

| heilsa | börn | tíska | matur | menning | tónlist | stjörnuspa | tíðarandi |

birta

fyrir hnakka og trefla

LÉTTTSVEITIN
» á leið til Kúbu

HNÉBUXUR
» fyrir vorið

MAMMÚT

» Ekki bara ung og efnileg hljómsveit

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
17. febrúar - 23. febrúar

L' O R



CLAUDIA SCHIFFER

É

A

L
P A R I S

DERMO-EXPERTISE

Nú þurfa svipbrigði ekki lengur
að setja mark sitt á andlit þitt!

WRINKLE DE-CREASE

Sléttandi dagkrem við hrukkum.

DREGUR ÚR SVIPBRIGÐAHRUKKUM OG GEFUR ANDLITINU YNGRA ÚTLIT.

Þú hlærð eða setur í brýrnar... Við það dregst húðin saman og hún hrukkast og myndar djúpar línur við augu og enni. WRINKLE DE-CREASE inniheldur nýjustu uppfinningu L'Oréal, efnið BOSWELOX, en það býr yfir mildum og róandi áhrifum á húðina þannig að hún slakar á og hrukkur verða ósýnilegri. Rannsóknir sýna að **76%** kvenna sem prófuðu upplifðu góðan árangur með WRINKLE DE-CREASE.

76%¹ : sýnilegur árangur á broshrukkur.

70%² : sýnileg slakandi áhrif á samdrátt í andlitinu.

28%³ : sýnilega færri hrukkur á enni eftir 3 vikur.

www.lorealparis.com

DERMO-EXPERTISE.

FRÁ FAGMENNSKU TIL FEGURÐAR.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.



MARKVISS HRUKKUVÖRN FRÁ 30 ÁRA ALDRI

L'ORÉAL
PARIS

1. Prófað á 50 konum 2. Prófað á 196 konum 3. Klínísk rannsókn á 40 konum með nýjar hrukkur



Ferming

Í verslunum Blómavals færðu allt til að gera fermingardaginn enn eftirminnilegri.

Lítu við í næstu Blómavalsverslun, því sjón er sögu ríkari, þar gefur að líta fullbúin veisluborð í mörgum litum.

4. febrúar byrjaði fermingarveislusýning í Blómavali í Skútuvogi.

Munið eftir að sýna heimsenda afsláttarbréfið og taka þátt í lukkuleiknum okkar.



blómaval
heillandi heimur

Skútuvogur - Keflavík - Selfoss - Akureyri
Grafarholt - Kringlan - Smáralind



14



28



34



20

Þetta helst

- 7 Skautað innandyrá
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla dj Kokoon
- 12 Léttisveitin á leið til Kúbu

Viðtöl

- 14 Mammút:
Ekki bara ung og efnileg
- 18 Járnfrúin Ellen Johnson-Sirleaf

Hann/hún

- 20 Salat, brauðréttir og fyllingar
- 26 Bæði hvunn dags og spari
- 28 Álitlegir árhátíðarkjólur
- 30 Hárið í lagi
- 32 Anna í Austurlöndum nær
- 32 Stjörnuspá
- 34 Gott að vera hjá ömmu
- 36 Morgunmat er hollur

Í hverju blaði

- 38 Sudoku
- 40 Krossgáta
- 41 Dagskrá næstu viku

birta

17. febrúar – 23. febrúar 2006 nr. 7

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

AUGLÝSINGAR:
Laila Awad / laila@365.is
Sölustjóri 515 7543 / 824 2356
Ester Sigurðardóttir / ester@365.is@365.is
Sölufultrúi 550 5828 / 899 7600
Guðný Magnúsdóttir / gudnymagg@365.is
Sölufultrúi 550 5854 / 866 0796
Aron Bergmann Magnússon / aron@365.is
Sölufultrúi 550 5857 / 616 7490
Ámundi Ámundason / amundi@frettabladid.is
Sölufultrúi 515 7580 / 821 7514

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

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

ÉG REYNDI AÐ NEGLA NIÐUR...

ÓLAFUR F. NÚMASON / MYNDAK.


UMFERÐARSTOFA

HÆGÐU Á ÞÉR

Texti: EMILÍA ÖRLYGSÐÓTTIR

Mynd: HEIDA HELGADÓTTIR



Skautað innandyra

Það er fátt jafn skemmtilegt og að renna sér á skautum á góðu svelli. Hlægiandi börn að skemmta sér á skautasvelli eru hins vegar ekki eins algeng sjón og áður fyrr. Veturinn er eiginlega aldrei almennilegur núorðið og það getur verið erfitt að finna öruggt svell til þess að renna sér á.

Skautahallirnar koma sér því virkilega vel í

frostleysinu. Það er náttúrulega ekki alveg það sama að vera á skautum innandyra eins og utandyra en það er alltaf gott að gera það besta úr því sem að höndum ber. Í svona tíð er best að festa bara á sig skautana, setja á sig eyrnaskjól og trefil, renna sér út á svellið og skemmta sér sem aldrei fyrr.

| heitt & kalt |

Áberandi munstur
Flíkur með áberandi munstri eru það nýjasta í vorlínunni. Stórir fletir, hringir, rendur, rákir, áprent og umfram allt lítrík blómamunstur.

Hráfæði
Nú neyta allir hráfæðis og eru aukaeftir farin að heyja harða lífsbaráttu við náttúruleg bætiefni.

Hvítar gallabuxur
Hvítar gallabuxur með innsniði hafa látið á sér kræla í búðum og tískublöðum. Spurning hvort þær nái því að verða að æði.

GSM-símhringingar
Hvað varð um gömlu góðu ring-ring hringinguna. Nú söngla allir símar heilu ariurnar úr poppsögunni og saklausir áheyrendur sitja digital-tónleika liðlangan daginn.

Húsnaðisverðið
Nei, halló, halló, nú er komið nóg. Hver kaupir 30 fermetra íbúð á 14 milljónir. Tökum höndum saman og stöðvum geðveikina.

Snýtupappír er minn besti vinur

Kvef

Einn tekur upp á því að fá flensu og áður en varir þá virðast allir hafa náð sér í hana. Þetta byrjar allt á því að við finnum til í hálsinum eða verðum vör við að önnur nösín stíflast. Við hugsum með okkur „nei, þetta er ekki neitt“. Til að styrkja okkur í þeirri trú gerum við einhvern fjárann eins og fara í sund eða langan göngutúr í rigningunni. Daginn eftir erum við orðin veik.



Áður en við vitum af þráum við ekkert heitara í lífinu en hóstadropa og sítrónute. Snýtupappírinn er orðinn okkar besti vinur og við söknum þess að búa ekki hjá mömmu sem sá svo vel um mann í veikindum á þeim gömlu góðu dögum. Allt tekur þó enda og fyrr en varir erum við farin blása út um báðar nasir.

Athvarf utan alfaraleiðar

Hús

Einu sinni voru það bara sérvitringar sem keyptu sér hús í sveitinni. Nú er enginn maður með mönnum nema hann eigi eitt slíkt. Vissulega er gott og gilt að eiga sumarbústað en enn betra er að eiga gamlan bóndabæ eða hús í litlum bæ úti á landi. Verðið á slíku góssi í nágrenni Reykjavíkur hefur hækkað gríðarlega en á afskekktari stöðum landsins má gera góð kaup. Enn um sinn að minnsta kosti, en ekki er ólíklegt að eftirspurn aukist mjög á næstu árum með tilheyrandi verðhækkunum.


Blóm handa þér

Konudagur



Sá var skynsamur sem ákvað að bóndadagur skyldi verða á undan konudegi. Þannig geta konur gert bónda sínum til góða og það knýr hann til að launa greiðann að þorra loknum. Makar og synir streyma nú í blómabúðir og versla veglega vendi til að sýna konunni í þeirra lífi að hún skipti máli og eigi fallegan vönd skilið og jafnvel góða gjöf og gírnilegan mat. Konurnar slappa af og njóta þess að láta dekra við sig. Þó að með einhverjum hætti sé verið að binda rómantik við ákveðnar dagsetningar þá þarf það ekki að vera alsæmt. Er ekki gott að hafa einn dag á ári sem minnir okkur á að dekra við þá sem við elskum mest?





Milljónamiðar
leynast enn á sölustöðum.

Finnur þú þann næsta?

Sá á fund sem finnur

Gerir lífið meira spennandi





brennslan mín ...
 Árni Bragi Hjaltason plötusnúður

Taktföst hiphop-brennsla

Árni Bragi Hjaltason er sálfræðinemi í Háskóla Íslands. Hann á sér annað sjálf þegar hann bregður sér í gervi Dj Kocoon og þeytir frá sér æsandi og taktföstum hiphop-töktum. Brennslan einkennist einmitt af þessum dansvænu töktum. Seinni helmingurinn er þó tileinkaður hiphop-frumkvöðlinum Jay Dee sem lést nýverið. „Hann var mikill áhrifa-valdur og því tilvalið að tileinka honum þessa brennslu.“ Mestmegnis hlustar Árni á hiphop „...en líka fönk og soul. Ég hef svolítið þröngan smekk, það er hálf fánalegt.“

TRACK 1 Gnarl Barkley – Crazy. Ég breytist samstundis í Spalding-körfubolta þegar ég hlusta á þetta lag, slík er gæsahúðin. Soul-söngur Cee Lo gerir mig alveg „craaaazy“!

TRACK 2 Ghostface Killah – Be Easy. Þetta lag er gert af meistaranum sjálfum, Pete Rock. Að kinka kolla í takt við þetta lag krefst mikillar reynslu, þannig að farið varlega! Sannkallaður „hiphop-banger“ hér á ferð.

TRACK 3 Alvin Cash & The Registers – The Philly Freeze. Fönklag sem er algjör demantur. Ég gleymi alltaf hvað ég var að gera þegar óskrað er „Freeze“ inni í laginu og í kjölfarið kemur stutt þögn, vinnsluminnið mitt gæti verið betra.

TRACK 4 Re-Up Gang – Zen. Þetta lag er bara partí. Þetta er af mix-tape sem þeir gáfu út og inniheldur því nóg af byssuskotum, þumpandi bassalínu og stökkan takt.

TRACK 5 The Fantastic Johnny C – Boogaloo Down Broadway. Er búinn að vakna síðustu daga raulandi þetta lag, greinilega nýkominn úr góðum flíngi í L.A.

TRACK 6 J Dilla a.k.a. Jay Dee – Time: The Donut of the Heart. Hvíl í friði Jay Dee. Þetta lag er af nýútkominni plötu hans, Donuts, en hann lést fyrir viku, þremur dögum eftir útgáfu plötunnar.

TRACK 7 Common – The Light. Jay Dee gerði þetta lag á plötu Common sem heitir Like Water For Chocolate. Bobby Caldwell-samplið í millikafnanum gerir lagið að fullkomnu sing-along-song.

TRACK 8 The Pharcyde – Runtin´. Örugglega frægasta lag þessarar hljómsveitar sem Jay Dee gerði fyrir þá, en hann gerði líka „Drop“. Nokkrir meðlimir sveitarinnar halda einmitt tónleika á Gauknum innan skamms.

TRACK 9 Slum Village – Fall in Love. Jay Dee skipaði þriðjung þessarar hljómsveitar frá Detroit. Þetta er eitt af þeim lögum sem maður mun aldrei fá leið á.

TRACK 10 Jaylib featuring Talib Kweli – Raw Shit. Af plötunni sem Jay Dee og Madlib gerðu saman 2003. Mjög heitt lag, svakalegur synth-bassi og rúllandi taktur, tilvalið til að spila á klúbbnum!!!

» birta mælir með...

...PLÖTU CLAP YOUR HANDS SAY YEAH Plata Íslandsvinanna í Clap Your Hands Say Yeah er loksins fánleg hér á landi. Hljómsveitin spilaði á síðustu Airwaves-hátíð og hélt uppi góðu stuði. Hljómsveitin spilar ferskt og melódískt indie-rokk. Eitthvað sem allir ættu að geta hlustað saman á og dillað sér eftir. Hlustið bara á lagið Heavy Metal og sannfærist.



...FERDALAGI TIL BARCELONA Fyrir þá sem hafa gaman að hönnun, byggingarlist, góðri afslöppun og flottum kaffihúsum þá er Barcelona staðurinn. Á þessum tíma er tilvalið að skella sér í frí, þó ekki sé nema í örfáa daga, til að ná aftur fyrri krafti. Ekki er verra fyrir þá kaupóðu að útsölnurnar eru í fullum gangi og glæsilegar hönnunarvörur falar fyrir fáa ára.

...TÍMA NORNARINNAR eftir Árna Þórarinsson blaðamann sem með frábærum stílbrögðum tekst að lýsa hlutverki íslenska rannsóknarblaðamannsins á nýttinn hátt auk þess að láta hrollinn hríslast um lesandann þegar glæpurinn upplýstist að lokum og valda honum svefntruflunum og martröðum í margar nætur á eftir...



Einfaldur handfrjáls búnaður fyrir síma

NÝTT

Þú notar símann til að hringja úr honum og taka við símtölum. Þú hefur ekki nema óljósa hugmynd um hvað MMS-skilaboð eru og þú fékkst myndavél í fermingargjöf og hefur því ekkert við nýjstu og fullkomnustu símana að gera. Þess vegna vantar þig handfrjálsan búnað, en snúður sem flækjast og litlir tappar sem maður setur í eyrun eru ekki alveg þinn stíll. Ekki örvænta! Bílabarnið, eða Car Baby, er græjan fyrir þig.



Engar snúður, ekkert sem þarf að festa í bílinn, ekkert vesen. Þú smellir Bílabarninu á símann þar sem þú myndir hafa eyrað alla jafna. Í Bílabarninu er innbyggður hátalari sem breytir símanum þínum í handfrjálst kerfi á örfáum sekúndum. Þú leggur símann í sætið við hliðina á þér og blaðrar svo við hvern sem þér sýnist með báðar hendur á stýri. Bílabarnið passar á alla síma og það er fánalega auðvelt að smella því á sinn stað. Skoðaðu www.car-baby.co.uk til að finna frekari upplýsingar.



Mikið úrval
af fallegum
gluggatjöldum
fyrir heimilið
og vinnustaðinn



Strimlar
Rimlar
Screen
Felli og
Rúllugardínur
Brautir
Kappar
Metravara
og fleira

Z-brautir og gluggatjöld
Faxafeni 14 108 Reykjavík
Sími: 525-8200 Fax525-8201 z@z.is





Viðtal: EMILÍA ÖRLYGSDÓTTIR Myndir: HEIÐA HELGADÓTTIR

Léttisveitin á leið til Kúbu

Léttisveit Reykjavíkur er á leiðinni til Kúbu í næsta mánuði þar sem kórinn mun meðal annars taka þátt í alþjóðlegu kóramóti. Freyja Önuardóttir myndlistarkona er formaður Léttisveitarinnar sem hún segir vera samsafn af skemmtilegum konum.

HVAÐ ER LÉTTISVEIT REYKJAVÍKUR?

Léttisveitin er hundrað og tuttugu kvenna metnaðarfullur kór. Kórinn hefur lagt áherslu á það í gegnum tíðina að syngja svona léttari lög en gengur og gerist meðal annarra kóra og þaðan kemur nafnið en þetta er líka mjög léttur og skemmtilegur kór.

HVAÐ HEFUR LÉTTISVEITIN STARFAÐ LENGI?

Við höldum upp á tíu ára afmælið okkar í fyrra með pompi og pragt og vorum með stóra og mikla tónleika í Óperunni í tilefni af því. Við gáfum líka út geisladisk með lögum sem hafa verið tekin upp á tónleikum sveitarinnar í gegnum tíðina og svo var gerð um okkur heimildarmynd sem var sýnd í Háskólabíói í haust en geisladiskurinn og myndin hafa bæði fengið mjög góða dóma.

HVAÐ HEITIR HEIMILDARMYNDIN UM YKKUR?

Myndin heitir Kórinn og fjallar um kór lífið og konurnar á bak við kórinn. Silja Hauksdóttir gerði myndina og hún fylgdi okkur eftir á æfingar og fylgdist með einhverjum af konunum í daglegu lífi heima hjá sér. Hún fylgdi okkur svo út til Ítalíu þangað sem við fórum í tónleikaferðalag en kórstjórn-

inn okkar, Jóhanna Þórhallsdóttir, lærði þar. Ég held að Silju hafi tekist sérstaklega vel að sýna þessi einstöku vináttutengsl sem hafa myndast innan kórsins og hvernig það nærir okkur að vera í honum. Við erum sjálfar alveg ofboðslega ánægðar með þessa mynd.

ERU MARGAR KONUR SEM HAFU VERIÐ Í KÓRNUM FRÁ UPPHAFI?

Það eru mjög margar konur sem hafa verið frá upphafi og svo hafa smám saman verið að bætast við konur. Nú erum við hins vegar komnar á það stig að það er erfitt að bæta við því við erum orðnar svo rosalega margar og það er eiginlega einstakt að einhver hætti. Það þarf líka að sýna fram á ákveðna hæfni til þess að komast í kórinn því það er inntökuprufa svo það hoppar enginn inn. Það eru samt alltaf einhverjar konur sem hafa áhuga á að komast í kórinn svo við erum með nokkurs konar biðlista.

HVAÐ ER NÆST Á DAGSKRÁ HJÁ YKKUR?

Við erum að fara til Kúbu sautjándra apríl og verðum í viku. Þegar við vorum búnar að ákveða að fara til Kúbu á þessum tíma kom í ljós að þar verður alþjóð-

legt kóramóti á sama tíma og okkur var boðið að taka þátt í því. Hópurinn sem fer út er svo stór að við leggjum undir okkur heila flugvél og það verður örugglega mjög gaman. Við tökum með okkur nokkra tónlistarmenn en það eru Tómas R. Einarsson sem hefur fylgt okkur lengi, Eggert Pálsson, Ásgeir Steingrímsson og Aðalheiður Þorsteinsdóttir sem hefur fylgt Léttisveitinni frá upphafi. Svo fer líka með okkur Hróðmar Ingi Sigurbjörnsson sem samdi fyrir okkur tónverk sem við fluttum á afmælistónleikum okkar og ætlum að flytja aftur úti. Hann notar ljóð eftir Ingibjörgu Haralds í tónverkinu og það vill svo skemmtilega til að hún samdi þessi ljóð þegar hún bjó sjálf úti á Kúbu.

ÞURFA EKKI ALLAR KONURNAR Í KÓRNUM AÐ VERA ROSALEGA SKEMMTILEGAR TIL ÞESS AÐ FALLA Í HÓPINN?

Okkur finnst við allavega mjög skemmtilegar og sjáum enga ástæðu til þess að leyna því. Það er ekkert hægt að vera leiðinlegur mjög lengi í Léttisveitinni og kórinn er alveg samsafn af yndislegum og skemmtilegum konum.



Jói Fel



Fermingarveislur að hætti Jóa Fel

Nú er Jói Fel byrjaður að undirbúa fermingarveislur. Hjá Jóa Fel er eingöngu bakað úr fyrsta flokks hráefni. Kynnið ykkur úrvalið á heimasíðunni www.joifel.is.

Heitt og kalt hlaðborð - Kökuhlaðborð - Pinnahlaðborð
Kransakökur - Konfekt/Súkkulaðikörfur - Brauðtertur

Kleppsvegi 152
Smáralind

Opið mánudaga - föstudaga 7.00 - 18.00
laugardaga og sunnudaga 7.00 - 16.00



MAMMÚT

Ekki bara ung & efnileg hljómsveit

Viðtal: STEINÞÓR HELGI ARNSTEINSSON Myndir: HEIÐA HELGADÓTTIR

» Hljómsveitin Mammút kom, sá og sigraði á Músíktilraunum viðfrægu árið 2004. Síðan þá hefur mikið vatn runnið til sjávar. Hljómsveitin, tónlistin og meðlimir sveitarinnar hafa þróast en umfram allt þroskast og ekki er langt að bíða eftir fyrstu breiðskífu sveitarinnar. Blaðamaður Birtu settist niður með Mammút og ræddi um viðhorf, vonir og væntingar hljómsveitarmeðlima.

Hljómsveitin Mammút var formlega stofnuð í byrjun árs 2004. Hana skipa strákarnir Andri, sem spilar á trommur, Arnar, sem spilar á gítar, og stelpurnar Alexandra sem spilar á gítar, Katrína eða Kata, sem syngur og loks Guðrún eða Gunna, sem spilar á bassa. Áður en hljómsveitin Mammút var formlega stofnuð höfðu meðlimir sveitarinnar reyndar verið að leika sér þínu í sitthvoru horninu. „Við stelpurnar ætluðum að vera geðveikt harðar og stofnuðum pönk-band í anda Sex Pistols,” útskýrir Alexendra. Strákarnir tveir, Andri og Arnar, höfðu líka verið að leika sér með hljóðfæri sín og brátt lágu leiðir þeirra allra saman. Mammút-liðar segja að það hefði verið rökrétt skref á þeim tíma, tónlistarleg sköpunargleði hefði einfaldlega rekið þau saman. Auk þess sem fjórir af fimm meðlimum sveitarinnar voru í sama grunnskólanum.

Aðeins nokkrum mánuðum eftir að sveitin var stofnuð tók hún þátt í Músíktilraunum eða nánar tiltekið í mars 2004. Hljómsveitin gerði sér lítið fyrir og vann þá keppni með glæsibrag eins og frægt er orðið. Sigurinn kom vitanlega meðlimum sveitarinnar í opna skjöldu. Þau voru þó ekkert mikið til í að ræða nánar um þá keppni, nóg hefur nú þegar verið ritað um sigur þeirra. Læðist þá sá grunur að blaðamanni að meðlimir Mammút séu þreyttir á endalausum tali um keppnina og vilji helst vera fræg fyrir eitthvað annað og meira en bara „sigurvegarar Músíktilrauna”.

VORU AÐ DREPAST ÚR LEIÐINDUM

Síðan að sigur hafðist í Músíktilraunum hefur ýmislegt breyst, bæði

í lífi og starfi krakkanna. Þau hafa sem dæmi öll lokið grunnskóla-prófi. Arnar og Kata stunda nám við Menntaskólann við Hamrahlíð, Andri er í Fjölbautarskólanum við Ármúla en Alexandra er í Verzló. Gunna hætti fyrir ekki svo löngu síðan í skóla og vinnur nú á Gráa kettinum.

Sigrinum í Músíktilraunum fylgdu nokkrir hljóðverstímar, tímar sem hljómsveitin nýtti sér svo sannarlega til fullnustu. Á þessum tuttugu hljóðverstímum sem krakkarnir fengu til umráða náðu þau að taka upp heila plötu en það var gert í Sundlaug þeirra Sigur Róasar manna í Mosfellsbæ. Þetta gerðist í fyrra haust og síðan þá hefur sveitin unnið hörðum höndum að því að koma breiðskífunni út.

En hver var hvatinn að stofnun sveitarinnar? „Við vorum einfaldlega að drepast úr leiðindum. Við kunnum ekki neitt á hljóðfæri og fannst þínu asnalegt að fara að stofna hljómsveit, þó svo að innst inni þá langaði okkar það öll. Þetta átti ekki verða neitt en síðan einfaldlega þróaðist þetta,” útskýrir Kata og hin taka undir. Tilgangur sveitarinnar er enginn sérstakur að sögn hljómsveitarmeðlima þó svo að þau neyti staðfastlega fyrir það að hann sé enginn. Tilgangurinn er allavega ekki orðinn sá að koma Bush frá völdum. „Ekki ennþá.”

Síðan sveitin var stofnuð segja hljómsveitarmeðlimir að helsta breytingin sé sú að meðlimir sveitarinnar þekki nú betur hvort annað og þannig verði allar lagasmíðar þéttari. „Svo höfum við Alexandra líka lært betur á hljóðfæri okkar,” skýtur Gunna inn í. „Við komum samt ekkert saman og ákváðum að við ætluðum að spila svona eða hinsegin tónlist, hún hefur bara þróast eins og annað,” segir Arnar. Framtíðin er einnig óljós hjá hljómsveitinni hvað tónlistina varðar. „Hún er ennþá svo fjölbreytt, löggin eru svo mismunandi,” segir Andri og hin keppast við að samþykkja það. „Tónlist á að vera óvænt, við hugsum ekki um neinar stefnur,” bætir Gunna við. „Auðvitað verðum við, hvert og eitt, fyrir áhrifum frá því sem við erum að hlusta á. Þegar við komum svo saman og sameinum þessi áhrif í eitt þá verða áhrifin ekki svo áberandi. Ég held að það einkenni svoltið hljómsveitina,” heldur Alexandra áfram og að lokum fær Kata líka að koma inn sínu innleggi. „Þegar við semjum löggin þá skiptir mestu máli í



Við vorum einfaldlega að drepast úr leiðindum. Við kunnum ekki neitt á hljóðfæri og fannst þínu asnalegt að fara að stofna hljómsveit.



hvernig skapi við erum. Ef við erum geðveikt pirruð, þá verður lagið mjög pirrað.” Þau halda áfram að tjá sig um tónlistina, hvert ofan í annað, og blaðamaður getur ekki annað en hrist af þessum augljósa metnaði hljómsveitarinnar í að gera góða tónlist, óháð öllu öðru.

VIÐJA EKKI VERA UNG OG EFNILEG HLJÓMSVEIT

Í lok mars eða byrjun apríl mun loksins koma út afrakstur vinnu krakkanna í Mammút. Platan kemur út á vegum Smekkleysu en þau hafa enn ekki heyrt endanlega útgáfu plötunnar. Næsta skref eftir útgáfu plötunnar verður að reyna fyrir sér erlendis líkt og er draumur margra íslenskra tónlistarmanna. Stefnt er að því að kíkja til bæði Norðurlandanna og Bretlands í sumar og haust. Það sem hljómsveitarmeðlimirnir hlakka mest til er að kanna viðbrögð áhorfenda.

„Það er svo sjaldan sem það birtast nýjar sveitir hérna á Íslandi og maður er að sjá alltaf sömu andlitin á tónleikum. Þess vegna verður gaman að komast út, ekki bara til þess að reyna að landa einhverjum plötusamning, heldur meira til þess að fá ný viðbrögð, hvort sem þau verða góð eða slæm,” segir Kata.

Hljómsveitarmeðlimir eru líka þreyttir á láta koma fram við sig sem eitthvað krútt-band. Þau eru öll sammála um það að metnaður þeirra allra hljóti að liggja í því að vera meira en bara ung og efnileg hljómsveit. „Við vitum í raun ekki alveg hvað þetta þýðir, að vera ung og efnileg,” segir Gunna og hin kinka kalli.

Flest eru þau líka sammála um að þau vilji ekki gefa skóla og vinnu upp á bátinn til þess að reyna að „meika” það. Arnar segir hins vegar að það kæmi vel greina seinna, það er að segja ef að rétta tækifærið biðist og forsendurnar væru réttar. Krakkarnir gera sér þó grein fyrir því að hér heima á hljómsveitin vart tækifæri á því að lifa eingöngu

af tónlistarsköpun sinni. Þau eru hins vegar jákvæði í garð tónlistarheimsins almennt og segja að tækifærin liggja víða. „Samt hefur maður það á tilfinningunni að sumir í tónlistarbransanum hugsu að það sé búið að gera allt og fari því að gera allt alveg eins upp á nýtt. Þrátt fyrir það er alveg hægt að gera eitthvað nýtt með bara tveimur gíturum, bassa og trommum,” segir Alexandra og blaðamaður verður að vera sammála þessu sjónarmiði.

Óbeint segja þau samt að draumurinn sé að fá að lifa af tónlistinni. Þau segja samt að þegar á hólminn sé komið snúist dæmið meira um ástríðu og að hafa gaman af því sem verið er að gera. Þau viðurkenna fúslega að það sé afar klisjukennt að segja þetta. Málið sé einfaldlega að metnaðurinn sé eingöngu tónlistarlegs eðlis

en ekki veraldlegs. „Við stofnuðum þessa hljómsveit til þess að láta okkur ekki leiðast. Ef okkur fer að leiðast þá hlýtur hljómsveitin og tilgangur hennar að falla um sjálfa sig,” segja hinir jarðbundnu meðlimir Mammút að lokum.

Þegar við semjum lögin þá skiptir mestu máli í hvernig skapi við erum. Ef við erum geðveikt pirruð, þá verður lagið mjög pirrað.



MOSCHINO[®]
PARFUM

Járnfrúin Johnson-Sirleaf

Ellen Johnson-Sirleaf var í byrjun janúar formlega sett í embætti forseta Líberíu og er þar með fyrst allra kvenna til að verða forseti í Afríkuríki. Hún þykir hörd í horn að taka og á að baki merkan stjórnmálaferil.

Líbería er eitt tveggja landa Afríku sem aldrei hefur misst sjálfstæði sitt. Landið var stofnað af bandarískum leysingjum sem vildu fá að flytja aftur til heimaálfa sinnar. Eftirlifendur þessara fyrrverandi þræla í Bandaríkjunum kallast Americo-Liberians og teljast til hástéttar í Líberíu. Ellen Johnson-Sirleaf er einn þessara eftirlifenda og því fæddist hún inn í hástétt Mónróvíu, höfuðborgar Líberíu, árið 1938. Johnson-Sirleaf sjálf hefur hins vegar neitað því að hún tilheyri einhverri ákveðinni elítu eða hástétt. „Ef slík stétt er til, þá hefur henni verið eytt á undanförunum árum með giftingum einstaklinga úr ólíkum þjóðfélagshópum og frekari blöndun ýmissa hópa í samfélaginu.“

Til ársins 1955 lærði Johnson-Sirleaf í heimaborg sinni en árið 1961 flutti hún til Bandaríkjanna ásamt eiginmanni sínum. Þeim námsferli lauk Johnson-Sirleaf með meistaraþrófi í opinberri stjórnsýslu frá einum virtasta háskóla í heimi, Harvard. Á áttunda áratugnum og í byrjun þess níunda starfaði Johnson-Sirleaf að mestu í fjármálaráðuneyti Líberíu, meðal annars sem fjármálaráðherra



LJÓSMYND: NORDICPHOTO/AFP

landsins. Á þessum tíma ríkti eins flokks kerfi í Líberíu sem gerði fátt annað en að bæta hag hástéttarinnar, Americo-Liberians. Eitthvað varð að láta undan og árið 1980 var forseta landsins steypt af stóli og við völdum í landinu tók Samuel Doe.

Árið 1985 lýsti Johnson-Sirleaf því yfir að hún væri mótfallin herstjórninni sem þá ríkti og var fyrir það send í tíu ára fangelsi. Henni var hins vegar fljótt sleppt úr fangelsi en hélt þaðan í útlegð til Keníu. Eftir það vann hún við hin ýmsu störf á alþjóðlegum vettvangi auk þess sem hún tók þátt í stofnun og starfi ýmissa félagasamtaka í Afríku.

Johnson-Sirleaf sneri aftur heim til Líberíu þegar hún studdi Charles Taylor gegn Samuel Doe. Eftir það geisaði hörd borgarastyrjöld í landinu og þóttu stjórnartilburðir Taylors heldur vafasamir. Johnson-Sirleaf snerist þá gegn Taylor og bauð sig meðal annars fram gegn honum í forsetakosningunum árið 1997. Þar beið hún hins vegar ósigur en

hélt áfram baráttu sinni gegn illum öflum í landinu. Þessi barátta skilaði sér svo loks árið 2004 þegar hræðilegri borgarastyrjöld lauk í landinu auk þess sem Taylor var bolað frá völdum.

Seint á síðasta ári fóru síðan fram forsetakosningar í landinu. Eftir fyrri umferð kosninganna var Johnson-Sirleaf í öðru sæti á eftir knattspyrnugöðsögninni George Weah. Í seinni umferðinni vann Johnson-Sirleaf hins vegar yfirburðasigur og eftir nokkurt þöf varð járnfrúin mikla loks formlega forseti Líberíu. Johnson-Sirleaf þykir mikill skörungur. Í dag er hún fráskilin fjögurra barna móðir og hefur nú þegar látið til sín taka í stjórnkerfi Líberíu og er mikið verk framundan þar sem rétta þarf við allt stjórnar- og hagkerfi landsins. Johnson-Sirleaf er virt af bæði körlum og konum um heim allan og ljóst er að hún á eftir verða mörgum afrískum konum góð fyrirmynd.



Collagen

uppbygging innan frá
Einstakur árangur fyrir húð og líkama



Sléttari og stinnari húð, styrkir
hár og neglur



Gott fyrir liðina, aukinn liðugleiki
og betri líðan



Bæði fyrir konur og karla

Árangur sést og finnst
eftir þrjár vikur

PureLogicol
COLLAGEN COSMETICS



Helga Möller, barnabókahöfundur
og fyrrum fyrirsæta:

„Í upphafi keypti ég PureLogicol vegna þess að collagen eykur teygjanleika húðarinnar, gerir varinnar þéttari og styrkir neglur. Það reyndist rétt, húðin er mikið sléttari, búin að þétta sig og er mýkri, bæði í andliti og á öllum líkamanum.

En það kom mér þægilega á óvart að það reyndist gera enn meira gagn. Það gerði undraverk fyrir liðina og hefur reynt mér vel eftir liðþófaaðgerð, - raunar betur en öll önnur efni sem ég hafði áður reynt í þeim tilgangi.“

* Collagen er öflugasta byggingarprótein líkamans,
PureLogicol Collagen inniheldur náttúrulegt glucosamine og chondrotin.

Útsöluastaðir: Apótek og Fríhöfnin
www.celsus.is

Sumar uppskriftir er gott að geyma, safna saman og vita af. Þegar kemur að því að halda boð myndast nefnilega alltaf smá vandræðaástand þegar verið er að ákveða rétti til að bjóða upp á. Þess vegna er gott að eiga á góðum stað hugmyndir að salötum, brauðréttum og fyllingum til að setja í tartalettur og á bagettusneiðar. Sérstaklega núna þegar fermingarnar nálgast.

Umsjón HALLA BÁRA GESTSDÓTTIR
Myndir GUNNAR SVERRISSON
Ritstjórar tímaritsins Veggfóðurs



Salat, brauðréttir og fyllingar

Kjúklingasalat

Þetta salat fékk ég hjá frænku minni um daginn og varð að fá uppskriftina. Þetta er með betri salötum sem ég hef fengið sem teljast til fullkominnar máltíðar. Það er líka mjög hentugt til að bera fram á hlaðborði. Það er vert að benda á að mjög margt er hægt að setja í salatið annað en hér er talið upp. Sömuleiðis verður magn hráefnis að teljast smekkatríði.

Fyrir kjötið:

Kjúklingabringur eða -lundir
Ólífuoía
Sojasósa
Pipar

Skerið kjúklingakjötið í strimla og steikið í olíu á pönnu. Þegar kjötið er að nálgast fullkomna steikingu dreypið þið sojasósunni yfir eftir smekk og látið malla aðeins. Takið af hitanum og piprið. Athugið að hægt er að steikja kjötið daginn áður og hafa tilbúið til að flýta fyrir.

Í sósuna:

Ólífuoía eða önnur góð olía

Sojasósa

Hoi-sin sósa

Hrærið saman hráefnið í sósuna. Sömuleiðis hægt að gera daginn áður. Miðið við að magn hoi-sin sósunnar sé helmingi meira en af olíu og sojasósu. Smakkið til.

