

| tíska | fólk | stjörnuspa | tíðarandi | tónlist | tæki | dans | matur |

# birta

● fagnar bjartari tíð

## ÞÓRDÍS ELVA

### » Ung og á uppleið

GÆLUDÝR

» í upphaldi

KÖKUR

» á veisluborðið

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN  
3. mars - 9. mars

L'

O

R



## 1. Styrkir samstundis.

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

Bein styrkingaráhrif: 75% \*\*

ANDIE MACDOWELL



É

A

L  
PARIS

DERMO-EXPERTISE

Öflug styrking  
húðarinnar.

# REVITALIFT DOUBLE LIFTING

**NÝTT**

ÖFLUGT STYRKINGARGEL + HRUKKUVARNARKERM



## 2. Dregur úr hrukkum frá degi til dags.

Hrukkuvörn með pro-rétinol A öreindum.

-20% minni hrukkur á 1 viku \*\*\*

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

L'ORÉAL  
PARIS

\* En í hinum hrukkuvarnarkremunum í Dermo Expertise línanum  
\*\* Samuð áhrif, prófað á 52 konum  
\*\*\* Prófað á 40 konum



*89% svart*



*100% svart*



### Petta helst

- 7 Sólarupprás
- 8 Heitt og kalt
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla Rúnars Óskarssonar

### Viðtöl og greinar

- 12 Þórdís Elva: Í baráttu gegn átröskun
- 16 Gæludýr eru bestu vinir, börn og félagar

### Hann/hún

- 20 Tvær ómótstæðilegar kökur
- 24 Steldu stílnum: Sienna Miller
- 28 Anna skrifar frá Austurlöndum nær
- 28 Stjörmuspá

### Í hverju blaði

- 30 Sudoku
- 32 Krossgáta
- 33 Sjövarpsdagskrá næstu viku

12

**birta** |

3. mars – 9. mars 2006 nr. 9 |

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 – prentmiðlar  
RITSTJÓRAR: Steinunn Stefánsdóttir  
steinunn@frettabladid.is  
og Sigríður Björg Tómasdóttir  
sigridur@frettabladid.is

ÁBYRGÐARMAÐUR: Steinunn Stefánsdóttir  
RITSTJÓRN OG AUGLÝSINGAR:  
Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 550 5000  
DREIFING: Pósthúsið ehf., sími 585 8330

AUGLÝSINGAR:  
Ámundi Ámundason / amundi@frettabladid.is  
Sölufulltrúi 550 5811 / 821 7514  
Ester Sigurðardóttir / ester@365.is@365.is  
Sölufulltrúi 550 5828 / 899 7600  
Guðný Magnúsdóttir / gudnymagg@365.is  
Sölufulltrúi 550 5854 / 866 0796  
Aron Bergmann Magnússon / aron@365.is  
Sölufulltrúi 550 5857 / 616 7490

UMBROT: 365 – prentmiðlar  
Kristín Agnarsdóttir og Einar Elfi Magnússon  
PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf.  
FORSÍÐUMYND: Hari  
NETFANG: birta@frettabladid.is

Birtu er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.



100%

ÞAÐ SEM ÞÚ VILT

Fanta Free er frískandi gosdrykkur unninn úr  
hreinum ávaxtasafa og inniheldur aðeins 5 kaloríur \*



\* 5 kaloríur í 100ml





## Morgunsól

Skammtagið getur verið mörgum erfitt, sérstaklega á morgnana. Það er ekkert aðlaðandi við það að fara fram úr rúminu í myrkri og kulda til þess að takast á við daginn. Sægin veitir öruggt skjól og það er svo miklu betra að hjúfra sig upp að hlýjum kroppum, hvort sem þeir eru litlir eða stórir, heldur en að fara undan henni.

Sem betur fer er skammtagið ekki endalaust og loksins er sólin aftur farin að sýna sig á morgnana. Það er einhvern veginn allt annað að vakna þegar það er aðeins farið að birta úti og miklu auðveldara að fara til vinnu og skóla í morgunsól.

Texti: EMILÍA ÖRLYGSDÓTTIR  
Mynd: GVA

| heitt & kalt |

Heitt

Volgt

Hvorki heitt né kalt

Vrð stofuhita

Ískalt



**Hnepptar peysur**  
Nú skal dressa herra-  
mennina upp í fallegar  
hnepptar peysur. Afalegt  
og fágað.



**Leikhúsmening**  
Á hátækniöld er mörgum  
farið að leiðast fjarstýr-  
ingarbransinn og sækja  
nú meir og meir í leik-  
húsin.



**Stórir hringir**  
Bling Bling Birta spár því  
að ofurstóru hringarnir  
nái hámarki þegar sum-  
arið kemur og vettlinga er  
ekki lengur þörf.



**Búðarkeypt vatn**  
Við eigum ómengað vatn.  
Ekki vera vatnssnobbari og  
drekktu úr krananum eins  
og sannur Íslendingur.



**Mikil förðun**  
Bjakk. Þegar farið er að  
birta er engin ástæða til  
að maka sig í meiki. Létt  
förðun er í takt við tím-  
ann.

bílastæði » betra að labba að heiman

Í áraraoðir hefur það verið kvörtunarefni þeirra sem sækja miðbæinn hversu erfitt það er að finna bílastæði. Nú þegar sólin er farin að hækka og við erum lengur „úti að leika“ þá versnar vandamálið þar sem fleiri leggja leið sína í miðbæinn. Flestir kaffihúsadýrkendur þekkja vel „stæðis-rúntinn“ sem felur í sér hringbólun á ákveðnum radíus frá kaffihúsinu, hring eftir hring, og aldrei laust stæði. Að lokum játar maður sig sigraðan og leggur í órafjarlægð og leggur land undir fót. Svo þegar fæturnir hafa borið þig að kaffihúsinu þá sér maður laust stæði, beint fyrir framan hurðina. Best er bara að labba að heiman.



regnhlífín » Dropahlíf við grátandi himni

Já, þeir eru þónokkrir droparnir sem ratað hafa sína leið alla leið frá himinhæðum á höfuð okkar Íslendinga síðustu vikurnar. Oft hafa erlendir ferðamenn komið hlægilega fyrir sjónir landans þegar þeir reyna að hafa stjórn á regnhlíf í hífandi norðanátt. Regnhlífín komin á rönguna, túristinn orðinn eldrauður í framan af baráttunni við veðraöflin og lítið „thí-híhí“ heyrst í íslenskum vegfaranda. En þegar vætutið er framundan er ekki úr vegi að eiga eina rammíslenska regnhlíf, sterkbyggða og umfram allt smart. Henni má bregða yfir höfuð sem verndara fyrir fallandi dropum. En það er kannski gott að eiga eina góða regnkápu með hettu, það er ef roktið fer samfara vætutið.



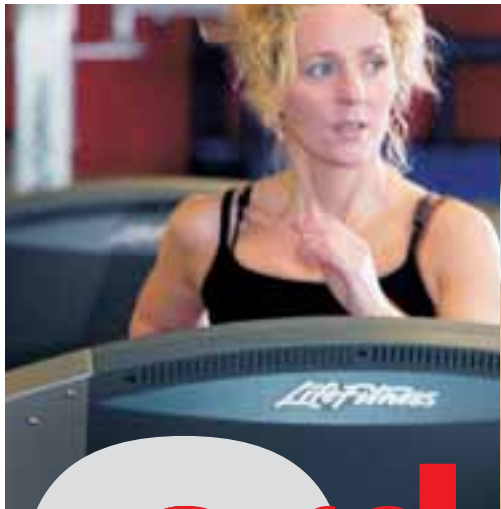
Hækkandi sól » hvaðan kom þetta ryk?

Allan veturinn höfum við beðið eftir því að sólin hækki á lofti og færi okkur hamingju og gleði. Loksins, loksins lét hún undan óskum okkar og stígur nú stolt á bláan himin. Geislar sólarinnar teygja sig inn um gluggana og lýsa upp heimilið ... og allt rykið sem þar liggur eins og slæða yfir gólfum og mublum. Hvaðan kom

allt þetta ryk? Víst var þrífíð í vetur og víst var rykið hrakið á brott. En kannski er það bara undramáttur myrkursins að fela ryk og ló og ýmsa óæskilega hnoðra í húshornum. Sólin heimtar nú einn dag í þrífum af okkar hálfu í skiptum fyrir að þurfa að vakna svona snemma alla morgna fram á haust. Látum það eftir henni.



# Kraftmikil



# vordagskrá

8 vikna námskeið

KARLAR ÁTAK

KONUR ÁTAK

JÓGA á meðgöngu

- takmarkaður fjöldi

ROPE YOGA

- takmarkaður fjöldi

PEAK PILATES

- Peak pilates 1 og 2
- takmarkaður fjöldi
- einnig sérsniðin námskeið fyrir NÝBAKAÐAR MÆÐUR og ELDRI BORGARA

Námskeiðin hefjast 6. mars og standa yfir til 7. maí. Skráning er hafin í Laugum í síma 553 0000 og Spönginni í síma 553 5000. Aðgangur að Laugardalslaug, tækjasölum og opnum tímum í World Class. Skoðið úrval opinna tíma í jóga-, styrktar-, brennslu- og kickbox-tímum á [www.worldclass.is](http://www.worldclass.is)

„EXTREME“-ÞJÁLFUN

- Námskeið fyrir þá sem vilja meira en við hin

nytt

**WorldClass**  
**ICELAND**

Laugar s. 553 0000 - Spöngin s.553 5000 - Í húsi Orkuveitunnar s.562 6200

[www.worldclass.is](http://www.worldclass.is)



**brennslan mín ...**  
Rúnar Óskarsson

**Brennsla til að syngja hástöfum með**

Rúnar Óskarsson er tónlistarkennari og bassaklarinnettuleikari. Honum fannst það verðugt verkefni að setja saman brennslu fyrir Birtu og ákvað að búa til skemmtilega þemabrennslu. „Þegar maður fer í gegnum plötusafnið sitt þá ægir öllu saman, klassík, djassi og popptónlist. En ég hugsaði mér að ég væri að búa til disk sem ég væri með þegar ég er einn úti að keyra og langar að syngja hástöfum með. Þá varð þessi listi til,“ segir Rúnar, en bætir við að lokum að hann syngi almennt mikið í bílnum.

- TRACK 1** **Gunnar Þórðarson - Þitt fyrsta bros.** Gunnar er náttúrulega lagahöfundur Íslands, þetta lag er tímalaus snilld og frábærlega sungið af Pálma Gunnarsyni.
- TRACK 2** **Queen - A Winters tale.** Nett námsáranostalgía í þessu lagi, minnir mig á frostköld í Amsterdam þegar við hjónin sátum í lopapeysunum með rauðvínsglas og hlustuðum á Queen.
- TRACK 3** **Megas - Tvær stjörnur.** Þeir sem hafa fordóma gagnvart Megasi hafa ekki hlustað á hann...
- TRACK 4** **Magnús Eiríksson - Jesús Kristur og ég.** Magnús er hinn lagahöfundur Íslands.
- TRACK 5** **Stuðmenn - Energi og trú.** Það er nú aldeilis hægt að góla sig hásan með þessu.
- TRACK 6** **Simply Red - Stars.** Önnur námsáranostalgía, brílljant söngur. Fór á ógleymanlega tónleika hjá Simply Red í Rotterdam. Söngvarinn, Mick Hucknall, er snillingur.
- TRACK 7** **WonderBrazz - Schnitzelwelt.** Og hver hefur ekki gott af smá þýskum lúðrasnitset, fínt fyrir röddina að æfa sig á túbupartinum.
- TRACK 8** **Marco Borsato - Dromen zijn bedrog.** Þriðja námsáranostalgían, þetta er algjör froða, skemmtilegt hollenskt/italskt brúnkukremspopp.
- TRACK 9** **Ljósín í bænum - Diskó frískó.** Þarna verður allt vitlaust í bílnum, eins gott að enginn sjái til mín.
- TRACK 10** **Gunnar Þórðarson - Vetrarsól.** Jú, kóngurinn verður að fá að syngja eitt lag, ég er hvort sem er orðinn svöltið hás þegar hér er komið sögu...

» **birta mælir með...**

**...NÝJUSTU PLÖTU GHOSTIGITAL** Ghostigital er ein alvandaðasta hljómsveit Íslands, skipuð tveimur af frumlegustu tónlistarmönnum sem Ísland hefur alið af sér, þeim Einari Erni Benediktssyni og Curver Thoroddsen. Á nýjustu plötu þeirra félaganna sanna þeir þá staðreynd svo sannarlega. Hljóðheimur Ghostigital er órannsakanlegur og afar erfitt að útskýra einkenni hans. Plata fyrir þá sem þora.



**...ÍSLENSKU KVIKMYNDINNI BLÓÐBÖNDUM.** Fyrst og fremst vegna þess að myndin er alvöru bíómynd, þar sem leikararnir sýna kvikmyndaleik en ekki sviðsleik. Handritið er gott, kvikmyndatökan



einstaklega falleg og allt útlit myndarinnar svo fagmannlegt að maður er ekkert að spá í það, heldur sekkur sér ofan í myndina og söguna. Hilmar Jónsson á sérstaklega hrós skilið, fyrir einn besta íslenska leik sem sést hefur á hvíta tjaldinu.

**...SÝNINGU ÍSLENSKA DANSFLOKKSINS TALAUÐU VIÐ MIG.** Tvö verk má sjá á sýningunni, annars vegar léttleikandi verk Didy Veldman hins vegar kraftmeiri sýningu Rui Horta. Bæði stykkirnir eru mjög skemmtileg áhorfs og óhætt að segja að kvöldi með dansflokknum er vel varið.



**Vandamálin leyst bakvið tjöldin**

**NÝTT**

Glænýr leikur í Playstation kom nýlega í verslanir. Leikurinn heitir því einfalda nafni Black og er frá Criterion tölvuleikjaframleiðandanum, sem er það sama og færði okkur Burnout leikina vinsælu. Um er að ræða fyrstu persónu skotleik og hefur leikurinn víða verið hampað sem einn af stærstu leikjum það sem af ársins. Í leiknum spila leikendur hermenn fyrir sérsveitina Black. Sérsveitin hefur það markmið að vernda Bandaríkin og gerast sum verkefni meðal annars utan þeirra. Verkefni eru afar leynileg og gerast flest bakvið við tjöldin. Geysileg flottur skotleikur með öflugri atburðarrás.



# Fullkominn svefn

Árið 1852 hóf fjölskylda í litlum sænskum bæ, Köping, að handgera rúm.

Fimm kynslóðum síðar eru þau enn að búa til rúm sem af mörgum eru talin vera þau bestu í heimi og hvergi er slegið af kröfunum um þægindi.

