRÉTTIR**



**Curver** Bibbi Curver var með sýningu í Nýló í síðustu viku. Hér er hann ásamt Danna í Maus.



**Í Swing sveiflu** Bjarni Arason kom fram í Árbænum þar sem verið var að hylla Dag B og Oddnýju Sturludóttur.



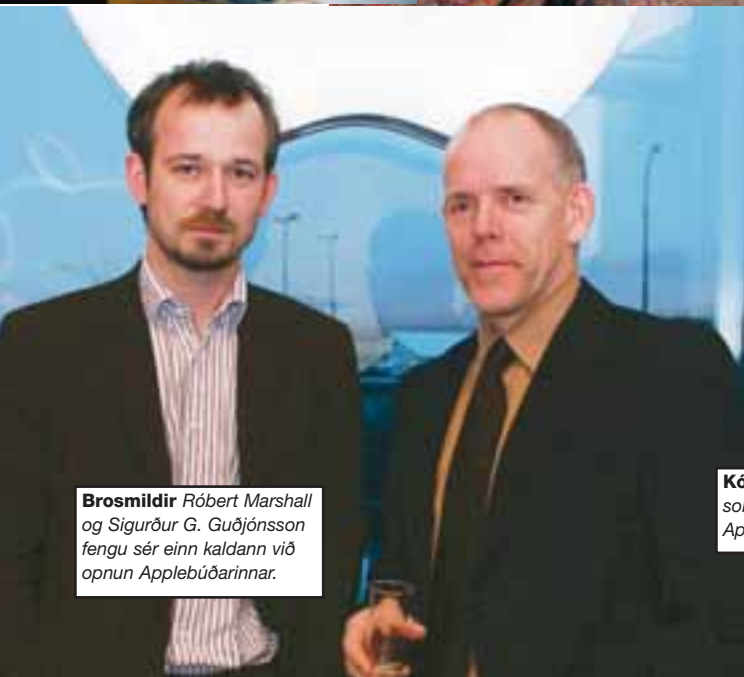
**Á strigaskóm** Snæbjörn Amgrímsson var flottur á því á Bessastöðum. Hélt ræðu á strigaskónum.



**Mættur** Jakob Frímagnússon mætti í Árbæinn enda harður Samfylkingarmaður.



**Þarið** Oddný Sturludóttir og Hallgrímur Helgason töluðu við gesti í Árbænum.



**Brosmildir** Róbert Marshall og Sigurður G. Guðjónsson fengu sér einn kaldann við opnun Applebúðarinnar.



**Kóngurinn** Helgi Björnsson var við opnun nýrrar Applebúðar um helgina.



**Dagur B** Hlustaði á ræður á samkomu í Árbænum.

# SÓMA BAKKAR

Fyrir 5 eða 500!  
Sómabakkarnir  
eru tilvaldir í hvers  
konar veislur, t.d.  
í afmælisboðið,  
starfsmannapartýið  
eða hvenær sem  
5 eða fleiri koma  
saman.



PANTAÐU Í SÍMA 565 6000 / FRÍ HEIMSENDING\*

Nánari upplýsingar á [somi.is](http://somi.is)

**SÓMI**

\*Gildir aðeins ef pantað  
er fyrir meira en 3.000 kr.



PARTYPOKER

**Tracy Bingham** Strandvarðastjarnan fyrrverandi tók sig vel út á Undirfataboltanum 2006.



**Jenny McCarthy** Ein æsilegasta kynbomba síðari ára var kynnrir á hátíðinni.



## ÍPRÓTTASLÚÐUR *hér&nú*

**Fagrir bossar Stúlkurnar** safnast saman og leggja á ráðin fyrir leikinn.



**Bleika liðið Fullskipað** fallegum stúlkum.



**Bláa liðið** Þykja efnilegar.

# UNDIRFATABOLTINN 2006

**H**inn árlegi Undirfatabolti 2006 var haldinn með pomp og pragt 26. janúar síðastliðinn en þar mátti sjá allar helstu stjórnurnar úr Strandvörðum og Jenny McCarthy var kynnrir. Boltinn ku hafa heppnast vel og tóku keppendur vel á því eins og myndirnar sýna.



**Hörkuleikur** Það eru engin vettlingatök í hávegum höfð hjá stúlkunum.



**JINGDEZHEN HENGFEN SALES EXHIBITION CO. LTD.**

### SÖLUSÝNING Á HÁGÆÐA KÍNVERSKU POSTULÍNI

SÝNINGUNNI HEFUR VERIÐ FRAMLENGD

**20% AFSLÁTTUR**

中国景德镇陶瓷生产厂家精品大展销



**HLÍÐASMÁRI 15. KÓPAVOGUR. OPIÐ ALLA DAGA FRÁ KL. 9.00-22.00. SÍMI: 895-8966**  
**EINSTAKT TÆKIFÆRI TIL ÞESS AD EIGNAST KÍNVERSKA LISTMUNI BEINT FRÁ FRAMLEIDENDUM.**



**Farið frá Lífverðir**  
Silvíu stóðu sína pligt.



**Engin miskun** Sjón-  
varpsfólkið fékk enga sér  
meðferð hjá lífvörðunum.



**Umdeild!**

**Flottust** Silvía með þeim  
Romario Hugo Esteves og  
Pepe Luigi Berlusconi betur  
þekktir sem Hommi og Nammi.

## Silvía Nótt fór á kostum í undankeppni Eurovision

# MÆTTI MEÐ LÍFVERÐI OG



**Með Rottweiler**  
Hommi og  
Nammi voru með  
varðhund.

**S**íðasta undanúrslitakvöldið fyrir forkeppni Eurovision fór fram um síðustu helgi. Mikil spenna var fyrir kvöldinu þar sem sjálf Silvía Nótt kom fram. Lagið hennar er vægast sagt mjög umdeilt og þá sérstaklega í ljósi þess að því hafði verið lekið á netið fyrir keppnina. Hinir þátttakendur keppinnar voru síður en svo ánægðir með Silvíu og vildu láta reka hana úr keppninni. Silvía sveik hinsvegar ekki aðdáendur sína og fór með keppnina upp á annað plan. Mætti hún í fylgd lífvarða og var með varðhund. Sagðist nýkomin heim frá Aþenu og var með strákana Homma og Namma með sér á sviðinu. Sjálf Sigga Beinteins söng bakraddir og þakið ætlaði af húsinu þegar hún hafði lokið flutningi sínum. Að sjálfsgöðu fór hún áfram og verður gaman að sjá hana á sjálfu úrslitakvöldinu.



**Aðdáendur** Þessi unga  
stúlka fékk að taka  
mynd á símann sinn.

Texti Breki Logason H&N-mynd Ómar V



**Fékk koss** Þorvaldur Bjarni höfundur lagsins kyssti demantshring Silvíu eftir keppnina.

LÍFSSTÍLL



**Til hamingju**  
Silvía fagnaði þegar í ljós kom að hún færi áfram.



**Ógeðslega fræg**  
Silvía Nótt heillaði þjóðina með frammi-stöðu sinni.



**Mikið fær** Skapaðist í kringum drottninguna.

# HOTPANTS ER NÝJAS

Það er liðin tíð að allar stúlkur bæjarins gengu um með þvenginn langt upp á bak. G-strengurinn frægi hefur fengið að víkja fyrir svokölluðum hotpants en þær prýða íslenska bossa í sífelld auknum mæli.



#### HOTPANTS

Eins og sjá má var mikið um dýrðir á tiskusýningu Victoria's Secret fyrir skemmstu en þær voru fjölmargar af fyrirsætunum íklæddar hotpants nærbuxum.



#### DOPPÓTTAR OG SÆTAR

Þessar eru krúttlegar í meira lagi.



#### BLEIKAR MEÐ BLÚNDU

Og fallegt mynstur á þeim.



#### SEXÝ OG SEIÐANDI

Þessar eru fallega rauðar og sexý.

Það fór ekki framhjá neinum þegar G-strengs æðið tröllreið öllu hér á landi fyrir nokkrum árum og þótti engin stúlka vera skvísu með skvísu nema hún ætti í það minnsta 10 þör af þvengjum í skúffunni hjá sér. Nú hefur nýtt æði gripið

þorrann af íslensku kvenþjóðinni og flykkjast þæjurnar í nærfataverslanir til þess að festa kaup á svokölluðum hotpants. Hotpants nærbuxurnar eru svipaðar boxer nærbuxum að því leytnu að þær eru með skálmum en þó fara þær heldur hærra upp á

rassinn og þannig draga þær nafn sitt, af kynþokka þessa skemmtilega sniðs.

Kostirnir eru ótvíræðir enda hafa lækna og hjúkrunarfræðingar gagnrýnt þvenginn harðlega undanfarin ár sökum aukinna þvagfæra og sveppasyk-

inga í kjölfar bandsins í rassinum sem allar stúlkur urðu að eignast fyrir nokkrum árum. Mun minni hætta er á slíkum sýkingum þegar stúlkur klæðast hotpants auk þess sem smekklegra þykir að sýna örliði minna en meira um þessar mundir.

# TA NÆRBUXNAÆÐIÐ

BOXERAR EÐA HOT-  
PANTS EINS OG STELP-  
URNAR KALLA ÞÆR



## DÖMULEGAR

Þessar eru klassískar  
með blúndu.



## KLASSÍSKAR

Þessar eru plain og fallegar  
á litinn.



## KRÚTTLEGAR NÆRBUXUR

Og hollar fyrir bossann.

## HOTPANTS

Þessar köflóttu eru stelpu-  
legar og skemmtilegar.

ICA  
**Skýr**  
**smoothie**

SKÝRÓRYKKUR

Jasúber  
Játtisur Þinn  
Piparmint  
Epli Játtisur  
Alaska



Uppáhaldslitur  
Ardísar Ólafar  
Víkingsdóttur Idol-  
stjörnu er bleikur  
og hún hefur  
mjög gaman  
af því að  
kíkja í  
búðar-  
glugga.

LÍFSSTÍLL



Fatafrík!



Mér finnst rosalega gaman að vera með belt, ég er nýbúin að uppgötva þau og finnst æðislegt að nota þau við gallabuxur og svoleiðis, þau gera svo mikið fyrir mann.

Pennan fékk ég í Gallerí 17. Ég versla voða oft þar þegar mig vantar boli eða gallabuxur.

