

| tíska | tíðarandinn | heilsa | fótbolli | pistlar | matur | hönnun | stjörnuspa |

# birta

alltaf í boltanum

OG ÞAÐ VAR MARK!

» Hvernig fagna knattspyrnumennirnir?

FÓTBOLTABÚNINGAR

» Þeir flottustu og ljótustu  
í heimsmeistarakeppninni

BUDDY FARAH

» Frá Beirút til Keflavíkur

*KAREN OG ADAM*

*» Dansinn er þeirra líf*

**SJÓNVARPSDAGSKRÁIN**  
9. júní - 15. júní

# Sjáðu C4

# 22.869\*

Mán.gr. Bilasamningur  
Lysingar og Brimborgar

## Sóltílbod

Lægra verð. Betri kjör.

Citroën frelsar þig úr viðjum vanans. Hönnun er aðalsmerki. Flott útlit, aukið öryggi og þægindi er munaður sem studd eru snjöllum tækninýjungum. Og ekki er að finna í bílum keppinautanna. Um leið og þú lítur Citroën augum renna gömul sannindi upp fyrir þér á ný: Frakkar hafa engu gleymt og hafa enn eina ferðina sett ný viðmið hvað varðar akstursánægju, öryggi og þægindi. Láttu sjá þig á Citroën. Komdu í Brimborg. Veldu Citroën á góðu sóltílbóði Brimborgar.

### Við staðgreiðum gamla bílinn þinn

Þú veltir fyrir þér hvernig best er að losna við gamla bílinn. Brimborg kaupir hann af þér staðgreitt\*\* veljir þú bíl á góðu sóltílbóði Brimborgar. Þú færð peninginn beint í vasann eða greiðir upp lánið á gamla bílnum. Þú losnar við allt umstang við að selja og lækkar þinn kostnað. Komdu í Brimborg. Kynntu þér hvernig þú getur fengið þér nýjan Citroën.

### Skoðaðu Citroën í nýjum og glæsilegum sýningarsal. Bildshöfða 8.



Aflaðu þér  
frekari upplýsinga  
[www.citroen.is](http://www.citroen.is)

### Lægra verð. Betri kjör.



■ Citroën C2 VTS 1,6i  
3 dyra 5 gir 125 hÖ\*

Bilasamningur 21.644 kr.  
Rekstrarleiga 35.365 kr.  
Verð án sóltílbóðs 1.849.000 kr.  
Sóltílbod 1.769.000 kr.



■ Citroën C3 SX 1,4i  
5 dyra 5 gir 75 hÖ\*

Bilasamningur 18.707 kr.  
Rekstrarleiga 30.420 kr.  
Verð án sóltílbóðs 1.629.000 kr.  
Sóltílbod 1.529.000 kr.



## C4 SALOON

■ Citroën C4 SALOON SX  
1,6i 5 dýra 5 gíra 110 hÖ\*  
Bílasamningur: 22.868 kr.  
Rekstrarleiga 36.217 kr.  
Verð án sóttíloðs 1.949.000 kr.  
Sóttíloð 1.869.000 kr.

## Góður bílasamningur: Aðeins 20 prósent út.



■ Citroën C4 COUPÉ VTR 1,6i  
3 dýra 5 gíra 110 hÖ\*  
Bílasamningur 22.525 kr.  
Rekstrarleiga 35.758 kr.  
Verð án sóttíloðs 1.919.000 kr.  
Sóttíloð 1.842.000 kr.



■ Citroën Xsara Picasso Exclusive 2,0i  
5 dýra sjálfskiptur 137 hÖ\*  
Bílasamningur 28.374 kr.  
Rekstrarleiga 44.704 kr.  
Verð án sóttíloðs 2.399.000 kr.  
Sóttíloð 2.319.000 kr.



■ Citroën C5 X 1,8i  
5 dýra 5 gíra 117 hÖ\*  
Bílasamningur 26.294 kr.  
Rekstrarleiga 42.168 kr.  
Verð án sóttíloðs 2.219.000 kr.  
Sóttíloð 2.149.000 kr.



■ Citroën Berlingo Multispace 1,6 dísil  
5 dýra 5 gíra 90 hÖ\*  
Bílasamningur 22.133 kr.  
Rekstrarleiga 36.075 kr.  
Verð án sóttíloðs 1.889.000 kr.  
Sóttíloð 1.809.000 kr.

Komdu núna. Sóttíloð Brimborgar  
gildir aðeins til 16. júní n.k.  
eða meðan birgðir endast.

Sumarið  
er komið  
í Brimborg



Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7000 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 462 2700 | [www.citroen.is](http://www.citroen.is)

greiðslum í 84 mánuði og eru háðar breytingum á vöxtum og gengi erlendra mynta 50% ísk / 50% erf.myntkarfa. Leiga er rekstrarleiga og er miðuð við mánaðarlegar greiðslur í 20.000 km akstur á ári. Aukabúnaður á mynd af C4 eru álfelgur, glerþak og samlitun. \*\*Staðgreitt 45 dögum eftir afhendingu nýja bílsins. Nánari upplýsingar veita söluráðgjafar Brimborgar.



# Við viljum að þú sért í góðu sambandi



Hjá Mömmu er vöruframboðið einfalt. Hjá Mömmu bjóðast bestu kjörin og starfsfólk Mömmu kemur heim til þín, tengir, stillir og gerir það sem þarf að gera svo þú getir notið **sjónvarpsins, símtalsins, internetsins** og **öryggisins**.

Þegar framboðið á **sjónvarpi, síma, interneti** og **heimavörn** er orðið umfangsmikið og flókið er gott að geta leitað til Mömmu.

Af því að Mamma einfaldar málið og býður þér bestu kjörin.

 Sjónvarp	 Sími & internet	 Heimavörn
S M L	S M L	S M L
		



16



20



14



36

## Þetta helst

- 7 Bræðralag knattspyrnunnar
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla Atla Freys Steinþórssonar
- 12 Buddy Farah  
Frá Beirút til Keflavíkur

## Greinar og viðtöl

- 14 Og það var mark!  
Hvernig fagna knattspyrnumennirnir?
- 16 Karen Björk Björgvinsdóttir og Adam Reeve:  
Dansinn er þeirra líf

## Hann/hún

- 20 Gulur matur: Sítrónupasta og grillaður ananas
- 24 Flottustu og ljótustu HM-búningarnir
- 28 Eilíf hönnun Jóns Hermannssonar úrsmíðs
- 32 Mýsnar leika sér meðan kettirnir horfa á sjónvarpið
- 34 Emilía Örlygsdóttir elur upp
- 36 Ásdís Halla Bragadóttir,  
nýr verndari UNIFEM
- 38 Kvannahlaup
- 40 Tryggvi Gunnarsson segir kynjasögur  
Stjörmuspá Birtu
- 42 Haltu þig við efnið
- 44 Ofnæmi eða óþol
- 46 Leynardómar kanilsins

## Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarpsdagskrá næstu viku
- 68 Sudoku

**birta**

9. – 15. júní 2006 nr. 23

ÚTGÁFUFLAG: 365 – prentmiðlar  
RITSTJÓRAR: Sigríður Björg Tómasdóttir  
sigrídur@frettabladid.is  
og Steinunn Stefánsdóttir (ábm.)  
steinunn@frettabladid.is  
RITSTJÓRN OG AUGLÝSINGAR:  
Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 550 5000  
DREIFING: Pósthúsið ehf., sími 585 8330

AUGLÝSINGAR:  
Jón Laufdal / jonl@frettabladid.is  
Sölustjóri 550 5845 / 899 7600  
Guðný Magnúsdóttir / gudnymagg@365.is  
Markaðsfulltrúi 550 5854 / 866 0796  
Gréta Karen Grétarsdóttir / gretakaren@frett.is  
Markaðsfulltrúi / 550 5864 / 846 5772  
Ámundi Ámundason / amundi@frettabladid.is  
Markaðsfulltrúi 550 5811 / 821 7514

UMBROT: 365 – prentmiðlar  
Arnór Bogason, Linda Stefánsdóttir  
og Kristín Agnarsdóttir  
PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf.  
FORSÍÐUMYND: HEIÐA  
NETFANG: birta@frettabladid.is  
Birtu er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.

# HAFÐU ÞAÐ GOTT Í SUMARFRÍINU



## VIÐ PÖSSUM UPP Á HEIMILIÐ MEÐ HEIMAVÖRN

Securitas hefur ætíð verið í fararbroddi þegar kemur að öryggisvörnum heimilisins. Heimavörn Securitas vaktar heimilið allan sólarhringinn, allan ársins hring. Heimavörnin er beintengd stjórnstöð Securitas á Neyðarlinnunni 112 þar sem við erum ávallt í viðbragðsstöðu. Þannig getur þú verið viss um að réttir aðilar koma samstundis á staðinn ef eitthvað kemur upp á hjá þér og þinni fjölskyldu.

Hafðu samband við öryggisráðgjafa í síma **580 7000**



GOTT FOLK. MCGRAW

HEIMAVÖRN



## Bræðralag knattspyrnunnar

Það voru tólf mínútur í úrslitaleik Frakklands og Brasilíu í heimsmeistarakeppninni í knattspyrnu í Frakklandi árið 1998 þegar rafmagnið fór af Vatnsendasendi. Þeir Mosfellingar sem voru búnir að koma sér vel fyrir í sófanum fyrir framan sjónvarpið urðu furðu lostnir þegar auglýsingar urðu að snjókomu. Skelfing greip um sig er tilkynnt var um bilunina og óvíst væri hvenær viðgerð lyki. Úrslitaleikurinn var í hættu.

Í einu húsinu höfðu framtakssamir bræður boðið öllum sem áhuga höfðu í stórfjölskyldunni að koma og horfa á leikinn. Ættfeður og efnileg ungmenni fylltu stofuna og skeggræddu hvað ætti að gera núna. Ætti að fara í bæinn og missa af fyrstu mínútum leiksins eða ætti að

bíða og setja traust sitt á viðgerðarmenn sjónvarpsins? Þetta var í árdaga örbylgjuloftnetanna og skyndilega mundi eldri bróðirinn að félagi hans ætti eitt slíkt. Þar væri útsending Ríkissjónvarpsins tær sem endranær. Hann greip símann í ofvæni og beið þess sem verða vildi. Myndi félaginn koma honum til bjargar á ögurstundu?

Á þessum degi, á þessum tíma, og vegna þessa leiks, þóttu það sjálfsgöð mannréttindi að bjóða tuttugu karlmönnum, flestum bláókunnugum, heim í stofu að horfa á fótboleik. Við vorum ekki bara Íslendingar og nágarnnar þessar níutíu mínútur sem leikurinn stóð yfir. Á þessari stundu vorum við allir bræður.



heitt & kalt |

Heitt

Hvorki heitt né kalt

Volgt

Við stofuhita

Ískalt

 HM Eru ekki allir í boltanum?

 BARINN Kemur sterkur inn

 FLÍSPEYSUR Ekkert ferlega töff en koma sér oft vel

 KJÚKLINGA SATAY Á SPJÓTI Er ekki hægt að finna eitthvað annað til þess að bjóða upp á í partíum?

 EVRÓVISJÓN Silvía komst ekki áfram. Evrópa hefur greinilega engan húmor.

Íþróttamót » Úúúú á dómarann

Þá er kominn sá tími ársins þegar foreldrar pakka niður legghlífum, tjöldum og fótbolta-skóm og þvælast með börnum sínum þvers og kruss um landið á hin ýmsu íþróttá og félagsmót sem fylgja áhugamálum barnanna. Landsmót, skátamót, fótboltafót, golfmót, pollamót, peyjumót, Essómót, hestamót, sundmót, frjálsíþróttamót, uppskeruhátíðir, sumarhátíðir og svo mætti lengi telja. Sumarfríið er iðulega skipulagt í kringum slík mót enda vitum við öll hversu mikilvægt það er börnum að taka þátt í góðri og heilsusamlegri skemmtun. Þegar á völlinn er komið stilla stoltir foreldrar sér upp við hliðarlínuna, úa og púa á dómarann en hvetja krakkana sína til sigurs svo barnið brosi það sem eftir lifir sumars.



frjókorn » Atjú

Ýmislegt fylgir sumrinu annað en hækkanandi sól og grilllykt. Blómin springa einnig út og dreifa frjókornum sínum yfir víðan völl í þeim tilgangi að fegra þann völl með litadýrð sinni. Frjókornin fara því í léttu flugferð með vindinum og mörg hver taka sér stutt stöpp í augum og nebbum þeirra sem brugðu sér út til að njóta sólar. Heldur

fer þá að leka úr augum og nebbar roðna með tilheyrandi hnerrum og snytum. Frjókornaofnæmið lætur á sér kræla og grynna fer á tissjúbirgðum. Besta leiðin til að útrýma ofnæminu væri að malbika allt sem er grænt og vænt. En ekki viljum við það, enda þurfum við á blómunum að halda til að glæða lífið lit.



matur í laufblaði » Vefji vefji

Nýjasta fjúsionið í eldhúsmeningunni er að vefja matinn inn í lauf þegar hann er eldaður. Matargestir á veitingahúsum bæjarins hafa ekki farið varhluta af þessum nýja tískustrámi enda eru margir réttir bornir á borð vandlegar faldir í iðagrænum gróðri. Til verknaðarins eru einna helst notuð bambus og bananalaufr en varla þarf að deila um februnargildi fallettra laufblaða á matardisknum. Heldur verður varla deilt um að hollara sé að grilla fiskinn vafinn inn í náttúrulegt bambuslaufblað heldur en stóriðjuframleiddan álpappír. Þeir sem vilja láta reyna á laufblaðamenninguna ættu að prófa að setja gómsætt pestó inn í blaðið til að ná fram enn betra sumarbragði af réttinum.



fótboltaæði » Heimakært heimsmeistaramót

Þá er komið að því. Heimsmeistaramótið í fótbolta er hafið, fótboltaunnendur taka mótinu fagnandi og bjóða það hjartanlega velkomið inn á heimili sín í fría gistingu þar sem það fær hundrað prósent athygli.

Úti skín sólin og fuglarnir syngja en inni í stofu sitja sveittir strákar sem öskra á imbakassann leiðbeiningar til knattspyrnuleikmanna í þeirri von að þau berist alla leið til Þýskalands. Eiginkonurnar flýja á kaffihúsin til að tala saman en er hent þaðan út líka jafn harðan svo þær skyggi ekki á risastór breiðtjöld sem fýðra alla veggj næstu vikurnar. Á endanum sigrar eitt liðanna þessa keppni. Og eftir það heldur sumarið áfram sínum vanagangi.





# MUNIÐ BÍLBELTIN



UMFERÐARSTOFA



## brennslan mín ...

Atli Freyr Steinþórsson þulur og útvarpsmaður

# Áhugaverðustu þjóðsöngvarnir

Atli Freyr Steinþórsson, útvarpsmaður og háskólanemi, er ákafur áhugamaður um þjóðsöngva. Hann var því tilvalinn í brennsluna hennar Birtu í tölfní af heimsmeistarakeppninni. “Áhugi minn á þjóðsöngvum kom samhlíða áhuga mínum á tungumálum. Ég uppgötvaði að í hverjum þjóðsöng finnst hentugt dæmi um hvert tungumál. Rasmus Christian Rask sagði að hann þyrfti einungis faðirvorið á hverju tungumáli til að skilja það til fullnustu. Ég segi: Gefið mér þjóðsönginn!” Atli segir að verstu þjóðsöngvana sé yfirleitt að finna í gömlum nýlenduríkjum því þau hermi yfirleitt illa eftir öðrum. “Þeir elstu og upprunalegustu er því alltaf bestir,” segir Atli að lokum og bætir við að í brennslunni séu ekki endilega bestu þjóðsöngvarnir á HM. Til gamans má geta þess að Atli kann textana við alla þessa þjóðsöngva og ef þið hittið hann á förnun vegi er hann alveg til í að taka lagið fyrir ykkur.

- LAG 1 England.** “God Save the King/Queen” er þjóðsöngur allra heimsins þjóðsöngva, punktur. Þegar hann hljómar undir blaktandi Georgsfána langar mann að gráta.
- LAG 2 Mexíkó.** Fyndnasti þjóðsöngurinn á HM, hljómar svoltið eins og leikskólasöngur sem Giuseppe Verdi samdi á örvandi lyfjum.
- LAG 3 Pólland.** Hressilegt gusto í þessum, enda ljóðinu beint til pólsku frelsishetjunnar Dabrowski [frb. Dombroffski] sem hver Pólverji þekkir og elskar. Svona eins og ef þjóðsöngurinn okkar hétí “Þú ert æði, Jón Sigurðsson”.
- LAG 4 Bandaríkin.** USA getur ekkert í fótbolta en þeir eiga samt flottan þjóðsöng. Lagið er enskur fyllibyttusöngur sem menn syngja nú við orðmarga fánahyllingu eftir smáskáld sem lenti í 1812-stríðinu við Breta.
- LAG 5 Holland.** Ofurvirðuleg tónsmíð. Ljóðið líka einlægt, einræða frelsiskonungs þeirra Niðurlendinga, Vilhjálms frá Óraníu. Í heyskapnum í sveitinni árið 1998 stalst ég inn til að heyra hann í fyrsta sinn á HM.
- LAG 6 Frakkland.** Allir þekkjja hann og elska. Hann er samt blóðugasti þjóðsöngur í heimi. Ég vitna í þýðingu Matthíasar Jochumssonar: “Á storð, sem steypiflóð, skal streyma niðingsblóð!” Á vel við áður en leikur hefst. Vive la France!
- LAG 7 Brasilía.** Einstaklega kaótískur þjóðsöngur og einn sá lengsti í heimi (þrjár og hálf mínúta). Minnir á balkanska lúðramúsík sem þykir betri sem glundroðinn er meiri. Maður verður stressaður að hlusta á hann.
- LAG 8 Japan.** Hægur, lágstemmdur og alvarlegur, nánast eins og jarðarfaraársálmur. Búinn áður en maður veit af, eins og hækja í þjóðsöngsformi.
- LAG 9 Þýskaland.** Voldugur lagboði eftir Haydn. Einu sinni sungu menn “Deutschland über alles” en síðan mátti það ekki lengur og þá var leitað í þriðja erindið þar sem talað er um “einingu, rétt og frelsi”. Áhrifaríkur á heildina lítið.
- LAG 10 Portúgal.** Byrjar á mjög banöllum lúðraþyr, verður síðan frekar amúsíkalskur og ruglingslegur með kjanamelódíum. Aulahröllur sem Burt Bacharach væri fullsæmdur af.

## » birta mælir með ...

### ... KAFFI FLÓRU Í GRASAGARÐINUM

Í Grasagarðinum kennir margra grasa og má þar einnig finna huggulegan veitingastað sem ber heitið Kaffi Flóra. Innan um fallegan gróður og gullfiskatjörn er borinn fram dýrindis matur og góðir drykkir. Teppi er á hverju borði ef sækir hrollur að gestum. Einnig eru útiborð fyrir þá sem vilja njóta veðursins og ilmsins af gróðrinum. Vert að prófa.



... KOKTEILSTUND Á SALTÍ Viljirðu upplifa sannkallaða heimsborgarastemningu í miðri Reykjavík, þá skaltu endilega kíkja við á Salt í Pósthússtræti 2. Það er tilvalið að fara þangað eftir vinnu og panta sér kokkteil, en á barnum er skemmtilegt úrval drykkja. Fyrir kaffiunnendur þá er espresso martini líklega einn sá besti, en eins og nafnið gefur til kynna er þetta bragðgóð blanda af espresso og martini með fljótandi kaffibaunum, sem gott er að narta í þegar klárast úr glasinu. Svo er þjónustan til fyrirmyndar. Hallaðu þér aftur, lokaðu augunum og njóttu bragðsins af frískandi kokkteil á Salti.

## MacBook

## NÝTT

Það er liðin tíð að MacBook fái eingöngu í hvítum gljándi plasthjúp. Nýju MacBook tölvuna er hægt að fá svarta sem nóttina.

Mikið er lagt upp úr útliti tölvunnar, eins og oft vill verða hjá Apple. Eins og tölvan er flott, öll svört að innan sem utan, er klúðurslegt að allar snúur eru hvítar. Fjöldaframleiðslan eitt-hvað að vefjast fyrir Apple-mönnum.

Vélin lítur ekki einungis vel út að utan því um vinnsluna sjá Intel Core Duo örgjörvar sem eiga að vera fimm sinnum hraðari en fyrri örgjörvar. Skjárinn er mikið endurbættur og stuðst er við svokallaða glossy tækni sem gerir skjáinn 79% bjartari en fyrri iBook skjái og 30% meira sjónsvið.