Hästens rúmin eru einu handgerðu rúmin í heiminum sem eru eingöngu unnin úr náttúrulegum efnum. Það er hvorki einfalt né ódýrt, en árangurinn er óviðjafnanleg þægindi. Ullin heldur á þér hita þegar kalt er en heldur hita frá þér þegar heitt er.

Hrosshárin loftræsta raka úr dýnunni. Hörinn kemur í veg fyrir stöðurafmagn. Bómullin gefur rúminu mýkt. Viðarumgjörðin er úr furu sem vex hægt norðan við heimskautsbaug og gerir rúmið eins sterkbyggt og endingargott og hugsast getur.

Sýfjar þig? Komdu í verslun okkar og upplifðu hvernig svefninn í Hästens rúmi er gjöf frá náttúrunni.

Við munum örugglega vekja þig fyrir lokun.



**Hästens**   
since 1852

Gæðavara byggð á 150 ára  
sænskri hefð nú fánleg á Íslandi.

Verið velkomin.

Hästens verslunin í Reykjavík

Grensásvegi 3

108 Reykjavík  
sími 581 1006



# Heillast af ögrandi málefnum

Á Litla sviði Borgarleikhússins er verið að sýna verkið *Hungur* eftir Þórdísi Elvu Þorvaldsdóttur Bachmann. Í verkinu er dregin upp ísýggileg mynd af þeim hluta samfélagsins sem mörgum er hulinn. Viðfangsefnið er sveltisjúkdómar og ofát og hulunni svipt af firrtum sálarheimi átröskunarsjúklinga. Þórdís er ungur höfundur á uppleið og er óhrædd við að tjá skoðanir sínar á jaðarmálefnum samfélagsins.

*„Það er ekki hægt að skrifa fallegt verk um átraskanir. Það er ekkert fallegt við átraskanir.“*



**SJÚKUR VERULEIKI HEILLANDI**

Þórdís Elva Þorvaldsdóttir Bachmann, rithöfundur og leikskáld, er fædd árið 1980 og hefur komið víða við þrátt fyrir ungan aldur. Fyrir þremur árum útskrifaðist hún úr leiklistarnámi frá University of Georgia í Bandaríkjunum. Þórdís segist aldrei hafa ætlað sér að verða leikskáld en nú hafa verið flutt eftir hana fjögur verk ýmist á sviði eða í útvarpi. „Ég hef alltaf haft penna um hönd og skrifað mikið en sá það ekki fyrir mér að verða leikskáld. Eftir að Hafnarfjarðarleikhúsið keypti verkið mitt Brotið, sem var frumsýnt fyrir ári síðan, fóru hjólin að snúast.“

Þórdís segist alltaf hafa heillast af mannlegri hegðun á jaðrinum og leitast eftir því í verkum sínum að opna augu samfélagsins fyrir málum sem ekki eru mikið í dagsljósinu. Meðal þeirra verka sem hún hefur skrifað eru Áttu smit?, Brotið og Kista töframansins en verk Þórdísar hafa hlotið mikla athygli.

„Þó svo ég taki fyrir sjúkan veruleika í verkum mínum þá hef ég aldrei búið neitt til. Ég hef alltaf byggt verkin á raunverulegum staðreyndum.“

**MEÐ ÞEIM 50 BESTU Í HEIMI**

Síðasta sumar hlotnaðist Þórdísi sá heiður að fara á World Interplay-ráðstefnuna í Townsville í Ástralíu. Á þá ráðstefnu er 50 bestu leikskáldum heims undir 25 ára aldri boðið þar sem ungum höfundum gefst tækifæri á að bera saman bækur sínar. „Það hefur engum Íslendingi verið boðið á þessa ráðstefnu áður og mér þótti þetta mikill heiður,“ segir Þórdís. „Á ráðstefnunni kom mörgum á óvart að heyra hvað ungum handritshöfundum á Íslandi stendur fá tækifæri til boða til að þróa sig áfram. Hér eru engar höfundasmiðjur eða tilraunaleikhús fyrir unga penna. Þegar ný leikverk eru sett upp í leikhúsi þá þarf mun lengri tíma til að greiða úr alls konar atriðum sem búið er að leysa í leikritum sem hafa verið sett upp áður. Besta dæmið um þetta að Arthur Miller, eitt farsælasta leikritaskáld í heimi, skrifaði eitt af sínum þekktustu verkum, Hörft frá brúnni, níu sinnum. Hann setti verkið upp níu sinnum og það floppaði í hvert sinn. Í tíundu tilraun sló það í gegn. Manni finnst skritin tilætlanarsemi að ný verk, sem fá jafn stuttan æfingatíma og margreynd verk, geti alltaf staðið þeim á sporði.“

**HUNGUR Í HUGARHEIMI HÖFUNDAR**

Nýjasta verk Þórdísar heitir Hungur og er nú sýnt á Litla sviði Borgarleikhússins. „Verkið fjallar um svelti og ofát. Tekið er á báðum öfgunum og verkið tengir inn á þráhyggju varðandi útlit og umgengni við mat,“ segir Þórdís. „Verkið er sálfræðitryllir. Þetta er hvorki gamanleikur né drama og ekki hugsað sem fræðsluleikrit eða forvarnaverkefni.“

Þórdís fékk fyrst hugmynd að verkinu þegar hún rakst á svokallaðar Pro-Ana síður á netinu, síður sem eru fylgjandi átröskunarsjúkdómum sem lífsstíl og þar finna margir sér „hvatningu“ í sjúkdómnum. „Þessar síður eru mjög sjokkerandi og uppfullar af sjálfshatri. Þar má finna ráðleggingar um hvernig best má blekja foreldra og lækna og augljóst á þessum síðum að margir líta á þennan

sjúkdóm sem lífsstíl. Mér fannst þetta mjög undarlegur og stuðandi hluti af samfélaginu sem mig langaði til að varpa skýrara ljósi á. Verkið spratt upp hjá mér í kjölfarið á þessu enda leitast ég eftir því í mínum skrifum að komast til botns í hinu mannlega eðli.“

Í verkinu tekur Þórdís á tveimur pólum sem snerta á átröskunum, svelti og ofáti. „Mér fannst ég ekki geta skrifað verk um átraskanir án þess að taka báða pólan. Einn fjórði íslensku þjóðarinnar er yfir kjörþyngd og offita er að verða sífellt stærra vandamál. Ég man líka að ég fékk tár í augun þegar rann upp fyrir mér að báðum þessum hópum líður nákvæmlega eins. Hvort sem um var að ræða 200 kílóa offitusjúkling eða 40 kílóa anorexíusjúkling þá voru báðir aðilar að lýsa sömu líðan á vefsíðum sem ég rakst á. Burtséð frá því hver talan er á vigtinni, þá finnst bæði anorexíusjúklingunum og offitusjúklingunum þeir vera óaðlaðandi og eiga ekki skilið að vera hamingjusamir. Þetta fannst mér tragískt en ögrandi konsept að vinna út frá.“

**HUNGUR ER EKKI FALLEGT VERK**

Verkið Hungur fjallar um fjóra einstaklinga og samböndin þeirra á milli. Annars vegar eru tvær ungar stelpur, þær Emma og Dísa, sem þjást af átröskun og hafa Kate Moss sem sína fyrirmynd. Sambandið milli þeirra byggir Þórdís á svokölluðum ana-buddies (anorexíu-vinir).

„Ég hef alltaf haft penna um hönd og ekki fyrir að verða leikskáld.“

Í slíkum „vina“samböndum hvetja og mana átröskunarsjúklingarnir hvor annan til að ganga sífellt lengra í sjúkdómnum sem getur reynst lífshættulegur leikur. Hinar tvær persónurnar eru Ingibjörg, miðaldra offitusjúklingur, sem kynnist manni á internetinu, og í upphafi þeirra kynna verður hann fyrsti maðurinn til að elska Ingibjörgu eins og hún er.

Þórdís segist þakklát fyrir að hafa fengið að vinna með jafn góðum listamönnum og þeim sem tóku þátt í uppfærslunni. Hún segir verkið hafa mótast og þróast á þá leið að allir þeir sem að sýningunni koma hafi sett sinn svip á söguna.

„Verkið er í raun ástandslýsing þar sem veitt er innsýn í líf þessara karaktera á ákveðnu tímabili. Í þessu verki eru atriði sem eru nítandi en ég lagði upp með að draga upp eins raun-sæja mynd af þessum sjúkdómi og hægt er.“ segir Þórdís. „Það er ekki hægt að skrifa fallett verk um átraskanir. Það er ekkert fallett við átraskanir.“

#### EKKI VANMETA ÁTRÖSKUNARSJÚKDÓMA

Þórdís glímdi sjálf við átröskun og komst í snert við sjúkdóminn meðan hún var enn í barnaskóla, þá búsett í Svíþjóð. Ein stúlkan í vinnuhópi Þórdísar lagðist inn á spítala lífshættulega

*„Ég var hálf einangruð með ranghugmyndir mínar og ilengdist því lengur í þessu ástandi. Ég varð aldrei lífshættulega veik og geri mér grein fyrir hversu heppin ég var að ná að snúa blaðinu við.“*



veik af anorexíu en sú stúlka hét Emma eins og einn karakteranna í verki Þórdísar.

„Þegar Emma hafði ekki mætt í skólann í nokkurn tíma þá ákvað kennarinn okkar að útskýra í stuttu máli hvað hafði komið fyrir hana. Hún sagði okkur að Emma væri með anorexíu og væri veik af því henni fundist hún svo feit. Þar með var útskýringin blúin. Í framhaldi af þessu hugsuðum við hinar í bekknum: „Vá! Ef Emma, sem hafði ekki fituörðu utan á sér, fannst hún vera feit, hvað erum við þá?“ Ég veit að þetta er kjánalegur hugsunarháttur en við vorum bara tíu ára gamlar og misskildum algerlega málið,“ segir Þórdís. Í kjölfarið á þessu fóru bekkjarsystur Þórdísar út á hættulega braut þar sem þær fóru að neita sér um mat og hjálpast að við að telja kaloríur. Ári seinna flutti Þórdís aftur til Íslands þar sem hún byrjaði í nýjum skóla. „Ég veit að stelpurnar í Svíþjóð unnu sig út úr þessu fljótt en ég átti erfitt með að aðlagast í nýjum skóla og bar minn harm meira ein. Ég var hálf einangruð með ranghugmyndir mínar og ilengdist því lengur í þessu ástandi. Ég varð sem betur fer aldrei lífshættulega veik og geri mér grein fyrir hversu heppin ég var að ná að snúa blaðinu við.“

#### AUKIN ÞEKking AF HINU GÓÐA

Þórdís segir að með verki sínu Hungur vilji hún lýsa yfir

áhyggjum yfir umhverfi átröskunarsjúkdóma í dag. „Þegar ég var veik voru þessar pro-ana síður ekki til og ekki jafn auðvelt að verða sér úti um „stuðning“ í sjúkdómnum,“ segir Þórdís og er þeirrar skoðunar að internetið sé gróðrastía áróðurs fyrir þá sem hafa gert átraskanir að lífsstíl. „Ég hef áhyggjur af því hversu aðgengilegt þetta er orðið. Sjúkdómurinn var nógu mikið strögl án þessara ráðlegginga um hvernig má „skara fram úr“ í anorexíu,“ segir Þórdís. „Fyrst þessar pro-ana síður eru aðgengilegar á netinu þá eigum við notfæra okkur þær í baráttunni við sjúkdóminn. Ég las viðtal við sérfræðing í þessum málum sem meðal annars sagði að við ættum að vera þakklát fyrir þessar síður. Aldrei áður í sögunni hefur skilningurinn á átröskunarsjúkdómum og geðvandamálum sem þeim fylgja

verið jafn skýr. Aldrei áður höfum við haft jafn mikla innsýn inn í hugarheim þeirra sem þjást af sjúkdómnum,“ segir Þórdís. „Ég held að aukin þekking sé aldrei af hinu illa. En maður þarf að vera í góðu jafnvægi til að þola þann áróður sem fer fram á þessum síðum.“

Þórdís segir átröskunarsjúkdóma hafa fengið mun meiri athygli á síðustu árum en skilningurinn á sjúkdómnum hafi ekki dýpkað samhliða því. „Úrræðin eru alltof fá. Talið er að Íslendingar með átraskanir hlaupi á nokkrum þúsundum en sjúkrarúm-in í heilbrigðiskerfinu fyrir fullorðna átröskunarsjúklinga eru bara þrjú talsins. Þörfin er greinilega stærri en úrræðin bjóða upp á,“ segir Þórdís. „Þetta er sá geðsjúkdómur sem er með hæsta dánarhlutfallið og það má ekki vanmeta hann. Hungur er framlag mitt í baráttunni.“





ÍSLENSKA ÓPERAN

GIOACHINO ROSSINI

# ÖSKUBUSKA

**Síðustu sýningar!**

Sýnd 3., 5., 10. og 11. mars.

Miðasala, s. 511 4200

[midasala@opera.is](mailto:midasala@opera.is)

[www.opera.is](http://www.opera.is)

ATH! 25 ára og yngri fá 50% afslátt af miðaverði í sal



# DÝRIN ERU

## » *bestu vinir, börn og félagar*

Texti: TRYGGVI GUNNARSSON

**F**rá örófi alda hafa dýr fylgt mannum honum til gagns og gamans. Eitt stærsta framfaraskref mannkyns var þegar flakkarar festu rætur, hófu að yrkja jörðina og tóku sér húsdýr. Samfara því tóku menn sér fyrstu gæludýrin. Villtir hundar urðu bestu félagar

hjarðbænda, Kleópatra, drottning Egypta, kom hvergi fram opinberlega nema með konunglegar kyrkislöngur vafðar um hendur sér og næturgal-ar sungu fyrir kínversku hirðina.

Enn þann dag í dag kýs fjöldi fólks að njóta félagsskapar fjórfættra féлага. Böndin sem

myndast milli gæludýra og eigenda þeirra eru sterk og eru þeir sem eiga, eða hafa átt gæludýr til vitnis um það. Birta fékk þrjá einstaklinga til að segja frá gæludýrum sínum, rifja upp góða sögu eða segja frá augnablikum þar sem dýrin virtust næstum mannleg.

## HEFUR KOSTAÐ HÁTT Í HÁLFA MILLJÓN

Það er sagt að ekki sé hægt að verðleggja væntumþykju. Það á ekki við í tilfalli kattarins Skráms. Eigendur hans, Magnús Ragnarsson og Hrafnhildur Halldórsdóttir hafa eytt hátt í hálfra milljón til að geta haft hann hjá sér.

