

FÓTBOLTAKAPPINN
TRYGGVI GUÐMUNDSSON
Á VON Á TVÍBURUM



FEÐURSTA KONA HEIMS
Á LEIÐ TIL KÍNA
EINKAPOTA Í BOÐI VIRGIN



hér & n

Fimmtudagur 11. maí 2006 - 18. tbl. - 2. árgangur - Verð: 395 krónur

OFURMÓDELID TINNA BERGS



SJOKKERADI Á
SÝNINGARPALLINUM
BERBRJÓSTA
Í BOMBAY

MARGRÉT BERST VIÐ MS



ROPE YOGA
BREYTTU LÍFI MÍNU

ISSN 1670-598X



Árni Þór og Mariko – barnið komið í heiminn



Hamingja!

ÞAÐ VAR STRÁKUR!

BRYNJA BJÖRK



KEYPTI EINBÝLISHÚS MEÐ
NÝJA KÆRASTANUM

BRÍET SUNNA
ÚR IDOLINU

TEKUR UPP
PLÖTU MEÐ

KÆRASTA ÖLMU



L'

O

R



1. Styrkir samstundis.

Sérstakalega styrkjandi gel, með þrisvar sinnum meiri strykleika af pro-tensium*.

Bein styrkingaráhrif: 75% **

É

A

L

PARIS

DERMO-EXPERTISE

Öflug styrking
húðarinnar.

REVITALIFT DOUBLE LIFTING

NÝTT

ÖFLUGT STYRKINGARGEL + HRUKKUVARNARKERM



2. Dregur úr hrukkum frá degi til dags.

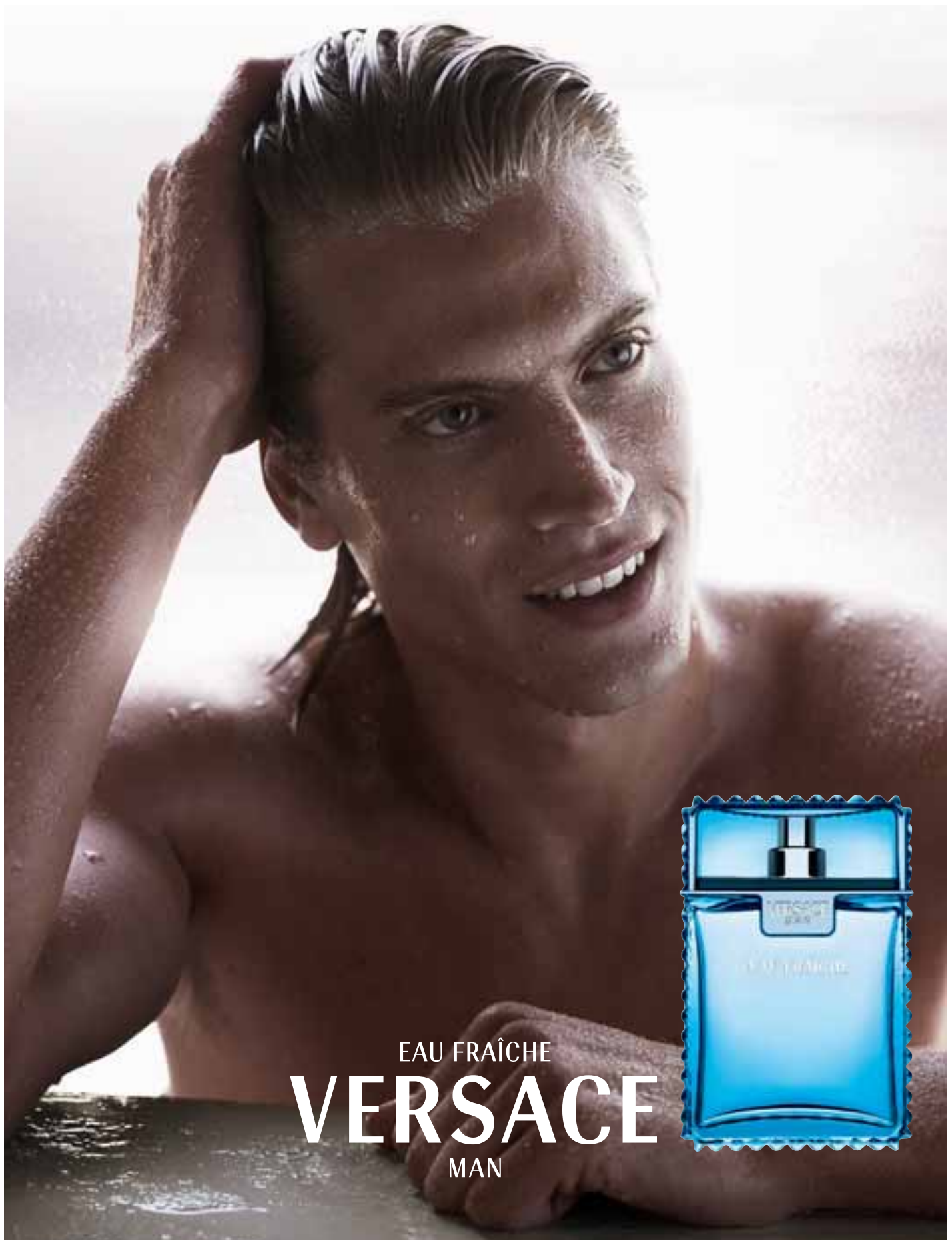
Hrukkuvörn með pro-rétinol A öreindum.

-20% minni hrukkur á 1 viku ***

DERMO-EXPERTISE.
FRÁ FAGMENNSKU TIL FEGURÐAR.
ÞVI ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

L'ORÉAL
PARIS

* En í hinum hrukkuvarnarkremunum í Dermo Expertise línuinni
** Sönnuð áhrif, prófað á 52 konum
*** Prófað á 40 konum



EAU FRAÎCHE
VERSACE
MAN



hér & nú



STJÖRNUFRÉTTIR

6 Trygvi Guðmundsson: Á von á tvíburum í september.
7 Árni Þór og Mariko: Eignuðust sitt fyrsta barn.
8 Brynja Björk: Gengin út.
10 Bríet Sunna: Tekur upp plötu með kærasta Ölmú í Nylon.
11 Enn eitt NFS-par.
12–13 Fjölínir Þorgeirs: Hélt óvænta afmælisveislu fyrir kærustuna.
14–17 Innlendir molar: Fréttir af íslensku fólki og því sem það hefur fyrir stafni.
18–19 Erlendar fréttir: Heitasta slúðrið úr Hollywood-hæðum.
20 Tinna Bergs: Berbrjósta á sýningarpalli.
22–23 Hvað er að fréttu af Þorsteini Guðmundssyni?

LÍFSSTÍLL

25 Unnur Birna: Flýgur með einkaþotu til Sjanghæ.
26–27 Helgin með Hér & nú.
28–29 Bjargráð Berglindar.
30–31 Bransasagan: Guðjón Guðmundsson rifjar upp góða tíma.
32–33 Opnun á sýningu útskriftarnema LHÍ.
36–37 Rauði dregillinn: Best og verst klæddu stjörnurnar.
38 Taktu prófið: Hvað segir peningaeyðslan þín um þig?
40–41 Dagur vs. Villi: Hvað vita þeir hvor um annan?

ALVÖRU FÓLK

43–47 Margrét Ýr: Rope Yoga hjálpar henni í alvarlegum veikindum.
48–49 Sirrý segir: Allir þurfa framtíðarplön.
50–51 Kiddi Killer: Hefur alltaf verið adrenalínfíkill.
52–55 Unnur Helga: Ung móðir með stóra fjölskyldu.
56 Baddi rugl: Ekkert rugl í Eden.
58–59 Sigríður Ólafsdóttir: Hefur alltaf haft áhuga á veðrinu.
60–61 Bolli Thoroddsen: Tekur 100 í bekk.
62 10 hlutir sem þú vissir ekki um Árna Johnsen.
64 Spurðu vin þinn: Skemmtilegasta spurningakeppnin
65 Skopmyndin.
66 Krossgáta vikunnar.
68 Hér & nú-stúlkan.



10



48-49



62



7

Tai chi – Kung Fu

Hugræn teygjuleikfimi - Heilsumeðferð

Einkatímar - Hópatímar

涵退禅 **禅谦安**

Tilboð í grenningarmeðferð – megrunarte – heilsute

Kleppurk Heilsufélag
 Skiltarní 3j
 Sími 553 8212
 www.heilsufekinn.is

Fjölgar í fjölskyldu knattspyrnukappans

Skot og mark!

Já, það stemmir," segir Tryggvi Guðmundsson, knattspyrnumaður úr FH, aðspurður hvort hann eigi von á tvíburum. Tryggvi og eiginkona hans Hrafnhildur Gunnlaugsdóttir eiga von á tvíburunum í september en annars vildi Tryggvi lítið tjá sig um málið.

Fyrir eiga þau sex ára son og tæplega tveggja ára dóttur. Tryggvi hefur lengi verið einn besti knattspyrnumaður þjóðarinnar og lék lengi vel sem atvinnumaður í Noregi. Hann söðlaði þó um og byrjaði að leika með Íslandsmeisturum FH í fyrra og var einn albesti maður mótsins. Tryggvi er skemmtilegur á velli og skorar yfirleitt mikið af mörkum, á vellinum og greinilega annars staðar líka. Hér & nú óskar Tryggva og Hrafnhildi til lukku með tvíburana.

Tryggvi Guðmundsson Knattspyrnukappinn á von á tvíburum í september.

Ánægður Tryggvi er skrautlegur leikmaður sem skorar mikið af mörkum.

TRYGGVI Á VON Á TVÍBURUM



Eiginkonan Hrafnhildur Gunnlaugsdóttir ásamt Guðmundi Benediktssyni og Sigbóri Júlíussyni á lokahófi KSÍ.

Texti: Breki Logason

Árni Þór Vigfússon og Mariko Margrét

EIGNUÐUST STRÁK

Til hamingju!

Foreldrar Mariko og Árni eignuðust sitt fyrsta barn í síðustu viku.

Sjónvarpsstjórinn Árni Þór Vigfússon og Mariko Margrét Ragnarsdóttir eignuðust stráka í síðustu viku. Gengur allt ljómandi vel að sögn vina en Árni er kominn í barneignarfrí. Hann hefur eins og flestir vita stjórnað sjónvarpsstöðinni Sirkus eins og herforingi síðustu mánuði, en stöðin tók mikinn kipp í síðustu könnun.

Árni og Mariko hafa verið saman í nokkur ár en þetta er þeirra fyrsta barn. Hér & nú óskar Árna og Mariko til hamingju með strákinn. Hvorki náðist í Árna né Mariko við vinnslu fréttarinnar.





**Brynja Björk
komin á fast
og kaupir
einbýlishús**

**Ástfangin
blaðakona!**

Kærustupar Guðjón Jónsson og Brynja Björk eru nýjasta parið í bænum.

FÉLL FYRIR MEÐLEIGJANDANUM

Ég veit nú ekki alveg hvað við erum búin að vera saman lengi, en það eru nokkrir mánuðir," segir Brynja Björk Garðarsdóttir fyrrverandi sjónvarpskona og núverandi blaðamaður á Séð og heyrnt. Brynja er loksins komin á fast en sögur um hana og hina ýmsu menn hafa gengið um bæinn undanfarið. Sá heppni heitir Guðjón Jónsson og er leikstjóri hjá auglýsingastofunni Spark. Brynja og Guðjón kynntust í gegnum sameiginlega vini. „Ég er nú búin að vita af honum í nokkur ár. Við búum saman en erum að flytja á Laugavegin í einbýlishús," segir Brynja greinilega yfir sig ástfangin. „Ég er rosalega ánægð með lífið, þetta er æðislegur strákur og ég er mjög hamingjusöm."

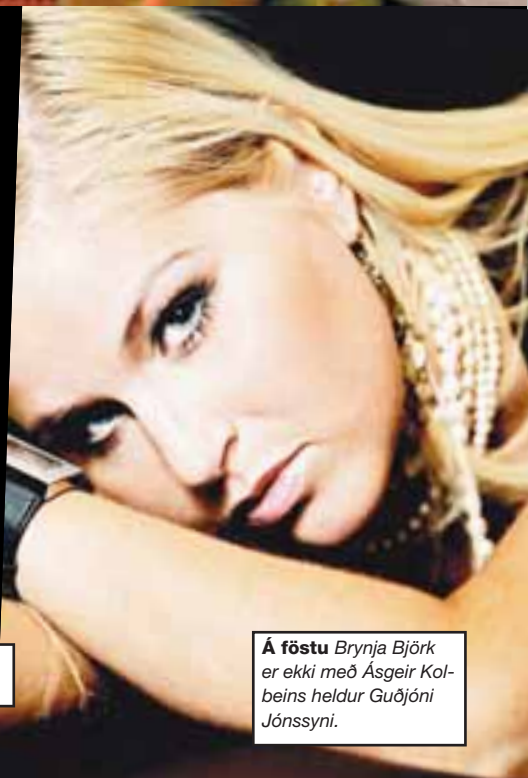
Ekki er langt síðan frétt um samband Brynju og Ásgeirs Kolbeinssonar birtist í Séð og heyrnt.

„Það var nú bara eitthvert rugl og misskilningur," segir Brynja sem á þeim tíma starfaði með Ásgeiri í þættinum Sirkus Rvk. „Ég vil samt lítið ræða þetta nema þá bara staðfesta að við erum saman," segir Brynja en Guðjón hefur vakið nokkra athygli fyrir auglýsingar og tónlistarmyndbönd sem hann hefur gert og unnið til nokkurra verðlauna. Hér & nú óskar Brynju og Guðjóni til lukku með sambandið og einbýlishúsið enda stórglæsilegt par þar á ferð.

**„Ég er rosalega
ánægð með lífið,
þetta er æðislegur
strákur og ég er
mjög hamingjusöm."**



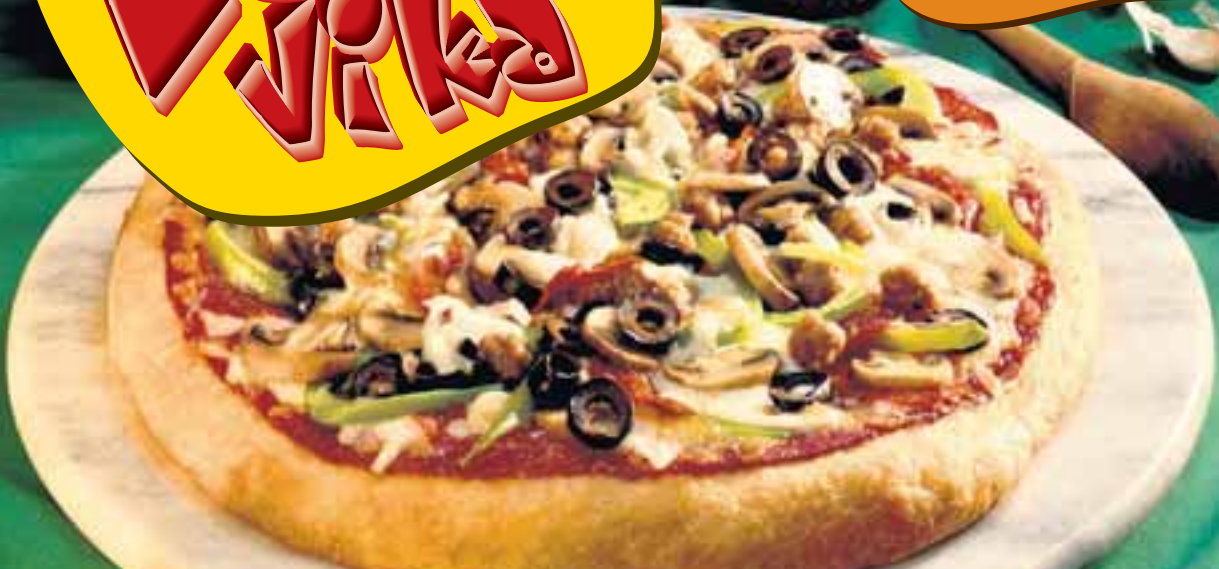
Laugavegur 38 Húsið sem Brynja og Guðjón festu nýverið kaup á



Á föstu Brynja Björk er ekki með Ásgeir Kolbeins heldur Guðjóni Jónssyni.

**PIPPINOS
PIZZA**

**Stór pizza
með 2 áleggjum
+ ítalskur ís**
kr. 1.299



**Alltaf meira
álegg!**



**PAPINOS
PIZZA**

Sími: 5 9 12345

**Hækkaðu þig
upp um einn**

**9
5 12345**

Opið virka daga frá 16:00 til 22:00. Um helgar frá kl. 12:00 til 22:00

Hverafold 1 - 5, Grafarvogi (Opnar 18.maí 2006)

Núpalind 1, Kópavogi

Reykjavíkurvegi 62, Hafnarfirði

Bríet Sunna í Stúdíó Sýrlandi um síðustu helgi

VINNUR AÐ PLÖTU MEÐ KÆRASTA ÖLMU

Heppin!

Bríet Sunna
Vinnur að plötu í
Stúdíó Sýrlandi.