Þessi kjóll er úr Karen Millen en kærastinn minn keypti hann handa mér. Hann er svo lunkinn við að finna handa mér fót.

# ÉG ER ALVEG ÓÐ Í



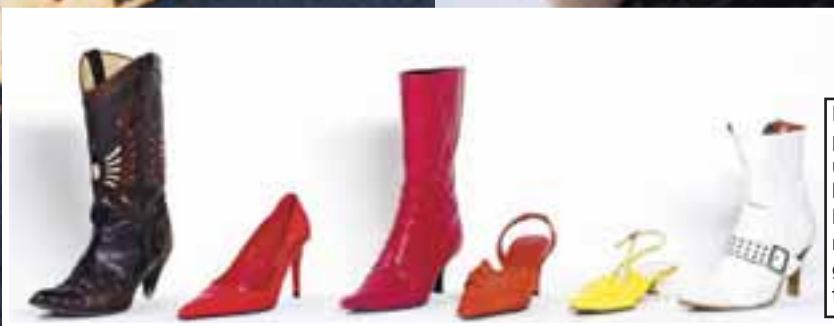
Ég versla mikið kjóla í Karen Millen ég er alveg óð í fötin í þeirri búð og finnst alveg rosalega gaman að fara þangað," segir Ardís Ólóf Víkingsdóttir söngkona og Idolstjarna. Hún segist hafa gaman af því að líta í búðarglugga. „Ég stoppa iðulega við gluggann og skoða þegar ég geng framhjá upphaldsbúðinni minni Karen Millen.“ Ardís á góðan kærasta sem kaupir mikið af fötum handa henni og hún segir hann svo sannarlega kunna að velja á hana dressin. „Já, hann er ótrúlega lunkinn við að velja á mig og ég er alltaf jafn ánægð með það sem hann kaupir," segir Ardís en hún hefur nýlengið keppni í undankeppni Eurovision á RÚV þar sem hún komst áfram í undanúrslit keppinnar. Ardís vakti athygli í keppninni eins og hún gerir annars staðar enda ávallt klædd eins og prinsessa. „Bleikur er minn upphaldslitur, mér finnst hann æði," segir prinsessan og brosir.

„Ég legg ekkert sérstaklega upp úr því að kaupa merkjavöru, frekar bara svona það sem mér finnst fallegt.“



# BLEIKT

Pennan topp fékk ég í 17. Hann er rosalega fallegur í bakið, ég var alveg heilluð af blúndunni í honum. Mér finnst líka bara ógeðslega kúl að vera bara í gallabuxum og stígvélum við hann.



Brúnu kúrekastígvélin fékk ég í GS skóm en bleiku pinnahælana í Topshop. Rauðbleiku stígvélin eru úr uppáhaldsbúðinni minni Karen Millen, ég var búin að horfa lengi á þau skal ég segja ykkur. Og gulu skóna keypti ég á þúsund krónur á Akureyri í einhverri búð, mjög ódýrir og fallegir, mér finnst svo gaman að ganga í gulu á sumrin. Hvítu stígvélin keypti ég svo í tengslum við Idolið á sínum tíma, fékk þá í skór.is.



**Tara í New York** Það er greinilegt að henni líður ekki vel. Hár hennar virtist ávallt vera skítugt og hún klæddi sig subbulega.

## Subbudrottningin Tara Reid bín að taka sig í gegn

**L**eikkonan Tara Reid hefur svo sannarlega tekið sig í gegn. Undanfarin tvö ár hefur hún verið drukkinn meira og minna í hvert einasta skipti sem hún fer út úr húsi og hafa náðst rosalegar myndir af greyið stelpunni.

En eitthvað hefur gerst hjá henni. Ekki er vítað hvort hún hefur farið í meðferð, en hún hefur tekið sig á. Hún hefur grennst heilan helling og lítur alveg glimrandi vel út. Það er vonandi að Tara litla haldi sér á beinu brautinni.

**Gamla Tara** Þessi mynd var tekin af henni árið 2001 þegar fyrsta American Pie-myndin sló í gegn. Takið eftir því hversu lítil brjóst hennar eru á þessari mynd. Þau eiga eftir að stækka svakalega mikið.

# NÝ OG



**Sigandi brjóst** Þessi mynd náðist af Töru í St. Tropez. Brjóstin út um allt. Ekki nógu gott.



**Fræg mynd** Greyíð Tara lenti í martröð allra leikkvænna í fyrra er hlýrin á kjólnum datt af öxlinni. Ekki skemmtilegt. Það versta var að Tara fattaði ekki neitt.



**Nýja Tara** Það er allt annað að sjá Töru í dag. Hárið slétt og glansandi. Hún hefur grennst töluvert og lítur æðislega vel út.

# BETRI MANNESKJA



**Allir geta kosið unga ko**

# ODDNÝJU Í 4. SÆTI

[oddny.is](http://oddny.is)

Velkomin á kosningaskrifstofu Laugavegi 12b

Galopið prófkjör Samfylkingarinnar  
fyrir alla Reykvíkinga helgina 11. - 12. febrúar:

- Árbær - Fylkishöllin
- Breiðholt - Álfabakki 16
- Grafarvogur - Gylfaglöt 14
- Laugardalur - Félagsheimili Próttar
- Miðbær - Hallveigarstígur 1  
(skrifstofa Samfylkingarinnar)

nu til áhrifa í Reykjavík

## Gillzeneggerinn tók þátt í fjöltefli til styrktar sundkennslu fyrir grænlenk börn

# ÉG HEFÐI

**Gillzeneggerinn** Mætti í fjöltefli til styrktar sundkennslu fyrir grænlenk börn.

**S**túdentar við Háskólann í Reykjavík í samstarfi við Hrókinn ætla að safna fé til að flytja grænlenk börn til Íslands og kenna þeim að synda. Standa þeir fyrir fjöltefli þann 3. mars þar sem margir þjóðþekktir einstaklingar skora á stórmeistarann Hinrik Daniélsson. Í síðustu viku fór fram kynning á verkefninu og mættu nokkrir frægir og tefldu við nemendur Háskólans. Einn af þeim var sjálfur Gillzenegger sem þó er ekki mikill skákmaður. „Ég átti gamlann Kasparovleik í tölvunni minni í gamla daga og því var ég fljótur að rífa þetta upp. Ég tefldi við einhvern gæja og það endaði með því að við sömduum um stórmeistarafntefli,“ segir Gillzeneggerinn sáttur með að hafa ekki tapað. „Ég fékk ekkert að tefla við neina fræga en ég held ég hefði tekið Gísla Marteín, mér sýndist hann ekki vera að

gera gott mót,“ segir Gillzeneggerinn og hlær.

„Þegar ég var ekki með strípur og ómassaður tefldi ég svolítið, en maður lætur þetta alveg eiga sig í dag. Það er allt í lagi að fá sér einn kaldan og tefla, en guð minn góður ekki leggja þetta fyrir þig,“ segir Gillzarinn harður á því að skák sé ekki mjög töff íþrótt.

„Á Grænlandi er mikið af sjó en enginn kann að synda. Ég heyrði af því að börn væru því mikið að drukna og lagði höfðuðið í bleyti um hvernig ég gæti hjálpað þeim. Þarna kom svo svarið og það eina sem ég þurfti að gera var að tefla til þess að bjarga þessum börnum frá drukknun,“ segir Gillzarinn sem ætlar að undirbúa sig nokkuð vel undir stórmeistarann 3.mars. „Mér finnst alltaf gaman þegar ég get veitt einhverjum hjálparhönd,“ segir Gillzarinn einlægur að lokum.



**Með kók** Gillzeneggerinn var með kók. Sem kemur á óvart þar sem hann verður að halda magavöðvunum flottum.

LÍFSSTÍLL

**Bæjarstjórinn** Gunnar Birgisson bæjarstjóri í Kópavogi lét sig ekki vanta.

**Fjöltefli!**

# TEKIÐ GÍSLA MARTEIN

**Söngkonan** Ragnheiður Gröndal virtist kunna ýmislegt fyrir sér í skákinni.

**Ólétt** Leikkonan Ilmur Kristjánsdóttir mætti ólétt í fjöltefli.

**Blindskák** Helgi Hjörvar lagði þessu góða málefni lið.

**Einbeittur** Gísli Marteinn Baldursson var einbeittur þegar hann tefdi.

**Flottur bolur** Dagur B. í bolnum sem Hallgrímur hannaði. Með honum er eiginkona hans Arna Dögg Einarsdóttir.

**Sunna Dögg Ásgeirsdóttir** Þykir mjög fær fatahönnuður og hannaði bol fyrir Dag B.

**Ungur stuðningsmaður** Alda Ægisdóttir var sátt í bolnum.

Dagur B Eggertsson fær listamenn til að hanna bol

# REYKJAVÍK ER BORG MEÐ BOTN-LANGABÓLGU DAGUR ER LÆKNIR

Þetta eru bolir sem endurspeglu nýju Reykjavík þar sem allt er að gerast í hönnun og húmor," segir Dagur B. Eggertsson sem stefnir á fyrsta sæti Samfylkingarinnar í prófkjörinu í Reykjavík. Dagur fékk Hallgrím Helgason til þess að hanna bol með áletruninni „Reykjavík er borg með botnlangabólgu, Dagur er læknir.“

Einnig fékk hann Sunnu Ásgeirsdóttur til þess að hanna bol. „Hún er nú ekki gömul en er gríðarlega öflug. Hún er þegar búin að vinna hönnunarsamkeppni og er að hanna fyrir Topshop. Bolurinn sem hún hannaði fyrir mig er uppseldur í medium og small, sem eru stærðirnar sem fram-

halds- og háskólanemar nota," segir Dagur nokkuð hress á því. „Við verðum náttúrulega að átta okkur á því að þetta verður söfnunargripur þegar fram líða stundir," segir Dagur og hlær.

Dagur er á fullu í prófkjörinu sem fer fram á laugardaginn. „Ég ætla að heimsækja öll elliheimili í borginni og fara í framhaldsskóla og háskóla. Þetta er opið prófkjör og það er mjög mikilvægt að við stillum upp sigurstrangleum hópi sem ég sækist eftir að leiða.“

Það er því greinilegt að Hallgrímur styður fleiri en unnustu sína, Oddnýju Sturludóttur, sem sækist eftir fjórða sætinu í prófkjörinu.