„Við fengum Skrám þegar við bjuggum í Gautaborg í Svíþjóð,“ segir Magnús. „Það var sama hvar við leituðum, við fundum engan kettling í Gautaborg og því þurftum við að fara til Halmstad sem er í um 100 km. fjarlægð.“

Lögum samkvæmt er ólöglegt að gefa dýr í Svíþjóð svo Skrámur kostaði heilar 10 krónur. Þegar hann var 3 vikna gamall tók hann hins vegar upp á því að lauma sér út á svalir á fjórðu hæð og stökkva niður. „Hann fótbrotnaði en það kom aldrei annað til greina en að hjúkra honum aftur til heilsu. Ég var reyndar erlendis þannig að Hrafnhildur sá um hann og gerði meðal annars liðkunaræfingar á brotna fætinum. Eftir það höfum við mátt gera hvað sem er við lappirnar á honum og að klippa neglurnar er ekkert mál,“ segir Magnús.

Það var ekki ódýrt að fá læknishjálp fyrir Skrám. Þegar upp var staðið nam kostnaðurinn rúmlega 200.000 kr. sem er aðeins meira en 10 kr. sem lagt var upp með. Ef það er ekki nóg þá kostaði það aðrar 200.000 kr. að flytja Skrám og setja hann í einangrun þegar Magnús og Hrafnhildur fluttu heim til Íslands. Heildarkostnaðurinn er því kominn hátt í hálfra milljón. Skrámur er hvers manns hugljúfi og var



MYND: MAGNÚS RAGNARSSON

Magnús útskýrir fyrir Skrámi að brátt muni hann eignast lítinn bróður.

haft orð á því í einangrunarstöðinni að sjaldan hefði ljúfara dýr farið þar í gegn. „Hann er afskaplega kelinn og mikil gestasleikja. Það má ekki leggjast í sófann, þá er hann kominn til manns. Þegar við höfum farið til útlanda og sett hann í pössun hjá vinum okkar, jafnvel fólki sem hefur ekki getað hugsað sér að eiga kött, þá er hann alltaf orðinn partur af fjölskyldunni þegar við komum aftur. Þetta sama fólk hefur meira að segja sagst vera að hugsa um að

fá sér kött eftir reynsluna af Skrámi,“ segir Magnús.

Síðastliðinn desember eignuðust Hrafnhildur og Magnús lítinn strák, Ísak, og nú er verið að undirbúa Skrám fyrir sambúðina. „Hann er í pössun hjá frænku Hrafnhildar en hann og Ísak hafa hist nokkrum sinnum og það hefur gengið vel,“ segir Magnús. „Núna erum við að leita að íbúð og að sjálfsgöðu tókum við tillit til Skráms, enda er hann löngu orðinn partur af fjölskyldunni.“



Sunnudaginn 5. mars  
**Söngur og sund**



### Ingibjörg Þorbergs

Sungin verða lög og textar Ingibjargar Þorbergs og kemur Ingibjörg í heimsókn og tekur lagið. Sönginn leiðir Ingveldur Ýr Jónsdóttir Gróa Hreinsdóttir leikur á píanó.

Sungið í Gerðubergi og synt í Breiðholtslaug

Söngurinn hefst stundvíslega kl 13:00  
Heitt te á undan • Verð kr. 500



**Menningarmiðstöðin Gerðuberg**

Sími 5757700 • Gerðuberg 3-5  
111 Reykjavík • Strætó S4 og 12



## Leik Höllin

Leikur og List

Námskeiðin hefjast vikuna 6-12 mars.  
Hringdu og skráðu barnið þitt núna!!

- Íþrótta og leikjanámskeið
  - Tónlistanámskeið
  - Listanámskeið
  - Meðgöngujóga
  - Ungbarnanudd
- Haltu uppá afmælið fyrir barnið þitt í Leikhöllinni



Námskeiðin eru fyrir börn frá aldrinum 1 mánaða til 9 ára.

**S: 517-7900**

[www.leikhollin.is](http://www.leikhollin.is) Bæjarland 14-16 kóp

# Carl Weill

GÆÐASTÁL 18/10



## Vönduð stálpottasett

Orkusparandi • Prefaldur botn • 12 hlutir

**Aðeins kr. 22.000,-**

Kynningarverð

## Eldhúshnifar Steikarasett

24 hlutir

**Aðeins kr. 12.000,-**



## Hnífapara-töskur

72 hlutir

Gyllt eða stál

**Aðeins kr. 12.000,-**

Pöntunarsímar 862 5273 og 893 2666

Opíð alla daga frá kl. 10.00 til 22.00. Sendum í póstkröfu ef óskað er.

Póstburðargjald greiðist af viðtakanda

## Ice-Atlantic ehf.

Sími 893 2666



# VILJA ALLTAF VERA UPPI Í SÓFA

Berglind Sigurgeirsdóttir á tvo Labradorhunda, mæðgurnar Karólínu og Serenu. Serena er dóttirin en hún er rétt rúmlega eins árs. „Hún er eiginlega unglíngur ennþá,“ segir Berglind. „Annars er eins og hún haldi að hún sé smáhundur. Hana langar alltaf að hoppa upp í sófa og setjast þar, en það er stranglega bannað.“

Eins og allir aðrir unglíngar gerir Serena stundum uppreisn og hundsar reglurnar. Eitt sinn þegar Berglind fékk vinkonu sína í heimsókn sá Serena sér leik á borði. Berglind hafði þá farið inn í eldhús að hita kaffi eins og góðum gestgjafa sæmir. „Þá stökk Serena upp í sófa og settist við hliðina á vinkonu minni eins og ekkert væri sjálfsagðara. Þær áttu gott spjall en um leið og ég kom aftur stökk Serena niður, skömmustuleg.“

Þetta er ekki í eina skiptið sem Serena eða Karólína hafa látið fara vel um sig í sófanum. „Sófinn okkar er hvítur og reglulega sjáum við loppuför í sófanum og þá hafa þær eitthvað verið að stelast,“ segir Berglind og hlær. Fyrir stuttu eignaðist Serena lítinn bróður og eru þau perluvinir. „Hún er voðalega góð við hann. Kíkir reglulega á hann og vill fá að sleikja á honum eyrun. Hann er alveg rölegur



FRÉTTABLAÐIÐ/HEIDAV

Berglind með Serenu og Karólínu.

því hann þekkir ekkert annað en að hafa hunda í kringum sig,“ segir Berglind.

Þar sem Serena er enn bara unglíngur á hún það til að verða afbrýðisöm eins og börn vilja verða þegar nýtt systkini kemur í heiminn. „Þegar við erum að sinna stráknum vill hún oft fá sömu athygli og gerir ýmislegt til að fá hana. Svo verður hún voðalega æst þegar gestir koma í heimsókn því hún vill tryggja sér fókusinn,“

segir Berglind en hún hefur engar áhyggjur af þessu. „Þetta eldist af henni.“

Það er stór helgi framundan hjá Serenu. Hún á að koma fram á hundasýningu á vegum Hundaræktarfélags Íslands í Reiðhöllinni í Víðidal, en þrátt fyrir ungan aldur er þetta þriðja sýningin hennar. Karólína, sem brátt verður 7 ára, fær hins vegar frí í þetta skiptið enda er hún íslenskur meistari og hvíldinni fegin.

# PÁFAGAUKAR ERU FÉLAGAR FYRIR LÍFSTÍÐ

Það er óhætt að segja að Benjamín Ólafsson lifi fyrir gæludýrin sín. Hann rekur gæludýraverslunina Furðufuglar og fylgífiskar í Hafnarstræti og á sjálfur fjölmörg dýr. Þar á meðal tvo páfagauka, þau Brúslí og Emanúelu.

Brúslí og Emanúela eru amason-páfar en þeir geta orðið allt að 90 ára gamlir. Þau skötu hjú eru ekki nema rétt þriggja ára svo Benjamín býst við því að njóta félagskappar þeirra næstu 75 árin. Amasonpáfar eru yfirleitt félagslyndir fuglar en þeir þurfa mikinn og

ástríkan aga og aðhald eigi þeir ekki að verða frekir og yfírgangssamir. „Þetta er eins og að eiga lítla krakka,“ segir Benjamín. „Brúslí er svolitill trúður og honum finnst mjög gaman að dansa, en Emanúela er meiri pempía.“

Þegar vorar fer Benjamín reglulega út að ganga með páfagaukana. „Þeir hafa gaman af því að komast út. Þegar kærasta mín var í skóla urðu þeir alltaf brjáláðir þegar hún fór út á morgnana og vildu alltaf fara með henni að læra,“ segir Benjamín.

Fuglarnir vekja mikla lukku hvert sem þeir fara. Þegar Benjamín gengur upp Laugaveginum með gaukana er ekki óalgengt að hann sé stoppaður af ferðamönnum sem vilja smella mynd af honum og páfunum. „Fuglunum finnst mjög gaman að láta taka af sér myndir og leiðist ekki athyglin,“ segir Benjamín. „Annars gera þeir mikinn mannamun og leyfa ekki hverjum sem er að halda á sér.“

„Dýrin eru bestu vinir okkar og þar sem páfagaukar verða mjög gamlir þá er þetta langtíma ábyrgð. Núna telst maður líka heppinn ef maður á fugl vegna þess að það er búið að banna allan innfluttning vegna fuglaflensu,“ segir Benjamín.



FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Benjamín fer reglulega út að ganga með páfagaukana sína.

[ Íd ]

# TALAÐU VIÐ MIG

**ÍSLENSKI DANSFLOKKURINN**  
*SÝNIR Á SUNNUDAGSKVÖLD*

**GLEÐILEGT ÁR** *eftir Rui Horta*  
**SÚRT OG SÆTT** *eftir Didy Veldman*

Aðrar sýningar:  
10.03. / 19.03. / 26.03. / 31.03.

Miðasala í Borgarleikhúsinu  
s. 568 8000 - eða á [www.id.is](http://www.id.is)

# Tvær kökur

Ólíkar kökur í bragði og útliti en sóma sér vel á veisluborði við öll tilefni. Önnur er einfaldari en hin en skemmtilega öðruvísi úr súkkulaði og rjómaosti. Sú flóknari vekur hins vegar athygli fyrir glæsileika og ferskt yfirbragð.

## EINSTÖK SÚKKULAÐIKAKA MEÐ RJÓMAOSTAKREMI

Ein sú besta sem hægt er að hugsa sér af mjög mörgum súkkulaðikökum sem maður hefur bragðað um ævina. Ötrúlega mjúk kaka sem maður bakar alltaf aftur og aftur.

|                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 200 g suðusúkkulaði  | <b>ostakrem:</b>      |
| 120 g smjör          | 250 g rjómaostur eða  |
| 130 g flórsykur      | geitaostur            |
| 75 g hveiti          | 70 g flórsykur        |
| 75 g malaðar möndlur | 1/2 tsk vanilludropar |
| 1 tsk. lyftiduft     | 1 egg                 |
| 1/2 tsk. salt        |                       |
| 3 egg                |                       |
| 2 msk. sterkt kaffi  |                       |

Bræðið súkkulaði og smjör saman í potti. Hrærið sykurinn saman við. Þá eggin. Setjið þurrefnin saman við og blandið vel. (Getur verið gott að setja deigið á þessu stigi í hrærivél í smá stund til að ná því mjúku og kekkjalausu). Hrærið allt hráefnið saman í ostakremið þar til verður mjúkt og kekkjalaust. Hellið súkkulaði-blöndunni í gott bökunarform. Ekki of stórt svo kakan verði ekki of þunn. Hellið ostablöndunni varlega yfir og dreifið úr henni. Hrærið ostakrem og súkkulaðideig varlega saman með gaffli og gerið mynstur, eins og í marmaraköku. Bakið við 180 gráður í 25 mín. Alls ekki baka of lengi því kakan á að vera mjúk.



Umsjón HALLA BÁRA GESTSDÓTTIR  
Myndir GUNNAR SVERRISSON  
RITSTJÓRAR TÍMARITSINS VEGGFÓÐURS



## BANANATERTA

|                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <b>Botn:</b>             | <b>Krem:</b>             | <b>Skraut:</b>  |
| 200 g hveiti             | 2 egg                    | 3-4 bananar, skornir langsum og í tvennt                |
| 100 g smjör              | 2 msk sykur              | vínber, skorin í tvennt                                 |
| 1 eggjarauða             | rifinn börkur af sítrónu | 3 stór matarlímsblöð                                    |
| 2-3 msk kalt vatn        | 2 1/1 dl rjómi           | 1 dl eplasafi   |
| 50-75 g súkkulaði, saxað |                          | 1/2 dl ljóst þúrtvín eða aðrir líkjörar safi úr sítrónu |

Hnoðið saman allt hráefnið í botninn en geymið súkkulaðið. Þrýstið deiginu niður í bökuform (um 25 cm) og hafið deigið alls staðar jafn þykkt. Bakið botninn við 200 gráður í um 20 mín. Stráið þá súkkulaðinu yfir botninn, meðan hann er enn heitur.

Hrærið allt hráefnið saman sem á að fara í kremið. Setjið í pott og komið upp mjög vægri suðu. Hrærið allan tímann í blöndunni. Takið af hitanum og hrærið

annað slagið þar til kremið kólnar. Hellið kreminu yfir botninn og skreytið með banönum og vínberjum.

Leggið matarlímsblöðin í kalt vatn í 10 mín. Hitið eplasafa í potti þar til volgur. Hellið víni og sítrónusafa saman við. Leggið blöðin í volgan vökvann og leysið upp blöðin. Þegar gelið fer að stífna örlítið er því smurt vandlega á kökuna, yfir ávextina, og látið stífna þar áður en kakan er borin fram með rjóma eða ís.





NEDERBURG:

## *Kröftug suður-afrísk vín á kynningarverði*

Suður-afrískir dagar standa nú yfir í Vínbúðum og má finna fjölmörg vín á kynningarverði. Suður-afrísk vín hafa náð miklum vinsældum hérlendis undanfarin ár. Þau eru jafnan kraftmikil og bragðrik en meginástæðan fyrir vinsældunum er eflaust hagstætt verð. Þótt suður-afrísk vín séu tiltölulega ný hér á landi eru framleiðendur þarlandis engir nýgræðingar í víngerð. Nederburg er eitt stærsta vínhus landsins og á sér yfir 200 ára sögu. Nederburg hefur hlotið fleiri alþjóðleg verðlaun en nokkur önnur víngerð í landinu og verið í fararbroddi í nýjungum.

**Nederburg Shiraz** hefur fengið góðar viðtökur á Norðurlöndunum og fengið góða dóma í blöðum í Danmörku. Má nefna að Vínavisen og Jyllands Posten gáfu því fjórar stjörnur. Sömu ein-kunn fékk vínið í kvennablaðinu Alt for damerne enda þykir vínið höfða mjög til kvenna. Sannkallað selskapsvín!

