

hér & nú

Fimmtudagur 15. júní 2006 - 23. tbl. - 2. árgangur - Verð: 395 krónur

**NÝTT &
ferskara**

**GRILL OG HOLLUSTA
MEÐ SOLLU OG JÓA FEL**

Svala Björgvins
opinská um ástina

PABBI ER HETJAN MÍN



ISSN 1670-598X
9 771670 598005
20



Ingibjörg & Jón Arnar í Oasis

UNG Á UPPLÉIÐ

**KEYPTU HÚS Á
137 MILLJÓNIR**

**PÓRUNN LÁRUSDÓTTIR
GÓÐGERÐARSTARF
Á MEÐGÖNGU**

**HENNY HERMANNS
GIFTING SONARINS**

E

DAGSVERK AUGLYSINGASTOFA - 8060-002



KKERT FJARLÆGT!
ENGU BÆTT VIÐ!





FERÐA **FRELSI**

Taktu Frelsið með í ferðina.

Ferðafrelsið virkar alveg eins og
Frelsið þitt hér heima!

Símtölin eru gjaldfærð samstundis og því færðu enga bakreikninga eftir heimkomuna.
Núna þarftu ekki að skrá þig sérstaklega í Ferðafrelsi Og Vodafone og þú getur notað það í flestum löndum.
Kynntu þér málið á ogvodafone.is áður en þú leggur af stað.

Góða ferð.

Smelltu þér á www.ogvodafone.is, komdu í næstu verslun **Og Vodafone** eða hringdu í 1414 og fæðu nánari upplýsingar.



Heyrumst!

hér&nú



36-37

6-7 Innlendir molar
8 Hálfán og Erla eignuðust lítinn prins
10-13 Jón Arnar og Ingibjörg Ung á uppleið
14-15 Sonur Hennýar Hermanns gifti sig í Bústaðarkirkju
16-17 Gríman
18-19 Dísella söngkona geislar af hamingju
20 Unnur Birna myndi velja David Beckham sem Herra Heim
22-23 Jóhannes Karl Guðjónsson sonur Guðjóns Þórðarsonar giftist Jófríði Maríu
24-25 Toni Braxton átti í vandræðum með kjólinn á tónleikum
26-27 Rauði dregillinn, stjörnurarnar á Tony Awards
29 Víkingakonan víðförla á Filippseyjum
30-31 Innlit til Ólafar Erlu leirlistakonu
32-33 Partýmyndir Óliver
34-35 Bjargráð Berglindar



40-43



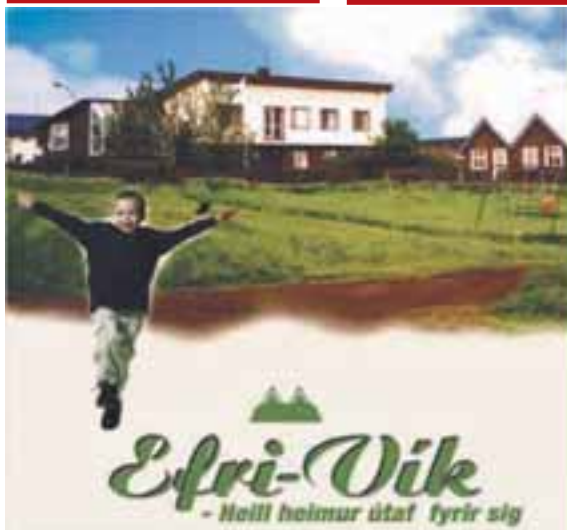
10-11



10-13



14-15



Efri-Vík
- Heill heimur útaf fyrir sig

Gisting - golf - veiði

Gerum tilboð

Efri-Vík ehf 880 Kirkjubæjarklaustur

netfang: efrivik@simnet.is

veffang: www.efrivik.is

s: 487 4694

Útgáfufélag 365 – prentmiðlar.

Útgefandi Páll Baldvin Baldvinsson ábm.

Ritstjórn Berglind Halla Eifúsdóttir, berglind@hognu.is, Ellý Ármannsdóttir

elly@hognu, Jón Mýrdal, myrdal@hognu.is.

Hér & nú Skaffahló 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.

Prentvinnsla Isafoldarprentsmiðja. Dreifing Pósthúsið ehf., dreifing@posthusid.is. Hér & nú áskilur sér rétt til að birta aðsendar myndir í tímaritinu á stafrænu formi og í gagnabörkum án endurgjalds.

Umburðarlyndi, ást og hollusta í Hér og nú

Forsíðuviðtalið er við Svölu Björgvinsdóttur söngkonu sem er áberandi lík föður sínum, Björgvin Halldórssyni. Þau eru bæði fyrst og fremst fagmenn í tónlist. Eins og landsmenn vita hefur faðir Svölu fyrir löngu skipað sér á bekk meðal fremstu manna íslenskrar tónlistarsögu og það sæti mun vera merkt honum um alla framtíð.

Þótti notalegt að heyra hvað Svala er tengd ástvinum sínum því þar með fullvissaði hún mig um að barn sem elst upp við ástúð, hlýlegt viðmót, blíðu, hvatningu og virðingu verður síður fyrir skakkaföllum á lífsleiðinni og ber góðan hug til uppalenda sinna. Falleg manneskja með rétt viðhorf til lífsins hún Svala.

Ræddi einnig við Sólveigu Eiríksdóttur, er ég fór á leit við hana að skrifa matarpistil í Hér&nú. Hef ávallt borið mikla virðingu fyrir því hvað Sólveig er kjörkuð kona og til fyrirmyndar því hún hlustar á eigin sannfæringu hvað varðar hollustu og fræðir okkur hin af ástríðu. Hún veit eflaust eins og við að umburðarlyndi getur reynst erfitt þegar áherslubreytingar standa yfir í mataræði eða tilverunni yfirleitt.

Hugum vel að heilsunni og fólkinu sem við elskum hér og nú.

Ellý Ármannsdóttir



EDDA LÆRIR STJÓRNUN Á BIFRÖST

Edda Björgvins er á ferðalagi um landið þessa dagana með stykkið Alveg Brilliant skilnaður. „Við verðum á Patröksfirði 18. júní, Akureyri 22. og 23. júní og á Hellu þann 28. Þar að auki ætlum við að gefa þeim á Sólheimum í Grímsnesi eina sýningu, það er algjör paradís á jörð þarna í Sólheimum.“ Edda ætlar að söðla um í haust og skella sér í háskólanám. „Ég ætla að taka stjórnun í fjarnámi á Bifröst. Svo ég geti tekið hvaða stofnun sem er og stjórnað henni. Ég finn mikla þörf fyrir að stjórna,“ segir Edda og hlær en hún stefnir á að klára námið á einu og hálfu ári. Við óskum henni góðs gengis.



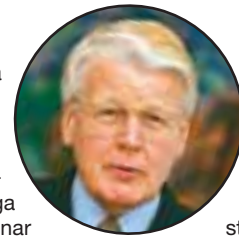


Ómótstæðilega Berglind okkar

Berglind Ólafsdóttir Icey, sem er á „framabraut“ í Hollywood, er ómótstæðilega fögur kona en hún fór af landi brott á mánudag. Berglind bar af allstaðar þar sem hún steig niður fæti og þar á meðal í Formúlubætti Gunnlaugs Rögnvaldssonar dagskrárgerðarmanns þar sem hún leyfði áhorfendum RÚV að skygnast inn í heim ríka og fræga fólksins. Pakið í Efstaleiti titraði af spennu og eftirvæntingu.

HELGIN SEM LEIÐ Á DJAMMINU

Svakalega góð stemning var á tónleikum **Roger Waters**, fyrrum leiðtoga hljómsveitarinnar Pink Floyd, í Egilshöll í vikunni en gestir voru nokkuð á annan tug þúsunda, 14 - 15 þúsund. Höllin var stöppuð af gestum. Þar mátti sjá þau **Andreu Jónsdóttur** og **Óla Palla** á Rás 2. **Þórhallur Gunnarsson** ritstjóri **Kastljóssins** og sjarmatröll var mættur í roknu stuði. Svo sást forseti Íslands, **Ólafur Ragnar Grímsson**, en hann



stoppaði stutt við til að hlýða á snillinginn. VIP stúkuna fyllti starfsfólkið sem starfar hjá Glitni,

Kbbanka, Landsbanka og Pósthúsinu.



Marríanna **Clara** leikkona og **Esther Talía**, töfrandi starfssystir hennar, sáust seint á laugardagskvöldið á B5 ásamt fleiri ungum leikkonum.



HRINGDU INN FRÉTT OG FÁRU 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? Fréttaskotssímvarinn 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

Skýr smoothie

SKÝRDRYKKJUR

Jasónar Sitrona Þinnar Þjanninnu Epli Svinnu



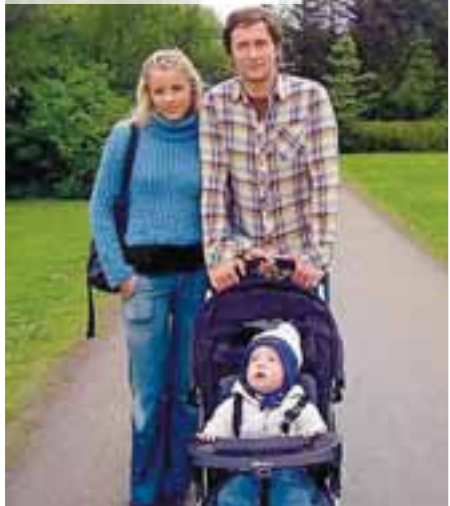
HIMINLIFANDI

Orðinn tveggja barna faðir

Hálf dán Steinþórsson sjónvarpsmaður og kona hans Erla Björnsdóttir eignuðust lítinn dreng þann 9. júní síðastliðinn en þau eiga fyrir soninn Steinþór Snæ. Hálf dán ljómaði af hamingju þegar við náðum á hann í vikunni og að hans sögn heilsast móður og barni vel. Drengurinn mældist 52 cm og 15 merkur. „Hann kom í heiminn á fyrsta degi HM.“ Prinsinn verður skírður á þjóðhátíðardaginn sjálfan. „Skírningin verður 17. júní. Ef ekki á Bessastöðum þá finnum við einhvern annan stað,“ segir Hálf dán og hlær. Hér og nú óskar þeim innilega til hamingju með barnið.

Aldrei verið hamingjusamari

Hálf dán, Erla og Steinþór á síðdegisrölti í Hljómskálagarðinum.



RÓBERT BANGSI
...og unglingarnir

Erum flutt í Hlíðarsmára 17
Höfum opnað glæsilega
verslun undir nafninu



Frábær opnunartilboð



Hlíðarsmári 17 • S. 555 6688
(Áður Krakkafjör)

UNGT PAR Á UPPLIÐ

Parið, Ingibjörg Þorvaldsdóttir í Oasis og Jón Arnar Guðbrandsson í Kokkunum, hefur fjárfest í glæsilegu einbýlishúsi að Eikarási 7 í Garðabæ sem það keypti af athafnamanninum Engilberti Runólfssyni hjá Stafna á milli fyrir 137 milljónir.



Stórglæsilega húsið sem þau Ingibjörg og Jón Arnar keyptu af athafnamanninum Engilberti.

Parið, Ingibjörg Þorvaldsdóttir í Oasis og Jón Arnar Guðbrandsson í Kokkunum, hefur fjárfest í glæsilegu einbýlishúsi að Eikarási 7 í Garðabæ. Húsið sem er 300 fermetrar

keyptu þau af athafnamanninum Engilberti Runólfssyni sem rekur fasteignafélagið Stafna á milli. Samkvæmt forsiðu Séðs og heyrðs í síðustu viku mun kaupverðið hafa verið um 137 milljónir

króna eða 456 þúsund krónur á fermetur sem er í hærra lagi enda húsið með þeim glæsilegri sem fyrirfinnst hér á landi. Tímaritið Veggfóður birti fyrir skömmu myndir innan úr húsinu sem

er allt hið glæsilegasta. Húsið var upprunalega hannað fyrir athafnakonuna Írisi Björk Jónsdóttur sem á og rekur efnalauginna Úðafoss auk tiskuverzlunarinnar GK Reykjavík.

Engilbert athafnamaður
seldi hjónunum húsið sitt
fyrir 137 milljónir.



Ung á uppleið

Ingibjörg Þorvaldsdóttir er aðeins 29 ára gömul en hefur rekið og átt tískuverslunina Oasis í 4 ár. Verslanirnar á Íslandi seldi hún nýlega Baugi. „Ég var búin að vera fjögur ár í framhaldsskóla, tvö ár í Versló og tvö í MK. Ég hafði unnið í tískuverslun lengi og var mjög áhugasöm um þennan bransa. Fyrir fjórum árum bauðst mér síðan þetta frábæra tækifæri sem ég varð að grípa,“ sagði Ingibjörg í viðtali við Helgarblað DV fyrir rúmu ári síðan.

Með annan fótinn í Danmörku

„Það skiptir öllu máli fyrir reksturinn að vera með gott starfsfólk og ég hef alla tíð verið heppin með það. Ég legg mesta áherslu á góða þjónustu og ferskleika og hef ávallt gert. Það er nauðsynlegt til að hlutirnir gangi eins vel og raun ber vitni. Við erum að færa út kvíarnar og ég mun vera með annan fótinn í Danmörku á næstunni,“ segir Ingibjörg í viðtalinu við DV þegar hún var um það bil að opna fyrstu Oasis-verslanirnar

í Kaupmannahöfn.