Í salatið:

Spínat
Klettasalat
Fetaostur eða motsarellaostur í bitum
Rifinn parmesanostur
Ristaðar furuhnetur
Jarðarber, skorin í tvennt

Ferskt mangó, skorið í bita

Ólffur, skornar í tvennt
Sólþurrkaðir tómatar, skornir í strimla
Kirsuberjatómatar, skornir í tvennt
Rauðlaurur eða blaðlaurur, smátt skorinn
Ristaðir brauðteningar

Magn verður að ráðast af smekk. Blandið öllu saman í skál. Athugið að auðvitað má sleppa einhverju af ofantöldu eða bæta öðru við. Setjið kjúklingastrimlana saman við. Hellið sósunni yfir og blandið varlega. Berið fram.



Bonomi kaffihús

OG GLÆSILEG VERSLUN

Bonomi kaffihúsín eru staðsett um víða veröld og eru þekkt fyrir að vera alvöru kaffihús sem bjóða aðeins upp á gæðakaffi fyrir þá kröfuhörðustu.

KAFFIBÚÐIN umboðsaðili Bonomi og Quick Mill kaffivéla hefur nú opnað glæsilega verslun og kaffihús í Hamraborg 1-3, Kópavogi. Við bjóðum að sjálfsögðu upp á eðal kaffi frá Bonomi sem gefur unaðslegan eftirkeim, einnig baunir sem hægt er að fá malaðar á staðnum.



PROFESSIONAL

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

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



Glæsileg ítölsk gjafavara; kaffibollar, tebollar, morgunverðarsett og ótal margt annað fallegt.



PROFESSIONAL



K A F F I B Ú Ð I N

HAMRABORG 1-3 · 200 KÓPAVOGI · S: 554 6054



Heitar fyllingar

Hér eru þrjár hugmyndir að fyllingum til að setja í tartalettur eða ofan á bagettusneiðar og setja í ofn. Alltaf vinsælt í boðum. Sömuleiðis er hér vert að benda á að magn í slíkar fyllingar verður að meta eftir smekk. Ef notaðar eru bagettusneiðar er gott að grilla þær aðeins í ofni, hafa þær örlítið stökkar áður en salatið er sett ofan á og aftur inn í ofn. Slíkt er hægt að undirbúa daginn áður.

Matarmikil fylling:

1 dós beikonostur
1 dl rjómi
2 soðin egg, skorin í eggjaskera í teninga
2 dl grænar ólífur, saxaðar
4 ananashringir, skornir smátt, geyma smá safu
3 dl soðin hrísgrjón
5 sneiðar hunangsskinka eða beikonskinka, í bitum
10 sneiðar pepperoni/salami, í bitum
rifinn ostur

Bræðið ostinn í potti ásamt rjóma. Blandið öllu saxaða hráefninu varlega saman við. Smakkið til með pipar og sætið með um 2 msk af ananassafu. Dreifið smá rifnum osti yfir og bakið svo í ofni þar til vel heitt.

Ostafylling:

1 dl létt-majónes
1 msk hunangs-dijon-sinnep
1 brie-ostur, skorinn í bita
1 piparostur, skorinn í bita
1/2 gráðaostur, skorinn smátt
Salt og pipar
1 rauð paprika, söxuð
10 sveppir, skornir smátt
10 cm blaðlaukur, saxaður
2 hvítlauksrif, söxuð
olíu til steikingar

Hrærið saman majónes og sinnep, bætið ostinum saman við. Mýkið hvítlaukinn í olíu á pönnu, setjið þá blaðlaukinn saman við, sveppi og papriku. Látið allt verða mjúkt undir tönn. Kælið aðeins og hrærið þá saman við ostablönduna. Bakið í ofni þar til osturinn er mjög mjúkur og blandan vel heit. Þetta salat má einnig bera fram kalt í litlum brauðskeljum eða á bagettusneiðum.

Ítölsk fylling:

1 krukka sætir kirsuberjatómatar í olíu, skornir aðeins niður, olían geymd í krukkunni (sweet cherry tomatoes, til frá Sacla))
1 1/2 dl grilluð paprika í olíu, skorin aðeins niður, olían geymd í krukkunni (chargrilled pepper, til frá Sacla)
1 1/2 dl sólþurrkaðir tómatar, skornir smátt
2 kúlur motsarella-ostur, skorinn í teninga
1 dl rifinn parmesanostur
hnafi fersk basilíka, söxuð niður

Hrærið allt hráefnið saman í skál. Bætið um 2 msk af tómata- og paprikuolíunni saman við. Bakið í ofni þar til mosarella-osturinn mýkist vel upp og verður teygjanlegur og blandan er vel heit. Einnig hægt að bera fram kalt í brauðskeljum eða á bagettusneiðum.



Jói Fel

Baileys tertusæla að hætti Jóa Fel

- löguð með ekta Baileys og kókós

Kleppsvegi 152
Smáralind

Mán. - föst. 7 - 18. Laug. - sun. 7 - 16.

Mán. - föst. 9 - 19. Laug. 10 - 18. Sun. 12 - 18.



Jói Fel

Englakaka að hætti Jóa Fel

- himnesk eftirréttasæla

Kleppsvegi 152
Smáralind

Mán. - föst. 7 - 18. Laug. - sun. 7 - 16.

Mán. - föst. 9 - 19. Laug. 10 - 18. Sun. 12 - 18.



Hugbók Feb. 06

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

Albert & Bergþór



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

„CORSO IMPERO“



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

Ilmur: Súkkulaði, möndlur og hnetur.

Froða: Þykk með litlum bóllum, karamellulitur.

Bragð: Þétt, mikið ristað og rjómakent. Dökkt án þess að vera rammt. Gott jafvægi á milli ávaxta og beiskju.

Eftirbragð: Mjög langt með þægilegri síru.



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

gjordusvovel.is

Gefðu fallega gjöf á *Konudaginn*



Í versluninni Sand, Kringlunni, má finna mikið af fallegum og vönduðum fatnaði. Bómullarskyrtubolur með palliöttum kr. 13.990. Gullskyrta kr. 13.900. Sandkonur.



Síríus súkkulaði nudd
Sætt og ljúffengt heilnudd án allra hitaeininga. Þessi meðferð er alveg ný af nálinni og sér hönnuð fyrir gesti Laugar Spa. Í þessari meðferð er notuð síríus súkkulaði massi og sérvalin olía en súkkulaði er alveg einstaklega ríkt af andoxunarefnum sem er sérstaklega gott fyrir blóðrásina. Nuddið er 60 mínútur og fylgir aðgangur að Badstofu

Umshöfn: Íris Dögg Pétursdóttir



Hin vinsæla stórstjarna úr Sex and The City SARAH JESSICA PARKER kynnir nú sinn fyrsta ilm LOVELY. Hún lýsir ilminum sem kvenlegum og ljúfum en jafnframt klassískum með kynsandi undirtónum... Svona yndislegur ilmur á að vera handa öllum konum, á hvaða aldri, útliti eða týpu segir þessi smekklega leikkona. Þetta er ilmur sem allar konur ættu að eignast!



Verslunin Rómantik.is býður upp á mikið úrval af fallegum undirfötum en undirföt eru tilvalin gjöf til að gleðja elskuna á konudaginn. Brjóstahaldari, G-strengur, sokkabönd og sokkar á kr. 3.995.



Stórstjarnan Jennifer Lopez er komin með nýtt glæsilegt ilmvatn á markaðinn. Ilmurinn Love at first Glow ber keim af blómum og ávöxtum, sætur ilmur sem allar konur þurfa að eiga. Love at first Glow eftir J Lo er frábær gjöf til að gleðja konuna á konudaginn.



I LOVE LOVE

CHEAP AND CHIC
MOSCHINO

Moschino S.p.A. Via Manzoni 1, 20121 Milano, Italy
© 2005 Moschino S.p.A. All rights reserved.



BÆÐI HVUNNDAGS OG SPARI

» Sumar flíkur bjóða upp á margvíslega möguleika og er bæði hægt að klæðast dagsdaglega sem og við fín tilefni. Þar má til dæmis nefna hnébuxur sem eru svo vinsælar um þessar mundir. Ágætt er að hafa þær svartar og skreyta síðan með litríkum fylgihlutum, skóm eða öðru.

igma
vörslun

Opnunartími verkis dags 11-18
og laugardags 10-14

Ígna ehf. Kinnarbrúarvegur 8, 104 Reykjavík
Ígna ehf. Kinnarbrúarvegur 8, 104 Reykjavík
Sími 562 1344, www.igma.is

**Nýjar
vörur**



Sabrat
Súlfvegur
Skúlhvergur


Hér erum við



KC
KRISTIN CARDEW

SKÓLAVÖRÐUSTÍGUR 18 SÍMI: 562 2654

**Nýjar vorvörur
frá PAS**



Rita

Bæjarlind 6, sími 554 7030



*Hefur þú hreinsað sængina
þína nýlega?*

Við hreinsum og endurnújum dúnsængur.

DÚN & FIDUR

Laugavegi 87
Sími 511 2004 – 551 8740



Turkís-brons arm-band kr. 2.900



Turkísblá festi kr. 7.500



Grænt með stórum steinum kr. 95.200



Brúnn kjóll kr. 43.500 / Pardusskór og brúnt veski kr. 14.500 og 5.800



Álitlegir árshátíðarkjólur

Á þessum árstíma er tilvalið að lyfta sér upp og gera sér glaðan dag. Vinir og vinnuhópar nýta sér skammtdegilið til að lyfta sér upp, hvort sem það eru veisluhöld heima við, góður kvöldverður á flottum veitingastað eða skemmtilegar uppskeruhátíðir; árshátíðir.

Kjóll og hvítt er oft klæðapemað á árshátíðum og því eiga síðkjólur vel við. Síðkjólur hafa þó verið á nokkru undanhaldi síðastliðin ár, en það eru nokkrar verslanir í bænum sem sérhæfa sig í síðkjólatískunni og þar fer nýja árið mjög vel af stað.

Í versluninni Flex er til dæmis feykilega fallett úrval af skósíðum klassakjólum sem hafa fyrsta flokks veislum, fyrsta sendingin sem barst í byrjun janúar er að verða uppurin en nýir kjólur halda áfram að koma í verslunina.

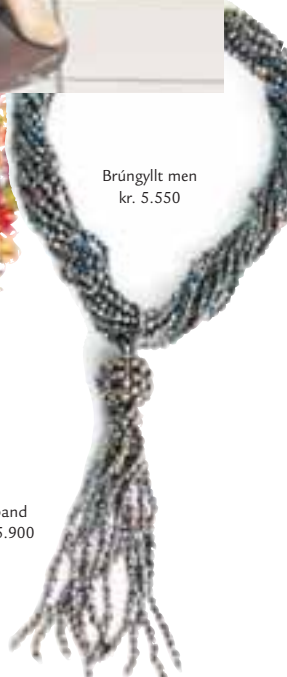
Ekki má gleyma að gefa sér góðan tíma til að velja sér rétta skartið og réttu skóna með kjólnum og muna að gefa hugmyndafluginu lausan tauminn því það er hægt að fara svo ótal skemmtilegar og litríkar leiðir þegar kemur að því að sjóða saman flott árshátíðarútlit.



Svartur kjóll kr. 30.000 / grænir skór og veski kr. 14.500 og 7.500



Rauð steinafesti kr. 9.000



Brúngyllt men kr. 5.550



Bleikur kjóll kr. 43.500

Silfursett, armband og hringur kr. 15.900 og 9.500

Evíta

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



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

Hárgreiðsla og gjafavörur

Starmýri 2, 108 Rvík, s. 553-1900 www.evita.is

10.000



Stargrafur 2000

Fríðrik Örn 18. febrúar – 24. maí 2006



LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR
Reykjavik Museum of Photography

Grófarhúsi 6. hæð · Tryggvagötu 15 · sími 563 1790 · fax 563 1799
Opnunartími sýninga 12–19 virka daga · 13–17 um helgar · AÐGANGUR ÓKEYPIS
www.ljosmyndasafnreykjavikur.is · www.photomuseum.is



Útsölulok í Marimekko

marimekko®

Laugavegur 56 · Sími 5517600



Útsölulok

Hárið lagað á augabragði

Konur hafa marga möguleika til að líta vel út og kunna margar aðferðir til að ná hinu fullkomna útliti. En þegar óskað er eftir útliti sem er náttúrulegt og eðlilegt þá fyrst þarf að eyða löngum tíma í að dytta að meistaraverkinu. Allar konur vita að mestan tíma tekur að gera sig sæta þegar hvergi má sjást að nokkuð hafi verið haft fyrir því. Hér koma nokkur ráð sem hjálpa til við að gefa hárinu náttúrulegt og afslappað útlit á augabragði.

TÚBERAÐAR RÆTUR

Með því að túbera hárið ein-göngu upp við hársvörðinn kemur mun meiri fylling í hárið. Notaðu mjúka gúmmí-greiðu við túberinguna, því það ferð betur með hárið og það verður síður rafmagnað. Byrjaðu fremst við ennið og túberaðu í áttina að hnakk-anum.

LÍTLAR FLÉTTUR

Fléttaðu nokkrar smáar fléttur í hárið. Ekki hafa þær of margar og ekki hafa þær ofan í andlitinu. Hafðu þær þunnar og smágerðar. Svo þegar flétturnar eru teknar úr ertu komin með óvænta liði hér og þar og það lítur út fyrir að þú hafir ekkert haft fyrir þessu.

LÉTTAR BYLGIJUR

Settu volgar rúllur í hárið og láttu standa í hálf tíma. Þegar rúllurnar eru teknar úr á ekki að bursta hárið heldur renna létt í gegnum það með fingrunum og setja örlítið af geli í hárið um leið.

HÁRSPENNUR

Notaðu hárspennur sem hafa sama lit og hárið. Krossleggðu tvær spennur ofan við eyrun til að taka hliðarnar niður. Auðveld leið til að fá smá stíl í hárið án mikillar fyrirhafnar.

HEIMATILBÚÐ HÁRSPREI

Blandaðu saman vatni, salti og nokkrum dropum af sítrónusafa og settu í spreibrúsa. Sprautaðu í þurrt hár og þú færð góðan glans sem endist og þú lítur út fyrir að vera nýkomin af sólarströnd.

Gott fyrir vorið

Mac

Chromeglass

Chromeglass varagloss frá Mac inniheldur C- og E-vítamín sem ver varirnar fyrir skaðlegum áhrifum frá umhverfinu. Varaglossið myndar þétta og glansandi áferð án þess að varirnar verði klístraðar.



Estée Lauder

Pure Color Crystal Gloss

Pure Color varaglossið frá Estée Lauder má nota eitt og sér eða yfir Pure Color varalitinn. Hvernig sem varaglossið er notað er alveg víst að það er alltaf punkturinn yfiri-ið.



Estée Lauder

Pure Color Long Lasting Lipstick

Pure Color varliturinn frá Estée Lauder er eins og súkkulaði, algerlega ómótstæðilegur. Varliturinn fæst í ýmsum súkkulaðitönnum, ljósnum og dökkum auk þess að koma í kirsuberja- og jarðarberjarauðum lit.



Lancome

L'extreme Leingthening Mascara

L'extreme Leingthening Mascara er nýr maskari frá Lancome sem lengir augnhárin sýnilega. Burstinn grípur hvert hár og maskarinn hjúpar augnhárin frá rót að enda og þannig má framkalla hina ótrúlegu lengingu sem getur orðið allt að sextíu prósent. Strax frá fyrstu stroku verða augnhárin löng og falleg.

Mac

Lingerie Eye Shadow

Nýju Lingerie-augnskuggarnir frá Mac koma í ýmsum litum. Augnskuggarnir eru fánlegir í bleiku, beinhvítu, gráu, svörtu og lillabláu og hafa fallega sanseraða áferð.





SNYRTISKÓLINN

VILTU VERÐA SNYRTIFRÆÐINGUR?



n
t

Ert þú 13-16 ára?

Nýtt og spennandi útlitsnámsleið fyrir ungt fólk

Viltu læra allt sem skiptir máli um útlit, förðun og framkomu?
Förðunarskóli Rifka býður nú ungu fólki á aldrinum 13-16 ára upp
á námskeið þar sem kennd eru öll helstu grunnatriði förðunarfræði
og framkomu.

- Umhirða húðar og handsnyrting
- Náttúruleg förðun
- Smoky förðun
- Ásetning og meðferð brúnkukrema
- Stílisering og klæðaval, litgreining
- Umhirða hárs
- Framkoma og sjálfstyrking



Aðeins kr. 19.900!

Kennt er einu sinni í viku og tekur hvert námskeið 8 vikur. Vörur frá Rifka og námskeiðsgögn
eru innifalin í námskeiðsgjaldi. Munið Gjafabréfin, tilvalin fermingargjöf.
Þátttakendur frá 10% afslátt í förðunarskóla rifka síðar meir.

Skráning er hafin í síma **565-2300** eða skráðu þig á **www.rifka.is**

Um námskeiðin sér fagfólk í fremstu röð:

Magnea Elinardóttir förðunarmeistari kennir og hefur umsjón með námskeiði.

Rán Reynisdóttir hárgreiðslumeistari á Feimu kennir meðferð á hári og hárgreiðslu.

Kristin Stefánsdóttir snyrti- og förðunarmeistari sér um umhirðu húðar og handa.

Kolbrún Pálína förðunarmeistari og einkaþjálfari kennir framkomu og sjálfstyrkingu.

rifka
cosmetics
MAKE UP
SCHOOL

Anna í Austurlöndum nær

Anna Tryggvadóttir skrifar frá Jórdaníu



Múslímsk minnimáttarkennd

Lífið hefur ekki leikið við okkur Evrópubúana hér í hinum arabíska heimi upp á síðkastið. Eins og farið hefur fram hjá fæstum hafa skrípamyndirnar af Múhameð spámanni (friður sé með honum) kallað á sterk viðbrögð og rúmlega það. Þótt ég hafi ekki orðið fyrir neinni óvinsemd hafa þessar fréttir óeitanlega kallað á vissa sjálfskoðun. Á ég að biðjast afsökunar á framferði dónalegra dagblaða eða einbeita mér að því að fordæma sendiráðsbruna og aðrar árásir? Þegar ég viðraði þessar skoðanir við góða jórdanska vinkonu mína sagði hún einfaldlega: „Nú veistu hvernig er að vera arabi í heiminum í dag.“

Á síðustu árum hafa arabar orðið fyrir aðkasti bara fyrir að vera af kynþætti og aðhyllast trúarbrögð sem flestir tengja við hryðjuverkastarfsemi. Þessar árásir hafa gert það að verkum að þetta stolta fólk hefur stöðugt þurft að svara fyrir möguleg og ómöguleg tengsl við hryðjuverk. Vestrænu heimsveldin hafa svo gert mjög margt til að troða araba niður í svaðið og látið þá finna fyrir hverjir það eru sem ráða í heiminum í dag. Og það eru svo sannarlega ekki arabar.

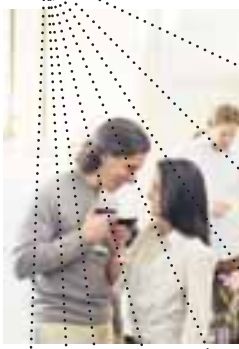
Í samskiptum mínum við fólk á götunni er ég stöðugt spurð hver tilfinning mín sé varðandi araba. Þeim er mikið í mun að ég, sem fulltrúi frá hinum vestræna heimi, upplifi yfirburði araba á einhverju sviði og oftast er það gestrisnin sem er þeim ofarlega í huga. Þeir vilja sýna að þótt „við“ bjóðum araba sjaldnast velkomna eru „þeir“ tilbúnir að leggja sig alla fram um að láta okkur líða vel í heimsókn hjá þeim.

Annað sem arabar eiga umfram Vesturlönd er islam. Fyrir þeim er kristni og gyðingdómur úrelt útgáfa af hinum einu réttu trúarbrögðum, eitthvað sem „þeir“ eru búnir að meðtaka en „við“ erum enn að sulta í myrkrinu. Þótt yfirburðaheimur dagsins láti þeim líða illa núna vita þeir að þegar komið er í himnaríki verða yfirburðirnir þeirra. Allah ber líka traust til araba umfram Vesturlönd, hann birtist jú í miðri arabískri eyðimörk og fór að tala arabísku. Þegar kemur að trúarbrögðum eru arabar því í engum vafa um hver það er sem stendur betur.

Það er líka þess vegna sem fólk er sérstaklega viðkvæmt þegar Vesturlönd fara að abbast upp á stærsta sameiningartákn hins arabíska heims, nefnilega spámanni mikla. Þá finnst aröbum eins og farið sé með virðingu þeirra og henni sturtað ofan í klósettið. Og ekki bara er Múhameð (f.s.m.h.) teiknaður á blað eins og er stranglega bannað í islamskri trú heldur er hann líka settur í samhengi við stærsta djöful arabaheimsins, nefnilega hryðjuverk.

Að vissu leyti hef ég því skilning og samúð með því fólk sem bregst reitt við slíkri niðurlægingu. Þótt viðbrögðin hafi vissulega verið út úr korti hefur þeim þó tekist ætlunarverkið - að sýna að Vesturlönd hafi þarna gengið of langt. Eins og þeim er einum lagið útskýra þeir svo fyrir mér að þótt ég sé frá Norðurlöndunum og þótt myndirnar hafi verið birtar á Íslandi sé ég enn mjög svo velkomin í þeirra heimi. Sérstaklega ef ég biðst afsökunar.

Já áhuginn á nánari kynnum er til staðar ef...



- 1 ... viðkomandi horfir mikið á þig og þú stendur manneskjuna oft að því að stelast til að kíkja í átt til þín.
- 2 ... viðkomandi reynir við þig þannig að það lítur út fyrir að vera meira grín en alvara.
- 3 ... viðkomandi notar alls kyns ómerkilega hluti til að hefja samræður við þig.
- 4 ... viðkomandi frestar öllum öðrum plönum til að gera eitthvað með þér.
- 5 ... röðin verður blíðlegri þegar karlmenn eiga í hlut eða hægari ef kona hefur áhuga á nánari kynnum.
- 6 ... viðkomandi man ótrúlegustu smáatriði úr daglegu lífi þínu.
- 7 ... karlmenn horfa beint í augu konu þegar rætt er við hana.
- 8 ... kona lítur undan og þegar augnsamband næst.
- 9 ... viðkomandi notar öll tækifæri sem gefst til að snerta þig. Afsakanir eins og þú ert með ...rykkorn á öxlinni, það er eitthvað í hárinu þínu, ég sé augnhár sem er á leið í augað þitt, á ég að hneppa jakkanum fyrir þig, á ég ekki að leiða þig yfir götuna.

stjörnuspá ★★★ 17. febrúar - 23. febrúar

<p>HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL </p> <p>Miklar tilfinningasveiflur stjórnuðu hrútnum í síðustu viku en nú fer ólguna að lægja. Forðastu skyndiávarðanir.</p>	<p>VOG 22. SEPTEMBER – 22. OKTÓBER </p> <p>Loksins er bjart framundan í fjármálum vogarinnar. Útgjöld minnka og möguleiki á lánum er góður.</p>
<p>NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ </p> <p>Vertu viðbúinn auknum peningaútgjöldum þessa vikuna. Eitthvað tengt heimili þínu þarfnastr athygli.</p>	<p>SPORÐDREKI 23. OKT. – 21. NÓV. </p> <p>Einhver spennna sem einkennt hefur sporðdrekann hverfur nú á braut og því er helgin kjörin til afslöppunar.</p>
<p>TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ </p> <p>Þú hefur lengi gengið með hugmynd í kollinum sem þú getur nú loksins opinberað fyrir umheiminum.</p>	<p>BOGMAÐUR 22. NÓV. – 21. DES. </p> <p>Mikið álag hefur verið í vinnunni. Það jákvæða er að vinnuálagið mun nú minnka og dugnaður þinn fór ekki fram hjá neinum.</p>
<p>KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ </p> <p>Framundan er ferðalag og ekki er ólíklegt að þar komi rómantík við sögu.</p>	<p>STEINGEIT 22. DESEMBER – 19. JAN. </p> <p>Vikan framundan er rétti tíminn til að byrja að æfa og komast í form. Árangurinn mun ekki láta á sér standa.</p>
<p>LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST </p> <p>Ljón sem hafa hug á að gera náði samband enn nánara ættu að taka af skarið og láta slag standa.</p>	<p>VATNSBERI 20. JANÚAR – 18. FEB. </p> <p>Togstreita hefur verið milli vinnu og heimilis sem nú sér loks fyrir endann á. Nú ætti vatnsberinn að geta gefið báðu næga athygli.</p>
<p>MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER </p> <p>Farðu varlega í að treysta fólk fyrir leyndarmálum, þau gætu auðveldlega borist til rangra eyrna.</p>	<p>FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS </p> <p>Komdu sem mestu í verk síðustu vikunar febrúar. Mars verður annasamur mánuður og ekki mikill tími til framkvæmda.</p>

Nýtt frá dr. Gillian McKeith,
NÆRINGARSKOT
LIQUID NUTRIENT SHOT



Hráir og óunnir blágrænir þörungar í vökvaformi. Næringarefnin í þörungnum eins vítamín, steinefni, prótein, amónísýrur og fitusýrur nýtast allt að 90% þar sem þeir eru í vökvaformi.

"Næringarskotið er orkubomba einstaklega næringarríkt, meltanlegt og nýtanlegt jurtabætiefni sem heldur mér og sjúklingum mínum orkumiklum og HRAUSTUM, Gillian...

Droparnir eru einstaklega ríkir af steinefnum, próteinum og vítamínum. Mjög mikið er af B-12 vítamíni, eitt það mesta sem hægt er að fá úr náttúruríkinu. Hentar öllum frá eins árs.

Liquid Nutrient Shot hentar m.a.:

- Gegn sveppasýkingu (kandíta)
- Til að styrkja ónæmiskerfið (t.d. eldra fólk, á meðan veikindum stendur, eftir veikindi og við orkuleysi)
- Til að byggja upp blóðið (B12 ríkt)
- Þeim sem sækja í sykur (jafnar blóðsykur)
- Til þyngdarstjórnunar (takist háltíma fyrir mat)
- Til að bæta meltinguna (styrkir líffærin)
- Við leiða og þreytu
- Fyrir lélegar neglur og hár (ríkt af steinefnum, sérlega síniki)
- Íþróttafólki
- Á breytingaraldri
- Gegn tíðarkarkrampa
- Grænmetisætum (ríkt af B12)
- Sem alhliða vítamín og steinefnablanda (2 pípettur á dag fullnægja dagsþörfinni)

Það þarf mun minna magn af skotinu en t.d. sambærilegum þörungum eins og spirulínu og öðrum þörungum í föstu formi.



Útsöluaðir eru:

Lyfja, Lyf&heilsa, sjálfstæð apótek um allt land, Heilshúsið, Hagkaup, Fjarðarkaup, Melabúðin, Yggdrasill, Maður lifandi, Lyfjaval, Blómaval, Heilsubúðin Njálsgötu, Heilshornið Akureyri.



Mynd: VILHELM

Gott að vera hjá ömmu

Kristbjörg Þormóðsdóttir á sex barnabörn á aldrinum þriggja til sextán ára. Næstýngsta barnabarnið, Mist Þormóðsdóttir var að byrja í skóla síðasta haust og er svo heppin að amma hennar býr nálægt skólanum hennar. Mist fer því oft til ömmu sinnar eftir að skóla lýkur á daginn.

Mist segir að henni finnist gott að eiga ömmu svona stutt frá skólanum sem hún getur farið til. „Þetta er svo stutt að hún getur alltaf hlaupið til mín,“ segir Kristbjörg amma hennar. Mist segir að þegar hún sé hjá ömmu sinni finnist henni skemmtilegast að horfa á vídeó og að amma hennar eigi fullt af spólum. „Ég var að fá helling af spólum frá dóttur minni og hennar börnum svo það er úr nógu að velja,“ segir Kristbjörg og hlær.

Þær langmæðgur segjast líka gera ýmislegt skemmtilegt saman. „Við bökkum stundum möffins og pönnukökur,“ segir Kristbjörg. „Svo spilum við líka,“ segir Mist. Þær segjast spila alls kyns spil. „Við spilum Ólsen Ólsen og Svarta Pétur og svo var ég að kenna henni stelpuspil í dag,“ segir Kristbjörg.

Mist segist svo stundum lesa fyrir ömmu sína þegar hún kemur úr

skólanum. „Ég er komin lengst í bekknum,“ segir hún ánægð. Amma hennar er líka mjög ánægð með hana. „Hún þarf alltaf að fá nýjar og nýjar bækur því hún er lang fljótust,“ segir Kristbjörg stolt.

Kristbjörg segir að stundum sé hún með Mist og Mörtu litlu systur hennar báðar í einu og þær séu alltaf mjög góðar saman. „Nema stundum,“ bætir Mist við. Kristbjörg útskýrir þá að það sé ekkert mál þegar stelpurnar komi saman en þegar Mist fái að vera ein hjá henni þá vilji Marta fá að vera nákvæmlega jafn lengi ein hjá henni líka. „Eins og núna þá er ég að fara í fimleika á eftir og alltaf þegar ég fer í fimleika þá segir litla systir mín að nú eigi hún að fá að fara til ömmu,“ segir Mist og hlær. Það fer greinilega ekki milli mála að þær systur eru mjög hrifnar af ömmu sinni og finnst gott að vera hjá henni.

Ungir kokkar í eldhúsinu

Börnum finnst fátt skemmtilegra en að fá að hjálpa foreldrum sínum við eldamennskuna nema ef vera skyldi að fá auk þess að ákveða hvað er eldað.

1. Byrjið snemma að leyfa börnum að hjálpa til við matargerðina. Það er ótrúlegt hvað leikskólabörn geta staðið sig vel í eldhúsinu.

2. Kennið börnunum hvernig á að nota hin ýmsu eldhúsáhöld eins og sleifar, hnífa, desilítramál og mælskeiðar. Látið þau fylgjast með ykkur nota flókin áhöld og rafmagnstæki í einhvern tíma áður en þau fá að prófa sjálf.

3. Sýnið börnunum hvar allt er geymt í eldhúsinu. Leggið áherslu á að allir hlutir eigi að fara á sinn stað aftur eftir notkun.

4. Byrjið á því að leyfa börnunum að hjálpa ykkur með því að hræra í potti, brjóta egg eða hella réttu magni af hveiti í skál.

5. Finnið einfaldar uppskriftir sem börnin geta farið eftir sjálf með ykkar aðstoð.



6. Leyfið börnunum að velja uppskriftir. Þau njóta þess betur að elda eitthvað sem þeim finnst sjálfum gott.

7. Verið þolinmóð. Þó að börnin sulli allt út og geri einhver mistök til að byrja með þá eru þau fljót að læra.

8. Skipuleggið matseðilinn með börnunum. Leyfið þeim að smakka á því sem er verið að elda og ræðið við þau um bragð og næringargildi.

9. Leyfið börnunum að prófa sig áfram. Það getur verið spennandi að prófa að setja súkkulaðibita í kökur sem hafa alltaf verið bakaðar með rúsinum eða búa bara til alveg nýja uppskrift.

Söfn eru líka fyrir börn

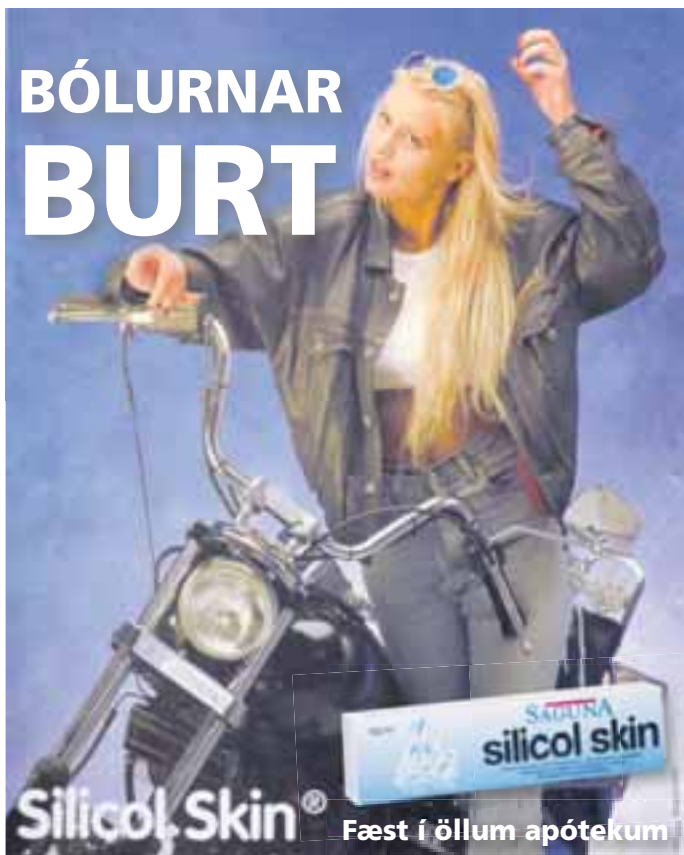
Börn hafa gaman af því að skoða og fræðast um alla skapaða hluti. Það getur verið sniðugt fyrir foreldra að vera duglegir við að fara með börnin sín á ýmiss konar söfn og sýna þeim það sem þar er að finna. Náttúrugripasöfn geta til dæmis höfðað til barna sem eru allt niður í nokkurra mánaða gömul því þau hafa gaman af öllum dýrunum sem þar er hægt að skoða. Byggðasöfn eru frekar fyrir eldri börn þar sem þau eru til í að fræðast um hlutina sem fólki notaði í gamla daga. Yngri börnin geta þó haft gaman af þeim líka, sérstaklega ef þar eru eftirlíkingar af fólki við ýmsar athafnir. Myndlistarsöfn geta hentað börnum á öllum aldri og ef



myndirnar eru stórar og litríkar hafa litlu börnin gaman af því að horfa á þær rétt eins og þau stóru.

Það sem skiptir mestu máli þegar farið er með börn á söfn er að leyfa þeim að stjórna ferðinni að einhverju leyti og vera tilbúinn til þess að svara öllum spurningum þeirra. Ef þau eru dregin áfram og fá ekkert hreyfa sig sjálf eða sýna spurninga er hins vegar ekki líklegt að þau skemmti sér vel.

BÓLURNAR BURT



Nýjar
vörur
vor 2006



Smáralind

Sími 517 5330 – www.adams.is



Nýtt barnaherbergi

Fáðu góðar hugmyndir og sjáðu glæsilegar útfærslur í nýja bækingnum okkar "Hugmyndir og góð ráð fyrir barnaherbergið". Bæklingin færðu í næstu verslun Flugger lita

Flugger litir

Stórhöfða 44
110 Reykjavík
Sími 567 4400

Skeifan 4
Snorrabraut 56
Bæjarlind 6
Dalshraun 13
Hafnargata 90

Austursíða 2
Austurvegur 69
Hlíðarvegur 2-4
Sólbakka 8





Konur sem finna fyrir kyn-deyfð ættu að velta fyrir sér þeim möguleika að kyndeyfðin getur stafað af notkun getnaðarvarnarpillunnar.

Kyndeyfð vegna hormónapillu

Niðurstöður rannsóknar benda til að getnaðarvarnarpillan geti haft varanleg áhrif á kynhvöt kvenna.

Ein af þeim aukaverkunum sem hlýst af inntöku pillunnar er að kynhvötin getur minnkað og má rekja það til aukins testósterónsmagns í líkamanum. Getnaðarvarnarpillur örva einnig framleiðslu á hormóninu SHBG (sex hormone binding globulin) en það hormón binst kynhormónum og dregur úr virkni þeirra.