**Kynningarverð á suður-afrískum dögum 1.090 kr.**

**Nederburg Shiraz Pinotage** hentar vel með kjöti, sérstaklega grilluðu. Vínið hefur hlotið góðar viðtökur á Norðurlöndunum og fengið góða dóma í blöðum í Danmörku. Má nefna að Vínavisen gaf því fimm stjörnur eða hæstu einkunn.

**Kynningarverð á suður-afrískum dögum 890 kr.**



# Skó - og töskutískan

Kynning

Konur eiga aldrei nóg af skóm né töskum. Bandaskór, í öllum regnboganslitum, með fylltum hælum verða áberandi í vor, sem og í sumar. Ekkert lát verður á vinsældum stígvéla, bæði háum og lágum, þegar hlýna tekur en mikið úrval er af flottum og fallegum stígvélum þessa dagana. Gyllti liturinn verður einnig áfram vinsæll sem og sá ljósbrúni og svarti.

Töskur eru nauðsynjar fylgihlutur kvenna en stórar töskur fara nú að færast í aukana. Auk þeirra er flott að eiga fallett belt í stíl við töskuna, og enn betra ef það er líka í stíl við skóna.



gs skór kr. 6.990



gs skór kr. 15.990

Gull í Grjóti  
Stór taska kr. 13.650, lítil taska kr. 11.300, beltí kr. 3.200 og skór kr. 11.890



gs skór kr. 9.990



Leðuriðjan  
taska kr. 14.700, beltí kr. 4.710



Kiss  
Stígvél kr. 7.990, taska kr. 3.990



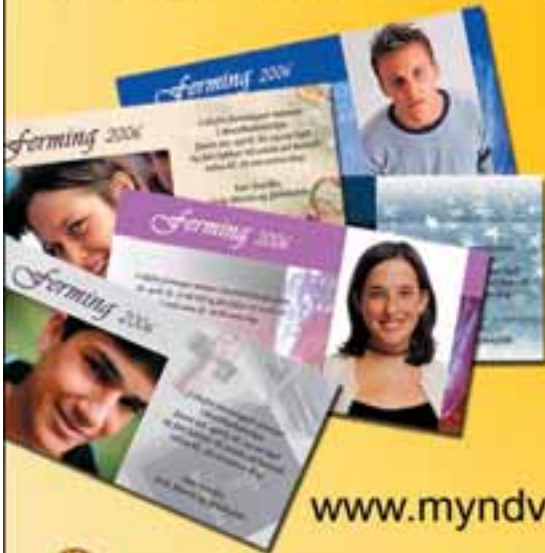
gs skór kr. 13.990

gs skór kr. 11.990



# Boðskort

láttu okkur sjá um boðskortið fyrir ferminguna



[www.myndval.is](http://www.myndval.is)



Álfabakka 14 - s. 557 4070  
myndval@myndval.is

## Er veisla í vændum?

1 flaska 750 ml innan við kr 453\*

30 flöskur úr Ámunní = 13.590 kr

\*flaska + tappi + miði + hetta + 750 ml af þrúgu

Sambærilegar léttvín frá ÁTVR 1250 kr  
flaskan

30 flöskur úr ÁTVR = 37.500

**þú sparar 23.910 kr**

**áman**

Skeifunni 11d - 108 Reykjavík - Sími: 533-1020

Reykjavíkurvegi 64 - 220 Hafnarfirði - Sími: 533-3070

[www.aman.is](http://www.aman.is)

[www.ru.is/simennt](http://www.ru.is/simennt)

# SÍMENNT HR

Símennt HR og Ax hugbúnaðarhús kynna:

## Grunnám í bókhaldi

*Hagnýtt námskeið sem er sniðið fyrir fólk sem vill öðlast hagnýta grunnþekkingu á bókhaldi.*

Markmið námskeiðsins er að auka færni þátttakenda í bókfærslu og er lögð áhersla á hagnýtingu bókhalds í rekstri fyrirtækja. Námskeiðið tekur einnig á skattamálum og upplýsingatækni. Ekki er gert ráð fyrir að þátttakendur hafi mikla reynslu af bókhaldi.

Stór hluti kennslunnar byggir á verkefnum sem farið verður yfir í tímum.

Kennsla hefst 20. mars og lýkur 31. maí. Kennst er á mánudögum og miðvikudögum frá kl. 16:15 - 19:15 í Háskólanum í Reykjavík við Ofanleiti 2. Námið er samtals 54 klst.

Verð: 98.000,-

Innifalinn er allur kostnaður þar á meðal námskeiðsgögn. Hægt er að sækja um styrk hjá námssjóðum verkalýðs- og fagfélaga.

Upplýsingar og skráning:  
Þórunn Sigurðardóttir  
Sími: 599 63 53  
thorunns@ru.is  
[www.ru.is/simennt](http://www.ru.is/simennt)



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK  
REYKJAVÍK UNIVERSITY





## Stíll stjarnanna

### Sienna spariklædd

Sienna Miller er þekktust fyrir tvennt, að vera kærasta Jude Law og klæðast smekkelegum fötum. Stíll leikkonunnar hefur breyst mikið en hún var áður klædd bohem-fötum og hafði síða lokka. Í dag hefur bóhem-stíllinn fengið að fjúka ásamt hárinu sem er orðið mjög stutt. Sienna mætti á frumsýningu Casanova í sparilegum kjól með hatt. Andlitsmálningin var í lágmarki að frá-töldum skærbleikum varalitnum.

Hattur úr Hattabúð Reykjavíkur. **9.500 kr.**

Eyrnalokkar **1.900 kr.** Rokk og rósir.

Hvítar festar, kosta saman **999 kr.** Accessorize.

Kjöll úr Oasis. **9.590 kr.**

Veski frá Rokk og Rósum. **2.900 kr.**

Pilgrim-armband á **990 kr.** Isis.

Sokkabuxur úr Sock Shop, **1.990 krónur.**

Leðurstígvél á **11.990 kr.** frá GS skóm.



**Flottir toppar**

**Rita** Eddufelli 2, sími 557 1730  
Bæjarlind 6, sími 554 7030

**Hafðu það huggulegt**

Diza er lífsstílsverslun fyrir þau okkar sem vilja skapa og njóta. Bútasamsefni, bækur og tilheyrandi. Þrjónagarn, uppskriftir og smávara. Ítölsk náttföt og heimadress.



Skoðaðu úrvalið í notalegu umhverfi þar sem stressið er víðsjarri! Vertu velkomin.

**Diza**  
Ingólfsstræti 6 • s. 561-4000 • www.diza.is  
opið 11-18 mánudaga til laugardaga í desember

**Evíta**

Full búð af fallegum vörum á betra verði.  
Gefðu heimilinu fallega gjöf



Hárpjónusta á frábæru verði, gerið svo vel að panta tíma.

**Hárgreiðsla og gjafavörur**  
Starmýri 2, 108 Rvík, s. 553-1900 www.evita.is



*Sígildir skartgripir við öll tækifæri*

**Gullkistan - Frakkastíg 10 - Sími: 551-3160.**





af öllum Nettoline innréttingum  
**20% Afsláttur**  
til 13. mars.



# nettoline



AUÐVELT · FLJÓTLEGT · ÓDÝRT

Eldhúsinnréttingar  
Baðinnréttingar  
Þvottahússinnréttingar  
Fataskápar með venjulegum- og  
rennihurðum

[www.nettoline.com](http://www.nettoline.com)

**EKKI BARA INNRÉTTINGAR !**

Við bjóðum einnig fullkomið úrval vandaðra raftækja, Elba eldunartæki og uppþvottavélar og Snaigé kæli- og frystiskápa

Á tilboðsdögum bjóðum við raftækin með allt að 25% afslætti, þegar þau eru keypt með eldhúsinnréttingu

**ELBA**



Eldavélar



Gaseldavélar



Ófnar



Helluboró



Viftur & háfar



Uppþvottavélar



Snaigé Kæli- og frystiskápa





Glæsilegar dansk innréttingar í öll herbergi heimilisins.  
Úrvalið er mikið og verðið svo hagstætt, að leitun er að öðru eins



# Innréttingatilboð

**SEM ÞÚ MÁTT EKKI MISSA AF**

Við seljum allar Nettoline innréttingar með  
**20% afslætti í tvær vikur** (tilboðsdagar 24. feb. - 13. mars)

*Nýttu þér gullið tækifæri því verðið hefur aldrei verið hagstæðara*



tiskápar

Opið:  
Mánudaga - föstudaga kl. 9-18  
Laugardaga kl. 10-15



**Friform**

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500



**Anna í Austurlöndum nær**  
Anna Tryggvadóttir skrifar frá Tyrklandi

## Af með slæðuna - eða hvað?

Kvennakúgun er í órjúfanlegum hugsanatengslum við Mið-Austurlönd. Ég viðurkenni fúslega að áhugi minn á svæðinu, sem leiddi síðan til ákvörðunarinnar um að dveljast hér í nokkurn tíma, var að miklu leyti byggður á forvitni um hve mikið væri til í þeim hugmyndum um arabískar og skyldar konur sem haldið er uppi í okkar samfélagi. Síðan ég kom hef ég svo varið stórum hluta frítíma míns í að velta vöngum yfir konum og komist að ýmsu. Sumt á samleið með þeim hugmyndum sem ég hafði fyrirfram en í öðrum málum hef ég breytt algjörlega um skoðun. Til dæmis þegar kemur að hinni margumrædda slæðu.

Sem vestræn kona með augun á svæðinu er slæðan og hefðbundinn klæðnaður eitt af því fáa sem ég hef til að leggja mat á konur í samfélaginu. En um leið og tækifæri gefst til að kafa dýpra en augun leyfa kemur upp úr kafinu að klæðnaður skiptir kannski ekki svo miklu máli í heildarmyndinni. Að minnsta kosti setja margar arabískar stelpur spurningamerki við að sú staðreynd að konur velji sér fót að vestrænni fyrirmynd sé tengd beint við leiðina að kvenfrelsi.

Og ekki að ástæðulausu, því með því að sýna meira hold og hár eru konur að gefa útliti sínu aukið vægi, sem er einmitt eitt af því sem vestænir femínistar hafa talið konum til trafala. Konur eiga að vera metnar að verðleikum sama hvernig þær eru klæddar og þess vegna er ósanngjarn að halda því fram að kona geti ekki verið frjáls eða femínisti ef hún klæðir sig ekki eftir ákveðinni forskrift. Með því að dæma skyldar konur og draga bara ályktanir af því erum við að gefa útlitinu allt of mikið vægi í erfiðri baráttu.

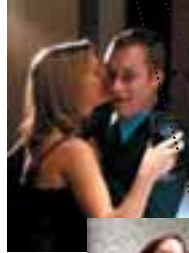
Vesturlönd eru nefnilega ekkert skárri en yfirborðskennandi ferðamaðurinn ég þegar kemur að kvenréttindum í Mið-Austurlöndum. Þau sjá slæðuna og kalla á að hún sé tekin niður án þess að velta fyrir sér hvort aðrir þættir en klæðnaður eigi kannski meira erindi inn í umræðuna. Hugsunarháttur sem virðist litast meira af kröfunni um sjáanlegan árangur en raunverulegri kröfu um aukið jafnrétti.

Mið-Austurlönd eiga langt í land með að ná fram jafnrétti kynjanna. Konur hérna eru rétt að hefja baráttu sem verður að vera þeirra og þótt sá árangur sem náðst hefur á Vesturlöndum sé vissulega meiri eiga þær skilið að heyja baráttuna á sínum eigin forsendum. Þær eiga möguleika á því að forðast þau vandamál sem vestræn konur þurfa að glíma við vegna útlits síns. Þannig getur slæðan orðið þeirra vopn frekar en dragbitur í baráttunni.

## Á fyrsta stefnumóti skaltu forðast ...



! ... að ræða fúslega um alla gallana þína, sérstaklega ekki af fyrra bragði. Það er allt í lagi að halda þeim leyndum um sinn.



! ... staði sem þú veist að margir kunningja þinna sækja. Ekki viltu að forvitin augu fylgi þér allt kvöldið.



! ... að tala um fyrri ástir eða hversu illa var farið með þig í fyrra sambandi.

! ... að dæma of hart. Flestir eru stressaðir á fyrsta stefnumóti og gera lítil klúður.

! ... að svara símanum í gríð og erg. Gefðu aðilanum alla þína athygli.

! ... að drekka of mikið vín. Enginn vill verða ofurólvi við fyrstu kynni og enda á ótímabæru trúnaðarskeiði.

## stjörnuspá

★★★  
3. mars - 9. mars

### HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Finnst þér sem ástarsamband sem þú ert staddur í fullnægi þér ekki skaltu hugsa þinn gang. Þú veist hvers þú þarfnast og þú skalt ekki hræðast að tjá óskir þínar upphátt.



### NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Nú er góður tími til að ræða framtíðina við maka þinn. Sama hvað þér liggur á hjarta þá er nautið í góðu jafnvægi til að taka góðum eða slæmum fréttum sem tengjast framtíðinni.



### TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Heppinn þú! Peningaflæði er á einhvern máta á leið inn um lúguna. Hvort sem það er endurgreiðsla, styrkir, bætur eða arfur. Ekki eyða öllu um leið. Leggðu til hliðar og fáðu enn meiri hreyfingu á peningaflæðið.



### KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Reyndu að finna þér tíma til að skreppa í stutt ferðalag, þótt það sé ekki nema dagsferð. Nóg verður um að vera hjá krabbanum framundan og honum veitir ekki af slökun til að hlaða batteríin.



### LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Einhverra hluta vegna hefur árangur tengdur líkamsrækt og heilsu látið aðeins á sér standa. En ekki gefast upp. Þú munt sjá árangurinn innan skamms og það mun reynast þér ótrúleg hvatning.



### MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Hugsaðu um eigin hag. Meyjan stendur frammi fyrir tilfinningaríki ákvörðun og ætti ekki að láta röksemdir annarra hafa of mikil áhrif á sig. Farðu eftir þínum löngunum en ekki annarra.



### VOG 22. SEPTEMBER – 22. OKTÓBER

Ákveðinn einbeitingarskortur hefur einkennt vogina og hefur hún vaðið úr einu verkefni í annað. Nú er tækifærið til að klára það sem frá má víkja. Marsmánuður verður annasamur og ekki rúm fyrir ókláruð verkefni.



### SPORÐREKI 23. OKT. – 21. NÓV.

En spennandi. Hér er von á óvæntum og mjög ánægjulegum fréttum. Fréttirnar getu komið þér verulega á óvart og þú getur þurft smá tíma til að meðtaka þær, en kvíddu engu, þetta er allt jákvætt.



### BOGMÆÐUR 22. NÓV. – 21. DES.

Fyrsta vikan í mars hentar vel til hverskonar viðskiptasamninga. Einnig skaltu ekki hika við að fá þér samstarfsfélaga þar sem slík samvinna mun leiða af sér jákvætt og árðamt samstarf.