Einhver bið verður eftir gripnum hér á landi en áhugasamir verða að beina öllum fyrirspurnum til Apple-umboðsins á Íslandi.





Fyrir alla þá sem láta sig  
dreyma um Manolo Blahnik

Gerir lífið léttara

Buddy Farah er atvinnumaður í knattspyrnu. Ferill hans er með ólíkindum en á 29. aldursári hefur hann þegar afrekað að spila fyrir framan hundrað þúsund áhorfendur, gera risasamning við Coke, og klæðast treyju tveggja landsliða. Keflavík er á fljúgandi siglingu með Farah innanborðs og velta íslenskir knattspyrnuáhugamenn fyrir sér hvað í ósköpunum þessi maður sé að gera í íslensku deildinni?



## » FRÁ BEIRÚT TIL KEFLAVÍKUR «

NÚ HEFUR ÞÚ BÆÐI SPILAÐ FYRIR LANDSLIÐ ÁSTRALÍU OG LÍBANON. HVERRAR ÞJÓÐAR ERTU?

Ég er bæði ástralskur og líbanskur ríkisborgari. Foreldrar mínir eru frá Líbanon en þau fluttu til Ástralíu áður en ég fæddist. Ég lít á sjálfan mig sem Ástrala og þangað liggja mínar taugar. Ástralía hefur gefið mér og foreldrum mínum svo mörg tækifæri, menntun, öryggi og gott líf og fyrir það er ég þakklátur.

Varðandi landsliðin þá spilaði ég með unglíngalandsliðum og svo A-landsliði Ástralíu þangað til landsliðsþjálfarinn tjáði mér að hann ætlaði að byggja upp liðið af leikmönnum sem spiluðu erlendis. Á sama tíma var mér boðið að koma til Líbanon, fá líbankst vegabréf og spila fyrir líbanska landsliðið. Þetta var ekki auðveld ákvörðun en fjárhagslega séð var mér boðið miklu meira en ég gat vonast eftir í Ástralíu. Landsliðsþjálfarinn ástralski ráðlagði mér líka að taka boðinu svo ég sló til.

HVERNIG ER AÐ SPILA KNATTSPYRNU Í LÍBANON?

Það er ótrúlegt að upplifa hitann og ástríðuna hjá áhorfendum í Mið-Austurlöndum. Ég spilaði fyrir Nejmeh, sem staðsett er í Beirút, en eigandi félagsins var einnig forseti Líbanon. Við vorum að fá tuttugu til níutíu þúsund manns á leikina, allt eftir andstæðingum, en það er ótrúlegt að spila fyrir framan slíkan fjölda.

Reyndar er mesti áhorfendafjöldi sem hefur verið á leik sem ég hef tekið þátt í rúmlega hundrað þúsund manns. Það var á leik Líbanons og Írans. Svo mættu níutíu þúsund manns á leik Norður-Kóreu og Líbanon í Kóreu. Það var eftirminnileg stund, sérstaklega þar sem ég skoraði sigurmarkið.

ERU LAUNIN EKKI SVIMANDI HÁ FYRIR STÓRA ERLENDA LEIKMENN Í STÆRSTU KLÚBBUM MIÐ-AUSTURLANDA?

Jú, þau eru það í mörgum tilvikum. Það eru miklir peningar í umferð í mörgum þessara landa og það sést vel á því að olíufurstar eru farnir að kaupa evrópsk knattspyrnu-lið. Peningar eru líka stór ástæða þess að klúbbarnir ná að lokka stóra leikmenn til sín undir lok ferils þeirra. Marcel Desailly, Gabriel Omar Batistuta og Romario eru góð dæmi um menn sem komu og spiluðu í stuttan tíma fyrir mikinn pening, en Desailly var að fá 2,5 milljónir á dag. Í mörgum þessara landa borga menn heldur enna skatta.

ÞÚ FÉKKST LÍKA AUGLÝSINGASAMNING VIÐ COKE?

Við í Nejmeh urðum meistara og það var komið fram við okkur erlendu leikmennina eins og ofurstjórnur. Coke var aðal styrktaraðili Nejmeh á þessum tíma og það leiddi til þess að ég var notaður í auglýsingaherferð fyrir tækisins í Mið-Austurlöndum.

AF HVERJU ERTU KOMINN TIL ÍSLANDS?

Síðasti klúbbur sem ég spilaði fyrir var í Malasíu. Ég og klúbburinn vorum búnir að ná markmiðum okkar og ég var kominn aftur til Ástralíu. Tímabilið þar endaði í desember og mig langaði að komast að í Evrópu. Leikmannamarkaðurinn er lokaður á þessum tíma svo ég ákvað að reyna að komast að í Skandinavíu þar sem tímabilinu er öðruvísi háttað. Ég vissi ekkert um Ísland áður en ég kom en Keflavíkingar hafa tekið mér afskaplega vel og þó svo mér lítist ekkert á veðrið hefur mér liðið vel hérna.

HVERJU VILTU NÁ ÚT ÚR FERLI ÞÍNUM?

Draumurinn er að komast að í sterkri deild í Evrópu. Ástralska vegabréfið veitir lítill réttindi í Evrópu og hvað þá það líbanska. Ísland er því dyrnar mínar að Evrópu og ég vona að ég nái að standa mig vel og hjálpi Keflavík að ná markmiðum sínum. Ef það gengur eftir er aldrei að vita nema ég komist að hjá sterku liði í stórrí deild.

GETURÐU HUGSAÐ ÞÉR AÐ SPILA FYRIR ÍSLENSKA LANDSLIÐIÐ?

Nei, ég held ég láti það vera. Það eru landsleikur framundan með líbanska landsliðinu, meðal annars við Ástrali og það verður sérstök stund fyrir mig. Annars er aldrei að vita ef ég kemst að hjá stóru liði í Evrópu, þá gæti ég snúið aftur í ástralska landsliðið.



# Gefðu þér tíma í Flugstöð Leifs Eiríkssonar

**Ókeypis sætaferðir  
frá BSÍ kl. 4.30 í boði  
Flugstöðvar Leifs Eiríkssonar**

Innritun hefst kl. 5.00 eða 2 tímum fyrir brottför  
Tilboðið gildir til **31. ágúst 2006**

## **Góðir farþegar**

Við minnum á að framkvæmdir standa yfir  
í Flugstöð Leifs Eiríkssonar og hvetjum því  
farþega til að gefa sér góðan tíma fyrir  
flug.

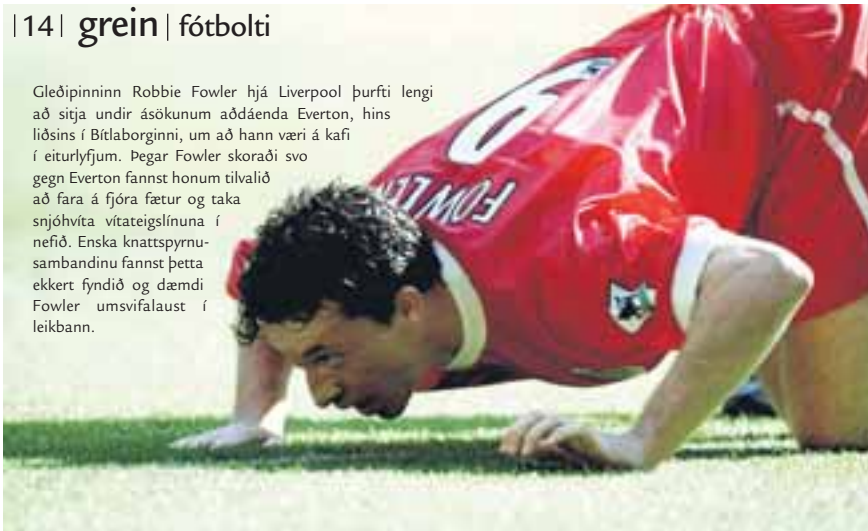
**Njótið ferðarinnar,  
mætið tímanlega**

## **Finnið rúturnar með okkar merki**

Farþegar eru vinsamlegast beðnir  
um að sýna farseðil



Gleðipinninn Robbie Fowler hjá Liverpool þurfti lengi að sitja undir ásökunum addáenda Everton, hins liðsins í Bítlaborginni, um að hann væri á kafi í eiturlýfjum. Þegar Fowler skoraði svo gegn Everton fannst honum tilvalið að fara á fjóra fætur og taka snjóhvíta vítateigslínuna í nefið. Enska knattspyrnu-sambandinu fannst þetta ekkert fyndið og dæmdi Fowler umsvifalaust í leikbann.



Svínni búlduleiti Tomas Broli reis hæst sem leikmaður um miðjan síðasta áratug. Hann fagnaði þá jafnan með því að stökva í hálfhring með visifingurinn út í loft, en átti það til að detta á rassinn við áreynsluna. Broli, sem var oft kallaður "Feiti dvergurinn" eftir samnefndri krá, flosnaði upp úr fótboltanum vegna villts lífarnis en þegar síðast fréttist af honum starfaði hann við ryksugusölumennsku í Svíþjóð.

# Og það var mark!!!

Texti: BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR OG MAGNÚS TEITSSON  
Myndir: NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES OG ÚR SAFNI

OG hann geysist upp völinn...sólar alla af sér... leikur við hverja tá... og SKORAR!!! Mörkin eru það sem allt snýst um í fótbolta. Það er sama hversu fallega leikmaður eða -kona fer með knöttinn, hversu góðir vinir allir eru og hvað liðsheildin er sterk og markviss, ef mörkin eru ekki fleiri en hjá andstæðingunum er leikurinn það aður og liðið í verri málum. Það er því

ekkert skrytið að leikmenn fagni ákaft þegar þeim tekst að lauma tuðrunni í netið hjá andstæðingnum og jafnvel enn frekar þegar þeir þruma henni miskunnarlaust og af öllu afli framhjá markmanninum sem kemur ekki neinum vörnum við. Við þekkjum öll stellinguna hér til hliðar, fótboltamanninn á hnjúnum í villtri gleði og einnig þegar liðsfélagar markaskorans knúsa hann og kyssa svo sem hvergi annars staðar tíðkast að karlmenn geri. Sumir markaskorarar hafa gert fagnaðarlæti sín að listgrein og það getur verið mjög skemmtilegt að fylgjast með þeim jafnvel þó maður hafi ekki hundsvit á fótbolta.

Heimsmeistarakeppnin í Bandaríkjunum 1994 var frjór farvegur fyrir fögn. Brasilíski markahrókurinn Bebeto var þá nýbúinn að fjölga mannkyninu og tók upp þann sið að þykjast vera að vaggva barninu nýfædda í svefn. Þetta hafa margir nýbakaðir feður tekið upp síðan.



Brasilíumenn skora mikið af mörkum og fagna þeim duglega. Þeir eru hins vegar margir mjög trúadír og vilja ekki sitja einir að heiðrinum, heldur vísa til æðri máttarvalda eins og Ronaldinho, besta leikmaður heims.



Stundum þarf bara að fá útrás. Á HM í Bandaríkjunum 1994 skoraði Nígíeríumaðurinn Rasheed Yekini fyrsta mark þjóðar sinnar í heimsmeistarakeppni og gat ekki hamið sig, heldur kreppti hnefana þar sem hann stóð í markinu og óskraði svo eftir var tekið um allan heim.



Ef mönnum dettur ekkert frumlegra í hug er alltaf hægt að renna sér á hnjónum og gefa tilfinningunum lausan tauminn. Hér sýnir Ganabúinn Samuel Kuffour réttu hreyfingarnar.

Það er fyrir löngu orðið klassískt að draga treyjuna upp og auglýsa vöxtinn. Sumir hafa þó fengið að líta gula spjaldid fyrir það, enda er víst bannað að láta sjást í nafla og geirvörtur. Hér til hliðar sýnir Úrúgvæinn Diego Forlan þvottabrettið.



**JOOP!**  
**JUMP**  
LEAP OUT OF YOUR SUIT



# Dansinn er þeirra líf

» Tilprifin eru mikil er þau taka spörin, hjónin Karen Björk Björgvinsdóttir og Adam Reeve. Þau hafa keppt til sigurs í hverri alþjóðlegu danskeppninni á fætur annarri og meira að segja landað heimsmeistaratitli. Ávallt undir merkjum Íslands. Nú standa þau á vissum tímamótum.

„Við höfum ákveðið að hætta að keppa. Dagskráin er búin að vera stíf hjá okkur lengi því við höfum eiginlega verið á flakkinu frá því að við kynntumst árið 1998,“ segir Karen brosandí. Þrátt fyrir þessa ákvörðun segjast þau halda áfram að starfa úti um allan heim, meðal annars á Íslandi, enda vinni þau við að sýna samkvæmisdansa og þjálfna keppnisfólk í þeirri grein. „Dansinn er okkar líf. Atvinnumenn í íþróttum eru í því starfi tuttugu og fjóra tíma á sólarhring sjö daga vikunnar. Það er ekkert öðruvísi hjá okkur nema hvað við höfum ferðast rosalega mikið í tengslum við dansinn,“ segir Adam.

## SJALDAN HEIMA

Viðtalið er tekið í Reykjavík, heima hjá foreldrum Karenar. Þar halda þau hjón til þegar þau eru hér á landi en heimili þeirra er í Ástralíu, landinu hans Adams. „Við búum í suðurhluta Sídney, nærri strönd og nálægt foreldrum Adams. Þar eigum við okkar litla parhús sem við keyptum fyrir tveimur árum. Samt erum við ekki í því nema kannski þrjá til fjóra mánuði á árinu,“ segir Karen og bætir við að eftir að þau hafi unnið heimsmeistarakeppnina í Tókýó 2003 hafi þau dvalið langdvölum í Japan við kennslu og sýningar. Þar segir hún gott að starfa. „Það er mikill áhugi á dansi í Japan og virðing borin fyrir þeim sem gera vel. Það er farið með okkur eins og kvikmyndastjörnur og fólk borgar hátt verð fyrir sýningar sem við tökum þátt í. En þegar við höfum verið í stórborg eins og Tókýó þar sem ekkert er að sjá nema múrsteina og grár götur þá kunnum við vel að meta sjó, fjöll og villta náttúru eins og við höfum í okkar heimalöndum.“

## SIGURVEGARI SJÖ ÁRA

Karen og Adam fengu dansgenin í vöggugjöf því fótafimin er í ættum beggja. Karen segir föðursystur sína hafa kynnt fyrir henni danslistina en föðurömmuna, Ingunni Björgvinsdóttur þá ötulustu í dansinum innan fjölskyldunnar. Enn meiri er áhuginn þó Adams megin, foreldrar hans eru dansarar og reka eigin dansskóla enda segir hann sterka danshefð í Ástralíu. „Ég stundaði samt aðrar íþróttir sem unglundur, var í fótbolta, krikket og á sjóbrettum,“ segir hann. „Foreldrar mínir

vildu að ég lærði dans því hann hefði svo mikið félagslegt gildi. En þegar kom að því að velja framtíðarbraut þá leyfðu þau mér algerlega að ráða. Ég byrjaði samt ungur að dansa opinberlega og vann mína fyrstu keppni sjö ára gamall. Þá strax fékk ég metnað fyrir því að halda áfram.“

Eins og leiða má líkur að var það dansinn sem leiddi þau Adam og Karen saman. Karen var nýorðin sextán þegar hún hélt út í hinn stóra heim og settist að í London til að þjálfna sig í dansi. Þar var hún búin að vera í tæpt ár þegar hún hitti Adam. „Það eru sérstakir æfingastaðir í borginni og á einum slíkum stað kynntumst við,“ rifjar hún upp. „Við byrjuðum fyrst saman sem kærustupar en svo fórum við að dansa saman og náðum fljótt góðri samhæfingu.“ Hún viðurkennir að hafa verið ansi ung þegar hún stóð í öllu þessu. „Þetta var alveg þess virði þótt ég hafi vissulega misst af mörgu hér heima, svo sem að vera með vinum mínum. En ef maður á góða vini þá eru þeir alltaf til staðar, sama hvaða braut maður gengur í lífinu og hvort maður hittir þá sjaldan eða oft,“ sannfærir hún blaðamann um.

## STOLTIR FULLTRÚAR ÍSLANDS

Fljótlega eftir að þau Adam og Karen hófu að stíga dansinn saman tóku þau þátt í miklu ævintýri með 42 öðrum dönsurum. „Við vorum á ferðalagi í eitt og hálf ár og sýndum í stórborgum í Ástralíu, Evrópu og Ameríku. Sýningin var sett upp sem samkvæmisdansasýning en krydduð með allskonar tilbrigðum,“ lýsir Karen.

Síðan hefur lífið hjá þeim hjónum snúist um sýningar, kennslu og keppni. Lengi vel voru þau eins og tugþrautarkappar og kepptu bæði í svokölluðum Latín dönsurum og Standard dönsurum en eftir að hafa unnið heimsmeistarakeppnina 2003 í samanlögðu ákváðu þau að hætta á toppnum og keppa í aðskildum greinum eftir það. Alltaf hafa þau komið fram fyrir Íslands hönd. „Við höfum verið stolt af því að vera fulltrúar Íslands,“ segir Adam einlægur. Þegar hann er spurður hvort honum finnist Íslendingar hafa sýnt þeim tilhlýðilega athygli svarar hann því til að þau eigi mjög góða stuðningsmenn hér, þótt fáir séu. Karen er jákvæð líka. „Auðvitað hefði umfjöllun fjölmiðla





„Við höfum haldið okkur á beinni braut og reynt að sýna gott fordæmi fyrir það unga fólk sem er að þjálfa sig í dansinum.“



mátt vera meiri en við höfum reynt að láta það ekki fara í taugarnar á okkur heldur einbeita okkur að því sem við höfum verið að gera. Þetta er svipað og með ballett og listdans. Það eru Íslendingar að gera góða hluti erlendis í þeim greinum án þess að það sé á allra vitorði.“

#### ALLTAF SAMAN

Adam dregur ekki dul á að keppnislífið hafi verið krefjandi og að þau hafi þurft að fórnar ýmsu til að ná svona langt. Skyldi álagið aldrei hafa bitnað á sambandinu? „Nei, við erum frábært par. Það að við fundum hvort annað er mun meira virði en einhverjir Evróputitlar og heimsmeistaratitlar,“ svarar hann og horfir blítt á konu sína. Segir þau hafa þurft að setja sér reglur til að reyna að aðskilja vinnuna, þjálfunina og einkalífið. Karen tekur undir þetta. „Fólk undrast oft hvernig við getum verið saman 24 tíma á sólarhring alla daga ársins en við erum orðin vön því og þekkjum ekkert annað. Svo ef annað okkar fer í burtu að vinna eða ég er hér heima í viku lengur en hann þá verða voða viðbrigði og það er eins og helmingurinn af manni sé farinn!“

Þau segjast samt fara út að skemmta sér hvort í sínu lagi með kunnungjum ef svo beri undir. „Ég ver tíma með vinkonum mínum og Adam með sínum vinum. Það skiptir heilmiklu máli og við höfum alveg passað upp á það,“ segir Karen. En skyldu þau stundum dansa á skemmtistöðum eins og annað fólk? Þau hlæja. „Ekki dansana sem við erum þjálfuð í. Það er ekki við hæfi. Við dönsum bara eins og aðrir þegar við erum að skemmta okkur,“ segir Karen og Adam skýtur því inn í að þau hafi einmitt byrjað að dansa af því að þau höfðu gaman af því. Því megi þau ekki gleyma eins og stundum gerist hjá atvinnu-dönsurum.