Háskólinn í Boston rannsakaði 125 konur sem allar höfðu leitað ráðgjafar vegna kynlífs- tengdra vandamála. 62 þeirra voru á getnaðarvarnarpillu, 40 höfðu áður tekið hana en 23 konur höfðu aldrei tekið pilluna. SHBG-magn var mælt í konunum á þrjúgjá mánaða fresti í eitt ár. Í ljós kom að SHBG-magn var allt að sjö sinnum hærra í þeim konum sem tóku pilluna en í þeim sem höfðu aldrei tekið hana. SHBG-magnið hafði eðlilega minnkað í þeim konum sem voru hættar tóku pillunnar en samt sem áður var SHBG-magnið þrjú sinnum hærra en í þeim sem aldrei höfðu tekið pilluna.

Niðurstöðurnar benda því til að notkun pillunnar geti haft varanleg áhrif á hormónastarfsemi í eggjastokkum og því verða konur að hugsa sinn gang hvort önnur getnaðarvörn sé heppilegri til lengri tíma lítið.

Drekktu rétt svo fæðan nýtist best

Margir hafa einkenni sem benda til þess að líkamann skorti járn. Einkennin geta verið slen og þreyta, mæði, fögur litarháttur eða minna viðnám gegn sýkingum og vírusum. Járn er einnig sérstaklega mikilvægt bæti efni fyrir konur. Þegar reynt er að auka járn- magn í fæðu er einnig nauðsyn- legt að hugsa um hvað er drukk- ið með þeirri máltíð því sumir drykkir hreinlega hindra upptöku járn- s í líkamanum.



Fólk sem glím- ir við járnskort eða finnst það þurfa að auka upptöku járn- s úr fæðu sinni getur haft eftirfarandi atriði í huga.

Te, kaffi og gosdrykkir

Allir drykkir sem innihalda koffín gera líkamanum erfiðara

fyrir að taka upp járn úr fæðu og te og kaffi geta minnkað þá getu um allt að helming. Koffíndrykkir hafa einnig áhrif á upptöku kalsíums og sinks. Best er að neyta koffíns

í hófi. Reyndu að drekka ekki koffíndrykki klukkustund fyrir eða eftir máltíð svo þeir hindri ekki upptöku næring- arefna eins og járn- s, kalsíums og sinks.



Áfengi

Frakkar hafa aðrar ástæður fyrir því að drekka léttvín með mat en að upplifa áhrifin af alkóhólinu. Léttvín bæði inniheldur járn og auðveldar upp- töku þess. Almennt séð er best að forðast áfenga drykki með mat. Áfengi getur sneytt lík- amann af vítamínunum og þá sér- staklega B6-vítamínunum. Reyndu að hafa þann háttinn á að drekka léttvín með mat, en annað áfengi klukkustund eftir máltíð.

Mjólk

Mjólk inniheldur eitthvað magn af járn- i en það er ekki mikið. Hins vegar hefur kalsíum og fosfórsýrur sem eru í mjólk og öðrum mjólkurafurðum hindrandi áhrif á upptöku járn- s úr fæðu. Reyndu að forðast mjólkina



klukkustund fyrir og eftir máltíðir sem eru járn- ríkar. Ef máltíðin inniheldur mikið kalsíum en ekki járn, þá er gott að drekka mjólk með til að hjálpa líkamanum að vinna kalk úr fæðunni.

Reyndu að forðast með öllu að drekka mjólkurblandaða koffíndrykki (kaffi eða te með mjólk) þar sem þeir vinna með öllu á móti góðri upp- töku járn- s.

Ávaxtasafa

Allir drykkir sem eru ríkir af C-vítamínunum hjálpa við upptöku járn- s úr máltíð. Best fyrir lík- amann er að járn- s og C-vítam- ín- s ríks drykkj- ar sé neytt á

s a m a tíma og því er gott að drekka ávaxta- safa með járn- rík- um mál- t í ð u m .

Annars má einnig borða C-vítamín- ríka ávexti með máltíðinni. Blómkál hefur þann góða eiginleika að auka járnupptöku líkamans.



Morgunverður mikilvægur

Góður morgunmatur er mikilvæg- asta máltíð dagsins. Úr morgun- verði fæst orka sem endist líkama og huga langt fram eftir degi.

Kjörið á morgunverðarborðið: Hafragrautur með mjólk eða sojamjólk. Til að sæta grautinn má bæta við hann kúrenum og svo möndlum til að fá prótín og „góðu“ fituna.

Láttu hafra liggja í sojamjólk yfir nótt og bættu svo við sólblóma- fræjum og þurrkuðum ávöxtum.

Blandaðu saman frosnum berjum, hnetum og fræjum við soja- eða möndlumjólk. Skvettu smá ávaxta- safa og hörfræjaöl- yfir. Bættu við einum banana og jafnvel rús- ínum.

Forðastu að setja á morgunverð- arborðið: Morgunkorn sem inniheldur sykurl. Sykurinn hækkar blóð-

þrýsting sem veldur þreytu þegar hann fellur aftur.

Steikt egg og beikon. Fitanagerir hugann sljó- an og hefur neikvæð áhrif á hjartað.



Sykur- og koffínríka fæðu. Örvandi efni stuðla að streitu með því að eyða steinefninu magnesíum úr líkamanum.



Wellwoman
Skynsamleg vítamín fyrir konur

health, vitality & wellbeing

Stuflífrætt Ólífa
Evening Primrose Ólífa
Natural C-vitamin
Vitamins & Minerals



Burt með sýklana!

Handsprey sem drepur 99,8% allra sýkla á innan við 15 sek.

- Alkahólfritt

Fæst í Apótekum

KILLS 99.8% OF GERMS
NO-GERMS
INSTANT HAND SANITISER
ALCOHOL FREE PAPER FREE

DSN TUBOC PER 001

vitamin.is



Heitustu vörurnar

Verslun Vitamin.is - Ármúla 32 – s. 544 8000
Opð mán-fös 10-18 & laug 11-15

Verslun Vitamin.is - Gránufélagsgötu 4 (JMJ Húsi)
– s. 466 2100
Opð mán-fös 16-18.30 & laug 11-13

PRODERM

Frábær kuldavörn

Skráð læknavara. € €

Skjótvirk hjálp við húðpurkk, roða í kinnum, sviða, kláða og purrkablettum. Lagar varapurkk, þolir munnavatn.

Húðin verður mjúk og fær jafnan litarhátt. Engin fituáferð.

Á börn og fullorðna. 100 skammtar í brúsa.

Fæst í apótekum

PRODERM
Dermatological cream
DRY SKIN
Water formulation for prevention and relief of dry skin conditions

Her greens Proderm

» Sudoku vikunnar

#11

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

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

Amlóði

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

Hálfrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfrættingur

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

Fullsterkur



Þarftu að hreinsa líkamann?

Sítrónu, lime, engiferblanda og öflugar jurtir til að hreinsa líkamann

Erfitt að vakna?

Orkumikið grænt te og jurtir gefa þér orku til að halda þér í toppformi



Viltu styrkja ónæmiskerfið?

Sólhattur og aðrar öflugar jurtir sem hjálpa þér að berjast á móti kvefi og öðrum kvillum

Þarftu að slaka á?

Epla og berjablanda með kanil og öflugum jurtum sem hjálpa þér að slaka á eftir erfiðan dag



Náttúrulega
FIREFLY

Patron ehf heilðsala
Ármúla 19
5531930

	23		MIKILL	LÍTIÐ BÝLI	ÚÐADÆLA		TVEIR EINS		KAMBUR			
	MP & BH								REKKJA			
	HIRSLUR											
						TITILL				TUNNA		TRÆÐK
						HÆÐ						
DREIFA			2				LÍTIÐ					1
							HÆÐDIR					
PITT				AFGANGUR					SJÓR			
ÆTLA				OTA					PILLA			
				MÁL MHÚÐA				GLATA				
				SÍVINNANDI				SIGTI				
NEDAN VIÐ					SKVETTA			5		RYK		
										HEILL		
SKAMM-STÖFUN		SKEL			SNJÓKOMA						ÓSKIPT	
		VERA TIL										
			UTAN			LABBA						FÆÐA
			FLEY			UNG STÚLKA						
FJÖRGAST					ÞURKA ÚT	3		HEILA				4
					HÆTTA			Í RÖÐ				
NÍÐUR				SEYTL					Á KIND			
PLANTA				LANGUR			POTTA-PLANTA					

Leystu krossgátuna!
Þú gætir unnið leikinn
Psychonauts fyrir
Playstation 2!





Þú sendir SMS skeytið JA SVAR LAUSNARORÐIÐ á númerið 1900!

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.

Enginn spurningahaukur

Spurningakeppni framhaldsskólanna heldur áfram göngu sinni og er viðureign Borgarholtsskóla og Flensborgarskólans föstudaginn 23. febrúar næstkomandi, sjónvarpað í beinni útsendingu á Ríkissjónvarpinu. Nýr spyrill keppinnar er Sigmar Guðmundsson en hann tók við starfi Loga Bergmanns sem sinnt hefur hlutverki spyrils um áraskeið.

REYNDI AÐ KOMAST Í GETTU BETUR LIÐIÐ

Sigmar Guðmundsson hefur starfað sem fréttamaður og gegnt hlutverki umsjónarmanns Kastljóssins hjá Ríkissjónvarpinu síðustu ár. Hann segist muna vel eftir Gettu betur keppninni þegar hann var í Fjölbautaskólanum í Garðabæ á sínum tíma sem var þá til húsa í gamalli gosdrykkjaverksmiðju. „Einhvern veginn þróaðist þetta þannig í FG að allt þúðrið fór í Morfís enda hafði allur skólinn gríðarlegan áhuga á ræðukeppninni og því gleymdist Gettu betur svoltið ef svo má segja. Ég var í Morfíslíði skólans og unnum við keppnina tvisvar á þessum árum og töpuðum einu sinni í úrslitaviðureign,“ segir Sigmar með eftirsjá. Hann segist ekki vera sérsaklega góður í spurningaleikjum en hafa þó farið í úrtökupróf fyrir keppnina á sínum tíma og verið nálægt því að komast í liðið. „Ég man að ég var hundfúll yfir því að komast ekki lengra því ég sá einn sem komst í liðið, svindla með því að kíkja á svör mannsins á næsta borði. Gettu betur lið FG þetta árið var dapurt eftir því og tapaði stórt í fyrstu umferð,“ segir Sigmar en atvikið er honum að vonum í fersku minni.

VERIÐ SPURULL ALLA SÍNA TÍÐ

Sigmar segist hafa fylgst vel með Gettu betur keppninni í gegnum tíðina. „Ég hef alltaf haft gaman af því að fylgjast með kláru fólki í spurningaleikjum og gjarnan öfundað það af gáfunum. Minn heili er með alltof fá gígabæt til að geta þetta,



þótt vinnuminni sé reyndar ágætt. Ég hef þó alltaf verið spurull með afbrigðum þannig að þetta er sjálfsgat eina rökrétta leiðin fyrir mig til að koma nálægt Gettu betur,“ segir Sigmar og er því greinilega kominn á heimavöll. Mest spennandi Gettu betur keppnin sem Sigmar segist hafa fylgst með var viðureignin milli FG og MR þegar Birgir Ármannsson, núverandi þingmaður, marði sigur MR sem andstæðingarnir voru að vonum svektir með. „Síðar kom reyndar upp úr kafinu að ekki var öruggt að svör hefðu komið við öllum atvikið sem spurt var um og varð úr þessu talsvert mál. Á þessum tíma varpaði þetta stóðum undir þá samsæriskenningar sem við trúðum stíft á í FG, að MR-maffian réði öllu í samfélaginu, líka dómgæslunni í Gettu betur. Sem betur fer höfðum við rangt fyrir okkur,“ viðurkennir Sigmar sposkur á svip.

FORVERINN GAF HEILLARÁÐ

Honum finnst fint að taka við af Loga Bergmann. „Við höfum spjallað talsvert mikið um Gettu betur síðustu mánuði. Ég

hef þegið af honum nokkur góð ráð eftir að ég tók við þessu starfi enda var hann í þessu hlutverki í sjö ár ef ég man rétt. Það sem hann hefur lagt mesta áherslu á, er að ég megi ekki vera svona svakalega rangeygður og ljótur. Ég sé ekki fram á að geta farið að ráðum hans nema með mjög kostnaðasamri lýtaaðgerð!“ Spurningu um hvort að hann eigi von á því að verða kosinn kynþokkafyllsti maður landsins eftir að hafa sinnt starfi spyrilsins eins og forveri hans svarar Sigmar með einskærri hæversku. „Því oftast sem þjóðin sér mig í sjónvarpinu, þeim mun minni möguleika á ég í þessari mögnuðu kynþokkakosningu!“ Fyrsta viðureignin í átta liða úrslitum verður athyglisverð fyrir margra hluta sakir. Borgarholtsskóli á titil að verja en er með nýtt og reynslulítið lið sem þó er til alls líklegt og má því búast við spennandi viðureign á föstudaginn næsta. Sigmar mun að sjálfsögðu mæta þrúðbúinn og spyrja keppendur spjörnum úr. Kynþokki hans hans mun eflaust skína í gegn og aflla honum atkvæða í kynþokkakosningunni góðu þótt hann þvretaki fyrir það.

föstudagur

SJÓNVARPIÐ KL. 20.40

LITTEST HORSE THIEVES Bresk/bandarísk fjölskyldumynd frá 1976. Þrír krakkar ákveða að stela námuhestum sem stendur til að slá af um leið og náman verður vélvædd. Leikstjóri er Charles Jarrott og meðal leikenda eru Alastair Sim, Peter Barkworth, Maurice Colbourne og Susan Tebbis. **Einkunn á imdb.com: 7,1.**

STÖÐ 2 KL. 23.20

FOOLPROOF Æsispennandi njónsatryllir með Ryan Reynolds (Van Wilder) um þrjá félagar sem eiga sér það óvenjulega áhugamál að skipuleggja í þaula rán sem þeir svo fremja aldrei. En þegar smákrími mútar þeim til að fremja rán reynir fyrst á hversu skotheld áform þeirra eru. Meðal leikenda eru Ryan Reynolds, Kristin Booth og Joris Jarsky en leikstjóri er William Phillips. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 6,6.**

SJÓNVARPIÐ KL. 23.30

THE QUIET AMERICAN Bandarísk bíómynd frá 2002 byggð á sögu eftir Graham Greene. Breskur fréttaritari í Saigon árið 1952 kynnir ungan bandarískan hjálparstarfsmann fyrir ástkonu sinni og sá bandaríski verður ástfanginn af henni líka. Leikstjóri er Phillip Noyce og meðal leikenda eru Michael Caine, Brendan Fraser, Do Thi Hai Yen og Rade Serbedzija. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com:7,4.**

laugardagur

STÖÐ 2 KL. 20.10/UNDER THE TUSCAN SUN



STÖÐ 2 KL. 20.10

UNDER THE TUSCAN SUN Rómantísk og hugljúf gamanmynd með Diane Lane úr Unfaithful í hlutverki óhamingjusamrar konu sem er lánlaus í ástamálunum. Hún ákveður að skella sér í ferðalag til Ítalíu eftir að hafa gengið í gegnum erfiðan skilnað. Þar kviknar lífsneistann á ný og hún kynnist manni sem hún fellur fyrir, sjálfri sér til mestrar undrunar. Meðal leikenda eru Diane Lane, Lindsay Duncan og Sandra Oh en leikstjóri er Audrey Wells. **Einkunn á imdb.com: 6,6.**

SJÓNVARPIÐ KL. 22.05

AT FIRST SIGHT Bandarísk bíómynd frá 1999. Blindur maður fer í augnaðgerð að áeggjan nærstu sinnar og þarf að laga sig að þeim breytingum sem verða á lífi hans. Leikstjóri er Irwin Winkler og meðal leikenda eru Val Kilmer, Mira Sorvino og Kelly McGillis. **Einkunn á imdb.com: 5,7.**

sunnudagur

TCM KL. 20.00

SWEET BIRD OF YOUTH Dramatísk bíómynd frá 1962 um Chance Wayne sem snýr aftur til heimabæjar síns eftir að hafa reynt fyrir sér í kvikmyndabransanum í nokkur ár. Hann hittir fyrverandi kærustu sína, Heavenly, sem er dóttir valdamikils stjórnmálamanns sem neyddi hann til að yfirgefa bæinn fyrir mörgum árum. Meðal leikenda eru Paul Newman, Geraldine Page, Shirley Knight, Ed Begley, Rip Torn, Madeleine Sherwood en leikstjóri er Richard Brooks. **Einkunn á imdb.com: 7,3.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00/PANDAEMONIUM



TCM KL. 22.05

CLASH OF THE TITANS Bandarísk fantasía frá 1981 um ævintýri byggð á goðsögn Fom-Grikkja. Perseus, sonur guðsins Seifs, verður að leysa fjölmargar þrautir til þess að tryggja framtíð sína. Meðan guðirnir leika sér að örlögum manna berst Perseus við ófreskjuna Medúsu sem er með slöngur í stað hárs og hættir lífi sínu fyrir Andrómedu. Meðal leikenda eru Laurence Olivier, Harry Hamlin, Judi Bowker, Burgess Meredith en leikstjóri er Desmond Davis. **Einkunn á imdb.com: 6,4.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

CONVICTION Átakanleg og afburðavel leikin mynd sem segir sanna sögu Carls Upchurch, manns sem braut sér leið úr víðjum fátæktar og glæpa og gerðist ríthöfundur, ræðumaður og baráttumaður fyrir réttindum svartra í Bandaríkjunum. Meðal leikenda eru Dana Delany, Omar Epps og Charles Dutton en leikstjóri er Kevin Rodney Sullivan. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 6,5.**

mánudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

THE PILOT'S WIFE Kathryn Lyons er nýbúin að fá þær fréttir að eiginmaður hennar hafi látist. Maðurinn var flugmaður og það var ókunnur starfsfélagi sem færði Kathryn tíðindin. Kathryn berast fjötlega nánari upplýsingar og forvitni hennar er vakin. Það sem hún hefur vit að um eiginmanninn passar ekkí við framkomin gögn. Meðal leikenda eru Christine Lahti, Campbell Scott, Allison Pill og John Heard en leikstjóri er Robert Markowitz. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 5,7.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00/TO KILL A KING



TCM KL. 23.20

A VERY PRIVATE AFFAIR UKvikmyndaframleiðandi kynnist ungru fyrirsætu sem á erfitt með að takast á við frægðina og það sem henni fylgir og hleypur í faðm leikstjóra sem hún kynntist á árum áður. Mörg af atvikunum í myndinni eiga að vera byggð á lífi Brigitte Bardot sem fer með eitt af aðalhlutverkunum í myndinni. Aðrir leikarar eru Marcello Mastroianni, Nicolas Bataille, Jacqueline Doyen, Éléonore Hirt, Ursula Kubler en leikstjóri er Louis Malle. **Einkunn á imdb.com: 5,4.**

þriðjudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.20

I SPY Bandarískir stjórnarherrar eru á náluum eftir að fullkomnustu orrustuþotunni þeirra er stolið. Vopnasalinn Gundars á sók á því en útsendaranum Alex Scott er falið að bjarga máluunum. Talið er þotan sé falin í ákveðinni borg þar sem mikilvæg hnefaleikakeppni er fram undan. Boxarinn Kelly Robinson er því líka kallaður til. Meðal leikenda eru Eddie Murphy, Owen Wilson, Famke Janssen og Malcolm McDowell en leikstjóri er Betty Thomas. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 5,4.**

TCM KL. 22.25

DARK OF THE SUN Ævintýramynd frá 1967 um málalíða sem kapteinn Curry stjórnar. Málalíðarnir ferðast í gegnum Kongó og þvert yfir lífshættulegt landsvæði, þar sem barist er um óslipaða demanta sem metnir eru á 25 milljónir bandaríkjadala. Meðal leikenda eru Rod Taylor, Yvette Mimieux, Jim Brown, Kenneth More, Peter Carsten, Andre Morell en leikstjóri er Jack Cardiff. **Einkunn á imdb.com: 6,5.**

miðvikudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00/HART'S WAR



STÖÐ 2 BÍÓ KL. 18.00

OVERBOARD Skaðræðiskenndi Joanna ræður Dean til að smíða fataskáp í snekkjuna hennar. Hann leysir verkið vel af hendi en hún neitar að borga honum. Nokkru síðar fellur Joanna útbýrðis en er bjargað. Í kjölfarið þjáist hún af minnisleysi og þá sér Dean kjörið tækifæri til að láta hana borga sér vinnulaunin. Meðal leikenda eru Goldie Hawn, Kurt Russell og Edward Herrmann en leikstjóri er Garry Marshall. **Einkunn á imdb.com: 6,1.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

HART'S WAR Dramatísk kvikmynd sem gerist í lok síðari heimsstyrjaldarinnar. Laganeminn Thomas Hart þjónar föðurlandi sínu. Hann er handsamaður og færður í fanga-búðir Þjóðverja. Þar er framið morð og fangamir setja upp herrétt. Hart er fenginn til að verja ákærða í morðmálinu en réttarhöldin eru aðeins yfirvarp fanganna til að flýja. Meðal leikenda eru Bruce Willis, Colin Farrell og Terrence Dashon Howard en leikstjóri er Gregory Hoblit. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 6,2.**

fimmtudagur

STÖÐ 2 BIÓ KL. 22.00

THE OTHERS Grace Stewart býr með tveimur börnum sínum í virðulegu húsi í Jersey í Bandaríkjunum og biður heimkomu eiginmannsins úr seinna stríðinu. Börnin þola illa sólarljós og þess verður ávallt að gæta að loka hurðum og draga fyrir gluggatjöld. Frú Stewart ræður þjónustufólk sem verður á að brjóta þessar gullnu reglur með óvæntum afleiðingum. Meðal leikenda eru Nicole Kidman, Fionnula Flanagan en leikstjóri er Alejandro Amenábar. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 7,8.**



SJÓNVARPIÐ KL. 23.30/THE QUIET AMERICAN

STÖÐ 2 KL. 23.30

INTERMISSION Kröftug og hnyttin mynd með Colin Farrell sem segir frá ólíkum hópi lánleysingja og ónytjunga í Dublin. Ást, græðgi og ofbeldi á strætum Dyflinnar. Meðal leikenda eru Colin Farrell, Kerry Condon og Johnny Thompson en leikstjóri er John Crowley. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 6,7.**

STÖÐ 2 BIÓ KL. 22.00

TAKING LIVES Angelina Jolie leikur sérfræðing FBI sem kallaður er til Kanada til að rannsaka röð morða sem framín hafa verið af manni sem sviptir fórnarlömb sín lífi í einu og öllu, myrðir þau og eignar sér líf þeirra með því að taka sér nöfn þeirra, einkenni og lífshlutverk. Meðal leikenda eru Ethan Hawke, Kiefer Sutherland og Angelina Jolie en leikstjóri er D.J. Caruso. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 5,7.**

STÖÐ 2 BIÓ KL. 20.00

PANDAEMONIUM Bresk verðlaunamynd. Hér segir frá ljóðskáldnum William Wordsworth og Samuel Taylor Coleridge sem kynntust undir lok 18. aldarinnar. Vinátta þeirra og samstarf var stormasamt. Wordsworth, sem var undir miklum áhrifum frönsku byltingarinnar, var bæði afbrýðisamur og þunglyndur en Coleridge var óþiufíkill. Meðal leikenda eru Linus Roache, John Hannah og Samantha Morton en leikstjóri er Julien Temple. **Einkunn á imdb.com: 6,5.**

TCM KL. 22.00

WHOSE LIFE IS IT ANYWAY? Dramatísk bíómynd frá 1981 um Ken Harrison, listamann sem lendir í bíslýsi og lamast frá hálsi. Það eina sem hann getur gert er að tala og óskar hann þess heitast að deyja. Á spítalunum eignast hann vini meðal starfslóðsins og stýja þeir við bakíð á honum í gegnum réttarhöldin þar sem hann krefst þess að fá að deyja. Meðal leikenda eru Richard Dreyfuss, John Cassavetes og Christine Lahti en leikstjóri er John Badham. **Einkunn á imdb.com: 7,3.**

MGM KL. 22.40

LES SOUS Frönsk/ítölsk bíómynd frá 1973 með farsakenndri sýn á byltingakennda atburði ársins 1968, þar sem ungur aðugur hugsjónamaður reynir að nota fé sitt til að breyta Frakklandi í fyrirmyndarþjóðfélag. Meðal leikenda eru Jean Yanne, Macha Méril, Nicole Calfan, Michel Serrault, Kyoze Nagatsuka, Georges Wilson en leikstjóri er Jean Yanne. **Einkunn á imdb.com: 8,0.**



TCM KL. 22.05/CLASH OF THE TITANS

STÖÐ 2 BIÓ KL. 22.00

TO KILL A KING Dramatísk kvikmynd sem gerist á Englandi á 17. öld. Þjóðin stendur á krossgötum eftir blóðug átök. Oliver Cromwell og Thomas Fairfax er vel til vana en pólitískur ágreiningur kann að varpa skugga á vinátta þeirra. Þeirra er að byggja upp nýtt England en vandamálin eru mörg, m.a. að ákveða órlög konungs. Meðal leikenda eru Tim Roth, Dougray Scott, Olivia Williams og Rupert Everett en leikstjóri er Mike Barker. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 6,1.**

STÖÐ 2 BIÓ KL. 22.20/I SPY



MGM KL. 21.10

WINNIE Bandarísk gamanmynd frá 1988 um átak-anlega sögu Winnie Sprocket, sem 6 ára, er sett á hæli fyrir þroskahefta. Hún sannfærir annan vistmann um að strjúka af hælina með sér. Meðal leikenda eru Meredith Baxter Birney, David Morse, Barbara Barrie, Angela Paton, Rutanya Alda, Peggy McCa en leikstjóri er John Korty. **Einkunn á imdb.com: 6,2.**

MGM KL. 19.35

A HOME OF OUR OWN Bandarísk bíómynd frá 1993 um einstæða móður sem yfirgefur Los Angeles ásamt sex börnum sínum og flytur til Idaho. Hún kaupir hús sem er í algjöri niðurmíðslu og er án þaks, dýra og glugga. Saman þurfa þau að berjast við náttúruhamfarir og persónulegan ágreining og byggja upp húsið og líf sitt í sameiningu. Meðal leikenda eru Kathy Bates, Edward Furlong, Claissa Lassig, Sarah Schaub, Miles Feulner, Amy Sakasitz en leikstjóri er Tony Bill. **Einkunn á imdb.com: 6,6.**

Þróttir í sjónvarpinu »

FÖSTUDAGUR

- 08.55 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir 15 km skíðaganga karla.
- 12.55 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir snjóþrettakeppni kvenna.
- 16.00 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir ishokki, undanúrslit kvenna.
- 16.50 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir ishokki, undanúrslit kvenna, framhald.
- 17.45 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir ishokki, undanúrslit kvenna, framhald.
- 22.25 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir listhlaup á skautum, karlar, frjalsar æfingar.

LAUGARDAGUR

- 12.00 **SÝN** Liverpool – Man. Utd Bein útsending.
- 14.30 **SÝN** Bolton – West Ham Bein útsending.
- 16.55 **SÝN EXTRA 1** Barcelona – Betis Bein útsending.
- 17.30 **SÝN** Newcastle – Southampton Bein útsending.
- 19.30 **SÝN** Real Madrid – Alaves Bein útsending.
- 11.20 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir 10 km skíðskotfimi, eltígangakvenna.
- 12.25 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir íslands.
- 13.55 **RÚV** Bikarkeppnin í körfubolta Bein útsending frá úrslitaleiknum í kvennaflokki.
- 16.00 **RÚV** Bikarkeppnin í körfubolta Bein útsending frá úrslitaleiknum í karlaflokki.
- 13.05 **ENSKI BOLTINN** Tottenham – Wigan Bein útsending.

SUNNUDAGUR

- 13.50 **SÝN** Fiorentina – Lazio Bein útsending.
- 15.50 **SÝN** Chelsea – Colchester Bein útsending.
- 18.25 **SÝN** Aston Villa – Man. City Bein útsending.
- 19.25 **SÝN EXTRA 1** Fiorentina – Lazio Bein útsending.
- 20.25 **SÝN** US PGA Tour 2005 Bein útsending frá Nissan Open golfmótinu sem fer fram á Riviera Country Club.
- 01.30 **SÝN** NBA 2005/2006 – Finals games Bein útsending frá Stjörnuleik NBA sem er leikur ársins í NBA-deildinni.
- 10.55 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir risasvíg kvenna.
- 12.55 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir 4x10 km boðganga karla.
- 14.55 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir 12,5 km skíðskotfimi, eltígangakarla.
- 20.10 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir íslands.

MÁNUDAGUR

- 08.25 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir stórsvíg karla, fyrri ferð.
- 11.55 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir stórsvíg karla, seinni ferð.
- 13.40 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir 4x5 km boðganga kvenna.

ÞRIÐJUDAGUR

- 19.30 **SÝN** Real Madrid – Arsenal
- 19:35 **SÝN EXTRA 1** Bayern Munchen – AC Milan Bein útsending.
- 19:35 **SÝN EXTRA 2** Benfica – Liverpool Bein útsending.
- 21:55 **SÝN EXTRA 1** Real Madrid – Arsenal Bein útsending.
- 10.50 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir 4x7,5 km skíðskotfimi, boðganga karla.
- 12.50 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir norræn tvíkeppni 7,5 km ganga.
- 15.30 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir ishokki karla, Kanada-Tékkland.
- 21.10 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir íslands.
- 19:50 **ENSKI BOLTINN** Newcastle – Charlton Bein útsending.

MÍÐVIKUDAGUR

- 19.30 **SÝN** Chelsea – Barcelona Stórleikur 16 liða úrslita Meistaradeildarinnar.
- 19:35 **SÝN EXTRA 1** Werder Bremen – Juventus Bein útsending.
- 19:35 **SÝN EXTRA 2** Ajax – Inter Milan Bein útsending.
- 11.25 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir sprettgangakarla og kvenna, úrslit.
- 13.40 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir svíg kvenna, fyrri ferð.
- 16.40 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir í svíg kvenna, seinni ferð.
- 21.05 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir listhlaup kvenna á skautum.
- 23.10 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir snjóþrettasvíg, úrslit karla.

FIMMTUDAGUR

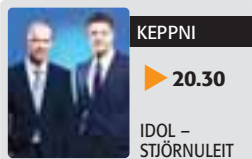
- 09.00 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir skíðafimi kvenna, úrslit.
- 10.50 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir 4x6 km boðganga, skíðskotfimi kvenna.
- 12.55 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir snjóþrettasvíg, úrslit kvenna.
- 14.50 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir ishokki, 8 liða úrslit karla.
- 17.05 **RÚV** Vetrarólympiuleikarnir listhlaup kvenna á skautum.



KVIKMYNDIR

▶ 20.40

LITLU HROSSA-
ÞJÓFARNIR



KEPPNI

▶ 20.30

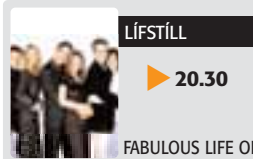
IDOL –
STJÖRNULEIT



DRAMA

▶ 20.50

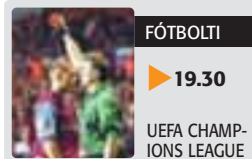
STARGATE SG-1



LÍFSTÍLL

▶ 20.30

FABULOUS LIFE OF



FÓTBOLTI

▶ 19.30

UEFA CHAMP-
IONS LEAGUE

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS

Sjónvarpið

MORGUN

8.55 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 10.40 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 11.10 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 11.40 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (34:145) 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.05 Það var lagið

DAGUR

12.55 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 16.40 Táknmálsfréttir 16.50 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 17.30 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 17.45 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 18.20 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05 Joey 13.30 The Comeback 13.55 Night Court 14.20 The Apprentice 15.20 Curb Your Enthusiasm 16.00 Krínglukast 16.25 Bamaefni 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 Simpsons

16.15 Game tívi (e) 16.45 Ripley's Believe it or not! (e) 17.30 Cheers 18.00 Upphitun

18.00 Íþróttaspjallið 18.12 Sportið

KVÖLD

18.40 Orkuboltinn (5:8) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.00 Söngvakeppni Sjónvarpsins Kynnt verða þrjú laganna fimmtán sem keppa til úrslita á laugardagskvöld. 20.10 Latibær Þáttaröð um Íþrótaálfinn. ▶ 20.40 Disneymyndin – Litlu hrossaþjófarnir (Littlest Horse Thieves) Þrjú krakkar ákveða að stela námuhestum sem stendur til að slá af um leið og náman verður vélvædd. 22.25 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó Listhlaup á skautum, karlar, fjárlás æfingar.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 20.00 Simpsons (6:21) ▶ 20.30 Idol – Stjörnuleit (Smáralind 4) Úrslitin eru nú hafin í Smáralindinni. Níu eru eftir og keppa til úrslita í beinni útsendingu og verður það á valdi áhorfenda að skera úr hverjir komast áfram með símakosningu. 22.00 Punk'd (11:16) 22.30 Idol – Stjörnuleit Úrslit símakosninga. 22.55 Listen Up (17:22) Þegar Tony rekt á náungann sem var alltaf að stríða honum í sumarbuðum þá ákveður hann að efna til samarbuðmóts og húa saman öllu gamla genginu úr sumarbuðunum til að sanna það í eitt skipti fyrir öll hver sé í raun betri náungi.

18.30 Australia's Next Top Model (e) 19.20 Fasteignasjónvarpið 19.30 Everybody loves Raymond (e) 20.00 Charmed Gideon reynir að fá Piper, Pheobe og Paige í Witch Wars sem er nýtt raunveruleikasjónvarp. ▶ 20.50 Stargate SG-1 Jack og Teal'c festast í neðanjarðar völundarhúsi. 21.40 Ripley's Believe it or not! í þáttunum er farið um heim allan, rætt við og fjallað um óvenjulegar aðstæður, sérkennilega einstaklinga og furðuleg fyrirbæri. 22.30 Worst Case Scenario Frábærir þættir um hvernig ósköp venjulegt fólk bregst við óvenjulegum aðstæðum.

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 20.00 Sirkus RVK (16:30) ▶ 20.30 Fabulous Life of (13:20) (Fabulous Life of: The Cast of Friends) Í þessum frábæru þáttum er farið á bak við tjöldin með stjörnunum úr Friends. 21.00 Kallarnir (3:20) (e) 21.30 Splash TV 2006 (e) Fyrirverandi herra Ísland 2005, Óli Geir og Jói bróðir hans bralla margt. 22.00 Idol extra Live Bein útsending frá Smáralindinni þar sem Svavar Örn fer með okkur á bak við tjöldin á meðan þjóðin kys sitt uppáhald. 22.30 Supernatural (1:22) (e) (Pilot) Yfirmátturlegir spennuþættir.

18.30 Gillette World Sport 2006 19.00 Preview Show 2006 ▶ 19.30 UEFA Champions League (Meistaradeild Evrópu fréttaþáttur) Fréttir af leikmönnum og liðum í Meistaradeild Evrópu. 20.00 Motorworld Kraftmikill þáttur um allt það nýjasta í heimi akstursíþróttar. 20.30 World Supercross GP 2005-06 (Qualcom Stadium) Nýjustu fréttir frá heimsmeistararnótunum í Supercrossi. 21.30 World Poker (Heimsmeistarakeppni í Póker) (Poker By The Book) Slyngustu fjárhættuspilarar veraldar mæta til leiks á HM í póker.