Jón Arnar, maður Ingibjargar, er landsþekktur sjónvarpskokkur og var lengi með þættina „Heima er best“ ásamt Rúnari félagi sínum en saman reka þeir Kokkana, veislueldhús. Jón Arnar hefur síðustu ár verið í frii frá Kokkunum og einbeitt sér að því að styðja Ingibjörgu í verslunarrekstrinum en sú vinna hefur nú skilað sér margfalt til baka eftir að Baugur keypti af þeim búðirnar.

Klárir krakkar

Ingibjörg og Jón Arnar áttu fyrir glæsilegt einbýlishús á Ásenda í Bústaðarhverfi en það hús er nú til sölu. Framtíðin er björt hjá þessu unga fólk sem hefur náð góðum árangri í viðskiptum sem hafa fært þeim umtalsverðar tekjur. Heimildarmaður Hér og nú taldi söluhagnað af verslunum Oasis á Íslandi hlaupa á nokkur hundruð milljónum.





Hér má sjá myndir úr gamla húsi þeirra hjóna í Bústaðarhverfinu.



YNDISLEGUR DAGUR SÍNS

**Sonur Hennýjar Hermannsdóttur kvæntist sinni heit-
elskuðu um helgina. Henný geislaði í brúðkaupi sonar síns
þegar Hér & nú bar að garði í Bústaðarkirkju.**



Unnur Berglind Guðmundsdóttir, dóttir mín, kom sérstaklega heim frá Afríku til að vera veislustjóri hjá bróður sínum," segir Henný Hermannsdóttir aðspurð hvernig dagurinn hefði verið þegar sonur hennar, Árni Henry, sem starfar sem sölu-
ráðgjafi hjá Intrum, giftist Jórinni Jónsdóttur, starfsmanni hjá KB banka.

Yndislegur dagur

„Dagurinn var æðislegur. Kolbrún Ósk Óskarsdóttir, móðir Jórunnar, sá um alla handavinnuna, blúndurnar og slaufurnar á hornunum á borðunum í veislunni. Hún dundaði við þetta allt eftir ósk dóttur sinnar. Hringaberinn var sonur þeirra, Alexander Svavar (5). Athöfnin var yndisleg og allt fór þetta vel af stað og endaði með balli langt fram eftir nóttu.“



Hamingjusöm Sonur Hennýjar, Árni Henry, og Jórunn giftu sig með pomp og prakt í Bústaðarkirkju og veislan var síðan haldin í félagsheimili Próttar í Laugadalnum.



Góður dagur Dóttir Hennýjar, Unnur Berglind Guðmundsdóttir (28) strútabóndakona í Afríku, og hjónin Baldvin Berndsen og Henný Hermanns.



EM ENDAÐI MED BALLI



Undurfalleg á brúðkaupsdegi sonarins Eins og menn muna sigraði Henný í keppninni Miss Young International árið 1970 þá 18 ára að aldri.



Mæður brúðhjónanna Henný Hermannsdóttir og Kolbrún Ósk Óskarsdóttir.

TILNEFNINGAR

Gríman haldin í fjórða skipti um helgina



Gríman, íslenska leiklistarverðlaunahátíðin, verður haldin um helgina í Borgarleikhúsinu. Gríðarleg spennan ríkir fyrir verðlaunin. Hr. Ólafur Ragnar Grímsson er verndari hátíðarinnar. Hér og nú mun fylgjast vel með þessum stórvíðburði menningarheimsins á Íslandi.

ÚTVARPSVERK ÁRSINS

Einhver í dyrunum
Hér er kominn maður
Ómerktur ópus í c-moll
Papar
Skáld leitar harms

BARNASÝNING ÁRSINS

Hafið bláa
Leitin að jólnum
Ronja Ræningjadóttir

DANSHÖFUNDUR ÁRSINS

Ástrós Gunnarsdóttir
Lára Stefánsdóttir
Leikhópurinn
Rui Horta
Stephen Shropshire

DANSARI ÁRSINS

Aðalheiður Halldórsdóttir
Guðmundur Elías Knudsen
Katrín Ingvadóttir
Lára Stefánsdóttir
Lovísa Ósk Gunnarsdóttir
Steve Lorenz



SÖNGVARI ÁRSINS

Andrea Gylfadóttir
Bergþór Pálsson
Garðar Thór Cortes
Halla Vilhjálmsdóttir
Pórunn Lárusdóttir

TÓNLIST / HLJÓÐMYND ÁRSINS

Ester Ásgeirs og Sigurður Bjóla
Davíð Þór Jónsson
Hallur Ingólfsson
Nick Cave, Ólafur Örn Thoroddsen, Pétur Benediktsson og Warren Ellis
Jakob Tryggvason, Matthías Hemstock, Ómar Guðjónsson og Óskar Guðjónsson

LÝSING ÁRSINS

Björn Bergsteinn Guðmundsson
Egill Ingibergsson
Jóhann Bjarni Pálmason
Lárus Björnsson
Páll Ragnarsson

BÚNINGAR ÁRSINS

Filippía I. Elísdóttir
Helga I. Stefánsdóttir
Katrín Þorvaldsdóttir
María Ólafsdóttir
Pórunn Elísabet Sveinsdóttir

LEIKMYND ÁRSINS

Börkur Jónsson
Grétar Reynisson
Halla Gunnarsdóttir
Ilmur Stefánsdóttir
Stígur Steinþórsson

AR TIL GRÍMUNNAR



LEIKKONA ÁRSINS Í AUKAHLUTVERKI

Brynhildur Guðjónsdóttir
Edda Arnljótsdóttir
Guðlaug Elísabet Ólafsdóttir
Margrét Kaaber
Marianna Clara Lúthersdóttir

LEIKARI ÁRSINS Í AUKAHLUTVERKI

Björn Hlynur Haraldsson
Ingvar E. Sigurðsson
Ólafur Egill Egilsson
Ólafur Darri Ólafsson
Práinn Karlsson

LEIKKONA ÁRSINS Í AÐALHLUTVERKI

Arnbjörg Hlíf Valsdóttir
Helga Braga Jónsdóttir
Ilmur Kristjánsdóttir
Margrét Vilhjálmsdóttir
Ólafía Hrönn Jónsdóttir

LEIKARI ÁRSINS Í AÐALHLUTVERKI

Atli Rafn Sigurðarson
Björn Hlynur Haraldsson
Hilmir Snær Guðnason
Ingvar E. Sigurðsson
Pór Tulinius



LEIKSTJÓRI ÁRSINS

Ágústa Skúladóttir
Baltasar Kormákur
Gísli Örn Garðarsson
Jón Páll Eyjólfsson
Stefán Jónsson og Ólöf Ingólfssdóttir



LEIKSKÁLD ÁRSINS

Hugleikur Dagsson
Hrund Ólafsdóttir
Jón Atli Jónasson
Vala Þórsdóttir
Þórdís Elva Þorvaldsdóttir Bachmann

SÝNING ÁRSINS

Eldhús eftir máli
Forðist okkur
Maríubjallan
Pétur Gautur
Woyzeck

LISTAHÁTÍÐ LAUK MEÐ GALDRASKYTTUNNI



Það var margt um manninn á frumsýningu á Galdraskyttunni í Þjóðleikhúsinu.

Viðamikil verk Það var mikið lagt í þessa glæsilegu sýningu.



Leikhúsmenn Fyrrum Þjóðleikhússtjórnarnir Sveinn Einarsson og Stefán Baldursson létu sig að sjálfsögðu ekki vanta.



Hugguleg hjón Börn Brynjólfur og Hrefna Haraldsdóttir.



Bjarni Brynjólfsson, fyrrverandi ritstjóri Séðs og Heyrðs, mætti ásamt konu sinni, Ingibjörgu Önnu Anarsdóttur. Hér eru þau ásamt Sjón.

Liðistahátíð lauk um þar síðustu helgi og var loka- viðburðurinn frumsýning á Galdraskyttunni, einni viðamestu óperusýningu sem farið hefur á fjalirnar hér á landi. Óperan, sem er tvö hundruð ára gamalt tónverk, er samstarfsverkefni Sumaróperunnar, Sinfóníuhljómsveitar unga fólksins og Dansleikhússins og aðeins fjórar sýningar verða á verkinu. Mikið var lagt í sýninguna og voru gestir sammála um að hún hefði verið hin glæsilegasta.



Hress feðgin Helgi H. Jónsson, fréttamaður á RÚV, ásamt dóttur sinni, Oddnýju Helgadóttir og Jóni Þorgeiri Kristjánssyni



Stórglæsileg Það geislaði af þarinnu Disellu Lárusdóttur og Teddy Kernizan á frumsýningunni

UNNUR BIRNA MYNDI VELJA DAVID BECKHAM



Unnur Birna sagði í samtali við Reuters á þriðjudag að hún myndi velja David Beckham sem Herra Heim. „Hann hefur allan pakkann. Hann hefur líkamann, útlitið, hárið, allt saman. Hann er metró.“ Unnur Birna sagði að þrátt fyrir kosti knattspyrnukappans myndi hún ekki vilja vera með honum. „Hann er ekki mín týpa, ég vil ekki „deita“ frægt fólk. Ég vil einhvern sem er jarðbundinn.“ Unnur Birna segir jafnframt í viðtalinu að hún eigi ekki kærasta. Unnur hefur þó átt í sambandi við Sigurð Straumfjörð að undanförunu, en má sennilega ekki segja frá því erlendis. Nú, eða hún vill það hreinlega ekki. Áfram Unnur Birna.





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



Skýr



**NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL**



FEGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

SÖNN ÁST

Stórglæsileg

Geisla bæði tvö á brúðkaupsdaginn.



Já, þetta er alvöru. Sönn ást," svaraði Jóhannes Karl Guðjónsson eftir að við óskuðum honum til hamingju og talið barst að því hvenær hann kynntist sinni heittelskuðu, Jófríði Maríu Guðlaugsdóttur en þau hafa verið saman síðan þau voru 16 ára gömul.

Jóhannes Karl Guðjónsson, sonur Guðjóns Þórðarsonar knattspyrnuþjálfara, gekk að eiga Jófríði Maríu Guðlaugsdóttur síðustu helgi í Akraneskirkju við mikinn fögnuð fjölda gesta en þau eru bæði ættuð af Akranesi. Synir þeirra: Ísak Bergmann (3) og Jóel Þór (1) voru hringaberrar í kirkjunni. „Þeir löbбуðu inn á undan mömmu sinni,“ segir

Jóhannes Karl en nýbökuð hjónin eru á leið í brúðkaupsferð til New York og þaðan til Miami á meðan drengirnir þeirra eru í góðum höndum hjá ömmum sínum.

Meðal viðstaddra þennan yndislega dag voru, ásamt nánustu fjölskyldumeðlimum, Geir H. Haarde forsætisráðherra og kona hans, Inga Jóna Þórðardóttir, Hermann Hreiðarsson, Brynjar Gunnarsson og Olga konan hans. Einnig Ólafur Ingi Skúlason, kona hans og forstjóri Straums, Þórður Már Jóhannesson og kona hans.



Bjarni og Þórður Bræðurnir voru auðvitað á staðnum að samfagna.

Á AKRANESI

Sonur Guðjóns Þórðarsonar, Jóhannes Karl Guðjónsson, gekk í það heilaga með Jófríði Maríu Guðlaugsdóttur síðustu helgi. Brúðhjónin geisluðu af hamingju þegar þau fögnuðu á Akranesi ásamt vinum og fjölskyldu.

Félagi samfagnar
Hermann Hreiðarson
mætti auðvitað.

Stórglæsileg hjón Geir
H. haarde, forsætisráð-
herra, kona hans, systir
Guðjóns, Inga Jóna.

Faðir brúðgumans
Guðjón Þórðarson
knattspyrnuþjálfari.

**Vinur Ólafur Ingi Skúla-
son og konan hans voru**
á meðal gesta.

Flottur frændi
Forstjóri Straums,
Þórður, og kona hans
mættu í brúðkaupið.

Hamingjudagur
Brynjar Gunnarsson
og Olga konan hans.



TONI BRAXTON



ÚPS! Toni þarf þó
ekkert að skammast
sín fyrir þennan rass

SÝNIR RASSINN SINN



Það var kannski helst til of mikill vindur til að klæðast svona kjól

Toni lenti í heldur óheppilegu atviki þegar hún tróð upp í Þýskalandi á opnunarhátíð HM um helgina ásamt strákunum í Il Divo.



Hún hlær þó bara að öllu saman og strákarnir hlæja með henni



Söngdíván áttar sig ekki á því hvað er að gerast en strákarnir glotta hvor til annars



Toni var flott á sviðinu í sætum kjól



Hún reynir að bjarga sér út úr þessu líkt og Marilyn Monroe

RAUÐI DREGILLINN

Heitasta litasamsetningin þessa dagana er rautt og svart.



Kristen Bell



Kyra Sedgwick



Julianne Margulies



Anna Paquin



Texti >> Berglind Halla Elfudóttir
 H&N-mynd >> Getty Images

Stjörnurnar kepptust við að líta vel út á Tony Awards um helgina



ÚPS! Gayle King, besta vinkona Oprah Winfrey, og Alfre Woddard, úr Desperate Housewives, mættu í sama kjólnum á verðlaunahátíðina.



Oprah er flottust Oprah Winfrey vakti athygli í þessum stórglæsilega kjól. Oprah hefur aldrei litið betur út.

Tai chi – Kung Fu

Hugræn teygjuleikfimi - Heilsumeðferð

Einkatímar - Hópatímar

Ath.ítr námskeið fyrir krakka...

Tilboð í grenningarmeðferð – megrunarte


 Heilvirkni Heilsulind
 Skeifunn 3j
 Sími 553 8282
 www.heilvirkni.is



Cover færir þér tært útsýni og setur fallegan blæ á fasteignina.



