hér&nú

Fimmtudagur 1. júní 2006 - 21. tbl. - 2. árgangur - Verð: 395 krónur

MUGISON OG MUGIMAMA

ANNAÐ BARN Á LEIÐINNI

Chloé Ophelia

Farin til Indlands eftir sambandsslitin

Guðný þjáðist af anorexíu

ÁTTAÐI SIG ÞEGAR BÖRNIN GRIPU INN Í

KÍKT Í HESTHÚSIÐ MEÐ UNNI BIRNU OG KÆRASTANUM

HANN ER ALVEG YNDISLEGUR STRÁKUR

Sjáið myndirnar!

ISSN 1670-598X

Stórleikur Pepsi & BT
BT

SKORAÐU
MEÐ PEPSI

NOVARTIS
CONSUMER HEALTH
Fæst án lyfseðils
Við vöðva- og liðverkjum
VoltarenEmulgel®
Díklófenak tvíetýlamín 11,6 mg/g
ARNARSON.TK · EMU-002-230305
Voltaren Emulgel® er notað sem staðbundin útvortis meðferð við vöðva- og liðverkjum. Lyfið má ekki bera á skrámur, opin sár eða á exem, varist snertingu við augu og slímhúðir, notist einungis útvortis og má aldrei taka inn. Á meðgöngu skal ávalt leita ráða læknis eða lyfjafræðings áður en lyfið er notað, þó skal það ekki notað á síðasta þriðjungi meðgöngu. Lítil hætta er á ofskömmtun vegna útvortis notkunar lyfsins. Lesa skal vandlega leiðbeiningar á umbúðum og fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.

hér&nú

STJÖRNUFRÉTTIR

7 Chloé Ophelia: Flutt til útlanda eftir sambandsslitin.
8 Mugison: Á von á Mugibarni.
10–11 Unnur Birna og Siggi: Hafa það gott í hesthúsinu.
12–13 Burn-partí: Partí ársins.
14–17 Innlendir molar: Fréttir af íslensku fólki og því sem það hefur fyrir stafni.
18–19 Hvað er að frétta af Guðlaugu Elísabetu Ólafsdóttur leikkonu?
20 Regína Ósk: Söngfuglinn genginn út.
22–25 Erlendar fréttir: Heitasta slúðrið úr Hollywood-hæðum.

LÍFSSTÍLL

27–31 Ungfrú Ísland: Allt um keppnina.
32–33 Footloose: Krakkarnir í söngleiknum skemmtu sér í grillveislu.
35–35 Bjargráð Berglindar.
36–37 Hér & nú fylgdist með kosningavökum.
38 Taktu prófð: Gefur þú eða þiggur í sambandinu?
40–41 Gunni Óla: Töffarinn úr Skítamóral hélt upp á þrítugs-afmælið.
42–43 Fataskápurinn: Johnny English opnar skápinn sinn.

ALVÖRU FÓLK

47–51 Guðný Aradóttir: Þjáðist lengi af anorexíu.
52–53 Bransasagan: Óli Palli rifjar upp góða tíma.
54–55 Siggi Hall: Eldaði ofan í Bandaríkjamenn í San Francisco.
56–57 Sirrý segir: Framtíðarsýn-in kemur manni í mark.
58–59 Kári Jónsson: Fékk fyrsta mótorhjólið sjö ára.
60–61 Guðbjörg Elísa: Ætlar að vinna sem söngkona.
62 10 hlutir sem þú vissir ekki um Pál Magnússon.
64 Spurðu vin þinn: Skemmti-legasta spurningakeppni í heimi.
65 Skopmyndin.
66 Krossgáta vikunnar.
68 Hér & nú-strákurinn. Vésteinn Gauti Hauksson, 38 ára.

Verður þú tilbúinn eftir sumarið?

"...held ég sé á góðri leið með að ná inntöku-prófinu í læknadeild í vor. Takk fyrir mig"

Bergþóra Þorgeirsdóttir, 18 ára næstum því stúdent.

"Ekki eingöngu les ég hraðar. Ég les með ...margfalt meiri skilning."

Inger, 24 ára Sjúkraliði og nemi.

"...Núna er mér fyrst að takast að sjá fram á að klára lesefni vikunnar sem ég taldi áður ómögulegt."

Elva Dögg, 20 ára Hjúkrunarnemi.

Næstu námskeið:

6 vikna námskeið
7. júní – Reykjavík

3 vikna hraðnámskeið
26. júní – Akureyri
(nokkur sæti laus)

HRAÐLESTRARSKÓLINN

Skráning hafin á www.h.is og í síma 586-9400

VR og fleiri stéttarfélög styrkja þátttöku félagsmanna sinna á námskeiðinu.

FARIN TIL INDLANDS EFTIR SAMBANDSSLITIN

Það hefur gengið á ýmsu hjá fyrirsætunni Chloé Opheliu Gorbulew undanfarið. Það slitnaði upp úr sambandi hennar og Árna Elliot, unnusta hennar til fjögurra ára, fyrir skömmu. Chloé og Árni Elliot kynntust í Bandaríkjunum en þau höfðu sagt lesendum Hér & nú frá því hvernig þau kynntust í Ástarsögunni. „Hann er með svo stórt hjarta og svo sætur," sagði Chloé um Árna í því viðtali og varðandi trúlofun sagði Chloé: „Við viljum hafa þetta mjög grand þegar við giftum okkur og munum gera þetta í sameiningu." En ástin spyr hvorki um stað né stund og upp úr slitnaði.

Chloé segir frá sambandsslitunum á heimasíðu sinni og skrifar: „Jæja, það hlaut að koma að því fyrr eða seinna, Séð og heyrt er búið að festa þetta á forsíðuna.

Sambandsslit eru alltaf erfið og þetta bætir ekki mikið úr þessu öllu saman. Við hverju bjóst maður samt ef maður hefur komið á þessa forsíðu þá eru 99% líkur á að það endist ekki, því miður."

En svo virðist sem Chloé sé óðum að jafna sig eftir sambandsslitin og er farin til Kaupmannahafnar þar sem hún er að fara í inntökupróf í arkítektúr og um leið og prófið er búið fer hún til Mumbai á Indlandi þar sem hún ætlar að sitja aðeins fyrir á vegum Eskimo models.

Texti: Jón Mýrdal

Chloé og Árni *Voru búin að vera saman í fjögur ár þegar upp úr sambandinu slitnaði.*

Chloé Ophelia Gorbulew *Hefur lengi verið ein sú allra flottasta hér á landi en er nú farin til Indlands.*

Lambakjöt
ELDAMENNSKAN ER LAMB AÐ LEIKA VIÐ
Grill Kebab
600 g fituhreinsað lambakjöt, t.d. bógur eða lærisneiðar, skorið í u.þ.b. 2-3 cm bita.
1/2 dl ólífuolía
safi úr einni sítrónu
1 msk. salvía, smátt söxuð
1/2 msk. óreganó (ferskt), saxað
Hoi Sin sósa (kínversk grillsósa, fæst í flestum búðum
3 msk. sesamfræ
Setjið kjötið í skál ásamt ólífuolíu, sítrónusafa, salvíu og óreganó og látið standa í u.þ.b. 3 klst.
Raðið kjötinu á pinna, penslið með Hoi Sin sósu og stráið sesamfræjum yfir pinnana. Grillið í u.þ.b. 8-12 mín. og snúið nokkru sinnum á meðan. Borið fram með t.d. kús-kús og salati.
www.lambakjot.is
ALLIR ELSKA LAMBAKJÖT, MAÐUR
ENNEMM / SÍA / NM21837

Mugison og Mugimama

ANNAÐ BARNIÐ Á LEIÐINNI

Annað barn!

Það er alveg rétt hjá þér, hún er komin fimm mánuði á leið,“ segir Örn Elías Guðmundsson, betur þekktur sem Mugison. Örn og kærastan hans Rúna Esradóttir eiga von á sínu öðru barni en þau eignuðust son í janúar í fyrra. Þá bætti Mugison 15 kílóum á sig á meðgöngunni sem hann hljóp svo nokkurn veginn af sér. Það verður því gaman að sjá hvort hann kóar með kærustunni á þessari meðgöngu líka. Rúna er oft nefnd Mugimama og sonurinn Mini-Mug, það verður því spennandi að sjá hvaða nafn næsta barn fær.

Mugiparents *Mugison og Mugimama eiga von á öðru barni sínu.*

Texti Breki Logason

Við framleiðum glugga og gler fyrir þig

Einnig hurðir, svalalokanir og sólstofur

PVC plastgluggar og hurðir
Frábær viðhaldslaus lausn
fyrir bæði gömul
og ný hús

DANLINE frá VEKA

Frábær lausn í gömul hús (einnig ný)
Líta út eins og gömlu íslensku
gluggarnir, einstaklega fallegir

GLUGGA- OG GLERHÖLLIN

Ægisbraut 30 • 300 Akranes • Sími: 431 2028 • Fax: 431 3828
Netfang: glerhollin@aknet.is • Heimasíða: www.glerhollin.is

Einangrunargler – Öryggisgler – Speglar

Unnur Birna og kærastinn saman í hesthúsinu

ÞETTA ER SAMEIGINLEGT ÁHUGAMÁL

Flott par
Unnur Birna og Sigurður Straumfjörð eru sannkallað hestapar.

Þetta er sameiginlegt áhugamál hjá okkur og við erum mikið í hesthúsinu," segir Unnur Birna Vilhjálmsdóttir, fegursta kona heims. Hér & nú fékk að kíkja í heimsókn í hesthúsið til Unnar og kærasta hennar Sigurðar Straumfjörð. „Þetta er hesturinn Skuggi sem vinur okkar í Mosfellsbæ á og við höfum verið aðeins á honum," segir Unnur en foreldrar Sigurðar eiga hesthús í Mosfellsbænum. Kærasti Unnar er landsliðsmaður í hestaíþróttum og segir Unnur vorið vera hápunktinn í þessum bransa. „Hérna í Mosfellsbæ er fullt af flottum reiðleiðum. Bæði í Mosfellsdalnum og svo niðri í fjöru, hér er gott að vera enda er maður næstum í sveitinni."

En voru það hæfileikar Sigurðar sem heilluðu fegurðardrottninguna?

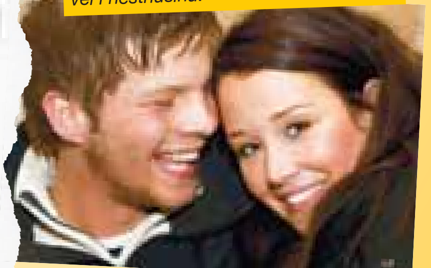
„Það var nú ekki bara það," segir Unnur Birna og hlær. „Við höfum þekkst í fimm ár og kynntumst í gegnum hestana á sínum tíma. En ætli það hafi ekki bara verið hann sjálfur, enda alveg yndislegur strákur."

Unnur Birna krýndi Sif Aradóttur sem arftaka sinn í Ungfrú Ísland-keppninni í síðustu viku og líst henni vel á stelpuna. „Hún er stórglæsileg og það verður gaman að fylgjast með henni."

En þótt Unnur Birna sé ekki lengur ungfrú Ísland ber hún enn titilinn Miss World. „Það er nóg að gera í því. Ég verð hérna heima þangað til í næstu viku og þangað til eru einhver verkefni sem ég þarf að sinna. Meðal annars mun ég ræsa krabbameinshlaupið og vera í grillveislu fyrir langveik börn ásamt landsliðsmönnum í fótbolta."

Unnur Birna átti afmæli í síðustu viku og skipulagði hún óvissuferð fyrir vinkonur sínar af því tilefni. „Við byrjuðum á því að fara á jetski í Grafarvogi og svo í tveggja tíma reiðtúr. Svo fórum við á Stokkseyri og fengum okkur humar. Um kvöldið var svo farið í bústað með heitum potti sem var voðalega fínt," segir Unnur Birna, fegursta kona heims, að lokum.

Hlegið saman
Sigurður og Unnur Birna skemmtu sér vel í hesthúsinu.



Prjónað
Unnur Birna var ekki í vandræðum með að láta hestinn prjóna.

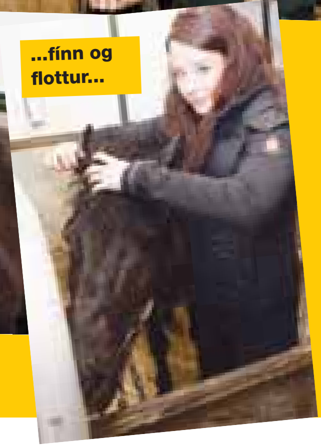
Gaman
Hestarnir eru sameiginlegt áhugmál Sigurðar og Unnar Birnu.

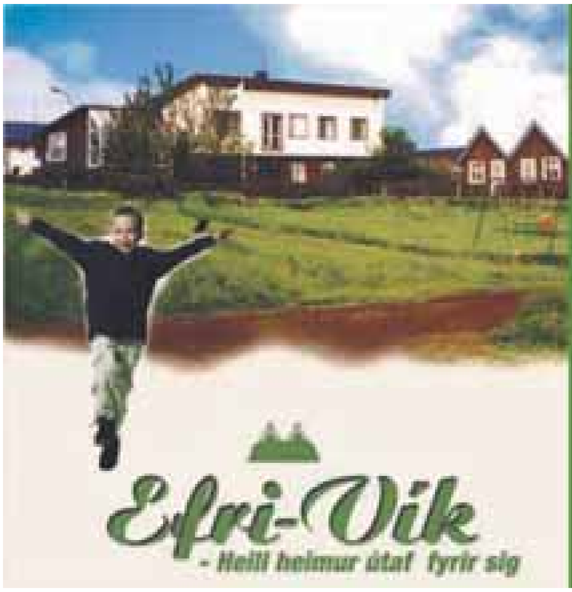
Prjónað
Sigurður gat ekki verið minni maður en kærastan.

Þú verður að vera fínn!
Unnur Birna að greiða honum Skugga.

...og svo beislið...

...fínn og flottur...





Gisting - golf - veiði

Gerum tilboð

Efri-Vík ehf 880 Kirkjubæjarklaustur
netfang: efrivik@simnet.is
veffang: www.efrivik.is
s: 487 4694

SVEITT STEMMING Í PARTÍI ÁRSINS

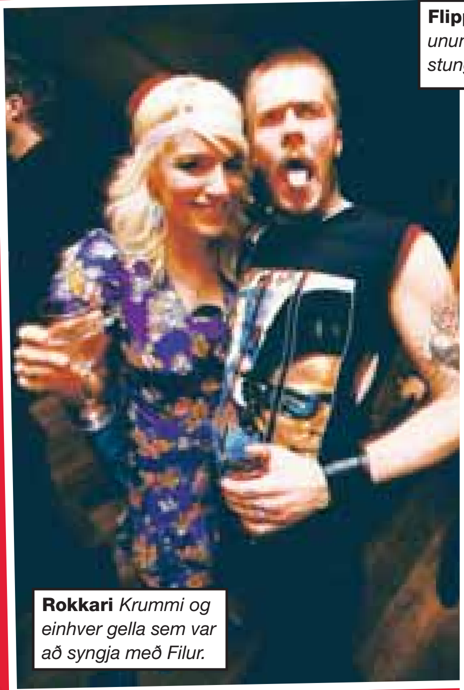
Kristalsboð Coca-Cola í Iðuhúsinu

Artí-fartí

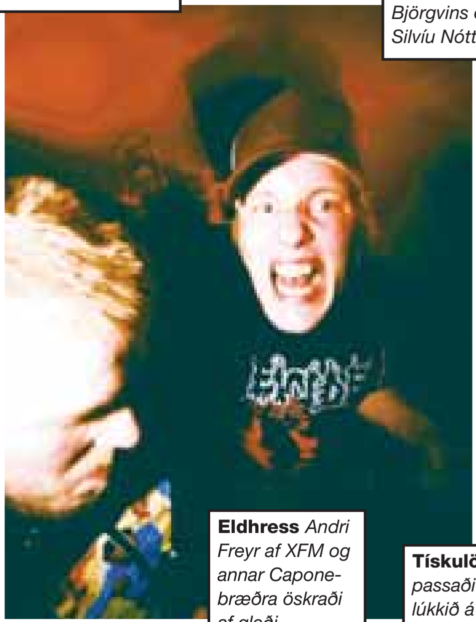
Hún var ansi löng röðin fyrir utan Iðuhúsið í Lækjargötunni á laugardagskvöldið. Þá mættu boðsgestir í partí ársins í boði Coca-Cola og biðu eftir að komast inn. Búið var að búa til nokkurs konar skemmtistað og var ekkert til sparað. Það var vel mætt og vel troðið í partíinu þar sem nýr orkudrykkur, Burn, var kynntur. Hermigervill fór á kostum með taktfasta músík sína, en einhverjir snéru heim vegna plássleysis. Partí ársins var þó glæsilegt í alla staði, og eiga aðstandendur þess heiður skilinn, bara muna að bjóða aðeins færri næst.