NÓTT

23.30 Hægláti Ameríkumaðurinn (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 16 ára. e) 1.10 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 1.40 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.20 Foolproof (B. börnum) 0.50 Reign of Fire (B. börnum) 2.30 Cat People (Str. b. börnum) 4.25 Punk'd 4.50 Simpsons 5.15 Fréttir og Ísland í dag 6.45 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.15 101 Most Shocking Moments 0.00 Strange (e) 1.00 Law & Order: Trial by Jury (e) 1.50 The Bachelor VI (e) 2.40 Sex Inspectors (e) 3.15 Tvöfaldur Jay Leno (e) 4.45 Östóvandi tónlist

23.15 X-Files (1:49) (e) 0.00 Laguna Beach (9:17) (e) 0.25 Sirkus RVK (16:30) (e)

23.00 Stjörnuleikur NBA





SPJALL

▶ 07.00

ÍSLAND Í BÍTIÐ



▶ 7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttافرéttir/Leiðarar dagblaða/Hádegjöld – fréttaviðtal. 13.00 Íþróttir/lífstill 14.00 Hrafnáþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag/íþróttir/veður

20.00 Fréttir

20.10 **Kompás (e)** Íslenskur fréttaskýringaþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar.

21.00 Fréttir

21.10 **48 Hours (48 stundir)**(48 Hours 2005-2006)Bandarískur fréttaskýringaþáttur.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 **Hrafnáþing/Miklabraut** Hrafnáþing er í umsjá Ingva Hrafn Jónssonar og Miklabraut er í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.

23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/íþróttir/veður 0.15 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.15 Fréttavaktin eftir hádegi 6.15 Hrafnáþing/Miklabraut

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 The Good Girl (Bönnuð börnum) 8.00 Nancy Drew 10.00 Legally Blonde 12.00 What's the Worst That Could Happen? 14.00 Nancy Drew 16.00 Legally Blonde 18.00 What's the Worst That Could Happen?

20.00 **The Good Girl** (Góða stelpa) Justine Last er þrítug og starfar í verslun í Texas. Bönnuð börnum.

22.00 **The Others** (Hinir) Grace Stewart býr með tveimur börnum sínum í virðulegu húsi í Jersey í Bandaríkjunum. Bönnuð börnum.

0.00 Session 9 (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 LA County 187 (Bönnuð börnum)

4.00 The Others (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Everton – Blackburn frá 11.02 16.00 Fulham – W.B.A. frá 11.02 18.00 Man. City – Charlton frá 12.02

20.00 Upphitun

20.30 **Stuðningsmannapátturinn „Liðið mitt“ (e)**

21.30 **Liverpool – Arsenal 14.02** Leikur sem fór fram síðastliðið miðvikudagskvöld.

23.30 Upphitun (e) 0.00 West Ham – Birmingham frá 13.02 2.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

Fréttapátturinn Korter er sýndur kl.18.15 og endursýndur á klukkutíma fresti til kl. 9.15

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Simpsons

Sextánda og nýjasta þátta-röðin í þessum langlífasta gamanþætti bandarískrar sjónvarpsögu. Simpson-fjölskyldan er sóm við sig og hefur ef eitthvað er aldrei verið uppátækjasamari. Í þættinum í kvöld ákveður auðkýfingurinn Burns að láta af öllum lyfja-styrkjum til íbúa Springfield. Hómer og faðir hans neyðast til að fara til Kanada og smygla inn lyfjum þaðan. En gamanið kárnar þegar þeir eru góm-aðir.

■ STÖÐ 2, KL. 20.00



Fabulous Life of

Í þessum frábæru þáttum er farið á bak við tjöldin með þotuliðinu í Hollywood. Hver stjarnan af annarri er sett undir smásjána og áhorfandinn fær að fylgjast með hversdagslega lífi hennar. Í þættinum í kvöld fáum við að kynnst leikurum í hinum sívinsælu þáttum Friends.

■ SIRKUS, KL. 20.30

Pizza Hallin

Alltaf Góðar

2l gos á 99 kr. með öllum pizzum

1190 kr.- tilboð sött

16" pizza með allt að 4 álegg

HOT WINGS með chili jalapenos sósu eða græðostasösu 10 bitar í skammtinum á 550 kr.

Valbraut 5 68 68 68 Mjódd

Nana
Lag: Jackson 5-Shake
your body down
Idol 4, s.900-9004

Alexander
Lag: Wild Cherry-Play
that funky music
Idol 5, s. 900-9005

Elfa Björk
Lag: Gloria Gaynor-
I never can say goodbye
Idol 3, s. 900-9003

Ragnheiður Sara
Lag: Chaka Kan-Ain't
nobody
Idol 6, s. 900-9006

Snorri
Lag: Real Thing-You to
me are everything
Idol 2, s. 900-9002

Ingó
Lag: Rick James-
Superfreak
Idol 7, s. 900-9007

Briet Sunna
Lag: Donna Summer-Hot Stuff
Idol 1, s. 900-9001

Eiríkur
Lag: Bee Gees-How
deep is your love
Idol 8, s. 900-9008

Ína
Lag: Gloria Gaynor-I will survive
Idol 9, s. 900-9009

Diskópema í kvöld!

Idol-sjörnuleitin heldur áfram

Níu manna úrslit Idol-Stjörnuleitar eru í kvöld. Sem endra nær fer keppnin fram í Vetrargarðinum í Smáralindinni á nýhönnuðu og stórglæsilegu sviði. Þema þáttarins í kvöld er diskó, þannig að búast má við fjörugum þætti! Þá ber einnig að minna á Idol Extra Live – þátt sem verður á dagskrá á sjónvarpsstöðinni Sírkus öll

föstudagskvöld. Þar mun umsjónarmaður hans, Svavar Örn, skyggast baksviðs og taka keppendur og aðra aðstandendur Idol-Stjörnuleitar tali í beinni útsendingu að keppni lokinni – á meðan á símakosningunni stendur.

■ **STÖÐ 2, KL. 20.30**

SMS sent í s. 1918

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

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

1.245 á mann
2.490 fyrir tvo

TILBOÐ 2

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

1.345 á mann
2.690 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjapartý

Konton svínaríf
Hrisgrjón, prjóna og soya
poki af Maarud

1.150 á mann
2.300 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar og kokteilsósa kinderegg
600 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

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

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

Gæðastál

18/01



Vönduð stálpottasett
Orkusparandi • Prefaldur botn • 12 hlutir

Aðeins kr. 22.000,-

Kynningarverð

Elhúshnifar
Steikarasett

24 hlutir

Aðeins kr. 12.000,-



Hnífapara-
töskur

72 hlutir

Gyllt eða stál

Aðeins kr. 12.000,-

Pöntunarsímar 862 5273 og 893 2666

Sendum í póströfu ef óskað er.

Póstburðargjald greiðist af viðtakanda

Ice-Atlantic ehf.

Sími 893 2666

EKKI MISSA AF ...



Ray Mears' Extreme Survival

Bresk heimildarmynd í sex þörtum um Ray Mears sem ferðast á milli staða sem flestir mundu telja vera helvíti á jörð. Hann sýnir ótrúlega sjálfbjargarviðleitni og sýnir hvernig hann bjargar sér og brifst í þessu ófgakennða umhverfi. Í þættinum í kvöld kannar Mears viðtáumikla óbyggð í Nalibokiskógnum þar sem þúsundir gyðinga lifðu á landinu og flúðu nasistana.

BBC PRIME, KL. 22.00



Wildboyz

Frá höfundum hinna geysivinsælu þátta Jackass kemur þátturinn Wildboyz. Þátturinn er uppfullur af óvintýrum tveggja stjarna með lágan síðferðislegan staðal, Chris Pontius og Steve-O. Í hverjum þætti ferðast strákrarnir til framandi lands og gerast sendiherrar Ameríku. Strákrarnir láta ekkert heilagt í friði og flífast og hlægja út í rauðan dauðann.

MTV, KL. 20.00

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Snowboard: Winter Olympic Games Torino Italy 13.00 Snowboard: Winter Olympic Games Torino Italy 13.25 Olympic Games: Olympic News Flash 13.30 Curling: Winter Olympic Games Torino Italy 16.00 Alpine Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 16.45 All Sports: Daring Girls 17.00 Ski Jumping: Winter Olympic Games Torino Italy 18.00 Figure Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 18.30 Alpine Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 19.30 Figure Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 20.25 Olympic Games: Olympic News Flash 20.30 Figure Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 21.15 Ice Hockey: Winter Olympic Games Torino Italy 22.15 Olympic Games: Olympic Extra 23.15 All Sports: Daring Girls 23.30 Olympic Games: Mission to Torino (m2) 23.45 Skeleton: Winter Olympic Games Torino Italy 0.30 Ski Jumping: Winter Olympic Games Torino Italy 1.30 Cross-country Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 2.00 Cross-country Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy

BBC PRIME

12.00 The Brittas Empire 12.30 Last of the Summer Wine 13.00 Down to Earth 14.00 Balamory 14.20 Teletubbies 14.45 Tweenies 15.05 Binka 15.15 Fimbles 15.35 The Really Wild Show 16.00 Changing Rooms 16.30 Bargain Hunt 17.15 The Weakest Link 18.00 Holby City 19.00 The Secret Life of Richard Nixon 20.00 Little Britain 20.30 Two Pints of Lager & a Packet of Crisps 21.00 Red Dwarf III 21.30 Blackadder Goes Forth 22.00 Ray Mears' Extreme Survival 22.50 A Thing Called Love 0.00 What the Industrial Revolution Did for Us 0.30 Landscape Mysteries 1.00 Around the World in 80 Treasures 2.00 Greek Language and People

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Search for Battleship Bismarck 13.00 Monster Lobster 14.00 Megastuctures 15.00 Battle Of The Hood And The Bismarck 16.00 Battle Of The Hood And The Bismarck 17.00 Search for Battleship Bismarck 18.00 Battlefront 18.30

Battlefront 19.00 The Ant That Ate America 20.00 Megastuctures 21.00 Most Amazing Moments 22.00 Tara Moss Investigates 23.00 Katrina - Unnatural Disaster 0.00 Most Amazing Moments 1.00 Tara Moss Investigates

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Cell Dogs 14.00 Animal Precinct 15.00 Miami Animal Police 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 The Planet's Funniest Animals 18.00 Aussie Animal Rescue 18.30 Monkey Business 19.00 Animal Icons 20.00 Animal Planet at the Movies 20.30 Animal Planet at the Movies 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Animal Precinct 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Animal Planet at the Movies 1.30 Animal Planet at the Movies 2.00 Animal Icons

DISCOVERY

12.00 American Chopper 13.00 Wheeler Dealers 13.30 Wheeler Dealers 14.00 Giant of the Skies - Building Airbus A380 15.00 Extreme Machines 16.00 Junkyard Wars 17.00 Thunder Races 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Brainiac 21.00 Mind Body and Kick Ass Moves 21.30 Mind Body and Kick Ass Moves 22.00 Deadliest Catch 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Clash of the Generals

MTV

12.00 Meet the Barkers 12.30 Meet the Barkers 13.00 Meet the Barkers 13.30 Making the Video 14.00 Wishlist 15.00 TRL 16.00 World Chart Express 16.30 Just See MTV 17.30 MTVnew 18.00 Dance Floor Chart 19.00 Punk'd 19.30 Viva La Bam 20.00 Wild Boyz 20.30 Aeon Flux 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Stankervision 22.30 Trailer Fabulous 23.00 Party Zone 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 15.00 VH1 Weekly Album Chart 16.00 So 90s 17.00 VH1's Viewer's Jukebox Rock 18.00 Smells Like the 90s 19.00 VH1 Classic 19.30 MTV at the Movies 20.00 Unplugged 21.00 The 70's House 21.30 Battle for Ozfest 22.00 VH1 Rocks 0.30 Flipside 1.00 Chill Out 1.30 VH1 Hits

CLUB

12.20 Fashion House 12.45 Staying in Style 13.10 Design Challenge 13.35 E-

Love 14.00 Crimes of Fashion 14.30 Fantasy Open House 15.00 Fantasy Open House 15.30 City Hospital 16.30 Arresting Design 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Hollywood One on One 18.15 E-Love 18.40 Crimes of Fashion 19.05 Girls Behaving Badly 19.30 The Villa 20.25 Cheaters 21.15 Spicy Sex Files 22.10 My Messy Bedroom 22.35 Sextacy 23.00 Sextacy 0.00 What Men Want 0.30 Sex Tips for Girls 1.00 Anything I Can Do 1.25 Sizzle 1.55 Loyd on Location

EI ENTERTAINMENT

12.00 The El True Hollywood Story 13.00 El News 13.30 Gastineau Girls 14.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 15.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 16.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 17.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 18.00 Gastineau Girls 18.30 Gastineau Girls 19.00 El News 19.30 Celebrity Soup 20.00 Awards Fashion Police 21.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 22.00 Girls of the Playboy Mansion 22.30 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Celebrity Soup 23.30 Wild On Tara 0.00 El News 0.30 Celebrity Soup 1.00 Girls of the Playboy Mansion 1.30 Pop Stars Gone Bad 2.00 Awards Fashion Police

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Pet Alien 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Teen Titans 15.30 Justice League 16.00 Pet Alien 17.00 Camp Lazlo 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Tom and Jerry 18.30 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.00 Charlie Brown Specials 19.30 What's New Scooby-Doo? 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto 2.00 Spaced Out

JETIX

12.20 Braceface 12.45 So Little Time 13.10 Lizzie McGuire 13.35 Black Hole High 14.00 Goosebumps 14.25 Spideeman 14.50 Super Robot Monkey Team 15.15 Martin Mystery 15.40 Totally Spies 16.05 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM

12.55 Top of the World 14.25 Prancer 16.05 Gallant Hours 18.00 Blue Sky 19.40 Pursuit 21.15 The Little Death 22.45 Accidents 0.15 Kidnapped 1.55

Save Me 3.30 Smile

TCM

20.00 Shaft 21.45 Soylent Green 23.20 Arturo's Island 0.50 The Scarief Coat

HALLMARK

12.00 Out of Time 13.45 Gift of Love: The Daniel Huffman Story 15.30 Walter and Henry 17.00 Touched By An Angel III 17.45 McLeod's Daughters III 18.30 The Blackwater Lightship 20.15 Law & Order: SvU 21.15 Robin Cook's Acceptable Risk 23.00 Law & Order: SvU 0.00 Steve Martini's The Judge 1.30 Robin Cook's Acceptable Risk

BBC FOOD

12.00 The Manic Organic 12.30 Diet Trials 13.00 Delhi Belly 13.30 A Cook's Tour 14.00 New Scandinavian Cooking 14.30 Off the Menu 15.00 Coconut Coast 15.30 Chait Slaves 16.00 The Best 16.30 Deck Dates 17.00 Great Food Bites 17.30 Worrall Thompson 18.00 Jancis Robinson's Wine Course 18.30 Gino D'acampo: an Italian in Mexico 19.00 Gary Rhodes' New British Classics 19.30 Tamasin's Weekends 20.00 Neil Perry Rockpool Sessions 20.30 Tony and Giorgio 21.00 Full On Food 22.00 Capital Food 23.30 Saturday Kitchen

DR1

12.00 Traditioner på afveje 12.20 Dremmen om dybet 12.50 Rabatten 13.20 Hjerterum 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 Dawson's Creek 15.00 Boogie Listen 16.00 Svampebob Firkan 16.20 Shin Chan 16.30 Rutsj Klassik 17.00 FRIDAYS bio 17.10 Byggemand Bob 17.20 Gurli Gris 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 Disney Sjov 19.00 Showtime 20.00 TV Avisen 20.30 Farlige teorier 22.40 Stealing Home 0.15 Boogie Listen

SV1

12.05 Smá geyt har också öron 13.20 Veckans konsert: Petrusjka 14.00 Djursjukhuset 14.30 Toppkandidaterna 15.00 Rapport 15.10 Gommoron Sverige 16.00 Malcolm 16.20 Vinter-OS i Turin 17.15 BollBompa 17.16 Lisas sagoshov 17.30 Sagoberättaren 18.00 Vinter-OS i Turin 18.30 Rapport 19.00 Vinter-OS i Turin 22.30 Rapport 22.40 Kulturmyheterna 22.50 Nöjesnytt - Melodifestival 2006 23.20 Titus 1.55 Sändning från SVT24

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



HVER VERÐUR MEISTARINN?

Fimmtudagskvöld kl. 20:05



GOTT-FOLK MCCANN

Tilboð McDonald's

Salat + SpriteZero + Skrefamælir

799 kr.



NÝJA OG ÁRANGURSRÍKA
VOPNIÐ VIÐ ÓHREININDUM*

GARNIER PURE

Bólu penninn, sem purkar upp allar bólur

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

Pornunaráhrif: 85%*

Hreinni húð: 84%*

Prófað af húðsjúkdómalæknum.

Sjáið sjálf! Það er ekki lengur annað að

sjá en heilbrigða og hreina húð.

Áhrifin könnuð með
vísindalegum hætti



svitaholurnar fyrir



svitaholurnar eftir

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

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

Nýtt



GARNIER



KEPPNI
▶ **20.10**
SÖNGVAKEPPNI SJÓNVARPSINS 2006




KEPPNI
▶ **22.25**
ÞAÐ VAR LAGIÐ



RAUNVERULEIKI
▶ **21.15**
AUSTRALIA'S NEXT TOP MODEL



DRAMA
▶ **20.00**
SUMMERLAND



FÓTBOLTI
▶ **12.00**
LIVERPOOL – MAN. UTD

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS



MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Gurra grís (42:52) **8.08** Bú! (2:26) **8.19** Fæturnir á Fanney (12:13) **8.32** Arthúr (97:105) **8.56** Konráð og Baldur **9.09** Konráð og Baldur **9.22** Gló magnaða (38:52) **9.45** Orku-boltinn (4:8) **10.00** Vetrar-ólympiuleikarnir í Tórínó **11.20** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó

7.00 Jellies **7.25** Ljósvarar **7.35** Músti **7.40** Pingu **7.45** Töfravagninn **8.10** Grallararnir **8.35** Barney **9.00** Með afa **9.55** Kalli á bakinu **10.20** Piglet's Big Movie **11.35** Home Improvement 4

10.10 Top Gear (e) **11.00** 2005 World Pool Championship

8.30 US PGA 2005 – Inside the PGA T **9.00** A1 Grand Prix **9.55** World Supercross GP 2005-06 **10.50** Ítölsku mörkin **11.20** Spænsku mörkin **11.50** Preview Show 2006

DAÐUR

12.25 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **13.25** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **13.55** Bikarkeppnin í körfubolta **15.35** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **16.00** Bikarkeppnin í körfubolta **17.50** Táknálsfréttir **18.00** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó

12.00 Hádegisfréttir **12.15** Bold and the Beautiful **12.35** Bold and the Beautiful **12.55** Bold and the Beautiful **13.15** Bold and the Beautiful **13.35** Bold and the Beautiful **14.00** Idol – Stjörnuleit **15.30** Idol – Stjörnuleit **16.00** Meistarinn (8:21) **17.00** Sjálfstætt fólk **17.45** Martha

12.40 Game tívi (e) **13.05** Yes, Dear (e) **13.30** According to Jim (e) **14.00** Charmed (e) **14.45** Blow Out II (e) **15.30** Australia's Next Top Model (e) **16.30** 101 Most Shocking Moments (e) **17.15** Fasteignasjónvarpið **18.10** Everybody loves Raymond (e)

17.30 Fashion Television (14:34) (e) **18.00** Laguna Beach (9:17) (e)

▶ **12.00** Enska bikarkeppnin Liverpool – Man. Utd beint **14.30** Enska bikarkeppnin **16.50** Ensku mörkin **17.30** Enska bikarkeppnin Newcastle – Southampton beint

KVÖLD

18.30 Frasier (Frasier XI) **18.54** Lottó **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.40** Tíminn líður hratt – Hvað veistu um Söngvakeppnina?
▶ **20.10** Söngvakeppni Sjónvarpsins 2006 Úrslitaþáttur keppinnar þar sem áhorfendur velja eitt laganna fimmtán til að keppa fyrir Íslands hönd í Apenu í maí. Norski dúettinn Bobbysocks kemur fram í þættinum. Kynnar eru Brynhildur Guðjónsdóttir og Garðar Thor Cortes.
21.40 Spaugstofan Karl Ágúst, Pálmi, Randver, Sigurður og Örn sprella og spauga og sýna áhorfendum samtímaviðburði frá nýjum og óvenjulegum sjónarhornum.
22.05 Við fyrstu sýn (At First Sight) Bandarísk bímynd frá 1999. Blindur maður fer í augnaógerð að áeggjan kærustu sinnar og þarf að laga sig að þeim breytingum sem verða á lífi hans.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **18.54** Lottó **19.00** Íþróttir og veður **19.10** The Comeback (Endurkoman)
19.40 Bestu Strákarnir Strákarnir Auði, Sveppi, Pétur Jóhann og meðreiðarsveinar þeirra Hugi, Atli og Gunni tóku upp á ýmsu í vikunni.
20.10 Under the Tuscan Sun (Undir Toscanasólu) Rómantísk og hugljúf gamanmynd um óhamingjusama og lánlausa konu í ástarmálum sem ákveður að skella sér í ferðalag til Ítalíu eftir að hafa gengið í gegnum erfiðan skilnað.
22.00 Stelpurnar Ný þáttaröð með Stelpunum byrjar laugardaginn 25. febrúar næstkomandi.
▶ **22.25** Það var lagið Gestasöngvararnir Hemma í kvöld eru þeir Ómar Ragnarsson og Ragnar Bjarnason og Hjörleifur Hjartarson og Eiríkur Stephensen.

18.35 Will & Grace (e) **19.00** Family Guy (e)
19.30 Malcolm in the Middle (e)
20.00 All of Us Sjónvarpstöðin sem Robert vinnur á gerir heimildarþátt um hann og fjölskyldulífið. Hann heimitar að Neese og Tia verði báðar með í myndinni.
20.25 Family Affair Sissy fær hlutverk í skólaleikriti en er ekki sátt þegar hún kemst að því að Bill reddaði henni hlutverkinu.
20.50 The Drew Carey Show Drew Carey frá Cleveland, Ohio er líklega ein skritnasta sjónvarpspersóna sem skakir SKJÁREINN heim.
▶ **21.15** Australia's Next Top Model Ástralaska ofurfrýrsætan Erika Heynatz fetar í fótspor Tyru Banks og leitar að næstu stjórnun ástraliska fyrir-sætuheimsins.
22.15 Law & Order: Trial by Jury Kibre lögsækir mann sem að skýtur samstarfskonu sína til bana.

18.30 Fréttir NFS
19.00 Friends 6 (23:24) (e) (Vínir) (The One With The Proposal, part I)
19.30 Friends 6 (24:24) (e) (Vínir) (The One With The Proposal, part II)
▶ **20.00** Summerland (11:13) (Safe House) Bandarískur myndaflokkur sem fjallar um unga konu sem þarf að kúvenda lífi sínu. Ava Gregory er fatahönnuður og býr í litlum strandbæ í Kaliforníu. Þar lifir hún áhyggjulausu lífi þar til einn daginn þegar systir hennar og mágur láta lífið í bílslysi. Þau skilja eftir sig þrjú börn sem Ava tekur að sér og lif þeirra allra breytist á einni nóttu.
20.45 Sirkus Rvk (16:30) (e) Sirkus Rvk er nýr þáttur í umsjá Ásgeirs Kolbeinsonar, þar sem hann tekur þúlsinn á öllu því nýjasta sem er að gerast og þú vilt ekki láta framhjá þér fara.
21.15 American Idol 5 (7:41) (e) (Bandaríska stjörnuleitin 5) (Vika 4 – #509 – Audition Show 7)
22.05 American Idol 5 (8:41) (e) (Bandaríska stjörnuleitin 5) (Vika 4 – #510 – Hollywood Show 1)
22.55 Supernatural (1:22) (e) (Pilot)

19.30 Spænski boltinn beint (Real Madrid – Alaves) Bein útsending frá leik í spænska boltanum.
21.10 Spænski boltinn (Barcelona – Betis) Útsending frá leik Barcelona og Betis sem sýndur var beint á Sýn Extra fyrr í dag.

NÓTT

0.10 Allt í lagi **1.45** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **2.15** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.30 Intermission (Stranglega bönnuð börnum) **1.15** Femme Fatale (Stranglega bönnuð börnum) **3.05** Swingers **4.40** The Right Temptation (Stranglega bönnuð börnum) **6.10** Fréttir Stöðvar 2 **6.45** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.00 Strange **0.00** Stargate SG-1 (e) **0.50** Law & Order: SVU (e) **1.40** Boston Legal (e) **2.30** Ripley's Believe it or not! (e) **3.20** Tvöfaldur Jay Leno (e) **4.50** Óstöðvandi tónlist

23.40 Idol extra 2005/2006 (e) **0.10** Splash TV 2006 (e) **0.40** Kallarnir (3:20) (e) **1.10** Party 101

23.00 World's strongest man 2005 **23.55** Hnefaleikar



SPJALL

▶ 10.05

HELGIN MED EIRÍKI JÓNSSYNI



10.00 Fréttir ▶ 10.05 Helgin – með Eiríki Jónssyni 11.00 Fréttavikan 12.00 Hádegisfréttir/Þróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar blaðanna. 12.25 Skaftahlíð – vikulegur umræðupáttur

13.00 Dæmalaus veröld – með Óla Tynes 13.15 Fréttavikan 14.00 Fréttir 14.10 Helgin – með Eiríki Jónssyni 15.00 Vikuskammturinn 16.00 Fréttir 16.10 Frontline 17.10 Skaftahlíð – vikulegur umræðupáttur 18.00 Veðurfréttir og íþróttir

18.30 Kvöldfréttir
19.10 Skaftahlíð – vikulegur umræðupáttur Maður vikunnar.
19.45 Helgin – með Eiríki Jónssyni
20.45 Fréttavikan
21.35 Skaftahlíð – vikulegur umræðupáttur Maður vikunnar.
22.10 Veðurfréttir og íþróttir
22.40 Kvöldfréttir

23.20 Síðdegisdagskrá endurtekin í h 9.00 Fréttavikan

2 BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Trail of the Pink Panther
8.00 The Revengers' Comedies
10.00 The Martins 12.00 Cat in the Hat, The 14.00 Trail of the Pink Panther 16.00 The Revengers' Comedies 18.00 The Martins

20.00 Cat in the Hat, The (Kötturinn með höttinn) Litrík og skemmtileg kvikmynda byggð á sigildri sögu eftir Dr. Seuss um Köttinn með höttinn.

22.00 Taking Lives (Lífsviptingar) Angelina Jolie leikur sérfræðing FBI sem kallaður er til Kanada til að rannsaka röð morða sem framin hafa verið af manni sem sviptir fórnarlömb sín lífi; myrðir þau og eignar sér líf þeirra með því að taka sér nöfn þeirra, einkenni og lífs- hlutverk. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 The Core (Bönnuð börnum) 2.10 Who is Cletis Tout? (Bönnuð börnum) 4.00 Taking Lives (Stranglega bönnuð börnum)

ESPN ENSKI BOLTINN

12.35 Upphitun (e) 13.05 Tottenham – Wigan (b) 15.00 Liverpool – Arsenal 14.02 17.00 Arsenal – Bolton frá 11.02

19.00 Blackburn – Sunderland frá 15.02 Leikur sem fór fram síðast liðið miðvikudagskvöld.

21.00 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

Fréttapátturinn Korter er sýndur kl.18.15 og endursýndur á klukkutíma fresti til kl. 9.15

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Gömlu stórveldin mætast í enska bikarnum

Einhver mesta rimman í knattspyrnu-sögunni fer fram í dag þegar Liverpool og Manchester United mætast í 5. umferð ensku bikarkeppinnar. Viðureignin fer fram á heimavelli Liverpool, Anfield, og er næsta víst að þessi gömlu stórveldi munu leggja allt í sölnurnar til að knýja fram sig. Sýn sýnir leikinn í beinni útsendingu, sem og fjóra aðra leiki. Manchester United hefur oftast allra liða orðið bikarmeistari, eða 11 sinnum en Liverpool hefur sex sinnum orðið bikarmeistari. United varð síðast bikarmeistari árið 2004 er liðið lagði Millwall 3-0. Liverpool varð síðast bikarmeistari 2001 eftir að hafa unnið frækinn sigur á Arsenal 2-1. Liðin hafa einu sinni mæst á þessu tímabili en það var í janúar þegar liðin mættust á Old Trafford og United vann nauman sigur, 1-0. Hinir leikirnir sem Sýn mun sýna beint frá 5. umferð ensku bikarkeppinnar þessa helgina eru Bolton-West



Ham og Newcastle – Southampton í dag og Chelsea – Colchester og Aston Villa-Manchester City á morgun.

■ SÝN, LIVERPOOL – MANCHESTER UNITED, KL. 12:00

Summerland

Bandarískur myndaflokkur sem fjallar um unga konu sem þarf að umturna lífi sínu. Ava Gregory er fatahönnuður og



þyr í litlum strandbæ í Kaliforníu. Þar lifir hún áhyggjulausu lífi þar til einn daginn þegar systir hennar og mágur láta lífið í bílslysi. Þau skilja eftir sig þrjú börn sem Ava tekur að sér og líf þeirra allra breytist á einni nóttu. Í þættinum í kvöld kemur systir Bryce, Faith, í bæinn og Bradin verður um leið hrifinn af henni þó að Bryce vari hann við henni. Ava biður Johnny að flytja aftur inn í húsið. Þegar Nikki heimsækir Cameron, hendir faðir hans honum aftur inn í húsið. Nikki talar við Övu um hvað hún sagði og Cameron byrjar fljótt að gista í húsinu þeirra, þangað til Kyle, faðir hans kemur að leita að honum.

■ SIRKUS, KL. 20.00

Það var lagið

Þáttur fyrir alla fjölskylduna þar sem söngurinn er í aðalhlutverki. Kynnir þáttarins, Hermann Gunnarsson, fær til sín þá Ómar Ragnarsson og Ragnar Bjarnason sem keppa saman í liði á móti Hjörleifi Hjartarsyni og Eiríki Stephensen í söngfimi. Píanóleikari og liðstjóri fylgja liðunum, Pálmi Sigurhjártarson og Karl Olgeirsson, en hljómsveit hússins er að sjálfsgöðu hljómsveitin, Buff.

■ STÖÐ 2, KL. 22.25





Úrslitabáttur Söngvakeppninnar

Söngvakeppni Sjónvarpsins 2006

Í kvöld er úrslitabáttur Söngvakeppni Sjónvarpsins 2006 þar sem áhorfendur velja eitt laganna fimmtán til að keppa fyrir Íslands hönd í Aþenu í maí. Kynnar eru sem fyrr Brynhildur Guðjónsdóttir og Garðar Thor Cortes en ásamt þeim mun norskí dúettinn Bobbysocks koma fram í þættinum og stytta okkur stundir. Lögín sem komust áfram úr forkeppninni og keppa því um þátttökurétt í Eurovision eru:

- **100%** eftir Hörð G.. Ólafsson, í flutningi Rínu Stefánsdóttur.
- **Útópía** eftir Svein Rúnar, í flutningi Dísellu Lárusdóttur.
- **Á ég** eftir Örlyg Smára, í flutningi Bjartmars Þórðarsonar.
- **Til hamingju Ísland** eftir Þorvald Bjarna, í flutningi Silvíu Nóttar.
- **Sést það ekki á mér** eftir Sigurð Örn Jónsson, í flutningi Matthíasar Matthíassonar.
- **Flottur karl, Sæmi rokk** eftir Sævar Benediktsson, í flutningi Magna Ásgeirssonar.
- **Mynd af þér** eftir Svein Rúnar, í flutningi Birgittu Haukdal.
- **Eldur nýr** eftir Örlyg Smára, Niclas Kings og Daniela Vecchia, í flutningi Arðísar Ólafar
- **Hjartabrá** eftir Bryndísi Sunnu Valdimarsdóttur, í flutningi Sigurjóns Brink.
- **Andvaka** eftir Trausta Bjarnason, í flutningi Guðrúnar Árnýjar Karlsdóttur.
- **100% hamingja** eftir Svein Rúnar, í flutningi Aðalheiðar „Heiðu“ Ólafsdóttur.
- **Það sem verður** eftir Hallgrím Óskarsson, í flutningi Friðriks Ómars.
- **Stundin – staðurinn** eftir Ómar Þ. Ragnarsson, í flutningi Þóru Gísladóttur og Edgars S. Atlasonar.
- **Þér við hlið** eftir Trausta Bjarnason, í flutningi Regínu Óskar.
- **Strengjadans** eftir Davíð Þ. Olgeirsson, í flutningi höfundar.
- **RÚV, KL. 20.10**



Þetta vissum við ekki um ...

Alec Baldwin

- Hann og fyrrverandi eiginkona hans, Kim Basinger, áttu samtals ellefu hunda, sjö ketti og einn úlf.
- Hann ætlaði að verða lögfræðingur.
- Faðir hans var félagsfræðikennari og fótboltaþjálfari.
- Hann er aðdáandi skáldsagnahöfundarins James Lee Burke og á útgáfuréttinn á mörgum bókum hans um karakterinn Dave Robicheaux.
- Hann elskar kúbanska vindla.
- Þegar hann lærði við háskóla Washington tapaði hann kosningum til forseta nemendafélagsins með aðeins tveimur atkvæðum.
- Hann og fyrrverandi eiginkona hans, Kim Basinger, eru grænmetisætur.
- Hann er af írskum ættum.
- Hann er einn af tveimur mönnum sem fá boð á hverju ári til að leika í þáttunum „Saturday Night Live“. Hinn leikarinn er Christopher Walken.

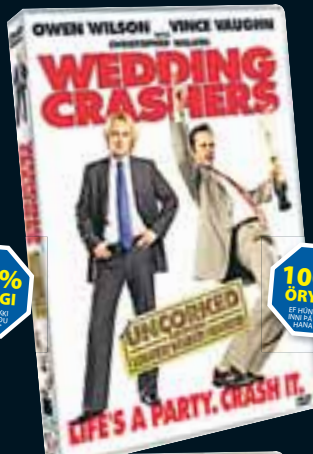
■ **STÖÐ 2 BÍÓ, THE CAT IN THE HAT, KL. 20.00**



NÝJASTA NÝTT



100% ÖRYGGI
EF HJÓN ER EKKI
HVAÐ ÞU FÉRDU
HVAÐ FÓÐU



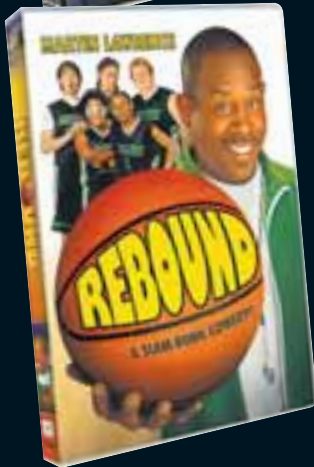
100% ÖRYGGI
EF HJÓN ER EKKI
HVAÐ ÞU FÉRDU
HVAÐ FÓÐU



100% ÖRYGGI
EF HJÓN ER EKKI
HVAÐ ÞU FÉRDU
HVAÐ FÓÐU



100% ÖRYGGI
EF HJÓN ER EKKI
HVAÐ ÞU FÉRDU
HVAÐ FÓÐU



EKKI MISSA AF ...



