

| fólk | menning | stjörnuþá | nám | matur | pistlar | tíðarandi | tónlist |

birta

● skiptir um takt



STJÖRNUMERKIN

» Hvað segja stjörnurnar um námsval?

MATUR

» Rifjaveisla og allt með

» ÍSLENSKI DANSFLOKKURINN «
Dansar fyrir konur og karla

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
24. febrúar - 2. mars

Sjálfskipt Fiesta. Núna



► Íslendingar velja Ford umfram önnur vestræn bílamerki. Spannandi hönnun, aukin gæði og örugg þjónusta Brimborgar er trúleg ástæða þess að Ford sækir á Toyota sem vinsælasta bílamerkið á Íslandi. Upplifðu nýtt tákni um gæði - veldu Ford.

Berðu saman Yaris og Fiesta

Fáir bílar eru jafn léttir í akstri og Ford Fiesta. Þú vilt sterkan sjálfskiptan smábíl sem gott er að keyra og auðvelt er að umgangast. Bíl sem auðvelt er að fara inn í - og út úr - án þess að þurfa reyna mikið á líkamann; hendur, fætur, mjöðm eða bak - þú prófar nýjan og breyttan Fiesta. Skiptu núna um bíl: Fiesta er nýtt tákni um nýja hönnun smábíla og skartar því besta frá stærri bílum eins og Focus og Mondeo. Gömul tákni eru fallin. Og ný tekin við. Öryggi Fiesta, aksturseginnleikarnir, sjálfskiptingin og glæsilegt útlit kalla á nýjan samanburð.

Berðu saman Toyota Yaris Sol og Ford Fiesta Trend. Kynntu þér staðalbúnaðinn. Farangursrymið. Kynntu þér þjónustu Brimborgar og endursölu Ford. Kynntu þér greiðslukjörin. Berðu saman verð og gæði og nýtt viðmið verður til fyrir val á rétta bílnum. Veldu sjálfskiptan Fiesta.

Nýr og breyttur Ford Fiesta: Lægra verð, meiri búnaður.*

Kaupverð

| | |
|--|----------------------|
| Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,4i 5 gíra | 1.390.000 kr. |
| Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,6i sjálfskiptur | 1.540.000 kr. |

Bílasamningur

| | |
|--|-------------------|
| Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,4i 5 gíra | 18.920 kr. |
| Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,6i sjálfskiptur | 20.970 kr. |

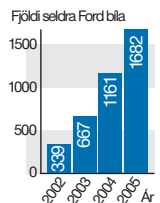
Rekstrarleiga

| | |
|--|-------------------|
| Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,4i 5 gíra | 26.910 kr. |
| Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,6i sjálfskiptur | 29.590 kr. |

Nýttu þér kynningartilboðin á nýjum og breyttum Ford Fiesta



Ford er meðal vinsælustu bílamerkja á Íslandi. Endursalan staðfestir það einnig. Vertu í hópi þeirra bestu. Veldu nýjan Ford.



* Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara og að auki er kaupverð háð gengi. Lán er bílasamningur með 10% útborgun og mánaðarlegum greiðslum í 84 mánuði og eru háðar breytingum á vöxtum og gengi erlendra mynta 50% ísk / 50% erl. myntkaria. Leiga er rekstrarleiga og er miðuð við mánaðarlegar greiðslur í 39 mánuði sem eru háðar gengi erlendra mynta og vöxtum þeirra. Smur- og þjónustueittiril samkvæmt ferli framleiðanda og Brimborgar er innifalið í leigugreiðslu og allt að 20.000 km akstur á ári. ** Staðgreitt 45 dögum eftir afhendingu nýja bílsins. Nánari upplýsingar veita söluráðgjafar Brimborgar. Aukabúnaður á mynd af Fiesta er áfjelgur.



Nýtt tákni um gæði



Berðu saman mikilvægasta búnaðinn; vélina, sjálfskiptinguna, IPS öryggiskerfið: Þú færð 1,6 l, 100 hö. Fiesta í stað 1,3 l, 87 hö. Yaris eða meiri kraft en svipaða eldsneytiseyðslu. Öryggiskerfið er hjarta Fiesta og státar af IPS öryggisbúnaðinum. Berðu saman akstursegjinleika Fiesta og Yaris. Spurðu um ABS bremsur, EBD hemlajöfnun, IPS öryggisþúða fyrir framsæti, einnig um IPS öryggisþúða í hliðum. Spurðu um 3-punkta bilbelti fyrir öll sæti, rafstýrða bilbeltastrekkjara og hæðarstillingu fyrir bilbelti. Rafstýrða eldsneytislokun. Styrktarbita í hurðum. Ræsivörn. Þú finnur aðeins það besta í Fiesta og Yaris. Taktu um stýrið og alvöru sjálfskiptingin gefur til kynna að þú ert í meiri og betri bil en áður. Trygguðu öryggi þitt. Berðu saman verð og gæði.

Kynntu þér örugga þjónustu Brimborgar. Vertu í hópi þeirra bestu, í dag og um alla framtíð. Veldu nýjan og breyttan Ford Fiesta.

Atriði af gæðalista staðalbúnaðar:

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| IPS öryggisbúnaður | Upphitanleg framsæti |
| 4 öryggisþúðar | Trend áklæði á sætum |
| 5 höfuðþúðar | Tvískipt aftursæti |
| ABS hemlajæsvörn | Geislaspilari og 4 hátalarar |
| EBD hemlajöfnun | Rafdrifnar rúður að framan |
| Rafstýrðir bilbeltastrekkjarar | Fjaropnun á skotti |
| Hæðarstillt bilbelti að framan | Rafdrifnir og upphitanlegir útspeglar |
| Ræsivörn | Litað gler |
| Fjarstýrð samlæsing | Samliitir stuðarar |
| Hæðarstilling á ökumannssæti | Pokuljós |
| Hæðarstillanlegt stýri | |

Eða Fusion - svolítið jeppalegri?

Skoðuðu einnig nýjan og breyttan Ford Fusion. Þú ert á meiri og betri bil en áður. Hann er hærri og enn auðveldari að umgangast. Líka svolítið jeppalegri. Skoðuðu kynningartilboðin á sjálfskiptum Fusion í dag, einnig greiðslukjörin. Komdu í Brimborg.



■ Ford Fusion Trend
5 dýra 1,6i sjálfskiptur*
Kaupverð 1.650.000 kr.
Bílasamningur 22.460 kr.
Rekstrarleiga 31.530 kr.

Við staðgreiðum gamla bílinn veljir þú bíl frá Brimborg.

Þú veltir fyrir þér hvernig best er að losna við gamla bílinn. Brimborg kaupir hann af þér staðgreitt** veljir þú bíl frá Brimborg. Þú færð peninginn beint í vasann - eða greiðir upp lánið á gamla bílnum. Þú losnar við allt umstang við að selja og minnkar þinn kostnað. Komdu og skoðuðu Ford í dag. Komdu í Brimborg - skoðuðu nýja hönnun og kynntu þér hvernig þú getur fengið þér nýjan Ford.



opnunartilboð í augastað!

Margskipt gleraugu með glampavörn frá kr.

20.900

frá 22.900 kr. með glampavörn og gleri sem dökkar í sól

Gleraugu fyrir fjarsýna og nærsýna (einn styrkleiki) frá kr.

11.900

Barnagleraugu frá aðeins kr.

7.900

Þú færð mælingu hjá sjónfræðingi á staðnum

Augastaður er í verslun Lyf & heilsu í JL-húsinu við Hringbraut og Hamraborg 8 yfir gjánni í Kópavogi.



augastaður
færir þér nýja sýn!



7



12



10



20

Þetta helst

- 7 Bolla bolla
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla Margrétar Hugrúnar

Viðtöl og greinar

- 12 Kvenlegt verk og karlmannlegt: Frumsýning Íslenska dansflokksins
- 16 Geta stjörnurnar hjálpað fólki að velja rétta námið?

Hann hún

- 20 Rifjaveisla og allt með
- 24 Holl ídýfa
- 24 Grænmeti gert girnilegt
- 28 Stjörnuspa
- 28 Jóhanna segir kynjasögur

Í hverju blaði

- 30 Suduku
- 32 Krossgáta
- 33 Sjónvarpsdagskrá næstu viku

birta

24. febrúar – 2. mars 2006 nr. 8

ÚTGÁFUFLÉLAG: 365 – prentmiðlar
 RITSTJÓRAR: Steinunn Stefánsdóttir
 steinunn@frettabladid.is
 og Sigríður Björg Tómasdóttir
 sigridur@frettabladid.is
 ÁBYRGÐARMAÐUR: Steinunn Stefánsdóttir
 RITSTJÓRN OG AUGLÝSINGAR:
 Skafthlíð 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
 Sölufulltrúi 550 5828 / 899 7600
 Guðný Magnúsdóttir / gudnymagg@365.is
 Sölufulltrúi 550 5854 / 866 0796
 Aron Bergmann Magnússon / aron@365.is
 Sölufulltrúi 550 5857 / 616 7490
 Ámundi Ámundason / amundi@frettabladid.is
 Sölufulltrúi 515 7580 / 821 7514

UMBROT: 365 – prentmiðlar
 Kristín Agnarsdóttir og Sigurður B. Sig.
 PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf.
 FORSÍDUMYND: Hari
 NETFANG: birta@frettabladid.is

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



Bolla! Bolla!

Bolludagurinn er á mánudaginn og er hann tvímælalaust einn af skemmtilegustu dögum ársins. Börnin vakna snemma, full tilhlökkunar vegna þess að á bolludaginn mega þau flengja foreldra sína. Litríkir bolluvendir, sem eru ýmist keyptir eða föntraðir af kostgæfni, biða tilbúnir við rúmstokkinn og eru óspart notaðir á foreldrana þegar allir eru komnir á fætur. Eftir að þeir yngri hafa flengt þá eldri safnast allir saman og troða sig út af gómsætum rjóma Bollum. Sumir vilja bara hefðbundnar gerbollur með sultu, rjóma og glassúr, aðrir vilja heldur vatnsdeigsbollur með súkkulaði og enn aðrir vilja vanillubúðing með rjómanum. Margir borða ekkert nema bollur þennan dag og hafa því fiskibollur í hádeginu og kjöt-bollur í kvöldmatinn. Sinn er síðurinn á hverju heimili en allir eiga það samt sameiginlegt að hlakka til þess að borða rjóma Bollurnar sem eru aðeins á boðstólum þennan eina dag á ári hverju.

Texti: Emíla Örlygsdóttir
Mynd: Valgarður Gíslason
Bollur: Bakaríð Sandholt

Heitt



Silvía Nótt Fólk elskar að elska hana, elskar að hata hana eða hatar að elska hana.

Volgt



Hvít belti Brytur aðeins upp formið og verður stöðugt meira áberandi.

Hvorki heitt né kalt



Polítísk umræða Smá þynna í gangi eftir öll stóru prófkjörin, svo nær hún aftur flugi í vor.

Við stofuhita



Palestínuklútar Ásgeir Kolbeins sást með einn slíkan og þess vegna hefur svalleiki klútanna minnkað til muna.

Ískalt



Útviðar gallabuxur Útvitt er dautt, niðurþröngt lifir. Beint er allt í lagi og Boot cut rétt sleppur.



Spurningakeppnir » Þjóðaríþróttin lifir góðu lífi

Spurningakeppnir hafa löngum verið nefndar þjóðaríþrótt Íslendinga. Enginn efast um skemmtanagildi þeirra enda eru sjónvarpsspurningaþættir hér á landi óteljandi. Í gær fór fram fyrsta sjónvarpskeppni vetrarins í lífseigustu spurningakeppni þjóðarinnar, Gettu betur. Á Stöð 2 er hinn splunkunýi þáttur, Meistarinn, að komast á almennilegt skrið og þar eru 16-manna úrslit nýhafin. Ekki liggur ennþá fyrir hvort Meistarinn eigi eftir að verða jafn lífseigur þáttur og Gettu betur en hann er allavega kærkomin viðbót við spurningakeppniflóru landsmanna. Einnig liggur ljóst fyrir að margir fleiri spurningaþættir eiga enn eftir að líta dagsins ljós í imbakössum þjóðarinnar.

Matur og fjör » Nú verður snætt, sopið og sönglað

Food and Fun-hátíðin hófst fyrr í vikunni og því ættu matgæðingar að vera brosandí út að eyrum og farnir að munda gaffalinn. Víða um bæinn leynast meistarakokkar sem bíða eftir því að heilla bragðlauka matargesta með listrænum flamberingum og snaggara- legum snöggsteikingum. Þegar ljúfir réttir heimsklassakokka eru komnir ofan í maga tínast matargestir út af veitingahúsum og leita uppi menningarviðburði á Vetrarhátíð Reykjavíkurborgar. Menning og matur eiga því eftir að renna saman í eitt öllum til mikillar gleði og ánægju. Dagskrá viðburða má sjá á www.foodandfun.is og www.rvk.is.



» Saltkjöt og bolla, túkall

Sprengi- og öskudagur

Vikan framundan býður upp á skemmtilegan glaðning. Vikan byrjar á því að allir æða út í bakarí og kaupa nokkur stykki af rjómaþöktum bollum löðrandi í sultu og súkkulaði. Í nafni bolludags má sprengja sig út af kaloríum og þeyttum rjóma, enda stendur það á almanakinu að svo eigi að gera. Á þriðjudag, eftir að bollurnar hafa verið meltaðar, birgir landinn sig upp af saltkjöti og baunum og sýður í gríð og erg meðan jappað er á rófum. Þegar miðvikudagurinn rennur upp er fullorðna fólkið orðið svo úrvinda af áti að það klæðir börnin upp í furðubúninga og sendir þau út til að fá frið til að liggja á meltunni. Börnin ganga því laus og syngja af gleði yfir fengnu frelsi og einstaka konfektmolum meðan fullorðnir ná sér á strík á ný.



Vorum að taka
upp mikið
af rúmum



BabySam

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

ILSE JACOBSEN • Hornbæk

**Garðatorgi
GARÐABÆ**



ILSE JACOBSEN
KATHLEEN MADDEN

BAUM UND
PFERDGARTEN
NAJA LAUF

**Nýjar vörur
Vor 2006**



brennslan mín ...
Margrét Hugrún Gústavsdóttir

Margt smart gerir eitt gott

Margrét Hugrún Gústavsdóttir er blaðamaður og fyrrverandi ofurplötusnúður, eins og hún orðar það sjálf. Brennslan inniheldur lög sem Margrét hefur haldið upp á í gegnum tíðina. „Ég vil samt að það komi fram að brennslan er ekki í neinni sérstakri röð.“ Margrét segist alls ekki vera fordómafull á tónlistarstefnu og er ekki mikið fyrir að hólfa tónlistar-smekkin sinn niður. „Ef mér finnst lagið gott og ef ég trúi að það sé einhver einlægni á bakvið það er mér alveg sama undir hvaða tónlistarstefnu lagið flokkast.“

- TRACK 1** A Case of You - Joni Mitchell. Þetta er lag um konu sem segist geta drukkið kassa af manningum sem hún er skotin í en standa samt lappirnar þegar hún er búin með kassann. Það er ótrúlega gaman að syngja með þessu lagi hvort sem maður ræður við það eða ekki. Joni er náttúrulega með yfirnáttúrulegt raddsvið og textinn er kúl.
- TRACK 2** Lust for Life - Iggy Pop. Ég hef þrisvar sinnum keyrt út í snjóskafi af hreinum æsingi yfir þessu hressa lagi.
- TRACK 3** Mmm... Skyscraper, I love You - Underworld. Þetta er annað lag sem lætur mig alltaf keyra allt, allt of hratt.
- TRACK 4** 4. I Want You - Elvis Costello. Hann er kúl. Þetta lag fjallar um ástarþráhyggju. Eitt besta lag sinnar tegundar.
- TRACK 5** Prek og tár - Haukur Morthens og Erla Þorsteinsdóttir. Einu sinni varð ég að stoppa bílinn og gráta yfir þessu lagi.
- TRACK 6** Atomic - Blondie. Á einum stað í laginu syngur hún “Your hair is beautiful, wohooooo tonight”. Þarf ég útskýra nánar af hverju það er gaman?
- TRACK 7** The Ship Song - Nick Cave. Hann hefur gert svo mörg falleg lög að ég veit varla hvar á að byrja. En þetta er vissulega með þeim alfallagustu.
- TRACK 8** Comfortably Numb - Scissor Sisters. Ég vissi ekki alveg í hvaða átt ég átti að hoppa þegar ég heyrði þetta fyrst. Eiturhressir falsettuhoμμαr að syngja þunglyndishasslag með Pink Floyd. Dásamlegt alveg. Frábær endurvinnsla á frábæru lagi!
- TRACK 9** Naturräne - Nina Hagen. Þetta er ótrúlega dramatísk óperu-pönk-melankólíu-ballaða sungin á úberþýsku af Ninu Hagen. Ég var ómótað barn þegar ég heyrði þetta lag fyrst og fullyrði hér í fyrsta sinn á prenti að það hafi mótað mig til frambúðar.
- TRACK 10** Man of Constant Sorrow - The Soggy Bottom Boys. Bluegrass þykir mér skemmtileg tónlistarstefna. Alltaf nóg að gerast í textunum og skemmtilegur ryþmi til að fylgja þeim eftir. Sorg og sæla.

» birta mælir með...



... **LASOONI KEBAB Á AUSTUR INDÍAFÉLAGINU** Austur Indíafélagið á hrós skilið fyrir frábæra eldamennsku og góða þjónustu. Af matseðlinum þeirra ætti enginn að láta Lasooni Kebab-kjúklingaréttinn fram hjá sér fara. Kjúklingurinn er maríneraður í hvítlauk, kardimommum og fennel og svo fylgir piparmyntuchutney með. Birta segir ekki annað en nammi namm, má ég fá ábót.

...**PLÖTUNNI THE LIFE PURSUIT MED BELLE & SEBASTIAN** Alltaf gleðitíðindi þegar þessi stuðsveit frá Skotlandi sendir frá sér breiðskífu. Lífssetingaleikurinn er betri en margar af síðustu plötum hljómsveitarinnar en langt frá því að vera þeirra besta. Hljómsveitin er líffleg, glaðlynd og hressandi en hefur fengið ámæli fyrir að vera einsleit. Málið er samt að það þarf ekki endilega að finna upp hjólið í hvert einasta skipti.



... **BÓKINI THE PEOPLE'S ACT OF LOVE** eftir breska rithöfundinn James Meek. Sagan gerist í Síberíu í kringum 1920 þar sem fanginn Samarin er á flóttu undan samfanga sínum sem braust úr fangabúðum og tók Samarin með sér til átu. Samarin kemur að litlu þorpi þar sem Tékkar eru við völd, og þorpsbúar eru hluti af sérkennilegum strangtrúarhóp. Hann hittir þar fyrir merkilegar persónur og örlög þeirra allra fléttast saman á sérstakan hátt. Þetta er stórbrotin saga sem fjallar um áhrif stríðs á mannlegt eðli og heldur manni vel við efnið.

NÝTT

Blátannarhjálmur

Hjálmurinn sem um ræðir hentar vel til margskonar útivistar, skíðafólki þó sérstaklega. Hann er svokallaður Blátannarhjálmur (blue tooth) og gerður úr físléttu „fjöllíukolefni“ (polycarbon). Þótt hann líti út eins og aðrir hjálmar er Blátannarhjálmurinn ekki hefðbundinn nema að litlu leyti. Eyrnahlífarnar hlífa eyrum ásamt því að virka sem hátalarar. Hátalarnir taka við sendingum úr ýmsum græjum sem hafa blátannarsendingu, til dæmis úr iPod, farsímum, minidiskum og öðru þess háttar. Því er hægt að bruna niður brekkurnar með uppáhaldstónlistina í eyrunum. Ef farsíminn skyldi hringja lækkar hjálmurinn sjálfkrafa í tónlistinni og hægt er að svara í símann. Nánari upplýsingar um þennan sniðuga hjálm fást á www.utivera.is og www.chainreactioncycles.com.

car

The leading British magazine Car came in the January 2006 to the same conclusion as so many other judging panels:

THE COMPETITORS FOR THE 2005 CAR OF THE YEAR:

ALFA ROMEO 159 LEXUS RX 400H JAGUAR XJD
RANGE ROVER SPORT HONDA CIVIC
BMW 3-SERIES SUZUKI SWIFT RENAULT CLIO
TOYOTA AYGO MERCEDES BENZ S-CLASS

THE WINNER: 2005 CAR OF THE YEAR



Suzuki Swift er bíll sem hefur sett ný viðmið í hönnun, útliti og aksturseiginleikum fólksbíla og hefur fengið fádæma góðar viðtökur um allan heim. Suzuki Swift var valinn bíll ársins á Íslandi 2006 af BIBB samtökum íslenskra bílابلaðamanna. Suzuki Swift var einnig valinn „Car of the Year“ 2005 af virtasta bílابلaði Bretlands „Car magazine“. Hann var valinn bíll ársins á Írlandi, Nýja-Sjálendi, Astralíu, Kína, Malasíu og Japan. Í Japan fékk Suzuki Swift líka „most fun special special achievement award“ og „Design award of the year“.

25 ÁR Á ÍSLANDI



1981-2006

 **SUZUKI**
...er lífsstíll!

SUZUKI BÍLAR HF.
Skeifunni 17. Sími 568 5100.
www.suzukibilar.is

ÍSLANDS
BÍLL
ÁRSINS
2006
MANNNA



„**D**ansverkið mitt er mjög karlmannlegt, en ég held að verkið hennar Didy sé mjög kvenlegt,“ segir Rui Horta danshöfundur, hlær við og tekur fram að hann hafi ekki séð það enn. Skemmtileg athugasemd í ljósi þess að samtal blaðamanns við Didy snerist að miklu leyti um kynhlutverk og hefðbundnar skilgreiningar á því hvað er karlmannlegt og hvað er kvenlegt.

Verk Didyar, Súrt og sætt, fjallar um hefðbundna imynd kynjanna. Til að bregða ljósi á hana vísar hún í tegund af dansi sem byggist mjög á hefðbundnum hlutverkum kynjanna, samkvæmisdönsum. „Ég dreg upp mynd af þessum hlutverkum í dansverkinu,“ segir Didy sem finnst merkilegt hvað hefðbundin kynhlutverk halda velli þrátt fyrir jafnréttisbaráttu undanfarinna áratuga. „Hugmyndir um hvað er kvenlegt og hvað er karlmannlegt eru í raun mjög íhaldssamar. Háir hælur og stutt pils þykja kvenleg en samkvæmt hefðinni eiga karlmenn að vera sterkir. Og það er ótrúlegt hvað margar konur dreymir um riddarann á hvíta hestinum og karlmann sem opnar fyrir þær dyrnar. Ég hef sjálf sinnt mínum starfsframa mjög vel og er alin upp við jafnrétti en stundum langar mig bara að vera heima og baka fyrir börnin mín, vera mamma fyrst og fremst.“ Didy þvertur þó fyrir að vera að breiða út einhvern boðskap í verkinu.

„Ég er fyrst og fremst að leika mér með hlutverkin. Ég lagðist í rannsóknir fyrir verkið og komst að því að hefðbundin verkaskipting karla og kvenna á sér djúpar sögulegar rætur, karlar fóru út að veiða og konurnar voru heima til þess að sjá um börnin, það var ekki skynsamlegt fyrir þær að vera á veiðum því þar var of mikið mannfall, konurnar þurftu að sinna afkomendunum og tryggja þær með að ættbálkarnir lifðu áfram.“



„Við erum alltaf að gera tilkall til þess að eiga okkar eigið svæði, pláss er svo mikilvægt í dag – nú á dögum þegar sífellt minna er af því“

LANGPRÁÐ ÍSLANDSHEIMSÓKN

Móðureðlið fékk Didy til að flytja búferlum fyrir tveimur mánuðum þegar hún flutti heim til Hollands eftir ellefu ára búsetu í London. „Ég vildi ekki ala upp börnin þar,“ segir Didy sem valdi rólegri slóðir og vonar að hún og enski maðurinn hennar umi sér þar. „Það verður bara að koma í ljós.“ Didy leggur land undir fót nokkrum sinnum á ári til að setja verk sín á svið víða um heim.

Heimsóknin nú er hennar fyrsta á Íslandi. Hún segir lengi hafa staðið til að koma til landsins. Loks núna hafi gefist tími til þess og hún sé mjög ánægð með það. „Ég hafði ekki hitt dansarana áður en ég kom til að æfa verkið mitt, það tók okkur því smá tíma að stilla saman strengi. En við náum vel saman,“

segir Didy sem hafði lagt drög að verkinu þegar hún kom hingað fyrst fyrir júl. „Ég hafði undirbúið mig vel og lagt grunninn að verkinu. Hreyfingarnar þróast hins vegar í samvinnu við dansarana.“

ÁTÖKIN INNRA MEÐ OKKUR

Samvinna var einnig lyklatríði í sköpun verks Horta, Gleðilegt ár. Hann kom til landsins fyrir nokkrum vikum án fastmótaðra hugmynda um verkið. Hann mætti með fána á fyrstu æfingu og fáninn varð innblástur að verki sem fjallar um átökin innra með okkur, átökin milli einstaklinga, hópa og þjóða. „Það eru átök innra með okkur öllum og okkur hættir til að beina þeim gegn öðrum,“ segir Horta og telur að rými og svæði leika stórt hlutverk í verkinu. „Við erum alltaf að gera tilkall til þess að eiga okkar eigið svæði, pláss er svo mikilvægt nú á dögum þegar sífellt minna er af því.“

Rui segir verkið vera drungalegt. „Það fjallar líka öðrum þræði um loforð og svikin loforð, við þekkjum þau öll. Allir kannast við að segja eitt í dag og standa svo ekki við það á morgun,“ segir hann og vill meina að við þurfum að þekkja okkar dökku hliðar. „Líka til að brosa að þeim, verkið er fullt af kaldhæðni og hómor.“

Það varð til í nánú samstarfi við dansarana. „Við töluðum saman, ég fékk innblástur hjá dönsurunum og samdi verkið í framhaldi af samræðum okkar. Ég er búinn að margbreyta kóreógrafínunni,“ segir hann og hlær og bætir við að verkið sé ekki tilbúið enn, þegar viðtalið var tekið viku fyrir frumsýningu.

Rui er að semja verk í annað sinn fyrir Íslenska dansflokkinn, en heimsókn hans til landsins nú er sú þriðja. „Fyrst þegar ég kom þá setti ég á svið verk eftir mig sem ég hafði samið áður, ég þarf alltaf að hitta dansflokk og kynna dönsurunum áður en

Karlmannlegt verk og kvenlegt

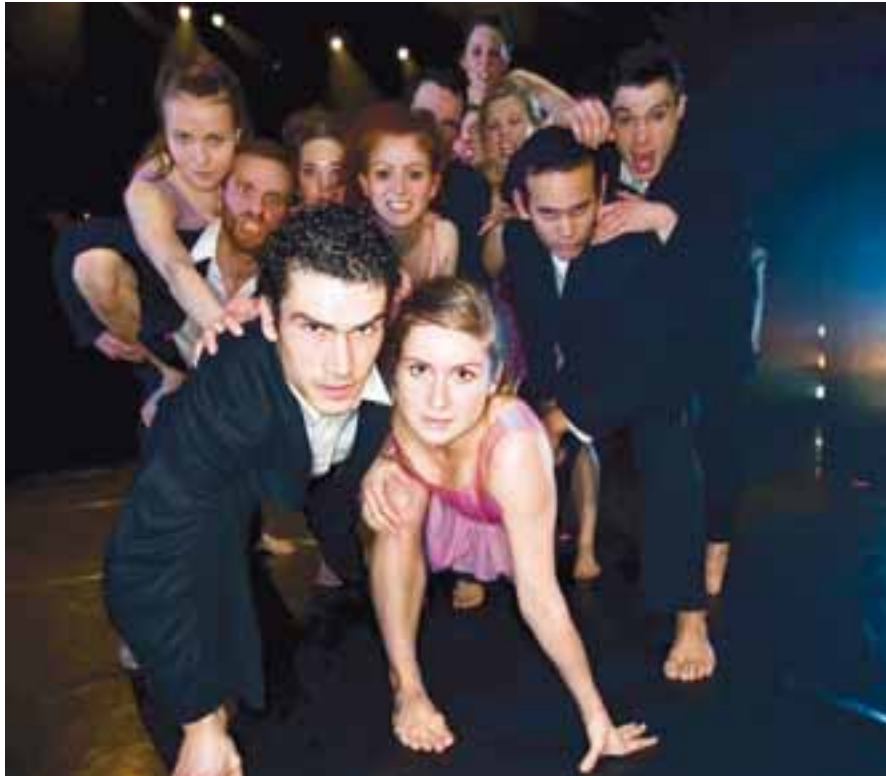
» Portúgali, Hollendingur og Spánverji eiga það sameiginlegt að hafa dvalist flestum stundum í Borgarleikhúsinu undanfarnar vikur. Þau koma sitt úr hvorri áttinni en eiga það sameiginlegt að dansinn hefur dregið þau til Íslands. Rui Horta og Didy Veldman eru í hópi fremstu danshöfunda í Evrópu. Þau hafa samið verk fyrir Íslenska dansflokkinn sem frumsýnd verða í kvöld. Jesús de Vega er gestadansari dansflokksins og fer með stórt hlutverk í verkunum.