Flipparar *Atli úr Strákunum og Kiddi Bigfoot stungu tungum saman.*

Gaman *Svala Björgvins og Ási stílisti Silvíu Nóttar brostu.*



Rokkari *Krummi og einhver gella sem var að syngja með Filur.*



Eldhress *Andri Freyr af XFM og annar Capone-bræðra öskraði af gleði.*

Tískulöggan *Arnar Gauti passaði að allir væru með lúkkið á hreinu.*

Texti: Breki Logason H&N-myndir: Aðsent

Í eldri kantinum *Sigurjón Sighvatsson og Jakob Frímann skemmtu sér vel.*

Flottur *Auddi Blöndal var flottur með sixpens-arann ásamt Bigfoot.*

Gillzenegger *Var að sjálfsögðu mættur í partíið og var flottur á því.*

hér&nú

Útgáfufélag 365 – prentmiðlar.
Útgefandi Páll Baldvin Baldvinsson ábm.
Ritstjóri Breki Logason, breki@hognu.is.
Ritstjórn Berglind Halla Elfudóttir, berglind@hognu.is, Jón Mýrdal, myrdal@hognu.is, **Hér & nú** Skaftahlíð 24, 105 Rvík, sími: 550 5000.
Fax Auglýsingar: 515 7599 – Ritstjórn: 550 5075.
Netfang Ritstjórn: ritstjorn@hognu.is – Auglýsingar: auglysingar@hognu.is. **Umbrot** 365 – prentmiðlar Hilmar Gunnarsson.
Prentvinnsla Ísafoldarprentsmiðja. **Dreifing** Pósthúsið ehf., dreifing@posthusid.is. Hér & nú áskilur sér rétt til að birta aðsendar myndir í tímaritinu á stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds.

Loforðin efnd

Nú eru sveitarstjórnarkosningarnar loksins búnar. Bæði RÚV og NFS voru með stórglæsilega dagskrá á kosninganótt. Greinilega mikið lagt í að skýra út helstu þreifingarnar hjá báðum stöðvum. Þó fannst mér Sigmundur Ernir standa upp úr með ótrúlegar útskýringar um leið og eitthvað gerðist. Hann var alltaf á tánum og persónugerði hvert einasta atriði. Prófessor Ólafur Þ. Harðarson er einnig alltaf traustur og var eins og alvitur herforingi innan um reynsluboltana á RÚV.

Það er alltaf stemming á kosninganótt en þessi var þó frekar leiðinleg. Þetta kláraðist eiginlega bara með fyrstu tölunum. Fannst samt fyndið þegar Helgi Seljan spurði Svandísi Svavars hvort hún væri komin í djammgallann. Finnur Beck stóð sig líka vel í viðtali við síðhærðan trommara sem vann sigur í kosningunum í Mosfellsbæ.

Eftir allan dansinn virtust síðan allir vera ánægðir með sitt. Efstu menn í Reykjavík mættu í furðulegan Kastljósþátt þar sem þeir sögðust vera að tala saman. Ólafur F. Magnússon spilaði sig samt sem stærsta gaurinn og ætlaði sko aldeilis að sýna sig.

Síðan kom Björn Ingi bara og kláraði dæmið á meðan Ólafur var í hádegismat.

Kosningabarátta Framsóknarflokksins skilaði Birni um fjögur þúsund atkvæðum sem redduðu honum í borgarstjórn. Loforð Björns eru samt mörg og stór. Það er því spurning hvort loforðin verði efnd, eða ætlar hann bara að sitja í meirihluta með bros á vör? Og eitt í viðbót. Hvað kostuðu þessi fjögur þúsund atkvæði Framsóknarflokkinn? Ég vil fá að vita það. Af því að ég er forvitinn.

Breki Logason

Einn ástsælasti sjónvarpsmaður þjóðarinnar, Hermann Gunnarsson, stjórnaði um árabil sjónvarpsþættinum Á tali. Síðan hvarf hann úr sjónvarpi en birtist svo í þættinum sívinsæla Það var lagið. Sýningum á þeim mun ljúka í júlí og verða þá orðnir 68 talsins. Þá verða sýndir nokkrir Best of-þættir.

Það var lagið hefur notið gríðarlegra vinsælda og því er ekki úr vegi að velta fyrir sér hvort Hemmi fái ekki annan þátt. Hafa sögur gengið um að hann byrji aftur með þátt í anda Á tali og sagði Hemmi í samtali við Hér & nú að hann væri til ef kallið kæmi. Heimir Jónasson, dagskrárstjóri Stöðvar 2, vildi ekkert gefa upp um hvort Hemmi fengi nýjan þátt. Nú er bara að vona að Hemmi fái kallið, hann er allavega til.

HEMMI VILL VERA AFTUR Á TALI

IDOL-FJÖR Á EGILSSTÖÐUM

Idol-stjörnurnar Snorri Snorrason, Bríet Sunna og Ingó ætla ásamt Vigni í Írafári að halda stórtónleika á Egilsstöðum þann 3. júní næstkomandi. Það má búast við heljarinnar stuði enda á ferð stórgóðir söngvarar. Öllum krökkum sem voru að klára samræmd próf í 10. bekk á Austurlandi er boðið frítt á tónleikana.

Sérstakir gestir á tónleikunum verða Tinna Guðjónsdóttir og Eiríkur Hafdal.

HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Það var allt morandi í fólki í bænum um helgina enda margt að gerast. Burn-partíið í Iðuhúsinu var sennilega vinsælasti staðurinn til að vera á, en þar komust færri að en vildu. Svo ekki sé meira sagt. Þeir sem komust inn voru meðal annars strákarnir **Auðunn Blöndal** og **Atli**, stjörnulögmaðurinn **Villi Vill**, **Ragnheiður Guðfinna** sjónvarpskona og **Arnar Grant**, **Heiða** Idol-stjarna ásamt söngkonunum **Margréti Eir** og **Regínu Ósk**. Þar voru einnig **Svala Björgvins** og **Krummi**, **Helga Braga** lét sig ekki vanta og það gerðu **Gillz** og **Villi VRX** ekki heldur. Sá eini sem náði að kjafta sig inn í partíið án þess að vera með kristal var **Jakob Frímann Magnússon** en hann mætti galvaskur ásamt **Sigurjóni Sighvatssyni**. Handboltakappinn **Geir Sveinsson** og **Guðjón Þórðarson** mættu eldhressir í kosningapartí Sjálfstæðisflokksins á Nordica Hotel. Þá sást til **Simma og Jóa** þar sem þeir fengu sér snæðing á La Primavera ásamt betri helmingum sínum. **Gunni Óla** Skítamóralstöffari hélt upp á afmælið sitt og þangað mættu meðal annarra söngfuglinn **Sigurjón Brink** með konunni sinni **Þórunni Clausen**, **Atli** skemmtanalögga og að sjálfsögðu félagar Gunna í Skítamóral.

BRAD PITT ENDURGERIR ÍSLENSKA KVIKMYND

Brad Pitt hefur víst keypt réttinn til að endurgera kvikmyndina norsk-íslensku Den Bryersomme Mannen. Myndin hlaut verðlaun í Cannes í flokknum Critic's Week en hún var að hluta til tekin upp hér á landi á síðasta ári. Myndin sem fjallar um mann sem ferðast um ókunnuga borg án þess að vita hvernig hann komst þangað, er framleidd af Júlíusi Kemp, Ingvari Þórðarsyni og Jorgen Storm Rosenberg og er byggð á útvarpsleikriti eftir Per Schreiner.

HRINGDU INN FRÉTT OG FÁÐU PENING

550 50 70

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? Fréttaskotssímsvarinn 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 forsíðu færðu 5.000 krónur og 3.000 ef fréttin þín ratar inn í blaðið. Láttu endilega í þér heyra.

FRÉTTASKOT hér&nú

Efnalaugin Björg

Gæðahreinsun
Góð þjónusta
Þekking
Þjónusta

Opið: mán-fim 8:00 - 18:00
föst 8:00 - 19:00
laugardaga 10:00 - 13:00

EFNALAUGIN BJÖRG
EFNALAUG ÞVOTTAHÚS
Háaleitisbraut 58-60 • Sími 553 1380

Hemmi Hreiðars og Ragnhildur Steinunn

SAMAN Á LEIK Í ÁRBÆNUM

Knattspyrnukappinn Hermann Hreiðarsson keypti sér hús í Árbænum í fyrrasumar. Hann er greinilega orðinn mikill Árbæingur því hann mætti á leik Fylkis og FH um síðustu helgi. Sat hann og geispaði í stúkunni við hliðina á Ragnhildi Steinunni úr Kastljósinu.

Benni Magg sterkasti maður í heimi

MEÐ STERKUSTU KONU BRETLANDS

Kraftlyftingamaðurinn Benedikt Magnússon er talinn einn sterkasti maður heims. Fyrir skömmu tvíbætti hann heimsmetið í réttstöðulyftu þegar hann lyfti 440 kílóum. Benedikt, eða Benni, fékk metið þó ekki staðfest en margir telja réttstöðulyftu vera eina erfiðustu aflraunagreinina. Benedikt er nú kominn með kærustu en sú ku vera sterkasta kona Bretlands. Það er sannarlega sterk ást þar á ferðinni.

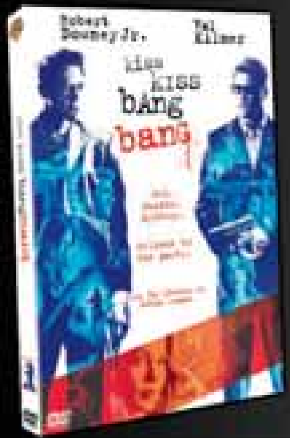
Enginn Bogi í kosninga-sjónvarpinu

DÓTTIRIN AÐ ÚTSKRIFAST

Hún var glæsileg, kosningavaka Ríkissjónvarpsins um síðustu helgi. Þar fóru helstu spekingar fréttastofunnar yfir allar helstu þreifngarnar fram eftir nóttu. Stjórnuðu Þórhallur úr Kastljósinu, Elín Hirst og G. Pétur Matthíasson nóttinni eins og herforingjar með Ólaf Harðarson í broddi fylkingar. Margir söknuðu þó Boga Ágústssonar sem var vant við látinn. Ástæðan mun vera sú að dóttir Boga, Þórunn Elísabet, var að útskrifast úr Verzlunarskólanum og hann því upptekinn við veisluhöld.

ÍNA KOMIN MEÐ UMBA

Ína Valgerður Pétursdóttir, betur þekkt sem Ína úr Idolinu, hefur undirritað samning við Hljóðkerfa- og ljósaleigu Akureyrar um að fyrirtækið verði umboðsskrifstofa fyrir hana og hljómsveit hennar. Ína er frá Húsavík eins og allir vita og hyggst taka virkan þátt í skemmtanabransanum í sumar. Fyrirtækið mun sjá um lýsingu og hljóðstjórn á öllum tónleikum og böllum hljómsveitarinnar.

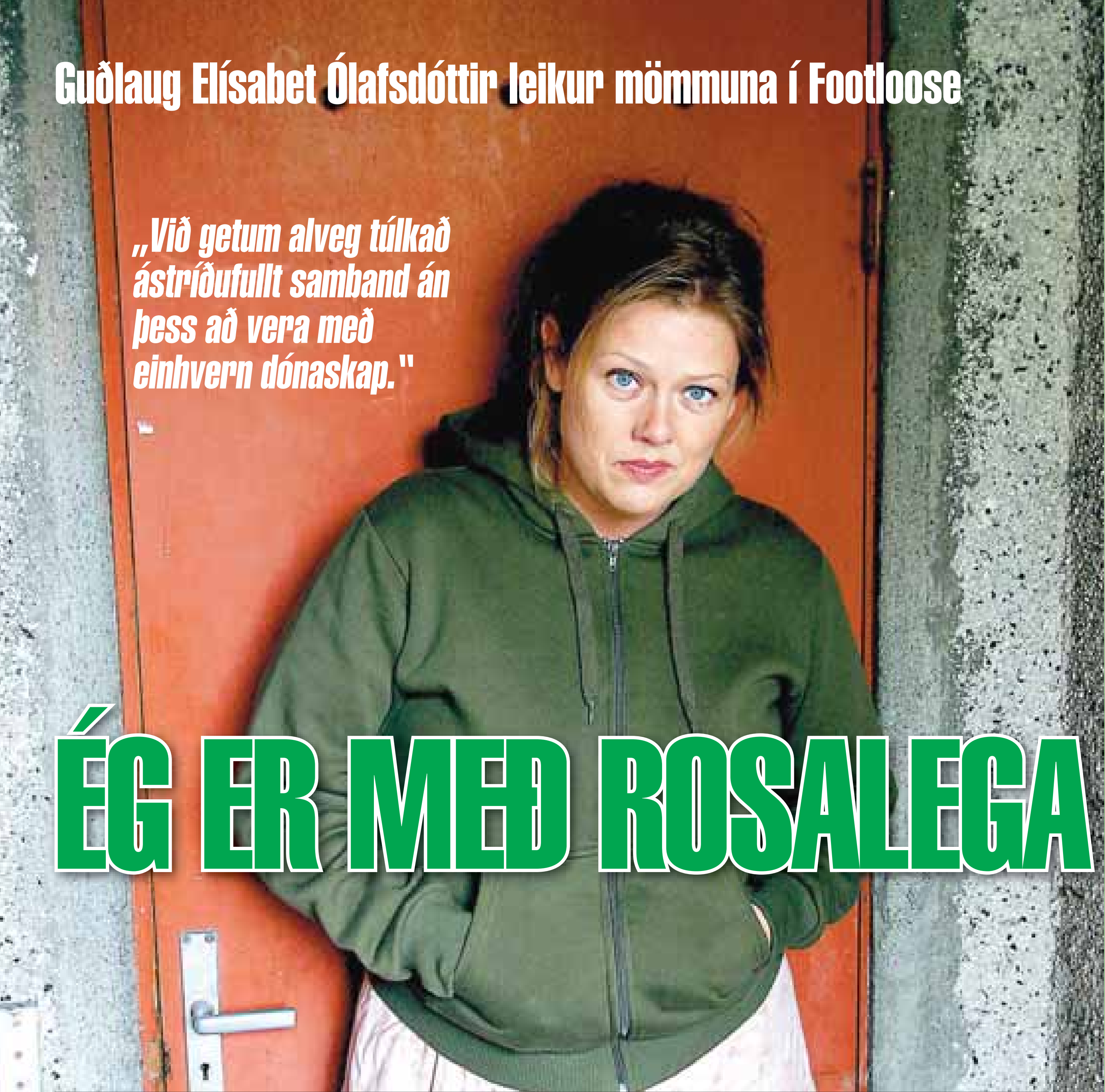


NÝTT Á DVD

KOMA Á LEIGUR OG Í VERSLANIR 8. JÚNÍ

SAM MYNDIR

Guðlaug Elísabet Ólafsdóttir leikur mömmuna í Footloose



„Við getum alveg túlkað ástríðufullt samband án þess að vera með einhvern dónaskap."

ÉG ER MEÐ ROSALEGA

Helldurðu að ég sé ekki bara að leika mömmuna í Footloose þótt ég sé kornung, rétt komin yfir þrítugt!" segir Guðlaug Elísabet Ólafsdóttir leikkona eldhress í sumarskapi. „Ég lít nú ekki á þetta hlutverk sem móðgun heldur til marks um þá hæfileika sem ég hef. Söngvarar hafa breitt raddsvið en ég hef mjög breitt leiksvið," segir Guðlaug sem alltaf er kölluð Gulla.

„Mamman heitir Vera og er mamma aðalstúlkunnar sem Halla Vilhjálmsdóttir leikur. Hún og hann Þorvaldur Davíð eru þarna í aðalhlutverkum alveg æðisleg," segir Gulla og svarar því til að hún sé að skoða Þorvald Davíð þegar henni er tjáð að hann sé á lausu. „Hann er mjög sætur."