#### ALDREI AÐ VITA HVAR NÆSTI MEISTARI LEYNIÐ

Þótt þau hjón séu í sportlegum fatnaði meðan á viðtalinu stendur er freistandi að spyrra út í sýningardressin. Karen viðurkennir að það sé partur af prógramminu að líta vel út. „Ég lét sérhanna á mig kjóla og vel þá sem henta mínum stíl. Reyni svo að selja þá eftir að ég er búin að nota þá. Það er miklu minna mál með fötin hans Adams og kostnaðurinn við þau er lægri. Við höfum verið svo heppin að eiga styrktaraðila úti í Englandi þegar kemur að skókaupum. Það hefur hjálpað mikið. Við förum í gegnum tugi para á ári,“ segir hún. Nú hafa keppnisráðgjafarnir verið lagðir á hilluna. Þó er ekkert iðjuleysi framundan hjá Adam og Karen því þau halda áfram að sýna og kenna. „Það skiptir ekki máli hvort fólk er byrjendur eða í toppflokki. Ef fólk vill læra þá verður að gefa því tækifæri því aldrei er að vita hvar næsti meistari leynist,“ segir Adam og brosir. Karen segir þau sjálf líka þurfa að vera í stöðugri endurmenntun. „Dansinn er alltaf í þróun. Við sem kennarar verðum að hafa ímyndunaraflíð og athyglisgáfunu í lagi því við erum að hanna dansa fyrir fólk og finna út hvað hentar hverjum og einum.“ Hingað til Íslands ætla þau að koma reglulega og setja upp námskeið eins og þau hafa gert. „Við höfum haldið okkur á beinni braut og reynt að sýna gott fordæmi fyrir það unga fólk sem er að þjálfa sig í dansinum. Framtíðin er björt í þeirri grein hér á landi en það þarf að hlúa að henni,“ segir Adam og Karen á lokaorðin: „Hjá okkur hefur árangur í dansinum verið bæði draumur og markmið sem orðið hefur að veruleika. Það sýnir að allt er hægt ef maður trúir á það.“

Viðtal: GUNNPÓRA GUNNARSDÓTTIR

Myndir: HEIÐA

# Svona viljum við hafa það

Þegar maður tekur ilmandi steikina út úr ofninum, dimmir aðeins ljósin fyrir rómantíska kvöldstund, kveikir á græjunum þá hugsar maður ekki um það hvernig rafmagnið verður til og hvernig því er komið inn á heimilið. Maður nýtur þess bara.

Núna geta allir landsmenn keypt rafmagnið frá Orkuveitu Reykjavíkur. Þá er ekkert vesen og allt í góðu lagi.



# GULUR MATUR:

## Sítrónupasta og grillaður ananas

» Gulur er sumarlegur og sólríkur litur og hann er það líka þegar kemur að mat. Gult hráefni er gjarnan það sem okkur finnst ferskt og frískt, eins og sítrónur og ananas.

Sítrónusafi og börkur er notaður á ótal vegu sem bragðbætur og hálfgezt krydd í mat og bakstur en ferskur ananas stendur yfirleitt einn og sér sem góður ávöxtur. Hér eru sítrónur notaðar í pastasósu og úr verður sérlega frískandi réttur sem einnig er góður með fiski. Á Amalfi-strönd á Ítalíu flæða sítrónurnar um allt og þær eru mikið notaðar í mat á allan mögulegan hátt. Þar er fiskmeti einnig hátt skrifað svo þennan rétt má tengja við staðinn. Ananasinn er ekki ítalskur að uppruna en Ítalir eru mjög mikið fyrir hann og borða hann ferskan sem eftirrétt. Hér er hann grillaður í sneiðum og borinn fram með súkkulaðisósu úr Nutella-súkkulaði, sem þeir eru einnig mjög mikið fyrir.

### SÍTRÓNUPASTA – FYRIR FJÓRA

500 g spagettí  
1/2 bolli ólífuolía  
25 g smjör  
3 hvítlausrif  
2/3 bolli rifinn parmesanostur  
1/2 bolli ferskur sítrónusafi, safi úr tveimur sítrónum  
salt og svartur pipar  
1 msk. rifinn sítrónubörkur, börkur af tveimur sítrónum  
2 msk. basilíka, söxuð

Hitið olíu á pönnu og bræðið smjórið í henni. Setjið hvítlausrifin saman við og látið malla á vægum hita í nokkrar mínútur svo olían fái hvítlaukskeim. Látið kólna. Hrærið saman hvítlauksolíu, sítrónusafa, parmesanosti, salti og pipar. Athugið að sósuna er hægt að undirbúa fyrirfram til að flýta fyrir. Sjóðið spagettíð samkvæmt leiðbeiningum. Áður en þið hellið af pastanu, takið þá einn bolla af pastasóði frá og geymið til að nota í sósuna. Látið renna af pastanu og setjið aftur í pottinn eða í skál. Hellið sósunni yfir spagettíð og hrærið. Blandið sítrónuberki og basilíku saman við og hrærið. Hellið nú örliðu soði í einu saman við spagettíð og hrærið, en soðið gerir sósuna mýkri og rjómakennari. Ekki setja of mikið soð svo sósan verði ekki of mikil og fljótandi. Berið fram með meiri parmesanosti.



Umsjón: HALLA BÁRA GESTSDÓTTIR  
Mynd: GUNNAR SVERRISSON



# Bragðið

## sem foreldrarnir þekkja






Það er engin tilviljun að Gerber barnamatur hefur verið mest keypti barnamat á Íslandi um áráraðir. Íslenskir foreldrar eru aldri upp á Gerber og vita að gæðunum geta þeir treyst.

Gerber hefur í rúm 75 ár framleitt ljúffengan mat samkvæmt ströngum gæðastöðlum. Hann er laus við aukaefni og efna-mengun, hollur og góður fyrir litla munna og handhægur fyrir pabba og mömmur.

Lengi býr að fyrstu gerð.

**Gerber.** 



C-vítamín   
Heilbrigðir vöxtur   
Úrvals hráefni 

**GRILLAÐUR ANANAS  
MEÐ NUTELLA-SÚKKULAÐISÓSU**

1 ferskur ananas, skorinn í sneiðar  
½ bolli hnetur að eigin vali, saxaðar  
¼ tsk. vanilludropar  
1/3 bolli mascarpone-ostur  
1/3 bolli Nutella-súkkulaði í krukku  
3 msk. rjómi

Afhýðið ananasinn og skerið í sneiðar. Kjarnhreinsið. Gott er að brúna á þessu stigi á pönnu eða í ofni, þær hnetur sem þið veljið að nota í réttinn. Pistasíur og heslihnetur eru góðar. Hrærið vanilludropana saman við mascarpone-ostinn og mýkið ostinn vel. Gott er að láta hann standa við stofuhita í nokkurn tíma svo betra sé að eiga við hann. Hitið

Nutella og rjóma saman í potti við vægan hita. Grillið ananassneiðarnar á útigrielli eða grillpönnu þar til þar verða heitar í gegn, um þrjár mínútur á hlið. Snúðið sneiðunum bara einu sinni svo að fallegar grillrákir myndist. Setjið tvær sneiðar á disk. Dreypið Nutella-sósu yfir, setjið mascarpone-klípu í miðjuna og stráið hnetum yfir. Berið fram heitt.



# cypress



undo. unwind.  
uncomplicated.



## cypress

White Zinfandel  
California

Innreið skrúfutappans.

Í hugum margra er korktappinn tákn um gæði. Það mátti lengi vel til sanns vegar færa að hægt væri að meta gæði vinnanna eftir því hversu mikið var lagt í korktappann.

Ódýrari vín voru með tappa úr korkmulningi en dýru Bordeaux-vínin með löngum gegnheilum korktöppum, og eru reyndar enn.

Síðan fóru að sjást plasttappar sem þótti frekar ófint, ekki bætti úr skák að þegar skrúfutapparnir fóru að koma fram, ætlaði allt um köll að keyra af hneykslan, þótti mikil óvirðing við vínið.

Staðreyndir málsins eru hinsvegar að eftir margra ára rannsóknir hefur komið í ljós að skrúfutappinn er besta geymsluaðferðin fyrir vín. Ekki í neinni annari matvælaframleiðslu hafa menn sætt sig við allt að 15% afföll eins og reyndin hefur verið með vín, einfaldlega vegna þess að korktappinn er ekki nógu öruggur.

Gott dæmi um ódýrt gæðavín með skrúfutappa er Cypress White Zinfandel.

Vínið er ferskt og unlegt, laxableikt að lit. Í angan eru sætir tónar af jarðarberjum, hindberjum og rifsberjum. Það sama kemur fram við fyrstu kynni í munni. Ólíkt flestu öðru blush-víni er það með góða ferska síru og því ekki bara gott sem fordrykkur heldur líka frábært með mat. Ferskleiki vinsins undirstrikast líka af léttri kolsýru.

Hentar einstaklega vel með grilluðum kjúklingi og laxi. Ljúfengt með t.d. kjúklingasalati og sjávarréttasalati.

Vínið verður á lækkuðu verði í sumar í Vínbúðum og kostar 890 kr.



**B**irta ákvað að fá þrjá fagurkera til liðs við sig til þess að velja flottustu og ljótustu treyjur sem verða notaðar á heimsmeistarakepninni í sumar. Þeir sem skipuðu dómnefndina voru Garðar Gunnlaugsson, knattspyrnukappi, Álfrún Pálsdóttir, tískuskrífbent Fréttablaðsins, og Þorkell Máni Pétursson, útvarpsmaður og fótboltaþjálfari. Ráðgjafar Birtu skoðuðu myndir af öllum búningunum og völdu þrjá ljótustu búningana og fimm flottustu. Ráðgjafarnir sem sátu í dómnefndinni voru nokkuð sammála um valið en hér eru niðurstöður dómnefndarinnar.



## FLOTTUSTU BÚNINGARNIR Á HM ...



og ljótustu

### LJÓTUSTU BÚNINGARNIR:

#### 1. Kosta Ríka

Garðar: „Þetta Joma merki er eins og einhver Puma eftirlíking.“

Álfrún: „Það er eins og það sé búið að mála á búningana en samt ekki.“

Þorkell Máni: „Eins og búningur hjá utan-deildarliði sem er að reyna að taka sig alvarlega.“

#### 2. Ekvador

Álfrún: „Ljött svona þema þegar reynt er að setja fánann inn í búningana.“

Garðar: „Alveg forljótt.“

#### 3. Argentína

Þorkell Máni: „Þessi búningur og þessir litir eru orðnir mjög þreyttir.“

Álfrún: „Argentína er alveg búið.“





### „Hvað er með Ásum?“

Ævintýraferð í goðheima fyrir alla fjölskylduna. Goðastyttur Hallsteins Sigurðssonar við texta Árna Björnssonar, þjóðháttafræðings.

**Laxárstöðvar í Aðaldal**



### Orka í iðrum jarðar!

Heimsækið gestastofuna í Kröflu, sjáíð myndir frá Kröflueldum.

Kynnist jarðvarma og orkuvinnslu.

**Kröflustöð í Mývatnssveit**



### Fjölmenningsamfélagið Ísland!

Hvaða sýn hafa nýbúar á land og þjóð? Listsýning nokkurra nýbúa.

Skemmtidagskrá margar helgar í sumar.

**Ljósfosstöð við Sog**

# Sumarið er okkar tími!

## Tilvalið að líta inn



### Kynnist Kárahnjúkavirkjun!

Upplýsingar um Kárahnjúkaframkvæmdirnar ásamt ferðamennsku og útivist norðan Vatnajökuls. Góður viðkomustaður áður en haldið er upp á Fljótsdalsheiði.

**Végarður í Fljótsdal**



### List og saga

„Andlit Þjorsæla – mannlíf fyrr og nú“. Málverkasýning Hlífars Snæbjörnssonar. Athyglisverð sölusýning á landslagsmálverkum.

**Sultartangastöð ofan Þjorsárdals**



### Með krafta í kögglum!

Sýning á myndum Halldórs Péturssonar listmálara við Grettissögu.

Kynnið ykkur orkumannvirki sem kemur á óvart.

**Blöndustöð, Húnaþingi**

## Spennandi sumar framundan hjá Landsvirkjun

Sýningarnar eru opnar alla eftirmiðdaga í sumar.

Nánari upplýsingar um opnunartíma á [www.landsvirkjun.is](http://www.landsvirkjun.is) og í síma **515 9000**.



**Landsvirkjun**

Góðir straumar í 40 ár



**FLOTTUSTU BÚNINGARNIR:**

**1. Króatía**  
Álfrún: „Þessi er geggjaður. Alveg samkvæmt nýjstu sumartískunni.“  
Porkell Máni: „Lang svalasti búningurinn.“

**2. Holland**  
Garðar: „Mjög old school og flott.“

**3. Spánn**  
Porkell Máni: „Töff þessir gömlu litir.“  
Álfrún: „Línurnar eru líka flottar og öðruvísi.“  
Garðar: „Mjög retro.“

**4. Frakkland**  
Porkell Máni: „Kraginn er mjög töff. Þínu eins og Svarthöfði.“  
Garðar: „Ákveðinn hroki yfir kraganum.“

**5. Portúgal**  
Porkell Máni: „Mér hefur alltaf fundist þessi vera frekar flottur. Pottþétt litasamsetning.“  
Álfrún: „Sokkarnir eru líka flottir.“





BÚÐIN

ÞAR SEM FAGMENNSKA OG GÆÐI KOMA SAMAN

HM 2006

EKKI MISSA AF NEINU

## KiSS DP-558 80GB - digital video recorder

Tengdu þig hvar sem þú ert við spilarann og stjórnaðu honum!



### DP-558

- Stafrænt vídeóupptökutæki / DVD Margmiðlunarspilari
- **80GB** innbyggður harður diskur - Allt að 120klst í upptöku
- Vefútvarp, vefveðurspár og vefleikir
- Tengingar: Loftnet, Netkort, SCART, Composite Video, Component Video og S-Video
- Hægt er að tengja spilarann við bæði Mac og PC tölvur
- Timeshift - Stoppaðu beina útsendingu og haltu svo áfram þegar þú vilt!
- Tengdu þig hvar sem þú ert við spilarann og stjórnaðu honum!
- Styður: DVD/MPEG-4/DivX/XviD/Audio CD/MP3/Ogg Vorbis/JPEG

K|i|s|s

Networked Entertainment

PC/MAC

Verð:

**49.900 kr.**

## KiSS VR-558 300GB - digital video recorder

Tengdu þig hvar sem þú ert við spilarann og stjórnaðu honum!

- Stafrænt vídeóupptökutæki og DVD Margmiðlunarspilari
- **300GB** innbyggður harður diskur
- Vefútvarp, vefveðurspár og vefleikir
- Tengingar: Loftnet, Netkort, SCART, Composite Video Component Video og S-Video
- Styður: DVD/MPEG-4/DivX/XviD/Audio CD/MP3/Ogg Vorbis/JPEG
- Timeshift - Stoppaðu beina útsendingu og haltu svo áfram þegar þú vilt!
- Tengdu þig hvar sem þú ert við spilarann og stjórnaðu honum!
- Hægt er að tengja spilarann við bæði Mac og PC tölvur

TAKTU LEIKINN UPP STAFRÆNT Í SUMAR



Verð: **79.900 kr.**

PC/MAC

K|i|s|s

Networked Entertainment

Þegar kemur að því að velja tölvubúnað skipta gæði og þjónusta höfuðmáli!



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

hp BÚÐIN EHF - business partner á Íslandi - Brautarholti 10 - 14 - s: 568 5400





# Eilífhönnun

Margar konur sem eru gefnar fyrir demanta myndu öfunda Jón Hermannsson úrsmið en starf hans felst í því að kaupa inn demanta og búa til úr þeim fallega skartgripi sem heilla augu og hjörtu.

Hægt er að segja að Jón Hermannsson sé fæddur úrsmiður enda sonur Hermanns Jónssonar sem rekur úraverslunina við Veltusund í miðbæ Reykjavíkur. Jón segist hafa haft áhuga á úrsmíði frá því hann var barn en faðir hans hóf sinn feril árið 1966, sama ár og Jón fæddist.

„Faðir minn opnaði sína fyrstu verslun það ár og fyrir þrjátíu árum fluttum við starfseminna í Veltusundið en þar hafði verið starfrækt úrabúð frá árinu 1881. Því er þetta elsta úrabúðin á Íslandi,“ segir Jón.

Jón hefur mest unnið við allt sem viðkemur úrum en fyrir um sjö árum venti hann kvæði sínu í kross og heillaðist af demöntum. Jón flytur inn demanta frá Ísrael en um áttatíu prósent af öllum demantanámum eru í eigu gyðinga þar í landi. „Demanturinn er flókið fyrirbæri og því skemmtilegt að vinna við hann. Í minni hönnun legg ég upp úr því að demanturinn fái að njóta sín. Ég vil hanna fagaða skartgripi með klassískri umgjörð sem fer aldrei úr tísku,“ segir Jón sem fer sínar eigin leiðir í hönnun á umgjörðum



Tveggja karata Brilliant cut demantshringur með hönnun Jóns, fjögurra klóa umgjörðinni. 2,00 CT VS gæði. Mynd: PJETUR



Glæsilegur þriggja steina Brilliant cut demantshringur með fjögurra klóa umgjörð. Mynd: PJETUR



Tennisarmband úr hvítagulli skreytt með demantssteinum. Mynd: PJETUR



Eyrnalokkar úr hvítagulli, samtals tvö karöt. Fjögurra klóa umgjörð. Brilliant cut. Mynd: PJETUR



Jón Hermannsson hannar fallega demantskartgripi en hönnuninni er ætlað að vera jafn eilíf og steinninn sjálfur. Mynd: STEFÁN

í kringum demantinn. „Ég byrjaði með Tiffanies Classic sem er með sex klóm utan um steinninn. Síðan fór ég út í minn eigin stíl í grindinni sem eru fjórir armar utan um steinninn. Bæði finnst mér það stílfegurri hönnun og demanturinn fær að njóta sín betur, bæði hreinleikinn og liturinn. Þetta vinn ég í samvinnu við Sigurð Inga Bjarnason gullsmið sem er mikill listamaður. Svo hef ég sérfræðing á mínum snærum sem vinnur það vandaverk að setja demantinn í grindina en það er ekki á hvers manns færi að gera það.“

Í verslun sinni hefur Jón verið að selja demantshringa sem fara upp í allt að fimm karöt en slíkur steinn jafnast á við góðan jeppa í verði. „Demanturinn sjálfur er harðasta lífræna efnið sem til er í heiminum,“ segir Jón en með hönnun sinni reynir hann að varðveita sérstöðu þessa fallega steins. „Demanturinn er líka táknrænn fyrir það leyti að hann er mjög verðmætur. En ætli mesta verðmæti demantsins liggja ekki í því að hann er eilífur.“

Víðtal: JÓHANNA SVEINSDÓTTIR

# Ný sending

Kjólar á brúðina mömmuna  
ömmuna og brúðarmeyjuna



Prinsessan

Verslun/mjódd • 5674727 • [www.prinsessan.is](http://www.prinsessan.is)

# Síð pils og gallabuxur!

## Kynning

---



*Gallabuxnabúðin - Kringlunni*  
gallabuxur kr. 6.900, kjóll kr. 3.490 og belti kr. 1.990



*Benetton / Sisley - Smáralind*  
Kr. 6.995



*NEXT - Kringlunni*  
Kr. 5.190

Það liggur nú enginn vafi á því að þegar sumarið kemur á Íslandi þá er nauðsynlegt að eiga flottar, síðar gallabuxur þar sem sumarveðrið getur verið ansi kalt. Þó eigum við nú okkar góðu og hlýju sumardaga og þá koma kvartbuxurnar sér einstaklega vel sem og falleg pils sem líta meir og meir dagsins ljós nú þegar júnímánuður er genginn í garð.

Svartar gallabuxur eru vinsælar þetta sumarið eins og þær bláu og einnig hörbuxur sem seljast eins og heitar lummur á þessum árstíma enda einkar þægilegar sem og flottar.



*NEXT - kringlunni*  
Kr. 2.990



*Glamúr - Laugavegi*  
Kr. 4.900



*Noa Noa - Kringlunni*  
Kr. 6.990



*NEXT - Kringlunni*  
Kr. 2.990

# Nú fara mýsnar á stjá

» Hin bráðskemmtilega heimsmeistarakeppni í fótbolta er nú að hefjast. Vitað er að mýsnar bregða á leik þegar kötturinn fer að heiman en þegar kötturinn er límdur við skjáinn hvetjandi knattspyrnumenn alla leið til Þýskalands fara mýsnar að heiman til að njóta lífsins.



## DEKUR Í STAÐ BOLTA

Þegar maðurinn þinn er búinn að hreiðra um sig ásamt vinum sínum fyrir framan imbann með stofuna fulla af snakki og bjór er best að yfirgefa heimilið. Smalaðu saman nokkrum góðum vinkonum sem eiga við sama heimilisvandamál að stríða og takið saman einn góðan dekurdag.

Í Bláa Lóninu, Laugum, Betrunarhúsinu og fleiri stöðum er boðið upp á ýmiskonar dekurþjónustu allt frá táslusyrtingu til hársvarðarnudds. Dagurinn reynist þá hin besta slökun í góðra vina hópi og auðveldara er að takast á við dapran mann sem bíður heima með sárt enni yfir úrslitum fótbolta-leikja dagsins þegar líkami og sál er endurnærð af atvinnudekrurum.