ég get samið verk með þeim,“ segir Rui sem líkar afar vel að vinna á Íslandi. „Ég vel mín verkefni af kostgæfni í dag, sem svona tvö til þrjú verk á ári en er annars að sinna listasmíðju minni í Portúgal.“ Það kemur á daginn að smíðja þessi er í klaustri frá fimmtánda öld í portugalskri sveit. Þangað safnar Rui til sín listamönnum sem vinna með honum. Eftir áratuga dvöl fjarri heimahögum þykir Rui gott að vera fluttur heim til Portúgal og geta sinnt fjölskyldunni sinni betur. „Ég nýt lífsins betur og tek því rólegar en áður.“

Bæði Didy og Rui eru lífleg og þægileg að tala við. Þau njóta þess augljóslega sem þau eru að fást við og blaðamaður Birtu er ánægður með að hafa fengið að skyggast inn í heim danshöfunda sem hafa vakið athygli víða um heim og eiga vonandi eftir að auðga íslenskt danslíf enn meira en þau hafa gert nú þegar.

„Háir hælur og stutt pils þykja kvenleg en samkvæmt hefðinni eiga karlmenn að vera sterkir“



Dansarar Íslenska dansflokksins, Jesús de Vega er fremst til vinstri.

Dansinn er gefandi

Eyjaskeggjanum Jesús de Vega fannst hann vera kominn heim til sín þegar hann ók í fyrsta skipti frá Flugstöðinni til Reykjavíkur. „Katrín Hall (listrænn stjórnandi dansflokksins) varaði mig við eyðilegu landslagi þegar hún tók fyrst á móti mér á flugvellinum, en þegar við vorum lögð af stað leið mér eins og heima,“ segir Jesús sem er frá Kanaríeyjum og þekkir því hraun og sjó frá heimahögunum. Hann þekkir líka vel hugarfar eyjaskeggja: „Mér finnst ég skilja brjálæðið í Íslendingum, hvers vegna þeir eru stundum fjarlægir og stundum hlýir. Ég skil líka vel þörf þeirra til þess að komast í burtu og ferðast.“

Jesús yfirgaf sjálfur heimahagana ungur að aldri, hélt til meginlandsins og dansaði í mörg ár í Madrid og Barselóna. Síðasta vetur bjó hann í Hollandi. Hann segir allt flakkið stundum taka á en það sé einfaldlega hlutskipti dansarans. „Ástin mín býr til dæmis í Hollandi og það skapar mikla togstreitu. Ég hef ekki séð tveggja ára systurson minn nema einu sinni, hitti fjölskylduna ekki nægilega oft. En ég hef lært gríðarlega mikið af dansinum og væri ekki sá sem ég er í dag ef ég hefði ekki farið svo víða og kynnst svona mörgum. Það er mjög gefandi að vera dansari. Ég hef mjög mikinn áhuga á samskiptum við fólk og því að deila hlutum með fólki, dansinn gefur mér tækifæri til þess. Mér þykir nefnilega betra að tjá mig í dansi en orðum.“

Jesús er í veigamiklu hlutverki í verki Rui

Horta. Svo skemmtilega vill til að Rui kom við sögu þegar Jesús kom fyrst hingað til lands sem gestadansari veturinn 2001-2002. Vinur Jesúsar frétti nefnilega af því í gegnum hann að Íslenski dansflokkurinn væri að leita að karldansara. Jesús sló til og sá ekki eftir því. „Mér fannst fyrsti veturinn hér mjög erfiður út af veðrinu en þó frábær. Þegar ég kom aftur voru reyndar allir að minna mig á hversu mikið ég kvartaði yfir veðrinu en ég var löngu búinn að gleyma því,“ segir Jesús og hlær. Þegar honum bauðst að koma hingað aftur til þess að dansa með dansflokknum, meðal annars í verki Horta og Veldman, var hann ekki lengi að hugsa sig um. „Ég trúi því að lífið fari í hringi og fannst það að sumu leyti loka þessum hring að koma hingað og dansa í verki eftir Horta, vegna þess að ég kom hingað í fyrsta sinn vegna ábendingar hans. Ég hafði líka séð verk eftir Didy sem mér fannst frábært og þótti mjög spennandi að fá að vinna með henni.“

Ög samvinnan hefur gengið vel. Jesús segist hrifast bæði af finlegu verki Didyar og aggressífu verki Ruis. „Verk Didyar er mjög fallett. Hún veur athygli á smáatriðum á mjög fallegan hátt. Verk Rúís fjallar hins vegar um átök og ég þurfti að grafa upp reiðina innra með mér til þess að dansa í því. Það er hins vegar nauðsynlegt fyrir dansara að geta slakað á og nálgast tilfinningar sínar, það er líka mjög gefandi.“

ALPES

Þjóðum nú eldavélar, ofna, vaska, helluborð og eldavélar frá Alpes á Ítalíu. Margverðlaunuð hönnun; (Good design, Golden compass). Endalausir möguleikar. Notagildi, öryggi, ending, vandaður frágangur og góð efni, eru einkennandi fyrir Alpes eldhúsið.



KAFFIBOD á horni Grettisgötu og Barónsstígs www.kaffibod.is, s: 562 10 29



*„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 jafnvægi 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

» Stjórnurnar og námið

GETA STJÖRNURNAR HJÁLPAÐ FÓLKI AÐ VELJA RÉTTA NÁMIÐ?

Pegar skelfdir stúdentsprófpreytarar hafa lokið við próf sín og fengið að njóta frelsisins í augnablik kemur að ákvörðun sem margir kvíða: Hvað skal gera í framtíðinni? Sumir velja að yfirgefa menntabrautina og aðrir sjá menntaveginna fyrir sér beinan og breiðan, og fyrst og fremst vel stikaðan, í átt að öruggri framtíð. Margir eru þeir sem standa á krossgötum með stefnuljós í báðar áttir og hafa ekki hugmynd um hvaða fag skuli velja í háskóla. Það auðveldar nemendum ekki valið að fá í hendur hnausþykkan námskrár með örlýsingum á námskeiðum og brautum og vera svo vinsamlegast beðnir um að drífa sig, röðin sé svo löng. Þá er um að gera að leita til vana og vandamanna til að auðvelda sér valið, og ef það dugar ekki, þá má leita til fagmanna og taka próf. Ef maður er engu nær eftir allt þetta og samkvæmt áhugasviðsprófi ætti maður að vera fjármálastjóri í skemmtigarði, er ekki úr vegi að spyrja stjórnurnar ráða.

Stjórnumspeki er elsta vísindagrein í heimi. Fram á 16. öld voru allir lækna stjórnuspekingar og enginn konungur hélt hirðán stjórnuspekinga. Birta fékk Gunnlaug Guðmundsson stjórnumspeking til að fara yfir stjórnúmerkin og kanna hvort þau henti misvel í mismunandi fræðigreinum.

Áður en hafist er handa vill Gunnlaugur taka það fram að stjórnúmerkin tólf eru aðeins einn hluti stjórnumspeki og að líta þurfi á hvern einstakling fyrir sig. Stjórnumkort séu mismunandi fyrir hvern og einn og eftir fæðingadegi, stærð og stund. „Það að líta aðeins á stjórnúmerkið sjálft er eins og að kanna heilsu einstaklings og skoða bara hjartað,“ segir Gunnlaugur. „Þetta eru margir þættir sem allir hafa áhrif.“

Samkvæmt stjórnumspeki ætti staða himintungla að hafa áhrif á hvaða fag hentar okkur og hvaða fög við ættum að forðast. „Vissulega er það svo að stjórnurnar hafa áhrif á skapgerðina og þannig ætti að vera hægt að lesa í stjórnumkort hvort sumar námsleiðir henta betur en aðrar. Þetta er reyndar svið stjórnumspeki sem ég er mjög hrifinn af og ég tel að það geti hjálpað mörgum að taka réttar ákvarðanir,“ segir Gunnlaugur.

Hér á eftir fara stjórnúmerkin tólf, helstu styrkleikar og hvar þeir nýtast best. Hvaða fag



BIRTA/CVA

Gunnlaugur Guðmundsson, stjórnumspekingur og ritstjóri stjórnumspeki.is

ætti að velja og hvað ekki. Þar að auki nefnir Gunnlaugur þekkta einstaklinga í hverju stjórnúmerki sem honum þykir lýsandi fyrir merkið.

Þess má svo geta að Háskóli Íslands er með opið hús á sunnudag og aðrir háskólar í Borgarleikhúsinu á laugardag sem gefur óákveðnum gott tækifæri til að skoða námsmöguleika vel.

HRÚTUR: er spretthlaupari sem gaman hefur af frumkvöðlastarfi og vill hafa mikið líf í kringum sig. Hann þarf áskoranir og er illa við stöðnun.

MÆLT MED: frumkvöðlaviðskiptum og iðnaði þar sem byggt er upp, t.d. byggingaverkfræði.

MÆLT GEGN: störfum þar sem nákvæmni og yfirsýn er þörf, t.d. bókhaldi. **LÝSANDI DÆMI:** Kári Stefánsson í DeCode

NAUT: er langhlaupari öflugt við hrúttinn. Hann vinnur lengi að settu marki af yfirvegun, stöðugleika og með yfirlegu.

MÆLT MED: bankatengdum fjármálum (viðskipta- og hagfræði) og læknisfræði. Ritstörf eiga vel við naut. **MÆLT GEGN:** störfum þar sem atgangurinn er mikill og stöðugur framþróun er þörf. **LÝSANDI DÆMI:** Halldór Laxness og Gunnar Gunnarsson rithöfundar.

TVÍBURI: er flöktandi og þarf á fjölbreytni í starfi að halda. Hann er félagslega sinnaður og vill miðla til annarra.

MÆLT MED: fjölbreyttum störfum. Fjölmiðlafræði og kennslustörf henta tvíburum vel. **MÆLT GEGN:** einhæfum störfum þar sem algjörar einbeitingar er krafist. **LÝSANDI DÆMI:** Páll Magnússon útvarpsstjóri.

KRABBI: er umhugað um lífsnauðsynjar, varðveislu þeirra og uppbyggingu með praktísk sjónarmið.

MÆLT MED: undirstöðuatvinnugreinum þar sem séð er fyrir nauðsynjum, t.d. sjómennsku og landbúnað. Krabbar vinna oft við tryggingar. **MÆLT GEGN:** ótryggum atvinnugreinum. **LÝSANDI DÆMI:** Helgi Björnsson söngvari og hestamaður.

LJÓN: er skapandi og oft í skemmtanabransanum. Það lætur oft stjórnaft af hugsjónum og þarf að hafa líf í kringum sig.

MÆLT MED: listnámi sem stuðlar að sjálfstjórningu. Ljónum fer einnig vel að kenna. **MÆLT GEGN:** formföstum störfum. **LÝSANDI DÆMI:** Ágústa Eva Erlendsdóttir, Birgitta Haukdal og Mick Jagger skemmtikraftar.

Te ársins kemur frá Afríku
en er reyndar ekki te!



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



» FRAMHALD AF BLS. 16

MEYJA: er greinir og jákvæður gagnrýnandi. Hún rýnir í hlutina til að geta bætt þá.

MÆLT MEÐ: málfraeði, bókmenntafræði og læknisfræði. **MÆLT GEGN:** ópraktískum fögum.

LÝSANDI DÆMI: Sigurður Einarsson stjórnarform. KB-banka

VOG: er mikill þælari og vinnur mikið að félagsmálum. Hún þarf að vinna með öðru fólki. **MÆLIR MEÐ:** félagsvísindum og lögfræði. **MÆLIR GEGN:** vinnu sem einangrar vogina. **LÝSANDI DÆMI:** Ólafur Jóhann Ólafsson rithöfundur og forstjóri.

SPORÐREKI: leggur mikið upp úr sérfræðiþekkingu. Hann kafar djúpt í viðfangsefnið og er fastur fyrir. Hann á auðvelt með að starfa sjálfstætt. **MÆLIR MEÐ:** hjúkrun, læknisfræði, þroskaþjálfun og lyfjarannsóknun. **MÆLIR GEGN:** mikilli hópvinnu þar sem þarf að fara aðrar leiðir en sporðdrekin kys. **LÝSANDI DÆMI:** Magnús Scheving íþróttamaður.

BOGMAÐUR: leitar þekkingar þekkingarinnar vegna. Það er algennt að bogmenn

Meyjur óskast í íslensku!

Sé litið á þrjár greinar innan Háskóla Íslands með tilliti til stjórnumerkis nema enda kemur ýmislegt í ljós.

Naut eru fjölmörg í stjórnmálafræði enda eiga stjórnmálin ágætlega við þau. Vatnsberar eru einnig fjölmennir en þeir eru miklir hugsjónamenn sem vilja hafa yfirsýn yfir umhverfið. Sporðdrekar eru áberandi fæstir í stjórnmálafræði enda snúast þau mikið til um samvinnu sem ekki er sporðrekanum eðlislæg. Hrútar og naut eru fjölmennust í byggingaverkfræði. Þetta er allt í samræmi við stjórnur.

Vogin er fámennust enda er ólíklegt að hún fái útrás fyrir félagslegar hneigðir bak við teikniborðið. Hrútar eru fjölmennastir í íslenskum fræðum í Háskólanum. Þeir eru framfarasinna- og nýhyggjumenn og samkvæmt stjórnumum ekki vel fallnir til íhaldsamrar málverndar. Þetta er það fag sem meyjur ættu að sækja í en einhverra hluta vegna eru þær fámennasta stjórnumerkið í íslenskuskor. Ekki batnar staða íslensku tungunnar við þessar fréttir.

vinni ekki við það sem þeir læra. **MÆLIR MEÐ:** Landafræði og ferðamálafræði. Gráða má ekki takmarka möguleika. **MÆLIR GEGN:** sérfræðinámi. **LÝSANDI DÆMI:** Hannes Smáráson forstjóri FL Group

STEINGEIT: er ábyrgur og skipulagður leiðtogi sem vinnur að uppbyggingu. **MÆLIR MEÐ:** viðskiptafræði, verkfræði og byggingatækni. **MÆLIR GEGN:** störfum sem skilja ekki eftir áþreifanlegan árangur. **LÝSANDI DÆMI:** Davíð Oddsson, fyrrv. forsætisráðherra og Björgólfur Guðmundsson stjórnarformaður Landsbankans.

VATNSBERINN: er yfirvegaður hugsuður sem leggur áherslu á félagsmál. Hann vill hafa yfirsýn. **MÆLIR MEÐ:** tækni- og félagsfræði. Mælir gegn: listnámi. **LÝSANDI DÆMI:** Margeir Pétursson stórmeistari og Kristín Ingólfssdóttir rektor HÍ.

FISKUR: er stórhuga heimsborgari með fjörugetu í myndunarafl. Þeir eru oft listamenn. **MÆLIR MEÐ:** listnámi, heimspeki og sagnfræði. Mælir gegn: raunvísindanámi. **LÝSANDI DÆMI:** Jón Baldvín Hannibalsson stjórnmálaformaður.

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
- Stilisering 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 innifaldir 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.
- Kristín Stefánsdóttir** snyrti- og förðunarmeistari sér um umhirðu húðar og handa.
- Kolbrún Pálína** förðunarmeistari og einkaþjálfari kennir framkomu og sjálfstyrkingu.

rifka
cosmetics
MAKE UP
SCHOOL



Verslunin Skírn, Listhúsinu Laugardal Skírnarkjöll kr. 19.800, húfa fylgir.



Kynning



Sipa, Laugarvegi 67 bolur kr. 2.000



Verslunin NEXT, Kringlumi Stelpugallabuxur kr. 4.190, stelpupeysa kr. 2.990.

Strákagallabuxur kr. 2.390, peysa kr. 2.490, skyrti kr. 2.990, 2 stk húfur saman á kr. 1.290 og hálsmen á kr. 490.



Sipa, Laugarvegi 67 samfella kr. 2.000



Verslunin NEXT, Kringlunni

Hvít vesti kr. 2.490, bolur kr. 1.690, gallapils kr. 2.490 og bleik stígvél kr.4.990

Sansettur blómabolur m/svörtum ermum kr. 2.390, hárband kr. 690, armbönd kr. 690 og sokkabuxur kr. 1.390



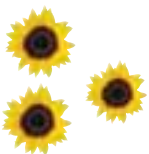
Verslunin NEXT, Kringlunni Vestí kr. 1.990, skyrti kr. 2.490, buxur kr. 2.890 og skór kr. 1.690



Móðurást, Hamraborg 7 Smekkbuxur kr. 2.490 samfella kr. 1.390 skór kr. 1.495



Verslunin Adams, Smáralind Bubba byggir bolur kr. 1.795 síðerma blómabolur kr. 1.295



Ef einhver matur er stemningsmatur þá er það BBQ-sósurifjaveisla með öllu tilheyrandi; ekta ídýfum og maísbaunum. Skemmtilegt á góðum stundum með vinum og ættingjum, lengi setið við... en festist aðeins í tönnunum þegar verið er að naga rifin!



Umsjón og eldamenska HALLA
BÁRA GESTSDÓTTIR
Myndir GUNNAR SVERRISSON
Ritstjórar tímaritsins Veggfóðurs

Rifjaveisla og allt með

BBQ svínaríf

Svínaríf er hægt að elda á ýmsa vegu. Þau er hægt að marinera í kryddlegi á austurlenska vísu og hafa hrísgrjón með en ameríska leiðin er gómsæt með öllu góðgætinu sem henni fylgir.

Svínaríf, þarf um þrjár síður fyrir fjóra fullorðna

BBQ-sósa að eigin vali

Gott að krydda sósuna með sætri papriku, reykrtri papriku og chillí

Skerið síðurnar niður á milli beinanna. Setjið rifin í matvinnslupoka. Hellið bbq-sósu yfir, frekar meira en minna, og sáldrið kryddum yfir ef þið viljið. Kryddin eru óþörf en því er ekki að neita að þau gera gott. Varið ykkur á chillíinu. Gott að láta rifin marinerast í pokanum í a.m.k. 2 tíma en enn og aftur má sleppa því. Þægilegt að forvinna þau og eiga tilbúin, jafnvel frá deginum áður.

Raðið rifjunum í ofnskúffu sem er vel klædd með bökunar- eða álpappír. Setjið í 120

gráða heitan ofn í 80-90 mín. Hækka þá upp í 220 gráður til að þau grillist en penslið rifin áður með bbq-sósu, þá hlið sem snýr upp. Snúið rifjunum við á plötunni eftir 10 mín. og penslið þau á hinni hliðinni. Athugið að mjög mikilvægt er að fylgjast með rifjunum reglulega meðan þau eru í ofninum. Með þessari aðferð verða rifin mjúk og nánast detta af beinunum en grillast vel að lokum svo bbq-húðin verður aðeins stökk undir tönn. Gleymið þeim ekki í ofninum á háum hita því þau brenna fljótt.

Ég fæ mér hafragraut milli mála þegar ég verð svöng

Það tekur aðeins 2 1/2 mínútu að elda hafragraut í örbylgjuofninum. Fljótleg og holl millimáltíð hvar sem er og hvenær sem er.

Aðeins
2 1/2
mínúta



8 poka í hverjum pakka. Auðvelt að taka með sér hvert sem er.



- 1 Helltu haframjölinu úr pökunum í skál
- 2 Settu 1,5 dl. af vatni út í (notaðu pokann undir vatnið - nákvæmlega rétti skammturinn)
- 3 Tilbúinn í örbylgjuofninum á 2 1/2 mínútu



Ídýfur

Hér eru uppskriftir af tveimur ídýfum sem eru sérlega góðar með rifjunum. Berið fram með nachos eða tortillum í sneiðum. Hefðbundin ostasósa úr dós sést á myndunum og er hún gott meðlæti með þessu öllu.

Ekta amerísk spínatostaidýfa

- 1 blaðlaukur, hvíti hlutinn, fínt skorinn
- 2 msk. olía til steikingar
- 1 krukka salsasósa
- 10-12 hnúðar af frosnu spínati, þíðið það áður en notað
- 2 bollar rífinn cheddar-ostur
- 200 g rjómaostur
- 1/2 bolli rjómi

Mýkið laukinn í olíu á pönnu. Setjið spínatið saman við. Hellið salsasósunni yfir. Hitið. Bræðið rjómaostinn í blöndunni. Stráið rífnu osti yfir og hrærið vel. Látið bráðna. Þynnið með rjómanum. Setjið í eldfast mót. Stráið osti yfir og hitið í ofni þar til osturinn er bráðinn og ídýfan vel heit.

Ólífur-, kapers- og kóríanderídyfa

- 1 bolli grænar ólífur
- 1/2 bolli kapers
- hnefi ferskt kóríander
- 1/4 bolli jalapeno
- 2 tómatar, fræhreinsaðir

Hellið öllum vökva af hráefninu. Setjið í matvinnsluvél og maukið aðeins, alls ekki of mikið, hafið ídýfuna grófa. Berið fram með sýrðum rjóma.

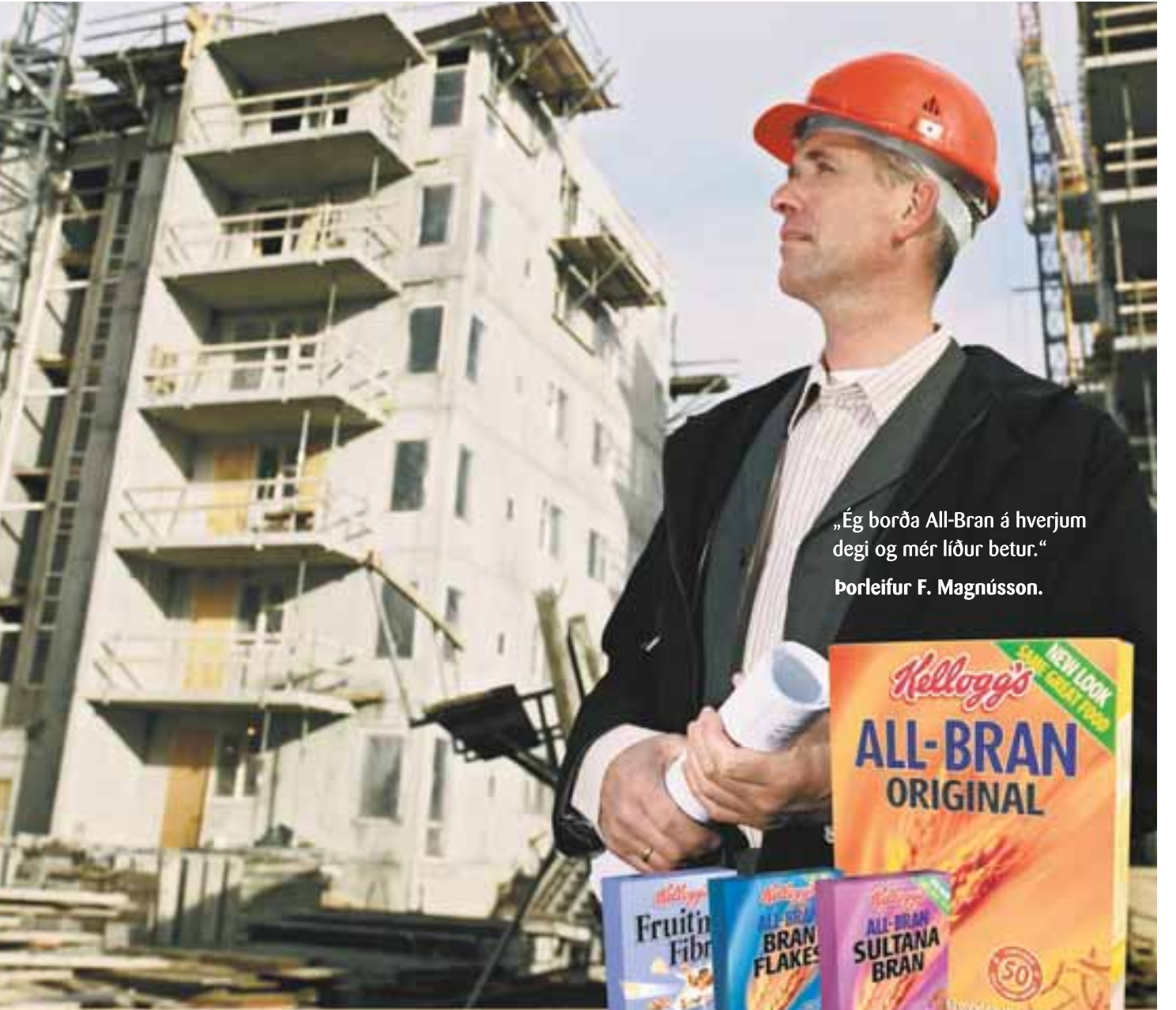
Maískorn með chillí, steinselju og hvítlauk

Algjör klassík með rifjum. Hér í smá búningi sem er góður með miklu fleiri réttum en rifjum. Gott með grillmat.

- Maískorn, frosin úr poka, heill poki
- 150 g smjör
- 4 hvítlauksrif, söxuð
- 1 rautt chillí, ferskt, fræhreinsað og smátt saxað
- Hnefi steinselja, fersk og söxuð

Bræðið smjör á pönnu. Mýkið hvítlaukinn. Eftir nokkrar mín. fer chillíið saman við og þá steinseljan. Hrærið maískornin saman við og blandið vel. Látið þau hitna vel í gegn áður en borin fram heit.





„Ég borða All-Bran á hverjum degi og mér líður betur.“

Þorleifur F. Magnússon.

VELLIÐAN

Prófaðu að borða eina skál daglega af All-Bran Original í 10 daga og þú finnur muninn á heilsunni, því varla er völ á hollara morgunkorni. All-Bran Original inniheldur 50% af ráðlögðum dagskammti af trefjum sem bæta meltingu og hlaða líkamann fullan af orku sem fleytir þér inn í daginn.

All-Bran eykur vellíðan og bætir útlit



Kínverjar nota frjósemislyf til að sneiða framhjá lögum sem boða að hjón megi aðeins eignast eitt barn.

Vilja fæða fjölbura

Í tilraun til að komast hjá lögum þess efnis að hjón megi eingöngu eignast eitt barn nota Kínverjar frjósemislyf í meira mæli í þeirri von að eignast fjölbura.

Vakið hefur athygli að frjósemislyf eru notuð í æ meira mæli í Kína. Samhliða þeirri aukningu hefur hlutfall fjölburaafæðinga aukist. Talið er að með notkun frjósemislyfja sé fólk að fara í kringum 25 ára gömul kínversk lög sem banna hjónum að eignast fleiri en eitt barn. Lögunum er ætlað að sporna við fólksfjölgun. Kínverjar eru nú um 1,3 milljarður.

Spítali einn í borginni Nanjing tilkynnti fyrir skömmu að fjölburaafæðingar árið 2005 hefðu farið úr 20 upp í 90. Konur taki frjósemislyf í þeirri von að eignast fjölbura og sé þetta algengt meðal efnadari hjóna í flestum stærri borgum Kína. Einnig vekur það athygli að ólöglegt er að selja frjósemislyf án lyfseðils en mörg apótek láta það ekki aftra sér og selja lyfin engu að síður.

Mannréttindasamtök hafa sett sig upp á móti stefnu kínverskra stjórnvalda í barn- eignamálum og telja hana stuðla að óþarfa fóstureyðingum, þvinguðum ófrjósemis- isaógerðum og jafnvel barna- morðum.

Einnig má geta þess að hlutföll sveinbarna sem fæðast í Kína er einnig óeðlilega hátt, en það þykir eftirsóknarverð- ara að einbirnið sé svein- barn.

Leiðir til að líka við grænmeti

Auðvelt er að setja sér það markmið að borða meira grænmeti til að stuðla að betri heilsu. Hins vegar finnst ekki öllum grænmetið vera bragðbesta fæðan. Með því að sleppa grænmetinu erum við um leið að neita líkamanum um þá næringu sem hann þarf. Hér koma nokkur ráð um hvernig koma má grænmetinu niður í maga og venja bragðlaukana við breytt mataræði.

Smakkaðu úrvalið

Svo mikið er til af grænmeti að ekki verður hjá því komist að finna nokkrar tegundir sem þér líkar. Þótt svo þér finnst gúrkrur vondar þýðir það ekki að allt annað grænmeti sé vont líka. Kannski kýst þú frekar sætara grænmeti eins og rófur eða krydd- aða lauka.

Svindlaðu

Saxaðu niður lauk, gul- rætur eða sellerí og settu í kjötsósuna. Hafðu alltaf grænmeti í matnum, en ekki til hliðar á disknum, til að tryggja að grænmetið rati sína leið niður í maga.



Ef grænmetið virkar sem svampur

Ef ekkert grænmeti fellur að bragðlaukunum að þínu mati má reyna að velja sveppi eða eggaldin við eldamennskuna. Hvort tveggja hefur þann eiginleika að soga í sig bragð af öðru hráefni í matnum. Notaðu bragðmiklar jurtir til auka áhrifin.

Ástæða fyrir öllu

Af hverju ætli salatdressing hafi verið fundin upp? Kannski var hún ætluð þeim sem ekki líkar bragðið af hráu grænmeti. Veldu fitusnauðar og

hollar dressingar til að bæta við grænmetið svo það renni ljúfar niður. Einnig má setja hunang, chillisósu, sinnep, ýmis krydd eða hvítlauk á grænmetið til að „fela“ hið raunverulega bragð.