Sýningin Footloose verður frumsýnd í Borgarleikhúsinu þann 29. júní og verða stífar æfingar þangað til. „Ég vona svo bara að þetta verði sýnt fram að jólum enda verður allt vitlaust í kringum þessa sýningu."

En á ekkert að gera fleiri þætti með Stelpunum?

„Ég hef bara ekkert heyrt, þeir hafa ekkert hringt og því lít ég svo á að það eigi ekki að gera meira," segir Gulla sem hefur gaman af því að taka þátt í söngleiknum Footloose. „Þetta er alveg svakalega gaman og mér finnast söngleikir mjög heillandi. Það er svo mikil orka í gangi og fullt af skemmtilegu fólki," segir Gulla sem fær aðeins að syngja, en þó eigin-

Fílar Footloose *„Þú getur rétt ímyndað þér, ég dáðist að Kevin Bacon enda var hann æðislegur."*

BREITT LEIKSVIÐ

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

lega bara bakraddir. „Það er svo mikið af fantagóðum söngvurum barna. Ég tek líka einhver spor á sviðinu."

En er mamman í sýningunni gömul?

„Nei, þetta eiga nú að vera unglingar og ég á son á unglingsaldri, þannig að þetta passar svo sem ágætlega, það þarf mjög lítið að elda mig."

Gulla segist hafa fylgst vel með Footloose þegar myndin var sýnd hér á sínum tíma. „Þú getur rétt ímyndað þér, ég dáðist að Kevin Bacon enda var hann æðislegur."

Sofa leikarar alltaf fram að hádegi?

„Nei, alls ekki, þetta er bara eins og hver önnur vinna. Það eru æfingar frá 10 til 16 á daginn og svo mikið af kvöldæfingum. Þetta þéttist síðan eftir því sem nær dregur frumsýningu. Síðustu vikurnar er maður nánast uppi í leikhúsi allan sólarhringinn en það fer þó eftir stærð hlutverksins," segir hún og greinilegt er að mikil viðvera er í leikhúsinu enda þurfa allir að hneigja sig í lokin.

„Þetta leikaralíf er voðalega mikil bið, alveg sama hvað þú ert að gera. Ég les bara Hér & nú og geri Sudoku, krossgátur og legg kapal þegar ég þarf að bíða."

Gulla leikur á móti Jóhanni G. í sýningunni og er hann hálfgeðveikur maður að sögn Gullu. „Það er rosalega gaman að leika á móti honum enda er hann langflottastur. Við erum hjón en það er sko enginn dónaskapur í gangi. Við getum alveg túlkað ástríðufullt samband án þess að vera með einhvern dónaskap."

Söngleikir heilla *„Þetta er alveg svakalega gaman og mér finnst söngleikir mjög heillandi. Það er svo mikil orka í gangi og fullt af skemmtilegu fólki."*

Texti: Breki Logason og Jón Mýrdal. H&N myndir: E. Ól.

Söngkonan Regína Ósk er í sannkölluðu sumarskapi

KOMIN MEÐ KÆRASTA

Maður er svona aðeins að deita. Við erum búin að vera að hittast í nokkrar vikur," segir söngkonan fagra Regína Ósk um nýja kærastann sinn. Hún er þó nokkuð dularfull og vill gefa sem minnst upp. „Já, hann er aðeins yngri en ég og heitir Svenni, meira segi ég ekki."

Samkvæmt heimildum Hér & nú er Svenni þessi nokkuð liðtækur dansari en hann býr á Akureyri en Regína í Reykjavík. „Þetta er fjarsamband," segir Regína og hlær. En ástin er óútreiknanleg og ætlar Regína að vera mikið fyrir norðan í sumar. „Ég verð með söngnámskeið á Akureyri og svo í Neskaupstað og verð þar í júní," segir Regína sem er yfirkennari í Söngskóla Maríu Bjarkar. Það má því segja að líf hennar snúist um tónlist og söng því það er nóg að gera á árshátíðum, brúðkaupum og fleiru.

„Síðan er ég að undirbúa næstu plötu sem kemur út í haust. Hann Barði er að pródúsera hana með mér og við erum bara að vinna í því að finna lög á hana. Þetta verður allt á íslensku og við erum að leita í alls konar smiðjur."

Regína og Barði ætla að byrja að taka upp í júlí og mun trommuleikari sveitarinnar Air meðal annars tromma á plötunni. „Ég vildi fá einhvern sem er ólíkur mér og hann var til í þetta. Ég vildi líka aðeins fá svona nýja mynd á mig og ekki alltaf vera í sama farinu, þetta er bara mjög spennandi allt saman," segir Regína Ósk, greinilega mjög hamingjusöm, að lokum.

Yngri kærasti!

„Regína og Barði ætla að byrja að taka upp í júlí og mun trommuleikari sveitarinnar Air meðal annars tromma á plötunni."

Regína Ósk *Er komin með kærasta frá Akureyri.*

Plata í haust
Trommari Air mun tromma á plötunni.

Texti: Breki Logason

stílistinn

Laugavegur 101, 101 Reykjavík.
Sími: 483-4121• stilistinn.is

Paris Hilton tók upp myndband í Cannes

Stelpan sem er fræg fyrir að gera ekki neitt, Paris Hilton, ætlar nú að gefa út plötu. Enginn vissi að stelpan gæti sungið og telja sumir að hún hafi ekki einu sinni vitað það sjálf. En það sem Paris vill, fær hún.

Platan er væntanleg í haust en stúlkan hefur frestað útgáfunni því hana langar að taka upp Crazy með Gnarls Barkley og bæta á plötuna.

Paris skellti sér á kvikmyndahátíðina í Cannes og ákvað í leiðinni að taka upp myndband á ströndinni. Hún klæddist eiturflottum sundbol og lék sér í sandinum eins og mesta kynbomba þangað til að hún lenti í brjóstagægjunni.

Úbbs! *Paris lét líma fyrir geirvörturnar svo að sundbolurinn héldi sér en allt kom fyrir ekki, enda er Paris ekki með brjóst sem fylla út í svona sundbol. Geirvartan fékk aðeins að anda en Paris kippti sér ekki upp við það.*

Sexí *Paris Hilton var í þessum töff retró-sundbol á ströndinni í Cannes þar sem hún var að taka upp myndband fyrir væntanlega plötu.*

Söngkonan Paris *Plata Paris Hilton er væntanleg í búðir í haust.*

Smart *Hérna sést í límið undir sundbolnum.*

BRJÓSTAGÆGJA Á STRÖNDINNI

Jennifer Aniston er á góðum stað í lífinu

HEFUR ALDREI LITIÐ JAFN VEL ÚT

Hamingjusöm *Jennifer hefur aldrei verið hamingjusamari og á hún það vissulega skilið eftir erfiðan skilnað við Brad Pitt.*

Síðasta ár var erfitt fyrir Friends-leikkonuna Jennifer Aniston. Brad Pitt hélt framhjá henni með fallegustu konu í heimi, Angelinu Jolie, og fylgdi því skilnaður sem talinn er einn sá allra dramatískasti í sögu Hollywood síðustu áratugi. Jennifer dembdi sér í vinnu og tók meðal annars að sér hlutverk í myndinni Break Up á móti Vince Vaughn. Það kom fljótlega í ljós að Vince og Jennifer voru byrjuð að slá sér upp og var fljótlega gefið nafnið Vaughnifer eða Vennifer af fjölmiðlum. Parið hefur látið lítið fyrir sér fara og neitar að ræða sambandið við fjölmiðla. Vince sagði þó í viðtali um daginn að Jennifer væri með Elvisryk. Þegar blaðamaður spurði hvað það væri svaraði hann einfaldlega: „Það líður öllum vel nálægt henni.“

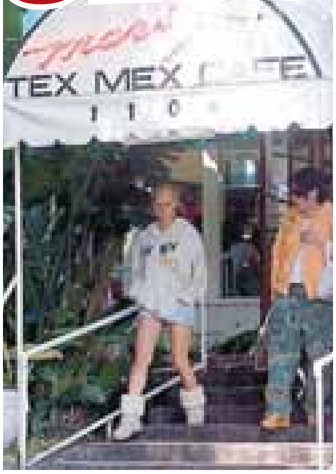
Jennifer er stödd í New York um þessar mundir að kynna myndina Break Up og verður að segjast að hún hefur aldrei litið jafn vel út. Það geislar af henni og það er alveg á hreinu að þessi Vince gerir henni eitthvað gott.

Algjör skutla *Jennifer tekur sig vel út í stuttbuxum og hefur hún sagst ekki ætla að ganga í neinu öðru í sumar.*

Brosir hringinn *Jennifer Aniston er yfir sig ástfangin af Vince Vaughn og það sést á henni.*

Á góðum stað *Jennifer Aniston tók sig vel út í þessu svarta dressi.*

HVAÐ KOM FYRIR JESSICA?



Einu sinni var það þannig að Jessica Simpson var ávallt vel til höfð og algjör skvísa, líka þegar hún fór út að versla eða í hádegismat. Eftir skilnaðinn við Nick Lachey er Jessica orðin dálítið drusluleg til fara, í víðum skyrtum, peysum og ljótum buxum. Hvar er gamla Jessica? Við viljum fá hana til baka.

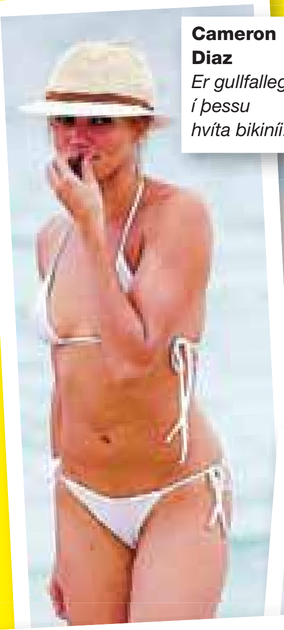
Í EITURGRÆNNI SPANDEX-SKÝLU

Borat Sagdiyev lét sig ekki vanta á kvikmyndahátíðina í Cannes. Eins og honum einum er lagið fór hann strax í viðeigandi fatnað til þess að aðlagast stemningunni og menningunni á staðnum. Það er breski grínistinn Sacha Baron Cohen sem leikur Borat. Cohen er þekktastur fyrir að leika Ali G. Borat er aukapersóna sem birtist reglulega í þáttum Ali G en Cohen hefur á síðari árum brugðið sér æ oftar í hlutverk hans. Borat kennir sig við landið Kasakstan og er hann allt annað en vel liðinn þar í landi.

GOTT AÐ VER

Bikiníbombur í Hollywood

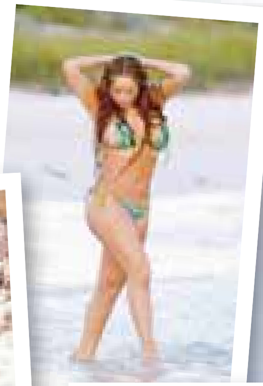
Hollywood-gellurnar er ávallt góðar við sjálfar sig og þær hafa fullan rétt til þess. Þær eyða formúum í verslunum, fara út að borða á bestu veitingastaði í heimi og taka sér löng og góð frí á milli kvikmynda. Ljósmyndarar elska að ná myndum af heitum gellum á ströndinni og við elskum að horfa á þær. Góða skemmtun.



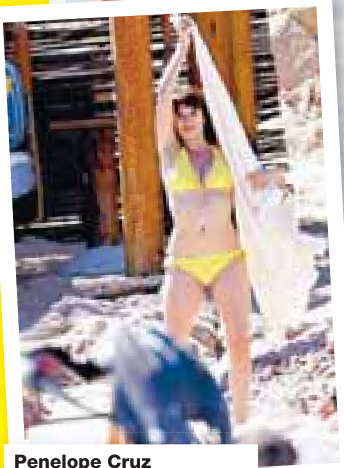
Cameron Diaz
Er gullfalleg í þessu hvíta bikiníi.

Courtney Cox-Arquette
Stórglæsileg mamma í rauðu bikiníi.

Christina Ricci
Það er ótrúlegt að þessi stúlka skuli fara á ströndina. Hún er ein sú fölasta í Hollywood.



Mariah Carey
Söngkonunni Mariah finnst greinilega gaman að sprikla í sjónum.



Penelope Cruz
Spænska kynbomban tók sig vel út í þessu gula bikiníi í fríi með kærastanum. Alvöru kona hér á ferðinni með fallegar línur.

Evangeline Lilly
Leikkonan úr Lost valdi sér þetta furðulega ballerínu-bikiní til þess að leika sér í á ströndinni.

ASTJARNA

Mischa Barton
Mischa skellti sér í sundlaugina í fríi í Miami.

Kate Hudson
Dóttir Goldie Hawn er algjör kroppur í þessu rauða bikiníi.

Charlize Theron
Elskar hundinn sinn og tekur hann oft með sér á ströndina.

Kirsten Dunst *Skellti sér í sjóinn í Cannes á dögunum. Stúlkan er alveg rosalega mjó.*

Nicole Richie
Vá, hvað þessi stúlka grönn. Nicole hefur viðurkennt það í fjölmiðlum og ætlar sér að bæta á sig.

Kelly Clarkson
Idol-stjarnan skellti sér í frí og fékk sér pylsu og franskar og var óhrædd við að gæða sér á skyndibitanum í bikiníu.

Victoria Silversted
Sænska fyrirsætan og leikkonan tók sig vel út í Cannes á dögunum.

Jessica Alba *Er með einn flottasta líkamann í Hollywood. Þessi stúlka er megabeib.*

Sumardekk

Öryggi bílsins byggist á góðum hjólbörðum

Polar rafgeymaþjónusta

Rafgeymar fyrir
fellihýsi og mótorhjól

GÚMMÍVINNUSTOFAN
SP dekk
Skipholti 35, 105 RVK
Sími: 553 1055

Ungfrú Ísland var krýnd á Broadway

Ástfangin!

BUBBI MÆTTI MEÐ HRAFNHILDI

Ungfrú Ísland fór fram á Broadway í síðustu viku þar sem var margt um manninn og mikil stemming. Unnur Birna Vilhjálmsdóttir krýndi þar nýja fegurðardrottningu. Bubbi Morthens mætti með nýju kærustunni, Hrafnhildi Hafsteinsdóttur, sem var í dómnefndinni. Sátu þau á móti hvort öðru allt kvöldið og voru greinilega mjög ástfangin.

SÚ FEGURSTA FRÁ

Ungfrú Ísland *Sif Aradóttir og Jón Nordal Hafsteinsson, kærastinn hennar.*

Fallegar *Sif Aradóttir og Unnur Birna Vilhjálmsdóttir.*

Flott tríó *Ásdís Svava Hallgrímsdóttir, Sif Aradóttir og Jóna Kristín Heimisdóttir.*

Ánægðar *Jóna Kristín Heimisdóttir, Linda Benediktsdóttir, Sif Aradóttir og Ásdís Svava Hallgrímsdóttir.*

KEFLAVÍK

Það var Keflvíkingurinn Sif Aradóttir sem hlaut titilinn ungfrú Ísland þetta kvöldið. Í 2. sæti var Ásdís Svava Hallgrímsdóttir úr Garðabæ og Hafnarfjarðarmærin Jóna Kristín Heimisdóttir tók 3. sætið.