## VERSLAÐ Í FRÍÐI

Skellið ykkur í búðir og endurnýið fata- og skóskápinn. Kosturinn við að gera slík innkaup á fótboldögum er að eiginmaðurinn er lítið sem ekkert að fylgjast með hvað þú berð marga poka inn í hús. Hans augu eru límd við skjáinn meðan þú tekur upp úr tíu fatapokum og raðar upp sex nýjum skópörum í forstofuna. Hann spyr ekki einu sinni hvað þú varst að kaupa því ekki vill hann koma af stað samræðum í miðjum sóknarleik Brasilíumanna.



## KVENVÆDD ÍBÚÐ

Ef eiginmaðurinn bregður sér af bæ til að fylgjast með fótboltanum er um að gera að nýta tækifærið og hreinsa aðeins til. Kaupið blóm og bleikt skraut inn í íbúðina, kveikið á ilmkerfum, setjið á slakandi tónlist, látið renna í búblubað og skenkið í eitt kalt hvítvínsglas. Dragið svo djúpt andann og blásið frá og þakkið í huganum fyrir þessa góðu stund sem þið eigið áreitislausar.

## GOLF OG VEIÐI

Meðan boltinn stendur sem hæst liggur allt strákadót eiginmannsins ónotað inni í skáp. Hví ekki að reyna fyrir sér og sjá hvort áhugi kviknar fyrir einhverju af áhugamálum hans. Taktu einn golfhring, finndu þér á til að prófa veiðigræjurnar eða skelltu þér á rúntinn. Það er aldrei að vita nema þetta reynist hin besta skemmtun.



## ÉG VIL FARA, UPP Í SVEIT

Losnaðu endanlega undan fótboltaáreiti með því að fá vinkonurnar með í helgarferð. Leigið bústað eða sláið upp tjöldum og njótið helgarinnar saman.







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



SIRKUS TV

# SAILESH

MÁNUDAGA KL 21:50

Dávaldurinn Sailesh hefur slegið rækilega í gegn hér á landi og uppselt hefur verið á hverja sýningu hans af annarri. Í þessum þáttum eru sýnd brot af því besta frá sýningum hans á Íslandi og líkurnar á því að þú sjáir einhvern sem þú þekkir dáleiddan eru töluverðar. Ekki missa af því!

FYLGSTU MEÐ!

**Emilfa Örlygsdóttir**  
elur upp



## Áherslurnar endurskoðaðar

Í síðustu viku fór ég með son minn í heimsókn í Ísaksskóla þar sem hann ætlar að fara í fimm ára bekk næsta vetur. Í heimsókninni var börnunum sagt hvað þau þyrftu að kunna áður en þau byrjuðu í skólanum og hvað þau myndu svo læra næsta vetur. Mér til ekkert svo mikillar undrunar kunnir sonur minn nánast allt sem börnin eiga að læra í skólanum næsta vetur en nánast ekkert af því sem hann á að kunna áður en hann byrjar í skólanum. Ég er nefnilega nýbúin að átta mig á því að áherslurnar hjá mér hafa verið svoltíð einkennilegar hingað til þegar ég hef verið að kenna honum á lífið og tilveruna.

Á sama tíma og flestir aðrir venja börnin sín af þeyjum var ég að kenna syni mínum stafina. Á kvöldin þegar ég las fyrir hann, stafaði ég fyrst fyrir hann titilinn á bókunum og hann endurtók stafina sem ég nefndi. Fljótlega var það orðið þannig að hann stafaði sjálfur titilinn fyrir mig og ég las svo bókina fyrir hann. Eins og hálfís árs kunnir hann því alla stafina en var ennþá með þeyjuna. Þegar ég loksins fattaði að taka af honum þeyjuna var hann orðinn svo tilbúinn að hætta með hana að hann fór bara sjálfur á klósettíð þegar honum var mál og pissaði standandi. Þá ákvað ég að ég yrði að fara að passa betur upp á að það væri svoltíð samræmi í því sem ég kenni honum og að bóklegir og verklegir þættir fylgdust að.

Síðan hef ég dundað mér við að kenna syni mínum ýmislegt. Tveggja ára kunnir hann meðal annars að segja ég elska þig á sex mismunandi tungumálum og telja upp í tíu á þremur. Þriggja ára vissi hann meðal annars að mörgæsimar búa á Suðurpólnum og ísbímimir á Norðurpólnum, kunnir að fallbeygja orð og vissi hver væru helstu líffæri líkamans og hvernig þau virkuðu. Fjögurra ára var hann meðal annars farinn að lesa, reikna einföld samlagningar- og frádráttardæmi og geta fundið fjölda landa á hnattlíkani. Fimm ára er hann orðinn fluglæs, skrifar allt sem honum dettur í hug hvort sem það er með penna eða á lykklaborði og er farinn að geta leyst einföld margföldunar og deilingardæmi.

Vegna þess hvað syni mínum þykir skemmtilegt að læra allt mögulegt er ég alltaf að prófa að kenna honum eitthvað nýtt en gallinn er sá að ég gleymi oftast að leggja áherslu á verklegu þættina sem eru ekkert síður mikilvægir. Fyrir nokkrum vikum vorum við að fara út og þegar ég ætlaði að fara að klæða hann í skóna vildi hann að ég legði fyrir hann deilingardæmi sem ég gerði. Á meðan ég reimaði skóna á bamið útskýrði það fyrir mér að átta deilt með fjórum væru tveir og allt í einu áttaði ég mig á því að ég var aftur komin í sama farið og þegar hann var eins og hálfís árs.

Ef sonur minn getur ekki klætt sig sjálfur í skóna til þess að fara út að leika sér kemur það honum að litlum notum að geta sagt ég elska þig á spænsku, fundið Madagaskar á hnattlíkani og deilt í fimmtán með þremur. Þegar ég sagði honum að ég yrði að fara að kenna honum að reima skó varð hann líka ofsalega glaður og sagði mér í einlægni að hann kynni heldur ekki að renna upp úlpunni sinni. Við komumst svo að því í sameiningu að það var ýmislegt fleira hagnýtt sem mér hafði yfirsétt að kenna honum á meðan ég var upptekin við landafræði og tungumálakennslu.

Daginn sem ég gerði þessa uppgötvun lögðum við stærðfræðina til hliðar og einbeittum okkur að skóreimum og rennilásnum. Við munum líka gera það eitthvað áfram því þegar við fórum í heimsóknina í Ísaksskóla var það að reima skó og renna upp úlpum meðal þess sem börnunum var sagt að þau yrðu að kunna þegar þau byrjuðu í skólanum. Þeim var svo sagt að næsta vetur yrðu þeim kenndir stafirnir og hugsanlega yrðu einhver þeirra farin að lesa að honum loknum. Ekkert var minnst á að börnin þyrftu að kunna stærðfræði, landafræði, tungumál, líffæri, heimspeki og sögu svo ég hugsa að ég geti samviskubitislaust lagt þessar greinar til hliðar í sumar á meðan ég nota tímann til þess að kenna syni mínum að geta séð um sig sjálfur í skólanum næsta vetur.



## Börn og bílferðir

Börn verða oft þreytt og þirruð þegar þau þurfa að sitja lengi í bíl á ferðalögum. Sniðugt er að taka eitthvað afþreyingarefni með í tösku fyrir börnin sem þau geta haft hjá sér í aftursætinu.

- 1 Bækur með litríkum myndum henta yngri börnum vel á ferðalögum en spennandi sögur eru betri fyrir þau eldri.
- 2 Litabækur og litir geta haft ofan af fyrir flestum börnunum í einhvern tíma en henta betur á góðum vegum en holóttum fjallavegum.
- 3 Tölvuleikir geta verið ágætis afþreying á ferðalögum þó að ástæðulaust sé að láta börnin spila þá endalaust heima hjá sér.
- 4 Blöð með þrautum og einföldum krossgátum geta komið sér vel í bílnum.
- 5 Alls konar leikföng geta skemmt yngstu börnunum en betra er að þau sé sem minnst hægt að taka í sundur svo að þau dreifist ekki út um allan bíl.
- 6 Ferðageislaspilarar geta haft ofan af fyrir börnum lengi ef valið er rétt efni fyrir hvern aldur en yngri börnum finnst oft skemmtilegra að hlusta á sögur en tónlist.
- 7 Kexpakki getur gert kraftaverk ef börnin verða svöng og þar af leiðandi þirruð.



## Kafað í baðinu heima

Á sumrin fara margir að fjölga ferðum sínum í sundlaugarnar. Lítil börn sem ekki eru vön sundlaugum geta orðið hrædd við svona mikið vatn og þeim bregður oft mikið ef þau fara óvart í kaf. Gott getur verið að venja börnin við vatnið í baðkerinu heima og jafnvel kenna þeim að kafa þar. Sundföt og sundgleraugu má alveg draga fram fyrir sundlaugaræfingarnar í baðkerinu til þess að gera þær frábrugðnar hefðbundnum baðferðum.

# Imodium®

(lóperamíð)



## Við bráðum niðurgangi

**Imodium®** (lóperamíð), töflur, mixtúra.

**Ábendingar:** Bráður niðurgangur (skammtímameðferð). Langvarandi alvarlegur niðurgangur, þ.m.t. niðurgangur vegna of hraðrar tæmingar s.s. hjá sjúklingum með dausgarnarrafun eða heilkenni sturtæmingar maga. **Skammtar og lyfjagjöf:** *Bráður niðurgangur:* Byrja skal meðferðina með 2 töflum (4 mg) (eða 20 ml af mixtúru), en skömmtun er síðan 1 tafla (2 mg) (eða 10 ml af mixtúru) eftir hverja hægðalosun með niðurgangi, þó ekki þéttar en á 2-3 klst. fresti. *Sólarhringsskammtur* á ekki að fara yfir 8 töflur (16 mg) (eða 80 ml af mixtúru). *Langvarandi niðurgangur:* Skömmtun er í upphafi 2 töflur (4 mg) (eða 20 ml af mixtúru). Skömmtun er síðan einstaklingsbundin á bilinu 1-8 töflur (2-16 mg) (10-80 ml af mixtúru) á sólarhring. Viðhaldsskömmtun verður að

halda í lágmarki og er oftast nóg að gefa 1-2 skammta á dag. Sólarhringsskammtur á ekki að fara yfir 8 töflur (16 mg). Ekki þarf að stilla skammta fyrir aldraða eða sjúklinga með skerta nýrnastarfsemi. *Börn 8 ára og eldri:* Skömmtun er einstaklingsbundin, 2-12 mg á dag. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 8 ára. **Sérstök varnaðarorð og varúðarreglur við notkun:** Við langvinna bolgu-sjúkdóma í þörmum getur lyfið dulið cinkenni um skyndilega versnun. Lyfið hefur einungis áhrif á sjúkdómseinkenni. Ef sjúklingur hefur háan hita eða blóð í hægðum og ef meðferð á að vera langvarandi, þarf að finna og meðhöndla undirliggjandi orsök eins og kostur er. Imodium meðferð skal stöðva við merki um hæðatregðu eða önnur merki um ófullnægjandi þarmahreyfingar. Sjást klínískur bati ekki innan tveggja

sólarhringa við bráðan niðurgang, á að hætta gjöf Imodium og ihuga aðra meðferð. Hjá alnæmissjúklingum á meðferð með Imodium á að stöðva meðferð við fyrstu merki um þaninn kvíð. Tilkynnt hefur verið um einstaka tilvik citranarstóristils hjá alnæmissjúklingum með ristilbólgu af völdum sýkingar, bæði veiru- og bakteríusýkingar, sem fengu meðferð með lóperamíð hydroklóríði. Imodium á að nota með varúð hjá sjúklingum með skerta lifrarstarfsemi vegna skert umbrots við fyrstu umferð gegnum lifur. Fylgjast á sérlega vel með þessum sjúklingum með tilliti til hugsanlegra cituráhrifa á miðtaugakerfi. Engar upplýsingar eru þó fyrirliggjandi um lyfjahlvörf. **Umboð á Íslandi:** Vistor hf., Hörgatún 2, 210 Garðabær. **Lesið vandlega fylgiseðil sem fylgir með lyfinu.**

» Á morgun taka þúsundir Íslenskra kvenna þátt í kvennahlaupi ÍSÍ. Að þessu sinni rennur dágóður hluti bolasölnunnar til samtakanna UNIFEM og þannig geta Íslenskar konur styrkt kynsystur sínar víða um heim um leið og þær hlaupa. Ásdís Halla Bragadóttir er verndari UNIFEM á Íslandi. Hún segir brýnt að styrkja stöðu kvenna og ætlar að sjálfsögðu að taka fram hlaupaskóna á morgun.

## Hvert skref skiptir máli

Þegar Ásdís Höllu var boðið að taka að sér hlutverk verndara UNIFEM á Íslandi þurfti hún ekki að hugsa sig lengi um. “Ég þekkti til starfsemi UNIFEM og heillaðist af hugmyndarfræði þeirra. Hjá UNIFEM er lögð áhersla á að styrkja konur á öllum aldri til menntunar. Verkefni samtakanna snúast um að kenna konum að lesa, kenna konum að taka að sér leiðtogahlutverk, fræða þær um réttindi sín, kenna þeim hvernig má koma fram við þær og hvernig má ekki koma fram við þær, það var þessi grundvallarhugsun að hjálpa konum til sjálfshjálpar sem heillaði mig. Það að hjálpa bágstöddum konum til að hjálpa sér sjálfar breytir öllu samfélaginu og það er það sem skiptir svo miklu máli,” segir Ásdís Halla og bendir á að styrkur samtaka á borð við UNIFEM felist ekki hvað síst í möguleikanum á að vekja fólk til umhugsunar og hvetja almenning til þess að kynna sér þessi málefni betur. “Mitt hlutverk felst til dæmis fyrst og fremst í því að koma fram fyrir hönd félagsins við ýmis tækifæri og vekja almenning til umhugsunar um starf UNIFEM,” segir Ásdís

Halla og bætir því við að henni hafi þótt mikill heiður að taka að sér þetta verkefni. En hvers vegna þarf að styrkja konur sérstaklega? “Eins og ég upplífi það þá er það í rauninni tvíþætt. Víða um heim viðgengst ofbeldi gegn konum og það viðgengst að konur hafi ekki sama rétt og karlar. Þetta er hlutur sem UNIFEM vinnur gegn. Hinn þátturinn er sá að konur gegna oft stóru hlutverki innan heimilisins sem snýr að því að ala upp börn, bæði stúlkur og stráka, og koma þeim á legg. Ef konur eru styrktar með menntun og fræðslu verða þær betri uppallendur og það hjálpar þeim að styrkja börnin sín. Bætt staða kvenna þýðir betra samfélag fyrir börnin og þannig tókum við þátt í því að skapa bjartari framtíð,” segir Ásdís Halla en undanfarið hefur starf UNIFEM á Íslandi að miklu leyti snúist um að stöðja við menntun kvenna í Afganistan sem mun skila sér vel þegar til lengri tíma er litið. Í ár var ákveðið að Kvennahlaupið yrði haldið í tengslum við eitthvert brýnt málefni. ÍSÍ, UNIFEM OG Sjóvá, sem er styrktaraðili hlaupsins, sömdu um að ákveðinn hluti af

bolasölnunni skyldi renna til UNIFEM undir yfirskriftinni: Hvert skref skiptir máli. Ásdís Halla trúir því staðfastlega að hlaup af þessu tagi geti haft sitt að segja í baráttunni fyrir bættum kjörum kvenna í heiminum. “Með svona samhentu átaki getum við lagt okkar af mörkum og þótt vissulega þurfi enn að vinna að jafnrétti kynjanna hér á landi þá erum við aflögufær og getum styrkt konur annarsstaðar í veröldinni sem hafa það ekki eins gott og við. Þegar svona gríðarlegur fjöldi kvenna kemur saman vekur það líka almenning til umhugsunar um að við getum lagt okkar af mörkum. Það er því ekki einungis fjárhagslegi stuðningurinn sem skiptir máli fyrir UNIFEM heldur ekki síður tækifærið til þess að vekja athygli á málstaðnum,” segir Ásdís Halla sem ætlar auðvitað að hlaupa með á morgun. “Kvennahlaupið hefur alltaf staðið mér nærri og þegar ég var bærarstjóri í Garðabæ þótti mér gríðarlega skemmtilegt að kvennahlaupið skyldi vera partur af ímynd Garðabæjar. Ég hef tekið þátt í mörg ár og ætla að sjálfsögðu ekki að skorast undan núna.”





## KJÓLAR VIÐ BUXUR

Mörg mynstur  
ótrúlegt úrval

Stærðir 36 - 48  
Verð frá 3.990



Laugavegi 54,  
sími 552 5201



SPORT  
JIL SANDER



Jói  
Fel

Englakaka  
að hætti Jóa Fel

FABRIKAN

- himnesk eftirréttasæla



Jói  
Fel

Baileys tertusæla  
að hætti Jóa Fel

FABRIKAN

- löguð með eka Baileys og kókós

Kleppsvégi 152 | Mán. - föst. 7 - 18. Laug. - sun. 7 - 16.  
Smáralind | Mán. - föst. 9 - 19. Laug. 10-18. Sun. 12-18.

Kleppsvégi 152 | Mán. - föst. 7 - 18. Laug. - sun. 7 - 16.  
Smáralind | Mán. - föst. 9 - 19. Laug. 10-18. Sun. 12-18.

# Hollustuna heim!

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



## TILBOÐ 1

Djúpstektar rækjur  
Original hot and  
sweet svínakjöt  
Snöggsteikt nauta-  
kjöt í ostrusöu  
Kínverskar  
eggjanúður  
m/kjúklingsi og  
græmmeli  
Hrisgrjón, súrsæt  
sósa, prjónar og  
soya sósa

1.345 á mann  
2.090 fyrir tvo

## TILBOÐ 2

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

1.445 á mann  
2.090 fyrir tvo

## TILBOÐ 3

### Rifjapartý

Kortan svínurill  
Hrisgrjón, prjóna  
og soya  
poki af Maamad

1.250 á mann  
2.300 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLOGUR FYLOJA Í „TAKE AWAY“

## BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar  
og kokteilsósa kinderegg  
700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

### FRÍ HEIMSENDING

Lágmarkspósur er kr. 1.900,- en kr. 4.000,- í Hafnarförðum.  
Opn: mán.-frí. 12-22, 10s. og la. 12-23, sun. 17-22

PÖNTUNARSÍMI 552 2399



## Hlaupið um víðan völl

Kvennahlaupið er hlaupið á 47 stöðum á landinu í ár. Einnig er hlaupið erlendis og í allt er gert ráð fyrir átján þúsund þátttakendum í ár. Hlaupið er lauflett og ætti að henta öllum, ungum sem öldnum. Birta tók saman nokkrar ástæður fyrir því af hverju þú ættir að mæta:

- ... því skokk er hollt fyrir líkama og sál.
- ... því konur verða að sýna samstöðu.
- ... því hlaupið er skemmtilegur félagskapur.
- ... því hlaupið er í samvinnu við UNIFEM sem aðstoðar meðal annars konur í Afganistan.
- ... því það er skemmtilegt.
- ... því meðal annars er hlaupið haldið á eftirfarandi stöðum:

Grindavík - Akranesi - Borgarnesi - Stykkishólmi - Flatey - Ísafirði - Patreksfirði - Flateyri - Súðavík - Tálknafirði - Skagaströnd - Varmahlíð - Siglufirði - Akureyri - Dalvík - Húsavík - Kópaskeri - Þórshöfn - Bakkafirði - Egilsstöðum - Mosfellsbæ - Reyðafirði - Neskaupsstað - Breiðdalsvík - Höf - Selfossi - Hellu - Vík - Reykjavík - Garðabæ - Vestmannaeyjum - Hraunborgum - og á mörgum öðrum stöðum.



