

» TÍSKA
Dönsk
hönnun

» MATUR
Einfaldir
pastaréttir

» HEILSA
Borðað
fyrir ástina



birta
með á ballið

» Svandís Svavarsdóttir
**Vill hreyfa
við hlutunum**

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
10. mars - 16. mars

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 endurspeгла 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.

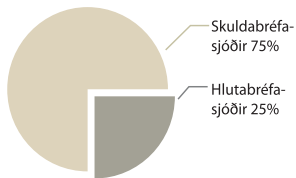
Allar ávöxtunartölur eru miðaðar við 01.08.2005–01.02.2006 á ársgrundvelli. Ávöxtun í fortíð er ekki vísbending um ávöxtun í framtíð. Gengi verðbréfa getur hækkað jafnt sem lækkað.

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

Í boði eru þrjú sparisöfn:

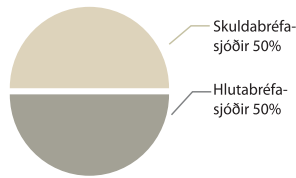
Örugga safnið

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

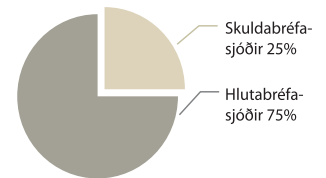
Áherslan í Hefðbundna safninu er að ná góðri ávöxtun og áhersla lögð á áhættudreifingu. Fjárfest er 50% í innlendum og erlendum skuldabréfasjóðum ásamt 50% í innlendum og erlendum hlutabréfasjóðum. Áhættan í þessari leið er í meðallagi. Ákjósanleg leið fyrir þá sem vilja vera varkárir en vænta jafnframt 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 verðbréfabjónustu og ráðgjöf í samstarfi við SPRON Verðbréf. Þú sækir um rafrænt á www.nb.is.





Arrival

SÓLBRÚNKA FRÁ
IBIZA

SJÁLFBRÚNKA FRÁ
NIVEA



NÝTT

NIVEA SUN rakagefandi
sjálfbrúnkusprey fyrir
náttúrliga sólbrúngu.
www.NIVEA.com





18



14

Þetta helst

- 7 Árshátíðir í alglymingi
- 8 Heitt og kalt
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla Berglindar Maríu Tómasdóttur
- 10 Listin að lífa

Viðtal

- 14 Svandís Svavarsdóttir;
Vill hreyfa við hlutunum

Hann hún

- 18 Einfaldir og ferskir pastaréttir
- 20 Hátíska í öllum heimsborgum
- 22 Brynhildur elur upp
- 22 Frami og foreldrahlutverk
- 24 Borðað í nafni ástar
- 28 Jóhanna Sveinsdóttir segir kynjasögur
- 28 Stjörmuspá

Í hverju blaði

- 30 Sudoku
- 32 Krossgáta
- 33 Sjönnvarpsdagskrá næstu viku



24



22

birta

10. mars – 16. mars 2006 nr. 10

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

ÁBYRGÐARMADUR: 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 Elí 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.

CASA FIESTA



HUGSAÐU MEÐ
BRAGÐLAUKUNUM

Árshátíðir í algleymingi

Í amstri hversdagsins er boðað til árshátíða. Dregnir eru fram kjólar og hálstau, pressað og straujað og um fjögurleytið á laugardegi fara allir hárlásarar bæjarins af stað á sama tíma. Hárið er togað og krullað, lyktin af hárlakki og skóáburði yfirgnæfir vorilminn og nýlakkadar neglur glansa sínu fegursta.

Barry White syngur í græjunum, hálfklæddir bossar dilla sér í takt við tónlistina og dreypt er á rauðlitum vökva úr glasi meðan hressit er upp á verk skaparans. Eftir að kjóll og hvítt hefur hulið kroppa kvenna og karla er skundað í átt að glæstum veislusal. Á rauða dreglinum verða mikil

fagnaðarlæti, „háææjj“ heyrir í konum, „nei blessaður“ heyrir í körlum. Svo arka allir saman niður rauða dregilinn í átt að veisluhlaðborði og nýbónuðu dansgólfi. Fáir endast fram undir morgun á árshátíðargleði þar sem erilsamur undirbúningur slíkra hátíða í bland við kampavín og kokteila sendir marga snemma heim uppgefna eftir tilstandið. Því er ágætis hugmynd að hvíla lúin nýsnyrt bein á rauðum dregli áður en nóttin er tekin með trompi, dansskónum slitið og kampavínið klárað.



heitt & kalt |

Heitt

Volgt

Hvorki heitt né kalt

Víð stofuhita

Ískalt





HVÍTUR LITUR Nú eiga flíkurnar að vera ljósar eða hvítar sem á sannarlega við þegar sumarið nálgast. Fólk getur fundið sér litatón sem hentar húð- og háralit.



LAKKSKÓR Lakkskór eru ekki lengur bara fyrir litlar, sætar stelpur. Í erlendum tísku-blöðum ber mikið á þeim þó Íslendingar séu aðeins lengur að taka við sér.



TVÍHNEPPTIR, BUNDIR JAKKAR Þessir jakkar voru vinsælir í fyrra og halda því áfram þetta árið. Þeir eru sígildir en ekki heitasta tískan.



KÚREKASTÍGVÉL Þessi stígvél vestursins fara nú að syngja sitt síðasta. Þetta var bóla sem líklegast má telja að sé sprungin.



**SKAMMDEGISÞUNG-
LYNDI** Nú þegar sólin hækkar á lofti á skammdegisþunglyndi ekki lengur við. Taktu lífinu léttar og brostu framan í birtuna!



» Sólgleraugu Láttu sólina ekki blinda þig

Sólin er farin að hækka á lofti og getur blindað ökumenn sem skapar mikla hættu í umferðinni. Sólgleraugu eru því ómissandi við aksturinn. Sólgleraugu eru seld á flestum bensínstöðvum og þurfa ekki að kosta mikið. Fyrir þá sem

eru vandlátari er kannski aðeins meira mál að finna réttu gleraugun en það þarf samt ekki að taka svo langan tíma. Best er að geyma sólgleraugun í bílnum svo að þau séu örugglega alltaf við hendina þegar að sólin fer að skína.



» Ferðatöskur Ekki er ráð nema í tíma sé tekið

Sumarið nálgast óðfluga og grámyglulegir norðurfabsbúar fara að huga að ferðalögum suður á bóginn. Það er ótækt að fara í fríið óundirbúinn með stuttbuxurnar, sólarvörnina og tannburstann í íþróttatösku eða svörtum ruslapoka. Það er enginn maður með mönnum nema hann eigi fallega ferðatösku og þá helst nokkrar í stíl. Eina fyrir handfarangurinn, eina undir fötin og eina (auðvitað þá stærstu) undir allt dótið sem kaupa á í útlandinu. Ekki láta nappa þig í tollinum með buxurnar á hælunum og púko ferðatösku frá því í fyrra.

Já og amen » Fermingar

Brátt kemur fermingarflóðið. Nú þegar eru verslanir farnar að auglýsa fermingarfötin, búið er að panta kökuna, einhverjir hafa lært trúarjátninguna og boðskortin eru komin í póst. Fyrr en varir hringja kirkjubjöllur, kyrtillkædd fermingarbörn arka niður kirkjugólfið með sálmaþók í hönd og gestir hagræða borðum og slaufum á fermingargjöfunum. Eftir já og amen er skundað til veislu þar sem brauðréttir hverfa ofan í svanga maga og fermingarbörn gleðjast yfir fallegri gjöf sem leyndist undir hagrædda borðanum. Þegar kransakakan er búin og fermingartíðinni formlega lokið velta menn og konur því fyrir sér hvort hafi verið meira, gjafirnar eða trúin.



Te ársins kemur frá Afríku
en er reyndar ekki te!



Rooibos frá Afríku - þrjár tegundir

Í rauninni er Rooibos alls ekki te. Það búið til úr rauðum runna sem vex í Cedarberg-fjöllum í Suður-Afríku. Rooibos er lagað eins og venjulegt te. Djúp-rauður liturinn og mildur ilmur með krydduðum keimi gera tedrykkjuna að notalegri upplifun. Rooibos inniheldur ekki kaffín.





brennslan mín ...
Berglind María Tómasdóttir

Sálmar, eitís og allt þar á milli

„Lögin í brennslunni minni eru flest lög sem ég hef verið að hlusta á undanfarið og spila í vinnunni minni,“ segir Berglind María Tómasdóttir sem er einn umsjónarmanna tónlistarþáttanna Hlaupanótunnar og Afsprengis á ráis eitt og tónlistarmaður í dúndurbandinu Aton. „En ég gat ekki annað en haft gömlu hetjurnar mínar frá níunda áratugnum með, Michael Jackson og Prince. Þeir tveir eru enn hetjurnar mínar þrátt fyrir allt.“ Berglind hlustar á tónlist úr öllum áttum eins og brennslan ber með sér. „Ég hefði átt auðvelt með að setja saman hundrað laga lista,“ segir hún og er strax komin með hugmyndir að fleiri lagalistum. Lesendur Birta verða þó að láta sér þennan nægja í bili.

TRACK 1 Flís tríóið kemur hér fyrst á listann. Þeir eru miklir snillingar þessir strákar. Set inn í brennsluna svona reggískotinn spuna sem þeir tóku upp fyrir þáttinn minn Hlaupanótuna í síðustu viku.

TRACK 2 435271 eftir Áka Ásgeirsson í flutningi Poing tríósins. Annað frábært tríó, skipað saxófónleikara, harmóníkkuleikara og kontrabassaleikara. Þessir gaurar eru norskir og miklir virtúósar.

TRACK 3 Flautukonsert eftir Atla Heimi Sveinsson. Frábært verk sem inniheldur mjög flotta rytma og sánd. Dæmi um hvað Atli Heimir er frumlegt og frjótt tónskáld.

TRACK 4 Heyr himnasmíður eftir Porkel Sigurbjörnsson í flutningi Hamrahlíðarkórsins. Ég er þakklát fyrir að hafa fengið tónlistaruppeldi hjá Þorgerði, það var mikil tónlistarleg opinberun að kynna þessu verki.

TRACK 5 Tsmindao Ghmerito eftir Evan Ziporyn. Ziporyn er bassaklarinetuleikari og spilar með Bang on a Can sveitinni. Verkið flytur hann sjálfur, spilar og syngur í gegnum hljóðfærið á magnaðan hátt.

TRACK 6 Industry eftir Michael Gordon. Hann er líka Bang on a Can maður, listrænn stjórnandi þeirrar sveitar og tónskáld. Verk fyrir einleiksselló sem Maya Beiser flytur á magnaðan hátt.

TRACK 7 Billie Jean í flutningi Péturs Ben. Pétur kom í Hlaupanótuna fyrir jól og tók þetta lag í einstaklega flottri útsetningu sinni. Maður upplifir þessa meistarasmið Mikla á alveg nýjan hátt í meðförum Péturs.

TRACK 8 When Doves Cry með Prince. Svona fyrst ég er byrjuð í eitísinu. Mér þykir þetta lag enn jafn flott og mér þótti það þegar ég var 12 ára.

TRACK 9 Kashmir með Led Zeppelin. Lag sem ég hef haft á heilanum síðustu vikur - stórkostlegt stef bababa-bababa. Ég er nýlega farin að hlusta á þessa hljómsveit, þökk sé tónlistarsmekk sonar míns.

TRACK 10 Push Play með hljómsveitinni CC. Band skipað þremur frábærum strákum í Austurbæjarskóla. Hægt að hlusta á þetta inni á snilldarsíðunni rokk.is

» birta mælir með...



...ÍSBÚÐ VESTURBÆJAR

Nammí namm. Ísinn í Ísbúð Vesturbæjar við Hagamel er á einhvern máta betri en allur annar ís. Sérstaklega gamli ísinn sem er æði. Þeir sem leggja leið sína í Ísbúðina ættu að biðja um einn gamlan ís í brauðformi, að sjálfsögðu stóran, með lúxusdýfu en í þeirri dýfu er eitthvað guðdómlega gott sem kætir bragðlaukana. Svo er bara að borða og njóta.



...**HORNINU** Veitingastaðurinn Hornið í Hafnarstræti ber fram stórgóðan ítalskan mat í þægilegu umhverfi. Réttir dagsins eru ávallt á góðu verði, pastaréttirnir eru allir hreint út sagt frábærir og pítsurnar eins og þær gerast bestar. Vert að líta við og smakka á ítalskri matargerð.

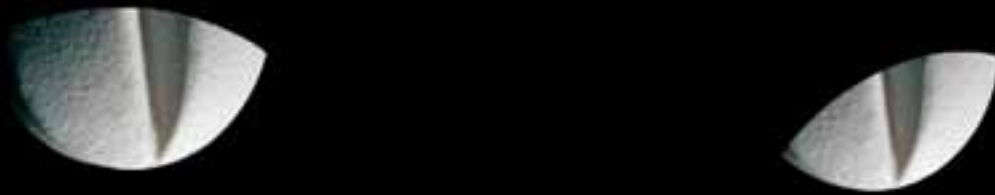
...**LEIKVERKINU HUNGRI** Hungur er sérlega áhugavert leikverk sem sýnt er á Nýja Sviði Borgarleikhússins. Verkið tekur á ofáti og svelti og dregur upp ískeygglega samfélagsmynd af átröskunarsjúkdómum. Verkið er sálfræðitryllir sem er mjög gamansamur á köflum ásamt því að hafa framúrskarandi tónlist. Ekki láta neinn segja ykkur frá söguþræðinum, þetta verður allt að koma á óvart.



