

| fólk | stjörnuspa | matur | heilsa | menning | börn | tíska | hönnun | tíðarandi

# birta

● fagnar hækandi sól



JÓN PÁLL EYJÓLFSSON

## *Leikhús er ekki kirkja*

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN  
17. mars - 23. mars

MATUR  
» hugað að  
páskalambi í tíma

HÖNNUN  
» fegurð  
með auka o-i

L'

O

R



## 1. Styrkir samstundis.

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

Bein styrkingaráhrif: 75% \*\*

ANDIE MACDOWELL

É

A

L PARIS

DERMO-EXPERTISE

Öflug styrking  
húðarinnar.

# REVITALIFT DOUBLE LIFTING

**NÝTT**

ÖFLUGT STYRKINGARGEL + HLUKKUVERNARKERM



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

Hrukkuvörn með pro-rétinol A öreindum.

-20% minni hrukkur á 1 viku \*\*\*

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

L'ORÉAL  
PARIS

\* En í hinum hrukkuvarnarkremunum í Dermo Expertise línum.  
\*\* Sönnuð áhrif, prófað á 52 konum.  
\*\*\* Prófað á 40 konum.





*76% svart*



*100% svart*



12

### Petta helst

- 7 Undir berum himni
- 8 Heitt og kalt  
Tíðarandi
- 10 Brennsla Leópolds Kristjánssonar

### Viðtöl

- 12 Jón Páll Eyjólfsson  
Leikhús er ekki kirkja
- 16 Bergþór Ólason  
Tók níutíu kílómetra gönguskíða-  
áskorun

### Hann hún

- 18 Hugað að páskalambinu í tíma
- 24 Fegurð með auka o-i
- 26 Sigríður B. Tómasdóttir elur upp  
Stjörnuspá
- 28 Heilsa

### Fastir liðir

- 30 Sudoku
- 32 Krossgáta
- 33 Sjónvarpsdagskrá næstu viku



24



18

**birta**

17. mars– 23. mars 2006 nr. 11

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 – prentmiðlar

RITSTJÓRAR: Sigríður Björg Tómasdóttir  
sigridur@frettabladid.is

og Steinunn Stefánsdóttir (ábm.)  
steinunn@frettabladid.is

RITSTJÓRN OG AUGLÝSINGAR:

Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 550 5000

DREIFING: Pósthúsið ehf., sími 585 8330

AUGLÝSINGAR:

Jón Laufdal / jonl@frettabladid.is

Sölustjóri 550 5845 / 899 7600

Ester Sigurðardóttir / ester@frettabladid.is

Markaðsráðgjafi 550 5828 / 899 7600

Guðný Magnúsdóttir / gudnymagg@365.is

Markaðsfulltrúi 550 5854 / 866 0769

Greta Karen Grétarsdóttir / gretakaren@frett.is

Markaðsfulltrúi / 550 5864 / 846 5772

Ámundi Ámundason / amundi@frettabladid.is

Markaðsfulltrúi 550 5811 / 821 7514

UMBROT: 365 – prentmiðlar

Kristín Agnarsdóttir og Einar Elfi Magnússon

PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf.

FORSÍÐUMYND: Teitur

NETFANG: birta@frettabladid.is

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

# risaSMÁR

## risaSMÁR

*risa-SMÁR L það sem er í raun lítið en hefur eiginleika þess sem er stórt, sérstaklega í tilfinningu, byggingu, eiginleikum eða útliti. Eða öllu þessu. Sbr. nýr Yaris.*



## Nýr Yaris. Hann er risaSMÁR

Það er gott að vera lítill. Það er gott að vera stór.

En risaSMÁR er snilld.

risaSMÁR er nýtt orð í orðabókinni. Það lýsir því sem er í raun lítið en hefur eiginleika þess sem er stórt, sérstaklega í tilfinningu, byggingu, eiginleikum eða útliti. Eða öllu þessu.

Yaris er ekki stór. Samt hefur hann í mörg ár verið vinsælasti bíll

á Íslandi vegna þeirra eiginleika sinna að sameina í einum bíl kosti smábíls og fjölskyldubíls hvað varðar hönnun, búnað og öryggi. Yaris er risaSMÁR.

Það er gott að vera lítill. Það er gott að vera stór.

En risaSMÁR er snilld.

Verð frá **1.359.000 kr.**



TODAY TOMORROW **TOYOTA**

# Undir berum himni

Nú er allt á uppleið. Daginn lengir stöðugt og veðrið hlýnar að sama skapi. Samfara þessum breytingum léttist lundin og allt verður auðveldara viðureignar. Þá er kuldinn ekki lengur afsökun fyrir því að fara hinar stystu vegalengdir í bíl og stuttar gönguferðir upplagðar til að viðhalda líkamlegri og andlegri heilsu.

Ýmsir möguleikar eru í boði til að koma gönguferðum inn í daglegt líf. Það þarf til dæmis ekki að taka mikið lengri tíma að ganga til vinnu en keyra, ef í reikninginn eru teknar þær mínútur sem fara í að leita að bíllyklinum, bíða í umferðaröngþveiti eða finna bílastæði. Síðan eru margir sem eyða löngum kvöldstundum í símanum. Þeir gætu einfaldlega hitt viðmælandann og rölt með honum undir berum himni á meðan heimsmálin eru rædd.

Ýmis svæði eru í boði fyrir göngugarpa á höfuðborgarsvæðinu. Þar má nefna Ægisíðuna, Elliðaárdalinn og Heiðmörk en einnig er hægt að afla sér upplýsinga um góðar gönguleiðir og skipulagðar ferðir á vefsíðum svo sem [www.ganga.is](http://www.ganga.is).





| heitt & kalt |

Heitt



**Leikfélag Akureyrar.** Allar uppfærslurnar fá góða dóma, það er alltaf uppselt og nú þegar er búið að selja 4.000 miða á Fullkomið brúðkaup í suðurferð sinni.

Volgt



**Spútnik.** Veldi þess blómstrar sem aldrei fyrr því það eru allir í notuðu í dag.

Hvorki heitt né kalt



**Gamlir rokkarar.** Svo virðist sem gamla fólkið geti fyllt tónleikhallir Íslands trekk í trekk. Það er gott mál en svolítið staðnað.

Við stofuhita



**Árshátíðir.** Blindfull(ur) í glamúrdressinu með fullt af fólki sem þú þekkir ekki neitt. Höldum frekar gott partí.

Ískalt



**Stóriðja.** Hvað er fólk að hugsa. Sökkvum hálandinu án þess að græða mikið á því sjálf. Er ekki komið nóg!

Stigið á pedalana » hjólaferð

Já nú er lag að draga fram hjólið og skella sér í hjólatúr. Taka má einn dag frá fyrir slíkan túr þar sem fjölskyldan er hóuð saman og smurt nesti fyrir hjólréidamennina og síðan verður borðað í grænni lautu í nágrenni borgarinnar. Veðrið er tilvalið fyrir hjólréidatúra á þessum árstíma, ekki of heitt og ekki of kalt. Góður vindgalli og grifflur nægja fyrir reisuna og svo er einfaldlega að pumpa í dekkinn, stíga á pedalana, hringja bjöllum og renna sér af stað með bros á vör.



Íraksstríðið » Ég mótmæli!

Íslendingar hafa aldrei þótt sérstaklega duglegir að mótmæla og alls ekki í seinni tíð. Öll þekkjum við þó söguna af því þegar Jón Sigurðsson reis upp á þjóðfundinum árið 1851, setti hnefann í borðið og sagði: “Vér mótmælum allir.” Undanfarin ár hefur þeim þó farið fjölgandi sem eru andvígir stóriðjustefnu íslenskra stjórnvalda og enn fleiri eru þeir sem leggjast gegn stuðningi Íslands við stríðið í Írak. Á morgun, laugardag, verður þeirri þátttöku einmitt mótmælt klukkan 15 á Ingólfstorgi. Tilefnið er að þrjú ár eru liðin frá því stríðið í Írak hófst. Svo er spurning hvort við erum tilbúin til að gera skoðanir okkar sýnilegar í mótmælum eða kjósum áfram að sitja heima.