Idol-stjarnan Bríet Sunna Valdemarsdóttir er byrjuð að vinna að plötu. Stelpan, sem er frá Keflavík, sló eftirminnilega í gegn í síðustu Idol-syrpu og hafnaði í þriðja sæti. Um síðustu helgi var hún í Stúdíó Sýrlandi ásamt upptökustjóranum Óskari Páli Sveinsyni. Hann er heldur betur að stimpla sig inn og samdi smellinn hans Idol-Snorra ásamt John Reid. Einnig hefur hann samið lög fyrir stelpanar í Nylon, en hann er einmitt kærasti Ölmur sem er ein af Nylonstelpunum.

Það olli miklum vonbrigðum í Keflavík þegar Bríet datt út en nú geta Suðurnesjamenntekið gleði sína á ný, því von er á þrusuefni frá stelpanni. Úrval tónlistarmanna kemur að vinnslu plötunnar og sér sjálfur Guðmundur Pétursson um gítarleik. Eftir Idol-keppnina tók umboðsmaður Íslands, Einar Bárðarson, stelpana að sér og ætlar hann greinilega að keyra á sumarið með Bríeti Sunnu. Einnig er hann með sigurvegarann Snorra á sínum snærum sem og sæta strákinn, Ingó.

Það verður gaman að sjá útkomuna úr Stúdíó Sýrlandi, enda Bríet hörkusöngkona.

Alma Guðmundsdóttir
Ein af Nylonstelpunum og kærasta Óskars Páls.

Upptökustjórinn
Óskar Páll Sveinsson
stjórnar upptökum á plötu Bríetar Sunnu.

Texti: Breki Logason

Pórhildur Ólafsdóttir og Sveinn Guðmarsson

FJÖLMÍÐLAPAR Á NFS

Ást á NFS!

Fréttamaðurinn Sveinn H. Guðmarsson og pródúsentinn Pórhildur Ólafsdóttir eru nýjasta parið í bænum. Þau vinna bæði á NFS en Sveinn er aðalmaðurinn í erlendu fréttunum á stöðinni. Þau hafa verið að hittast í tæpa tvo mánuði og meðal annars sést á fjölmiðlabarnum, Ölstofunni, ítrekað. Ástin virðist svífa yfir Nýju fréttastöðinni því fleiri pör vinna þar. Systir Pórhildar, Brynhildur Ólafsdóttir, og Róbert Marshall vinna bæði á stöðinni. Auk þess sem Logi og Svanhildur starfa þar. Einnig eru fréttastjórinn Sigmundur Ernir og Elín Sveinsdóttir pródúsent NFS þar. Pórhildur vildi ekki ræða samband sitt og Sveins þegar Hér & nú náði af henni tali.

Texti: Jón Mýrdal

Pórhildur Ólafsdóttir
Féll fyrir fréttamanninum á NFS.



Logi og Svanhildur



Sigmundur og Elín



Brynhildur og Róbert



Sveinn Guðmarsson Féll fyrir pródúsentinum á NFS.

HÉLT ÓVÆNTA AFM

Fjölur Þorgeirsson kom konunni heldur betur á óvart



Glæsileg Ásdís Rán Gunnarsdóttir og Garðar Gunnlaugsson voru mætt í veisluna.

STJÖRNUFRÉTTIR



Í dúndrandi sveiflu Mailin fékk dans í tilefni afmælisins.



Grantarinn Arnar Grant og Tinna Róbertsdóttir voru eldhress í þrúgsafmælinu.

Við fórum út að borða nokkur saman og ég sagðist ætla að gefa henni einkadans á Óðali. Hún var nú ekkert alltof hress með það en svo endaði með því að Maggi Ben félagi minn á Pravda stoppaði hana og sagðist ætla að bjóða henni í einn drykk. Hún ætlaði nú ekkert að vilja fara þangað því hún hélt að við værum á Óðali. Svo kom hún inn á Pravda þar sem pabbi hennar kom óvænt og allir vinirnir,“ segir Fjölur Þorgeirsson sem hélt óvænta þrúgsafmælisveislu fyrir Mailin Solér konu sína um síðustu helgi. „Hana grunaði ekki neitt og var rosalega ánægð með þetta allt saman.“



Grunaði ekkert Mailin hélt hún væri á leið í einkadans á Óðali.



Vinkonurnar Líney Lísa, Fanney, Helga Dís, Inga og Hafrún.

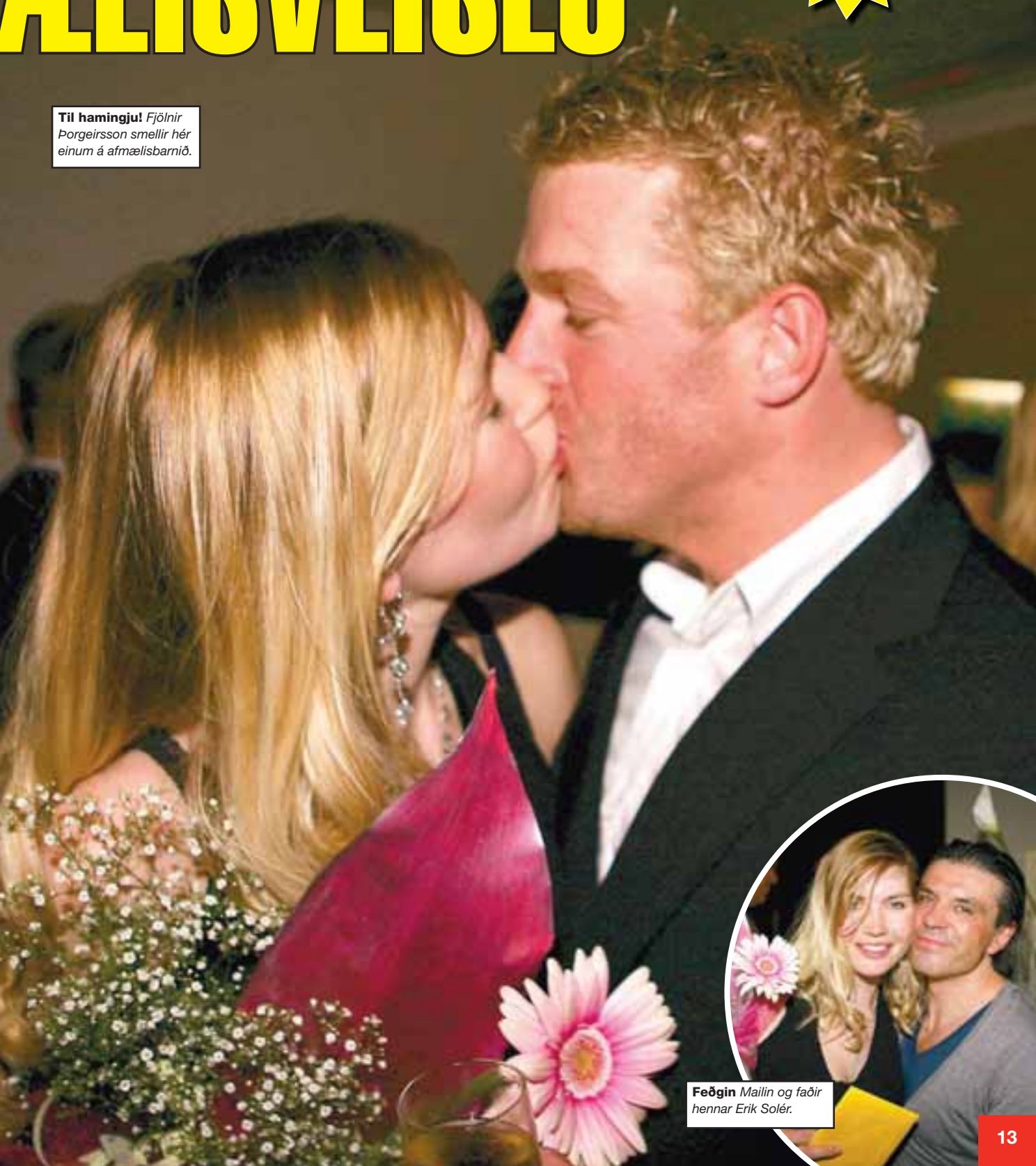


Þrúg Mailin Solér varð þrúg og fékk óvænta afmælisveislu.

ÆLISVEISLU



Til hamingju! *Fjölhr Þorgeirsson smellir hér einum á afmælisbarnið.*



Feðgin *Mailin og faðir hennar Erik Solér.*

Útgáfufélag 365 – prentmiðlar.
Útgefandi Páll Baldvín Baldvinsson ábrm.
Ritstjóri Breki Logason, breki@hognu.is.

Ritstjörn Berglind Halla Elfuðóttir, berglind@hognu.is, Jón Myrdal, myrdal@hognu.is, HÉR & NÚ Skaftahlíð 24, 105 Rvík, sími: 550 5000.

Fax Auglýsingar: 515 7599 – Ritstjörn: 550 5075.

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

Prentvinnsla Ísafoldarprentsmíðja. 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.

Árinu eldri

Nú er maður bara orðinn árinu eldri. Ég átti nefnilega afmæli í gær. En hvort er ég 24 ára, einstæður drengur með bumbu, sem býr með þriðja besta vini sínum í miðbæ Reykjavíkur, eða 24 ára, fjallmyndarlegur piparsveinn? Ég veit það ekki.

Það skiptir eiginlega engu máli því ég hef afrekað svo margt um ævina. Ég lenti til dæmis í þriðja sæti í hliðarhlaupinu í Vatnaskógi og skoraði sex mörk í einum leik fyrir Njarðvík á móti Grundarfirði. Síðan snerti ég eitt sinn Scottie Pippen og var ber að ofan á Rolling Stones-tónleikum. Ég talaði eitt sinn við Jack Bauer og er með Geir Ólafsson í símaskránni minni. Mér líður eins og ég sé að skrifa æviminningar.

Og fyrir utan að eiga frábærustu foreldra í heimi, þá komenta bara gellur á Myspace-síðuna mína. En það er eitt sem ég hef lært í þessari blaðamennsku. Ekki fresta því til morgundagsins sem þú getur gert í dag. Það er ástæðan fyrir öllum þessum afrekum mínum. Þótt ég hafi borgað hundrað þúsund fyrir Rolling Stones-miðann, þá sá ég þá allavega. Það er nú meira en margur annar.

En þótt ég sé orðinn 24 ára er rosalega margt sem ég á eftir að gera. Til dæmis á ég eftir að verða rokkstjarna, hitta Paris Hilton og fara í teygjustökk. Gifta mig, fara í brúðkaupsferð og láta steggja mig. Verður maður síðan ekki að fara til tunglsins og hitta Tom á Myspace?

En ég er ekki sá eini sem er árinu eldri. Í lok mánaðarins verður HÉR & NÚ árinu eldri. Því 27. maí verður blaðið eins árs. HÉR & NÚ hefur líka afrekað margt á þessu eina ári og haft sama lífsmóttó og ég. Ekki fresta neinu til morguns sem þú getur gert í dag. Hvort það hefur alltaf haft góðar afleiðingar má deila um.

Alla mína ævi hef ég átt afmæli 10. maí og yfirleitt verið í prófum þegar afmælisdagurinn rennur upp. Núna langar mig samt að halda smá veislu en ég eiginlega nenni því ekki. Vona bara að ég eigi vini eins og Fjölmi Þorgeirsson. Hann hélt nefnilega óvænta afmælisveislu fyrir hana Mailin sína síðustu helgi. Ef ekki, þá fer ég bara á Prikið.

Breki Logason



Brynjar Már í vondum málum

SÉRMERKTUM JAKKA STOLIÐ AF STRÍPUNNI

FM-folinn Brynjar Már lenti í leiðindamálum nú í vikunni. Eins og allir vita er Brynjar, sem reyndar gengur yfirleitt undir nafninu Binni strípa, einn af heitari útvarpsfólum Íslands og starfar á útvarpsstöðinni FM 957. Fyrir helgi höfðu starfsmenn FM fengið sérmerкта jakka til að auglýsa stöðina og hafði Binni lagt jakkann á stólinn sinn. Þegar hann ætlaði svo að skella sér í þennan forláta jakka eftir vinnu var hann horfinn. Jakkinn hefur ekki en komið í leitirnar og er Binni því jakkalaus því það voru víst ekki framleiddir aukajakkar enda kostar stykkið um 20 þúsund krónur. Þannig að, lesendur góðir, ef þið sjáið eithvern í FM-jakka merktum Brynjari og það er ekki strípan sjálf, endilega hafið samband við útvarpsstöðina FM 957.



Samfylkingin grínast með borgarmálin í nýrri auglýsingaherferð

ÍSBÚÐ SEM SNÝST

Leikarinn Bergur Þór Ingólfsson bregður sér í hlutverk frambjóðanda í nýjum sjónvarpsauglýsingum sem frumsýndar verða nú um helgina. Þykja auglýsingarnar mjög vel heppnaðar og eru runnar undan rifjum Samfylkingarinnar. Þó að það sé ekki tekið fram er frambjóðandinn augljós skrumskæling á sjálfstæðismönnum í Reykjavíkurborg. Í auglýsingunni er frambjóðandi að gera lítið úr tónlistarhúsinu sem á að byggja í Reykjavík og talar um að þeir hafi nú byggt ísbúð sem snýst. Fyrir þá sem ekki fatta grínið er verið að meina stolt Davíðs Oddssonar, sjálfa Perluna. Það verður spennandi að fylgjast með þessum auglýsingun en þær eru níu talsins. Eins verður gaman að sjá hvort sjálfstæðismenn ráði ekki grínara í vinnu til að svara flottu útspli Samfylkingarinnar.





Björn Ingi og félagar í exbé

KOMNIR Á HUMMER

Það er greinilegt að það er farið að færast fjör í leikinn í kringum sveitarstjórnakosningarnar. Nú hafa framsóknarmenn í Reykjavík, sem reyndar af furðulegri ástæðu kalla sitt framboð exbé, fengið sér lúxustrukk. Hann er af gerðinni Hummer H2 og ku vera mikill bensínhákur. En það er greinilegt að Björn Ingi og hans menn í exbéinu hafa fengið fullt af bensínpeningum því Hummerinn hefur ekki stoppað frá því

þeir fengu hann. Sennilega eru vinstri grænir ekki ánægðir með Hummerinn því svona stórir bíla menga jú víst mikið. Umræða hefur verið í gangi á netinu um að Hummernum hafi verið lagt í stæði sé fötluðum þegar einn af frambjóðendum exbé var á borgarafundi í Rimaskóla í síðustu viku. Vilja menn meina að þetta sé yfirtangur framsóknarmanna í Reykjavík. Það er ljóst að það er heldur betur að færast hiti í borgarmálin.



HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Það var líf og fjör í miðbæ Reykjavíkur um helgina og mikið af fólki enda frábært veður og sumarið komið í mannskapinn. Idol-stjarnan



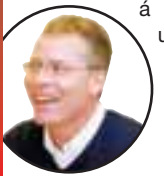
Snorri sást með sætu konunni sinni undir morgun á Hressó. Á Hverfisbarnum voru strákarnir

sem skemmti sér líka vel á Sirkus. Ási búningahönnuður Silvíu Night tók snúning á Prikínu ásamt söngkonunni og plötusnúðinum

Rósu. Þar var líka Rottweil-erinn Bent og Jói B. annar helmingur DJ teymisins Gullfoss og Sveppi og Hugi hressir og einnig Pétur Jóhann og Manúela fyrrverandi fegurðardrottning. Guðmundur Guðmunds fyrrverandi landsliðsþjálfari í hand-



bolta skemmti sér á Kaffibarnum og þar sást einnig glitla í Daniel Á g ú s t



voru einnig Ólafur Ragnar Grímsson, Þorgerður Katrín og Harpa Einars fatahönnuður, Mikael Torfason fyrrverandi, ritstjóri DV, ásamt fleiri göðum.

HRINGDU INN FRÉTT OG FÁÐU PENING

550 50 70

15.000 kall!

Sástu einhvern frægan gera eitthvað fyndið? Veistu eitthvað sem enginn annar veit? Af hverju ekki að hringja í Hér & nú og fá smá pening fyrir fréttaskot? Fréttaskotssimsvarinn okkar er 550 50 70. Láttu í þér heyra og þú gætir átt fréttaskot vikunnar og fengið 15.000 krónur fyrir. Ef fréttin fer á forsiðu færðu 5.000 krónur og 3.000 ef fréttin þín ratar inn í blaðið. Láttu endilega í þér heyra.



FRÉTTASKOT hér&nú

Perfectil
SKIN, HAIR & NAILS

Perfectil
Fyrir húð, hár og neglur

Atli í Strákunum
orðinn pabbi



LEIKARABARNIÐ KOMIÐ Í HEIMINN



Leikarahjónin Atli Þór Albertsson og Bryndís Ásmundsdóttir eignuðust barn þann 2. maí. Er þetta þeirra fyrsta barn en bæði hafa þau slegið í gegn í leiklistarheiminum. Atli fer á kostum sem einn af Strákunum á Stöð 2 auk þess sem hann sló í gegn sem Addi Idol. Hér & nú óskar Bryndísi og Atla til hamingju með barnið.