NÝTT

Lífið getur verið flókið eins og allir vita. Ekki er því verra að geta lesið sér til um leiðir til að gera það einfaldara, fallelgra og betra. Bækur í nýjum bókaflökki Eddu, Listin að lifa, vísa lesendum til vegar í leitinni að aukinni lífsfyllingu og lífsgleði. Út eru komnar þrjár bækur í flokknum, Fyrirgefningin, Hvers vegna ég og Listin að elska. Í fyrstnefndu bókinni segir höfundur, Gerald G. Jampolsky frá lækningamætti fyrirgefningarinnar. Í bókinni Hvers vegna ég er að finna svör við erfiðum spurningum um áföllin í lífinu. Í Listinni að elska segir Erich Fromm frá mætti ástarinnar í öllum sínum margbreytilegu myndum. Bækurnar eru í fallegu broti og henta vel til gjafa í þjóðfélagi hraða og spennu. Þær kosta 1.899 krónur.





Ræðst gegn verkjum!

Paratabs® – Öflugur verkjabani!



Notkunarsvið: Paratabs inniheldur parasetamól sem er verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Það er notað við höfuðverk, tannpinu, tíðaverkjum o.fl. Einnig við sóttthita af völdum influensu og annarra umgangspesta eins og kvefs. Lyfið inniheldur ekki ávanabindandi efni og hefur ekki sljógandi áhrif. **Varúðarreglur:** Fólk sem hefur ofnæmi fyrir parasetamóli eða er með lífrarsjúkdóma má ekki nota lyfið. Nýrna- og lífrarsjúklingum er bent á að ráðfæra sig við lækni áður en þeir taka lyfið. Of stór skammtur getur valdið lífrabólgu. **Aukaverkanir:** Parasetamól veldur sjaldan aukaverkunum og þolist yfirleitt vel í maga. Langvarandi notkun lyfsins getur valdið nýrnaskemmdum. **Skömmtun:** Nákvæmar leiðbeiningar um skömmtun fylgja lyfinu. Ekki má taka stærri skammta en mælt er með. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. 13.07.05


hagur í heilsu



Mynd: VILHELM

Víðtal: JÓHANNA SVEINSDÓTTIR

Suðupottur hugmynda

Sóley Ástudóttir og Guðrún Vala Benediksdóttir eru konurnar á bak við Emm. Við sjáum afrakstur vinnu þeirra víða án þess að veita því athygli að þarna er Emm á ferðinni. En hvað er Emm?

Guðrún: Emm er í raun umboðsskrifstofa. Við erum með módel, stílista, make up artista, ljósmyndara, grafíska hönnuði og annað hæfileikafólk á okkar snærum sem við virkjum í okkar verkefnum.

ER ÞETTA ÞÁ NÝ STARFSEMI SEM ÞIÐ ERUÐ AÐ FARA AF STAÐ MEÐ?

Sóley: Í raun erum við bara að setja nafnið Emm á það sem við erum búnar að vera gera síðasta árið. Við höfum verið með förðunarskóla og stílistanámskeið og í tengslum við það hafa okkur borist óskir um að taka að okkur stærri verkefni. Við höfum lagt mikla vinnu í að setja saman lið fyrir ýmsar myndatökur og núna viljum við færa þetta undir einn hatt.

Guðrún: Við erum þrjár sem höldum utan um þetta. Sóley heldur utan um skólann. Anna Clausen mun halda utan um þau módel sem við erum með á skrá og ég starfa sem framkvæmdastjóri og held utan um öll þau verkefni sem við tökum að okkur.

HVAÐA VERKEFNI ERUÐ ÞIÐ BÚNAR AÐ TAKA AÐ YKKUR?

Sóley: Við gerðum einn bækling fyrir hönnunartvíeyki sem kom frá Danmörku.

Redduðum módelum, ljósmyndara, stílista, grafískum hönnuði og settum saman ákveðið concept. Þjuggum til lógó og bækling með bæði tiskmyndum og myndum af vörnum sjálfum og settum saman. Núna er tvíeykið í London að selja vörurnar og nota bæklingana meðal annars til þess. Skólinn reddaði einnig make up fólk fyrir Ávaxtakörfuna, Allt í drasli og íslenska Bachelorinn og við settum saman lið til að gera myndirnar sem sjást á efri hæð Kaffi Ólivers.

HVERT ER MARKMIÐ YKKAR MEÐ EMM?

Guðrún: Vonin er að þegar erlendir aðilar koma hingað til að vinna verkefni þá leiti þeir til okkar. Við höfum tekið að okkur slík verkefni þar sem við sáum um að redda öllu fagfólki, velja staðsetningu, bóka gistingu, sjá um fjármálin og allan pakkann.

Sóley: Við höfum líka mikla yfirsýn yfir hæfileika þeirra sem komið hafa nálægt skólanum, hvort sem það í förðun, stíliseringu, ljósmyndun eða annað. Við viljum hafa þetta aðeins dýpra, gera fleiri og jafnvel stærri verkefni og á sama tíma geta veitt nemendum okkar mikla vinnu.

Þá er þetta ekki bara skóli búið og bless. Við viljum fylgja okkar fólk betur eftir.

Guðrún: Anna Clausen hefur séð um margar myndatökur hérlendis fyrir erlend blöð og hefur góð sambönd út í heim sem við getum nýtt okkur.

HVAÐA FÓLK VILJIÐ ÞIÐ FÁ MEÐ YKKAR Í SAMSTARF?

Sóley: Við viljum fá hæfileikaríkt fólk. Við horfum ekki bara á ferilsskrána heldur er það hugmyndaauðgin sem skiptir öllu.

Guðrún: Í raun er sama hvaða hugmynd fólk hefur, við erum opnar fyrir öllu og hvetjum alla til að hafa samband, sama í hvaða geira það vinnur í þessum bransa. Við höldum úti heimasíðunni emm.is og þar inni má sjá hvaða fólk við höfum á okkar snærum.

Sóley: Við viljum halda úti lítilli starfsemi frekar en stórrí. Emm er ætlað að vera suðupottur hugmynda fyrir þennan bransa.

Guðrún: Við viljum fylgja okkar verkefnum alla leið og gera þau af lífi og sál. Við litum á okkur sem verkfæri til að koma fólk á fram. Hvort sem það er nám eða vinna þá er Emm stökkpallur fyrir fólk sem vill komast lengra.

PÍANÓ

af öllum stærðum og gerðum



YAMAHA

Yamaha píanó.
Yamaha píanó og flyglar
með og án SILENT búnaðar.
Veldu gæði – veldu Yamaha!

SAMICK

Samick píanó.
Mest seldu píanó á Íslandi!
Fáanleg í svörtu, hnotu og mahoný.
Verð frá 357.000 kr.



Goodway píanó.
Fáanleg í svörtu, hnotu og mahoný.
Verð frá 199.000 kr.
15 mán. Vaxtalausar greiðslur.

ESTONIA

Estonia flyglar.
Handsmíðuð gæðahljóðfæri.



STEINWAY & SONS
Steinway & Sons
Fyrir þá sem vilja aðeins það besta.
Til sýnis í verslun okkar.



Mesta úrval landsins á einum stað!



HLJÓÐFÆRAHÚSIÐ

Leifur Magnússon

Suðurlandsbraut 32 • 108 Reykjavík • 591 5350



Vill breyfa við hlutunum

» Svandís Svavarsdóttir ólst upp við pólitíska umræðu en einnig söng og gleði. Tók snemma ábyrgð á eigin lífi og hefur alltaf verið óhrædd að breyta til. Hún sér þó sjálfa sig fyrst og fremst sem streng í stórrí hljómsveit.

Svandís er sest inn í horn á veitingastofu 1919 hótelsins við Pósthússtræti og tekur óstundvísi Birtublaðamanns með jafnaðargeði. Öðrum fundum dagsins er lokið. Svandís er framkvæmdastjóri Vinstrihreyfingarinnar - græns framboðs og fer fyrir lista þeirra til borgarstjórnarkosninganna í vor. Margir vita að hún er dóttir Svavars Gestssonar fyrrverandi ráðherra og hún segir þá staðreynd oft hafa verið rifjaða upp á síðustu mánuðum. „Þegar ég var lítil vissu allir hvers dóttir ég var og það þótti það merkilegasta við mig. Síðan hef ég fullorðnast, gifst og skilið og gifst aftur, eignast fjögur börn, átt mitt líf og mitt starf. Svo þegar ég kem inn á þennan pólitíska vettvang á ný þá rifjast það upp að ég er dóttir Svavars Gestssonar og allt í einu verður það mikilvægt aftur. Pabbi var áberandi stjórnmalamaður á vinstri vængnum en það hefur alltaf verið mín filósófa að maður geti verið pólitískur á margan annan hátt en vera í framlínu flokka. Bara það hvernig maður hagar lífi sínu er pólitík. Hvort maður velur að búa í fjölþýli eða sérþýli og hvernig maður elur börn sín upp. Ég vann í mörg ár með heyrnarlausu fólki í réttindabaráttu þess fyrir viðurkenningu á íslenska tákmalínu. Það er mjög pólitískt starf. Ég vil trúá því að maður geti haft áhrif í daglegu lífi þó að skrefin séu stundum smá. Það eru fyrst og fremst hugsjónir sem breyta samfélögum.“

Svandís hefur hugsjónaeldinn víðar að en úr föðuréttinni því hún segir móður sína Jónínu Benediktsdóttur hafa haft ríka réttlætiskennd. „Mamma var mjög vinstri-sinnuð. Hún dó í maí í fyrra og eitt af því sem hún hafði áhyggjur af á sínum síðustu dögum var hvað baráttudagur verkalýðsins væri að missa flugið. Mamma var næm fyrir því smáa í samfélaginu og umhverfinu enda listamaður í sér, ljóðræn og tónlistarmaður en umfram allt skemmtileg og greind kona.“ Spurð hvort hún sjálf hafi erfitt tónlistarhæfileikana svarar Svandís brosandí. „Ég myndi aldrei segja að ég væri hljóðfæraleikari því ég entist ekki í námi í þeirri grein en er alin upp við þá menningu að spila eftir eyranu til gleði

og skemmtunar. Móðuramma mín gerði það mikið og gerir enn. Fjölskyldan á hús úti í Flatey á Breiðafirði og þar gengur fólk út og inn, grípur gítara eða sest við píanóíð og svo er sungið, jafnvel meira en talað. Þetta er menning sem ég er sprottin úr og þegar ég er komin í þannig stemningu þá spila ég.“

TILRAUN TIL AÐ VERÐA FULLORÐIN

Í framhaldi af þessari umræðu rifjar Svandís upp þegar hún 18 ára gömul tók að sér tónlistarkennslu úti í Hrísey, þjálfaði kirkjukórinn og spilaði í hjómsveit hjá leikfélaginu á staðnum.

„Það tíðkaðist á hinni öldinni að fólk færi út á land að kenna eftir stúdentspróf. Það var einhver partur af því að komast til manns og börn úti um allt land þurftu að líða fyrir það að fá leitandi ungmenni til að kenna sér. Við gerðum þetta ég og þáverandi kærasti minn Ástráður Haraldsson. Reyndar var það bara hann sem fór til að kenna en ég að vinna í frystihúsi og lesa utan skóla því ég var bara 18 ára og ekki komin með stúdentspróf. Svo leiddi eitt af öðru. Allt í einu var ég komin með kennslu í grunnskólanum og búin að taka að mér nemendur í hljóðfæraleik, bæði á píanó og flautu. Í litlu samfélagi gerir maður bara það sem gera þarf. Svo vantaði einhvern til að þjálfu kirkjukórinn og af því ég hafði verið í kór þá tók ég það að mér líka. Var með einhverjar hugmyndir um túlkun og að menn ættu að gefa af sér í sálmasöngnum en það leiddi misjafnlega fyrir. Aðalatriðið hjá flestum var að láta verulega muna um sig. Áður en varði var ég líka komin á fullt í leikfélaginu. Delerium Bubonis var sett á svið og þar spilaði ég á píanó, rafvirkinn í plássinu á bassa og ágætur útgerðarmaður sá um trommuleikinn.“

Það leið semsagt stuttur tími frá því ég var sjálf barn þar til ég var komin í hlutverk hins fullorðna kornung og óreynd en þetta var skemmtileg reynsla og þroskandi. Þarna var ég utanskóla í MH í tvö ár. Mér er minnisstætt að þegar ég var búin að vera eitt ár fyrir norðan þá kom ég suður í gamla vinkvannahópinn minn í MH og við vorum allar í kínaskóm, indverskum kjólum og

Stundum finnst mér þessi kennarakafli hafa verið tilraun mín til að verða fullorðin og svo hafi ég orðið fullorðin við að verða móðir. Þá var ég tvítug.