Gefðu því annað tækifæri

Sem barn gætir þú hafa fúlsað við grænmeti sem þér líkaði ekki. Bragðlaukarnir þroskast og þess vegna er ástæða til að gefa spínatinu eða rósakálinu annað tækifæri.

Heilsusamleg ídýfa

Ágætt er að eiga að minnsta kosti eina uppskrift að örlítið heilsusamlegri ídýfum en til eru í kælum matvöru- búðanna. Enda er skemmtilegra að geta með góðri samvisku fengið sér snarl með sósu.

- 4 - 500 grömm spínat gróft saxað
- 1 msk. smjör
- 1 msk. kaldpressuð olía
- 2 laukar
- 2 hvítlauksgeirar saxaðir
- 1 tsk. túrmerik
- 1 tsk. kummin



- 1/4 tsk. cayenne pipar
- 1/2 tsk. karríduft
- 1/4 tsk. kanill
- 1 dós hrein jógúrt
- 1/2 dós sýrður rjómi 18 prósent salt

Smjórið og olía hitað á þönnu og laukurinn látinn krauma í nokkrar mínútur án þess að brúnast. Kryddum bætt við og látið krauma í eina til tvær mínútur. Spínatinu er þá bætt við og látið malla í nokkrar mínútur áður en allt er sett í skál og jógúrtinu og sýrða rjómanum bætt við og hrært saman. Saltið örlítið.

Rope Yoga

stúdíó - Ármúla 44



**Átta vikna námskeið
hefst 7. mars**

Rope Yoga er líkamsræktarkerfi sem sameinar hug, líkama og sál með því að beina orkunni í jákvæðan farveg bæði andlega og líkamlega

Rope Yoga:

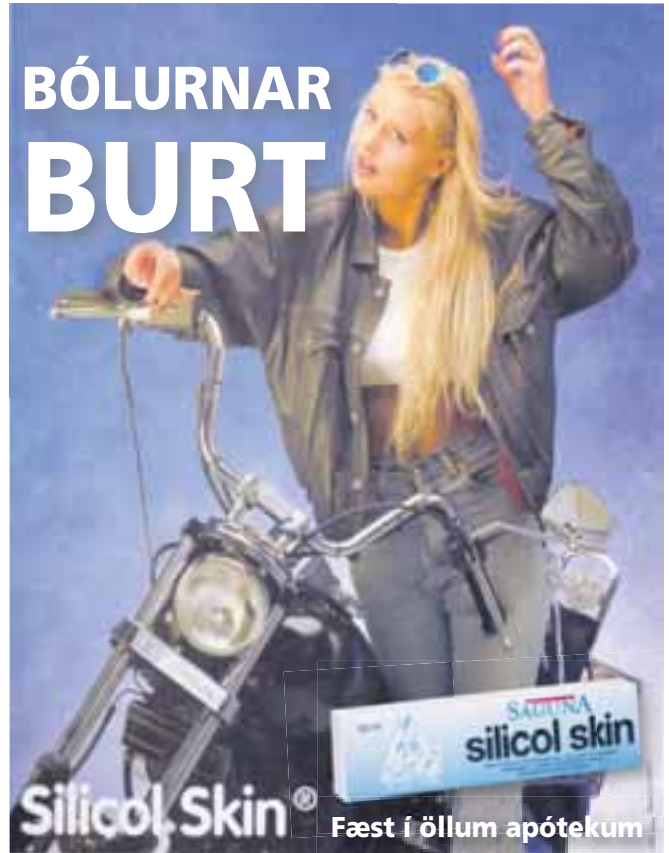
- Styrkir alla vöðvahópa líkamans með áherslu á kvið-, bak- og lærvöðva
- Eykur brennslu
- Línar bakverki
- Bætir útlit og heilsu
- Eykur andlega meðvitund og jafnvægi
- Eykur flæði og losar um streitueinkenni

Kennari: Emma Bjarnadóttir

Upplýsingar: sími 860 2173, info@eger.is, www.egER.is



BÓLURNAR BURT



Silicol.Skin®

SAGNA
silicol skin

Fæst í öllum apótekum



Nýtt barnaherbergi

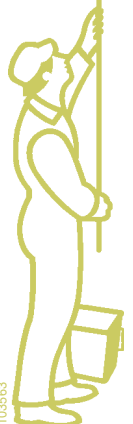
Fáðu góðar hugmyndir og sjáðu glæsilegar útfærslur í nýja bækingnum okkar "Hugmyndir og góð ráð fyrir barnaherbergið". Bækingin færðu í næstu verslun Flügger lita

Flügger 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





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



nettoline



AUÐVELT · FLJÓTLEGT · ÓDÝRT

*Eldhúsinréttingar
Baðinnréttingar
Þvottahússinnréttingar
Fataskápar með venjulegum- og
rennihurðum*

www.nettoline.com

EKKI BARA INNRETTINGAR !

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

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

ELBA



Eldavélar



Gaseldavélar



Ófnar



Helluborð



Viftur & háfar



Uppþvottavélar



Snaigé Kæli- og frys



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



Innréttinga**tilboð**

SEM ÞÚ MÁTT EKKI MISSA AF

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

Nýttu þér gullið tækifæri því verðið hefur aldrei verið hagstæðara



skápar

HELGAROPNUN

Laugardaginn 25. febr. kl. 10-16
Sunnudaginn 26. febr. kl. 13-16



Friiform

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500



Jóhanna Sveinsdóttir
segir kynjasögur

Öðruvísi ást á annari öld

Þegar tilkynnt er að nýtt samband sé hafið milli tveggja einstaklinga eru yfirleitt fyrstu viðbrögð vina og vandamanna að spyrja hvort nýjasti rómansinn eigi að baki hjónaband eða romsu af börnum. Fyrir tuttugu árum voru fyrstu viðbrögð við slíkum fréttum að spyrja hverra manna viðkomandi væri. Í dag skiptir kannski minna máli hvort nýr kærasti eða kærasta sé úr Meðalfellssveit eða á ættir að rekja til Valdimars í Vallarholti. Meira máli skiptir hversu mörg börn viðkomandi á og hversu mörg sambönd hann á að baki.

Við þrítugt verða tímamót í lífi margra þegar margir skipta um vinnu og aðrir skipta um maka. Þá fer ein kona og einn karl aftur á „markaðinn“ og nokkur stykki af börnum bíða þess að eignast nýtt stjúppforeldri og jafnvel stjúpsystkini. Í aldurs- hópnum kringum 30 ára mætti halda því fram að barnlaus fólk, sem aldrei hefur verið í hjónabandi eða löngu alvarlegu sambandi, sé deyjandi stíft. En þó svo að barnlaus eintaklingur, sem aldrei hefur verið giftur og ætti að vera aðlaðandi fyrir það að vera með öllu „óháður“ fortíðinni, draga samt margir þá ályktun um hann að eitthvað alvarlegt hljóti að vera að fyrst skrefið hafi aldrei verið tekið.

Þannig ef í ljós kemur að nýjasti rómansinn á hvorki börn né fyrrverandi hjónaband eða sambúð að baki, þá spyrja vinir og vandamenn, „af hverju?“, stóra hálf skilningsvana út í loftið, og álíta nýjasta rómansinn með skuldbindingarfóbi.

Viðmið í ástarmálum hafa svo sannarlega breyst með kynslóðunum. Fyrr á öldum var konum vorkennt um tvítugt fyrir að vera ekki giftar. Nú hefur „vorkunnaraldurinn“ hækkad og er kominn upp í sirka 35 ára. Við festum ráð okkar seinna en til dæmis ömmur okkar gerðu og þar að auki þá festum við ráð okkar oftast en einu sinni. Nú koma börnin líka fyrst og hjónabandið kemur seinna.

Ég held það sé erfitt að tilheyra þeirri kynslóð sem er að setja ný viðmið í málefnum ástarsambanda og fjölskylduforma. Hér mætast margar hugmyndir og væntingar til ástarinnar, nýjar og gamlar í bland, og öll erum við að reyna að fóta okkur í nýju mynstri sem enginn hefur í raun reynt til fullnustu áður. Við höfum svo fá fordæmi og ef við spyrjum ömmu gömlu ráða um hvernig á að búa til eina sex manna fjölskyldu úr tveimur þriggja manna verður ömmu kannski svara vant, hún átti bara sína einu fjölskyldu.

Ný kynslóð á nýjum tímum þarf einnig að læra að sýna þolinmæði. Við höfum þann kost fram yfir hefðarfrúr miðaldanna að ef við erum ekki hamingjusöm þá er það réttur okkar að ganga út og leita hamingjunnar hinum megin girðingarinnar þar sem grasið er grænna. Hins vegar megum við ekki gleyma okkur í eltingaleiknum við hamingjuna. Við megum ekki gleyma því að rækta garðinn heima fyrir enda læra börnin okkar þar sem fyrir þeim er haft.

stjörnuspá

24. febrúar - 3. mars

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Nú er góður tími til ferðalaga. Líklegt er að hrúturinn ferðist á nýja staði enda hefur hann ríka þörf fyrir að brjóta upp daglega rútinu um þessar mundir. Ferðin mun endurnæra þig, veita þér kraft og reynast hin besta skemmtun.



NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Valentínusardagur og konudagur liðu kannski tíðindalausir hjá nautinu. Marsmánuður boðar þó mikla rómantik og því ætti nautið ekki að halda sig heima í þessari viku. Nóg er um að vera í félagslífinu og næg tækifæri til að leggja grunn að nýjum kynnum.



TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Nóg hefur verið um að vera í lífi tvíburans síðustu vikur og hefur fjölskyldan og ástin þurft að sitja eilítið á hakanum. Rólegrí tímur eru framundan og sambönd við þína nánustu munu styrkjast á ný.



KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Þegar kemur að málum hjartans er þetta svo sannarlega ár krabbans. Krabbinn má þó ekki örventa því löngum hefur það verið sannað að góðir hlutir gerast hægt. Ekki fara fram úr þér og ekki neyða þig þangað sem þú vilt ekki fara.



LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Ljónið ætti að freista gæfunnar sem er ljóninu svo hlíðholl í enda febrúar. Kauptu happdrættismiða eða spilaðu í lottóinu (en ekki leggja af mikið undir). Heppnin mun elta þig uppi og þú munt væntanlega njóta góðs af henni.



MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Einverskonar ágreiningur kemur upp milli þín og maka eða annars fjölskyldumeðlims. Ekki láta gremjuna taka af þér völdin heldur reyndu að vera þolinmóður og sýna skilning. Teldu upp að tíu áður en þú lætur skoðun þína flakka.



VOG 22. SEPTEMBER – 22. OKTÓBER

Marsmánuður verður annasamur hjá voginni og hún ætti því að nýta vikuna framundan í að koma frá ýmsum fundum sem eru framundan. Læknistímar, fundir með yfirmönnum eða bankanum, fjölskyldufundur og þess háttar er gott að koma frá sem fyrst.



SPORÐREKI 23. OKT. – 21. NÓV.

Barneignir koma sterkar inn hjá sporðrekanum. Þeir sem ekki eru tilbúnir fyrir slíkt ættu að fara varlega næstu daga. Hins vegar munu gleðiþiðindi ekki vera langt undan hjá þeim sem vilja bjóða nýju lífi í heiminn.



BOGMAÐUR 22. NÓV. – 21. DES.

Mundu að í ástarsamböndim eru hæðir og lægðir. Þótt þér finnist sem samband sem þú ert staddur í sé í upplausn skaltu sýna þolinmæði og vera opin fyrir umræðum sem munu á endanum vera til góðs.



STEINGEIT 22. DESEMBER – 19. JAN.

En spennandi. Þér eru um það bil að fara að berast ánægjulegar fréttir varðandi mál sem þú hefur lengi beðið eftir að heyra meira af. Hafðu eyrun opin því þetta eru ekki fréttir sem þér verða sagðar undir fjögur augu.



VATNSBERI 20. JANÚAR – 18. FEB.

Fyrstu tvær vikurnar í mars eru tilvaldar til að koma skikki á fjármálin og afla meiri tekna. Nýttu því tækifærið og gerðu litla fjárhagsáætlun sem hjálpar þér að sjá hvaða stefnu þú þarft að taka.



FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS

Hugsaðu vel um heilsuna þar sem pestimar virðast herja á fiskana. Reyndu að forðast rúmlegu eins og þú getur því ekki viltu missa af 27. febrúar sem verður ákaflega rómantískur dagur hjá fiskunum.



Bæði hvunn dags og spari

» Vegna mistaka í síðasta tölublaði kom ekki fram hvaðan flíkurnar fengust. Myndin verður því endurbirt með réttum texta.

SPARIDRESSIÐ: Buxur úr Oasis, 5.990 krónur. Toppur úr Whistles, 5.990 krónur. Glimmerskór með blómi úr Shoe Studio, 9.900 krónur. Glansandi sokkabuxur úr Sock Shop, 1.690 krónur. Glinguramband úr Whistles, 2.990 krónur.

HVERSDAGSDRESSIÐ: Buxur úr Oasis, 5.990 krónur. Þrjúþús peysa úr Vera Moda, 4.990 krónur. Uppreimuð leðurstigvél úr Bossanova, 13.900 krónur. Sokkabuxur með frottefaferð úr Sock Shop, 1.990 krónur. Leðurtaska úr Vera Moda, 8.500 krónur. Perulfesti úr Oasis, 1.990 krónur.



„Vinkona mín flutti til Svíþjóðar. Það er eins og hún hafi **ekkert** farið.“

Alma og fjölskylda hennar hafa nýtt sér heildarþjónustu Og Vodafone, Og1, frá því í apríl og síðan þá hafa þau sparað **46.027 kr.**

Það er ekkert mál að skrá sig í Og 1.

Heimili sem eru með allt hjá Og Vodafone, GSM áskrift, Heimasíma og Internet, geta skráð sig í Og1. Hringdu í **1414** strax í dag, skráðu þig í Og1 og byrjaðu að spara með hverju símtali. Fríðindi Og1 eru meðal annars:

GSM

0 kr. heim. Nú hringja allir í fjölskyldunni heim úr gamsanum sínum án þess að greiða mínútgjald. Allt að 60 mínútur á sólarhring úr hverjum síma.

0 kr. í vin í útlöndum. Hvert GSM númer fær 120 mínútur á mánuði í erlenda heimasíma í einu af þeim 30 löndum sem Íslendingar eiga mest samskipti við. Mánaðargjald fyrir GSM áskrift er 650 kr.

Og1

Í dag eru yfir **12.000** heimili skráð í Og1 og þeim fjölga hratt.

Komdu í verslun **Og Vodafone**, hringdu í **1414** eða smelltu þér á www.ogvodafone.is til að fá nánari upplýsingar og skrá þig í Og1.



Heyrumst!

» Sudoku vikunnar

#12

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#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.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

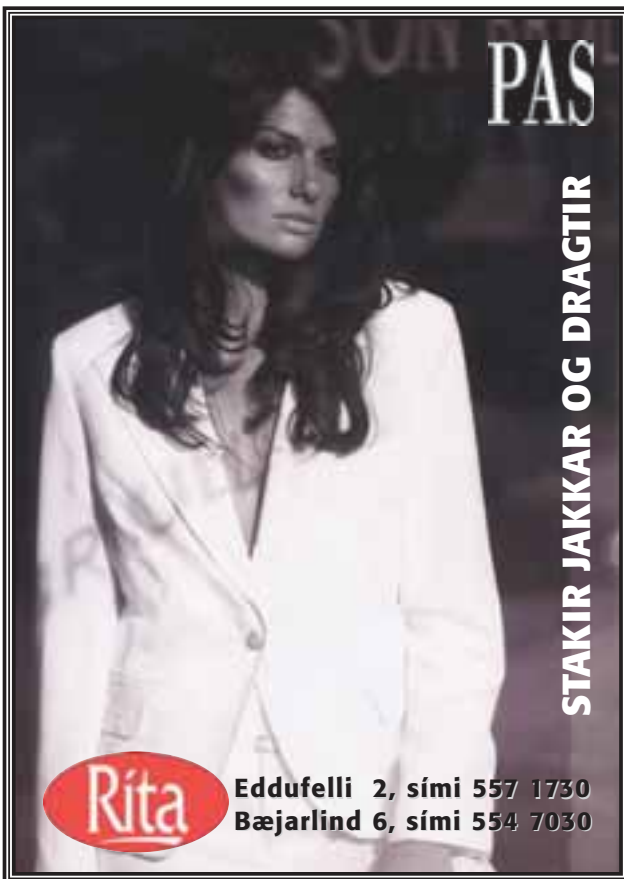
Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur



PAS

STAKIR JAKKAR OG DRAGTIR

Rita

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

22. daga ævintýraferðir, 2006 með KÍNAKLÚBBI UNNAR

Vorferð: Kína, 18. maí - 8 júní

Haustrferð: Kína-Tíbet, 7. - 28 september

Heildarferð á ferð kr.350 þús. Allt innifalið

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



Kínaklubbur Unnar,
Njálsgötu 33, 101 Reykjavík
Símar: 551 2596 og 868 2726
Vefsíða:
www.simnet.is/kinaklubbur
Netfang:
kinaklubbur@simnet.is

Geymið auglýsinguna



Markaðsfræði og þjónustustjórnun

Hagnýtt, markvisst og krefjandi nám sem er sniðið fyrir þá sem vilja efla þekkingu sína í markaðsfræðum og þjónustustjórnun.

Efnistöð:

- Markaðsfræði í hnotskurn
- Hvernig á að ná framúrskarandi þjónustustigi
- Fyrirtækjamenning og innra markaðsstarf
- Markaðsstarf til árangurs
- Alþjóðleg umsvif
- Markaðsáætlanir

Námið er samtals 36 klst. og hefst 13. mars.

Kennt er á mánudögum og miðvikudögum

frá kl. 17:15 - 20:15 í Háskólanum í Reykjavík við Ofanleiti 2.



Verð: 79.000,-



Leiðbeinandi:

Ragnheiður Guðmundsdóttir, MBA/ACIM,
sölu- og markaðsstjóri hjá Stika ehf.

Upplýsingar og skráning:
Þórunn Sigurðardóttir
Sími: 599 63 53
thorunns@ru.is
www.ru.is/simennt

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|------------|--------------------|------------------|-------------|----------|----------------|-------------------|-------------------|--|-------------|------|------|-----|
|  | MP & BH | 24 | ÁRNA | SJÁÐU | TRJÁTEGUND | | TVEIR EINS | DÝRAHLJÓÐ | KEYRA |  | | | | |
| | | ÓJAFNA | 1 | | | | | | | | | | | |
| | | GERAST | | | | | KVK HUNDUR NES | | | | | EFNI | | MEN |
| | | SKAUT | LANDABRÉF BOLI | | | | | KÖLSKI SKÖLLÓTTUR | | | | | | |
| LJÚKA UPP | | | | | HVIÐA MANNA | | | | | ÖRN TÆLA | | | | |
| SEFA | | | | VANGI HANDSKJÓL | | | | | ALMÆTTIS TAUG | | | | | |
| REIÐA | | | | | | SPIL | | | | 3 | BARDAGI BOR | | | |
| ANGAN | | FERÐ EGGJA | | | | DUGLEGUR | | | | | | BITI | | |
| ↙ | | | SKORDÝR ÞANGAD TIL | | | | ÚT MJÖL | | | | | | BEIN | |
| BLAÐA | | | | | Í RÖÐ KUSK | | | | MJÖG SLÁTUR-FÉLAG | | | | | |
| ELSKA | | | | STJÓRNAR-UMDÆMIS | 2 | | | | | REGLA | | | | |
| FLJÓTFÆRNI | | | HÁTÍÐ | | | | RABB | | | | | | | |

Í tilefni af vetrarhátíð í Reykjavík fá lesendur Birtu 30% afslátt af vetrarskyrtum föstudaginn 24. og laugardaginn 25. febrúar. Venjulegt verð 8900, nú 5900. Opið föstudag 12-18 og laugardag 11-14

Indriði
Skólavörðustíg 10

Ragnar Bragason er nýr leikstjóri Stelpnanna á Stöð 2

Ragnar Bragason er nýr leikstjóri Stelpnanna á Stöð 2 og tók hann við af Óskari Jónassyni sem leikstýrði fyrstu þáttaröðinni með þrýði. Ný þáttaröð hefst laugardaginn 25. febrúar en þættirnir slógu í gegn á síðasta ári. Ilmur Kristjánsdóttir hlaut til að mynda Edduna sem besta leikona í aðalhlutverki ásamt því að þátturinn var valinn sá best leikni á hátíðinni. Ragnar er enginn nýgræðingur í faginu og hefur fjórum sinnum verið tilnefndur til Edduverðlaunanna. Hann hlaut m.a. styttna fyrir leikstjórn sína á síðustu þáttaröð Fóstbræðra. Hann er margverðlaunaður auglýsinga- og tónlistarmyndbandaleikstjóri og er einnig þekktur fyrir kvikmynd sína, Fíaskó, sem fékk góða gagnrýni héraðs og erlendis.

SAMHELDINN LEIKHÓPUR

Ragnar segir tókurnar á þáttaröðinni hafa gengið sérlega vel. „Þær hafa í hreinskilni sagt gengið eins og í sögu. Þetta hefur verið stórskemmtilegt, alveg frá fyrsta degi. Það er oft erfitt að gera grín og glens í janúar en það var alltaf gaman hjá okkur.“ Samstarfið gengur vel að hans sögn og sómir hann sér eflaust vel í þessum fríða dívuhópi. „Þær eru jafn misjafnar og þær eru margar en þetta er ógurlega samheldinn hópur. Þegar margar leikkonur koma saman vill oft verða einhver spennna. En þær hafa unnið saman um tuttugu þætti þegar ég tek við þessu þannig að búið var að jafna allan riðstraumsmun. Þetta eru ótrúlega finar stelpur,“ segir Ragnar og býst greinilega ekki við neinu fjaðrafoki í hænshakofanum.

MEIRA FJÖR MEÐ STELPUNUM

Engar stórfenglegar breytingar hafa átt sér stað í þáttunum þótt nokkrar tilfærslur hafi verið gerðar í leikarahópnum og breytilt að vonum þátturinn alltaf með nýjum



leikurum. „Aðalbreytingarnar eru að Pétur Jóhann Sigfússon og Harpa Arnardóttir koma inn í burðarhlutverk. Að öðru leyti mun þátturinn halda sömu stefnu þótt minna sé af sömu persónum sem birtast þátt eftir þátt og verða þetta því sjálfstæðari brandarar,“ segir Ragnar glaður í bragði. Hann segir það ekki vera mikinn mun á að vinna með kvenleikarahóp eins og í Stelpunum og strákahóp eins og í Fóstbræðrum. „Oft er meira fjör í stelpuhópnum en hjá strákunum. Það er meira „action“ hjá þeim,“ segir hann og lofar um

leið hróðugur að þættirnir verða miklu myndnari en í fyrstu þáttaröð.

Á meðal leikenda eru sem fyrr þau Guðlaug Elísabet Ólafsdóttir, Brynhildur Guðjónsdóttir, Pétur Jóhann Sigfússon, Kjartan Guðjónsson, Ilmur Kristjánsdóttir, Katla Margrét Þorgeirsdóttir og Harpa Arnardóttir. Því þarf Ragnar að vakna við fyrsta hanagal til að hafa hafa stjórn á öllu fjörinu sem sjónvarpsáhorfendur fá síðan að njóta góðs af.

föstudagur

SJÓNVARPIÐ KL. 20.40

BEJEWELLED Bresk fjölskyldumynd frá 1991 um konu sem er falið að flytja dýrmæta hálsfesti milli staða en krakkar, einkaspæjari og listaverkafjófar gera henni erftitt fyrir. Leikstjóri er Terry Marcel og meðal leikenda eru Emma Samms, Paris Jefferson, Dirk Benedict og Jerry Hall. Einkunn á imdb.com: 6,1.



SJÓNVARPIÐ KL. 23.45/PRIMAL FEAR

STÖÐ 2 KL. 00.50

PHONE BOOTH Á hverjum degi fer Stuart í sama símaklefan í New York og hringir í ástkonu sína. Hann vill ekki hringja í hana úr vinnunni eða að heiman því þá gæti eiginkona hans komist að öllu saman! Einu sinni verður einhver fyrri til og hringir í hann og á þessu sama andartaki verður líf hans að verstu martröð sem hægt er að hugsa sér. Stranglega bönnuð börnum. Einkunn á imdb.com: 7,3.

laugardagur

SJÓNVARPIÐ KL. 20.45

CATS AND DOGS Bandarísk bíómynd frá 2001 um leyntilegt og hátæknilegt njósnastríð sem geisar milli hunda og katta án þess að eigendur þeirra hafi hugmynd um hvað er á seyði. Leikstjóri er Lawrence Guterman og meðal leikenda eru Jeff Goldblum, Elizabeth Perkins, Alexander Pollock og Miriam Margolyes. Einkunn á imdb.com: 5,3.

SJÓNVARPIÐ KL. 22.25

ALL THE PRETTY HORSES Tveir ungir Texasbúar fara til Mexíkó um miðja síðustu öld í leit að betra lífi og lenda bæði í ævintýrum og hremmingum. Leikstjóri er Billy Bob Thornton og meðal leikenda eru Matt Damon, Henry Thomas, Sam Shepard, Penélope Cruz og Rubén Blades. Stranglega bönnuð börnum. Einkunn á imdb.com: 5,7.

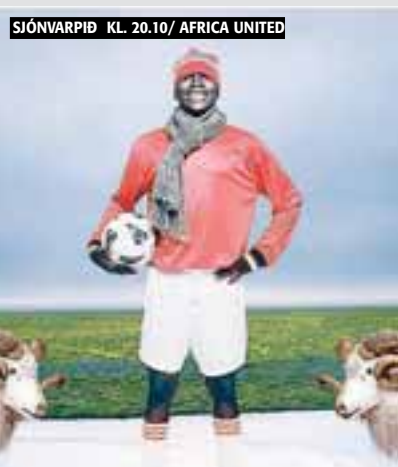
STÖÐ 2 KL. 21.45

THE LADYKILLERS Kvikmynd um seinheppinn smákríma sem vélar gengi sitt til þess að reyna að ræna peningargemslur í kjallara spilavitis. Til þess að komast þangað ákveða þeir að ljúga sig inn á grandalaus eldri konu sem býr í nágrenni spilavitisins og grafa göng úr kjallaranum yfir í spilavitið. Bönnuð börnum. Meðal leikenda eru Tom Hanks, Marlon Wayans og Irma P. Hall. Coen-bræður leikstýra myndinni. Einkunn á imdb.com: 6,3.

sunnudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

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



SJÓNVARPIÐ KL. 20.10/AFRICA UNITED

SJÓNVARPIÐ KL. 20.10

AFRICA UNITED Heimildamynd um Zico Zakaria frá Marokkó og knattspyrnulið hans, Africa United, sem er eina liðið á Íslandi sem eingöngu er skipað erlendum leikmönnum. Ólafur Jóhannesson og Ragnar Santos sáu um gerð myndarinnar. Einkunn á imdb.com: 7,0.

mánudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

INDEPENDENCE DAY Á venjulegum sumardegi dregur allt í einu fyrir sólu og óhugnaegur skuggi færirst yfir jörðina. Í einni svipan er lífi alls mannkyns umturnað. Verur utan úr geimnum síttja um jarðarbúa og þeir verða að snúast til varnar. Meðal leikenda eru Jeff Goldblum, Bill Pullman og Will Smith. Leikstjóri er Roland Emmerich. Bönnuð börnum. Einkunn á imdb.com: 6,1.

TCM KL. 20.00

THE NIGHT OF THE IGUANA Bandarísk bíómynd frá 1964 um flagarann Shannon sem vinnur sem leifisögumaður í Mexíkó. Viðskiptavinir hans eru upp til hópa ellilífeyrisþegar fyrir utan Charlotte sem reynir að draga hann á talar. Shannon býr á hóteli sem vinur hans á. Þar hittir hann Hönnuh, miðaldra piparmey sem er þar með öldruðum föður sínum. Meðal leikenda eru Richard Burton, Ava Gardner. Leikstjóri er John Huston. Einkunn á imdb.com: 7,4.

þriðjudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

BIRTHDAY GIRL John hefur ekki haft heppnina með sér í kvennamálum. Honum dettur í hug það snjallræði að panta sér eiginkonu eftir auglýsingu. Hin rússneska Nadia kann ekki mikið í ensku en hún er bólfim með afbrigðum og John kvartar ekki. Ekki fyrir en frændi Nadiu kemur óvænt í heimsókn og þá fara hjólin heldur betur að snúast. Meðal leikenda eru Nicole Kidman, Ben Chaplin og Vincent Cassel. Leikstjóri er Jez Butterworth. Bönnuð börnum. Einkunn á imdb.com: 6,1.

TCM KL. 20.00

DESTINATION TOKYO Bandarískt stríðsdrama frá 1943 um bandarískt kaþbátaherlið sem fer í hættulega för til Tokyo-flóa til að öðlast lífsnauðsynlegar upplýsingar um yfirvofandi loftárás. Meðal leikenda eru Cary Grant, John Garfield, Alan Hale, Dane Clark, William Prince, Peter Whitney. Leikstjóri er Delmer Daves. Einkunn á imdb.com: 7,3.