Hvítur á kroppinn » fatatíska

Hvítur er einn af heitu litunum þessa stundina, ef heitan mætti kalla, hvítur hefur reyndar alltaf verið nokkuð ríkjandi litur en núna er hann meira áberandi en áður. Hvít belti eru sem dæmi afar vinsæl um þessar mundir en auk þess sjást mikið af hvítum jökkum, peysum og jafnvel gallabuxum. Hvítir strigaskór eru líka alltaf vinsælir en auk þeirra eru hvítir leðurskór hættir að vera einhvers konar fyrirbrigði. Snjó er alltaf að verða óalgengari sjón hér á landi og kannski er það vegna þess að við leitum frekar í hinn hreina og bjarta lit þegar við veljum okkur klæðnað.



Runnaklippingar » vorboði

Góðviðrisdagar í mars og apríl kalla garðeigendur út með trjáklippurnar, það er að segja þá sem hafa yfir runnum að ráða. Áður en vorið fer fyrir alvöru að gæla við greinarnar er upplagt að stytta þær og snyrta en gæta þess þó að klippa ekki alla nýjustu angana af. Þeir verða nefnilega fljótastir að grænka.



# UPPGÖTVAÐU

## YFIR



## HÖNNUÐI Í DEBENHAMS

DEBENHAMS HEFUR FENGIÐ TIL LIÐS VIÐ SIG HEIMSPEKKTA HÖNNUÐI TIL AÐ SÉRHANNA FATA- OG HÚSBÚNAÐARLÍNUR EINUNGIS FYRIR DEBENHAMS.

### DESIGNERS AT DEBENHAMS

Antony & Alison  
BDL eftir Ben De Lisi  
Butterfly eftir Matthew Williamson (4)  
EB eftir Erickson Beamon  
J eftir Jasper Conran (1)  
Pearce II Fionda  
Reger eftir Janet Reger  
Rocha eftir John Rocha (2)  
Star eftir Julien Macdonald (3)  
St George eftir Duffer

GRÍPTU TÆKIFÆRIÐ OG TRYGGÐU ÞÉR EINSTAKA HÖNNUN  
Á EINSTAKLEGA GÓÐU VERÐI, - AÐEINS Í DEBENHAMS.

# DEBENHAMS

SMÁRALIND



**brennslan mín ...**  
Leópolður Kristjánsson verslunarstjóri

## Gæjaleg brennsla

Leópolður Kristjánsson er verslunarstjóri Skífunnar á Laugavegi og einn af toppunum í breakbeat.is genginu. Hann gaf sér góðan tíma fyrir brennsluna enda vandasamt verk. „Ég fann fyrst 25 lög og skar síðan niður.“ Að lokum endaði Leópolður með frekar hráa og karlmannlega brennslu. „Brennslan inniheldur bara karlmanns gæja, fyrir utan Björk, sem er náttúrulega gæi líka. Brennslan var ekki vísitandi gerð svona heldur varð hún þannig óvart. Ég get líka verið algjör kerling í tónlistarvali og munaði minnstu að brennslan hefði orðið þannig,“ segir hinn karlmannlegi Leópolður sem á greinilega sínar mjúku hliðar.

<b>TRACK 1</b>	<b>Amit - MK Ultra.</b> Toppsæti Breakbeat.is árslistans fyrir árið 2005. Gæjalegt!
<b>TRACK 2</b>	<b>Ol' Dirty Bastard - Brooklyn Zoo.</b> „A-list“ útgangsmáður. Átti mikið inni þegar hann dó!
<b>TRACK 3</b>	<b>Björk - Hyper Ballad.</b> Post er sú plata með Björk sem ég fíla hvað best og þetta lag færir mér hroll niður í tær.
<b>TRACK 4</b>	<b>Gus Gus - If You Don't Jump You're English.</b> Tek trylling við þetta. Hratt og gratt!
<b>TRACK 5</b>	<b>Eagles of Death Metal - I Only Want You.</b> Eagles of Death Metal koma mér til. Nýja platan „Death by Sexy“ væntanleg innan skamms.
<b>TRACK 6</b>	<b>The Streets - Weak Become Heroes.</b> Ég sé hverja setningu í þessu lagi fyrir mér. Fyrsta plata Mike Skinner er sennilega eitt mesta meistaraverk minnar kynslóðar.
<b>TRACK 7</b>	<b>Calibre - Bullets.</b> Írinn Calibre er einn sá flottasti í „drum & bass“ tónlistinni í dag. Ekkert mál að baka vöfflur með þetta á fóninum.
<b>TRACK 8</b>	<b>The Sonics - Psycho.</b> Langt á undan sinni samtíð. Milljón töff.
<b>TRACK 9</b>	<b>LCD Soundsystem - Loosing My Edge.</b> Textinn fjallar um yfirborðskennt fólk. Maður er þarna sjálfur eflaust einhverstaðar.
<b>TRACK 10</b>	<b>Ludacris - Area Codes.</b> Mamma er femínisti og ól mig betur upp en svo að ég ætti að hlusta á vitleysuna í svona mönnum. Líkar þetta samt. Ludacris á allt eftir.

## » birta mælir með...

...SÖGUSAFNINU Í PERLUNNI. Sögu-sýningin í Perlunni er virkilega flott og fræðandi um leið. Persónurnar eru mjög raunverulegar og ferð á safnið er eins og ferðalag inn í annan tíma.



...PLÖTU ELECTRIC PRESIDENT. Fyrsta breiðskífa hljómsveitar frá Flórída sem gefur út hjá hinu afar áhugaverða þýska plötufyrirtæki Morr, sem meðal annars hefur gefið út plötu með Múm. Electric President spilar einstaklega fallegt og melódískt rafpopp með frumlegum fléttum. Minnir stundum á Postal Service en er þó mun framsæknara. Einföld en áhrifarík plata.

...AMERICAN DAD. Stan Smith, útsendari CIA, og fjölskylda hans fara á kostum í sjónvarpsþáttunum American Dad. Bandarískt samfélag, hryðjuverkaögnin, kerfið og neyslumenningin fá það óþvegið, allt undir merkjum húmorsins. Þeir sem í gegnum tíðina hafa haft gaman af Simpsons, South Park og Family Guy ættu ekki að láta þessa þætti fram hjá sér fara. Þriðjudagskvöld kl. 20 á Sirkus. Ekki missa af því.



## iPod HiFi

**NÝTT**

Nýjasta iPod græjan er iPod HiFi hljómflutningstæki sem hægt er taka með sér hvert á land sem er. Græjan er með tengiport fyrir iPodinn svo hægt sé að stinga honum beint í samband.



Svo má nota fjarstýringuna og láta 80 mm hátalara og 130 mm bassahátalara gefa 108 dB beint í æð. Það er svipaður hávaði og þegar eyrað er lagt upp að loftpressu.

Böggull fylgir þó skammrifri. Hljómflutningstækið vegur 6,5 kíló án rafhlaða en til þess að geta gengið stolt(ur) niður Laugavegin með iPod-boombox á öxlinni þarftu að bera heilt kíló af rafhlöðum í viðbót. Það gera allt í allt 7,5 kíló af hreinum Apple gæðum.

# 0 kr. alltaf

Viðskiptavinir í **Og1** greiða nú ekkert fyrir takmarkalaus notkun milli allra heimasíma innanlands.

Heimili sem eru með allt hjá **Og Vodafone**, GSM, Heimasíma og Internet geta skráð sig í **Og1**.

**Auðvelt að skipta.**

Það er ekkert mál að skipta um símafyrirtæki eða almennt að skrá sig í **Og1**. Hringdu núna í **1414** eða smelltu þér á [www.ogvodafone.is](http://www.ogvodafone.is) og skráðu þig og þína.

Mánaðargjald heimasíma er 1.340 kr.

**Og1**



**Og Vodafone** hefur leitt samkeppni á íslenska fjarskiptamarkaðnum og fært neytendum betri þjónustu og lækkað verð.

Komdu í verslun **Og Vodafone**, hringdu í **1414** eða smelltu þér á [www.ogvodafone.is](http://www.ogvodafone.is) fyrir nánari upplýsingar og skráningu í **Og1**.



Heyrumst!