Vinnufatabúðarúlpum. Þær vorkenndu mér svo mikið að vera einangruð fyrir norðan í þessu litla plássi. Þetta er eitt þeirra augnablika í lífinu sem maður uppgötvar einhvern sannleika því þarna áttaði ég mig á því hvað fólk getur orðið einangrað í einsleitum hópi sinna jafningja. Úti í Hrísey var engin stelpa að gera sömu hluti og ég en ég eignaðist þar vini á öllum aldri og úr ýmsum stéttum.“

Svandís kveðst hafa verið orðin ólétt um það leyti sem hún tók stúdentsprófið utanskóla. „Stundum finnst mér þessi kennarakafli hafa verið tilraun mín til að verða fullorðin og svo hafi ég orðið fullorðin við að verða móðir. Þá var ég tvítug,“ segir hún og brosir að minningunni.

OF SEIN Í PRÓFIÐ

Stundum er talað um að konur geri alls konar vitleysu þegar þær eru óléttar og Svandís segir sín furðulegheit hafa falist í því að hún innritaði sig í viðskiptafræði í háskólanum. „Ég skil ekki enn hvernig mér datt það í hug enda fannst mér viðskiptafræðin alveg sérstaklega leiðinleg nema eitt námskeið sem var aðferðafræði og var heimspekikúrs. Þar ákvað ég að taka á því. Fór í próf með barnið þriggja vikna en þegar ég kom inn í aðalbyggingu Háskólans kom í ljós að prófið hafði verið daginn áður. Ég tók það sem skýr skilaboð um að ég væri á rangri braut í lífinu þannig að ég notaði tækifærið og skráði mig úr viðskiptafræðinni. Svo fór ég í almenn málvísindi haustið eftir með íslensku sem aukagrein og var þá komin meira á mína hillu.“

Á háskólaárunum eignaðist Svandís eldri börnin sín tvö, Odd og Auði og alltaf dvaldi hún í Hrísey á sumrin þar sem hún vann á skrifstofu sveitarstjórans. Það var í masters-námi í íslenski málfraði sem hún kynntist íslenska táknmálinu og þá segir hún hafa orðið straumhvörf í lífi sínu. „Það varð ást við fyrstu sýn,“ segir hún og hlær. „Þarna var allt í einu tungumál fyrir framan nefið á mér sem ég vissi ekkert um og var í raun órannsakað. Mál sem lýtur allt öðrum lögmálum en íslenskan, hefur aðra málfræðilega uppbyggingu, aðra orðaröð og setningagerð.“ Í framhaldinu kveðst hún hafa verið „sjanghæjuð“ inn á Samskiptamiðstöð heyrnarlausra. „Þá kunni ég ekki táknmálið þó ég vissi hvernig það er byggt upp en á þessum vinnustað fara öll samskipti fram á táknmáli og fyrstu misserin var þetta eins og að fara til útlanda á hverjum degi í framandi málumhverfi.“ Eftir þetta var Svandís falið það verkefni að byggja upp nám í táknmálfræði og táknmálstúlkun. „Þarna var ég sem sagt komin í þá stöðu að kenna táknmálfræði og túlkun án þess að vera túlkur sjálf, lærði jafnóðum og



Það hefur alltaf verið mín filósófía að maður geti verið pólitískur á margan annan hátt en vera í framlínu flokka. Bara það hvernig maður hagar lífi sínu er pólitík. Hvort maður notar bílinn eða hjólar, hvort maður velur að búa í fjölbýli eða sérbýli og hvernig maður elur börn sín upp

ég kenndi, en nú er ég hætt að vinna í þágu íslenska táknmálsins á Samskiptamiðstöð og farin að vinna fyrir vinstri græna.“

Svandís viðurkennir að hún hafi gaman af að bæta við sig reynslu og róa á ný mið. „Svo ég minnst aftur á móðurömmu mína þá var ég eitt sinn að keyra hana og afa niður í bæ, bæði komin yfir áttætt. Þá sá hún krakka á hjólabrettum á Ingólfstorgi og sagði. „O, hvað væri gaman að prófa þetta. Verst hvað ég er léleg í mjöðminni.“ Hún er mér að mörgu leyti fyrirmynd og reyndar föðuramma líka. Báðar eru drífandi konur og hressar og hafa kennt mér að lífið er allt til að læra og takast á við nýja hluti.“

SÖNGURINN NÆRIR

Svandís spjallar um heima og geima og greinilegt er að málefni barna eru henni hugleikin enda á hún fjögur stykki sjálf á aldrinum 5 til 21 árs. Þau eldri heita Oddur og Auður og þau yngri Tumi og Una. „Einhver sagði að það væri eins gott að ég ætti ekki fleiri því nöfnin stytust eftir því sem börnunum fjölgaði. Þá mundi enda með því að sjöunda barnið hétu ekki neitt!“ segir Svandís og skellihlær. „Þetta snerist um að

gefa þeim íslensk nöfn og norræn sem þyrftu ekki á styttingu að halda heldur stæðu ein og sér og sjálf. Það er nokkuð sem ég vil að börnin mín geri líka, geti staðið óstudd og hafi styrk í sér sjálfum. Það tel ég ofsalega mikilvægt. Oddur var fremstur í oddafluginu og Auður heitir því nafni af því mér fannst hún strax þegar hún fæddist standa undir því að heita nafni konu sem braut sig út úr karlasamfélaginu með því að vera landnámsmaður. Hún gerir það. Tumi og Una heita björtum og skýrum nöfnum enda eru þau bæði glaðar og heiðskírar manneskjur.“

Seinni maður Svandísar heitir Torfi Hjartarson og er lektor í kennslufræði og upplýsingatækni í Kennaraháskólanum. „Við Torfi kynntumst í Dómkórnum fyrir tíu árum og syngjum þar bæði enn. Við erum góð saman í söng og lífinu sjálfu. Hann er minn besti vinur og félagi. Það er ofsalega góð næring að syngja með góðu fólki og að ná samhljómi með öðrum í margvíslegum skilningi. Það er mér þýðingarmikið að vera sem einn strengur í stóru hljóðfæri. Ég er ekkert voða mikill sólóísti en ég hef gaman af að skapa hreyfingu og taka þátt í breytingum til hins betra.“

viðbúin tilbúin stopp

www.vidbuin.is

Hættum að reykja saman í hóp þar sem allir fá styrk hver frá öðrum og enginn þarf að standa einn í baráttunni. Með sameiginlegu átaki drepum við í fyrir fullt og allt.

Viðbúin:

Þú hefur tekið stóra og merklega ákvörðun – að hætta að reykja.

Tilbúin:

Í þessum þætti átaksins er lögð áhersla á undirbúning fyrir stóra daginn – daginn þegar þú hættir að reykja.

Stopp:

Nú er skrefið stigið til fulls – við drepum í fyrir fullt og allt.

Skráðu þig í átakið á vidbuin.is

Þar er auk þess hægt að finna allar upplýsingar um málið.

Í lok átaksins verður einn heppinn þátttakandi, sem tekst að hætta að reykja, dreginn út og hlýtur stórglaesilegan ferðavinning.

Nicotinell

LYFJA
• LÍFÓ HÉL

Einfaldir og ferskir pastaréttir ...

»sem eru mjög fljótlegir og hægt að setja saman á marga vegu



Umsjón HALLA BÁRA GESTSDÓTTIR
Myndir GUNNAR SVERRISSON
RITSTJÓRAR VEGGFÓÐURS TÍMARITS

FERSKT PASTA MEÐ KLETTASALATI OG SÆTUM KIRSUBERJATÓMÖTUM

Ferskt og fyllt pasta (einn pakki er fyrir tvo, til með nokkrum fyllingum)
Krukka af sætum og olíulegnum kirsuberjatómötum (frá Sacla)
Klettasalat
Góð olífuolífa
Parmesanostur

Sjóðið pastað samkvæmt leiðbeiningum. Berið fram á klettasalatbeði, hellið smá extra virgin olífuolífa yfir, setjið kirsuberjatómata yfir pastað og parmesanost. Ótrúlega gott og ferskt.

· Þetta er hugmynd að góðri samsetningu en að sjálfsögðu er hægt að gera margt annað. Til dæmis nota grillaða og olíulegna papriku, mozzarellaost eða annan uppáhaldsost, og eitthvað annað salat en klettasalat eins og spínat.

· Algjör óþarfi að hafa hráefnislistann lengri, klettasalat, góð olífuolífa og parmesan er hreinlega nóg í góðan mat á örskömmum tíma.

PASTA MEÐ SÓLÞURRKAÐUM TÓMÖTUM, GRILLAÐRI PAPRIKU OG MOZZARELLAOSTI

200-250 g pasta (fyrir tvo)
10 sólburrkaðir tómatar
1/2 krukka grilluð og olíulegin paprika (til frá Sacla)
1 kúla mozzarellaostur
hnefi fersk basilíka
salt og pipar
parmesanostur

Sjóðið pastað skv. leiðbeiningum. Skerið tómata og paprikuna í litla bita. Saxið basilíkuna og skerið mozzarellaostinn í bita. Hrærið allt saman, saltið aðeins og piprið og notið olíuna af paprikunni með. Blandið öllu saman við soðið pastað. Berið fram með parmesan.

· Hér er líka gott að vera með klettasalat, jafnvel olíulegna ætisþistla eða eggaldin. Allt eftir smekk hvers og eins.

· Einnig skal bent á að ef t.d. er notað tortellini, fyllt pasta, er hægt að bera þennan rétt fram sem kalt pastasalat. Þá er salatið upplagt á hlaðborð með fleiri réttum sem passa saman.



4 FYRIR 3 - SPARAÐU MEÐ

MAGNIKAUPUM

Nýtt og endurbætt MEGA MASS 4000

Óhemju orkurík próteinblanda sem tryggir næga orku á æfingum og fljóta og góða endurhleðslu eftir æfingar. Ný mysu og mjólkurproteinblanda hlaðin aminosýrum sem færir vöðvunum nægt byggingarefni.

Verð pr. stk. kr. 9.900.-
Verð fyrir 3 stk. kr. 29.200.-



Ath. þessi blanda er ætluð þeim sem vilja stækka hratt og mikið

ÞÚ BORGAR
FYRIR
EN FÆRÐ **3**
4

ÞÚ
SPARAR KR.
9.900.-

ZELL VOLUME PLUS

Meira insulin = Meiri og hraðari flutningur á creatini og glutamini í vöðvafrumuna = Pumpaðri og sterkari vöðvar.

Verð pr. stk. kr. 4.995.-
Verð fyrir 3 stk. kr. 14.985.-



ÞÚ BORGAR
FYRIR
EN FÆRÐ **3**
4

ÞÚ
SPARAR KR.
4.995.-

AMINO POWER LIQUID

Ný og sterkari aminosýrublanda sem varnar vöðvaniðurbroti og minnkar mjólkursýrumyndni í vöðvum þegar þjálfað er. Skilar úthaldsmeiri vöðvum = Meiri og betri árangri.

Verð pr. stk. kr. 3.300.-
Verð fyrir 3 stk. kr. 9.900.-



ÞÚ BORGAR
FYRIR
EN FÆRÐ **3**
4

ÞÚ
SPARAR KR.
3.300.-

Handlóð - Jógapakkar - Dýnur - Sippubönd - Ökklapyngingar - Handgrip - Laus lóð - Fæðubótarefni

OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 / Laugardaga frá kl. 11-15

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717



HÁTÍSKA Í ÖLLUM HEIMSBORGUM

Danska tískumerkið Noir er einungis rúmlega árs gamalt en nú nýlega sýndi það í þriðja sinn á tískuvikunum í London og í Kaupmannahöfn. Það er hinn danski Peter Ingwersen sem stendur að baki Noir en hann á sér lengri sögu í tískuheiminum sem „Brand Manager“ ýmissa fyrirtækja, m.a. Levi's og Day, Birger og Mikkelsen. Tískusýning Noir á tískudögum í Kaupmannahöfn í byrjun febrúar vakti mikla athygli og fatnaður fyrirtækisins, sem aðstandendur vilja flokka undir svoltið rokkaðan, huggulegan en afslappaðan stíl, er í hæsta gæðaflokki. Noir samsteypan stendur líka fyrir framleiðslu á hágæða bómullarefnum frá Afríku undir merkjum Illuminati og eru þessi efni meðal annars notuð í flíkurnar.

Noir hefur á örskömmum tíma skrifað sig á hátískulistann og er farið að selja vörumerkið í öllum helstu heimsborgunum, en hér á landi fást Noir flíkurnar í verlsuninni Noma, Bankastræti.





NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL

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



SKYR



Hemmar Helgri

FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

Brynhildur Björnsdóttir
elur upp



Brjóstumkennd

Einn fannhvítan morgun í janúarmánuði eignaðist ég barn. Það kom ekkert á óvart í sjálfu sér, ég hafði átta mánuði til að undirbúa mig og átti satt að segja von á því að fæðing þessa frumburðar míns yrði miklu erfiðari og strembnari en raunin varð. En auðvitað kom eitt og annað á óvart. Ég var til dæmis mjög hissa að hún skyldi vera hún en ekki hann eins og ég hafði alla meðgönguna verið sannfærð um. En mest var ég þó hissa þegar kom að brjóstgjöfinni.