**Hallgrímur Helgason** Hefur verið að gera góða hluti sem myndlistarmaður og mikill fengur fyrir Dag að fá hann til að hanna fyrir sig bol.

**Oddný Sturludóttir** Er þekkt fyrir að fara allar sínar leiðir á reiðhjól. Oddný býður sig fram í fjórða sæti.

**TT**  
námskeið



Hafðu samband! Skráning hafin

[www.jsb.is](http://www.jsb.is)  
sími 581 3730

# Viltu ná glæsilegum árangri?

**Pú léttist og styrkist  
andlega og líkamlega**

**TT –námskeiðin sívinsælu!**

**Frá Toppi til Táar**

Dansrækt JSB hefur sérhæft sig í námskeiðum fyrir konur sem vilja komast í kjörþyngd. Þau fela í sér líkamsrækt, leiðbeiningar um mataræði og líkamsbeitingu, fundi, aðhald, vigtun og mælingar ásamt ráðgjöf frá stílista um tísku og förðun. Þú nærð árangri hjá okkur – ef þú vilt!

## TT-tímatafla

Kl	Mán	Þri	Mi	Fim	Fös
06:20	X		X		X
07:20	X		X		X
08:20	X		X		X
12:05	X		X		X
14:30	X		X		X
18:25	X		X		X
19:20	X	X	X	X	X
20:15	X				

Vertu velkomin í okkar hóp!

**DANSRÆKT JSB**

leggur línurnar

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík  
Sími 581 3730 • Bréfsími 581 3732

# SPURNINGAKEPPNI



**Gunnar Sigurðsson úr Strákunum sigraði Sigmar Guðmundsson glæsilega í síðustu keppni. Hann átt því að mæta Gísla Marteini en þorði ekki í hann. „Ég keppi ekki við mann sem er ekki búinn með stjórn málafræði,“ sagði Gunnar og fékk Viðar úr helvítis morgunþættinum til þess að keppa í staðinn.**

1. Hver stjórnáði íslenska handboltalandsliðinu í B-keppninni 1989? „Var það ekki Bogdan Kowalsczyk?“

2. Hvað er skólaostur mörg prósent? „Hann er 17%“

3. Hver er stærsta sundlaug á Íslandi? „Ég skýt á Laugardals“

4. Hver leikstýrði kvikmyndinni Síðasti bærinn í dalnum? „Rúnar Rúnarsson“

5. Hver er formaður alsherjarnefndar alþingis? „Það er Bjarni Ben“

6. Geta kakkalakkar flogið? „Nei...“

7. Hver keppti fyrir Íslandshönd í Eurovision árið 1989? „Björggi bara“

8. Hvenær hætti Akraborgin að sigla? „Það hefur verið 97“

9. Hver er umboðsaðili Toyota á Íslandi? „P. Samúelsson“



10. Er tískuvörverslunin Retro í Kringsunni? „Já“

11. Hvað heitir fyrsta plata hljómsveitarinnar Hjálmar? „Hún heitir ...ég man það ekki... jú Hljóðlega af stað“

12. Hvenær kom kók í gleri fyrst á markað? „Kók í gleri það var 1940“

13. Með hvaða liði leikur knattspyrnumaðurinn Robbie



Fowler? „Liverpool í dag“

14. Hvað heitir eigandi Miss World keppinnar? „Linda eitthvað bresk...ég hef það ekki“

15. Hvað heitir ritsjóri Bleikt og Blátt? „Það var Björn Jörundur...ég man það ekki“

**RÉTT SVÖR**

1. Bogdan Kowalsczyk 2. 26% 3. Sundlaug Kópavogs 4. Rúnar Rúnarsson 5. Bjarni Benediktsson 6. Já, karldýrin 7. Daníel Ágúst Haraldsson 8. 1998 9. P. Samúelsson 10. Já 11. Hljóðlega af stað 12. 1915-1916 13. Liverpool 14. Julia Morley 15. Guðmundur Arnarson

**Viðar Ingi Pétursson**



# FRÆGA FÓLKSINS

1. Hver stjórnaði íslenska handboltalandsliðinu í B-keppninni 1989? „Bíddu nú við, var það ekki Bogdan Kowalszczyk?“

2. Hvað er skólaostur mörg prósent? „Segjum 23%“

3. Hver er stærsta sundlaug á Íslandi? „Ég segi sundlaugin í Laugaradal“



4. Hver leikstýrði kvikmyndinni Síðasti bærinn í dalnum? „Rúnar Rúnarsson“



5. Hver er formaður alsherjarnefndar alþingis? „Það er Bjarni Benediktsson“

6. Geta kakkalakkar flogið? „Já þeir geta það“



7. Hver keppti fyrir Íslandshönd í Eurovision árið 1989? „Daníel Ágúst með það sem enginn sér“

8. Hvenær hætti Akraborgin að sigla? „Sama ár og göngin opnuðu, 1998“

9. Hver er umboðsaðili Toyota á Íslandi? „P. Samúelsson“

10. Er tískuvöruslunin Retro í Kringslí? „Já“

11. Hvað heitir fyrsta plata hljómsveitarinnar Hjálmar? „Hún heitir Hljóðlega af stað“



12. Hvenær kom kók í gleri fyrst á markað? (10 ár skekkjumörk) „Ég segi bara 1905“

13. Með hvaða liði leikur knattspyrnumaðurinn Robbie Fowler? „Hann er kominn í Liverpool“

14. Hvað heitir eigandi Miss World keppninnar? „Einhver vinkona Lindu Pé, nei ég man það ekki“

15. Hvað heitir ritsjóri Bleikt og Blátt? „Ég hef ekki græn-an grun. Ekki er það Þórarinn Jón?“



**Viðar Ingi Pétursson – 7 rétt**

**Gísli Marteinn – 11 rétt**

Keppnin var jöfn og skemmtileg en Gísli sigraði. Hann er því kominn í úrslita- viðureignina sem verður í næsta blaði. Fylgist með.

vs. **Gísli Marteinn Baldursson**

## Dirty night at Pravda



**Berar** Pessi hélt fyrir brjóstin á sér en var einbeitt á svip.



**Hressar** Þessar tvær voru ánægðar með hvora aðra og brugðu á leik fyrir ljósmyndara Hér & nú.



**Flott** Pessi undirföt svíkja engann.

**F**yriresætan Elísabet Thorlacius stóð fyrir svokölluðu „Dirty night at Pravda“ um helgina. Þar komu stelpurnar einungis á brókunum við mikinn fögnuð viðstaddra en karlmenn voru í miklum meirihluta. Elísabet stefnir á að halda svona kvöld einu sinni í mánuði.

**Ekki gramm** Stelpurnar eru allar vel vaxnar og hafa ekkert til þess að skamma sín fyrir.

# NOKKRAR LÉTTKLÆDDAR



**Ekki feimnar** Þær voru ekki að fela neitt stelpurnar á undirfata-sýningunni á Pravda.

**Flottar!**

**Margmenni** Stelpurnar gengu um staðinn á nærbuxum einum fata.



**Tekinn** Þessi strákur er barþjónn á Pravda og smelti sér úr öllum fötunum við mikinn fögnuð stelpnanna.

**Stinnur** Þessi bossi er stinnur og ekki eru nærbuxurnar verri.

# AF KLÁMKYNSLÓÐINNI

# Lesið í lófa

## Björn Ingi Hrafnsson



# HEFUR GAMAN AÐ SKEMMTUNUM

H&N-mynd GVA

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



 SPÁMAÐUR.IS

Margir kunna að skilgreina lófa-  
lestur sem skilaboð örlaganna 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.

Hendi Björns Inga segir frá eðliseiginleikum hans, styrkleikum og veikleikum og ekki síst erfðafræðilegum þáttum hans.

**1** 1) **Hjartalína:** Hér greinist hjartalína Björns Inga mjög greinilega í þrennt sem segir að hann er vægast sagt mjög lánsamur í hjónabandi. Hann hefur öðlast verðmætt tækifæri að opna auðmjúkt hjarta sitt með konunni sem elskar hann og virðir og þar af leiðandi er hann fær um að elska af lífi og sál svo ekki sé minnst á að vaxa og styrkjast í starfi.

**2** 2) **Örlagalínan** segir til um lánsemi og eiginleika viðkomandi. Örlagalína Björns Inga er sérstök því hún skiptist í tvennt (hér birtist einhverskonar „V“) sem er sjaldséð í lófa fólks. Hann veit innra með sér að hlutverk hans er að hafa jákvæð áhrif og lífskraftur hans er mjög mikill.

Styrkur Björns Inga er mikill og hann býr yfir innra jafnvægi einkum þegar gildi breytast hratt.