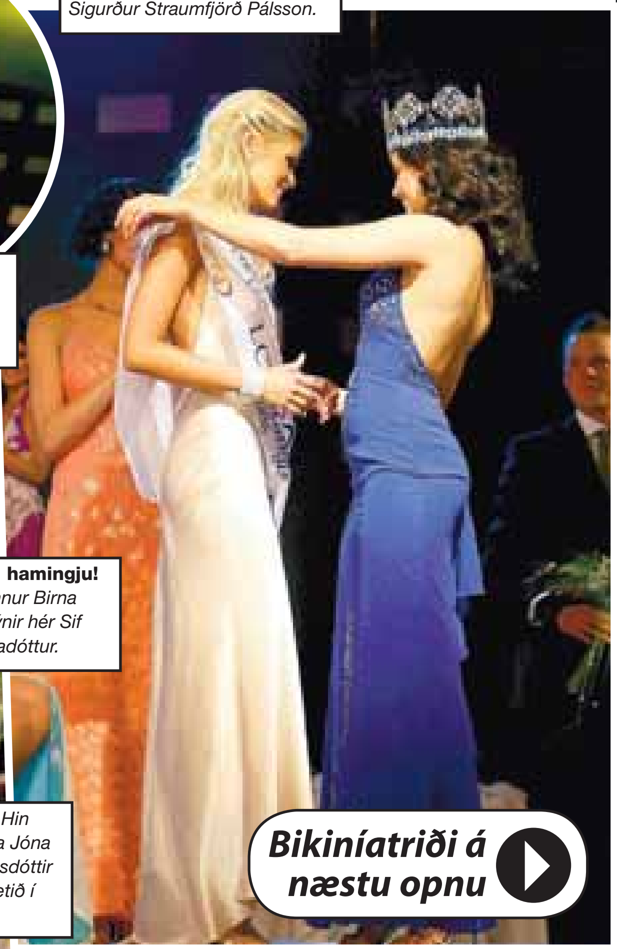
Ungfrú Ísland var krýnd á Broadway

SKEMMTISTAÐASLEIKUR

Ástfangin *Unnur Birna Vilhjálmsdóttir og kærasti hennar Sigurður Straumfjörð Pálsson.*

Flottir *Bubbi Morthens og Garðar Gunnlaugsson ræða málin.*

Stemming *Bergþóra brosti sínu blíðasta.*



Til hamingju! *Unnur Birna krýnir hér Sif Aradóttur.*

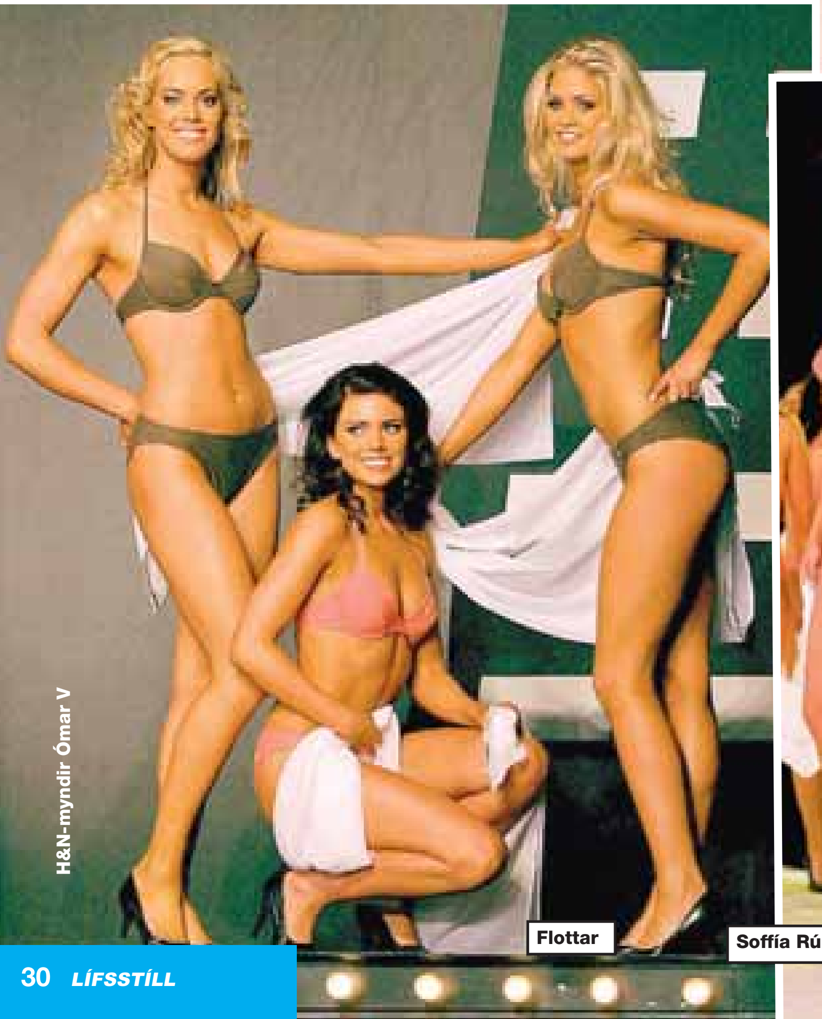
Tyson-kjóllinn *Soffía Rún Kristjánsdóttir var valin ljósmyndafyrirsæta Flass.*

Þriðja sæti *Hin stórglæsilega Jóna Kristín Heimisdóttir hreppti 3. sætið í keppninni.*

Bikiníatriði á næstu opnu

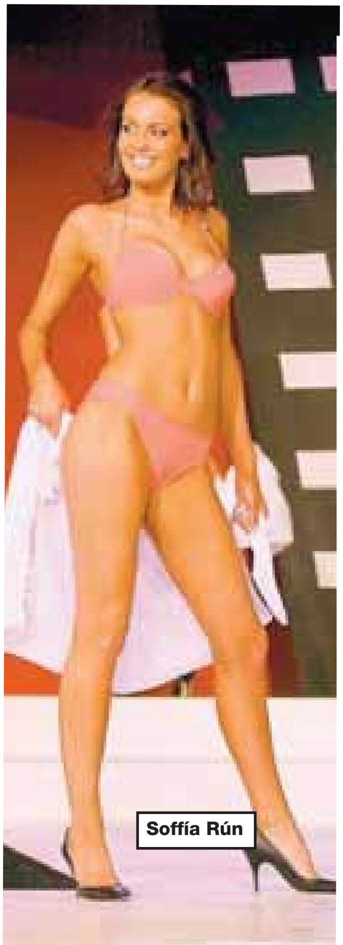
ungfrúÍSLAND

Jóna Kristín



Flottar

Soffía Rún og Jóna



Soffía Rún

H&N-myndir Ómar V

Fallegar

Elísa, Soffía Rún og Sif

Sif

“Hvað segiði stelpur... hvernig líst ykkur á kallinn?”

FOOTLOOSE-FÁRIÐ FARIÐ AF STAÐ

Krakkarnir í Footloose hittust og héldu partí

Krakkarnir í Footloose héldu grillveislu um síðustu helgi. Æfingar á verkinu eru nú í fullum gangi og hver stjarnan skærari annarri fer með hlutverk í sýningunni. Aðalkarlhlutverkið er í höndum ofursjarmörsins Þorvaldar Davíðs sem var að sjálfsögðu mættur í grillveisluna, vel sleiktur og flottur. Halla Vilhjálmsdóttir fer með aðalkvenhlutverkið en hún er ein heitasta leikkona landsins. Matti úr Pöpunum, Heiða úr Idolinu og Selma Björnsdóttir þenja raddböndin auk þess sem úrvalsdansarar dansa í sýningunni. Footloose verður frumsýnt þann 29. júní á Stóra sviði Borgarleikhússins.

Leikarar *Gulla og Guðmundur Þorvalds skemmtu sér vel.*

Texti: Breki Logason H&N-myndir: Daníel

Grillveisla *Unnur Ösp, Maks og Guðmundur Þorvaldsson.*

Gaman *Matti úr Pöpunum og Ásta Bærings dansari.*

Leikstjórinn *Unnur Ösp Stefánsdóttir, leikstjóri Footloose.*

Footloose-fjör!

Samrýmd *Dansarinn Maks ásamt Sóleyju Elías-dóttur og vini þeirra.*

„Maður verður að lifa sig inn í þetta.“

Bjargráð Berglindar

HVERNIG ER ÞÍN EYÐIMÖRK?

Ímyndaðu þér að þú horfir yfir eyðimörk og út á sjóndeildarhringinn. Þú ert ekki inni í myndinni heldur horfir þú á hana. Þegar þú ert komin/n með þessa mynd í huganu skaltu bæta kassa inn á myndina. Kassinn má vera hvar sem er, úr hverju sem er og í þeirri stærð sem þú vilt. Því næst skaltu setja stiga inn á myndina. Hann má líka vera hvar sem er og hvernig sem er. Settu síðan blóm inn á myndina og því næst hest. Hesturinn má vera að gera hvað sem þú vilt. Að lokum bætirðu einhvers konar vindi/golu/roki/stormi við myndina. Þú endar þá með því að horfa á sand, kassa, stiga, blóm, hest og vind. Sjáðu þetta allt saman fyrir þér og leggðu myndina og það sem hún sýnir á minnið.

Kassinn táknar þig. Stærð kassans sýnir sjálfstraust þitt, stór kassi, mikið sjálfstraust. Því opnari/gegnsærri sem kassinn er því opnari ert þú. Staðsetning kassans sýnir hversu mikilvæg/ur þér finnst þú vera, ef hann er til hliðar, grafinn o.s.frv. lifir þú í bakgrunninum, en ef hann er fyrir miðju og ofanjarðar þolir þú meira sviðsljós. Stiginn táknar vini og fjölskyldu. Því sterkari sem stiginn er því sterkari eru böndin milli þín og þinna. Halli stiginn að kassanum leggur fólk traust sitt á þig en ef það er öfugt stólar þú á aðra. Sé stiginn mun stærri en kassinn lítur þú upp til fólksins í kringum þig og öfugt. Blómið/blómin tákna börn þín eða þau afrek sem þér finnst þú hafa unnið, fjöldi, stærð og reisn lýsa því hvernig þú horfir yfir verk þín (börn). Hesturinn táknar maka þinn, hvar hann stendur og hvað hann aðhefst lýsir viðhorfinu til hans. Vindurinn táknar svo vandamálin í lífi þínu, því meiri vindhraði, því óyfirstíganlegri finnast þér vandamálin. Mundu samt að þetta er bara samkvæmisleikur og til gamans gert og skal ekki taka of alvarlega.

SVONA HELDUR ÞÚ UNGLINGUNUM FRÁ BUDDUNNI ÞINNI

Það getur verið ansi dýrt sport að ala upp unglinga. Hér eru nokkur góð ráð til að komast hjá því að fara á hausinn.

1. Spurðu hvort þau geti ekki setið tvö í sama bíósæti, eða keypt útsölubuxur í Hagkaupum í staðinn fyrir þetta rándýra Diesel.

2. Gerðu nákvæm reikningsskil um hvað þau hafa kostað þig frá fæðingu og spurðu hvernig þau vilja standa að því að borga þér.

3. Segðu þeim að sníkja af ömmu og afa.

4. Gerðu samning um vikupening fyrir ákveðin unnin verk á heimilinu og hafðu verkefnalistann óendanlega langan.

5. Segðu að þú sért ekki með lausafé á þér í hvert skipti sem þau biðja um pening.

6. Bjóddu þeim að burðast sjálf með flöskupokana í endurvinnsluna og hirða afraksturinn.

7. Bentu þeim að halda tombólu. Það geti gefið vel af sér.

8. Kenndu þeim að búa til pitsu úr brauðsneið, tómatsósu og osti og sannfærðu þau að þetta sé miklu betra en Domino's.

9. Útskýrðu fyrir þeim að það sé miklu meira töff að læra á blokkflautu en rafmagnsgítar og píanó.

10. Dragðu fram gamla, góða Lúdóið þegar þau biðja um nýjan tölvuleik.

BRELLUR ÚR BRANSANUM

Það heitasta í bransanum er augnháralengingar

AUGNHÁRALENGING

Hanna Kristín Didriksen snyrtifræðingur hjá Didrix Spa gefur lesendum góð ráð.

Frábær nýjung á markaðnum er augnháralenging. Gerviaugnhár sem endast í nokkrar vikur. Þetta eru stök hár sem eru límd á þín augnhár með nýrri límformúlu og eru föst þar til hárið endurnýjar sig, en það gerist á nokkurra vikna fresti. Þetta ætti því að endast í fjórar til átta vikur. Ef hárin detta af á innan við tveimur vikum hefur þetta ekki verið sett nægilega vel á. En það er alveg eðlilegt að eitt og eitt hár detti af. Þetta fer ekki illa með þín augnhár og þetta er mjög eðlilegt og fallegt. Hægt er að fá hárin á allt augað eða hálft og þau koma í 6 mismunandi lengdum. Það skiptir máli að eiga góðan hreinsi svo ekki þurfi að nudda augun mikið þegar þú þrífur af þér farða. Það er ráðlagt að nota ekki maskara í 2 daga eftir að augnhárunum hefur verið komið fyrir en áður en hárin eru sett á þarf að lita augnhárin. Það ætti að taka um það bil klukkutíma að koma augnhárunum fyrir ef þú lætur gera þetta hjá reyndum snyrtifræðingi.

Það er mjög mikilvægt fyrir konur að þrífa alltaf af sér farða áður en farið er að hátta og taka vítamín og steinefni því þau hafa áhrif á augnhárin og hversu vel þau haldast á þér.

Fyrir *Myndin er tekin áður en augnháralengingu er komið fyrir.*

Eftir *Hérna má svo sjá afraksturinn.*

SVONA HELDUR ÞÚ TENGDÓ Í HÆFILEGRI FJARLÆGÐ

Tengdaforeldrar eiga það til að vera heilmikil plága. Þeir eru oft á tíðum með endemum afskiptasamir og geta hreinlega eyðilagt góð sambönd.

1. Vertu alltaf „fyrir tilviljun“ á leiðinni út þegar þau koma í heimsókn.

2. Eldaðu alltaf óætan mat þegar þau borða hjá þér.

3. Kenndu hundinum að urra illilega á þau.

4. Talaðu látlaust um eitthvað sem þú veist að hneikslar þau.

5. Trúðu þeim fyrir vandamálum ykkar hjóna í kynlífinu og hvettu þau til að deila sinni reynslu með þér.

6. Hagaðu þér alltaf mjög undarlega nálægt þeim, farðu að dansa upp úr þurru eða syngdu þjóðsönginn.

7. Vertu ósammála öllu sem þau segja.

8. Bjóddu þeim að koma með þér á alls kyns furðuleg námskeið. Eins og dáleiðslu til að rifja up lífið í móðurkviði, eða grátjóga þar sem maður skælir í 45 mínútur.

Vinstri grænir *Svandís Svavarsdóttir fagnaði með vinstri grænum.*

Hér & nú fylgdist með skemmtilegri kosninganótt

GRÁTUR OG GLEÐI Á

Hún var skemmtileg kosninganóttin um síðustu helgi. Hér & nú fylgdist með kosningavökum flokkanna og fangaði stemminguna á filmu. Sums staðar var fagnað á meðan aðrir reyndu að brosa yfir tölunum. Allir voru þó í sínu fínasta pússi og sumir fengu koss á kinn.

Koss fyrir sætið *Björn Ingi fékk koss frá frúnni eftir að ljóst var að hann kæmist inn.*

Handboltakappinn *Geir Sveinsson fylgdist með sjálfstæðismönn-um á Nordica.*

Vinirnir *Gísli Marteinn og Rúnar Freyr brostu á Nordica.*

Texti: Breki Logason

Koss frá konunni *Villi fékk koss frá frúnni á kosninganóttinni.*

Samfylking *Skúli Helgason og Oddný Sturludóttir.*

Edrú í Árborg *Eyþór Arnalds og Þórunn Jóna Hauksdóttir fylgdust með í Árborg.*

F-listinn *Það var gríðarlegur fögnuður hjá frjálslyndum og var hoppað í hringi.*

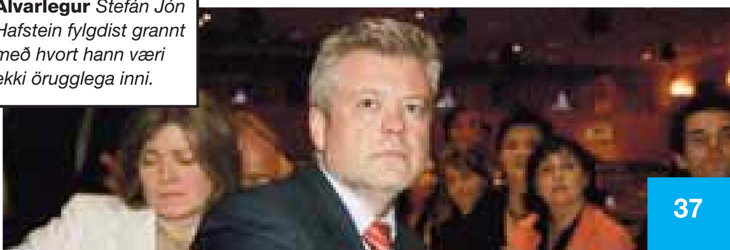
Gleði, gleði *Guðrún Ásmunds fagnaði góðu gengi með mexíkanahatti.*

KOSNINGANÓTT

Bestu vinir *Bolli Thoroddsen og Símon Birgisson voru ánægðir með góðan árangur sjálfstæðismanna.*

Kosningasigur *Samfylkingin í Hafnarfirði fagnaði með blysum.*

Frjálslynd *Margrét Sverrisdóttir og Guðjón Arnar Kristjánsson voru ánægð.*



Alvarlegur *Stefán Jón Hafstein fylgdist grannt með hvort hann væri ekki örugglega inni.*

GEFUR ÞÚ EÐA ÞIGGUR Í SAMBANDINU?