Ég hafði lesið í öllum betri bókum að allar konur gætu ekki bara heldur ættu að brjóstfæða börnin sín. Ástæðurnar eru fjölmargar: barnið verður hraustara, fær síður alls kyns kvilla á fullorðinsárum, verður greindara og hættir síður til offitu, móðirin fær síður krabbamein, missir aukaklónin og svo mætti lengi telja. Og mér datt aldrei annað í hug en að gefa barninu mínu þessa forgjöf út í lífið. Ég hafði búist við sársauka sem ég ætlaði mér að sigrast á með bros á vör og hann lét ekki á sér standa enda hef ég sjaldan fundið eins mikið til og fyrsta hálfá mánuðinn þegar við dóttir mín vorum að læra að gefa og taka brjóst.

En að til væru konur sem framleiddu ekki nægilega mikla mjólk handa börnunum sínum hafði ég hvorki heyrt né lesið í móðurfræðunum. Svo reyndist ég vera ein af þeim. Af því að allar konur geta víst mjólkað ef þær bara vilja fékk ég sterklega á tilfinninguna að vandinn lægi hjá mér. Ég var greinilega ekki að standa mig sem skyldi. (Þegar ég fór að segja farir mínar ekki sléttar kom reyndar í ljós að meira en helmingur mæðra sem ég þekki hefur átt í erfiðleikum með það, en hvað um það.) Ég reyndi ýmislegt til að bæta mig. Ég setti plastfilmu yfir geirvörturarnar, nuddaði brjóstin vel og vandlega, drakk alls konar te, rauðvín, mjólk og pilsner, var í hlýjum sokkum, þambaði fjóra lítra af vatni á dag, mjólkaði mig með handpumpu og rafmagnspumpu svo heimilið leit út eins og meðalfjós og tók hin ýmsustu bæti efni í óráðlögðum skömmtum.

En framleiðslan í mjólkurbúí BB var samt ekki nóg og þegar dóttir mín hafði grátið stanslaust nokkrar nætur í röð og var orðin ískyggilega mikið léttari en þegar hún fæddist neyddist ég til að játa mig sigraða og með grátstafinn í kverkunum yfir því að vera að bregðast frumskyldum mínum við barnið mitt fór ég í apótekið og keypti þurrmjólk og pela. Ég var viss um að barnið mitt myndi nú hafna brjóstinu og yrði feitasta og heimskasta barn á Íslandi og allt mér að kenna.

En í staðinn varð allt betra. Barnið fékk að borða og hætti þar af leiðandi að gráta, ég fékk þá að sofa og brjóstið fékk örliða hvíld til að láta sárin gróa. Reyndar ekki mikla því ég gef dóttur minni alltaf brjóst áður en hún fær pelann sinn og hún drekkur það sem þar er í boði af áfergu.

Frami og foreldrahlutverk

Það getur stundum verið flókið að vera einstætt foreldri og þurfa að samræma foreldrahlutverkið og frama á vinnustað. Stundum þarf að slaka aðeins á kröfunum og sætta sig við að enginn getur gert betur en sitt besta.

1 Gerið ykkur grein fyrir því að hvort sem þið eruð heima eða í vinnunni eigið þið eftir að finna fyrir sektarkennd. Takið strax á því og reynið að losa ykkur við hana. Það er nauðsynlegt að vinna til þess að sjá fyrir fjölskyldunni og fjölskyldan þarf á því að halda að þið eyðið tíma með henni.

2 Gerið allt sem þið gerið eins vel og þið getið og takið eitt fyrir í einu. Veitið börnunum fulla athygli þegar þið eruð heima og hafið hugann við vinnuna þegar þið eruð á vinnustaðnum.

3 Verið viss um að barnið sé í öruggum höndum þegar þið eruð í vinnunni. Ef barnið hefur ekki ennþá fengið leikskólaláss og er hjá dagmömmu er mikilvægt að þið getið treyst henni. Ef þið hafið áhyggjur af barninu allan daginn getið þið ekki unnið vinnuna ykkar almennilega.

4 Verðið ykkur úti um einhvern sem getur passað fyrir ykkur í neyð. Verið viðbúin því að hitt foreldrið geti ekki sótt barnið þegar það á að gera það eða að þið þurft að vinna frameftir til þess að klára verkefni.

5 Forðist að verða of stressuð. Það er erfitt að vera frábær starfskraftur og frábært foreldri allan tímann án þess að fá hjálp frá maka. Munið að það er ekki hægt að gera allt í einu og verið ekki of hörd við ykkur þó að þið getið ekki alltaf gert allt fullkomlega.

6 Verið mátulega kærulaus. Leyfið ykkur að panta mat eftir erfiðan vinnudag og hafið ekki áhyggjur þó að gólfíð sé ekki nýskúrað eða þið hafið ekki vaskað upp í tvo daga.

7 Verið ánægð með allt sem þið gerið vel. Ef allir eru fullklæddir, búinir að borða morgunmat, sæmilega hreinir og komnir í gæslu og þið náðið í vinnuna á réttum tíma, þá hafið þið staðið ykkur mjög vel.

FLOTTUR PAKKI

Fylgir öllum **impuls** eldhúsinnréttingum



1. Digital Ísland upptökulykill
2. Leiga út árið 2006
3. Afnotagjald af Sýn út árið 2006



2283 Takill

impuls

PANORAMA

ELDHÚS • TÆKI • BAÐ • FATASKÁPAR

... miðstöð innréttinga

Síðumúla 30 • 108 Reykjavík

s. 553 6400 • f. 553 6403 • panorama@panorama.is • www.panorama.is

OPÍÐ
Virka daga kl. 10 - 18
Laugardaga kl. 11 - 14



Gúrkusalat á ananasskeljum

Snarlið er alltaf betra þegar það er hollt og ekki spillir fyrir þegar það lítur jafn girnilega út og gúrkusalatið á ananasskeljunum gerir. Munið bara við matreiðsluna að halda hýðinu á gúrkunni því mesta næringargildi gúrkunnar leynist í því.

- 1 íslensk gúrka, lítil
- 1 rauð íslensk paprika
- 1 ferskur ananas
- hnefafylli af salatblöðum
- 1 dós, um það bil 180 grömm, hrein jógúrt
- nýmalaður pipar salt

Skerið gúrkuna í teninga. Fræhreinsið paprikuna og skerið í litla bita. Ananasinn er skorinn í tvennt og skeljarnar holaðar að innan. Kjarninn er skorinn frá og hent en ananaskjötið er skorið í litla bita. Salatblöðin söxuð smátt. Gúrku-, papriku- og ananasbitunum ásamt salatínu er blandað saman í skál og jógúrtinu, pipar og salti hrætt við. Ananasskeljarnar settar á fat og salatínu hrúgað á þær.

uppskrift fengin af islsknt.is

Borðað í nafni ástar

Matur gefur okkur næringu, vítamín og nauðsynleg bætiefni sem eru okkur mikilvæg. En matinn má einnig borða í átt að betra kynlífi. Enda er góð heilsa bæði hreysti og heilbrigði og umfram allt hamingja.

Kavíar ...

... er mjög ríkur af sinki sem örvar mjög hormónaframleiðslu í líkamanum. Sinkið eykur einnig starfsemi taugafrumna og getur því aukið á rómantískar tilfinningar.

Aspas ...

... eykur víst losta samkvæmt sautjándu aldar jurtafræðingum.



Kaffi ...

... er talið auka kynferðislega virkni, en deila má um hvort það sé koffínið sjálf eða út af því að koffínið heldur okkur vakandi.

Radísur ...

... voru frygðarlyf í Egyptalandi til forna, enda kryddaðar á bragðið og ástleitnar á litinn.

Hvítlaukur ...

... er ástríðuaukandi. Munið bara að bursta tennurnar.



Banarar ...

... auka kynferðislega getu karlmanna samkvæmt sumum könnunum.

Súkkulaði ...

... er sætt og seiðandi og gleður taugakerfið á þá leið að lundin okkar léttist. Auk þess vinnur súkkulaði gegn hömlum okkar og slakar bæði á huga og líkama.

Fíkjur ...

... voru ástríðulyf hjá forn Grikkjum.

Ostrur ...

... eru löngum þekktar sem ástríðuaukandi matur.

Tómatar ...

... voru kallaðir ástarepli á endurreisnartímanum, sem segir allt sem segja þarf.



Aðstandendur í áhættu

Makar þeirra sem glíma við alvarlega sjúkdóma eiga hættu á að veikjast sjálfir vegna andlegs álags.

Ný bandarísk rannsókn bendir til þess að makar þeirra sem glíma við alvarleg veikindi eru sjálfir í mikilli hættu á að verða veikir. Sú áhætta er rakin til aukins álags og stress sem fylgir því að hugsa um veikan maka. Margir upplifa einnig tekjuskorðingu, félagslega einangrun og gríðarlega sorg. Allir þessir þættir geta haft þær afleiðingar að heilbrigði makinn verður sjálfur veikur.

Rannsóknin náði til 518.240 eldri hjóna yfir níu ára tímabil. Niðurstöðurnar sýndu að karlmenn voru 4,5 prósentum líklegri til að falla frá eftir að eiginkona þeirra leggst inn á spítala, en konur þrjú prósent, leggðust eiginmenn þeirra inn á sjúkrahús.

Við andlát maka eru karlmennt 21 prósentum líklegri til að falla frá sjálfir en konur 17 prósentum



líklegri og var dánartíðnin sérstaklega há fyrstu sex mánuðina eftir andlát makans.

Rannsakendur telja nauðsynlegt að áhrif á maka sjúklings séu viðurkennd hvort sem það er af heilbrigðisstétt eða nánustu aðstandendum þar sem áhættuþættirnir geta líka átt við börn, systkini og nána vini.



ENNEMM / SIA / NM20838



- vinsælasta viðbitið

KVEF?

VERKJALYF



HÁLSTÖFLUR



FRUNSUÐKREM



NEFÚÐI

Opið til 24 alla daga
Lyf & heilsa Austurveri

Opið til 21 alla daga
Lyf & heilsa JL húsinu

Austurstræti · Austurveri · Domus Medica · Firði, Hafnarfirði · Fjarðarkaupum · Glæsibæ · Hamraborg Kópavogi
JL-húsinu · Kringlunni 1.hæð · Kringlunni 3.hæð · Melhaga · Mjódd · Mosfellsbæ · Salahverfi · Eiðistorgi · Hellu
Hveragerði · Hvolsvelli · Kjarnanum Selfossi · Vestmannaeyjum · Portákshöfn · Dalvík · Glerártorgi Akureyri
Hrísalundi Akureyri · Ólafsfirði · Akranesi · Keflavík

 **Lyf & heilsa**
Við hlustum!



af öllum Nettoline innréttingum
20% Afsláttur
til 20. mars



nettoline



AUÐVELT · FLJÓTLEGT · ÓDÝRT

Eldhúsinnréttingar
Baðinnréttingar
Þvottahússinnréttingar
Fataskápar með venjulegum- og
rennihurðum

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 frysti



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



Innréttinga**tilboð**

SEM ÞÚ MÁTT EKKI MISSA AF

Allar Nettoline innréttingar með

20% afslætti til 20. mars

Nýttu þér gullið tækifæri því verðið hefur aldrei verið hagstæðara



tiskápar

OPIÐ

Mánudaga til föstudaga kl. 9-18
Laugardaga kl. 11-15



Frisform

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500



Jóhanna Sveinsdóttir
segir kynjasögur

Upploginn hvítur sannleikur

Hægt er að búa til heilan þróunarskala yfir hvernig hugsun- arháttur og hegðun karlmanna hefur þróast í samböndum síðastliðna áratugi. Þeir karlmenn sem enn eru á frumstigi líta á konuna sína sem nýja útgáfu af móður sinni sem sér um heimilið og elur upp börnin. Þeir sem eru um miðjan skalann eru þeir sem eru farnir að fatta að það er í lagi að gráta og tala um tilfinningar sínar og svo eru það þeir sem eru komnir á toppinn, en það eru karlmennirnir sem vita hvenær má ljúga að konunni sinni og hvenær ekki.

Konur spyrja alls kyns spurninga á hverjum degi varðandi hin og þessi mál sem veða mismikið í lífi þeirra. Við spyrjum hvað klukkan sé og ætlumst til að fá nákvæmt svar. Við spyrjum hverjir séu kostir viðbótalfeyrissparnaðar og ætlumst til að fá ítarlegt svar. Við spyrjum hvort við séum feitar í tilteknum buxum og ætlumst til að svarið sé nei. Og það er óháð skoðun svarandans eða ummáli læra. Þannig er það nú bara.