Staying Alive This is Not a Commercial

Í þessum breska þætti er fjallað um HIV-veiruna og og auglýsingar um eyðni, þær sem nota skilaboð sem byggjast á hræðslu, skopi og öruggu kynlífi. Fólk um allan heim er spurt hvað þeim finnst yfirlýsingar hins opinbera um eyðni. Fjöldi dægurstjarna svarar, þar á meðal Missy Elliot, The Hives, Sean Paul og Good Charlotte og segja þau okkur sína skoðun á umfjöllunarefni tengt smokkauglýsingum, skírifli, og ábyrgð sem hvílir á stjórnum um að dreifa upplýsingum um eyðni.

VH1, KL. 21.30

Body Hits

Í kvöld er fjallað um „helgarfíkla“ í þessari virtu bresku heimildabáttaseríu. Hvað gerir ólögleg fíkniefni svona ánægjuleg og hvað gerist í líkamnum við inntöku. Síðast en ekki síst, hvað kostar það þessa helgarfíkla í raun?

BBC PRIME, KL. 22.00

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Ski Jumping: Winter Olympic Games Torino Italy 13.25 Olympic Games: Olympic News Flash 13.30 Biathlon: Winter Olympic Games Torino Italy 14.30 Curling: Winter Olympic Games Torino Italy 16.00 Ski Jumping: Winter Olympic Games Torino Italy 16.45 All Sports: Daring Girls 17.00 Ski Jumping: Winter Olympic Games Torino Italy 18.45 Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 19.15 Short Track Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 19.30 Olympic Games: Olympic News Flash 19.35 Short Track Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 21.00 Ice Hockey: Winter Olympic Games Torino Italy 22.15 Olympic Games: Olympic Extra 23.15 All Sports: Daring Girls 23.30 Olympic Games: Mission to Torino (m2t) 23.45 Biathlon: Winter Olympic Games Torino Italy 0.30 Ski Jumping: Winter Olympic Games Torino Italy 1.30 Cross-country Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 2.00 Cross-country Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy

BBC PRIME

12.00 Some Mothers Do 'Ave 'Em 12.30 Passport to the Sun 13.00 Doctors 13.30 Doctors 14.00 Doctors 14.30 Doctors 15.00 Friends Like These 16.00 Top of the Pops 16.40 As Time Goes By 17.10 Only Fools and Horses 17.40 No Going Back: A Year in Tuscany 18.10 Little Angels 18.40 Casualty 19.30 Star Portraits 20.00 The Kumars at the Royal 20.30 The Secret Life of Richard Nixon 21.30 Absolutely Fabulous 22.00 Body Hits 22.30 Human Race 23.00 This Life 23.40 Linda Green 0.10 Wild Weather 1.00 Living Without a Memory 2.00 The Mark Steel Lectures

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Quest for Dragons 13.00 Hozgilla 14.00 Alien Worlds 15.00 Alien Worlds 16.00 Hunter Hunted 17.00 Seconds From Disaster 18.00 Strange Days on Planet Earth 19.00 Air Crash Investigation 20.00 Air Crash Investigation

21.00 The Wild Geese 23.30 Diamonds of War 0.30 Shooting Under Fire

ANIMAL PLANET

12.00 Miami Animal Police 13.00 Big Cat Diary 13.30 Big Cat Diary 14.00 Wild Africa 15.00 Monkey Business 15.30 Meerkat Manor 16.00 Animals A-Z 16.30 Vets in the Wild 17.00 Animal Icons 18.00 Animal Planet at the Movies 18.30 Animal Planet at the Movies 19.00 Equator 20.00 Hurricane Katrina Reunions 21.00 Tsunami – Animal Instincts 22.00 Weird Nature 23.30 Supernatural 23.00 Maneaters 23.30 Predator's Prey 0.00 Miami Animal Police 1.00 Hurricane Katrina Reunions 2.00 Tsunami – Animal Instincts

DISCOVERY

12.00 Wreck Detectives 13.00 Brain Story 14.00 Big, Big Bikes 15.00 Big, Big Bikes 16.00 Europe's Richest People 17.00 Ray Mears' Bushcraft 18.00 White Out 19.00 Mean Machines 19.30 Mean Machines 20.00 American Chopper 21.00 American Hotrod 22.00 Rides 23.00 Trauma 0.00 Dr G – Medical Examiner 1.00 FBI Files 2.00 Big, Big Bikes

MTV

12.00 Making the Video 12.30 Meet the Barkers Weekend Music Mix 13.00 Meet the Barkers 13.30 Meet the Barkers 14.00 Meet the Barkers 14.30 Meet the Barkers 15.00 TRL 16.00 MTV Making the Movie 16.30 Just See MTV 17.30 The Trip 18.00 European Top 20 19.00 The Fabulous Life Of 19.30 Cries 20.00 Trailer Fabulous 20.30 Pimp My Ride 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Run's House 22.30 Meet the Barkers 23.00 So '90s 0.00 Just See MTV 2.00 Chill Out Zone

VH1

12.00 Smells Like the 90's 12.30 So 80s 13.00 Stevie Wonder Beat Club 13.30 Blondie Beat Club 14.00 MTV Unplugged 15.00 MTV Unplugged 15.30 MTV Unplugged 16.00 David Bowie Beat Club 17.00 VH1 Viewer's Jukebox 18.00 Hogan Knows Best 18.30 Breaking Bonadue 19.00 Cries 19.30 Cries 20.00 Transit Staying Alive 21.30 Staying Alive This is Not a Commercial 22.00 Viva la Disco 0.30 Flipside 1.00 Chill Out 1.30 VH1 Hits

CLUB

12.15 Sizzle 12.45 Loyd on Location

13.10 Simply Indian 13.40 Art and Soul 14.10 Ross's BBQ Party 14.35 Saturday Kitchen 15.00 Inertainment 15.25 Backyard Pleasures 15.50 Fantasy Open House 16.15 Other People's Houses 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 G-Girls 18.15 Race to the Altar 19.40 Cheaters 20.30 Matchmaker 21.00 Race to the Altar 22.00 The Villa 23.00 Sextasy 0.00 What Men Want 0.30 Sex Tips for Girls 1.00 Hollywood One on One 1.25 Hollywood One on One 1.55 G-Girls

E! ENTERTAINMENT

12.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 13.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 14.00 It's Good To Be 14.30 Celebrity Soup 15.00 The E! True Hollywood Story 16.00 E! Entertainment Specials 17.00 The E! True Hollywood Story 19.00 E! News Weekend 20.00 The E! True Hollywood Story 22.00 Dr. 90210 23.00 Celebrity Soup 23.30 Girls of the Playboy Mansion 0.00 Wild On Tara 0.30 Wild On Tara 1.00 The E! True Hollywood Story 2.00 Dr. 90210

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 The Grim Adventures of Billy & Mandy 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Teen Titans 15.30 Justice League 16.00 Pet Alien 17.00 Camp Lazlo 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Tom and Jerry 18.30 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.00 Charlie Brown Specials 19.30 What's New Scooby-Doo? 20.00 The Flintstones 20.30 The Jetsons 21.00 Droopy Master Detective 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto 2.00 Spaced Out

JETIX

12.05 Braceface 12.30 Ubos 12.55 Three Friends and Jerry II 13.10 Digimon II 13.35 Merville Mysteries 14.00 Super Robot Monkey Team 14.25 Totally Spies 14.50 Dennis 15.00 Martin Mystery 15.30 A.T.O.M. Alpha Teens 16.00 Pucca 16.05 Spiderman 16.30 Pucca 16.35 Totally Spies

MGM

13.15 Vigilante Force 14.45 I'll Take Sweden 16.20 The Scalphunters 18.00 Pursuit 19.35 A Gathering of Old Men

21.05 Getting it Right 22.45 The Girl in Black Stockings 0.00 Killer Klowns from Outer Space 1.25 Contamination 7

TCM

20.00 The Year of Living Dangerously 21.50 Alex in Wonderland 23.45 Village of the Damned 1.05 Silver River

HALLMARK

13.30 My Louisiana Sky 15.15 The 10th Kingdom 17.00 Love Comes Softly 18.30 A Place Called Home 20.00 Law & Order Vii 21.00 Ahead Of The Class 22.45 Anne Rice's: The Feast Of All Saints 0.30 Law & Order Vii 1.30 Ahead Of The Class

BBC FOOD

12.00 Jancis Robinson's Wine Course 12.30 Gino D'acampo: an Italian in Mexico 13.00 Gary Rhodes' New British Classics 13.30 Tamasini's Weekends 14.00 Neil Perry Rockpool Sessions 14.30 Tony and Giorgio 15.00 Full On Food 16.00 Capital Floyd 16.30 Saturday Kitchen 17.00 Rick Stein's Seafood Lovers' Guide 17.30 Kitchen Takeover 18.00 Gondola on the Murray 18.30 Deck Dates 19.00 Off the Menu 19.30 Rick Stein's Seafood Odyssey 20.00 Secret Recipes 20.30 Nigella Bites 21.00 Ainsley's Gourmet Express 21.30 Wild and Fresh 22.00 Rachel's Favourite Food 22.30 Saturday Kitchen

DR1

12.10 Krénkin 13.10 Landsbyhospitalet 14.00 Smæk for Skillingen 14.30 Hjertefilmmir 15.00 Boogie Listen 16.10 Isens kirker 16.40 For søndagen 16.50 Held og Lotto 17.00 PLING BING 17.30 TV Avisen med vejret 17.55 SportNyt 18.05 Det lille hus på prærien 19.00 Støv for alle pengene 20.30 Kriminalkommissær Barnaby 22.15 Brændpunkt 23.45 Boogie Listen

SV1

13.30 Vinter-OS í Turín 17.15 Söndugsdags 18.00 Vera með fiera 18.30 Rapport 18.45 Sportnytt 19.00 Melodifestivalen 2006 – dæltävling 19.30 Nisse Hults Historiska Snedsteg 20.55 Brottskod: Försvunnen 21.40 Lustans makt 22.30 Rapport 22.35 Sally och friheten 0.10 Sändning från SVT24

JINGDEZHEN HENGFEN SALES EXHIBITION CO. LTD.

SÖLUSÝNING Á HÁGÆÐA KÍNVERSKU POSTULÍNI

SYNINGUNNI HEFUR VERIÐ FRAMLENGÐ

20% AFSLÁTTUR

HLÍÐASMÁRI 15. KÓPAVOGUR. OPIÐ ALLA DAGA FRÁ KL. 10-22. SÍMI: 895-8966

EINSTAKT TÆKIFÆRI TIL ÞESS AD EIGNAST KÍNVERSKA LISTMUNI BEINT FRÁ FRAMLEIDENDUM.



Vösk og vakandi



„Keppnisgolf er mjög krefjandi, þess vegna nota ég Rautt Eðal Ginseng. Þannig kemst ég í andlegt jafnvægi, skerpi athyglina og eyk úthaldið.“

*Ragnildur Sigurðardóttir
Margfaldur Íslandsmeistari
og stigameistari í golfi*

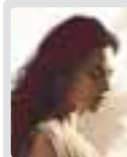
**RAUTT EÐAL
GINSENG**

-þegar reynir á athygli og þol





VERÐLAUN
▶ **22.40**
BAFTA-VERÐLAUNIN



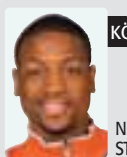
DRAMA
▶ **22.05**
ROME



SPENNA
▶ **21.50**
DA VINCI'S INQUEST – LOKAPÁTTUR



GAMAN
▶ **19.35**
FRIENDS



KÖRFUBOLTI
▶ **1.30**
NBA STJÓRNULEIKUR

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.03** Skordýr í Sólarlaut (12:26) **8.26** Hopp og hí Sessamí (42:52) **8.52** Stjáni (37:52) **9.15** Síðgildar teiknimyndir (23:42) **9.23** Lilo og Stitch (61:65) **9.45** Orkuboltinn (5:8) 10.00 Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **10.25** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **10.55** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó

7.00 Pingu **7.10** Myrkfælnu draugarnir (18:90) **7.25** Töfravagninn **7.50** Addi Paddi **7.55** Oobi **8.05** Véla Vílli **8.15** Grallararnir **8.40** Doddi litli og Eyrnastór **8.50** Kalli og Lóla **9.05** Normafélagið **9.30** Ginger segir frá **9.55** Hjólagengið **10.20** Sabrina – Unglingsnornin **10.45** Hestaklúbburinn **11.10** Tvíbura-systurnar (3:22) **11.35** Home Improvement 4

10.15 Fasteignasjónvarpið (e) **11.00** Sunnudagsþátturinn

9.10 US PGA Tour 2005 – Highlights **10.05** US PGA 2005 – Inside the PGA T **10.30** Enska bikarkeppnin

DAÐUR

12.55 Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **14.55** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **15.50** Söngvakeppni Sjónvarpsins 2006 **17.20** Spaugstofan **17.50** Táknmalfréttir **18.00** Stundin okkar

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Silfur Egils **14.00** Neighbours **14.20** Neighbours **14.40** Neighbours **15.00** Neighbours **15.20** Neighbours **15.45** Það var lagið **16.50** You Are What You Eat (16:17) **17.15** Absolutely Fabulous (2:8) **17.45** Martha

12.00 Cheers – öll vikan (e) **14.00** How Clean is Your House (e) **14.45** Family Affair – tvöfaldur (e) **15.30** The Drew Carey Show (e) **16.00** Queer Eye for the Straight Guy (e) **17.00** Innlit / Útlit (e) **18.00** Close to Home (e)

16.50 Fashion Television (14:34) (e) **17.15** Summerland (11:13) **18.00** Idol extra 2005/2006 (e)

12.10 Enska bikarkeppnin **13.50** Ítalski boltinn Fiorentina – Lazio beint **15.50** Enska bikarkeppnin Chelsea – Colchester beint **17.55** UEFA Champions League **18.25** Enska bikarkeppnin Aston Villa – Man. City beint.

KVÖLD

18.30 Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó Fyrri samantekt dagsins. **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.10** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó Ísdans. **21.30** Í varðhaldi (3:4) (Hættet) Sænskur myndaflokkur um gæsluvarðhaldsfanga og fangaverði. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. **22.25** Helgarsportíð ▶ **22.40** BAFTA-verðlaunin Sýnt frá afhendingu bresku kvikmyndaverðlaunanna sem fram fór fyrr í kvöld.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Kompás Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. **20.00** Sjálfstætt fólk (Sjálfstætt fólk 2005-2006) Jón Ársæll Þóroddsson leitir uppi forvitnilegt fólk á öllum aldri og verður vel ágegn. **20.35** The Closer (11:13) (Málalok) (LA Woman) Brenda lendir í stríði við FBI þegar hún rannsakar morð á þekktum kaup-sýslumanni. Bönnuð börnum. **21.20** Twenty Four (4:24) (24) Jack hættir sér of nærri rússnesku hryðjuverkamönnum og lendir í klóm þeirra. Stranglega bönnuð börnum. ▶ **22.05** Rome (5:12) (Rómaveldi) (Ram Has Touched The Wall) Sesar veltir fyrir sér gagntilboði frá Pompeiusi og hvort hann eigi að stökkva á það fremur en að fara að ráðum Markúsar Antóníusar og ráðast gegn veikburða heraflo Pompeiusar. Stranglega bönnuð börnum.

19.00 Top Gear **19.50** Less than Perfect Bróðir Claude kemur í heimsókn og Lydia verður fljót hrifin af honum. Claude list ekkert á blíkuna í fyrstu en það breytist þegar hún sér hvað Lydia er hamingjusöm. **20.15** Yes, Dear Kim og Christine gefa Don og Jimmy veiðiferð. En daginn áður fær Jimmy í bakið. Greg fer því í staðinn fyrir Jimmy þó hann viti ekkert um veiðar og þó Don lítist mjög illa á að hafa Greg sem veiðifélag. Til uppgjörs kemur þegar Greg hrindir Don ofan í vök. **20.35** According to Jim **21.00** Boston Legal Alan Shore er þess konar maður sem maður elskar að hata eða hatar að elska. Herkænska hans í réttarsalnum sér til þess að hann fær þá athygli og það umtal sem hann verðskuldar. ▶ **21.50** Da Vinci's Inquest – lokapáttur Vönduð saka-málaþáttaröð sem unnið hefur til fjölda verðlauna, en þættirnir fjalla um líf Dominics Da Vinci, dánardómstjóra í Vancouver. Einnig er fylgst með krufningum og rannsókn lögreglu og meinafræðinga á margvíslegum glæpum og dauðsföllum.

18.30 Fréttir NFS **19.10** Friends (1:24) (Vínir 7) (The one with Monica's Thunder). ▶ **19.35** Friends (2:24) (Vínir 7) (The One With Rachel's Book) **20.00** American Dad (12:13) (e) (Stan Of Arabia, Part 1) Frá höfundum Family Guy kemur ný teiknimyndasería um mann sem gerir allt til þess að vernda landið sitt. **20.30** The War at Home (6:22) (e) **21.00** My Name is Earl (6:24) (e) (Broke Joy's Fancy) Earl er smáglæpamaður sem dettur óvænt í lukkupottinn og vinnur fyrsta vinninginn í lottóinu. Nokkrum sekúndum eftir að hafa unnið vinninginn verður hann fyrir bil og týnir miðanum. Þar sem hann liggur á spítala og jafnar sig sannfærast hann um að hann hafi týnt miðanum vegna alls þess slæma sem hann hefur gert um ævina. **21.30** Invasion (6:22) (e) (Hunt) Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst. Eftir storminn hefst röð undarlegra atvika sem lögreglustjóri staðarins ákveður að kanna nánar.

20.25 US PGA Tour 2005 – Bein útsending 1 (Nissan Open) Bein útsending frá Nissan Open golfmótinu sem fer fram á Riviera Country Club í Los Angeles. Adam Scott var sigurvergi mótsins í fyrria eftir bráðabana við Chad Campbell en þá var mót-ið stýtt vegna slæms veðurs.

NÓTT

0.45 Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **1.15** Kastljós **1.40** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

23.00 Idol – Stjómuleit **0.30** Idol – Stjómuleit **0.55** Firestarter: Rekindled (B. börnum) **2.20** Firestarter: Rekindled (B. börnum) **3.45** Sin (Str. b. börnum) **5.30** Absolutely Fabulous **6.00** Fréttir Stöðvar 2 **6.40** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

0.35 Threshold (e) **1.25** Sex and the City (e) **2.55** Cheers (e) **3.20** Fasteignasjónvarpið (e) **3.30** Östöðvandi tónlist

Smallville (10:22) (e)

23.30 NBA – Bestu leikirnir ▶ **1.30** NBA 2005/2006 – Finals games Bein útsending frá Stjómuleik NBA sem er leikur ársins í NBA körfuboltanum. Austurdeildin gegn Vesturdeildinni.



SPIALL

▶ 16.10

SILFUR EGILS



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

12.00 ádegisfréttir/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar blaðanna. 12.25 Silfur Egils 14.00 Fréttir 14.10 Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku 15.00 Fréttaljós 16.00 Fréttir ▶ 16.10 Silfur Egils 17.45 Hádegjöld E 18.00 Veðurfréttir og íþróttir

18.30 Kvöldfréttir

19.10 Kompás Íslenskur fréttaskýringabáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar.

20.00 Fréttaljós Vikulegur fréttaskýringabáttur með fjölda gesta í myndverfi í umsjónfréttastofu NFS.

21.00 Silfur Egils Umræðubáttur í umsjá Egils Helgasonar.

22.35 Veðurfréttir og íþróttir

23.05 Kvöldfréttir 23.45 Síðdegisdagskrá endurtekin

2 BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Just Visiting 8.00 Big Fish 10.05 Uncle Buck 12.00 Pandaemonium 14.00 Just Visiting 16.00 Big Fish 18.05 Uncle Buck

20.00 **Pandaemonium** (Ringulreið) Hér segir frá ljóðskáldunum William Wordsworth og Samuel Taylor Coleridge sem kynntust undir lok 18. aldarinnar. Vinátta þeirra og samstarf var stormasamt. Wordsworth, sem var undir miklu áhrifum frá frönskubyltingunni, var bæði afbrýðisamur og þunglyndur en Coleridge var óþumfíkill.

22.00 **Troy** (Trója) Sannkölluð stórmynd með hópi stórstjarna á borð við Brad Pitt, Orlando Bloom og Eric Bana í helstu hlutverkum heitanna í sjálfum Hómerskviðum, sem-sögubráðurinn mikli er lauslega byggður á. Stranglega bönnuð börnum.

0.40 Ghost Ship (Stranglega bönnuð börnum) 2.10 O (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Troy (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

15.00 Portsmouth – Man. Utd. frá 11.02 17.00 Middlesbrough – Chelsea frá 11.02

19.00 **Aston Villa – Newcastle frá 11.02** Leikur sem fór fram síðast liðinn laugardag.

21.00 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

Fréttabátturinn Korter er sýndur kl.18.15 og endursýndur á klukkutíma fresti til kl. 9.15

« Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Stjörnuleikurinn í NBA-boltanum

Skærustu stjörnur og bestu leikmenn bandarísku NBA-körfuboltadeildarinnar mæta til leiks í 55. Stjörnuleiknum (All Star) sem fram fer í kvöld og verður sýndur í beinni útsendingu á Sýn. Mætast þá sem fyrr úrvalslið austur- og vesturdeildarinnar, auk þess sem boðið verður upp á ýmsa aðra skemmtilega leiki á borð við troðslukeppni og þriggjustigakeppni. Byrjunarlið austurdeildarinnar er skipað þeim LeBron James (Cleveland), Jermaine O'Neal (Indiana), Shaquille O'Neill (Miami), Allen Iverson (Philadelphia) og Dwayne Wade (Miami) og í byrjunarliði vesturdeildar eru Tracy McGrady (Houston), Tim Duncan (San Antonio), Yao Ming (Houston), Steve Nash (Phoenix) og Kobe Bryant (LA Lakers). Þjálfari austurdeildarúrvalsins er Flip Saunders þjálfari Detroit Pistons og Avery Johnson þjálfari Dallas. Maverick er þjálfari vesturdeildarúrvalsins. Þeir sem keppa í þriggja stigakeppninni eru: Ray Allen



(Seattle), Raja Bell (Phoenix), Chauncey Billups (Detroit), Dirk Nowitzki (Dallas), Quentin Richardson (New York) og Jason Terry (Dallas). Í troðslukeppninni eigast við Andre Iquodala (Philadelphia), Nate Robinson (New York), Josh Smith (Atlanta) og Hakim Warrick úr Memphis.

■ **SÝN, NBA STJÖRNULEIKURINN, KL. 01:30**



Rome

Risavaxin og sérlega metnaðarfull þáttaröð sem jöfnum höndum hefur verið lýst sem Dallas á tímum Rómaveldis og Sopranos á tímum Rómaveldis. Þættirnir gerast, eins og nafnið gefur til kynna, á tímum Rómaveldis, og fjalla um ástir og afbrýði, sorgir og sigra, svik og svall Sesars og annarra

fyrirmenna. Í þættinum í kvöld veltir Sesar fyrir sér gagnþilboði frá Pompeiusi og hvort hann eigii að stökkva á það fremur en að fara að ráðum Markúsar Antóníusar og ráðast gegn veikburða herafla Pompeiusar.

■ **STÖÐ 2, KL. 22.05**



Sjálfstætt fólk

Í þættinum í kvöld spjallar Jón Ársæll Þórðarson við Njörð P. Njarðvík og samstarfsmenn hans um björgun mannlífa meðal okkar minnstu bræðra. Njörður helgar líf sitt börnum í svörtustu Afríku sem hvergi eiga höfði sínu að halla. Börnin í Tógó og hjálpin úr norðri, saga um örvæntingu og mannlega reisin verður sögð í kvöld.

■ **STÖÐ 2, KL. 20.00**



HVAÐ ER Í KASSANUM...

...há Ara í Kung Fú?

Uppáhalds sjónvarpsþáttur?

Það er „My Name is Earl“ sem sýndur er á Sirkus.

Hvað mætti sýna oftar?

Það mætti sýna meira af heimildarmyndum.

Hvað má missa sín?

Það má sýna minna af lélegu sjónvarpsfni... þið vitið hver þið eruð!

Fyrsta sjónvarpsminningin?

Það eru Prúðuleikararnir og David Attenborough.

Eftirminnilegasta atriði í sjónvarpsþætti?

Það var þegar strákarnir vöktu Hörð Magnússon á Sýn.

Uppáhalds sjónvarpsstjarnan?

Það er Óli Geir í Splash TV. Hann er snillingur!



BAFTA-verðlaunin afhent

Í kvöld er sýnt frá afhendingu bresku kvikmyndaverðlaunanna BAFTA sem fram fór fyrr í kvöld í Odeon Leicester Square en sýnt var beint frá afhendingunni á BBC Prime sjónvarpstöðinni. Kynnir hátíðarinnar er Stephen Fry og hafa margar frægustu stjórnur samtímans tilkynnt komu sína. Hátíðin er mikilvægur atburður í evrópska og bandaríska kvikmyndaiðnaðinum, en byrjað var að veita verðlaunin árið 1974 og hefur þetta æ síðan verið alþjóðlegur atburður. Verðlaunin eru veitt þeim

sem þykja hafa skarað fram úr í kvikmynda- og sjónvarpsheiminum á árinu í Evrópu og Bandaríkjunum. Flestar tilnefningar hafa myndirnar The Constant Gardener (10), Brokeback Mountain (9), Crash (9), Good night, Good luck(6), Memoirs of Geisha(6), Pride&Prejudice(6) og Capote (5) fengið. Spennandi verður að fylgjast með hver sigrar í kvöld og hreppir flest verðlaunin.

■ RÚV, KL. 22.40



Þetta vissum við ekki um Pierce Brosnan

● Vegna yfirvofandi stríðs í Írak voru tókur færðar frá Morocco til Baja Californiu Sur í Mexíkó. Þar fengu þau yfir sig tvo fellibylji á einum mánuði.

● Brad Pitt, sem leikur Achilles, lenti í óhappi og á sér hásinina (e.: Achilles-tendon).

● Brad Pitt fullyrti að tókurarnar á myndinni hefðu verið erfiðar því hann þurfti að hætta að reykja.

● Prad Pitt og Eric Bana sáu

báðir um bardagaatriðin sín í myndinni. Þeir gerðu samning um að þeir myndu borga þeim sem þeir meiddu óviljandi 50 dollara fyrir létt högg og 100 dollara fyrir þungt högg. Brad Pitt þurfti að borga Eric Bana 750 dollara en Eric þurfti ekkert að borga Pitt.

● Prad Pitt æfði sig í sex mánuði til að komast í form fyrir hlutverkið. Hann vildi vera jafn vel mótaður og grísku stytturnar.

● Trójuhesturinn sem smíð-

aður var fyrir myndina var gefinn til Tyrklands eftir tókur og er til sýnis í hinni „raunverulegu“ Tróju.

● Tveir líffræðingar voru ráðnir til að verja egg skjaldbakanna á ströndum Mexíkó þar sem tókur fóru fram.

● Þegar myndin var sýnd á Ítalíu, var hún kölluð Troy en ekki Troia sem þýðir í raun vændiskona á ítölsku slangi.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, TROY, KL. 22.00

SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR

Meistaradeildin í 100% beinni! **Henry vs. Beckham** **Arsenal vs. Real Madrid**

Carlsberg býður þér og vini þínum á Highbury að sjá
Arsenal vs Real Madrid 8. mars!

Sendu SMS skeytið **JA MEB** á númerið **1900** og þú gætir unnið.
Við sendum þér 2 spurningar. Þú svarar með því að senda
SMS skeytið **JA A, B** eða **C** á númerið **1900**.



Þú gætir unnið:

- Ferð fyrir 2 á leikinn *
- PS2 tölvu
- PSP tölvu
- Fótbolta tölvuleiki
- Fullt af DVD og tölvuleikjum og fleira!

*Ferðin á leikinn er dreginn úr öllum innsendum skeytum þann 6. mars. Vinningshafi verður birtur á www.gras.is



Evrópukeppnin í knattspyrnu hefst á PSP!

9. hver vinnur?

Ferð þú á leikinn?



EKKI MISSA AF ...



Megastructures

Fyrsta nútíma hraðbrautin hefur þróast í 7,300 mílna ofurþjóðveg sem hefur nánast engin hraðatak-mörk. Hvernig halda verkfræðingar heimsins hraðbrautum við? **NATIONAL GEOGRAPHIC, KL. 20.00**



Switched On MTV

Brakandi svalur þáttur sem fjallar um partí, flottustu barina og skemmtistaðina, nýjstu kvikmyndafurmsýningarnar og eftirsóttustu fatatískuna í Evrópu. Stjórnandi þáttarins, Jason, mun beina sjónum að einu landi í hverjum þætti. Fylgstu með hvað er að gerast í skemmtanalífinu í Evrópu. **MTV, KL. 20.00**

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Ice Hockey: Winter Olympic Games Torino Italy 13.15 Ice Hockey: Winter Olympic Games Torino Italy 14.10 Olympic Games: Olympic News Flash 14.15 Curling: Winter Olympic Games Torino Italy 16.00 Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 17.45 All Sports: Daring Girls 18.00 Bobsleigh: Winter Olympic Games Torino Italy 18.55 Olympic Games: Olympic News Flash 19.00 Figure Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 21.30 Ice Hockey: Winter Olympic Games Torino Italy 22.15 Olympic Games: Olympic Extra 23.15 All Sports: Daring Girls 23.30 Olympic Games: Mission to Torino (m2t) 23.45 Cross-country Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 0.30 Alpine Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 1.30 Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 2.00 Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy

BBC PRIME

12.00 Secrets of the Ancients 13.00 Classic EastEnders 13.30 Classic EastEnders 14.00 EastEnders Omnibus 14.30 EastEnders Omnibus 15.00 EastEnders Omnibus 15.30 EastEnders Omnibus 16.00 Cavegirl 16.25 Cavegirl 17.00 Home From Home 17.30 Ground Force 18.00 Dive to Shark Volcano 18.50 Animal Camera 19.20 Two Thousand Acres of Sky 20.10 Play Mears' Extreme Survival 21.00 The British Academy Film Awards 23.00 Spooks 0.00 Around the World in 80 Treasures 1.00 What the Industrial Revolution Did for Us 1.30 Landscape Mysteries 2.00 Greek Language and People

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Air Crash Investigation 13.00 Megastructures 14.00 War of the Worlds - The Real Story 15.00 The Barbarian and the Geisha 17.00 Tornado Intercept 18.00 Hunter Hunted 19.00 Hogzilla 20.00 Megastructures 21.00 Air Crash Investigation 22.00 Air Crash In-

vestigation 23.00 Tornado Intercept 0.00 Air Crash Investigation 1.00 Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Austin Stevens - Most Dangerous 13.00 Weird Nature 13.30 Supernatural 14.00 Maneaters 14.30 Predator's Prey 15.00 Monkey Business 15.30 Animals A-Z 16.00 Big Cat Diary 16.30 Big Cat Diary 17.00 Crocodile Hunter 18.00 Living with Giants 19.00 Life of Mammals 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 22.00 Venom ER 23.00 Weird Nature 23.30 Supernatural 0.00 Life of Mammals 1.00 Living with Giants 2.00 Venom ER

DISCOVERY

12.00 Ultimates 13.00 Harley - The Dream Machines 14.00 Mythbusters 15.00 Brainiac 16.00 Deadliest Catch 17.00 The Greatest Ever 18.00 American Hotrod 19.00 American Chopper 20.00 Mythbusters 21.00 A Haunting in Georgia 23.00 Mean Machines 23.30 Mean Machines 0.00 A Haunting 1.00 FBI Files 2.00 Mythbusters

MTV

12.00 Meet the Barkers Weekend Music Mix 12.30 Making the Video 13.00 Meet the Barkers Weekend Music Mix 13.30 Meet the Barkers 14.00 Meet the Barkers 14.30 Making the Video 15.00 TRL 16.00 Trailer Fabulous 16.30 Just See MTV 17.30 MTV Goal 18.00 World Chart Express 19.00 Dance Floor Chart 20.00 Switched On MTV 21.00 Top 10 at Ten 22.00 MTV Live 23.00 Meet the Barkers 23.30 Meet the Barkers 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 VH1 Weekly Album Chart 13.00 MTV Unplugged 14.00 The Police Beat Club 15.00 Top 20 17.00 VH1 Viewer's Jukebox 18.00 Making the Video 18.30 Hogan Knows Best 19.00 Mtv Live 20.00 The 70's House 20.30 70s Sunday 23.00 VH1 Weekly Album Chart 0.00 VH1 Hits

CLUB

12.15 Hollywood One on One 12.45 Weddings 13.10 Staying in Style 13.40 Retail Therapy 14.10 Weekend Warriors 14.35 Cornel See! Buy! 15.00 In Your Dreams 15.25 Completely Hammered 15.50 E-Love 16.15 Other People's Hou-

ses 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 The Villa 18.40 G-Girls 19.10 Girls Behaving Badly 19.40 Cheaters 20.30 Staying in Style 21.00 Race to the Altar 22.00 My Messy Bedroom 22.30 Sex and the Settee 23.30 Awesome Interiors 0.00 Africa on a Plate 0.30 City Hospital 1.25 Fantasy Open House 1.50 Cheaters

EI ENTERTAINMENT

12.00 Behind the Scenes 12.30 Celebrity Soup 13.00 The El True Hollywood Story 14.00 Extreme Close-Up 14.30 The El True Hollywood Story 16.15 Live from the Red Carpet 18.15 Live from the Red Carpet 20.00 The El True Hollywood Story 22.00 Girls of the Playboy Mansion 22.30 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Celebrity Soup 23.30 Live from the Red Carpet 1.30 Divas Gone Bad 2.00 Live from the Red Carpet

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 The Grim Adventures of Billy & Mandy 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Teen Titans 15.30 Justice League 16.00 Pet Alien 17.00 Camp Lazlo 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Tom and Jerry 18.30 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.00 Charlie Brown Specials 19.30 What's New Scooby-Doo? 20.00 The Flintstones 20.30 The Jetsons 21.00 Droopy Master Detective 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto 2.00 Spaced Out

JETIX

12.05 Braceface 12.30 Ubos 12.55 Three Friends and Jerry 13.10 Digimon II 13.35 Muvlur Mystery 14.00 Super Robot Monkey Team 14.25 Totally Spies 14.50 Dennis 15.00 Martin Mystery 15.30 A.T.O.M. Alpha Teens 16.00 Pucca 16.05 Spiderman 16.30 Pucca 16.35 Totally Spies

MGM

12.00 Mission of the Shark 13.35 Trenchcoat in Paradise 15.10 Mystery Date 16.45 The Million Dollar Rip-Off 18.00 A Gathering of Old Men 19.30 A Dangerous Woman 21.10 Posse 23.00 Signs of Life 0.30 Warm Summer Rain

1.55 Bobbie Jo and the Outlaw

TCM

20.00 Sweet Bird of Youth 22.00 Whose Life is it Anyway? 23.55 Savage Messiah 1.35 Bachelor in Paradise

HALLMARK

13.30 The Sandy Bottom Orchestra 15.15 Snow White 17.00 Mary & Tim 18.30 A Time To Remember 20.00 Law & Order Vii 21.00 Midsomer Murders 22.45 Anne Rice's: The Feast Of All Saints 0.30 Law & Order Vii 1.30 Midsomer Murders

BBC FOOD

12.00 Gondola On the Murray 12.30 Deck Dates 13.00 Off the Menu 13.30 Rick Stein's Seafood Odyssey 14.00 Secret Recipes 14.30 Nigella Bites 15.00 Ainsley's Gourmet Express 15.30 Wild and Fresh 16.00 Rachel's Favourite Food 16.30 Saturday Kitchen 17.00 Delhi Belly 17.30 United States of Reza 18.00 Full On Food 19.00 The Hi Lo Club 19.30 Galley Slaves 20.00 Soul Food 20.30 The Italian Kitchen 21.00 The Cookworks 21.30 Sophie's Weekends 22.00 James Martin Sweet 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.25 Læs for livet 12.55 OBS 13.00 Gudstjeneste i DR Kirken 13.45 Håndbold/Sendag I 15.20 Håndbold/Sendag II 17.00 Bamse Billedbog 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 Sådán ligger landet 18.25 Slip hestene løs 20.00 TV Avisen 20.15 Sendag 20.45 SendagsSporten 21.00 100 års tavshed 21.40 OBS 21.45 Showtime 22.45 Radio Dilja

SV1

13.55 Living Room 14.25 Ed Stone is dead 14.50 Konstaktion 14.55 Världen 15.40 Samtal med 15.55 Det gör ont 16.25 Skolekuten 16.55 Winter-OS i Turin 17.15 BollBompa 17.16 Nasse 17.25 Pingu 17.30 Vinter-OS i Turin 18.30 Rapport 19.00 Vinter-OS i Turin 21.15 Drömjobbet 21.45 Vetenskap - Människan Einstein 22.15 Rapport 22.25 Sportspiegel 22.40 Paolo Conte 23.35 Sändring från SVT24

SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR

Meistaradeildin í 100% beinni!
Henry vs. Beckham • Arsenal vs. Real Madrid

Carlsberg býður þér og vini þínum á Highbury að sjá Arsenal vs Real Madrid 8. mars!
Sendu SMS skeytið JA MEB á númerið 1900 og þú gætir unnið.