TCM KL. 20.00/DESTINATION TOKYO



miðvikudagur



TCM KL. 20.00/THE BIG SLEEP

TCM KL. 20.00

THE BIG SLEEP Bandarísk glæpamynd frá 1946 um einkaspæjarann Philip Marlowe sem ráðinn er til að fylgjast með dóttur Sternwood hershöfðingja, Carmen, sem er komin í slæman félagsskap. Hann verður fljótt ástfanginn af eldri systur hennar. Málin fara að flækjast þegar morð á morð ofan koma inn í spilið. Meðal leikenda eru Humphrey Bogart, Lauren Bacall, John Ridgely. Leikstjóri er Howard Hawks. Einkunn á imdb.com: 8,3.

fimmtudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

TAKING LIVES Æsispennandi sálfræðitrýllir frá 2004 um sérfræðing FBI sem kallaður er til Kanada til að rannsaka röð morða sem framin hafa verið af manni sem sviptir fórnarlömb sín lífi í tvennum skilningi. Hann myrðir þau og eignar sér líf þeirra með því að taka sér nöfn þeirra og lífshlutverk. Meðal leikenda eru Ethan Hawke, Kiefer Sutherland og Angelina Jolie. Leikstjóri er D.J. Caruso. Stranglega bönnuð börnum. Einkunn á imdb.com: 5,7.

TCM KL. 21.55

BREWSTER MCCLOUD Bandarískt drama frá 1970 um Brewster, kláran strák sem býr í geislavirku skýli í Houston Astrodome. Hann hefur dreymt að flýja þetta lokaða umhverfi. Þegar dagurinn órlagaríki rennur upp reynir hann að flýja burt með óvenjulegum vængjum en er umkringdur af lög-erlunni. Meðal leikenda eru Bud Cort, Sally Kellerman, Shelley Duvall. Leikstjóri er Robert Altman. Einkunn á imdb.com: 6,6.

SJÓNVARPIÐ KL. 23.45

PRIMAL FEAR Lögmaður tekur að sér að verja kórdræng sem er sakaður um að hafa myrt kaþólskan prest og er málið allt mjög dularfullt. Leikstjóri er Gregory Hoblit og meðal leikenda eru Richard Gere, Laura Linney, Edward Norton, John Mahoney og Frances McDormand. Stranglega bönn-um börnum. Einkunn á imdb.com: 7,5.

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

THE HULK Allt þegar vísindamaðurinn Bruce missir stjörn á skapi sínu breytist hann í ógurlegt skrímsli. Betty Ross er sú eina sem fær tjónkað við vísindamanninn enda er hann bálskotinn í henni. Það hvernig Bruce umturnast á sér ógeðfellar skýringar sem eru hluti af fortíð hans. Meðal leikenda eru Eric Bana, Jennifer Connelly, Sam Elliott og Nick Nolte. Leikstjóri er Ang Lee. Bönnuð börnum. Einkunn á imdb.com: 6,0.



STÖÐ 2 KL. 21.45/HE LADYKILLERS

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.15

THE TERMINATOR Sögusviðið er árið 2029 og það eru óveðurský á lofti. Barátta góðs og ílls heldur áfram en nú ætla vélmenn að breyta sögunni. Sarah Connor heitir konan á aftökulistanum en koma á í veg fyrir að hún fæði í heiminn framtíðarleiðtoga jarðarbúa. Meðal leikenda eru Arnold Schwarzenegger, Michael Biehn og Linda Hamilton. Leikstjóri er James Cameron. Stranglega bönnuð börnum. Einkunn á imdb.com: 7,9.

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

KISS OF DEATH Bílaþjófurinn Jimmy er búinn að stofna fjölskyldu og reynir að snúa baki við glæpalífinu. En það reynist hægara sagt en gert þegar gamall vinur vitjar hans og grábiður hann um að bjarga sér undan hinum kolgeggaða glæpaforingja Little Junior Brown. Meðal leikenda eru David Caruso, Helen Hunt, Nicolas Cage og Samuel L. Jackson. Leikstjóri er Barbet Schroeder. Stranglega bönnuð börnum. Einkunn á imdb.com: 5,9.

MGM KL. 20.10

SMILE Þrjátíu og sjö gullfallegar stelpur frá Kaliforníu keppa um titilinn Young American Miss í þessari kolsvörtu gamanmynd. Meðal leikenda eru Michael Ritchie, Bruce Dern, Barbara Feldon, Michael Kidd, Geoffrey Lewis, Nicholas Pryor, Colleen Camp. Leikstjóri er Michael Ritchie. Einkunn á imdb.com: 7,6.



TCM KL. 20.00/THE NIGHT OF THE IGUANA

HALLMARK KL. 21.00

BLIND FAITH Bandarískt drama frá 1998. Sonur blökkumanns sem starfar sem lögreglumaður er handtekinn þegar hvítur unglingur finnst myrtur. Lögræðingurinn og bróðir lögreglumannsins, John, samþykkir að verja frænda sinn þó að það muni kosta hann lögræðiskrífstofuna þegar sannleikurinn kemur í ljós. Meðal leikenda eru Courtney B. Vance, Courtney B. Vance. Leikstjóri er Ernest Dickerson. Einkunn á imdb.com: 6,7.

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

BRINGING DOWN THE HOUSE Gamanmynd frá 2003 um einmana miðaldra náunga sem hittir konu á netinu sem reynist vera tugthúslímur. Þau fella hugi saman og hún ákveður að strjúka úr fangelsinu til að geta verið með stóru ástinni sinni. Og að sjálf-sögðu snýr hún venjuföstu og tilbreytingasnaudu lífi hans á hvolf. Meðal leikenda eru Steve Martin, Eugene Levy og Queen Latifah. Leikstjóri er Adam Shankman. Einkunn á imdb.com: 5,6.

TCM KL. 21.55

ARSENIC AND OLD LACE Kolsvört gamansöm spennmynd frá 1944 um frænda brjálaðra frænkna sem hafa miklar mætur á líknarmorðum. Líkin hrannast upp, lögreglunni er blandað í málin og fleiri sérvitringar fjölskyldunnar koma á sjónarsviðið. Meðal leikenda eru Cary Grant, Raymond Massey, Peter Lorre, Josephine Hull, Jean Adair, Jack Carson Hilariou. Leikstjóri er Frank Capra. Einkunn á imdb.com: 8,1.



STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00/TAKING LIVES

MGM KL. 22.50

WHERE'S POPPA? Svört gamanmynd frá 1970 um mann sem reynir að heilla geðstírða hjúkrunarkonu móður sinnar. Meðal leikenda eru George Segal, Ruth Gordon, Trish Van Devere, Ron Leibman, Rae Allen, Vincent Gardenia George Segal. Leikstjóri er Carl Reiner. Einkunn á imdb.com: 6,6

Þróttir í sjónvarpinu »

FÖSTUDAGUR

- 08.25 **RÚV Vetrarólympíuleikarnir** Stórsvíg kvenna, fyrri ferð.
- 10.20 **RÚV Vetrarólympíuleikarnir** 30 km ganga kvenna.
- 11.55 **RÚV Vetrarólympíuleikarnir** Stórsvíg kvenna, seinni ferð.
- 13.30 **RÚV Vetrarólympíuleikarnir** Snjóþrettakeppni kvenna, samhlíða svigi, úrslit.
- 15.30 **RÚV Vetrarólympíuleikarnir** Íshokki karla, undanúrslit.
- 22.15 **RÚV Vetrarólympíuleikarnir** Listhlaup kvenna á skautum.
- 00.00 **SÝN New York – New Jersey** Bein útsending frá leik New York Knicks og New Jersey Nets í NBA körfuboltanum.

LAUGARDAGUR

- 10.55 **RÚV Vetrarólympíuleikarnir** 12,5 km skíðaskotfimi kvenna.
- 12.00 **RÚV Vetrarólympíuleikarnir** 15 km skíðaskotfimi karla.
- 13.10 **RÚV Bikarkeppnin í handbolta** Bein útsending frá úrslitaleikum í kvennaflokki.
- 15.00 **RÚV Vetrarólympíuleikarnir** svigi karla, fyrri ferð.
- 15.25 **RÚV Bikarkeppnin í handbolta** Bein útsending frá úrslitaleikum í karlaflokki.
- 17.25 **RÚV Vetrarólympíuleikarnir** svigi karla, seinni ferð.
- 00.55 **RÚV Vetrarólympíuleikarnir** ishokki karla, bronsleik.
- 13.10 **RÚV Bikarkeppnin í handbolta** Bein útsending frá úrslitaleikum í kvennaflokki.
- 15.25 **RÚV Bikarkeppnin í handbolta** Bein útsending frá úrslitaleikum í karlaflokki.
- 19.55 **SÝN EXTRA Heimsbikarinn í kappakstri** Bein útsending frá tímátökum í A1 Grand Prix kappakstrinum. Að þessu sinni er ekið á Parque Fundidora í Monterrey City í Mexíkó.
- 20.50 **SÝN Zaragoza – Barcelona** Bein útsending frá leik í spænsku deildinni, La Liga.
- 02.00 **SÝN Arturo Gatti vs. Thomas Damgaard** Bein útsending frá gríðarlega spennandi bardaga þar sem mætast Fernando Vargas og Shane Mosley í Las Vegas í Bandaríkjunum. Þarna keppa þeir um WBA titilinn í létt millivigt.
- 15:00 **ENSKI BOLTINN Chelsea – Portsmouth** Bein útsending.
- 15:00 **EB 2 Blackburn – Arsenal** Bein útsending.
- 15:00 **EB 3 Bolton – Fulham** Bein útsending.
- 15:00 **EB 4 Charlton – Aston Villa** Bein útsending.
- 15:00 **EB 5 Birmingham – Sunderland** Bein útsending.
- 17:15 **ENSKI BOLTINN Newcastle – Everton** Bein útsending.

SUNNUDAGUR

- 12.55 **RÚV Vetrarólympíuleikarnir** ishokki karla, úrslitaleik.
- 15.15 **RÚV Vetrarólympíuleikarnir** hátiðarsýningu á ís.
- 22.25 **RÚV Vetrarólympíuleikarnir** lokaathöfn leikanna.
- 14.45 **SÝN Man. Utd – Wigan** Bein útsending frá úrslitaleik enska deildabikarsins, Carling Cup. Þarna eigast við stórlíð Manchester United og spútniklið leiktaðarinnar Wigan sem komst í úrslitaleikinn með því að leggja Arsenal í undanúrslitum.
- 17.50 **SÝN Mallorca – Real Madrid** Bein útsending frá leik í spænsku deildinni, La Liga.
- 19.55 **SÝN World Golf Championship** 2006 Bein útsending frá World golf Championship.
- 19.25 **SÝN EXTRA Lazio – Roma** Bein útsending frá leik í Seria A deildinni á Ítalíu.
- 12:05 **ENSKI BOLTINN Enski Boltinn** Liverpool – Man. City Bein útsending.
- 14:50 **ENSKI BOLTINN W.B.A. – Middlesbrough** Bein útsending.

MÁNUDAGUR

- 13.40 **RÚV Vetrarólympíuleikarnir** skíðafimi, stökk, úrslit karla.

ÞRIÐJUDAGUR

- 19.30 **Ísland – Trinidad** og Tobago Bein útsending frá vináttu-landsleik Íslands og Trinidad & Tobago sem fer fram á Loftus Road í London.

MÍÐVIKUDAGUR

- 19.30 **England – Úrúgvæ** Bein útsending frá vináttuleik Englands og Úrúgvæ.

KVIKMYNDIR
▶ **20.40**
DISNEYMYNDIN – DJÁSNIÐ

KEPPNI
▶ **20.30**
IDOL – STJÖRNULEIT

SPENNA
▶ **20.00**
CHARMED

LÍFSTÍLL
▶ **20.00**
SIRKUS RVK

KÖRFUBOLTI
▶ **0.00**
NEW YORK KNICKS-NEW JERSEY

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS

SÝN
besta sýnið

MORGUN

7.30 Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **8.00** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **8.25** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **10.20** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **11.55**

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

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

DAGUR

Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **13.30** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **15.30** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **18.00** Táknmálsfréttir **18.10** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó

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** Skrímsla-spilið **16.45** Scooby Doo **17.05** Litlu vélmennin **17.20** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** Simpsons

14.30 Ripley's Believe it or not! (e) **15.15** Game tívi (e) **15.45** Australia's Next Top Model (e) **16.45** Upphitun **17.15** Dr. Phil **18.00** 6 til sjó

18.00 Íþróttasjallíð **18.12** Sportið

KVÖLD

18.40 Orkuboltinn (7:8) **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.10** Latibær Þáttaröð um Íþróttarálfinn.
▶ **20.40** Disneymyndin – Djásnið (Bejewelled) Bresk fjöl-skyldumynd frá 1991 um konu sem er falið að flytja dýræta hálsfesti milli staða en krakkar, einkaspjari og lista- verkabjofar gera henni erfitt fyrir.
22.15 Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó Listhlaup kvenna á skautum.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Ísland í dag **20.00** Simpsons (7:21) ▶ **20.30** Idol – Stjörnuleit (Smáralind 5 Niu keppendur 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 (12:16) (Gómaður)Grallaraspóinn Ashton Kutcher hrellir þau Thora Birch, T.I. og Sofia Vergara.
22.30 Idol – Stjörnuleit (Smáralind 5 – atkvæðagreiðsla)Úrslit símakosninga.

19.00 Cheers – 10. þáttaröð **19.25** Fasteignis sjónvarpið **19.35** Everybody loves Raymond (e) ▶ **20.00** Charmed Gideon sendir Chris og Leo í heim þar sem illskan er allráðandi og Piper felur barnið sitt.
20.50 Stargate SG-1 Daniel leitar af Dr. Ernest Littlefield, stargate-könnuð sem hvarf árið 1945.
21.40 Ripley's Believe it or not! Farið er með áhorfendur út að endimörkum ímyndunarafslins – og teygð á.
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 (17:30) Í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar og Brynju Bjarkar.
20.30 Fabulous Life of (11:20) (Fabulous Life of: Usher) Í þessum frábæru þáttum er farið á bakvið tjöldin með söngvaranum Usher.
21.00 Kallarnir (4:20) (e) Það eru þeir Gillzenegger og Party-Hans sem eru stjórnendur Kallana.
21.30 Splash TV 2006 (e) Óli Geir og Jói bróðir hans bralla margt skemmtilegt.
22.00 Idol extra Live Bein útsending frá Smáralindinni.
22.30 Supernatural (2:22) (e) (Wendigo).

18.30 Gillette World Sport 2006 Íþróttir í lofti, láði og legi.
19.00 UEFA Champions League (Meistaradeild Evrópu fréttabáttur)
19.30 Motorworld Kraftmikill þáttur um allt það nýjasta í heimi akstursíþróttar.
20.00 World Supercross GP 2005-06 (Edwards Jones Dome) Nýjustu fréttir frá heimsmeistararnótinu í Supercrossi.
20.50 World Poker (Heimsmeistarakeppnin í Póker) (Mirage Poker Showdown)
22.20 NBA 2005/2006 – Regular Season (LA Lakers – Sacramento)(Aukaleikur af NBA TV)Útsending frá leik í NBA körfuboltanum.

NÓTT

23.45 Innsti óttinn (Kvikmynda-skoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára. e) **1.50** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **2.20** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.00 Listen Up **23.25** State Property (Stranglega bönnuð börnum) **0.50** Phone Booth (Stranglega b.b.) **2.10** Mimic 2 (Stranglega b.b.) **3.30** Ring 0 (Stranglega b.b.) **5.10** Fréttir og Ísland í dag **6.40** Popp TÍVÍ

NÝTT! **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** Óstöðvandi tónlist

23.15 X-Files (2:49) (e) **0.00** Laguna Beach (10:17) (e) **0.25** Sirkus RVK (17:30) (e)

▶ **0.00** NBA 2005/2006 – Regular Season (New York Knicks-New Jersey)Bein útsending frá leik í NBA körfuboltanum.





FRÉTTIR

▶ 21.10

48 HOURS



7.00 Ísland í bítö **9.00** Fréttavaktin fyrir hádegi **12.00** Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegðið – fréttavíðtal

13.00 Íþróttir/lífsstíll **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 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/Ísland í dag/íþróttir/veður **0.15** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.15** Fréttavaktin eftir hádegi **6.15** Hrafnáþing/Miklabraut

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.25 The Whole Ten Yards (Bönnuð börnum) **8.00** Along Came Polly **10.00** Með allt á hreinu **12.00** Piglet's Big Movie **14.00** Along Came Polly **16.00** Með allt á hreinu **18.00** Piglet's Big Movie

20.00 **The Whole Ten Yards** (Vafasamur nágranni 2) Leigumorðinginn Jimmy túlpani er sestur í helgan stein og sinnir einkum heimilisstöfum. Bönnuð börnum.

22.00 **The Hulk** (Jötnunninn ógurlegi) Bönnuð börnum.

0.15 Boat Trip (Bönnuð börnum) **2.00** Dirty Deeds (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** The Hulk (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

20.00 Upphitun

20.30 **Stuðningsmannarþátturinn Liðið mitt (e)** Hörðustu áhangendur enska boltans á Íslandi í sjónvarpið.

21.30 **Newcastle – Charlton frá 22.02** Leikur sem fór fram síðast liðinn miðvikudag.

23.30 Upphitun (e) **0.00**

Arsenal – West Ham frá 01.02

2.00 Stuðningsmannarþátturinn Liðið mitt (e) **3.00** Dagskrárlok

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 ...

Listen Up



Gamanþættir um Tony Kleinman, þekktan fjölmiðlamann sem stjórnar spjallþætti um íþróttir. Hann er einn sá besti í sínu fagi en á heimavelli, í faðmi fjölskyldunnar, fer lítið fyrir virðingu og aðdáun. Í þættinum í kvöld tekur Bernie við þjálfun fótballaliðs Megan, dóttur Tony's. En Tony kann ekki alltof vel við það þegar Bernie nær betur en hann sjálfur til dóttur hans og hinna stelpnanna en það sem Tony veit ekki er að Bernie beitir allsérstæðum aðferðum við að hvetja stelpurnar til dáða.

■ **STÖÐ 2, KL. 23.00**



Sirkus Rvk

Sirkus Rvk er þáttur í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar, þar sem hann tekur púlsinn á öllu því heitasta sem er að gerast. Nú hefur naturdrottningin Brynja Björk gengið til liðs við Ásgeir eftir að hún hætti með þáttinn Partí 101. Tíska, menning, skemmtanir, kvikmyndir, matur, bílar, tækni og nýjungar, förðun, heilsa og skemmtilegt fólk er meginþema þáttarins og er þeim skötuþjúum ekkert óviðkomandi.

■ **STÖÐ 2, KL. 20.00**

Pizza Hallum

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 gráðostasösu
10 bitar í skammtinum á 550 kr.

Valbraut 5 68 68 68 Mjódd

Ína
Lag: Elly Vilhjálms-
Heyr mína bæn
Idol 4, s. 900-9004



Bríet Sunna
Lag: Elly Vilhjálms-Litill fugl
Idol 5, s. 900-9005



Eiríkur
Lag: Ýmsir-Þrek og tár
Idol 3, s. 900-9003



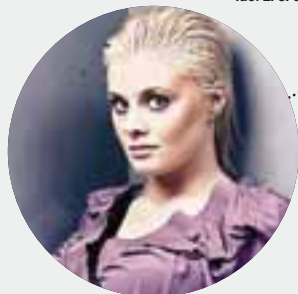
Nana
Lag: Haukur
Morthens-Frostrósir
Idol 6, s. 900-9006



Alexander
Lag: Elly Vilhjálms-Ég veit
þú kemur
Idol 2, s. 900-9002



Snorri
Lag: Vilhjálmur og
Elly Vilhjálms-Dagný
Idol 7, s. 900-9007



Ragnheiður Sara
Lag: Erla Þorsteinsdóttir-Litli
tónlistamaðurinn
Idol 1, s. 900-9001



Ingó
Lag: Haukur Morthens-
Hæ Mambó
Idol 8, s. 900-9008

Íslensk dægurlög sungin í kvöld

Idol-stjörnuleitin heldur áfram

Átta manna úrslit Idol-Stjörnuleitar eru í kvöld. Sem endranær fer keppnin fram í Vetrargarðinum í Smáralindinni á nýhönnuðu og stórglæsilegu sviði. Þema þáttarins í kvöld eru íslensk dægurlög og því má búast við að keppendur

slái á þjóðlega strengi. Þá ber einnig að minna á Idol Extra Live – þátt sem verður á dagskrá á sjónvarpsstöðinni Sirkus öll föstudagskvöld. Þar mun umsjónarmaður hans, Svavar Örn, skyggjast 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 | TILBOÐ 2 | TILBOÐ 3 |
|--|--|--|
| <p>Djúpsteiktar rækjur Original hot and sweet svínakjöt Snöggsteikt nautakjöt í ostrusósu Kinverskar eggjanúðlur m/kjúklingi og grænmeti Hrisgrjón, súrsæt sósa, prjónar og soya sósa</p> <p>1.245 á mann 2.490 fyrir tvo</p> | <p>Djúpsteiktar rækjur Peking kjúklingur m/kinasveppum Wok steikt lambakjöt m/svartbauna-sósu Original hot and sweet svínakjöt Hrisgrjón súrsæt sósa, prjónar og soya</p> <p>1.345 á mann 2.690 fyrir tvo</p> | <p>Rifjapartý</p> <p>Konton svínaríf Hrisgrjón, prjónar og soya poki af Maarud</p> <p>1.150 á mann 2.300 fyrir tvo</p> |

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.
Opíó: mán.-fim. 12-22, fös. og lau. 12-23, sun. 17-22

PÖNTUNARSÍMI 552 2399



TILBOÐ 1

Matsaman

Thailenskur kjötréttur með kjúklingakjöt og grænmeti. Steikt í matsman karrý og salthnetusósu.

Kínverskar núðlur að hætti Mekong

Eggjanúðlur með kjúklingi og grænmeti.

Paneng

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

Djúpsteiktar rækjur

með súrsætri sósu.

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

Hæfilegur skammtur af hrisgrjónum og Góu Hraun fylgir.

TILBOÐ 2

Geng Sheo Van

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

Kao Pad Ped

Sterk chilli krydduð hrisgrjón með svínakjöt eða kjúkling og grænmeti.

Tom Ka

Thailenskur kjúklingaréttur með grænmeti og kókos. (sterkt)

Pas Siú

Hrisnúðlur með grænmeti.

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

Hæfilegur skammtur af hrisgrjónum og Góu Hraun fylgir.

FYRIR BÖRNIN

Hamborgari með frónskum, sósu og gosi.

Verð kr. 550.-

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

Tilboð eru eingöngu afgreidd fyrir tvo eða fleiri.

FÁÐU MATINN HEIM AÐ DYRUM

564 6111



MEKONG

thailensk matstofa



EKKI MISSA AF ...



20.00 / VH1

MTV Unplugged

Í þættinum í kvöld er fjallað um súð-rænu dífuna Shakira. Hún syngur óraf-magnað og sýnd eru myndbrot frá ferli hennar sem tónlistarmanns. Það verður m.a. sýnt úr einkamyndaþúbum og frá tónleikaferðalögum.



20.30 / BBC PRIME

Two Pints of Lager & a Packet of Crisps

Breskur gamanmyndaþáttur með Natalie Casey, Will Mellor, Ralf Little, Sheridan Smith og Kathryn Drysdale. Í þættinum í kvöld fer Donna í morgunmat með kennaranum sínum. Vinnan hjá Lousie byrjar brúsolega og Janet og Jonny ákveða að fara á stefnumót saman en lenda í heldur hræðilegum aðstæðum.

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 12.55 Olympic Games: Olympic News Flash 13.00 Curling: Winter Olympic Games Torino Italy 15.00 Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 15.30 Ice Hockey: Winter Olympic Games Torino Italy 17.45 All Sports: Daring Girls 18.00 Figure Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 19.00 Olympic Games: Olympic News Flash 19.05 Figure Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 20.30 Ice Hockey: Winter Olympic Games Torino Italy 22.30 Olympic Games: Olympic Extra 23.30 All Sports: Daring Girls 23.45 Olympic Games: Mission to Torino (m2t) 0.00 Curling: Winter Olympic Games Torino Italy 1.00 Cross-country Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 2.00 Ice Hockey: 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 The Really Wild Show 16.00 Animal Hospital 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 Lenny Henry in Pieces 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 Katrina - Unnatural Disaster 13.00 The Ant That Ate America 14.00 Megastructures 15.00 The Hunt For Hitler's Scientists 16.00 Hitler's Sunken Secret 17.00 Sunset Bollywood 18.00 Battlefront 18.30 Battlefront 19.00 Hornets From Hell 20.00 Megastructures 21.00 Most Amazing Moments 22.00 Tara Moss Investigates 23.00 Final Frontier 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 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 Animal Icons 20.00 Animal Planet at the Movies 21.00 Animal Planet at the Movies 22.00 Animal Cops Houston 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 Building the Ultimate 14.30 Building the Ultimate 15.00 Extreme Machines 16.00 Junkyard Mega-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 Allies at War

MTV

12.00 Trailer Fabulous 12.30 Trailer Fabulous 13.00 Pimp My Ride 14.00 Music Mix 13.30 Pimp My Ride 14.00 Wishlist 15.00 TRL 16.00 World Chart Express 16.30 Just See MTV 17.30 MTV:new 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 80s 17.00 VH1's Viewer's Jukebox 18.00 Smalls Like the 90s 19.00 VH1 Classic 19.30 MTV at the Movies 20.00 MTV 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 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 Single Girls 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

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 Gastineau Girls 14.00 101 Sensational Crimes of Fashion! 15.00 101 Sensational Crimes of Fashion! 16.00 101 Sensational Crimes of Fashion! 17.00 101 Sensational Crimes of Fashion! 18.00 Gastineau Girls 18.30 Gastineau Girls 19.00 E! News 19.30 Celebrity Soup 20.00 The E! True Hollywood Story 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 Celebrity Soup 1.00 Girls of the Playboy Mansion 1.30 Superstar Money Gone Bad 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 Teen Titans 15.30 Justice League 16.00 Hi Hi Puffy AmiYumi 16.30 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 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

MG

12.00 Trenchcoat in Paradise 13.35

Those Secrets 15.05 Killer Klowns from Outer Space 16.30 Soldier's Revenge 18.00 A Home of Our Own 19.45 Blood Vows: The Story of A Mafia Wife 21.20 Electra Glide in Blue 23.10 Hornet's Nest 1.00 Getting it Right

TCM

20.00 Diner 21.50 Mrs Soffel 23.40 Brotherly Love 1.30 Stand Up and Fight

HALLMARK

12.00 Barbara Taylor Bradford's Voice of the Heart 13.45 Nowhere to Land 15.15 Just a Dream 17.00 Touched By An Angel II 18.00 McLeod's Daughters IV 19.00 Alice Through the Looking Glass 20.45 The Inspectors 22.30 Hostage Hotel 0.00 The Inspectors 1.45 Hostage Hotel

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 Chalet Slaves 16.00 The Best 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Great Food Bites 17.30 Worrall Thompson 18.00 Great Wine Walks 18.30 Gino D'acampo: an Italian in Mexico 19.00 Gary Rhodes 19.30 Tamasin's Week-ends 20.00 Neil Perry Rockpool Sessions 20.30 Tony and Giorgio 21.00 Full On Food 22.00 Floyd's Fjord Fiesta 22.30 Saturday Kitchen

DR1

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 Svampbob Firkant 16.20 Shin Chan 16.30 Rutsj Klassik 17.00 FRIDAYSbio 17.10 Byggemand Bob 17.20 Guri Gris 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 Disney Sjov 19.00 Showtime 20.00 TV Avisen 20.30 Kate & Leopold 22.25 Return to Me 0.15 Boogie Listen

SV1

14.00 Norrland med Knutsson och Norberg 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Appellrådet 16.20 Vinter-OS i Turin 17.15 BoliBompa 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 En sen kväll på McCool's

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 dagg fyrir sólu.

Djúpnæring með sokkpari
Frábær næring fyrir fæturna. Kremínu 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 jójoja og viðheldur réttu rakastigi fótanna í 24 klst.

Fæst í apótekum

Betra Form



ÁRANGUR

8 vikna námskeið fyrir konur

Betra form er fyrir konur sem vilja léttast, auka líkamlegt þrek og andlega vellíðan

Þúsundir kvenna hafa náð frábærum árangri á **Betra form**-námskeiðunum.

Vertu með!

Skráðu þig strax í síma 414 4000 eða með tölvupósti á hreyfing@hreyfing.is

Morgunhópar
Kvöldhópar
Framhaldshópar
Barnagæsla

Innifalið:

- Þjálfun 3-5x í viku
- Fræðslu- og kynningarfundur með Ólafi G. Sæmundssyni næringarfræðingi
- Fitumælingar og vigtn
- Matardagbók
- Vandað fræðslufni
- **Lögmálin 9 um megrun** - nýútkomin bók sem veitir allar upplýsingar um hvernig þú kemst varanlega í gott form.

