

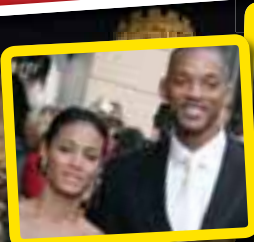
hér&nú

Fimmtudagur 23. nóvember 2006 – 46. tbl. – 2. árgangur. Verð: 395 krónur

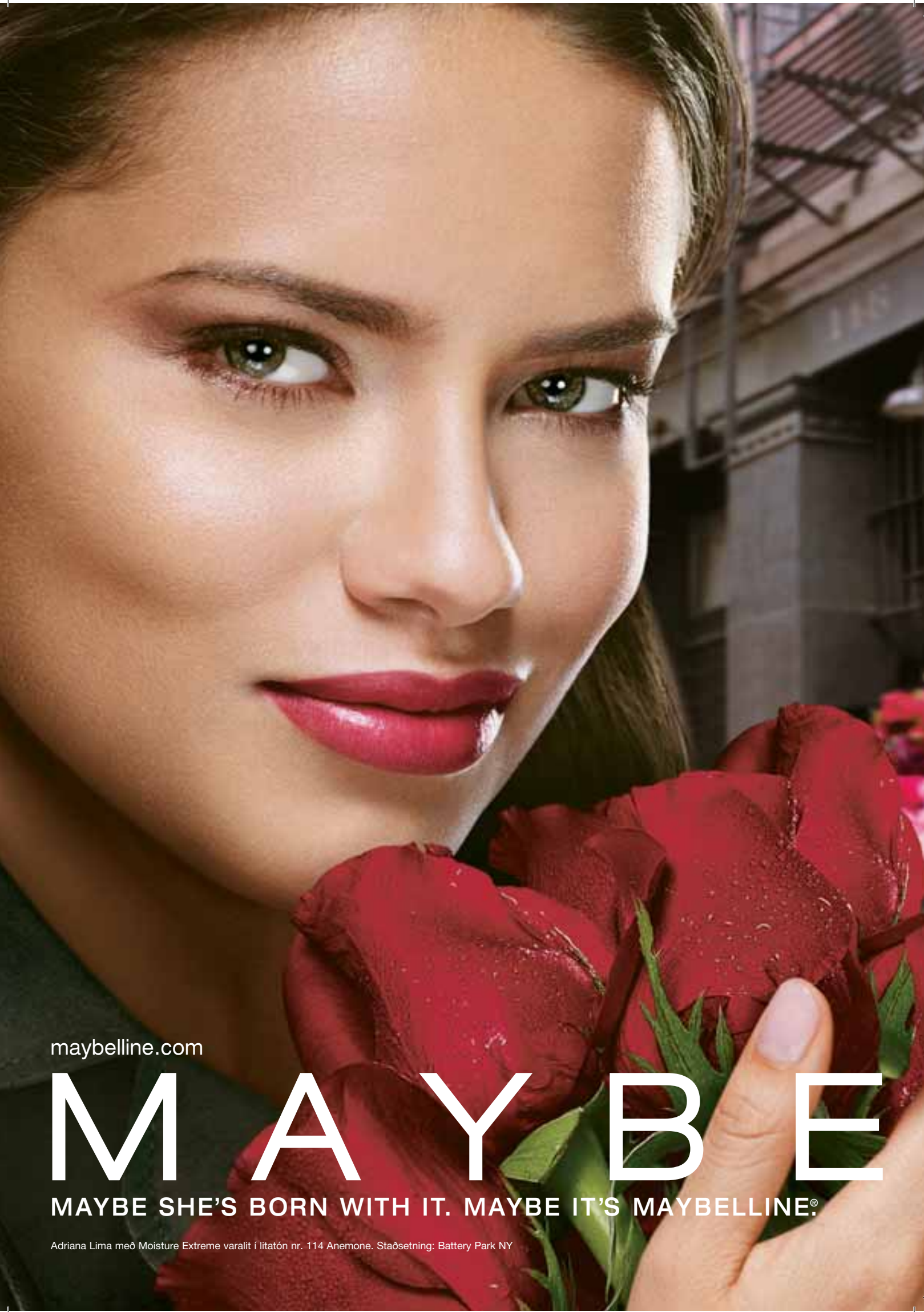


MILDAÐIST VIÐ AÐ VERÐA MAMMA

SVAVA JOHANSEN
Á TÍMAMÓTUM
Í EINLÆGU VIÐTALI



ALLT UM BRÚÐKAUP TOMS OG KATIE

A close-up portrait of a woman with light brown hair and green eyes, looking slightly to the side. She is holding a large, vibrant red rose in front of her face. The background is a blurred city street scene with buildings and a fire escape.

maybelline.com

MAYBE

MAYBE SHE'S BORN WITH IT. MAYBE IT'S MAYBELLINE.®

Adriana Lima með Moisture Extreme varalit í litatón nr. 114 Anemone. Staðsetning: Battery Park NY

EINSTAKLEGA RAKAGEFANDI
FÆR LITINN TIL AÐ BLÓMSTRA!

MOISTURE EXTREME™ VARALITUR

GEFUR 3X MEIRI RAKA EN VARASALVI.

VER MEÐ SÓLARSTUÐLINUM SPF 15.
FÆST Í 36 GLÆSILEGUM LITATÓNUM.

nudes &
browns

reds &
corals

mauves &
plums

pinks

LINE®
NEW YORK



STUDIO 7 / ONSLIPS

HEIMURINN Á



MARGT ÓLÆRT

hér&nú

HRÓS OG UMBUN

Fólk sem nær árangri í viðskiptum er vakandi yfir tækifærum líðandi stundar og hrósar starfsfólki sínu og umbunar fyrir það sem vel er gert.

Veit að Svava Johansen sem prýðir forsiðu Hér & nú þessa vikuna er ein af þeim. Hún er traust fyrirmynd og það sem gladdi mig mest í fari hennar er að hún er góð mamma sem er meðvituð um áhrifamátt eigin hegðunar og framkomu.



Athafnir okkar og aðferðir veita upplýsingar um viðhorf okkar og gildismat. Góðir foreldrar búa yfir tilfinningaþroska og ákveðni. Þeir geta sýnt staðfestu án hroka og yfirgangs. Sjálfsmynd þeirra er traust.

Uppeldi og allt sem er byggir á traustum grunni.

Elly Ármannsdóttir

32-37



16



10-14



8



18-19



HRINGDU INN
PARTÍ EÐA FRÉTT
550 50 70

Er veisla framundan? Veistu eitthvað sem enginn annar veit? Hringdu í Hér & nú ef þú lumar á fréttaskoti. Fréttaskotssímarinn okkar er 550 5070. 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

Láttu
vita!



hér&nú

EFNISYFIRLIT

6-7 hér&nú STJÓRNUR

Keppendur í Herra Íslandi 2006 skelltu sér í keilu.

8

Sykurmólarinn í Laugardalshöllinni og Sena hélt veislu.

10-11

Kjólarnir á Eddunni í ár voru ekki af verri endanum.

12-14

Eddan tekin alla leið.

16

Jólaálfurinn Bolli, sem Jafet Máni 9 ára leikur, tekinn tali.

18-19 hér&nú LÍFSSTÍLL

Sunna missti 10 kíló og Anna þjálfari hjálpaði til.

20

Baksviðs með Nylon-stelpunum.

22-27

Erlendir molar áhugaverðir að vanda.

28

Linda, ungfrú Next, er ekki hrifin af smávöxnum Kínverjum.

30

Ingvar kokkur og bókaormurinn Anna Kristine.

32

Birta Björnsdóttir hannaði kjóla Ragnhildar Steinunnar.

34-38

Svava Johansen í forsiðuvíðtali Hér & nú.

40

Davíð Olgeirsson syngur eins og engill með Brooklyn Fæv.

42- 43

Krossgáta Hér & nú.

44

Stjórnuþá vikunnar.

365

Útgáfufélag 365 – prentmiðlar
Útgefandi Freyr Einarsson ábm
Ritstjóri Elly Ármannsdóttir elly@365.is
Ritstjörn Hanna Eiríksdóttir
hanna@hognu.is
Svala Jónsdóttir svala@hognu.is
Hér & nú Skaftahlíð 24, 105 Rvík,
sími: 550 5000.

Fax Auglýsingar: 515 7599
– Ritstjörn: 550 5075.

Netfang Ritstjörn: ritstjorn@hognu.is

– Auglýsingar: auglysingar@hognu.is.

Umbrot 365 – prentmiðlar.

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 gagna-böndum án endurgjalds.

SÆTU STRÁKARNIR SPRELLA Í KEILU

Keppendur í Herra Íslandi í ár gerðu sér dagamun og skelltu sér í keilu. Hér & nú stóðst ekki mátið og fylgdist með brúnum og sællegum strákunum.

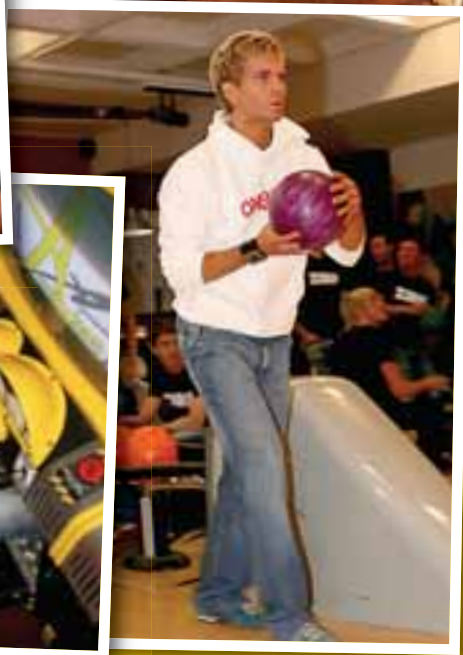


hér&nú KROSSGÁTAN

Lausn á krossgátu síðustu viku.

NR. 14

																																																	
14 MP & BH DYRGRIPUR GARG EINNIG O SKYRIR FRA TVEIR EINS										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
FAVRESUR NÚMER BÓKSTAFUR N R FÆÐI Á 100 MERKI C FORFEDRA Á Á NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
RE EE SE W I T H E R S P O O N										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
FÉLAGS MIÐSTÖÐ Á R S E L SLÁR R Á R STJAKA Y T A KLÁSTR STÓLKA K Á K S										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
ÓFUG RÖÐ S R M I K I S T A BRUÐUR VEFUR M U L I N N										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
S I M M O N S EINN PIRSTUR TANGI SETT N E S A M A R										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
ST A N L E Y K U B R I C K										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
O G A T YLFUR Y L A Ð M E T										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
S P A U G										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
H A R T										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
E I										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
S K R A N										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
S K O P G N Y R										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
W A R R E N B E A T T Y R S										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
F I N N A U L A										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
V I N Á R										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
N Á R										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
K E T E S O N D										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
L U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
E N I N U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
N E I N U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
N E I N U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
N E I N U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
N E I N U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
N E I N U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
N E I N U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
N E I N U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
N E I N U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
N E I N U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
N E I N U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
N E I N U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
N E I N U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
N E I N U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
N E I N U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
N E I N U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
N E I N U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
N E I N U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA									
N E I N U										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚLL P TIL SAUMA										HERMA LÁSKRÝ NÚ																			



**INGA LIND KYNÞOKKAFYLLST
AÐ MATI KEPPENDA Í HERRA ÍSLANDI**



Smoothie
FYRIR FÓLK SEM STUNÐAR HEILBRIGÐAN LÍFSTÍL



hollur og góður drykkur með hágæða próteinum
Heilsudrykkur sem byggir á hollustu KEA skyrans
áætlaðar hitaeiningar, náttúrulegir trefjar og án allra sætuefna
Heilsudrykkur

SYKURMOLARNIR

Loftið var rafmagnað af eftirvæntingu í stúffullri Laugardalshöllinni þegar Sykurmolarnir stigu á svið og minntust þess með fjöldanum að tuttugu ár eru liðin frá því fyrsta smáskífa sveitarinnar, Afmæli, kom út 17. nóvember 1986. Páll Óskar Hjálmtýsson bar af meðal tónleikagesta að mati Hér & nú.



Páll Óskar Hjálmtýsson rétt skóaður fyrir tónleikana. Silfrúðu strigaskórnir hans vöktu athygli Hér & nú. Palli, you beat them all!



Friðrik Sigtis-stjarna og kærastan hans Álfrún voru sæt saman á tónleikunum.



Hljómsveitin var klöppuð upp. Tónleikagestir voru sáttir við kvöldið enda tóku Sykurmolarnir sín frægustu lög.



Elli og Óli eðaltöffarar létu að sjálfsögðu sjá sig í Höllinni.