# LEIKHÚS ER EKKI KIRKJA

» Jón Páll Eyjólfsson er maður sem talar umbúðalaust. Hann er pólitískur, róttækur og reiður og á síðustu árum hefur hann látið vel í sér heyra. Málþípa hans er leiksviðið, og skiptir þá engu hvort það sé að finna í gamalli skemmu úti á Granda eða í glæstu þjóðleikhúsi við Hverfisgötuna.<<

Vorið 2000 útskrifaðist Jón Páll frá breska leiklistarskólanum East 15. Skólinn er einn af þeim virtustu í Bretlandi og þar eru gerðar miklar kröfur til nemenda. Á fyrsta ári eru teknir inn um 40 nemendur en áður en komið er í annan bekk er helmingur þeirra horfinn til annarra starfa. Mætingarkrafan er mjög einföld: Þú mætir þrisvar sinnum of seint og þá er þér vikið úr skólanum.

Sem betur fer er Jón Páll stundvís maður og vorið 2000 útskrifaðist hann úr skólanum. Á lokaárinu var hann einn af fulltrúum East 15 á sviðsbardagasýningu sem fram fór í The Globe, leikhúsi William Shakespeare. „Við Íslendingarnir í skólanum náðum allir mjög góðum árangri í þessum bardagaprófum. Ætli það sé ekki vegna þess að í íslenska blóðinu er eitthvert víkingaeðli,“ segir Jón Páll og hlær og í örskotsstund minnir hann á nafna sinn Sigmarsson, sem kynnti víkingamenningu fyrir umheiminum með Svala í hönd. „Það var geggjað að gera þetta. Ganga inn á The Globe, klæddur í hnéhá stígvél og víða skyrta, fyrir framan 1.000 manns og berjast.“

Þegar leikaraprófið var komið í rassvasann lá leið Jóns Páls í Yong Vic leikhúsið sem meðal annars setti upp Rómeó og Júlíu í samvinnu við Vesturport. „Þetta var mikill heiður fyrir mig. Ég þurfti að fara í fjórar bardagaprufur og þrjár aðrar prufur til að fá hlutverk í leikritinu. Verkið var Skytturarnar þrjár og við sýndum níu sýningar á viku. Það var ekki auðvelt og kallaði á að maður væri mjög fókuseraður,“ segir Jón Páll. „Það var þess vegna svolítið sjokk að vera búinn að losna við alla kaldhæðni gagnvart leikarastarfinu og koma svo hingað heim því hér virtist ríkja tortryggni og vantrú á galdrinum sem leikhúsið getur verið.“

Eftir að hafa leikið ýmis smáhlutverk í Þjóðleikhúsinu fór Jón Páll á flakk. Hann lék mikið í Hafnarfjarðarleikhúsinu, meðal annars í Grettissögu, Úlfhamssögu og Meistaránnum og Margarítu. „Ég á Hjalmarí Hjalmarssyni eitt mest spennandi leikhúsaugnablik mitt að þakka. Það var í Meistaránnum og Margarítu en þá þurftum við Egill Heiðar Anton Pálsson að skipta um búninga og koma inn á öðrum

stað á sviðinu á nákvæmlega fjórum sekúndum vegna þess að Hjalmar hljóp yfir senu. Svo þegar við sýndum á föstudeginum 13. þá fór rafmagnið um leið og djöfullinn gekk inn á sviðið,“ segir Jón Páll og glottir.


Jón Páll hefur einnig leikið með sjálfstæðu leikhópunum og nú síðast fyrir norðan hjá Leikfélagi Akureyrar í Ólíver! og Pakkið á móti. Nýjasta hlutverk hans með Hafnarfjarðarleikhúsinu var í Mind Camp en þar var flestum hefðbundnum venjum leikarans kastað fyrir róða og áhorfandanum meðal annars markvisst látið leiðast.

## LEIKSTJÓRINN

Fljótlega fór Jón Páll að renna hýru auga til leikstjórastólsins. Frumraun sína á því sviði þreytti hann í Keflavík þegar hann setti upp söngleikinn Gretti með leikfélagi Keflavíkur. Eftir það setti hann meðal annars upp óperu í dráttarbrautinni í Keflavík og haustið 2004 tók hann að sér leikstjórn í Stúdentaleikhúsinu. „Þarna komu mörg mikilvæg element saman. Ég var kominn á þann stað að ég var búinn að vera í harkinu í langan tíma og sá ekki fjölskyldu minni farbotða með starfi mínu og ég var ekki hamingjusamur í því sem ég var að gera. Ég sem persóna og leikari var að ganga í gegnum það að búið var að taka ákvarðanir í samfélaginu sem ég var ekki sáttur við og leikhúsið virtist ekkert hafa um það að segja,“ segir Jón Páll. „Okkur sem frjálsum borgurum ber skylda til að tjá okkur þegar okkur er misboðið. Úti í hinum stóra heimi er fólk stungið í fangelsi, pyntað eða tekið af lífi fyrir að dirfast að hafa hugrekki til að segja eitthvað. Af hverju ættum við, sem höfum ekkert að óttast, ekki að þora að segja neitt?“ spyr Jón Páll.

Þess vegna ákváðu Jón Páll og meðlimir Stúdentaleikhússins að segja eitthvað og segja það hátt. Tekin var sú ákvörðun að verða annað hvort hetjur eða fífl, hetjur ef sýningin yrði vel heppnuð og fífl ef hún yrði léleg. Þá hefði hópurinn að minnsta kosti tjáð sig og sýnt að það eru öfl í samfélaginu sem ekki sætta sig við núverandi þróun.

Jón Páll gerði sýninguna nákvæmlega eins og honum fannst að leikhús ætti að vera og öðlaðist í leiðinni nýja trú á sjálfan sig. Sýningin,



*Ég geri hins vegar þá kröfu að  
náð sé til áhorfandans og að  
hann sætti sig ekki við mála-  
miðlun. Fólk á að hætta að líta  
á leikhús eins og að fara í kirkju.  
Fólk á ekki að fara í sunnudags-  
fötin, fara í mat og tilbiðja svo  
leikarann á sviðinu.*



sem kallaðist „Þú veist hvernig þetta er,“ hlaut einróma lof gagnrýnenda og var valin áhugasýning ársins.

#### LEIKHÚSIÐ

En hvernig er leikhúsið eins og það á að vera og hvernig er leikhúsið eins og það á ekki að vera? Eins og með alla listsköpun er smekkur misjafn og skoðanirnar mismunandi. Einn vill sjá söngleik og annar vill Tsjeikov. „Auðvitað verðum við að hafa alla flórana. Ég geri hins vegar þá kröfu að náð sé til áhorfandans og að hann sætti sig ekki við málamiðlun. Fólk á að hætta að líta á leikhúsið eins og það að fara í kirkju. Fólk á ekki að fara í sunnudagsfötin, fara í mat og tilbiðja svo leikarann á sviðinu. Þetta er eins og þegar þú ferð á lélega bíómynd. Þú borgar bara 800 kr fyrir miðann og þú ferð bara út í hléi eða byrjar að tala í símann ef myndin er léleg. Þetta áttu líka að gera í leikhúsi. Þú átt að geta staðið upp og sagt: Mér finnst þetta leiðinlegt, ég er farinn! Þessi afhelgun leikhússins hefur sjaldan verið mikilvægari. Þetta er orðinn síðasti geirinn þar sem hinn frjálsi markaður er ekki búinn að dæla yfir holskeflu af drasli. Það er enn ekki orðið skemmtiefni að horfa á fólk í lýta-aðgerð, brotna niður í sjónvarpinu eða borga milljón fyrir að borða skordýr á sviði. Öfugt við sjónvarpið er ekki búíð að manifesta reglur markaðarins. Að þú megir gera hvað sem er fyrir framan myndavélarnar svo lengi sem þú hljótir einhverja umbun, fjárhagslega eða í mynd ímyndaðrar frægðar,“ segir Jón Páll.