Við sendum þér 2 spurningar. Þú svarar með því að senda SMS skeytið JA A, B eða C á númerið 1900.

- Þú gætir unnið:
- Ferð fyrir 2 á leikinn*
 - PS2 tölvu
 - PSP tölvu
 - Fótbolta tölvuleiki
 - Fullt af DVD og tölvuleikjum og fleira!

*Ferðin á leikinn er dregin úr öllum innsendum skeytum þann 6. mars. Vinningshafji verður birtur á www.gras.is

9. hver vinnur! Ferð þú á leikinn?

Vinnningar verða afhentir í Skífunni Smáralind/Kópavogi. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS klúbb. 99 kr/skeytið



Fæst án
lyfseðils

NOVARTIS
CONSUMER HEALTH



Fljótvirkt verkjalyf m.a. við tíðaverkjum

Inniheldur engin ávanabindandi efni

VoltarenDolo®

Díklófenak-K 12,5 mg

SPENNA
▶ **22.25**
LOST

SPENNA
▶ **22.10**
DEREK ACORAH'S GHOST TOWNS

SPENNA
▶ **22.00**
C.S.I.

KEPPNI
▶ **21.00**
AMERICAN IDOL

FÓTBOLTI
▶ **21.30**
SPÆNSKU MÖRKIN

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS



MORGUN

8.25 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 10.25 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 10.55 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 11.25 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 11.55 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó

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

17.30 Game tívi (e) 18.00 Cheers

16.20 Enska bikarkeppnin 18.00 Íþróttasjallið 18.12 Sportið

DAGUR

13.40 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 15.35 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 16.35 Helgarsport-ið 16.50 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 18.00 Táknmálsfréttir 18.10 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó

Weddings And A Funeral 14.55 Osbourne 15.15 Jack Osbourne – Adrenaline Rush 16.00 Shoebox Zoo 16.25 Yoko Yakamoto Toto 16.35 Stróni draumurinn 17.00 Kýrin Kolla 17.10 Froskafjör 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons 12

18.30 Sunnudagsþátturinn (e) 19.20 Fasteignasjónvarpið 19.30 Malcolm in the Middle (e) 20.00 The O.C. – 3. þáttaröð Það er undurfalllegt í Orange County í Kaliforníu og þar býr ríka, fina fólkið. 21.00 Survivor: Panama Í þessari 12. þáttaröð af Survivor verður haldið á ægifagar slóðir og leikið eftir nýjum reglum. 22.00 C.S.I. – ný þáttaröð! CSI er frumleg og óvenjuleg glæpaþáttaröð þar sem persónurnar nota tæknilegar meinafræðirannsóknir til rannsókna á sönnunargögnum sem sanna eiga glæpi af ýmsu tagi. 22.50 Sex and the City 23.20 Jay Leno 0.05 Boston

18.30 NBA 2005/2006 – Finals games (NBA 2005/2006 – All Star Game) 20.30 Ítölsku mörkin (Ítölsku mörkin 2005-2006) Öll mörkin, flottustu tilþrífir og umdeildustu atvikin í ítalska boltanum frá síðustu umferð. 21.00 Enska mörkin ▶ 21.30 Spænsku mörkin Síðustu umferð í spænska boltanum eru gerð itarlega skil. Öll mörkin, tilþrífir, umdeildustu atvikin og allt það markverðasta úr síðustu umferð. 22.00 Stump the Schwab (Veistu svarið?) 22.30 HM 2002 endursýndir leikir Útsending frá leik sem fór fram á Heimsmeistaramótinu í knattspyrnu sumarið 2002.

KVÖLD

18.40 Orkuboltinn (6:8) Íþróttálfurinn og félagar hans fjalla um orkuátak Latabæjar og krakkar úr hverjum landsfjórðungi keppa í bráðskemmtilegum þrautum.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.35 Strákarnir 20.05 Grey's Anatomy (16:36) 20.50 Huff (3:13) Bönnuð börnum.

21.45 You Are What You Eat (17:17) (Mataræði 3) (Raj Mann – Revisit) Í þessum þætti heimsækir Dr. Gillian aftur Raj nokkurn Mann.

22.00 Tiufréttir ▶ 22.25 Lífsháski (29:49) (Lost I) Bandarískur myndaflokkur um strandaglópa á afskekktri eyju í Suður-Kyrahafi þar sem ýmsar ógnir leynast. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

NÓTT

23.10 Spaugstofan 23.35 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 0.05 Kastljós 0.55 Dagskrárlök

22.10 Derek Acorah's Ghost Towns (1:8) (Drauga-bæli) Nýir draugarannsóknarþættir þar sem miðillinn snjalli Derek Acorah heldur áfram þar sem frá var horfið í Most haunted við að leita uppí hina framlíðnu í bæjum og þorpum sem alræmd eru fyrir drauga-gang. 22.55 Meistarinn (8:21) 23.45 Prison Break (B. börnum) 0.30 Rome 1.20 The Closer (B. börnum) 2.05 Men With Brooms 3.45 Muggers (Bönnuð börnum) 5.20 Fréttir og Ísland í dag 6.25 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

Legal (e) 0.55 Cheers (e) 1.20 Fasteignasjónvarpið (e) 1.30 Östövandi tónlist

23.25 Idol extra 2005/2006 (e) 23.55 Friends (3:24) 0.20 Kallarnir (4:20) (e)



UNDERWORLD EVOLUTION

FRUMSÝND 16. FEBRÚAR

VILTU MIÐA?
Sendu SMS skýtið **JA UWB** á númerið 1900 og þú gætir unnið miða fyrir tvo.
9. HVER VINNUR
Vinningar eru:
Bíómiðar fyrir 2 • DVD myndir
Tölvuleikir og margt fleira

Vinningar verða afhendir hjá BT Smáralind. Kópavogi. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS klúbb. 99 kr/skýtið.



FRÉTTIR

▶ 21.10

60 MINUTES



7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

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

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

20.10 Silfur Egils Umræðuþáttur í umsjá Egils Helgasonar.

21.00 Fréttir

▶ 21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttáþáttur sem vitnað er í.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Hrafnáþing/Miklabraut Hrafnáþing þriðjudaga, fimmtudaga og föstudaga í umsjá Ingva Hrafn Jónssonar og Miklabraut mánudaga og miðvikudaga í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.

23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/veður 0.15 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.15 Fréttavaktin eftir hádegi 6.15 Hrafnáþing/Miklabraut

2 BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.40 Spy Kids 2: The Island of Lost Dreams 8.20 My Boss's Daughter 10.00 Triumph of Love 12.00 2001: A Space Travesty 14.00 Spy Kids 2: The Island of Lost Dreams 16.00 My Boss's Daughter 18.00 Triumph of Love

20.00 Swimfan (Aðdáandinn) Ben Cronin nýtur virðingar, á frábæra kærustu og vísan íþróttastyrk til framhaldsnáms. B. börnum.

22.00 Conviction (Staðráðinn) Mynd um mann sem braut sér leið út úr viðjum fátæktar og glæpa. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Original Sin (B. börnum)

2.00 Buffalo Soldiers (Str. b. börnum) 4.00 Conviction (Str. b. börnum)

ENSKI BOLTINN

18.00 Að leikslökum (e)

19.00 Liverpool – Arsenal 14.02 Leikur sem fór fram miðvikudaginn 15. febrúar sl.

21.00 Að leikslökum (e)

22.00 Everton – Blackburn frá 11.02 Leikur sem fór fram laugardaginn 11. febrúar sl.

0.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

Fréttáþátturinn Korter er sýndur kl. 18.15 og endursýndur á klukkutíma fresti til kl. 9.15

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...



Kallarnir

Í kvöld er fjórði þátturinn af Köllum. Þeir Gillzenegger og Party-Hans taka hina ýmsu karlmenn í þáttinn til sín og reyna að breyta þeim í hnakka. Kallarnir fara með hina óslípuðu

demanta í ljós, líkamsrækt og hárgreiðslu ásamt því að hinn eini sanni Geir Ólafsson fræðir þá um kurteisi og rómantík.

■ SIRKUS, KL. 20.30

You Are What You Eat

Óhólt mataræði er eitt helsta heilsuvandamál fólks á Vesturlöndum. Alltof margir hugsa ekkert um hvað þeir láta ofan í sig og geta afleiðingarnar orðið skelfilegar. Offita er mikið vandamál en stundum þarf ekki mikið til að koma hlutunum í lag. Doktor Gillian McKeith er sérfræðingur á þessu sviði og hefur komið mörgum til aðstoðar. Í þáttaröðinni sjáum við hana hjálpa fólki úr miklum ógöngum. Í þessum þætti heim-sækir Dr. Gillian aftur Raj nokkurn Mann. Fyrir sjö mánuðum var hann 130 kíló og lifði á skyndibitum. En með aðstoð Dr. Gillian þá tók hann sig á og breytti um mataræði. En hvernig tókst honum að halda sig frá ruslfæðinu þegar Dr. Gillian var horfin af braut? Hélt hann áfram í heilsuátakinu?

■ STÖÐ 2, KL. 21.45



Scholl

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 dögur fyrir sólu.



Djúpnæring með sokkpari
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

Nýir draugarannsóknarþættir með Derek Acorah

Derek Acorah's Ghost Towns

Nýir draugarannsóknarþættir þar sem miðillinn snjalli, Derek Acorah, ásamt fylgifiskum sínum Danniellu Westbrook og Angusi Purden, heldur áfram þar sem frá var horfið í „Most Haunted“-þáttunum og leitar uppi hina framlöðu í bæjum og þorpum sem alræmd eru fyrir draugagang. Í þættinum í kvöld fer Derek og fylgilið hans til Stafford vegna sagna um reimleika í fjórum aðalbyggingum bæjarins, The Surgery, The Gatehouse leikhúsinu, The Ancien High House safninu og The Stafford Arms almenningshúsinu. Á safninu uppgötvar Derek hringiðu anda. Þegar kemur að Daniellu beinir Derek andanum að Daniellu sem kallar hana sora og lætur hana



bresta í grát. Á barnum fellur Derek í trans út af illum öndum og verður fylgdarlið hans mjög áhyggjufullt. Derek kemur einnig áleiðis upplýsingum um sjúkdóm frænda mannsins sem stendur í dyragættinni.

■ STÖÐ 2, KL. 22.10



Dreymdi um að vera atvinnumaður í fótbolta

Antonio Banderas

Antonio Banderas fæddist árið 1960 í Málaga í Andalúsíu á Spáni. Móðir hans var kennari en faðir hans vann í utanríkisráðuneytinu. Banderas var alinn upp í kaþólskri trú, en hefur kastað trúnni. Banderas dreymdi um að verða atvinnumaður í fótbolta en draumar hans urðu að engu þegar hann fótbrotnaði 14 ára gamall. Er hann var ungur maður ferðaðist hann aurlaus til Madrid til að skapa sér feril í spænska kvikmyndaiðnaðinum. Banderas byrjaði að leika á sviði og í sjónvarpi í Madrid. Hann vakti fyrst athygli þegar hann lék í nokkrum af myndum virta leikstjórans Pedros Almadóvar. Hann kom fyrst fram í bandarískri mynd árið 1992 þegar hann lék í The Mambo Kings og hlaut stuttu síðar óskarsverðlaun fyrir frammistöðu sína sem aukaleikari í myndinni Phila-

delphia. Hann hefur leikið í nokkrum stórum Hollywood myndum m.a. Desperado og myndunum um Zorro. Banderas vinnur oft með leikstjóranum, Rodriguez, sem leikstýrði myndinni Desperado, en saman hafa þeir gert Spy Kids myndirnar og Once Upon A Time in Mexico. Banderas er oft talinn vera mest áberandi spænski leikarinn í Ameríku. Hann sló í gegn þegar hann ljáði stígvélaða kettinum í Shrek 2 rödd sína en búist er við mynd um þann stígvélaða árið 2008. Hann er kvæntur leikkonunni Melanie Griffith og eiga þau eina dóttur saman sem kom fram í myndinni Crazy in Alabama sem Banderas leikstýrði.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, ORIGINAL SIN, KL. 00.00

Þetta vissum við ekki um Miru Sorvino

- Hún útskrifaðist með háa ágætiseinkunn frá Harvard-háskóla árið 1989 með BA-gráðu í kínversku.
- Hún var með Íslandsvininum Quentin Tarantino í tvö ár, þ.e. frá 1996-1998.
- Hún talar reiprennandi kínversku og frönsku.
- Hún hefur fallega söngródd. Þegar hún var háskólastúdent í Harvard

kom hún fram sem Dulcinea í háskólaútfærslunni af Man of La Mancha. Þegar söngleikurinn var frumsýndur var hún með mikið kvef og lék á sviðinu með könnu af tei í hendinni.

- Hún kynntist eiginmanni sínum þegar hann afgreiddi hana á veitingastað sem heitir Sur Restaurant & Grill in West Hollywood árið 2003. Þau eiga saman eitt barn og eiga von á öðru barni.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, TRIUMPH OF LOVE, 18.00

A promotional poster for the movie 'Underworld: Evolution'. It features a woman with dark hair and blue eyes, wearing a black, form-fitting, textured leather-like outfit. She is holding a handgun in her right hand and another in her left. The background is a snowy, mountainous landscape with a large battle scene involving many soldiers on horseback. The title 'UNDERWORLD' is written in large, stylized, serif letters, with 'EVOLUTION' in smaller, spaced-out letters below it.

UNDERWORLD

EVOLUTION

FRUMSÝND 16. FEBRÚAR

VILTU MIÐA?

Sendu SMS skeytið **JA UWB** á númerið **1900** og þú gætir unnið miða fyrir tvo.

9. HVER VINNUR

Vinningar eru: Bíómiðar fyrir 2 • DVD myndir • Tölvuleikir og margt fleira

Vinningar verða afhendir hjá BT Smáralind. Kópavogi. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS klúbb. 99 kr/skeytið.



EKKI MISSA AF ...



**Megastructures:
Golden Gate**

Eftir minna en fimm tíu ár er búist við að jarðskjálftar muni skekja og jafnvel eyðileggja undirstöður frægra kenninga San Fransískó. Geta verkfræðingar styrkt risavaxna Golden Gate-brúna áður en það verður?

NATIONAL GEOGRAPHIC, KL. 21.00



Red Dwarf

Ævintýraleg og vinsæl gamanþáttaröð þar sem Chris Barrie og Craig Charles fara á kostum. Rimmer og Lister finna tölvuleik sem þeir geta tengt við heilann á sér. Leikurinn gerir þeim kleift að upplifa sína ótrúlegustu drauma. Í þættinum í kvöld snúa Lister og Rimmer aftur til jarðarinnar og uppgötva að tíminn hegðar sér skringilega.

BBC PRIME, KL. 21.30

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Alpine Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 13.10 Olympic Games: Olympic News Flash 13.15 Curling: Winter Olympic Games Torino Italy 16.00 Ski Jumping: Winter Olympic Games Torino Italy 16.45 All Sports: Daring Girls 17.00 Ski Jumping: Winter Olympic Games Torino Italy 17.55 Ski Jumping: Winter Olympic Games Torino Italy 18.40 Olympic Games: Olympic News Flash 18.45 Figure Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 22.15 Olympic Games: Olympic Extra 23.15 All Sports: Daring Girls 23.30 Olympic Games: Mission to Torino (m2) 23.45 Ice Hockey: Winter Olympic Games Torino Italy 0.45 Ski Jumping: Winter Olympic Games Torino Italy 1.30 Alpine Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 2.00 Alpine Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy

BBC PRIME

12.00 The Brittas Empire 12.30 Last of the Summer Wine 13.00 Down to Earth 14.00 Balamory 14.20 Teletubbies 14.45 Tweenies 15.05 Binka 15.15 Fimbles 15.35 Ace Lightning 16.00 Changing Rooms 16.30 Bargain Hunt 17.15 The Weakest Link 18.00 Doctors 18.30 EastEnders 19.00 The British Academy Film Awards 21.00 French and Saunders Go to the Movies 21.30 Red Dwarf III 22.00 Days that Shook the World 22.50 Casualty 23.40 Radical Highs 0.00 Wild Weather 1.00 I Want My Little Boy Back 2.00 The Mark Steel Lectures

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Violent Planet 13.00 Sperm Whale Oasis 14.00 Megastructures 15.00 Megastructures 16.00 Megastructures 17.00 Violent Planet 18.00 Battlefield 18.30 Battlefield 19.00 Hunting Hounds of Arabia 20.00 Megastructures 21.00 Megastructures 22.00 Megastructures 23.00 Alien Worlds 0.00 Megastructures 1.00 Megastructures

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Animal Icons 14.00 Animal Planet at the Movies 14.30 Animal Planet at the Movies 15.00 Miami Animal Police 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 The Planet's Funniest Animals 18.00 Meerkat Manor 18.30 Monkey Business 19.00 RSPCA - Have You Got What It Takes? 19.30 Wildlife SOS 20.00 Equator 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Animal Precinct 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Equator 2.00 RSPCA - Have You Got What It Takes?

DISCOVERY

12.00 American Chopper 13.00 Thunder Races 14.00 Building the Ultimate 14.30 Building the Ultimate 15.00 Extreme Machines 16.00 Junkyard Wars 17.00 Rides 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 The Boy Who Gave Birth to His Twin 21.00 Trauma 22.00 Dr G - Medical Examiner 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Finding the Fallen

MTV

12.00 Newlyweds 12.30 Just See MTV 14.00 Pimp My Ride 14.30 Wishlist 15.00 TRL 15.30 Dismissed 16.30 Just See MTV 17.30 MTV:new 18.00 European Top 20 19.00 Meet the Barkers 19.30 Meet the Barkers 20.00 Meet the Barkers 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Laguna Beach 22.30 The Real World 23.00 The Rock Chart 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 16.00 So 80s 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 VH1 Weekly Album Chart 19.00 VH1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 VH1 All Access 21.00 Hogan Knows Best 21.30 Breaking Bonaduce 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 Fabulous Life of... 0.00 VH1 Hits

CLUB

12.20 Fashion House 12.45 Staying in Style 13.10 Design Challenge 13.35 E-Love 14.00 Crimes of Fashion 14.30 Fantasy Open House 15.00 Fantasy Open House 15.30 City Hospital 16.30

Retail Therapy 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Hollywood One on One 18.15 E-Love 18.40 Crimes of Fashion 19.05 Girls Behaving Badly 19.30 The Villa 20.25 Cheaters 21.15 Spicy Sex Files 22.10 My Messy Bedroom 22.35 Sextacy 23.30 Awesome Interiors 0.00 Africa on a Plate 0.30 City Hospital 1.25 Fantasy Open House 1.50 Cheaters

E! ENTERTAINMENT

12.00 Live from the Red Carpet 14.00 Live from the Red Carpet 16.00 Live from the Red Carpet 18.00 Live from the Red Carpet 20.00 Live from the Red Carpet 22.00 Dr. 90210 23.00 Wild On 0.00 E! News 0.30 Celebrity Soup 1.00 Dr. 90210 2.00 The E! True Hollywood Story

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Pet Alien 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Megas XLR 15.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 16.00 Sabrina 16.30 Atomic Betty 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Tom and Jerry 18.30 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.00 Charlie Brown Specials 19.30 What's New Scooby-Doo? 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto 2.00 Spaced Out

JETIX

12.20 Braceface 12.45 So Little Time 13.10 Lizzie McGuire 13.35 Black Hole High 14.00 Goosebumps 14.25 Spiderman 14.50 Super Robot Monkey Team 15.15 Martin Mystery 15.40 Totally Spies 16.05 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM

13.30 Wanda Nevada 15.15 Someone I Touched 16.30 Swamp Thing 18.00 A Dangerous Woman 19.40 Sweet Lies 21.15 It Runs in the Family 22.40 Les Sous 0.25 The Rosary Murders

TCM

20.00 Action in the North Atlantic 22.05 Clash of the Titans 0.00 The Liquidator 1.45 The Americanization of

Emily

HALLMARK

12.00 Ordinary Miracles 13.30 The Long Way Home 15.15 Forbidden Territory: Stanley's Search for Livingstone 17.00 Touched By An Angel II 17.45 McLeod's Daughters II 18.30 Hiroshima 20.15 Law & Order: SvU 21.15 Carla 23.00 Law & Order: SvU 23.45 The Devil's Arithmetic 1.30 Carla

BBC FOOD

12.00 Full On Food 13.00 The Hi Lo Club 13.30 Galley Slaves 14.00 Soul Food 14.30 The Italian Kitchen 15.00 The Cookworks 15.30 Sophie's Week-ends 16.00 James Martin Sweet 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Great Food Bites 17.30 Off the Menu 18.00 The Thirsty Traveler 18.30 Chalet Slaves 19.00 A Cook On the Wild Side 19.30 New Scandinavian Cooking 20.00 Gino D'acampo: an Italian in Mexico 20.30 The Great Canadian Food Show 21.00 Grigson 21.30 Chef at Large 22.00 Made to Order 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.20 Udefra 13.20 De danske skove 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 Dawson's Creek 15.00 Hjerterfimmer 15.30 Pigebandet Frank 16.00 Yu-Gi-Oh! 16.20 Kat i hundeklæder 16.30 Troldspejlet 17.00 Palle Gris på eventyr 17.20 Pingu 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Genbrugsguld 19.00 Rejsen til verdens navle 20.00 TV Avisen 20.25 Horisont 20.50 SportNyt 21.00 Kvindernes Mordklub 22.20 På flugt fra fortiden 23.50 Viden om

SV1

14.00 Sportspeglen 14.15 Gudstjänst 15.50 Rapport 15.10 I huv'et på en mamma 15.20 Drömsamhället 15.50 Krokodill 16.20 Vinter-OS i Turin 17.15 BoliBompa 17.16 Björnes Magasin 17.45 Sailor och Pekka 17.55 Att beskåra ett träd 18.00 Vinter-OS i Turin 18.30 Rapport 19.00 Vinter-OS i Turin 20.30 Små grytor har också öron 21.00 Vinter-OS i Turin 21.30 Vita huset 22.15 Rapport 22.25 Kulturmythen 22.35 Nisse Hulth Historiska Snedsteg 23.00 Canterbury tales 23.55 Sändning från SVT24

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



GREY'S ANATOMY

Besti dramapátturinn í Bandaríkjunum – mánudagskvöld kl. 20:00



Nicotinell®

Gott bragð til að hætta að reykja!



**Reyklaus
með Nicotinell**



SPENNA

▶ 20.25

VERONICA MARS



GAMAN

▶ 22.20

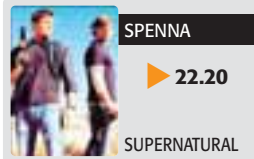
MY LIFE IN FILM



LÍFSTÍLL

▶ 20.30

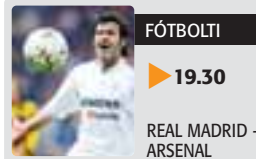
HEIL OG SÆL



SPENNA

▶ 22.20

SUPERNATURAL



FÓTBOLTI

▶ 19.30

REAL MADRID – ARSENAL



MORGUN

9.20 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 10.20 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 10.50 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó

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 Missing (7:18) 12.00 Hádegisfréttir 12.20 Neighbours 12.45 Í

DAGUR

12.50 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 13.40 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 15.30 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 17.50 Táknálsfréttir 18.00 Gló magnaða (39:52) 18.25 Tommi togvagn (17:26)

finu formi 2005 13.00 Veggfóður (3:17) 13.45 The Guardian (21:22) 14.30 LAX (8:13) 15.15 Amazing Race 5 (1:13) (e) 16.00 Töframaðurinn 16.20 He Man 16.45 Shin Chan 17.10 Töfrastígvélin 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons 12 (19:21)

KVÖLD

18.30 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó Fyrri samantekt dagsins.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Strákarnir

19.35 Kastljós

20.05 Fear Factor (27:31)

▶ 20.25 Veronica Mars (21:22)

20.50 Numbers (13:13) (Tölur) Bönnuð börnum.

Bandarísk spennubáttaröð um unga konu sem tekur til við að fletta ofan af glæpamönnum eftir að besta vinkona hennar er myrt og pabbi hennar missir vinnuna.

▶ 22.20 My Life in Film (1:6) (Bíólíf)(Rear Window) Nýir breskir gamanþættir um tvo lánlaua kvikmyndagerðarmenn sem sannfærðir eru um að þeir séu bjartasta von breskrar kvikmyndalistar. Vandinn er bara sá að þeim hefur aldrei tekist að gera heila bímynd og komast ekki nær kvikmyndabransanum en svo að þeir vinna við að rífa aðgöngumiða inn á myndir eftir aðra.

21.10 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó Íslands.

21.35 Prison Break (4:22) Bönnuð börnum.

22.00 Túfréttir

▶ 22.20 My Life in Film (1:6) (Bíólíf)(Rear Window) Nýir breskir gamanþættir um tvo lánlaua kvikmyndagerðarmenn sem sannfærðir eru um að þeir séu bjartasta von breskrar kvikmyndalistar. Vandinn er bara sá að þeim hefur aldrei tekist að gera heila bímynd og komast ekki nær kvikmyndabransanum en svo að þeir vinna við að rífa aðgöngumiða inn á myndir eftir aðra.

22.25 Njósnaeildin (8:10) (Spooks)Breskur saka-málaflokkur um úrvals-sveit innan bresku leyniþjónustunnar MI5. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

22.50 Twenty Four (4:24) (24)

23.20 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 23.50 Kastljós 0.40 Dag-skrárlök

23.35 Nip/Tuck 0.20 Road to Perdition (Str. b. börnum) 2.15 (B. börnum) 4.40 Prison Break (4:22) (B. börnum) 5.25 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

NÓTT

18.00 Cheers 18.20 The O.C. (e)

19.20 Fasteignasjónvarpið . 19.30 All of Us (e)

20.00 How Clean is Your House

▶ 20.30 Heil og sæl Heil og sæl er nýr íslenskur matreiðsluþáttur sem Skjár Einnm tekur til sýninga á næstunni. Aðaláherslan er lögð á að kenna fólki að lifa eftir 10 grunnreglum í mataræði, sem geta leitt til stórbættrar heilsu og aukinnar orku. Þorbjörg Hafsteinsdóttir og Oscar Umahro Cadogan hafa umsjón með þættinum.

21.00 Innlit / útlit

22.00 Close to Home Í Close to Home er skyggst undir yfirborðið í rólegum út-hverfum, þar sem hræðilegustu glæpurnir eru oft en ekki framdir.

22.50 Sex and the City

23.20 Jay Leno 0.05 Survivor: Panama (e) 1.00 Cheers (e) 1.25 Fasteignasjónvarpið (e) 1.35 Östövandi tónlist

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag

19.30 My Name is Earl (6:24) (e)

20.00 Friends (4:24)

20.30 Idol extra 2005/2006

21.00 American Dad (13:13)

▶ 21.30 Reunion (6:13)

▶ 22.20 Supernatural (2:22) (Wendigo)Bræðurnir Sam og Dean hafa frá barnæsku hjálpað föður sínum að finna illu öflin sem myrtu móður þeirra. Einn daginn hverfur faðir þeirra og fara þeir bræður í mikið ferðalag til þess að finna föður sinn. Á meðan Sam og Dean elta vísbendingar sem þeir hafa fundið lenda þeir í alls kyns illum öflum sem þeir eru staðráðnir í að stöðva.

23.05 Laguna Beach (10:17)

23.30 Fabulous Life of (13:20)

0.00 Friends (4:24) 0.25 Idol extra 2005/2006 (e)

18.00 Íþróttasjallí 18.12 Sportið

18.30 UEFA Champions League 19.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaradeildin – upphitun)

▶ 19.30 UEFA Champions League (Real Madrid – Arsenal) Enginn smá stórleikur í meistaradeildinni þar sem tvö af sóknjarfari liðunum mætast í leik sem hlýtur að verða fullur af fjöri. Þarna mætir Thierry Henry með Arsenal-liðið á Bernabeu en hann hefur verið orðaður við Real Madrid.

21.35 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaradeildin 2)

22.05 UEFA Champions League (Bayern Munchen – AC Milan) Það má búast við mikilli baráttu á Allianz Arenaleikvangnum.

23.55 UEFA Champions League 1.45 Meistaradeildin með Guðna Bergs



...og dökkar. Indriði Skólavörðustíg 10



FRÉTTIR

▶ 21.10

48 HOURS



7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

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

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

20.10 **Kompás (e)** Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar.

21.00 Fréttir

▶ 21.10 48 Hours (48 stundir)(48 Hours 2005-2006)Bandarískur fréttaskýringarþáttur.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 **Hrafnáþing/Miklabraut** Hrafnáþing er í umsjá Ingva Hrafn Jónssonar og Miklabraut í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.

23.15 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir/veður 0.15 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.15 Fréttavaktin eftir hádegi 6.15 Hrafnáþing/Miklabraut

2 BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 The Pilot's Wife (Bönnuð börnum) 8.00 50 First Dates 10.00 Miss Lettie and Me 12.00 Daddy Day Care 14.00 50 First Dates 16.00 Miss Lettie and Me 18.00 Daddy Day Care

20.00 **The Pilot's Wife** (Kona flugmannsins)Kathryn Lyons er í uppnámi. Hún er nýbúin að fá þær fréttir að eiginmaður hennar hafi látist. Bönnuð börnum.

22.00 **To Kill a King** (Kóngamorð) Sögusviðið er Englandá 17. öld. Þjóðin stendur á krossgötum eftir blóðug átök. Bönnuð börnum.

0.00 Cheats (Bönnuð börnum)
2.00 Highway (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 To Kill a King (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

19.30 Upphitun (e)

20.00 **Middlesbrough – Chelsea frá 11.02** Leikur sem fór fram laugardaginn 11. febrúar sl.

22.00 **Blackburn – Sunderland frá 15.02** Leikur sem fór fram miðvikudaginn 15. febrúar.

0.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

Fréttarþátturinn Korter er sýndur kl.18.15 og endursýndur á klukkutíma fresti til kl. 9.15

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Numbers

Nýr bandarískur sakamálaþáttur um stærðfræðisnilling sem vinnur með bróður sínum, sem er yfirmaður hjá FBI, við að leysa snúin sakamál. Þættirnir koma úr smíðju bræðranna Ridleys og Tonys Scott og með aðalhlutverk fara Rob Morrow (Northern Exposure), David Krumholtz (10 Things I Hate About You) og Judd Hirsch (Taxi). Í þessum lokapætti sleppur hættulegur fangi úr haldi þegar fangaflutningabíll lendir í áreksri. Óttast er að fanginn sé



í hefndarhug og ætli sér að finna í fjöru vitnið sem varð þess valdandi að hann var dæmdur í fangelsi. Don verður því að hafa hraðann á og finna glæpamanninn í tæka tíð.

■ STÖÐ 2, KL. 20.50

Meistaradeildin á Sýn

Eftir vetrarfrí hefst meistaradeildin í Evrópu á nýjan leik í kvöld þegar fyrstu leikirnir í 16 liða úrslitum fara fram. Mikil spenna er jafnan í þessari mikilvægustu keppni milli sterkustu félagsliða í Evrópu og það er óhætt að fullyrða að sjaldan eða aldrei hafi jafn margir spennandi leikir verið framundan en leikirnir í 16 liða úrslitum.



Sem fyrr munu Sýn, Sýn Extra og Sýn Extra 2 vera með beina útsendingu frá þremur leikjum, jafnt í dag og á morgun miðvikudag. Þá verða til viðbótar tveir leikir sýndir á Sýn hvorn dag. Aðalleikur Sýnar í kvöld verður viðureign Real Madrid og Arsenal sem fram fer á heimavelli spænska liðsins. Á sama tíma verður sýndur í beinni leikur þýsku meistaranna Bayern München og ítalska liðsins AC Milan á Sýn Extra og viðureign Benfica og Liverpool á Sýn EXTRA 2. Á eftir þeim munu Heimir Karlsson og Guðni Bergsson sýna öll mörk kvöldsins í meistaradeildinni en þeir sjá einnig um upphitunina. Og síðar um kvöldið mun Sýn sýna tvo leikina sem voru á EXTRA-stöðvunum: Bayern München – AC Milan og Benfica – Liverpool. Real Madrid og Arsenal hafa aldrei mæst áður í Evrópukeppni og verður sú viðureign sannarlega að telj-

ast ein sú athyglisverðasta í 16-liða úrslitunum. Hvorugt lið hefur staðið undir þeim miklu væntingum sem gerðar voru til þeirra og er því þeim mun mikilvægara fyrir þau að standa sig í meistaradeildinni. Þetta mun líka verða í fyrsta sinn sem David Beckham mætir ensku liði síðan hann gekk til liðs við Real Madrid.

■ SÝN, REAL MADRID – ARSENAL, KL. 19:35

■ SÝN EXTRA 1, BAYERN MUNCHEN – AC MILAN, KL. 19:35

■ SÝN EXTRA 2, BENFICA – LIVERPOOL, KL. 19:35

2006

BASSON BABY

Nýi BASSON Roma III kerruvagninn er kominn. Hann er bæði vagn og líkusvefnema. Vagninn er þykkblástráður og kemurni fylgir sér svarta. Aðalþeli er velis- og vindheitt. Gáspottaska og fugnarvet fylgir með. Fáanlegur í mörgum mjúgum litum.