### STEINGEIT 22. DESEMBER – 19. JAN.

Steingeytin á að varast að hlaða of miklu á verkefnalistann sinn um miðjan mars. Reyndu að dreifa verkefnumum eins og þú getur á allan mánuðinn og koma sem mestu í verk. Vertu opin og sveigjanleg.



### VATNSBERI 20. JANÚAR – 18. FEB.

Vatnsberinn ætti að reyna að halda sig til hles þessa vikuna. Reyndu að hlusta og fylgja í stað þess að tala og leiða áfram. Með þessu færðu betri innsýn inn í vandamál og lausnin birtist þér skýrt áður en varir.



### FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS

Það þarf alltaf að minna fiskana reglulega á að þeir bera ekki ábyrgð á hamingju allra í kringum sig. Stundum er nauðsynlegt að setja sjálfan sig í fyrsta sæti og það er það sem þú ættir að gera núna.





**Hugur og líkami endist betur ef vel er um hirt.**

**Komdu í Rope Yoga  
Frábært verð 4 vikur kr.9900  
Nýtt námskeið byrjar 16. janúar**



Kennari: Kristín Björg

**Mánud. Miðvikud. og föstud.  
Kl. 6.30, 7.30, 18.30 og 19.30  
Sími. 565-0760. Hámark 10 manns í tíma.**



# Nýtt símanúmer

**hjá dreifingu:**



# 550 5600

## FRÉTTABLAÐIÐ



Hugleik Ebb. 06

*„Gott kaffi er ein af lystisemdum lífsins.  
Corso Impero frá Tosteria del Corso er kaffið sem við drekkum.“*

Albert & Bergþór



*Tosteria del Corso  
il caffè...per passione*

### „CORSO IMPERO“



Corso Impero er blanda úr 8 mjög verðmætum Arabica og Robusta kaffibaunum. Þetta er mest selda kaffið frá Tosteria del Corso. Var valið til að bera fram í krýningarafmæli bresku drottningarinnar og er borið fram af sumum virtustu veitingaþjónustum í Evrópu.

**Illmur:** Súkkulaði, möndlur og hnetur.

**Froða:** Þykk með litlum bólum, karamellulitur.

**Bragð:** Þétt, mikið ristað og rjómakennt. Dökkt án þess að vera rammt. Gott jafnvægi á milli ávaxta og beiskju.

**Eftirbragð:** Mjög langt með þægilegri syru.



Fæst í: Gripið og Greitt, Hagkaup, Miðbúðinni, Ostabúðinni við Skólavörðustíg, Samkaup, Yndisauka og Versluninni Rangá.  
Allt um nýju tegundirnar sjá [www.gjordusvovel.is](http://www.gjordusvovel.is)

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



# » Sudoku vikunnar

#16

Fylltu út í reitina þannig að hver lína, hver dálkur og hver 3x3 kassi rúmi allar tölurnar á bilinu 1 til 9. Sama talan má ekki koma fyrir tvisvar sinnum í sömu línu, sama dálki eða sama 3x3 kassa. Engin stærðfræðikunnátta er nauðsynleg þó leikið sé með tölur. Prautin er leyst með rökhugsun og útsjónarsemi.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 1 | 2 | 9 | 7 | 3 | 8 | 4 | 5 |
| 3 | 7 | 5 | 2 | 4 | 8 | 6 | 9 | 1 |
| 9 | 8 | 4 | 6 | 1 | 5 | 7 | 3 | 2 |
| 8 | 2 | 1 | 7 | 9 | 4 | 5 | 6 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 1 | 3 | 2 | 9 | 7 | 8 |
| 7 | 9 | 3 | 5 | 8 | 6 | 2 | 1 | 4 |
| 5 | 3 | 9 | 4 | 2 | 7 | 1 | 8 | 6 |
| 2 | 4 | 7 | 8 | 6 | 1 | 3 | 5 | 9 |
| 1 | 6 | 8 | 3 | 5 | 9 | 4 | 2 | 7 |

Amlóði

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 4 | 1 | 9 | 8 | 2 | 7 | 5 | 6 |
| 5 | 9 | 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 1 | 4 |
| 6 | 7 | 8 | 1 | 4 | 5 | 3 | 2 | 9 |
| 4 | 3 | 5 | 2 | 7 | 8 | 9 | 6 | 1 |
| 8 | 2 | 6 | 5 | 9 | 1 | 4 | 3 | 7 |
| 7 | 1 | 9 | 4 | 3 | 6 | 2 | 8 | 5 |
| 9 | 8 | 3 | 6 | 5 | 4 | 1 | 7 | 2 |
| 1 | 6 | 7 | 8 | 2 | 9 | 5 | 4 | 3 |
| 2 | 5 | 4 | 7 | 1 | 3 | 6 | 9 | 8 |

Hálfdrættingur

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 6 | 5 | 3 | 7 | 9 | 8 | 4 | 1 |
| 4 | 9 | 1 | 5 | 6 | 8 | 7 | 3 | 2 |
| 7 | 3 | 8 | 2 | 4 | 1 | 9 | 6 | 5 |
| 3 | 8 | 6 | 4 | 2 | 5 | 1 | 7 | 9 |
| 1 | 2 | 7 | 6 | 9 | 3 | 5 | 8 | 4 |
| 5 | 4 | 9 | 1 | 8 | 7 | 3 | 2 | 6 |
| 9 | 1 | 2 | 8 | 3 | 6 | 4 | 5 | 7 |
| 8 | 5 | 4 | 7 | 1 | 2 | 6 | 9 | 3 |
| 6 | 7 | 3 | 9 | 5 | 4 | 2 | 1 | 8 |

Fullsterkur

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   | 1 | 5 |   |   |   |   |
|   | 8 | 1 |   |   | 6 |   | 3 |   |
|   |   | 2 | 3 |   |   | 4 | 7 |   |
|   | 3 |   |   |   |   | 1 |   | 8 |
| 9 |   |   |   | 1 |   |   |   | 2 |
| 1 |   | 6 |   |   |   |   | 5 |   |
|   | 7 | 3 |   |   | 8 | 2 |   |   |
|   | 5 |   | 2 |   |   | 6 | 9 |   |
|   |   |   |   | 3 | 5 |   |   |   |

Amlóði

|   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
|   |   | 4 | 2 |  | 7 | 1 |   |   |
|   | 9 |   | 8 |  | 4 |   | 5 |   |
|   |   |   | 6 |  |   |   |   |   |
| 6 | 3 |   |   |  |   |   | 2 | 7 |
|   |   |   | 5 |  |   |   |   |   |
| 9 | 5 |   |   |  |   |   | 4 | 1 |
|   |   |   | 1 |  |   |   |   |   |
|   | 6 |   | 4 |  | 2 |   | 7 |   |
|   |   | 5 | 3 |  | 9 | 4 |   |   |

Hálfdrættingur

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 4 | 5 |   |   | 2 | 8 |   |
| 7 |   |   |   | 8 | 9 |   |   |   |
|   | 3 |   |   |   |   |   |   | 4 |
| 6 |   |   |   |   |   | 3 |   |   |
|   | 8 |   | 2 | 4 |   | 6 |   |   |
|   |   | 2 |   |   |   |   |   | 7 |
| 8 |   |   |   |   |   |   | 3 |   |
|   |   | 6 | 7 |   |   |   |   | 5 |
|   | 7 | 3 |   |   | 1 | 4 |   |   |



Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#12)

CASA FIESTA



HUGSAÐU MEÐ  
BRAGÐLAUKUNUM

|   |  |      |      |          |               |            |       |            |              |  |       |          |
|---|--|------|------|----------|---------------|------------|-------|------------|--------------|--|-------|----------|
|  |  | 25   | FUGL | LÍÐA VEL | BLAÐA         |            | BELTI | KLASTUR    | STRUNGS      |  |       |          |
| MP & BH   |  |      |      |          |               |            |       |            |              | 1  |       |          |
| MATJURT   |  |      |      |          |               |            |       |            |              |  |       |          |
| LJÁ   |  |      |      |          |               |            |       |            |              |  |       |          |
| ↪   |  |      |      |          |               | BLUND      |       |            |              |  | ÝLFUR |          |
|   |  |      |      |          |               | SPIÐ       |       |            |              |  |       | FÍFLAST  |
|   |  | RÖND | GORT |          |               |            |       | GERA LJÓST |              |  |       |          |
|   |  |      | TÓLG |          |               |            |       | LIDIR      |              |  |       |          |
| ILLGRESI  |  |      |      |          | LÝÐ           |            |       | 2          |              | HLÉ  |       |          |
|   |  |      |      |          | ÚRRÆÐI        |            |       |            |              | SLÉTTS   |       |          |
| BLEKKING  |  |      |      |          | YFIR-BREIÐSLU |            |       |            | RÍÐSTRAUM    |  |       |          |
|   |  |      |      |          | TUDDA         |            |       |            | KEYRA        |  |       |          |
| HELGI-MYNDIR  |  |      |      |          |               | ÁGÆTIS     |       |            |              | TVEIR EINS   |       |          |
|   |  |      |      |          |               |            |       |            |              | INNHEIMTA  |       |          |
| STARFS-GREIN  |  | EFNI |      | 4        |               | BLAUTAR    |       |            |              |  |       | MINNKUN  |
|   |  | GÓLA |      |          |               |            |       |            |              |  |       |          |
| ↪   |  |      | SUSS |          |               |            | FÆÐA  | 3          |              |  |       |          |
|   |  |      | HÁR  |          |               |            | RIS   |            |              |  |       | FARVEGUR |
| YNDI  |  |      |      |          |               | PÓTT       |       |            | GREINI-LEGUR |  |       | 5        |
|   |  |      |      |          |               | BERIST TIL |       |            | Í RÖÐ        |  |       |          |
| SLÆMA   |  |      |      |          |               |            |       |            |              |  |       |          |
| ÆTTARSETUR  |  |      |      |          |               | HNÝTTI     |       |            |              | KNÆPA  |       |          |
| ↪   |  |      |      |          |               |            |       |            |              |  |       |          |
|   |  |      |      |          | STYKKI        |            |       |            | YNDIS        |  |       |          |

# Indriði

Skólavörðustíg 10



# dagskr

{ vikan 3. mars



| 34 | dagskráin » bíómyndir | 3. mars -

föstudagur

**SJÓNVARPIÐ KL. 20.40**

**NOT QUITE HUMAN** Bandarísk sjónvarpsmynd frá 1987. Vísindamaður býr til vélmenni í líki unglings og sendir það með dóttur sinni í skólann en fyrrverandi starfsmaður hans reynir að komast yfir vélmennið til að græða á því. Leikstjóri er Steven Hilliard Stern og meðal leikenda eru Jay Underwood, Alan Thicke, Robyn Lively, Joseph Bologna, Robert Harper og Kristy Swanson. **Einkunn á imdb.com: 5,5.**



STORYTELLING/ST

laugardagur

**SJÓNVARPIÐ KL. 20.45**

**THE WINSLOW BOY** Bandarísk bíómynd frá 1999 byggð á leikriti eftir Terence Rattigan um mann sem leggur allt undir til að hreinsa son sinn af ásökunum um þjófnað. Leikstjóri er David Mamet og meðal leikenda eru Rebecca Pidgeon, Gemma Jones, Nigel Hawthorne, Guy Edwards og Jeremy Northam. **Einkunn á imdb.com: 7,2.**

**SJÓNVARPIÐ KL.**

**DEVIL IN A BL**  
eles um miðja s  
ara sem er ráðin  
ist inn í pólitísk  
Franklin og með  
ington, Tom Siz  
Cheadle. Bönnu  
6,5.

**STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00**

**IN THE BEDROOM** Frank Fowler ætlar að verja sumrinu í Maine eftir viðburðaríkt ár í framhaldsskóla. Foreldrarir eru ánægðir með að fá að eyða tíma með syni sínum en eru áhyggjufullir vegna náins sambands hans við Natalie Strout, tveggja barna móður sem virðist ekki skilin að borði og sæng. Meðal leikenda eru Sissy Spacek, Tom Wilkinson, Nick Stahl og Marisa Tomei en leikstjóri er Todd Field. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 7,4.**

**STÖÐ 2 KL. 00.50**

**DEATH TO SMOOCHY** Rannsóknir á barnasjónvarpinu. Ímyndunin er hneykslismál snýr almenningi um. Smiley er rekinn samstíðis ný stjarna í barnasjónvarpið hlær best sem síðast hlær. Meðal leikenda eru Robin Williams, Edward Norton og Keener en leikstjóri er Dan

**imdb.com: 6,2.**

**SJÓNVARPIÐ KL. 20.45/THE WINSLOW BOY**



**STÖÐ 2 KL. 23.40**

**CONTROL** Spennumynd með Dafne Keen og Michaelle Rodriguez. Geðsjúkum morðingja (Lionel Lincoln) er boðið að halda lífið með hætulegri efnaskiptatilaun leiðingum. Meðal leikenda eru Dafne Keen og Michaelle Rodriguez. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 6,3.**



## 36 | sjónvarpsdagskráin » föstudaginn



KVIKMYNDIR

▶ 20.40

NOT QUITE HUMAN



KEPPNI

▶ 20.30

IDOL - STJÖRNULEIT



 SJÓNVARPIÐ



 SK

MORGUN

DAGUR

**6.58** Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.05** Það var lagið **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005

**13.05** Home Improvement **13.30** The Comeback **13.55** Joey **14.20** Top Ten: NYC Tourist Attract. **15.15** The Apprentice **16.00** Kringlukast **16.25** Skrímslaspilið **16.45** Scooby Doo **17.10** Litlu vélmennin **17.20** Bold and the Beautiful **17.40** Neig

**7.00** 6 til sjóns (e)

**14.30** Ripley (e) **15.15** G Australia's N lokapáttur (e) **17.15** Dr. PH

**17.05** Leiðarljós **17.50** Tákn- málsfréttir **18.00** Tobbi tvisvar (24:26) **18.25** Dalabræður (6:12)



FRÉTTIR

▶ 21.10

48 HOURS



**7.00** Island í bitið **9.00** Fréttavaktin fyrir hádegi

**12.00** Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegið – fréttaviðtal. **13.00** Íþróttir/lífsstíll **14.00** Hrafnáþing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Kvöldfréttir/Ísland í



BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

**6.00** In the Bedroom (Bönnuð börnum) **8.10** Live From Bagdad **10.00** A View From the Top **12.00** On the Line **14.00** Live From Bagdad **16.00** A View From the Top **18.00** On the Line

**20.00** **In the Bedroom** (Í svefnherberginu) Frank Fowler er kominn heim til foreldra sinna og ætlar að verja sumrinu í Maine eftir viðburðaríkt ár í framhaldsskóla. Bönnuð börnum.