Öruggt og sterkt glerkerfi sem stenst Íslensk veðurfar.
Ræður við 12 mm hert gler.

98 % lokun og koma PVC-plastlistar á milli glerja með Cover-svalagleri.

Cover er 95% opnanlegt og eru þrif einstaklega auðveld því glerið opnast inná við.

Alltaf logn, hreinar svarir og steypuskemmdir einnig úr sögunni.

Glerkerfi sem er auðvelt og fjótlegt í uppsetningu og frágang sem er til fyrirmyndar.
5 ára ábyrgð.

Gler & Brautir ehf

Sími : 517 1417

www.cover.is

GÚMMÍVINNUSTOFAN

Sumardekk

Öryggi bílsins byggist á góðum hjólbörðum

- Polar rafgeymaþjónusta
- Rafgeymar fyrir fellihýsi og mótorhjól
- Frí ísetning og mæling



Gúmmívinnustofan – Sp dekk • Skipholti 35, 105 RVK
sími 553 1055 • www.gummivinnustofan.is

Í lok maí var leikritið Ferðir Guðríðar frumsýnt á leiklistarólympíuleikum Sameinuðu Þjóðanna. Valdís Arnardóttir flutti verkið á ensku fyrir húsfylli af innfæddum jafnt sem aðkomumönnum.

VÍKINGAKONAN VÍÐFÖRLA Á FILIPPSEYJUM

Guðríður Þorbjarnardóttir var þekktasta flökku- og ævintýrakona okkar Íslendinga. Hún fæddi fyrsta evrópska barnið í Norður Ameríku auk þess sem hún ferðaðist til Róm- ar í upphafi 11. aldar. Guðríður hefur ekkert róast með árunum því hún var stödd á Filippseyjum nú nyverið.



Sú franska Sólveig Simha fór með hlutverk Guðríður

Reyndar voru þetta leikkonurnar Valdís á frönsku Arnardóttir og Sólveig Simha sem brugðu sér í Guðríðarham fyrir leiksyninguna, Ferðir Guðríðar.

Íslenskur landkönnuður í ghattóinu

„Það var rosalega forvitnilegt að sýna fólki frá öllum heimshornum hana Guðríði,“ segir Valdís Arnardóttir, sem fór með einleikinn Ferðir Guðríðar fyrir húsfylli í Manila-borg á Filippseyjum. „Sýningin mín var í gamla spænska hlutanum, sem er hálfgerft fátækrahverfi. Það var ókeypis aðgangur fyrir almenning. Þannig það mættu þangað heilu fjölskyldurnar af Filippseyjum. Okkur var líka sagt að þeir færu ekki mikið í leikhús þannig að börnin voru alveg gandi að sjá svona. Okkur fannst það eiginlega dýrmætast.“ Sýningin var hluti af leikhúsólympíu-

leikum Sameinuðu Þjóðanna og var hún flutt á ensku og frönsku.

Fjórtán lönd og fimm tungumál

Ferðum Guðríðar er skrifað og leikstýrt af hinum gamalreynda leiklistarfrömuði Brynju Benediktsdóttur. Leikritið var frumsýnt árið '98 í Skemmtihúsinu við Laufásveg. Síðan þá hefur verkið túrað um

Kanada, Bandaríkin og ellefu Evrópulönd. Átta leikkonur hafa tekið að sér hlutverk Guðríðar Þorbjarnardóttur og hefur hún mælt fimm mismunandi tungumál. Sýningin á Filippseyjum í lok maí var frumsýning verksins í Asíu.

Á ferðinni líkt og Guðríður

Þótt Valdís Arnardóttir sé okkar samtímakona er hún alls ekki svo ólík viðfangsefni sínu. „Ég er allavega dálítið á ferðinni, eins og Guðríður.“ segir Valdís og hlær. „Ég fór beint í master í raddkennslu eftir að ég kláraði leiklistaskólann. Ég starfa nú í London þar sem ég kenni raddbeytingu við LAMDA, sem er einn virtasti leiklistarskólinn í London.“ Valdís stefnir á að halda áfram að kenna í London í haust en er opin fyrir öllu því sem á daga hennar mun drífa.

Í Guðríðarham
Valdís fer hamförum á sviði sem Guðríður Þorbjarnardóttir.



Fljóðið fagra
Valdís Arnardóttir í Manila.



ÞJÓÐARBLÓMIÐ ER

Ólöf Erla Bjarnadóttir keramikdistamaður opnaði dyrnar fyrir Hér & nú

INNLIT

Píramídar „Ég gerði fullt af litlum einingum og brenndi í holu í Finnlandi, í svokallaðri reyk-brennslu, og flutti það svoleiðis heim og vann svo verkið hérna heima. Leirinn verður svona mislitur í brennslunni en reykurinn gerir það að verkum að liturinn verður breytilegur.“

HVÍTLAUKSRASPUR



Ólöf Erla Garðurinn er einstaklega fallegur.

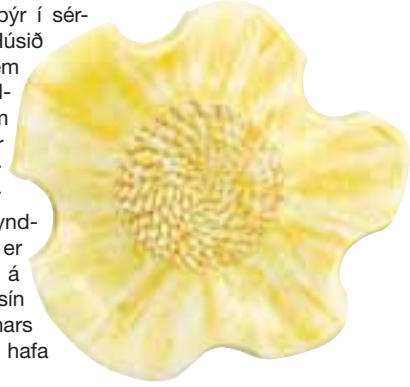


Enginn eins Ólöf gerir þessa fallegu bolla með myndum af blómum. „Það verða engir tveir bollar eins. Stemningin við að handmála þá er svo skemmtileg, svona eins og gert var í gamla daga.“



Í vinnustofunni Vinnustofa Ólafar er heima hjá henni og hún stefnir á að koma sér upp aðstöðu svo fólk geti komið til hennar og skoðað vörurnar.

Ólöf Erla Bjarnadóttir leirlistarkona býr í sérstaklega fallegu húsi í Kópavogi. Húsið keypti Ólöf af foreldrum sínum sem byggðu það árið 1954, en Sigvaldi Thordarson teiknaði húsið. Garðurinn í kringum húsið er vel gróinn og fallegur en foreldrar hennar gerðu garðinn einnig. Hönnun Ólafar setur skemmtilegan svip á heimilið sem er stílhreint og fallegt. Ólöf útskrifaðist frá Myndlista- og handíðaskólanum árið 1982. Hún er einn níu hönnuða sem reka Kirsuberjatréð á Vesturgötu, þar sem hún selur keramikverk sín innan um aðra hönnun. Hún gerir meðal annars jólakúlur úr hvítu postulíni á hverju ári sem hafa vakið mikla lukku og einnig staup í stíl.



Með áratту fyrir staupum og glösum Þessi hilla er eftir Þórunni Björgúlfsdóttur og allt keramikkið eftir Ólöfu. „Ég var með þessa áratту að gera staup og glös í mörg ár og þetta eru sýnishorn af því sem ég hef gert í gegnum tíðina.“



Takið eftir vösum. „Mér finnst voða gaman að vinna með svart núna, það er svolítið að taka við af hvítu.“

DÚNDRANDI D

Afmælisljósmyndasýning var haldin hátíðleg þegar Sóley frá Emm og Gúndi ljósmyndari sýndu nýju myndirnar sem hanga nú á veggjum Oliver. Krummi hélt uppi stuði fram á rauða nótt þar sem dansað var og hlegið dátt. Hér og nú var á staðnum ásamt fólki sem kann að skemmta sér.



Sóley sminka, Krummi og Sara í Nakta apanum stilltu sér upp!



Helena og Kristín Edda, svakalega sætar



Arnar og Kalli settu upp svuntur og grilluðu fyrir liðið



Kjartan Magnússon ljósmyndari og Aron

ANS Á ÓLÍVER



Marsibil J. Sæmundar-
dóttir og Haffi makeup
artist nýfluttur frá LA



Bros sem tekið er eftir,
Gúndi ljósmyndari lítur
vel út, sáttur við allt!



Margrét R. Jónasar förð-
unarfræðingur töfrandi
með Ólöfu í Mac.

Ljósmyndir margret.is

KANNTU AÐ KAUPA BRJÓSTAHALDARA

Ragnheiður Þ Kristjánsdóttir hjá HB Búðinni gefur lesendum góð ráð.

Góður brjóstahaldari er ekki bara fallegt útlit heldur flókið samspil af tæknilegri hönnun þar sem tekið er tillit til margra þátta s.s. sniðs, skálar, gerðar spanga, hlýra, búkbands, gerðar teygju, efnis, lása, krækja og fleira. Mikilvægt er að snið sé rétt svo að réttur stuðningur náist, það eru til mismunandi snið fyrir mismunandi lögun. Spangir eru framleiddar úr mismunandi efnum, allt frá ódýrum stífum stálsþöngum til rándýrra ryðfrírra minnis-spanga sem eru þjálur og aðlaga sig að búknum með millimetramillibili, en halda fullum styrk til lyftingar á brjósti. Verðmunur getur verið allt að helmingur. Skálar, eins og við þekkjum þær, koma í meðalstærðunum A - DDD sem eru ákveðið hlutfall af bandbreiddinni 32 - 54 (85-120), en betri framleiðendur, eins og BALI, eru með viðbótarstærðina „fuller“ sem kemur í veg fyrir „fjórbrjósta syndrómið“ sem flestar konur þekkjá. Á góðum brjóstahaldara er gott jafnvægi í stærð skálar og breidd hlýra. Stór og þung brjóst þurfa breiða og bólstraða hlýra. Til að brjóstahaldari gefi réttan og þægilegan stuðning þarf haldið á brjóstunum að vera jafnt á milli búkbands og hlýra. Búkbandsfaldur á góðum haldara er faldaður með sérstöku efni, oft kurlefni, til að þrengja ekki að sogæðum. Mismunandi teygjur eru notaðar, allt frá svokölluðum skrifstofuteygjum upp í hágæðateygjur, munurinn kemur fram í endingu og verði. Allar þekkjum við teygjurnar sem slitna í sundur eftir nokkra þvotta og teygurnar sem hætta að vera teygjur eftir stutta notkun. En það ber að nefna að versti óvinur teygjunnar er mikið þvottaefni, langvarandi sviði og takmarkaður þvottur. Efnin sem notuð eru í nærföt geta verið mismunandi að gæðum og útliti. En segja má að nærföt sem notast daglega þurfa að vera úr mjög vönduðu efni sem andar vel svo að okkur líði vel. Krækjur og lásar á góðum haldara eru ryðfríir, sterkir og liprir.

Það eru ekki mörg fyrirtæki sem hanna og framleiða brjóstahaldara en urmull af fyrirtækjum stela hönnun þeirra sem það gera og framleiða með ódýrustu efnum og vinnuafli. Þumalputta-reglan er sú að best er að versla í sérverslunum með þekktan undirfatnað og starfsfólk sem hefur þekkingu. Þar finnur þú góða brjóstahaldara.



Kristín Jónsdóttir er verslunarstjóri í HB-Búðinni



Texti >> Berglind Halla Eilfudóttir
H&N-mynd >> Vilhelm

JÓSTAHALDARA?

BRELLUR ÚR BRANSANUM



MARGAR GERÐIR AF BH ERU Á BOÐSTÓLUM Í DAG

PushUp: Lyftir brjóstunum og pressar þau saman. Margar útfærslur eru til af þessum en eiga það sameiginlegt að laða fram kynþokka.

Minimizer: Minnkar barminn með því að þjappa brjóstunum saman. Einnig mjög hentug fyrir minni brjóst til að halda þeim kyrrum.

Hlýralausir: Sniðugt t.d. fyrir brúðar- og samkvæmis- kjóla sem eru vel opnir og flegnir.

Bolahaldarar: (T-Shirt) nánast saumalausir og sléttir og henta vel undir boli.

Vinnuhaldarar: Fyrst og fremst þægilegir og með góðum stuðningi. Oftast úr bómull.

Íþróttahaldarar: Margar gerðir fyrir mismunandi íþróttir. Hald og öndun efna í fyrsta sæti.

Meðgönguhaldarar: Með mikilli teygju. Oft heilar skálar því brjóstin stækka um eina skál á meðgöngunni og eru mjög viðkvæm.

Gjafahaldarar: Fyrir konur með barn á brjósti. Mikilvægt að efnisval og þægindi séu höfð í fyrirrími.

Sjúkrahaldarar: Notaðir eftir brjóstaaðgerðir s.s. brjóstaminnkun. Mjög mjúkir og gefa gott hald.

Tækifærishaldarar: Oft sambland af ofangreindum höldurum en meiri áhersla lögð á skraut s.s. blúndur, slaufur, borða og slíkt.



KOMDU ÞEIM SAMAN Á BLINT STEFNUMÓT

1. Vertu varkár

Gefðu aldrei vinnufélagar upp símanúmer vinkonu þinnar þó hann sé bálskotinn í henni.

2. Vertu óformleg

Mikilvægt er að vera afslappaður gagnvart fólkinu sem á að bjóða á blint stefnumót. Þá gerir það sér ekki of miklar vonir um hvort annað eða setur sér óraunhæf markmið um stefnumótið.

3. Leyfðu þeim að kynnst

Kynntu þau. Síðan er ráðlegt að þú gefir þeim haldgóðan tíma með hvoru öðru. Hvorki vera afskiptasöm né forvitin, þú ert ekki mamma þeirra!

4. Horfðu fram hjá áhugamálum þeirra

Ekki gera ráð fyrir að þau séu fullkomnir sálufélagar þó þau spili bæði á banjó! Áhugamál og ást eiga ekki endilega vel saman þegar blint stefnumót er annars vegar.