Gott aðhald, mikill stuðningur og fræðsla

Hefst 6. mars

HREYFING

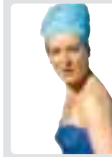
Faxafeni 14 414 4000 www.hreyfing.is



KVIKMYNDIR

▶ **20.45**

CATS AND DOGS



GAMAN

▶ **19.40**

STELPURNAR



SPENNA

▶ **22.15**

LAW & ORDER: TRIAL BY JURY



DRAMA

▶ **20.00**

SUMMERLAND



BOX

▶ **2.00**

ARTURO GATTI VS. THOMAS DAMGAARD

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS



MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Gurra grís (43:52) **8.08** Bú! (3:26) **8.19** Fæturnir á Fanney (13:13) **8.32** Arthúr (98:105) **8.58** Konráð og Baldur **9.11** Konráð og Baldur **9.23** Gló magnaða (39:52) **9.45** Orku-boltinn (6:8) **10.00** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **10.25** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **10.55** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó

12.00 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **13.10** Bikarkeppnin í handbolta **15.00** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **15.25** Bikarkeppnin í handbolta **17.25** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **18.20** Táknálmálsfréttir **18.25** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó

18.54 Lottó **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.40** Fjölskylda mín (1:13) (My Family) Bresk gamanþáttaröð um tannlækninn Ben og skrautlega fjölskyldu hans.

20.15 Spaugstofan
▶ **20.45** Hundar og kettir (Cats and Dogs) Mynd um njósnastríð sem geisar milli hunda og katta án þess að eigendur þeirra hafi hugmynd um hvað er á seyði.

22.25 Tamningamaðurinn (All The Pretty Horses) Tveir ungir Texasbúar fara til Mexíkó um miðja síðustu öld í leit að betra lífi og lenda hvort tveggja í ævintýrum og hremmingum. Stranglega bönnuð börnum.

0.25 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **0.55** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **3.05** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

7.00 7.10 Músti **7.15 7.40** Þingu **7.45 8.10** Barney **8.35** Með afa **9.30** Kalli á þakinu **9.55** The Lizzie McGuire Movie **11.35** Home Improvement **4 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 (9:21) **17.00** Sjálfstætt fólk **17.45** Martha

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **18.54** Lottó **19.00** Íþróttir og veður **19.10** Lottó og Jóker **19.15** The Comeback (Endurkoman) Valerie og Mark skella sér í kærkomið fri til Palm Springs. 2005.

▶ **19.40** Stelpurnar Ný þáttaröð með Stelpunum. Þær eru mættar endurnærðar til að kítla hláturtaugararnar í okkur.

20.05 Bestu Strákarnir Strákarnir Auddi, Sveppi, Pétur Jóhann og meðreiðarsveinar þeirra Hugi, Atli og Gunni tóku upp á ýmsu í vikunni.

20.35 Það var lagið Kynnir þáttarins, Hermann Gunnarsson, fær til sín þær Maríu Pálsdóttur og Bryndisi Ásmundsdóttir en þær munu keppa á móti Davíð Ólafssyni og Stefáni Stefánssyni.

21.45 The Ladykillers (Dömbanarnir) Endurgerð Coen-bræðra á sigildri breskri gamanmynd úr Ealing-smiðjunni með Tom Hanks í aðalhlutverki seinheppins smákrímma sem vélar gengi sitt til þess að reyna að ræna peningargeymslur spilavítis. Bönnuð börnum.

23.25 Artwork **0.55** Five Aces (Bönnuð börnum) **2.35** The Kid Stays in the Picture **4.05** The Martins **5.30** The Comeback **6.00** Fréttir Stöðvar 2 **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

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

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** Celebrities Uncensored (e) **17.15** Fasteignasjónvarpið **18.10** Everybody loves Raymond (e)

18.35 Will & Grace (e) **19.00** Family Guy (e) Peter og Lois eiga brúðkaupsfamli og Peter sendir Lois í smá ævintýri svo að hann geti laumað sér í burtu til að spila golf.

19.30 Malcolm in the Middle (e) **20.00** All of Us Tia flytur inn til Roberts en Bobby Jr. er alls ekki sáttur við það. Neesee reynir að hjálpa syni sínum að sætta sig við nýju heimilisaðstæðurnar.

20.25 Family Affair Hrekkjavakan er á næstu grösum og Bill og Mr. French undirbúa hrekkjavökutíð fyrir krakkana.

20.50 The Drew Carey Show
▶ **21.15** Australia's Next Top Model – lokabáttur Ástralska ofurfyrisætan Erika Heynatz fetar í fótspor Tyru Banks og leitar að næstu stjórnun ástralska fyrisætuheimsins.

22.15 Law & Order: Trial by Jury Kimbre lögsækir morðingja lögreglumannsins Ed Green.

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

17.30 Fashion Television (15:34) (e) **18.00** Laguna Beach (10:17) (e)

18.30 Fréttir NFS **19.00** Friends (3:24) (Vínir 7) (Phoebe og smákökur koma við sögu) **19.30** Friends (4:24) (Vínir 7) (Rachel og aðstoðin)

▶ **20.00** Summerland (12:13) (Careful What You Wish For) Bandarískur myndaflokkur sem fjallar um unga konu sem þarf að kúnda lífi sínu.

20.45 Sirkus Rvk (17:30) (e) Sirkus Rvk er nýr þáttur í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar og Brynju Bjarkar, þar sem þau taka púlsinn á öllu því heitasta sem er að gerast.

21.15 American Idol 5 (9:41) (e) (Bandaríska stjörnuleitin 5) (Vika 5 – #511 – Hollywood Show)

22.05 American Idol 5 (10:41) (e) (Bandaríska stjörnuleitin 5) (Vika 5 – #512 – Green Mile)

22.55 Supernatural (2:22) (e) (Wendigo) Bræðurnir Sam og Dean hafa frá barnæsku hjálpað föðrum sínum að finna illu öflin sem myrtu móður þeirra.

23.40 Idol extra 2005/2006 (e) **0.10** Splash TV 2006 (e) **0.40** Kallarnir (4:20) (e)

9.15 Ítölsku mörkin **9.45** Ensku mörkin **10.15** Spænsku mörkin **10.45** US PGA 2005 – Inside the PGA T **11.15** NBA 2005/2006 – Regular Season

13.15 UEFA Champions League **15.00** Meistaradeildin með Guðna Bergs **15.30** World Supercross GP 2005-06 **16.25** Motorworld **16.55** UEFA Champions League

18.35 World's strongest man 2005 **19.25** Hnefaleikar (De La Hoya – Shane Mosley) Útsending frá hnefaleikakeppni í Las Vegas. **20.50** Spænski boltinn beint (Zaragoza – Barcelona) Bein útsending frá leik í spænsku deildinni, La Liga.

22.50 A1 Grand Prix (Heimsbikarinn í kappakstri) (Mexico City) (Keppni 9, dagur 1) Bein útsending frá tímatökum í A1 Grand Prix kappakstrinum.

1.10 Hnefaleikar ▶ **2.00** Box – Arturo Gatti vs. Thomas Damgaard



FRÉTTIR

▶ 13.15

FRÉTTAVIKAN



10.00 Fréttir 10.05 Helgin – með Eiríki Jónssyni 11.00 Fréttavikan m. Þorfinni Ómarss 12.00 Hádegisfréttir/Þróttir/Veður/Leiðarar blaðanna

12.25 Skaftahlíð – vikulegur umræðuþáttur 13.00 Dæmalaus veröld – með Óla Tynes ▶ 13.15 Fréttavikan m. Þorfinni Ómarss 14.00 Fréttir 14.10 Helgin – með Eiríki Jónssyni 15.00 Vikuskammturinn 16.00 Fréttir 16.10 Frontline 17.10 Skaftahlíð – vikulegur umræðuþáttur 18.00 Veðurféttir og íþróttir

18.30 Kvöldfréttir/veður

19.10 Skaftahlíð – vikulegur umræðuþáttur Maður vikunnar.

19.45 Helgin – með Eiríki Jónssyni

20.45 Fréttavikan m. Þorfinni Ómarss

21.35 Skaftahlíð – vikulegur umræðuþáttur Maður vikunnar.

22.10 Veðurféttir og íþróttir

22.40 Kvöldfréttir/veður

23.20 Síðdegisdagskrá endurtekin í h 9.00 Fréttavikan m. Þorfinni Ómarss

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.15 The Curse of the Pink Panther 8.00 Since You Have Been Gone 10.00 Legally Blonde 2: Red, White & Blonde 12.00 Fletch 14.00 The Curse of the Pink Panther 16.00 Since You Have Been Gone 18.00 Legally Blonde 2: Red, White & Blonde

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

22.15 The Terminator (Tortímandinn) Sögusviðið er árið 2029 og það eru óveðursský á lofti. Barátta góðs og ills heldur áfram en nú ætlar vélmenni að breyta sögunni. Sarah Connor heitir konan á aftöku-listanum en koma á í veg fyrir að hún fæði í heiminn framtíðarleiðtoga jarðarbúa. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Hidden Agenda (Bönnuð börnum) 2.00 Mimic 2 (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 The Terminator (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.20 Upphitun (e) 14.50 Á vellinum með Snorra Má 15.00 Chelsea – Portsmouth (b) 17.00 Á vellinum með Snorra Má (framhald) 17.15 Newcastle – Everton (b)

19.30 Charlton – Aston Villa Leikur sem fram fór í dag.

21.30 Birmingham – Sunderland Leikur sem fram fór í dag.

23.30 Chelsea – Portsmouth 1.30 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 ...



My Family

Breska gamanþáttroðin Fjölskylda mín (My Family) hefur aftur göngu sína á Ríkissjónvarpinu í kvöld. Þættirnir fjalla um tannlækninn Ben og skrautlega fjölskyldu hans. Aðalhlutverk leika Robert Lindsay, Zoë Wanamaker, Kris Marshall, Gabriel Thompson, Siobhan Hayes og Keiron Self.

■ STÖÐ 2, KL. 19.40

Langþráður hnefaleikabardagi í beinni á Sýn

„Ferocious“ Fernando Vargas og Sean „Sugar“ Mosley eru tveir af nafntoguðustu hnefaleikaköppum samtímans. Þeir hafa margsinnis orðið heimsmeistarar í sínum þyngdarflokkum en hafa ekki mæst fyrr en nú. Vargas og Mosley etja loks kappi í bardaga sem fram fer í Mandalay Bay Resort and Casino í Las Vegas í nótt og verður sýndur í beinni útsendingu á Sýn. Báðir keppa í flokki léttmillipungavigtar og sá sem stendur uppi sem sigurvegari mun



eiga þess kost að ná sér í enn einn heimsmeistaratitilinn. Sá sem tapar mun sannarlega eiga erfitt uppráttar. Vargas er tvímælaust einn vinsælasti hnefaleikakappi í heiminum í dag. Hann á að baki 27 sigra, þar af 23 rothögg, og tvisvar sinnum hefur hann tapað, þ.á.m. fyrir sjálfum Oscar De La Hoya. Á hinn bóginn getur Mosley talið sér það til tekna að hafa gert sér lítið fyrir og lagt De La Hoya en hann á í heildina að baki 41 sigra, þar af 35 rothögg, og 4 töp. Það er mál manna að bardaginn eigi því eftir að verða einhver sá athyglisverðasti á árinu, bardagi sem enginn hnefaleikauannandi má láta framhjá sér fara.

Sem fyrr eru það Bubbi Morthens og Ómar Ragnarsson sem lýsa herlegheitunum.

■ SÝN, BOX: FERNANDO VARGAS-SEAN MOSLEY, KL. 02:00

Cohen bræður

Joel Cohen fæddist árið 1954 og bróðir hans, Ethan, fæddist þremur árum seinna. Joel er nú giftur leikkonunni Frances McDormans og eiga þau saman Pedro sem þau ættleiddu. Ethan er giftur kvikmyndaklipparanum Tricia Cooke. Bræðurnir ólust upp í St. Louis Par sem er úthverfi í Minneapolis í fylkinu Minnesota. Foreldrar þeirra voru bæði kennarar, faðir þeirra í hagfræði en móðir þeirra í listasögu. Í æsku sparaði Joel saman peningum til að kaupa sér litla kvikmyndatökuvél og saman endurgerðu þeir myndir sem þeir sáu í sjónvarpinu með krökkunum í nágrenninu. Bræðurnir fóru báðir í Simon's Rock Early College í Massachusetts. Í Simon's Rock skólunum fá duglegir nemendur að hefja undirbúning fyrir háskólanám. Eftir útskriftina varði Joel fjórum árum í kvikmyndanám við háskólann í New York þar sem hann gerði m.a. 30 mínútna stuttmynd sem hann kallaði Soundings. Myndin fjallar um konu sem stundar kynlíf með heyrnarlausum kærasta sínum meðan hana dreymir um kynlíf með besta vini hans, sem hlustaði iðulega á þau í næsta herbergi. Ethan fór í Princeton-háskólann og útskrifaðist með gráðu í heimspeki. Lokaverkefnið var 39 blaðsíðna ritgerð sem hét Tvær hliðar á heimspeki Wittgenstein. Joel vann eftir útskrift sem aðstoðarframleiðandi fyrir ýmsar kvikmyndir og tónlistarmyndbönd. Hann lærði meira um kvikmyndaefstirvinnslu og hitti Sam Raimi, sem var að leita eftir aðstoðarleikstjóra fyrir fyrstu myndina sína, The Evil Dead. Eftir það fóru hjólin að snúast og leiðir bræðranna lágu saman á nýjan leik. Þeir hafa leikstýrt gamanmyndum á borð við Raising Arizona og Big Lebowski jafnt og myrkrari myndum eins og Fargo og Blood Simple. Bræðurnir skrifa, leikstýra og framleiða myndirnar saman en á seinni árum hefur Joel einbeitt sér meira að leikstjórninni en Ethan framleiðslunni.



■ STÖÐ 2, KL. 21.45



Ný þáttaröð með uppáhaldsstelpum Íslands

Þáttaröðin með Stelpunum hefur svo sannarlega slegið í gegn með nýstárlegu gríni sínu og glensi. Til marks um það féllu þeim í skaut tvenn Edduverðlaun 2005, fyrir besta leikna sjónvarpsefnið og fyrir bestu leikframmistöðu Ilmar Kristjánsdóttur. Ný þáttaröð hefst í kvöld á Stöð 2 og mæta leikkonurnar skemmtilegu með nýtt efni. Ragnar Bragason er sestur í leikstjórastólin. Hann hefur m.a. leikstýrt þáttaröð af Fóstbræðrum, ásamt því að skrifa fjölda handrita og leikþátta sem vakið hafa mikla athygli á kvikmyndahátíðum víða. Á meðal leikenda eru Guðlaug Elísabet Ólafsdóttir, Brynhildur Guðjónsdóttir, Ilmur Kristjánsdóttir, Katla Margrét Þorgeirsdóttir.

■ STÖÐ 2, KL. 19.40

Þetta vissum við ekki um ...

Paul Bettany

- Hann fékk barkabólgu við tókur á myndinni, A Knight's Tale vegna þess að hann þurfti að öskra svo mikið sem Geoffrey Chaucer.
- Hann spilar á gítar.
- Hann lék í ár með leikfélaginu Royal Shakespeare.
- Hann á son sem heitir Stellan í höfuðið á leikaranum Stellan Skarsgård sem lék með Paul í myndinni Dogville. Hann á einnig stjúpsoninn Kai með Jennifer Conelli.
- Helstu fyrirmyndir hans í leiklistarheiminu eru Humphrey Bogart, Al Pacino, Robert

De Niro, Peter O'Toole og Vincent Cassel.

- Þegar hann var 16 ára dó yngri bróðir hans.
- Handritshöfundurinn Brian Helgeland skrifaði hlutverk Chaucers í A Knight's Tale fyrir Paul. Hann neitaði að gera myndina ef Paul tæki ekki þátt í henni.
- Uppáhaldsmaturinn hans er ostur og brokkólí en uppáhaldsdrykkurinn er viskí.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, MASTER AND COMMANDER: THE FAR SIDE OF THE WORLD, KL. 20.00



Fæst án
lyfseðils

NOVARTIS
CONSUMER HEALTH



Fljótvirkt verkjalyf m.a. við tíðaverkjum

Inniheldur engin ávanabindandi efni

VoltarenDolo®

Díklófenak-K 12,5 mg

EKKI MISSA AF ...



20.30 / STÖÐ 2

Jackson Pollock: Love & Death On Long Island

Listmálarinn Jackson Pollock var 44 ára þegar hann ók drukkinn á tré með þeim afleiðingum að hann og farþegi í bílnum lést. Þessi heimildamynd fjallar um líf þessa vandræðagemlings og hæfileikamanns.



21.00 / NATIONAL GEOGRAPHIC

Surviving Maximum Security

Í hörðum heimi ríkisfangelsis Kaliforníu, Sacramento, afplána 3500 menn dóm en þar eru hættulegustu fangar ríkisins geymdir. Í þættinum í kvöld er fjallað um ótrúlegt líf innan veggja fangelsins.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

Fréttir allan sólarhringinn.

21.00 Air Crash Investigation 21.00 Born on the Fourth of July 0.00 Surviving Maximum Security 1.00 Vietnam's Unseen War

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 Animals A-Z 16.00 Animals A-Z 16.30 Vets in the Wild 17.00 Animal Icons 18.00 Animal Planet at the Movies 19.00 Equator 20.00 Chimps 21.00 Sacred Animals of the Pharaohs 22.00 Weird Nature 22.30 Supernatural 23.00 Maneaters 23.30 Predator's Prey 0.00 Miami Animal Police 1.00 Chimps 2.00 Sacred Animals of the Pharaohs

DISCOVERY

12.00 Wreck Detectives 13.00 Brain Story 14.00 Fly with Me 15.00 Private Jets Revealed 16.00 Europe's Richest People 17.00 Ray Mears' Bushcraft 18.00 Wild Weather 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 Fly with Me

MTV

12.00 Pimp My Ride 12.30 Pimp My Ride 13.00 Pimp It Weekend Music Mix 13.30 Trailer Fabulous 14.00 Trailer Fabulous 14.30 Trailer Fabulous 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 Fabulous Life of... 14.00 Fabulous Life of 15.00 Fabulous Life of... 16.00 Fabulous Life of 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 Hogan Knows Best 18.30 Breaking Bonaduce 19.00 Cries 19.30 Cries 20.00 Fabulous Life of... 21.00 Fabulous Life of 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 Innertainment 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 Girls Behaving Badly 18.40 Weddings 19.10 Weddings 19.40 Cheaters 20.30 E-Love 21.00 Race to the Altar 22.00 The Villa 23.00 Sextacy 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 E-Love

E! ENTERTAINMENT

12.00 101 Sensational Crimes of Fashion! 13.00 101 Sensational Crimes of Fashion! 14.00 It's Good To Be 14.30 Celebrity Soup 15.00 The E! True Hollywood Story 17.00 Matthew McConaughey Uncut 18.00 Mariah Carey Uncut 19.00 E! News Weekend 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 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 Hi Hi Puffy AmiYumi 16.30 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 Moville 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

12.40 The Fortune Cookie 14.45 The

Hospital 16.25 Lilies of the Field 18.00 The Thomas Crown Affair 19.40 A Passage to India 22.20 Zelig 23.40 After Midnight 1.10 The Good Wife

TCM

20.00 North by Northwest 22.15 Code Name: Emerald 23.50 Shaft in Africa 1.30 The Rack

HALLMARK

13.30 Mermaid 15.15 The 10th Kingdom 17.00 Annie's Point 18.30 Picking Up And Dropping Off 20.00 Law & Order Vii 21.00 Gone But Not Forgotten 22.45 Whiskey Echo 0.30 Law & Order Vii 1.30 Gone But Not Forgotten

BBC FOOD

12.00 Great Wine Walks 12.30 Gino D'acampo: an Italian in Mexico 13.00 Gary Rhodes 13.30 Tamasin's Week-ends 14.00 Neil Perry Rockpool Sessions 14.30 Tony and Giorgio 15.00 Full On Food 16.00 Floyd's Fjord Fiesta 16.30 Saturday Kitchen 17.00 Giorgio Locatelli - Pure Italian 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

12.45 Landsbyhospitalet 13.30 Musikprogrammet 14.00 Smæk for Skillengen 14.30 Hjerteflimmer 15.00 Boogie Listen 16.10 Isens kirker 16.40 Fer sendagen 16.50 Held og Lotto 17.00 PLING BING 17.30 TV Avisen med vejret 17.55 SportNyt 18.10 Det lille hus på prærien 19.00 Olsenbanden på sporet 20.40 Kriminalkommissær Barnaby 22.20 Manden uden nerver 23.50 Boogie Listen

SV1

12.00 Sherill 13.40 Anslagstavlan 13.45 Vinter-OS i Turin 15.00 Ben & Thomas 15.25 The Fucking Fulforbs 16.15 Midnight sun 17.00 BoliBompa 17.01 Disneydags 18.00 Vinter-OS i Turin 18.30 Rapport 18.45 Sportnytt 19.00 Vinter-OS i Turin 20.15 Brott-skod: Försvunnen 21.00 Lustans makt 21.50 Rapport 21.55 Katie Melua - live i Croydon 22.55 Dagen jag blev kvinna 0.10 Sändning från SVT24

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



GREY'S ANATOMY

Besti dramaþátturinn í Bandaríkjunum – mánudagskvöld kl. 20:00



K. McCANN



-25%

afsláttur
af vetrardekkjum

-25%

afsláttur
af vinnu við smur

**Ótrúleg
tilboð**

á jeppadekkjum
kíktu við og gerðu góð kaup


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

 Vaxtalausar léttgreiðslur!


BÍLKÓ
bilko.is

- Betri verð!


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




KVIKMYNDIR
▶ **20.10**
AFRICA UNITED



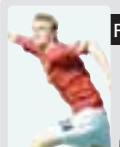
SPENNA
▶ **21.20**
TWENTY FOUR



DRAMA
▶ **21.50**
THRESHOLD



GAMAN
▶ **20.00**
AMERICAN DAD



FÓTBOLTI
▶ **14.45**
MAN. UTD – WIGAN

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS



MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.03** Skordýr í Sólarlaut (13:26) **8.32** Hopp og hí Sessamí (43:52) **9.01** Stjáni (38:52) **9.24** Síðgildar teiknimyndir (24:42) **9.32** Liló og Stitch (62:65) **9.45** Orkuboltinn (7:8) **10.00** Matti morgunn (24:26) **10.15** Latibær **10.50** Spaugstofan **11.20** Vetrarólympiuleikarnir í Tórinó **11.55** Vetrarólympiuleikarnir í Tórinó

7.00 Pingu **7.10** Myrkfælnu draugarnir (19:90) **7.25** Töfravagninn **7.50** Addi Paddi **7.55** Oobi **8.05** Véla Vílli **8.15** **8.40** **8.50** Kalli og Lóla **9.05** Nornafélagið **9.30** Ginger segir frá **9.55** Hjólagengið **10.20** Sabrina – Unglingsnornin **10.45** Hestaklúbburinn **11.10** Tíburasysturnar (4:22) **11.35** Home Improvement 4 **12.00** Hádegisfréttir

11.15 Fasteignasjónvarpið (e) **12.00** Cheers – öll vikan (e)

9.00 US PGA Tour 2005 – Highlights **10.00** Spænski boltinn beint **11.40** Box – Arturo Gatti vs. Thomas Damgaard **13.10** US PGA 2005 – Inside the PGA T

DAÐUR

12.25 Vetrarólympiuleikarnir í Tórinó **12.55** Vetrarólympiuleikarnir í Tórinó **15.15** Vetrarólympiuleikarnir í Tórinó **17.50** Tákn málsfréttir **18.00** Stundin okkar

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 (17:17) **17.15** Absolutely Fabulous (3:8) **17.45** Martha

14.00 Family Affair (e) **14.30** How Clean is Your House (e) **15.00** Heil og sæl (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 (15:34) (e) **17.15** Summerland (12:13) **18.00** Idol extra 2005/2006 (e)

13.40 Destination Germany **14.10** Meistaradeildin með Guðna Bergs ▶ **14.45** Man. Utd – Wigan Bein útsending frá úrslitaleik enska deildabikarsins, Carling Cup **17.50** UEFA Champions League **17.50** Mallorca – Real Madrid. Bein útsending frá leik í spænsku deildinni, La Liga.

KVÖLD

18.30 Vetrarólympiuleikarnir í Tórinó **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.10** Africa United Heimildamynd um Zico Zakaría frá Marokkó og knattspyrnulíð hans, Africa United, sem er eina liðið á Íslandi sem eingöngu er skipað erlendum leikmönnum.
▶ **21.10** Í varðhaldi (4:4) (Háttet)Sænskur myndaflokkur um gæsluvarðhaldsfanga og fanga-verði. Bannað börnum.
22.10 Helgarsportíð **22.25** Vetrarólympiuleikarnir í Tórinó Lokaathöfn leikanna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.15** Kompás Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar.
20.05 Sjálfstætt fólk (Sjálfstætt fólk 2005-2006) Jón Ársæll Þórðarson leitar uppi forvitnilegt fólk á öllum aldri og verður vel áhættu.
20.35 The Closer (12:13) (Málalok) (Fatal Retraction) Geðtruflaður morðingi er látinn laus fyrir mistök og beinir brátt sjónum sínum að Brendu sem fer með rannsókn málsins. Bönnuð börnum.
▶ **21.20** Twenty Four (5:24) (24) Jack kemst til CTU og á tilfinningaríkan endurfund með Audrey á meðan Curtis hefur uppi á Rússunum og hinu stolna taugagasi. Stranglega bönnuð börnum.
22.05 Rome (6:12) (Rómarveldi) (Egeria) Þegar Sesar kemst að því að Pompeius ber hann ofurlíði leitar hann á náðir Markúsar Antóníusar, sem hann hafði komið til valda. En Markús nýtur þess að hafa öll tromp á hendi og veltir fyrir sér gagnilboði frá Pompeiusi. Stranglega bönnuð börnum.

19.00 Top Gear **19.50** Less than Perfect Claude fær miða á fjóröflunarsamkomu og Owen lendir í vandræðum með veðmangara.
20.15 Yes, Dear Yfirmaður Gregs vill komast í stjórn listasafns. Greg segir honum að Kim sé mjög fróð um list og geti aðstoðað hann. Savitsky biður hana að koma með sér í kokkteilpartí en Kim finnst það skrítið. Hún samþykkir þó að gera það. Kim skemmtir sér mjög vel en Greg verður afbrýðisamur.
20.35 According to Jim Cheryl býðst til að lána Danu kjól. Það sem hún veit ekki er að Jim og Andy eru búinir að skemma kjólinn en þeir reyna að hylma yfir það.
21.00 Boston Legal í Boston Legal sjá áhorfendur heim laganna á nýjan hátt.
▶ **21.50** Threshold – tvöfaldur Merki frá Big Horn ræðst inn á tónleika í Miami og Molly og félagar reyna að komast að því hverjir hafa orðið fyrir áhrifum þess.

18.30 Fréttir NFS **19.10** Friends (5:24) (Vínir 7) (Chandler er eitthvað skríttinn) **19.35** Friends (6:24) (Vínir 7) (Nap-þátturinn) ▶ **20.00** American Dad (13:13) (e) (Stan Of Arabia, 2) Frá höfundum Family Guy kemur ný teiknimyndasería um mann sem gerir allt til þess að vernda landið sitt.
20.30 The War at Home (7:22) (e) (Cheers)Frábærir gamanþættir um foreldrana Dave og Vicky sem á hverjum degi takast á við það vandasama hlutverk að ala upp unglingsana sína sem eru allt annað en auðveldir í umgengni.
21.00 My Name is Earl (7:24) (e) (Stole Beer From A Golfer) Earl er smáglæpamaður sem dettur óvænt í lukkupottinn og vinnur fyrsta vinninginn í lottóinu og er staðráðinn í að bæta fyrir allt það slæma sem hann hefur gert.
21.30 Invasion (7:22) (e) (Fish Story)Smábær í Flórída lendir í heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst.
22.15 American Idol 5 (11:41) (Bandaríska stjórnuleitin 5) (Vika 6 – #513/514 – 12 Boys)

19.50 World Golf Championship 2006 (Accentura Match Play) Bein útsending frá World golf Championships.

NÓTT

1.55 Kastljós **2.25** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

23.00 Idol – Stjöruleit **0.30** Idol – Stjöruleit **0.55** Reversal of Fortune **2.45** Sand **4.10** The Foreigner (Stranglega bönnuð börnum) **5.45** Fréttir Stöðvar 2 **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.25 C.S.I. – Ný þáttaröð (e) **0.20** Sex and the City (e) **1.50** Cheers – 10. þáttaröð (e) **2.15** Fasteignasjónvarpið (e) **2.25** Östöðvandi tónlist

X-Files (2:49) (e) **1.15** Smallville (11:22) (e)

1.10 A1 Grand Prix



SPIALL

▶ 21.00

SILFUR EGILS



10.00 Fréttir **10.05** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku
11.00 Fréttaljós **12.00** Hádegisfréttir/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** Hádegisfréttir **18.00** Veðurféttir og íþróttir

18.30 Kvöldfréttir/veður

19.10 Kompás Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar.

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

▶ **21.00** Silfur Egils Umræðuþáttur í umsjá Egils Helgasonar.