#### ÍSLAND, KÆRA ÍSLAND!

Jón Páll hefur verið duglegur að gagnrýna íslenskt samfélag, gróðahyggjuna og stórfyrirtækin. Hann hefur til að mynda hafnað auglýsingasamningum samvisku sinnar vegna. „Ég varð sjálfur fyrir svo mikilli vagningu. Maður endar í öllu brjálæðinu og horfir

á visareikninginn og hugsar með sér: hvað hef ég að gera með allt þetta dót? Hvaða gat er ég að stoppa upp í? Eftir því sem maður skoðar heiminn betur sér maður hversu mikið er rotið og skemmt. Ég dreg línuna sjálfur sem einstaklingur út frá samvisku minni og það er nákvæmlega sama viðhorf gagnvart auglýsingum og verkefnum í leikhúsi því ég hef brennt mig á að taka þátt í verkefnum sem ég trúi ekki á eða skil ekki.“

Þess vegna leggur Jón Páll mikið upp úr því að allir undir hans leikstjórn hafi trú á því sem verið er að gera og skilji og séu sammála verkinu. Þetta er ekki alltaf auðvelt, sérstaklega þegar fjallað er um erfið mál sem snerta mannlegt eðli.

Í vetur fékk Jón Páll tækifæri til að leikstýra nýju íslensku verki, Frelsi, í Þjóðleikhúsinu og rússnesku verki, Maríubjöllunni, hjá Leikfélagi Akureyrar. „Það er gaman að fást við nýtt íslenskt verk. Það er mjög erfitt og að reyna að stinga því í samband við eitthvað sem er að gerast akkúrat núna en vægi listarinnar hlýtur að felast í því að hún takist á við okkar nánasta umhverfi, við samfélagið eða söguna. Til þess er þetta tæki.“

En hvaða erindi á Maríubjallan þá við okkur? Verkið gerist í Sovétríkjunum fyrrverandi, og fjallar um ungan mann sem heldur kveðju-partí síðasta kvöldið áður en hann verður sendur í herinn. Í fljótu bragði sést lítil tenging við íslenskan veruleika í verkinu.

„Parna er verið að fjalla um sömu grundvallarhugmyndirnar sem eiga við alls staðar, eins og hversu dýr mella er ég? Spurningin er ekki lengur hvort ég sé mella heldur hversu dýr. Ef ég hef ekkert fram að bjóða, ekkert að selja, hvers virði er ég þá? Einskis virði?“ spyr Jón Páll.

#### FRAMTÍÐIN

Í fyrsta sinn á ferli sínum veit Jón Páll hvað hann er að fara að gera næsta árið. Núna er hann annars vegar að leika í Hundrað ára húsi eftir Jón Atla Jónasson í leikstjórn Hafliða Arngrímssonar og hins vegar að leikstýra Sensor eftir Anthony Wilson. Hann mun einnig leikstýra Nemendaleikhúsinu á næsta ári auk þess sem hann mun leika í Fögnuði eftir Pinter í Þjóðleikhúsinu. Blaðamaður gat ekki sleppt Jóni Páli án þess að spyrja að lokum hinnar klassísku spurningar um stöðu íslensks leikhúss í dag.

„Hún er góð og ég held að við séum í upp-sveiflu núna. Það hafa verið miklar manna-breytingar og það er nýtt fólk að koma inn. Við mættum þó vera opnari og taka meiri áhættu. Skipuleggja okkur betur og vinna hraðar. Efni sé þá sett fram og staðið sé með því. Ef það virkar ekki, þá virkar það ekki. Þá gerir fólk bara eitthvað annað. Á meðan það hefur ekki verið neitt hálfkák í því þá hefur fólk ekkert að skammast sín fyrir.“

„Okkur sem frjálsum borgurum ber skylda til að tjá okkur þegar okkur er misboðið. Úti í hinum stóra heimi er fólk stungið fangelsi, pyntað eða tekið aflífi fyrir að dirfast að hafa hugrekki til að segja eitthvað. Af hverju ættum við, sem höfum ekkert að óttast, ekki að þora að segja neitt?“



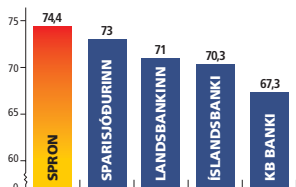


ARGJUS / 06-0175

## Ánægjan hvergi meiri!

Þegar IMG Gallup kannaði ánægju viðskiptavina banka og sparisjóða í Reykjavík og nágrenni árið 2005 kom í ljós að ánægjan er mest með SPRON. Komdu í hóp ánægðustu viðskiptavina á höfuðborgarsvæðinu.

### Skiptu við SPRON!



**Ánægjuvog banka og sparisjóða**  
– einungis íbúar höfuðborgarsvæðisins 2005



**spron**  
– frelsi í bankaviðskiptum

*Pegar Bergþór Ólason fékk textaskeyti frá vini sínum síðastliðð haust sem í stóð; Vasa 2006, maður eða mús? gat hann ekki svarað því nema á einn máta. „Þá áttaði ég mig reyndar á því að ég var tuttugu kílóum of þungur og kunni ekkert á gönguskíði,“ segir Bergþór sem er aðstoðarmaður samgönguráðherra milli þess sem hann tekur allt að því fáránlegum áskorunum sem þessum.*

Viðtal: SÓLVEIG GÍSLADÓTTIR  
Myndir: ÚR EINKAEIGU



Bergþór missti tuttugu kíló og lærði á gönguskíði á hálfu ári. Hann var að vonum dauðuppgefinn eftir kílómetrana níutíu en fannst upplifunin alveg frábær.

## Tók níutíu kílómetra gönguskíðaáskorun

Vasa skíðagangan er haldin árlega í Svíþjóð og dregur að sér um fimmtán þúsund þátttakendur í hvert sinn. Gangan var sett á laggirnar fyrir um átta tíu árum til minningar um fræga níutíu kílómetra skíðagöngu árið 1521. Gustaf Vasa hafði komið til Mora í Dalahéraði norðvestan við Stokkhólm til að leita stuðnings hjá höfðingjum til að rísa gegn yfirráðum Dana í Svíþjóð. Hann átti ekki erindi sem erfíði og flúði áleiðis til Noregs, hundeltur af útsendurum Dana. Höfðingjunum snerist hugur þegar fréttist af voðaverkum Dana í Stokkhólmi og sendu tvo bestu skíðagöngumenn í Dölnum af stað og náðu þeir Vasa við bæinn Sälen, níutíu kílómetrum norðvestan við Mora. Þessi sendiför varð til þess að Gustaf Vasa sneri við og leiddi síðan uppreisn Svía gegn Dönum og varð konungur þeirra. Skíðagangan þótti mikið afrek á sinni tíð.

Bergþór og þrír félagar hans hófu stífar æfingar í október til að vera vel undirbúnir fyrir hinn stóra dag. Höfðu þeir Daníel Jakobsson

skíðagöngumann sér til halds og trausts sem þjálfara.

„Ég komst að því þá að ég er ekki náttúrutalent á gönguskíðum. Það var mikið áfall og er búin að vera mikil þrautaganga en hefur haft umtalsvert skemmtanagildi fyrir þá sem hafa verið að æfa með mér,“ segir Bergþór hlajandi en hann hefur misst tuttugu kíló á nokkrum mánuðum. „En það eru áhöld um það hvort ég kunni á gönguskíði,“ segir Bergþór glettinn þegar hann rifjar upp aðdraganda göngunnar miklu sem hann og þrír félagar hans fóru sunnudaginn 5. mars síðastliðinn.

Áður höfðu þeir farið sextíu kílómetra æfingagöngu í Þýskalandi. „Það bjargaði því sem bjargað verður,“ segir Bergþór en jatar að kraftar hans hafi verið á þrotum eftir þá göngu. Sú ganga var þó ekkert miðað við Vasa gönguna. „Þetta var alveg frábært, en helvíti var þetta erfitt,“ segir Bergþór sem fannst æðislegt að fara yfir marklínuna en var búinn að bíta á jaxlinn ansi lengi áður en það hófst. „Þetta fór að verða vont strax síðustu þrjá-



Mikill fjöldi skíðagöngumanna tekur þátt í Vasa skíðagöngunni ár hvert en gangan hefur verið farin árlega í um átta tíu ár.

tíu, fjörutíu kílómetrana,“ útskýrir Bergþór sem var farinn að fá krampa hér og þar um líkamann. „Öll orka var búin fljótlega upp frá því og eftir það var bara þrjúskan sem dreif mann áfram,“ segir Bergþór en allir vinirnir fjórir komust í mark dauðþreyttir en glaðir. Gangan tók Bergþór rúma ellefu tíma og því urðu frekari fagnaðarlæti að bíða næsta dags þegar þeir félagar héldu til Stokkhólms í afslöppun.