**22.10** **Master and Commander: The Far Side of the World** (Sjólíðsforingi á hjara veraldar) Bönnuð börnum.

KVEIK

Pur

Gralla  
Kutch  
hrella  
Holly  
um í  
Kenzie

■ STÖ

|38| sjónvarpsdagskráin » föstudaginn



Nana - Idol 3. s. 900-9003  
Lag: Cilla Black - Downtown



Alexander -  
Lag: Zombie



Lamisil hlaup  
Kælandi á kláðann



# Klæjar þig í tærnar?

Gætu það verið fótssveppir?



## LAMISIL®

TERBINAFINE

...einu sinni í dag í viku drepur fótssveppinn

Lamisil er borð á einu sinni á dag í eina viku. Hreinsð og þurrkið sjákt svæði vel áður en Lamisil er borð á. Bera skal Lamisil á í þunnu lagi á sjúkta húð þannig að það þekji allt sjúka svæðið. Lamisil er milt og veldur mjög sjaldan húðbertingu. Lamisil inniheldur terbinafín sem er sveppadrepaní (fungísíð) efni og vinnur á sveppasykingum í húð af völdum húðsveppa, gersveppa og litbrigðamyglu ("lífrarbrúnir blettir"). Lamisil á ekki að nota gegn sveppasykingum í hársverði, skeggi eða nöglum nema samkvæmt læknisráði. Það má ekki nota ef þekkt er ónáemi fyrir terbinafíni eða öðrum innihaldsefnum í Lamisil. Geymist þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lesið vandlega leiðbeiningarseðil sem fylgir hverri þakningu.



EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF HEILSUDÝNUM

Comfort Latex

### FERMINGARTILBOÐ

First Class



**NEVER TURN**  
Svæðaskipt heilsudýna



Verzlunin Rúmgott · Smiðjuvegi 2 · Kópavogi · Sími 544 2121  
Opíð virka daga frá kl. 10-18 - laugardaga kl. 11-16

[www.rumgott.is](http://www.rumgott.is)

|40| sjónvarpsdagskráin » föstudaginn

EKKI MISSA AF ...



 ERLENDAR STÖÐVAR

|                                      |               |
|--------------------------------------|---------------|
| <b>SKY NEWS</b>                      | Funniest      |
| Fréttir allan sólarhringinn.         | Manor 18      |
| <b>CNN INTERNATIONAL</b>             | Animal 10     |
| Fréttir allan sólarhringinn.         | the Movie     |
| <b>FOX NEWS</b>                      | Movies 2      |
| Fréttir allan sólarhringinn.         | 22.00 Ar      |
| <b>EUROSPORT</b>                     | Business      |
| 13.00 Tennis: Atp Tournament Dubai   | 23.30 Hi      |
| United Arab Emirates 14.00 Snooker:  | 0.30 Wilc     |
| Welsh Open Newport 16.30 Ski         | at the M      |
| Jumping: World Cup Lahti Finland     | the Movie     |
| 17.30 Football: Top 24 Clubs 18.00   | <b>DISCOV</b> |
| Tennis: WTA Tournament Doha Qatar    | 12.00 A       |
| 19.30 Athletics: laaf Indoor Meeting | Wheeler       |
| Lievin 21.30 TNA Wrestling: USA      | ers 14.00     |
| 22.00 Football: Top 24 Clubs 22.30   | Massive       |
| Xtreme Sports: Yoz Xtreme 23.00      | Engines       |
| Xtreme Sports: Lg Action Sports 0.00 | 17.00 TH      |
| Football: Top 24 Clubs               | an Chop       |
| <b>BBC PRIME</b>                     | Specials      |
| 12.00 The Bill: Final 12.00          | Body an       |
| 22.00                                | Mind Be       |
|                                      | 22.00         |

# Ferming

er stór dagur í lífi unglings



Í Völusteini færð þú allt sem viðkemur fermingu. Servíettur, sálmabók og gestabók, sem við sjáum svo um að láta gylla á, ásamt fermingastyttu, áletruðu kerti og öllu öðru sem þarf til að gera þína veislu sem glæsilegasta. Hjá okkur færðu sérþekkingu og þjónustu varðandi allt sem þú þarft fyrir ferminguna.

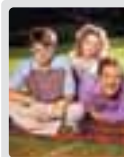


 **VÖLUSTEINN**  
fyrir fima fingur

Bæjarlind 14 - 16 / Sími 588 9505 / [www.volusteinn.is](http://www.volusteinn.is)



## | 42 | sjónvarpsdagskráin » laugardaginn



GAMAN

▶ 19.40

MY FAMILY



GAMAN

▶ 19.45

STELPURNAR



SJÓNVARPIÐ



MORGUN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.01** Gurra grís (44:52) **8.08** Búi! (4:26) **8.19** Lubbi læknir (1:52) **8.32** Arthúr (99:105) **8.59** Sigga ligga lá (1:52) **9.23** Gló magnaða (40:52) **9.45** Orkuboltinn (8:8) **10.04** Kóalabirnir (23:26) **10.30** Stundin okkar **11.00** Kastljós **11.30** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó

**7.10** Músti **7.15** Pingu **7.20** Ljós-vakar **7.30** **7.40** **8.05** **8.30** Barn-ey **8.55** Með afa **9.50** Kalli á þakinu **10.15** Tom Thumb & Thumbelina **11.35** Home Improvement 4

**10.15** Top of the World Pool lokapáttur

## laugardagur



HEIMILDAMYND

▶ 16.10

STORM THAT  
DROWNED A CITY



**10.00** Fréttir **10.05** Helgin – með Eiríki Jónssyni **11.00** Fréttavikan m. Þorfinni Ómars **12.00** Hádegisfréttir/Íþróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar blaðanna **12.25** Skafthlið – vikulegur umræðubáttur



STÖÐ 2 BÍÓ

**6.00** Star Wars Episode II: The Att **8.20** Mona Lisa Smile **10.15** Princess Mononoke **12.25** Elizabeth Taylor: Facets **14.00** Star Wars Episode II: The Att **16.20** Mona Lisa Smile **18.15** Princess Mononoke

**20.25** **Butch Cassidy and the Sundance Kid** (e) (Butch Cassidy og Sundance Kid) Sígildur vestri með Paul Newman og Robert Redford, sem leika útlaga á flotta undan vægðarlausum hópi sérsveitar lögreglunnar. Hvort sem leiðin liggur yfir fjöll, gegnum þorp eða yfir ár þá er hópurinn alltaf rétt handan við hornið.

KVEIK

| 44 | sjónvarpsdagskráin » laugardaginn







**TILBOÐ 1**

## | 46 | sjónvarpsdagskráin » laugardaginn

### EKKI MISSA AF ...



### Trailer Fabulous

Í hverri viku fer rapparinn Brooks Buford og hönnunarteymið hans í hina ýmsu hjólhýsagarða til að gefa einum heppnum krakka nýtt útlit. Á meðan hönnuðurinn Johnny Hardesty og vinur hans breyta hjólhýsinu í glæsireið út-



### ERLENDAR STÖÐVAR

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>SKY NEWS</b>                                       | .....   | Cat Diary                                      |
| Fréttir allan sólarhringinn.                          | .....   | Sacred A                                       |
|   | .....   | Monkey   |
| <b>CNN INTERNATIONAL</b>                              | .....   | Manor 16                                       |
| Fréttir allan sólarhringinn.                          | .....   | the Wild                                       |
|   | .....   | Animal F                                       |
| <b>FOX NEWS</b>                                       | .....   | Animal F                                       |
| Fréttir allan sólarhringinn.                          | .....   | Equator 2                                      |
|   | .....   | 21.00 P  |
| <b>EUROSPORT</b>                                      | .....   | 22.00 Gr                                       |
| 12.15 Nordic Combined Skiing: World Cup Lahti         | 12.45 Alpine Skiing: World Cup Hafjell-kvitfjell Norway | 13.15 Alpine Skiing: World Cup Yongpyong Korea |
| 14.00 Nordic Combined Skiing: World Cup Lahti Finland | 15.15 Ski Jumping: World Cup Lahti                      | 17.00 Tennis: WTA Tournament Doha Qatar        |
| 18.00 Arab Emirates                                   | 19.00 Snooker: Welsh Open Newport                       | 21.00 Snooker: Welsh Open Newport              |
| 22.30 Xtreme Sports: Yoz Maq                          | 23.00 News: Eurosportnews                               |  |
|   |   | <b>DISCOVER</b>                                |
|   |   | 12.00  |
|   |   | Anatomy  |
|   |   | Shocking                                       |
|   |   | Story 16                                       |
|   |   | Mears' B                                       |
|   |   | 19.00 K  |
|   |   | American                                       |
|   |   | Hotrod 2                                       |

## 22. daga ævintýraferðir, 2006 með **KÍNAKLÚBBI UNNAR**

Vorferð: Kína, 18. maí - 8 júní

Haustferð: Kína-Tíbet, 7. - 28 september

Heildarverð á ferð kr.350 þús. Allt innifalið

**Kínakvöld** Hópar og einstaklingar geta pantað „Kínakvöld“ á Njálsgötunni eða úti í bæ.



**Kínaklubbur Unnar,**  
Njálsgötu 33, 101 Reykjavík  
Símar: 551 2596 og 868 2726  
Vefsíða:  
[www.simnet.is/kinaklubbur](http://www.simnet.is/kinaklubbur)  
Netfang:  
[kinaklubbur@simnet.is](mailto:kinaklubbur@simnet.is)

*Geymið auglýsinguna*

**The JetRest®**  
[www.thejetrest.com](http://www.thejetrest.com)



**Ferðalag út  
af fyrir sig!**

hausverk / SIA / 5620

**JetRest lúxus ferðapúði,  
margverðlaunaður ferðafélagi**

Útsöluastaðir m.a.:

- Fríhöfn Flugstöð Leifs Eiríkssonar
- Ellingsen Grand agarði • Nýja Skátábúðin Faxafeni 8
- 66°Norður Sjóklæðagerðin Faxafeni 12 og Miðhrauni 11
- Remedia Verslun Suðurl. br. 52 • SmáraSkóari Smáralind



• Fiskilóð 26  
• Sími: 551 4680  
• [www.sturlaugur.is](http://www.sturlaugur.is)

# Hollustuna heim!

**Hollur og góður kínamatur,  
stórir skammtar - beint heim til þín.**



### TILBOÐ 1

Djúpsteiktar rækjur  
Original hot and  
sweet svínakjöt  
Snöggsteikt nauta-  
kjöt í ostrusósu  
Kínverskar  
eggjanúðlur  
m/kjúklingi og  
grænmeti  
Hrisgrjón, súrsæt  
sósa, prjónar og  
soya sósa

**1.245 á mann**  
2.490 fyrir tvo

### TILBOÐ 2

Djúpsteiktar rækjur  
Peking kjúklingur  
m/kínasveppum  
Wok steikt lamba-  
kjöt m/svartbauna-  
sósu  
Original hot and  
sweet svínakjöt  
Hrisgrjón súrsæt  
sósa, prjónar og  
soya

**1.345 á mann**  
2.690 fyrir tvo

### TILBOÐ 3

#### Rifjapartý

Konton svínaríf  
Hrisgrjón, prjóna  
og soya  
poki af Maarud

**1.150 á mann**  
2.300 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

## BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar  
og kokteilsósa kinderegg  
**600 kr**



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

### FRÍ HEIMSENDING

Lágmarkspöntun er kr. 1.900.- en kr. 4.000.- í Hafnarfjörð.  
Opíð: mán.-fím. 12-22, fös. og lau. 12-23, sun. 17-22

**PÖNTUNARSÍMI 552 2399**



## | 48 | sjónvarpsdagskráin » sunnudaginn



STUTTMYND

▶ 20.10

SÍÐASTI  
BÆRINN



VERÐLAUN

▶ 1.00

AFHENDING  
ÓSKARSVERÐ-  
LAUNANNA 2006



SK

 SJÓNVARPIÐ



MORGUN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.03** Skordýr í Sólarlaut (13:26) **8.26** Brummi (15:26) **8.39** Hopp og hi Sessamí (44:52) **9.04** Stjáni (39:52) **9.28** Sígildar teiknimyndir (25:42) **9.35** Líló og Stitch (63:65) **10.00** Matti morgunn (25:26) **10.15** Latibær 10.50 Spaugstofan **11.15** Lína langsockkur

**7.00** Pingu **7.10** Myrkfælnu draugarnir (20:90) **7.25** Töfravninn **7.50** Oobi **8.00** **8.15** **8.40** **8.50** Kalli og Lóla **9.05** Ginger segir frá **9.30** Nornafélagið **9.55** Hjólagengið **10.20** Sabrina – Unglingsnornin **10.45** Hestaklúbburinn **11.10** Tviburasysturnar (5:22) **11.35** Home Improvement 4

11.15 Faste

sunnudagur



SPJALL

▶ 19.10

BARBARA WALTERS – OSCARS 2006 SPECIAL



10.00 Fréttir 10.05 Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku 11.00 Fréttaljós

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 I Capture the Castle 8.00 David Bowie: Sound and Vision 10.00 Dirty Dancing: Havana Nights 12.00 Seabiscuit 14.15 I Capture the Castle 16.05 David Bowie: Sound and Vision 18.00 High Noon (Bönnuð börnum)

20.00 Seabiscuit Sagan gerist í Bandaríkjunum á kreppuárunum og segir frá þremur ólíkum samstarfsmönnum með eitt sameiginlegt markmið. Félagarnir ætla að koma hestinum Seabiscuit í fremstu röð en fáir hafa trú á tiltækinu.

22.15 Gangs of New York (Gengi í New York) Um miðja 19. öld var ekki

KVEIK

Sjálf

Viðmæling er engin söngværa málverkinum hinna tímanir söngværa málverkinum ekki málverkinum á lagin Ríkisútvarpið að reynda unnar“ öðrum nýjustu málverkinum Jóns á Jost. d.

| 50 | sjónvarpsdagskráin » sunnudaginn

## Króníkan mætt aftur til leiks

Króníkan hefst á nýjan leik í Sjónvarpinu í kvöld með fimm nýjum þáttum en tæp tvö ár eru liðin síðan Erik stytta sér aldur en lát hans markar enn líf þeirra sem eftir lifa. Ida er staðráðin í því að stíga aldrei framur fæti inn í Bella og vill sem minnst samskipti eiga við fjölskyldu Eriks. Þegar Karin og Kaj Holger bjóða henni og drengjunum heim afþakkar

hún pent en drengirnir sakna afa síns og ömmu. Ida vinnur nú sem ritari í háskólanum og þar hefur hún einnig ljúffingarnæm



inu. Margarethe er syngja með Stúlknakósum þar sem Viggo og Palle eru ekki samsegja Margarethe hví kannski verður einhver hana vita af því.