1. Ég er afbrýðisamari en maki minn.
2. Ég tala minna og er þöglari en maki minn.
3. Maki minn hefur sagt ljóta hluti við mig og komið illa fram við mig.
4. Maki minn vill helst vera í mínum félagsskap.
5. Ég fæ oft gjafir frá maka mínum.
6. Ég tek hlutunum betur og er almennt bjartsýnni en maki minn.
7. Líðan mín sveiflast mikið, upp og niður, maki minn er í meira tilfinningalegu jafnvægi.
8. Mér finnst ég tillitssamari og áreiðanlegri en maki minn.
9. Maki minn er stoltur af mér og hefur tilhneigingu til að dást að mér og dekra við mig.

Stig:

1)	Já = Gefur	Nei = Þiggur
2)	Nei = Gefur	Já = Þiggur
3)	Já = Gefur	Nei = Þiggur
4)	Nei = Gefur	Já = Þiggur
5)	Nei = Gefur	Já = Þiggur
6)	Já = Gefur	Nei = Þiggur
7)	Nei = Gefur	Já = Þiggur
8)	Já = Gefur	Nei = Þiggur
9)	Nei = Gefur	Já = Þiggur

Það eru engar reglur um hvað er rétt og rangt í ástarsamböndum, sambönd eru mismunandi. En ef þú færð til dæmis 7 Gefur-stig og 2 Þiggur-stig ertu mjög gefandi og ættir að vera ákveðnari og standa fastar á þínu. Fáir þú nokkuð jafnt af Gefur/Þiggur virðist sambandið í góðu jafnvægi, þú og maki þinn skiptist á að gefa og þiggja. Fáir þú mun fleiri Þiggur-stig, ættir þú að hugsa þinn gang og reyna að taka meira tillit til óska og þarfa maka þíns, láttu ekki allt snúast um þig.

H&N-mynd: NordicPhotos/Getty

www.nuddpottar.is

Glæsilegir rafhitaðir nuddpottar frá Californiu
verð frá **399.000** til **490.000**

Rúmgóðir og djúpir nuddpottar frá 1300l. til 1700l.
Njóttu sumarsins í nuddpotti frá nuddpottar.is

Hvað er betra en að liggja í heitum nuddpotti
og njóta sumarkvöldsins

Gunnar Ólason úr Skítamóral hélt upp á þrítugsafmæli sitt

FÉKK GLÆSILEGAN GÍTAR

Gunnar Ólason, söngvari og gítarleikari hljómsveitarinnar Skítamórals, hélt upp á þrítugsafmæli sitt um síðustu helgi. Bauð hann í glæsilega veislu á efri hæðinni á Pravda og var nokkuð vel mætt. Ingvar á Salatbarnum sá um veitingarnar sem voru stórglæsilegar. Voru helstu vinir og kunningjar Gunna mættir og fékk hann margar veglegar gjafir. Meðal annars gaf kærastan honum stórglæsilegan rafmagnsgítar. Hér & nú óskar Gunna til hamingju með afmælið.

Þrítugur poppari!

Löggan *Atli skemmtanalögga mætti á svæðið.*

Gítarinn *Hér má sjá gítarinn sem Sigríður Þóra kærasta Gunnars gaf honum.*

Texti: Breki Logason H&N-myndir: Ómar V og Sigurður V

FRÁ KÆRUSTUNNI

Flott par *Sigríður Þóra og Gunnar Ólason eru flott par.*

Brosmildar *Guðný og Harpa brostu sínu breiðasta í afmælinu.*

Glöð *Hulda og Gassi voru glöð í veislunni.*

Flottir *Grétar Guðmundsson, Gunnar Ólason og Bjarni Kristins.*

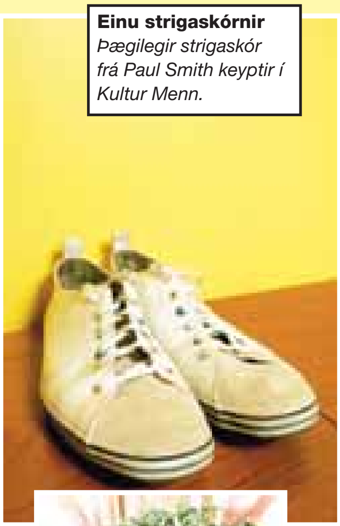
Skítamórall *Hebbi, Hanni, Gunni Óla og Addi Fannar.*

AXLABÖNDIN ERU ÞAÐ HEITASTA

Ég eyði alltof miklum pening í föt. Það kostar sitt að tolla í tískunni. Fatasmekkurinn breyttist svolítið þegar ég fór að vinna hjá Sautján,“ segir Jón, eða Johnny English eins og hann er jafnan kallaður. Hann er sölumaður hjá Gallerí Sautján. „Ég versla aðallega í Sautján og Kultur Menn. Ég spái mjög mikið í tískuna, uppáhaldsmerkin mín eru Acne, þeir eru með rosaflottar gallabuxur, Tiger of Sweden og Diesel,“ segir Johnny. „Það sem mig langar mikið í núna og ég ætla að fá mér fljótlega eru axlabönd en þau eru það sem koma skal og verður það heitasta í tískunni.“

Texti: Berglind Halla Elfudóttir H&N-myndir: Hörður Sveinsson

Paul Smith *„Þessir skór eru frá Paul Smith og ganga bæði við gallabuxurnar og jakkafötin.“*



Einu strigaskórnir *Þægilegir strigaskór frá Paul Smith keyptir í Kultur Menn.*

Óþvegnar buxur *Gallabuxur frá Nudie úr Sautján. „Þetta er óþvegið gallaefni sem mótast eftir þér. Ég gekk í þeim í átta mánuði áður en ég þvoði þær.“*

Ódýr en flott *Johnny er hérna í Nudie-buxunum og skyrtu frá 4You. „Þetta er ódýr skyrta úr Sautján en mjög flott.“*

Uppáhalds *„Þetta var uppáhaldsbolurinn minn lengi. Þetta er Diesel-bolur sem ég keypti á Englandi.“*

Gellur *„Ég á ekki mikið af skærum litum en mér fannst myndin af þessum gellum svo flott að ég bara varð að eignast bolinn.“*

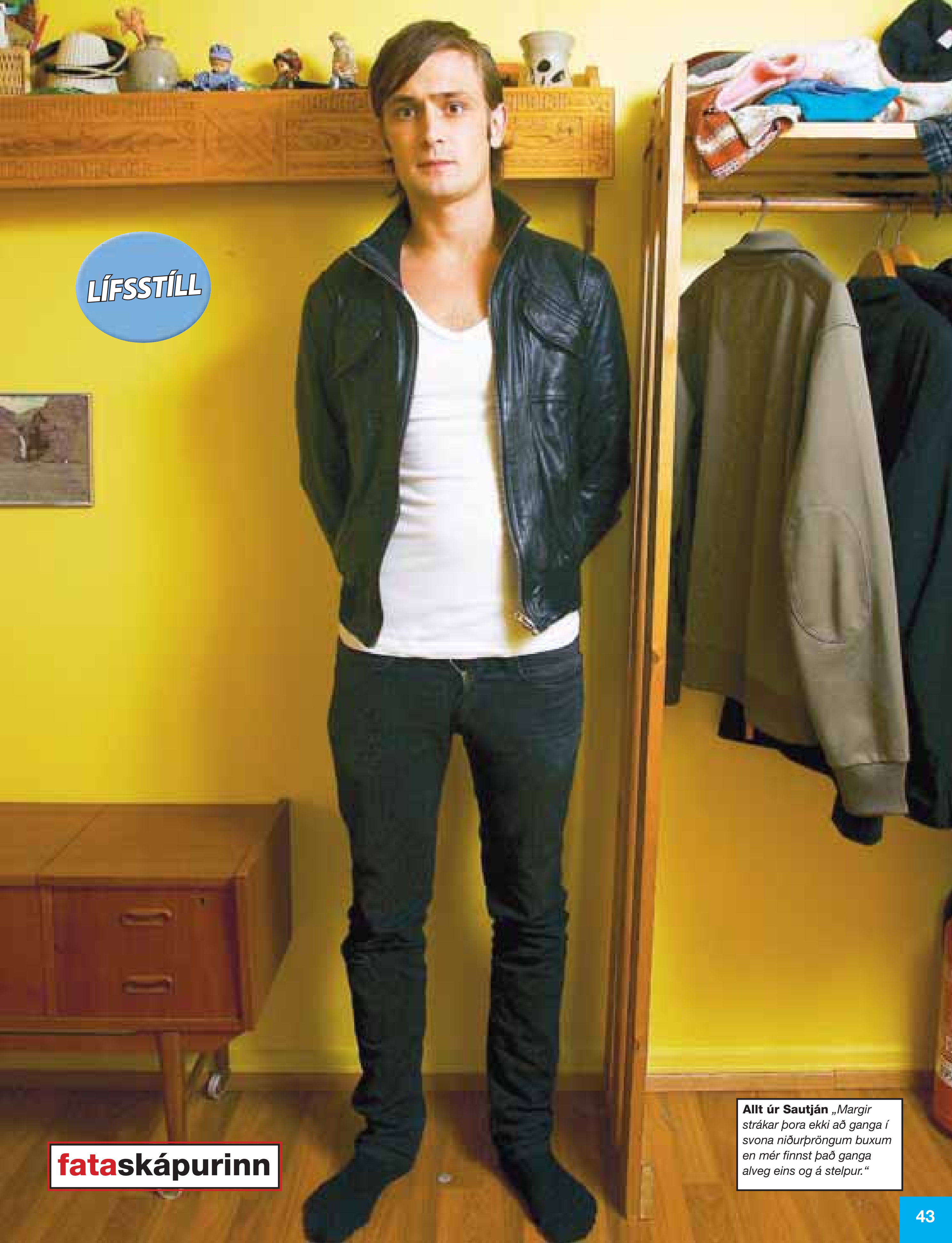
Buddan tóm *Paul Smith-veski. „Það kostar sitt að eiga flott föt.“*

„Þetta er fínni skyrta með ermahnöppum og flott í sniðinu frá Bruuns Bazar.“

Less is more *„Mjó bindi eru mjög heit þessa dagana. Þetta er allt úr Sautján.“*

Flott peysa *Svört peysa með rauðum röndum frá sænska merkinu Velour.*

Afmælisgjöf *„Pabbi gaf mér þennan leðurfrakka í afmælisgjöf fyrir tveimur árum. Hann er mjög hlýr og góður.“*



Allt úr Sautján *„Margir strákar þora ekki að ganga í svona niðurþröngum buxum en mér finnst það ganga alveg eins og á stelpur.“*

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

Samtök iðnaðarins styðja Félag íslenskra snyrtifræðinga og hvetja landsmenn að skipta aðeins við fagfólk með tilskilin réttindi. Sjá nánar á Meistarinn.is

101 Reykjavík

Snyrtistofan Ágústa, Hafnarstræti 5, sími 552 9070

SPA fegurð, Laugavegi 96, sími 511 6660

Snyrtistofan Jóna, Tryggvagötu 28, sími 552 5005

103 Reykjavík

Snyrtimiðstöðin - Lancome, Kringlunni 7, sími 588 1990

104 Reykjavík

Snyrtistofan Eygló, Langholtsvegi 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, Grænatúni 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 Vita 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

GOTT FÓLK McCANN

HM ÁSKRIFTARTILBOÐ

2.966 kr. á mánuði*
Sýn í þrjá mánuði með Stöð 2
Sýn Extra fylgir frítt með

4.966 kr. á mánuði*
Sýn í þrjá mánuði
Sýn Extra fylgir frítt með

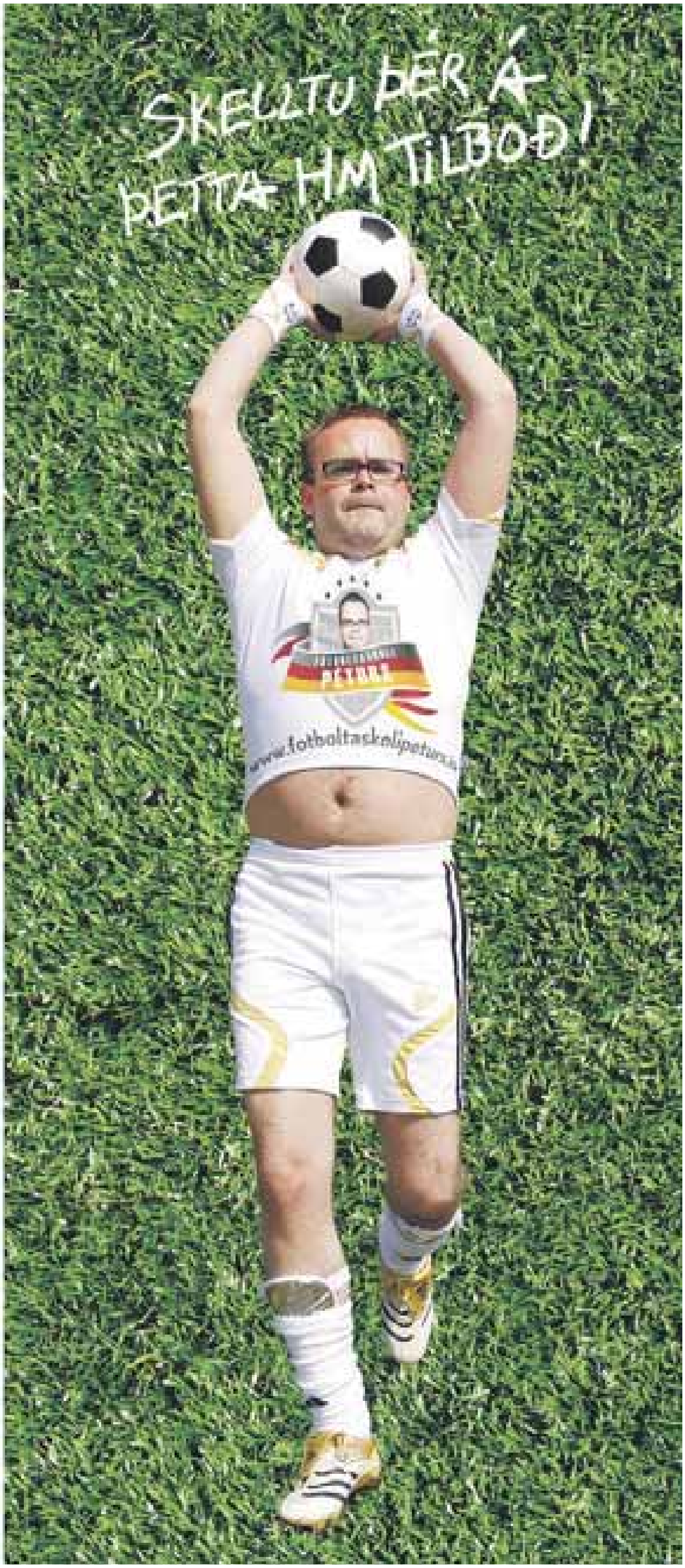
*gegn eingreiðslu

SÝN
er stoltur styrktaraðili Fótboltaskóla Péturs

FIFA WORLD CUP GERMANY 2006

FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT
515 6100 | SYN.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE

MasterCard olis Iceland Express



ALVÖRU FÓLK

Guðný Aradóttir *„Ég hef þjálfað mjög mikið alla tíð og var alltaf í ræktinni en borðaði eins lítið og ég gat. Ég fann að ég gat stjórnað þyngdinni og vildi alltaf fara neðar og neðar.“*

Einkaþjálfarinn Guðný Aradóttir var með anorexíu þangað til börnin gripu inn í.

Útlitsdýrkun virðist vera orðið mikið vandamál í samfélaginu. Fólk leitar í fyrirmyndir úr blöðum og sjónvarpi sem eru oft á tíðum óaðfinnanlegar. Það eru ekki bara ungar stúlkur sem svelta sig til þess að líta sem best út. Guðný Aradóttir einkaþjálfari var komin yfir þrítugt þegar börnin hennar gripu inn í enda var hún undir 50 kílóum. Guðný segir að sem betur fer sé umræðan komin upp á borð og talað er um sjúkdóm frekar en geggjun sem verður að þegja yfir.