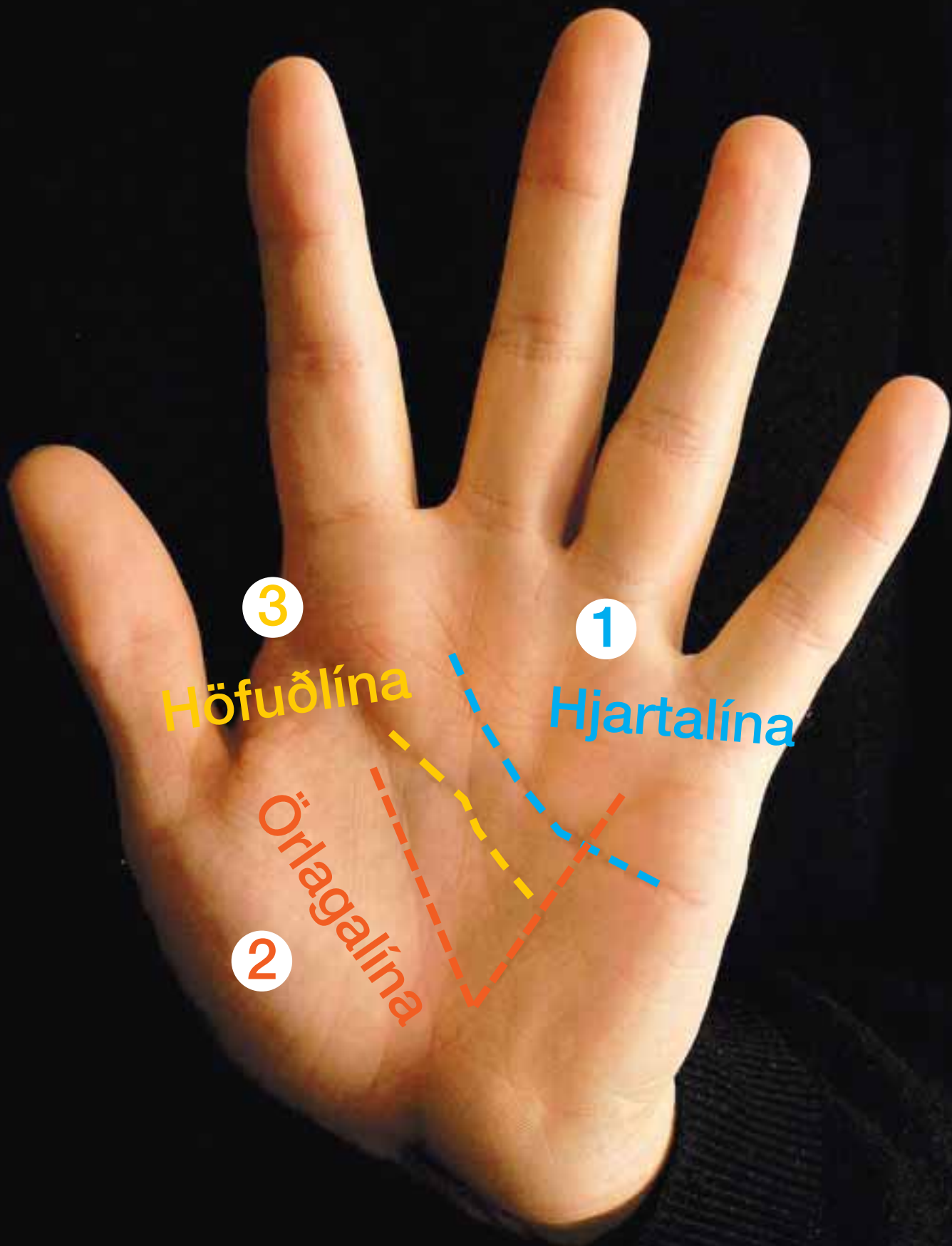
Hann geislar af lífskrafti og er staðráðinn í að höfða til margra og það gerir hann svo sannarlega þegar fram í sækir.

**3** Hér endar örlagalína Björns Inga hjá **Höfuðlínunni** í lófa hans (3) og segir það til um gott gengi í starfi. Hann uppsker alfarið í samræmi við trú sína og draumar hans lifna við þegar fram í sækir en þessi umtalaða Höfuðlína sýnir hann að sama skapi afkastamikinn í lífinu. Hann er og verður ávallt þekktur fyrir að segja nákvæmlega það sem hann meinar. Einnig nýtur hann þess mjög að gefa fólki ráð og hann vill vel og það er líka áberandi að hann er mjög hjálplegur öðrum.

Þörf hans fyrir snertingu og ást er mjög mikil og svo er líka fróðlegt að sjá í lófa Björns Inga að hann er bjartsýnn með eindæmum (það er einn af heillandi eiginleikum hans) sem sýnir hann ávallt finna leið til að strá um sig sólargeislum og þannig fólk nær sannarlega markmiðum sínum.

Björn Ingi býr yfir töfrum sem endurspeglar öflugt innsæi hans. Hann hefur gaman að skemmtunum og lífinu í öllum þess regnbogans litum.

Hann þenur vængina af mun meira sjálfstæði en áður þegar framtíð hans er skoðuð.



3


Höfuðlína

1

Hjartalína

2

Örlagalína



**María Sveinsdóttir útvarpskona og Davíð Smári Harðarson söngvari og Idolstjarna eru þar sem tekið er eftir. María segist hafa látið ganga á eftir sér en að Davíð hafi ekki gefist upp fyrr en hann krækti í hana.**

## *Astarsagan*

**Falleg fjölskylda** Davíð stendur vel við bakið á Maríu og er gott samband milli hans og barnanna.

**„Hann Davíð getur allt sem hann vill. Hann náði í mig er það ekki?“**

Ástfangin upp fyrir haus Ham-  
ingjan skín af þeim Maríu og Dav-  
íð sem segjast vera bestu viniir.



**Félagar** María segir þau Davíð geta spjall-  
að saman svo tímun-  
um skiptir sem gerir  
þau ákaflega nán.

**Bolinn með drottninguna**  
sína María segist hafa fallið  
fyrir styrkleika Davíðs sem  
lætur henni líða eins og  
drottningu á hverjum degi.

# HANN LÆTUR MÉR LÍÐA EINS OG DROTTNINGU Á HVERJUM DEGI

Við kynntumst fyrst í loka-  
partýi Idolsins hjá Stöð 2,  
segir María Sveinsdóttir út-  
varpskona en hún býr með Idol-  
stjórnunni Davíð Smára Harðar-  
syni. „Svavar Örn var að spjalla við  
mig í rólegheitunum, svo allt í einu  
kom þessi boli og fór að strjúka á  
mér hárið. Hann horfir á Svavar og  
spyr hann hver þessi kona sé.  
Svavar svarar honum og hann  
bara eltir mig á barinn, borgaði  
drykkina og eyddi með mér kvöld-  
inu.“

## Heillaði hana upp úr skón- um

„Mér fannst þetta svolítið skryt-  
ið fyrst að svona mikið yngri mað-  
ur skyldi vera að eltast við mig en  
hann heillaði mig alveg upp úr  
skónum á endanum,“ segir María  
en Davíð er 10 árum yngri en hún.  
„Ég féll aðallega fyrir því hversu  
sjálfsöruggur og heillandi hann er,

og bara hvernig hann ber sig.  
Hann er líka ofboðslega fyndinn og  
skemmtilegur,“ segir hún og ham-  
ingjan skín úr augum hennar.

## Gamaldags rómantíker

„Davíð minn er rosalega róm-  
antískur, duglegur að elda fyrir mig  
og koma mér á óvart,“ segir María  
og bætur við að Davíð hafi þessa  
eiginleika sem karlmenn höfðu í  
gömlu Hollywood myndunum.

„Hann er svo mikill herramaður  
og segir mér oft á dag hvað hon-  
um finnst ég falleg. Hann lætur  
mér líða eins og drottningu á hverj-  
um degi.“

## Góðir viniir

María segir þau Davíð ákaflega  
góða vini og það sé í raun það sem  
sambandið byggir á. „Við erum  
dugleg að eyða tíma saman og oft  
þá bara spjöllum við tímunum  
saman um allt og ekkert. Það gerir



**Davíð í eldhúsinu** Matarlistin  
er Davíð hugleikin og hann er  
frábær kokkur að sögn Maríu

okkur nánari hversu opin við erum  
við hvort annað og deilum allri okk-  
ar reynslu.“

María segir Davíð vera ákveð-  
inn og ef hann vilji eitthvað þá  
geti fátt stöðvað hann. „Hann  
Davíð getur allt sem hann vill.  
Hann náði í mig er það ekki,“  
segir María og skellihlær. „Nei  
svona í alvöru. Það þarf mikinn  
kjark til þess að fara að eltast við  
og hringja í konu sem er alveg tíu  
árum eldri en hann.“

Davíð á gott samband við börn  
Maríu úr fyrra sambandi og segir  
María þau góða vini.

„Oft á tíðum hjálpar Davíð mér  
að sjá hlutina í öðru ljósi, sérstak-  
lega varðandi eldri stelpuna mína.  
Hann bendir mér oft á hluti sem ég  
kannski sé öðruvísi en hann því  
hann er yngri.“

En ætli trúlofun sé á næsta  
leyti?

„Það er aldrei að vita,“ segir  
María og brosir íbygginn á svip.

Texti Brynja Björk Garðarsdóttir DV-mynd Heiða



**Kominn heim**  
Úlfar bjó í tvö ár  
í Danmörku.



**Verkfræðingur** Úlfar er  
búinn með masterinn og er  
að vinna fyrir Landsvirkjun.



## Úlfar Linnét er kominn til Íslands eftir tveggja ára dvöl í Danmörku

# MENNTAÐASTI GRÍNISTI

Ég er búinn að vera í Garðabæ en er að snúa aftur heim í Hafnarfjörð," segir verkfræðingurinn og grínistinn Úlfar Linnét sem var að kaupa sér íbúð í bakgarði foreldra sinna. „Ég var sem sagt í mastersnámi í verkfræði. En þetta var þannig að ég byrjaði á hjólataxa en lýk þessu svo með mastersgráðu á aðeins tveimur árum, það er frekar stórt stökk," segir Úlfar sem kunnir ágætlega við sig í Danmörku. Hann segir það þó þjóðsögu að Danir séu lígeglad. „Peim er sko alveg sama um homma og svolleiðis en þeir sturlast ef einhver fer fram fyrir þá í röðinni. Þeir gæta réttar

síns mjög mikið en eru samt alveg yndislegir.“

### Var með uppistand í Danmörku

Úlfar flutti út með kærustu sinni, Ragnheiði Þórdísi Ragnarsdóttir, en þau komu ekki tvö heim. „Frumburðurinn var getinn í Danmörku. Það eru nefnilega 90% líkur á því að þegar þú fer út til Danmerkur í nám að þriggja manna fjölskylda komi heim," segir Úlfar en dóttir þeirra ber nafnið Úlfheiður. Úlfar var eitt sinn valinn fyndnasti maður Íslands og fór eftirminnilega með hlutverk Labba í þáttunum vinsælu Spritz Tv. En var hann ekkert að

skemmta Dönum? „Ég skemmti einu sinni á tveimur árum og það var hjá íslenskum fótboltaþullum. Þeir voru að fara að spila á einhverju fyllerímóti. Íslendingar eru mjög fullir í Danmörku en ég fékk sem betur fer að koma snemma inn þannig að þetta var allt í lagi.“

### Á fullu í kartöflurækt

Úlfar er að vinna fyrir Landsvirkjun sem stendur en ætlar að vera mikið í kartöflurækt næsta sumar. „Ég er með mjög góðan kartöflugarð og þegar það fer að þrengja að í þjóðarúinu þá kemur fólk til mín og kaupir kartöflur, ég er allavega að búa mig undir storm," segir Úlfar sem er líklega

einhver menntaðasti grínari landsins. „Ég myndi halda að ég væri best menntaði grínistinn. En ég ætla nú bara að gera þetta þegar mig langar til en er ekki að fara að skapa mér einhvern frama á þessu sviði.“

Úlfar mun koma fram á uppstandi á Gauki á Stöng í kvöld klukkan hálf tíu ásamt Birgi Búa-syni og Rökkva Vésteinssyni. „Það var nú mikið hitamál til styrktar hvaða félagi þetta ætti að vera. Þeir vildu styrkja krabba-meinssjúk börn en ég vildi styrkja Kattavinafélagið. Eftir langan fund sá ég að ég þyrfti að vera með mitt eigið styrktarkvöld Kattavinafélagsins, í dag er ég



Úlfar Linnét Ætlar að vera með uppistand á Gauk á Stöng í kvöld.