Helga og Ella brostu sínu blíðasta í tilefni dagsins enda spenntar að hlýða á sveitina sem var vægast sagt mögnuð.

SVART HVÍTT PARTÍ

Davíð Þór var í teinóttum jakka og hjúfraði sig upp að vinkonu sinni sem var glæsileg í svörtum kjól.

Það var margt um manninn um síðustu helgi þegar Sena bauð velunnurum í svart-hvítt parti. Hér & nú skannaði mannskapinn og myndaði fallega fólkið sem var allt í svörtum og hvítum fötum.



Þessar fallegu vinkonur stílltu sér upp fyrir ljósmyndara Hér & nú.



Söngkonan Lay Low skemmti sér vel í svörtum kjól.



Heiðar Austmann og félagi hans.



Regína Ósk söngkona glæsileg með flottan herra upp á arminn.



Veldu vandað...
...veldu Vitro

- Innréttingar
- Blöndunartæki
- Hreinlætistæki
- Fallegir fylgihlutir

www.badlausnir.is



Baðlausnir ehf



Reykjavíkurvegi 60
220 Hafnarfjörður
Sími: 565 06 60
badlausnir@hive.is

ILMUR LANGFLOTTUS

Hér & nú mældi út konurnar sem mættu á Edduna í ár. Dómnefndin var

Leikkonan Elva Ósk

Pykir vera með glæsilegri konum landsins. Mjög kynþokkafull í þessum ljósbláa kjól með silfurþrykktu mynstri.



Ragnheiður Melsteð

Eiginkona Magnúsar Scheving ljómar af sinni náttúrulegu tegurð í fallegum smóking.



Margrét Helga Jóhannsdóttir

Leikkonan Margrét er vægast sagt frábær í hlutverki sínu í kvikmyndinni Börnum. Margrét ljómaði á Eddunni í þessum einstaklega fallega kjól.



Ragnhildur Gísladóttir

Ragga Gísla er ótrúlega frumleg og varla hægt að finna konu hér á landi sem toppar hana í djörfung og smekklegheitum.

ST Á EDDUNNI

r fljót að komast að niðurstöðu: Ilmur bar af.



Eyrún Huld Haraldsdóttir

Konan hans Magna var sæt í svörtu með manninum sínum sem var í stórfínn í hvítum smókingjakka.



Ólöf Rún Skúladóttir

Geislaði af kynþokka í þessum skærbleika fallega kjól með fallegt skart í eyrunum.



Ilmur Kristjánsdóttir

Leikkonan var í litskrúðugum kjól og að verju mesta dúllan á svæðinu.



Baltasar og Óttar
Baltasar tók við verðlaunum fyrir hönd Óttars Guðnasonar kvikmyndatökumanns sem var staddur í New York en hann fékk verðlaunin fyrir *Little Trip to Heaven* fyrir besta útlit myndar.



Bubbi og Hrafnhildur
Páris afhenti verðlaun og við það tækifæri viðurkenndi Bubbi að hann væri fallinn fyrir Hrafnhildi sem vakti kátínu gesta.



Kalli í stuði
Kvikmyndatöku-
maðurinn, smíkan
og pródúsentinn
Jón Karl Helgason
var í miklu stuði en
hann er maðurinn
á bakvið þættina
með Jóa Fel.



Pétur Ben og frú
Pétur var flottur í
rauðri skyrtu en hann
var tilnefndur fyrir
snildargóða tónlist í
myndinni *Börn*.

ALLIR Í SÍNU FÍNAS

Eddan heppnaðist vel í alla staði. Mýrin sigraði að vonum með yfirburðum. Myndirnar segja allt se



Sigurvegari kvöldsins Baltasar hafði ástæðu til að gleðjast enda uppskar hann vel fyrir kvikmynd sína *Mýrina* sem var sigurvegari Eddunnar 2006.



Maggi heiðraður
Magnús Scheving var heiðraður
fyrir frábæran árangur *Latabæj-*
ar um víða veröld en það er nú
stærsta framleiðsluverkefni á Norð-
urlöndunum í kvikmyndagerð.

Bransi í stuði

Kvikmyndagerðarfólk fagnaði eftir afhendingu verðlaunanna og skemmti sér fram á nótt.



Til hamingju, Ómar!

Gæti Jón Sigurðsson iðnaðarráðherra verið að óska Ómar til hamingju með að vera kosinn sjónvarpsmaður ársins eða er Ómar að þakka Jóni fyrir að hækka framlög ríkisins til kvikmyndaíðnaðarins?



Bestur í aukahlutverki

Friðrik Þór afhenti Atla Rafni verðlaun fyrir frábæra frammistöðu í Mýrinni.



STA PÚSSI

sem segja þarf.

Allt á annan endann

Magnús fór gjörsamlega á annan endann við heiðurinn og gekk á höndum í átt að Ólafi Ragnari forseta sem veitti honum verðlaunin.



Á leið á þing Sjónvarpsmaðurinn hressi Samúel Örn Erlingsson heilsaði upp á félagana sína í kvikmynda- og sjónvarpsbransanum en hann mun líklega vera á leið á þing fyrir Framsókn í vor.



Sætar stúlkur

Fögnuðu velgengni Mýrarinnar og skáluðu í freyðivíni.



Auddi Blö

Glæsilegur í svörtum fötum enda tilnefndur sem sjónvarpsmaður ársins.





Kynnar kvöldsins

Pétur Jóhann og Ragnhildur Steinunn voru lífandi og skemmtilegir kynnar á Edduhátíðinni í grísku þemagrúni.



Magni og Ragga Gísla

Óhætt er að fullyrða að Ragga Gísla og Magni séu með bestu söngvurum Íslands en þau afhentu Eddu fyrir bestu tónlist í kvikmynd.



Fagriskalli

Ragnar Bragason var í sjöunda himni enda vann hann til verðlauna bæði fyrir kvikmynd sína Börn og fyrir Stelpurnar á Stöð 2 en Ragnar fagriskalli er án efa í fremstu röð íslenskra leikstjóra.



Spáð í spilin Spákonan Sigríður Klingenberg spáir fyrir kvikmyndagerðarmanninum Snorra Þórisssyni og Elvu Ósk leikkonu.



Herra ráðherra Fjármálaráðherrann Árni Matt var eflaust vinsæll um kvöldið enda nýbúinn að lýsa því yfir að fjárframlög til kvikmyndagerðar yrðu aukin.

Falleg hjón og samhent Magnús Scheving og eiginkona hans Ragnhildur Melsteð voru heiðruð fyrir frábæran árangur með Latabæ.



Sigmundur stoltur

Sigmundur Ernir var ánægður með gengi sinna manna sem unnu til verðskuldaðra verðlauna fyrir þáttinn Kompás sem fréttastofa Stöðvar 2 framleiðir.



Lagið sem kemur öllum í gott skap:

BROSTU

eftir Baggalút

er komið í verslanir Skifunnar, Hagkaupa og BT.
Lagið er samið sérstaklega fyrir Dag rauða nefnsins.

Hláturinn lengir lífið!



HAGKAUP

BT



BAUGUR GROUP

FJ

FONS

GLITNIR

SAMSKIP

Jafet Máni, 9 ára, er eitt af 22 börnum sem taka þátt í jólaleikritinu Réttu leiðin sem sýnt er á Nýja sviði Borgarleikhússins. Borgarbörn, sem er nýstofnað barna- og unglingaleikhús, setur leikritið upp en það er skipað 44 krökkum á aldrinum 8–18 ára og koma þau fram í tveimur hópum. Það ætti enginn að láta þessa fallegu jólasýningu fram hjá sér fara því hún kemur manni svo sannarlega í rétta jólaskapið. Jafet Máni ræðir ásamt móður sinni um leiklistina.

ENGIN PRESSA FRÁ MÖMMU

„Ég var sjö ára þegar ég byrjaði að leika. Þá fór ég á leiklistarnámskeið hjá Sönglist í Borgarleikhúsinu. Þar lærir maður að leika og syngja og dansa,“ svarar Jafet Máni Magnússon, 9 ára leikari sem fer með hlutverk jólaálfsins Bolla, þegar við spyrjum hann hvenær hann byrjaði að leika.

„Ég lék í Híbylí vindanna fyrst. Þar lék ég stelpu, strák og engil. Í Ronju leik ég grá-dverg. Þetta er bara gaman. Alls ekkert erfitt. Ég er að leika með skemmtilegu fólki.“

Stífar æfingar?

„Já. Við höfum æft alveg síðan í september. Mjög strangar æfingar.“

Hvernig gengur þér að æfa með skólanum?

„Það gengur mjög vel.“

Duglegur að læra heima?

„Já.“

Ertu að leika allar helgar?

„Nei. Við sýnum líka stundum á virkum dögum.“

Styður mamma þín þig í leiklistinni?

„Já, hún gerir það.“

Færðu laun?

„Já.“

„Þetta hafa verið mjög strangar æfingar daglega,“ viðurkennir Þóra Ólafsdóttir listföðunarfræðingur, móðir Jafets Mána, sem kennir nemendum Sönglistar meðal annars hvernig þeir eigi að farða sig fyrir sýningar. „Krakkarnir í sýningunni, appelsínu- og eplahópurinn, hafa þurft að fá frí úr skóla í nokkra daga og vel hefur verið tekið í það,“ segir Þóra.

„Jafet Máni hefur verið áhugaleikari frá því að hann var tveggja ára. Það er einstakt að hann hafi svona svakalegan áhuga á leikhúsi.

Hann er alltaf að leika. Ísak, sonur Hinriks Ólafssonar leikara, er vinur hans og frændi og þeir hafa verið með leiksýningar frá því þeir voru fjögurra ára. Mér finnst svo gaman að upplifa leikarann í litla barninu mínu. Það er sérstaklega ánægjulegt því hann hefur gaman af þessu,“ segir hún stolt af stráknum sínum.

„Leiklistin er rosalegur skóli fyrir börnin og þar er haldið uppi miklum aga. Jafet lærir til að mynda allan lærdóm sem hann á að skila í skólanum tímanlega svo hann geti klárað og mætt á æfingar. Hann fær ekki leyfi til að vera veikur. Það er strangt til tekið að hann verður að mæta á allar æfingar.“

Hann tekur starfið mjög alvarlega. En það er engin pressa frá mér. Áhuginn er alfarið frá honum kominn. Hann er þrúður og yndislegur drengur. Þegar ég er þreytt eftir erfiða vinnu kemur hann stundum með rós handa mömmu sinni,“ segir hún ánægð með litla leikarann sinn Jafet Mána.



Jafet í gervi jólaálfsins Bolla ásamt mömmu sinni Þóru Hún sér um förðun í sýningunni og hefur fylgst með börnunum á æfingum. „Þau eru eins og atvinnuleikarar. Ég sé um að kenna þeim að nota sminkið. Gunnar Helgason er leikstjóri verksins og það er gaman að sjá að börnin hlýða honum alveg.“ Á neðri myndinni stillir hluti leikhópsins Borgarbarna sér upp með Þóru og Gunnari leikstjóra.

Leikararnir hafa stundað stífar æfingar frá því í september. Hér stillir hópurinn sér upp fyrir ljósmyndara Hér og nú. Þau frumsýndu jólaleikritið Réttu leiðina í vikunni sem leið. Leikhópurinn nefnist Borgarbörn.



Glæsileg verslun

Emilía

Hefur nú opnað að
Suðurlandsbraut 52,
(Bláu húsunum við Fákafen)

Samkvæmiskjólar, dragtir,
toppar, skart og fylgihlutir.

Frábær tilboð í gangi
út nóvember.



Oprunartími mán-fös 11-18 • lau 11-16 • Sími 588-9925

10 KÍLÓ HORFIN

„Það eru tæp tíu kíló sem ég hef misst. Ég byrjaði að æfa hjá Önnu í janúar á þessu ári. Hún er með mér tvisvar í viku og svo mæti ég tvisvar til þrisvar sinnum í viku sjálf fyrir utan það. Þegar ég er hjá einkaþjálfara æfi ég miklu meira markvisst og geri æfingarnar rétt. Þá er ég ekkert að dúlla mér við æfingarnar.

Þetta er sálrænt og Anna pínir mig miklu meira en ég geri sjálf. Hún segir mér kannski að gera æfingarnar tíu sinnum og þá reyni ég að gera tólf eða fimmtán æfingar. En þetta er hópeinkaþjálfun sem ég er í. Við erum sex konur hjá henni. Það er mjög gott, ég mæli eindregið með því. Við peppum hver aðra upp og svo er þetta miklu skemmtilegra en að vera einn. Við skiptumst á reynslusögum eins og

til dæmis hvað við borðum samhliða prógramminu.“

Í keppni við sjálfa sig

„Ég sá árangur strax eftir fyrsta mánuðinn. Fann það á forminu og fótunum. Ég byrjaði að æfa þegar ég var með barn á brjósti. Það hjálpaði til. En ég tók þetta alvarlega. Ég ákvað að gera þetta 100%. Borðaði til dæmis bara nammi á laugardögum. Var ógeðslega dugleg.