„Maður gleymir þessu aldrei,“ segir hann og hlær taugaveiklað þegar hann er inntur að því hvort stefnt sé á að endurtaka leikinn í framtíðinni. „Ég vona allavega að ég verði aldrei í lífinu jafn þreyttur.“



Bergþór og vinir hans þrír voru ánægðir með árangurinn. Engin ákvörðun hefur þó verið tekin um hvort leikurinn verði endurtekinn.

[ Íd ]

# TALAÐU VIÐ MIG

**ÍSLENSKI DANSFLOKKURINN**  
**SÝNIR Á SUNNUDAGSKVÖLD**

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

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

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



**Landsbankinn**

Traustur bakhjarl Íslenska dansflokksins

Vörðu- og Námufélagar fá 50% afslátt á sýningar Íd.



# Hugað að páskalambinu í tíma

Umsjón Halla Bára Gestsdóttir  
Myndir Gunnar Sverrisson  
Ritstjórar tímaritsins Veggfóðurs

Lambkjöt býður upp á endalausa kryddmöguleika og um að gera að nýta sér þá þótt gamli og góði hryggurinn sé ómótstæðilegur á hefðbundinn máta. Kryddblöndur smjúga vel inn í lambkjötið og sama blandan gengur með læri, súpukjöti og kótilettum svo eitthvað sé nefnt. Ekki er verra að meðlætið passi vel við og hér er það kjúklingabaunamauk, myntusósa og kartöflusalat með appelsínunum. Höfum það aðeins öðruvísi þessa helgina eða geymum þessa frábæru samsetningu fyrir páska-lambið. Matur fyrir fjóra til sex.

## Kryddað lamb

1 lambalæri eða 1,5 -1,8 kg  
annað lambkjöt

### kryddblanda:

4 hvítlausrif  
safi úr 1/2 sítrónu  
2 msk. rauðvínsedik  
4 msk. ferskt timían  
1/2 rauðlaukur, saxaður  
2 tsk. sæt paprika  
salt og svartur pipar  
1 msk. ólífuolía



Blandið vel saman öllu hráefninu sem fer í kryddblönduna en geymið olíuna. Nuddið vel inn í kjötið. Hellið olíunni yfir að því loknu. Leyfið að marinerast í um 2 klukkustundir í það minnsta, best yfir nótt. Ef kryddblandan er notuð á lambalæri er gott

að skera um 1-2 mm skurði í lærið og nudda kryddinu vel svo það smjúgi ofan í þá. Eldunartími fyrir lærið er um 3 klukkustundir á 160 gráðum, setjið bolla afvatni í botninn á pottinum fyrir eldun og jafnvel meðan eldað er svo kryddið brenni ekki í botninn.

Ef um er að ræða kótilettur er best að grilla þær, ekki á of heitu grilli, í 5-8 mín. á hvorri hlið. Það á sömuleiðis við um steikingu á pönnu. Einnig hægt að steikja þannig að kjötið lokist en setja svo í 220 gráða heitan ofn í um 15 mín.

# PÍANÓ

af öllum stærðum og gerðum



## YAMAHA

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

## SAMICK

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



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

## ESTONIA

Estonia flyglar.  
Handsmíðuð gæðahljóðfæri.



STEINWAY & SONS

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



Mesta úrval landsins á einum stað!



— HLJÓÐFÆRAHÚSIÐ —  
*Leifur Magnússon*

Suðurlandsbraut 32 • 108 Reykjavík • 591 5350

### Kjúklingabaunamauk

2x400 g niðursoðnar kjúklinga-  
baunir  
2-3 msk. vatn  
4 msk. ólífuoía  
1/2 laukur, fínt saxaður  
3 hvítlausrif, söxuð  
1 1/2 tsk cuminfræ  
30 þræðir saffran, mýktir upp í  
2 msk. af soðnu vatni  
2 msk. fersk steinselja, söxuð  
salt og pipar

Maukið kjúklingabaunirnar í matvinnslu-  
vél eða með töfrasprota. Bætið í vatni  
eða safi af baununum svo maukið verði  
aðeins þynnra. Hitið olíu á pönnu á  
miðlungshita, mýkið lauk, hvítlauk og  
cumin þar til það er orðið gullið. Mýkið  
saffran upp í soðnu vatni. Hellið vökv-  
anum saman við baunamaukið, skiljið  
þræðina eftir með því að sigta vatnið  
áður en því er helt saman við. Hrærið  
laukblönduna út í. Smakkið til með salti  
og pipar. Hitið og berið fram heitt.  
Einnig gott kalt með ýmsu öðru, t.d.  
smurt á baguette sneiðar.



### Myntusósa

4 msk. extra virgin ólífuoía  
2 hvítlausrif, fínt söxuð  
8 msk. fersk mynta, fínt skorin  
niður  
1 tsk. cuminfræ  
2 msk. gott rauðvínsedik  
1/2 tsk. flórsykur  
salt og svartur pipar

Hitið olíu á pönnu við miðlungshita.  
Mýkið hvítlaukinn en gætið að því að  
steikja hann ekki. Setjið helminginn af  
myntunni á pönnuna ásamt cumini og  
hrærið saman. Hellið edikinu yfir. Látið  
malla í hálfra mínútu. Takið af hitanum.  
Myntan dökkar við edikið svo látið  
ykkur ekki bregða. Hrærið því sem eftir er  
af myntunni saman við maukið á pönn-  
unni, smakkið til með salti og pipar. Ef  
ediksbragð er mikið er gott að hræra  
sykurinn saman við en annars er óþarfi  
að nota hann. Berið fram heitt.



### Kartöflusalat með appelsínunum og fennel

750 g kartöflur, soðnar og afhýddar  
3-4 appelsínur  
2 fennelhnúðar, ferskir  
1/2 rauðlaukur, fínt saxaður  
hnefafylli fersk steinselja, skorin aðeins niður  
salt og svartur pipar

#### dressing:

3 msk. ólífuoía  
1 msk. rauðvínsedik  
1/2 tsk. flórsykur  
1 hvítlausrif, marið með smá salti

Hrærið saman allt hráefnið í dressinguna. Smakkið til með salti og  
pipar ef ykkur þykir þurfa. Afhýðið appelsínurnar þannig að allur hvíti  
börkurinn hverfi, best að skera hann af ofan í kjötið. Skerið í sneiðar.  
Hreinsið fennelið með því að taka af öll óhrjálæg blöð. Skerið í tvennt á  
langveginn og þá í þunnar sneiðar. Athugið að fennel fæst ekki alltaf og  
því má þá sleppa. Salatið er einnig gott án þess. Blandið fennelsneið-  
unum saman við lauk og steinselju. Þá fara kartöflurnar varlega saman  
við. Leggið appelsínusneiðarnar á disk og setjið kartöflublönduna yfir.  
Hellið dressingunni yfir allt saman.





# Fullkomid jafnvægi

*Martini Bianco var fyrst kynntur í Ítalíu árið 1910  
og þá strax varð hann kallaður „vanillu vermud“  
því miðt sína og hið fullkomna jafnvægi ávaxta og beiskju.*

*Prófaðu Bianco með skvettu af appelsínusafa  
og þú munt sannferast.*



# Gallabuxur & pils fyrir sumarið

## Kynning

Sólin hefur heldur betur hækkað í lofti og má sjá glitta í laufblöð hér og þar. Vorið er á næsta leiti og sumarið þá ekki fjarri.

Verslanir á höfuðborgarsvæðinu eru nú stútfullar af fallægum, nýjum vor - og sumarvörum en ein af nýjungum þetta árið eru hnéstuttar buxur en aðþrengdar gallabuxur verða áfram vinsælar næsta sumar.