ALVÖRU  
FÓLK



Fyndinn Úlfar var eitt sinn fyndnasti maður Íslands.

# LANDSINS

mjög ánægður með útkomuna," segir Úlfar og hlær.

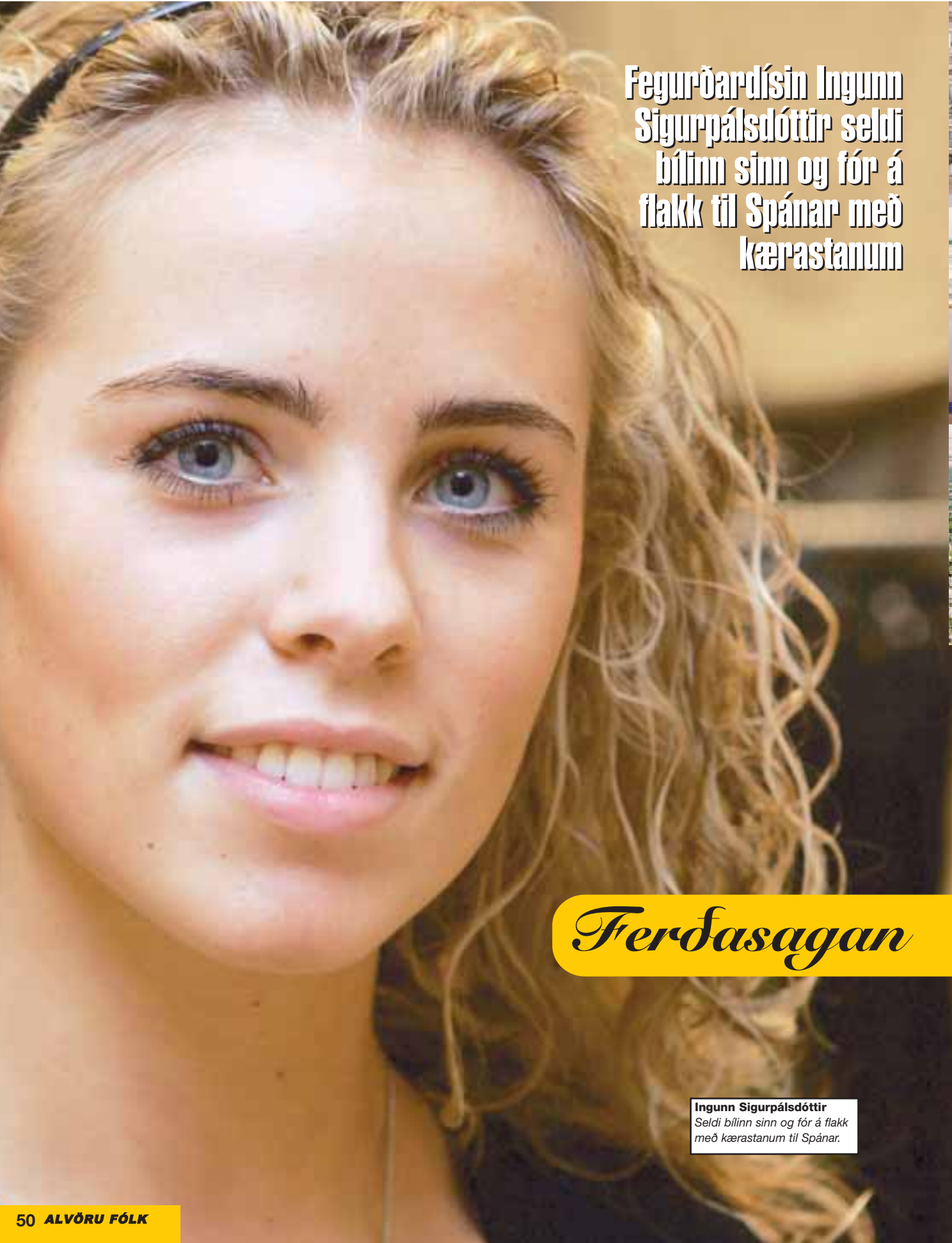
## Skemmtir í Armani

Nú eru komin um tvö ár síðan Úlfar skemmti síðast hér á landi heldur hann að það sé öðruvísi að skemmta íslendingum nú en áður? „Það er miklu erfiðara núna því íslendingar eru orðnir svo rík-ir. Þú skemmtir ekki í minna en Armani ef þú vilt að fólk hlæi að bröndurunum en ekki fötunum. Ég keypti mér þess vegna Armanigalla og ætla að veifa bankabókinni svo fólk sjái hvað ég er ríkur," segir Úlfar Linnét með nettan fíðring í maganum.

Texti Breki Logason og Jón Mýrdal H&N-mynd E.óí

*„...ég byrjaði á hjólataxa en lýk þessu svo með mastersgráðu á aðeins tveimur árum, það er frekar stórt stökk."*

**Styrktarkvöld** „Það var nú mikið hitamál til styrktar hvaða félagi þetta ætti að vera. Þeir vildu styrkja krabbameinssjúk börn en ég vildi styrkja kattavinafélagið“



Fegurðardísir Ingunn  
Sigurpálsdóttir seldi  
bílinn sinn og fór á  
flakk til Spánar með  
kæranum

## *Ferðasagan*

**Ingunn Sigurpálsdóttir**

Seldi bílinn sinn og fór á flakk  
með kæranum til Spánar.



**Kærastinn**  
Hannes Kristinn Gunnarsson fór með Ingunni til Spánar.



**Með löggubíl** Ingunn og Hannes dvöldu á Spáni og kynntust menningunni.



**ALVÖRU FÓLK**



**Á ströndinni** „Við flugum til Spánar í lok Septembar og vorum á La Marina. Við vorum í húsi sem vinafólk kærasta míns eiga á Spáni.“



**Með sólgleraugin** Það er oft mikil sól á Spáni en Ingunni langaði til lands sem er hlýrra en Ísland.



**Fallegt Landslagið** á Spáni er mjög fallegt.



# SVAF FRAM AÐ HÁDEGI **Fóru á flakk!** OG LÆRÐI FLAMENGODANS

Ég ætla að taka mér frí frá skóla í eitt ár. Mig langar að skoða mig aðeins um í heiminum áður en ég fer í háskóla,“ segir Ingunn Sigurpálsdóttir í viðtali fyrr á árinu við Hér & nú. Nú er Ingunn kominn heim ásamt kærasta sínum Hannesi Kristni Gunnarssyni en þau dvöldu á Spáni. Ingunn hafnaði í 3. sæti í keppninni um Ungfrú Reykjavík og í 2. sæti í keppninni um Ungfrú Ísland í fyrra. Ingunn seldi bílinn sinn til þess að fjármagna ferðlagið og eru þau nú komin heim reynslunni ríkari.

**Útlærður Flamengódansari**  
„Við flugum til Spánar í lok

September og vorum á La Marina. Við vorum í húsi sem vinafólk kærasta míns eiga á Spáni. Þetta er svona sumarhúsahverfi og þarna voru Þjóðverjar, Bretar og töluvert af Íslendingum“ segir Ingunn en hún var að læra spænsku og Flamengódans. „Já það má segja að ég sé útlærður Flamengódansari,“ segir Ingunn og hlær.  
„Það er alveg nauðsynlegt að skoða heiminn og kynna öðrum þjóðum, mig langaði að hvíla mig aðeins á skólanum í ár áður en ég færi í háskólann,“ segir Ingunn en hún stefnir helst á hönnunarnám en er ekki búin að ákveða hvaða grein hún tekur. En hvers vegna

ákvað Ingunn að fara til Spánar? „Mér finnst spænska mjög fallegt mál og mig langaði að komst til lands sem væri hlýrra en Ísland.“

**Stunduðu mikla líkamsrækt**

„Já, þetta var æðislegur tími stundum sváfum við fram að hádegi en við stunduðum ræktina á fullu en það var líkamsræktarstöð í hverfinu,“ segir Ingunn og hlær. „Það er alveg rosalega ódýrt að lifa þarna það er til dæmis mjög ódýrt og gaman að fara á úti-markaðina og kaupa sér grænmeti beint af böndanum. Við vorum á bil þannig að við gátum ferðast mikið og til dæmis fórum

við til Madridar og fengum að fara inn á Bernabeau leikvanginn sem er heimavöllur Real madrid það var mjög gaman.“

**Fjárhagsáætlunin stóðst**

„Ég seldi bílinn minn áður en ég fór út þannig að við áttum svo-lítið af peningum. Við náðum að láta peningana okkar duga. Það er alveg hægt að gera þetta ódýrt ef maður vill. Ég held að allir ættu að prufa þetta,“ segir Ingunn. Í dag vinnur Ingunn í versluninni 17 og ætlar að gera það þangað til að hún byrjar í háskólanum. „Ég hef alltaf haft áhuga á tisku og það er alveg æðislegt að fá að vinna við það.“

Texti Jón Myrdal H&N-mynd Vilhelm & Úr einkasafni



NJÓTTU LÍFSINS  
MEÐ HEILBRIGÐUM  
LÍFSSTÍL

KEA-skyr er fráber 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 fyrirrúmi og vilja lifa á  
heilsusamlegan hátt.