**Viking**  
Verð frá 339.000

**Emerald**  
Verð frá 635.000

**Stjórnkerfi**  
fyrir heita potta



**Hús á potta**  
Verð frá 390.000

**PDC**  
Verð frá 620.000



KJÖRORKA SELÁSBRAUT 98 REYKJAVÍK  
Sími: 487-8000  
HEIMASÍÐA WWW.KJÖRORKA.COM



**Tryggvi Gunnarsson**  
segir kynjasögur

## Mín einfalda bón

Ég man ennþá eftir heimsmeistarakeppninni á Ítalíu 1990 þar sem Roberto Baggio, hið guðdómlega tagl, sýndi að hægt var að gera hluti með boltann sem storkuðu náttúrulegmalunum. Ég sat með afa í sumarbústaðinum hans á Þingvöllum og horfði á leikina í níu tommu svarthvítu ferðasjónvarpi sem tengt var við bílarafgeymi. Annað liðið var hvítt og hitt gult og það sást enginn munur á bún-ingunum í litlausu sjónvarpinu. Hvað eftir annað stukkum við afi upp og héldum að Englendingar væru komnir einir í gegn en þá var það bara varnarmaður að dóla sér með boltann. Við hlógum ógurlega í hvert skipti, mér fannst það alltaf jafn fyndið en ég held nú að afi hafi einungis verið að taka þátt í gríninu og gera mér til geðs. Eftir þetta varð ekki aftur snúið. Þeir sem einhvern tímann hafa orðið ástfangnir af knattspyrnu vita að hún er hjákona sem aldrei yfirgefur mann. Framundan er stefnumót við þessa hjákona, fjórar vikur af hreinni skemmtun, spennu, gleði, mörkum, meiðslum, vonbrigðum og vonarneistum. Þrír fótboltaleikir á dag sem allir eru jafn mikilvægir. Að öllu jöfnu myndi ég aldrei horfa á leik Angóla og Írans en þetta er HM. Þá gleymast reglurnar og samfélagssáttmálinn verður að engu. Það eina sem skiptir máli er einn leðurbolti, 22 karlmenn í mislitum stuttbuxum, og svartklæddur maður sem allir elska að hata. Þessir menn og þessi bolti verða innihald lífs flestra kynbræðra minna frá 9. júní til 9. júlí á meðan fremstu knattspyrnusnillingar samtímans keppast við að koma boltanum í netið á þýskri grund.

Gleði mín er ekki fólksvalaus því ekki hlakka allir til HM. Þorri kvenþjóðarinnar, og einhverjir sem kalla sig karlmenn, hafa engan áhuga á sparkinu. Ég skil það vel, knattspyrna er ekki allra. Ykkur bið ég á einfaldan og skýran hátt frá mínum dýpstu sálarfylgnum: Ekki ryksuga meðan á leik stendur.

Í þessari einföldu bón felst von allra knattspyrnuáhugamanna um skilning, þolinmæði og samúð. Við hættum að vera við sjálfir og við þurfum á umönnun skilningsríkra maka að halda. Við getum ekki lagað þakrennuna eða flísalagt baðherbergið á þessum 30 dögum. Við getum ekki fórnað riðlakeppninni fyrir heimsókn tengdamömmu, við getum ekki fórnað átta liða úrslitum fyrir afmælisveislu, við getum ekki fórnað undanúrslitaleikjunum fyrir brúðkaupsafmæli vinkonu ykkar og við getum ekki fyrir neitt nema líf ykkar og barna okkar fórnað úrslitaleikum.

Ég veit að þetta hljómur geðveikislega, enda flokkast þessi ástríða örugglega undir sjúklega þráhyggju. Við erum veikir og eina lækningin er tími. Þess vegna bið ég um tíma fyrir hönd okkar allra. Tíma sem ekki fer í neitt annað en fótbolta.

Ég legg til að við vinnum saman svo þessi erfiði en ljúfi mánuður gangi snurðulaust fyrir sig. Leyfið okkur að horfa á þá leiki sem við viljum horfa á og ekki kvarta yfir því. Þið þurfið ekki að stjarna við okkur, bara ekki trúfla okkur. Á móti ráðlegg ég öllum karlmönnum að án undantekningar, án þess að kvarta og kveina, og án þess að ætlast til neins í staðinn, stjanið þið við kvenþjóðina með öllum tiltækum ráðum. Nuddið, hrósið, þrifið og kyssið þegar leikirnir eru ekki í gangi. Þegar öllu er á botninn hvolft eiga þær það fyllilega skilið fyrir að þola vitleysuna í okkur.

## Þú ert ekki vænleg til sigurs á fyrstu vikum sambands ef þú ...

... ferð á klósettið meðan hann er þar inni.

... baktalar aðrar konur, vini hans eða mömmu.

... opinberar hvernig þú ferð að því að halda hárvexti í skefjum eða losna við sveppasýkingu.

... daðrar lauslega við aðra karlmenn í nærveru hans. Þá veltir hann fyrir sér hversu langt þú gengur þegar hann er ekki nálægt.



... ert strax búin að skíra hann kjánalegu gælunafni eins og hnoðri eða kúri, hvað þá ef þú gefur „vininum“ hans slíkt nafn.

## stjörnuþá

★★★  
9. - 15. júní

### HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Mikill kraftur einkennir hrúttinn vikuna framundan. Hugmyndir fljúga fram og til baka og áætunum og löngunum er hrundið í framkvæmd. Hrúttum munu berast miklar upplýsingar þennan mánuðinn sem munu nýtast vel í átt að sigri.

### NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Nýtt tungl sem birtist 11. júní færir góðar fréttir sem líta að fjármálum nautsins. Nautið gæti fengið samþykka lánaumsókn eða aukid fjármagn borist í átt til þess. Miðjumaður í samningamálum mun reynast nautinu vel.

### TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Kraftinn sem einkennir tvíburann núna ætti hann að nýta til að koma verkefnum af stað. Nú er góður tími fyrir slíkt. Verkefni sem fara af stað fyrir miðjan júní munu leysast greiðar en þau sem bæði er með.

### KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Fyrstu tvær vikurnar í júní virðist krabbinn vera áhyggjufullur yfir fjármálum og málum hjartans. Því miður verður vikan framundan nokkuð strembin. Ekki gefa upp vonina. Í enda júní koma bestu dagar sumarsins fyrir krabbann.

### LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Já það er aldeilis að rómantikinn er ríkjandi hjá ljóninu dagana framundan. Ekki hika við að fylgja hjartanu enda á ást oft ekkert skylt við rökhyggju. Tilfinningar annarra í garð ljónsins munu líklega birtast helgina framundan.

### MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Meyjan er loksins komin á þann stað í lífinu að hún þekkir sjálfa sig betur og veit hvað færir henni hamingju. Líf meyjunnar einkennist af tiltekkt vikuna framundan þar sem hún hreinsar út það óæskilega og hleyprir nýju inn.

### VOG 22. SEPT. – 22. OKT.

Nú er góður tími til að setjast að samningaborðinu og ganga frá lausum endum sem varða undirritun samninga. Innan skamms kemur tími þar sem allar áætlanir hægja á sér og því er gott að koma öllu frá sem mögulegt er sem fyrst.

### SPORÐREKI 23. OKTÓ. – 21. NÓV.

Ekki hafa áhyggjur af málum sem snúa að ástinni. Hlutirnir hafa kannski gengið brösulega og ekki eins og sporðrekin myndi óska sér. Leyfðu hlutunum að þróast af sjálfu sér og innan skamms mun allt falla í ljúfa löð.

### BOGMADUR 22. NÓV. – 21. DES.

Nú dregur aldeilis til tíðinda í ástarmálum bogamannsins. Vikuna framundan er bogamanninum ráðlagt að kanna vel líðan sína og þekkja langanir hjartans. Krossgötur biða bogamannsinn þar sem annaðhvort er að hrökkva eða stökkva.

### STEINGEIT 22. DES. – 19. JANÚÁR

Leyndarmál eru komin fram á tungubroddinn hjá einhverjum sem stendur þér nær og berast þér til eyra innan skamms. Leyndarmál þetta mun upplýsa ráðgátu sem lengi hefur verið hulin og færa steingeitinni nýjan skilning á lífið.

### VATNSBERI 20. JANÚÁR – 18. FEB.

Félagslíf vatnberans er um það bil að ná nýjum hæðum. Vikuna framundan verður nóg um að vera þar sem athyglin beinist að vatnsberanum. Vatnsberinn ætti þó að hvílast á milli skemmtana svo hann haldi orkunnú út vikuna.

### FISKAR 19. FEBR. – 20. MARS

Spennandi dagar framundan. Fiskarnir eiga von á óvæntum fréttum sem fá þá til að brosa út að eyrum og dansa af gleði. Óvænt ástarævintýri gæti látið kræla á sér og svo virðist sem greiðist úr fjármálavandamálum á greiðan máta.







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



Öruggt og sterkt glerkerfi sem stenst Íslensk veðurfar.

Ræður við 12 mm hert gler.

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

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

Alltaf logn, hreinar svalir og steypuskemmdir einnig úr sögunni.

Glerkerfi sem er auðvelt og fljótlegt í uppsetningu og frágang sem er til fyrirmyndar.

5 ára ábyrgð.

**Gler & Brautir ehf**

Sími : 517 1417

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

# GÚMMÍVINNUSTOFAN

## Sumardekk

**Öryggi bílsins byggist á góðum hjólbörðum**

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



**Michelin dekkar allt**



**Gummivinnustofan – Sp dekk • Skipholtí 35, 105 RVK  
sími 553 1055 • [www.gummivinnustofan.is](http://www.gummivinnustofan.is)**



Mynd: VALLI

## HALTU ÞIG VIÐ EFNID

Það er eitt að ákveða að taka sig á og skipuleggja átak og annað að standa við stóru orðin. Algengt er að þegar á líður fari áhuginn að minnka og afsökunum að fjölga. Þá er mikilvægt að draga sjálfan sig áfram og læra að þekkja hvað það er sem letur mann og hvað hvetur mann. Þetta geta verið einfaldir hlutir sem engu að síður skipta sköpum þegar kemur að því að viðhalda átakinu svo það verði að lífsstíl í stað tímabundins átaks.

### EKKI FARA OF GEYST AF STAÐ

Settu þér raunhæf markmið sem auðvelt er að ná. Æfðu tvisvar í viku og einu sinni yfir helgina. Þú getur alltaf bætt við æfingartímum þegar á líður og sett markið herra.

### FINNDU ÆFINGAFÉLAGA

Það getur verið leiðinlegt til lengdar að æfa einn. Félagsskapurinn er hvetjandi að því leyti að nú þarf tvo til að æfing falli niður vegna leti. Hann verður samt að vera einhver sem er á sama plani og þú. Það er lítið gaman og afskaplega letjandi að vera eftirbátur.



Mynd: NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES

### VELDU FJÖLBREYTTAR ÆFINGAR

Sumum hentar að hafa æfingaáætlun sem fylgt er út í ystu æsar. Einhæfar æfingar eru hins vegar banabiti. Það eru til nær óteljandi leiðir til að þjálfa sig. Prófaðu endilega sem flestar og ekki vera hrædd(ur) við nýjungar.

### VERÐLAUNAÐU

#### SJÁLFA(N) ÞIG

Þegar markmið næst er í lagi að sækjast eftir meiru en klappi á bakið. Verðlaunaðu þig með nýjum leikfímifötum, leikhúsfæri, nuddi eða einhverju sem þig hefur lengi langað í.

### EKKI GEFAST UPP

Allir ganga í gegnum tímabil þar sem líkamsrækt á einfaldlega ekki upp á pallborðið. Þessir tímar líða hjá en á meðan á þeim stendur verður þú að halda þig við efnið. Minnkaðu æfingarnar en hættu ekki.

# LOKA ÞRÖGGJÖRIÐ

# X-MEN

HEIMSFROMSÝND 26x05x06

VINNINGAR VERÐA AFHENDIR MJÁ EFTIRMÁLUNO. KÓPAVOGI. MED ÞVI AD TAKA ÞÁTT ERTU KOMINN | SMS KLÚBB. 99 KRÓKEYTIÐ.

## SMS LEIKUR

SENDU SMS SKEYTIÐ  
JA XMV Á NÚMERIÐ  
1900 OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ  
MIÐA FYRIR TVO!

### 9. HVER VINNUR!

VINNINGAR ERU:  
BÍÓMIÐAR FYRIR TVO  
DVD MYNDIR  
TÖLVULEIKIR  
X MEN VARNINGUR  
OG MARGT FLEIRA!

SJÁÐU MYNDINA!  
SPILAÐU LEIKINN!



## Hárlos

Hárlos á sér margar orsakir. Stress og streita, B-vítamínskortur og öldrun. Of mikið testósterón orsakar skalla og einnig geta líkamleg og andleg áföll valdið því að frumur í háarsekk fara í dvala og við það losnar hárið. Ekki þarf að örvænta því eftir að jafnvægi er náð tekur það hársvörðinn þrjá mánuði að ná sér að fullu.



Mynd: NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES

## Ofnæmi eða óþol?

Margir telja sig vera með matarofnæmi. Breskar tölur sýna að tuttugu prósent fullorðinna segjast hafa fengið ofnæmisviðbrögð gagnvart ýmsum matartegundum. Rannsóknir lækna sýna hins vegar að þetta hlutfall nær einungis einu prósentu.

Hin nítján prósentin hafa að öllum líkindum einhvers konar mataróþol. Þó svo að einkenni geti verið svipuð er mikill munur á þessum tveimur kvillum. Ofnæmi orsakast af viðbrögðum ónæmiskerfisins en óþol orsakast af því að tiltekin ensím vantar.

### OFNÆMI

- einkenni eru útbrot, erting, bólgur, öndunarerfiðleikar og jafnvel yfirlíð.
- ónæmiskerfið tekur vissum efnum í matnum sem óæskilegum og losar histamín í miklu magni sér til varnar.
- getur verið lífshættulegt sé um bráðaofnæmi að ræða.



### ÓÞOL

- einkenni eru útbrot, roði, ógleði, kviðverkir, uppköst og niðurgangur.
- líkamann vantar ensími til að brjóta niður prótín í matnum. Við þetta er mögulegt að líkaminn taki upp of mikið af histamíni úr matnum of hratt og orsaki þannig svipuð viðbrögð og ef um ofnæmi væri að ræða.
- afar sjaldgæft er að óþol sé lífshættulegt.

Ef grunur leikur á mataróþoli eða -ofnæmi skal leita til læknis.



Ekki láta appelsínuhúðina í friði: raunhæfur árangur hjá 85%\*

## PERFECTSLIM

EFTIR 24 TÍMA

MINNI APPELSÍNUHÚÐ + STINNANDI ÁHRIF

■ PerfectSlim inniheldur niðurbrjótandi efni gegn fitu, vinnur gegn appelsínuhúð sem safnast hefur fyrir á lærum og rassi.

■ Bætt með Par-Elastyl™, sem sléttir og stinnir húðina stig af stigi.

Árangur:

Eftir 8 daga: +41% þéttari, +89% stinnari\*\*  
Eftir 15 daga: -1 cm minna ummál á lærum\*\*\*

Viltu vita meira: [www.lorealparis.com](http://www.lorealparis.com)

BODY-EXPERTISE. ÞÍN EIGIN FEGRUNARADGERÐ.

ÞVI ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

L'ORÉAL  
PARIS



\* Prófað á 50 konum í 2 vikur  
\*\* Mælt með þ.f.g. tæðjum á 24 konum  
\*\*\* Prófað á 50 konum



*Live*

*Jennifer Lopez*

new  
new



## Samfarir gegn stressi

Peir sem standa frammi fyrir álagi, eins og að fara í atvinnuviðtal eða halda fyrirlestur fyrir framan stóran hóp, ættu að vera iðnir við að iðka kynlíf dagana á undan.

Breskur sálfræðingur við Paisley háskólann, Stuart Brody, hefur rannsakað hvernig kynlíf í ýmsum myndum hefur áhrif á færni líkamans til að bregðast við álagi. Hann hefur meðal annars komist að því að maðurinn verður síður stressaður og að hækkaður blóðþrýstingur fellur fljótt aftur í vanalegt horf eftir samfarir og geta áhrifin varað í allt að viku.

Hvorki munnmök né sjálfsfróun hafa sömu virkni og samfarir þegar kemur að vörnum gegn streitu.

## Kanill

Kanill er ein elsta kryddtegund veraldar. Á hann er minnst í Biblíunni og í kínverskum grasalækningabókum frá 2.700 fyrir Kristsburð. Í Egyptalandi til forna var hann verðmætari en gull og þegar silki-leiðin opnaðist milli Evrópu og Kína var kanill ein helsta verslunarvaran.

Kanill er ekki eingöngu krydd heldur hefur hann margvísleg áhrif á heilsuna. Hann er talinn eitraður í miklu magni en í smáum skömmtum getur hann bætt líðan okkar á margvíslegan hátt.

Kanill eykur nýtingu líkamans á insúlíni, sérstaklega hjá þeim sem þjást af sykursýki II. Enn fremur hefur hann áhrif á ensím sem hindra upptöku insúlíns.

Kanill kemur í veg fyrir blóðkekkjun þegar hún á ekki við. Þetta er vegna þess að hann hindrar myndun thromboxane A2 sem stuðlar að kekkjun blóðflagna.

Kanill er bakteríudrepandi. Hann er meðal annars hægt að nota í stað hefðbundinna rotvarnarefna.

Kanillbragð, og jafnvel einungis kanillytt, örvar heilastarfsemi.





### NÝJA OG ÁRANGURSRÍKA VOPNIÐ VIÐ ÓHREININDUM\*

## GARNIER PURE

### Bólu penninn, sem þurrkar upp allar bólur

Það er sannað! Árangur sést strax við fyrstu notkun, vegna djúphreinsiáhrifa í efnablöndunni.

**Þornunaráhrif: 85%\***

**Hreinni húð: 84%\***

Prófað af húðsjúkdómalæknum.

Sjáið sjálf! Það er ekki lengur annað að sjá en heilbrigða og hreina húð.

**Áhrifin könnuð með visindalegum hætti**

svitaholumar fyrir

svitaholumar eftir

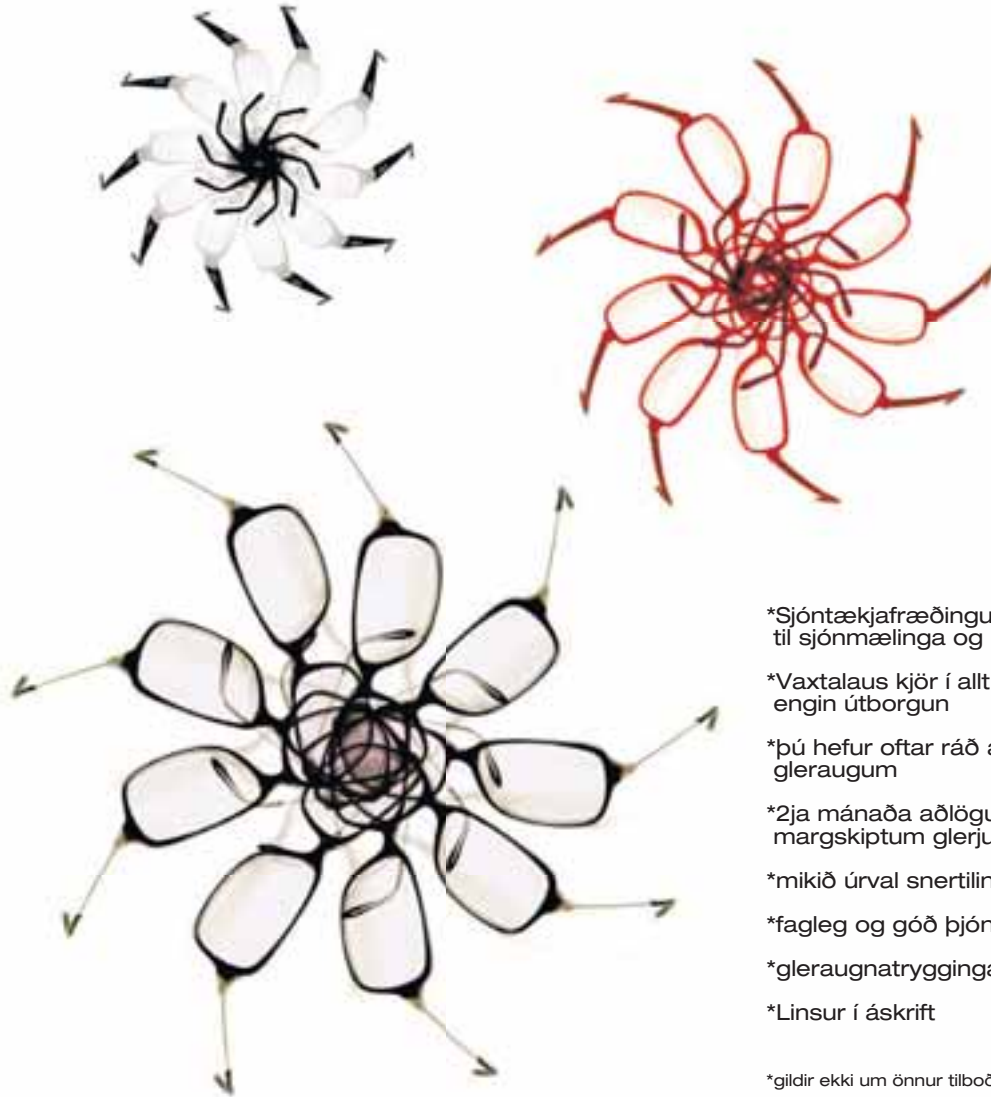
**Nýtt**



\* Prófað af 129 konum. Þar af upplifðu 85% / 84% greinileg áhrif.