Þetta er eitt af þessum óskráðu atriðum varðandi sambönd sem karlmenn eiga bara að vita. Þetta eru atriði sem er ekki hægt að ræða við konur því þau bara eru og verða og við viljum aldrei þurfa að biðja um að þeim sé fylgt eftir. Annað dæmi um þetta eru svokallaðar „aðrar“ konur. Við vitum alveg að þær eru til, sumar þeirra eru jafnvel sætari en við og með stærri brjósti. Okkar karlmaður „veit“ hins vegar að í þessum heimi finnst ekki aðrar konur enda er bara ein kona í hans lífi. Aðspurður hvort hin eða þessi sé heillandi þá er svarið að sjálfsgöðu nei. Annað slíkt atriði snýr að sætindum. Karlmaður segir ekki við konu sína „... en mig langaði í síðasta súkkulaðimolann.“ Nei nei nei. Því miður, allt sem heitir síðasti molinn, kökusneiðin eða ísskeiðin, það er okkar.

Aðspurður hvort hann hafi saknað okkar, eftir stuttan eða langan aðskilnað, á svarið alltaf að vera já. Aðspurður hvort tengdamamma reyni á þólrifin á svarið alltaf að vera nei. Aldrei segja af fyrra bragði „þú ert þreytuleg“ því við vitum alltaf hvenær við erum þreytulegar og þurfum ekkert að láta minna okkur á það. Aðspurður hvar hann hafi verið niðurkominn á hinum eða þessum tíma ... aldrei ljúga til um það.

EKKI það að heimurinn farið og sambandið þar með taki karlmaður upp á því að brjóta þessar óskráðu reglur. En almáttugur minn hvað okkur líkar miklu betur við þennan ankannalega kynstofn er karlmenn kallast ef þeir hafa náð að tileinka sér þessar grunnreglur. Að vissu leyti þykir konum ákaflega vænt um þegar karlmaðurinn í lífi þeirra leggur það á sig að búa til alls kyns bull til að henni líði betur. Þegar hann gefur henni síðasta súkkulaðimolann, þrátt fyrir að þrá hann sjálfur, þá vitum við að maðurinn er virkilega hrifinn af okkur.

Þetta er hárfín lína sem karlmenn þurfa að dansa á án nokkurrar kennslu og það er vonandi að þeim farnist vel því þessu verður ekki breytt.

Ég veit að margar konur eiga eftir að þræta fyrir þennan fyrirlestur sem ég er búin að halda hér og kalla þetta bull. En ég veit jafnvel og þið kærur vinkonur að þetta er heilagur sannleikur. Og það er engin lygi ... þótt það sé kannski brot á reglum.

Er hann um það bil að fara að biðja þín ... ?

... já, það gæti verið, af því hann ...

... vill betrumbæta heimilið, hefja sambúð eða gera hana nánari.

... fer allt í einu að spá í hver smekkur þinn á skartgripum sé.

... vill ólmur eyða meiri tíma með fjöl- skyldunni þinni.

... ræðir um framtíð ykkar tugi ára fram í tímann.

... í annarra manna brúðkaupum skoðar hann og gefur álit á borðskreytingum.



... nei ekki svo líklegt því hann ...

... biður þig enn um að taka dótið þitt með þér heim eftir að þú gistir hjá honum.

... frikaði út þegar þú tókst upp húllahring með giftingarfingrinum um daginn.

... þarf alltaf að mæta á „fótboltaæfingu“ þegar haldin eru fjölskylduboð.

... á erfitt með að gera með þér plön næsta þriðjudagskvöld.

... í annarra manna brúðkaupum lítur hann á úrið og gefur álit á staðsetningu neyðarútganganna.



stjörnuspá

★★★
10. mars – 16. mars

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Hrúturinn hefur ríka frelsistilfinningu þessa dagana og er tilbúinn til að slíta á gömul tengsl ef það er það sem með þarf. Það sem hrúturnum hefur fundist ógerlegt síðustu mánuði á hann auðveldara með að framkvæma núna.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Nautinu líkar aldrei vel við breytingar og gerir ávallt sitt besta til að berjast móti þeim. Nú er hins vegar mikilvægt að hafa opinn huga og láta á það reyna að berast með straumnum.

TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Tækifæri sem berast tvíburanum þessa vikuna gætu verið dulbúin, það er, góðar fréttir geta virst slæmar til að byrja með. Kafðu undir yfirborðið og ekki loka á neitt með neikvæðu viðmóti.

KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Framundan er annasamur tími hjá krabbanum og hann þarf að vera undir það búinn að mál komi óvænt upp sem bregðast þarf skjótt við. Þetta á sérstaklega við þegar litið er til vinnunnar.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Hugaðu vel að fjármálunum. Óvænt útgjöld munu taka sinn toll og gott að huga að aukatekjum eða sparnaði áður en það gerist. Útgjöldin gætu líklega tengst fasteignum á einhvern máta enda góð vika til að festa kaup á eign.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Slæmu fréttir eru að marsmánuður mun reynast æði erfiður þegar kemur að ástarsamböndum. Góðu fréttirnar eru að marsmánuður mun færa meyjuni jákvæðar fréttir tengdar vinnu. Ekki hræðast breytingar.

VOG 22. SEPTEMBER – 22. OKTÓBER

Eitthvað dulið mun koma upp á yfirborðið. Einhvers konar leyndarmál munu koma þér mikið á óvart eða þú færð loksins niðurstöðu í máli sem hefur átt hug þinn allan síðustu vikur.

SPORDDREKI 23. OKT. – 21. NÓVEMBER

Finnist þér þú þurfa annað tækifæri til að sýna íðrun eða betrumbót skaltu ekki hika við að biðja um það. Víkan framundan hentar vel til að byrja upp á nýtt með hreinan skjöld.

BOGMAÐUR 22. NÓV. – 21. DESEMBER

Nú reynir á bogmanninn að sýna þolinmæði því allt sem hann óskar að gangi hratt fyrir sig mun verða fyrir töfum. Hins vegar mun flest annað í kringum bogmanninn fara á fulla ferð.

STEINGEIT 22. DESEMBER – 19. JANÚAR

Farðu varlega þegar kemur að því að skrifa undir samninga. Fáðu þér lögrfræðiaðstoð ef þér finnst þörf á, settu fyrirvara á kauptilboð í fasteignir. Ekki taka ákvörðun fyrir en að vel athuguðu máli.

VATNSBERI 20. JANÚAR – 18. FEBRÚAR

Jæja kærri vatnsberi. Ef einhvern tímann er góður dagur til að biðja um kauphækkun þá er það tíundi mars. Vertu ákveðinn og ekki láta yfirmanninn komast upp með að standa ekki við gefin orð.

FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS

Fiskarnir eru uppfullir af orku og eru tilbúin til að láta drauma sína rétast þá og þegar. Næstu tveir vikur verða líkar rússíðanaferð þar sem nóg verður um að vera og fiskarnir fá útrás fyrir ævintýraþrána.

**Hnepptar
peysur**

**stutt
gallapils**

PAS



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

**Vorum að taka
upp mikið
af rúmum**




BabySam.

Skeifan 8 - s. 568 2200 - Smáralind - s. 534 2200
www.babysam.is

HANLÓÐASETT

Vandað 18 kg. krómað
handlóðasett í öskju
Gúmmifóðringar og því
ekkert skrölt
4 x 1,25 kg og 4 x 2,5 kg



Kr. 6.995.-

50 kg. krómað lóðasett
Kr. 19.900.-



Vínýlhúðað handlóðasett
2 x 4,54 kg. **Kr. 3.300.-**

Vínýlhúðað handlóðasett
2 x 3,63 kg. **Kr. 2.695.-**

Vínýlhúðað handlóðasett
2 x 2,24 kg. **Kr. 1.695.-**

Handlóð - Jógapakkar - Dýnur - Sippubönd - Ökklapýngingar - Handgrip - Laus lóð - Fæðubótarefni

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717

OPÍÐ virka daga frá kl. 10-18 / Laugardaga frá kl. 11-15

**Höfum hafið sölu á peysum frá
FRANK SAUL FASHION**

Gott úrval, fallegir sumarlitir



Diza

Ingólfsstræti 6
www.diza.is
opið 11-18 virka daga
12-16 laugardaga

» Sudoku vikunnar

#17

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. Þrautin er leyst með rökhugsun og útsjónarsemi.

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

Amlóði

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

Hálfrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#16)

Burt með eymslin!



Kællir

DEEP FREEZE hlaupið er afar fljótvirkt efni sem snöggkællir sársauka í vöðvum, sinum eða liðamótum. Meðferðin jafngildir góðum köldum bakstri en hefur jafnframt þann eiginleika að ná vel til vöðva. Hlaupið er borið á auma staðinn og því nuddað inn í húðina.



DEEP FREEZE úðinn snöggfrystir svæðið sem á að meðhöndla og virkar því eins og staðdeyfilyf. Úðinn hentar vel til að lina sársauka vegna tognunar, mikils álags, gigtar- eða vöðvaverkja, þursabits eða krampa.



Hitar

DEEP HEAT áburðurinn er notaður til að meðhöndla hvers kyns eymsli, gigtaverki og vöðvabólgu. Í áburðinum, sem virkar mjög fljótt, er blanda valinna efna sem hita húðina, mýkir auma og stíra vöðva eða vefi og bægir frá sársauka, t.d. vegna mars eða annarra meiðsla. Áburðurinn er fitulaus og smitar því ekki út frá sér í fót eða rúmföt.

Fæst einnig í handhægum úðabrúsa og í vökvaformi til að setja út í baðvatn.

		²⁶	KVEN- HJÖRTUR	SVIF	TAPA		SLÁTUR- FÉLAG	KOMST AUGA Á	STRUNS		
MP & BH											
MORGUN- MESSA											
						AUM				SIDA	GAGN
						EINSKÆR					
ÁFLOG	↩	ÓHREINKA	ÞEFA				HRISTA				
			SKOTT				HLUTI SKYNFÆRIS				
LENGDAR- EINING				ROF					ÚTDEILDI		
				STARFA					LJÓS		
ARINN			KERRA					KRAKKI			
			SVEIA					HÁÐ			
DRYKKUR					TÚN				NAFNORD		
									SMÁ- PENINGAR		
LÍÐA VEL		FOR			BINDA					TÆTA	
		ELDHÚS- ÁHALD									
↩			MÖÐU- ÞYKKNI			UTASTUR					EINKAR
			PERSÓNU- FORNAFN			FISKUR					
GARGA					TÍMAEINING			EINSÖNGUR			
					BÝLI			TVEIR EINS			
HEIMSÁLFA					ÍPRÓTT				KRAFTUR		
LAND											
↩				KJÓKUR			HÍBÝLI SJÁVARDÝRA				

Skyrtur sem innihalda lykilinn að leyndarmálum alheimsins.

Indriði
Skólavörðustíg 10

dagskr

{ vikan 10. ma

ÞARF AÐ MINNA Á

Andrés Guðmundsson kraftakarlar sér um Skól

Andrés Guðmundsson er einn mesti kraftajötunn og fitnessfrík á Íslandi. Hann hefur haldið fitnessmót síðustu átta ár hér á landi við góðar undirtektir. Nýlega fór hann í gang með Skólahreysti 2006, grunnskólakeppni í fitnessíþróttum í sam-

og fór af stað með til spurninga- og grunnskólana en e hefur ekki verið lengi í fótbolta og körfubolta hvern veginn gleymt

| 34 | dagskráin » bíómyndir | 10. mars

föstudagur

SJÓNVARPIÐ KL. 20.40

STUCK IN THE SUBURBS Bandarísk gamanmynd frá 2004 um tvær unglingsstelpur sem gera poppstjörnu lífið leitt með hrekkjum. Leikstjóri er Savage Steve Holland og meðal leikenda eru Danielle Panabaker, Brenda Song, Amanda Shaw, Ryan Belleville og Taran Killam. **Einkunn á imdb.com: 5,5.**



SJÓNVARPIÐ KL. 21.50

laugardagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

A SHOT AT GLORY Dramatísk kvikmynd um smábæjarlið í fótboltanum. Gordon McLeod stýrir neðrideildarliði í Skotlandi. Eigandi fótboltaklúbbsins er kröfuharður og skiptir sér af öllu. Þetta er ekki besti starfsvettvangur í heimi og í ofanálag þarf Gordon að glíma við sin eigin vandamál og þau eru ekki lítil. Meðal leikenda eru Robert Duvall, Michael Keaton og Ally McCoist en leikstjóri er Michael Corrente. **Einkunn á imdb.com: 6,3.**

STÖÐ 2 KL. 21.50

LAWS OF ATTRACTION gamansömu ívafi í aðalhlutverkum. Howitt sem gerði Brosnan og Moore fella hugi saman - ómældum og grá leikenda eru Pierce Sheen. Bönnuð b

SJÓNVARPIÐ KL. 22.00

KISS THE GIRLS Bandarísk spennumynd frá 1997. Lögreglumaðurinn Alex Cross leitar að raðmorðingja og fær hjálp frá einu konunni sem hefur sloppið lífandi úr klóm þrjótsins. Leikstjóri er Gary Fleder og meðal leikenda eru Morgan Freeman og Ashley Judd. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 6,3.**