5. Hvatning til að hittast aftur ef illa gengur

Ekki gefa upp alla von þó blossinn hafi ekki kviknað á fyrsta stefnumótinu sem þú skipulagðir. Nú skaltu hvetja einstaklingana til að hittast aftur langt frá amstri dagsins. Fjallganga gæti verið málið.



EDDA BJÖRGVINSDÓTTIR

1. Leikmyndin í Alveg brilliant skilnaði
2. Garún
3. Róbert sonur minn sem er hvíslari
4. Vítamíntaskan mín sem er þyngri en fatataskan
5. Ilmoliurnar
6. Heilsubúðin Maður lifandi, er miður mín að geta ekki haft hana með mér
7. Spirulína-safinn
8. Shitake-kæfan
9. Hnetur og fræ. Ég rista mikið af sesam- og graskersfræjum og ef þau týnast fæ ég hysteriukast
10. Öll kremin. Ég keypti öll kremin sem Hollywood-stjörnurnar nota og andlitsburstann sem strákarnir í Queer Eye For the Straight Guy mæla með



10 HLUTIR SEM ÞÆR

ÓSK NORÐFJÖRD



1. Síminn
2. Baðkarið
3. Tannburstinn
4. Billinn
5. Teflonpannan
6. Sódstreamtækið
7. Útvarpið
8. Maskarinn
9. Vegabréfið
10. Jólatrið



ANNA RAKEL RÓBERTSDÓTTIR

1. Súrefni - vatn - matur
2. Vínirnir - fjölskyldan - hundurinn minn
3. Hlátur
4. Tónlist
5. MSN / tölván
6. Myndavélin
7. Reyka-vodki - sem ég vinn við að kynna
8. Augnhárabrettir
9. Kerti
10. Rúmið mitt



GETA EKKI VERIÐ ÁN

JÓNA KRISTÍN HEIMISDÓTTIR

1. Lasagnað hennar systur minnar
2. Boston
3. Fjölskyldan
4. Kærastinn
5. Vinkonurnar
6. Sothys-dagkremið mitt
7. Ræktin - World Class
8. Salatbarinn
9. Diesel-gallabuxurnar mínar
10. Skórnir mínir frá Next



FEGRUNARRÁÐ SIRRÝJAR

Einhvergasprarinnsagði: „Skrítið, eins og það er til mikið af góðum kremum hvað það er til mikið af ljótum konum!“ Það má finna ljósan punkt í þessu bulli. Auglýsingatextar fyrir krem lofa eilífri æsku og fegurð. En fegurð hefur lítið með krem að gera. Það fólk sem manni finnst virkilega fallegt hefur af mun fleiru af státa en að nota góð krem.

Það er alkunna að hollur og næringarríkur matur gefur hraustlegt og gott útlit. En ég er líka sannfærð um að andleg næring, svo sem gott lesefni, tónlist eða önnur andleg uppbygging hefur líka góð áhrif á útlitið. Það er sama hvað fólk smyr sig, plokkar, pumpar og puntar ef það hefur ekki útgeislun og innri fegurð þá fölnar útlitið fljótt. Þeir sem hafa mildi, hlýju og visku búa yfir djúpri fegurð sem fölnar ekki með árunum.

Sem sjónvarpskona hef ég komið inn á óteljandi heimili. Og það hefur vakið athygli mína að heimili menntafólks, sem unnið hefur landi sínu mikið gagn og gegnt krefjandi störfum langa starfsævi, eru oft látlausari, íburðarminni og hversdagslegri en heimili ungra „uppa“. Ungt tiskufólk sem er nýkomið út á vinnumarkaðinn gerir stundum svo miklar kröfur um ytri tákn. Þessar miklu kröfur geta gert það firrt, stressað og grátt af áhyggjum fyrir aldur fram. „Því hvað er auður, völd og hús ef engin urt vex í þinni krús?“ sagði Laxness. „Lookið“ er ekki allt.

Pegar fólk menntar sig, nærir andann, les, vinnur að góðum verkefnum og gefur af sér, skipta vörumerki og tiskutákn það miklu minna máli en ella.

Það er reyndar bjart fram undan því vitundarvakning hefur átt sér stað hjá ungu fólki. Það á upp á pallborðið að láta ekki mata sig heldur hafa sjálfstæða skoðun og spá og skeggræða um náttúruna, umhverfið og heiminn. Fólk sem þælir geislar og hefur svo miklu meira við sig en sterlir tiskuprælar sem vita fátt mikilvægara en að vera með rétta merkið á vörnum.

Fegurarráð Audrey Hepburn ganga nú milli kvenna í netheimum. Þau eru frábær.

Til dæmis í lauslegri þýðingu:

*** Til að fá fagar varir skaltu bara hafa eitthvað gott að segja.**

*** Til að hafa falleg augu skaltu svipast um eftir því fallega í fólk.**

*** Til að hafa fallegar línur skaltu gefa með þér af matnum.**

*** Við höfum tvær hendur. Eina til að hjálpa okkur sjálfum og eina til að rétta hjálparhönd.**

Og eftir þessu fór leikkonan. Hún vann við að hjálpa bágstöddum börnum á vegum Unicef. Það er svo skemmtileg tilviljun að ung íslensk kona, Hólmfríður Anna Baldursdóttir fegurðardís, er sláandi lík Audrey Hepburn. Gæti unnið í tvífarakeppni stjarnanna. Hólmfríður Anna vinnur einnig við hjálparstörf. Hún er starfsmaður Barnahjálpar Sameinuðu þjóðanna, Unicef á Íslandi.

Mjög óformleg og óvísindaleg könnun sem ég hef gert sýnir fram á að besta fegrunarráðið er að rækta andann, huga að innri manni og vera góður við aðra.

Stefán Ingi Stefánsson fram-

„Sem sjónvarpskona hef ég komið inn á óteljandi heimili. Og það hefur vakið athygli mína að heimili menntafólks, sem unnið hefur landi sínu mikið gagn og gegnt krefjandi störfum langa starfsævi, eru oft látlausari, íburðarminni og hversdagslegri en heimili ungra „uppa“.“

kvæmdastjóri Unicef hefur eitt-hvað alveg ótrúlega mikið og gott við sig. Hann hefur virkjað þjóðina með sér í að bæta hag bágstaddra barna í heiminum. Og í Örlagadeginum á Stöð 2 og NFS á sunnudaginn kemur,

18. júní segir hann frá sínum innri veruleika og hvað hann gerir til að finna frið og hamingju fyrir sig. Missið ekki af Örlagadegi Stefáns Inga. Hann er einstakur maður með mikla útgeislun.



Texti >> Sigríður Arnardóttir
H&N-mynd >> Getty Images



Audrey Hepburn ásamt leikstjóranum Billy Wilder

FYRIR ÞÁ SEM VILJA
JAFNAN OG FALLEGAN LIT
– ÁN SÓLAR



ST. TROPEZ
UMBOÐSADILI: FLÉTTA
SÍMI: 848 2553
DREIFINGARADILI:
PARLÖGIS SÍMI: 5900 200

Útöluastaðir:

Hygea: Kringlumni

s: 553 4533, Smáralind s: 554 3960

Snyrtistöfurn: Garðatorgi, Garðabær s: 565 9120,

Jóna Hamraborg s: 554 4414, Guinot/MC Grensárvegi

s: 568 9916, Gyöjan Skipholti s: 553 5044, GK Mosfellsbær s: 535 3424

Hrund Grennatíni s: 554 4025, Agústa Hafnartræti s: 552 9070

Lyf & heila: Mjódd, Kringlumni, Austurtræti, Austurveri, Melbaga og Keflavík



ST. TROPEZ
Instant Self-Tanning
Mousse (brúnkufroða)

- ÞORNAR Á 60 SEK
- AÐVELT Í NOTKUN
- OLIULAUST (GOTT FYRIR HÚÐ SEM Á ÞAÐ TIL AÐ FITNA)
- INNIHELDUR ALOE VERA (GEFUR HÚÐINI RAKA OG NÆRINGU)
- FALLEGUR, NATTURULEGUR LITUR SEM ENDIST Í 5-7 DAGA

PABBI ER KLET

Svala Björgvinsdóttir söngkona ræðir á einlægan máta við Hér og nú um fjölskylduna, ástina og tónlistina.

Tónlistin er alltaf númer eitt hjá mér," svarar Svala Björgvinsdóttir þegar við byrjum samtal okkar og forvitnumst um sönginn. „Með því að syngja og semja lög þá líður mér vel og það er eins konar tilfinningaútrás fyrir mig. Mér finnst ákaflega mikilvægt fyrir mig sem tónlistarmann að vera alltaf að prófa eitthvað nýtt. Ég er frekar eirðarlaus að eðlisfari og fæ fljótt leið á hlutum. Það verður allavega eitthvað margt að vera gerast í einu og alltaf eitthvað nýtt á döfinni til þess að halda mínum áhuga. Þrátt fyrir að vera svona þá klára ég allt sem ég byrja á. Ég lít á tónlistina mína sem endalaus þróun og ég er rosalega opin fyrir breytingum að vissu marki. Svo er líka bara svo ógeðslega gaman að búa til tónlist," segir hún töfrandi með einlægri og góðri nærveru.



Tengd systkini „Krummi bróðir er einn af mínum bestu vinum, við erum einsog eineggja tvíburar. Mjög andlega tengd.“



Semur lög og spilar á dansstöðum „Síðan hef ég verið að dj-a á hinum ýmsu skemmtistöðum. Ég spila mest 70's rokk, 80's raftónlist, gamaldags soul og rokk og ról og einnig danstónlist. Svo er ég líka að semja lög fyrir aðra söngvara. Mér finnst rosalega gaman að fá að semja fyrir aðra, þá getur maður unnið að allskyns tónlist óháð því sem maður er sjálfur að gera.“

KTURINN MINN

„Ég gat alltaf sagt þeim allt, hvort sem það var slæmt eða gott. Móðir mín er kletturinn minn og styður alltaf við bakið á mér. Pabbi er hetjan mín, ég ber svakalega virðingu fyrir honum. Krummi bróðir er einn af mínum bestu vinum, við erum eins og ein-eggja tvíbúrar. Mjög andlega tengd.“





Hvert var fyrsta verkefnið þitt?

„Ég söng bakraddir inná HLH jólaplötu í lagi með Ómari Ragnarssyni sem heitir „Ég ætla að skreyta jólatré“. Þarna byrjaði minn jólagáferill. Ég var aðeins 7 ára gömul,“ segir hún og skellihlær þegar hún rifjar upp hvernig það var og bætir við: „Mér finnst það mjög myndið og sætt að muna eftir mér þínku-lítilli með risastór heyrnartól í stúdíói að syngja bakraddir. Góðar minningar.“

Hvað tekstu á við þessa dagana?

„Ég var að syngja í þremur lögum með hljómsveit sem heitir Dr. Mister og Mr. Handsome. Þetta er frábært band sem er að fara að gefa út sína fyrstu plötu núna í sumar. Þeir gerðu remix af gamla laginu „Was that all it was“ sem ég gerði með Scope 1994. Ég söng það aftur og þeir gerðu nýja útsetningu á því,“ segir hún og það er greinilegt að söngurinn er ástríða í lífi hennar. „Mínar rætur liggja í danstónlist því þar byrjaði ég fyrst að syngja og semja mína eigin músík. Hef alltaf hlustað og keypt mikið af danstónlist síðan ég var 14 ára gömul og núna í dag finnst mér virkilega

skemmtilegir hlutir að gerast í senunni. Maður er að upplifa aftur 90's tímabilið þegar þessi músík var uppá sitt besta.“

Bíómynd og blóðböndin

„Fyrir mig finnst mér alltaf mikilvægast að vera maður sjálfur. Hafa smá hómur og skila góðu verki. Foreldrar mínir eru miklir áhrifavaldar í mínu lífi og hafa kennt mér í gegnum tíðina að vera trú sjálfri mér og að hlusta alltaf á mína innri rödd. Þaðan kemur sannleikurinn.“

„Við fjölskyldan erum rosa-lega samrýmd og þau standa með mér í öllu og ég með þeim. Við stöndum saman sem eitt. Við erum svo miklir vinir líka og það er talað opinskátt um allt milli himins og jarðar. Hreinskilni og hómur eru í fyrirrúmi hjá okkur. Ég myndi segja að við erum svolítið eins og ítölsk fjölskylda í einhverri mafíumyndinni, okkur finnst gaman að sitja og borða góðan mat og tala hátt, hlæja og syngja. Fjölskyldan mín er mjög ástríðufull og það er oft rökrætt mikið um ýmsa hluti. Utanaðkomandi fólk heldur að við séum að rífast en við bara

tölum svo afskaplega hátt og mikið. Þegar ég var yngri þá sá ég samt hvað mínir foreldrar voru opnari fyrir öllu en kannski aðrir foreldrar. Ég gat alltaf sagt þeim allt, hvort sem það var slæmt eða gott. Móðir mín er kletturinn minn og styður alltaf við bakið á mér. Pabbi er hetjan mín, ég ber svakalega virðingu fyrir honum. Krummi bróðir er einn af mínum bestu vinum, við erum einsog eineggja tvíburar. Mjög andlega tengd.“