Skoðið úrvalið á www.oo.is

Úrvalið er hjá okkur

ólavía og oliver

Glæsibæ - Sími 553 3366 - www.oo.is



Nýir breskri gamanmyndabættir

My Life in Film

Nýir breskir gamanþættir um tvo lánlausa kvikmyndagerðarmenn sem sannfærðir eru um að þeir séu bjartasta von breskrar kvikmyndalistar; hinir bresku Coen-bræður. Vandinn er bara sá að þeim hefur aldrei tekist að gera heila bíómynd og komast ekki nærri kvikmyndabransanum en svo að þeir vinna við að rífa aðgöngumiða inn á myndir eftir aðra. En það breytir því ekki að þeir eru að springa af sköpunarkrafti og góðum

hugmyndum sem endurspeglast í því að líf þeirra virkar sem senur úr nokkur af meistraraverkum bíósögunnar á borð við Rear Window, The Shining, Top Gun og Shallow Grave. Með aðalhlutverkið í þáttunum fer einn vinsælasti leikari Breta um þessar mundir, Kris Marshall, sem lék m.a. í myndinni Love Actually og sakamálaþáttunum Murder City.

■ STÖÐ 2, KL. 22.20

HVAÐ ER Í KASSANUM...

...hjá Jóeli Pálssyni, saxofónleikara?

Uppáhalds sjónvarpsþáttur?

Það eru fréttir.

Hvað má mætti sýna oftar?

Það mætti sýna meira af íslensku efni.

Hvað má missa sín?

Það mætti sýna minna af raunveruleikaþáttum.

Fyrsta sjónvarpsminningin?

Það hlýtur að vera Stundin okkar með Bryndísi Schram.

Eftirminnilegasta atriði í sjónvarpsþætti?

Það er bein útsending frá atburðum 11. september árið 2001.

Uppáhalds sjónvarpsstjarnan?

Það er Egill Helgason.



Þetta vissum við ekki um

Tim Roth

- Hann og leikarinn Gary Oldman voru góðir vinir þegar þeir léku á sviði í London.
- Hann er með fimm tattú á hægri handlegg sem tákna atburði í lífi hans.
- Hann var einn af þeim fyrstu til að koma tribal-tattú tískunni af stað.
- Millinafn hans er Simon.
- Faðir hans breytti fjölskyldunafninu þeirra úr breska nafinu Smith í þýska nafnið Roth eftir seinni heimsstyrjöldina vegna þess að hann var þá blaðamaður og ferðaðist um lönd sem mis-

líkaði við Breta.

- Hann kom til greina í hlutverk í myndinni Harry Potter og viskusteinninn, en hætti við til að leika í mynd Tims Burton, Planet of the Apes.
- Hann kom til greina til að taka við af Anthony Hopkins, sem Hannibal Lector í myndinni Hannibal, framhaldsmynd Silence of the Lambs.
- Hann er fyrrverandi myndlistarnemi og hefur að minnsta kosti þrisvar sinnum leikið listamann í myndum sínum.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, TO KILL A KING, KL. 22.00



Gerð RF-270
HxBxD=145x60x60 cm
170 ltr. kæli
61 ltr. frystir

Hvítur kr. 39.900
Stál kr. 55.900

Tilboð



Gerð RF-310
HxBxD=173x60x60 cm
193 ltr. kæli
92 ltr. frystir

Hvítur kr. 54.900
Stál kr. 69.900



Gerð RF-315
HxBxD=173x60x60 cm
229 ltr. kæli
61 ltr. frystir

Hvítur kr. 49.900
Álgrár kr. 52.900
Stál kr. 64.900

Tilboð



Gerð RF-360
HxBxD=191x60x60 cm
225 ltr. kæli
90 ltr. frystir

Hvítur kr. 59.900
Álgrár kr. 64.900
Stál kr. 74.900



Gerð RF-390
HxBxD=200x60x60 cm
253 ltr. kæli
90 ltr. frystir

Hvítur kr. 64.900
Stál kr. 78.900

Kæli- og frystiskápar á frábæru verði!

Snaigé kælikáparnir eru sparneytnir (A orkuflokkur) og lágværir (38-41 dB-A).
Danfoss kælivél, hægri eða vinstri hurðaröppun, glerhillur, flöskuhilla.
2ja ára ábyrgð og fullkomin varahluta- og viðgerðarþjónusta.



Snaigé kæli- og frystiskáparnir eru sparneytnir ("A" orkuflokkur) og lágværir (38-41 dB-A). Danfoss sér um jökulkælinguna.



Sparneytinn, svo af ber



Þeir gerast ekki lágværari



Gerð C-140
HxBxD=85x56x60 cm
127 ltr. kæli

Hvítur kr. 26.900



Gerð R-130
HxBxD=85x56x60 cm
81 ltr. kæli
17 ltr. frystir

Hvítur kr. 29.900



Gerð F-100
HxBxD=85x56x60 cm
85 ltr. frystir

Hvítur kr. 31.900



Gerð C-290
HxBxD=145x60x60 cm
280 ltr. kæli

Hvítur kr. 34.900



Gerð F-245
HxBxD=145x60x60 cm
205 ltr. frystir

Hvítur kr. 42.900

Snaigé
KÆLI- OG FRYSTISKÁPAR



Friform

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

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

EKKI MISSA AF ...



The Human Mind

Breskir heimildarþættir eftir prófessor Robert Winston. Í þáttunum er farið um höfuð mannsins og tvinnað saman nýjustu vísindum og rannsóknum til að útskýra hvernig heilinn starfar. Í þættinum í kvöld skýrir Winston út fyrir okkur hvernig mannhugurinn gerir okkur mögulegt að hafa samskipti við annað fólk í flóknum aðstæðum t.d. eins og í stórum veislum. Hvernig eignast við vini?

BBC PRIME, KL. 22.00



Run's House

Hvar hefur Reverend Run verið? Hann hefur haft í nógu að snúast með yndislegu konunni sinni og þremur sonum sem vilja verða næstu Bow Wow, John Singleton og Michael Jordan. Bættu síðan við einu stykki dóttur sem heldur að Simmons-nafnið sé miði að lúxuslífi og annari dóttur sem var að komast á samning hjá Ford fyrirsætuskrifstofunni. Þegar Reverend Run er ekki heima hjá sér að koma á friði er hann á fullu í kirkjunni eða að gefa út nýja plötu.

MTV, KL. 20.00

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.55 Nordic Combined Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 13.40 Olympic Games: Olympic News Flash 13.45 Curling: Winter Olympic Games Torino Italy 16.00 Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 16.30 All Sports: Daring Girls 16.45 Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 17.25 Olympic Games: Olympic News Flash 17.30 Bobsleigh: Winter Olympic Games Torino Italy 18.00 Bobsleigh: Winter Olympic Games Torino Italy 18.30 Figure Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 22.30 Olympic Games: Mission to Torino (m2t) 0.00 Ice Hockey: Winter Olympic Games Torino Italy 0.45 Biathlon: Winter Olympic Games Torino Italy 1.30 Nordic Combined Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 2.00 Nordic Combined Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy

BBC PRIME

12.00 The Brittas Empire 12.30 Last of the Summer Wine 13.00 Down to Earth 14.00 Balamory 14.20 Teletubbies 14.45 Tweenies 15.05 Binka 15.15 Fimbles 15.35 Jeopardy 16.00 Changing Rooms 16.30 Bargain Hunt 17.15 The Weakest Link 18.00 Doctors 18.30 EastEnders 19.00 Ray Mears' Extreme Survival 20.00 Boss Women 20.40 Days that Shook the World 21.30 The Vicar of Dibley 22.00 The Human Mind 23.00 Holly City 0.00 In Search of the Brontes 1.00 Great Romances of the 20th Century 1.30 Great Romances of the 20th Century 2.00 World in a Box

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Eruption At Pinatubo 13.00 When Animals Attract 14.00 Megastructures 15.00 Air Crash Investigation 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Eruption At Pinatubo 18.00 Battlefront 18.30 Battlefront 19.00 Kalahari Supercats 20.00 Megastructures 21.00 Air Crash Investigation 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Alien Worlds 0.00 Air

Crash Investigation 1.00 Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 RSPCA - Have You Got What it Takes? 13.30 Wildlife SOS 14.00 Equator 15.00 Miami Animal Police 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 The Planet's Funniest Animals 18.00 Meerkat Manor 18.30 Monkey Business 19.00 Wild South America 20.00 Maneaters 20.30 Predator's Prey 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Animal Precinct 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Maneaters 1.30 Predator's Prey 2.00 Wild South America

DISCOVERY

12.00 American Chopper 13.00 Rides 14.00 Building the Ultimate 14.30 Building the Ultimate 15.00 Extreme Machines 16.00 Junkyard Wars 17.00 Ultimate Cars 17.30 Ultimate Cars 18.00 American Chopper 19.00 Myt-hubsters 20.00 Mean Machines 20.30 Mean Machines 21.00 Deadliest Catch 22.00 Brainiac 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 21st Century War Machines

MTV

12.00 Newlyweds 12.30 Just See MTV 14.00 Pimp My Ride 14.30 Wishlist 15.00 TRL 16.00 Dismissed 16.30 Just See MTV 17.30 MTVnew 18.00 The Rock Chart 19.00 Meet the Barkers 19.30 Totally Scott Lee 20.00 Run's House 20.30 The Trip 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Punk'd 22.30 Aeon Flux 23.00 Alternative Nation 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 16.00 So 80s 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 Smells Like the 90's 19.00 VH1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 VH1 All Access 21.00 The Osbournes 21.30 Battle for Ozfest 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 Fabulous Life of 0.00 VH1 Hits

CLUB

12.20 Fashion House 12.45 Staying in Style 13.10 Design Challenge 13.35 E-Love 14.00 Crimes of Fashion 14.30 Fantasy Open House 15.00 Fantasy Open House 15.30 City Hospital 16.30

Retail Therapy 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Hollywood One on One 18.15 E-Love 18.40 Crimes of Fashion 19.05 Girls Behaving Badly 19.30 The Villa 20.25 Cheaters 21.15 Spicy Sex Files 22.10 My Messy Bedroom 22.35 Sextasy 23.30 Awesome Interiors 0.00 Africa on a Plate 0.30 City Hospital 1.25 Fantasy Open House 1.50 Cheaters

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! Entertainment Specials 13.00 E! News 13.30 Fashion Police 14.00 Live from the Red Carpet 16.00 Live from the Red Carpet 18.00 E! Entertainment Specials 19.00 E! News 19.30 Girls of the Playboy Mansion 20.00 E! Entertainment Specials 21.00 101 Sensational Crimes of Fashion! 22.00 Girls of the Playboy Mansion 22.30 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Live from the Red Carpet 1.00 Celebrity Soup 1.30 Wild On Tara 2.00 E! Entertainment Specials

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Pet Alien 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Megas XLR 15.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 16.00 Sabrina 16.30 Atomic Betty 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Tom and Jerry 18.30 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.00 Charlie Brown Specials 19.30 What's New Scooby-Doo? 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto 2.00 Spaced Out

JETIX

12.20 Braceface 12.45 So Little Time 13.10 Lizzie McGuire 13.35 Black Hole High 14.00 Goosebumps 14.25 Spiderman 14.50 Super Robot Monkey Team 15.15 Martin Mystery 15.40 Totally Spies 16.05 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM

13.00 The Lost Missile 14.10 Stella 16.00 Twice Told Tales 18.00 Sweet Lies 19.35 Tough Love 21.10 The Favor 22.45 By Duty Bound 0.15 Below the Belt 1.50 Sonny Boy

TCM

20.00 Arjelica Huston Introduces Doctor Zhivago 20.10 Doctor Zhivago 23.20 A Very Private Affair 0.55 The Last Run

HALLMARK

12.00 Barbara Taylor Bradford: To Be the Best 13.45 Mr. Rock 'n' Roll: The Alan Freed Story 15.15 Freak City 17.00 Touched By An Angel III 17.45 McLeod's Daughters IV 18.30 Hiroshima 20.15 Law & Order: Svú 21.15 3 A.M. 23.00 Law & Order: Svú 23.45 My Own Country 1.30 3 A.M.

BBC FOOD

12.00 The Thirsty Traveler 12.30 Chalet Slaves 13.00 A Cook On the Wild Side 13.30 New Scandinavian Cooking 14.00 Gino D'acampo: an Italian in Mexico 14.30 The Great Canadian Food Show 15.00 Grigson 15.30 Chef at Large 16.00 Made to Order 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Great Food Bites 17.30 Tamasi's Weekends 18.00 The Cookworks 18.30 Heat in the Kitchen 19.00 Beauty and the Feast 19.30 Food Source New Zealand 20.00 Rocco's Dolce Vita 20.30 The Rankin Challenge 21.00 Delia's How to Cook 21.30 Douglas Chew Cooks Asia 22.00 The Manc Organic 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.00 En ambassadör i marken 12.30 Gren glæde 12.55 Sådan ligger landet 13.20 Lægens bord 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 Dawsons Creek 15.00 Cribes 15.30 Rockerne 15.45 SPAM 16.00 Lovens vogtere 16.20 Insektoskop 16.30 Store Nerd 17.00 Lille Nerd 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Hvad er det værd? 19.00 Hjertem 19.30 Mig og min alder 20.00 TV Avisen 20.25 Kontant 20.30 SportNyx 21.00 Kvindernes Mordklub 22.25 Dinas Dates 22.55 Musikprogrammet

SV1

13.15 Jazzgossen 15.00 Rapport 15.10 In Whitest Solitude 15.20 Ed Stone is dead 15.45 Konstaktion 15.50 Krokodill 16.20 Vinter-OS i Turin 17.15 Boli-Bompa 17.16 Lille Ho och loppan Fil 17.30 Creepschool 17.55 Lilla Aktuellt - kortnyheter 18.00 Vinter-OS i Turin 18.30 Rapport 19.00 Vinter-OS i Turin 23.00 Rapport 23.10 Kulturhyeterna 23.20 Sändning från SVT24

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKIFAN | OG VODAFONE



HVER VERÐUR MEISTARINN?

Fimmtudagskvöld kl. 20:05



GOTTI FOLK MCCANN

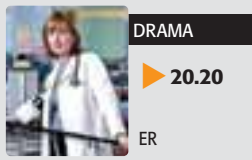
ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE

HEMMI SLÆR TAKTINN

og þjóðin syngur með alla laugardaga kl. 20:10



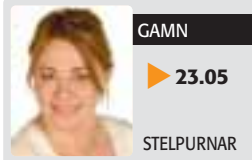
GOTT FOLK. MCCANN



DRAMA

▶ 20.20

ER



GAMN

▶ 23.05

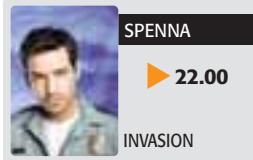
STELPURNAR



SPENNA

▶ 22.00

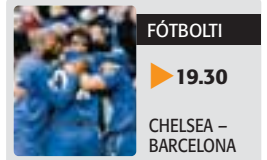
LAW & ORDER:
SVU



SPENNA

▶ 22.00

INVASION



FÓTBOLTI

▶ 19.30

CHELSEA –
BARCELONA

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS

SYN
Besta sattið

MORGUN

10.00 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 10.30 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 11.00 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 11.25 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó

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

17.15 Worst Case Scenario (e) 18.00 Cheers

7.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs 7.30 Meistaradeildin með Guðna Bergs 8.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs 8.30 Meistaradeildin með Guðna Bergs

DAGUR

13.40 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 15.00 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 16.40 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Steini (35:52) 18.25 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó

formi 2005 13.05 Whose Line Is it Anyway? 13.30 Kevin Hill 14.15 Victoria's Secret Fashion Show 2005 15.10 Fear Factor 16.00 Sabrina – Unglingsnomin 16.25 BeyBlade 16.50 Ginger segir frá 17.15 Pingu 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons 15

17.15 Worst Case Scenario (e) 18.00 Cheers

12.00 UEFA Champions League 13.50 UEFA Champions League 15.40 UEFA Champions League 17.30 Meistaradeildin með Guðna Bergs 18.00 Íþróttaspjallíð 18.12 Sportíð

KVÖLD

18.54 Víkingalottó 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós ▶ 20.20 Bráðavaktin (22:22) (ER, Ser. XI) Bandarísk þáttaröð sem gerist á bráðamóttöku sjúkrahúss í stórborg. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. 21.05 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó Listhlaup kvenna á skautum. 22.00 Tiufréttir 22.20 Handboltakvöld 22.40 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó Seinni samantekt dagsins.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.35 Strákarnir 20.05 Veggfóður (4:17) Vala Matt er snúinn aftur á Stöð 2, þar sem hún hóf feril sinn í íslenskujónvarpi. 20.50 Oprah (36:145) (Bird Flu: The Untold Story) Spánýr þættir með hinni einu sönnu Oprah. 21.35 Missing (15:18) 22.20 Strong Medicine (19:22) (Samkvæmt læknisráði 4) (Weight and Measures) Lu fær til umönnunar konu sem sýkt er af HIV-veirunni en virðist veikari en hún ætti að vera.

18.30 Innlit / útlit (e) 19.30 Fasteignasjónvarpið 19.40 Will & Grace (e) 20.10 Blow Out II 21.00 Queer Eye for the Straight Guy Samkynhneigðar tiskulöggur gefa einhleypum, gagnkynhneigðum körlum góð ráð um hvernig þeir megi ganga í augun á hinu kyninu. ▶ 22.00 Law & Order: SVU Líkið af 7 ára strák finnst og raðmorðinginn Lucas Biggs er strax grunaður. Biggs er kominn á bak við lás og slá og sver fyrir það að það sé einhver annar en hann að verki í þessu máli. 22.50 Sex and the City

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 The War at Home (6:22) (e) (Like A Virgin) 20.00 Friends (5:24) (Vínir 7) (The One Where Chandler Looks Weir) 20.30 Fabulous Life of (11:20) (Fabulous Life of: Usher) Í þættinum í kvöld er farið á bakvið tjöldin með Usher. 21.00 My Name is Earl (7:24) 21.30 The War at Home (7:22) ▶ 22.00 Invasion (7:22) (Fish Story) Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst. Eftir storminn hefst röð undarlegra atvika sem lögreglustjóri staðarins ákveður að kanna nánar. 22.45 Reunion (6:13) (e) (1991)

18.30 Ensku mörkin Mörkin og marktækifærin úr enska boltanum, næst efstu deild. 19.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaradeildin – upphitun) ▶ 19.30 UEFA Champions League (Chelsea – Barcelona) Stórleikur 16 liða úrslita meistaradeildarinnar. Eiður Smári mætir besta fótbolta-manni heims, Ronaldinho, í leik Chelsea og Barcelona sem fer fram á Stamford Bridge í Lundúnum. 21.35 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaradeildin – upphitun) 22.05 UEFA Champions League (Werder Bremen – Juventus)

NÓTT

23.10 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 1.00 Kastljós 1.40 Dagskrárlök

▶ 23.05 Stelpurnar 23.35 Grey's Anatomy 0.20 Derek Acorah's Ghost Towns 1.05 Numbers (1 (B. börnum)) 1.45 Young Frankenstein 3.25 61 5.30 Fréttir og Ísland í dag 6.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.20 Jay Leno 0.05 Close to Home (e) 0.50 Cheers (e) 1.15 2005 World Pool Championship (e) 2.55 Fasteignasjónvarpið (e) 3.05 Óstöðvandi tónlist

23.30 Kallarnir (4:20) (e) 0.00 Friends (5:24) 0.25 Fabulous Life of (11:20)

23.55 UEFA Champions League 1.45 Meistaradeildin með Guðna Bergs

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



NIP/TUCK

Ný þáttaröð – fimmtudagskvöld kl. 21:20



GOTT-FOLK MCCANN



FRÉTTIR

20.45
DÆMALAUS
VERÖLD – MEÐ
ÓLA TYNES



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

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Þróttfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegjið – fréttaviðtal. **13.00** Þróttir/lífsstíll **14.00** Hrafnábing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Hádegisfréttir/Markaðurinn/Þróttfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegjið – fréttaviðtal.

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

20.10 Skaftahlíð – vikulegur umræðuþáttur Maður vikunnar.

20.45 Dæmalaus veröld – með Óla Tynes Fréttamaðurinn Óli Tynes er manna naskastur á að þefa upp kynlegustu heimfréttirnar.

21.00 Fréttir

21.10 Hrafnábing/Miklabraut Hrafnábing þriðjudaga, fimmtudaga og föstudaga í umsjálgva Hrafn Jónssonar og Miklabraut mánudaga og miðvikudagaf umsjá Sigurðar G. Tómassonar.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Frontline (The Storm) Bandarískur fréttaskýringaþáttur.

23.30 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Þróttir/veður **0.30** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.30** Fréttavaktin eftir hádegi **6.15** Hrafnábing/Miklabraut

2 **BÍÓ** STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Liar Liar **8.00** Double Bill **10.00** Mr. Deeds **12.00** Forrest Gump (e) **14.20** Liar Liar **16.00** Double Bill **18.00** Mr. Deeds

20.00 **Forrest Gump (e)** Sexföld Óskarsverðlaunamynd um hinn treggáða Forrest Gump sem nærótúlega langt. Hann er alls staðar þar sem sögulegir atburðir eigasér stað.

22.20 **I Spy** (Spaugsamir spæjarar) Bandarískir stjórnarherrar eru á nál- um eftir að fullkomnu- stu orrustuþotunni þeirra var stolið. Vopna- salinn Gundars á sök á því en útsendaranum Alex Scott er falið að bjarga málinum. Talið er þotan sé falin ákveðinni borg. Bönnuð börnum.

0.00 Crime and Punishment in Suburb (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Showtime (Bönnuð börnum) **4.00** I Spy (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

19.50 Newcastle – Charlton (b)

22.00 Blackburn – Man. Utd frá **01.02** Leikur sem fór fram miðvikudaginn 1. febrúar.

0.00 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

Fréttátturinn Korter er sýndur kl.18.15 og endursýndur á klukkutíma fresti til kl. 9.15

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Veggfóður

Hafið þið spáð í hvenær byrjað var að ganga á háum hælum... eða hvers vegna? Sesselja ætlar að fræða áhorfendur í kvöld um háu hælana og sögu þeirra. Vala Matt fer í heimsókn til Bjargar Ingadóttur hönnuðar en hún sýnir henni óvenjulegar en sniðugar lausnir. Arkitektinn Baldur Svavarsson er þekktur fyrir að hanna glæsilega hluti sem hann sýnir áhorfendum heima í stofu. Sesselja mun einnig aðstoða tvær unglingsstúlkur, en þær ætla að innrétta herbergin hjá hvor annarri. Fyrra herbergið er nú tilbúið en þær hafa Sesselja og Kolfinna galdrað fram einfaldar og ódýrar lausnir sem allir ættu að geta nýtt sér.

■ **STÖÐ 2, KL. 22.05**



Meistaradeildin á Sýn

Beinar útsendingar verða frá meistaradeildinni í kvöld á Sýn, Sýn Extra og Sýn Extra 2 í kvöld. Alls verða þrjár leikir sýndir beint kl. 19.35 og svo mun Sýn sýna leikina sem eru á Extra-stöðvunum síðar um kvöldið. Áður en beinu útsendingarnar hefjast verða Heimur Karlsson og Guðni Bergsson með upphitun og eftir leikina sýna þeir öll mörk kvöldsins. Aðalleikur kvöldsins, sá sem sýndur verður á Sýn, er leikur sem flestir knattspyrnuunnendur hafa beðið eftir með mikilli eftirvænting, enda mætast þar þau tvö

félagslíð sem margir vilja meina að séu þau sterkustu í heiminum í dag; Chelsea og Barcelona. Er það og von okkar Íslendinga að Eiður Smári Guðjohnsen verði í byrjunarliði Chelsea og mæti Ronaldinho og félagum hans í Barcelona. Liðin mættust einnig í 16 liða úrslitum í fyrra. Þá komst Chelsea áfram eftir að hafa sigrað samantlagt 5-4. Fyrra leikurinn á Spáni fór 2-1 fyrir Barcelona og sá síðari í Englandi fór 4-2 fyrir Chelsea þar sem Eiður Smári skoraði fyrsta mark leiksins sællrar minningar.

Á meðan sýnir Sýn Extra beint leik þýska liðsins Werden Bremen og ítalsku meistaranna Juventus og Sýn Extra 2 leik hollenska liðsins Ajax og ítalska liðsins Inter Milan.

■ **SÝN, CHELSEA – BARCELONA, KL. 19:35**

■ **SÝN EXTRA 1, WERDEN BREMEN – JUVENTUS, KL. 19:35**

■ **SÝN EXTRA 2, AJAX – INTER MILAN, KL. 19:35**



Futurebiotics
KOLVETNABLOKKARI
Minnkar sykurlöngun og virkar vatnslosandi
CARBOQUITTER
2 hylki fyrir kolvetnarika máltíð
Fæst í apótekum, heilsubúðum og matværuverzlunum

Futurebiotics
GINKGO BILOBA
Bættir minnið og örvar blóðstreymið
GINKGO BILOBA
Fæst í apótekum, heilsubúðum og matværuverzlunum

Futurebiotics
LÍÐAMÖTIN í lag
Mykkir liðina og byggir upp þjásk
GLUCOSAMINE CHONDROITIN COMPLEX
Fæst í apótekum, heilsubúðum og matværuverzlunum

Futurebiotics
Framúrskarandi fyrir MELTINGUNA
Byggir upp eðllega flöru í maga og meltingarvegi
LONGEST LIVING ACIDOPHILUS
Fæst í apótekum, heilsubúðum og matværuverzlunum

Futurebiotics
SÓLHATTUR + C-vitamin
Ótrúlega öflugur kvíflandi. Bólgyrðandi og styrkir ónámukerfið
ECHINACEA
Fæst í apótekum, heilsubúðum og matværuverzlunum

Stoltur New York búí

Michael Rapaport í *The War at Home*

Á Sirkus hófu göngu sína fyrir stuttu frábærir gamanþættir um foreldrana Dave og Vicky sem á hverjum degi takast á við það vandasama hlutverk að ala upp unglíngana sína sem eru allt annað en auðveldir í umgengni. Þau berjast við að halda þeim á beinu brautinni, en allt það sem unglíngarnir hafa gert eða eru að hugsa um að gera, það hafa Dave og Vicky gert sjálf tvisvar. Aðalleikari þáttanna, Michael Rapaport, fer með hlutverk fólkskyldufóðurins, Dave, en Michael hefur gert garðinn frægan áður í gríninu. Þessi hávaxni gyðingur er velþekktur grínisti og hefur leikið í yfir tuttugu kvikmyndum. Hann er New York búí fram í fingurgóma og eru helstu fyrirmyndir hans New York búarnir Robert DeNiro og Christopher Walken. Hann hefur leikið í myndum á borð við *True*



Romance, *Higher Learning* og mynd Woody Allen, *Mighty Aphrodite*. Fólk ætti einnig að kannast við hann úr *Friends* þáttunum vinsælu þar sem hann lék kærasta Phoebe í nokkrum þáttum og sem Danny Hanson í *Boston Public* þáttunum.

■ SIRKUS, KL. 21.30



HVAÐ ER Í KASSANUM ...

...há Aroni Bergmann, myndlistarmanni og galleríeiganda?

Uppáhalds sjónvarpsþáttur?
Eins og er þá er það *Extras* á RÚV.

Hvað mætti sýna oftast?
Það má sýna meira af heimildarmyndum og stuttmyndum

Hvað má missa sín?
Íslenski piparsveininn má missa sín.

Fyrsta sjónvarpsminningin?
Það er sjónvarpsþátturinn

Derrick sem ég horfði á þegar ég var í pössun hjá ömmu og afa **Eftirminnilegasta atriði í sjónvarpsþætti?**

Það hefur ekki ennþá komið en ég býst við því að það verði þegar *Silvía* Nótt vinnur Eurovision fyrir hönd Íslands.

Uppáhalds sjónvarpsstjarnan?
Það er Borat sem leikin er af Sacha Baron (Ali G).

Þetta vissum við ekki um ...

Robin Wright

● Hún byrjaði að vinna sem fyrirsæta 14 ára gömul bæði í París og í Japan.

● Hún hafnaði hlutverki í *Batman Forever* og *Sabrinu*.

● Hún á tvær olíulindir í Texas.

● Þegar hún var 15 ára var hún með leikaranum Charlie Sheen.

● Hún var rænd í farartækinu sínu í Santa Monica, Californíu. Stuttu eftir ránið fluttu hún og eiginmaðurinn hennar, leikarinn Sean Penn frá L.A.

● Hún þurfti að hætta við að

leika Abby McDeer í myndinni *The Firm* sem Tom Cruise lék í vegna þess að hún var ólétt.

● Sænska rokkhljómssveitin Kent vísar til hennar í laginu sínu *Palace and Main*.

● Hún fékk hlutverk í *The Princess Bride* meðan hún var enn samningsbundin í sápuóperunni Santa Barbara. Til að geta leikið í myndinni þurfti hún að samþykkja samning um að leika á ödra níu mánuði í sápuóperunni.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, FORREST GUMP, KL. 20.00



Þú getur eignast
þinn eigin

Kaffibar

frá **GAGGIA**



GRAM

TITANIUM

... og notið þess besta í kaffidrykkjum!

Þessi glæsilega **GAGGIA** TITANIUM kaffivél frá einum
færasta kaffivélaframleiðanda á Ítalíu
hentar á heimili og vinnustaði

GAGGIA kaffivélin malar, pressar og þrýstir
og kaffið þitt verður ilmandi, freyðandi og ljúffengt
GAGGIA kaffibarirnir fást í mörgum
stærðum og gerðum.



Einar Farestveit & Co.hf.

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

EKKI MISSA AF ...



VH1 All Access

Í þættinum í kvöld er fjallað um líf Lisu Marie Presley, dóttur rokkgoðsins Elvis Presley. Hún ber eit virtasta eftirnafn í skemmtanaíðnaðinum. Faðir Lisu, Elvis Presley er einn vinsælasti tónlistarmaður 20. aldarinnar. Þrátt fyrir óþrjóntandi athygli og umtal allt frá því hún fæddist, hefur Lisu tekist að halda einkalífi sínu leyndu. Núna í fyrsta skipti, ætla Lisa Marie að setjast niður og ræða líf sitt á VH1.

VH1, KL. 20.00



Dive to Shark Volcano

Bresk heimildamynd um Kókóseyju á Indlandshafi, þar sem er gífurleg fjölbreytt líf. Krístalet sjórinn í kringum þessa gullfalleg eyju er athvarf hákarla. Fylgstu með glorsóltnum grímmum hákórlnum í æðiskasti. Heimildarmyndin sýnir niður í djúpið djúpa og snýr aftur með tófrandi myndskot sem heilla alla er líta undravörðlína augum.

BBC PRIME, KL. 20.00

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

Games Torino Italy 13.10 Olympic Games: Olympic News Flash 13.15 Snowboard: Winter Olympic Games Torino Italy 13.45 Alpine Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 15.00 Curling: Winter Olympic Games Torino Italy 16.00 Cross-country Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 16.30 All Sports: Daring Girls 16.45 Alpine Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 17.45 Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 18.00 Freestyle Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 19.15 Short Track Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 20.10 Olympic Games: Olympic News Flash 20.15 Ice Hockey: Winter Olympic Games Torino Italy 22.45 Olympic Games: Olympic Extra 23.45 All Sports: Daring Girls 0.00 Olympic Games: Mission to Torino (m2) 0.15 Cross-country Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 1.30 Alpine Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 2.00 Alpine Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy

BBC PRIME

12.00 The Brittas Empire 12.30 Last of the Summer Wine 13.00 Down to Earth 14.00 Balamory 14.20 Teletubbies 14.45 Tweenies 15.05 Binka 15.15 Fimbles 15.35 Stitch Up 16.00 Changing Rooms 16.30 Bargain Hunt 17.15 The Weakest Link 18.00 Doctors 18.30 EastEnders 19.00 Ground Force 19.30 Home From Home 20.00 Dive to Shark Volcano 20.50 Animal Camera 21.30 The Kumars at Number 42 22.00 The Secret Life of Richard Nixon 22.50 Tipping the Velvet 0.00 Scribbling 1.00 Making Masterpieces 1.30 Painting the World 2.00 Sociology and Society

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Inside The Tornado 13.00 Snake Killers - Honey Badgers of the Kalahari 14.00 Megastructures 15.00 Air Crash Investigation 16.00 Tornado Intercept 17.00 Inside The Tornado 18.00 Battlefront 18.30 Battlefront 19.00 Golden Baboons 20.00 Megastructures 21.00 Air Crash Investigation 22.00

Asteroid - The Doomsday Rock 23.00 Planets from Hell 0.00 Air Crash Investigation 1.00 Asteroid - The Doomsday Rock

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Wild South America 14.00 Maneaters 14.30 Predator's Prey 15.00 Animal Cops Houston 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 The Planet's Funniest Animals 18.00 Meerkat Manor 18.30 Monkey Business 19.00 Big Cat Diary 19.30 Big Cat Diary 20.00 Life of Mammals 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Animal Precinct 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Life of Mammals 2.00 Crocodile Hunter

DISCOVERY

12.00 American Chopper 13.00 Ultimate Cars 13.30 Ultimate Cars 14.00 Building the Ultimate 14.30 Building the Ultimate 15.00 Extreme Machines 16.00 Junkyard Wars 17.00 A Car is Born 17.30 A Car is Born 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Europe's Richest People 21.00 A Haunting 22.00 The Greatest Ever 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Greatest Military Clashes

MTV

12.00 Newlyweds 12.30 Just See MTV 14.00 Pimp My Ride 14.30 Wishlist 15.00 TRL 16.00 Dismissed 17.00 Just See MTV 17.30 MTVnew 18.00 Hit List UK 19.00 MTV Making the Movie 19.30 Making the Video 20.00 The Trip 20.30 The Trip 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Punk'd 22.30 Aeon Flux 23.00 The Lick 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 16.00 So 80s 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 Smells Like the 90s 19.00 VH1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 VH1 All Access 20.30 MTV at the Movies 21.00 The Osbournes 21.30 Beavis & Butthead 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 Fabulous Life of 0.00 VH1 Hits

CLUB

12.20 Fashion House 12.45 Staying in Style 13.10 Design Challenge 13.35 E-Love 14.00 Crimes of Fashion 14.30 Fantasy Open House 15.00 Fantasy Open House 15.30 City Hospital 16.30 Retail Therapy 17.00 Yoga Zone 17.25

The Method 17.50 Hollywood One on One 18.15 E-Love 18.40 Crimes of Fashion 19.05 Girls Behaving Badly 19.30 The Villa 20.25 Cheaters 21.15 Spicy Sex Files 22.10 My Messy Bedroom 22.35 Sextacy 23.30 Awesome Interiors 0.00 Africa on a Plate 0.30 City Hospital 1.25 Fantasy Open House 1.50 Cheaters

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 Celebrity Friends Gone Bad 14.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 15.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 16.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 17.00 Live from the Red Carpet 19.00 E! News 19.30 Celebrity Soup 20.00 Live from the Red Carpet 22.00 E! Entertainment Specials 23.00 Live from the Red Carpet 1.00 Party @ the Palms 1.30 Girls of the Playboy Mansion 2.00 The E! True Hollywood Story

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Pet Alien 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Megas XLR 15.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 16.00 Sabrina 16.30 Atomic Betty 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Tom and Jerry 18.30 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.00 Charlie Brown Specials 19.30 What's New Scooby-Doo? 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto 2.00 Spaced Out

JETIX

12.20 Braceface 12.45 So Little Time 13.10 Lizzie McGuire 13.35 Black Hole High 14.00 Goosebumps 14.25 Spiderman 14.50 Super Robot Monkey Team 15.15 Martin Mystery 15.40 Totally Spies 16.05 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM

13.20 Garwood: Prisoner of War 15.00 Crucible of Horror 16.30 A Gathering of Old Men 18.00 Tough Love 19.35 World Gone Wild 21.10 Winnie 22.45 The Hillside Stranglers 0.25 Jinxed!