STÖÐ 2 BÍÓ, KL. 22.00

FREAKY FRIDAY Stórskemmtileg rey-mynd með unglingsgjörmu hlutverkí. Í myndinni leikur hún ekki mómmu sína, leikin af Jamie Lee Curtis betur að meta geggjústenda þær mæðgur í ærlegri klíeinn morguninn í líkama hvorra leikstjóri er Mark S. Waters. **Eink**

STÖÐ 2 KL. 21.50/LAWS OF ATTRACTION



STÖÐ 2 KL. 23.15

THE JUROR Hér er á ferðinni tryllir. Annie er í kvíðdómi í a til höfuðs Mafiunni. Ofbeldis hana og reynir að fá hana til dóminn. ofsóknirnar magna hennar eru komin í mikil var eru Alec Baldwin, Demi Moore. Levitt en leikstjóri er Brian G bönnuð börnum. **Einkunn á**

36 | sjónvarpsdagskráin » föstudaginn

BÖRN

▶ **20.10**

LÁTIBÆR



KEPPNI

▶ **20.30**

IDOL – STJÓRNULEIT




 **SIÓNVARPIÐ**



 SK

MORGUN

DAGUR

12.50 HM í frjálsum íþróttum innanhúss **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Tóbbi tvisvar (25:26) **18.25** Dalabæður (7:12)

6.58 Ísland í bítíð **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 Improvem-

ent **13.30** The Comeback **13.55** Joey **14.15** Curb Your Enthusiasm **14.45** The Only Way To Go **15.35** Night Court **16.00** Kringlukast **16.25** Skrimslaspilið **16.45** Scooby Doo **17.10** Litlu vélmennin **17.20** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours

7.00 6 til sjóns (e) **8.45** Sig

14.50 Ripley (e) **15.35** G. Dr. 90210 (e) **17.05** Dr. PH

föstudagur



FRÉTTIR

▶ 11.00

FRÉTTAVIKAN



7.00 Island í bitið **9.00** Fréttavaktin fyrir hádegi **11.00** Fréttavikan

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegið – fréttaviðtal.

13.00 Íþróttir/lífstill **14.00** Hrafnáþing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Kvöldfréttir/Island í dag/Íþróttir



STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Sounder **8.00** Marine Life **10.00** Loch Ness **12.00** The Fourth Angel (Stranglega bönnuð börnum) **14.00** Sounder **16.00** Marine Life **18.00** Loch Ness

20.00 **The Fourth Angel** Blaðamaðurinn Jack Elgíner er drifinn áfram af hefndarþorsta. Hryðjuverkamenn sem myrtu eiginkonu hans og dóttur leika lausum hala. Stranglega bönnuð börnum.

22.00 **Freaky Friday** Stórskemmtileg endurgerð á sigildri Disney-mynd með unglingsstjórnunni Lindsay Lohan í aðalhlutverki.

KVEIK

Sim

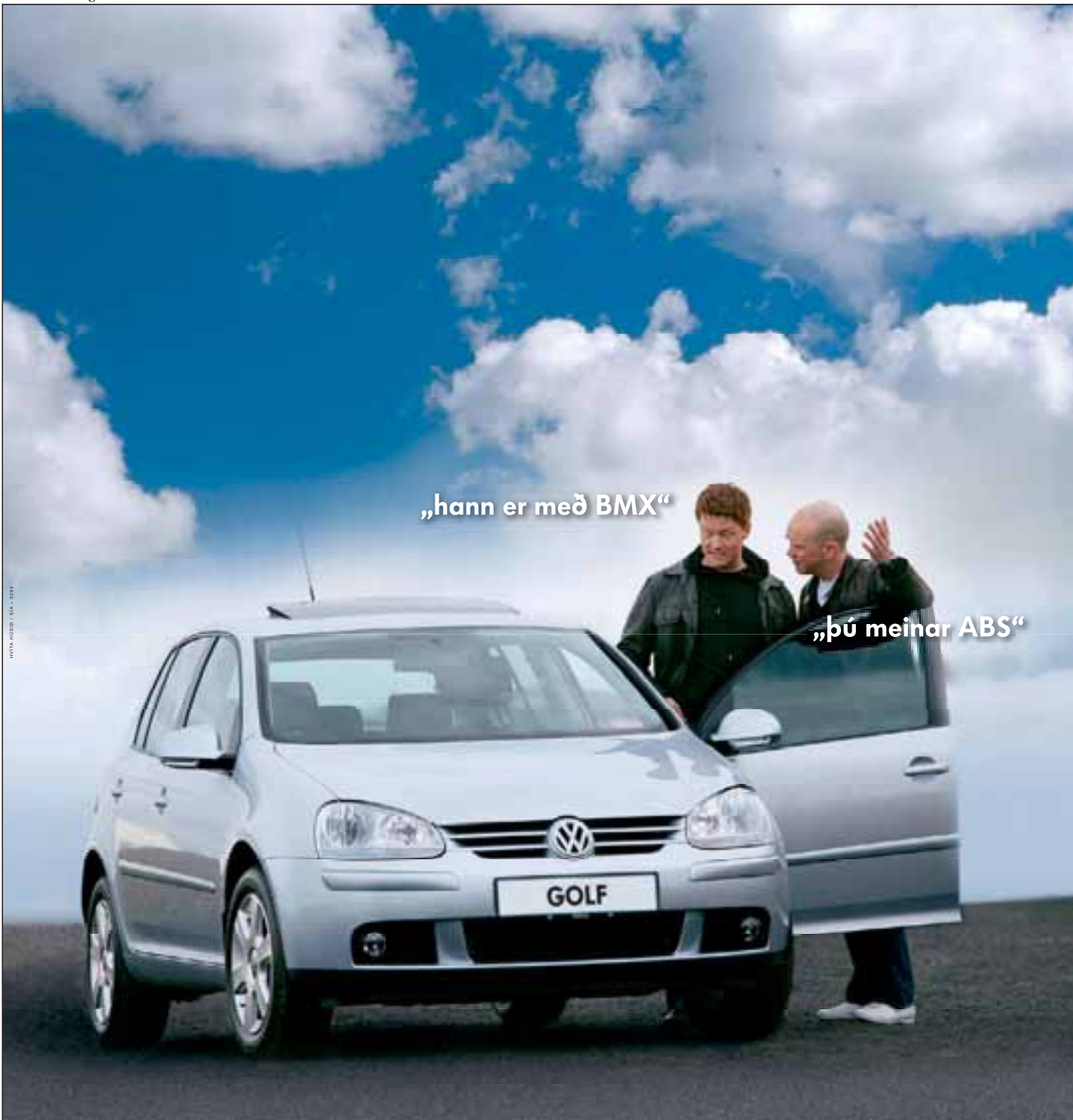
Sextán röðin gaman sjónva í kvæ rapped eldran gremju hoppa Bart a mann sig hja sínum um la hann ur Mi stein

38 sjónvarpsdagskráin » föstudaginn

Snorri

Lag: Fly Me to the Moon
Ídól 1. s. 900-9001





„hann er með BMX“

„þú meinar ABS“

Svo er hann líka með ASR spólvörn, sóllúgu, 16" álfelgur, armpúða milli framsæta, samlit á listum og hurðum, leðurstýri, 6 öryggisþúða, ISOFIX festingar fyrir barnabilstóla, rafrænt hraðatengt aflstýri, Volkswagen hljómtæki og geislaspilara, 8 hátalara, fjarstýrðar samlæsingar, rafdrifna og hitaða útispegla, vindskeið að aftan, þokuljós í framstuðara og rafdrifnar rúður.

Golf Idol 1.950.000 kr.



Aus Liebe zum Automobil

|40| sjónvarpsdagskráin » föstudaginn

EKKI MISSA AF ...

**Lenny Henry in Pieces**

Breskir gamanþættir þar sem hin stórkostlega hermikráka og gamanleikari Lenny Henry fer á kostum. Persónur sem hann tekur í gegn eru m.a. Wilkins, PC Ganga, Derek the Teacher, Tony the Bouncer og Deakus the Jamaican



ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS	14.00 Animal World
Fréttir allan sólarhringinn.	Cops Hit the Road 16.30 Wildlife Survival
CNN INTERNATIONAL	16.30 Wheelers and Dealers 14.00 Massively Bigger Engines 17.00 The Chopper
Fréttir allan sólarhringinn.	Funnest Rescues 1 Animal Idiot the Movie 2 Movies 2
FOX NEWS	22.00 Animal World
Fréttir allan sólarhringinn.	Business Hi-Tech 1 Wildlife Survival 1 Movies 2
EUROSPORT	DISCOVERY
12.00 Football: UEFA Champions League 13.00 Athletics: World Indoor Championships Moscow Russia 14.30 Cycling: UCI Protour Paris-nice 15.30 Ski Jumping: World Cup Lillehammer 16.00 Ski Jumping: World Cup Lillehammer 17.45 Alpine Skiing: World Cup Levi Finland 18.00 Alpine Skiing: World Cup Levi Finland 18.45 Football: Top 24 Clubs 19.15 Athletics: World Indoor Championships Moscow Russia 21.00 Football: UEFA Champions League 22.00 Football: Top 24 Clubs 22.30 Xtreme Sports: Yoz	12.00 Animal World 14.00 Massively Bigger Engines 17.00 The Chopper



-25%

afsláttur
af vetrardekkjum

-25%

afsláttur
af vinnu við smur

**Ótrúleg
tilboð**

á jeppadekkjum
kíktu við og gerðu góð kaup

- Dekk • Bón og Þvottur • Smurþjónusta •
- Bremsuklossaskipti • Peruskipti •
- Rúðupurkublöð • Rafgeymar •
- Dekkjahótel • Sækjum og sendum •

 Vaxtalaúsar léttgreiðslur!

BÍLKÓ - **Betri verð!**
bilko.is

Smiðjuvegi 34 | Rauð gata | bilko.is | Sími 557-9110

| 42 | sjónvarpsdagskráin » laugardaginn



KVIKMYNDIR

▶ 20.40

THE BABY-SITTERS CLUB



SÖNGUR

▶ 20.40

ÞAÐ VAR LAGIÐ



SK

 SJÓNVARPIÐ



MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Gurra grís (45:52) **8.08** Búi! (5:26) **8.19** Lubbi læknir (2:52) **8.32** Arthúr (100:105) **8.59** Sigga ligga lá (2:52) **9.13** Matta fóstura og imynduðu vinir hennar (27:40) **9.35** Gló magnaða (41:52) **10.00** Kóalabirnir (24:26) **10.25** Stundin okkar **10.50** Formúla 1

7.00 Jellies **7.10** Músti **7.15** Pingu **7.20** Magic Schoolbus **7.45** Engie Benjy **7.55** Tiny Toons **8.15** Barney **8.40** Með afa **9.35** Kalli á þakinu **10.00** Jón Oddur og Jón Bjami **11.35** Home Improvement 4

10.30 Dr. P

HEIMILDAMYND



▶ 16.10

HÆTTUR HAFSINS



10.00 Fréttir 10.05 Helgin – með Eiríki Jónssyni 11.00 Fréttavikan m. Þorfinni Ómarss

STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Path to War 8.40 Just For Kicks 10.10 Maid in Manhattan 12.00 A Shot at Glory 14.00 Path to War 16.40 Just For Kicks 18.10 Maid in Manhattan


20.00 **A Shot at Glory** (Stefnt á toppinn) Gordon McLeod stýrir neðri-deildarliði í Skotlandi. Eigandi fótboltaklúbbsins er kröfuharður og skiptir sér af öllu.

22.00 **Lara Croft Tomb Raider 2** Fornleifafræðingurinn LaraCroft er hetja nýrra tíma. Hún er fulltrúi þess góða þegar ill öfl vilja sölsa undir sig heiminn. Lara Croft hefur nú gert eina mestu uppgötvun allra tíma

KVEIK

| 44 | sjónvarpsdagskráin » laugardaginn





Frábær, nýr
maskari sem þykkir
og lengir augnhárin!

NÝR

MAXI FRANGE *maskari*
- *ótrúleg augnhár*

BOURJOIS
— PARIS —

|46| sjónvarpsdagskráin » laugardaginn

EKKI MISSA AF ...



The Experiment

Bresk heimildamynd um átök í fangelsum. Fangarnir byrja oft á að miða út veikustu fangaverðina og þegar valdamestu fangarnir eru settir í einangrun í fangelsinu reyna þeir oft að flýja og nýta sér veiklyndi fangavardanna.



ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS	Planet at
Fréttir allan sólarhringinn.	Planet at
	20.00 Ph
CNN INTERNATIONAL	Zero 22.00
Fréttir allan sólarhringinn.	Maneater
	Miami Ar
FOX NEWS	Vietnam 2
Fréttir allan sólarhringinn.	DISCOVER
	12.00 W
EUROSPORT	Child 14.00
12.00 Alpine Skiing: World Cup Levi	Extreme
Finland 12.45 Biathlon: World Cup	Wild W
Pokljuka 13.15 Athletics: World Indoor	Construc
Championships Moscow Russia 14.30	21.00 Ar
Cycling: UCI Protour Paris-nice 15.30	23.00 I S
Athletics: World Indoor Championships	Medical f
Moscow Russia 17.00 Football: Algar	Iceberg C
ve Cup Algarve 19.30 Football: Algarve	MTV
Cup Algarve 21.30 Boxing:	12.00 Th
International contest Hollywood 22.30	Mix 12.30
Xtreme Sports: Yoz Mag 23.00 All	13.30 Th
Sports: Eurosport Clubbing 23.30	
News: Eurosportnews report 23.45	



TILBOÐ 1

Matsaman

Thailenskur kjötréttur með kjúklingakjöti og grænmeti. Steikt í matsman karrý og salthnetusösu.