Ástfangin og sæl

„Ég og kærasti minn byrjum fyrst saman 1994, við kynntumst á skemmtistað sem hét Tunglið. Við vorum bara unglingar og urðum hrikalega ástfangin. Alveg ást við fyrstu sýn, bæði með aflitað hár, í baggy-buxum og Adidas-strigaskóm. Við vorum saman lengi en hættum stundum saman einsog gengur og gerist þegar maður fer í samband svona ungur. En við gátum aldrei verið í sundur og byrjuðum og hættum saman nokkrum sinnum. Þangað til að ég flutti heim frá Los Angel-

es, þá hittumst við á djamminu fyrir slysi og vissum bæði að það var ekkert hægt að stöðva þessa miklu ást sem var okkar á milli. Þetta var 2002 og við höfum búið saman síðan. Okkar samband er alveg einstakt.“

Við kveðjum Svölu sem er á fullu að semja og syngja og semja tónlist. „Við stefnum á að gefa út plötu í vetur. Annars tek ég bara einn dag í einu og klára það sem liggur fyrir.“

Uppáhald

Bíómynd

„Þetta er virkilega erfitt því ég held uppá svo margar myndir. Ég verð að fá að nefna nokkrar; The Big Chill, Dune, Scarface, Goodfellas, allar myndir eftir Woody Allen og Steel Magnolias.“

Matur

„Sushi er minn allra uppáhalds, indverskur matur er líka geggjaður og svo er ég alltaf svolítið veik fyrir ruslfæði, hamborgara, pítsum og frönskum.“

Pólitísk

„Nei, ég myndi ekki segja það en mér finnst Samfylkingin í Hafnarfirði vera að standa sig frábærlega og þá sérstaklega Margrét Gauja Magnúsdóttir. Hún verður einn daginn bæjarstjóri Hafnarfjarðar. Hún er æskuvinkona mín úr Hafnarfirðinum og ég er brjálæðislega stolt af henni, hún gefur mér ástæðu til að hafa áhuga á pólitík.“

Sjónvarp

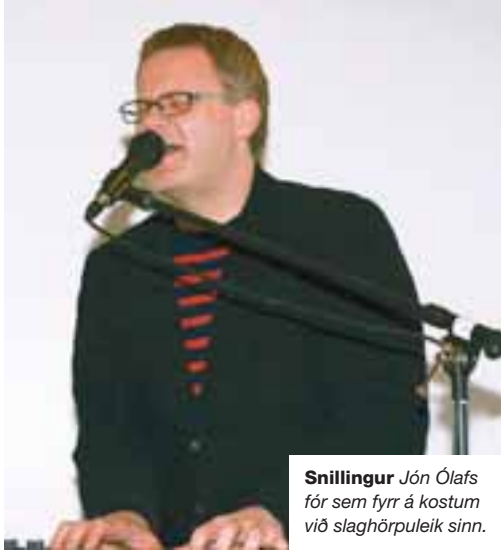
„Mér finnst Project Runway alveg frábær. Ég þoli yfirleitt ekki svona raunveruleikabætti en þessi er mjög skemmtilegur. Svo er stöð sem heitir Fashion TV sem er bara með nýjustu tiskusýningarnar allan daginn og svo er frábær tónlist spiluð yfir. Þessi stöð er í miklu uppáhaldi.“





“
PÖRFIN MIKIL
OG STEMNINGIN GÓÐ

Fjöldi fólks var saman kominn í Iðuhúsinu þegar formlegt söfnunaráttak fyrir Faðm, sem er stuðningssjóður fyrir unga foreldra sem hafa var haldið í vikunni sem leið. Hér & nú leit við og fann samhug og hlýju á meðal fólksins.



Snillingur Jón Ólafsson fór sem fyrr á kostum við slaghörpuleik sinn.

Biskup Íslands sýndi stuðning í verki Karl Sigurbjörnsson biskup Íslands og fleiri gestir.



Það var rosalega góð stemning. Maður fann það bæði í undirbúningnum og aðdragandanum hvað það er mikil þörf fyrir sjóð fyrir barnafolk sem fær heilablóðfall. Sjóður sem þessi kemur að góðu gagni mjög víða. Það er býsna stór hópur sem lendir í þessu árlega, um 60 manns og það er talsverður fjöldi. Þetta fólk lendir allt í því að missa talsverðar tekjur,“ segir Katrín Júlíusdóttir alþingismaður reynslunni ríkari. En hún var stödd í Iðuhúsinu við Lækjargötu ásamt fjölda fólks þegar formlegt söfnunaráttak hófst fyrir sjóðinn Faðm, sem er stuðningssjóður fyrir unga foreldra sem hafa fengið heilablóðfall. Meðal gesta

voru Karl Sigurbjörnsson biskup, alþingismennirnir Össur Skarphéðinsson, Ásta R. Jóhannesdóttir og Helgi Hjörvar, Helgi Seljan fjölmiðlamaður og síðast en ekki síst Katrín Júlíusdóttir alþingismaður, sem var í undirbúningshópnum. Hún kynnti Þórunni Lárusdóttur, leik- og söngkonu, sem verndara Faðms og leikkonan ávarpaði fundinn og greindi frá sinni reynslu sem aðstandandi. Eftir það söng hún nokkur lög við undirleik Snorra Petersen. Einnig söng Jón Ólafsson tónlistarmaður nokkur lög og Heiðar Örn úr Botnleðju. Reikningsnúmer söfnunarinnar er: 0101-05-290900 – kennitala: 611294-2209.



Jón Ólafsson og Heiðar Örn sungu nokkur lög.



Katrín Júlíusdóttir alþingismaður og Kristín Stefánsdóttir hárgreiðslumeistari Sáu ásamt fleirum um undirbúningsvinnuna.

60% MARKAÐSHLUTDEILD Á ÍSLANDI ÁRIÐ 2004

MANITOU skotbómulyftarar - Þarfur þjónn, sem uppfyllir ströngustu gæði og væntingar þeirra kröfuhörðustu.

HANN ER GRIMMUR!

MANITOU MLT 634 TURBO INTERCOOLER

SKOTBÓMULYFTARI

Fjórhjóladrifinn

Fjórhjólástýrður

Lyftigeta: 3.400 KG

Lyftihæð: 6.050 MM

Gafflar: 1.200 MM

Vél: Perkins Turbo intercooler, 123 HÖ

LOAD SENSING!! Samtímis glussahreyfingar án aukins snúningshraða vélar.



- VIÐURKENND VARAHLUTAPJÓNUSTA í 44 ár
- Útvegum notaða skotbómulyftara
- Úrval notaðra lyftara á lager



PON PÉTUR O. NIKULÁSSON ehf.

Melabraut 23 • 220 Hafnarfjörður
Símar 552 2650 & 552 0110 • FAX: 552 1588 • e-mail: pon@pon.is



Tíminn flýgur áfram. Við tökum upp símtólið og ætlum rétt aðeins að spjalla. Skyndilega er háltíminn floginn. Skyldi vera hægt að fá svör við spurningum á einni mínútu, sextíu sekúndum? Hér og nú ákvað að prófa og í tilefni þess að Grímuverðlaunin verða afhent í dag, völdum við eina hinna tilnefndu: Jónínu Leósdóttur, rithöfund og fyrrum ritstjórnarfulltrúa á tímaritinu Nýtt líf. Leikritið hennar er tilnefnt í flokknum „Útvarpsverk ársins“ og heitir „Hér er kominn maður“.

JÓNÍNU LEÓSDÓTTUR, RITHÖFUNDI.

Hver er þessi maður?

„Ja, hann er nú eiginlega látinn, blessaður. En hann hét Geir og var rafvirki.“

Hvað er hann að vilja upp á dekk?

„Sko, hann stendur fyrir dálitlum draugagangi. Eða það grunar konuna hans að minnsta kosti. Ekkjuna, réttara sagt.“

Langar hana eitthvað að hitta hann aftur?

„Hún er ekkert sérlega spennt fyrir því, nei. Hann var ... og er ... fremur vanstilltur, maðurinn.“

Hvernig datt þér í hug að láta hann koma?

„Hann ákvað það nú bara sjálfur.“

Myndir þú vilja hitta þennan mann?

„Nei, takk. Sérstaklega ekki afturgenginn. Vonandi verður samt reynt að hjálpa honum þarna fyrir handan.“

En langar þig að hitta einhvern annan mann?

„Já, son minn. En ég hitti hann reyndar á hverjum degi svo ég er sátt. Hins vegar ... ef þú meinar hvort ég vilji hitta einhvern látinn mann ... þá væri frábært að geta fengið sér tesopa með pabba og rabbað við hann um lífið og tilveruna.“

„Hér er kominn maður...“ Segja allir miðlar þetta?

„Nei - bara íslenskir miðlar. Ég reikna með að aðrir segi „I can see a man“, „Jeg ser en mand“ og svo framvegis, eftir því hvaða tungumál þeir tala.“

Er einhver kominn til þín núna?

„Já, ég er alltaf umkringd og þú líka. Við erum það öll.“





GEISLUÐU AF HEILBRIG

Sjóvá Kvannahlaup ÍSÍ fór fram í 17. sinn síðustu helgi á 100 stöðum innanlands sem utan, þar sem 17.000 konur á öllum aldri tóku þátt. Hér og nú lét sig ekki vanta á meðal 5000 kvenna sem hlupu frá Garðabæ. Myndirnar tala sínu máli.



Kolbrún

Kolbrún Halldórsdóttir lét sig ekki vanta enda geislar hún iðulega af heilbrigði.



Siv Friðleifsdóttir

Að vanda er Siv frískleg og sæt.



Hreyfing er af hinu góða
Allar konur geta tekið þátt í Sjóvá Kvennahlaupi ÍSÍ á sínum forsendum, óháð aldri og líkamlegri getu.



102 ára og lætur sig ekki vanta
Torfhildur Torfadóttir, elsti þátttakandinn í kvennahlaupinu frá Ísafirði.



ÞÍ Í KVENNAHLAUPINU



Skýr markmið af hinu góða
Meginmarkmið Sjóvá Kvennahlaups ÍSÍ er að hvetja og styðja konur á öllum aldri til aukinnar hreyfingar og heilsueflingar.



Hressar í upphitun
Pölfimleiðbeinendur frá Hress hituðu upp fyrir hlaupið.



Harpa er hér í Vintage brúðarkjól sem systir hennar sendi henni frá Bandaríkjunum.



Texti >> Berglind Halla Elfudóttir
H&N-myndir >> Björn Lárus Arnórsson

FLOTTUR



Harpa fékk bolinn nýlega í brúgusafmælisgjöf frá Jóni Sæmundi hjá Dead. Samfestingurinn var keyptur í New York og Harpa saumaði jakkann sjálf.



Vintage kjólar sem Harpa hefur safnað að sér.

FATAHÖNNUÐUR

Harpa Einarsdóttir útskrifaðist sem fatahönnuður frá Listaháskóla Íslands í fyrravor. Það hefur verið nóg að gera hjá henni undanfarin misseri og hún sá meðal annars um búninga fyrir Mýrina sem verður sýnd í haust. Harpa tók þátt í tískuviku bæði í Svíþjóð og í Danmörku á árinu við góðar undirtektir og er um þessar mundir að vinna að nýrri línu. „Ég versla mikið á mörkuðum og vintage búðum, í Kron Kron og HogM. Mér finnst skemmtilegast að versla fót í New York en efni í París.“ Harpa er einnig efnilegur listmálari og hélt nýlega myndlistarsýningu á Gallerí Gel.



Harpa saumaði þennan fallega topp.

Græni toppurinn er frá Day, sá bleiki Vintage og svarti úr HogM.



Harpa saumaði þennan fallega keip. Kjöllinn er úr Zöru.



Harpa er mikið fyrir silkiskyrtur og litla jakka.



Þetta eru uppáhalds fötin mín. Buxurnar eru eftir Camillu Staerk, bolurinn er frá WoodWood og Peysan eftir Munda. Allt úr Kron Kron.



Harpa á mikið og fallegt skósafn og hér sést partur af því. Taskan er frá As Four.



Guðrún Ásmundsdóttir rifjar upp skemmtileg atvik úr bransanum

TVÖFÖLD

„Guðrún mín, ég
elska þig, ég
get líka sungið
fyrir þig.“

Guðrún Ásmundsdóttir
Ein ástsælasta leikkona
okkar Íslendinga.



Texti >> Berglind Halla Elfudóttir
H&N-mynd >> Teitur

VONBRIGÐI



Hressir leikarar Edda Björgvinsdóttir, Sigurður Sigurjónsson og Guðrún Ásmundsdóttir. Við gerð áramótaskaupsins árið 1978.



Það eru tæplega 100 ár síðan. Ég var ung og upprennandi leikkona á minni fyrstu leikferð. Við ferðuðumst um landið og lékum DELERÍUM BÚBÓNIS eftir Jón Múla og Jónas Árnasyni. Ég lék auðvitað ungu sætu stelpuna eins og til var ætlast. Eftir sýningu í Borgarnesi gistum við þar á hótelinu.

Aðdáandi

Ég var rétt að festa blundinn þegar ég heyrði kallað fyrir utan gluggann. „Guðrún mín, ég elska þig, ég get líka sungið fyrir þig.“ Og síðan upphófst dálítið slöruð karlmannsrödd, mátulega lagviss sem söng „Einu sinni á ágústkvöldi“. Ég flýtti mér út í glugga, ætlaði varla að trúá mínum eigin eyrum, þetta hafði aldrei komið fyrir mig áður. Einhver að syngja fyrir utan gluggann minn. Svoleiðis hélt ég að gerðist bara í bíómyndum. En það sem ég sá þegar komið var út í glugga var ekki alveg eins flott og í bíómyndunum. Þarna úti var lítill kall búinn að koma sér upp stiga, en hafði svo ekki þorað nema hálfu leið. Stóð þar eins og hæna á priki og söng. Vinir hans stóðu undir stiganum og skipuðu honum að hætta þessari vitleysu, hann væri fullur og Bidda myndi taka hann í gegn þegar hún frétti þetta.