Anna fræðir okkur um hvað er hollt og hvað ekki og hvað við ættum til dæmis ekki að borða á kvöldin. Við skilum matardagbók og erum vigtaðar. Þá sjáum við svart á hvítu hvernig gengur. Ég var í keppni við sjálfa mig. Lykillinn er bara að gera þetta almennilega. Vera einbeittur og gera þetta fyrir sjálfan sig. Ég gat ekki hugsað mér að svindla.“

Sunna Guðný
Pálmaðóttir geislar í
dag enda 10 kílóum
léttari.



FYRIR

Sunna er hér nýbúin að eignast son sinn í maí 2005. Hún byrjaði að æfa fimm mánuðum síðar. Tók síðan æfingaprógrammið með Önnu einkaþjálfara alvarlega í janúar og missti hvorki meira né minna en 10 kíló.



EFTIR

VIKUPRÓGRAMM

Konu sem vill léttast um 5–10 kg og er ekki algjör byrjandi myndi ég ráðleggja að æfa 5 daga í viku. Fyrstu 4 vikurnar myndi ég láta hana lyfta þrisvar í viku, mánudaga, miðvikudaga og föstudaga, og taka brennslu tvisvar á móti, þriðjudaga og fimmtudaga eða þriðjudaga og laugardaga.

Ég myndi skipta líkamanum niður milli daga, taka brjóst og tvihöfða, fætur og axlir, og svo bak og þrihöfða og lyfta 3x15 hverja æfingu. Brennslan á móti myndi vera ca. 40–45 mín. í senn og markmiðið væri að vera ávallt yfir 70% af hámarkspúls og taka vel á. Gott er að hlaupa, hjóla, fara á þrekstiga, skíðatæki eða hvað sem hentar hverri og einni. Mér persónulega finnst best að skipta þessu niður og hlaupa 15 mín., hjóla 15 mín. og fara svo jafnvel í 15 mín. á þrekstiga í lokin, þá fær maður meira út úr brennslunni auk þess sem tíminn er fljótari að líða. Hjólatímarnir eru einnig alveg frábær brennsla og mitt fyrsta val á góðri brennslu en svo koma hlaupin strax á eftir, einnig getur verið gaman að fara í góða brennslutíma eins og til dæmis pallatíma.

Ég hvet konurnar til að velja sér þoltæki sem þeim finnst vera erfið því tilhneigingin er sú að fara á það tæki sem manni finnst þægilegast en árangur næst ekki með þægindum, því miður. Eftir ca. 4 vikur er nauðsynlegt að breyta til svo maður staðni ekki en þá myndi ég láta konurnar lyfta tvisvar í viku, allan líkamann báða dagana sem ég skipti þannig niður að þær lyfta ávallt efri hluta á móti neðri og stoppa ekki á milli setta. Þetta er hörkugóð leið til að styrkja sig, bæta vöðvaðol, móta líkamann og brenna um leið fullt af hitaeiningum.

Í þessu prógrammi læt ég þær taka hverja æfingu 2–3x15 sinnum, 2 æfingar saman og svo eftir ca. 6 æfingar læt ég þær fara á hlaupa-brettið eða annað þoltæki í ca. 3 mínútur þar sem þær reyna vel á sig til að ná púlsinum enn betur upp. Svo förum við í næstu 6 æfingar og svo aftur brennsla í 3–4 mínútur. Svo endum við á góðum kvið- og mjóbaksæfingum og góðum teygjum. Þetta finnst konunum rosalega skemmtilegt prógramm sem ég nota mikið í hópeinkabjálfuninni en þá eru alltaf tvær að lyfta saman og skipta um tæki án þess að hvíla sig neitt á milli en þar sem við tökum efri hluta á móti neðri fá vöðvarnir alltaf hvíld á milli.

Ég læt þær síðan taka 3 daga í brennslu á móti þessu prógrammi en það er svolítið misjafnt milli daga og einstaklinga hvað þær gera en svipuð brennsla og ég nefndi áðan. Mikilvægt er í brennslunni að reyna bara vel á sig, þá brennum við fleiri hitaeiningum og það viljum við. Einnig skiptir máli að hafa æfingarnar sem fjölbreyttastar. Ég skipti oft um prógramm á tveggja vikna fresti þannig að mínar konur fá aldrei leið á því sem þær eru að gera því það er aldrei það sama. Eins er ég mjög hrifin af æfingum sem vinna bæði með efri og neðri hlutann í einu en slíkar æfingar nota ég mikið í mínum hóptímum og einnig í hópeinkabjálfuninni. Dæmi um slíka æfingu er t.d. afturstig með lóð og framlyftur fyrir axlir um leið, þá vinnum við með rass, læri, axlir og kviðvöðva, allt í sömu æfingunni, algjör snilld!

Þjálfarinn Anna Eiríksdóttir, íþróttakennari, einkabjálfi og deildarstjóri þolfimleikubeinenda í Hreyfingu, hefur starfað í líkamsræktargeiranum í 9 ár sem þolfimleikubeinandi og síðustu 6 ár einnig sem einkabjálfi.

ANNA ÞJÁLFAFI GEFUR GÓÐ RÁÐ

Við tökum Önnu Eiríksdóttur einkabjálfa tali.

Hvert eiga þeir að snúa sér sem hafa áhuga á að komast í einkabjálfun?

„Við hjá Hreyfingu erum með starfrækt mjög góða einkabjálfradeild undir stjórn Steinars B. Aðalbjörnssonar næringarfræðings og íþróttakennara. Allir okkar þjálfarar eru vel menntaðir á sínu sviði, annaðhvort íþróttifræðingar, sjúkrapjálfarar eða með virt einkabjálfrararéttindi eins og til dæmis ACE sem eru alþjóðleg réttindi. Allir sem vilja komast í einkabjálfun hafa einfaldlega samband við hann Steinar sem aðstoðar fólk við að finna sér einkabjálfa.“

Áttu góð ráð varðandi mataræði samhliða æfingum?

„Mataræðið skiptir alveg gríðarlega miklu máli til að ná tilskyldum árangri. Mín helsta ráðlegging varðandi mataræðið er sú að borða oft og lítið í einu, ca. 5–6 sinnum á dag, eða á 2–3 tíma fresti. Drekkja vel af vatni og sneiða sem mest hjá fæðutegundum sem innihalda mikinn sykur og mikla fitu en dæmi um slíkar fæðutegundir eru gos, sælgæti, snakk, kökur, kex og fleira í þeim dúr. Borða vel af grænmeti og ávöxtum og eins fjölbreytta fæðu almennt og völ er á.

Þegar fólk byrjar að taka mataræðið í gegn þá er þetta ekki spurning um að hætta að borða það sem því þykir gott. Þetta er bara spurning um að gæta hófs, minnka skammtastærðirnar og láta hollustuna vera ríkjandi í mataræðinu. Það er lykillinn að því að gera hollt mataræði að lífsstíl og ná góðum árangri en geta samt leift sér af og til að fá sér það sem manni þykir gott, það er alveg nauðsynlegt.“

Átakið hefst

„Ég byrja alltaf á því að spjalla við fólk sem kemur til mín til að kynnst því. Ég kanna þjálfunarsögu þess, hvort það eigi við einhver meiðsl að stríða og hver markmiðin með þjálfuninni eru því þau eru ansi misjöfn þótt það sé algengast meðal kvenna að þær vilji aðeins léttast auk þess að styrkjast. Svo mæli ég og vigta viðkomandi.“

Einkabjálfunin snýst um að hjálpa fólki af stað í sinni þjálfun, finna hvað hentar hverjum og einum, hvetja fólk áfram, leiðbeina því vel og hjálpa því við að ná markmiðum sínum með góðri þjálfun og góðu mataræði. Það er ekkert auðvelt að byrja að æfa, ég tala nú ekki um eftir jafnvel langt hlé og þess vegna mæli ég með einkabjálfun fyrir alla. Það er mikið öryggi í því auk þess sem líkurnar verða meiri á því að viðkomandi nái að gera þetta að lífsstíl en það er það sem málið snýst um.

Ég er sjálf núna aðallega með hópeinkabjálfun en það virkar þannig að ég þjálf nokkra aðila í einu og greiða þeir lægra verð en ef um einstakling væri að ræða. Þetta gerir fólki kleift að vera lengur í einkabjálfun og ná þar af leiðandi betri árangri. Sunna er einmitt búin að vera í slíkum hópi hjá mér og hefur náð mjög góðum árangri.

Ég mæli með hópeinkabjálfun fyrir fólk sem annaðhvort hefur verið áður í einkabjálfun eða er með ágætis reynslu af því að æfa sjálft í tækjasal. Mér finnst rosalega gaman að vera með svona hópa, það myndast svo skemmtileg stemning. Hóparnir kynnst og það verður svo mikill félagslegur ávinningur fyrir fólk auk þess að ná góðum árangri út úr þjálfuninni. Það gerist ekki betra!“

elly@365.is

Ljósmyndir: Anton Brink

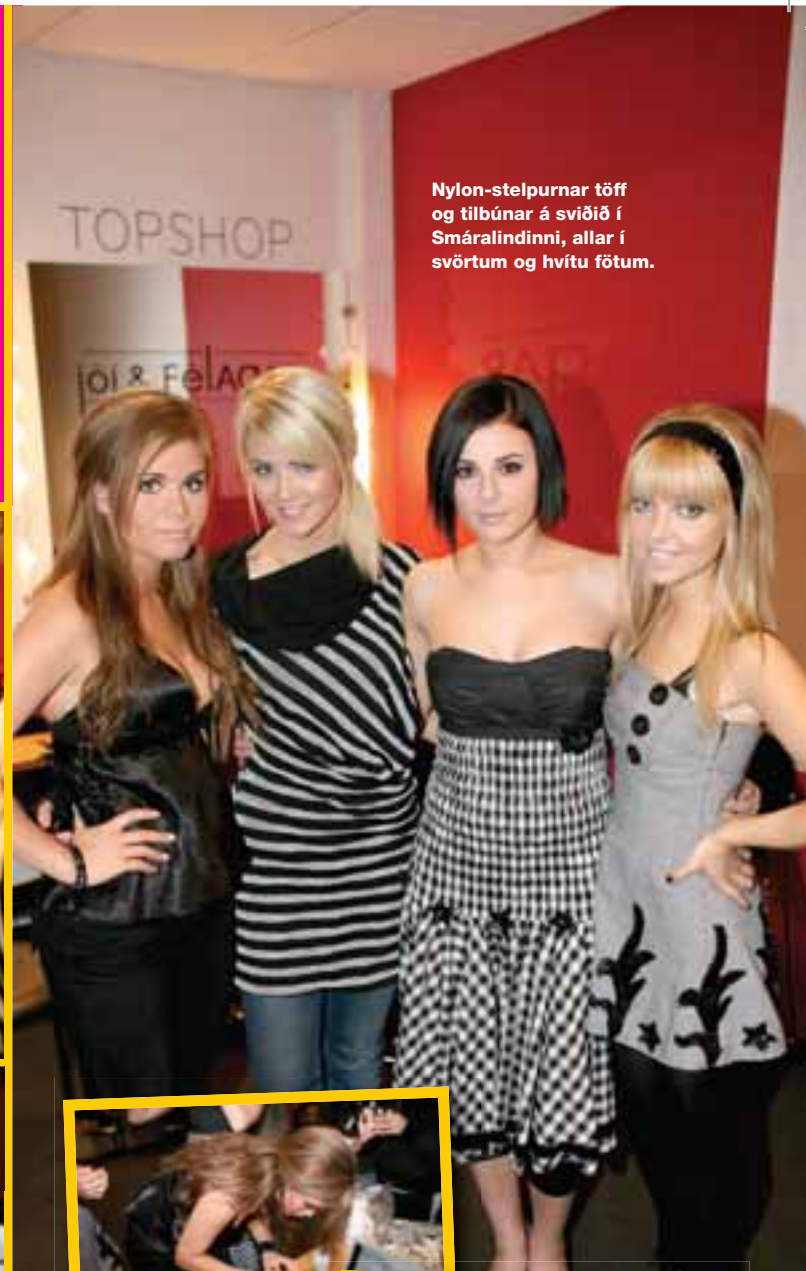
„Til að léttast er nauðsynlegt að huga að góðu mataræði með hollri og fjölbreyttri fæðu á 2–3 tíma fresti og borða lítið í einu. Þessa góðu samlíkingu heyrði ég einhvern tíma og líkar hún vel: Borðaðu eins og kóngur á morgnana, prins í hádeginu og betlari á kvöldin og fáu þér ávætti eða aðra hollustu þess á milli. Þetta er nákvæmlega málið. Einnig er nauðsynlegt að drekkja vel af vatni og hreyfa sig lágmark þrisvar í viku. Best er að hreyfa sig 4–5 sinnum í viku til að ná góðum árangri en fyrir fólk sem hefur ekki stundað líkamsrækt lengi er gott að byrja þrisvar í viku og fara jafnvel út að ganga eða synda aukalega. Svo með tímanum er hægt að auka æfingarnar upp í 4–5 á viku. Raunhæft er að missa 0,5 kg af fitu á viku og tekur það því 3–6 mánuði að missa þennan kílóafjölda ef vel er haldið á spöðunum. Góðir hlutir gerast hægt og nauðsynlegt er að fólk geri sér grein fyrir því svo það gefist ekki upp,“ segir Anna einkabjálfi um það hvernig hægt er að ná jafngóðum árangri og Sunna gerði.