Kínverksar núðlur að hætti Mekong
Eggjanúðlur með kjúklingi og grænmeti.

Paneng

Thailenskur kjötréttur með nautakjöti og grænmeti. Steikt í panengkarrý og kókomassa.

Djúpsteiktur rækjur
með súrsætri sösu.

Verð á mann kr. 1.245.-
Fyrir tvo kr. 2.490.-

Hæfilegur skammtur af hrisgrjónum og Góu Hraun fylgir.

TILBOÐ 2

Ceng Sheo Van

Thailenskur kjötréttur með grísakjöti. Steikt í grænu karrý (sterkt)

Kao Pad Ped

Sterk chilli krydduð hrisgrjón með svinakjöti eða kjúkling og grænmeti.

Tom Ka

Thailenskur kjúklingaréttur með grænmeti og kókos. (sterkt)

Pas Siü

Hrisnúðlur með grænmeti.

Verð á mann kr. 1.245.-
Fyrir tvo kr. 2.490.-

Hæfilegur skammtur af hrisgrjónum og Góu Hraun fylgir.

FYRIR BÖRNIN

Hamburgari

með frönskum, sösu og gosi.

Verð kr. 550.-

FRÍ HEIMSENDING EF PANTAÐ ER FYRIR MEIRA EN KR. 2000.-

Tilboð eru eingöngu afgreidd fyrir tvo eða fleiri.



FÁÐU MATINN HEIM AÐ DYRUM

564 6111



MEKONG

thailensk matstofa



ENNEMM / SIA / FM0205

AFRÍSKIR DAGAR

MARS 2006

Nýr bæklingur um afrísk vín
í næstu Vínbúð.

VÍN BÚÐ
lífum, lærum & njótum

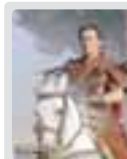
| 48 | sjónvarpsdagskráin » **sunnudaginn**



KVIKMYNDIR

▶ 21.40

THE GRADUATE



DRAMA

▶ 22.05

ROME



SK

 SJÓNVARPIÐ



MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.03** Skordýr í Sólarlaut (14:26) **8.26** Brummi (16:26) **8.38** Hopp og hí Sessamí (45:52) **9.06** Stjáni (40:52) **9.29** Sígildar teiknimyndir (26:42) **9.37** Liló og Stitch (64:65) **10.00** Matti morgunn (26:26) **10.20** Latibær **11.00** Formúla 1

7.00 Pingu **7.10** Myrkfælnu draugarnir (21:90) **7.20** Tiny Toons **7.45** Addi Paddi **7.50** Töfravagninn **8.15** **8.30** Oobi **8.40** **8.50** Kalli og Lóla **9.05** Ginger segir frá **9.30** Hjólagengið **9.55** Normafélagið **10.20** Sabrina – Unglingsnornin **10.45** Hestaklúbburinn **11.10** Tvibura-systurnar (6:22) **11.35** Home Improvement 4

11.15 Faste



FRÉTTIR

▶ 19.10

KOMPÁS



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



STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Eight Legged Freaks
(Bönnuð börnum) 8.00 Divine
Secrets of the Ya-Ya 10.00
Tortilla Soup 12.00 Two Family
House 14.00 Divine Secrets of
the Ya-Ya 16.00 Tortilla Soup
18.00 Two Family House

20.00 Eight Legged Freaks (Átt-
fætlurnar ógur-
legu) Uppnám er í litl-
um námubæ því efna-
úrgangur hefur komið
af stað atburðarás sem
enginn getur stöðvað.
Bönnuð börnum.

22.00 Paycheck (Reiknings-
skil) Michael Jennings er
tölvusnillingur og mjög
eftirsóttur á því sviði.
Hann tekur að sér um-
deilt verkefni gegn ráði

| 50 | sjónvarpsdagskráin » **sunnudaginn**

Lokaþáttur The Closer

Starfið hangir á bláþ





Fermingargjöf frá okkur:

Við gefum 5.000 kr.
upp í fermingarrúm.



Svíf þú inn í svefninn



Úrval fylgihluta:

Rúmteppi, púðar, pífur,
sængurverasett, dýnuhlífar,
náttborð og fleira.



Eftir þínu höfði:

RB-rúmin og gaflar eru sérsmíðuð eftir þínum
óskum. Þú ræður lengd, breidd, hæð, fótum og
lit á gafl og botni.

RB-rúm er í heimssamtökunum ISPA, sem eru gæðsamtök fyrirtækja
sem sérhæfa sig í framleiðslu og hönnun springdýna.

Opið alla virka daga frá 8–18 og á laugardögum frá kl. 10–14.

RB-rúm Dalshrauni 8 220 Hafnarfirði Sími 555 0397 rbrum@rbrum.is www.rbrum.is



| 52 | sjónvarpsdagskráin » **sunnudaginn**

EKKI MISSA AF ...



Two Pints of Lager & a Packet of Crisps

Í þessari fimmtu bresku gamanþátta-röð er fjallað um líf fimm auralausra fullorðna sem búa í Norður-England. Í þættinum í kvöld uppgötvar Donna hræðilegt leyndarmál í húsi látinnar móður sinnar. Meðal leikenda eru

 **ERLENDAR STÖÐVAR**

SKY NEWS	Predator
Fréttir allan sólarhringinn.	Business
CNN INTERNATIONAL	Big Cat
Fréttir allan sólarhringinn.	17.00 Gr
FOX NEWS	State of
Fréttir allan sólarhringinn.	Mamma's
EUROSPORT	21.00 Ar
12.00 Cross-country Skiing: World Cup	ER 23.
Oslo 12.30 Cycling: UCI Protour Paris-	Supernat
nice 14.00 Athletics: World Indoor	1.00 Stat
Championships Moscow Russia 16.00	om ER
Ski Jumping: World Cup Oslo 17.30	DISCOVI
Olympic Games: Mission to Torino	12.00 U
(m2t) 18.30 Fight Sport: Fight Club	Cars 13.
20.00 Sumo: Hatsu Basho 21.00 Tenn-	hbusters
is: WTA Tournament Indian Wells 22.45	Firehouse
News: Eurosportnews report 23.00 At-	Ever 18.
hletics: World Indoor Championships	American
Moscow Russia 0.15 News: Eurosport-	21.00 Re
news report	22.00 Ric
BBC PRIME	ion 0.00
19.30 The	Mythbust
MTV	19.00 Th

Karin Herzog

Katrin Lilly Magnúsdóttir,
verslunareigandi



Ég hef notað Karin Herzog vörurnar í langan tíma og þá aðallega andlitskremin. Á síðasta ári eignaðist ég barn og til að forðast húðslit notaði ég Silhouette- og TonusB12 líkamskremin, bæði á meðgöngunni og eftir að barnið fæddist. **Húðin var mjög fíjót að jafna sig eftir fæðinguna og ekkert slit sjáanlegt.**

Þetta vill ég þakka Karin Herzog.



Karin Herzog snyrtivörur koma súrefni og næringarefnum djúpt niður í húðina.

Það gerir virkni þeirra einstaka.

Karin Herzog er með einkaleyfi á snyrtivörum sem innihalda súrefni

| 54 | sjónvarpsdagskráin » mánudaginn



SPENNA

▶ 22.25

LOST



KEPPNI

▶ 21.45

THE APPRENTICE – MARTHA STEWART



 SJÓNVARPIÐ



MORGUN

DAÐUR

15.35 Helgarsportið **16.00** Ensku mörkin **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Myndasafnið **18.01** Gurra grís (40:52) **18.06** Búi! (4:26) **18.16** Lubbi læknir (2:52)

6.58 Ísland í bituð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.10** Veggfóður **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05** Home Improvement **13.30** Thing You Can Tell Just by Looking at Her **15.15** Eldsnögg með Jóa Fel IV **16.00** Shoebox Zoo **16.25** Yoko Yakamoto Toto **16.35** Stróri draumurinn **17.00** Kýrin Kolla **17.10** Froskaför **17.20** Bold and the Beautiful

7.15 6 til sjón (e) **8.45** Fas

15.35 Game Tree Hill (e) **18.00** 6 til sjón

mánudagur



FRÉTTIR

▶ 21.10

60 MINUTES



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

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegið – fréttaviðtal. **13.00** Íþróttir/lífsstíll **14.00** Hrafnæping/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Væðfréttir/Island í dag/Íþróttir



BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 James Dean: Outside the Lines **8.00** One True Thing **10.05** Hildegarde **12.00** My Cousin Vinny **14.00** One True Thing **16.05** Hildegarde **18.00** James Dean: Outside the Lines

20.00 My Cousin Vinny (Vinný frændi) Gamanmynd um vinina Bill og Stan.

22.00 28 Days Later (28 dögum síðar) Fyrir 28 dögum varð óhapp á rannsóknarstofu í Lundúnum. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Edge of Madness (Str. b. börnum) **2.00** Hunter: Return to Justice (B. börnum) **4.00** 28 Days Later (Str. b. börnum)

KVEIK

Katr

Katla og um Kötl stöðvan stafar a einnig u umbrotu tvisvar 1918, er Eyjafjall Eyjafjalla eldingar Vatnasva snögg o fram My Markarfringu eld jökli geta

| 56 | sjónvarpsdagskráin » mánudaginn

EKKI MISSA AF ...



Days that Shook the World

Bresk heimildarmynd um morðið á John F. Kennedy og um uppsögn Nixon, fyrrum forseta Bandaríkjanna. Þessum dramatísku tveimur dögum sem skóku ameríska forsetaembættið



ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS	Aussie A
Fréttir allan sólarhringinn.	Business
	Got What
CNN INTERNATIONAL	20.00 E
Fréttir allan sólarhringinn.	Houston
	Monkey
FOX NEWS	Vets 23.
Fréttir allan sólarhringinn.	Rescue
	ator 2.00
EUROSPORT	What it T
12.15 Paralympics: Winter Olympic	DISCOVI
Games Torino 12.45 Football: Football	12.00 /
World Cup Season Magazine 13.15	Thunder
Football: Football World Cup Season	Engineer
Legends 14.15 Cycling: UCI Protour	15.30 M
Tirreno-adriatico 15.00 Football: Foot-	ard Meg
ball Gillette Series 15.30 Football: Al-	American
garve Cup Algarve 17.30 Football:	20.00 S
Eurogoals 18.30 Football: Algarve	21.00 Tr
Cup Algarve 20.30 Sumo: Hatsu Bas-	Examine
ho 21.30 Football: Eurogoals 22.30	Forensic
Football: Football World Cup Season	2.00 Al M
Legends 23.30 Football: Football Gil-	
lette Series 0.00 All sports: WATTS	MTV

MIRALE

BRÚÐARGJAFASÝNING 9.-12. mars



Allir sem skrá sig á
BRÚÐARGJAFALISTA
fyrir 1. júní komast í pott
og geta unnið TIVOLI
hljómtækjasamstæðu að
verðmæti kr. 73,600



ALESSI



opið:
mán.-föstud. 11-18
laugard. 11-16
sunnud. 13-17

MIRALE
Grensásvegi 8
108 Reykjavík
sími: 517 1020

| 58 | sjónvarpsdagskráin » þriðjudaginn



SPENNA
▶ **22.20**
DALZIEL & PASCOE



SPENNA
▶ **21.35**
PRISON BREAK



SK

 **SIJÓNVARPIÐ**

 **2**

 **SK**

MORGUN

DAGUR

17.05 Leiðarljós **17.50** Tákn-
málsfréttir **18.00** Fræknir ferða-
langar (27:52) **18.25** Drauma-
duft (2:13)

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**
12.00 Hádegisfréttir **12.25**
Neighbours **12.50** Í finu formi

2005 **13.05** Home Improvem-
ent **13.30** Veggfóður **14.15** LAX
15.00 Amazing Race 5 **16.00**
Töframaðurinn **16.20** He Man
16.45 Shin Chan **17.10** Töfra-
stígvélin **17.20** Bold and the
Beautiful **17.40** Neighbours

7.00 6 til sjúka
(e) **8.45** Inn

15.35 Sigtíð
(e) **17.05** D

Þriðjudagur



FRÉTTIR

▶ 21.10

48 HOURS



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

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



STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Home Room (B. börnum) **8.10** The Master of Disguise **10.00** Calendar Girls **12.00** World Traveler **14.00** The Master of Disguise **16.00** Calendar Girls **18.00** World Traveler

20.00 Home Room (Skotárásin) Dramatísk kvikmynd um hörmulegan atburð í miðskóla þar sem níu létust í skotárás. Bönnuð börnum.