BLOGG VIKUNNAR

*Nanna Rögnvaldsdóttir,
blaðamaður á Gestgjafanum*

VIÐ KJÖTÆTURNAR

„Nú er ég búin að grilla bæði lambakjöt og svínakjöt og nautakjöt. Og ef einhver vill vita hvað mér þótti best, þá held ég að ég neyðist til að segja „bara bæði betra“ eða þannig. Ég meina, ef maður á að velja um grillað lambaframhryggjarfillet eða vel krydduð svínaríf eða medium rare nauta-prime rib,



hvað gerir maður? Tekur allt saman og étur á sig gat, that's what. Ef maður er kjötæta eins og við Sauðgæran, allavega. (Reyndar á ég ekki von á að hann verði duglegur við kjötátið þegar hann kemur í leifarnar á eftir. En ættingjar hans standa sig bara þeim mun betur.“



EKKI Á BÁT MEÐ SULLENBERGER



Einhverra hluta vegna er þessa stundina nokkur áhugi fyrir bátsferðum og siglingum umsjónarmanna Kastljóssins. Í því ljósi er rétt að taka fram að einu siglingarnar sem ég hef farið í á lífsleiðinni voru ekki með Thee Viking á Florida, heldur með Akraborginni á áttunda áratugnum. Jón Gerald Sullenberger fór ekki með mér í þessar ferðir, heldur amma Ragga. Vonandi að þetta valdi ekki ruglingi," skrifar Sigmar Guðmundsson á bloggjið sitt.



**Pórarinn Pórarinsson er einn
öflugasti bloggari landsins**

SNÝR AFTUR Í NETHEIMA

Pórarinn Pórarinsson, blaðamaður á Fréttablaðinu, snýr um þessar mundir aftur í netheima. Hefur hann ákveðið að endurlífga bloggferilinn en hann hætti að blogga fyrir nokkru. Blogg Pórarins, badabing.blogspot.com, var eitt vinsælasta blogg landsins og kætir endurkoman því líklega margan netverjann. Pórarinn er annars á leið í hálfis árs starfsleyfi þar sem hann ætla að einbeita sér að skrifum bóka og líklega bloggji.



Ný sending

Kjolar á brúðina mömmuna
ömmuna og brúðarmeyjuna



Prinsessan

Verlun/mjódd • 5674727 • www.prinsessan.is

Victoria og Sienna hata fótbolta

AETLA SAMAN

Í SUMARFRÍ

erlent slúður



Victoria Beckham og Sienna Miller eru orðnar bestu vinkonur eftir að David Furnish, kærasti Eltons John kynnti þær í veislu. Kryddpían mun hafa brotið ísinn þegar hún kynnti sig fyrir leikkonunni með því að segja: „Það er frábært að hitta einhverja sem er næstum jafn óvinsæl og ég.“ Þær spjölluðu síðan saman allt kvöldið eins og þær hefðu ávallt þekkt, skiptust á númerum og eru að skipuleggja sumarfrí saman. Victoria á það sameiginlegt með Siennu að hata fótbolta þrátt fyrir að vera gift boltahetjunni David Beckham.



RAUÐHÆRÐ MEÐ STUTT HÁR

Jessica Simpson

Jessica Simpson, sem ávallt hefur verið með ljósa lokka, skartaði nýrri hárgræiðslu um helgina á Alma Awards í Los Angeles. Hún er núna orðin rauðhærð með stutt hár og það fer henni einstaklega vel. Jessica er eins og kunnugt er skilin við Nick Lachey en það er algengt að konur vilji breyta til eftir áföll eins og skilnaði og þá er útlitið oft einfaldasta lausnin. Nick er um þessar mundir að gefa út plötuna What's Left of Me og fjalla lögin á plötunni um skilnað hans við Jessicu.



Nicole Kidman opnar sig



ELSKAR TOM ENN

Nicole Kidman og Tom Cruise skildu fyrir fimm árum en Nicole segist ennþá elska hann. „Fyrir mér var hann bara Tom, en fyrir öðrum er hann stjarna. En hann var yndislegur fyrir mér og ég elskaði hann og elska hann enn,“ sagði Nicole í viðtali á dögunum. „Ég vissi alltaf að fótunum yrði kippt undan mér en ég bjóst ekki við að það gerðist svona. Skilnaður og slík breyting á fjölskyldunni er svoltið eins og dauði,“ heldur Nicole áfram, en hún á í sambandi við tónlistarmanninn Keith Urban. Tom Cruise eignaðist eins og flestir vita dótturina Suri með unnustu sinni Katie Holmes um daginn.



KYNLÍF MEÐ SJÁLFUM SÉR

L eikkonan og fegurðardísinn Halle Berry þurfti að leika ein í kynlífsenu fyrir myndina Perfect Stranger þar sem mótleikari hennar Bruce Willis gat ekki verið viðstaddur upptökur. Halle þurfti því að veltast ein um í rúminu á meðan hún hlustaði á hljóðupptöku af rödd Willis sem seinna var bætt inn í atriðið með tölvutækni. Starfsmaður á settinu segir Halle hafa verið mjög trúverðuga í senunni. Þetta mun vera í fyrsta skipti sem þessi tækni er notuð í kynlífsenu. Bruce Willis segist hafa blindast af fegurð Halle við tökur á myndinni. „Ég verð vandræðalegur, hún er gullfalleg. Þetta er næstum eins og að horfa á sólmörkva. Maður þarf að stinga gat á blað og horfa á hana í gegnum það. Þú gætir annars skemmt í þér sjónina.“



MYNDLISTAR- OG HÖNNUNARSVIÐ

1 ÁRS

undirbúningur
fyrir nám á
háskólastigi!

hönnun
myndlist
arkitektúr

INNTÖKUPRÓF 27/5

Skilafrestur umsókna
17.mái 2006

MYNDLISTASKÓLINN
Í REYKJAVÍK

Upplýsingar s:551 1990
www.myndlistaskolinn.is

Ofurfyrirsætan Tinna Bergsdóttir lenti í ævintýri á tískusýningu á Indlandi

MISSTI KJÓLINN NIÐUR OG STÓÐ Á BRJÓSTUNUM



Tinna Bergsdóttir
Stóð á brjóstunum á
tískusýningu á Indlandi.

Ég var að sýna á „fashion week“ en það vildi svo til að þetta var ein af stærstu sýningunum og ég var á hlýralausum kjól. Það er mikið stress þarna baksviðs og manni er ýtt inn á sviðið þó maður sé varla kominn í fötin. Síðan finn ég bara að hann er að detta niður og ég held á tösku líka. Ég var sem betur fer fljót að átta mig á þessu og þetta var bara í svona tvær sekúndur en ég þurfti að halda fyrir allan tímann,“ segir fyrirsætan Tinna Bergsdóttir, nýkomin heim frá Indlandi. Það náðist mynd af uppákomunni sem meðal annars birtist á forsiðu eins stærsta dagblaðsins í Bombay.

„Þetta vakti mikla athygli vegna þess að þetta kom fyrir aðra stelpu líka. Fólk hélt að hönnuðirnir hefðu haft fötin of lítil viljandi eða rennilásana bil-

aða, þú veist hvað fólk getur verið klikkað,“ segir Tinna sem tók þessu mjög létt og hlær að þessu í dag. „Hann fór nú ekki alveg niður en indversku stelpurnar tóku þessu eiginlega ver en ég. Það er rosalega mikill munur á indverskum og evrópskum stelpum varðandi nekt og svona. Þær eru rosalega passasamar en mér var alveg sama og tók þetta ekkert inn á mig.“

Tinna hefur verið að gera það gott í fyrirsætubransanum á Indlandi en er nú komin heim til að hitta fjölskyldu og vini. „Ég ætla allavega að vera hérna heima í þrjár vikur og fer svo væntanlega aftur til Tókýó en það er ekki alveg komið á hreint,“ segir Tinna sem hefur verið í Bombay frá því í janúar. „Þetta er rosaleg upplifun og það hefur bæði sína kosti og

galla að vera þarna. Borgin er náttúrulega rosalega stór og mikil upplifun. Þetta hefur bara gert mér gott og ég held að allir hafi gott af því að sjá hvernig lífið virkar þarna úti,“ segir ofurfyrirsætan Tinna Bergsdóttir að lokum.



Ofurmódel!

Ofurfyrirsæta Tinna hefur verið að gera það gott í módelbransanum.

Falleg Tinna er stórglæsilega stúlka.

„Það er rosalega mikill munur á indverskum og evrópskum stelpum varðandi nekt og svona. Þær eru rosalega passasamar en mér var alveg sama og tók þetta ekkert inn á mig.“

belladonna

Hlíðarsmára 11 • Kópavogi • sími 517 6460 • www.belladonna.is

Ný sending af yfirhöfnum

Opið

mán-fös

11-18

laugardaga

11-15



Þorsteinn Guðmundsson skrifar kvikmyndahandrit um Eurovision-fara

LEITAR AÐ GLEÐIKONUM VIÐ HALLGRÍMSKIRKJU

Ég er alltaf að leita að gleðikonum og fannst líklegt að þær væru nálægt kirkjunni," segir Þorsteinn Guðmundsson um tíðar ferðir sínar í grennd við Hallgrímskirkju. „Ég hef nú ekki fundið margar, þetta eru aðallega einhverjir túristar og ég sem erum þarna. Svo er leikskóli barnanna minna þarna við hliðina og fer ég oft með þau í leit að gleðikonum," segir Þorsteinn sem ætlaði að leika kynskipting eftir hádegi þegar Hér & nú náði af honum tali.

„Ég er bara á leiðinni niður í kvikmyndaskóla og er að reyna að koma mér í hlutverkið.“

Breytist í kynskipting

Þorsteinn telur finan grundvöll fyrir gleðikonum og kynskiptingum hér á landi. „Já, ég held að það sé alveg pottþétt markaður fyrir þetta. Fyrst það er markaður fyrir Gísla Marteini og alla þessa stjórnmálamenn, þá hlýtur að vera pláss fyrir

gleðikonur og kynskiptinga," segir Þorsteinn sem vinnur á auglýsingastofu á milli þess sem hann er kynskiptingur.

„Svo er ég mikið með uppistand og er að bulla alla daga. Það er til dæmis einhver hláturshátíð hjá fina leikhúsfólkinu sem ég ætla að skemma," segir Þorsteinn sem er mikið með vísindalegar uppgötvanir þessa dagana.

„Ég er alveg hættur að lesa blöðin og skoða aðallega net-síður. Það var til dæmis frétt á mbl.is sem hefur farið framhjá mörgum sem ég ætla að taka fyrir.“

Ruglaðist á balli

Þorsteinn hefur lengi verið hrifinn af tímaritinu Lifandi vísindi og les það mikið. „Það er samt einn galli því það fara svo margir með það á klósett-íð og ég get ekki lesið tímaritið ef einhver hefur farið með það þangað. Þegar ég var með

Atvinnumanninn á sínum tíma fékk ég eina auglýsingu og það var í Lifandi vísindum. Það er kannski ástæðan fyrir því að það horfðu bara 200 manns á landinu á þáttinn minn," segir Þorsteinn og hlær.

Grínarinn veður úr einu í annað og rifjar upp atvik sem hann lenti í á balli um daginn. „Þá hitti ég Guðmund Steingrímsson og óskaði honum til hamingju. Ég hélt að hann væri nefnilega Dagur B. Eggertsson. Ég var svo fullur að hann var alveg tíu mínútur að sannfæra mig um að hann væri einhver annar. En nú skil ég að hann er ekki Dagur B.“

Kvikmynd í bígerð

Þorsteinn er einnig að vinna að kvikmyndahandriti með Róberti Douglas og er það nú á lokastigi. Þá taka Zik Zakmenn við og reyna að fá framleiðslustyrki sem tekur mörg ár að sögn Þorsteins. „Myndin

fjallar um tónlistarmenn sem fara í Eurovision. Þetta spannar langt tímabil og það blandast inn í þetta ýmsir stílar. Það má segja að Eyjólfur Kristjánsson sé svona leiðandi þráður í gegnum myndina og ég ætla að þína hann til þess að taka þátt í þessu," segir Þorsteinn.

Í sumar ætlar Þorsteinn að eyða miklum tíma í að labba og býst hann ekki við mjög stressandi sumri. „Ég ætla þó að reyna að fara til útlanda og gera eitthvað sniðugt þar. Ég hef þó ekki fengið neinn pening en þetta gæti orðið gaman.“

Annars er Þorsteinn með aðra lausn á sumrinu ef allt fer í vaskinn. „Það er spurning um að vera kannski bara í kóma í allt sumar og vakna svo næsta vetur. Taka tvo vetur í einu og vera skjannahvítur," segir Þorsteinn og biður fólk um að hafa ekki samband við sig með uppstand. „Það er alltof mikið að gera í því.“



**Þorsteinn Guð-
mundsson** Er að skrifa
handrit að bíómynd
með Eyjólf Kristjánsson
sem fyrirynd.

**HVAÐ
ER AÐ
FRETTA?**

„Þá hitti ég Guðmund Steingrímsson og óskaði honum til hamingju. Ég hélt nefnilega hann væri Dagur B. Eggertsson. Ég var svo fullur að hann var alveg tíu mínútur að sannfæra mig um að hann væri einhver annar.“



Bonomi kaffihús

OG GLÆSILEG VERSLUN

Bonomi kaffihúsinn eru staðsett um víða veröld og eru þekkt fyrir að vera alvöru kaffihús sem bjóða aðeins upp á gæðakaffi fyrir þá kröfuhörðustu.

KAFFIBÚÐIN umboðsaðili Bonomi og Quick Mill kaffivéla hefur nú opnað glæsilega verslun og kaffihús í Hamraborg 1-3, Kópavogi. Við bjóðum að sjálfsögðu upp á eðal kaffi frá Bonomi sem gefur unaðslegan eftirkeim, einnig baunir sem hægt er að fá malaðar á staðnum.



PROFESSIONAL

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

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



Glæsileg ítölsk gjafavara; kaffibollar, tebollar, morgunverðarsett og ótal margt annað falllegt.



PROFESSIONAL



LÍFSSTÍLL

Unnur Birna borðaði
í Perlunni og er á
leið til Kína

Nóg að
gera!

FLÝGUR MEÐ EINKAÞOTU TIL SJANGHÆ

Unnur Birna Vil-
hjálmstöddóttir Er á
leið til Sjanghæ að
hitta pabba sinn.



Perlun Hér snæddi
Unnur Birna í fyrsta skipti
á ræðismannaráðstefnu.

„Ég hef aldrei borðað þarna áður og það var rosa-
lega gaman, enda veðrið gott og útsýnið frábært.“

Ég er búin að vera núna heima í viku eftir að hafa verið í Póllandi í tíu daga túr um landið,“ segir Unnur Birna Vilhjálmstöddóttir sem var viðstödd svakalega flottan galadinner í Perlunni í vikunni. „Það var ræðismannaráðstefna með utanríkis-, forsætis- og menntamálaráðherra. Auk þess sem Vigdís Finnbogadóttir og 200 ræðismenn Íslands úti um allan heim voru á staðnum,“ segir Unnur sem skemmti sér konunglega í veislunni.

„Þetta var svolítið svipað því og ég hef verið að gera erlendis. Vera í finu boði í síðkjól, voðalega fín. Það er svolítið sérstakt að gera þetta líka hérna heima,“ segir Unnur Birna sem sat til borðs með heiðurshjónunum Geir H. Haarde og Ingu Jónu Þórðardóttur.

Fegursta kona heims fékk fisk, lambakjöt og skyr að borða. „Ég hef aldrei borðað þarna áður og það var rosalega gaman, enda veðrið gott og útsýnið frábært.“

Unnur Birna er að fara í Miss World Tour Winners til Kína núna fyrir helgi. Mun hún líklega fljúga með einkaþotu í boði Virgin ásamt þeim sem voru í fimm næstu sætum eftir henni í keppninni. „Ég ætla að reyna að hitta pabba sem hefur verið í Sjanghæ í tvo mánuði í skiptiþrógrammi frá Bifrost. Ég hlakka rosalega til að hitta hann.“

FRAMSÓKNARFLOKKURINN OG FEGURSTU KONUR Í HEIMI

Trabant Viddi gítar-
leikari Trabants var
sjóðheitur á Nasa.



Flott saman Bárna og
Elli af Kiss FM voru
flott eins og venjulega.



Fallegar
Manúela Ósk
og Bergó voru
hressar.



Slæarinn Ásgeir
„Slæ“ Jónsson var
eldheitur beint úr
kjúklingabænum.



Brosa Karen Lind, til
hægri, og vinkona hennar
brostu fyrir ljósmyndara.



Eldhressir Pétur Jóhann
Sigfússon og Hugi Halldórs-
son voru mættir á Hverfis.



Fallegar Tinna Bergsdóttir
og vinkonur hennar voru
flottar á Hverfisbarnum.

Djamm!

HELGIN
MEÐ
her & nú

Framsókn Það var glatt á hjalla í kosningapartí Framsóknarflokksins á Nasa.

Miðbær Reykjavíkur var stúttfullur af fólki um helgina. Enda veðrið upp á sitt besta og greinilegt að sumarið er komið. Ljósmyndari Hér & nú tékkaði á öllum sætu stelpunum sem skemmtu sér konunglega. Einnig hitti hann góða framsóknarmenn sem stigu dans á Nasa.



Rassi Ragnar Kjartansson þandi raddbóndin með Trabant á Nasa.