Framhald á næstu opnu

Leitað í fyrirmyndir *„Ef þú ert ekki ánægður með sjálfan þig og átt í erfiðleikum, þá leitarðu oft eftir fyrirmyndum. Þær eru í öllum blöðum og sjónvarpi, útlitsdýrkunin er svo mikil og það er auðvelt að falla fyrir henni."*

ÉG FÓR NIÐUR FYRI

Ég upplifði tímaskeið í lífi mínu þegar ég var komin yfir þrítugt. Þá ætlaði ég að grenna mig um nokkur kíló sem ég í raun og veru þurfti ekkert að gera, en við horfum alltaf á vigtina í staðinn fyrir spegilinn," segir einkaþjálfarinn Guðný Aradóttir sem í dag er 53 ára og sér um svokallaða stafgöngu niðri í Laugum. „Ég hef þjálfað mjög mikið alla tíð og var alltaf í ræktinni en borðaði eins lítið og ég gat. Ég fann að ég gat stjórnað þyngdinni og vildi alltaf fara neðar og neðar. Ég borðaði samt eitthvað og þekki því ekki þetta þunglyndi anorexíusjúklinga, að vilja loka sig af og leggjast upp í rúm. Ég var alltaf mjög virk í félagsmálum og verkalýðsmálum og leið nokkuð vel," segir Guðný.

Ekki eðlilegt

Guðný, sem er 1,70 m á hæð, fór niður fyrir 50 kílóin en náði sér svo út úr þessu sjálf, án meðferðar. „Svona eftir á að hyggja, þá voru það börnin mín sem gripu inn í. Þá voru þau um tvítugt og tóku af skarið og gerðu mér grein fyrir því að þarna yrði að verða viðsnúningur. Ef ég ætlaði að halda uppteknum hætti yrði ég hvorki móðir né amma mikið lengur. Það má segja að börnin hafi farið að ala upp móðurina en ekki öfugt," segir Guðný sem hlustaði á börnin sín og tók sig taki.

„Í fyrstu brást ég illa við og taldi mér trú um að ekkert væri að mér. En þegar maður fór að ræða málin áttaði ég mig á því að þetta væri ekki eðlilegt og ég fór hægt og rólega til baka. Leiðin mín var sú að börnin mín veittu mér styrk."

Kemur út úr áföllum

Guðný segir þurfa rosalegan sjálfsaga í að borða sig aldrei saddan og eftir þessa lífsreynslu fór hún að spá meir í hollustu hvað fæðuvalið varðaði og hefur alla tíð síðan verið mjög meðvituð um hollt og gott fæði. Fyrir rúmum tveimur árum fór hún að læra einkaþjálfarann og starfar í dag við einkaþjálfun í hlutastarfi í World Class í Laugum. „Á þessum tíma var ekkert farið að taka á þessum málum. Þú fékkst bara að hoppa með í eróbikkinu þótt þú værir að detta í sundur. Núna er reynt að benda einstaklingum sem mæta illa á sig komnir í líkamsrækt á hlutina."

Guðný segir anorexíu fyrst og fremst herja á ungar stúlkur en þó einnig á konur á öllum aldursskeiðum. „Það má segja að í flestum tilfellum komi þetta út úr einhvers konar áföllum. Fólk hefur ekki stjórn á einu sviði og tekur það út á öðru."

Texti: Breki Logason – H&N-myndir: Stefán

„Þú getur alveg litið út eins og Madonna ef þú ert með kokk sem eldar ofan í þig fimm máltíðir á dag og þjálfara sem þjálfar þig, en þá gerir þú ekkert annað."

R FIMMTÍU KÍLÓIN

Kemur eftir áföll *„Það má segja að í flestum tilfellum komi þetta út úr einhvers konar áföllum. Fólk hefur ekki stjórn á einu sviði og tekur það út á öðru.“*

Framhald á næstu opnu

Fallið fyrir útlitsdýrkun

Guðný segir fyrirmyndir í samfélaginu gefa fólki rangar hugmyndir um hvernig maður eigi að líta út. „Ef þú ert ekki ánægður með sjálfan þig og átt í erfiðleikum, þá leitarðu oft eftir fyrirmyndum. Þær eru í öllum blöðum og sjónvarpi, útlitsdýrkunin er svo mikil og það er auðvelt að falla fyrir henni."

Guðný segir þó gott að umræðan sé meira uppi á borðinu í dag en fyrir nokkrum árum og það sé farið að viðurkenna anorexíu sem sjúkdóm en ekki geggjun sem helst mátti ekki tala um. „Það er alltaf haft orð á því þegar einhver er að horast og horast en aldrei er sagt við feitu konuna hvað hún líti vel út. Þótt hún sé með hundrað prósent gleði í andlitinu en horaða manneskjan er kannski alveg dauð til augnanna og alveg búin á því."

Sárt að sjá ungar stúlkur

Guðný starfar á líkamsræktarstöð og sér oft á tíðum einstaklinga sem greinilega þjást af anorexíu. „Það er svakalega sárt að sjá konur og ungar stúlkur sem eru nánast gangandi heróínfíklar í útliti. Maður spyr sig oft að hverju verið er að leita í þessari útlitsdýrkun. Oft á tíðum eru þetta fótósjoppaðar konur í fínum kjólum en það er mjög óraunhæft," segir Guðný sem er með mjög sterkar skoðanir á þessari útlitsdýrkun. „Þú getur alveg litið út eins og Madonna ef þú ert með kokk sem eldar ofan í þig fimm máltíðir á dag og þjálfara sem þjálfar þig, en þá gerir þú ekkert annað."

Stafgangan er sniðug

Guðný sér um svokallaða stafgöngu með Jónu Hildi Bjarnadóttur en það er sport sem hefur farið vaxandi síðustu ár. „Við þurfum öll að huga að heilsunni og það er ofboðslega gott að blanda saman inni- og útiverunni. Þjóðin er alltaf að verða þyngri og þyngri en við verðum að velja okkur hreyfingu við hæfi. Stafgangan er ung hér á landi, það eru um þrjú ár síðan við kynntum þetta fyrst," segir Guðný en stafgangan er ekki bara einhver venjuleg ganga.

„Það sem hún gerir er að þú virkjar efri hluta líkamans með því að nota stafina um allt að 40%. Þú brennir meiru og nærð hjartanu og súrefnisupptökunni frekar upp." Stafgangan er ekkert ósvipuð skíðagöngu en hún var fyrst notuð á finnska skíðamenn. „Þetta er þó ekki það sama því það er viss göngutækni sem þarf að læra. Það er betra að læra að ganga með þá því ef þú gerir þetta vitlaust veldur það óþægindum í öxlum og hálsi."

Guðný segir það eiga að vera gjöf til líkamans að hreyfa sig og æfingarnar losi orkuna úr læðingi og þá vinni maður á streitunni. „Hreyfingin bætir líka sjálfsöryggið og manni líður mun betur," segir Guðný Aradóttir að lokum.

Skófrík *Guðný á yfir hundrað skópör.*

„Það er alltaf haft orð á því þegar einhver er að horast og horast en aldrei er sagt við feitu konuna hvað hún líti vel út. Þótt hún sé með hundrað prósent gleði í andlitinu en horaða manneskjan er kannski alveg dauð til augnanna og alveg búin á því."

Leið vel *„Ég var alltaf á fullu í félagsmálum og verkalýðsmálum og leið nokkuð vel.“*

Óli Palli segir sögur úr útvarpsbransanum

MÉR FINNST ÞÚ SVO ÓGEÐSLEGA LEIÐINLEGUR...

Útvarpsmaðurinn *Ólafur Páll Gunnarsson hefur verið útvarpsmaður í mörg ár.*

BRANSASAGAN

Ég er búinn að vinna við útvarp í nokkuð mörg ár og reglulega hittir maður fólk sem hefur skoðanir á manni og starfinu, það er þess eðlis.

Fyrir nokkrum árum var verið að „opna“ veitingastaðinn 22 á Laugaveginum í enn eitt skiptið og ég var þar á meðal opnunargesta. Þetta var svona partí þar sem fólk var mikið að spjalla og ég tók tali unga og glæsilega konu (sem þó var örlítið eldri en ég) og ég hafði dáðst að í laumi þegar ég var unglingur með bólur á nefinu. Ég hafði alltaf vitað hver hún var vegna þess að hún var að vinna í Kjallaranum, eða Spútnik eða hvað það nú hét á sínum tíma, á Laugaveginum. Ég kom auðvitað reglulega með Akraborginni frá Akranesi til að tolla í tískunni, til dæmis þegar ég sá Bubba Morthens í rauðum gallabuxum á tónleikum varð ég að eignast svoleiðis líka. Og ég kom stundum í þessa búð þar sem hún var að vinna.

Ég og þessi glæsilega kona vorum sem sagt að spjalla saman, ég vissi hver hún var en hún þekkti mig ekki neitt.

Við spjölluðum um heima og geima eins og gengur, músík og hitt og þetta, þar til talið barst að fjölmiðlum, sjónvarpi og útvarpi. Við vorum búin að spjalla saman í hátt í hálftíma þegar ég spurði hana nokkuð ánægður með mig hvort hún hlustaði aldrei á mig á Rás 2! Hún þagnaði aðeins, horfði á mig nokkuð stíft eins og hún væri að athuga hvort ég væri eitthvað gallaður, og sagði svo: Hvað sagðistu aftur heita? Ég svaraði því til að ég héti Ólafur Páll Gunnarsson og þá skall á mér einhver rosalegasta þögn sem ég hef nokkurn tíma upplifað. Hún starði á mig opnum augum í mínútu ábyggilega áður en hún gat stunið upp: Þú ert þessi sem er þarna á morgnana á Rás 2! Mér finnst þú svo ógeðslega leiðinlegur.

Svona lendir maður stundum í, en sem betur fer er til fólk sem segir hlutina eins og þeir eru, er hreinskilið og heiðarlegt, það er allt of mikið af hinu. Um daginn hitti ég líka konu á Akureyri sem sagði að ég væri svo sem ágætur sjálfur, ég spilaði bara svo andskoti leiðinlega músík.“

Framtíðar-Óli *„Ég og ég eftir 15–20 ár á Eurosonic Festival í Hollandi í janúar síðastliðnum."*

Bræður *„Ég og Gummi sem sumir vilja meina að sé bróðir minn."*

„Maður varð að eiga rauðar gallabuxur því Bubbi Morthens átti svoleiðis á þessum tíma."

Siggi Hall
Eldaði ofan í Bandaríkjamenn í San Francisco á dögunum.

Meistarakokkurinn Sigurður Hall fór á Íslendingahátíð í San Francisco á dögunum og kynnti íslenskt ljúfmeti fyrir Kananum.

SIGGI HALL KITLAR BRAGÐLAUKA BANDARÍKJAMANNA

Texti Þórarinn Ingi Jónsson

Nú á dögunum réðst Sigurður Hall, matarmenni með meiru, í víking vestur um haf. Þetta var í tilefni af Íslendingahátíð sem haldin var í San Francisco dagana 18.–22. maí. Siggi var þar staddur ásamt gítarséníinu Birni Thoroddsen og sérvitringunum í Ghostigital. Hátíðin var skipulögð af Ferðamálaráði Íslands í Bandaríkjunum. Ætlunin var að kynna Kananum íslenska kvikmyndagerð, tón- og matarlist og koma honum á bragðið.

Það má með sanni segja að Siggi Hall hafi komið, séð og sigrað bragðlauka heimamanna. „Þetta gekk svakalega vel. Ég matreiddi á þremur veitingahúsum þarna úti. Þau tvö kvöld sem ég eldaði í miðborginni var ég á írskum pöbb. Fyrst fannst mér ég nú alltof fínn til þess að vera að elda á pöbb en svo var þetta voða fínn staður.“ Staðurinn sem um ræðir heitir Tiernan‘s Irish Pub og plokkaði Björn Thoroddsen strengina tólf af guðs náð á meðan Siggi Hall eldaði ofan í soltinn mannskapinn. „Við vorum með plokkfisk með rúgbrauði, bara svona hefðbundinn íslenskan plokkfisk. Þarna var fullt hús og þetta svoleiðis rauk út að maður trúði því varla. Einhver vilda hafa franskar með fisknum en mér fannst það nú fulllangt gengið.“

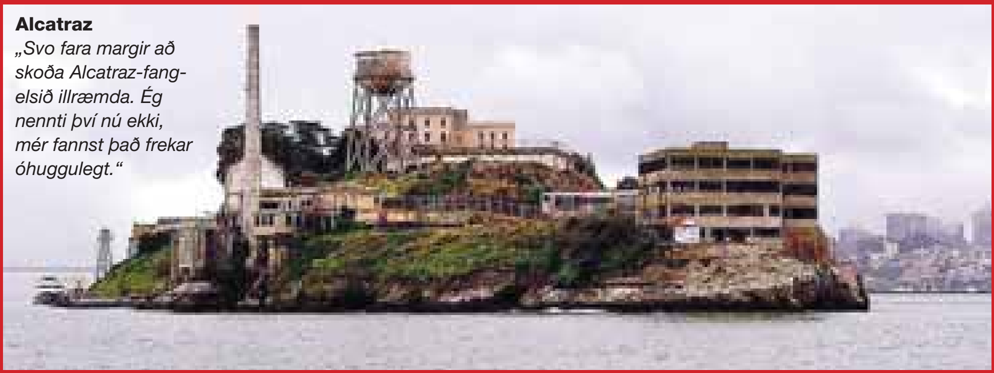
Fór ekki í fangelsið

Siggi hefur margoft ferðast vestur um haf og kann hann vel að meta borg heilags Frans. „Þetta var annað skiptið sem ég kom þarna. Þetta er einkar

falleg borg og ljúf að heimsækja. Það er allt í göngufæri og svo er náttúrulega margt að sjá í kring. Það er voða stutt að fara út í víndalina í nágrenninu. Svo fara margir að skoða Alcatraz-fangelsið illræmda. Ég nennti því nú ekki, mér fannst það frekar óhuggulegt.“

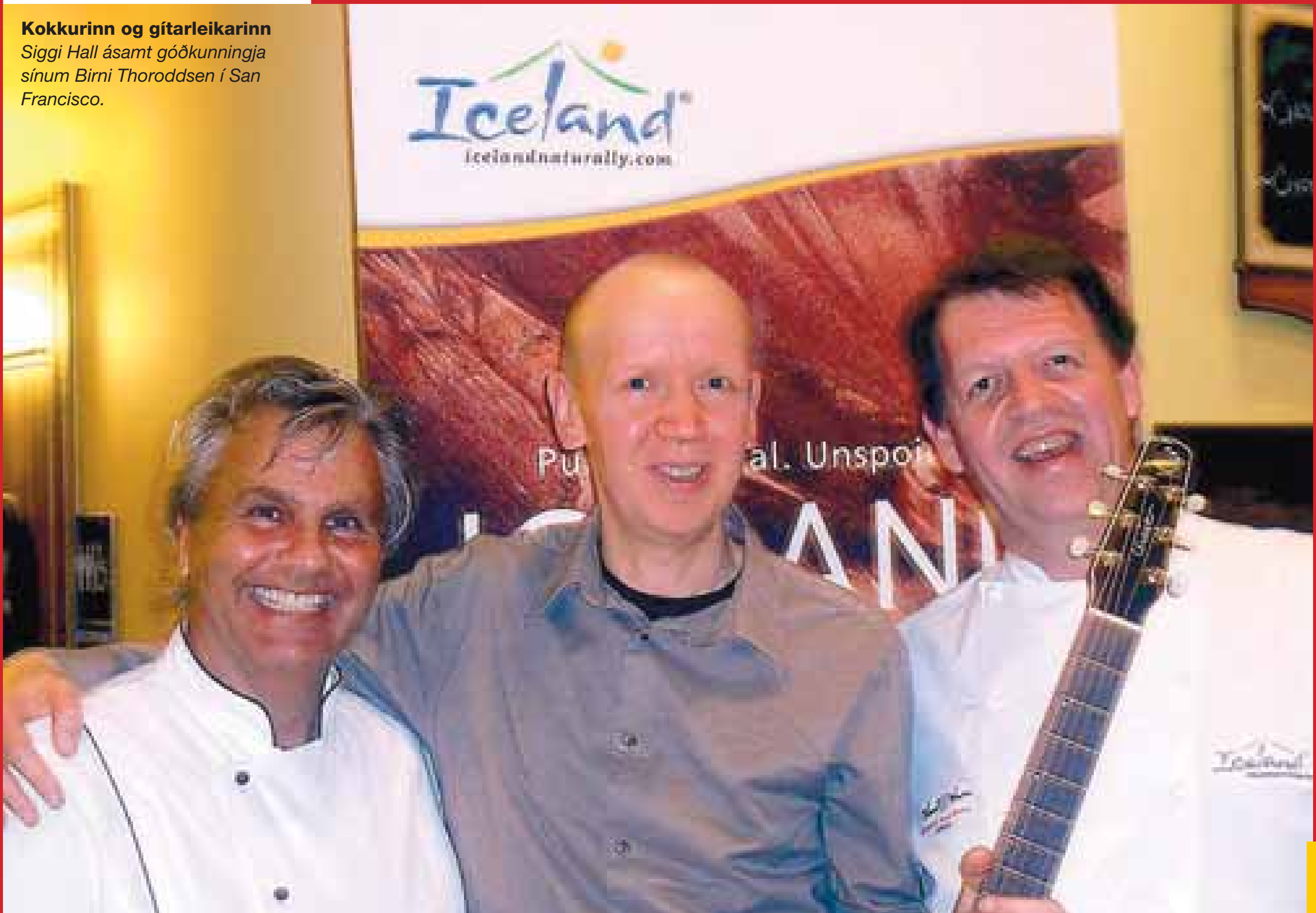
Vinirnir í Ghostigital

Eins og áður sagði tróðu kumpánarnir Einar Örn og Curver í Ghostigital upp í borginni bröttu ásamt Gísla galdri og Frosta úr Mínus. Tónsmíðar þeirra eru seinteknar og afar framúrstefnulegar. En Siggi setti það ekki fyrir sig. „Jú, ég fór að sjá vini mína í Ghostigital. Ég er nú af kynslóðinni á undan þeim eða gott ef ekki mörgum kynslóðum á undan. Ég hlusta mest á Bítlana og Rolling Stones. Mér fannst samt reglulega gaman á tónleikunum. Gott hljóð og þeir áttu greinilega mikið af aðdáendum þarna. Þessi tónlist er svona „avant garde“ og ég fíla það ágætlega.“



Alcatraz
„Svo fara margir að skoða Alcatraz-fangelsið illræmda. Ég nennti því nú ekki, mér fannst það frekar óhuggulegt.“

San Francisco
Þar var haldin Íslendingahátíð í síðasta mánuði.