BAKSVÍÐS MEÐ NYLON

Stöllurnar í Nylon opnuðu baksviðsdyrnar fyrir Hér & nú í Smáralindinni um síðustu helgi þar sem þær undirbjuggu sig afslappaðar.



Komnar á sviðið í Smáralind þar sem þeim var ákaft fagnað. Aðdáendur á öllum aldri gátu loksins notið þess að sjá þær syngja hér á landi eftir alla velgengnina á Englandi.



Nylon-stelpurnar töff og tilbúnar á sviðið í Smáralindinni, allar í svörtum og hvítu fötum.



Óþreyjufullir aðdáendur biðu í röðum eftir að fá eiginhandaráritun frá þessum fallegu stjórnnum.



SAMMYNDIR

Oslo gospelkórinn - loksins á Íslandi



Jóla gospel tónleikar í Grafarvogskirkju

Hinn frábæri kór, Osló gospel kór er loksins að koma hingað til landsins og verður hér með tvenna glæsilega tónleika laugardaginn 16 des í Grafavogskirkju kl: 18:00 og 21:00.

Osló gospel kór þykir einn sá besti í evrópu á sínu sviði og þótt víðar væri leitað. Kórinn er nánast bókaður allt árið um kring með tónleika útum allan heim. Þau hafa t.d. farið ár eftir ár til

Sviss gagnert til þess að halda jólatónleika og fylla þar stór tónleikahús. Svisslendingar geta vart haldið jólin hátiðleg án þess að fá þessa músikkölsku gesti ár hvert. Það er því mikill fengur af því að fá þau hingað til lands í ár. Efnisskráin á þessum tónleikum verður mjög fjölbreytt og vönduð, og bókað að fallegur flutningur þeirra mun koma öllum í sannkallað hátiðarskap.

*Við skulum ekki láta
þetta tækifæri fram
hjá okkur fara*

*Miðasala er hafin hjá
miði.is og í verslunum
Skífunnar og B.T. búðum*

STJÖRNUM PRÝT

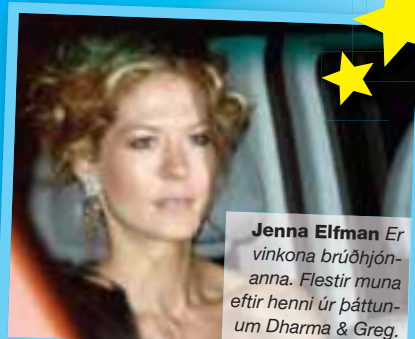
Loksins, loksins hafa TomKat, eða Tom Cruise og Katie Holmes, gengið í hjónaband, í bænum Bracciano fyrir utan Rómarborg. Athöfnin fór fram í Odescalchi-kastalanum og mætti hver stórstjarnan á fætur annari. Hver vissi að Jennifer Lopez og Tom Cruise væru vinir?

Hér & nú tók saman nokkrar skemmtilegar myndir úr brúðkaupi ársins.

Silfurrefur Will Smith er orðinn gráhærður og við erum að fíla það.



Rosa peysa David Beckham var í rosalegri peysu er hann kom á Ciampino-flugvöllinn í Róm. Hann minnr helst á Colin Firth úr Bridget Jones's Diary.



Jenna Elfman Er vinkona brúðhjónanna. Flestir muna eftir henni úr þáttunum Dharma & Greg.



Vinir aftur Brooke Shields er ekki lengur fúl út í Tom. Henni var boðið í brúðkaupið.



Ástarsöngvar Operupopparinn Andrea Bocelli söng fyrir brúðhjónin og gesti. Þvilik rómantík.



Glæsileg hjón Jada Pinkett-Smith og Will Smith eru góðvinir Katie og Toms.



Geimhattur Frú Victoria Beckham glæsileg að vanda, fyrir utan hattinn. Hann minnr helst á Úranus.

KOSSAR CRUISE

ÞAU ERU SJÚK Í HVORT ANNAD



T BRÚÐKAUP

Undirföt brúðhjónanna

**ÞRÚ ÞÚSUND
DOLLARAR
FYRIR NÆRFÖT**

Hvað í ands...? Katie lét þessar hvítu, silkinærbuxur fylgja með handa Tom. Hversu myndnar eru þær?



Boxers fyrir Cruise
Grigio Perla boxers handa Cruise.



Alvöru kristalar Katie keypti brjóstahaldara og þveng fyrir 445 dollara frá Sarrieri.



Silkikjöll Þessi undirkjöll keypti Katie í Le Bra í Hollywood. Hann kostaði 850 dollara.



Fyrir Suri Litli Suri Cruise klæddist þessum hvíta kjól, sem var sérhannaður fyrir litlu dómuna af saumakonu í Frakklandi.

Strútafjaðrir Silkisloppur með strútafjöðrum. Katie hefur án efa verið gullfalleg í þessum.



BYRJUÐ AÐ FELA RASSINN

Hvað er í gangi hér? Bomban sjálf Tyra Banks með slæðu um mittið? Hmmm...

Tyra hefur sagt það í þætti sínum The Tyra Show að hún ætli ekki að leyfa það að myndir af henni verði fótósjoppaðar eða þeim verði breytt. Það er kannski þess vegna sem hún felur mjaðmir sínar og læri. Hún er ekki eins grónn og hún lítur út fyrir að vera á myndum.

Annars virðist Tyra vera komin með nýjan mann. En skemmtilegt.

Svona var hún
Þessi mynd er án
efa fótósjoppuð
mjög mikið.



Glæsileg
Tyra er alvöru
kvenmaður.



Tyra Banks Hvað
er hún að fela? Við
vonum að það sé
appelsínuhúð.



Nýr maður
Ætli þetta sé
nýi kærastinn
hennar Tyru?



ALLAR MEÐ JÚLLUR EINS OG PAMELA

**NÝR
TREND-
SETTER**

Victoria Silvstedt
Búbbulína Jónsdóttir.



Courtney Love Var
alltaf svo brjóstalítill.
Hvað kom fyrir?



Omarosa Þessi brjóstamikla
kona sló í gegn í þættin-
um The Apprentice. Hún
var flatbrjóstá þá og hefur
greinilega fengið sér silíkon.



Patricia Arquette
Jæja, vinkona, hvernig
væri að fá sér aðeins
stærri kjól?



Pamela Anderson
Fræg fyrir sín rosa-
legu brjóst.



Ef þetta er ekki það sem er kallað „bad hair day“...

HVAÐ ER Í GANGI?

Það þekkja það allir að eiga slæma daga. Stundum gengur hárgreiðslan bara ekki upp, sama hvað við gerum. Frægir eiga líka svona daga.



Scarlett Johansson Mætti með bleikt hár á eina frumsýninguna. Ekki smart.

Joss Stone Söngkonan lét lita á sér hárið – skærbleikt. Mjög ósmekklegt.



Cameron Diaz Okkur finnst Cameron Diaz gullfalleg svona dökkhærð, en eins og sést á myndinni eru lokkarnir ljósari að neðan en í rötinni. Einhver þarf að láta lita á sér hárið.

Christina Aguilera Sem annars er alltaf svo flott, með tætt og úfið hár.



HVOR ER HVAÐ?

*Mary-Kate og
Ashley Olsen*



Tvíburar Mary-Kate og Ashley. Önnur dökkhærð, hin ljóshærð.



Skipt um lit Nú er Mary orðin ljóshærð og Ashley dökkhærð.

Tvíburasysturnar Mary-Kate og Ashley Olsen hafa gaman af því að breyta til. Þær eru báðar miklar

tískuskvísur. Það er alveg á hreinu. Nú eru stelpurnar búnar að breyta um háralit. Sérð þú hvor er hvað?

NEI, BRITNEY! NEI!

Britney okkar Spears er stödd í Las Vegas þessa dagana að taka upp nýja plötu. Ljósmyndarar komu auga á Britney á leið út af veitingastað þar í bæ með Paris Hilton sér við hlið. Hversu agalegt er það? Sko, Britney hefur í nógu öðru að snúast en að hanga með Paris Hilton sem gjörsamlega gerir henni ekkert gott.

Britney, smá viðvörðun: Paris skiptir um vini eins og við hin um nærbuxur. Ekki hleypha henni nálægt þér!



Hvað eru þær að tala um? Þær eru náttúrulega hundeltar af ljósmyndurum daginn út og inn.



Góð ráð Hvaða ráð ætti Paris að geta gefið Britney í sambandi við lífið? Jú, reyndar eitt – kynlífsmyndbönd.



Ekki vera vinkona hennar Við biðjum þig Britney. Ekki byrja að djamma með Paris. Það er bandvítlaus hugmynd.

ÓÐUR TIL JOHNNYS

HANN ER YNDISLEGUR LEIKARI. HANN ER DULARFULLUR, KYNÞOKKAFULLUR OG HAMINGJUSAMLEGA GIFTUR. HANN ER JOHNNY DEPP.



Í denn Johnny Depp er hann kom fyrst fram á sjónarsviðið.



Stutt hár Ungur og á uppleið.



Cry Baby! Johnny sló í gegn í myndinni Cry Baby. Þvílíkt andlit.



Vá! Johnny, við elskum þig!



Sérstakur smekkur Johnny klæðir sig á mjög sérstakan máta, við filum það.

ENGLARNIR ERU

SNÚNIR AFTUR!

HIN ÁRLEGA TÍSKUSÝNING VICTORIA'S SECRET HALDIN MEÐ POMP OG PRAKT



Vinsæl sýning Victoria's Secret-tísku-sýningin er ein sú vinsælasta í heiminum. Það þarf ekki að spyrja hvers vegna.



Skemmtilegt sjón Oluchi Onweagba er var töff á sviðinu.



Glæsilegar Englarnir eru rosaleggir.

Rosa undirföt Victoria's Secret ætti að opna verslun á Íslandi.





Stórstjarna Johnny Depp hefur undanfarin ár getið sér gott orð í Hollywood.



Franski listmálarinn Johnny býr í Frakklandi ásamt Vanessa Paradis og börnunum þeirra.



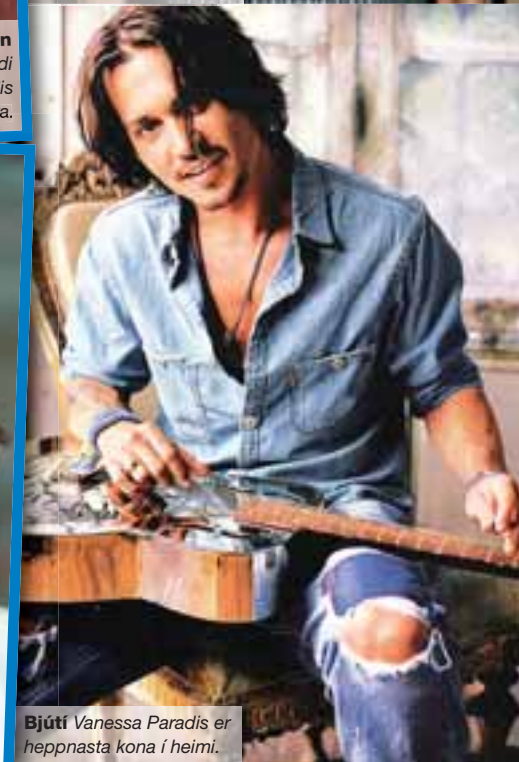
Lítið bros Hann brosir ekki mikið, karlinn. En það er líka allt í lagi.



Fallegasti sjóræningi sem til er Sjáð þennan mann. Með rauðvinsglas í hendi í pásu við töku á myndinni *Pirates of the Caribbean*.