Bjargróa
Berglindar

„After sun“ fátæka mannsinns

BÚÐU TIL ÞINN EIGIN MASKA



Í þessu blíðskaparveðri sem hefur verið undanfarið flykkist fólk út í sólina og reynir að fá smá lit á húðina. Það er að verða æ algengara að fólk brenni enda sólin alltaf að verða sterkari. Eftir sundferðir og sólböð er mikilvægt að huga að húðinni. Það

er ekki á allra færi að kaupa dýr krem til að bera á sig og er þá oft gott að kíkja í eldhússkápana og sjá hvort ekki sé hægt að notast við eitthvað þaðan sem kostar lítið. Hér er mjög fljótleg og einföld uppskrift af heimatilbúnum maska fyrir sólbrennda húð:



1 bolli af köldu, hreinu jóгурti
1/2 bolli af haframjólí

- Hrærðu vel saman í skál
- Berðu maskann á andlitið
- Hafðu maskann á í 15 mínútur
- Hreinsaðu af með volgum klút.

Ef þú ert með þurra húð er gott að bæta 2 til 3 skeiðum af hunangi út í en sértu með feita húð skaltu bæta við nokkrum dropum af lime-safa.

BRELLUR ÚR BRANSANUM



Snyrtifræðingur
Hildur Jóhannesdóttir
segir fólki að njóta
sólárinna vel varið.

NOTUM SÓLARVÖRN NÚMER 25 EÐA 30

Húðin er stærsta líffæri mannsins og hana ber að varðveita. Nú er sumar-íð að koma og eflaust hugsa margir hlýtt til sólárinna. Geislarnir af hennar völdum eru mjög skaðlegir eins og flestir vita. Best er að nota krem með sólárvárnarstuðli númer 25 eða 30 í andlit og á háls og bringu, því þá verjum við húðina gegn ótímabærri öldrun, hrukkum og litablettum, sem oft myndast vegna hormónabreytinga og af of mikilli sólárdýrkun.

Gott er að hreinsa húðina kvölds og morgna með snyrtivörum sem henta hverri húð fyrir sig og nota kornahreinsi einu sinni til tvisvar í viku til að losa um dauðar húðfrumur. Á sumrin er einnig nauðsynlegt að nota góðan rakamaska 2–3 sinnum í viku, suma maskana má einnig vera með yfir nótt. Ekki má geyma líkamnum, notið kornahreinsi, góða sólárvörn og „body lotion“ eftir sturtu eða bað til að viðhalda rakanum í húðinni.“

VITRÆNN TÍMAÞJÓFUR

Sniðug leið til að leika sér

Ef þú ert eins og ég, situr oft fyrir framan tölvuna þegar þér leiðist, en finnur ekkert skemmtilegt að skoða á netinu, er þetta lausnin fyrir þig. Stumble er vitrænn tímaþjófur sem finnur fyrir þig heimasíður með allskyns áhugaverðu efni innan þíns áhugasviðs með því að smella á einn hnapp sem þú hefur sennilega annars aldrei fundið. Með leitarvélum eins og Google og Yahoo þarftu að vita hverju þú leitar eftir en Stumble leitar fyrir þig. Það tekur innan við mínútu að skrá sig á Stumble og þá ertu kominn með hnapp á vafranum sem þú smellir á til að „stumbla“. Það besta við þetta er svo að það eru engar auglýsingar, engir poppöpp-gluggar sem opnast og þú endar ekki með inboxið þitt fullt af ruslpósti. Kannaðu málið á stumbleupon.com.

H&N-mynd NordicPhotos/Gettyimages

10 VÍSBENDINGAR UM AÐ HANN VILJI BARA SOFA HJÁ ÞÉR

Ekki misskilja merkin sem þér eru send. Þetta er ekki að þróast í alvarlegt samband þegar hann:

1. Man númerið þitt en ekki fullt nafn.
2. Hringir bara í þig eftir miðnætti og alltaf undir áhrifum áfengis.
3. Símtalið er aldrei lengra en 2–3 mínútur í senn.
4. Vill bara hitta þig heima hjá þér en ekki opinberlega.
5. Sendir bara SMS.
6. Hefur ekki áhuga á að vita mikið um þig og á engar alvarlegar samræður við þig.
7. Gistir ekki eða snýr sér strax á hina hliðina og sofnar eftir fjörið.
8. Skipuleggur aldrei neitt með þér og kynnir þig ekki fyrir vinum sínum.
9. Leggur sig ekki sérstaklega fram í rúminu og horfir ekki í augun á þér.
10. Hjálpar þér að finna ALLT dótið þitt daginn eftir svo þú gleymir pottþétt ekki engu.

8 hlutir til að gera ein á laugardagskvöldi EKKI LÁTA ÞÉR LEIÐAST

Þó svo það sé ekki allt að verða vitlaust í félagslífinu hjá þér er ekki þar með sagt að þú þurfir að láta það hafa neikvæð áhrif á þig. Ekki láta þér leiðast. Það hafa allir gott af því að eyða tíma með sjálfum sér. Nýttu tímann í að gera hluti sem þú hefur trassað og gerðu þá að skemmtun.

1. Planaðu sumarfríð þitt
2. Settu á þig maska, farðu

- í fótabað og lakkaðu á þér neglurnar
3. Daðraðu við sæta stráka á netinu
4. Settu skemmtilega tónlist á fóninn, dansaðu allsber og syngdu hástöfum
5. Endurskipuleggðu stofuna
6. Skrifaðu í dagbókina þína og raðaðu myndunum þínum í albúm
7. Horfðu á sæta ástarmynd
8. Skrifaðu fjarstöddum vinum bréf



„NÚ SKIL ÉG HVERS VEGN ALLTAF AÐ MURKA ÚR YKK

Guðjón Guðmundsson segir sannar sögur af Bogdan og handboltalandsliðinu

Á gullaldarárum íslenska landsliðsins í handbolta var ráðinn ansi skrautlegur þjálfari að nafni Bogdan Kowalszczyk. Aðstoðarmaður Bogdans var enginn annar en Guðjón Guðmundsson íþróttafréttamaður, þekktur sem Gaupi. Gaupi sagði Hér & nú nokkrar sögur af þjálfaranum skrautlega.

„Verðandi formaður Evrópusambandsins í handknattleik heitir THOR LIAM og var um árabíl formaður norska handknattleikssambandsins. Honum gramdist mjög sú staðreynd að Norðmenn gátu ekki unnið okkur Íslendinga á handboltavellinum lengi vel,“ segir Guðjón Guðmundsson þegar hann rifjar upp tímana með Bogdan, eða Bóbó Konráðs, eins og hann var alltaf kallaður.

„Einu sinni vorum við að spila á einhverri eyju við Noreg gegn Norðmönnum og það voru ísraelskir dómara að dæma, þeir voru miklir heimadómara. Bogdan var farið að mislíka þetta allsvakalega og hann óð inn á völlinn og í annan dómara,“ segir Gaupi og brosir þegar hann rifjar upp setninguna sem Bogdan lét flakka á ísraelska dómara: „Nú skil ég hvers vegna Arafat er alltaf að murka úr ykkur lífið.“

Við þessa athugasemd Bogdans varð allt vitlaust í höllinni og THOR LIAM, formaður norska handknattleikssambandsins, rauk niður á völlinn, þreif í kallinn og sagði eitthvað á þá leið að svona segði maður ekki. En Bogdan var snöggur til svara: „Ég vissi ekki að þú værir gyðingur.“

Að sjálfsgöðu var þjálfara

Bogdan Kowalszczyk
Skrautlegur þjálfari
Íslenska landsliðsins í
handknattleik.



íslenska landsliðsins vísað út úr húsi. „Þetta var samt mjög skemmtileg uppákoma,“ segir Gaupi léttur á því.

Kóngurinn svaf

Guðjón kann aðra sögu sem tengist ríminum við Norðmenn. „Það var verið að vígja íþróttahöll í Drammen í Noregi

og þeir ætluðu að vinna okkur í þessum leik. Við unnum hins vegar leikinn með tíu mörkum og Ólafur Noregskonungur gamli var heiðursgestur á leiknum,“ rifjar Gaupi upp.

„Karlinn var orðinn eitthvað lasinn og haldinn svefnýki á þessum árum. Bogdan var því alltaf að hnippa í mig á leiknum

og benda mér á að kóngurinn svæfi í stúkunni. Eftir leikinn var heljarinnar blaðamannafundur þar sem öll norska pressan var mætt.“

Blaðamaður af norska Dagblaðinu spyr Bogdan eitthvað á þá leið hvernig Íslendingum hafi fundist að taka Norðmenn í bakarið og sjálfur kóngurinn væri að horfa á. „Þá svaraði hann eitthvað á þá leið að það skipti engu máli því kóngurinn þeirra hafi sofið allan leikinn,“ segir Gaupi og áréttar að þessar sögur séu dagsannar.



Kristján Arason
Var í gullaldarliði Íslands
undir stjórn Bogdans.

VA ARAFAT ER KUR LÍFIÐ

„Karlinn var orðinn eitthvað lasinn og haldinn svefnsýki á þessum árum. Bogdan var því alltaf að hnippa í mig á leiknum og benda mér á að kóngurinn svæfi í stúkunni.“



Einar Þorvarðarson
Var í markinu í liðinu
hjá Bogdan.

BRANSASAGA

Guðjón Guðmundsson Var
aðstoðarmaður Bogdans þegar
hann var með landsliðið.



Hátískuvara Fyrirsæt-an var ótrúlega flott í þessum fallegu fötum.



Stoltur skólastjóri Hjálmar Helgi Ragnarsson, rektor LHÍ, var ánægður með nemendur sína.



Suzy and Elvis Einar Egilsson og Svala Björgvinsdóttir voru hress á tiskusýningunni.



Smart strákar Ragnar Fjalal Árásson og Sveinn Davíðsson.



Sætar á sýningunni Jóhanna, Elísabet og Jóní létu sig ekki vanta enda spá þær mikið í tiskuna.

Texti: Berglind Halla Elfudóttir H&N-mynd Sigurður V

TÖFF TÍSKUSÝNING ÚTSKRIFTARNEMA

Það var margt um manninn og mikið stuð í Hafnarhúsinu um helgina þegar útskriftar-nemendur Listaháskóla Íslands sýndu lokaverkefni sín. Herra Ólafur Ragnar Grímsson var meðal gesta og einnig Þorgerður Katrín, Björk Guðmundsdóttir og Matthew Barney. Það var umtalað að sýningin í ár væri hin glæsilegasta og þykir með betri sýningum sem nemendur skólans hafa sett upp. Við leyfum myndunum að tala sínu máli.



Fallegir litir Þessi glæsilegi kjóll vakti athygli.



Baby Extralarge Þessar hressu stelpur mættu í búningunum sem þær klæddust í verkefni Petru Bender.



Tókust í hendur Ólafur Ragnar og Þorgerður Katrín hittust á sýningunni.



Tréhjólhestur Þeim er augljóslega margt til lista lagt í Listaháskólanum.

Ég gæti
borðað þig!



Ég gæti borðað þig Ólafur Ragnar skoðar súkkulaði í líki líkamsparta eftir Oddnýju sem er með honum á myndinni.



Gróðurvænn veggur Þetta skemmtilega verk er eftir Ingunni Jónsdóttur.

KAUPTU EKKI KÖTTINN Í SEKKNUM

BJÓÐUM EVRÓPUGERÐIR MEÐ 24 MÁN. VERKSMÍÐJUÁBYRGÐ



GRAND CHEROKEE

GERÐU RÉTTAN VERÐSAMANBURÐ

Jeep



Evrópugerð Grand Cherokee

CRD 2006 **Diesel Mercedes Benz**

Sýningarbíll á staðnum

Ath. Nýir bílar frá Evrópu

Eigum á lager nokkra nýja

Jeep Grand Cherokee

Evrópugerðir með 2ja ára verksmiðjuábyrgð

Verð frá kr. 4.790.000.-

Grand Cherokee Ltd. og Laredo
með 3.0 L. V6 Mercedes Benz Dieselvél
Stuttur afgreiðslutími



2ja ára verksmiðjuábyrgð - Sérhæft þjónustuverkstæði með bilanaleitavölu sem tryggir vönduð vinnubrögð

Opið mánud.-föst. kl.9-18 laugard. kl.12-16

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

Hringdu núna...

Sími 5400 800

www.studiobilar.is

RAUÐI DR



Chloë Sevigny er ávallt flott til fara og þorir að vera öðruvísi. Hún var flott í þessum fallega kjól. Hún hefði þó mátt velja sér aðra skó. **Stjörnur: 8 af 10**



Leikkonan Zoë Deschanel sem lék meðal annars í Failure to Launch, var stórglæsileg í þessum fallega kjól í veislunni. **Stjörnur: 8 af 10**



Það geislaði svo sannarlega af Helenu Christensen. Hún mætti í þessum gullfallega pífukjól með gulltösku og gullborða um mittið. Glæsileg kona í glæsilegum kjól. **Stjörnur: 10 af 10**



The Metropolitan Museum of Art Costume Institute Benefit Gala var haldið á dögunum.

REGILLINN

Stjörnurnar og kjólarnir



Hvað var hún að spá! Ivana Trump mætti svona til fara. Kjóllinn er ekki að gera neitt fyrir hana og er þar að auki ekki fallegur. Fjaðra-skrautið á barminum og slóðinn eru ekki að hjálpa.

Stjörnur: 1 af 10



Fatahönnuðurinn Diane von Furstenberg tók þemað AngloMania aðeins of langt. Það er aldrei sniðugt að klæða sig í fána.

Stjörnur: 2 af 10



Dóttir Dodis Al-Fayed, Camilla, er glæsileg kona en kjóllinn sem hún valdi sér er þó ekkert fyrir augað. Það er alltof mikið að gerast í þessum kjól þótt hann sé bara einlitur svartur.

Stjörnur: 3 af 10



Hvað segir peningaeyðsla þín um þig?

HVAÐA TÝPA ERTU?

1. Þú keyptir kort í ræktina um áramótin. Hversu oft hefurðu farið?

- Tvisvar. Þú ert mjög upptekin.
- Alla daga fyrstu tvo mánuðina en ekkert eftir það.
- Þrisvar í viku. Þú vilt fara oftar en ekki ofgera þér.
- Nokkrum sinnum en hættir svo. Það er ódýrara að hjóla í vinnuna.

2. Þú ferð út að borða með stelpunum. Hvað gerirðu þegar kemur að því að borga?

- Þú borgar fyrir það sem þú pantaðir.
- Þú reiknar út hvað hver og ein skuldar.
- Þú sættist á að skipta reikningnum jafnt, jafnvel þótt þú hafir bara fengið þér aðalrétt.
- Borgar jafnt og hinar, en vildir óska að þú hefðir ekki stungið upp á því að panta fjórðu vínfloškuna.

3. Besta vinkona þín var að hætta með kærastanum. Hvað gerirðu til að hressa hana við?

- Þú opnar dýru kampavínsflöskuna og hlustar á hana þar til henni líður betur.
- Býður henni út að borða og kaupir nokkra kokteila eftir matinn.
- Skipuleggur stelpukvöld. Það síðasta sem hún þarf á að halda er að hanga ein heima.
- Þú minnir hana á að fyrsta vikan eftir sambandsslit er erfiðust. Henni muni líða betur eftir nokkra daga og þá getur hún komið með þér út á lífið.

4. Þegar fataskapurinn þinn er skoðaður, hvað kemur í ljós?

- Hann er stúttfullur. Það helsta eru sjö gallabuxur, fimm nýir toppar og tveir kjólar sem þú hefur ekki komist í að nota.
- Nokkrar klassískar flikur sem

fara ekki úr tísku. Þú manst ekki hvenær þú fórst síðast í búðir.

- Allt snyrtilegt og vel skipulagt. Hvítar skyrtur og svartar buxur. Þú notar fylgihluti til að tolla í tiskunni.
- Aðallega hátískuföt og skópar sem kostaði svo mikið að þú hefur ekki enn þorað að ganga í því utandyra.

5. Hvernig skoðar þú konublöð?

- Þú byrjar fremst og lest allt blaðið.
- Þú flettir beint á tískusíðurnar.
- Þú lest reynslusögur og leiðbeiningar um hvernig þú getir bætt líf þitt.
- Þú flettir í gegn og skoðar það sem þér þykir áhugavert.

6. Foreldrar þínir eiga 30 ára brúðkaupsafmæli. Hvað gefur þú þeim?

- Þú gefur þeim blóm og skrifar fallett kort með.
- Þú bókar nótt á fínu hóteli. Þau eiga það skilið.
- Þú ætlaðir að gefa þeim helgarferð þangað sem pabbi þinn bað mömmu þinnar en keyptir í staðinn póstkort af staðnum.
- Þú og bróðir þinn buðuð þeim saman út að borða á fínum veitingastað.

7. Maki þinn gefur til kynna að hann langi til Ástralíu í sumar en hann hefur ekki efni á því. Hvað gerir þú?

- Þú bókar ferðina samt og borgar með vísa. Þú hefur áhyggjur af því að borga seinna.
- Þú ákveður að fara með honum en verður síðan leið yfir að þú munir ekki geta keypt þér föt næstu mánuðina.
- Stingur upp á að þið farið frekar næsta sumar þannig að þið getið safnað fyrir ferðinni án þess að þurfa að rétt skrimta.
- Þú spyrð hvort hann vilji frekar fara til Benidorm í viku. Það

verði miklu ódýrara og veðrið sé miklu betra þar í júlí hvort eð er.