Garnier Pure fæst í Fjarðarkaup, Hagkaupum, Krónunni, Nettó og Nóatúni.





\*Sjónækjafraeðingur með réttindi til sjónmælinga og linsumælinga

\*Vaxtalaus kjör í allt að 24 mánuði\*  
engin útborgun

\*þú hefur oftár ráð á nýjum gleraugum

\*2ja mánaða aðlögun á margskiptum glerjum

\*mikið úrval snertilinsa

\*fagleg og góð þjónusta

\*glernaugnatryggingar í boði

\*Linsur í áskrift

\*gildir ekki um önnur tilboð



# Endurnýjar þú gleraugun þín nógu oft eða langar þig bara í ný?

Suðurlandsbraut 50,  
í bláu húsinum við Faxafen  
Sími: 568 1800



G L E R A U G N A V E R S L U N

Gleraugað

	39	MP & BH	STELA	JAFNVEL	TJÚTTA		RYK	ALMENN REGLA	KVEN- MANNNAFN		
		BRÁÐA- BIRGÐA LAUSN									
		FLANA			1	SÆGUR GÆÐVONSKA			2		FLANA
↓	SVELGUR	EINN MILL- JARÐASTI					SEFAST STRÁ				
SKRIFA		STRENGUR			SLEPJA KVARTA				PLANTA ÍSJAKI Á SJÓ		
HÁMA			GAUL TAPA					VERKFÆRI SÍÐASTI DAGUR			
SPIL					BITI NIRFILL	3				BOR KORTABÓK	
		LOSTI SKARKALI					PJÁLFA HALD			LANDS	
SKAMM- STÖFUN			HÆÐA NUDDA			GANGA SMÁUM SKREFUM KJÆLA					
LAND							4	RÁ KRINGUM			SAMTÖK
HYGGJA		5		SÓTI					SKEL		
KEYRA			ESPA				GUÐS- ÞJÓNUSTA				



Leystu krossgátuna!  
Þú gætir unnið 100 íslenska  
sumarsmelli á 5 geislaplötum.



Dæmi hvernig SMS gæti lítið út ef svarið er Jón.  
Þá sendir þú SMS-ið JA SVAR JON.

Dregið úr réttum svörum n.k. þriðjudag kl. 12.





# MUNIÐ BÍLBELTIN



UMFERÐARSTOFA

**10.  
HVER  
VINNUR!**

# HITMAN

## BLOOD MONEY

PlayStation 2

HITMAN

BLOOD MONEY

**Pú sendir SMS skeytið  
BTC HBB á númerið 1900.  
Pú gætir unnið!  
Aðalvinningur er  
PS2 tölva + Hitman Blood Money**

Aukavinningar eru:

- Hitman Blood Money • Pepsi kippur • DVD myndir
- PS2 Stýripinnar • Fullt af öðrum tölvuleikjum og margt fleira



# dagskró

{ vikan 9. - 15. júní 2006 }



## STÆRSTI ÍÞRÓTTA- VIÐBURÐUR ÁRSINS

Viðburður sem margir hafa beðið eftir, jafnvel svo mánuðum skiptir. Heimsmeistaratótið hefur og mun alltaf vera eitt vinsælasta sjónvarpsfni sem hægt er að finna enda gera spennan, dramatíkinn, gleðin, vonbrigðin og allar hinir tilfinningarnar þessa keppni að mögnum sjónvarpsfni.

Sýn verður með allt mótið í beinni útsendingu, það er að segja, alla leiki keppinnar verður hægt að horfa á í stofunni heima. Auk þess verður fjöldinn allur af aukapáttum tengdum keppinni til þess að

passa upp á að ekki eitt einasta smáatriði fari framhjá áhorfendum. Ber þar helst að nefna þáttinn 4-4-2 sem verður í umsjón þeirra Þorsteins Joð og Heimis Karlssonar. Þátturinn verður á dagskrá hvert kvöld meðan HM stendur yfir en þeir félagar munu meðal annars gera upp HM leiki dagsins, sýna mörkin, vafaatriðin, vítaspyrnurnar og allt sem fólk veltir vöngum yfir. Heimsmeistaratótin hafa aldrei verið leiðinleg og mótið í ár verður engin undantekning, því er hægt að lofa.

### MIÐVIKUDAGURINN 14. JÚNÍ

#### Ekta breskur húmor

Ekki er annað hægt að segja en að Bretar hafi góðan húmor en þessi nýja þáttaröð er gerð af þeim sömu og gerðu Smack the Pony. Í Grænu álmunni segir frá starfsfólki á sjúkrahúsi en þeir hefjast á því að nyrkandi, Caroline Todd, hefur störf á spítalanum og mætir til vinnu úfin og illa lyktandi eftir að hafa sofnað í bílnum sínum um nóttina. Við sögu koma meðal annars starfsmannafulltrúi sem þolir ekki fólk, húmorslaus læknir sem heldur að hann sé fyndinn, flagarar og flón ýmiss konar.



RÍKISSJÓNVARPIÐ KL. 21.05

### ÞRIÐJUDAGURINN 13. JÚNÍ

#### Ekta japanskur húmor

Japanir kunna ekki einungis að gera gott sushi því kátari þjóð er vandfundin. Japanir eru heimsfrægir fyrir ýmiss konar sprell og virðast alltaf hafa tíma til þess að brosa. Í þáttunum Sushi TV er allt það fyndnasta og furðulegasta sem finnst í japönsku sjónvarpi. Hvort sem þarf að borða eitthvað í átteppni eða taka stórfurðulegar áskoranir frá stjórnendum er það öruggt að þú átt eftir að grenja úr hlátri.



SIRKUS KL. 20.30

| íslenskar sjónvarpsstöðvar | leikarar | kvikmyndir | íþróttir | erlendar sjónvarpsstöðvar | þættir |

## Nokia samlokur með stórum tökkum

Ekki bara frábær verð,  
þú færð nýja símann  
hladinn og tilbúinn...



Kr. 12.995.-



Kr. 18.995.-



Kr. 22.995.-



Kr. 31.995.-



Kr. 32.995.-

Þráðlaus heymartól í úrvali



Bluetooth

Nokia þráðlaust heymartól  
með stillanlegri spöng sem  
passar á alla. 10 klst. taltími

Kr. 6.995.-

Skoðið allt úrvalið á vefnum okkar

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

**Simabær**

Simabær - Síðumúla 31 - Reykjavík - 533-2700

**SPENNA**  
▶ **21.35**  
FLÓTTINN FRÁ L.A.

**GAMAN**  
▶ **19.40**  
MR. BEAN

**DRAMA**  
▶ **20.30**  
ONE TREE HILL

**RAUNVERULEIKI**  
▶ **21.00**  
FABULOUS LIFE OF

**DÆGURMÁL**  
▶ **19.00**  
ÍSLAND Í DAG

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 9.35 Oprah 10.20 My Wife and Kids 10.40 Alf 11.05 Það var lagið 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 13.05

Home Improvement 13.30 Kóngur um stund 13.55 Blue Collar TV 14.20 Punk'd 14.45 Entourage 15.10 Arrested Development 15.35 George Lopez 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 Simpsons

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

15.40 Völlir Snær (e) 16.10 Point Pleasant (e) 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

7.00 Ísland í bítíð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi 11.40 Brot úr dagskrá

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal. 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin eftir hádegi 17.00 5fréttir 18.00 Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

18.30 Ungar ofurhetjur (8:26) (Teen Titans II)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.05 Öskurgengið (The Scream Team) Bandarísk fjölskyldmynd frá 2002. Leikstjóri er Stuart Gillard og meðal leikenda eru Mark Rendall, Kat Dennings, Robert Bockstael og Eric Idle.

▶ 21.35 Flóttinn frá L.A. (Escape From L.A.) Sagan gerist 2013 og segir frá garpi sem er sendur til fanganylendunnar Los Angeles að ná gjöreyðingarvopni úr höndum dóttur forsetans. Leikstjóri er John Carpenter og meðal leikenda er Kurt Russell. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

▶ 19.40 Mr. Bean (Herra Bean)

20.05 Simpsons (19:21) (Simpson-fjölskyldan) Hómer verður heltekinn af því heimsendir sé í nánd eftir að hafa séð lélega bíómynd þess efnis.

20.30 Two and a Half Men (10:24) (Tveir og hálfur maður) Charlie reynir að venja bróður sinn af því að þurfa ætíð að þóknast konunum í lífi sínu í einu og öllu. 2005.

20.55 Stelpurnar (20:24)

21.20 Beauty and the Geek (2:9)

22.05 Catwoman (Kattakonan) Fyrst var það Leðurblökumaðurinn og núna er hún meitt, sjálf Kattakonan, leikin af Halle Berry. Bönnuð börnum.

23.50 Pursuit of Happiness 1.20 In the Shadows (Str. bönnuð börnum) 3.00 Impostor (Str. bönnuð börnum) 4.35 Simpsons (19:21) 5.00 Mr. Bean 5.25 Fréttir og Ísland í dag 6.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

19.00 Beverly Hills Unglingarnir í Beverly Hills eru mættir til leiks.

19.45 Melrose Place

▶ 20.30 One Tree Hill Þættirnir gefa trúverðuga mynd af lífi og samskiptum nokkurra ungmenna í bænum One Tree Hill, þar sem stormasamt samband hálfbræðranna og fjandvinanna Nathans og Lucasar er rauður þráður. Þættirnir hafa vakið mikla eftirtekt og njóta verðskuldaðra vinsælda.

21.30 The Bachelorette III

22.30 Law & Order: Criminal Intent Bandarísk sakamála-sería um sérsveit lögreglunnar í New York sem fæst við svæsin morðmál.

23.25 C.S.I.: Miami (e) 0.20 Boston Legal (e) 1.10 Close to Home (e) 2.00 Beverly Hills (e) 2.45 Melrose Place (e) 3.30 Tvöfaldur Jay Leno (e) 5.00 Östöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

20.00 Þrándur blogggar (1:5) Fyrsta videobloggstjarna landsins, Þrándur fór á kostum í bloggnum sínum. Nú getur þú séð öll blogggin hans aftur.

20.30 Stacked (6:6) (e)

▶ 21.00 Fabulous Life of (16:20) (Fabulous Life of: Hollywood Super Spenders) Í þessum frábæru þáttum er farið á bakvið tjöldin með þotuliðinu í Hollywood. Hver stjarnan af annari er tekin undir smásjána og áhorfandinn fær að fylgjast með hinu hversdagslega lífi stjörnnunnar.

21.50 Pink Floyd – Making of the Dark Side of the Moon

22.40 Tivoli

23.10 Supernatural (17:22) (e) (Bönnuð börnum) 0.00 X-Files (e) 0.50 Titan A.E. (e) 2.25 Sirkus RVK (e)

▶ 19.00 Ísland í dag

21.00 Fréttir

21.10 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringaþáttur.


22.00 Fréttir Fréttir og veður

23.00 Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður/Ísland í dag 0.00 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.00 Fréttavaktin eftir hádegi


**HAWAIIAN Tropic**

**ÖRUGGLEGA BRÚN**





**GAMAN**  
▶ **21.50**  
GET SHORTY



**GAMAN**  
▶ **19.35**  
OLIVER BEENE



**GAMAN**  
▶ **20.30**  
KELSEY GRAMMER SKETCH SHOW



**GAMAN**  
▶ **19.00**  
FRIENDS



**UMR/EDA**  
▶ **11.00**  
FRÉTTAVIKAN

**SJÓNVARPIÐ**

**NFS**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**

**NFS**

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

**8.00** Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bára (5:26) **8.06** Bú! (18:26) **8.17** Lubbi læknir (15:52) **8.30** Arthúr (113:115) **8.55** Sigga liggja lá (15:52) **9.08** Skoppa og Skríttla (6:10) **9.14** Matta fóstura og ímynduðu vinir hennar (1:26) **9.40** Gló magnaða (54:65) **10.02** Ástfangnar stelpur (11:13) **10.25** Latibær **10.50** Kastljós **11.20** Formúla 1

**7.00** Barnatími Stöðvar 2 (William's Wish Wellingtons, Snjóbormin, Myrkfælnu draugarnir, Kærleiksbirnirnir, Animaniacs, Engie Benjy, Barney, Leðurblöku-maðurinn, Kalli kanína og félagar, Kalli kanína og félagar, Kalli kanína og félagar) **10.25** Lína langsokkur á ferð og flugi

**12.45** Dr. Phil (e) **15.00** Point Pleasant (e) **15.45** One Tree Hill (e) **16.45** Courting Alex (e) **17.15** Everybody Hates Chris (e) **17.45** Everybody loves Raymond (e) **18.15** South Beach (e)

**10.00** Fréttir **10.10** Óþekkt **▶ 11.00** Fréttavikan m. Þorfinni Ómarss

**12.45** Hlé **15.05** Fótboltaæði (2:6) **15.35** Íþróttakvöld **15.50** Íslandsmótið í fótbolta **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Hope og Faith (53:73) **18.25** Kokkar á ferð og flugi (7:8)

**12.00** Hádegisfréttir **12.20** Bold and the Beautiful **12.40** Bold and the Beautiful **13.00** Bold and the Beautiful **13.20** Bold and the Beautiful **13.45** Idol – Stjörnuleit **14.45** Idol – Stjörnuleit **15.45** Life Begins (7:8) **16.45** William and Mary (2:6) **17.45** Martha

**19.00** Beverly Hills **19.45** Melrose Place **▶ 20.30** Kelsey Grammer Sketch Show Bráðofyndin sketsaþáttur þar sem Kelsey Grammer fer á kostum. Nú er hann aftur mættur til leiks í nýrri gamanseríu þar sem frábærir grínistar leika á als oddi í stuttum og sprenglægleigum grínatriðum. Samskonar þættir hafa verið feiknarvinsælir í Bretlandi og það eru sömu aðilar sem standa að baki þessum þáttum og þeim bresku. Meðal brandarahöfundar er Ricky Gervais, maðurinn á bak við The Office.

**12.00** Hádegisfréttir/Íþróttufréttir/Veðurfréttir **12.25** Skaftahlíð **13.00** Dæmalaus veröld – með Óla Tynes **13.10** Óþekkt **14.00** Fréttir **14.10** Fréttavikan m. Þorfinni Ómarss **15.10** Skaftahlíð **16.00** Fréttir **16.10** Vikuskammturinn **17.10** Óþekkt **18.00** Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

**18.54** Lottó **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.40** Fjölskylda mín (10:13) (My Family) **20.10** Uppreisnin í skólanum (New Port South) Bandarísk bíómynd frá 2001 um unglinga í skóla í Chicago sem gera uppreisn gegn skólafyrirvöldum. Leikstjóri er Kyle Cooper og meðal leikenda eru Todd Field, Will Estes, Blake Shields, Kevin Christy og Melissa George.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður Fréttir, íþróttir og veður frá fréttastofu NFS í samtengdri og opinni dagskrá Stöðvar 2, NFS og Sirkuss. **19.00** Íþróttir og veður **19.05** Lottó **19.10** George Lopez (22:24) (George's Extreme Makover: Holms Edition) **▶ 19.35** Oliver Beene (7:14) Bernskubrek Olivers Beene koma öllum í gott skap. Það hefur alltaf verið erfitt að vera litill en aldrei svona skemmtilegt.

**21.00** Run of the House **21.30** Janis

**19.10** Fréttavikan m. Þorfinni Ómarss **20.10** Kompás (e) Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar. Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir víðan völl og verður þættinum ekkert óviðkomandi. Kynnar eru Þulir NFS; Sigmundur Ernir Rúnarsson Logi Bergmann Eiddsson, Edda Andrésdóttir o.fl. **21.00** Skaftahlíð Maður vikunnar. Víðtal í umsjá fréttastofu NFS. **21.35** Vikuskammturinn Samantekt með áhugaverasta efni NFS frá vikunni sem er að líða. **22.30** Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

**▶ 21.50** Krættu í karlinn (Get Shorty) Bandarísk gamanmynd frá 1995. Glæpamaður fer til Hollywood að innheimta skuld og kemst að því að kvikmyndabransinn er ekki svo ólíkur því fagi sem hann vinnur við. Leikstjóri er Barry Sonnenfeld og meðal leikenda eru John Travolta, Gene Hackman, Rene Russo, Danny DeVito og James Gandolfini. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hafa fólki yngra en 12 ára.

**20.00** Bestu Strákarnir **20.25** Það var lagið Gestasöngvarar kvöldsins eru systurnar Soffía og Guðrún Árný Karlsdættur sem syngja á móti þeim Spátník-félögum Kristjáni Gíslasyni og Ingólfi Sigurðssyni. **21.35** White Chicks (Hvítar gellur) Kolleggjuð grímmynd með þeim Wayans-bræðrum, Marlon og Shawn, í hlutverki tveggja lögreglumanna sem ákveða að dulbúa sig sem hvítar skutlur í þeim tilgangi að vernda erfingja hótelleðju gegn hættulegum mannræningjum.

**23.00** The Bachelorette III (e) **23.50** Law & Order: Criminal Intent (e) **0.40** Wanted (e) **1.30** Beverly Hills (e) **2.15** Melrose Place (e) **3.00** Tvöfaldur Jay Leno (e) **4.30** Óstöðvandi tónlist

**23.10** Síðdegisdagskrá endurtekin

**23.30** Björgun Ryans (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hafa fólki yngra en 16 ára. e) **2.15** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

**23.25** Young Adam **1.00** Serendipity **2.30** Black Point (Stranglea bönnuð börnum) **4.15** Starstruck (Bönnuð börnum) **5.45** Fréttir Stöðvar 2 **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp TVÍ

**23.30** Jake in Progress (3:13) **23.55** Stacked (6:6) (e) **0.20** Tívoli **0.50** Boys Don't Cry (e) (Stranglea bönnuð börnum) **2.45** Fashion Television (e)





# HM 2006

# STUNDARTAFLAN

## RÍÐLAKEPPNIN

	kl. 13:00	kl. 14:00	kl. 16:00	kl. 19:00
fös. 09.06			Pýskaland • Kosta Ríka	Pólland • Ekvador
lau. 10.06	England • Paragvæ		Trín. & Tób. • Svíþjóð	Argentína • Fílabeins.
sun. 11.06	Serb. & Mon. • Holland		Mexíkó • Íran	Angóla • Portúgal
mán. 12.06	Ástralía • Japan		Bandaríkin • Tékkland	Ítalía • Gana
þri. 13.06	Kórea • Tógó		Frakkland • Sviss	Brasilía • Króatía
mið. 14.06	Spánn • Úkraína		Túnis • Sáði-Arabía	Pýskaland • Pólland
fim. 15.06	Ekvador • Kosta Ríka		England • Trín. & Tób.	Svíþjóð • Paragvæ
fös. 16.06	Argentína • Serb. & Mon.		Holland • Fílabeins.	Mexíkó • Angóla
lau. 17.06	Portúgal • Íran		Tékkland • Gana	Ítalía • Bandaríkin
sun. 18.06	Japan • Króatía		Brasilía • Ástralía	Frakkland • Kórea
mán. 19.06	Tógó • Sviss		Sáði-Arabía • Úkraína	Spánn • Túnis
þri. 20.06		Ekvador • Pýskaland Kosta Ríka • Pólland		Svíþjóð • England
mið. 21.06		Portúgal • Mexíkó Íran • Angóla		Paragvæ • Trín. & Tób.
fim. 22.06		Tékkland • Ítalía Gana • Bandaríkin		Holland • Argentína Fílabeins. • Serb. & Mon.
fös. 23.06		Sáði-Arabía • Spánn Úkraína • Túnis		Japan • Brasilía Króatía • Ástralía Tógó • Frakkland Sviss • Kórea

442

kl. 21:00

alla leikdagana

442 er á dagskrá alla leikdagana kl. 21:00 þar sem Þorsteinn J. og Heimir Karls. fara yfir leiki dagsins.

WWW.FOTBOLTASKOLIPETURS.IS

HM ÁSKRIFTARTILBOÐ

2.966 kr. á mánuði\*

Sýn í þrjá mánuði í viðbót við Stöð 2  
Sýn Extra fylgir frítt með

4.966 kr. á mánuði\*

Sýn í þrjá mánuði  
Sýn Extra fylgir frítt með

\*gegn eingreiðslu



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



HVADA GRÆIÐSLU ÆTLI  
BECKHAM VERÐI MEÐ  
Á HM.?