Hvað er hægt að segja? Þessi maður er alltof fallegur.



Bjúti Vanessa Paradis er heppnasta kona í heimi.



Sexy back Justin Timberlake söng fyrir gesti og kroppa.

Glæsileg Angela Lindavall var alveg með þetta á hreinu.



Sexí Fyrirsætan Alessandra Ambrosio kann þetta.

Mega-beib Julia Stegner hristi á sér rassinn.



Linda Benediktsdóttir sem valin var ljósmyndafyrirsætan og Next-stúlkan í Fegurðarsamkeppni Íslands í vor, fer föstudaginn 24. nóvember til Kína til að keppa í Miss Model Of The World. Linda á örugglega mikla möguleika í þessari stóru fyrirsætukeppni og er nú á fullu við undirbúning. Við vörðum með henni degi í vikunni en að mörgu er að huga áður en haldið er út.

KÍNVERJAR OF LÁGVAXNIR FYRIR MIG

„Aðalmálið er að vera í góðu líkamlegu formi,“ segir Linda Benediktsdóttir sem æfir daglega í World Class í Laugum. „Ég lyfti og brenni í ræktinni. Geri þetta bara sjálf. Þarf engan einkaþjálfara. Við fórum svo vel í æfingarnar í Fegurðarsamkeppni Íslands þar sem okkur var kennt allt sem við áttum að kunna hvað það varðar.“

Linda fer alein til Kína í keppnina aðeins átján ára gömul.

„Já, ég fer ein frá Íslandi. Mamma kemst ekki með því hún þarf að fara á sjúkrahús á meðan. Það er ekkert alvarlegt að hjá henni. Hún treystir mér alveg til að fara í þetta. Við Elín erum búnar að fara vel yfir þetta allt saman. Við förum út að skoða Kína, sækjum veislur og þess háttar. Í hverri veislu verður tiskusýning þar sem við sýnum og þar verða örugglega einhverjar myndatökur.“

Keppnin sjálf verður haldin 8. desember,“ segir Linda sem flýgur til Hong Kong. „Keppnin verður haldin í Zhen Zhen. Ég tek með mér fullt af flottum dressum. Þrjá síða

kjóla og fullt af skarti úr Kiss og nóg af snyrtivörum.“

Hvert verður framhaldið hjá þér?

„Annað hvort fer ég í skóla, eða að vinna, jafnvel við módelstörf. Það er allt óráðið. Fer allt eftir því hvort ég fæ tilboð úti. Þetta verður allt að koma í ljós eftir keppnina.“

Ertu lofuð?

„Nei. Ég er á lausu. Hef ekki tíma fyrir slíkt.“

Nú eru Kínverjarnir frekar lágvaxnir en þú ert hávaxin og á lausu...

„Ég er 176 sm. En ég er ekkert fyrir Kínverja af því að þeir eru lágvaxnir.“

Hefur mamma þín engar áhyggjur af því að þú farir alein út?

„Ja, svona. Hún er að venjast þessu. Við verðum í símasambandi og á netinu. En hún veit að það er vel haldið utan um þetta. Við verðum á 5 stjörnu hóteli og verðum ávallt í fylgd með fólki frá keppninni.“

Góða ferð, gangi þér vel í keppninni Linda og passaðu þig á Kínverjunum.

„Takk. Ég geri það.“

Linda hlakkar til ævintýrisins en keppnin sjálf fer fram 8. desember.



Það er að ýmsu að huga og Linda þurfti að velja sér fullt af fötum til að taka með sér í Kínaferðina.

Linda hefur undirbúið sig vel fyrir keppnina. Hún æfir daglega og er nú í svaka fínu formi.



Ferskar Ítalskar kaffibaunir fyrir vandláta

möllum á staðnum



BONOMI

KAFFI

KAFFIHÚS - TAKE AWAY

Glæsileg ítölsk gjafavara, kaffibollar,
morgunverðasett og margt fleira.



QUICK

PROFESSIONAL

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

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



QUICK



K A F F I B Ú Ð I N

Hamraborg 1, sími 5546054, www.kaffibudin.is

MARGT LíKT MEÐ MATREIÐSLU OG STJÓRN MÁLUM

Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á stjórnmálum, enda eru þau nokkuð lík matreiðslunni, þannig. Í eldhúsinu er matreitt ofan í gesti en stjórnmálamenn krydda og bera fram málflutning sinn þannig að leikmenn hrífast með og segja: Mér líst vel á þetta," segir Katrín Jakobsdóttir sem sótti kokkinn Ingvar á Salatbarnum heim. Ingvar sagði í kjölfarið: „Katrín er einn af þessum ungu stjórnmálamönnum sem ég hef á undanförunum árum haft mjög gaman af að fylgjast með. Hef oftast en ekki hugsað hvort hún sé, líkt og ég, húnvetnskt ættuð, því að Húnvetningar eru jú þekktir fyrir að hafa gaman af því að tala.“

Katrín smakkar á kræsingunum með kokkinum sem ber henni vel söguna.

„Sko mína! Hún kann þetta,“ segir Ingvar ánægður með gestinn þessa vikuna.

SALAT MED REYKTUM LAXI Í VINSTRI GRÆNNI SVEIFLU

Fyrir 2

- 12 sneiðar af reyktum laxi
- 4 blöð frissesalat
- 4 blöð eikarlaufssalat
- 4 blöð rautt salat (cardico-salat)
- 4 stk kirsuberjatómatar
- 3 egg
- Olía
- Salt og pipar
- 1 stk. lime
- 1 stk. baguette-brauð
- 4 matsk. basilolía. (1 búnt af fersku basil er sett í blandara ásamt ½ lítra af olíu og teskeið af salti og síðan maukað saman í blandaranum.)

Eggin eru þeytt og steikt í olíu á pönnu, krydduð með salti og pipar, hrært vel í á meðan. Raðið þremur laxasneiðum þannig að þær myndi eina línu og rúllið þeim upp svo að úr verði rós. Skerið baguette-brauðið í tvennt og smyrjið basilólíunni á brauðið og ristið á pönnu. Raðið fersku salatblöðunum á disk og setjið brauðið á miðjuna. Raðið laxarósunum á brauðið og setjið eggjáhæruruna til vinstri hliðar við brauðið. Setjið tómata á villt á diskinn. Skerið limeið í tvennt og kreistið safann úr hálfu lime yfir salatið. Hinn helmingurinn er skorinn í báta og raðað vinstra megin við brauðið.



Málgleði Katrín starfar sem stundakennari við Háskóla Íslands og kennir þar íslensku og kemur sér þá vel að hafa gaman af því að tala. Katrín er varaformaður vinstri grænna og sækist eftir því að setjast á Alþingi í komandi kosningum og stendur núna í harðri þrófjörðsbaráttu. Það kom ekki á óvart að Katrín og Ingvar næðu saman í eldhúsinu. „Við vorum fljót að tala okkur saman um hvernig við vildum hafa laxasalið,“ segir Ingvar og bætir við: „Það varð að vera náttúruvænt og aðalatriðin urðu að vera til vinstri og grænn litur varð að vera áberandi.“



BÓKAORMAR hér&nú

annakristine@hognu.is

...lásu tvær bækur um helgina, Farpegann eftir rithöfundana Árna Þórarinnsson og Pál Kr. Pálsson og Fimm manneskjur sem maður hittir á himnum eftir Mitch Albom.

Farþeginn er spennu-saga þar sem fullur og ríkur karl hringir eftir leigubíl á nýársdag og blessaður bílstjórinn situr eiginlega uppi með hann dálítið lengi. Allavega það lengi að hann endar með honum í dinner á Valhöll á Þingvöllum þar sem biða hans tveir Danir. Nema hvað. Þegar bílstjórinn hefur fengið nóg af bullinu vill hann fara heim, en þó ekki nema að fá umsamin laun. Þarna við ískalt Þingvallavatnið tekur hann það sem



honum ber og fer svo.

Eða hvað? Næsta morgun finnst nefnilega sá ríki myrtur og búið að troða upp í hann rakettu. Hver sá hann síðast? Inn í söguna fléttast ástir og sorgir, heift og hatur, gleði og gæfa – allt í smá skömmtum og skemmtilega skipt upp, þannig að maður fær smá smjörþef af hverju fyrir sig. Húmor er með ágætum í bókinni og sálræni þátturinn í að finna út hver tengist hverjum hvernig og hver framdi glæpin nokkuð góður.

Þeim Árna og Páli gengur vel að skrifa saman og það er spurning hvort það séu svalirnar í Barcelona sem geri samvinnuna svona fína eða hvort þeir gætu kannski bara skrifað góðan texta hvar sem er. Þetta er fín spennubók.



Bókaormar gátu ekki mokað bílinn sinn út um helgina og andvörpuðu af feginleik. Það var nefnilega enn ein bókinn á borðinu ólesin, Fimm manneskjur sem maður hittir á himnum. Fyrirfram afgreiðsla mín á bókinni var: mömmu, pabba, afa, ömmu og köttinn. En, ó nei, hann Mitch Albom, höfundur bókarinnar, er með miklu skemmtilegri og öðruvísi tilfinningu fyrir því hvern maður hittir á himnum. Himnarikið hans er heldur ekki líkt mínu svona í byrjun, en svo opnast augu lesandans og maður skilur hvers vegna þessar fimm manneskjur en ekki einhverjar aðrar fimm biðu hans á himnum.

Sjarmerandi bók, skemmtilega skrifuð og hraður stíllinn gerir hana myndræna. Hún er tregafull á köflum, lærdómsrík og það væri ynd-



islegt að trúa því af öllu hjarta að Mitch Albom hefði eitthvað fyrir sér í því að þeir sem biða okkar á himnum séu þar vegna þess að þeir þurfi að segja okkur áriðandi hluti. Það væri svo gaman að vita til þess að á himnum fengjum við svörin við öllum okkar spurningum: Hvers vegna var þetta svona en ekki hinsegin?

Próf smóf!

- [✓] hressari á morgnana
- [✓] skarpari í skólanum
- [✓] öruggari í prófunum

RAUTT EÐAL GINSENG

Þegar reynir á þrek og þol



mafia - S: 551 4285



www.ginseng.is

60 SEKÚNDUR

MEÐ RAGNHILDI STEINUNNI SJÓNVARPSKONU

Sæl, Ragnhildur. Viltu leyfa mér að tala við þig fyrir Hér & nú í 60 sekúndur?

„Já, endilega.“

Mig langar svo að forvitnast um Edduna á sunnudaginn og kjólana sem þú klæddist.

„Þetta er reyndar hálfyfndið því það er alltaf vesen að velja flottan kjól sem maður er fullkomlega sáttur við. Ég álpaðist inn í verslunina Júniform og var bara að skoða. Þar var Birta Björnsdóttir og spurði mig: „Ertu að leita að kjól fyrir Edduna?“ Ég jákkaði því og hún bauðst til að sauma á mig kjól. Ég treysti henni fullkomlega og bað hana að sauma bara eitthvað á mig.“

En hafðir þú séð einhverjar flíkur eftir hana?

„Já, ég hef séð margt eftir Birtu og alltaf fundist allt fallegt sem hún hefur gert. Ég treysti henni því hún hefur ótrúlega góðan smekk. Hún sagði að kjóllinn yrði tilbúinn á sunnudeginum. Í upphafi var einungis um einn kjól að ræða fyrir Edduna sem ég páði með stóru brosi. Hún hríngdi síðan í mig á sunnudeginum þegar ég var stödd á generalprufunni og sagðist vera komin með þrjú dress fyrir mig því hún hefði ekki getað stoppað.“

En Birta sæt!

„Já, mjög svo. Ég var mjög kát yfir þessu. Þannig að ég fékk þrjú dress frá Birtu sem voru öll afskaplega falleg og flott. Ég var mjög ánægð.“

Smellpössuðu kjólarnir á þig?

„Já! Þeir pössuðu og þetta var bara frábært og gaman að fá að vera í kjólum sem eru sérstakir og hafa sinn karakter. Birta er fræg í faginu. Það eina sem ég skil ekki er að hún saumaði kjólana á aðeins þremur dögum. Það er ótrúlegt hvað hún náði að gera á þessum tíma. Þetta var eins og að kaupa lottómiða.“

Ég verð að spyrja þig: Hvernig var að vinna með Péttri Jóhanni kynni á Eddunni?