8. Hvernær skoðaðir þú síðast bankainnistæðuna þína?

- Í morgun. Þú ferð inn á heima-bankann á hverjum degi.
- Í gær. Til að athuga hvort það hefði verið dregið of mikið af þér.
- Síðasta mánudag. Þú eyddir sennilega aðeins of miklu um helgina.
- Fyrir nokkrum vikum. Þú nennir því ekki nema þegar þú færð útborgað.

Mest blátt:

Ævintýratýpan

Þú eyðir í það sem þú vilt án þess að spá í fjárhagsstöðuna. Þú hugsar þig ekki tvisvar um áður en þú kaupir skópar og borgar það með vísa, þó svo þú eigir þrenna svipaða skó. Þú notar alltaf kreditkortid til að eyða í munað. Vinir þínir öfunda þig kannski af því að þú lifir í núinu en þú gætir endað í slæmum málum ef þú gætir ekki að þér. Dragðu djúpt inn andann og sestu niður og skoðaðu stöðu þína. Settu þér takmörk og gefðu þér ákveðna upphæð sem þú mátt eyða í hverri viku. Taktu þessa upphæð út í hraðbanka og ekki geyma kortið í veskinu. Eftir smá tíma sérðu að það er ódýrara að borða morgunmatinn heima í en kaupa hann á leið í vinnuna. Þú getur notað peninginn sem þú sparar í kjólinn sem þig langaði í.

Mest bleikt

Skipulagða týpan

Þar sem þú skipuleggur allt veistu nákvæmlega hvað þú átt mikinn pening. Þú borgar reikningana þína alltaf á réttum tíma og eyðir ekki meiru en þú hefur efni á. Framtíð þín fjárhagslega er jafn björt og fríð sem þú ætlar í til Bahamaeyja í sumar. Hins vegar sýnir þessi fullkominar-árátta þín í fjármálum að þú ert frekar stjórnsöm. Þegar eitthvað fer úrskeiðis í lífi þínu sem þú

hefur ekki stjórn á, hvort sem vinur þinn bregst þér eða þú rífst við kærastann, stærir þú þig af því að þú sért fjárhagslega vel sett. Þú átt á hættu að hrekja frá þér vini sem standa ekki jafn föstum fótum. Ekki lesa yfir þeim þegar þeir eru blankir fyrir mánaðamót. Hvernig væri að taka smá áhættu öðru hverju?

Mest fjólublátt

Stressaða týpan

Þú átt það til að kaupa eitthvað sem þú þarft ekki og fá svo samviskubit, stressast upp og skila því síðan aftur. Þú elskar að eyða peningum í óþarfa munað en áttar þig alltaf á að peningunum er betur varið í eitthvað annað, eins og húsaleigu. Þú ert stódd í víthring en þú ert samt oftast með báðar fæturna á jörðinni. Skrifðu nákvæmlega niður í hvað þú ert að eyða í tvær vikur og hvernig þér leið þegar þú keyptir eitthvað og hvernig þér leið daginn eftir. Hugsaðu út í það af hverju þú verslar. Talaðu við vinkonu og biddu hana að hjálpa þér þegar þig langar að kaupa eitthvað. Þú getur síðan átt einn dag í mánuði sem þú mátt kaupa einhvern óþarfa.

Mest grænt

Níska týpan

Þú hefur aldrei upplifað það að eiga enga peninga. Þú eyðir aldrei neinu í óþarfa og þú býður fólk ekki í mat þó svo það hafi oft boðið þér. Þetta fer mjög í taugarnar á vinum þínum. Þú leyfir þér aldrei neitt af því þér finnst þú ekki eiga það skilið. Það er ekki hollt að hugsa svona. Skrifðu niður þegar þú hefur staðið þig vel í einhverju. Eftir smá tíma sérðu að þú átt skilið að hafa það gott og skemmta þér. Taktu frá pening í hverri viku sem þú mátt bara eyða í þig og þú verður að gera það í sömu vikunni. Farðu í handsnyrtingu eða kauptu þér skó. Það verður ekkert vont.

durex

love

smokkurinn kominn



Fyrir
alla unga
elskendur

4 fyrir 3

HVAÐ VITA ÞEIR HV

Nú eru borgarstjórnarkosningarnar að bresta á og ekki úr vegi að kynnast frambjóðendum betur. Dagur B. Eggertsson er borgarstjóraefni Samfylkingarinnar og Sjálfstæðisflokkurinn teflir fram Vilhjálmi P. Vilhjálmsyni. En hversu vel þekkja þeir hvor annan?



Á VÍNRAUÐAN AMERÍSKAN YFIRSTÉTTARBÍL

1. Á Vilhjálmur gæludýr?

„Nei, ég held ekki. Það er svolitill hundur í honum en ég held hann eigi ekki hund.“

Rétt svar: Nei.

2. Hvernig bíl á Vilhjálmur?

„Hann á einhvern vínrauðan, amerískan yfirstéttarbíl.“

Rétt svar: Nissan, árgerð 2002.

3. Hvað er Vilhjálmur gamall?

„Hann er sextugur.“

Rétt svar: Sextugur.

4. Hver er upphalds íslenskur tónlistarmaður Vilhjálms?

„Hann hlustar á Ragga Bjarna.“

Rétt svar: Stebbi Hilmars og Raggi Bjarna.

5. Hver er upphaldsstaður Vilhjálms í Reykjavík?

„Ég hugsa að það sé Perlan.“

Rétt svar: Elliðaárdalurinn.

6. Gengur Vilhjálmur í boxer-nærbuxum eða venjulegum?

„Ég held hann hljóti að vera í svona venjulegum.“

Rétt svar: Bara venjulegum.

7. Hefur Vilhjálmur verið tekinn fyrir of hraðan akstur?

„Það kæmi mér ekki á óvart.“

Rétt svar: Einu sinni á Keflavíkurvegi, á 105 km hraða.

8. Reykir Vilhjálmur?

„Nei.“

Rétt svar: Nei.

9. Með hvaða fótboltaíði heldur Vilhjálmur?

„Því sem er að spila hverju sinni, eða þá er hann Valsari.“

Rétt svar: Val.

10. Í hvaða menntaskóla gekk Vilhjálmur?

„Hann var í Verzló.“

Rétt svar: Verzlunarskóla Íslands.

Dagur v

VOR UM ANNAN?

1. Á Dagur gæludýr?

„Ég gæti vel trúað því að hann ætti kött.“

Rétt svar: Nei.

2. Hvernig bíl á Dagur?

„Gæti ímyndað mér að hann væri á Toyota, eða eitthvað svoleiðis.“

Rétt svar: Ford Focus.

3. Hvað er Dagur gamall?

„Gæti trúað því að hann væri svona 36.“

Rétt svar: 33 ára.

4. Hver er uppáhalds íslenskur tónlistarmaður Dags?

„Hann gæti verið að hlusta á Stebba og Mugison.“

Rétt svar: Trabant.

5. Hver er uppáhaldsstaður Dags í Reykjavík?

„Ég hugsa að það sé einhver fallegur staður í Árbænum.“

Rétt svar: Árbæjarlaugin.

6. Gengur Dagur í boxer-nærbuxum eða venjulegum?

„Örugglega í boxer.“

Rétt svar: Venjulegum.

7. Hefur Dagur verið tekinn fyrir of hraðan akstur?

„Nei, ég hugsa ekki.“

Rétt svar: Nei.

8. Reykir Dagur?

„Nei, ég held hann reyki ekki, nema þá bara í laumi.“

Rétt svar: Nei.

9. Með hvaða fótboltið heldur Dagur?

„Ef hann er samkvæmur sjálfum sér er það Fylkir.“

Rétt svar: Fylki.

10. Í hvaða menntaskóla gekk Dagur?

„Etlí hann hafi ekki verið í MR.“

Rétt svar: MR.



Dagur B. Eggertsson

Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson

8 rétt svör

5 rétt svör

Dagur sigrar Vilhjálm með þremur stigum og því greinilegt að samfylkingarmaðurinn þekkir andstæðinginn vel. Hvort það mun koma honum vel í kosningabaráttunni er ekki vitað. En eins og frægt er og einhver sagði eitt sinn: „Keep your friends close, but your enemies closer.“

S. Villi

HANN GENGUR ÖRUGGLEGA Í BOXER-NÆRBUXUM

Pitstop – góð vara, frábært verð og framúrskarandi þjónusta.



Dugguvogi 10 ☎ 568 2020



NÝTT
Hjallahraun
Hafnarf.

Hjallahrauni 4 Hfj. ☎ 565 2121



Gæðakaffi, nettengd tölva, tímarit og blöð – fyrir þig meðan þú bíður

pitstop ... þjónusta í fyrirrúmi



Vörumerki sem framleidd eru af Michelin – þekktasta og virtasta dekkjaframleiðanda í heimi

MICHELIN

BF Goodrich

Kleber

Við gerum þér
SÚPER
TILBOÐ



NÝTT

Vorum að taka upp
frábær sumardekk frá

SONAR

undir allar gerðir fólksbíla.

Gæðadekk á ótrúlegu verði!

SONAR dekkinn eru framleidd í heimsklassa verksmiðjum í Asíu. 25 ára reynsla styður framúrskarandi gæði þeirra.

Þau standast alla evrópska gæðastaðla (ISO9001, ISO14001, E-mark, ETRTO o.s.frv.).

SONAR dekkinn fengu nýlega viðurkenningu, sem bestu dekkinn í flokki ódýrra dekkja, fyrir ótrúlegt verð miðað við gæði.



pitstop

Hjallahrauni 4 Hfj. ☎ 565 2121

Dugguvogi 10 ☎ 568 2020

ALVÖRU FÓLK

**Margrét Ýr Einars-
dóttir greindist með
MS-sjúkdóminn fyrir
sjö árum og var búin
að prófa allt**

**Krafta-
verk!**

Hetja Margrét Ýr Einars-
dóttir greindist með MS-
sjúkdóminn árið 1999.

**Framhald á
næstu opnu**



KYNNTIST ROPE YOGA OG FA

Frábær fjölskylda

„Svo á ég líka góðan mann og ofsalega góða fjölskyldu sem hefur hjálpað mér mikið.“



ANNST ÉG VERA KOMIN HEIM



„Þegar ég fór á sterana átti ég mjög erfitt með gang, var á hækjum og tók hænuskref. Þau vildu endilega láta mig fá göngugrind, eins og gamla fólk, sem ég vildi ekki sjá.“

Ég greindist með MS-sjúkdóminn árið 1999 og fékk mjög fljótlega greiningu sem var mjög þægilegt,“ segir hin þrituga Margrét Ýr Einarsdóttir sem átti ákveðna sögu að baki sem hjálpaði til við greininguna. „Ég var búin að vera með dofa í fótum sem mátti rekja einhver ár aftur í tímann. Stelpan mín eldri var fimm mánaða þegar ég greindist og mér fannst þetta ekkert mál þá.“

Margrét tók þetta bara á íslensku hörkunnni, eins og hún segir, fór í Tækniháskólann og sagði engum frá sjúkdómnum. „Ég var í algjörrri afneitun en svo fór mér að versna verulega. Þetta kemur og fer í köstum. Sumir fá sjóntruflanir sem ég hef þó aldrei fengið heldur eru það fæturnir hjá mér sem eru vandamál, aðallega vinstri fóturinn, sem ég missi máttinn í,“ segir Margrét sem varð ófrísk að yngri stelpunni sinni árið 2001 og átti hana í apríl 2002. „Eftir það gat ég varla gengið og í ársbyrjun 2003 gat ég ekkert gengið.“

Á sjúkrahúsi í átta daga

Margrét sér tengingu á milli meðgöngunnar og þess að henni hafi versnað þótt læknar

segi annað. „Mér er alveg sama hvað læknar segja en það er tölurverð hættu á að versna þótt það gerist ekki alltaf. Ég þekki fullt af konum með MS sem hefur yfirleitt versnað þótt rannsóknir segi annað.“

Á þessu tímabili fór Margrét í fyrsta skipti á stera til að ná kröftum í fæturna og tók það marga mánuði. Meðal annars var hún í endurhæfingu á Grensási en hún hefur ekkert unnið frá 2003. „Þegar ég fór á sterana átti ég mjög erfitt með gang, var á hækjum og tók hænuskref. Þau vildu endilega láta mig fá göngugrind, eins og gamla fólk, sem ég vildi ekki sjá. Ég lá inni á sjúkrahúsi í átta daga þótt verkirnir hafi ekki komið fyrir en síðar.“

Kvartar ekki yfir fjárhag

Margrét á tvær dætur, Brynju, átta ára, og Karen, fjögurra ára. „Svo á ég líka góðan mann og ofsalega góða fjölskyldu sem hefur hjálpað mér mikið. Ég kvarta heldur ekki yfir fjárhagnum því ég er með mjög góðan lífeyrissjóð, VR, sem á heiður skilið. Vinnuveitandi mannsins míns er frændi minn og hann er ofboðslega skilningsríkur,“ segir hún.

Um sumarið 2003 versnaði Margréti og fékk það sem kalla má lítil köst sem hún náði sér svo af inn á milli. Á þessu tímabili var Margrét þó hætt í afneitininni og búin að sætta sig við sjúkdóminn.

„Ég verð bara að taka þessu, raunveruleikinn er bara svona. Þetta er erfitt og maður verður að breyta lífinu eftir því. Þetta er erfitt andlega og líkamlega en maður verður bara að velja og hafna.“

Kynntist Rope Yoga

Eldri systir Margrétar fór í prufutíma í Rope Yoga hjá Elínu Sigurðardóttur og varð algjörliga heilluð. Hún hvatti Margréti til að skella sér. „Ég hafði náttúrulega enga trú á þessu því ég var búin að prófa allt. Grasalækningar, vítamín, lækningamiðil og sjúkrahjálfun í eitt ár en ekkert virkaði.“

Parna gekk ég með staf og átti ofboðslega erfitt með gang enda nýstigin upp úr tveimur köstum á stuttu tímabili. Ég var mjög illa á mig komin andlega

Framhald á næstu opnu



„Ég fann um leið að þetta var eitthvað sem hjálpaði mér sérstaklega andlega. Þetta hefur mikið með öndun og súrefnismagn í blóði að gera en um leið er þetta slökun og hugleiðsla.“

**Með MS-
sjúkdóminn!**

Í hjólastól Margrét notaðist við hjólastól þegar hún var sem verst.



Dæturnar
Karen og Brynja,
dætur Margrétar.

og líkamlega. Maður vissi ekkert hvert framhaldið yrði enda fara margir niður á svona tímabili. Ég fór svo í fyrsta tímanna og mér fannst ég bara vera komin heim," segir Margrét sem byrjaði rólega hjá Elínu.

„Ég gat kannski ekki gert allar æfingarnar og gerði bara færri í hvert skipti. Mér líkaði svo vel að ég fór þrisvar til fjórum sinnum í viku og alltaf jókst krafturinn. Ég fann um leið að þetta var eitthvað sem hjálpaði mér sérstaklega andlega. Þetta hefur mikið með öndun og súrefnismagn í blóði að gera en um leið er þetta slökun og hugleiðsla.“

Læknirinn orðlaus

Margrét var önnur konan með MS-sjúkdóminn sem fór til Elínar, sem hún kann mjög vel við. „Hún er alveg frábær og hjálpar manni mikið í gegnum þetta. Ég er núna búin að vera rúmt ár hjá henni og það er ótrúlegt hvað ég hef náð miklum árangri. Ég fékk kast fyrir stuttu og fór strax á stera. Ég var ekki nema þrjú daga að ná mér en áður voru það yfirleitt þrjár vikur. Í dag nota ég stafinn mjög lítið, aðallega sem stuðning þegar ég er þreytt eftir langar ferðir.“

Taugalæknir Margrétar hvatti hana til að halda þessu áfram enda árangurinn ótrúlegur. „Hann átti ekki til orð því jafnvægisskynið var mjög gott og munurinn gríðarlegur.“

Minnkaði lyfjaskammtinn

Fólk með MS höndlar sjúkdóminn misjafnlega og það er misjafnt hvernig hann leggst á fólk. „Ég fæ til dæmis köst en jafna mig inn á milli. Sumir jafna sig ekkert á milli. Flestir óttast hjólastólinn mikið en ég notaði hann þegar ég var í köstunum og átti erfiðast með ganginn. Það eru alltaf að koma betri lyf og ég hef tröllatru á þeim.“

Áður en Margrét byrjaði í Rope Yoga var hún alltaf dofin í iljunum, eins og hún gengi á glerbrotum, og fékk lyf við því. „Þá var ég að taka inn níu 300 milligramma Neurontin-töflur á dag en nú er ég komin niður í tvær.“



Ætlar að kenna Rope Yoga Þeir sem hafa áhuga á Rope Yoga geta farið inn á heimasíðu Elínar, elin.is, og komist í samband við Margréti eða Elínu.

Ætlar að kenna

En Margrét ætlar ekki bara að stunda Rope Yoga heldur er hún á kennaranámskeiði sem hún útskrifast af í september. „Ég verð að aðstoða Elínu í sumar og stefni svo á að halda mitt eigið námskeið fyrir MS-fólk þegar ég útskrifast. Ég hvet fólk eindregið til þess að

prófa og fara í þetta á sínum eigin forsendum. Þetta er allt í rölegheitunum með kærleika og þarna er engin þvingun. Það eru kenningar í kringum þetta sem byggja mann upp andlega og fyrir mér er það aðalkosturinn. Þú svarar bara þínum eigin líkama og gerir þetta á þínum hraða.“

Þeir sem hafa áhuga á Rope Yoga geta farið inn á heimasíðu Elínar, elin.is, og komist í samband við Margréti eða Elínu.