Kiss  
Hvít pils kr. 3.490, belti kr. 1.990



Noa Noa  
Pils kr.7.490



NEXT Pils kr.6.990



Kiss  
Aðþrengdar buxur kr. 5.990, belti kr. 2.990



NEXT kvartbuxur kr. 4.690



Benetton / Sisley  
Kvartbuxur kr. 4.595



NEXT buxur kr. 4.790



Gallabuxnubúðin  
kr. 8.900



**HARÐUR NAGLI Á HRAÐFERÐ?**

ÓLAFUR E. NÚMASON / MYNDAK.

  
UMFERÐARSTOFA

**HÆGÐU Á ÞÉR**



Smoke chandelier eftir Maarten Baas. Ljósakrónan er gerð úr brenndum víði sem hefur verið unninn þannig að hann endist vel.



Eggjvasi eftir Marcel Wanders úr postulíni. Harðsoðnum eggjum var troðið í smokka og lögunin var mynduð eftir því.



Útiborð og -stólar eftir Marcel Wanders úr sérstaklega sterku efni. Hægt er að fylla borðfót og stóla með vatni til að þyngra þá en einnig er hægt að geyma hluti í þeim.



Svampvasi eftir Marcel Wanders. Hver einasti vasi er gerður eftir svampi úr sjávarríkinu og því eru engir tveir vasar eins.



Sófi eftir Marcel Wanders.

## FEGURÐ MEÐ AUKA O-I

Fyrirtækið Moooi var stofnað árið 2001. Upphafsmaður þess, hönnuður og listrænn stjórnandi er hinn 43 ára gamli Hollendingur, Marcel Wanders. Marcel útskrifaðist úr hönnun árið 1988, stofnaði stúdíóið Wanders Wonders árið 1995 og loks Moooi sex árum síðar. Moooi þýðir fallegt á hollensku en Marcel segist hafa bætti inn auka o-i í von um að hönnun hans yrði extra falleg.

Þótt Marcel sé fyrsti og aðalhönnuður Moooi hefur hann þjálfað upp og gefið mörgum ungum hönnuðum tækifæri. Þannig hefur hann tekið inn í línu sína óvenjulega hluti sem fáir aðrir hefðu þorað að gera. Starfsmönnum Moooi fjölga því stöðugt og þó að hlutirnir séu ólíkir ganga þeir samt upp sem ein heild. Það eina sem Marcel segist ætlast til af nemendum sínum er að þeir sjálfir muni síðar geta þjálfað unga nemendur.

Moooi framleiðir endingargóð húsgögn, ljós og lampa ásamt smáhlutum svo sem vösom, kertastjökum og skálum. Vörurnar eru óhefðbundnar en passa þó með hefðbundnum hlutum og brjóta þannig upp umhverfið.

Fljótlega má finna vörur frá Moooi í versluninni Lumex.



Kaipo-silfurlampi eftir Edward van Vliet. Standurinn er úr silfrúðum kristal.



Hilla eftir Marcel Wanders. Hún er úr gegnheilli eik.





# ZEDRUS

persneskar mottur / húsgögn / gjafavörur

Hlíðarsmára 11 S. 534 2288



**Sigríður B. Tómasdóttir**  
elur upp

## Orð og hlutir

Frá því að sonur minn, nú 14 mánaða, kom í heiminn höfum við mæðginin verið að kynnst. Eða ég réttara sagt að kynnst honum – mér finnst nefnilega eins og hann hafi alltaf þekkt mig út og inn.

Eins og allir foreldrar hef ég lært að lesa í tjáningu án orða, bros táknað ánægju, sakleysissvipur þegar staðið er við fjöltengið þýðir: Ég ætla að fíkta í snúrunum eftir nokkrar sekúndur þó að ég megi það ekki. Öskur og óp þýða að ekki sé allt með felldu. Hljómar ekki flókið enda er ég að einfalda, auðvitað hefur Tómas litli margoft haldið ræður yfir mér sem hljóma einhvern vegin svona: Dibbidibbidibb. Og þá verð ég að geta í merkingareyðurnar.

En hann er byrjaður að skipta út þulunum fyrir orð og mér þykir afskaplega gaman að fylgjast með því. Það er svo gaman og spennandi að fylgjast með honum læra orð og tengja þau við merkingu. Eins og flest börn sagði hann mamma tiltölulega snemma. Ég sit þó ekki ein að því orði, hann kallar hina og þessa mömmu fyrir utan mig, til dæmis pabba sinn, en líka þá sem annast hann eða honum þykja móðurlegir.

Nammi segir hann skýrt og skilmerkilega og það þýðir matur, allur matur. Fyrsta orðið sem hann sagði hins vegar skilmerkilega og hann notar bara yfir það sem við á er bolti. Áður var hann reyndar búinn að búa sér til tákni fyrir bolta, hann hreyfði höndina eins og hann væri að depla bolta og langt er síðan hann notaði bílahljóð til að tákna bíla. Boltar og bílar eru sem sagt í uppáhaldi, já og matur. Veit ekki hvort ég á að lesa eitthvað í karakterinn út úr þessu.

Hann er reyndar farinn að myndast við að segja pabbi eða babba. Hann fór svo nýlega að segja ka ka þegar hann sér dýr. Svo spyr hann mig um hina og þessa hluti, bendir og spyr: Hvað er þetta? Ekki svona skýrt reyndar, hljómar meira svona eins og kadetta. Þó ég svari samviskusamlega hefur hann ekki bætt við orði um hríð. Þau eru þarna samt, alveg á leiðinni út og ég bíð spennit eftir því sem kemur næst.

## 7 atriði til að halda í eftir að þú byrjar í sambandi

**1** Það er engin ástæða til að gefa eftir síðasta súkkulaðimolann þó kærastann langi í hann.

**2** Haltu áfram að klæða þig í kynþokkafulla djammgallann. Engin ástæða til að vera lummuleg á rallinu þó þú eigir kærasta.

**3** Horfðu áfram á lélega raunveru-leikapætti. Geri hann grín að því má alltaf vísa honum á útidyrnar og loka tryggilega á eftir.



**4** Hafir þú ekki haft áhuga á fótbolta áður en þú byrjaðir í sambandinu er engin ástæða til að byrja á því núna.

**5** Segðu já eða nei við heimboðum og hittingum án þess að athuga fyrst hvað hann sé að fara að gera.

**6** Haltu áfram að blikka barþjóninn þegar þig vantar afgreiðslu á barnum.

**7** Boxers á sunnudögum. Hvíldardagar eru líka til að fá hvíld frá g-strengjum.



## stjörnuþspá

★★★

17. mars – 23. mars

### HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Mikil umskipti verða í vinnunni hjá Hrútnum þessa vikuna. Von er á að nýir kúnnar bættist í viðskiptahópinn eða að gamlir gangi út. Einnig verða breytingar á mannafla og ætti Hrúturinn ekki að láta þetta á sig fá.

### NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Sérta í ástarsambandi við eina ákveðna manneskju gætir þú fundið sterka þörf til að vega og meta það samband í öllu tilliti. Ákvörðunar er þörf um hvaða stefna skal tekin.

### TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Einhver í kringum í þig (maki, vinur, fjölskyldumélimur, vinnufélagi) verður ósanngjarn í hegðun. Haltu vel á spöðunum og ekki láta vaða yfir þig. Þú gætir þurft að kaupa þér smá tíma meðan þú finnur lausn á málum.

### KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Krabbin mun mæta mikilli mótstöðu. Bryn mál þarfnastr afgreiðslu í samvinnu en einhverra hluta vegna þá virðast samingaviðræður ætla að ganga erfiðlega. Gættu þess að málin séu rædd í ró svo eftirleikurinn verði auðveldari.

### LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Einhver kemur til með að setja þér óvænta úrslitakosti. Sá sem þá setur mun reynast erfiður í samskiptum á þessum tíma. Reyndu að fá umhugsunarfrest og aðra umferð við samningaborðið án þess að styggja þennan erfiða aðila.

### MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Vertu vel á varðbergi gagnvart heilsu þinni. Ekki biða með að leita til læknis kennir þú þér meins. Þetta er ekki alvarlegt heldur nauðsynlegt og betra að fyrirbyggja að ástandið verði verra.