VÖNDUÐ HÚSGÖGN Á GÓÐU VERÐI

# HÆGINDASÓFI

Á VERÐI SEM KEMUR ÞÆGILEGA Á ÓVART

kr. 89.900.-

**MEGAN 3JA SÆTA HÆGINDASÓFI**  
MICROFIBER AKLÆDI

ÞENNANN HÆGINDASÓFA GETUR  
ÞÚ PANTAÐ Í FJÖLMÖRGUM LITUM

kr. 119.900.-

**MEGAN 3JA SÆTA HÆGINDASÓFI**  
VANDAÐ ÍTALSKT LEDUR



## ÚRVAL HÚSGAGNA Á GÓÐU VERÐI

kr. 46.900.-

**EXPERT OPTIMAL RÚM (160X200)**  
VÖNDUÐ RÚM



**YFIRDÝNA (VISCOLEX)**

90 X 200 KR. 12.900.-  
160 X 200 KR. 19.900.-  
180 X 200 KR. 22.900.-



kr. 84.900.-

**PREMIUM SVEFNSÓFI**  
2JA SÆTA SVEFNSÓFI MED HEILSUDÝNU  
MICROFIBERAKLÆDI



RAFMAGNSNUDD

kr. 43.900.-

**MEGAN HÆGINDASTÓLL**  
MICROFIBERAKLÆDI  
RAFMAGNSNUDD  
LITIR: LJÓSBRÚNN

kr. 59.900.-

**MEGAN HÆGINDASTÓLL**  
ÍTALSKT LEDUR  
RAFMAGNSNUDD  
LITIR: LJÓSBRÚNN, DÓKKBRÚNN, SVARTUR OG GULLUR

# SETT

H Ú S G A G N A V E R S L U N

OPNUNARTÍMI: **MÁNUD - FÖSTUD** 11:00 - 18:00 **LAUGARDAGA** 11:00 - 16:00 **SUNNUDAGA** LOKAÐ

SETT HÚSGAGNAVERSLUN • ASKALIND 2A - 201 KÓPAVOGUR - Sími 534 1400 - WWW.SETT.IS

| 52 | sjónvarpsdagskráin » **sunnudaginn**

**EKKI MISSA AF ...**



**The 70's House**

Bandarískur raunveruleikabáttur þar sem tólf nútímakrakkar þurfa að lifa lífinu eins og það var gert á áttunda áratugnum. Engir farsímar, engir iPodar! Aðeins snúningssímar og átta rásir. Sá sem aðlagast best þessum tíma endar sem sig-

**ERLENDAR STÖÐVAR**

|                          |  |  |
|--------------------------|--|--|
| <b>SKY NEWS</b>          | Fréttir allan sólarhringinn.   | Business<br>Big Cat<br><b>17.00</b> Gr   |
| <b>CNN INTERNATIONAL</b> | Fréttir allan sólarhringinn.   | State of<br>Mammal<br>ston <b>21</b>   |
| <b>FOX NEWS</b>          | Fréttir allan sólarhringinn.   | Venom E<br>Supernat<br><b>1.00</b> Stat<br>om ER   |
| <b>EUROSPORT</b>         | <b>12.15</b> Nordic Combined Skiing: World Cup Lahti <b>12.45</b> Ski Jumping: World Cup Lahti <b>14.30</b> Cycling: UCI Protour Paris-Nice <b>15.30</b> Athletics: European Indoor Cup Lievin <b>17.00</b> Fight Sport: Fight Club <b>18.00</b> Snooker: Welsh Open Newport <b>19.30</b> News: Open Newport <b>22.30</b> News: Eurosportnews report <b>22.45</b> Athletics: European Indoor Cup Lievin <b>0.15</b> News: Eurosportnews report | <b>DISCOV</b><br><b>12.00</b> U<br>Cars <b>13.</b><br>hbusters<br>Firehouse<br>Ever <b>18.</b><br>American<br><b>21.00</b><br>Extreme<br>Construc<br>FBI Files |
| <b>BBC PRIME</b>         | <b>12.00</b> Secrets of the Ancients <b>13.00</b>  | <b>MTV</b>   |

---

OPNUM Í DAG MEÐ

---

# VOR SUMAR 2006

---

GK REYKJAVÍK

---

LAUGAVEGUR 66, 101 REYKJAVÍK

## 54 | sjónvarpsdagskráin » mánudaginn



HEIMILDAMYND

▶ 21.40

BLÓÐBÖND



DRAMA

▶ 20.05

GREY'S ANATOMY



SK

 SJÓNVARPIÐ



MORGUN

DAÐUR

**6.58** Ísland í bitíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.05** Veggfóður **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05**

**15.35** Helgarsportið **16.00** Ensku mörkin **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Myndasafnið **18.01** Gurra grís (39:52) **18.06** Búi! (3:26) **18.16** Lubbi læknir (1:52)

Home Improvement **13.30** Wishful Thinking **15.00** Eldsnöggt með Jóa Fel IV **15.35** Osbournes **16.00** Shoebox Zoo **16.25** Yoko Yakamoto Toto **16.30** Stróri draumurinn **16.55** Kýrin Kolla **17.00** **17.10** Froskafjör **17.20** Þú og ég **17.30** **17.40**



## mánudagur



FRÉTTIR

▶ 21.10

60 MINUTES



**7.00** Island í bitið **9.00** Fréttavaktin fyrir hádegi

**12.00** Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegið – fréttaviðtal. **13.00** Íþróttir/lífsstill **14.00** Hrafnáþing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Kvöldfréttir/Island í



BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

**6.00** Daredevil (Bönnuð börnum) **8.00** Wild About Harry **10.00** Lloyd **12.00** Possession **14.00** Wild About Harry **16.00** Lloyd **18.00** Possession

**20.00** **Daredevil** Matt Murdock er virtur lögfræðingur og þykir mjög snjall í réttarsalnum. Bönnuð börnum.

**22.00** **Secret Window** Verulega hrollvekjandi spennu-mynd með Johnny Depp byggð á sögu eftir Stephen King. Stranglega bönnuð börnum.

**0.00** Confidence (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Secret Window (Stranglega bönnuð börnum)

KVEIK

Bló

Páttur u  
bönd ef  
frumsýn  
er fjölsk  
Pétur o  
hamingj  
nú á vor  
dreng, s  
kemst P  
faðir Ar  
tekur á  
hlutverk  
Vilhjálm  
Aron Br  
Ólafur  
ólsson o  
n þív

## | 56 | sjónvarpsdagskráin » mánudaginn

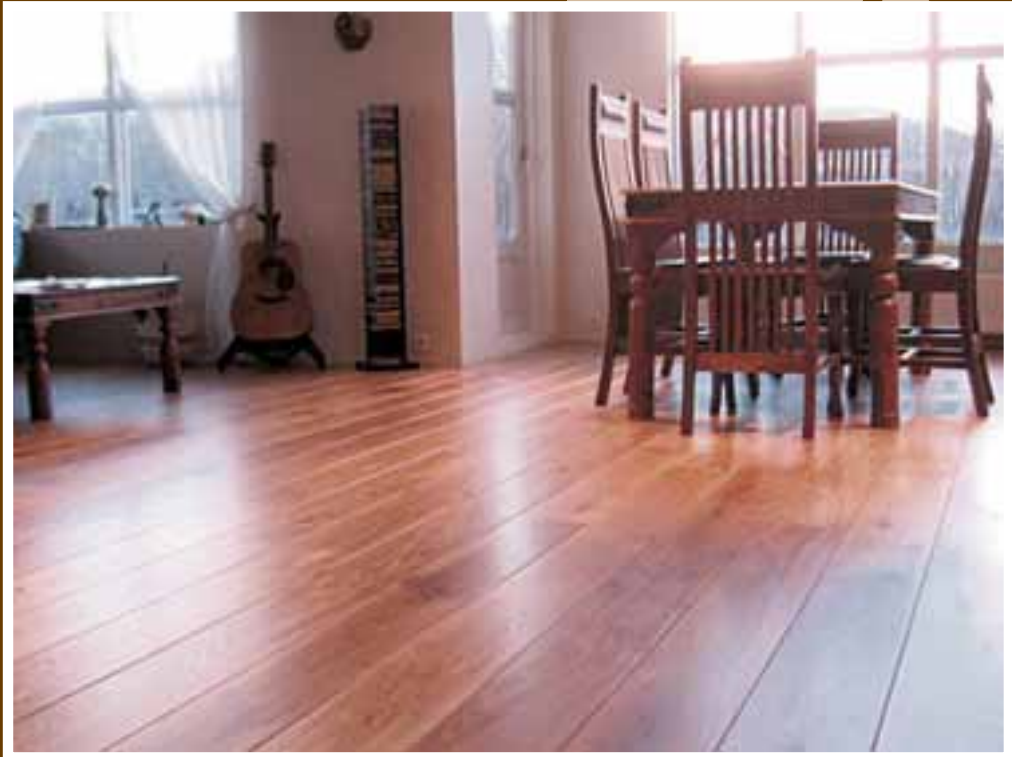
### EKKI MISSA AF ...



### Days that Shook the World

### ERLENDAR STÖÐVAR

|                                     |               |
|-------------------------------------|---------------|
| <b>SKY NEWS</b>                     | Movies 1      |
| Fréttir allan sólarhringinn.        | 16.00 P       |
|                                     | SOS 17.       |
| <b>CNN INTERNATIONAL</b>            | 17.30         |
| Fréttir allan sólarhringinn.        | Animals       |
|                                     | 18.30 R       |
| <b>FOX NEWS</b>                     | RSPCA         |
| Fréttir allan sólarhringinn.        | Takes?        |
|                                     | Equator       |
| <b>EUROSPORT</b>                    | ston 22.      |
| 12.00 Football: Football World Cup  | Monkey        |
| Season News 12.15 Football: World   | Vets 23.      |
| Cup Germany 13.15 Football: Foot-   | Rescue        |
| ball World Cup Season Journeys      | ator 2.0      |
| 13.30 Cycling: UCI Protour Paris-   | What it       |
| Nice 15.30 Football: UEFA Champ-    | <b>DISCOV</b> |
| ions League 16.30 Ski Jumping:      | 12.00 A       |
| World Cup Kuopio Finland 17.30      | Thunder       |
| Football: Eurogoals 18.30 All       | Engineer      |
| sports: WATTS 19.00 Sumo: Hatsu     | Machine       |
| Basho 20.00 Fight Sport: Fight Club | 16.00 J       |
| 22.00 Football: Eurogoals 23.00     | Rides 1       |
| Motorcycling: Grand Prix 0.00       | 19.00         |
| Volleyball: European Champions      |               |



**20-60%**  
**afsláttur**



**Ármúla 23 • S. 568 1888**

## | 58 | sjónvarpsdagskráin » þriðjudaginn



GAMAN

▶ 20.30

GILMORE GIRLS



SPENNA

▶ 20.50

LAS VEGAS



 SJÓNVARPIÐ



 SKY

MORGUN

DAGUR

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn-  
málsfréttir 18.00 Allt um dýrin  
(25:25)

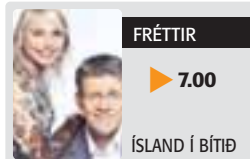
6.58 Ísland í bítíð 9.00 Bold  
and the Beautiful 9.20 Í finu  
formi 2005 9.35 Martha 10.20  
My Sweet Fat Valentina 11.15  
The Only Way To Go 12.00 Há-  
degisfréttir 12.25 Neighbours

12.50 Í finu formi 2005 13.05  
Home Improvement 13.30 Vegg-  
fóður 14.15 LAX 15.00 Amazing  
Race 5 16.00 Töframaðurinn  
16.20 He Man 16.45 Shin Chan  
17.05 Töfrastígvélin 17.20 Bold  
and the Beautiful 17.40 Neighbo

7.00 6 til sjú  
(e) 8.45 Inn

16.05 The C  
Phil 18.00





FRÉTTIR

▶ 7.00

ÍSLAND Í BÍTÍÐ



▶ 7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegið – fréttaviðtal. 13.00 Íþróttir/lífsstill 14.00 Hrafnáþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í



STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 You Wish! 8.00 What a Girl Wants 10.00 The Haunted Mansion 12.00 Under the Tuscan Sun 14.00 You Wish! 16.00 What a Girl Wants 18.00 The Haunted Mansion

20.00 (Óskarsverðlaunin 2006: Upphitun í beinni útsendingu) Upphitun fyrir Óskarsverðlaunahátíðina 2006 (e).

22.30 Under the Tuscan Sun (Undir Toscanasólu) Rómantísk og hugljúf gamanmynd með Diane Lane.

0.20 In America (Bönnuð börnum) 2.05 Dead Funny (Straenglega börnuð börnum)

KVEIK

Las V

Lífið g... Montec... Vegas - Þriðju þ... Caan) f... að láta... bætur á... nýi stjór... er hún, Flynn B... að taka... opna sp... og nýi... sýnir þa... ar ekki a

STÖÐ

## | 60 | sjónvarpsdagskráin » þriðjudaginn

### EKKI MISSA AF ...



#### Í'll Show Them Who's Boss

Í þessari bresku sápuóperu er fylgst með Gerry Robinson, mælskum



### ERLENDAR STÖÐVAR

#### SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

#### CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

#### FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

#### EUROSPORT

**12.30** Football: UEFA Champions League **13.30** Cycling: UCI Protour Paris-Nice **15.30** Ski Jumping: World Cup Kuopio Finland **16.15** Ski Jumping: World Cup Kuopio **18.00** Cross-country Skiing: World Cup Borlänge **19.30** Boxing **20.00** Boxing **22.00** Sumo: Hatsu Basho **23.00** Olympic Games: Mission to Torino (m2t)

#### BBC PRIME

**12.00** The Brittas Empire **12.30** 2 point 4 Children **13.00** Animal Park **14.00** Balamory **14.20** Teletubbies

Business  
Adventur  
Predator  
Houston  
Monkey  
Vets **23**  
Rescue  
Maneater  
Great O

DISCOV  
12.00 A  
Rides 1  
15.00 M  
Massive  
Mega-W  
17.30 UI  
Chopper  
Kings of  
se USA  
hbusters  
1.00 FBI  
Machines

# DENON

Þitt eigið tónlistarhús

## Heimabíó magnarar, magnarar og DVD

**DENON** margverðlaunað af virtustu fagfólkum fyrir útlit og hágæða hljómfletning



80 W x 7 (8 ohms) • 56 stöðva (AM/FM) minni • Sjálfvirk stilling með hljóðnema

**DENON** AVR-1906 magnari



á hljóðmagnun sem gefur hámarks gæði hljómburðarins

15 gerðir verð frá 39.900



Progressive Scan (PAL/NTSC Output)(\*4) • 108 MHz High Resolution Video D/A Converter • 24-bit, 192-kHz

**DENON** DVD-1720 spilari



DivX afspilun • Component Video út  
RGB SCART • 2 MB Buffer Memory  
Picture Zooming (x2 eða x4)

5 gerðir verð frá 24.900

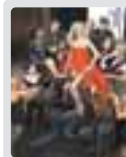
BYGGÐU ÞITT  
EIGIÐ TÓNLISTARHÚS  
A DENON



## Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Símar: 520 7901 & 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

## | 62 | sjónvarpsdagskráin » miðvikudagur



KEPPNI

▶ 20.30

PROJECT  
RUNWAY



LÍFSTÍLL

▶ 20.05

VEGGFÓÐUR



 SJÓNVARPIÐ



 SK

MORGUN

DAGUR

6.58 Ísland í bitið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah Winfrey 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Strong Medicine 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005

13.05 Home Improvement 13.30 George Lopez 13.55 Whose Line Is it Anyway? 14.20 American Idol 15.05 Fear Factor 16.00 BeyBlade 16.25 Sabrina – Unglingsnomin 16.50 17.15 Pingu 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn-  
málsfréttir 18.00 Disneystundin  
18.01 Steini (37:52) 18.23 Sí-  
gildar teiknimyndir (23:42)

7.00 6 til sjóns  
(e) 8.45 Heiðin

15.20 Wors  
16.05 Innlit  
Phil 18.00



## miðvikudagur



HEIMILDAMYND

▶ 21.10

HÆTTUR HAFSINS



7.00 Island í bitið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegið – fréttaviðtal. 13.00 Íþróttir/lífsstilli 14.00 Hrafnáþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Island í



STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 The Ladykillers (B. börnum) 8.00 Another Pretty Face 10.00 Uncle Buck 12.00 Like Mike 14.00 Another Pretty Face 16.00 Uncle Buck 18.00 Like Mike

20.00 The Ladykillers (Dömbanarnir) Mynd um seinheppinn smákrimma sem vélar gengi sitt til þess að reyna að ræna peningageymslur spilavítis. Bönnuð börnum.