TCM

20.00 Ice Station Zebra 22.25 Dark of the Sun 0.05 Guns for San Sebastian 1.55 From the Earth to the Moon

HALLMARK

12.00 Barbara Taylor Bradford: To Be the Best 13.45 Spoils of War 15.15 Escape from Wildcat Canyon 17.00 Touched by An Angel Ili 18.00 McLeod's Daughters Iv 19.00 Replacing Dad 20.45 Due East 22.30 Hard Time 0.00 Due East 1.45 Hard Time

BBC FOOD

12.00 The Cookworks 12.30 Heat in the Kitchen 13.00 Beauty and the Feast 13.30 Food Source New Zealand 14.00 Rocco's Dolce Vita 14.30 The Rankin Challenge 15.00 Delia's How to Cook 15.30 Douglas Chew Cooks Asia 16.00 The Manic Organic 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Great Food Bites 17.30 Rick Stein's Food Heroes 18.00 New Scandinavian Cooking 18.30 Floyd's Fjord Fiesta 19.00 Rachel's Favourite Food 19.30 Danny by the Sea 20.00 Gino D'acampo: an Italian in Mexico 20.30 Nigel Slater's Real Food 21.00 Can't Cook Won't Cook 21.30 James Martin: Yorkshire's Finest 22.00 Chef at Home 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.00 Klokken ringer, en kinesisk historie 12.10 Lykkelige stunder 12.45 Den sidste slæderejse 13.20 Genbrugsguld 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 Dawsons Creek 15.00 Svada 15.30 Småk for Skillingen 16.00 Scooby Doo 16.20 Kurts klamme krop 16.30 Barda - et rollespil 17.00 Johanne i Troldekskoven 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.35 Rabatten 19.05 Familier med DAMP 20.00 TV Avisen 20.25 Profilen 20.50 SportNyt 21.00 Kædet skælver 22.35 Onsdags Lotto 22.40 Hva' så Danmark? - reform af den offentlige sektor 23.10 Medicin mod overgreb

SV1

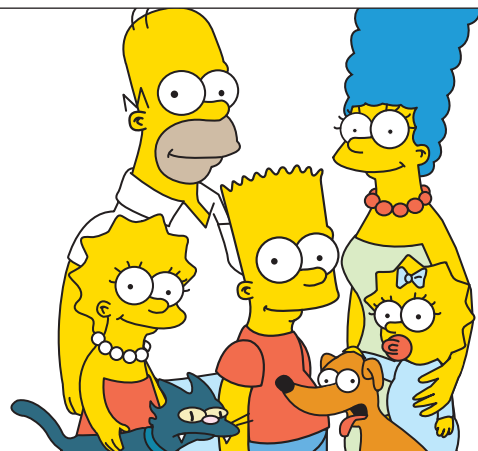
12.25 Bokbussen 12.55 Den vita stormen 15.00 Rapport 15.10 Födel-sedagen 15.30 Perspektiv 15.50 Krokodill 16.20 Vinter-OS i Turin 17.15 BolBompa 17.16 Ur en kos dagbok 17.30 Hjárnkontoret 18.00 Vinter-OS i Turin 18.30 Rapport 19.00 Packat & klart 19.30 Vinter-OS i Turin 23.15 Rapport 23.25 Kulturmyheterna 23.35 Sändning från SVT24

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



SIMPSONS FJÖLSKYLDAN

Ný þáttarröð á föstudögum kl. 20:00



GOTT FOLK MCCANN

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE

IDOL STJÖRNULEIT

Alla föstudaga kl. 20:30





KEPPNI
▶ **20.10**
GETTU BETUR




SPENNA
▶ **22.05**
MURDER INVESTIGATION TEAM 2



RAUNVERULEIKI
▶ **22.00**
THE BACHELOR VI



SPENNA
▶ **22.30**
X-FILES



FÓTBOLTI
▶ **21.40**
HM: DESTINATION GERMANY

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS



MORGUN

8.00 Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó
8.30 Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó
9.00 Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó
10.50 Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó

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

16.15 2005 World Pool Championship (e) **18.00** Cheers

7.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs **7.30** Meistaradeildin með Guðna Bergs **8.00** Meistaradeildin með Guðna Bergs **8.30** Meistaradeildin með Guðna Bergs

DAGUR

12.55 Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó
14.50 Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó
16.40 Handboltakvöld **17.05** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar

12.25 Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05** The Block 2 **13.50** Two and a Half Men **14.15** Wife Swap **15.00** What Not To Wear **16.00** Með afa **16.55** Barney **17.20** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** The Simpsons 15

16.15 2005 World Pool Championship (e) **18.00** Cheers

16.10 UEFA Champions League Sportið **18.00** Íþróttasjallíð **18.12** Sportið

KVÖLD

18.30 Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó Fyrri samantekt dagsins.

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

▶ **20.10** Gettu betur Spurningakeppni framhaldsskólanna. Í þessum þætti eigast við Borgarholtskóli í Reykjavík og Flensborgarskólann, Hafnarfirði. Spyrill er Sigmar Guðmundsson en dómari og spurningahöfundur Anna Kristín Jónsdóttir.

21.15 Sporlaust (2:23) (Without a Trace) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

22.00 Tiúfréttir

22.25 Aðþrengdar eiginkonur (27:47) (Desperate Housewives) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.35 Strákarnir

20.05 Meistarinn (9:21)

20.55 How I Met Your Mother (7:22) (Svona kynntist ég móður ykkar)

21.20 Nip/Tuck (7:15) (Klippt og skorið 3). Stranglega bönnuð börnum.

▶ **22.05** Murder Investigation Team 2 (1:4) (Morðrannsóknarflokkurinn 2) Breskir sakamálaþættir af bestu gerð sem fjalla um störf morðrannsóknarflokks innan Lundúnarlögreglunnar. Í hverjum þætti fæsti MIT – eins og flokkurinn er jafnan kallaður – við vandasama morðrannsókn. Bönnuð börnum.

18.30 Queer Eye for the Straight Guy (e)

19.20 Fasteignasjónvarpið

19.30 Game tívi

20.00 Family Guy

20.30 Malcolm in the Middle

21.00 Will & Grace Will er hættur að vinna hjá lögfræðiskrifstofunni og er farin að skrifa.

21.30 Everybody loves Raymond

▶ **22.00** The Bachelor VI Í sjöttu þáttaröð Bachelor fær Byron Velvick tækifæri til að finna draumakonuna, og vonandi verðandi eiginkonu.

22.50 Sex Inspectors Kynlífssérfræðingarnir Tracey Cox og Michael Alveir greiða úr kynlífsvanda para í þáttunum The Sex Inspectors.

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 American Dad (13:13) (e)

20.00 Friends (6:24)

20.30 Splash TV 2006

21.00 Summerland (12:13) (Careful What You Wish For) Bandarískur myndaflokkur sem fjallar um unga konu sem þarf að kúvenda lífi sínu.

21.45 Smallville (11:22) (Unsafe) Í Smallville býr unglingurinn Clark Kent. Hann hefur hlotið líkamlegt atgervi í vöggugjöf en hann hefur ekki enn gert sér grein fyrir styrk sínum.

▶ **22.30** X-Files (2:49) (Ráðgátur) Sirkus sýnir X-files frá byrjun!

18.30 US PGA 2005 – Inside the PGA T

19.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistararmörk 2) Knattspyrnusérfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara yfir gang mála í meistaradeildinni.

19.30 UEFA Cup leikir ókomið

▶ **21.40** Destination Germany (Destination Germany) Heimsmeistararnótið í knattspyrnu fer fram í Þýskalandi næsta sumar og verða allir leikir í beinni útsendingu á Sýn.

22.10 Fifth Gear (Í fimmta gir) Breskur bílaþáttur af bestu gerð.

22.40 UEFA Cup leikir ókomið (UEFA Cup leikir ókomið)

0.20 Meistaradeildin með

NÓTT

23.10 Lífsháski (29:49) **23.55** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **0.25** Kastljós **1.15** Dagskrárlök

23.30 American Idol 5 **0.10** American Idol 5 **0.55** Johns (Str. b. börnum) **2.30** Huff **3.25** Trance (Str. b. börnum) **5.05** The Simpsons 15 **5.30** Fréttir og Ísland í dag **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.25 Jay Leno **0.10** Law & Order: SVU (e) **0.55** Cheers (e) **1.20** Top Gear (e) **2.10** Fasteignasjónvarpið (e) **2.20** Östðvandi tónlist

23.15 Invasion (7:22) (e) **0.00** Sirkus RVK (16:30) (e) **0.25** Friends (6:24) **0.50** Splash TV 2006 (e)

Guðna Bergs

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



GREY'S ANATOMY

Besti dramapátturinn í Bandaríkjunum – mánudagskvöld kl. 20:00



K. MCCANN



UMRÆÐA

▶ 22.30

HRAFNÁÞING



7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

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

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

20.10 Fréttaljós Víkulegur fréttaskýringaþáttur með fjölda gesta í myndveru í umsjónfréttastofu NFS.

21.00 Fréttir

21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttáþáttur sem vitnað er í.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

▶ 22.30 Hrafnáþing/Miklabraut Hrafnáþing er í umsjá Ingva Hrafn Jónssonar og Miklabraut í umsjá-Sigurðar G. Tómassonar.

23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/veður 0.15 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.15 Fréttavaktin eftir hádegi 6.15 Hrafnáþing/Miklabraut

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 The Italian Job (B. börnum)
8.00 61 10.05 Overboard 12.00 Blue Crush 14.00 61 16.05 Blue Crush 18.00 Overboard

20.00 The Italian Job (Ítalska verkefnið) Charlie Croker lenti illa í því fyrir ári. Hann tók þátt í velheppnuðu ráni en var svo svikinn af félaganum um gössið. Bönnuð börnum.

22.00 Hart's War (Stríðsfangar) Laganeminn Thomas Hart þjónar föðurlandi sínu. Hann er handsamaður og færður í fangabúðir Þjóðverja. Str. b. börnum.

0.00 Darkwolf (Str. b. börnum)

2.00 Bad Boys II (Str. b. börnum) 4.25 Hart's War (Str. b. börnum)

ENSKI BOLTINN

20.00 Stuðningsmannáþátturinn „Liðið mitt“ Hörðustu áhængendur enska boltans á Íslandi í sjónvarpið.

21.00 Man. City – Newcastle frá 01.02 Leikur sem fór fram miðvikudaginn 1. febrúar.

23.00 Aston Villa – Chelsea frá 01.02 1.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

Fréttáþátturinn Korter er sýndur kl.18.15 og endursýndur á klukkutíma fresti til kl. 9.15

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »»

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Meistarinn

Meistarinn er nýr íslenskur spurningaþáttur í umsjá Loga Bergmanns Eiðssonar sem reynir á þekkingu, kærnsku og heppni keppenda. Hér er á ferð eka spurningakeppni sem sameinar alla bestu eiginleika góðra spurningakeppna. Í kvöld etja þeir Sævar Helgi

Bragason og Kristján Guy Burgess kappi en í síðasta þætti vann Snorri Sigurðsson, líffræðiaðjúnktinn, Önnu Pálu Sverrisdóttur lögfræðinema í æsispennandi viðureign og tryggði sér öruggt sæti í átta manna úrslitum.

■ STÖÐ 2, KL. 20.05

Murder Investigation Team 2

Nýir breskir sakamálaþættir af bestu gerð í fjórum hlutum sem fjalla um störf morðrannsóknarflokks innan Lundúnarlögreglunnar. Í hverjum þætti fæst MIT, eins og flokkurinn er jafnan kallaður, við vandasama

morðrannsókn en hæfni liðsmanna og útsjónarsemi leiðir oftar en ekki til lausnar á morðgátunum og handtöku morðingjans.

■ STÖÐ 2, KL. 22.05



**NÝTT Á DVD
ÚTGÁFUDAGUR
23. FEBRÚAR.
MYNDIR SEM ÞÚ
VERÐUR AÐ EIGA Í
SAFNINU.**

SAM MYNDIR

Borgarholtsskóli og Flensborg mætast í beinni útsendingu

Gettu betur, spurningakeppni framhaldsskólanna

Spurningakeppni framhaldsskólanna, Gettu betur, hefur um árabil verið með vinsælasta sjónvarpsefni á landinu, enda fer þar saman létt skemmtun og æsispennandi keppni. Nú er lokið forkeppni á Rás 2 með þátttöku liða frá fjölmörgum framhaldsskólum en aðeins átta lið standa eftir þegar sjónvarpshluti keppinnar hefst en þau eru: Borgarholtsskóli, Flensborgarskólinn, Menntaskólinn á Akureyri, Menntaskólinn í Reykjavík, Verzlunarskóli Íslands, Fjölbrautaskóli Suðurlands,

Menntaskólinn við Hamrahlíð og Menntaskólinn við Sund. Í kvöld verður sýnd fyrsta viðureignin í átta liða úrslitum og þar mætast í beinni útsendingu Borgarholtsskóli í Reykjavík og Flensborgarskólinn, Hafnarfirði. Spyrill er Sigmar Guðmundsson en hann hefur komið í stað Loga Bergmann sem hefur sinnt starfinu með þrýði undanfarin ár. Dómari og höfundur spurninga er Anna Kristín Jónsdóttir.

■ RÚV, KL. 20.00



Ólst upp í fátækt

Mark Wahlberg

Árið 1971 fæddist Mark Robert Michael Wahlberg í Boston og er hann yngstur níu systkina. Foreldrar hans skildu þegar hann var ellefu ára gamall en þau bjuggu við mikla fátækt. Hann hætti í grunnskóla 14 ára gamall, neytti fíkniefna og stundaði þjófnað til að fjármagna fíkn sína. Mark lenti oft í slagsmálum á yngri árum en við 16 ára aldur var hann dæmdur fyrir árás á tvo Víetnama eftir að hann reyndi að ræna þá. Hann þurfti að eyða fimmtíu dögum í fangelsi en kom út breyttur maður. Þegar hann var látinn laus hjálpaði Donnie, eldri bróðir Marks, honum að halda sér á beinu brautinni. Bróðir hans var þá meðlimur hljómsveitarinnar The New Kids On the Block. Með hjálp bróður síns fékk Mark plötusamning þrátt fyrir hæfileikaskort á söngsviðinu en danshæfileikar hans og líkamlegt ástand trekkti að unglingsstúlkur. Fyrsta platan hans, Music for the People sló í gegn og unglingsstúlkurnar urðu yfir sig hrifnar af „slæma stráknum“. Plötuframleiðandinn David Geffen sá markaðstækifæri í Mark og kom honum á nærfatafyrirsætusamning hjá Calvin Klein sem heldur betur hjálpaði honum við plötusölu. Frægðin hafði sína fylgifiska og byrjaði hann fljótt að komast í slúðurdálda blaðanna fyrir óásættanlega hegðun. Hann lenti m.a. í slag við Madonna og fylgdarlið hennar í partí í L.A. Þegar sögur um handtöku og kynþáttafordóma komust í

blöðin var almenningi ekki skemmt. Seinni platan hans You Gotta Believe náði ekki að fylgja eftir velgengni fyrri plötunnar. Þegar hann sá hvert stefndi með tónlistarferil sinn lagði hann leiklistina að fótum sér og er einn af fáum unglingsstjörnum sem hefur náð að fylgja eftir velgengni unglingsáranna. Hann hefur m.a. leikið í myndum á borð við The Basketball Diaries, Fear, Boogie Nights og Rock star og hefur hlotið góða dóma fyrir leik sinn.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, THE ITALIAN JOB, KL. 20.00



Þetta vissum við ekki um

Bruce Willis

- Hann var formaður nemendaráðs í grunnskóla og forseti leiklistarklúbbsins.
- Lagið hans Respect Yourself komst í 5. sæti á bandaríska listanum árið 1987.
- Hann hefur verið dyggur stuðningsmaður og talsmaður repúblikana-frambjóðenda fyrir utan Bob Dole sem hafði áður forðæmt hlutverk Demi Moore, fyrrverandi konu Bruce, í myndinni Striptease.
- Hann var fyrsti leikari sem „lék“ í tölvuleik.
- Hann kom opinberlega fram árið 2001 og tók fram að hann ætlaði aldrei aftur að leika í ofbeldisfullum bardagamyndum þar sem hann þarf að bjarga heiminum.
- Hann stamaði mikið sem barn.
- Yngri bróðir Bruce, Robert, dó úr brisirtilskrabbameini 42 ára gamall.
- Hann fæddist á herstöð í Þýskalandi.
- Hann vann í efnaverksmiðju áður en hann fór í framhaldsskóla.
- Hann spilar á munnhörpu.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, HART'S WAR, KL. 22.00

FALLEGUR LÍKAMI

er stolt
hverrar konu



Hannað fyrir brjóst,
upphandleggi og háls

100% náttúruleg gel
sem gera líkama þinn
unglegri, stinnari og mýkri.



Hannað
fyrir andlitið

Ítalska jurtavörufrýrtækið Erbavoglio
hefur sérhæft sig í náttúrulegum lausnum
til að gera húðina stinna og gefa henni
aukna lyftingu og frískleika. Gelin hafa
verið rannsökuð og virkni þeirra staðfest
af háskólanum í Pavia á Ítalíu.



Hannað fyrir rasskinna,
læri og maga

Sodo®

**SODO gelin
hafa slegið í gegn
og fást nú
í flestum apótekum**

SODO gelin eru unnin úr 100% náttúruæfnum og jurtum sem
vinna að því að súrefnismetta húðfrumurnar, endurheimta
þéttleika vefjanna og gera húðina stinnari, unglegri og mýkri.

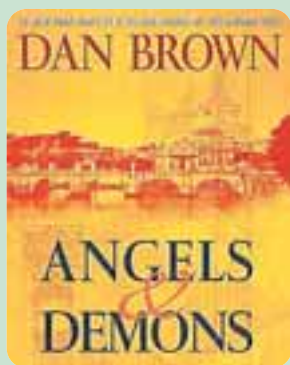
EKKI MISSA AF ...



Boss Women

Í þættinum í kvöld er fjallað um Perween Warsi sem er einnig þekkt sem karríðrönginginn. Warsi er önnur ríkasta asíska viðskiptakonan í Bretlandi. Hún hefur byggt upp viðskiptaveldi sem veltir árlega 100 milljónum punda en hún framleiðir m.a. tilbúna karrírétti til stórmarkaðanna.

BBC PRIME, KL. 22.00



Angels and Demons Revealed

Illuminati, leynibræðrafélagið sem metsöluhöfundurinn Dan Brown lýsir í sögu sinni Angels and Demons, er í rauninni til. En hvert er markmið bræðrafélagsins? Mun hryllingssaga höfundarins og framandi kenningar hans ræstast?

NATIONAL GEOGRAPHIC, KL. 21.00

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.55 Olympic Games: Olympic News Flash 13.00 Snowboard: Winter Olympic Games Torino Italy 14.30 Curling: Winter Olympic Games Torino Italy 16.00 All Sports: Daring Girls 16.15 Biathlon: Winter Olympic Games Torino Italy 17.55 Olympic Games: Olympic News Flash 18.00 Figure Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 22.00 Olympic Games: Olympic Extra 23.00 All Sports: Daring Girls 23.15 Olympic Games: Mission to Torino (m2t) 23.30 Curling: Winter Olympic Games Torino Italy 0.30 Freestyle Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 1.30 Biathlon: Winter Olympic Games Torino Italy 2.00 Biathlon: Winter Olympic Games Torino Italy

BBC PRIME

12.00 The Brittas Empire 12.30 2 point 4 Children 13.00 Down to Earth 14.00 Balamory 14.20 Teletubbies 14.45 Tweenies 15.05 Binka 15.15 Fimbles 15.35 S Club 7: Viva S Club 16.00 Animal Hospital 16.30 Bargain Hunt 17.15 The Weakest Link 18.00 Doctors 18.30 EastEnders 19.00 As Time Goes By 19.30 Only Fools and Horses 20.00 Top of the Pops 20.30 A Thing Called Love 21.30 Little Britain 22.00 Boss Women 22.40 Judge John Deed 0.10 Great Railway Journeys of the World 1.00 Big Cat Diary 1.30 Big Cat Diary 2.00 Arts Foundation Course

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 The Super Twisters 13.00 Night Hunters 14.00 Megastructures 15.00 Alien Worlds 16.00 Alien Worlds 17.00 The Super Twisters 18.00 Battlefield 18.30 Battlefield 19.00 Shark Quest 20.00 Megastructures 21.00 King Tut's Curse 22.00 Egypt Eternal - The Quest for the Lost Tombs 23.00 Killers in Space 0.00 King Tut's Curse 1.00 Egypt Eternal - The Quest for the Lost Tombs

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Crocodile

Hunter 14.00 Life of Mammals 15.00 Animal Cops Houston 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 The Planet's Funniest Animals 18.00 Meerkat Manor 18.30 Monkey Business 19.00 Cell Dogs 20.00 Animal Precinct 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Animal Precinct 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Animal Precinct 2.00 Cell Dogs

DISCOVERY

12.00 American Chopper 13.00 A Car is Born 13.30 A Car is Born 14.00 Building the Ultimate 14.30 Building the Ultimate 15.00 Extreme Machines 16.00 Junkyard Wars 17.00 Wheeler Dealers 17.30 Wheeler Dealers 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Dr G - Medical Examiner 21.00 FBI Files 22.00 FBI Files 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Air Wars

MTV

12.00 Newlyweds 12.30 Just See MTV 14.00 Pimp My Ride 14.30 Wislister 15.00 TRL 16.00 Dismissed 16.30 Just See MTV 17.30 MTV:new 18.00 The Base Chart 19.00 Pimp My Ride 19.30 Punk'd 20.00 Stankvision 20.30 The Trip 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Superock 23.00 Headbangers Ball 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 16.00 So 80s 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 Smells Like the 90's 19.00 VH1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 VH1 All Access 20.30 Breaking Bonaduce 21.00 Hogan Knows Best 21.30 Beavis & Butthead 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 Fabulous Life of... 0.30 VH1 Hits

CLUB

12.20 Fashion House 12.45 Staying in Style 13.10 Design Challenge 13.35 E-Love 14.00 Crimes of Fashion 14.30 Fantasy Open House 15.00 Fantasy Open House 15.30 City Hospital 16.30 Retail Therapy 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Hollywood One on One 18.15 E-Love 18.40 Crimes of Fashion 19.05 G-Girls 19.30 The Villa 20.25 Cheaters 21.15 Spicy Sex Files 22.10 My Messy Bedroom 22.35 Sextasy 23.30 Awesome Interiors 0.00 Africa on a Plate 0.30 City Hospital

1.25 Fantasy Open House 1.50 Single Girls

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! Entertainment Specials 13.00 E! News 13.30 Celebrity Soup 14.00 Live from the Red Carpet 16.00 Matthew McConaughey Uncut 17.00 Live from the Red Carpet 19.00 E! News 19.30 Girls of the Playboy Mansion 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Sensational Crimes of Fashion! 22.00 Girls of the Playboy Mansion 22.30 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Celebrity Soup 23.30 Wild On Tara 0.00 E! News 0.30 Fashion Police 1.00 Celebrity Friends Gone Bad 1.30 Party @ the Palms 2.00 The E! True Hollywood Story

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Pet Alien 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Megas XLR 15.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 16.00 Sabrina 16.30 Atomic Betty 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Tom and Jerry 18.30 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.00 Charlie Brown Specials 19.30 What's New Scooby-Doo? 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto 2.00 Spaced Out

JETIX

12.20 Braceface 12.45 So Little Time 13.10 Lizzie McGuire 13.35 Black Hole High 14.00 Goosebumps 14.25 Spiderman 14.50 Super Robot Monkey Team 15.15 Martin Mystery 15.40 Totally Spies 16.05 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM

12.00 Give Me Your Life 13.30 Signs of Life 15.00 Vigilante Force 16.30 Ski Patrol 18.00 World Gone Wild 19.35 A Home of Our Own 21.20 Fight For Life 23.00 Broken Angel 0.35 Knightriders

TCM

20.00 Poltergeist 21.55 The Haunting 23.45 Once a Thief 1.30 Something of Value

HALLMARK

12.00 Barbara Taylor Bradford's Voice of the Heart 13.45 Mrs. Lambert Remembers Love 15.15 The Last Chance 17.00 Touched By An Angel Ili 18.00 McLeod's Daughters Iv 19.00 Inside the Osmonds 20.45 Crown Heights 22.30 The Premonition 0.00 Crown Heights 1.45 The Premonition

BBC FOOD

12.00 New Scandinavian Cooking 12.30 Floyd's Fjord Fiesta 13.00 Rachel's Favourite Food 13.30 Danny By the Sea 14.00 Gino D'acampo: an Italian in Mexico 14.30 Nigel Slater's Real Food 15.00 Can't Cook Won't Cook 15.30 James Martin: Yorkshire's Finest 16.00 Chef at Home 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Great Food Bites 17.30 James Martin Delicious 18.00 The Manic Organic 18.30 Diet Trials 19.00 Delhi Belly 19.30 A Cook's Tour 20.00 New Scandinavian Cooking 20.30 Off the Menu 21.00 Coconut Coast 21.30 Chalet Slaves 22.00 The Best 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.00 Spot 12.30 Naturens kraft 12.50 Hvað er det værd? 13.20 Mig og min alder 13.50 Nyheder på tegnspråk 14.00 TV Avisen með vejret 14.10 Dawsons Creek 15.00 Liga DK 16.00 Den amerikanske drage 16.20 Den fuldencte jæger 16.30 Julie 17.00 Fandango - med Sebastian 17.30 TV Avisen með Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Lægens bord 19.00 Kom til middag 19.30 Dremmen om dybet 20.00 TV Avisen 20.25 Penge 20.50 SportNyt 21.00 Dinas Dates 21.30 Afterlife 22.15 Clement Direkte 23.00 Liga DK

SV1

14.30 Packat & klart 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Anslagstavian 16.05 Prinsessan och hästen 16.20 Vinter-OS i Turin 17.15 BoliBompa 17.16 Ge mig en hund 17.25 Dagens visa 17.30 Zoé Kézaco 17.45 Lilla Aktuellt 18.00 Vinter-OS i Turin 18.30 Rapport 19.00 Antikrundan 20.00 Vinter-OS i Turin 22.00 Rapport 22.10 Kulturnyheterna 22.20 Sexslavar 23.10 Mannen från U.N.C.L.E. 0.00 Sändning från SVT24

SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR

Meistaradeildin í 100% beinni!
Henry vs. Beckham • Arsenal vs. Real Madrid

Carlsberg býður þér og vini þínum á Highbury að sjá Arsenal vs Real Madrid 8. mars!

Sendu SMS skeytið JA MEB á númerið 1900 og þú gætir unnið.

Við sendum þér 2 spurningar. Þú svarar með því að senda SMS skeytið JA A, B eða C á númerið 1900.

- Þú gætir unnið:
- Ferð fyrir 2 á leikinn*
 - PS2 tölvu
 - PSP tölvu
 - Fótbolta tölvuleiki
 - Fullt af DVD og tölvuleikjum og fleira!

*Ferðin á leikinn er dregin úr öllum innsendum skeytum þann 6. mars. Vinningshafi verður birtur á www.gras.is

9. hver vinnur! Ferð þú á leikinn?

Vinningar verða afhentir í Skifunni Smáralind/Kópavogi. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS Klúbb. 99 kr/skeytið



1 árs afmæli

JKE DESIGN

Í tilefni af afmælinu verðum við með opið lengur um helgina og bjóðum upp á léttar veitingar.

Opið: laugardag 11-17 sunnudag 13-17



Veldu möguleika

Innréttingar í öll herbergi heimilisins.
Fagleg ráðgjöf og glæsilegur sýningarsalur.



Óteljandi möguleikar

Mörkinni 1 108 Reykjavík
sími 515 0700 www.jke-design.is



Kodak EasyShare C300

- 3,2 milljón pixla
- 5 x stafrænn aðdráttur
- Kodak linsa
- 1,5" skjár
- Tekur video
- Auðveld í notkun

• Fullt verð kr. ~~9.900,-~~

• Lagerverð kr. **6.900,-**

40 stk.



iRiver iFP799

MP3 spilar í lykklappstærð. Innbyggt 1GB flasminni. FM útvarp. LCD skjár. USB 2,0 tengi. 40 tíma ending á rafhlöðu. Spilar MP3, WMA og OGG Vorbis. Heyrnától og hálsól fylgja.

• Fullt verð kr. ~~18.900,-~~

• Verð kr. **15.900,-**



Kodak EasyShare C330

- 4,0 milljón pixla, stækkar í allt að 50 x 75 sm
- 3, x optískur og 5 x stafrænn aðdráttur
- 16 tökustillingar
- Tekur video með hljóði
- Hægt að úturstækka í myndavélinni
- 16 mb innra minni
- Einföld í notkun

• Fullt verð kr. ~~19.900,-~~

• Lagerverð kr. **9.900,-**

25 stk.



Lenco DVP-702

DVD ferðaspilari, 7" skjár, innbyggðir stereo hátalarar, fjarstýring, hleðslurafhlaða/tæki, 12V bílatengi, taska sem nota má á hauspuða í bíl, tengi fyrir stereo, stafrænt SPDIF og Composite video inn/út.

• Fullt verð kr. ~~18.900,-~~

• Lagerverð kr. **15.900,-**



Kodak EasyShare C340 og prentstöð 14900

- 5,0 milljón punkta upplausn
- 3x optískur og 5x stafrænn aðdráttur
- 1,6" skjár, hi-res
- 13 tökustillingar og video m/hljóði í TV gæðum
- 16 MB innra minni, tekur SD minniskort
- Notar AA rafhlöður, hleðslurafhlaða og tæki fylgja

• Fullt verð kr. ~~29.900,-~~

• Lagerverð kr. **14.900,-**

Rammar frá 250 kr
Geisladiskar frá 65 kr
DVD diskar frá 145 kr
Töskur - 40%
Minniskort - 20%
Laser tölvumýs frá 1.990 kr
Heyrnartól frá 490 kr
Bleksprautupappír, 2 fyrir 1
DVD skrifari frá 3.500 kr



Kodak EasyShare CX7330 og prentstöð 9900

- 3,1 milljón pixla
- 3x optískur og 3,3 x stafrænn aðdráttur
- Kodak linsa
- 1,6" skjár
- Video með hljóði
- Auðveld í notkun

• Fullt verð kr. ~~24.900,-~~

• Lagerverð kr. **9.900,-**

35 stk.



EPSON C46

- Hágæða prentun með Epson Micro Piezo™ prentarahaus
- Hægkvæmni í notkun með 4 litahylkjum
- Góð upplausn, allt að 2880dpi
- 12 bls á min í svörtu og 5,4 í lit
- Auðveldur í notkun, USB tenging

• Fullt verð kr. ~~8.900,-~~

• Lagerverð kr. **3.490,-**



EPSON CX3650 fjölnotatæki

- Epson Durabrite tæki tryggir myndgæðin
- Góð upplausn, allt að 5760dpi
- Hraðvirkur prentar allt að 15 bls á mínútu
- Skanni og ljósritunavél tilvalið fyrir heimilið eða skrifstofuna
- Auðveldur í notkun, USB tenging

• Fullt verð kr. ~~12.990,-~~

• Lagerverð kr. **6.990,-**

6 stk.



RAÐGREIÐSLUR



SAMSUNG HT-DS-400

- 400 RMS watta heimabió
- 5 stk. hátalarar & Bass Reflex Box
- DVD spilari, DivX
- Hljóðblandari (EQ/DSP)
- MP3, Dolby Digital, Dolby ProLogic-II
- Möguleiki fyrir heyrnartól
- Fullt verð kr. ~~29.900,-~~

• Lagerverð kr. **19.900,-**



Lenco 42" Plasma

10stk.

Skerpa 10.000:1

Lenco PL-4201

42" Plasma sjónvarp. Skerpa: 10.000:1. Upplausn: 852x480. Birta: 1000cd/m2. HDTV ready. Textavarp. Öflugt stereo hljóðkerfi. Tengir: S-Video, 2x Composite, VGA og 3x scart tengi (2x RGB & 1x S-Video).

• Fullt verð kr. ~~179.900,-~~

HDTV ready

• Lagerverð kr. **149.900,-**

LAGERSALA

18. OG 19. FEBRÚAR

PRÚTTMARKAÐUR

Skeljanesi 1 • 101 Reykjavík

Opnunartími: Laugadagur: 11:00 - 17:00, Sunnudagur: 13:00 - 17:00



3,5" skjár sá stærsti

SAMSUNG Pro815

- 8,0 milljón punkta upplausn, D-SLR
- SCHNEIDER þýsk hágæðalinsa, með ljósopi F2,2-F4,6
- 15x optískur aðdráttur (28-420mm)
- 3,5" LCD 230.000 punkta litaskjár og minni upplýsingaskjár
- Alsjálfvirk - Hraði: 1/4000 - Manual fókus (Professional)
- Video m/hljóði eins og minniskort leyfir
- 64 MB CF minniskort og 1900mAh Li-ion hleðslusett fylgir, allt að 500 myndir á hleðslu
- PictBridge samskiptastaðal



28-420mm
linsa

• Fullt verð kr. ~~79.900,-~~

• Lagerverð kr. **59.900,-**



Við erum hér

Skeljanesi 1 | 101 Reykjavík | Sími 570 7549

HANS PETERSEN

Svefn & heilsa



EGILL ÞORSTEINSSON KÍRÓPRAKTOR

SVEFN & HEILSA
GEGNIR
MIKILVÆGU
HLUTVERKI

Veldu það besta!

Chiropractic® í 15 ár á Íslandi



Sú besta

samkvæmt stærstu
samtökum kírópraktora í heimi



Chiropractic eru einu heilsudýrnar sem eru þróaðar og viðurkenndar af amerísku og kanadísku kírópraktorsamtökunum.

Yfir 32.000 kírópraktorar mæla með Chiropractic, þar á meðal þeir íslensku.



Dæmi: Queen International 800 frá

AFMÆLISTILBOÐ Í FEBRÚAR kr. **99.900** var 119.900

Biflex er mest selda stillanlega rúmið hjá okkur. 6 ára reynsla okkar á Biflex er einstaklega góð.



Fjölstillanlegur Wallhugger „S- cape“

WALLHUGGER dregst að veggnum eins og nafnið bendir til. Þannig helst þú alltaf við hlið náttborðsins.

• Mest seldi ameríski botninn í heiminum.

FEBRÚARTILBOÐ

Dæmi:

BIFLEX 90x200 cm með okkar bestu IQ-Care heilsudýnu kr. **99.950**



EITT LANDSINS MESTA ÚRVAL AF STILLANLEGUM RÚMUM



GÆÐI



GÓÐ VERÐ



ÞJÓNUSTA



ÚRVAL



ÞEKKING



REYKJAVÍK



AKUREYRI

Svefn & heilsa



Verið velkomin

www.svefn.is