**SÝN**

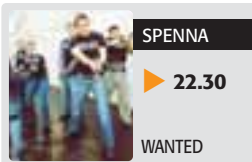
er stoltur styrktaraðili Fótþoltaskóla Péturs



**DÆGURMÁL**  
▶ **20.05**  
ÚT OG SUÐUR



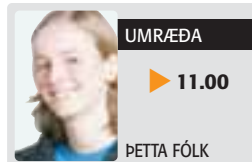
**DÆGURMÁL**  
▶ **19.10**  
ÖRLAGA-DAGURINN



**SPENNA**  
▶ **22.30**  
WANTED



**GAMAN**  
▶ **20.00**  
BERNIE MAC



**UMRÆÐA**  
▶ **11.00**  
PETTA FÓLK

**SJÓNVARPIÐ**

**ÖRLAGA-DAGURINN**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**

**NFS**

MORGUNN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.01** Bubbi byggir (802:813) **8.11** Geirharður bojng bojng (1:26) **8.35** Hopp og hí Sessamí (5:26) **9.01** Stjáni (53:58) **9.25** Sígdídar teiknimyndir (39:42) **9.32** Sögur úr Andabæ (59:65) **9.55** Gælu-dýr úr geimnum (13:26) **10.17** Elli eldfuga (6:10) **10.30** For-múla 1

**7.00** Barnatími Stöðvar 2 (Ping, Jellies, Myrkfælnu draugarnir, Noddy, Kalli og Lóla, Könnuðurinn Dóra, Taz-Mania 1, Ofurhundurinn, Batman, Horance og Tina, Hjólagengið, Sabrina – Unglingsnormin, Hestaklúbburinn, Tvíburasysturnar)

**10.00** Fréttir **10.10** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku **11.00** Petta fólk

DAGUR

**13.00** Stórfiskar **13.30** Út og suður **13.55** Svört tónlist (3:6) **14.50** Landsleikur í handbolta **17.05** Vesturálma (6:22) **17.50** Táknálsfréttir **18.00** Stundin okkar (6:31) **18.28** Ævintýri Kótu kanínu (5:13)

**12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.45** Neighbours **13.05** Neighbours **13.25** Neighbours **13.50** Það var lagið **15.00** Coupling 4 (e) **15.30** Hugsana-lestur **16.20** Veggfóður (19:20) **17.10** Eldsnögg með Jóa Fel (2:6) **17.45** Martha

**12.30** Whose Wedding is it anyways? (e) **13.20** Beautiful People (e) **14.10** The O.C. (e) **15.10** The Bachelorette III (e) **16.00** America's Next Top Model V (e) **17.00** Brúðkaupsþáturinn Já (e) **18.00** Kelsey Grammer Sketch Show (e)

**12.00** Hádegisfréttir/Íþróttafréttir/Veðurf fréttir/Leiðarar dagblaða **14.00** Fréttir **14.10** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku **15.00** Petta fólk **16.00** Fréttir **17.45** Hádegis E **18.00** Kvöldfréttir/íþróttir/Veður

KVÖLD

**18.42** Sigurvegarinn Leikin barnamynd frá Tyrklandi. e. **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós  
▶ **20.05 Út og suður (6:16)** Gísli Einarsson fer um landið og heilsar upp á forvitni-legt fólk. **20.35** Dýrhringurinn (7:10) (Zodiaque) Franskur myndaflokkur. Á sjötugs-afmæli auðmanns í Provence hverfur barnabarn hans og í framhaldi af því er hulunni svipt af ýmsum leyndarmálum fjölskyldunnar. Leikstjóri er Claude-Michel Rome og meðal leikenda eru Claire Keim, Francis Huster, Michel Duchaussoy og Jean-Pierre Bouvier. **21.25** Gríman 2006 Kynntar verða tilnefningar til Grímunnar, íslensku leiklistarverðlaunanna, sem afhent verða föstudaginn 16. júní. **21.45** Helgarsportíð **22.10** Læknirinn (Kanzo sensei) Japönsk bíómynd frá 1998. Myndin gerist í seinni heimsstyrjöld og segir frá japönskum lækni sem fer í krossferð gegn lífrarbolgu en kemst upp á kant við yfirmenn í hernum. Leikstjóri er Shohei Imamura og meðal leikenda eru Akira Emoto, Kumiko Aso og Juro Kara.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður  
▶ **19.10 Örlagadagurinn** Sigríður Arnardóttir, eða Sirrý, ræðir við Íslendinga, bæði þekktu og óþekktu, um stóra örlagadaginn í lífi þeirra; daginn sem gjörbreytti lífi þeirra. Þáturinn er sýndur í opinni dagskrá, og einnig á NFS. **19.40** William and Mary (3:6) **20.30** Monk (1:16) (Mr. Monk and The Other Detective) Einkaspæjarinn sérvitri Monk snýr aftur í nýrri þáttaröð en það er sem fyrr hinn margverðlaunaði Tony Shalhoub, sem bæði hefur hlotið Emmy- og Golden Globe-verðlaunin fyrir túlkun sína. **21.15** Cold Case (12:23) (Óupp-lýst mál) Blaðsnepill finnst og er rakinn til ungrar skólastúlku sem á að hafa framið sjálfsvíg árið 1994. Skilaboðin á blaðsneplinum benda á hinn bóginn til þess að hún hafi óttast um líf sitt og þar hafi jafnvel ekki verið um sjálfsvíg að ræða. Bönnuð börnum. **22.00** Twenty Four (19:24) (24) Str. bönnuð börnum. **22.45** Real Women Have Curves (Línur í lagi) Aðalhlutverk: America Ferrara, Lupe Ontiveros, Ingrid Oliu, George Lopez. Leikstjóri: Patricia Cardoso. 2002. Bönnuð börnum.

**18.30** Völli Snær (e) **19.00** Beverly Hills **19.45** Melrose Place **20.30** Point Pleasant Ný, bandarísk þáttaröð. Undarlegir atburðir gerast í sjávarþorpinu Point Pleasant eftir að unglingsstúlku er bjargað úr sjónum. **21.30** Boston Legal Þegar Denny skýtur sálfræðinginn sinn í sjálfsvörn, fá eigendur stofunnar sig fullsadda af honum og ráðfarast um það hvernig hægt sé að bola Denny út úr fyrirtækinu. **▶ 22.30** Wanted Sérseitt innan lögreglunnar í Los Angeles sem sér um að elta upp hættulegustu glæpamenn borgarinnar er umfjöllunarefni þessara hörkuspennandi þátta. **22.40** Zelig

**18.30** Fréttir NFS **19.10** Friends (17:23) (e) (Vínir) **19.35** Friends (18:23) (e) (Vínir)  
▶ **20.00** Bernie Mac (9:22) (e) (Droobie Or Not Droobie) Þriðja þáttaröðin um grínstann Bernie Mac og fjölskylduhagi hans. **20.30** Twins (2:18) (e) (Fruit Of The Lunatics) Mitchee og Farrah komast að samkomulagi um að þær muni ekki rifast fyrir framan starfsmenn fyrir-tækisins á meðan þær sjá um reksturinn. **21.00** Killer Instinct (2:13) (e) (Five Easy Pieces) Lög-reglumaðurinn Jake Hale er ávitur af deild sinni eftir að félagi hans var dreppin við skyldustörf. Þjakaður af sorg ákveður Jake að fara í fremstu víglínu með glæpadeild San Francisco lögreglunnar til að koma höndum yfir hættulegustu glæpamenn borgarinnar, ásamt því að bjarga starfi sínu sem er í hættu. Bönnuð börnum. **21.50** Clubhouse (6:11) (e) **22.40** Falcon Beach (1:27) (e) (Falcon Beach – Pilot) Falcon Beach er sumarleyfisstaður af bestu gerð. Þangað fer fólk til að slappa af og skemmta sér í sumarfríinu sínu enda snýst allt þar um sumar og frelsi.

**19.10** Örlagadagurinn Sigríður Arnardóttir, eða Sirrý, ræðir við Íslendinga, bæði þekktu og óþekktu, um stóra örlagadaginn í lífi þeirra; daginn sem gjörbreytti lífi þeirra. Þáturinn er sýndur í opinni dagskrá, og einnig á Stöð 2. **▶ 21.35** Petta fólk (Fréttaljos) Nýr og óvenjulegur spjallþátur í umsjá Höllu Gunnarsdóttur blaðakonu og heimshorna-flakka. Í þættinum tekur hún fyrir eitt land og freistar þess að veita okkur innsýn í framanandi heim. Ekki hefur hún þó sjálf í hyggju að uppræða okkur ein og óstudd – þótt margfróð sé og velsigld – heldur er meginmarkmiðið að kalla til góða gesti sem hafa þekkingu á viðkomandi landi og geta frætt okkur sem heima sitjum um menningu þess og sögu. **22.30** Kvöldfréttir/íþróttir/Veður

NÓTT

**0.15** Kastljós **0.40** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

**0.10** Fallen (1:2) (Bönnuð börnum) **1.20** Fallen (2:2) (Bönnuð börnum) **2.30** Gosford Park **4.45** Monk (1:16) **5.30** Fréttir Stöðvar 2 **6.15** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

**23.55** C.S.I. (e) **0.50** The L Word (e) **1.40** Beverly Hills (e) **2.25** Melrose Place (e) **3.10** Östöðvandi tónlist

**0.15** X-Files (e) **1.00** Smallville (4:22) (e) **1.50** Fashion Television (e)

**23.40** Síðdegisdagskrá endurtekin



	SPENNA	GAMAN	DRAMA	DRAMA	SKÝRINGAR
	<b>▶ 22.25</b> LOST	<b>▶ 20.50</b> HUFF	<b>▶ 19.45</b> MELROSE PLACE	<b>▶ 20.30</b> JAKE IN PROGRESS	<b>▶ 21.10</b> 60 MÍNÚTUR
	<b>SJÓNVARPIÐ</b>		<b>SKJÁREINN</b>	<b>SIRKUS TV</b>	
<b>MORGUNN</b>		<b>6.58</b> Ísland í bítið <b>9.00</b> Bold and the Beautiful <b>9.20</b> Í finu formi 2005 <b>9.35</b> Oprah (67:145) <b>10.20</b> My Sweet Fat Valentina <b>11.10</b> Veggfóður (19:20)	<b>7.00</b> 6 til sjö (e) <b>8.00</b> Dr. Phil (e)		<b>7.00</b> Ísland í bítið <b>9.00</b> Fréttavaktin fyrir hádegi <b>11.40</b> Brot úr dagskrá
<b>DAGUR</b>	<b>16.40</b> Helgarsportíð <b>17.05</b> Leiðarljós <b>17.50</b> Táknálfur <b>18.00</b> Myndasafnið <b>18.01</b> Alda og Bára (5:26) <b>18.06</b> Búi! (17:26) <b>18.16</b> Lubbi læknir (15:52)	<b>12.00</b> Hádegisfréttir <b>12.25</b> Neighbours <b>12.50</b> Í finu formi <b>13.05</b> Home Improvement <b>13.30</b> The Beverly Hillbillies <b>15.00</b> Oliver Beene <b>15.25</b> You Are What You Eat <b>16.00</b> Barnatími Stöðvar 2 <b>17.00</b> Bold and the Beautiful <b>17.22</b> Neighbours <b>17.47</b> The Simpsons <b>18.12</b> Íþróttfréttir	<b>15.40</b> Courting Alex (e) <b>16.10</b> One Tree Hill (e) <b>17.05</b> Dr. Phil <b>18.00</b> 6 til sjö		<b>12.00</b> Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal. <b>13.00</b> Sportíð <b>14.00</b> Fréttavaktin eftir hádegi <b>17.00</b> 5fréttir <b>18.00</b> Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður
<b>KVÖLD</b>	<b>18.30</b> Vístaskipti (3:26) (Foreign Exchange) <b>19.00</b> Fréttir, íþróttir og veður <b>19.35</b> Kastljós <b>20.05</b> Kóngur um stund (1:12) Hestamenn eru þekktir fyrir að vera lífsglatt og uppátækjasamt fólk – og við fáum að kynnst mörgum þeirra, landsþekktum sem lítt þekktum, í þættinum Kóngur um stund í sumar. <b>20.40</b> Svona var það (That 70's Show) Bandarísk gamanþáttaröð. <b>21.05</b> Svört tónlist (6:6) (Soul Deep: The Story of Black Popular Music) Breskur heimildarmyndaflokkur. <b>22.00</b> Tíufréttir <b>▶ 22.25</b> Lífsháski (45:49) (Lost II) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. <b>23.10</b> Út og suður <b>23.35</b> Kastljós <b>0.00</b> Dagskrárlok	<b>18.30</b> Fréttir, íþróttir og veður <b>19.00</b> Ísland í dag <b>19.40</b> Strákarnir <b>20.05</b> Grey's Anatomy (31:36) Meridith og Izzie taka upp þrónaskap, öllum öðrum til mikillar furðu. <b>▶ 20.50</b> Huff 2 (1:13) Hank Azaria leikur dr. Craig Huffstodt, geðlækni sem jafnan er kallaður Huff. Þótt hann sé farsæll geðlækni þá á hann sjálfur við sin geðrænu vandamál að stríða. <b>21.45</b> The Apprentice – Martha Stewart (14:14) (Lærlingurinn – Martha Stewart) Komið er að úrslitastundinni. Til úrslita keppa Dawna og Bethenny. <b>22.30</b> Ganga stjórnurnar aftur? (Dead Famous) <b>23.15</b> Medium (B. börnum) <b>23.55</b> Maelström <b>1.25</b> Muggers (B. börnum) <b>3.00</b> Half Past Dead (Str. bönnuð börnum) <b>4.35</b> Huff (B. börnum) <b>5.30</b> Fréttir og Ísland í dag <b>6.35</b> Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi	<b>19.00</b> Beverly Hills <b>▶ 19.45</b> Melrose Place Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place, sem unnu hug og hjarta áhorfenda á sínum tíma. Hver man ekki eftir Jane og Michael Mancini, töffaranum Jake, hommanum Matt, hinni lánlausu Allison og góða gæjanum Billy? <b>20.30</b> The O.C. Ryan ákveður að halda upp á afmælið sitt og er í vafa hvort hann eigi að bjóða Marissu í veilsuna. Neil og Julie láta loks verða af því að segja Marissu og Summer sannleikann. <b>21.30</b> South Beach Glæný þáttaröð sem Jennifer Lopez framleiðir. <b>22.30</b> C.S.I.	<b>18.30</b> Fréttir NFS <b>19.00</b> Ísland í dag <b>19.30</b> Fashion Television <b>20.00</b> Friends (19:23) (Vínir) <b>▶ 20.30</b> Jake in Progress (4:13) Þegar fræga fólkíð rennur á rassinn mætir Jake Phillips á svæðið og reddar málinum. Vanda málin eru bæði stór og smá en Jake er alltaf til staðar, boðinn og búinn að lappa upp á imynd viðskiptavinanna. <b>21.00</b> Falcon Beach (2:27) (Starting Over) <b>21.50</b> Sailesh á Íslandi Dávaldurinn Sailesh hefur svo sannarlega slegið í gegn á Íslandi. Hefur hann fyllt hverja sýninguna á eftir annari hér á landi. Bönnuð börnum.	<b>19.00</b> Ísland í dag <b>21.00</b> Fréttir <b>▶ 21.10</b> 60 Minutes <b>22.00</b> Fréttir Fréttir og veður
<b>NÓTT</b>		<b>23.25</b> Jay Leno <b>0.10</b> Boston Legal (e) <b>1.05</b> Beverly Hills (e) <b>1.50</b> Melrose Place (e) <b>2.35</b> Östðvandi tónlist	<b>23.05</b> Smallville (4:22) (e) <b>23.55</b> Tívolí <b>0.25</b> Friends (19:23) (e)		<b>23.00</b> Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður/Ísland í dag <b>0.00</b> Fréttavaktin fyrir hádegi <b>3.00</b> Fréttavaktin eftir hádegi

**durex**

**love**

*smokkurinn kominn*

*Fyrir alla unga elskendur*



 <p><b>DRAMA</b> ▶ 20.05 GILMORE GIRLS</p>	 <p><b>VERULEIKI</b> ▶ 20.05 AMAZING RACE</p>	 <p><b>DRAMA</b> ▶ 22.30 CLOSE TO HOME</p>	 <p><b>GAMAN</b> ▶ 20.30 SUSHI TV</p>	 <p><b>UMRÆDA</b> ▶ 19.40 HRAFNAPIG</p>
--	--	---	---	--

 <b>SJÓNVARPIÐ</b>		 <b>SKJÁREINN</b>	 <b>SIRKUS TV</b>	
--	---	--	--	---

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

**6.58** Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Martha **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.10** Sisters

**12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi **13.05** Home Improvement **13.30** Supernanny **14.15** Numbers **15.00** Amazing Race **15.55** Barnatími Stöðvar 2 **17.00** Bold and the Beautiful **17.22** Neighbours **17.47** The Simpsons **18.12** Íþróttافرéttir

**16.10** Kóngur um stund (1:12) **16.40** Út og suður **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Frækni ferðalangar (40:52) **18.25** Andlit jarðar (3:6)

**18.30** Gló Magnaða (55:65) (Kim Possible) **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós  
▶ **20.05** Mæðgurnar (15:22) (Gilmore Girls V) Bandarísk þáttaröð um einstæða móður sem rekur gistihús í smábæ í Connecticut-ríki og dóttur hennar á unglingsaldri. **20.50** Taka tvö (4:10) Að þessu sinni er rætt við Róbert Douglas. **21.40** Gríman 2006 Kynntar verða tilnefningar til Grímunnar, íslensku leiklistarverðlaunanna. **22.00** Tíufréttir **22.25** Lögregluforinginn (2:6) (The Commander II) Breskur sakamálaflökkur eftir Lyndu La Plante. **23.15** Dýrahringerinn (7:10) **0.05** Kastljós **0.30** Dagskrárlök

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Ísland í dag **19.40** Strákarnir  
▶ **20.05** Amazing Race (11:14) (Kapphlaupið mikla 8) Í áttunda kapphlaupinu keppa fjölskyldur saman. **20.50** Las Vegas (15:23) (Urban Legends) Ein af goðsögnum borgarinnar reynist sönn. B. börnum. **21.35** Prison Break (19:22) (Bak við lás og slá) Michael þarf að komast yfir lykil svo flottaáforminn eigi að geta gengið upp á meðan fleiri fangar komast að afornum. 2005. Bönnuð börnum. **22.20** Curb Your Enthusiasm 5 (Rólegan æsing) Larry David er mættur aftur; nú önnugri en nokkru sinni fyrr. **22.55** Twenty Four (19:24) (24) **23.40** Bones **0.25** Death to Smoochy **2.10** Murder by Numbers (Str. bönnuð börnum) **4.05** Bad Day on the Block (Str. bönnuð börnum) **5.30** Fréttir og Ísland í dag **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

**7.00** 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e) **8.45** Brúðkaupsþátturinn Já (e) **15.40** Everybody Hates Chris (e) **16.10** The O.C. (e) **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

**19.00** Beverly Hills **19.45** Melrose Place **20.30** Whose Wedding is it anyways? Ný raunveruleikasería þar sem fylgst er með fólkinu sem undirbýr brúðkaup ríka og fræga fólksins. **21.30** Brúðkaupsþátturinn Já Nú er komið að því að Elin María fer í gang í sjöunda árið í röð með Brúðkaupsþáttinn Já.  
▶ **22.30** Close to Home Anna-beth fer með mál þar sem fórnarlambið er kyrkt kvöldið fyrir brúðkaupsdag sinn. Á meðan á réttarhöldunum stendur kemst Annabeth að því að fórnarlambið hefur verið að fela hræðilegt leyndarmál sem kunna má að hafi leitt til morðsins á henni. **23.20** Jay Leno **0.05** C.S.I. (e) **0.50** Beverly Hills (e) **1.35** Melrose Place (e) **2.20** Östödvandi tónlist

**18.30** Fréttir NFS **19.00** Ísland í dag **19.30** Twins (2:18) (e) **20.00** Friends (20:23) (Vínir)  
▶ **20.30** Sushi TV (1:10) Sushi TV er sprenglæglegur þáttur þar sem Japanir taka upp á alls kyns vitleysu. Allt það fyndnasta og furðulegasta sem þú finnur frá japönsku sjónvarpi er í þessum þáttum. **21.00** Bernie Mac (10:22) (J-O-R-D-A-N Spells Funny) **21.30** Supernatural (18:22) (Something Wicked) **22.20** Ravenous Höfuðsmaðurinn John Boyd er hækkadur í tign fyrir hetjudáð en síðar kemst upp að hann reyndist algjör bleýða á örlagastundu. Str. bönnuð börnum. **0.00** Falcon Beach (2:27) (e) **0.50** Fashion Television (e) **1.15** Friends (20:23) (e)

**7.00** Ísland í bítið **9.00** Fréttavaktin fyrir hádegi **11.40** Brot úr dagskrá

**12.00** Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttافرéttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal. **13.00** Sportið **14.00** Fréttavaktin eftir hádegi **17.00** 5fréttir **18.00** Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

**19.00** Ísland í dag  
▶ **19.40** Hrafnaping Ingva Hrafns Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingulausan hátt. **21.00** Fréttir **21.10** 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringaþáttur. **22.00** Fréttir Fréttir og veður **22.30** Hrafnaping Ingva Hrafns Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingulausan hátt. **23.00** Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður/Ísland í dag **0.00** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.00** Fréttavaktin eftir hádegi **6.00** Hrafnaping



# Eru fæturnir þreyttir eftir daginn?

## Fótavörurnar frá Scholl leysa málið


**Brakandi ís-gel**  
Frískandi og kælandi ís-gel sem eykur vellíðan fyrir þreytta fætur. Það brakar og brestur í ís-gelinu þegar það bráðnar inn í húðina og þreytan hverfur eins og dögð fyrir sólu.