Skýr



FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

# SKRIFAÐU KOSTI ÞÍNA NIÐUR Á BLAÐ

*„En fyrr má nú rota en dauðrota. Hugguley kona sem hefur alið upp mannvæn börn, unnið þjóðfélaginu gagn og skiptir umhverfi sitt miklu máli ætti að geta nefnt miklu fleira jákvætt um sig en það að hún haki gott hafrakex.“*



FRAMHALD Á NÆSTU OPNU

**SIRRÝ GEFUR FÓLKI GÓÐ RÁÐ Í LÍFINU**



**Hafrakex** Ein konan gat bara týnt til þann kost að hún bakaði gott hafrakex.

# SKRIFAÐU KOSTI ÞÍ

Á yngri árum fór ég á sjálfstyrkingarnámsskeið hjá virtum sálfræðingi. Ég hafði ekki talið mig neitt sérstaklega sjálförugga en þegar við áttum að skrifa eitthvað jákvætt um okkur sjálf og lesa það fyrir hópinn komst ég að því að ég var í nokkuð góðum málum. Sumir þátttakendurnir fundu ekki innra með sér nokkurn vott af sjálfstrausti. Ég skrifaði niður helstu styrkleika mína á blað – var enga stund að fylla út eitt A4 blað. Það var ekkert sérstakt sjálfshól á blaðinu „Helstu kostir mínir, bara atriði eins og barngóð, brosmild, bjartsýn, náttúruunnandi, lestrarhestur o.fl. Allar manneskjur búa yfir góðum kostum og geta týnt eitthvað til á blað – eða það hélt ég þar til hópurinn fór að lesa afrakstur verkefnisins. Sumar gátu ekki nefnt neitt jákvætt um sig. Ein konan gat bara týnt til þann kost að hún bakaði gott hafrakex! Þarna var verk að vinna fyrir sálfræðinginn og fyrir hópinn.

## Sjálfshól er leiðinlegt

Sjálfshól er leiðinlegt. Mont er í raun merki um lélegt sjálfsmat. Og það gerir manni ekki gott að segja frægðarsögur af eigin afrekum. En fyrr má nú rota en dauðrota. Hugguleg kona sem hefur alið upp mannvæn börn, unnið þjóðfélaginu gagn og skiptir umhverfi sitt miklu máli ætti að geta nefnt miklu fleira jákvætt um sig en það að hún baki gott hafrakex. T.d. var hún hjálpsöm, vingjarnleg, hlýleg, með fallega rödd og með einstaklega fallegt hár. Svo ég nefni nú eitthvað af augljósum kostum þessarar hógværu konu á námskeiðinu.

## Finnið eigin styrkleika

Þessi saga er mér minnisstæð vegna þess að við eigum svo oft erfitt með að viðurkenna okkar eigin kosti en sjáum margt annað fólk í mun jákvæðara ljósi. Það er nauðsynlegt fyrir þá sem vilja efla sig, sækja fram og breyta lífi sínu að leggja vinnu í að

finna styrkleika sína, kosti og hvað maður vill fá út úr lífinu. Ekki taka bara því sem að manni er rétt og vera svo óánægður með að lífið sé ekki eins og maður vill hafa það. Þá flýgur tíminn frá manni án þess að maður nýti hann á þann hátt sem maður sjálfur kys. Það er svo auðvelt að láta teyma sig eitthvert ef maður hefur ekkert markmið og auðvelt að fórna sér fyrir aðra ef maður ber ekki virðingu fyrir sjálfum sér, tíma sínum og þörfum.

Þess vegna mæli ég með þessari aðferð sálfræðingsins að setjast niður og skrifa allt það jákvæða sem maður finnur um sig. „Mér þykir vænt um sjálfa mig vegna þess að...“ Og „Helstu kostir mínir eru...“ Þetta má svo geyma á góðum stað, jafnvel með velheppnaðri ljósmynd sem tekin var af manni á góðri stundu. Þær stundir eiga oft eftir að koma, að illa liggur á manni eða maður þarf að safna kjarki og þá er gott er að kíkja á blaðið og rifja upp styrkleikana.

**Árelía Eydís** „Dr. Árelía Eydís talar líka um þetta í nýlegri bók sinni *Móti hækkandi sól og hvetur mann til að útbúa óskaspjöld, klippa út úr blöðum og tímaritum.*“



# NA NIÐUR Á BLAÐ

## SIRRÝ GEFUR FÓLKI GÓÐ RÁÐ Í LÍFINU

### Hlustaðu á innri rödd

Það er líka gott að gefa sér tíma til að hlusta á innri röddina og finna hvað maður virkilega vill. Ég las í enskri bók fyrir margt löngu að maður ætti að sjá fyrir sér hinn fullkomna dag og virkilega gefa sér tíma til að hugsa um það hvernig dagar manns ættu að vera. (Ekki endilega hveitibrauðsdagar á Bahamas heldur venjulegur hvunnudagur.) Victoria Moran rithöfundur skrifar líka um þetta í metsölubókinni *Fegraðu líf þitt*. Þar hvetur hún mann til að spá vel í það hvernig fullkominn dagur ætti að vera, hvernig kaffið ætti að bragðast, hvernig skrifstofan ætti að líta út... Allt eftir stefnu og óskum hvers og eins. Dr. Árelía Eydís talar líka um þetta í nýlegri bók sinni *Móti hækkandi sól og hvetur mann til að útbúa óskaspjöld, klippa út úr blöðum og tímaritum* það sem talar til manns og líma upp á persónuleg spjöld sem minna mann á draumana og markmiðin. Ég mæli með þessum aðferðum og hef gert töluvert af þessu. Á tímabili

gekk ég reglulega úti við og spáði í hvernig ég vildi hafa fullkominn dag. Ég skrifaði líka kosti mína á blað, hef kallað það styrkleikablað. Og ég skrifaði niður markmiðslýsingu. Í upphafi árs útbjó ég mitt fyrsta óskaspjald. Það merki-lega er að þetta virkar. Og maður sparar tíma með því að verja tíma í þetta. Því það er svo gott að vita hvað maður vill ekki, og hvert maður vill ekki stefna. Þá er eins og rétta leiðin og tækifærin opnast manni. Það er auðvelt að segja „nei“ þegar maður veit hvað maður vill. Þá lendir maður ekki á Indlandi þegar stefnan var tekin á Írland.

### Hinn fullkomni dagur

Þegar maður ætlar að fara að sjá fyrir sér hinn fullkomna dag, eða lífið eins og við viljum helst lífa því, er gott að skapa réttu stemninguna, sá jákvæðum fræum með því að þakka fyrir. Gott er að eiga góða stund með sér þar sem maður þakkar fyrir allt sem maður hefur að þakka fyrir. Og það er nú ekki svo lítið hér á

Íslandi. Jafnvel í roki og rigningu þegar VISA-reikningurinn er hárföfum við það betra hér á landi en víðast annars staðar. Hreint loft, lýðræði, tækifæri... Við getum öll nefnt ýmislegt til að þakka fyrir. Og það er staðreynd að eftir að hafa þakkað markvisst fyrir fær maður betri hugmyndir og lífið fer mýkri höndum um mann. Maður verður jákvæðari í eigin garð og annarra.

### Komdu fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig.

Sátt manneskja er sæt við aðra. Ef við mælum vel til einhvers, leggur hann hlýtt orð til okkar. Gullna reglan á við hér eins og annarstaðar: Komdu fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig. Og þar sem við viljum að aðrir komi vel fram við okkur verðum við líka að gera það sjálf. Tölum fallega við okkur, um okkur og tókum okkur tíma í að finna út hvaða kosti við höfum og hvað við viljum.

# Þorsteinn Þórsteinsson er tekinn við af Kalla á Grand Rokk

ALVÖRU  
FÓLK

**Þorsteinn Þór-  
steinsson** Er nýtek-  
inn við Grand Rokk.



**Grand Rokk** Er  
einn vinsælasti  
bar bæjarinn.

## STAÐURINN BREYTTIST

## EKKI NEITT



**Karl Hjaltested**  
Rak Grand Rokk  
í tæp fimmtán ár.

Það mun ekkert breytast, enda óþarfi að breyta því sem gott er," segir Þorsteinn Þórsteinsson sem er nýtekinn við Grand Rokk. Kalli sem hefur verið með staðinn síðan hann opnaði 1992 hefur sagt skilið

við reksturinn, en staðurinn hefur verið geysivinsæll í mörg ár. „Spurningakeppnin verður á sínum stað, menningarhátíðin í sumar og svo hljómsveitir um hverja helgi," segir Þorsteinn sem hefur unnið á fjöldamörgum stöðum í

gegnum tíðina. „Ég var á Ölveri í Glæsibæ og einhverntíma á Kaffi Reykjavík fyrir mörgum árum." Opnunarteiti var á staðnum um síðustu helgi og voru allir helstu fastakúnnarnir mættir, eins og ekkert hefði gerst.



# -25%

# -20%

Við bjóðum þér

25% afslátt

af vinnu við **smur**


Við bjóðum þér

20% afslátt

af **heilsársdekkjum**



**BÍLKÓ** - **Betri verð!**  
*bilko.is*

 Vaxtalauser léttgreiðslur!

Smiðjuvegi 34 | Rauð gata | bilko.is | Sími 557-9110

# Guðmundur Elías Knudsen var djúpt sokkinn í fíkniefnaneyslu en dansar nú í Íslenska dansflokknum

**Fjölskyldan** Guðmundur ásamt eiginkonu sinni Sibylle Köll og dóttur þeirra Söru.

ALVÖRU FÓLK

## BYRJADÍ FERILINN Á DA

Þetta var nú bara eitthvað flipp hjá mér þegar ég var í Kvennó. Þetta byrjaði sem djók hjá okkur strákunum en ég er sá eini sem er eftir í þessu," segir Guðmundur Elías Knudsen eini íslenski dansarinn í Íslenska dansflokknum. Guðmundur er 32 ára gamall og læroði í Hollandi. „Ég var bara fíkniefnahundur og vitleysingur og varð að koma mér frá landinu, þess vegna flutti ég til Hollands,"

segir Guðmundur sem flutti út rétt eftir tvítugt og kom sér í burtu áður en hann sökk dýpra í þetta kjaftæði eins og hann orðar það.

### Byrjaði að dansa á Tunglinu

„Þannig að ég faldi mig í gini úfsins, tók lokatrippið mitt þar og hef ekki snert á þessu sterka síðan," segir Guðmundur sem var hvað verstur á hinu svokallað Ecstasy-tímabili. „Tunglið var aðal staðurinn

minn og það má kannski segja að ég hafi byrjað minn dansferil ómeðvitað inni í hátölurinum þar," segir Guðmundur og hlær. „Svo fékk ég þetta tækifæri. Dansinn virkaði á mig og mér var sagt að ég hefði einhverja hæfileika þó að ég sæi það ekki. Vinir mínir voru allir stúdentar og fínt fólk. Það var annaðhvort að drepast eða nota þessa hæfileika mína," segir Guðmundur sem er hamingjusamlega giftur faðir í dag.