„Maður veit samt ekkert með framhaldið, hlutirnir eru fljótir að breytast. Ég horfi samt bara á einn dag í einu og sé bara hver framtíðin verður.“

Sirry segir



Porvaldur Þorsteinsson *Ég tók í hnakkadrambið á mér eftir að hafa lært af Þorvaldi og er miklu sáttari við hver ég er.*



Eiturlyfjafíklar *Ég talaði við tvítuga stúlku í klukkutíma um daginn og allan tímann var hún að leita að einhverri framtíðarsýn en fann enga.*

ÞAÐ ÞURFA ALLIR AÐ HAFNA FRAMTÍÐARPLÖN

Tilveran er snúin. Á sama tíma og mikilvægt er að lifa í núinu og vera sáttur við hver maður er hér og nú, þarf maður að hugsa til framtíðar, setja sér markmið og gera plön. Hvernig fer þetta saman?

Þú getur orðið eitthvað

Einn af mínum uppáhalds- viðmælendum í sjónvarpi í gegnum tíðina er Þorvaldur Þorsteinsson rithöfundur og myndlistarmaður. Hann hefur haldið námskeið og fyrirlestra sem meðal annars ganga út á að vera til staðar, lifa í núinu og finna út hver maður ER – í staðinn fyrir að spá stöðugt í hvað maður ætlar að VERÐA.

Orð Þorvaldar hafa haft mikil áhrif á mig. Við erum alltaf að segja við börnin okkar: „Hvað ætlarðu að verða?“ (Eins og þau séu ekkert fyrr en þau eru búin að klára sex ára bekk eða

grunnskóla eða menntaskóla...) Og svo þegar við erum orðin fullorðin erum við aldrei nóg. „Ég ætla að verða grennri, stæltari, klárari, efnaðri, ná hærri stöðu eða mennta mig meira... „Nám með starfi“ er nú orðið lykillinn að því að við getum ORÐIÐ eitthvað. Við erum aldrei nóg.

Ég er nógu góður

Ég tók í hnakkadrambið á mér eftir að hafa lært af Þorvaldi og er miklu sáttari við hver ég er og vinn út frá því hvað ég kann en ekki hvað mig skortir. Ég finn að hver einstaklingur býr yfir gulli innra með sér sem vert er að rækta og þroska. Maður þarf ekki stöðugt að leita langt yfir skammt.

Það er gott að segja við sig mörgum snum á dag: „Ég er nógu góður.“ (Ok. Þetta lítur kannski dálítið kjánalega út á prenti). Þegar maður segir þetta við sig finnur maður hvað það er

hollt að vera þakklátur fyrir hver maður er og horfa á styrkleikana frekar en veikleikana.

Að hafa enga framtíðarsýn

En tilveran er snúin. Því undanfarið hef ég orðið áþreifanlega vör við hvað það fer illa með fólk að hafa ekki framtíðarsýn, stefna ekki að neinu, ætla sér ekki að læra meira og bæta við sig færni og þekkingu. „Verða eitthvað.“

Ég hef starfs míns vegna verið að ræða við ungt fólk sem lifir á ystu nöf, er í mikilli vímuefnaneyslu og lifir bara í myrkri. Það sem er svo sláandi þegar maður ræðir við þessi ungmenni er að þau hafa enga framtíðarsýn og hafa ekki haft árum saman. Þau sjá sig ekki fyrir sér í neinni annarri stöðu, horfa ekki til framtíðar.

Börn eiga stóra drauma

Flest börn sem ég þekki vel eiga stóra drauma og vilja verða

slökkviliðsstjórar, fótboltastjórnur, leikarar, rithöfundar... einn lítil ætlingur sér meira að segja að verða kengúra! Já, ungvíðir hefur ólíka framtíðardrauma.

En eiturlyfjafíklarnir sem ég ræddi við segjast aldrei hafa séð sig í einhverju spennandi starfi eða hlutverki. Ég talaði við tvítuga stúlku í klukkutíma um daginn og allan tímann var hún að leita að einhverri framtíðarsýn en fann enga. Hún spáir bara í núturlega stöðu sína í dag – hvenær verður næsta víma? Hún situr föst í svartholi. Þessi illa stöðu ungmenni eru ekki að spá í skóla, ekki að leita að sumarvinnu, ekki að safna sér fyrir neinu, ekki að reyna að verða sólbrún eða vera í góðu formi. Ekkert af því sem ungmenni með framtíðarsýn spá í. Það er bara unnið í því að komast í næstu vímu.

Mikið skelfilega er það slæm staða.

**Einn af mínum uppáhaldsvið-
mælendum í sjónvarpi í gegnum
tíðina er Þorvaldur Þorsteins-
son rithöfundur og myndlistar-
maður. Hann hefur haldið
námskeið og fyrirlestra sem
meðal annars ganga út á að
vera til staðar, lifa í núinu
og finna út hver maður
ER – í staðinn fyrir
að spá stöðugt í hvað
maður ætlar að VERÐA.**

Leikskólabörn Flest börn sem
ég þekki vel eiga stóra drauma og
vilja verða slökkviliðsstjórar, fót-
boltastjórnur, leikarar, rithöfundar...

Hver er næsta fórnarlamb?

En dópið er svo víða og maður veit aldrei hver verður næsta fórnarlamb dópsalanna. Hins vegar er hægt að draga verulega úr hættunni með því að sinna börnunum okkar vel og segja þeim með margvíslegum hætti hvað þau eru mikilvæg og að þau eru nógu góð hér og nú – en líka að þeim séu allir vegir færir og þau geti vel orðið slökkviliðsstjórar, leikarar, (og þá leikið kengúrur ef þau vilja)... bara ef þau stefna að því á hverjum degi að láta drauma sína rætast, eitt skref í einu.

Maður þarf að þekkja styrkleika sína og sjá sig fyrir sér í þeirri stöðu sem maður vill gegna. Það þurfa allir að eiga einhverja fyrirmynd og maður verður að kynna sér hvernig maður kemst í draumastöðuna. Maður þarf að framkvæma eins og fyrirmyndirnar, skref fyrir skref.

VIÐ FULLORÐNA FÓLKID GETUM GERT SVO MARGT TIL AÐ STYRKJA SJÁLFS- MYND BARNNA:

1. Tökum eftir styrkleikum þeirra og verum svo óspör á hól og hvatningu. Það er ekki gott að hrósa börnunum út í bláinn. Þau þurfa að finna að það er innistæða fyrir hrósinu.
2. Setjum þeim reglur, sjáum til þess að þau fari að sofa á réttum tíma, vakni á réttum tíma og komi vel nærð og undirbúin í skólann. Það er ekki börnunum að kenna ef þau koma of seint í skólann. Foreldrarir bera ábyrgðina.
3. Tölum jákvætt um skólann og námið þeirra. Þá finna þau sig í sigurliðinu en ekki utangarðs.
4. Verum saman og njótum líðandi stundar en kennum þeim að maður þarf að hafa fyrir hlutunum og vinna að settu marki.

Kristinn E. Gunnarsson á hlut í flugfélagi, er að læra flugmanninn og hefur nóg að gera



Athafnamaður
Killerinn á hlut í flugfélaginu City Airlines á Skotlandi.



Túnþökufyrirtækið

„Þetta eru mestmegnis gröfur og einhver kravinnna, túnþökurnar eru lítill hluti af veltunni.“



KILLERINN HEFUR VERIÐ ADRENALÍN

Þetta er nú bara viðurnefni sem ég fékk úr einhverju stönti í gegnum sportið,“ segir Akureyringurinn Kristinn E. Gunnarsson sem gjarnan er kallaður Kiddi „killer“ eða bara Killerinn. „Ég var alltaf að keppa í snjócrossi og svo er maður alltaf í Enduro-dótinu líka,“ segir Killerinn sem reyndar er hættur að keppa. Snjócross og mótorkross eru einhverjar erfiðustu íþróttir í heimi að sögn Killersins og er hann yfirleitt mjög dasaður daginn eftir. „Það er bara raðað upp 10–12 sleðum hlið við hlið og svo er bara rokið af stað, allir í einu. Það er verið að stökva einhverja tuttugu metra og sjó

metra upp í loftið,“ segir Killerinn sem hefur sloppið blessunarlega vel frá snjósleðunum og aldrei slasað sig alvarlega.

Á rosalegan bíl

„Ég hef nú alltaf verið mikill adrenalínífkíll og byrjaði að keppa í þessu '96 en er búinn að vera á sleðum síðan ég var patti, ætli ég hafi ekki verið svona sex ára þegar ég byrjaði.“

Killerinn keypti sinn fyrsta sleða þegar hann byrjaði að keppa. Hann átti einvern pening þannig að hann kýldi bara á nýjan. „Núna er ég bara með einhvern leiksleða í sumarbústaðnum því ég er mikið fyrir sunnan

og hef því lítinn tíma í þetta.“

Killerinn er mikill tækjarkar og keyrir um á rosalegu tryllitæki. „Ég er nú bara á BMW X5, 8 silindra og 300 hestafla. Það er mjög ljúft og maður er ekki lengi að skjótast til Akureyrar. Núna flýg ég þó aðallega enda með slatta af bílum þarna fyrir norðan.“

Flugmaðurinn

Í dag er Killerinn að læra flugið og er kominn með einkaflugmannspróf. „Svo er ég að klára bóklega hlutann í atvinnuflugmanninum og tek svo þetta verklega í sumar. Ég á hlut í vél fyrir norðan og er í flugklúbbnum.

Maður er nú ekki að taka nein stönt á vélarnar nema þá bara rétt til þess að fá hjartað til að slá, þetta er allt innan skynsamlegra marka. Sumir segjast aldrei ætla að fljúga með mér en það er mesta furða hvað ég hef náð að plata marga upp í vél með mér.“

Killerinn á hlut í flugfélaginu City Airlines á Skotlandi. „Við erum að fljúga frá Aberdeen til Óslóar, Stafangurs og Kristjánssunds. Svo hérna heima erum við með Landsflug sem flýgur til Hafnar og Vestmannaeyja. Maður verður að drífa flugmanninn af svo maður geti byrjað að vinna hjá sjálfum sér,“ segir hann og hlær.



ALLTAF FÍKILL

Killerinn Kristinn E. Gunnarsson með flugvél og BMW-inn sinn.

Túnþökufyrirtæki

En Killerinn er mikill athafna- maður og hefur rekið túnþöku- fyrirtæki í átta ár. „Ég byrjaði á því að reisa stálgrindahús og fór svo í þetta. Ég er með einhverja vörubíla, gröfur, kranabíla og svona drasl. Ég byrjaði hjá öðrum og svo hentaði bara vel að kaupa þetta á sínum tíma.“

En það er heilmikið verk að vera með túnþökur og þarf Killerinn að kaupa upp tún víðs vegar í Eyjafirðinum. „Það er talað um að það taki fimm ár að jafna sig og svo rækta ég þetta upp og byrja aftur. Túnþökurnar eru samt orðinn minnsti hlutinn í þessu hjá mér. Þetta eru mestmegnis gröfur

og einhver kranavinna, túnþökurnar eru lítil hluti af veltunni.“

Laus og liðugur

Það er oft lítill tími aflögu hjá jafn fjölhæfum manni og Killernum sem á ekki konu. „Það er enginn tími í það, eins og gefur að skilja.“

Hann stefnir að því að koma sér í gólf en heldur þó að það henti sér ekki vel. „Það er bara spurning hvenær það er kominn tími til að gíra sig aðeins niður.“

En hvernig hentar það jafn „extreme“ manni og Killernum að liggja yfir bókunum í byrjun sumars? „Það hentar honum mjög illa. Hann vill fara að gera



Nóg að gera Kiddi segist ekki hafa tíma í neinar kellingar enda nóg að gera.

„Maður verður að drífa flugmanninn af svo maður geti byrjað að vinna hjá sjálfum sér.“



Þetta er flugstjórinn sem talar Killerinn stefnir á að klára atvinnuflugmanninn í sumar.

eitthvað þegar vorar, það er erfitt að sitja inni í prófum til 20. júní, ég er ekki alveg að sjá það gerast,” segir hann og hlær.

Að róa í jakkafötum

Killerinn átti eitt sinn mikinn spittbát sem var í miklu uppáhaldi hjá honum. „Þetta var smáskutla með 175 hestafla Mercury-utanborðsmótor sem gekk 60 sjómílur. Maður þurfti alltaf að henda einum fram á nefið á honum þegar maður var að ná upp hraða, annars fór hann næstum aftur fyrir sig. Þegar þú botnaðir hann hreinsaði hann alltaf sjóinn frá skrúfunni,” segir Killerinn og hlær um

leið og hann rifjar upp endalok spittbátsins.

„Þá vorum við að sigla út í Hrísey á einhverja hátíð þegar hann bræddi úr sér. Við þurftum því að róa í land í jakkafötunum og vorum svo dregnir í land af björgunarsveitinni á Grenivík eftir djammað. Báturinn sökk svo í höfninni daginn eftir og endaði þannig ferilinn.“

Killerinn segir þó að til standi að fá sér nýjan bát fljótlega. „Félagi minn hjá Vatnasport.is er að flytja inn alveg hrikalega flotta báta. Maður passar sig samt á því að vera ekkert að skoða þá, svo þetta fari nú ekki í einhverja vitleysu.“

**Unnur Helga Snorradóttir
á fjögur börn og er sonur-
inn hreyfihamlaður.**

**Stór fjölskylda Unnur
Helga ásamt börnunum
Bergþóru Sif, Þórunni
Kolbrúnu, Elísabetu
Söru og Auðun Snorra.**

UNG MÓÐIR MEÐ FJÖGUR BÖRN



**Mögnuð
saga!**

Fyrsta meðgangan var með tvíbura sem fæddust þremur mánuðum fyrir tímenn og ég missti annan. Þannig að ég á í dag þrjú börn og svo er ég með eitt fósturbarn," segir Unnur Helga Snorradóttir, 23 ára móðir úr Reykjanesbæ.

Unnur Helga var 17 ára þegar hún varð ófrísk að tvíburunum og fæðingin gekk mjög vel framan af. „Svo fæ ég blæðingu og einhverja sýkingu því annar var látinn í móðurkviði. Sýkingin uppgötvast ekki fyrr en ég fæ blæðinguna og þá fer ég rakiðis upp á sjúkrahús," segir Unnur en blæðingin var stöðvuð í sólarhring en þá var hún sett af stað aftur vegna þess hversu sýkingin var alvarleg.

Gangandi kraftaverk

Unnur segir þetta vissulega hafa verið mikið áfall fyrir 17 ára stúlku á sinni fyrstu meðgöngu. „Síðan var mikil óvissa með hinn alveg í þrjá mánuði. Hann var í súrefniskassa, í öndunarvél og fékk blóðgjafir. Við þurftum að keyra til Reykjavíkur á hverjum degi og fengum að vera við kassann á daginn og fram að miðnætti.

Það var rosalega erfitt að sitja fyrir framan kassann og geta ekki tekið hann í fangið," segir Unnur sem fékk mikla hjálp frá sjúkrahúsprestinum á þessum tíma. „Það var aðallega um hvernig best væri að snúa sér gagnvart jarðarförinni og svo fengum við líka mikla hjálp frá prestinum hérna í Keflavík sem hefur stutt vel við bakið á okkur."

Drengurinn sem lifir heitir Auðunn Snorri en hann greindist fljótlega hreyfihamlaður. „Þetta kallast tvenndarlömun og er byrði í vinstri handlegg og fötlegg. Hann gengur eins og kallað er mörgæs, svolítið valtur, en það gengur annars mjög vel með hann."

Auðunn Snorri er í sjúkrahúsi og iðjuþjálfun en mun aldrei ná sér alveg þótt hann geti styrkt sig og unnið þannig á fötluninni. „Það sem olli þessu var annað hvort súrefnisskortur í fæðingu eða þá, sem er líkleggra, að það blæddi inn á heilann hjá honum. Það gerist mjög oft með fyrirbura og misjafnt hvar blæðir inn og hvað gerist en hann virðist vera heill í hausnum og er að byrja í skóla núna í haust. Það lítur vel út

með hann og hann er í rauninni gangandi kraftaverk."

Spjallar við bróður sinn

Tveimur árum eftir þessa raun eignaðist Unnur Helga dótturina Þórunni Kolbrúnu og svo á hún aðra átta mánaða, Bergþóru Sif, auk fósturdótturinnar Elisabetar Söru, sem er átta ára.

„Ég var rosalega stressuð á annarri meðgöngunni og hrædd um að þetta myndi gerast aftur. Ég hætti að vinna á miðri meðgöngu og tók því rólega. Fékk að fara í skoðun á tveggja vikna fresti undir restina og það var

Framhald á næstu opnu 



Mikið borðað Unnur Helga og eiginmaður hennar eiga sjö manna bíl og hún þarf að kaupa einn Cheerios-pakka á dag.

fylgst rosalega vel með mér. Ég fór meira að segja tvær vikur fram yfir tímann.“ segir Unnur Helga sem gerir lítið annað en að hugsa um börnin og heimilið.

En veit Auðunn Snorri alveg hvað kom fyrir bróður hans?