Hallærisleg fyllibytta

Ég skal játa að mér fannst þetta svolítið flott og hafði orð á því við félagá mína í leikhópnum við morgunverðarborðið hvort þau hefðu heyrt í aðdáanda mínum kvöldið áður. Jú, þau höfðu heyrt gaulið í honum, einhverri hallærislegustu fyllibytta sem sést hefði í Vesturlandskjördæmi syðra. Ég reyndi að láta þetta ekki spilla minni leyndu gleði og fór fram í anddyri að borga reikninginn. Konan við kassann þar sagði feimnislega við mig að ég væri uppáhaldsleikkona hennar og mömmu hennar. Mér hitnaði um hjartaræturnar. Það fór ekki á milli mála, ég var orðin „star“. Gleði mín var ósegjanleg þangað til ég leit á reikninginn sem ég hafði verið að borga, þar stóð að Sigríður Hagalín hefði borgað herbergi og morgunverð á Hótel Borgarnesi.



Grillréttur að hætti Jóa Fel



Við grillið legg ég áherslu á að það sé hreint þegar matur er settur á. Það er einnig mikilvægt að grillið sé sjóðandi heitt. Þegar grillað er þá sjóðum við hvorki matinn né eldum eins og sagt er heldur eldum hann snögglega. Hafa ber í huga, ef grillaðar eru stórar steikur, að þær séu steiktar á grillinu. Þá er gott að setja þær á efri hilluna í grillinu eða slökkva öðru megin og hafa kjötið þeim megin þannig að það eldast eins og í ofni eða setja kjötið á eftir í hilluna þannig að kjötið fái að eldast rólega.

Læt fylgja með forrétt sem er gott að matreiða um leið og gesti ber að garði og þá töluvert áður en matur hefst.



Funheitur forréttur

Aðkeypt pítsudeig er forbakað

- Ólífuoía smurð létt ofan á deigið
- Sólburrkað tómatamauk
- Parmaskinka
- Parmesan ostur
- Ferskt basil
- Grilluð paprika (niðursoðin)

Þetta er í raun grillað brauð með áleggi. Brauðið er grillað á sérstakri grillpönnu og síðan smurt. Þá er grillaðri papríku dreift yfir (heil krukka). Parmaskinkan rifin yfir og síðan er ferskt basil sett ofan á. Þar næst er pamesanostinum dreift yfir brauðið.

**Grillkveðja,
Jói Fel**

Texti >> Jóa Fel

H&N-mynd >> Heiða

Hráfæði og lifandi fæði eru tískuorð

Hráfæði og lifandi fæði eru nýju tískuorðin í mataræði ríka og fræga fólksins. Það sem er ólíkt þeirri stefnu og mörgum öðrum bóllum sem við almenningur rekjum til Hollywood er að það er í raun heilmikið til í því sem hráfæðissinnar halda fram. Hráfæði, eða Raw food, heldur að næringarefnum mun betur en eldaður matur, er sérlega trefjaríkur (meðal Íslendingurinn borðar eingöngu helming af ráðlögðum dagskammti af grænmeti og ávöxtum). Fjólómettaðar fitusýrur í matnum halda gæðum sínum og kostum auk þess sem andoxunarefnin sem eru í grænmeti halda virkni. Það er löngu þekkt staðreynd að sjóði maður grænmeti tapast mikið að efnunum út í vatnið, í formi gufu eða maturinn verður allur lóðrandi í olíu. Auðvitað er ekki sama hvernig maturinn er eldaður en margar eldunarað-



ferðir eru mjög vandmeðfarnar sé tekið tillit til að viðhalda næringargildi matarins. Þess vegna er hráfæði sniðugt því varla er hægt að klúðra því. En það sem er langskemmtilegast við hráfæði er hversu bragðgóður matur það er og mín skoðun er sú að best er að borða sem flest í hófi. Því er alveg tilvalið að smella smá hráfæði með grillinu í sumar, í nestiskörfur eða með góðu lífrænu hvítvíni í garðveislunni. Hér fylgir uppskrift að léttum rétti eða sem meðlæti með einhverju öðru.

Peru og spínatsalat

- 2 stk perur, skrældar og skornar (þarf ekki að skræla komirðu höndum í lífrænt ræktaða)
- 4 stk vorlaukar, fint saxaðir
- Sjávarsalt
- 4 msk extra-virgin ólífuolía
- 2 stk lime, bara safinn
- 1/2 stk sítróna, bara safinn
- 1 msk hráhunang
- 150g baby spínat
- 1/2 búnt steinselja, söxuð
- 1/2 búnt kóríander, saxað
- 1 dl pekanhnetur, lagðar í bleyti yfir nótt
- Svartur pipar

Aðferð:

- Blandið saman saltinu, olíunni, limesafanum, sítrónusafanum og hunanginu og hellið yfir laukinn og perurnar, leyfið að marinerast í 15. mín.
- Blandið síðan spínatinu, kryddjurtunum og söxuðu hnetunum saman við og saltið eftir smekk. Best er að borða þetta strax.
- Að leggja hnetur og fræ í bleyti yfir nótt er mikilvægt skref í matartilbúningum, það er í raun fyrsti hlutinn á spírunarferli og eykur virkni næringarefnanna.



Texti >> Dóra Svavarsdóttir

H&N-mynd >> GVA

Himnesk Hollusta frá Söllu:

KALDAR SÚPUR

Kaldar súpur finnst mér vera tær snilld. Það er einfalt að búa þær til & auðvelt að melta & frábær máltíð. Þær taka líttina tíma að útbúa & svo er lítið uppsvask. Bara að skera niður innihaldið (hér er upplagt að taka til í grænmetis & ávaxtaskúffunni hjá sér..) & setja það í blandarann með vökva & kryddi & ýta á on. Mauka þar til súpan er kekkjalaus & útbúa smá „concassi“

& setja útá. Concassi er smátt skorið grænmeti sem er frábært að setja útá súpur, sérstaklega tærar eða maukaðar súpur til að gera þær matarlegri & kitla bragðlaukana. T.d. að bera hvern súpudisk fram með ½ dl af concassi – sniðugt að hafa það sömu eða svipaðar tegundir & í súpunni eða avókadoteninga eða blöndu af báðu. Setjið concassi fyrst í miðja súpuskálina & ausið svo súpunni í kringum það.



Solla gefur Hér&nú uppskriftir af köldum súpum
„Kaldar súpur finnst mér vera tær snilld. Það er einfalt að búa þær til & auðvelt að melta & frábær máltíð.“

Austurlensk kókossúpa

2 stk hvítar kókoshnetur (young coconut)
safinn úr 2 lime
2 msk lífræn ölfuolía t.d. frá LaSelva
2-4 stk döðlur
2 hvítlauksrif
1-2 cm ferskur engifer

1 limelauf
1 ½ tsk karry
smá ferskur chilipipar
1 tsk sjávarsalt
1 cm sítrónugras, ef það fæst – passið að setja ekki of mikið
- opnið kókoshneturnar & notið bæði kókosvatnið & kókoskjötið í súpuna
- setjið allt í blandara & blandið þar til silkimjúkt

Concassi:

2 gulrætur, skornar í litla teninga
1 rauð paprika, skornar í litla teninga
1 mangó, afhýtt & steinhreinsað & skorið í litla teninga
1 avókadó, afhýtt & steinhreinsað & skorið í litla teninga
1/2 dl ristaðar kókosflögur
2 vorlaukar, smátt saxaðir
ferskur kóríander, smátt saxaður
- setjið ½ dl af concassi í skál & ausið súpunni yfir & berið fram

Avókadósúpa

1 appelsína – afhýdd
1 sítrónan
1 epli
1 litil agúrka
50 g spínat
1 hvítlauksrif
smá cayenne
½ búnt steinselja
1 hnefi grænkál eða klettsalat
½ búnt kóríander – hægt að setja smá pesto í staðinn
2 msk misó eða tamari-sósa (hveitilaus sojasósa)
vatn svona 1 - 2 bolla (hægt að nota grænmetissafa í staðinn)



avókadó

- best er að setja vökvann & vatnsríkasta grænmetið & ávextina úti blandarann fyrst
- blandið öllu saman nema avókadóinu
- avókadóinu bætt úti & klárað

að blanda (avókadóið er sett úti síðast því annars þykkir það of mikið, verður bragðlausara & fitu er alltaf best að setja úti síðast til að mýkja

- ef súpan er of þykk má setja smá vatn úti til að þynna hana
- tilbúin
- skerið niður grænmeti í Concassi t.d. smátt skornir agúrka smátt skornir tómatar smátt skornir vorlaukar smátt skorið avókadó

kapers

smá ferskt maískorn - skorið af stönglinum
- smá chiliolíu er skvett útá ef þið viljið hafa súpuna soldið sterka



Texti >> Sólveig Eiríksdóttir
Himnesk Hollusta

STJÖRNU

Hér og nú skoðar stjörnurnar vikuna framundan og kannar tilfinningasviðið hjá stjörnumerkjunum. Það er áberandi að sumir þurfa að hægja á sér og njóta stundarinnar betur.

Vatnsberinn (20.ían - 18.feb)



Leyfðu þér að taka utan um náungann með réttu hugarfari. Vikan framundan færir þér ljúfar stundir ef marka má vatnsberann en á sama tíma er

þér ráðlagt að taka þér tíma til umhugsunar áður en ákvörðun sem tengist starfi þínu eða námi verður endanlega tekin. Þú hefur frestað þessu lengi ef marka má stjörnu þína hér. Heppnin leikur við þig og óskir þínar rætast en talan sjö staðfestir velferð þína. Alsæla birtist þér og leggst bókstaflega að fótum þér. Þú munt fá aðgang að auðæfum fyrr en síðar.

Fiskarnir (19.feb - 20.mars)



Stjarna fiska sýnir þig sem frumkvöðul og án efa er bráðnaðsýnlegt fyrir þig að koma á framfæri því sem þú skynjar, veist og upplifir. Ekki hika

við að hefjast handa og halda fast í jákvæðar þrjár þínar vikuna framundan. Þú gleymir engu smáatriði um þessar mundir varðandi við heimilishaldið en ástæðan gæti verið að þú kýst að betrubæta þig sjálfa/n og jafnvel aðstæður þínar.

Hrúturinn (21.mars - 19.apríl)



Vertu í snertingu við raunveruleikann í gegnum sköpunargáfu þína og ekki síður verk annarra meðvitað en fólk eins og þú er svo sannarlega fært um að viðhalda jafnvægi innra með sér og gagnvart tilveru sinni en fyrir alla muni, gleymdu aldrei að huga vel að heilsu þinni og því sem gleður hjarta þitt. Horfðu á hið góða í veröldinni og ekki síður fram á við. Ekki reyna að gera allt á einum degi og fyrir alla muni skaltu njóta stundarinnar með þeim sem þú elskar vikuna framundan.

Nautið (20.apríl - 20.maí)



Þú þarft að átta þig á þessum mikla krafti sem býr að baki hugsýna þinna. Ég fullvissa þig um að þú getur séð fyrir þér allt sem þú ert fær um að flytja inn í raunheiminn (líf þitt). En nýverið virðist þú hafa verið með hugann við fortíðina. Með því að líta um öxl og sjá hvað

vel fór og ekki síður hvað betur mátti fara. Þú gerðir það sem réttast var hverju sinni en nú er komið að því að horfa einungis fram á við. Hugsýn er andlegur veruleiki og ef þú ert með hugmynd í maganum skaltu ekki láta hana afskiptalaus haldur leggja þig fram við að láta drauma þína rætast því eftir að hugmyndin fæðist kemur hið þykka efni á eftir breytir henni í veruleika. Passaðu þig hinsvegar hvers þú óskar þér (vandaðu þig og hugaðu að hverju smáatriði). Óskir rætast nefnilega.

Krabbinn (22.júní - 22.júlí)



Reynsla þín auðgar líf þitt og gefur því meira gildi ef þú venur þig á að einblína eingöngu á það sem eflir þig og uppfyllir væntingar þínar. Félagar þínir og fjölskylda

treysta þér því þú ert fær um að vernda fólkið sem þú elskar og leiðbeinir því af sama krafti og ímyndunarafli og ungt barn. Gerðu þér ekki of miklar grillur út af smámunum ef þú ert fædd/ur undir stjörnu krabbans.

Tvíburarnir (21.maí - 21.júní)



Stjarna tvíburans tengist hérna stórkostlegum atburðum sem efla raunsæi hennar og hvetur hana til aðgerða sem stuðla að sigrum hennar.

- Hættu að verja sjónarmið þín með því að setja þig í varnarstöðu gagnvart fólkinu í kringum þig (hugaðu vel að þessu yfir helgina og í byrjun næstu viku). Ef þú ert ekki ánægð/ur með sjálfíð ættir þú að gera eitthvað í málinu. En fyrir alla muni sýndu blíðu og umburðarlyndi en varðveittu jafnframt rétt þinn til að vera einstaklingur. Þú þarfnast tilbreytinga í tilverunni þessa stundina en ættir að staldra við og njóta.



Elly Ármannsdóttir
SPÁMAÐUR.IS

SPÁIN ÞÍN

VIKUNA 15.-22. JÚNÍ

Ljónið (23.júlí - 22.ágúst)



Hér heldur þú huga þínum opnum og fordæmir ekki gjörðir annarra og þú ert að sama skapi svo sannarlega fær um að breyta líðan þinni í þágu góðs málstaðar nánast daglega en þar er góður eiginleiki í fari þínu á ferð. Yfir helgina og í byrjun næstu viku tengist þú meðvitað náttúrunni og þú leggur þig fram við að efla samskipti þín við þá sem þú elskar. Mundu að einungis ef þú losar þig við áhyggjur sem tengjast fortíð eða framtíð þinni verður þú fær um að ráða við nútíðina. Þetta er lögmál kæra ljón.