### Stólar á konuna

„Konan mín er austurrísk og heitir Sibylle Köll. Við kynntumst í dansnámi í Hollandi. Hún er miklu fjölbærari en ég og er líka messósópran, leikstjóri og bara performer dauðans. Þannig að ég stóla dálítið á hana í ellinni, þegar ég verð kominn í hjólastól og get ekki neitt," segir Guðmundur léttur á því.

Kona Guðmundar leikstýrði



**Dansari** „Dansinn virkaði á mig og mér var sagt að ég hefði einhverja hæfileika þó ég sæi það ekki sjálfur.“



**Fór til Hollands** „Þannig að ég faldi mig í gini úlfins, tók lokatrippið mitt þar og hef ekki snert á þessu sterka síðan.“



**Dóttirin** „Hún er eitthvað byrjuð að fíkta í dansinum en ég vil að hún verði tannlæknir.“



**Fíkniefnahundur** „Ég var bara fíkniefnahundur og vitleysingur ég varð að koma mér frá landinu og þess vegna flutti ég til Hollands.“

# NSGÓLFINU Á TUNGLINU

meðal annars Töfraflautunni fyrir söngskólann í lðnó og hlaut mikið lof fyrir. Þau kynntust á fyrsta ári Guðmundar úti. „Við horfðum bara á hvort annað og hún varð ólétt, síðan byrjuðum við að kynna, í gegnum stelpuna okkar,“ segir Guðmundur en dóttir þeirra heitir Sara og er átta ára. „Hún er eitthvað byrjuð að fíkta í dansinum en ég vil að hún verði tannlæknir. Ef hún fer í dýrt nám þá á

það að vera eitthvað sem borgar sig. Ekki eins og ég, enda er þetta bara vitleysa.“

### Fólk spennt að sjá okkur

Guðmundur Elías útskrifaðist árið 2000 frá skólanum í Hollandi. Vinnudagurinn er frá 10:00 -17:00 en hver er líftími atvinnudansara? „Hann er svona 30 ár,“ segir Guðmundur og hlær. „Nei, nei, það fer allt eftir því hvernig maður vinnur.

Ég byrjaði það seint og í raun ekkert af víti fyrr en ég flutti til Hollands,“ segir Guðmundur og bætir við að hann sé í hörku formi. Íslenski dansflokkurinn er yfirleitt með tvær stórar sýningar á ári og hvert verkefni er sýnt 5-7 sinnum. „Við erum því ekkert að sýna það mikið. Við sýnum eiginlega meira erlendis og erum stundum þekktari þar en hér. Flokkurinn er talinn mjög finn á heimsvísu og fólk er

alltaf voðalega spennt að koma og sjá okkur.“ Nú er Guðmundur að dansa í tveimur verkum á vegum flokksins. „Við erum að vinna með tveimur danshöfundum sem eru báðir með frumsamið verk. Annar heitir Rui Horta og svo er það Didy Veldman. Svo erum við líka að sýna Carmen þannig að það er nóg að gera.“

Dansflokkurinn frumsýnir verkin tvö þann 24. febrúar.

**Texti Breki Logason og Jón Mýrdal H&N-mynd Stefán**

# Snorri úr Idolinu á sér gleymda frægð, hann söng með Mary Poppins

**Mary Poppins** Snorri Snorrason og Kalli Bjarni með hljómsveitinni Mary Poppins.

**Magic!**

Idol

# HVÍTI KÓNGURINN V HLJÓMSVEIT MEÐ K

Þetta var nú bara einhverskonar tilraunarverkefni og það slysaðist eitt lag í útvarp,“ segir tónlistarmaðurinn Gunnar Bjarni Ragnarsson sem gjarnan er kenndur við hljómsveit

ina Jet Black Joe. Hljómsveitina Mary Poppins stofnaði Gunnar Bjarni eftir að Jet Black Joe hætti en það var í kringum 1998 að sögn Gunnars. „Svo flutti ég bara til Spánar og gerði ýmislegt fleira eins

og gengur og gerist,“ segir Gunnar en hljómsveitin var ekki lengi starfandi. „Þetta var nú eiginlega aldrei alvöru band, við gerðum eitt demo og áttum lagið Magic sem varð vinsælt.“

Mary Poppins var stofnuð á svipuðum tíma og Jetz sem Gunnar Bjarni var einnig í en hún varð síðan að Vínýl. Snorri Snorrason sem farið hefur á kostum í Idolinu og er gjarnan kallað-

ALVÖRU  
FÓLK

**Snorri Snorrason** Er einn besti roksöngvarinn í Idol enda var hann í hljómsveit með Kalla og Gunnari Bjarna.

Forn frægð!

**Hvíti kóngurinn**

Snorri Snorrason úr Idolinu söng með hljómsveitinni Mary Poppins á árum áður.

**Kalli Bjarni Spilaði** á hljómborð í Mary Poppins með Snorra úr Idolinu og Gunnari Bjarna úr Jet Black Joe.

**Synirnir Mikael, Alexander og Gabriel** eru synir Snorra og hans dyggustu stuðningsmenn.

**Flottur Gunnar Bjarni Ragnarsson** ein aðalsprauti Jet Black Joe var í Mary Poppins með strákunum.

# VAR Í KALLA BJARNA

ur Hvíti kóngurinn söng í þessari hljómsveit. „Já Snorri er mjög góður söngvari,“ segir Gunnar og bætir við að þessi tími hafi verið mjög skemmtilegur. Það sem meira er að sjálfur Kalli Bjarni

spilaði á hljómborð í þessu bandi en hann sigraði fyrstu Idolstjórútleitina eins og flestir vita.

„Við spiluðum mjög lítið hérna heima en fengum áhuga frá Polidor í Bretlandi og fleira í þeim dúr,“

segir Gunnar en Polidor gefur meðal annars út eina frægustu hljómsveit í heimi, Radiohead. Gunnar Bjarni vill lítið tala um hvað sé í gangi hjá sér núna en segist þó vera með tvær plötur á teikniborð-

inu. Snorri er einn besti roksöngvarinn í Idolinu og styðja synir hans þrír þétt við bakið á honum. Það verður því gaman að sjá hvernig Snorri á eftir að standa sig, enda hörku söngvari þar á ferð.



## 1 Með pungapróf

Er með pungapróf. Ástæðan er sú að mér tókst ekki að ná tökum á vélritun í skóla og eina varafagið sem hægt var að taka var sjóvinna. Veturinn fór í neta-gerð og annað gagnlegt með tíu strákum og svo brílleraði ég á pungaprófinu.



## 2 Talar upp úr svefni

Tala upp úr svefni og geng stundum líka – sem var vont þegar ég var yngri og vafraði um hverfið í öðrum heimi.



## 3 Fallhlífarstökk

Stökk í fallhlíf í frjálsu falli án kennara í menntaskóla. Komst á forsiðu DV 1983 vegna málsins.

## 4 Afríka í uppáhaldi

Afríka er uppáhalds heimsálfan mín – fór þangað og gleymi því aldri.



# 10

hlutir sem þú vissir ekki um mig...

Steinunn Valdís talar um fallhlífarstökk, pungapróf og bílpróf.

# TALAR UPP ÚR SVEFNI

## 5 Kaupir mik-ið af kertum

Eyði örugglega meiru í kertaljós en rafmagn. Kveiki daglega á mörgum kertum á veturna og les gjarnan við kertaljós.



## 7 Eldar næstum aldrei

Er snillingur í tiltekt á heimilinu – ryksuga og tuska fara mér betur en eldamennska. Elda næstum aldrei en er þeim mun betri í tiltekt.

## 8 Kann vel við strætó

Keyrði ekki bíl í 20 ár. Tók bílpróf 17 ára en fór allra minna ferða í strætó og gangandi. Einn daginn í kosningabaráttu fyrir fjórum árum settist ég undir stýri og hef keyrt síðan.

## 9 Kann öll húsráð

Er hafsjór af fróðleik um alls kyns húsráð eftir að hafa unnið á Leiðbeiningastöð heimilanna. Kann t.d. alls kyns ráð til að ná úr blettum.



## 6 Skófrík

Er algert skófrík og hef alltaf verið. Enda allar verslunarferðir á að kaupa nýja skó. Á ótal mörg pör.

## 10 Sirkusfrík

Get hreyft á mér litlúærnar – á þá alltaf möguleika á starfi í sirkus ef illa fer í prófkjörinu!



„Pilsner fyrir þig“

„Sem betur fer verður engin að taka á móti okkur...“

„Engan helvítis pilsner fyrir mig, við lögðum Rússa, Smirnoff fyrir mig“


# LANDSLIÐIÐ Á LEIÐ HEIM FRÁ SVISS

H&N-mynd Porvaldur

# -25%

Við bjóðum þér  
25% afslátt af  
vinnu við smur



 Vaxtalausar léttgreiðslur!

# BÍLKÓ - Betri verð!

[bilko.is](http://bilko.is)

Smíðjuvegi 34 | Rauð gata | [bilko.is](http://bilko.is) | Sími 557-9110



**TAKTU PRÓFIÐ**

# HVAÐ VEISTU UM

# HANDBOLTALANDSLIÐIÐ

1. HVER VAR FYRIRLIÐIÐ LANDSLIÐSINS Á UNÐAN ÓLAFI STEFÁNSSYNI?

- Valdimar Grímsson
- Dagur Sigurðsson
- Guðmundur Hrafnkellsson
- Aron Kristjánsson

2. HVERT ER MILLINAFN ROLAND ERADZE MARKMANNIS?

- Gaukur
- Árni
- Valur
- Kristinn

3. Í HVADVA SÆTI LENTI ÍSLAND Á EM Í SVÍPJÓÐ?