„Það var alveg frábært að vinna með Péttri. Hann er mesti ljúflingur sem til er. Við þekkjumst frá því unnum saman í Astropíu en við lékum bæði í myndinni.“

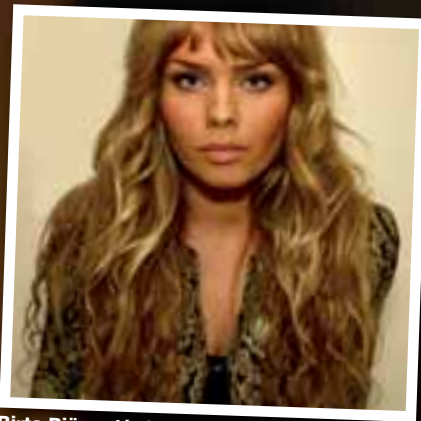
Hann hefur verið gagnrýndur fyrir fíflaskapinn. Hvað fannst þér?

„Þetta var ákveðinn karakter sem hann ákvað að fara í. Hann var þessi Venus og þetta var bara fíflangur. Ef hann hefði bara verið grafalvarlegur eins og ég alla hátíðina hefði hann eflaust verið gagnrýndur fyrir það.“

Þetta var flott hjá ykkur báðum! Takk fyrir spjallið!

„Það var lítið! Sömuleiðis.“

elly@365.is



Birta Björnsdóttir hannaði kjóla Ragnhildar Steinunnar á Eddunni.



Pétur Jóhann var kynnrir á Eddunni ásamt Ragnhildi og fannst sumum nóg um fíflanganginn.



MÓTANDI MASKARI – GEFUR ÞÉR
DJÖRF OG **ÁBERANDI AUGU!**

NÝR
LASH STYLIST™
MASKARI

**V-LAGA GREIÐA GERIR AUGNHÁRIN
SÉRLEGA ÞYKK OG ÁBERANDI.**

Silkimjúkt innihald og hin einstaka v-laga greiða
gefur augnhárunum einstaka lyftingu og þykkt.

maybelline.com

MAYBELLINE®
NEW YORK

MAYBE SHE'S BORN WITH IT. MAYBE IT'S MAYBELLINE®.

Adriana sést hér með nýja Lash Stylist™ maskarann í litnum Very Black.



Jarðbundin, traust
– en seinlát! „Ég er
metnaðargjörn og vil sjá
hlutina ganga upp.“

MILDAÐIST VIÐ

AÐ VERÐA MÓÐIR

Svava Johansen er ein af glæsilegustu konum Íslands. Hún rekur stórfyrirtækið NTC sem nú heldur upp á 30 ára starfsafmæli, en vinnunni sinnir hún þegar sonurinn er í skólanum eða á fótboltaæfingum.

Pað geislar af Svövu Johansen. Dugnaðurinn sem hefur einkennt hana frá unga aldri er langt frá því að vera á undanhaldi.

„Það hefur alltaf blundað í mér athafnaþrá og hana hef ég örugglega frá þabba,“ segir Svava, sem kemur í viðtal og myndatöku klædd eins og drottning og tekst að renna ekki á glerhálli gangstéttinni.

„Þabbi er frá Reyðarfirði og þaðan kom hann, fátækur, ungur maður með mikla athafnaþrá og byggði upp viðskipti sín ótrúlega hratt. Hann hefur rekið traust og gott fyrirtæki, Rolf Johansen & Co. í tæp fimm tíu ár. Ég trúir því að þegar menn hafa þennan æðislega neista í sér og svona gífurlega athafnaþrá eins og þabbi hafði, þá hætta þeir ekki fyrr en hjólin fara að snúast. Þau snerust oft hressilega hjá honum!“ segir hún brosandi. „Þabbi hefur alltaf þurft að hafa mörg járn í eldinum.“

Móðir Svövu er Kristín Johansen, glæsileg kona sem ber af hvar sem hún kemur. Svava er í miðju sex barna þeirra hjóna og segist telja forréttindi að hafa verið miðjubarn.

„Mamma er þessi rólega, yndislega góða og fallega kona sem hefur ávallt tíma fyrir alla,“ segir hún með mikilli hlýju. „Hún reynir alltaf að sjá hlutina frá báðum hliðum svo sanngirnin komi fram. Þetta kenndi hún okkur systkinunum öllum og við höfum það að leiðarljósi. Mamma var alltaf heima við og þabbi mikið að vinna fyrir stóru heimili svo maður fékk mjög mikið öryggi á báðum sviðum. Ég ber mjög mikla virðingu fyrir foreldrum mínum eins og við öll systkinin.“

En hver eru systkinin?

„Agnes er elst. Hún starfar við kvikmyndaframleiðslu hjá Sögn, en hún er menntuð sem kennari og danskennari. Næstur er Thulin, við-

„Það skiptir mestu máli að vera heilsuhraustur, öðruvísi er erfitt að upplifa alla ást og hamingju í lífinu. Ég er mjög hænd að syni mínum Ásgeiri Frank, sem er tíu ára, yndislegur strákur. Það breytti mér mikið að verða móðir. Ég mildaðist öll og sá lífið í öðru ljósi. Við Ásgeir spilum mikið saman, les-um og horfum á bíómyndir undir sæng. Þá setjum við ávexti og sælgæti í skál og njótum samverunnar.“

skiptafræðingur sem starfar sjálfstætt, svo kem ég, þá Berglind sem starfaði lengi hjá RJC en stundar nú nám í ferðamálafræði í háskólanum – og var einu sinni kjörin feegurðardrottning Íslands – og loks koma tvíburarnir Ásgeir, sem er viðskiptafræðingur og forstjóri RJC, fyrirtækis foreldra okkar, og Kristín, sem einnig starfaði um árabil hjá RJC en er nú heimavinnandi með tvo litla unga. Við systkinin erum mjög samrýmð.“

Dúkkulísudama

Svava á góðar minningar frá æskuárunum og minnst þess að þegar vinkonur hennar vildu vera í dúkkuleik lagði Svava til að þær færu heldur í búðarleik.

„Þeim fannst hugmyndin ekkert sérstaklega góð,“ segir Svava og hlær að endurminningunni.

„Þær vildu frekar vera í dúkkuleikjum, en það átti ekki við mig. Hins vegar hafði ég gaman af að leika mér með dúkkulísur, sérstaklega að klæða þær í ný föt – enda endaði ég í fatabransanum!“ segir hún skellihljæjandi. „Bestu vinkonur mínar á

æskuárunum voru Guðrún Hannesdóttir kennari, Auður Pálmadóttir sem starfar hjá Flugleiðum og Þorbjörg Gunnarsdóttir. Svo kynntist ég Sigrúnu Waage þegar ég fluttist í Laugaráshverfið sex ára gömul,“ segir hún og segir mér skemmtilega sögu af fyrstu kynnum þeirra Sigrúnar.

„Við Berglind systir vorum úti að hjóla þegar við sáu tvær japanskar stelpur hjóla fram úr okkur. „Hæ stelpur, hvar eigið þið heima?“ spurðum við, en þetta reyndust þá vera systurnar Sigrún og Hendrikka Waage...!“

Svava hefur alltaf haft orð á sér fyrir að vera dugnaðarforkur og byrjaði ung að vinna fyrir sér.

„Já, ég byrjaði snemma að vinna; vann með skólanum í Sunnusjoppu þegar ég var tíu ára, enda voru eigendurnir, Sigrún og Kristinn, vinafólk mitt þótt þau væru tuttugu árum eldri en ég. Svo fór ég að vinna hjá Sláturfélagi Suðurlands við Hlemm og fjórtán ára var ég farin að vinna hjá Gulla í Karnabæ. Það var maður sem mér þótti mjög vænt um, honum fylgdi neisti og mikill eldmóður.“



Tekur móðurhlutverkið alvarlega „Það breytti mér mikið að vera móðir. Ég mildaðist öll...“ Á frumsýningu Mýrarinnar með Ásgeiri Frank og Birni.

„Ég byrjaði snemma að vinna; vann með skólanum í Sunnusjoppu þegar ég var tíu ára, enda voru eigendurnir, Sigrún og Kristinn, vinafólk mitt þótt þau væru tuttugu árum eldri en ég. Svo fór ég að vinna hjá Sláturfélagi Suðurlands við Hlemm og fjórtán ára var ég farin að vinna hjá Gulla í Karnabæ. Það var maður sem mér þótti mjög vænt um, honum fylgdi neisti og mikill eldmóður.“

Mikilvægast að vinna með réttu fólki

Svava fór í Verslunarskólann og samhliða námi þar byrjaði hún að vinna í versluninni Sautján.

„Það voru skemmtilegir tímar. Bolli gaf mér stórt tækifæri til að vinna verslunina upp með sér og það varð svo mikið að gera að það var hleypt inn í hollum um helgar. Þetta var góður tími í viðskiptum og það seldist nánast allt upp sem við keyptum inn.“

Svava segir sér hafa líkað vel í tiskuheiminum frá fyrstu stundu.

„Ég hef alltaf verið veik fyrir fallegum fötum og skóm og hef alltaf, frá því ég fékk fyrsta hvíta pelsinn minn þegar ég var sex ára, spáð mikið í tisku og útlit. Þar sem ég átti ekki margar dúkkur klæddi ég systkini mín bara í staðinn!“ segir hún skellihljajandi.

Þrjátíu ár er langur tími í verslunarbransanum og þegar ég spyr Svövu hver sé lykilinn að velgengninni svarar hún:

„Að vera alltaf á tánum! Hlutirnir gerast hratt í tiskuheiminum og til þess að halda sér innan hans þarf maður alltaf að vera í viðbraðgsstöðu. Samsetning á fatnaði verslananna þarf að vera góð, sem og líðsheild í fjármálum. Það er mjög mikilvægt til að maður missi ekki úr höndunum það sem safnast af góðum hugmyndum. Mikilvægast er að vinna með réttu fólki á réttum stöðum innan fyrirtækisins. Skemmtilegast finnst mér auðvitað að sjá hlutina seljast út úr búðunum, það segir manni að góð vinna sé að baki. En í sannleika sagt, þá finnst mér ekkert leiðinlegt við starfið. Ég hef alltaf elskað mitt starf, tisku og viðskipti.“

Svava segir þau sem standa að baki NTC sækja tiskustraumana til sex ólíkra landa, aðallega Englands, Ítalíu og Danmerkur.

„Ferðalögin hafa minnkað mikið hjá mér síðari árin, enda eru sextán manns í innkaupateyminu okkar. Við reukum fimmtán verslanir og því þarf öfluga starfsmenn. Við sækjum eingöngu sýningar í Bandaríkjunum þegar verið er að velja í verslunina SMASH, en merki eins og Donna Karan kaupum við í Milanó. Mörg amerísku tiskumerkin hafa nefnilega höfuðstöðvar sínar í Evrópu.“

Forréttindi að vinna við tisku á Íslandi

En ertu alltaf sammála tiskukóngunum sem leggja línurnar?

„Nei, alls ekki, enda eru línurnar frá hverju tiskuhúsi svo misjafnar. Við verðum alltaf að hafa í huga í hvaða landi við búum og við hvaða veðurfar. Mér finnst samt algjör forréttindi að vinna við tisku á Íslandi því Íslendingar eru svo skemmtilega móttækilegir og margir hverjir mjög framarlega í tiskunni.“

En er ekkert erfitt að eldast í tiskuheiminum, að verða eldri en fylgjast með tiskunni fyrir þá sem yngri eru?

„Nei, alls ekki, enda hef ég alltaf haft brennandi áhuga á tisku fyrir allan aldur. Við opnuðum Kultur-verslunina í Kringlunni fyrir konur 30 ára og eldri og hefur hún gengið mjög vel. Aðalviðskiptavinir okkar þar eru konur á aldrinum 30–55 ára, flottar konur með „cool“ stíl. Margar þeirra voru stærstu viðskiptavinir okkar í Sautján fyrir svona fimmtán, tuttugu árum og mér finnst svo gaman að sjá hvað margar konur halda sér flottum. Sá hópur fer stækkandi í þjóðfélaginu og það finnst mér frábært.“

Skála fyrir og með Báru Sigurjóns

Það hefur einkennt Svövu gegnum tíðina að eiga vini af mörgum kynslóðum. Ein besta vinkona móður hennar, Bára heitin Sigurjónsdóttir, var þannig líka góð vinkona Svövu.