22.00 Punch-Drunk Love (Frávita af ást) Barry rekur sitt eigið fyrirtæki í vöruhúsi. Í einkalífinu gengur hins vegar allt á afturfótunum. Bönnuð börnum.

0.00 Nino Lives (Stjóbarn)

KVEIK

Veg

Ellý Árnadóttir  
dugleg  
standa  
örstuttu  
heima h  
endum  
því í þ  
áhorfend  
búninga  
hjá sér n  
ir einnig  
Halldór  
taka da  
samlegu  
þáttarín  
tvöfalda

## | 64 | sjónvarpsdagskráin » miðvikudagur

### EKKI MISSA AF ...



#### Alfred Kinsey

Í þessum breska heimildarþætti er fjall-  
að um „manninn sem fann upp nú-  
tímakynlíf“, Alfred Kinsey. Kinsey gaf

### ERLENDAR STÖÐVAR

|   |                  |
|---|------------------|
| <b>SKY NEWS</b>                                 | Houston          |
| Fréttir allan sólarhringinn.                    | life SOS 1       |
|   | <b>17.30 The</b> |
| <b>CNN INTERNATIONAL</b>                        | <b>18.00 Me</b>  |
| Fréttir allan sólarhringinn.                    | Business         |
|   | Cat Diary        |
| <b>FOX NEWS</b>                                 | Animal Co        |
| Fréttir allan sólarhringinn.                    | Precinct 2       |
|   | Emergen          |
| <b>EUROSPORT</b>                                | 0.00 Pet         |
| World Cup Kuopio <b>13.15</b> Biathlon:         | <b>1.00 Life</b> |
| World Cup Pokjuka Slovenia <b>14.45</b>         | Hunter           |
| Cycling: UCI Protour Paris-Nice <b>15.30</b>    |                  |
| Cross-country Skiing: World Cup Falun           | <b>DISCOVER</b>  |
| <b>16.30</b> Cross-country Skiing: World Cup    | <b>12.00 Am</b>  |
| Falun <b>17.15</b> Biathlon: World Cup          | te Cars 13       |
| Pokjuka Slovenia <b>18.15</b> Trial: World      | Extreme E        |
| Championship Barcelona <b>19.15</b> Sailing:    | Machines         |
| Inside Alinghi <b>19.20</b> All Sports: Wednes- | <b>16.00 Jun</b> |
| day Selection <b>19.30</b> Golf: U.S. P.G.A.    | Car is Bo        |
| Tour Ford Championship <b>20.30</b> Golf:       | American         |
| The European Tour <b>21.00</b> Biathlon:        | <b>20.00 I S</b> |
| World Cup Pokjuka Slovenia <b>22.00</b>         | Havstí           |




I LOVE LOVE

CHEAP AND CHIC  
MOSCHINO

## 66 | sjónvarpsdagskráin » fimmtudagur



**KEPPNI**  
▶ **20.10**  
GETTU BETUR



**HEIMILDAVIND**  
▶ **20.55**  
RYANAIR  
CAUGHT  
NAPPING



 **SJÓNVARPIÐ**



 SK

**MORGUN**

**DAGUR**

**16.10** Handboltakvöld **16.25** Formúlukvöld **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar

**6.58** Ísland í bítíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Martha **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.10** Alf **11.35** Whose Line is it Anyway **12.00** Hádegisfréttir

**12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi **13.05** Home Improvement **13.30** Two and a Half Men **13.55** The Sketch Show **14.25** The Block **15.10** Wife Swap **16.00** Með afa **16.55** Barney **17.20** Bold and the Beautiful **17.40**

**7.00** 6 til sjóns  
(e) **8.45** Fyrir

**14.25** 2005  
ionship (e)  
the Straight  
Phil **18.00**



## fimmtudagur



FRÉTTIR

▶ 20.10

FRÉTTALIÓS



**7.00** Ísland í bítíð **9.00** Fréttavaktin fyrir hádegi

**12.00** Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegið – fréttaviðtal. **13.00** Íþróttir/lífsstíll **14.00** Hrafnáþing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **19.00** Kvöldfréttir/Ísland í

**BÍÓ** STÖÐ 2 BÍÓ

**6.00** Moonlight Mile **8.00** Right on Track **10.00** Benny and Joon **12.00** The Terminal **14.05** Moonlight Mile **16.00** Right on Track **18.00** Benny and Joon

**20.00** **The Terminal** (Flugstöðin) Myndin fjallar um Viktor Navorski sem ferðast til Bandaríkjaanna.

**22.05** **Kill Me Later** (Dreptu mig seinna) Hvað tekur ung kona til bragðs þegar gullfiskurinn hennar er dauður? B. börnum.

**0.00** The Matrix Reloaded (Bönnuð börnum) **2.15** Grind (Bönnuð börnum) **4.00** Kill Me

KVEIK



## | 68 | sjónvarpsdagskráin » fimmtudagur

### EKKI MISSA AF ...



Al Qaeda Calling

### ERLENDAR STÖÐVAR

|  |                   |
|--|-------------------|
| <b>SKY NEWS</b>                        | Houston           |
| Fréttir allan sólarhringinn.           | Monkey            |
|  | Vets <b>23.00</b> |
| <b>CNN INTERNATIONAL</b>               | Rescue 0          |
| Fréttir allan sólarhringinn.           | Precinct 2        |
|  | <b>DISCOVER</b>   |
| <b>FOX NEWS</b>                        | 12.00 An          |
| Fréttir allan sólarhringinn.           | is Born           |
|  | Extreme           |
| <b>EUROSPORT</b>                       | Machines          |
| 12.15 Biathlon: World Cup Pokjuka      | 16.00 J           |
| Slovenia 13.15 Biathlon: World Cup     | Wheeler           |
| Pokjuka 14.45 Cycling: UCI Protour     | ers <b>18.00</b>  |
| Paris-Nice 15.30 Cross-country Skiing: | Mythbust          |
| World Cup Drammen Norway 16.00         | Medical           |
| Football: UEFA Cup 17.00 Biathlon:     | 22.00 FE          |
| World Cup Pokjuka 18.00 Ski Jump-      | Specials          |
| ing: World Cup Lillehammer 19.00       | FBI Files         |
| Sumo: Hatsu Basho 20.00 Boxing         |                   |
| 22.00 Football: UEFA Cup 23.00 Foot-   | <b>MTV</b>        |
| ball: UEFA Champions League            | 12.00 Ne          |
|  | 14.00 Pi          |
| <b>BBC PRIME</b>                       | 15.00 T           |
| 12.00 The Brittas Empire 12.30 2 point |                   |

ÞURR HÚÐ?  
**GERÐU HANA**  
SILKIMJÚKA!

**NÝTT!**



Nýja **SILK COMFORT** andlitskremið inniheldur silkíþykkni og olíu úr Babussa pálmanum sem gera þurra húð silkimjúka. 24 tíma virkni.

[www.NIVEA.com](http://www.NIVEA.com)



# Ekki bara spari að spara!

Verðbréfasjóðir eru alltaf að verða stærri partur af sparnaði okkar Íslendinga. Með því að fjárfesta í verðbréfasjóðum er dregið úr áhættunni sem fylgir kaupum á einstökum bréfum.

Sérfræðingar í Eignastýringu SPRON Verðbréfa hafa sett saman þrjú fjárfestingarsöfn með mismunandi markmið um ávöxtun og áhættu. Leiðirnar endurspeglar verðbréfasjóði SPRON Verðbréfa. Hægt er að fjárfesta í ákveðinni leið eða vera í reglulegri áskrift.

Sjóðastýring: Miðað er við 5 milljóna kr. lágmark í sjóðastýringu SPRON Verðbréfa. Stýringin felst í því að viðskiptavinur gefur sérfræðingum SPRON Verðbréfa heimild til þess að fjárfesta í verðbréfasjóðum eftir fyrirfram ákveðinni samsetningu sem kemur fram í vali á sjóðasafni. Kaup í ofangreindum söfnum sem sérfræðingar SPRON Verðbréfa hafa sett saman miðast við að keypt sé fyrir lágmark 20.000 kr.

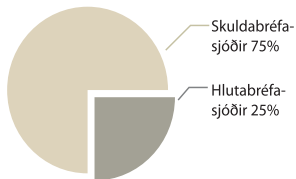
Allar ávöxtunartölur eru miðaðar við 01.08.2005–01.02.2006 á ársgrundvelli. Ávöxtun í fortíð er ekki vísbending um ávöxtun í framtíð. Gengi verðbréfa getur hækkað jafnt sem lækkað.

Rekstrarfélag SPRON sér um rekstur þeirra fimm sjóða sem eru verðbréfasjóðir skv. lögum nr. 30/2003. Nánari upplýsingar má nálgast í útboðslysingu hjá SPRON Verðbréfum.

## Í boði eru þrjú sparisöfn:

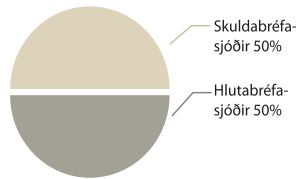
### Örugga safnið

Áherslan er á stöðuga ávöxtun og lágmarkssveiflur. Hentar vel fyrir þá sem vilja taka litla áhættu. Áherslan er á innlenda og erlenda skuldabréfasjóði eða 75% á móti 25% fjárfestingu í hlutabréfasjóðum. 24,18% ávöxtun.



### Hefðbundna safnið

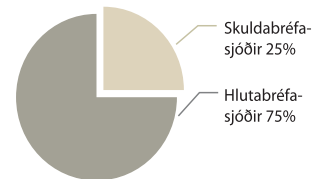
Áherslan í Hefðbundna safninu er að ná góðri ávöxtun og áhersla lögð á áhættudreifingu. Fjárfest er 50% í innlendum og erlendum skuldabréfasjóðum ásamt 50% í innlendum og erlendum hlutabréfasjóðum. Áhættan í þessari leið er í meðallagi. Ákjósanleg leið fyrir þá sem vilja vera varkárir en vænta jafnframt góðrar ávöxtunar. 39,3% ávöxtun.



### Ávöxtunarsafnið

Áherslan í Ávöxtunarsafninu er að fjárfesta að miklum meirihluta í innlendum og erlendum hlutabréfasjóðum eða 75% á móti 25% í innlendum og erlendum skuldabréfasjóðum. Markmiðið er að ná góðri áhættudreifingu með erlendum og íslenskum verðbréfum. Í þessu safni eru meiri sveiflur og áhætta og hærri væntingar um ávöxtun til lengri tíma.

54,42% ávöxtun.



Netbankinn býður viðskiptavinum sínum verðbréfaþjónustu og ráðgjöf í samstarfi við SPRON Verðbréf. Þú sækir um rafrænt á [www.nb.is](http://www.nb.is).





Svefn & heilsa



SIGRÍÐUR BEINTEINSDÓTTIR  
SÖNGVARI

SVEFN & HEILSA  
EF ÞÚ VILT  
LÁTA ÞÉR  
LÍÐA VEL



Stórt páskaegg fylgir öllum dýnum fyrir páska



Svefnsófar



Verð frá 79.900.- stgr.

## ÓTRÚLEG FERMINGARTILBOÐ

### FERMINGARGJAFIR Í ÚRVALI

Sængurverasett

Pakkatilboð á  
hlífðardýnu,  
laki, og pífu

Munið gjafakortin



**Pocket Boxspring**  
90x200 kr. 24.900.- stgr.  
120x200 kr. 29.900.- stgr.  
140x200 kr. 34.900.- stgr.

**Beauty Sleep**  
90x200 kr. 34.900.- stgr.  
97x200 kr. 39.900.- stgr.  
120x200 kr. 49.900.- stgr.  
135x200 kr. 54.900.- stgr.  
153x200 kr. 59.900.- stgr.

**Healthy Sleep**   
90x200 kr. 44.900.- stgr.  
97x200 kr. 49.900.- stgr.  
120x200 kr. 59.900.- stgr.  
135x200 kr. 64.900.- stgr.  
153x200 kr. 69.900.- stgr.

**Royalty**   
97x203 kr. 69.900.- stgr.  
120x200 kr. 79.900.- stgr.  
137x203 kr. 89.900.- stgr.  
153x203 kr. 109.900.- stgr.

Verð með fótum og þykkri áfastri yfirdýnu.



BIFLEX með IQ-CARE  
heilsudýnu 90x200 cm.  
Verð kr. 99.950 stgr.

- ★ GÆÐI
- ★ GÓÐ VERÐ
- ★ ÞJÓNUSTA
- ★ ÚRVAL
- ★ ÞEKKING



REYKJAVÍK



AKUREYRI

Svefn & heilsa



Verið velkomin

www.svefn.is

Listhúsinu Laugardal, 581 2233 • Dalsbraut 1, Akureyri, 461 1150  
Opíð virka daga 10:00 - 18:00 - laugardaga 11:00 - 16:00