### VOG 22. SEPTEMBER – 22. OKTÓBER

Talaðu skýrt svo enginn misskilji þig. Út marsmánuð verður mikið um samræður við fjölskyldu eða vinnufélagi og vegna stöðu stjarnanna virðast skilaboð ekki eiga greiða leið. Vertu því viss um að mál þitt hafi komist rétt til skila.

### SPORÐREKI 23. OKTÓBER – 21. NÓV.

Fylgstu vel með peningaeyðslu um helgina þar sem nú er þörf á að herða pyngjuna. Reyndu að hugsa upp aðrar leiðir til að afla tekna, vikan framundan hentar vel til þess. Eftir 25. mars getur þú opnað fyrir pyngjuna aftur.

### BOGMADUR 22. NÓVEMBER – 21. DES.

Eitthvert atvik í vinnuumhverfi þínu mun setja af stað róð annarra atburða sem munu koma þér vel. Miklar sviptingar munu verða og ný tækifæri sýna sig. Ekki vera hræddur við að stökkva á þau.

### STEINGEIT 22. DESEMBER – 19. JANÚÁR

Nú er góður tími til ferðalaga vikuna framundan. Eitthvað kemur upp á sem fær þig til að hugleða að fresta förinni en ekki gleyma að huga að sjálfínu. Þér veitir ekki af slökun og smá tíma í burtu frá amstrinu.

### VATNSBERI 20. JANÚÁR – 18. FEBRÚÁR

Vatnsberinn virðist standa frammi fyrir einhvers konar deilum sem gætu farið illa. Deilur þessar munu líka koma mjög óvænt upp. Mundu að sjaldan veldur einn þegar tveir deila og því er nauðsynlegt fyrir þig að vera meðvitaður um þínar gjörðir.

### FISKAR 19. FEBRÚÁR – 20. MARS

Einhver náinn þér mun sýna sitt sanna eðli og ekki er víst að þér muni líka það sem í ljós kemur. Líklegt er að breytingar verði á samskiptum ykkar og nauðsynlegt fyrir fiskana að gefa ekki eftir það sem þeim er mikilvægt.



**Hnepptar  
peysur**

**stutt  
gallapils**

**PAS**



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



**Diza flytur!**

Léttum okkur flutninginn með rýmingarsölu í nokkra daga. Fullt af bútasamsefnum, lopa, garni, bókum ofl.ofl. Ath. opið laugardag 18. mars 10-18

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

# Viltu hætta að reykja ?

**Hættu að reykja með nýjustu tækni.**

Höfum fest kaup á fullkomnu tæki sem leiðréttir röng skilaboð heilans um nikotínþörfina. Árangurinn kemur ánægjulega á óvart fyrir þá sem hafa reynt allt.

**Upplýsingar og tímapantanir í síma 862 3324**



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

Ráðgjöf og heilsa  
Reyklausnir  
Ármúla 15  
Reykjavík



# Heilsa og hreysti í einu glasi

Þó ekki sé nema í nokkur skipti á viku er ágætt að blanda saman heilsudrykkjum til að auka vellíðan. Hér koma uppskriftir að nokkrum slíkum sem drekka má við mismunandi tækifæri.



## STRESSLOSARINN

Til að slaka á og losa sig við stress er ekki nóg að stunda jóga heldur verðum við að borða rétt líka.

Hrærðu saman tveimur teskeiðum af hreinni jógúrt, einni matskeið af haframjöli, einni matskeið af sesamfræjum, hálfum banana, einni teskeið af hunangi og vænum skammti af hreinum eplasafa.

Í jógúrtinu eru amínósýrur sem hjálpa líkamanum að framleiða gleðihormónið serótínín, haframjölið róar taugararnar, sesamfræin koma jafnvægi á líkamann og hungrið er einfaldlega til að gleðja bragðlaukana.



## BUMBUBANINN

Útstæður magi og vatnssöfnun er oft afleiðing af röngu mataræði og þá er gott að eiga eina uppskrift af bumbubana til að rétta hlutföllin við.

Hrærðu saman ferskum ananasbitum, tveimur matskeiðum af hreinni jógúrt, einni matskeið af hörfræjum og skammti af hreinum ananassafa.

Ananasinn hjálpar líkamanum að brjóta niður fæðuna svo hún komist betur leiðar sinnar, góðu bakteríurnar í jógúrtinu gera gott fyrir meltinguna og hörfræin koma reglu á hlutina.



## VINUR HÚÐARINNAR

Óholl fæða sest ekki bara á læri og maga heldur fær húðin oft útreið af röngu mataræði.

Blandaðu samantveimur

apríkósum, fjórum jarðarberjum, einni matskeið af sólblómafræjum, skvettu af hreinum epladju og einni teskeið af grænu tei sem hægt er að fá í duftformi.

Apríkósumarnar og jarðarberin eru full af vítamínum og trefjum, sólblómafræin innihalda olíur sem eru góðar fyrir húðina og græna duftið hefur eins konar afeitrunar áhrif og hjálpar til við að hreinsa húðina.



## VINNUGÖFGIN

Viljum við ná langt á framabrautinni þarf einbeitingin að vera í lagi og orkan stöðug.

Hrærðu saman tveimur teskeiðum af hreinni jógúrt, hálfum banana, tveimur teskeiðum af sólberjum, vænni matskeið af hörfræjum og skvettu af eplasafa.

Hörfræin innihalda omega-3 fitusýrur sem hjálpa heilasellunum að starfa betur, jógúrtin og bananinn gefa orku og auka serótínín framleiðslu svo við getum verið glöð í vinnunni, sólberin innihalda andoxunarefni sem styrkja heilastarfsemina.



## Fimm mínútna skoðun

Sé ójafnvægi á líkamstarfseminni má oft sjá það á andlitinu. Taktu þér fimm mínútna sjálfskoðun í speglinum.

## BÓLGID ANDLIT

Mögulega er það vegna skyndifæðu og ónógs svefns. Gæti verið merki um að starfsemi skjaldkirtils sé í ólagi.

## LOÐIN TUNGA

Mögulega þarftu að bursta betur tennurnar. Gæti verið merki um ofþurrk. Drekktu meira vatn.

## ANDLITSHÁR

Mögulega fékkstu þau í vöggugjöf. Gæti verið merki um hormóna-ójafnvægi.

## ÞYNNRA HÁR

Mögulega er það fitumikið og ófjölbreytt fæði. Gæti verið afleiðing þess að byrja eða hætta á pillunni.

## FITUG HÚÐ

Mögulega er það eðli húðarinnar. Gæti verið merki um hormóna-ójafnvægi, sérstaklega ef húðin hefur ekki alltaf verið fitug, blæðingar hafa verið óreglulegar og hárvöxtur hefur aukist í andliti.





## Urtasmiðjan SÓLA

Náttúrulegar húðvörur

### Vöðvaolía / gigtarolía

Köftug nuddolía fyrir harða og spennta vöðva, aumar sínar og liði. Mýkir og liðkar, dregur úr verkjum, róar sínadrátt.

### Fibromýa, með vermandi engifer

Fyrir mjúkt nudd á aum og sár svæði t.d. á vefjagigt. Gefur frábæra vermandi tilfinningu, slökun og hvíld.

Sölustaðir: Höfuðborgarsvæðið, Yggdrasil, Maður lifandi, Snyrtistofan Valdis, Nornarbúðin, Fjarðarkaup. Keflav. Blómaval. Selfoss Lyfja Heilsuhús. Sauðárkrökur Nudd og Stratastofan. Akureyri Heilsuhornið, Apotekarinn, Blómaval. **Urtasmiðjan 601 Akureyri, sími 462 4769 861 4769 [gigja@urtasmidjan.is](mailto:gigja@urtasmidjan.is)**

**NYTT**

**Naveh**  
pharma

## CleanEars í úðaformi

Fjarlægir eyrnamerg fljótt og vel

- \* einstök tvöföld vikni hreinsar og leysir upp
- \* einfalt í notkun.
- \* öruggt og áhrifaríkt fyrir alla fjölskylduna.
- \* staðfest með rannsóknum.