Meyjan (23.ágúst - 22.sept)



Frumleiki er kjörorð meyjju vikuna framundan og þú munt án efa fá ótal hugmyndir og koma sjálfinu sem og öðrum í kringum þig á óvart. Þú virðist leita uppi fólk sem eflir þig í starfi og ekki síður á tilfinningasviðinu. Og þú ert ein(n) af þeim sem tekst sifellt á við nýja og áhugaverða reynslu. Þú ættir að auka svigrúm þitt mun betur til að hafa góð áhrif á fólkid sem þú sannarlega elskar og mundu að engin athöfn er einskis verð þar sem jafnvel minnsti verknaður getur haft ómæld áhrif á framhaldið hjá þér og ekki síður öðrum. Hér koma við sögu atburðir sem hreyfa sannarlega við tilfinningum þínum og þú ert minnt/ur á að gefast aldrei upp.

Vogin (23.sept - 23.okt)



Ef marka má stjörnu þína, vogina, ert þú fær um að sýna fólkinu þínu varanlega ást í verki. Gleði og góðvilji einkennir þig vissulega og þú ert hér minnt/ur á að vera trú/r hugsjónum þínum. Fjölhæfni þín er auðsjánleg og ekki síður aðlögunarhæfni þín. Þú ættir ekki að hika við að láta skynsemina ráða þegar verkefni sem þú hefur lengi vel unnið að á í hlut. Helgin einkennist af birtu og ástúð.

Sporðrekin (24.okt - 21.nóv)



Með því að dvelja úti í náttúrunni er stjarna þín fær um að skynja orkuna sem umlykur hana og tengjast henni á jákvæðan máta. Hlustaðu á kjarna þinn enn betur en þú ert vanur/vön það sem eftir lifir af júní. Ekki eyða orku þinni í að gagnrýna aðra því þar á sér einungis stað orkuleki svokallaður. Þú ert fær um að finna náð samband við sjálfið ef þú vilt. Hugaðu vel að eigin jafnvægi því vikan framundan verður annasöm en vissulega góð í alla staði þar sem verkefni sem er nýhafið eflir þig og styrkir. Einfaldleiki einkennir tilveru þína þar sem þú kemst í snertingu við eitthvað sem er jákvætt og gefandi.

Bogamaðurinn (22.nóv - 21.des)



Hér lætur sál þín án efa undan og hlýðir á hjartað. Glampi skín úr augum þínum sökum vellíðunar og þú virðist vera meðvituð/meðvitaður um að það gerist ekkert í tilveru þinni sem þú hefur ekki óskað eftir. Svokölluð dýpsta þrá sálar þinnar rætist og þú leitast við að þroskast. Nú skaltu leggja þig fram við að þroskast í rétta átt með því að sýna umburðalyndi gagnvart þeim sem eiga það til að taka orku frá þér (gæti átt við vinnustaðinn frekar en heimilið). Finndu leiðina til að huga vel að jafnvægi þínu og láttu ekkert slá þig út af laginu.

Steingeit (22.des - 19.jan)



Hér hristir þú af þér fjötra þína og fallgett bros kviknar. Hér er um eitt-hvað sem hefur háð þér á tilfinningasviðinu og jafnvel dregið þig niður en þú hefur náð að komast yfir umtalaðan tilfinningahjalla. Þú birtist upprétt/ur. - Annars er eitt mikilvægt sem ég vil segja við þig í lokin ef þú tilheyrir stjörnu steingeitar: Alltaf þegar þú hefur það á tilfinningunni að þú hafir ekkert val þá hvet ég þig til að biða átekta. Þegar þú gerir það og hagar þér þannig ert þú að beita sjálfa/n þig brögðum til að komast hjá því að takast á hendur ábyrgðina og þar af leiðandi gleðina í lífi þínu.

Það var heilmikil stemning á árlegri samkeppni Leikfélags Reykjavíkur og Íslenska dansflokksins

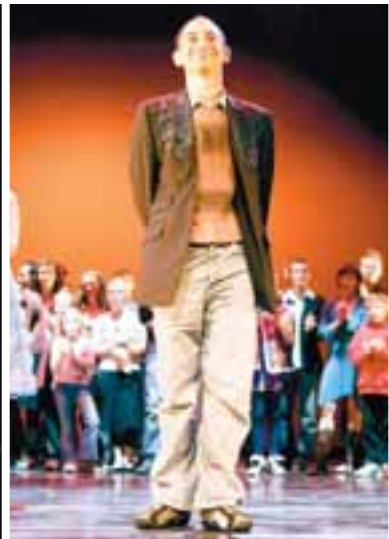
25 TÍMAR



Texti >> Berglind Halla Elfudóttir

H&N-myndir >> Daniel Rúnarsson





Árleg samkeppni Leikfélags Reykjavíkur og Íslenska dansflokksins var haldin síðastliðinn fimmtudag í fjórða skipti. Í samkeppninni fá níu upprennandi dansleikhúshöfundar 25 klukkustundir til að skapa stutt dansleikhúsverk. Höfundar koma úr ýmsum áttum og fá að nota leikara og dansara frá Íslenska dansflokknum. Verkin voru svo sýnd frammi fyrir dómnefnd sem valdi fyrstu þrjú sætin en einnig voru veitt áhorfendaverðlaun. Fyrstu verðlaun fékk Marta Nordal fyrir verk sitt Boðorðin 10. Önnur verðlaun fengu Stefán Hallur Stefánsson og Halldóra Malín Pétursdóttir fyrir verk sitt Tommi og Jenni. Þriðju verðlaun fékk Steinunn Ketilsdóttir fyrir verk sitt Elsku bróðir. Áhorfendaverðlaunin féllu Stefáni Halli og Halldóru Malín í skaut fyrir Tomma og Jenna.





Steinunn Þórarinsdóttir myndhöggvari opnaði sýningu í 101 Gallery um síðustu helgi.

Margt var um manninn í 101 Gallery í Reykjavík á opnun sýningar Steinunnar Þórarinsdóttur myndhöggvara. Verkin sem Steinunn sýnir eru af ýmsum toga, bæði úti- og innverk en öll verkin á sýningunni eru ný og hafa ekki verið sýnd á Íslandi áður. Stemningin var góð og glatt á hjalla. Hér & nú lét sig ekki vanta á staðinn. Sýningin stendur til 22. júlí 2006.

SÝNING STEINUNN



Fríður hópur Listamannahjónin Elin og Sverrir, Jakob Frímann Stuðmaður, Steinunn, Birna Rún kærasta Jakobs og Jón Ársæll.



Sonur listamannsins Shawna Laura Jones, Þórarinn Ingi Jónsson, sonur Steinunnar.



Jón Ársæll og Helgi Helgi og eiginmaður Steinunnar, Jón Ársæll.



Góðir gestir Einar Árnason, Hans Kristján Árnason og Jóhann Ársælsson.



VAR Í 101 GALLERY

Ingvar kennir Hanna að útfæra ljúffengt salat og hvað dugar á kartöflurnar

PIPARSVEINAR GRILLA Í SUMAR

„Það er gott að skera í kartöflurnar hálfar og setja salt og smjör áður en þeim er pakkað inn í silfurpappirinn,“ segir Ingvar á Salatbarnum þegar Hanni, trommari úr Skítamóral, sem mun spila með bandinu út um allt land, spyr hann hvort hann lumi á góðu ráði fyrir kartöflurnar á grillið í sumar. Ingvar Helgi Guðmundsson kokkur sýnir Hanna handtökin og minnir hann á að skola grænmetið áður en það er lagt til munns og taka stilkinn úr Iceberginu.

Grænt ítalskt salat

1 salathöfuð
1 búnt Rucola salat
3 búnt fersk steinselja
3 msk. fersk basilíka
3 msk. Carapelli Extra Virgin
ólífuolía
Salt og nýmalaður pipar
Skerið/rífið salatið niður og
setjið í skál. Blandið ólífuolíunni
saman við,
kryddið að smekk.

Afhýðið hvítlauksgeirana og
sjóðið í 10 mín. (Setjið þá út
í kalt saltað vatn). Setjið því
næst hvítlaukinn í mortél
ásamt smjörinu í bitum og
salti og merjið þar til úr verður
jöfn blanda.

Fylltar grillaðar kartöflur: Hvítlauksmjör

4 hvítlauksgeirar
50 g smjör
hnífsoddur salt



Texti >> Ingvar Helgi Guðmundsson
H&N-mynd >> Heiða



Dalvegur 24
Kópavogi

544 4884

www.iess.is

HVAÐ MYNDIR ÞÚ GERA?

Spurt er: Konan þín er brjáluð og nú er henni virkilega alvara því hún hefur lært af síðasta heimsmeistaramóti. Hún hótar öllu illu því þú eyðir nánast öllum þínum frístundum í að horfa á HM með strákunum. Hvernig bregst þú við til að halda friðinn?



Daniel Traustason
Dagskrárkynningarfulltrúi Sirkuss

Búinn að baktryggja mig ef mótspyrna myndast

„Setja upp dvd í hjónaherberginu og kaupa handa henni Notebook. Meðan hún kæmi sér fyrir þá myndi ég lauma mér fram í leikinn,“ svarar Daniel hlæjandi og bætir við: „Ég myndi byrja á því að gefa henni blóm. Hvíta túlipana. Annars væri ég ekki í vandræðum því hún myndi örugglega horfa á leikina með mér,“ segir hann hálfundrandi yfir spurningu. „Þetta er það sem ég myndi sem sagt gera ef HM áhorfið mitt mætti einhverri mótspyrnu. Hins vegar er ég búinn að baktryggja mig með því að kaupa ferð til London á tónleika með Robbie Williams sem hún heldur mikið upp á. Þetta getur ekki klikkað.“

Blessunarlega laus við vandamálið

„Ég er náttúrulega blessunarlega laus við þetta vandamál af því ég á ekki konu,“ svarar Snorri Sturluson hlæjandi aðspurður hvernig hann myndi hlúa að konu sinni í þessum erfiðu aðstæðum. „Ég myndi finna einhverja málamiðlun,“ heldur hann áfram og hugsar sig eilítið um: „Það fyrsta sem mér dettur í hug er að gera henni tilboð um rómantíska helgarferð. Myndi jafnvel setja dæmið þannig upp að ég myndi bjóða henni til höfuðborgar heimsmeistaranna. Þá yrði einhver ávinningur fyrir hana líka. Ekkert yrði sparað til.“

Horfir þú með strákunum á HM?

„Alltaf! Þetta er algjör testosterón hátíð.“



Snorri Sturluson
Dagskrárstjóri XFM



Hrafnkell Kristjánsson
Íþróttafréttamaður RÚV

Vinna eins og skepna fyrir utanlandsferð handa konunni

„Þetta verður að vera gott,“ svarar Hrafnkell íþróttafréttamaður hjá RÚV þegar Hér&nú leggur spurninguna fyrir hann en tekur sér dágóðan tíma til að svara. „Þetta er jú fótboltagláp í mánuð. Konan mín myndi eflaust setjast niður líka. Ég var reyndar mjög sniðugur því ég planaði sumarfríð akkúrat á þessum tíma. Þetta verður dilemma. Við verðum á Kanarí í fríi.“ Það væri alveg spurning hvort maður myndi þennan mánuð bjóða henni í krús í Karibahafið. Ég myndi vinna eins og skepna til að safna í gjaldeyri fyrir hana. Þetta yrðu kokteilar á hvítu strönd í Arúba eða einhverjum eyjum.“

Myndir þú senda hana aleina?

„Ég myndi bjóða öllum saumklúbbum með,“ svarar hann kokraustur og hlær enn meira. „Þær eru sjö í saumklúbbum.“

Á skilningsríka konu og nýtur sumarblöðunnar utan dyra

„Ég þarf ekki að hafa neinar áhyggjur. Ég á mjög skilningsríka konu,“ svarar Stefán Jón Hafstein léttur í lundu aðspurður um hvað hann myndi aðhafast í umræddum aðstæðum. Stefán Jón hlær að spurningunni og heldur áfram að svara: „Í fyrsta lagi mun ég ekki horfa á HM. Sumarið er dýrmætur tími. Í raun ætti HM að vera á veturna. Ég kys náttúruna og samveru við fólkið mitt. Þetta er tímafrekt. Ég horfi á örfáa leiki.“

Með hverjum heldur þú?