Kokkurinn og gítarleikarinn
Siggi Hall ásamt góðkunningja sínum Birni Thoroddsen í San Francisco.

FRAMTÍÐARSÝNIN KEMUR M

Tiger Woods *„Tiger Woods og aðrir snillingar sjá fyrir sér aftur og aftur þegar þeir hitta í mark."*

Innkaupakarfa *„Maður þarf að sjá fyrir sér hvernig maður vill líta út á sólarströndinni eða í sparikjólnum og hugsa svo um æskilega fæðu, rifja upp hollar og góðar uppskriftir og þá „lenda" kartöfluflögurnar, gosið og ruslið ekki svo oft í innkaupakörfunni."*

Ég hef tröllatrú á gildi dagdrauma. Það er svo mikilvægt að staldra við og sjá fyrir sér hvernig lífi maður vill lifa. Ég hef unnið markvisst í því að sjá fyrir mér hinn fullkomna dag og hvað einkennir gott líf fyrir mig. Þegar maður veit hvað maður vill er mun auðveldara að segja nei við því sem maður ekki vill. Hvernig kemst maður á leiðarenda ef maður veit ekki hvert maður er að fara?

Þetta á við um svo margt

Ef maður sér fyrir sér hvað einkennir góðan dag á maður auðveldara með að velja, hafna og forgangsraða. Ég mæli með því að fólk taki sér góðan tíma í dagdrauma um hinn fullkomna dag. Ef maður veit ekkert hvað maður vill eru meiri líkur á því að vera alltaf að „lenda í" ómögulegum aðstæðum. En ef maður býr sér til óskaspjald, eða eitthvað annað sem á myndrænan hátt minnir mann á hvert maður stefnir og hvað maður vill, verður maður frekar fararstjóri á eigin ferðalagi en ekki viljalaus farþegi í aftursæti freks ökuníðings.

Gildi þess að hafa framtíðarsýn:

Fyrir heimilisbókhaldið

Ef maður sér fyrir sér hvaða tölu maður vill hafa á launaseðlinum (raunsætt mat auðvitað) þá finnur maður leiðir til að verða sér úti um hærri tekjur. Það er reynsla mín og margra annarra að hafi maður ákveðna tölu í huga verður maður sér úti um hana.

Fyrir heilsuna:

Ef maður sér fyrir sér toppinn á Esjunni er mun auðveldara að komast þangað. Hafi maður oft séð fyrir sér þá stund þegar maður kemst á toppinn, nýtur útsýnisins, skrifar í gestabókina og gæðir sér á nesti á Esjutoppi, þá gefst maður síður upp á miðri leið.

Afreksíþróttamenn hugsa um lokatakmarkið, sjá fyrir sér þegar þeir koma í mark, og það gefur þeim aukinn kraft til að leggja á sig allt erfiðið því þeir finna bókstaflega fyrir sigurgleðinni sem mun bíða þeirra á leiðarenda. Tiger Woods og aðrir snillingar sjá fyrir sér aftur og aftur þegar þeir hitta í mark.

Sama á við um okkur hin – ef við sjáum fyrir okkur síðustu metrana í hlaupinu eða teygjurnar í lok íþróttatímans og rifjum upp hvað uppskera erfiðisins er sæt verður púlið léttara. Jónsmessunæturhlaupið í Laugardalnum sem er í boði á hverju sumri er gott dæmi um þetta. Þegar maður hleypur af stað, móður og másandi, og trúir því ekki að maður geti þetta er ótrúlega árangursríkt að rifja upp sælutilfinninguna sem fyllir mann þegar maður kemst í mark og skellir sér í heita pottinn í Laugardalslauginni að loknu hlaupi.

Fyrir línurnar

Ef maður sér fyrir sér stæltan líkama, skoðar myndir af sér þegar holdafarið var ákjósanlegt og rifjar upp uppskriftir að hollum réttum á maður auðveldara með að standast freistingar. Maður þarf að sjá fyrir sér hvernig maður vill líta út á sólarströndinni eða í sparikjólnum og hugsa svo um æskilega fæðu, rifja upp hollar og góðar uppskriftir og þá „lenda" kartöfluflögurnar, gosið og ruslið ekki svo oft í innkaupakörfunni.

Fyrir fjölskylduna:

Hafi maður skýra mynd af því fjölskyldulífi sem maður vill lifa verður auðveldara að skipuleggja tíma sinn, velja sér vini og lifa sáttur. Sjái maður sig sem góðan uppalanda setur maður börnin í forgang og sleppir ýmsu sem ekki kemur fjölskyldunni til góða. Maður slugsar þá ekki úti allar nætur og segir já við öllum skemmtikvöldum sem bjóðast úti á djamminu. Maður býður ekki heim til sín fólki sem er óæskilegur félagsskapur fyrir

Texti: Sigríður Arnardóttir

MANNI Í MARK

„Lífið er val og maður verður að vita hvað maður vill til að velja rétt."

börnin.

Hafi maður jákvæða framtíðarsýn fyrir sig, þá kviknar fyrr á viðvörunarbjöllunum ef óæskilegur félagsskapur bankar upp á í lífi manns.

Fólk sem sér fyrir sér gott heimilislíf, þar sem ríkir friður og vinátta, sættir sig ekki við samband við ofbeldisfullt fólk. Allir geta lent í erfiðri lífsreynslu en þeir sem hafa skýra framtíðarsýn segja fyrr „Stopp! Hingað og ekki lengra“ og láta síður teyma sig út í slæmt samband og óhamingju.

Fyrirtæki hafa framtíðarsýn, markmið og stefnu. Afreksíþróttamenn hafa líka framtíðarsýn, markmið og stefnu. Við þurfum ekki að sætta okkur við minna. Og dagdraumar og framtíðarsýn eru fyrsta skrefið.

Lífið er val og maður verður að vita hvað maður vill til að velja rétt.

Kári Jónsson er 18 ára Íslandsmeistari í Enduro

„Þú þarft að vera í rosalega góðu formi og ég æfi svona fjórum sinnum í viku líkamsrækt yfir veturinn, þá er ég líka á fjórhjólum og vélsleðum eins mikið og ég get."

Mótorhjóla-töffari!

Í vinnunni *Kári vinnur í JHM Sport þar sem allt það helsta kringum mótorhjólin fæst.*

FÉKK MITT FYRST

Texti: Breki Logason og Jón Mýrdal – H&N-myndir: Stefán

Pabbi gerði upp gamalt hjól frá 1971 þegar ég var sjö ára gamall og ég hef verið í þessu síðan,“ segir Kári Jónsson, átján ára mótorhjólatöffari úr Grafarvogi. Þrátt fyrir ungan aldur er Kári Íslandsmeistari í Enduro og þykir einn sá allra efnilegasti hér á landi. „Ég er á 250 kúbika TM Racing hjóli. Ég á reyndar tvö þannig hjól ef annað skyldi bila,“ segir Kári sem lifir og hrærist í mótorhjólunum. „Öll fjölskyldan er í þessu og pabbi á mótorhjólabúðina JHM Sport þar sem ég vinn alla daga,“ segir Kári sem er einnig að læra vélvirkjun í Borgarholtsskóla. „Það er mjög góður kostur að geta gert við allt sjálfur enda mikið af viðgerðum í þessu.“

Allt sport hættulegt

En hvernig var að vera sjö ára á mótorhjóli?

„Það var mjög gaman. Ég fór alltaf út í móa uppi í Grafarvogi eftir skóla. Ég mátti alltaf fara út að hjóla þegar ég var búinn að læra og ég gerði það. Það er fyrst og fremst adrenalínkikk sem maður fær út úr þessu og þú getur gleymt þér alveg, losað um spennu og verið einn með sjálfum þér,“ segir Kári sem gefur lítið út á meiðslin á mótorhjólunum. „Það er allt sport hættulegt. Þú getur fengið kúlu á hausinn í golfi til dæmis. Ég hef viðbeinsbrotnað og tábrotnað en annars hef ég verið tiltölulega heppinn.“

Í góðu formi

Mótorhjólasportið er gríðarlega vaxandi hér á landi og hefur verið það undanfarin ár. „Það er náttúrulega bara vegna þess að það er komin betri aðstaða, fleiri umboð og svo lækkun á hjólum. Krakkar eru líka að byrja yngri. Þegar ég byrjaði vorum við til dæmis bara svona fimm í þessu af einhverju viti. Núna er þetta meira svona fjölskyldusport,“ segir Kári sem byrjaði sumarið ágætlega. „Ég var í öðru sæti í fyrstu keppninni en vann Enduro í fyrra. Í Enduro er keyrt í einn og hálfan tíma, svo pása og svo aftur keyrt í einn og hálfan tíma.“

Eins og gefur að skilja er þetta erfitt sport sem reynir mikið á bakið og hálsinn. „Þú þarft að vera í rosalega góðu formi og ég æfi svona fjórum sinnum í viku líkamsrækt yfir veturinn, þá er ég líka á fjórhjólum og vélsleðum eins mikið og ég get. Á sumrin hjólar maður samt á hverjum degi.“

Á lausu

Eins og Kári hefur áður nefnt hefur aðstaðan batnað mikið hér á landi síðustu árin og eru komnar brautir út um allt land. „Það er komið svæði beint á móti Litlu Kaffistofunni sem ég fer mikið á, svo er líka í Grindavík, Þorlákshöfn, Ólafsvík og Akureyri þannig að það er hægt að fara út um allt.“

Kári segir mótorsportið ekkert vera svakalega dýrt þó gott hjól kosti um 800 þúsund krónur. „Svo þarftu líka að fá þér galla og ef þú ferð alla leið er það svona 200 þúsund kall.“

En nýtur Kári ekki mikillar kvenhylli hjá stelpunum í sportinu?

„Ég er nú á lausu eins og er en það er fullt af stelpum í þessu og mikil aukning þar. Það er samt alltof mikið af fólki sem veit ekkert mikið um þetta og er að hjóla á ólöglegum svæðum og bögga lögguna. Það er bara að skemma fyrir íþróttinni og ég hvet fólk bara til þess að fara á svæðin þar sem má hjóla.“

Hægt er að fara inn á síðuna motorcross.is til að kynnast þessum félagsskap og sjá hvað er að gerast í íþróttinni.

Kári Jónsson *Er átján ára Íslandsmeistari í Enduro.*

Í góðu formi *Maður þarf að vera í gríðarlega góðu formi til þess að ná langt í þessari íþrótt.*

Flottur *Kári er einn allra besti hjólamaður landsins.*

TA HJÓL SJÖ ÁRA

Guðbjörgu Elísu Hafsteinsdóttur langar að vinna sem söngkona

DRAUMUR AÐ VINNA MEÐ GAVIN DEGRAW

Ég er búin að vera að syngja frá því ég man eftir mér eins og flestir söngvarar, þetta er mitt líf og yndi," segir Guðbjörg Elísa Hafsteinsdóttir, 22 ára, sem fólk ætti að kannast við úr Idolinu en hún mun syngja á tvennum Prince tribute-tónleikum á Gauki á stöng 7. og 8. júní næstkomandi ásamt Seth Sharp en hann hélt einnig Prince-tónleika í fyrra. „Ég kynntist Seth þegar ég fór í raddþjálfun til hans og hann bað mig að syngja með sér á tónleikunum."

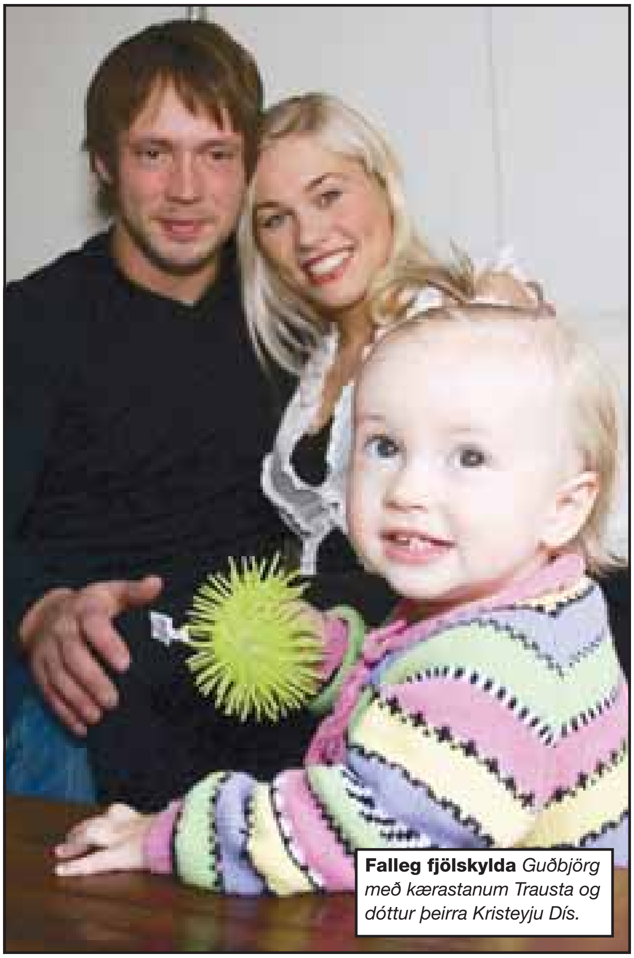
Fór tvisvar í Idolið

Guðbjörg tók tvisvar þátt í Idol-Stjörnuleit. Í fyrstu seríu og þeirri þriðju. „Ég var svo óörugg þegar ég tók þátt fyrst en öðlaðist meira öryggi og ákvað að skella mér í þetta aftur. Ég lærði mikið á því að taka þátt, fékk góða reynslu í því að koma fram og svona en þetta er rosalega mikið stress. Ég fékk líka rosalega góða dóma frá dómurunum, nema þá helst frá Bubba," segir Guðbjörg og hlær. „Eftir Idolið var fólk oft að labba upp að mér og spyrja hvort ég ætlaði ekki að gefa út plötu og segja mér frá því hvað því hefði fundist gaman að horfa og hlusta á mig. Það sögðust margir hafa viljað sjá mig áfram. Þetta heyri ég oftar en ekki svo sjálfstraustið hjá mér jókst til muna við það," heldur hún áfram.