„Bára Sigurjóns var góð fyrirmynd, falleg kona sem hafði viðskiptavit og kunni að lifa lífinu,“ segir Svava hlýlega. „Hún var besta vinkona mömmu minnar og mjög góð vinkona mín líka. Það var mikill missir að henni. Við erum nokkrar vinkonurnar sem höldum saman lítinn Báru-hóp og hittumst og skálum fyrir henni – og með henni. Í þeim hópi eru Lóló einkapjálfi, Brynja Nordquist, Guðlaug Halldórsdóttir, Stefán hjá Blómaverkstæði Binna, Svavar Örn sem sá alltaf um flotta hárið hennar Báru og svo auðvitað Kristín, móðir mín.“

Bára kenndi mér svo margt, „alltaf að gera hlutina fallega, Svava mín“, að sofa alltaf reglulega í átta klukkutíma, ekki minna og ekki meira, og að skjóta einu skoti á mig í tíma og ótíma ef þannig bæri undir!“ bætir hún við brosandí. „Hún orðaði það svona: „Það gerir manni bara gott!“

Ég er mjög félagslynd og á auðvelt með að umgangast fólk,“ segir hún aðspurð. „Ég hef rosalega gaman af mannlegum samskiptum og af því að stúdera fólk. Þar hef ég stuðst við stjörnuspeki og hún hefur sko oft hjálpað mér. Mér finnst gaman að vera innan um breiðan aldurshóp, því maður upplifir sjálfan sig svo ólíkt eftir því hvern maður talar við. Þannig má segja að maður fái aldrei leið á sjálfum sér!“

Stundum ósátt við fjölmiðla

Hvernig finnst þér að vera þekkt á Íslandi og vera sífellt í kastljósi fjölmiðlanna?

„Ísland er svo lítið land að við þekkjumst svo mörg,“ svarar hún að bragði. „Ég tel mig ekki vera þekkt manneskju, þótt ég hafi vissulega verið í fjölmiðlum vegna starfa minna. Hins vegar get ég sagt það alveg hreinskilnislega að maður sættir sig þó aldrei við þegar fjölmiðlar setja mann á forsiðu eða í blað og fjalla um einkamál, sem maður hefur ekki gefið leyfi fyrir. Oftar en ekki er þá farið með rangt mál og þá tekur því oft ekki að leiðrétta þar sem maður gerir umfjöllunina bara meira áberandi.“

Hefur fjölmiðlaumfjöllun einhvern tíma angrað þig, eins og þegar þið Bolli skilduð?

„Já, það var mikið skrifað um okkur Bolla í skilnaðinum okkar og oft farið rangt með staðreyndir. Mér fannst það verst gagnvart syni mínum, en hann er kominn yfir þetta núna.“

Ög áður en ég spyr Svövu út í ástina í lífi hennar, Björn Sveinbjörnsson, sem hún hefur

búið með núna í eitt ár, ræðum við aðeins um samfélagið og Laugavegin.

„Ég er sátt við margt í samfélaginu en ég vildi sjá reglur um að skólar hjá börnum byrjuðu ekki svona snemma yfir dimmustu vetrarmánuðina. Ég skil ekki að lítil börn frá 6 ára aldri eigi að vakna klukkan sjö á morgnana marga mánuði í röð. Ég tel mig mjög lífsglaða konu en ég man ennþá hvernig mér leið þegar ég var á barnsaldri og gekk dimman Laugarásveginn í skólann dag eftir dag. Þetta er bara ávísun á þunglyndi og það er eitthvað sem við þurfum að vinna á í þessu þjóðfélagi. Svo eigum við Íslendingar það sammerkt að við kunnum ekki að fara snemma að sofa.“

Hvert er viðhorf þitt til gamla miðbæjarins, Laugavegarins. Finnst þér að þar þurfi að vera verslunarrekstur áfram eða ertu þeirrar skoðunar að allar búðir eigi að vera í verslunarmiðstöðvum?

„Laugavegurinn hefur blómstað á síðustu misserum. Mér finnst hann aðíslegur núna þar sem Gallerí Sautján er til húsa, efst á Laugaveginum. Vegna 30 ára starfsafmælis NTC höfum við endurbætt alveg jarðhæðina í Laugaveghúsinu, fært Evu niður á jarðhæðina á Laugavegi 89 og húsinu „Gallerí Laugavegi“ hefur verið breytt; stór og glæsileg GS skór-verslun og nýuppsett herra og dömu CENTRUM eru á jarðhæð og á annarri hæðinni er Gallerí 17 fyrir stráka og stelpur. Við höfum fengið mjög góð viðbrögð við þessum breytingum og viðskiptin hafa aukist í takt við það.“

Vissulega eru verslunarmiðstöðvar þó nauðsynlegar á jafn köldu landi og Ísland er, enda hefur Kringlan frá fyrsta degi verið ákaflega vel heppnuð verslunarmiðstöð. Smáralindin er þó alltaf að verða betri og betri, þótt hún hafi verið umdeild í upphafi.“

Hænd að syninum

Hverja telur þú stærstu kosti þína og galla?

„Ég er mjög jarðbundin og traust manneskja. Ég er metnaðargjör, vil sjá hlutina vel gerða og ganga upp. Gallar mínir eru hins vegar þeir að ég mætti vera stundvísari – enda er ég á leiðinni í aðgerð til að láta laga klukkuna í mér! Þegar ég vil virkilega slaka á og hvíla hugann fer ég til Lólóar, yndislegu vinkonunnar minnar í World Class. Það er ekkert betra en að mæta í æfingar til hennar – enda er hún ein besta vinkona sem ég á. Hún er mjög ákveðin og lætur mig ekki komast upp með neitt hangs, en svo hlúir hún líka að mér þegar þess þarf. Laugar er líka paradís á jörðu og þegar öll orkan mín er á þrotum þá sér Lóló mín um að henda mér í gufuböðin og að ég sofni við arineldinn í Baðstofunni í Laugum.“

„Björn er yndislegur og fallegur maður að innan sem utan og mér finnst ég vera mjög lánsöm að hafa kynnst honum. Það skiptir máli að eiga maka sem manni líður vel með og getur deilt áhugamálum og hómor með og það gefur lífi okkar líka gildi að við getum hlegið mikið saman.“

„Ég tel mig ekki vera þekktá manneskju, þótt ég hafi vissulega verið í fjölmiðlum vegna starfa minna. Hins vegar get ég sagt það alveg hreinskilnislega að maður sættir sig þó aldrei við þegar fjölmiðlar setja mann á forsiðu eða í blað og fjalla um einkamál, sem maður hefur ekki gefið leyfi fyrir.“

Í stuði í ellinni „Eftir tuttugu, þrjátíu ár vona ég bara að ég verði á lífi, stálhraust og í svaka stuði með Bjössa og fullt af barnabörnum mér við hlið.“

Hvað finnst þér skipta mestu máli í lífinu?

„Það skiptir mestu máli að vera heilsuhausur, öðruvísi er erfitt að upplífa alla ást og hamingju í lífinu. Ég er mjög hænd að syni mínum Ásgeiri Frank, sem er tíu ára, yndislegur strákur. Það breytti mér mikið að verða móðir,“ segir hún hugsandi. „Ég mildaðist öll og sá lífið í öðru ljósi. Við Ásgeir spilum mikið saman, lesum og horfum á bíómyndir undir sæng. Þá setjum við ávexti og sælgæti í skál og njótum samverunnar. Ég vinn yfirleitt langt fram á kvöld og við áttum alltaf miðvikudaga saman, en nú samræmist það ekki fótboltaæfingum hans. Ég er því að breyta vinnudeginum hjá mér svo ég geti verið heima þegar hann kemur úr skólanum og verið með honum þangað til hann fer á æfingar. Þá fer ég aftur í vinnuna og er þar fram að kvöldmat.“

Fallegur að innan sem utan

Hún segir soninn með fallega sál, en þannig sál hafi sambýlismaður hennar líka. Eins og ljóst var af viðtali í DV við kærasta Svövu, Björn Sveinbjörnsson fyrirsætu og framkvæmdastjóra NTC, er hann yfir sig ástfanginn af henni. Það er vonandi gagnkvæmt, Svava!

„Já, við erum mjög ástfangin,“ segir hún broandi og bætir við: „Enda er Björn yndislegur og fallegur maður að innan sem utan og mér finnst ég vera mjög lánsöm að hafa kynnst honum. Það skiptir máli að eiga maka sem manni líður vel með og getur deilt áhugamálum og húmor með og það gefur lífi okkar líka gildi að við getum hlegið mikið saman. Við erum með svipaða lífssýn og eigum ótrúlega margt sameiginlegt. Við berum mikla virðingu hvort fyrir öðru, enda tel ég að traust og virðing sé undirstaða góðs sambands. Svo held ég líka að samband sem hefst þegar fólk er um fertugt hljóti að byggjast á því að fólk taki hvort öðru eins og það er en reyni ekki að breyta hvort öðru. Hver væri tilgangurinn með að breyta manneskjunni sem þú féllst fyrir í upphafi?“

Hvernig sérðu þig fyrir þér eftir svona tutugu, þrjátíu ár?

„Ég á svo erfitt með að sjá fyrir mér hvar ég verð eftir svo mörg ár. Vonandi bara á lífi, stálhraust og í svaka stuði, með Bjössa og fullt af barnabörnum mér við hlið!“

VEL MÆTT Í AFMÆLIÐ

Á annað þúsund manns fögnuðu með Svövu og starfsfólki NTC í afmælinu um síðustu helgi.



A woman with long brown hair, wearing dark sunglasses, a grey turtleneck, a long plaid coat, and dark jeans, is walking towards the camera in a train station. The station has a high ceiling with a large number '5' and other people in the background.

**Flottar
kápur**

**Stærðir
36 - 48**

bianca

g æ ð i o g g l æ s i l e i k i

Nýbýlavegi 12 • Sími 554 3533

Opið virka daga 10-18 • Laugardaga 10-16

Hljómsveitin **Brooklyn Fæv** er að koma með langþráða jólaplötu núna fyrir jólin. Sveitin á tvö af vinsælustu jólalögum síðustu ára, Sleðasönginn og Einmana á jólanótt. Þau lög eru auðvitað á plötunni ásamt níu öðrum. Hér og nú ræddi við aðalsöngvarhljómsveitarinnar Davíð Olgeirsson.

Hér er Davíð að flytja lagið Strengjadans í undankeppni Eurovision.



„Ég er að vinna með tónlist hjá D3 og sé þar um svokallað Backbeat. Það er fyrirtæki sem sérhæfir sig í að spila rétta tónlist fyrir hvern markhóp. Til dæmis tónlistina sem er flutt í verslunum 10-11, Nóatúni, Next og þess háttar. Þessi þæling byrjaði árið 1920 í New York þegar fólk gat ekki hugsað sér að vera í lyftum nema að hafa tónlist. Rétt tónlist getur verið söluhvetjandi og auk þess haft góð áhrif á starfsanda.“

SYNGJANDI SJARMUR

„Ævintýrið hófst þegar við unn-um söngkeppni framhaldsskólanna árið 1998. Það er kannski framhaldsskólabragur á nafni hljómsveitarinnar,“ segir Davíð Olgeirsson þegar við spyrjum hann út í nafnið Brooklyn Fæv.

„Við tókum þá lag með Billy Joel: For the longest time, og sungum það raddað. Við sáum á þessum tíma tónleika með Billy Joel. Þá talaði hann um að þeir hittust alltaf á götuhorni í Brooklyn og þá datt okkur í hug nafnið á bandinu.“

Annars höfum við undanfarin ár ætlað að gefa út jólaplötu. Höfum kastað lögum á milli okkar síðustu árin. Á plötunni eru öll lögin koverlög nema Sleðasöngurinn. Það gerðist

fyrir á árinu að við ákváðum að slá til og gefa út plötu. Snemma í sumar byrjuðum við að æfa og raddsetja. Æfðum vel í allt sumar.

Raggi Bjarna syngur eitt lag með okkur á plötunni. Það heitir á frum- málinu Have yourself a merry little christmas. Þetta lag er náttúrliga sniðið fyrir Ragga og sérstakt fyrir hann að syngja það því öll lögin eru án undirleiks og að sjálfsögðu á ís- lensku.

En þetta er bara æðislega gaman því við erum allir félagar úr Mennta- skólanum í Hamrahlíð. Við höfum allir afskaplega gaman af þessu,“ segir Davíð söngvari með meiru sem er á föstu með Tinnu Jóhanns- dóttur. elly@365.is

Davíð Olgeirsson undankeppni Eurovision. Hann samdi sjálfur lag og texta.



Davíð P. Olgeirsson bráðhuggulegur með hatt.



Kiddi og Davíð þæla í handritinu. En plata Brooklyn Fæv nefnist Góð jól.



Brooklyn Fæv við upptökur á myndbandinu. Frá vinstri: Viktor, Kiddi, Davíð, Kalli og Alli. Kalli, sem er bassi, er í Baggalúti líka.

Einar Örn Einarsson, sem lék Manna í Nonna og Manna á sínum tíma, leggur á ráðin með strákunum.