22.10 Shipping News (Skipafréttir) Qyole starfar í New York en fær litið út úr lífinu. Hann flytur á slóðir ættmenna sinna á Nýfundnalandi og þá farahjólin að snúast. Bönnuð börnum.

KVEIK

Dal

Tvöeykið sóknar Pascoe ar æsisp röð hef Andrew feitur m því kaló spæjari. mennta giftur o lega vel hæfileik eru af ý þurfa að bæjum

60 | sjónvarpsdagskráin » þriðjudaginn

EKKI MISSA AF ...



 ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS	ami Anim
Fréttir allan sólarhringinn.	16.30 W
CNN INTERNATIONAL	Animal W
Fréttir allan sólarhringinn.	Funniest
FOX NEWS	Rescue 1
Fréttir allan sólarhringinn.	Great C
EUROSPORT	Maneate
12.30 Football: Football Gillette Series	21.00 A
13.00 Football: Eurogoals 14.00 Cycl-	Animal
ing: UCI Protour Tirreno-adriatico	Business
15.00 All sports: WATTS 15.30 Tennis:	Hi-Tech
WTA Tournament Indian Wells 16.30	Wildlife
Football: Eurogoals 17.30 Football:	Predator
Football World Cup Season Magazine	Adventur
18.00 Football: Football World Cup	DISCOVI
Season Legends 19.00 Tennis: WTA	12.00 An
Tournament Indian Wells 20.45 Box-	14.00 E
ing: WBA Vacant World Title Atlantic	Massive
City 22.30 Trial: World Indoor Champ-	Engines
ionships Belfast 23.30 Olympic	17.00 U
Games: Mission to Torino (m2t)	Cars 18.
	Mythbus
	Construc

ÞÚ ERT SJÓNVARPSSTJÓRI Á **VÍSIR**
VEF TV



HORFÐU EINSOG ÞÉR SÝNIST!

Yfir 300 sjónvarpsþættir og kvikmyndir
í stafrænum gæðum á visir.is

PORCELANOSA
flísar fyrir VANDLÁTA

 **ÁLFABORG**
Skútuvogi 6 • Sími 568 6755

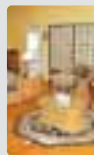
| 62 | sjónvarpsdagskráin » miðvikudagur



KEPPNI
▶ **20.30**
PROJECT RUNWAY



SPJALL
▶ **20.50**
OPRAH



SKY

SIJONVARPIÐ



MORGUN

DAGUR

6.58 Island 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** The Apprentice – Martha Stewart **15.05** Fear Factor **16.00** Sabrina – Unglingsnomin **16.25** BeyBlade **16.50** **17.15** Pingu **17.20** Bold and the Beautiful **17.40**

17.05 Leiðarljós **17.50** Tákn- málsfréttir **18.00** Disneystundin **18.01** Steini (38:52) **18.23** Sí- gildar teiknimyndir (24:42)

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

15.20 Wors
16.05 Innlit
Phil **18.00**

miðvikudagur



HEIMILDAMYND

▶ 21.10

RYANAIR CAUGHT
NAPPING



7.00 Island í bitið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegið – fréttaviðtal.

13.00 Íþróttir/lífsstíll 14.00 Hrafnáþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir



STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Starsky & Hutch (Bönnuð börnum) 8.00 The Crocodile Hunter: Collision Course 10.00 Johnny English 12.00 Scorched 14.00 The Crocodile Hunter: Collision Course 16.00 Johnny English 18.00 Scorched

20.00 Starsky & Hutch Geysivinsæl endurgerð með Ben Stiller og Owen Wilson á sigildum sakamálabáttum sem þóttu máláanna á 8. áratugnum. Bönnuð börnum.

22.00 Fourplay (Ástin er óútreiknanleg) Ben er handritshöfundur við vinsælan sjónvarpsþátt í Bretlandi. Bönnuð börnum.

0.00 Shaolin Soccer (Þönnuð börnum)

KVEIK



| 64 | sjónvarpsdagskráin » miðvikudagur

EKKI MISSA AF ...



Oscar

Breski rithöfundurinn Michael



ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

Houston

Monkey

Vets 23.

Rescue C

Mammals

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Football: UEFA Cup 13.30

Football: Algarve Cup Algarve 15.30

Tennis: WTA Tournament Indian Wells

16.30 Football: Algarve Cup Algarve

18.30 All sports: WATTS 19.00 Tennis:

WTA Tournament Indian Wells

20.45 Sailing: Inside Alinghi 20.50 All

Sports: Wednesday Selection 21.00

Golf: U.S. P.G.A. Tour Honda Classic

22.00 Golf: the European Tour Singa-

pore 22.30 Football: Algarve Cup Al-

garve 23.30 Fight Sport: Fight Club

BBC PRIME

12.00 The

12.00 The

DISCOVER

12.00 A

Ultimate

14.00 E

Massive

Engines

17.00 An

Born 18.

Mythbust

ve 21.0

Greatest

Forensic

2.00 Her

2.00 Her

2.00 Her

2.00 Her

2.00 Her

2.00 Her

2.00 Her

2.00 Her

2.00 Her

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



15 gerðir verð frá 39.900



á hljóðmagnun
sem gefur
hámarks gæði
hljómburðarins



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

DENON DVD-1720 spilari



5 gerðir verð frá 24.900

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

BYGGÐU ÞITT
EIGIÐ TÓNLISTARHÚS
A DENON



Einar Farestveit & Co.hf.

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

66 | sjónvarpsdagskráin » fimmtudagur



SPENNA

▶ 21.15

WITHOUT A TRACE



DRAMA

▶ 21.20

NIP/TUCK



SK

 SJÓNVARPIÐ



MORGUN

DAGUR

16.15 Handboltakvöld 16.30 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 2005 13.05 Home Improvement 13.30 Two and a Half Men 13.55 The Sketch Show 14.25 The Block 2 15.10 Wife Swap 16.00 Með afa Barney 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05

7.00 6 til sjö Fyrstu skrefin (e)

16.05 Queer 17.05 Dr. Phil

fimmtudagur



SPJALL

▶ 13.00

ÍPRÓTTIR



7.00 Island í bitið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttafréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegið – fréttaviðtal.

▶ 13.00 Íþróttir/lífsstíll 14.00 Hrafnáþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Island í dag/Íþróttir



STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Scooby Doo 2: Monsters Unleashed 8.00 The Commitments (e) 10.00 Flight Of Fancy 12.00 Big Fish 14.05 Scooby Doo 2: Monsters Unleashed 16.00 The Commitments (e) 18.00 Flight Of Fancy

20.00 **Big Fish** (Stórfiskur) Edward liggur á dánarbedi og sonur hans Will heimsækir hann í hinna sinn.

22.05 **Broken Arrow** (Brotin ör) Flugmaðurinn Vic og Riley félagi hans eru í leynilegri sendiför meðkjarnaodda þegar vélinni er rænt. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Final Destination 2 (Str. b. Lú...

KVEIK



| 68 | sjónvarpsdagskráin » fimmtudagur

EKKI MISSA AF ...



ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS	Planet's
Fréttir allan sólarhringinn.	Aussie A
	Business
CNN INTERNATIONAL	Animal P
Fréttir allan sólarhringinn.	Houston
	Monkey
FOX NEWS	Vets 23
Fréttir allan sólarhringinn.	Rescue
	Animal P
EUROSPORT	DISCOV
12.30 Biathlon: World Cup Pokljuka	12.00 A
13.00 Biathlon: World Cup Kontiolahti	MG is B
Finland 14.30 Biathlon: World Cup	14.00 E
Kontiolahti Finland 15.30 Tennis: WTA	Massive
Tournament Indian Wells 16.30 Mar-	Engines
athon: Seoul 17.00 Biathlon: World	17.00 W
Cup Kontiolahti Finland 18.00 Biat-	er Dealer
hlon: World Cup Kontiolahti Finland	19.00 M
19.00 Tennis: WTA Tournament Indian	ical Exar
Wells 20.45 Boxing: European Title	Psychic
Munich 22.00 Football: UEFA Cup	0.00 Fo
23.00 Biathlon: World Cup Kontiolahti	Files 2.00
Finland 0.00 Alpine Skiing: World Cup	
Aare Sweden	

RÓSIR OG RÓMANTÍK

þar sem fegurstu rósirnar blómstra

BRÚÐKAUPS- OG RÓSASÝNING GARÐHEIMA 11. OG 12.mars.

- ♥ Rósasýning – yfir 60 tegundir af rósum
– nú er tækifærið til að velja
rósina í brúðarvöndinn
- ♥ Tískusýning:
– Brúðarkjólaleiga Dóru og
blómadeild Garðheima
kl. 14.30 og 15.30
- ♥ Brúðarvendur
- ♥ Ráðgjöf og hugmyndir
- ♥ Þema og veisluskreytingar
- ♥ Sýnikennsla í föndri
- ♥ Kynningar
- ♥ Lúkkupottar
- ♥ og margt fleira ...



LEYFÐU OKKUR AÐ AÐSTOÐA VIÐ BRÚÐKAUPSUNDIRBÚNINGINN!



heimur heillandi hluta og hugmynda

Eitt líf - njótum þess



THE
NeverTurn[™]
MATTRESS

Spring Air Never Turn heilsudýnan

Dýnan með tvíherta stálgormakerfinu „Torsion II“. 806 gormar í Queen stærðinni (152x203 cm).

Steyptar hliðarstyrkingar auka svefnsvæði um allt að 30%. Val um 100% náttúruleg gæðaeefni.

Val um Tallalay Latex eða Laserskorna ConformaFoam yfirdýnu. Komdu í verslun okkar að Faxafeni 5 og við hjálpum þér að finna réttu dýnuna fyrir þig!

Fermingartilboð 2006



Heilsudýnur uppbyggðar til að laga sig að þér og þínum líkama

Gormakerfið er stífara á mjaðmasvæði og mýkra á axlasvæði. Gormakerfið er læst saman langsöm til að dreifa líkamspýngdinni á sem flesta gorma. Fjöldi gorma er 220 pr. fm. í Multi Spring kerfinu. Dýnan er með Conforma heilsu og hægindalagi beggja vegna. Steyptir hliðarkantar sem veita 25% meira svefnsvæði.

Crown heilsudýna með botni og löppum:

80x200 cm Verð áður ~~kr. 56.164,-~~ Nú kr. 47.900,-

90x200 cm Verð áður ~~kr. 59.478,-~~ Nú kr. 49.900,-

100x200 cm Verð áður ~~kr. 66.287,-~~ Nú kr. 56.900,-

120x200 cm Verð áður ~~kr. 76.466,-~~ Nú kr. 64.900,-

Standard heilsudýna með botni og löppum:

100x200 cm Verð áður ~~kr. 79.900,-~~ Nú kr. 65.900,-

120x200 cm Verð áður ~~kr. 91.800,-~~ Nú kr. 75.900,-

Val um hvíta
eða brúna leðurlook botna
með SquareAlu löppum
án aukagjalds!!!

Gildir aðeins í mars

Einnig flottir gaflar á fermingartilboði

www.betrabak.is

Stillanleg rúm

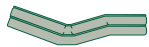
með heilsudýnu



Páskatilboðin í fullum gangi!!!



Morgunverður



Sofið



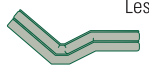
Unnið



Slappað af



Horft á sjónvarp



Lesið



Betra bak kynnir ótrúleg tilboð á stillanlegum rúmunum með Tempur heilsudýnum. Mesta úrval landsins af stillanlegum botnum í öllum stærðum. Komdu og upplifðu slökun og þægindi á nýjan hátt í stillanlegu rúmi frá Betra bak.

Páskatilboð á teppasettum og náttborðum



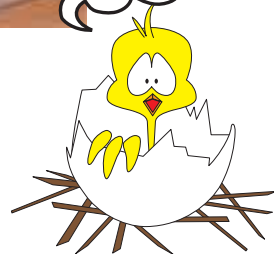
Mariola



Troya



Alba



Wing
Litir: Ljós eig
eða wengi



Torro
Litir: Kirsuber



Banderas
Litir: Mahogany



Ade
Litir: Kirsuber
eða beyki.

Fjöldi annarra gerða til sýnis í verslun okkar, Faxafeni 5



Faxafeni 5 • Reykjavík • Sími 588 8477 • betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Ópið virka daga frá kl. 10-18 • Laugardaga frá kl 11-16

Stressless

Hafðu það gott!



Sjálfvirk hnakkapúðastilling
veitir bestu mögulegu þægindi.



Allir hlutar STRESSLESS® eru
vandlega hannaðir til að tryggja
þér hámarks þægindi

Mismunandi stærðir,
- þú velur þína stærð

Sjálfvirk hnakkapúðastilling

Sérstakur mjóbakstuðningur

Þyngdarstýring

Sterk fjaðrandi stálgrind

Kaldsteyptur svampur

Úrvals nautaleður - Yfir 50 litir

Öflug viðargrind - Fæst í 6 litum

Borð fyrir fartölvur

Lif & List
HÚSGÖGN
Ármúla 44, sími 553 2035