22.35 Veðurféttir og íþróttir

23.05 Kvöldfréttir **23.45** Síðdegisdagskrá endurtekin í h

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Reversal of Fortune **8.00** Innocence **10.00** A Rumor of Angels **12.00** A Shot at Glory **14.00** Reversal of Fortune **16.00** Innocence **18.00** A Rumor of Angels

20.00 **A Shot at Glory** (Stefnt á toppinn) Gordon McLeod stýrir neðri-deildarliði í Skotlandi. Þetta er ekki besti starfsvettvangur í heimi og í ofanálæg þarf Gordon að glíma við sín eigin vandamál og þau eru ekki lítil.

22.00 **Kiss of Death** (Feigðarkossinn) Fyrrum bílaþjófurinn Jimmy er búinn að stofna fjölskyldu og reynir að snúa baki við glæpalífina. En það reynist hægara sagt en gert þegar gamall vinurvitjar hans og grátbiður hann um að bjarga sér undan hinum kolgeggaðaglaepaforingja Little Junior Brown. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Firestorm (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Dinner Rush (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Kiss of Death (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

10.05 Newcastle – Everton frá 25.02 **12.05** Liverpool – Man. City (b) **14.15** Upphitun (e) **14.50** W.B.A. – Middlesbrough (b) **17.15** Blackburn – Arsenal frá 25.02

19.30 Tottenham – Wigan frá **26.02** Leikur sem fram fór í gær.

21.30 Helgaruppgjör Valtýr Björn Valtýsson sýnir öll mörk helgarinnar í klukkutíma þætti.

22.30 Helgaruppgjör (e) Valtýr Björn Valtýsson sýnir öll mörk helgarinnar í klukkutíma þætti.

23.30 Bolton – Fulham frá 25.02 **1.30** Dagskrárlok

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 ...

Kompás

Í þættinum í kvöld verður fjallað um viðskiptahlið Idol-stjórnuleitar. Kompás fór á keppnina, var baksviðs og fylgdist með hamaganginum. Hvað er þetta stórt batteri? Hvað kostar hver þáttur? Hvað eru tekjurnar miklar? Hvað veltir móðurfyrirtæki keppninar á heimsvísu?



Vegna fjölda áskorana verður fréttaskýring um fuglaflensuna endursýnd í Kompási. Daglega berast upplýsingar um að fuglaflensan sé farin að finnast í fuglum í Evrópu og sumir segja að það sé einungis tímaspursmál hvenær hún berist hingað í fuglum. Þær stofnanir sem vinna viðbragðsáætlanir vegna heimsfaraldurs fuglaflensu segja nauðsynlegt að fólk sé meðvitað og ástandið og geri ráðstafanir.

■ STÖÐ 2, NFS, KL. 19.10

The Closer

Brenda Leigh Johnson er ung og efnileg en sérvitur lögreglukona sem ráðin er til að leiða sérstaka morðrannsóknadeild innan hinnar harðsvíruðu lögreglu í Los Angeles. Gömlu hundunum í deildinni líst bölvanlega á að þessi unga og að þeirra mati óreynda aðkomukona fari að ráðskast með þá og reyna allt hvað þeir geta til að bregða fyrir hana fæti. Í þættinum í kvöld er geðtruflaður morðingi látinn laus fyrir mistök og beinir brátt sjónum sínum að Brendu sem fer með rannsókn málsins. Bönnuð börnum.

■ STÖÐ 2, KL. 20.35



Sjálfstætt fólk

Jón Ársæll heldur áfram umfjöllun um Dr. Njörð P. Njarðvík og frábært starf hans og samstarfsfólks við að bjarga þeim sem minnst mega sín, götubörnunum í Tógó. Í seinni þættinum er athyglinni beint meira að Nirði sjálfum því hann hefur upplifað ýmislegt um ævina. Faðir hans átti við drykkjuvandamál að stríða og í æsku var Njörður iðulega sá eini á heimilinu sem réði við föðurinn eftir langa túra. Sonur Njarðar, Freyr, varð svo eiturfjufum að bráð. Þessi lífsreynsla Njarðar og barátta hans við þunglyndi og drykkjuskap hafa markað spor í líf fjölskyldunnar. Þetta er helsta umfjöllunarefni þáttarins auk þess sem förin verður haldið áfram um Afríku þar sem Íslendingar vinna nú göfugt starf undir stjórn Njarðar.

■ STÖÐ 2, KL. 20.05



Fyrrum atvinnumaður á hjólabretti

Jason Lee

Hann fæddist árið 1970 í Suður-Karólínu. Prettán ára fór hann að stunda hjólabrettiþróttina og við átján ára aldur var hann orðinn atvinnumaður. Hann átti fjölda aðdáenda og varð frægur fyrir stökkið sitt, 360 flip. Hann var hvattur til að reyna fyrir sér í auglýsingageiranum og svo fór að hann stofnaði ásamt vini sínum fyrirtækin Stereo Skateboards og Stereo Sounds Clothing. Í byrjun 1990 tók Lee upp 360 flip-stökkið og kom það fyrir í mörgum tónlistarmyndböndum, m.a. í myndbandi Sonic Youth við lagið 100% sem Spike Jonze leikstýrði. Lee fékk smjörþefinn af leiklistaheiminum þegar hann lék eiturfylfjafkíl í mynd Jonze, Mi vida loca, árið 1993. Kvikmyndaferill Lee fór á skrið þegar hann hreppti aðalhlutverk í mynd Kevins Smith, Mallrats. Þó að gagnrýnendur hafi rakkað myndina niður fékk Lee góða dóma fyrir frammistöðu sína sem tortryggni félaginn Brodie Bruce. Smith var svo ánægður með frammistöðu Lee í myndinni að hann skrifaði hlutverk handa honum í næstu mynd sinni, Chasing Amy, þar sem Lee lék furðufugl og herbergisfélagi stórstjórnunnar Bens Affleck. Eftir að hafa komið fram í nokkrum sjálfstæðum myndum og sjónvarpsmyndum lék hann í fyrstu stórmynd sinni, Kissing a Fool, árið 1998 þar sem hann lék ásamt fyrrum Friends-stjórnunni, David Schwimmer. Stuttu eftir það fékk hann mikilvægt hlutverk í myndunum Dogma og sem ungar milljónamæringur í Mumford og hljómsveitameðlimur í Almost Famous. Nú má Jason Lee vel við una enda orðinn aðalstjarna sjónvarpsþáttanna My name is Earl sem slegið hafa í gegn vestanhafs.

■ SÍRKUS, MY NAME IS EARL, KL. 21.00



Úrslitin í ensku deildarbikarkeppninni á Sýn

Manchester United – Wigan Athletic

Úrslitaleikurinn í Ensku deildarbikarkeppninni fer fram laugardaginn 26. febrúar og verður sýndur í beinni útsendingu á sjónvarpsstöðinni Sýn.

Mætast þar gamla stórveldið Manchester United og spútniklið ársins í ensku knattspyrnunni, Wigan Athletic. Viðureignin fer fram á Púsaldar-leikvöllinum í Cardiff en á næsta ári fer hann fram á nýjum Wembley-leikvangi. Liðin hafa aldrei áður mæst í úrslitum í bikarkeppni enda hefur uppgangur Wigan-liðsins verið ævintýri líkastur. Fyrir einum þrjátíu árum síðan var liðið nefnilega utan deildar, smálið sem skipað var áhugamönnum. En síðan milljónamæringurinn David Whelan keypti það árið 1995 hefur vegur þess aukist með undraskjótum hætti og er það nú komið í hóp hinna bestu og freistar þess að vinna sinn fyrsta bikartitil. Titlarnir eru fleiri sem gamla Manchester-stórveldið hefur unnið, en merkilegt nokk þá hefur liðið þó aðeins einu sinni áður orðið deildarbikarameistari, en þetta mun vera í sjötta sinn sem liðið nær í úrslitaleikinn. Liðin tryggðu sér þátttöku í úrlitaleiknum með því að leggja tvö sterk úrvalsdeildarlið í undanúrslitunum. Manchester lagði Blackburn samanlagt 3-2 á meðan Wigan komst naumlega áfram á kostnað Arsenal með marki á útivelli en samanlagt enduðu viðureignir þeirra tvær 2-2.

■ SÝN, KL. 14:45



Þetta vissum við ekki um Helen Hunt

● Hún og Paul Reiser, aðalleikarar Mad About You-þáttanna, fengu bæði 1,000,000 dollara í laun fyrir hvern þátt árið 1999.

● Hún fékk aðalhlutverkið í myndinni As Good As It Gets eftir að leikkonan Holly Hunter hafnaði því.

● Hún varð vitni að árásumum á World Trade Center frá þakhýsi sínu í New York og ákváð að yf-

irgefa borgina um leið og hún gæti, en fékk hvergi flug. Hún leigði einkaflugvél ásamt fylgdarliði sínu og flúði borgina þremur dögum seinna.

● Hún er eina leikkonan sem hefur unnið Golden Globe, óskarinn og Emmy-verðlaun á sama ári.

● Dóttir hennar, Maken Lei, var skírð eftir draumi vinkonu

hennar og táknað nafnið mörg blóm himinsins. Millinafn barnsins, Gordon er til heiðurs föður hennar, sjónvarpsleikstjóranum Gordon Hunt.

● Hún fer oft til Hawaii og hefur gert síðan hún var 14 ára.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, KISS OF DEATH, KL. 22.00



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.“

*Ragnhildur Sigurðardóttir
Margfaldur Íslandsmeistari
og stigameistari í golfi*

RAUTT EÐAL GINSENG



- þegar reynir á athygli og þol

EKKI MISSA AF ...



22.00 / BBC PRIME

SAS Desert – Are You Tough Enough?

Heimildamynd eftir Dermot O'Leary þar sem fyrrum SAS-hermenn búa til sérstaka hersveit með því að þjálfa tuttugu og fjóra sjálfboðaliða í óvinveittu umhverfi í Namíbíu. Sjálfboðaliðarnir ráðast síðan á óvinaherinn, lenda í skot- hrið og þurfa að taka erfiðar ákvarðanir á þessu jarðsprengju- svæði.



21.30 / VH1

Breaking Bonaduce

Sannfærandi og óvenjuleg innstýring inn í þau fjölmörgu vandamál sem eru til staðar í sambandi Dannys Bonaduce, konu hans, Gretchen, og tveggja barna þeirra. Í fyrsta skipti í sjónvarpi er sýnd þáttaröð án handrits þar sem við fylgjumst með hjónakornunum í tímum hjá hjónabandsráðgjafa og fáum að velta okkur upp úr öllum kostum og göllum hjónabands þeirra.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

13.00 Ice Hockey: Winter Olympic Games Torino Italy 15.25 Olympic Games: Olympic News Flash 15.30 Figure Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 16.30 Cross-country Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 17.45 All Sports: Daring Girls 18.00 Ice Hockey: Winter Olympic Games Torino Italy 18.55 Olympic Games: Olympic News Flash 19.00 Olympic Games: Winter Olympic Games Torino Italy 22.00 Olympic Games: Olympic Extra 23.30 All Sports: Daring Girls 23.45 Olympic Games: Mission to Torino (m2) 0.00 Ice Hockey: Winter Olympic Games Torino Italy

BBC PRIME

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 Shark Battlefield 18.50 Animal Camera 19.20 Two Thousand Acres of Sky 20.10 Ray Mears' Extreme Survival 21.00 Star Portraits 21.30 Two Pints of Lager & a Packet of Crisps 22.00 SAS Desert – Are You Tough Enough? 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

13.00 Megastructures 14.00 Megastructures 15.00 The Eagle Has Landed 17.30 Bombing of Germany 18.00 Hunter Hunted 19.00 Unlocking da Vinci's Code 20.00 King Tut's Curse 21.00 Air Crash Investigation 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Eruption At Pinatubo 0.00 Air Crash Investigation 1.00 Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

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 Return of the Prime Predators 19.00 Life of Mammals 20.00 Animal Corps Houston 21.00 Animal Precinct 22.00 Venom ER 23.00 Weird Nature 23.30 Supernatural 0.00 Life of Mammals 1.00 Return of the Prime Predators 2.00 Venom ER

DISCOVERY

13.00 Ultimate Cars 13.30 Ultimate Cars 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 My Shocking Story 22.00 My Shocking Story 23.00 Mean Machines 23.30 Mean Machines 0.00 A Haunting 1.00 FBI Files 2.00 Mythbusters

MTV

13.00 Pimp It Weekend Music Mix 13.30 Trailer Fabulous 14.00 Trailer Fabulous 14.30 Trailer Fabulous 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 Trailer Fabulous 23.30 Trailer Fabulous 0.00 Just See MTV

VH1

13.00 The 70's House 13.30 The 70's House 14.00 The 70's House 14.30 The 70's Music Mix 15.00 The 70's House 15.30 The 70's House 16.00 Storytellers 17.00 VH1 Viewer's Jukebox 18.00 Making the Video 18.30 Hogan Knows Best 19.00 When Disco Ruled the World 20.00 The 70's House 20.30 70's Sunday 21.30 Cries 22.00 VH1 News Special 23.00 VH1 Weekly Album Chart 0.00 VH1 Hits

CLUB

13.10 Staying in Style 13.40 Retail Therapy 14.10 Weekend Warriors 14.35 Comel Seal Buy! 15.00 In Your Dreams 15.25 Completely Hammered 15.50 E-Love 16.15 Other People's Houses 17.00 Yoga Zone 17.25 The

Method 17.50 The Villa 18.40 E-Love 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 Treasure Makers 0.00 Africa on a Plate 0.30 City Hospital 1.25 Fantasy Open House 1.50 Fantasy Open House

E! ENTERTAINMENT

13.00 The E! True Hollywood Story 15.00 Behind the Scenes 15.30 Behind the Scenes 16.00 The E! True Hollywood Story 17.00 The E! True Hollywood Story 18.00 25 Notorious Fashion Week Moments 19.00 Celebrity Soup 19.30 Supermodels Gone Bad 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 Rich Kids: Cattle Drive 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 Party @ the Palms 0.30 Wild On Tara 1.00 The E! True Hollywood Story 2.00 101 Sensational Crimes of Fashion!

CARTOON NETWORK

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 Hi Hi Puffy AmiYumi 16.30 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

13.10 Digimon II 13.35 Moville 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

12.15 Inherit the Wind 14.20 The Whales of August 15.50 Red River 18.00 Blue Sky 19.40 Yentl 21.50 A Dry White Season 23.35 Solomon and Sheba 1.55 The Little Death

TCM

20.00 The Dirty Dozen 22.25 The Ice Pirates 0.00 The Hill

HALLMARK

13.30 The Flamingo Rising 15.15 A Season For Miracles 17.00 The Colt 18.30 Murder Without Conviction 20.00 Law & Order Vii 21.00 Gone But Not Forgotten 22.45 Whiskey Echo 0.30 Law & Order Vii 1.30 Gone But Not Forgotten

BBC FOOD

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 Coxon's Royal Feast 20.30 The Italian Kitchen 21.00 The Cookworks 21.30 Sophie's Weekends 22.00 James Martin Delicious 22.30 Ready Steady Cook

DR1

13.00 Gudstjensene í DR Kirken 13.45 Håndbold Søndag I 15.25 Håndbold Søndag II 17.00 Bamses Billedbog 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 Sådan ligger landet 18.25 Se til venstre, der er en svensker 20.00 TV Avisen 20.15 Søndag 20.45 SøndagsSporten 21.00 Thomas' talte dage 21.40 Showtime 22.40 Harrison's blomster

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 Skolalutten 16.55 Anslagstavlan 17.00 BoliBompa 17.01 Nasse 17.10 Pingu 17.15 Tv-huset 18.30 Rapport 19.00 Vinter-OS i Turin 21.15 Drömjobbet 21.45 Vetenskap – Inuitexperimentet 22.15 Rapport 22.25 Sportspegeln 22.40 Myrta – Live på Fasching 23.10 Sändning från SVT24

515 6100 | SYN.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE

LAZIO - ROMA

SUNNUDAG KL. 19:25 Á SÝN EXTRA

GOTTI TOLK MEGANN

SYN
besta sætið



Komdu í Gerðuberg

á Safnanótt föstudaginn 24. febrúar

Aðgangur ókeypis á fjölbreytta dagskrá kl. 19 - 22

20:00 - 21:00 Páll á Húsafelli spilar á nýjustu uppfinningu sína, barrokk steinhörpu. Ásamt honum munu þeir Steindór Andersen og Hilmar Örn Hilmarsson flytja tónlistaratriði til heiðurs Thor Vilhjálmsyni, rithöfundu.

20:00 og 21:00 les Thor Vilhjálmsson úr ritverkum sínum.

Í Gerðubergi stendur nú yfir yfirlitssýning á myndlistarverkum Thors. Gestum er boðið að skoða hana í nýju ljósi og finna flugfima fugla – vegleg bókaverðlaun eru í boði fyrir fundvísa fuglaskoðendur frá Eddu útgáfu.

20:00 - 22:00 Tónlistarflutningur nemenda úr Tónlistarskóla Reykjavíkur.

- 19:00 - 22:00**
- Opnun sýningar á handverksmunum Judithar Júlíusdóttur og
 - Sérviskusýning í Félagsstarfi Gerðubergs
 - Safnamarkaður Borgarbókasafns og Gerðubergs á bókum, bolum og fleiru.
 - Sýning Sigrúnar Björgvinsdóttur í Boganum á verkum úr þæfðri ull.

Munið Safnastrætó frá Þjóðminjasafni kl. 19:20 - 19:40 - 20:00 - 20:20 - 20:40.

Sjá nánar á: www.gerduberg.is



Rúmteppasett 10 – 40% afsláttur.

Baðsloppar 20% afsláttur, frá kr. 7.920.-



30% afsláttur af rúnum.

Útsala

10-40% afsláttur



Fótanuddtæki

Áður ~~35.000~~

Nú 29.750.-



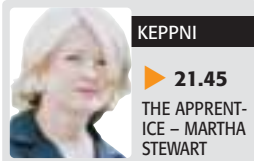
Langholtiavegi 111, 104 Rvk. Sími 568 7900.
Opíð virka daga 11-18. Laugardaga 11-14.



HEIMILDAÞÁTTUR

▶ 21.05

LÍFIÐ Í LÁG-GRÖÐRINUM



KEPPNI

▶ 21.45

THE APPRENTICE – MARTHA STEWART



DRAMA

▶ 20.00

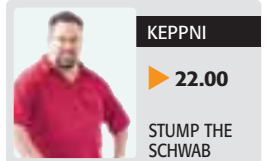
THE O.C.



KEPPNI

▶ 21.00

AMERICAN IDOL



KEPPNI

▶ 22.00

STUMP THE SCHWAB



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



SIRKUS



SYN
Besta sáttid

MORGUN

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

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

DAGUR

13.40 Vetrarólympiuleikarnir í Tórinó 15.35 Helgasportið 16.00 Ensku mörkin 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Myndasafnið 18.01 Gurra grís (38:52) 18.06 Bú! (2:26) 18.15 Fæturnir á Fanney (12:13) 18.27 Elli eldfluga

13.05 The John F. Kennedy Jr Story 14.35 Osbournes 15.00 Jack Osbourne – Adrenaline Rush 16.00 Shoebox Zoo 16.25 Stróri draumurinn 16.50 Yoko Yakamoto Toto 16.55 Kýrin Kolla 17.05 Froskafjör 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons

15.30 Bak við tjöldin: Syria 16.00 Game tívi (e) 16.30 Charmed (e) 17.15 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

16.20 Spænski boltinn beint 18.00 Íþróttasjallið 18.12 Sportið

KVÖLD

18.32 Geimálfurinn 18.40 Orkuboltinn (8:8) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.40 Átta einfaldar reglur (73:76) (8 Simple Rules) Bandarísk gamanþáttaröð.
▶ 21.05 Lífið í lággröðrinum (3:5) (Life in the Undergrowth) Breskur náttúrumyndaflokkur þar sem David Attenborough leiðir áhorfendur um undraveröld skordýranna.
22.00 Tiufréttir 22.25 Lífsháskí (30:49) (Lost II) Bandarískur myndaflokkur um strandglöpa á afskekktu eyju í Suður-Kyrahafi þar sem ýmsar ógnir leynast. Bannað börnum.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.35 Strákarnir 20.05 Grey's Anatomy (17:36) (Læknalíf 2) (Let It Be) 20.50 Huff (4:13) (Control) ▶ 21.45 The Apprentice – Martha Stewart (1:14) (Lærlingurinn – Martha Stewart) Fyrst var það Donald Trump og nú er komið að athafnakonunni og fjölmiðladrottningunni Mörthu Stewart að taka að sér lærlinga og gera úr þeim harðsvirða kaupsýslumenn.
22.30 Derek Acorah's Ghost Towns (2:8) (Draugabæli) Nýir draugarannsóknarþættir.

19.00 Cheers – 10. þáttaröð 19.25 Fasteignasjónvarpið 19.35 Malcolm in the Middle (e) 20.00 The O.C. Sandy bregður í brún þegar hann kemst að því að Kirsten er komin úr meðferð og farin að búa með Charlotte, konu sem að hún kynntist í meðferðinni.
21.00 Survivor: Panama 22.00 C.S.I. 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 – 4. þáttaröð

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Fashion Television (16:34) 20.00 Friends (7:24) (Vínir 7) (The One With Ross's Library Books) 20.30 Kallarnir (1:20) (e) Það eru þeir Gillzenegger og Party-Hans taka ýmsa karlmenn úr þjóðfélaginu og markmiðið er að breyta þeim í hnakka.
▶ 21.00 American Idol 5 (12:41) (Bandaríska stjórnuleitin 5) 22.30 American Idol 5 (13:41) (Bandaríska stjórnuleitin 5) (Vika 6 – #513A/516A 4 detta út)

18.30 Enski deildabikarinn (Man. Utd – Wigan) 20.30 Ítölsku mörkin (Ítölsku mörkin 2005-2006) Öll mörkin, flottustu tilþrífir og umdeildustu atvikin ítalska boltanum frá síðustu umferð.
21.00 Ensku mörkin Mörkin og marktækifærin úr enska boltanum, næst efstu deild.
21.30 Spænsku mörkin Síðasta umferð í spænska boltanum eru gerð ítarlega skil.
▶ 22.00 Stump the Schwab (Veistu svarið?) Stórskemmtilegur spurningaþáttur þar sem íþróttáhugamenn láta ljós sitt skína.
22.30 HM 2002 endursýndir leikir

NÓTT

23.15 Spaugstofan 23.40 Ensku mörkin 0.35 Kastljós 1.35 Dag-skrárlök

23.15 Meistarinn 0.05 Prison Break (Bönnuð börnum) 0.50 Rome 1.45 The Closer (Bönnuð börnum) 2.30 Clockers (e) (Stranglega bönnuð börnum) 4.35 The Contaminated Man 6.10 The Simpsons 15 (e) 6.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV

23.20 Jay Leno 0.05 Boston Legal (e) 0.55 Threshold – tvöfaldur (e) 2.35 Cheers – 10. þáttaröð (e) 3.00 Fasteignasjónvarpið (e) 3.10 Óstöðvandi tónlist

23.20 Smallville (11:22) (e) 0.05 Idol extra 2005/2006 (e) 0.35 Friends (7:24)

Ótrúleg tilboð

á jeppadekkjum
kíktu við og gerðu góð kaup

Vaxtalauser léttgreiðslur!

BÍLKÓ - Betri verð!
bilko.is

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



FRÉTTIR

▶ 21.10

60 MINUTES



7.00 Ísland í bítið **9.00** Fréttavaktin fyrir hádegi **12.00** Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegðið – 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 fréttáttur sem vitnað er í.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Hrafnáþing/Miklabraut

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

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Stealing Harvard **8.00** Anger Management **10.00** Virginia's Run **12.00** Two Weeks Notice **14.00** Stealing Harvard **16.00** Anger Management **18.00** Virginia's Run

20.00 S.W.A.T. (Sérsvaitin)

22.00 Independence Day (e) (Þjóðhátíðardagurinn)

0.20 Windtalkers (Stranglega bönnuð börnum) **2.30** The Tuxedo (Bönnuð börnum) **4.05** Independence Day (e) (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Helgaruppgjör (e) **8.00** Helgaruppgjör (e) **14.00** Charlton – Aston Villa frá 25.02 **16.00** WBA – Middlesbrough frá 26.02 **17.55** Prumuskot

19.00 Stuðningsmannátturinn **ÑLiðið mitti**

20.00 Newcastle – Everton frá **22.02**

22.00 Að leikslokum

23.00 Prumuskot (e) **0.00** Birmingham – Sunderland frá 25.02 **2.00** 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 ...

The Apprentice – Martha Stewart

Fyrsta þáttaröðin þar sem Martha Stewart finnur lærling sinn hefur göngu sína á Stöð 2 í kvöld. Fyrst var það Donald Trump og nú er komið að athafnakonunni og fjölmiðladrottningunni Mörthu Stewart að taka að sér lærlinga og gera úr þeim harðsvíraða kaupþýslumenn. The Apprentice með Donald Trump er raunveruleikaþáttur úr smíðju Survivor-höfundarins Marks Burnett sem notið hefur gífurlegra vinsælda og tvisvar sinnum verið tilnefndur til Emmy-verðlauna. Með tilkomu Mörthu heldur þátturinn sínum beittu og skemmtilegum eiginleikum en fær á sig nýtt yfirbragð með áherslu á athafnasvið Mörthu; þ.e. heimilisíðnað



og matvæli m.a. Hvernig farnast hópi ungra og hungraðra kaupþýslulærlinga undir handleiðslu Mörthu?

■ **STÖÐ 2, KL. 21.45**

Lífið í lággróðrinum

Lífið í lággróðrinum (Life in The Undergrowth) er nýr breskur náttúrumyndaflokkur í fimm þáttum þar sem David Attenborough leiðir áhorfendur um undravörld skordýranna. Í þessum þriðja þætti sem sýndur er í kvöld er fjallað um hina frábæru uppfinningu hryggleysingjanna, silkið, sem er sterkara en stálþráður af sama sverleika og auk þess teygjanlegt upp í tvöfalda lengd sína. Lífverurnar í lággróðrinum þróuð með sér eiginleikann til að framleiða þetta einstaka efni snemma í þróunarferli sínu, fyrir meira en 300 milljónum ára, og þær nota það á margvíslegan hátt. Í helli á Nýja-Sjálandi blikka blá ljós sem lifrur sveppaflugna gefa frá sér og flugur sem freistast til að fljúga í ljósið sitja fastar í silkiþráðum og verða lifrunum auðveld bráð. En það eru kóngulærnar sem hafa náð hvað lengst í silkisþunnum. Veidíkóngulóin gerir sér ekki vef en kerlingin er ástríkt foreldri og ber egg sín með sér í silkisþjóðu hvert sem hún fer. Aðrar kóngulóartegundir nota silki við veiðar af mikilli hugvitssemi og spinna miklar silkihallar sem teygja sig 15 til 20 metra upp í lauffekjuna. Þar vinna milljónir lítilla kóngulóa saman og drepa bráð sem er margfalt stærri en þær. Attenborough segir í þættinum að skordýrin noti silki til flutninga, til að gæta að ungvíðinu, í tilhugalfínu og auðvitað við veiðar og að þótt mannfólkið sé snjallt hafi því ekki enn tekist að búa til jafn sterkt, létt og teygjanlegt efni og silkið er.

■ **RÚV, KL. 21.05**



Vantar þig bréfsefni, umslög, nafnspjöld eða kynningarbækling?

Öll almenn prentun og ljósritun á einum stað



OFFSETFJÖLRITUN
PRENTSMIÐJA
STAFRÆN LJÓSRITUN & PRENTUN

Mjöllnisholti 14 • 105 Reykjavík
Sími 562 7890 • Fax 562 7895
offset@print.is • print.is



EKKI MISSA AF ...



20.00 / BBC PRIME

Judge John Deed

Dramatísk mynd í sex hlutum með Martin Shaw, Jenny Seagrove, Colin Salmon, Christopher Cazenove, Caroline Langrishe og Barbara Thorn. Við endurupptöku gamals hneykslunarmáls þarf Francesca Rochester dómari að dæma erfitt mál þar sem þrjú systkini eru sökuð um að ráða innbrotspjóf til að myrða ráðrika foreldra þeirra.



20.00 / VH1

VH1 All Access

Í kvöld er fjallað um stefnumótatrik í Hollywood. Fylgt verður eftir stefnumótatriki Paris Hilton og Colin Farrell, en stjórnunum líkar hreint ekki að vera einsömul. Hver á að segja þér hversu frábær þú ert ef þú ert einsamall? Fylgstu með hver fer á stefnumót með hverjum. Er einhver framtíð í samböndunum? Þú ert með spurningarnar, VH1 er með svörin.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Olympic Games: Winter Olympic Games Torino Italy **13.30** Olympic Games: Olympic Extra **15.00** Football: Football World Cup Season Magazine **15.30** Football: Football World Cup Season Legends **16.30** Football: Eurogoals **17.30** Football: Goooooal! **17.45** All Sports: Daring Girls **18.00** Olympic Games: Olympic Extra **19.30** Fight Sport: Fight Club **21.30** Football: Eurogoals **22.30** Car Racing: Daytona United States **23.30** Volleyball: European Champions League **0.00** All Sports: Daring Girls **0.15** Football: Goooooal!