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

Fjór hjóladrifinn

Fjór hjólastýrður

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

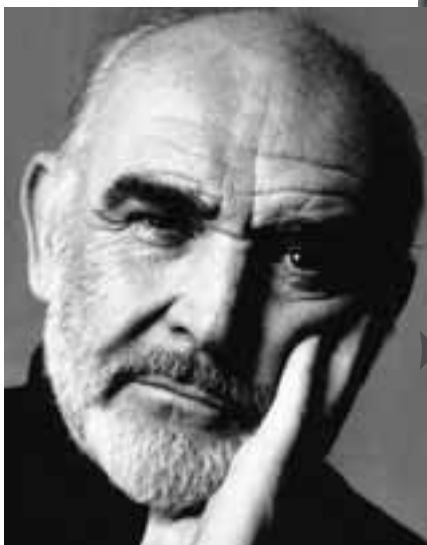
hér&nú KROSSGÁTAN



15						
MP & BH	MERKI	KÆR-LEIKUR	↻	LÍTILL BÁTUR	TÍMABIL	
		SKÓLI				
UMSJÓN						
FÆÐA						
1101						



↓	FARVEGUR	TVEIR EINS ÞAKBRÚN				50 EINN	VEIRA TVEIR EINS						50
				→							BÚLGA		
MJÓLKUR- VARA					NÚMERA TVEIR EINS	EINS UM Í					950 MEST		UTAN TUSKA
VÖRUMERKI			ÞYRPING 50				100 50	SAMTÖK GUÐ				TVEIR EINS EINS UM B	
				→							UNG FOR		
							SKILABÖÐ						
							SKÓLI	RÖÐ SJÓR					
							ARSTÍÐ						
							BRODD			DROLLA			
							SKAR						
		TANGI	NÚMER TVÖ VEGUR	↻				LÝKUR UPP					
EINS UM G						SÆLGÆTI MÆLI- EINING	SKYLDIR					JAFNVEL ÞRÍR EINS	GLOPPA
				→						NÚTÍÐ			
MÁLHEITI							ÁVÍTA						
		RYKKORN				FÉLAGS- SKAPUR							



43

Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir
Naut: Fædd 29. apríl 1981

NAUTIÐ ER:

- Meðvitað um sjálft sig
- Rómantískt
- Listrænt
- Vanafast
- Sjálfsdekrað, latt
- Polgott
- Heiðarlegt, áreiðanlegt



Birgitta Haukdal Brynjarsdóttir
Ljón: 28. júlí 1979

LJÓNIN ER:

- Félagslynt, slúðurgjarnt
- Með hátt sjálfsmat
- Hlýtt
- Kröfuhart
- Göfuglynt
- Góður stjórnandi (þolir ekki smáatriði eða rútínu)
- Eyðslukló
- Tilþrifamikið



Vatnsberinn (20. jan.–18. feb.)

Hættu að hugsa um smáatriðin

Þér er sérstaklega bent á að halda kostnaði í skefjum og efla framkvæmdagleiði þína til muna og fyrir alla muni ekki sökkva þér á kaf í smáatriðaflækju þegar samningar eða jafnvel áætlanir eru annars vegar. Hér verndar þú sjálfa-
n þig en ættir að vera meðvitaðri um eigin styrk til góðverka og árangurs.



Sólveig Arnardóttir, fædd 21. janúar 1973

Fiskarnir (19. feb.–20. mars)

Viðskiptin blómstra vikuna framundan

Örlögin ráða ríkjum þegar viðskipti eru annars vegar hjá stjórn Fiskanna. Atburðir framtíðar munu koma þér ánægjulega á óvart þar sem framtíðin færir þér vissulega betri tíma.



Baltasar Kormákur, fæddur 27. febrúar 1966

Hrúturinn (21. mars–19. apríl)

Hlustaðu betur en áður

Æfðu þig betur í að hlusta helmingi meira en þú talar og byggðu samræður þínar í kringum vel orðaðar og þaulhugaðar spurningar og minntu þig stöðugt á að tal skilar þér í sjálfa sér ekki meiri árangri en hlustun.



Valgerður Sverrisdóttir, fædd 23. mars 1950

Nautið (20. apríl–20. maí)

Hugaðu að afleiðingum verka þinna

Hér kemur fram að val þitt hefur eflaust í för með sér velliðan þar sem þú ættir að staldra við, skoða með opnum huga afleiðingar verka þinna þegar viðskipti eða jafnvel áætlun (viðskiptahugmynd) er annars vegar. Það sem einkennir þig í viðskiptum og mannlegum samskiptum er að þú ert mjög gefandi í samskiptum við aðra.



Ísgerður Elfa Gunnarsdóttir, fædd 28. apríl 1980

Tvíburarnir (21. maí–21. júní)

Innsæi þitt er öflugt og það skaltu nota

Hérna ert þú minnt/lur á að þú lifir á tímum tækifæra þar sem fólk getur náð meiri árangri en áður hefði verið hægt að ímynda sér. Þú trúir því að það séu tvær hliðar á hverju máli og því reynir þú að sjá þær báðar áður en þú kemst að niðurstöðu. Þú kannar, skoðar og greinir þangað til þú veist svarið. Notaðu innsæi þitt í meiri mæli.



Ragnheiður Ásta Pétursdóttir, fædd 28. maí 1941

Krabbinn (22. júní–22. júlí)

Slepptu fortíðinni alfarið

Ef þú leitar eftir viðskiptalegum árangri ættir þú að sleppa tökum á fortíðinni því þú ert bundin/-n fortíðinni mjög sterkum böndum, oft í gegnum skyldfólk þitt jafnvel. Þér er gefinn sá eiginleiki að draga fólk að þér bött þú virðist jafnvel ekki hreyfa þig og kemur það sér vissulega vel með komu jóla þegar viðskipti eru annars vegar.



Þór Túlínus, fæddur 22. júní 1959

Ljónið (23. júlí–22. ágúst)

Draumana ættir þú að muna

Hér kemur fram að stjarna Ljónsins er leidd áfram en þó án þess að hún geri sér jafnvel fulla grein fyrir því. Sýnir í formi drauma eiga vel við og leið þín að sjálfinu er vissulega greið. Þú uppgötv-
ar grundvallareðli þitt og veist hver þú ert í raun og veru á sama tíma og vitund þín býr yfir þeim eiginleika að vera hrein þekking.



Kolbrún Bergþórsdóttir, fædd 25. júlí 1957

Meyjan (23. ágúst–22. sept.)

Hér stefnir þú markvisst að markinu

Stjarna þín virðist huga og vinna markvisst að málstað og tileinkar sér að ná markinu þó viðhorf annarra sé annað. Ekki slá hlutunum á frest. Því hraðar sem þú bregst við, því meiri orku hefur þú og því áhuga-samari og sjálfsöruggari verður þú til að takast á við það sem biður þín.



Illugi Gunnarsson, fæddur 26. ágúst 1967

Vogin (23. sept.–23. okt.)

Allt skiptir máli varðandi framhaldið

Ekkert er hlutlaust og allt skiptir máli þegar viðskipti eru annars vegar. Þótt þú kjósir að þóknast öðrum áttu það til að vera árásgjarn/-gjörn en þú býrð yfir sjaldsæðum hernaðaranda sem kemur þér á áfangastað.



Pálmi Gestsson, fæddur 2. október 1957

Sporðrekin (24. okt.–21. nóv.)

Nýtt og spennandi ævintýri er framundan

Ef þú átt erfitt með að flýja reynslu fortíðar er þér ráðlagt að taka á honum stóra þinum og eða ímynduðum hindrunum sem kunna að standa í vegi þínum þegar viðskipti og jafnvel einhvers konar ný og spennandi ævintýri eru annars vegar.



Egill Eðvarðsson, fæddur 28. október 1947

Bogmaðurinn (22. nóv.–21. des.)

Tilfinningar annarra eru heilagar

Þú hefur lagt á þig ómælda erfiðisvinnu til að ná þeim árangri sem þú býrð við í dag. Nú er komið að þér að njóta tilverunnar en hættu að traðka á tilfinningum þeirra sem þér finnst eiga það skilið þegar fólk í kringum þig er annars vegar.



Hlín Agnarsdóttir, fædd 23. nóvember 1953

Steingeitin (22. des.–19. jan.)

Þörf á forvarnaraðgerðum

Hugaðu betur að því hvernig þú getur breytt reynslu þinni alfarið í ávinning. Forvarnaraðgerðir geta verið einfaldar og skapa þér án efa ákveðið öryggi þegar viðskipti eru annars vegar.



Ingibjörg Sólrún Gísladóttir, fædd 31. desember 1954

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

NÚ ERU TIL TVÆR TEGUNDIR AF

Prep 1

Grár undirmaskarinn gefur fyllingu sem aldrei hefur sést áður um leið og hann nærir augnhárin hvert fyrir sig

Prep 2

Svartur maskarinn er borinn á og augnhárin verða fyllri, þéttari og dramatískari en nokkru sinni fyrr

GOSH Extreme 2step volume mascari

er tvegggja þrepa maskari sem gefur augnhárunum þéttara, fyllri og dramatískara útlit

Maskarinn er ILMEFNALAUS

EXTREME 2STEP VOLUME MASCARA

2 ÞREPA MASKARA FRÁ GOSH!

GOSH®
COSMETICS

Þrep 1

Hvítur undirmaskarinn
inniheldur micro fiber
sem styrkir og lengir
hvert augnahár fyrir sig

Þrep 2

Svartur maskarinn er
borinn á og augnahárin
verða þéttari og lengri
en nokkru sinni fyrr

GOSH Eye Catching 2Step Mascari

er tveggja-þrepa maskari sem
kemur nýrri vídd í augnumgjörðina
þína með lengri og þéttari
augnahárum

Maskarinn er ILMEFNALAUS

Álver fyrir iðnaðarmenn



Iðnaðarmannadagur Alcoa Fjarðaáls laugardaginn 25. nóvember

Atvinnutækifæri, námstækifæri, þjónustusamningar

Laugardaginn 25. nóvember opnum við dyrnar fyrir iðnaðarmönnum og iðnnemum. Við förum í skoðunarferð um álverið og kynnum bæði atvinnu- og námstækifæri iðnaðarmanna hjá Alcoa Fjarðaáli og þjónustusamninga sem fyrirtækið mun gera við verktaka.

Skoðunarferð um álverið kl. 12:30

Kl. 12:30 verður lagt af stað í skoðunarferðina frá bílastæðinu við álverslóðina. Þar sem gera þarf ráð fyrir öryggisbúnaði eru þátttakendur beðnir um að skrá sig í skoðunarferðina á fjardaal@alcoa.is eða í síma 470 7900.

Kynningarfundur kl. 14:00

Kl. 14:00 byrjum við kynningarfund í Veislumiðstöðinni (Barbeque Center) í starfsmannahöfðinu á Haga við Reyðarfjörð. Við fáum góða gesti í heimsókn til okkar, ræðum málin saman og njótum léttar veitinga. Formlegri dagskrá lýkur um kl. 16:00.

Rútuferðir

Við bjóðum upp á rútuferðir frá Akureyri, Húsavík, Höfn, Norðfirði, Eskifirði, Stöðvarfirði, Fáskrúðsfirði, Egilsstöðum og Reyðarfirði. Hægt er að skrá sig í rútuferð og fá nánari upplýsingar í síma 470 7900 og á alcoa.is.

Í álveri Alcoa Fjarðaáls verður meðal annars afkastamesta rafveita á landinu, 336 tölvustýrð rafgreiningarker, háþróaður lofthreinsibúnaður, fullkomin álvirasteypa, atvinnuslökkvilið og 250 farartæki af öllum stærðum og gerðum.



Kerskálaokrani

Rafvirkjar (8 störf) og vélvirkjar (9 störf)

Við leitum að faglærðum rafvirkjum og vélvirkjum til að sinna viðhaldi tækja og búnaðar í hátæknivæddu álveri Alcoa Fjarðaáls við Reyðarfjörð. Faglegur metnaður og stöðug þróun verða leiðarljós okkar inn í framtíðina. Unnið er í teyrum samkvæmt stöðluðum verkferlum og ýrtruðu öryggiskröfum. Verkefni hvers starfsmanns verða fjölbreytt og mikið er lagt upp úr starfsþróun og símenntun.

Umsóknarfrestur er til og með 28. nóvember. Viðkomandi þurfa að geta hafið störf 1. janúar 2007 eða síðar.

capacent
RÁÐNINGAR

Hægt er að sækja um störf á capacent.is (áður IMG-Mannafl). Nánari upplýsingar fást á www.alcoa.is og hjá Sigurlaugu Þorsteinsdóttur (sigurlaug.thorsteinsdottir@capacent.is) og Helgu Snædal (helga.snaedal@capacent.is) hjá Capacent í síma 540 1000.



www.alcoa.is

Alcoa Fjarðaál