**Djúpnæring með sokkapani**  
Frábær næring fyrir fæturna. Kreminu er nuddað vel inn í húðina, sérstaklega svæðið undir iljunum. Sérstakir sokkar sem fylgja auka áhrif meðferðarinnar og þú finnur muninn daginn eftir.


**Skrúbbsápa í sturtuna og rakakrem**  
Kornasápa til að fjarlægja dauða húð á fótasvæðinu. Inniheldur Jojoba og viðheldur réttu rakastigi fótanna í 24 klst.

Fæst í apótekum






**TÍSKA**  
▶ 20.10  
PROJECT RUNWAY



**GAMAN**  
▶ 19.40  
STRÁKARNIR



**DRAMA**  
▶ 19.00  
BEVERLY HILLS 90210



**DRAMA**  
▶ 22.20  
ANNA & THE KING



**DÆGURMÁL**  
▶ 7.00  
ÍSLAND Í BÍTÍÐ

**SJÓNVARPIÐ**

**2**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**

**NFS**

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah Wínfrey 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Strong Medicine (11:22)

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e) 8.45 Völlí Snær (e)

▶ 7.00 Ísland í bítíð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi 11.40 Brot úr dagskrá

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn málsfréttir 18.00 Disneystundin 18.01 Stjáni (53:58) 18.23 Sílgíldar teiknimyndir (36:42)

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 13.05 Home Improvement 13.30 Amazing Race 14.15 Las Vegas 14.55 The Apprentice – Martha Stewart 15.55 Barnatími Stöðvar 2 17.00 Bold and the Beautiful 17.22 Neighbours 17.47 The Simpsons 18.12 Íþróttfréttir

15.40 Everybody loves Raymond (e) 16.10 Brúðkaupsþátturinn Já (e) 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal. 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin eftir hádegi 17.00 5fréttir 18.00 Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

18.30 Sögur úr Andabæ (59:65) (Ducktails) 18.54 Víkingalóttó 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag ▶ 19.40 Strákarnir Meðal efnis hjá þeim eru hin gamla góða faldal myndavél, áskoranir með nýju sniði, skjáauglýsingar, stjórnumin sívinsæla, íþróttfréttir í umsjá Gunna og svo koma að sjálfsgöðu góðir gestir í heimsókn.

▶ 19.00 Beverly Hills Unglingarnir í Beverly Hills eru mættir til leiks. Tvíburarnir Brandon og Brenda Walsh eru nýflutt til stjórnumborgarinnar og kynna krökkum fina og fræga fólksins í Beverly Hills.

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Sushi TV (1:10) (e) 20.00 Friends (21:23) (Vínir) Chandler og Monica lenda í vandræðilegri stöðu í ófrjósemisstofunni þegar þau rekast þar á gamlan kunningja.

19.00 Ísland í dag 19.40 Hrafnaþing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingulausan hátt.

▶ 20.10 Tiskuprautir (4:11) (Project Runway II) Ný þáttaröð um unga fatahönnuði sem keppa sín á milli og er einn sleginn út í hverjum þætti.

20.05 Veggfóður (20:20) Veggfóður er íslenskur hönnunar- og lífstílsþáttur.

19.45 Melrose Place 20.30 Beautiful People Lynn ákveður að tími sé komin að fara á stefnumót og býður nágranna sínum út. Sophie fer í party þvert gegn leyfi móður sinnar.

20.30 Sirkus RVK 21.00 Stacked (1:13) (Nobody Says I Love You) 21.30 Clubhouse (7:11) (Clubhouse)

21.00 Fréttir 21.10 This World 2006 (Killers Paradise) 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Hrafnaþing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingulausan hátt.

21.05 Græna álman (1:9) (Green Wing) Bresk gamanþáttaröð um starfsfólk á sjúkrahúsi þar sem allt getur gerst.

20.50 Oprah (68:145) Að þessu sinni fjallar Oprah um konur sem nota kynlíf í leit sinni að ástinni.

21.30 America's Next Top Model V Nú er komið að fimmtu þáttaröðinni og er óhátt að búast við jafn mikilli spennu og áður, ef ekki meiri.

▶ 22.20 Anna & the King Þessi mynd fjallar um enska kennarann Önnu Leonowens sem fór til Síams um 1860 til þess að kenna börnum konungsins. Aðalhlutverk: Jodie Foster, Chow Yun-Fat, Ling Bai. Leikstjóri: Andy Tennant. 1999.

22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Hrafnaþing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingulausan hátt.

22.00 Tíufréttir 22.20 Mótorsport Þáttur um íslenskar akstursíþróttir. Dagskrárgerð: Birgir Þór Bragason.

21.35 Medium (13:22) Alison aðstoðar lögregluna við að hafa upp á týndu barni. B. börnum.

22.30 The L Word 23.20 Jay Leno 0.05 Close to Home (e) 0.55 Beverly Hills (e) 1.40 Melrose Place (e) 2.25 Östðvandi tónlist

0.45 Supernatural (18:22) (e) (Bönnuð börnum) 1.35 Jake in Progress (4:13) 2.00 Friends (21:23) (e)

23.00 Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður/Ísland í dag 0.00 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.00 Fréttavaktin eftir hádegi 6.00 Hrafnaþing

23.05 Vesturálman (7:22) 23.50 Kóngur um stund (1:12) 0.20 Kastljós 0.50 Dagskrárlök

23.05 Stelpumar 23.30 Grey's Anatomy 0.10 Cold Case (B. börnum) 0.55 Ganga stjómur aftur? 1.40 Invincible (B. börnum) 3.10 The Revenagers' Comedies 4.40 Medium (B. börnum) 5.25 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistamyndbönd frá Popp Tívi



## SUMARBÚSTAÐARÚM IBIZA

IBIZA 90\*200 verð áður kr. 42.501 verð nú **kr. 34.000**

IBIZA 120\*200 verð áður kr. 56.920 verð nú **kr. 45.536**

IBIZA 140\*200 verð áður kr. 69.900 verð nú **kr. 55.920**

IBIZA 160\*200 verð áður kr. 81.000 verð nú **kr. 64.000**



---



## EVOLUTION GOLD

GOLD 110\*200 verð áður kr.125.000 verð nú **kr. 100.000**

GOLD 160\*200 verð áður kr.220.000 verð nú **kr. 176.000**

GOLD 180\*200 verð áður kr.260.000 verð nú **kr. 209.000**

GOLD 195\*203 verð áður kr.280.000 verð nú **kr. 224.000**

12 ára verkmiðjuþyggð

# 20% AFSLÁTTUR!

## DRAUMARÚM


Bæjarlind 4, Kópavogi  
Sími: 534 5200

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

**JÚNÍTLBOÐ: HEILSUKODDI FYLGR MEÐ ÖLLUM RÚMUM**








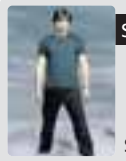
**SPENNA**  
▶ **21.15**  
WITHOUT A TRACE



**SPENNA**  
▶ **20.35**  
BONES



**GAMAN**  
▶ **21.30**  
EVERYBODY HATES CHRIS



**SPENNA**  
▶ **21.00**  
SMALLVILLE



**FRÉTTIR**  
▶ **17.00**  
5 FRÉTTIR

**SJÓNVARPIÐ**

**2**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**

**NFS**

**MORGUNN**

**6.58** Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu forni **9.35** Martha **10.20** Alf **10.45** 3rd Rock From the Sun **11.10** Whose Line Is it Anyway? **11.35** My Wife and Kids **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu forni **13.05** Home Improvement **13.30** The Sketch Show **13.55** Two and a Half Men **14.20** Medium **15.10** Eldsnögg með Jóa Fel **16.00** Barney **16.25** Titeuf **16.50** Noddy **17.00** Bold and the Beautiful **17.22** Neighbours **17.47** The Simpsons **18.12** Íþróttfréttir

**7.00** 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e)

**7.00** Ísland í bítið **9.00** Fréttavaktin fyrir hádegi **11.40** Brot úr dagskrá

**DAGUR**

**16.20** Íþróttakvöld **16.35** Mótorsport **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar (5:31)

**15.40** Run of the House (e) **16.10** Beautiful People (e) **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

**12.00** Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal. **13.00** Sportið **14.00** Fréttavaktin eftir hádegi ▶ **17.00** 5fréttir **18.00** Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

**KVÖLD**

**18.30** Sögurnar okkar (2:13) Jóhann G. Jóhannsson og Þóra Sigurðardóttir ferðast um Ísland.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Ísland í dag **19.40** Strákarnir **20.05** Eldsnögg með Jóa Fel (3:6) Jóa Fel fer á Litlu Hryllingsbúðina og býður leikurum í grill.

**19.00** Beverly Hills **19.45** Melrose Place **20.30** Völlu Snær Völundur býr sem kunnugt er á Bahama-eyjum þar sem hann rekur veitingastað og galdrar fram suðræna og seiðandi rétti – með N-Atlantshafslegu yfirbragði.

**18.30** Fréttir NFS **19.00** Ísland í dag **19.30** Bernie Mac (10:22) (e) (J-O-R-D-A-N Spells Funny) **20.00** Friends (22:23) (Vínir) **20.30** Twins (3:18) (Treat Her Like A Lady) Mitchie er komin með nóg af því að Alan komi fram við hana eins og eina af strákunum .

**19.00** Ísland í dag... **19.40** Hrafnáþing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingulausan hátt.

**18.40** Kalk og ostur Leikin barnamynd frá Wales. e.

▶ **20.35** Bones (8:22) (Bein) Ung kona finnst gaddfreðin í isskáp.

**21.00** Courting Alex ▶ **21.30** Everybody Hates Chris Árið 1982 verður Chris 13 ára, en hann er elstur þriggja systkina. Hann dreymir um að vera töff unglingur, en verður fyrir sífelldu aðkasti í skólunum eftir að fjölskyldan flytur í nýtt hverfi.

▶ **21.00** Smallville (5:22) (Thirst) Í Smallville býr unglingurinn Clark Kent. Hann er þrúðmenni og er fús til að rétta öðrum hjálparhönd.

**21.00** Fréttir **21.10** 60 Minutes **22.00** Fréttir Fréttir og veður **22.30** Hrafnáþing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingulausan hátt.

**19.00** Fréttir, íþróttir og veður

**21.20** Murder In Suburbia (4:6) (Morð í úthverfinu) **22.10** How I Met Your Mother (20:22) (Svona kynntist ég móður ykkar)

**22.00** Everybody loves Raymond **22.30** C.S.I.: Miami Horatio Cane fer fyrir hópi réttarrannsóknafólks sem rannsakar snúin sakamáli.

**21.50** Killer Instinct (3:13) (13 Going On 30)

**21.00** Fréttir **21.10** 60 Minutes **22.00** Fréttir Fréttir og veður **22.30** Hrafnáþing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingulausan hátt.

**20.10** Hálandahöfðinginn (3:10) (Monarch of the Glen VI) Breskur myndaflokkur um ungan gósserfingja í skosku Hálandunum og samskipti hans við sveitunga sína.

**22.35** Hackers (Tölvuþrjótur) Dade Murphy er tölvuþrjótur. Ellefu ára var hann kominn á skrá hjá alríkislögreglunni. En tekst honum að vera réttum megin við lögin í þetta sinn?

**23.20** Jay Leno **0.05** America's Next Top Model V (e) **1.00** Beverly Hills (e) **1.45** Melrose Place (e) **2.30** Óstöðvandi tónlist

**22.40** X-Files (Ráðgátur) Einhverjir mest spennandi þættir sem gerðir hafa verið eru komnir aftur í sjónvarpið.

**23.00** Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður/Ísland í dag **0.00** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.00** Fréttavaktin eftir hádegi **6.00** Hrafnáþing

**23.10** Fótboltakvöld **23.25** Lífs-háski (45:49) **0.10** Kastljós **0.40** Dagskrárlok

**NÓTT**




# NÝTT Á DVD

## KOMA Á LEIGUR OG Í VERSLANIR 15. JÚNÍ

SAMMYNDIR



# » Sudoku vikunnar

#29

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 að leikið sé með tölur. Þrautin er leyst með rök-hugsun og útsjónarsemi.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#28)

JÚNÍTLBOÐ:  
HEILSUKODDI FYLGIR  
MEÐ ÖLLUM RÚMUM!



# DRAUMARÚMIÐ!

**45%**  
**AFSLÁTTUR!**



Rúmgafi með tveimur náttborðum  
og góðri svæðaskiptri dýnu

120\*200 verð áður kr. 149.400  
verð nú **kr. 89.900**  
140\*200 verð áður kr. 161.850  
verð nú **kr. 94.900**  
160\*200 verð áður kr. 179.900  
verð nú **kr. 99.900**



Rúmgafi með tveimur náttborðum  
og góðri svæðaskiptri dýnu

120\*200 verð áður kr. 149.400  
verð nú **kr. 89.900**  
140\*200 verð áður kr. 161.850  
verð nú **kr. 94.900**  
160\*200 verð áður kr. 179.900  
verð nú **kr. 99.900**



**EVOLUTION GOLD**

**GOLD 110\*200** verð áður kr.125.000  
verð nú **kr. 100.000** þú sparar kr. 25.000  
**GOLD 160\*200** verð áður kr.220.000  
verð nú **kr. 176.000** þú sparar kr. 44.000  
**GOLD 180\*200** verð áður kr.260.000  
verð nú **kr. 209.000** þú sparar kr. 52.000  
**GOLD 195\*203** verð áður kr.280.000  
verð nú **kr. 224.000** þú sparar kr. 56.000

12 ára verksmiðjuábyrgð



**SUMARBÚSTAÐARÚM  
IBIZA**

**IBIZA 90\*200** verð áður kr. 42.501  
verð nú **kr. 34.000**  
**IBIZA 120\*200** verð áður kr. 56.920  
verð nú **kr. 45.536** uppselt, væntanlegt  
**IBIZA 140\*200** verð áður kr. 69.900  
verð nú **kr. 55.920**  
**IBIZA 160\*200** verð áður kr. 81.000  
verð nú **kr. 64.000**

**20%**  
**AFSLÁTTUR!**

**HÆGT AÐ SKOÐA ALLA  
VÖRUFLOKKA Á  
HEIMASÍÐU OKKAR!  
WWW.DRAUMARUM.IS**

**DRAUMARÚM** | Bæjarlind 4, Kópavogi  
Sími: 534 5200

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

# Canon

## Canon EOS 350D

Án linsu

- 8,0 MP CMOS myndnemi
- Annarrar kynslóðar DIGIC II örgjörvi, skilar miklum hraða og frábærum myndgæðum
- 0,2 sek í fyrsta skot, 3 ramma á sek og 14 myndir í röð án tafar
- 7 punkta sjálfvirkur fókus með "auto focus tracking" kerfum
- 1,8" LCD skjár 115.000 punkta
- Óflugt innbyggt flass, E-TTL II flasskerfi sem skynjar stillingar linsu
- Vinnur samtímis RAW og JPEG format
- Hugbúnaður fylgir
- Lítil og nett SLR vél, aðeins 485 g án linsu
- Samhæfð öllum EF/EF-S linsum og EX Speedlite flössum
- USB 2,0 háhraða tenging og video út
- PictBridge prentun



### Canon RC-5

Þráðlaus fjarstýring

Kr. 2.490,-

**TILBOÐ** 12 mánn

**Kr. 7.473,-**

Kr. 84.900,-  
Staðgreitt

### Canon RS-60 E3

Fjarstýring

Kr. 3.490,-

## Canon EOS 350D

með 18-55mm linsu



**TILBOÐ** 12 mánn

**Kr. 8.423,-**

Kr. 94.900,-  
Staðgreitt

## Canon EOS 350D

með 55-200mm linsu,  
18-55mm linsu og  
battery grip



**TILBOÐ** 12 mánn

**Kr.10.431,-**

Kr. 119.900,-  
Staðgreitt

## Canon EOS 350D

með 17-85mm linsu og  
battery grip



**TILBOÐ** 12 mánn

**Kr.13.509,-**

Kr. 154.900,-  
Staðgreitt



### Canon UV filter

Verð frá **Kr. 2.780,-**

### Canon Protect filter

Verð frá **Kr. 2.290,-**

### Canon Polarizer filter

Verð frá **Kr. 7.980,-**



6 mánn 12 mánn

Verð miðast við greiðslusamning Visa eða Euro til 6 eða 12 mánaða

# DAGAR

0%  
VEXTIR

Memory Corp™

MC -the safe choice...

1GB



15%  
afsláttur

Kr. 11.990,-

Memory Corp™

MC -the safe choice...

2GB



15%  
afsláttur

Kr. 17.990,-

Memory Corp™

MC -the safe choice...

4GB



15%  
afsláttur

Kr. 34.990,-

Memory Corp™

MC -the safe choice...

8GB



15%  
afsláttur

Kr. 59.990,-

## Canon

### MV 900

Myndflaga: 1/6" CCD  
Pixlar: 800.000k  
Zoom: 25x (optical)  
800x (digital)  
2,7" breiðtjaldsskjár 16:9  
Rafhlaða: 4½ klst  
Fullkomin hristivörn



TILBOÐ 6  
mán  
Kr. 6.146,-

Kr. 34.990,-  
Staðgreitt

## Canon

### MVX460

Myndflaga: 1/5" CCD  
Pixlar: 1,33 millj.  
Zoom: 20x (optical)  
800x (digital)  
Breiðtjaldstökuvel  
Skjár: 2,7" 16:9 breiðtjald  
Minnsta ljósmagn 2 LUX  
USB 2 og Firewire  
Þyngd: 430 g  
Hristivörn



TILBOÐ 12  
mán  
Kr. 6.405,-

Kr. 72.990,-  
Staðgreitt

## Canon

### DC 10

Myndflaga: 1/4" CCD  
Pixlar: 1,33 millj.  
Skjástærð: 2,5"  
Minnsta ljósmagn: 2 LUX  
Canon-linsa  
Zoom: 10x (optical)  
200x (digital)  
USB 2  
Tekur upp beint á DVD  
Dolby digital hljóðupptaka



TILBOÐ 12  
mán  
Kr. 5.632,-

Kr. 63.990,-  
Staðgreitt

# HANS PETERSEN



# Sólartilboð

KIA Picanto með sumarlegum aukahlutapakka á aðeins  
**1.195.000 kr. eða 17.834 kr. á mánuði\*** – engin útborgun!



## Sumarpakkinn

- 14" álfelgur
- Samlitur
- Sílsa-Spoiler
- Vindskeið
- Fjarstýrðar samlæsingar

**KIA Picanto** er lipur, fallegur, nútímalegur og sparneytinn smábíll með skynsamlegri rýmisnýtingu og veglegum aukabúnaði. Það sakar svo ekki að verðið á sér ekki hliðstæðu. KIA Picanto fimm dyra kostar aðeins 1.195.000 kr. Picanto er einnig fánlegur sjálfskiptur, einn fárra smábíla. **Fæst einnig með afmikilli 75 hestafla og sérlega sparneytinni dísilvél.**

\*m.v. 100% bílasamning Sjóvá til 84 mánaða

**Taktu þátt í HM leik KIA** og þú átt möguleika á frábærri ferð fyrir tvo á úrslitaleik HM í sumar. Allir sem kaupa KIA bíl hjá KIA umboðinu til 15. júní eiga möguleika á þessari frábæru ferð.



**KIA MOTORS**



KIA umboðið á Íslandi er í eigu Heklu hf.

Laugavegi 172 • Reykjavík • sími 590 5000