„Myndi halda með Dönum ef þeir væru með.“



Stefán Jón Hafstein
Borgarfulltrúi

HÉR & NÚ KROSSGÁTAN

NR.37

	1	2	3		4	5	6					
				7		8		9				
			10		11							
	12	13		14		15				16	17	
18				19	20			21		22		
23			24		25			26		27		
	28			29			30		31		32	
33			34			35		36		37	38	
		39					40		41		42	
43	44				45			46		47		48
			49	50		51				52		53
			54		55		56		57			58
			59			60		61			62	
			63							64		

LÁRÉTT

- | | | | | |
|---------------------|---------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| 1 POTÁ (3) | 30 NÁLÆGAR (3) | 58 SEM (2) | 9 GAMALL NYTJAHLOTUR (5) | 35 LOKKA (4) |
| 4 TRÉ (3) | 32 DÆLING (3) | 59 ÓKYRR (4) | 11 HÆGUR (5) | 37 LÆGSTA HITASTIG (5) |
| 8 STANSA (3) | 33 TÖLVUVERSLUN (2) | 61 GRÍSKUR BÓKSTAFUR (2) | 12 ÚTGERÐARSTAÐUR (3) | 39 FUGL (3) |
| 10 GENGT AUSTRI (6) | 34 RAFTUR (4) | 62 MÁLEINING (3) | 13 ÁGÆTIS (4) | 40 VELTINGUR (4) |
| 12 ÓP (4) | 36 EYÐA (3) | 63 BORG (6) | 14 NÚMER (2) | 42 HRESS (3) |
| 15 ENGINN (5) | 38 TVEIR EINS (2) | 64 FASTUR VIÐ (4) | 17 VÖRUFLOTNINGUR (5) | 44 TVEIR EINS (2) |
| 16 TVEIR EINS (2) | 39 MISKUNNAR (6) | | 18 TVEIR EINS (2) | 46 GORTA (5) |
| 18 REITUR (3) | 41 B/ELI (4) | | 20 KLAUFKA (6) | 48 VEGVÍSIR (5) |
| 19 FYLLIBYTTA (4) | 43 SKORDÝR (3) | | 22 NAGDÝR (3) | 49 BOTNFALL (4) |
| 21 STUNDIR (5) | 45 INNYFLI (4) | | 24 ÁVÖXTUR (4) | 50 PÁFAGAUK (4) |
| 23 BRESTUR (4) | 47 ÍPRÓTTAFÉLAG (2) | | 26 FUGL (3) | 53 TEGUND (4) |
| 25 FORSKEYTI (4) | 51 SIÐA (3) | | 28 Í RÖÐ (2) | 55 SUNNA (3) |
| 27 ÞVINGA (4) | 52 NÝJA (4) | | 29 HALD (3) | 57 GOLF ÁHALD (2) |
| 28 RÍFA (5) | 54 FARVEGUR (3) | | 31 RÖÐ (3) | 60 GUÐ (2) |
| | 56 GLUNDUR (4) | | 33 NAUTASTEIK (4) | 62 TVEIR EINS (2) |

LÓDRÉTT

- | |
|---------------|
| 1 TANGI (4) |
| 2 DRYKKUR (2) |
| 3 KEYRA (3) |
| 5 SESS (4) |
| 6 TILDUR (5) |
| 7 ÞEKJJA (5) |

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

Gæðahreinsun – góð þjónusta Þekking • Reynsla • Þjónusta

Skýrtupvottur / Dúkaþvottur / Heimilisþvottur

Hreinsum einnig sængur

Opið

mán-fim 8:00 - 18:00 • föst 8:00 - 19:00 • laugardaga yfir vetrartíma 10:00 - 13:00





AUKIÐ ÚTHALD OG MEIRI VELLÍÐAN



Texti >> Ragnheiður Guðfinna Guðnadóttir
H&N-mynd >> Valli

Um þessar mundir er ég að byrja með námskeið sem er algjör ástríða hjá mér og Arnari Grant. Hvað er betra en að stuðla að heilbrigðum og flottum komandi arftökum samfélagsins. Hreyfingarleysi og óhollir lífnaðarhættir eru heilsufarsvandamál sem samfélagið er þegar farið að berjast við og mun koma til með að þurfa að berjast við þetta vandamál í framtíðinni, þess vegna þarf að fara að koma hreyfingu og hollu mataræði inn í lífsstíl hjá verðandi arftökum samfélagsins. Þannig stuðlum við að heilbrigðu samfélagi og minni kostnaði vegna heilbrigðisvandamála.

Það skemmtilegasta við síðasta námskeið var hvað krakkarirnir náðu að mynda góðan hóp

saman. Við Arnar vorum algjörlega hluti af hópnum, sem félagar krakkanna.

Öll syndu þau mikinn áhuga á hreyfingu og heilbrigðu mataræði og sérstaklega gaman hvað foreldrarirnir voru áhugasamir líka. Það er ótrúlegt að sjá og finna hvað fólk veit lítið um holla lífnaðarhætti, en hefur samt sem áður áhuga fyrir því. Krökkunum fannst þau finna fyrir auknu úthaldi og meiri vellíðan á meðan á námskeiðinu stóð, bara með að sleppa gosi og drekka vatn í staðinn og borða mikið af ávöxtum milli mála og skyr var alltaf nesið þeirra, góð og kalkrík næring. Fyrstu dagarnir voru erfiðir hjá sumum en það var ótrúlegt að fylgjast með því hvað sum börn hreyfa sig ekkert og kunna það ekki. Fyrsta daginn

„Um þessar mundir er ég að byrja með námskeið sem er algjör ástríða hjá mér og Arnari Grant. Hvað er betra en að stuðla að heilbrigðum og flottum komandi arftökum samfélagsins?“

ældi einn og ýmislegt þess háttar kom upp á. En við byrjum að sjálf-sögðu með hörku.

Markmið námskeiðisins er að stuðla að fjölbreyttri hreyfingu, skemmtilegum félagsskap og eftirminnilegu sumri fyrir krakkana, sem skilar sér í bættum og heilbrigðum lífsstíl. Margir krakkar á þessu aldursbili eiga erfitt með að velja sér eina íþrótt og leiðast því oft út í að hreyfa sig ekki neitt.

Ef þú stundar ekki hreyfingu líður þér einfaldlega ekki vel, og miklar líkur eru þá á að þú einangrist félagslega.

Lífskraftur er námskeið fyrir krakka í 6. 7. og 8. bekk í öllum grunnskólum á Reykjavíkursvæðinu. Nánari upplýsingar: lífskraftur@internet.is

**Góð kveðja,
Ragnheiður Guðfinna
Guðnadóttir**

**VERTU MIND...
VERTU DUNDUR!**



hausverk / SIA / 5993



Stéttarfélag og Alcoa Fjarðaál hafa gert nýstárlegan vinnustaðarsamning fyrir starfsmenn í framleiðslu- og viðhaldsstörfum í álverinu á Reyðarfirði. Samningurinn hvílir á gagnkvæmu trausti og sameiginlegum árangri og miðar að því að búa til framúrskarandi vinnustað. Launakjör ráðast af verksviði, ábyrgð, fjölhæfni og frammistöðu starfsmanna. Í stað hækkana vegna starfsaldurs er umbunað fyrir aukna hæfni, ábyrgð, þátttöku í stöðstarfsemi og hlutdeild í bættum árangri fyrirtækisins.



Knattspyrnuæfing í Fjarðabyggð



Launakjör

Laun framleiðslustarfsmanna

Byrjunarlaun framleiðslustarfsmanns eru **3.316.000 kr.** á ári fyrir fullt starf í vaktavinnu með orlofsuppbót, desemberuppbót, yfirvinnu vegna vaktafyrirkomulags, stöðferlaálagi og 15% árangursávinningi sem viðmiði. Markmiðið er að allir framleiðslustarfsmenn öðlist þá hæfni og ná þeim árangri að þeir fái hærri laun samkvæmt samningnum. Þegar framleiðslustarfsmaður hefur fengið þjálfun og vottun til að vinna á tilskildum fjölda starfsstöðva eru sambærileg viðmiðunarlaun yfir árið **3.732.000 kr.**

Laun iðnaðarmanna

Byrjunarlaun iðnaðarmanns, með sveinspróf og minna en þriggja ára starfsreynslu í faginu, eru **4.108.000 kr.** fyrir fullt starf í vaktavinnu með orlofsuppbót, desemberuppbót, yfirvinnu vegna vaktafyrirkomulags, stöðferlaálagi og 15% árangursávinningi sem viðmiði. Þegar iðnaðarmaður, með sveinspróf og þriggja ára starfsreynslu í faginu, hefur staðist hæfnismat í viðhaldsstarfi eru sambærileg viðmiðunarlaun yfir árið **4.915.000 kr.**



Óskar Borg, framkvæmdastjóri innkaupasviðs Fjarðaáls, setti upp svuntuna og bakaði vöflur fyrir samningamenn þegar skrifað var undir vinnustaðarsamninginn.

Nútímaálver er hátæknivæddur vinnustaður.



Árangur

Árangurstenging

Sameiginlegur frammistöðuávinningur starfsmanna er 0-30% af mánaðarlaunum, vaktaálagi og unninni yfirvinnu, með 15% sem viðmiði fyrir eðlilega frammistöðu. Tilgangurinn er að deila ávinningi fyrirtækisins með starfsmönnum og tryggja að líðsheildin vinni saman að því að ná stöðugt betri árangri eftir áherslum í starfseminni hverju sinni, svo sem á sviði framleiðslu, öryggis, umhverfis og þjónustu.

Stuðningur

Allir styðja alla

Allir þeir sem samningurinn nær til fá 19.000 kr. stöðferlaálag á mánuði fyrir að taka þátt í margvíslegum verkefnum sem styðja álframleiðsluna og málmvinnsluna. Þannig öðlast starfsmenn betri skilning á starfseminni í heild sinni og hafa meiri áhrif á starfsumhverfi sitt. Stuðningsverkefni geta meðal annars tengst stöðugum endurbótum, vinnuvernd, umhverfi, þjálfun, mottöku gesta eða samþættingu vinnu og fjölskyldulífs. Stuðningsverkefni koma til viðbótar daglegum störfum en vinnast innan reglulegs vinnutímna.



Hluti af starfsmönnum Fjarðaáls fær þjálfun í álveri Alcoa í Kanada.

Hæfni

Greiðsla fyrir fjölhæfni

Alcoa Fjarðaál leggur áherslu á að starfsmenn auki stöðugt hæfni sína og vinni fjölbreytt störf. Þegar framleiðslustarfsmaður hefur hlotið þjálfun og vottun á tilteknum fjölda vinnustöðva fær hann greitt sérstakt fjölhæfniálag, 5% af grunnlaunum, vaktaálagi og unninni yfirvinnu. Þjálfunin getur tekið 18-36 mánuði. Til þess að fá 5% fjölhæfniálag þarf iðnaðarmaður að standast hæfnismat í viðhaldsstarfi.

Reyðfirðingurinn Guðný Björg Hauksdóttir sér um ráðningar hjá Alcoa Fjarðaáli.

Frá hæfni til árangurs



Árangur liðsheildarinnar.
Starfsmenn Alcoa Fjarðaáls, við þjálfun í Brasilíu, fagna góðum árangri í knattspyrnuleik við heimamenn.

Vinnutími

Yfirvinna og vaktir

Hluti starfsmanna Fjarðaáls mun vinna á vöktum. Full vaktavinna er 36 virkar vinnustundir á viku að meðaltali. Vaktakerfi miðar við 8 klst. vaktir á virkum dögum og 12 klst. vaktir um helgar, samtals 39 virkar vinnustundir á viku að meðaltali. Cert er ráð fyrir 16,8 klst yfirvinnu á mánuði vegna vaktakerfis og vaktaskipta.

Hlunnindi

Ferðir, fæði og líkamsrækt

Starfsmenn eiga við upphaf og lok venjulegs vinnudags og við vaktaskipti kost á endurgjaldslausum ferðum milli álversins og Reyðarfjarðar, Eskifjarðar, Fáskrúðsfjarðar, Neskaupstaðar, Stöðvarfjarðar og Egilsstaða. Á vinnustaðnum fá starfsmenn eina máltíð daglega. Fjarðaál greiðir hverjum starfsmanni árlega 12.000 kr. styrk til að stunda líkamsrækt.

Þitt tækifæri



Við leitum að góðu fólki í fjölbreytt framleiðslustörf sem felast meðal annars í stjórnun framleiðslutækja, framleiðslukerfa og farartækja. Unnið er samkvæmt verkferlum í teyrum á mismunandi starfsstöðvum.

Þegar framleiðslustarfsmaður hefur fengið þjálfun og vottun til að vinna sjálfstætt á tilskildum fjölda starfsstöðva eru viðmiðunarlaun yfir árið um 3.732.000 kr. fyrir fullt starf í vaktavinnu.



Við leitum að fagmenntuðum rafvirkjum og vélvirkjum til að sinna fyrirbyggjandi viðhaldi sem á að tryggja áreiðanleika framleiðslunnar og hámarka um leið nýtingu og endingu tækjabúnaðar.

Þegar iðnaðarmaður, með sveinspróf og þrjú ára starfsreynslu í faginu, hefur staðist hæfnismat í viðhaldsstarfi eru viðmiðunarlaun yfir árið 4.915.000 kr. fyrir fullt starf í vaktavinnu.



Umsækjendur eru vinsamlega beðnir um að sækja um störfín á heimasíðu IMG Mannafli-Liðsauka, www.mannafl.is og láta ferilskrá fylgja með.

Frekari upplýsingar fást á www.alcoa.is og hjá Sigurlaugu Þorsteinsdóttur (sigurlaug@img.is) og Helgu S. Guðmundsdóttur (helgas@img.is) hjá IMG Mannafli-Liðsauka.



Líkamsræktarstyrkinn geta starfsmenn meðal annars notað í nýrri og glæsilegri sundlaug á Eskifirði í 7 kílómetra fjarlægð frá álverinu.

Störfín henta jafnt konum sem körlum

Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um störf hjá Alcoa Fjarðaáli. Starfsumhverfi er hannað þannig að öll störf henta jafnt báðum kynjum og stefnt er að góðri aldursdreifingu starfsmanna.





Frí sólgleraugu

í þínum styrkleika (gler og umgjörð) ef þú kaupir gleraugu með styrkleika hjá okkur.



augastaður

færir þér nýja sýn!

Gjain, Kópavogi • JL-húsið, Hringbraut, Reykjavík • Apótekarinn, Akureyri