„Já, hann veit það alveg og spyr mikið. Við förum mikið upp að leiðinu og reynum að ræða þetta við hann. Hann gerir sér alveg grein fyrir því að þeir voru saman en hann dó af því hann var veikur. Hann þælir mikið í þessu og virðist finna fyrir honum,“ segir Unnur Helga en strákurinn hefur aldrei viljað sofa í vöggu heldur uppi í hjá mömmu sinni. „Það var aldrei séns að fá hann til að sofa í barnarúmi því hann gargaði

svo mikið. Hann gekk líka alltaf að rúminu, breiddi yfir einhvern og bauð góða nótt. Ég er alveg pottþétt á því að það hefur verið bróðir hans sem hann segist alltaf spjalla við.“

Öryrki

Unnur Helga lenti í bílslysi sumaríð 2003 og er því öryrki í dag. „Þetta er rosalega erfitt en um leið mjög gaman. Dagurinn fer í að hugsa um börnin og ganga frá í eldhúsinu. Það þarf líka að fara með elsta strákinn í sjúkrahjálfun og svo er hann að æfa íþróttir með Nesi, sem er er íþróttafélag fatlaðra. Þjónustan hérna fyrir sunnan er alveg frá-bær og maður getur alltaf leitað þangað.“

Eiginmaður Unnar Helgu

heitir Árni Grétar Óskarsson og keyrir hann steypubíl. „Við erum í félagi með foreldrum fatlaðra barna og ég veit ekki hvar ég stæði í dag ef ég hefði það ekki. Það er svo margt líka varðandi skólann og svona sem maður fær að vita þar,“ segir Unnur en hún ásamt annarri móður hefur verið að vinna í að bæta aðstöðuna í skólanum. „Það er önnur fjölfötluð stelpa, jafngömul honum, í sama skóla og við höfum verið að vinna í að fá rafdrifnar hurðir og svoleiðis.“

Á sjö manna bíl

Unnur Helga þekkir engan á svipuðum aldri með jafnstóra fjölskyldu en hún fær mikla hjálp frá ættingjum sem alltaf eru til í að passa. „Við erum á

sjö manna bíl sem stendur fyrir sínu. Svo fer svona einn pakki af Cheerios á dag ef allir borða vel.“

Það er því greinilega ekki ókeypiss að vera með stóra fjölskyldu. „Svo er strákurinn alltaf á hausnum út af jafnvæginu og ég þarf, án gríns, að kaupa sjö buxur á viku. Skópörin eyðast líka mikið hjá honum. En ég fæ bætur sem dekkja þetta,“ segir Unnur Helga og hlær.

En þrátt fyrir öll þessi áföll líður Unni Helgu mjög vel með fjölskyldu sinni. „Þetta er paradís og svo búum við í svo rólegu hverfi. Það er stutt í allt og bara ein gata í nýja skólann sem var verið að byggja. Ef maður þarf að finna börnin kallar maður bara út um gluggann.“



„Svo fæ ég blæðingu og einhverja sýkingu því annar var látinn í móð-urkviði. Sýkingin uppgötvast ekki fyrr en ég fæ blæðinguna og þá fer ég rakiðis upp á sjúkrahús.“

Nóg að gera „Þetta er paradís og svo búm við í svo rólegu hverfi. Það er stutt í allt og bara ein gata í nýja skólann sem var verið að byggja. Ef maður þarf að finna börnin kallar maður bara út um gluggann“

Átta mánaða Berg-þóra Sif er átta mánaða dóttir Unnar Helgu.



Fín hjálp „Við erum í félagi með foreldrum fatlaðra barna og ég veit ekki hvar ég stæði í dag ef ég hefði það ekki. Það er svo margt líka bara varðandi skólann og svona sem maður fær að vita þar“



Baddi rugl gerir það gott í Hveragerði

Framkvæmdastjóri!

EKKERT RUGL Í EDEN

Ég byrjaði núna 1. maí og það komu til dæmis á milli tólf og fimmtán þúsund manns um helgina þannig að þetta er flott," segir Baldvín Samúelsson, nýráðinn framkvæmdastjóri Edens í Hveragerði. Baldvín, eða Baddi rugl eins og hann er betur þekktur, var með sjónvarpsþátt á Popptívi áður fyrr en stofnaði svo fyrirtæki á Austfjörðum. „Ég var í hótél- og affreyingarbransanum en seldi það núna og sá sem keypti er einnig með Eden. Hann bauð mér svo þessa stöðu sem ég tók og keyri bara á milli," segir Baddi sem býr í Kópavoginum. „Við ætlum að gera þetta aftur að gamla, góða fjölskyldustaðnum sem þetta var alltaf," segir Baddi sem stefnir ekki á að fá apa í Eden. „Það var nú alltaf kráka hérna en við erum komin með einhver dýr. Páfagauka, risarækjur og svo kanínur.“

Baddi segir innflutning á öpum bannaðan og telur því ólíklegt að kylt verði á það. „Svo erum við með frábært grill og góða hamburgara. Kaffiterían hérna er líka alveg þrjú. Það verða ýmsar uppkomur hérna í allt sumar og um næstu helgi er til dæmis mæðrahelgi," segir Baddi en þá verða tilbod á sérstökum blómum og þess háttar.

Í Eden starfa um 40 manns og seldust um átta þúsund ísar þar um helgina. „Við ætlum að hafa þetta meira svona fyrir alla, ekki bara túrista. Við vorum að opna stóra blómabúð hérna með gjafavöru og höfum ráðið skreytingamanneskju sem gerir kransa og annað," segir Baddi rugl eldhress að lokum.

Baddi rugl Orðinn framkvæmdastjóri í Eden í Hveragerði.

„Við vorum að opna stóra blómabúð hérna með gjafavöru og höfum ráðið skreytingamanneskju sem gerir kransa og annað.“

Reynir Bakari

Góðar vörur, góð þjónusta, sanngjarnnt verð



...og þú
gengur að
gæðunum
vísum!



Dalvegi 4 • Sími 564 4700

Hamraborg 14 • Sími 554 4200

Opið: Mánud.-föstud. 06:00 - 18:00, laug. 06:00 - 17:00, sunn. 07:00-17:00

Opið: Mánud.-laugard. 08:00 - 18:00, laug. 08:00-16:00, sunn. 09:00-16:00

Sigríður Ólafsdóttir er nýr veðurfréttamaður á NFS

Í stúdíóinu Sigríður
fræðir landsmenn
um veðrið.

HEFUR ALLTAF HAFT ÁHUGA Á VEÐRINU

Fjallafólk Sigríður og Raymond eru mikið fyrir fjallgöngur.



Sonurinn Sigríður á þriggja ára son.



Á siglingu Sigríður hefur alltaf haft áhuga á siglingum.



„Ég er ekki í sjónvarpi bara til þess að vera í sjónvarpi, sem er kannski draumur hjá mörgum.“

Ég er titluð sem veðurfréttamaður en er landfræðingur og er komin áleiðis með mastersnám í umhverfisfræði, en þetta tengist allt saman veðrinu,“ segir Sigríður Ólafsdóttir sem slegið hefur í gegn í veðurfréttunum á NFS upp á síðkastið. Sigríður er þrjátíu og eins árs og á þriggja ára strák, sem heitir Ólafur Sær. „Svo á ég kærasta sem er ekki barnsfaðir minn og heitir Raymond, hann er þýskur og mikill ljósmyndari,“ segir Sigríður sem hefur nokkrum sinnum notað myndir eftir Raymond í veðurfréttunum hjá sér.

„Jarðfræðin er meira niðurnjörvuð en landfræðin gefur manni meiri tengsl við mannskjuna sem íbúa á jörðinni og

við náttúruna, við erum jú bara ein dýrategund á jörðinni,“ segir Sigríður sem alltaf hefur haft mikinn áhuga á veðrinu.

Var á leið í kennslu

„Þegar ég var að klára menntaskóla vissi ég ekkert hvert ég átti að stefna. Þá sagði ein vinkona mín við mig að ég yrði að fara í veðurfræði því það væri hvort eð er það eina sem ég hugsaði um allan daginn. Ég hef alltaf siglt mikið og á þessum tíma var ég mikið í fjallamennsku þannig að maður pældi mikið í veðrinu, þetta lá líka ágætlega fyrir mér.“

Sigríður er mikil útivistarmanneskja en það hefur örliðið breyst með tilkomu sonarins.

„Áherslurnar eru breyttar en við siglum ennþá mjög mikið og leigðum okkur til dæmis skútu í Karíbahafinu núna í vetur. Það var æðislegt að komast í sumar og sól með engum túristum.“

Sigríður segir sjónvarpsmennskuna hafa verið mjög fjarri því sem hún ætlaði að gera því hún var á leiðinni að klára mastersnámið sitt og ætlaði í kennslu. „Svo hringdi kunningjakona mín í mig og hvatti mig til að sækja um, ég var ekkert búin að sjá mig sem einhverja sjónvarpsmanneskju. Var reyndar að vinna sem flugfreyja og leiðsögumaður á fjöllum með því. Það má því segja að þetta hafi tekið U-beygju hjá mér,“ segir Sigríður sem er

mjög ánægð í nýja starfinu.

Þekkti Sigga storm

„Ég hef sérstaklega gaman af fræðsluhlutanum í þessu og við erum á fullu að þróa þetta. Ég hefði aldrei farið í þetta ef ég hefði bara þurft að lesa einhverjar spár. Við gerum þetta allt sjálf og erum með innslög um hitt og þetta. Ég er ekki í sjónvarpi bara til þess að vera í sjónvarpi, sem er kannski draumur hjá mörgum. Þessi almenni áhugi og menntun mín nýtist mjög vel á þessu sviði.“

Hressasti veðurfréttamaður landsins er að vinna á NFS og er oft kallaður Siggi stormur. Hann þekkir Sigríði frá því þau kenndu saman í Menntaskólanum í

Hvernig er
veðrið?



Sæt og fin Sigríður gerir sig klára fyrir útsendingu.

Kópavogi. „Okkur hefur alltaf líkað mjög vel við hvort annað og samið vel. Það var líka hluti af því að ég fór í þetta því það er þægilegt að vinna með Sigurði sem er afskaplega þægilegur maður og heilsteyptur náungi.“

Náttúran ómetanleg

En hvert er uppáhaldsveður Sigríðar?

„Það væri ekkert verra að hafa svona 18 gráður, sól og léttan vind. Annars á maður ekkert að vera að svekkja sig þó það sé ekki sól alla daga. Þegar hún kemur á maður bara að drífa sig í sund og gleyma þríf-unum heima á meðan. Ef maður ætlar að svekkja sig á þessu endalaust getur maður bara

prófað að flytja í eitthvert annað land og séð hvort það er fýsilegt,“ segir Sigríður sem elskar íslenska náttúru.

„Það kemur svo margt annað á móti. Þú ert ekki nema 10 mínútur út fyrir borgarmörkin og ert þá kominn í fallett náttúru-umhverfi. Fólk sem býr kannski í London getur ekki farið neitt nema þá helst í fjölmenna almenningsgarða. Ef haldið er rétt á spöðunum með ósnerta náttúru, þá er það gríðarlegur kostur.“

Vinnur þetta eftir bestu getu

En finnur Sigríður fyrir því að vera orðin fræg?

„Nei, ég get nú ekki sagt það. Kannski þegar

maður fer í sund, þá er ég spurð hvort ég sé ekki ný veðurfræðingurinn á NFS en ég tek þessu nú bara óskaplega létt. Fólk er yfirleitt jákvætt og ég læt þetta ekki trufla

l í f

mitt. Það er enginn að hringja í mig með leiðindi vegna þess að ég spáði rigningu klukkan fimm sem kom klukkan fjögur,“ segir Sigríður og hlær. „Ætli það væri ekki mesta martröðin í þessu starfi. Ég bý ekki til spárar heldur vinn eftir bestu getu úr gögnum sem til eru, meira get ég ekki gert.“



Komin á kortið Sigríður hefur alltaf haft áhuga á veðrinu.

Bolli Thoroddsen æfir með frænda Davíðs Oddssonar í World Class

FIMMTI MASSAÐASTI SJÁLFSTÆÐISMAÐURINN

Stórvinnur minn og samherji Davíð Ólafur dró mig í ræktina. Þá var ég töluvert þybbnari, er reyndar enn þybbinn. Hann hefur æft í mörg ár og er af ýms-um kallaður hinn íslenski Clark Kent," segir Bolli Thoroddsen, formaður Heimdallar og fram- bjóðandi Sjálfstæðisflokksins til borgarstjórnar, sem oft hefur sést í World Class undanfarna mánuði. Bolli æfir allt að fimm sinnum í viku og er greinilega með taktíkina á hreinu í rækt- inni. „Ég byrja á að hita upp í gönguskiðatækinu. Svo kem ég mér þægilega fyrir í einhverju þeirra tækja sem eru í beinni sjónlínu við fréttastofu NFS," segir Bolli og hlær. „Ég er ekki mikið fyrir að hjóla, hlaupa, brenna og kotta, eins og aðal- jaxlarnir kalla það.“

100 í bekk

Bolli segist aðallega vera í líkamsræktinni til þess að ráða við álagið sem fylgir verkfræðinámi sem hann stundar auk félags- og stjórnáavafsturs- ins. „Svo getur þetta verið mjög gaman.“

En er Bolli Thoroddsen sterkasti sjálfstæðismaðurinn?

„Ég hef verið spurður þessarar spurningar áður. Ég held að ég sé fimmti massaðasti sjálf- stæðismaðurinn á eftir Davíð Ólafi, Geir H. Haarde, Guðlaugi Þór og Sturlu Böðvarssyni. En Geir sést reyndar oft í klassanum, kraftmikill og öflugur þar líkt og á sviði stjórnmálanna. Sturla frændi minn er eins og aðrir í fjöl- skyldu minni frá Vesturlandi með svera upphandleggi og hraustur að upplagi. Vöðvar Guðlaugs Þórs eru hins vegar afrakstur

þjálfunar Ágústu Johnson," segir Bolli kokhraustur.

„Ég lyfti hundrað kílóum í bekkpressu, bekkurinn er langþægilegasta æfingatekið. Þú hallar þér bara aftur og yfir misþungum stöngum upp og niður. Davíð, hinn hrausti félagi minn, tekur langt umfram 100 kíló, ég er hins vegar sáttur við mín hundrað og ætla að láta þar við sitja.“

Björn Ingi hraustur

Bolla líkar mjög vel í rækt- inni og segist hafa eignast góða vini þar. „Þangað kemur mik- ið af skemmtilegu fólki sem á það sameiginlegt með mér að vilja minnka ummál björgunar- hringinsins og borða beikonborg- ara á laugardögum. Ég held því miður að einu atkvæðin sem ég veði í ræktinni séu samúðarat- kvæði.“

Heldurðu að þú tækir Björn Inga Hrafnsson í sjómanni?

„Mér sýnist Björn Ingi vera maður hraustur. Hann er verð- ugur fulltrúi ungs fólks í Fram- sóknarflokknum og tók hraust- lega á í prófkjöri sínu fyrr á árinu. Slíka menn er gaman að takast á við. En ætli ég hefði hann ekki á endanum.“

Kempur heilsast

Davíð Ólafur er náfrændi Davíðs Oddssonar og líkar Bolla ágætlega að æfa með stráknum. „Stundum er leið- inlegt að æfa með Davíð. Ekki að hann sé leiðinlegur, þvert á móti er Davíð afar skemmti- legur piltur. Vandamálið er að hann er helmingi hærri en ég, margfalt grennri er hann og að minnsta kosti 10 sinnum sterk- ari. Þegar við erum í tækjunum



Tekið á því Bolli Thoroddsen og Davíð Ólafur eru eldheitr í ræktinni.

þarf ég alltaf að færa hæðar- stillinguna á stólnum úr neðsta yfir í efsta, þyngdarstillinguna úr þyngsta niður í næstléttasta og svo framvegis," segir Bolli og ákveðinn afbrýðisemi gætir í röddu hans. „Síðan heilsa allar World Class-kempurnar honum en ekki mér. Alveg sama þótt þeir þekki hann ekkert. Hann er kempa, og kempur heilsast.“

Umræðustjórn málin skilað litlu

Bolli er á fullu í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins í borginni og vermir 9. sætið á lista flokks- ins. En hvernig leggst sá slagur í Bolla?

„Mér líst mjög vel á kosning- arnar, ungt fólk er orðið þreytt á máttleysi núverandi meirihluta, umræðustjórn málin síðastliðin 12 ár skiluðu okkur litlu. Við sjálfstæðismenn undir forystu Vilhjálm P. ætlum að koma sterkir inn eftir kosningarnar," segir Bolli eldhress að lokum.



Gaman „Ég byrja á að hita upp í gönguskiðatækinu. Svo kem ég mér þægilega fyrir í einhverju þeirra tækja sem eru í beinni sjónlínu við fréttastofu NFS.“

**Massaðir
pólitíkusanar!**

„Síðan heilsa allar World Class-kempurnar honum en ekki mér. Alveg sama þótt þeir þekki hann ekkert. Hann er kempa, og kempur heilsast.“

100 í bekk „Ég lyfti hundrað kílóum í bekkpressu, bekkurinn er langþægilegasta æfingataekið. Þú hallar þér bara aftur og ýtir misþungum stöngum upp og niður.“



Sjálfstæðismenn

„Við sjálfstæðismenn undir forystu Vilhjalms P. ætlum að koma sterkir inn eftir kosningarnar.“

Árni talar um húladans, selskinnsstígvél, ljóð og jólaís.