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** Ace Lightning **16.00** Animal Hospital **16.30** Bargain Hunt **17.15** The Weakest Link **18.00** Doctors **18.30** EastEnders **19.00** No Going Back: A Year in Tuscany **19.30** Little Angels **20.00** Judge John Deed **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** The Man Who Lost His Body **2.00** The Mark Steel Lectures

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Alien Worlds **13.00** Hunting Hounds of Arabia **14.00** Megastructures **15.00** Megastructures **16.00** Megastructures **17.00** Alien Worlds **18.00** Battlefront **18.30** Battlefront **19.00** Shadow of the Red Giants **20.00** Megastructures **21.00** Megastructures **22.00** Megastructures **23.00** War of the Worlds – The Real Story **0.00** Megastructures **1.00** Air Crash Investigation

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** 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** 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 Mega-Wars **17.00** Rides **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters **20.00** The History of Plastic Surgery **21.00** Trauma **22.00** Dr G – Medical Examiner **23.00** Mythbusters **0.00** Forensic Detectives **1.00** FBI Files **2.00** Al Murray's Road to Berlin

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** MTV/new **18.00** European Top 20 **19.00** Trailer Fabulous **19.30** Trailer Fabulous **20.00** Trailer Fabulous **20.30** Trailer Fabulous **21.00** Top 10 at Ten **22.00** Laguna Beach **22.30** The Real World **23.00** The Rock Chart **0.30** Just See MTV

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** Single Girls **21.15** Spicy Sex Files **22.10** My Messy Bedroom **22.35** Sextasy **23.30** Treasure Makers **0.00** Africa on a Plate **0.30** City Hospital **1.25** Fantasy Open House **1.50** Fantasy Open House

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story **13.00** E! News Weekend **14.00** 101 Sensational Crimes of Fashion! **15.00** 101 Sensational Crimes of Fashion! **16.00** 101 Sensational Crimes of Fashion! **17.00** 101 Sensational Crimes of Fashion! **18.00** It's Good To Be **18.30** Celebrity Soup **19.00** E! News Weekend **20.00** The E! True Hollywood Story **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** Sheep in the Big City **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

11.55 Jacob Two Two **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

13.05 The Winter People **14.45** Ganwood: Prisoner of War **16.25** Broken Angel **18.00** Yentl **20.10** Smile **22.00** Buy and Sell **23.35** Man of the East **1.40** Troll 2

TCM

20.00 The Night of the Iguana **22.00** 3 Godfathers **23.45** The Gypsy Moths **1.30** Shadow of the Thin Man

HALLMARK

12.00 More Than Meets The Eye **13.30** Missing Pieces **15.15** Riding The Bus With My Sister **17.00** Touched By An Angel III **18.00** McLeod's Daughters IV **19.00** Locked in Silence **20.45** Night of the Wolf **22.30** Scarlett **0.00** Night of the Wolf **1.45** Scarlett

BBC FOOD

12.00 Full On Food **13.00** The Hi Lo Club **13.30** Galley Slaves **14.00** Coxon's Royal Feast **14.30** The Italian Kitchen **15.00** The Cookworks **15.30** Sophie's Weekends **16.00** James Martin Delicious **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 með veitri **14.10** Dawsons Creek **15.00** Hjerterfilmmær **15.30** Pigebandet Frank **16.00** Yu-Gi-Oh! **16.20** Vestens største skurk **16.30** Troldspejlet **17.00** Palle Gris på eventyr **17.20** Pingu **17.30** TV Avisen með Sport og Veitri **17.55** Dagens Danmark **18.25** TV Avisen **18.30** Genbrugsguld **19.00** DR 1 Dokumentären – Det forkerte mord **20.00** TV Avisen **20.25** Horisont **20.50** SportNyt **21.00** Torsdag den 12. **22.35** Viden om

SV1

13.45 Padre Pio Express **14.45** Sportspiegel **15.00** Rapport **15.10** Gomorron Sverige **16.00** Drömsamhället **16.30** Krokodill **17.00** BoliBompa **17.01** Björnes Magasin **17.30** Ponpon **18.00** Bobster **18.01** Vinnarskallar **18.15** Två riderliga riddarbröder **18.30** Rapport **19.00** Kronprinsessan **20.00** Plus **20.30** Nicolai Dunger och Edith Södergran **21.00** Vita huset **21.45** Rapport **21.55** Kulturmyheterna **22.05** Canterbury Tales **23.00** Sändning från SVT24

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



NIP/TUCK

Ný þáttaröð – fimmtudagskvöld kl. 21:20



GOTT FOLK McCANN



NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL

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

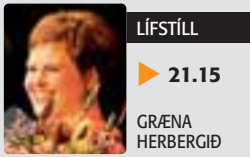


SKYR



Heimur Vatn

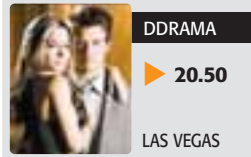
FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA



LÍFSTÍLL

▶ 21.15

GRÆNA HERBERGIÐ



DDRAMA

▶ 20.50

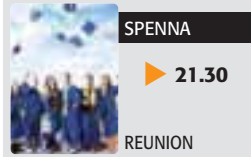
LAS VEGAS



LÍFSTÍLL

▶ 21.00

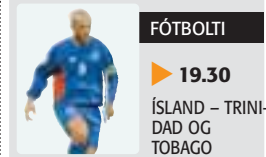
INNLIÐ / ÚTLIÐ



SPENNA

▶ 21.30

REUNION



FÓTBOLTI

▶ 19.30

ÍSLAND - TRINIDAD OG TOBAGO



MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

17.05 Leiðarljós **17.50** Tákn-
málsfréttir **18.00** Allt um dýrin
(24:25) **18.25** Tommi togvagn
(18:26)

18.30 Gló magnaða (40:52)
(Kim Possible)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.30 Veronica Mars (22:22)
Bandarísk spennuþátta-
röð um unga konu sem
tekur til við að fletta
ofan af glæpamönnum
eftir að besta vinkona
hennar er myrt og pabbi
hennar missir vinnuna.

▶ **21.15** Græna herbergið (1:6)
Þáttaröð þar sem Jónas
Ingimundarson pianó-
leikari og Sigrún
Hjálmtýsdóttir söngkona
fjalla um tónlist og leika
tóndæmi.

22.00 Tiúfréttir

22.25 Njósnaðeildin (9:10)
(Spooks)

23.20 Kastljós **0.20** Dagskrárolk

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 (8:18) **12.00** Hádegis-
fréttir **12.20** Neighbours
12.45 Í finu formi 2005 **13.00**
Veggfóður (4:17) **13.45** The Gu-
ardian (22:22) **14.30** LAX (9:13)
15.15 Amazing Race 5 (2:13)
(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 15 (e)

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.35 Strákamir

20.05 Fear Factor (28:31) (Mörk
óttans 5) (Fear Factor 5)

▶ **20.50** Las Vegas (Viva Las Ve-
gas) Í upphafi þessarar
þriðju þáttaraðar er Ed
Deline (James Caan) í
kapphlaupi við klukkuna
um að láta ljúka fram-
kvæmdum við endur-
bætur á spilavítinu fyrir
þann tíma sem ný stjórn-
inn hefur fyrirskipað og
grunar hann að nokkrir
iðnaðarmenn ætli sér að
fremja rán.

21.35 Prison Break (5:22) (Bak
við lás og slá) (English,
Fitz Or Percy)

22.20 My Life in Film (2:6)

22.50 Twenty Four (5:24) (24)

23.35 Nip/Tuck **0.20** Half Past
Dead (Stranglega bönnuð
börnum) **1.55** Conviction (Strang-
lega b.b.) **3.35** Sniper 2 (Strang-
lega b.b.) **5.05** The Simpsons 15
5.30 Fréttir og Ísland í dag **6.35**
Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil
(e) **8.45** Innlit / útlit (e) **16.15**
The O.C. (e) **17.15** Dr. Phil
18.00 6 til sjö

19.00 Cheers – 10. þáttaröð

19.25 Fasteignasjónvarpið

19.35 All of Us (e)

20.00 How Clean is Your House
Bresku kjarnakonurnar
Aggie MacKenzie og Kim
Woodburn eru komnar
vestur um haf og ætla
að reyna að taka til í
skítugustu húsunum í
Bandaríkjunum.

20.30 Heil og sæl Heil og sæl
er nýr Íslenskur mat-
reiðsluþáttur á SkjáEin-
um. Þorbjörg Hafsteins-
dóttir og Oscar Umahro
Cadogan kenna fólki að
lifa eftir 10 grunnreglum
í mataræði.

▶ **21.00** Innlit / útlit Nadia, Þór-
unn og Arnar Gauti leiða
áhorfendur í allan sann-
leika um það nýjasta í
hönnun.

22.00 Close to Home

22.50 Sex and the City – 4.
þáttaröð

23.20 Jay Leno **0.05** Survivor:
Panama (e) **1.00** Cheers – 10.
þáttaröð (e) **1.25** Fasteignasjón-
varpið (e) **1.35** Óstöðvandi tón-
list

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 My Name is Earl (7:24) (e)
(Stole Beer From A Gol-
fer)

20.00 Friends (8:24) (Vínir
7) (The One Where
Chandler Doesn't Like
Dogs)

20.30 Idol extra 2005/2006 í
Idol Extra er að finna allt
það sem þig langar til að
vita um Idol Stjörnuleit-
ina.P>

▶ **21.30** Reunion (7:13)
(1992)Spennuþættir
sem fjalla um 6 ung-
menni og 20 ár í lífi
þeirra.

22.20 Supernatural (3:22)

23.05 Laguna Beach (11:17)

23.30 Fabulous Life of (11:20)

0.00 Friends (8:24) **0.25** Idol
extra 2005/2006 (e)

18.00 Íþróttasjónvarpið 18.12
Sportið

18.30 Gillette World Sport 2006
Íþróttir í lofti, láði og
legi.

19.00 UEFA Champions League
(Meistaradeild Evrópu
fréttabáttur)Fréttir af leik-
mönnum og liðum í
Meistaradeild Evrópu.

▶ **19.3** Ísland – Trinidad og
Tobago (Ísland – Trinidad
og Tobago) (Vínáttuleikur
í London) Bein útsending
frá landsleik Íslands og
Trinidad & Tobago sem
fer fram á Loftus Road í
London.P>

21.40 Destination Germany
(Germany + Austral-
ia) Heimsmeistaramótið í
knattspyrnu fer fram í
Þýskalandi næstasumar
og verða allir leikur í
beinni útsendingu á Sýn.

22.10 World Supercross GP
2005-06

23.05 Ensku mörkin **23.35** Ís-
land – Trinidad og Tobago

WWW.ABVARAHLUTIR.IS

EIGUM ÁVALLT Á LAGER VARAHLUTI Í FLESTAR GERÐIR BÍLA

NÝ VEFVERSLUN!

VIÐ ERUM YKKAR BÓNUS

BODDYHLUTIR - GRINDUR - LIÐS - SPEGLAR - SLIÐHLUTIR - VATNSKASSAR OG FLÆIRA

MAN - FIM. OPÍÐ 8.00 - 17.00
FÖSTUDAGA. OPÍÐ 8.00 - 16.00

Bildshöfða 18 - Sími: 567 6020 - ab@abvarahlutir.is - www.abvarahlutir.is



SPJALL

▶ **7.00**

ÍSLAND Í BÍTIÐ



▶ **7.00** Ísland í bítið **9.00**
Fréttavaktin fyrir hádegi **12.00**
Hádegisfréttir/Markaður-
inn/Íþróttfréttir/Veðurfrettir/
Leiðarar dagblaða/Hádegðið –
fréttaviðtal

13.00 Íþróttir/lífsstíll **14.00**
Hrafnabing/Miklabraut **15.00**
Fréttavaktin eftir hádegi **18.00**
Kvöldfréttir/Ísland 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 fréttas-
kýringarþáttur.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Hrafnabing/Miklabraut
Hrafnabing er í umsjá
Ingva Hrafns Jónssonar
og Miklabraut í umsjá
Sigurðar G. Tómassonar.

23.15 Kvöldfréttir/Ísland í
dag/íþróttir/veður **0.15** Fréttas-
vaktin fyrir hádegi **3.15** Fréttas-
vaktin eftir hádegi **6.15** Hrafnabing/
Miklabraut

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Pursuit of Happiness **8.00**
A Walk to Remember **10.00**
Kissed by an Angel **12.00** Men
With Brooms **14.00** Pursuit of
Happiness **16.00** A Walk to
Remember **18.00** Kissed by an
Angel

20.00 **Men With Brooms** (Sóp-
að til sigurs)

22.00 **Birthday Girl** (Afmælis-
stelpa) John hefur ekki
haft heppina með sér
í kvennámum. En þá
dettur honum í hug
það snjallræði að panta
sér eiginkonu eftir aug-
lýsingu. Bönnuð börn-
um.

0.00 **White Oleander** (Bönnuð
börnum) **2.00** **Hi-Life** (Bönnuð
börnum) **4.00** **Birthday Girl**
(Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Að leikslokum (e) **8.00** Að
leikslokum (e) **14.00** Chelsea –
Portsmouth 25.02 **16.00** Totten-
ham – Wigan frá 25.02 **18.00**
Prumuskot (e)

19.00 Að leikslokum (e)

20.00 **Man. Utd. – West Ham**

22.00 **Blackburn – Arsenal frá**
25.02

0.00 **Liverpool – Man. City frá**
26.02 **2.00** Dagskrárlok

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 ...

Græna herbergið

Í þessari þáttaröð fjalla Jónas
Ingmundarson píanóleikari og
Sigrún Hjálmtýsdóttir söngkona
um tónlist og leika tóndæmi.
Jónas hefur um árabil haldið
námskeið þar sem hann kynnir
hinn fjölskrúðuga heim sígildrar
tónlistar fyrir áhugafólki og í þát-
unum eru þau Diddú á svipuðum
nótum og hann hefur verið þar.

■ **RÚV, KL. 21.15**



My Life in Film

Nýir breskir gamanþættir um tvo lán-
lausu kvikmyndagerðarmenn sem
sannfærðir eru um að þeir séu
bjartasta von breskrar kvikmyndalistar-
innar; hinir bresku Cohen-bræður.
Vandinn er bara sá að þeim hefur
aldrei tekist að gera heila bío mynd og
komast ekki nær kvikmyndabransanum
en svo að vinna við að rífa aðgöngu-
miða á myndir eftir aðra. En það breytir
því ekki að þeir eru að springa úr
sköpunarkrafti og „góðum“ hugmynd-
um sem endurspeglast í því að líf þeirra
er í ætt við senur úr meistaraverkum

bíósögunnar á borð við Rear Window,
The Shining, Top Gun og Shallow Gra-
ve. Í þættinum í kvöld hafa foreldrar
Dannys ekki gleymt því að þegar Art
passaði síðast litla frænda sinn, hann
Danny, endaði það með því að hann
elti hann með exi upp á háaloft og
heldur Art því ennþá fram að það hafi
verið slys. Og nú er Art frændi að reyna
að einbeita sér við skriftirnar en hann
kann illa við trúflanir og er að ganga af
göflunum. Eins og vanalega er Art
flæktur í kunnuglegar senur úr uppá-
haldskvikmyndum sínum. Og nú er
það Shining...

■ **STÖÐ 2, KL. 22.20**

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



FYNDNIR FJÓRA DAGA VIKUNNAR

Strákarnir mánudaga til
fimmtudaga. kl. 19:35



EKKI MISSA AF ...



20.00 / BBC PRIME

Boss Women

Í þættinum í kvöld er fjallað um Pauline Clare og er ferill hennar rakinn. Hún komst á spjöld sögunnar þegar hún varð lögreglustjóri fyrst allra kvenna.



20.00 / NATIONAL GEOGRAPHIC

Megastructures

Í þessum heimildarþætti er fjallað um heimsins stærstu höfn sem er í Singapore. Hvern einasta dag eru 1000 skip fermd og affermd og þau eru að koma og fara. Hvernig er þessi martröð skipulögð og hvernig gengur umferðin fyrir sig?

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Tennis: WTA Tournament Doha Qatar 13.45 Snooker: Welsh Open Newport 16.00 Tennis: WTA Tournament Doha Qatar 19.00 Football: Football World Cup Season Magazine 19.30 Boxing: to be announced 20.00 Boxing: International contest Stuttgart 22.00 Snooker: Welsh Open Newport

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 Jeopardy 16.00 Animal Hospital 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 22.10 How to Build a Human 23.00 Holby 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 Rough Science

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Alien Worlds 13.00 Kalahari Supercats 14.00 Megastructures 15.00 Air Crash Investigation 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Alien Worlds 18.00 Battlefront 18.30 Battlefront 19.00 The Disenchanted Forest 20.00 Megastructures 21.00 Air Crash Investigation 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Tsunami: The Day the Wave Struck 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 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 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 Mega-Wars 17.00 Ultimate Cars 17.30 Ultimate Cars 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Kings of Construction 21.00 Firehouse USA 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 MTV/new 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 and Now 20.00 VH1 All Access 21.00 The Osbournes 21.30 Battle for Ozzfest 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 Fabulous Life of 0.00 VH1 Hits

CLUB

12.20 Girls Behaving Badly 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 20.20 Single Girls 21.15 Spicy Sex Files 22.10 My Messy Bedroom 22.35 Sextacy

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 Fashion Police

14.00 Usher Uncut 15.00 Matthew McConaughey Uncut 16.00 50 Biggest Celebrity Break-Ups 18.00 Kill Reality 19.00 E! News 19.30 Girls of the Playboy Mansion 20.00 The E! True Hollywood Story 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 E! News 0.30 Gastineau Girls 1.00 Celebrity Soup 1.30 Wild On Tara 2.00 The E! True Hollywood Story

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Sheep in the Big City 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 I'll Be Home for Christmas 14.35 The Hillside Stranglers 16.15 Wanda Nevada 18.00 Smile 19.50 The Three Wishes of Billy Grier 21.30 Bridge to Silence 23.05 Double Standard 0.45 Mad Dog Coll

TCM

20.00 Anjelica Huston Introduces Key Largo 20.10 Key Largo 21.50 The Formula 23.45 Young Bess 1.35 Men of Boys Town

HALLMARK

12.00 Grace & Glorie 13.45 Murder

Among Friends 15.15 A Storm in Summer 17.00 Touched By An Angel III 18.00 McLeod's Daughters Iv 19.00 Open Heart 20.45 Acts Of Contrition 22.30 Scarlett 0.00 Acts Of Contrition 1.45 Scarlett

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 Tamasin's Weekends 18.00 The Cookworks 18.30 Full On Food 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 Manic Organic 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.00 Arbejde til hele døgnet 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 Dockens Creek 15.00 Crips 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 Hjerterum 19.30 Mig og min alder 20.00 TV Avisen 20.25 Kontant 20.50 SportNyt 21.00 THURSDAY den 12. 22.35 OBS 22.40 Dinas Dates 23.10 Musikprogrammet

SV1

13.25 Kalle på spången 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Voces de Cuba 16.30 Krokodill 17.00 Boli-Bompa 17.01 Lille Ho och loppan Fili 17.10 Konstane 17.20 Lisa 17.30 Yoko! Jakamoko! Toto! 17.35 Creepschool 18.00 Bobster 18.01 Lilla Aktuellt - kortnyheter 18.05 Trackslistan 18.30 Rapport 19.00 Uppdrag Granskning 20.00 Kylskåpskungen 21.00 Debatt 22.00 Rapport 22.10 Kulturnyheterna 22.20 Först & sist 23.10 Sändning från SVT24

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



IDOL STJÖRNULEIT

Alla föstudaga kl. 20:30



GOTT FOLK MCCANN

purelogical®

TM

Collagen til inntöku

Uppbygging innan frá, einstakur árangur fyrir húð og líkama.

Sléttari, stinnari og unglegri húð
á andliti og öllum líkamanum

Gott fyrir liðina, aukinn liðugleiki
og betri líðan.

Árangur sést og finnst
eftir þrjár vikur



Nýjar umbúðir

Ánægðir notendur Purelogical

Madonna

Kristina Davids

Sex and the City



Fríhöfnin

Hygea

Collagen er öflugasta byggingarprótein líkamans, 75% af húðinni er collagen en framleiðsla líkamans minnkar með aldrinum. Afleiðingar af collagenskortri er m.a slakari húð, hrukkur og stírðleiki í liðamótum og baki. Rannsóknir sýna að PureLogical hágæða collagen stuðlar að endurnýjun og uppbyggingu líkamans, á brjóski, sinum, liðum og stöðvefjum húðarinnar. Inntaka stuðlar einnig að betri svefni. Gefur fljótt betri líðan í liðamótum, líkaminn og húðin verður fjaðurmagnaðri aukin mýkt, unglegri og stinnari. Framleitt eftir: Edible Food Regulation nr. 1999/724 EC. GMP staðall.

KEPPNI
▶ **20.30**
PROJECT RUNWAY

LÍFSTÍLL
▶ **20.05**
VEGGFÓÐUR

LÍFSTÍLL
▶ **20.30**
FYRSTU SKREFIN

GAMAN
▶ **21.00**
MY NAME IS EARL

FÓTBOLTI
▶ **19.30**
ENGLAND – ÚRÚGVÆ



MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

17.05 Leiðarljósið **17.50** Tákn-
málsfréttir **18.00** Disneystundin
18.01 Steini (36:52) **18.23** Sí-
gildar teiknimyndir (22:42)

18.31 Líló og Stíth (59:65) (Lilo
& Stíth)
18.54 Víkingalottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
▶ **20.30** Tískuprautir (1:12)
(Project Runway)Þátta-
röð um unga fatahönn-
uði sem keppa sín á
milli og er einn sleginn
út í hverjum þætti.

21.15 Svona er lífið (1:13)
22.00 Tiufréttir
22.20 Handboltakvöld
22.40 Gabriela Friðriksdóttir á
Feneyjatvíæringnum 2005
Heimildamynd eftir
Ragnheiði Gestsdóttur
um þátttöku Íslands í
Feneyjatvíæringnum
2005 með verki Gabrielu
Friðriksdóttur, Versations
Tetralógía.

23.05 Pönkið og Fræbbblarnir
0.30 Kastljós **0.50** Dagskrárlok

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** Neigh-
bours **12.50** Í finu formi 2005

13.05 Home Improvement **13.30**
George Lopez **13.55** Whose Line Is
it Anyway? **14.20** The Apprentice –
Martha Stewart **5.05** Fear Factor
16.00 Sabrina – Unglingsnomin
16.25 BeyBlade **16.50** **17.15** Pingu
17.20 Bold and the Beautiful **17.40**
Neighbours **18.05** The Simpsons

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.35 Strákarnir
▶ **20.05** Veggfóður (5:17) Vala
Matt og Hálfán sjá um
lífstíls- og hönnunarþát-
tinn Veggfóður.
20.50 Oprah (38:145) (Sexiest
Man Alive: Matthew
McConaughey & Top
Grammy Nominee)
21.35 Missing (16:18) (Manns-
hvörf) (Phoenix Rising)
22.20 Strong Medicine (20:22)
(Samkvæmt lækisráði
4) (Real World Ritten-
house) Lu fær til sín
sjúkling sem hún heldur
að hafi fengið matareit-
un á meðan Andy að-
stoðar konu sem hefur
verið að reyna að eign-
ast barn og kemst að
ópægilegum leyndarmál-
um.

23.05 Stelpurnar **23.30** Grey's
Anatomy (17:36) **0.15** Derek
Acorah's Ghost Towns (2:8)
1.00 Breathing Room **2.30**
Lifestyle **3.45** Jason X (Strang-
lega bönnuð börnum) **5.15**
Fréttir og Ísland í dag **6.20** Tón-

7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil
(e) **8.45** Heil og sæl (e)

15.30 Worst Case Scenario (e)
16.15 Innlit / útlit (e) **17.15** Dr.
Phil **18.00** 6 til sjö

19.00 Cheers
19.25 Fasteignasjónvarpið
19.45 Blow Out II – lokapáttur
▶ **20.30** Fyrstu skrefin Í þáttunum
verður leitast við að sýna
á jákvæðan hátt hversu
gefandi og skemmtilegt
foreldrahlutverkið er og
hvað við getum gert til
að börnunum okkar líði
sem best. Umsjónarmað-
ur þáttarins er Guðrún
Gunnarsdóttir söngkona.
21.00 Queer Eye for the Straight
Guy Samkynhneigðar
tískulöggr gefa ein-
hlepjum, gagnkyn-
hneigðum körlum góð
ráð um hvernig þeir
megi ganga í augun á
hinu kyninu.
22.00 Law & Order: SVU
22.50 Sex and the City – 4.
þáttaröð

23.20 Jay Leno **0.05** Close to
Home (e) **0.50** Cheers – 10.
þáttaröð (e) **1.15** 2005 World
Pool Championship (e) **2.55**
Fasteignasjónvarpið (e) **3.05**
Óstöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 The War at Home (7:22)
(e) (Cheers)
20.00 Friends (9:24)
20.30 Sirkus RVK (18:30)
▶ **21.00** My Name is Earl (8:24)
21.30 The War at Home (8:22)
(Empire Spans Back)
Frábærir gamanþættir
um foreldrana Dave og
Vicky sem á hverjum
degi takast á við það
vandasama hlutverk að
ala upp unglingana sína
sem eru allt annað en
auðveldir í umgengni.
22.00 Invasion (8:22) (Cradle)
22.45 Reunion (7:13) (e) (1992)

23.30 Kallarnir Nr. 5 (e) **0.00**
Friends (9:24) **0.25** Sirkus RVK
(18:30) (e)

16.20 Ísland – Trinidad og
Tobago **18.00** Íþróttaspjallið
18.12 Sportið

18.30 Gillette World Sport 2006
Íþróttir í lofti, láði og
legi.

19.05 Grunnskólámót UMSK í
fitness (Liðakeppni)
Glæsilegur hópur kepp-
enda spreytti sig á
Grunnskólámóti UMSK í
fitness sem fram fór að
Varmá í Mosfellsbæ. P>

▶ **19.30** HM 2006 (England –
Úrúgvæ) Bein útsending.
21.40 2002 FIFA World Cup
(Saga HM 2002)Heims-
meistarakeppnin í knatt-
spyrnu í Japan og Kóreu
2002 er rakin í máli og-
myndum.

23.40 US PGA Tour 2005 – Hig-
hlights **0.35** HM 2006

Skoðið úrvalið á www.oo.is

Úrvalið er hjá okkur

2006

BASSON BABY

Nýi **BASSON** Roma II karravagninn er kominn. Hann er beði vagn og lúsa svefkræma. Vagninn er þykkibóltaður og kemur fylgir sér svarta. Akkæði er vatri- og vindhætt. Skiptitaska og fugnarvet fylgir með. Fáanlegur í mörgum nýjum íbúum.

clavia of oliver

Glæsibæ - Sími 553 3366 - www.oo.is



FRÉTTIR

▶ **20.45**
DÆMALAUS VER-
ÖLD – MEÐ ÓLA
TYNES



7.00 Ísland í bítið **9.00** Frétta-
vaktin fyrir hádegi **12.00** Hádeg-
isfréttir/Markaðurinn/Íþróttufrét-
tir/Veðurfréttir/Leiðarar dag-
blaða/Hádegðið – fréttaviðtal

13.00 Íþróttir/lífsstíll **14.00**
Hrafnaþing/Miklabraut **15.00**
Fréttavaktin eftir hádegi **18.00**
Kvöldfréttir/Ísland í dag/íþrótt-
ir/veður

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

20.10 Skaftahlíð – vikulegur
umræðuþáttur Maður vik-
unnar.

▶ **20.45** Dæmalaus veröld –
með Óla Tynes Frétta-
maðurinn Óli Tynes er
manna naskastur á að
þefa upp kynlegustu
heimfréttirnar.

21.00 Fréttir

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Hrafnaþing/Miklabraut
Hrafnaþing þriðjudega,
fimmtudega og föstu-
daga í umsjálgva
Hrafns Jónssonar og
Miklabraut mánudaga og
miðvikudagaí umsjá Sig-
urðar G. Tómassonar.

23.15 Kvöldfréttir/Ísland í
dag/íþróttir/veður **0.15** Frétta-
vaktin fyrir hádegi **3.15** Frétta-
vaktin eftir hádegi **6.15** Hrafna-
þing/Miklabraut

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Legally Blonde **8.00** Just
Married **10.00** Kangeroo Jack
12.00 Bringing Down The Hou-
se **14.00** Legally Blonde **16.00**
Just Married **18.00** Kangeroo
Jack

20.00 Bringing Down The Hou-
se (Allt að verða vit-
laust)

22.00 Analyze That (Kæri sáli
2) Mafiufoinginn Paul
Vitt leitir eftir að hann
losnar úr fangelsi á
náðir vinar sínar, hins
virta sálfræðings Ben
Sobol. Aumingja Ben-
gettur vitaskuld ekki
neitað beiðni mafíós-
ans. Bönnuð börnum.