Þótt Guðbjörg hafi ekki komist alla leið í Stjörnuleitinni gerðust góðir hlutir hjá henni því hún er búin að stofna hljómsveit með Einari Vali sem var með henni í fyrstu seríunni. „Einar er búinn að vera að læra hjá Þorvaldi Bjarna í Tónlistarskólanum og við vorum að taka upp lag þar um daginn en erum búin að semja átta eða níu lög. Þetta er svona poppuð kántrí-ballöðutónlist. Við erum að finna gott fólk með okkur í bandið og það er svona allt að smella hjá okkur, svo er bara spurning hvenær við gefum út lag."

Langar að vinna með KK

Hún er nýbyrjuð í FÍH og tekur 3. stigið í söng í haust. „Ég stefni á að hafa sönginn sem atvinnu, mig langar jafnvel að kenna söng. Ég ætla líka að læra á píanó en ég glamra aðeins á gítar. Mig langar rosalega að gera þetta að atvinnu og jafnvel kenna söng," segir Guðbjörg. Aðspurð segir hún að það sé margt í söngnum sem hana langi til að gera. „Ég er mikill sól- og blús-aðdáandi. Ég hlusta mikið á Evu Cassidy og Enyu, en ég er einnig mikið fyrir ballöður og mig langar að gefa út fallega plötu með íslenskum lögum, svolítið klassíska með djassívafi og nútímablæ. Ég myndi til dæmis vilja vinna með KK, Friðriki Ómari og Trausta Bjarnasyni. Svo væri algjör draumur að vinna með Gavin DeGraw, mér finnst hann geðveikur.



Falleg fjölskylda *Guðbjörg með kærastanum Trausta og dóttur þeirra Kristeyju Dís.*

Hamingjusöm fjölskylda

Guðbjörg á dótturina Kristeyju Dís með kærastanum Trausta Eysteinssyni. „Trausta finnst þetta allt saman æðislegt og þetta er í raun hans draumur líka, að ég nái langt í söngnum. Hann styður mig heilshugar og er mjög þolinmóður. Það er rosalega mikill munur að hafa hann á bak við mig," segir Guðbjörg og geislar af gleði. „Við erum hamingjusöm fjölskylda og erum mikið að brasa saman í því að gera upp hús og svona. Það er sameiginlegt áhugamál okkar. Hann er múrari og er með fyrirtækið Flísalagnir.is svo hann er í því að vinna þetta verklega en ég stílísera," segir Guðbjörg að lokum.

Texti: Berglind Halla Elfudóttir

Sætar mæðgur
Guðbjörg Elísa með dótturinni Kristeyju Dís.

PÁLL MAGNÚSSON

Útvarpsstjórinn talar um puttamissi, rótarastörf og fallegasta stað í heimi

10 hlutir sem þú vissir ekki um mig...

SEFUR FIMM TÍMA Á SÓLARHRING

1. Á Labrador-hund
„Ég á dökkbrúnan Labrador-hund, sem heitir Kiljan. Átti einu sinni svartan sams konar hund sem hét Bjartur.“

2. Rótari Loga
„Var einu sinni rótari í hljómsveit sem hét Logar í Vestmannaeyjum.“

3. Þrjú sumur í sveit
„Var þrjú sumur í sveit á bæ sem heitir Úthlíð í Biskupstungum.“

4. Les Íslendingasögurnar
„Les bæði Njálssögu og Egilssögu u.þ.b. þriðja hvert ár.“

5. Hlustar á Þjóðhátíðarlög
„Hlusta oftast í bílnum á geisladisk með Þjóðhátíðarlögum eftir Oddgeir Kristjánsson – flest við ljóð Ása í Bæ.“

6. Missti putta
„Missti í slysi baugfingur af vinstri hendi þegar ég var 12 ára heima í Eyjum og hætti þess vegna við að læra á gítar, sem þjóðin getur verið þakklát fyrir.“

7. Örfættur en rétthentur
„Ég er örfættur en rétthentur – og sonur minn líka.“

8. Horfir á börnin
„Með því skemmtilegasta sem ég geri er að horfa á son minn í fótbolta og sjá einkunnirnar hjá dóttur minni.“

9. Vestmannaeyjar fallegastar
„Af öllum stöðum sem ég hef komið á finnst mér Vestmannaeyjar fallegastar og þar líður mér best.“

10. Sefur í fimm tíma
„Sef mjög hratt, eins og Margareth Thatcher kallaði það, bara fimm tíma á sólarhring.“

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

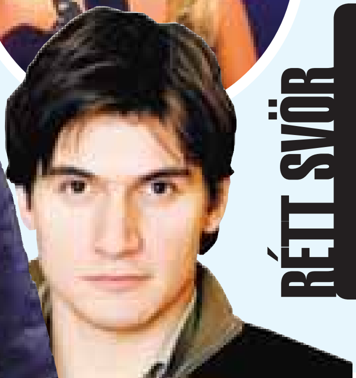
GOLD LIMO

SÍMI 897 0930 • goldlimo@goldlimo.is

SKEMMTILEGASTA SPURNINGAKEPPNI Í HEIMI

SPURNINGAKEPPNIN
SPURÐU VIN ÞINN

1. Hver skrifaði bókina Steinn Steinarr – Leit að ævi skálds?
2. Hver var fyrsti dagskrárstjóri Stöðvar 2?
3. Hver skrifaði 79 af stöðinni?
4. Hversu lengi hafði Ragnhildur Gísladóttir verið í Stuðmönnum þegar hún ákvað að hætta í hljómsveitinni?
5. Hvað heitir mamma Andrésar andar?
6. Hvenær kom Louis Armstrong til Íslands?
7. Hvað er Viddi í Greifunum menntaður?
8. Hvað heitir fyrsta plata Garðars Thórs Cortes?
9. Hvað hétu blaðamennirnir sem sviptu hulunni af Watergate-hneykslinu?
10. Hvernig er þjóðfáni Póllands á litinn?
11. Hvað eiga 10 ríkustu íslendingarnir marga milljarða?
12. Hvað heitir ungfrú Ísland?
13. Hver vann Meistarann á Stöð 2?
14. Hvernig plötu ætlar Bríet Sunna úr Idolinu að gefa út?
15. Hver var valinn verðmætasti leikmaður NBA-deildarinnar?
16. Hvaða íslenska tónlistarbúð verður opnuð í Kaupmannahöfn?
17. Hver er faðir Svandísar Svavarsdóttur hjá Vinstri grænum?
18. Hvað heitir ný sólóplata Gumma Jóns úr Sálinni?
19. Á plötu hvaða íslensku söngkonu syngur Damien Rice bakraddir?
20. Hvort eignaðist Einar Bárðarson strák eða stelpu?



Meðalskorið í þessari spurningakeppni er 10

RÉTT SVÖR

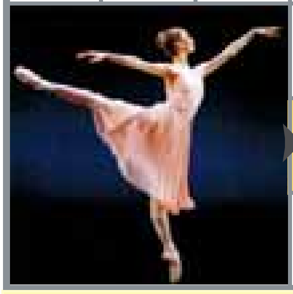
1. Gylfi Gröndal
2. Jónas R. Jónsson
3. Indriði G. Þorsteinsson
4. 21 ár eða frá 1984
5. Sóley önd
6. 1965
7. Sálfræðingur
8. Cortes
9. Bob Woodward og Carl Bernstein
10. Rauður og hvítur
11. 725
12. Sif Aradóttir
13. Jónas Örn Helgason
14. Kántríplötu
15. Steve Nash
16. 12 tónar
17. Svavar Gestsson
18. Jaml
19. Láru Rúnarsdóttur
20. Stelpu

Mynd: Þorvaldur

VARÚÐ! GÓLFIÐ ER HÁLT

HÉR & NÚ KROSSGÁTAN

NR.35



LÁRÉTT

1 BLUNDUR (3)
4 SKILABOÐ (3)
7 LOFTTEGUND (4)
9 KEYRA (3)
11 ÚRKURÐUR UM SAKLEYSI (6)
13 EFNI (4)
16 SKÝLI (5)
17 Í RÖÐ (2)
18 ÞÖGN (3)
19 HÓTA (4)
21 ÚRSKURÐUR (5)
23 VEITTU EFTIRFÖR (4)
25 GLUFA (4)
27 HYLJA (4)
28 ELDUNARÁHALD (5)
30 TRAUST (3)
32 FRESTUR (3)
33 HVAÐ (2)
34 RÆNA (4)
36 SNÆFOK (3)
38 ÓNEFNDUR (2)
39 GEYMSLA (6)
41 EYÐILÖGÐ (4)
43 ÞREYTA (3)
45 SAMTALS (4)
47 ÞREYTA (2)
49 FJÁHÆÐ (5)
52 EINKAR (3)
53 SJÚKDÓMUR (4)
55 SIÐA (3)
57 RÚMT (4)
59 KIND (2)
61 SPREI (3)
62 BRASKA (6)
63 BOTNFALL (4)

LÓÐRÉTT

1 MÆLIEINING (4)
2 UTAN (2)
3 FLAN (3)
5 EGGJA (4)
6 ÓGREITT (5)
8 SPARSEMI (5)
10 MÓTMÆLI (5)
12 MUNN (5)
14 KUNNA (4)
15 LÉST (2)
17 FUGL (6)
18 SKAMMSTÖFUN (2)
20 RÓTA (6)
22 BESTI ÁRANGUR (3)
24 ELSKA (4)
26 STRUNS (3)
29 NÁLÆGAR (3)
31 SÉRHLJÓÐAR (3)
33 HELMINGUÐ (4)
35 HEILA (4)
37 FARIÐ MEÐ (5)
39 LANGAR (3)
40 ÞOLANLEGA (6)
42 KK NAFN (3)
44 TVEIR EINS (2)
46 RÍFA (5)
48 ERFIÐI (5)
50 PLAT (4)
51 SEYTLAR (4)
54 AUÐGA (4)
56 FÆÐA (3)
58 TVEIR EINS (2)
60 TVEIR EINS (2)
61 KLUKKA (2)

Lausn krossgátunnar er birt að viku liðinni á vefnum, www.gatur.net

EINI SÚLUSTAÐURINN Á LANDINU

Goldfinger er eini súludansstaðurinn á höfuðborgarsvæðinu.

Auk glæsilegra kvenna, erum við með mikið úrval viskítegunda, óvíða er boðið upp á annað eins.

Á **Goldfinger,** getur þú gengið að því vísu að hópur gullfallegra kvenna frá fjölmörgum þjóðlöndum leiki fyrir þig listir sínar og skemmti þér á ógleymanlegan hátt.

Komdu á **Goldfinger,** og njóttu þín í funheitri stemmningu öll kvöld frá klukkan 20.

GOLDFINGER

Smiðjuvegi 14 • Kópavogi • Sími: 577 4230 • www.goldfinger.is

hér&nú

STRÁKURINN

Vésteinn Gauti Hauksson 38 ára

Vésteinn Gauti Hauksson er að vinna á Blaðinu við blaðburð og líkar vel. Hann hefur mikinn áhuga á frímerkjum, strippurum og fornislensku. Hann ætlar að njóta sumarsins og reyna að skoða einhverja fallega fossa. Vésteinn Gauti Hauksson er á lausu.

The Champagne Club

Hafnarstræti 17 / S: 820 2230

www.champagneclub.biz

NOVARTIS
CONSUMER HEALTH
LAMISIL®
TERBINAFINE
...einu sinni á dag í eina viku drepur fótsveppinn
Morgunblaðið · 1 apríl
Rannsókn sýnir að fótsveppir eru miklu algengari í karlaklefum sundlauga
Stærri fætur karlmanna gætu haft áhrif
Um 65% sundlaugargesta voru karlar og 26% þeirra voru smituð
Klæjar þig í tærnar?
Gætu það verið fótsveppir?
Fæst án lyfseðils
Einu sinni á dag
í eina viku
drepur fótsveppinn!
LAMISIL
LAMISIL
LAMISIL 1%
ARNARSON.TK · LAM-003-010405
Lamisil er borið á einu sinni á dag í eina viku. Hreinsið og þurrkið sýkt svæði vel áður en Lamisil er borið á. Bera skal Lamisil á í þunnu lagi á sýkta húð þannig að það þekji allt sýkta svæðið. Lamisil er milt og veldur mjög sjaldan húðertingu. Lamisil inniheldur terbinafin sem er sveppadrepandi (fungisid) efni og vinnur á sveppasýkingum í húð af völdum húðsveppa, gersveppa og litbrigðamyglu ("lifrarbrúnir blettir"). Lamisil á ekki að nota gegn sveppasýkingum í hársverði, skeggi eða nöglum nema samkvæmt læknisráði. Það má ekki nota ef þekkt er ofnæmi fyrir terbinafini eða öðrum innihaldsefnum í Lamisil. Geymist þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lesið vandlega leiðbeiningarseðil sem fylgir hverri pakkningu.

NOVARTIS
CONSUMER HEALTH
Vectavir 1%
penciclovir.
Vectavir á frunsuna
Handhæg vörn, þægileg í veskið.
Fæst án lyfseðils!
Vectavir 1%
penciclovir.
NOVARTIS
Vectavir 1%
Viltu losna við frunsuna?
Vectavir verkar frá byrjun einkenna.
Vectavir verkar einnig á blöðrur.
Vectavir á 2 klst. fresti í 4 daga.
Vectavir krem 2 g án lyfseðils.
Vectavir ... í veskið!
Vectavir krem er áhrifaríkt lyf til meðferðar á frunsu af völdum Herpes Simplex. Vectavir virkar á öllum stigum frunsunnar frá sting eða æðasláttar til blöðru. Í Vectavir er virka efnið penciklóvír sem stöðvar framgang veirunnar. Vectavir er ætlað fullorðnum og börnum eldri en 12 ára. Berið Vectavir á frunsusvæðið á 2 klst fresti í 4 daga. Berið á rétt fyrir svefn og um leið og vaknað er. Dæmigert er að frunsa komi fram við ofreynslu, kvef eða inflúensu eða í mikilli sól (t.d. á skíðum). Ekki á að nota lyfið ef að áður hefur komið fram ofnæmi fyrir penciklóvír, famciklóvír eða öðrum innihaldsefnum. Með Vectavir grær frunsan hraðar, verkir minnka og smittími styttist. Vectavir kremið 2 g fæst án lyfseðils. Lesið vel leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.

Frjóofnæmi
- og lyfið Livostin

Frjóofnæmi er algengur kvilli sem hrjáir marga yfir vor og sumarmánuðina. Einkenni ofnæmis frá augum eru kláði, augnrennsli, roði og bólga en frá nefi kláði, hnerri, nefrennsli og nefstífla. Einnig getur fylgt þreyta og pirringur. Gras- og birkifrjókorn eru þekktir ofnæmisvaldar og valda því sem í daglegu tali er kallað frjóofnæmi.

Þegar ferðast er úti í náttúrunni á vorin og sumrin er snertingin við ofnæmisvaldinn mikil og oft óhjákvæmileg og einkennin magnast upp. Það getur haft mikil áhrif á suma einstaklinga sem þjást af frjóofnæmi, jafnvel svo mikil að þeir forðast alfarið ferðalög, útilegur o.s.frv.

En það er til lausn á þessum vanda, því í apótekum er hægt að fá án lyfseðils lyf, sem dregur úr þessum einkennum. Lyfið heitir **Livostin**® og verkar staðbundið gegn ofnæmisbólgum í nefi og augum. Lyfið þarf ekki að nota fyrirbyggjandi heldur er hægt að nota það eftir þörfum þegar einkennin koma fram og verkar það mjög fljótt, eða innan 15 mínútna. **Skömmtun Livostin® er einföld:** Augndropar: 1 dropi er notaður í hvort auga kvölds og morguns, en má auka upp í fjögur skipti á dag. Nefúði: 2 púst í hvora nös kvölds og morguns.
Sama skömmtun er fyrir börn og fullorðna.

Virka efnið í **Livostin**® er andhistamínið *levókabastínum*, sem hefur sérhæfða, kröftuga og langvarandi verkun. Ekki er ráðlegt að nota mjúkar augnlinsur með **Livostin**® augndropum. Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun **Livostin**® hjá sjúklingum með skerta nýrnastarfsemi.
Lesið vandlega fylgiseðil sem fylgir með lyfinu.
Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.

Livostin® nefúði og augndropar fást án lyfseðils í apótekum!

JANSSEN-CILAG

vistor

Hörgatúni 2, 210 Garðabæ
Sími 5357000