- Sjötta
- Áttunda
- Fimmta
- Fjórða

4. HVER AF ÞESSUM ER EKKI LÍNUMAÐUR?

- Vignir Svavarsson
- Róbert Gunnarsson
- Ásgeir Örn Hallgrímsson
- Sigfús Sigurðsson

5. HVER ER VÍTASKYTTA ÍSLENSKA LANDSLIÐSINS?

- Ólafur Stefánsson
- Guðjón Valur Sigurðsson
- Snorri Steinn Guðjónsson
- Einar Hólmgeirsson

6. HVADVA LIÐI STJÓRNAÐI VIGGÓ SIGURÐSSON ÁÐUR EN HANN VARÐ LANDSLIÐSPJÁLFARI?

- Haukunum
- Magdeburg
- Fram
- KA

7. HVER ER STÆRSTA AUGLÝSINGIN FRAMAN Á BÚNINGUM LANDSLIÐSINS?

- KB-Banki
- Icelandair
- Actavis
- Visa

8. HVER ER AÐSTOÐARPJÁLFARI ÍSLENSKA LIÐSINS?

- Aron Kristjánsson
- Einar Þorvarðarson
- Bergsveinn Bergsveinsson
- Guðmundur Guðmundsson

9. HVER ER FRAMKVÆMDARSTJÓRI HSÍ?

- Einar Þorvarðarson
- Ingvar Helgason
- Þorvaldur Davíð Kristjánsson
- Auður Laxness

10. NÚMER HVAD ER ARNÓR ATLASON?

- Átta
- Sjö
- Sex
- Fimm

**SVÖR**

1.B 2.C 3.D 4.C 5.C 6.A 7.B 8.C 9.A 10.B  
H&N-mynd Hari



# PRÓFAÐU ÞAÐ FERSKASTA FRÁ SÓMA

NÝTT



MEIRA  
Á MILLI



## MEIRA Á MILLI

Nýjar matarmiklar samlokur í innsigliðum umbúðum sem tryggir enn meiri ferskleika.

# HÉR & NÚ KROSSGÁTAN

NR.20

	1	2	3		4	5	6		
	7			8		9		10	
	11			12	13				
	14	15			16				
	19			20	21			22	23
	24			25	26			27	28
	30			31					33
	34			35			36	37	
			39				40	41	
	44	45			46		47		48
	50			51	52			53	
	55				56		57		58
					59				60
	61							62	

## LÁRÉTT

- 1 FLEY (3)
- 4 KÆRLEIKUR (3)
- 7 FRUMEIND (4)
- 9 EIGNARFORNAFN (3)
- 11 GUÐ (2)
- 12 SNÍKJUDÝR (5)
- 14 ÚTIHÚS (4)
- 16 KANTUR (5)
- 17 MIÐBÜR (2)
- 19 HAMFLETTA (3)
- 20 TRADKAÐI (4)
- 22 ÆTA (4)
- 24 FRAMKVEMT (4)
- 26 HANDLEGGUR (5)

- 29 TÖLU (3)
- 30 MATARSAMTÁNINGUR (5)
- 32 INNAN Í HORNI (3)
- 33 PRJÓNAVARNINGUR (3)
- 34 Í RÖÐ (2)
- 35 ÍGERÐ (4)
- 37 GERIR VIÐ (5)
- 39 SKREYTA (6)
- 41 SLÁ (2)
- 42 BARDAGI (2)
- 44 FUGL (4)
- 46 ÞANGAÐ TIL (3)
- 48 Í RÖÐ (2)
- 50 SIGTI (3)
- 51 SKAF (5)

- 53 GÓLA (4)
- 55 KEYRA (3)
- 56 VIÐKVÆMNI (4)
- 58 KIND (2)
- 60 SKÖRP BRÚN (3)
- 61 AFBÖÐA (6)
- 62 HEIÐURSMERKI (4)

## LÓÐRÉTT

- 1 BORG (4)
- 2 FÍFLAST (5)
- 3 KYRRÐ (2)

- 5 LÍTILVÆGI (4)
- 6 TÍTLA (4)
- 8 TITILL (5)
- 10 KROPP (4)
- 13 FANGS (5)
- 15 MÁLMUR (4)
- 18 LAND (4)
- 19 SKÓLI (2)
- 21 AKSTURSÍPRÓTT (5)
- 23 HAFA Í HYGÐJU (4)
- 25 HNAPPUR (5)
- 27 HÁR (3)
- 28 SEFAR (4)
- 31 MAGUR (3)
- 34 TÓNLISTARTEGUND (4)

- 36 INNYFLI (4)
- 38 HENGINGARTRÉ (5)
- 39 EYÐA (3)
- 40 ÁVÖXTUR (6)
- 43 BERA TJÖRU Á (6)
- 45 GRÍSKUR BÓKSTAFUR (2)
- 47 KEYRA HRATT (5)
- 49 SKÓLI (2)
- 51 SKÁN (4)
- 52 HRÓP (4)
- 54 LAUT (4)
- 55 FLANA (3)
- 57 FYRIRTEKI (2)
- 59 FEN (2)
- 60 SEM (2)

★ NIÐURSTÖÐURNAR ÚR FJÖLMÍÐLAKÖNNUN GALLUP LIGGJA FYRIR: ★

# FRÁBÆR ÁRANGUR!

**ÍSLENDINGAR** HAFA TEKIÐ  
OKKUR OPNUM ÖRMUM

3 blöð  
í einu

## *hér&nú*

Á LEIÐinni FRAM ÚR

SÉÐ OG HEYRT

20%

23%

SÉÐ OG HEYRT

*hér&nú*

Á ótrúlega stuttum tíma hefur Hér&Nú náð svipaðri útbreiðslu og Séð og heyrt\*  
Þetta er einfaldlega frábær árangur og sýnir að viðtökur íslensku þjóðarinnar  
hafa verið framar björtustu vonum. Nú þarf enginn að efast um að auglýsing í  
Hér&Nú er markviss og góð fjárfesting. Við þökkum frábærar móttökur!

*hér&nú*

SÍMI 550 5833

**hér&nú**

**STÚLKAN**

**Ramóna Lía**

**R**amóna Lía er 18 ára nemi á snyrtifræðibraut í Fjölbrautarskólanum í Breiðholti. Það muna eflaust margir eftir þessari sætu stelpu úr Idol stjörnuleit en Ramóna komst í gegnum fyrsta niðurskurðinn. Ramóna var í söngskóla Reykjavíkur en er í smá pásu en segist hafa mikinn áhuga á söng og langar að komast í hljómsveit. Þessi unga og myndarlega söngkona á eflaust eftir að láta mikið að sér kveða í framtíðinni.



Fyrir fólk  
eins og þig...



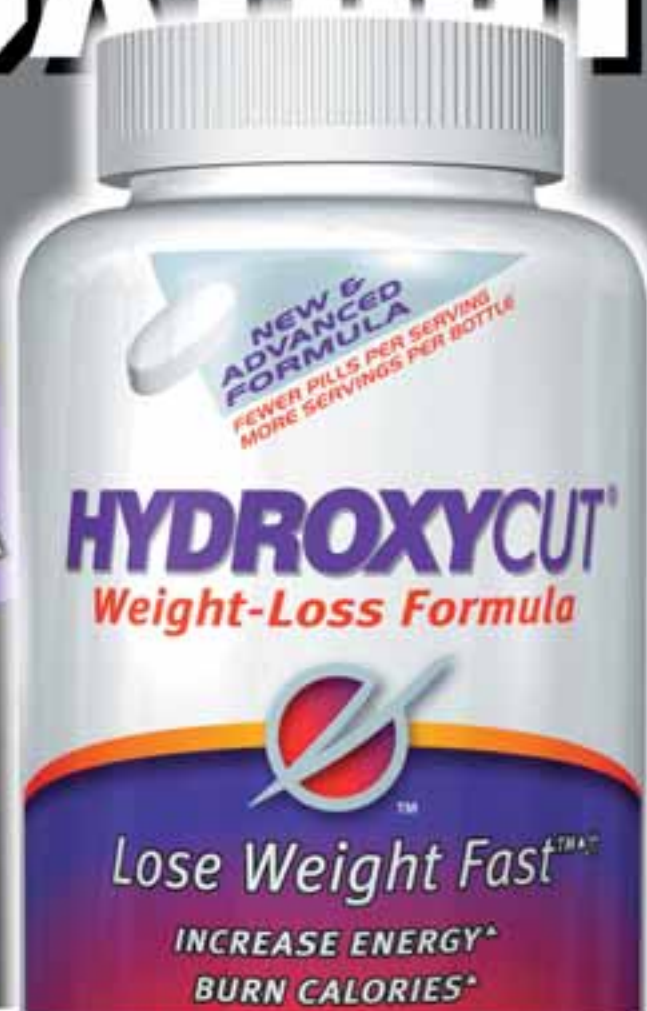
# HYDROXYCUT

EITT VINSÆLASTA  
FITUBRENNSLUEFNI  
HEIMS

**NÝTT &  
ÖFLUGRA**

**...ÞAÐ VIRKAR**

UMBOD



Fæst án  
lyfseðils

NOVARTIS  
CONSUMER HEALTH



ARMARSON.TK - DOL-001-210205



# Fljótvirkt verkjalyf m.a. við tíðaverkjum

Inniheldur engin ávanabindandi efni

Voltaren Dolo® ( díklófenak kalíum) 12,5 mg töflur. Notaðar við vægum eða frekar vægum verkjum, svo sem höfuðverk, lampínu og tíðabraitum. Verkar einnig hitalækkandi. Dragi ekki úr einkennum á nokkrum dögum, skal leita til læknis. Þeir sem eru með eða hafa haft sögu um maga- eða skeifugamarsár eða skerta lifrarstarfsemi ættu að ráðfæra sig við lækni áður en lyfið er notað. Þeir sem þola ekki acetylsalísýru, íbuprófen 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. Leitið ráða læknis eða lyfjafræðings um milliverkanir við önnur lyf. Lesa skal vandlega leiðbeiningar á umbúðum og fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.

# VoltarenDolo®

Díklófenak-K 12,5 mg



# 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 stingi eða æðasláttar til blöðru. Í Vectavir er virka efnið penciklóvír 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 sóli (t.d. á skíðum). Ekki á að nota lyfið ef að áður hefur komið fram ofnæmi fyrir penciklóvír, famciklóvír eða öðrum innihaldsefnum. Með Vectavir grær frunsan hraðar, verkir minnka og smittími stytst. Vectavir kremið 2 g fæst án lyfseðils. Lesið vel leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.

# Nicotinell®

Gott bragð til að hætta að reykja!