0.00 Malibu's Most Wanted
(Bönnuð börnum) **2.00** Girl
Fever (Stranglega bönnuð
börnum) **4.00** Analyze That
(Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Að leikslokum (e) **8.00** Að
leikslokum (e) **14.00** Birming-
ham – Sunderland frá 25.02

16.00 WBA – Middlesbrough frá
26.02 **18.00** Bolton – Fulham
frá 25.02

20.00 Liverpool – Man. City frá
26.02

22.00 Tottenham – Wigan frá
25.02

0.00 Man. Utd. – West Ham
2.00 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 ...

Life As We Know It

Svona er lífið (Life As We Know It) er bandarísk þáttaröð um þrjá vini á unglingsaldri, Dino, Jonathan, og Ben sem eiga heima í Seattle. Þeir félagar eiga það sameiginlegt að eiga erfitt með að hugsa um annað en stelpur og kynlíf. Dino á sér þann draum heitastan að sofa hjá Jackie, kærustu sinni, en hún er ekki tilbúin til þess. Jonathan langar að vera með Deboru en það verður að gerast með leynd af því að hann er hræddur við að vinirnir geri grín að honum vegna þess hve þybbin hún er. Ben er bálskotinn í einum kennaranum í skólanum. Meðal leikenda eru Sean Faris,



Jon Foster, Chris Lowell, Missy Peregrym og Kelly Osbourne.

■ RÚV, KL. 21.15

Project Runway

Tískuprautir (Project Runway) er veruleikaskjónvarp þar sem leitað er að tískukóngi eða drottningu framtíðarinnar. Í þáttaröðinni keppa tólf ungir fatahönnuðir sín á milli og er einn sleginn út í hverjum þætti. Þeim er úthlutað verkefni og í lok hvers þáttar vinnur sigurvegarinn friðhelgi í næstu þraut en sá sem þykir hafa staðið sig verst er dæmdur úr leik. Sá eða sú sem stendur uppi sem sigurvegari í lokin fær í verðlaun 100 þúsund dollara og samning hjá fataframleiðandanum Banana Republic. Kynnir í þáttunum er fyrirsætan Heidi Klum og meðal dómara er hönnuðurinn Michael Kors.

■ RÚV, KL. 20.30



Skýr
smoothie

SKYR ÓBAYKKJUB

*Ísbakki
Ísbakki
Ísbakki
Ísbakki*



EKKI MISSA AF ...



20.00 / MTV

The Trip

Sex manns leggja af stað í ferðalag um Evrópu, búnir bakpokum, landakorti og einum hundráð dollara seðli. Hver keppandi lætur af hendi kreditkort, gsm síma og segir skilið við fyrra líf til að fá að taka þátt í þessari ævintýraferð.



21.30 / BBC PRIME

The Kumars at Number 42

Sanjeev Kumar er sjónvarpskynnir. Þættirnir eru teknir upp á heimili hans þar sem hann býr ásamt fjölskyldu sinni. Gestirnir sem koma í þáttinn þurfa að þola að hitta föður hans, Ashwin, móður hans, Madhuri, og sérvitringja ömmu hans Sushilla. Gestir Sanjeev í kvöld eru Melvyn Bragg og fyrrsætan Jerry Hall.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

13.30 Snooker: Welsh Open Newport
16.00 Tennis: WTA Tournament Doha Qatar
17.15 Sailing: Inside Alinghi
17.20 All Sports: Wednesday Selection
17.30 Equestrianism: World Cup Vigo
18.30 Golf: U.S. P.G.A. Tour Chrysler Classic
19.30 Golf: The European Tour Malaysian Open
20.00 Football: World Cup Germany
22.00 Football: World Cup Germany
23.30 Football: World Cup Germany
0.30 Football: World Cup Germany
1.30 Football: World Cup Germany
2.00 Football: World Cup Germany

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 Stitch Up
16.00 Animal Hospital
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 Shark Battlefield
20.50 Animal Camera
21.30 The KuMARCH at Number 42
22.00 Jackson Pollock: Love & Death On Long Island
22.50 Tipping the Velvet
0.00 Scribbling
1.00 Making Masterpieces
1.30 Painting the World
2.00 Statistics Collection

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Mysterious Universe
13.00 Golden Baboons
14.00 Megastructures
15.00 Air Crash Investigation
16.00 Asteroid - The Doomsday Rock
17.00 Mysterious Universe
18.00 Battlefield
18.30 Battlefield
19.00 Hunter Hunted
20.00 Megastructures
21.00 Air Crash Investigation
22.00 Surviving Maximum Security
23.00 Murder Dolls
0.00 Air Crash Investigation
1.00 Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos
13.00 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 Extreme Engineering
15.00 Extreme Machines
16.00 Junkyard Mega-Wars
17.00 A Car is Born
17.30 A Car is Born
18.00 American Chopper
19.00 Mythbusters
20.00 I Shouldn't Be Alive
21.00 A Haunting
22.00 The Greatest Ever
23.00 Mythbusters
0.00 Forensic Detectives
1.00 FBI Files
2.00 Heroes

MTV

12.00 Newlyweds
12.30 Just See MTV
14.00 Pimp My Ride
14.30 Wishlist
15.00TRL
16.00 Dismissed
16.30 Just See MTV
17.30 MTV: new
18.00 Hit List UK
19.00 MTV Making the Movie
19.30 Making the Video
20.00 The Trip
20.30 Laguna Beach
21.00 Top 10 at Ten
22.00 Jackass
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 Viewer's Jukebox
18.00 Smells Like the 90s
19.00 VH1 Classic
19.30 Then & Now
20.00 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 Girls Behaving Badly
12.45 Staying in Style
13.10 Design Challenge
13.35 E-Love
14.00 Crimes of Fashion
14.30 Come! See! Buy!
15.00 Fashion 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 Single Girls
21.15 Spicy Sex Files
22.10 My Messy Bedroom

22.35 Sextasy
23.30 Treasure Makers
0.00 Africa on a Plate
0.30 City Hospital
1.25 Come! See! Buy!
1.50 Fashion House
2.15 Art and Soul

E! ENTERTAINMENT

12.00 Uncut
13.00 E! News
13.30 Hot Love Gone Bad
14.00 101 Sensational Crimes of Fashion!
15.00 101 Sensational Crimes of Fashion!
16.00 101 Sensational Crimes of Fashion!
17.00 101 Sensational Crimes of Fashion!
18.00 Rich Kids: Cattle Drive
19.00 E! News
19.30 Celebrity Soup
20.00 The E! True Hollywood Story
22.00 101 Sexiest Celebrity Bodies
23.00 Celebrity Friends Gone Bad
23.30 Hot Love Gone Bad
0.00 E! News
0.30 Hot Love Gone Bad
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 Sheep in the Big City
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 Snoopy
19.30 What's New Scooby-Doo?
20.00 The Flintstones
20.30 Looney Tunes
21.00 Dastardly & Muttley
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 Sonic X
12.30 Sonic X
12.55 Sonic X
13.20 Sonic X
13.45 Sonic X
14.10 Sonic X
14.35 Sonic X
15.00 Martin Mystery
15.30 A.t.o.m Alpha Teens ON Machines
16.00 Spiderman
16.30 Totally Spies

MGM

12.40 Captain John Smith and Pocahontas
13.55 Land of Doom
15.20 A Passage to India
18.00 The Three Wishes of Billy Grier
19.40 Women of San Quentin
21.15 Wisdom
23.05 I Want to Live
0.40 Dark Tower

TCM

20.00 The Big Sleep
21.55 Arsenic and Old Lace
23.50 The Best House in London
1.25 The Prodigal

HALLMARK

20.30 Good Fences
22.30 Scarlet
0.00 Good Fences
1.45 Scarlett

BBC FOOD

12.00 The Cookworks
12.30 Full On Food
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 Cupid's Dinner
22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.00 Alle tiders håndværk
12.20 Naturresevatet i Nord Norge
12.45 OBS
12.50 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 Smæk for Skillingen
16.00 Scooby Doo
16.20 Shin Chan
16.30 Barda - et rollespil
17.00 Johanne i Troldeskoven
17.30 TV Avisen med Sport og Vejret
17.55 Dagens Danmark
18.25 TV Avisen
18.30 OBS
18.35 Rabatten
19.05 Bortførelsen af Elizabeth Smart
20.00 TV Avisen
20.25 Profilen
20.50 Håndbold
WEDNESDAY
21.30 SportNyt
21.40 Håndbold
WEDNESDAY
22.30 WEDNESDAY's Lotto
22.35 Hva? så Danmark? - reform af den offentlige sektor

SV1

13.30 Cykeltjuven
15.00 Rapport
15.10 Gomorron Sverige
16.00 Plus
16.30 Krokodill
17.00 BoliBomba
17.01 Linus i Svingen
17.30 Hjærnkontoret
18.00 Bobster
18.01 Sökandet efter Skattkammeren
18.30 Rapport
19.00 Packat & klart
19.30 Mitt i naturen
20.00 Heartbreakers
22.00 Rapport
22.10 Kulturmyheterna
22.20 Kronprinsessan
23.20 Sändning från SVT2

wellman
Skynsamleg vítamín fyrir karlmenn
Fæst í apóteikum

health, vitality
energy release
for men of all ages

Brandt

- skrefi á undan

Blomberg



Brandt ofninn er með tölvustýrðan „hjálparkokk“ Þú ýtir á einn takka og „hjálparkokkurinn“ sér um eldamenskuna.

Silence Inside
Brandt gufugleypir er óvenju hljóðlátur aðeins 42 desibel

Brandt Group er einn af stærstu heimilistækjaframleiðendum í Evrópu. Þeir framleiða og selja m.a. heimilistæki undir nöfnunum **De Dietrich**, **Brandt** og **Blomberg**.

PYROLYSE hreinsunarkerfi
Brandt ofninn hreinsar sig sjálfur við 500°C

Brandt uppþvottavélin glæsileg hönnun sem gefur betri þvott

AAA class

Glæsileg innbyggð tæki fyrir nútíma eldhús




Einar Farestveit & Co.hf.

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




KEPPNI
▶ **20.10**
GETTU BETUR




DRAMA
▶ **21.20**
NIP/TUCK



GAMAN
▶ **21.00**
WILL & GRACE



SPENNA
▶ **22.30**
X-FILES



BÍLAR
▶ **22.00**
A1 GRAND PRIX



SJÓNVARPIÐ



NIP/TUCK



SKJÁREINN



SIRKUS



SÝN
besta sétið

MORGUN

16.40 Handboltakvöld **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar

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** Alf **11.35** Whose Line is it Anyway **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours

7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e) **8.45** Fyrstu skrefin (e)

DAGUR

18.30 Latibær **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós

12.50 Í finu formi 2005 **13.05** Home Improvement **13.30** Two and a Half Men **13.55** The Sketch Show **14.25** The Block 2 (e) **15.10** Wife Swap (5:12) **16.00** Með afa **16.55** Barney **17.20** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** The Simpsons 15 (6:22) (e)

14.40 2005 World Pool Championship (e) **16.15** Queer Eye for the Straight Guy (e) **17.15** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

16.20 HM 2006 **18.00** Íþróttaspjallíð **18.12** Sportíð

KVÖLD

▶ **20.10** Gettu betur Spurningakeppni framhaldsskólanna. Í þessum þætti eigast við Menntaskólinn á Akureyri og Menntaskólinn í Reykjavík. Spyrrill er Sigmar Guðmundsson, dómari og spurningahöfundur Anna Kristín Jónsdóttir.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Ísland í dag **19.35** Strákarnir **20.05** Meistarinn (10:21) Meistarinn er nýr Íslenskur spurningabáttur í umsjá Loga Bergmanns Eidsosnar.

19.00 Cheers **19.25** Fasteignasjónvarpið **19.35** Game tívi **20.00** Family Guy **20.30** Malcolm in the Middle

18.30 Fréttir NFS **19.00** Ísland í dag **19.30** American Dad (1:16) (Stannie Get Your Gun) **20.00** Friends (10:24) (Vínir 7) (The Holiday Armadillo) **20.30** Splash TV 2006 Herra Ísland 2005, Óli Geir og Jói bróðir hans er stjórnendur afþreyingarþáttarins Splash TV.

18.30 Stump the Schwab (Veistu svarið) **19.00** X-Games 2005 (X-Games 2005 – þáttur 7) **20.00** US PGA 2005 – Inside the PGA T Vikulegur fréttabáttur þar sem fjallað er um bandarísku mótariðina í golfi á nýstárlegan hátt.

21.15 Sporlaust (3:23) (Without a Trace) Bandarísk spennubáttaröð um sveit innan Alríkislögreglunnar sem leitar að týndu fólki.

20.55 How I Met Your Mother (8:22) **▶ 21.20** Nip/Tuck (8:15) **22.05** Murder Investigation Team 2 (2:4) (Morðrannsóknarflokkurinn 2) Breskir sakamálabættir af bestu gerð sem fjalla um stórf morðrannsóknarflokks innan Lundúnarlögreglunnar. Bönnuð börnum.

▶ **21.00** Will & Grace – lokabáttur í þessum lokabætti grunar Will að ekki sé allt með felldu í nýja starfinu, sérstaklega þegar hann mætir og hann er einn á skrifstofunni fyrir utan hund og rússneskan bófa.

21.00 Summerland (13:13) **21.45** Smallville (12:22) (Pariah) í Smallville býr unglingurinn Clark Kent. Hann er príðmenni og er fús til að rétta öðrum hjálparhönd. Frábærir þættir um Ofurmenn á yngri árum sínum.

20.30 Destination Germany (Brazil + USA) Heimsmeistararnótið í knattspyrnu fer fram í Þýskalandi næstasamt og verða allir leikur í beinni útsendingu á Sýn.

22.00 Tíufréttir **22.25** Aðþrengdar eiginkonur (28:47) (Desperate Housewives) Bandarísk þáttaröð um nágrannakonur í úthverfi sem eru ekki allar þar sem þær eru séðar.

23.20 American Idol 5 (11:41) **0.40** American Idol 5 (12:41) **2.00** American Idol 5 (13:41) **2.40** Starstruck (Bönnuð börnum) **4.10** Huff (4:13) **5.05** Fréttir og Ísland í dag **6.10** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

21.30 Everybody loves Raymond Margverðlaunuð gamanþáttaröð. **22.00** The Bachelor VI **22.50** Sex Inspectors Kynlífssérfræðingarnir Tracey Cox og Michael Alveir greiða úr kynlífsvanda para í þáttunum.

▶ **22.30** X-Files (3:49) **23.15** Invasion (8:22) (e) **0.00**

21.00 World's Strongest Man (Sterkasti maður heims) (World's strongest man 1988) Víð höldum áfram að rifja upp mótin Sterkasti maður heims. **▶ 22.00** A1 Grand Prix

NÓTT

23.10 Lífsháski (30:49) **23.55** Kastljós **0.35** Dagskrárlok

23.25 Jay Leno **0.10** Law & Order: SVU (e) **0.55** Cheers – 10. þáttaröð (e) **1.20** Top Gear (e) **2.10** Fasteignasjónvarpið (e) **2.20** Óstöðvandi tónlist

Friends (10:24) **0.25** Splash TV 2006 (e)

23.00 Fifth Gear **23.25** US PGA 2005 – This Is the PGA



NÝTT Á DVD!
TIM BURTON – JOHNNY DEPP
KOMIN Í VERSLANIR OG Á LEIGUR Á DVD!
SAMMYNDIR



FRÉTTIR

▶ 13.00

ÍPRÓTTIR



7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi 12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttafréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisdál – fréttaviðtal

▶ 13.00 Íþróttir/lífsstíll 14.00 Hrafnabing/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 fréttaskýringabáttur með fjölda gesta í myndveru í umsjónfréttastofu NFS.

21.00 Fréttir

21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttabáttur sem vitnað er í.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Hrafnabing/Miklabraut Hrafnabing 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 Hrafnabing/Miklabraut

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Avengeing Angelo (Bönnuð börnum) 8.00 Dante's Peak 10.00 Good Advice 12.00 Spy Kids 3-D: Game Over 14.00 Dante's Peak 16.00 Good Advice 18.00 Spy Kids 3-D: Game Over

20.00 Avengeing Angelo (Angelos heft)

22.00 Taking Lives (Lífssviptingar) Angelina Jolie leikur sérfræðing FBI sem kallaður er til Kanada til að rannsaka röð morða. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 The Ring (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 High Crimes (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Taking Lives (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Að leikslókum (e) 8.00 Að leikslókum (e) 14.00 Tottenham – Wigan frá 25.02 16.00 Blackburn – Arsenal frá 25.02 18.00 Charlton – Aston Villa frá 25.02

20.00 Stuðningsmannabátturinn Liðið mitt

21.00 Newcastle – Everton frá 22.02

23.00 Bolton – Fulham frá 25.02 1.00 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 ...



Gettu betur

Spurningakeppni framhaldsskólanna heldur áfram göngu sína. Í þessum þætti eigast við Menntaskólinn á Akureyri og Menntaskólinn í Reykjavík í átta liða úrslitum. Spyrill er Sigmar Guðmundsson, dómari og spurningahöfundur er Anna Kristín Jónsdóttir.

■ RÚV, KL. 20.10

Meistarinn

Meistarinn er nýr íslenskur spurningabáttur í umsjá Loga Bergmanns Eidsónar. Hér reynir á þekkingu, kærsku og heppni keppenda og þetta er ekta spurningakeppni sem sameinar allt það besta í þessum geira. Keppnin er með útsláttarfyrirkomulagi. Tveir etja kappi í hverjum þætti og keppt verður um einn keppandi stendur eftir sem sigurvegari. Sextán manna úrslit eru í fullum gangi og að þessu sinni mætast Björn Guðbrandur Jónsson umhverfisfræðingur og Steinþór H. Arnsteinsson blaðamaður og fyrrum meistari í Gettu betur.

■ STÖÐ 2, KL. 20.05



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



ÍSLENSK SNILLD

Stelpurnar – laugardaga kl. 19:40



GOTT FOLK MCCANN

EKKI MISSA AF ...



20.30 / BBC PRIME

A Thing Called Love

Í þessari bresku dramáþáttaröð mæta Gary og Paula í skírn barns Floyd og Chantelle og verða dolfallin yfir for-eldrahlutverkinu en gera sér ekki grein fyrir kostum og göllum þess. Meðal leikenda eru Paul Nicholls, Ben Miles, Liz White, Andrea Lowe, Roy Barraclough og Karl Collins.



22.00 / NATIONAL GEOGRAPHIC

Return To Titanic

Maðurinn sem fann Titanic snýr aftur og metur skemmdirnar á skipinu sem rýrnar með ári hverju. Fylgist með Dr. Bob Ballard í sjóferð lífs síns.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

13.30 Snooker: Welsh Open Newport 16.00 Football: World Cup Germany 17.30 Tennis: WTA Tournament Doha Qatar 19.30 Snooker: Welsh Open Newport 22.00 Rally: World Championship Mexico 22.30 Fight Sport: Fight Club

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 Step Inside 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 Update 2.00 Arts Foundation Course

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Mysterious Universe 13.00 Shark Quest 14.00 Megastructures 15.00 Bug Attack 16.00 Unlocking da Vinci's Code 17.00 Mysterious Universe 18.00 Battlefield 18.30 Battlefield 19.00 Swamp Tigers 20.00 Megastructures 21.00 World's Deadliest Sea Disaster 22.00 Return To Titanic 23.00 Tornado Intercept 0.00 World's Deadliest Sea Disaster 1.00 Air Crash Investigation

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 Extreme Engineering 15.00 Extreme Machines 16.00 Junkyard Mega-Wars 17.00 Wheeler Dealers 17.30 Wheeler Dealers 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters - Specials 20.00 Dr G: Medical Examiner 21.00 FBI Files 22.00 FBI Files 23.00 Mythbusters - Specials 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 Wishlist 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 Stankervision 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 Viewer's Jukebox 18.00 Smells Like the 90s 19.00 VH1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 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... 0.00 VH1 Hits

CLUB

12.20 Girls Behaving Badly 12.45 Staying in Style 13.10 Design Challenge 13.35 E-Love 14.00 Crimes of Fashion 14.30 Come! See! Buy! 15.00 Fashion 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 Single Girls 21.15 Spicy Sex Files 22.10 Sex and the Settee 22.35 Sextacy 23.30 Treasure Makers 0.00 Africa on a Plate 0.30 City Hospital 1.25 Come! See! Buy! 1.50 Fashion House

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 Celebrity Soup

14.00 The E! True Hollywood Story 16.00 25 Notorious Fashion Week Moments 17.00 E! Entertainment Specials 18.00 Rich Kids: Cattle Drive 19.00 E! News 19.30 Girls of the Playboy Mansion 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Even Bigger Celebrity Opst 22.00 Girls of the Playboy Mansion 22.30 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Celebrity Soup 23.30 Gastineau Girls 0.00 E! News 0.30 Fashion Police 1.00 Hot Love Gone Bad 1.30 Party @ the Palms 2.00 The E! True Hollywood Story

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Sheep in the Big City 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 Snoopy 19.30 What's New Scooby-Doo? 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley 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 Sonic X 12.30 Sonic X 12.55 Sonic X 13.20 Sonic X 13.45 Sonic X 14.10 Sonic X 14.35 Sonic X 15.00 Martin Mystery 15.30 A.t.o.m Alpha Teens ON Machines 16.00 Spiderman 16.30 Totally Spies

MGM

12.40 Killing Mr. Griffin 14.15 Intimate Strangers 15.50 Yentl 18.00 Women of San Quentin 19.35 Board Heads 21.05 Nobody's Fool 22.50 Where's Poppa? 0.15 Eve of Destruction 1.55 The Betsy

TCM

20.00 The Appointment 21.55 Brewster McCloud 23.40 The Road Builder 1.20 20,000 Years in Sing Sing

HALLMARK

12.00 Finding Buck McHenry 13.45 Christy: Choices of the Heart 15.15 Prince Charming 17.00 Touched By An

Angel Ili 18.00 McLeod's Daughters Iv 19.00 Love Songs 20.45 Mind Games 22.30 Scarlett 0.00 Mind Games 1.45 Scarlett

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 Cupid's Dinner 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Great Food Bites 17.30 James Martin Delicious Real Food 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 Tæppet fra Bayeux 12.50 Hvad er det værd? 13.20 Mig og min alder 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 Dawsons Creek 15.00 Liga DK 16.00 Den amerikanske drage 16.20 Fremtidens hus 16.30 Julie 17.00 Fandango - med Sebastian 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Lægens bord 19.00 Kom til middag 19.30 Drømmen 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

13.35 André Verdet, konstmål i Provence 14.30 Pakket & klart 15.00 Rapport 15.10 Gomorrón Sverige 16.00 I en värld av lukter 16.25 Mjau-mjau 16.45 Prinsessan och hästen 17.00 BoliBompa 17.01 Piggley Winks äventyr 17.25 Fabbe åker skateboard 17.30 Zoé Kézaco 17.45 Ett + ett = ett 18.00 Bobster 18.01 Lilla Aktuellt 18.15 BoliBompa 18.30 Rapport 19.00 Antikrundan 20.00 De döda berättar 21.00 Drømmen om det perfekta barnet 22.00 Rapport 22.10 Kulturnyheterna 22.20 Uppdrag Granskning 23.20 Mannen från U.N.C.L.E. 0.10 Sändning från SVT24

visir

NFS ER Á VISIR.IS

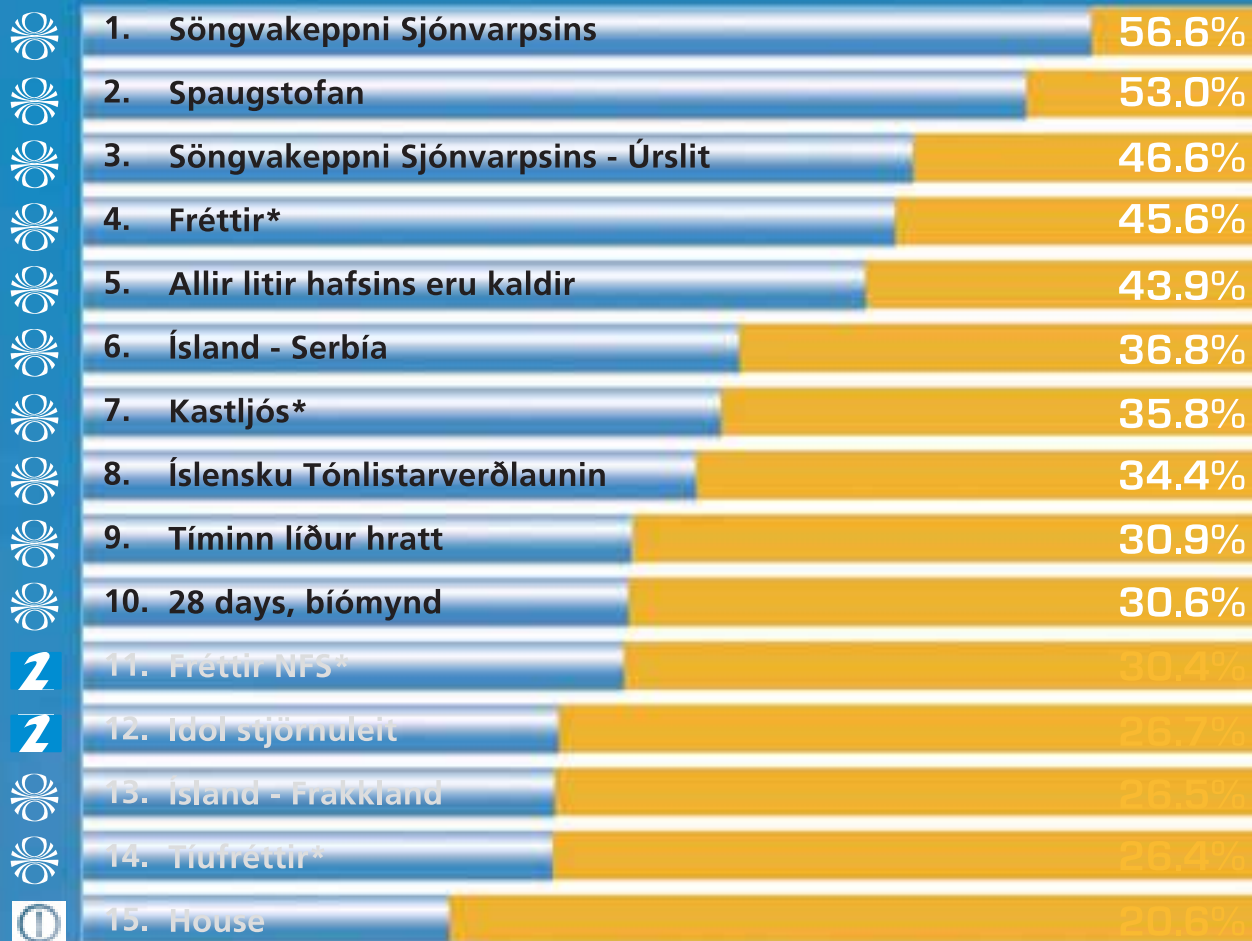
Bein útsending á VefTV og upptökur þegar þér hentar

Visir.is er stærsta fréttalind landsins. Þar miðla Fréttablaðið og Nýja fréttastofan fréttum allan sólarhringinn og nú er NFS í beinni á VefTV frá morgni til kvelds. Þú færð fréttirnar beint í æð í vinnunni eða heima og upptökur af fréttum dagsins tryggja að þú missir ekki af neinu.



FULLT HÚS - TAKK FYRIR!

10 af 10 vinsælustu, allir í Sjónvarpinu



*Hæsta mæling í vikunni

Samkvæmt könnun Gallup í janúar 2006



SJÓNVARPIÐ

Mest notaði fjölmiðill landsins

Eitt líf - njótum þess

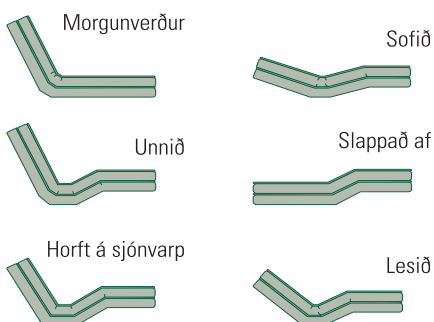


Kynningartilboð
THE
NeverTurn
MATTRESS



Hönnuð til að styðja við bakið á þér
Komdu og upplifðu það nýjasta frá Spring Air

Gravity Zero setur þig í stellingar fyrir betri svefn



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

www.betrabak.is

Svefnsófar

með heilsudýnu

Betra BAK



15 sekúndur



Komdu í verslun okkar að Faxafeni 5 og sjáðu glæsilegan sýningarsal okkar fullan af nýjum svefnsófum.

Svefnsófar
með
MicroFiber
áklæði
í mörgum litum
og stærðum.



Senseo svefnsófi



Svefnkollar

TempraKON® Hitajöfnunarsængin komin aftur



TempraKon dúnkoddarnir komnir



Fyrsta sinnar tegundar!

- Hitajöfnun 37°C
- Hannað af NASA
- 600 gr af 100% hreinum hvítum gæsadún
- Asthma- og ofnæmisprófað
- Hægt að þvo á 60°



Outlast
ADVANCED COMFORT

Betra BAK

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

STÓRGÓÐUR



Lipur
Traustur
Öruggur
Rúmgóður
Hagkvæmur
Skemmtilegur
Endursöluvænn

= STÓRGÓÐUR

Polo Trendline 1.395.000 kr.

Þú getur eignast hann með aðeins 139.500 kr. útborgun, miðað við bílasamning SP



Aus Liebe zum Automobil

Aukabílaábyrgð mynd: ölfelgur og samillun