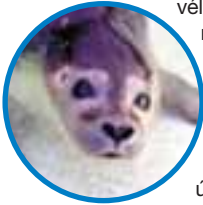
1. Húladansari

„Ég er útskrifaður í húladansi frá Polynesian Cultural Center á Hawaii, karldönsunum.“



2. Selskinnsstígvél

„Uppáhaldsklæðnaður minn er klæðnaður veiðimanna á Thule-svæðinu nyrst í Grænlandi, stígvél úr selskinni með ullarsokk í þar sem þelið er inn, buxur úr ísbjarnarskinni þar sem hárið er út og hreindýraskinnsskokkur þar sem hárið er út. Til spari á ég frakka úr selskinni, meistarastykki eftir Eggert felðskera.“

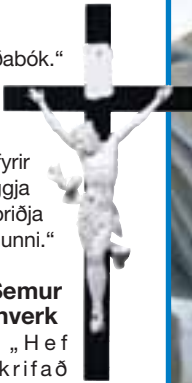


3. Óútgefin ljóð

„Á óútgefna ljóðabók.“

4. Byggir kirkjur

„Hef staðið fyrir byggingu tveggja kirkna og sú þriðja er í stefnunni.“



5. Semur tónverk

„Hef skrifað tveir svitur fyrir sinfóníuhljómsveit auk ryþmabands.“



6 Þekkir ekki þennan

Árna Johnsen
„Þekki í rauninni ekki þann Árna Johnsen sem ég heyrir oft talað um.“



7. Óhollur jólaís

„Bý til jólaís úr 40 eggjum, rjóma, sykri og sérrí.“

8. Verndar kvenfélag

„Er verndari Kvenfélagsins Ósk í Keflavík.“



9. Geymdur í Surtsey og undir Snæfellsjökli

„Er vinsæll til geymslu, var geymdur lungann úr tveimur árum í Surtsey og níu mánuði undir Snæfellsjökli.“



10. Leyndarmál

„Á ótal leyndarmál sem enginn veit um nema englarnir í mínu liði.“



10

hlutir sem þú vissir ekki um mig...

VAR GEYMDUR Í SURTSEY

Sturtuklefar í sumarbústaðinn

Sól í sinni
í sturtunni þinni

Sumar í sveit
sturtan er heit



Hátækni

Ótrúleg
verð

Kr. 101.000
800x800x2150mm

Kr. 131.000
800x800x2150mm



Kr. 199.000
1300x1300x2150mm

Kr. 49.000
910x910x2000mm

Kr. 139.000
900x900x2150mm

Kr. 41.000
800x800x1980mm

Bara að drífa sig!

Reykjavíkurvegur 64,
220 Hafnarfjörður. Sími: 565-5566

Öll viðgerða/varahluta og uppsetningaþjónusta fyrir hendi

www.sturta.is allan sólarhringinn!



sturta.is

Ekki súr, farðu úr

Hreinn og beinn ...í sturtu!

SKEMMTUFGASTA I HEITVIT SPURNINGAKEPPNI

SPURNINGAKEPPNIN
SPURÐU VIN ÞINN



1. Hvað heitir íslenski gamanþátturinn á Skjá einum?
2. Hver er umboðsmaður Eids Smára?
3. Hvernær var Stella í orlofi frumsýnd?
4. Hver skrifaði bókina Kaldaljós?
5. Hver söng lagið Yellow Submarine?
6. Hvað heitir sjónvarpsstjórinn á Omega?
7. Hver er ritstjóri Víkurfrétta?
8. Jón Páll Sigmarsson varð sterkasti maður í heimi, Hólmfríður Karlsdóttir varð ungfrú alheimur og Reynir Pétur gekk hringinn í kringum landið. Hvaða ár var þetta?
9. Hvernig er fáninn í Lúxemborg á litinn?
10. Hver er höfuðborgin í Indónesíu?
11. Hver er formaður Heimdallar?
12. Hvað heitir knattspyrnuliðið sem sænsku nördarnir á Sýn spila með?
13. Hver leikstýrir Da Vinci lyklinum?
14. Hvað hét karakter Angelinu Jolie í Mr & Mrs Smith? (Fullt nafn.)
15. Með hvaða stúlknasveit ætla Nylon-stelpurnar að túra um Bretland?
16. Hver er Ásgrímur Már Friðriksson?
17. Á hvernig bíl var Jón Ásgeir í Gumball 3000 kappakstrinum?
18. Hver er eiginkona Chris Martin?
19. Hvaða leikkona lék í hinni frábæru kvikmynd Barb Wire?
20. Hvað heitir þulan á RÚV sem einnig stundar nám í Viðskiptaháskólanum á Bifröst?

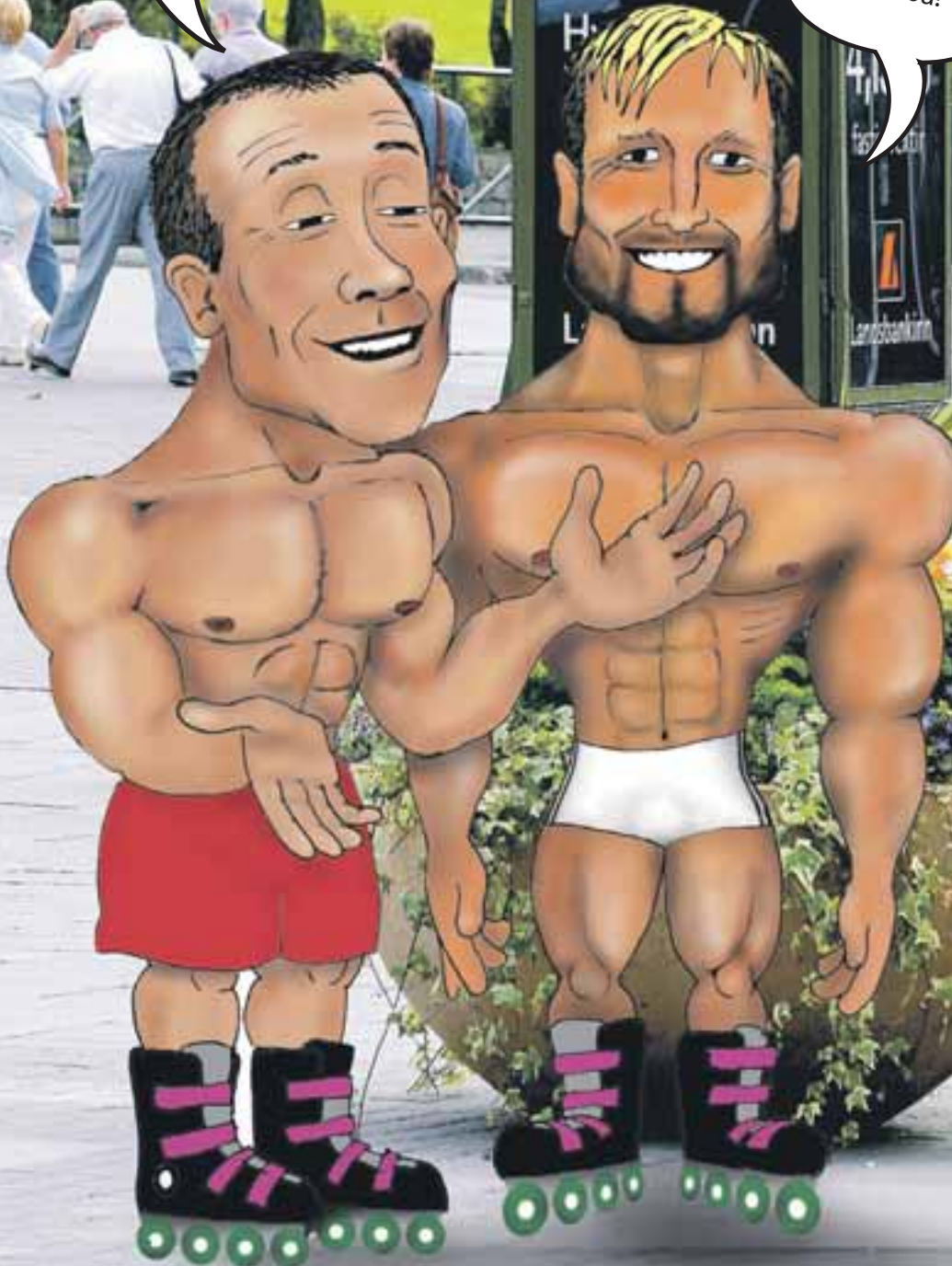
Meðalskorið í þessari keppni er 12

1. Sigtóð
2. Arnór Guðjónsen
3. 1986
4. Vigdís Grímsdóttir
5. Ringo Starr
6. Eiríkur Sigurbjörnsson
7. Páll Kettisson
8. 1985
9. Hvitur, blár og rauður
10. Jakarta
11. Bollí Thoroddsen
12. FC Z
13. Ron Howard
14. Jane Smith
15. Girls Aloud
16. Fátahönnuður, bunningshönnuður
17. Bentley
18. Gwyneth Paltrow
19. Pamela Anderson
20. Eva Sölan

ÞÉTTISVOR

Að vera úti, eða að
vera ekki úti?

Bomba!



ÚTI Í VEÐURBLÍÐUNNI

HÉR & NÚ KROSSGÁTAN

NR.32

	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		

LÁRÉTT

- 1 STYKKI (3)
- 4 HLJÓÐFÆRI (3)
- 7 MÆLIEINING (4)
- 9 REGLA (3)
- 11 ÓPEFUR (6)
- 13 BÆTTU VIÐ (4)
- 16 ÁFORM (5)
- 17 TVEIR EINS (2)
- 19 SJÓR (3)
- 20 FUGL (4)
- 22 KALDUR (5)
- 23 LISTI (4)
- 25 FYRST FÆDD (4)
- 27 PEFA (4)

- 28 DRYKKUR (5)
- 30 HÖLD (3)
- 32 FLAN (3)
- 33 Í RÖÐ (2)
- 34 FUGL (4)
- 36 FÁFRÓÐUR (5)
- 38 ÞRÍÓSKAST (6)
- 40 KOFFORT (5)
- 42 MÓT (4)
- 44 SKJÖN (3)
- 46 GUÐ (2)
- 48 SKÝRA FRÁ (3)
- 49 RIST (5)
- 51 MÁLMUR (4)
- 53 EFNÍ (3)

- 54 FESTA (4)
- 56 GYLTA (2)
- 57 HAFNA (7)
- 59 DÆLING (3)
- 60 KJÁNI (4)

LÓÐRÉTT

- 1 TAFL (4)
- 2 GOLF ÁHALD (2)
- 3 NÖGL (3)
- 5 GAUL (4)
- 6 HÓTUN (5)
- 8 ÓPEKKUR (5)

- 10 ÚT (5)
- 12 FÍFLAST (5)
- 14 GEFA FRÁ SÉR
- REIÐIHLJÓÐ (4)
- 15 TVEIR EINS (2)
- 17 SVETTAST (6)
- 18 JURT (4)
- 19 FYRIRTÆKI (2)
- 21 SPIÓTA (5)
- 24 RÁÐAGERÐ (5)
- 26 FRESTUR (3)
- 29 AF (3)
- 31 FÚSK (3)
- 33 FIÓTRA (4)
- 35 STEFNA (4)

- 37 STARFA (5)
- 38 STERK LÖNGUN (3)
- 39 AUGNARÁÐ (6)
- 41 ALPÝÐA (6)
- 43 UPPHRÓPUN (2)
- 45 RÍFA (5)
- 47 RYKKORN (2)
- 49 ENDAVEGGUR (4)
- 50 RÖÐ (4)
- 52 LOFTTEGUND (4)
- 53 ÓSIGUR (3)
- 55 SKÓLI (2)
- 58 SAMANBURÐAR-
TENING (2)
- 59 TVEIR EINS (2)

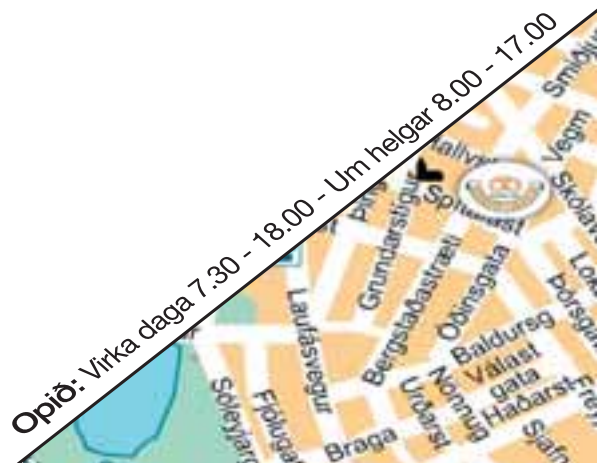
Byrjaðu morguninn með nýbökkuðum rúnnstykkjum

50 kr.-

Öll rúnnstykki á aðeins



Bergstaðastræti 13 - Sími 551 3083
www.bernhoftsbakari.is



hér&nú

STÚLKAN

**Aníta Ósk
Axelsdóttir
18 ára**

Aníta Ósk Axelsdóttir var að vinna í Snæland video í Kópavogi en starfar nú í versluninni Debenhams í Smáralindinni. Hún hefur mikinn áhuga á snjóþrettum auk þess sem djammið er ofarlega á áhugamálistanum. Aníta Ósk Axelsdóttir er á lausu.

The Champagne Club

Opið alla daga frá 21:00

Why Not?



Hafnarstræti 17 / S: 820 2230

www.champagneclub.biz

Fagleg og lögleg

þjónusta í boði

Löggild menntun snyrtifræðinga í Félagi íslenskra snyrtifræðinga tryggir þér fagmennsku í snyrtingu og förðun og rétta og örugga húðmeðferð.

Meistara- og sveinsbréf staðfesta að þinn snyrtifræðingur sé með löggild réttindi sem fagmaður. Eru þau sýnileg á þinni snyrtistofu?

Þú ert í öruggum höndum snyrtifræðinga í Félagi íslenskra snyrtifræðinga og þú finnur okkur á Meistarinn.is.



*Félag íslenskra
snyrtifræðinga*





101 Reykjavík

Snyrtistofan Ágústa, Hafnarstræti 5, sími 552 9070

SPA feegurð, Laugavegi 96, sími 511 6660

Snyrtistofan Jóna, Tryggvagötu 28, sími 552 5005

103 Reykjavík

Snyrtimiðstöðin - Lancome, Kringlunni 7, sími 588 1990

104 Reykjavík

Snyrtistofan Eycló, Langhóltsvegi 17, sími 553 6191

105 Reykjavík

Baðhúsið - snyrtistofa, Brautarholti 20, sími 561 5100

Snyrtistofan Paradís, Laugarnesvegi 82, sími 553 1330

Snyrtistofan Helena fagra, Laugavegi 163, sími 561 3060

Snyrtistofan Gyðjan, Skipholti 50d, sími 553 5044

Laugar Spa snyrti- og nuddstofa, Sundlaugavegi 30a, sími 533 1177

108 Reykjavík

Snyrtistofan Ársól, Efstalandi 26, sími 553 1262

Snyrtistofan Dekurhornið, Faxafeni 14, sími 567 7227

Guinot-MCstofan, Grensásvegi 50, sími 568 9918

110 Reykjavík

Snyrtistofan Greifynjan, Hraunbæ 102c, sími 587 9310

111 Reykjavík

Þú um þig snyrtistofa, Lóuhólum 2-4, sími 557 5959

Kópavogur

Snyrtistofan Rós, Engihjalla 8, sími 554 0744

Snyrtistofan Hrund, Grænátúni 1, sími 554 4025

Snyrtistofan Jóna, Hamraborg 10, sími 554 4414

Snyrtistofan Dís, Smiðjuvegi 4, sími 554 0079

Garðabær

Snyrtistofan Garðatorgi, Garðatorgi 7, sími 565 9120

Hafnarfjörður

Snyrtihornið, Miðvangi 41, sími 552 1200

Snyrtistofan Carita, Dalshrauni 11, sími 555 4250

Snyrtistofan Lipurtá, Staðarbergi 2-4, sími 565 3331

Snyrtistofan Þema, Dalshrauni 11, sími 555 2215

Reykjanesbær

Snyrtistofan okkar, Starmóum 14, sími 421 6352

Snyrtistofa Huldu, Sjávargötu 14, sími 421 1493

Mosfellsbær

GK snyrtistofa, Kjarna - Þverholti 2, sími 534 3424

Norðurland

Snyrtistofan Vítu Liberata, Sunnuhlíð 12, Akureyri, sími 468 1588

Gínó snyrtistofa, Hornbrekkuvegi 16, Ólafsfirði, sími 862 0466

Suðurland

Snyrtistofa Ólafar, Austurvegi 9, Selfossi, sími 482 1616

Nudd- og snyrtistofa Lilju, Dynskógum 6, Hveragerði, sími 483 4535

Vestmannaeyjar

Snyrtistofa Ágústu, Hilmisgötu 2a, sími 481 2268

LOKSINS LOKSINS LOKSINS

Hollywood þægindi á Íslandi!



Hann er til leigu!

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

GOLD LIMO

SÍMI 897 0930 • goldlimo@goldlimo.is