**Fast í lyfjaverðslunum um land allt**  
**Frekari upplýsingar Ýmus eft**

# KVEF?

### VERKJALYF



### HÁLSTÖFLUR



### FRUNSUKREM



### NEFÚÐI

**Opið til 24 alla daga**

Lyf & heilsa Austurveri

**Opið til 21 alla daga**

Lyf & heilsa JL húsinu

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

**Lyf & heilsa**

**Við hlustum!**

# » Sudoku vikunnar

#18

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#17)

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

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

ENNEMM / SIA / NM2009B



- vinsælasta viðbitið

### Kynnum Eve Taylor á Íslandi



Nuddolíur, baseolíur, íblöndunarolíur, ilmkjarnaolíur og alhliða húðvörur fyrir alla - frá toppi til táar

Topp vörur fyrir lærða sem leikna um betri vellíðan

### KARAOKE LEIGA - SALA



800 lög

Ljós og ilmur • Bíldshöfða 12 • [www.Loi.is](http://www.Loi.is)



Slökunartónlist við allra hæfi frá hinu þekktu Global Journey



Hágæða olíulampar, ilmkerfi, ilmvöx og reykelsi. Gjafavörur á góðu verði fyrir öll tilefni.

ÖÐRUVÍSI BÚÐ • MEÐ ÖÐRUVÍSI VÖRUR

ÚTSALA 50%

ÚTSALA 50%



	<b>27</b>	MP & BH	KLÆÐALEYSI	JAFNVEL	FITLA		TVEIR EINS	GUFU- HREINSA	SKORDÝR	
	VEIKI									
	SKAPI									
	↳					LANGAR GRIMMUR			KADALL	
		HÁR	DRYKKUR KLÍPING			<b>1</b>	FYRIRMYND VERKFÆRI	<b>2</b>		
LAMPI				HNAPPUR HINDRA					POTA LAND	
EINKAR				VARNINGUR DUNDA				SEYTLAR EFNI		
OFREYNA					MÁLmur				Í RÖÐ YFIRSTÉTT	
BRÚN		SAMSTÆÐA NOT			ÞÍÐA					MEGIN
↳			PANGAÐ TIL LÍÐA VEL			KLIPPA TIL UMHYGGJA				HERMA
BLAÐA					TVEIR EINS FRÁ			FLOKKA RYK	<b>4</b>	
ARÐA ÁNA			<b>3</b>	ILMUR					ÞUNNUR VÖKVI	
↳				ÓNN			PORTKONA			



**Leystu krossgátuna!**  
 Þú gætir unnið þriggja mánaðar áskrift  
 að Tónlist.is, stærsta tónlistarsafni landsins!



Þú sendir SMS skeytið JA SVAR LAUSNARORDIÐ á númerið 1900!

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

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



## FÆRIR FJÖLBREYTNÍ HEIMSINS INN Í STOFU TIL FÓLKIS

Halla Gunnarsdóttir er umsjónarmaður nýs viðtalsþáttar á NFS.

Halla Gunnarsdóttir er umsjónarmaður nýs viðtalsþáttar á NFS sem ber heitið Petta Fólk. Þar tekur hún fyrir eitt land í hverjum þætti og freistar þess að veita áhorfendum innsýn í framandi heima og kynna þeim menningu landsins og sögu. Halla er þó ekki nýgræðingur á fjölmiðla-sviðinu því hún hefur getið sér gott orð fyrir skrif sín í Morgunblaðið og sem einn af stjórnendum Sunnudagsþáttarins á Skjá Einum.

### VILL SÝNA LÖNDIN Í ÖÐRU LJÓSI

„Við Róbert Marshall hittumst fyrir tilviljun og töluðum saman. Ég var búin að ganga með hugmyndina að þættinum í maganum í ár svo við ákváðum að kýla á þetta.“ segir Halla um tilkomu nýja þáttarins. Þessi unga og efnilega kona hefur í nógu að snúast enda eru hún í námi í alþjóðasamskiptum við Háskóla Íslands á milli þess sem hún stundar blaðastörf hjá Morgunblaðinu af mikilli alúð. Þó að flestir ættu í fullu fangi með það, er Halla víðförl með eindæmum þrátt fyrir ungan aldur. „Ég hef ferðast töluvert og það er það sem gerði það að verkum að ég hafði áhuga á að gera þennan þátt. Ég tek fyrir eitt land í hverjum þætti og fæ til mín fólk sem hefur komið til landsins, veit eitthvað um landið, er þaðan eða hefur einhverja fræðilega þekkingu á landinu. Ég vil reyna að beina sjónum út fyrir þennan heim sem við þekkjum hvað best.“ segir Halla sem mun eflaust opna huga sveitalegra og durgslegra Íslendinga með umfjöllun sinni um fjölbreytni heimsins.

### HEFUR ÁHUGA Á FÓLKI

„Ég hef ferðast þónokkuð. Ég segi alltaf að mér finnst heimurinn verða stærrí því meira sem ég ferðast. Ég hef þó mestan áhuga á fólki, og það sem kom mér mest á óvart þegar ég fór að ferðast er hvað við



erum öll lík og hvað við eigum margt sameiginlegt. Þó við höfum átt ólíka æsku og alist upp við ólík skilyrði þá erum við öll í leit að því sama. Við getum alltaf fundið eitthvað sameiginlegt svo lengi sem við höfum einhvers konar tungumál til að tala saman á.“ segir Halla upptendruð af framandi ævintýrum. Höllu langar að kynna aðra menningarheima fyrir Íslendingum í öðru ljósi en vant er í íslenskum fjölmiðlum. „Það er eiginlega bara í fréttum hérna heima, ef einhver deyr eða ef það er stríð, gíslataka eða eitthvað slíkt. Mig langaði til að gera tilraun til að færa fjöl-

breytni heimsins inn í stofu til fólks sem hefur kannski ekki tækifæri til að ferðast.“ Fyrsti þáttur Höllu fór í loftið síðasta sunnudag en þá tók hún fyrir Afríkúríkið Nígeríu og beindi sjónum sínum að menningu þess, baráttunni um olíulindir og að hinu sögufræga Bíafrá-stríði sem Íslendingar komu að með beinum hætti. Í þættinum næstkomandi sunnudag mun hún hins vegar bregða sér til Írans sem hefur verið mikið í heimsfréttunum undanfarið og verður áhugavert að fylgjast með hvernig Halla muni varpa ljósi á umdeilda atburði þar í landi.

föstudagur

**STÖÐ 2 KL. 00.40**

**THE BURBS** Ray Peterson hefur eignast nýja nágranna og þeir eru í meira lagi undarlegir. Er þetta mannætur, varúlfr eða vampírur? Ray og félagar ætla sér að komast til botns í málinu sama hvað það kostar enda er mikilvægt að þekkja nágranna sína. Meðal leikenda eru Tom Hanks og Carrie Fisher en leikstjóri er Joe Dante. **Einkunn á imdb.com: 6,1.**



**SIJÓNVARPIÐ KL. 22.20/STRANGE DAYS**

**SIJÓNVARPIÐ KL. 20.40**

**ON PROMISED LAND** Bandarísk fjölskyldumynd frá 1994. Myndin gerist í Atlanta í Georgíufylki og segir frá þeldökkum dreng og samskiptum hans við ríka hvíta konu. Leikstjóri er Joan Tewkesbury og meðal leikenda eru Lumbert Benedetti, Wayne Brady, Judith Ivey, Carl Lumbly og Joan Plowright. **Einkunn á imdb.com: 7,2.**

laugardagur

**SIJÓNVARPIÐ KL. 20.40**

**THE BIRDCAGE** Bandarísk gamanmynd frá 1996 um hommapar sem villir á sér heimildir svo að sonur þeirra geti kynnt foreldra kærustu sinnar fyrir þeim. Leikstjóri er Mike Nichols og meðal leikenda eru Robin Williams, Gene Hackman, Nathan Lane, Dianne Wiest og Calista Flockhart. **Einkunn á imdb.com: 6,5.**

**STÖÐ 2 KL. 21.50**

**ANCHORMAN : THE LEGEND OF RON BURGUNDY** Stærri egó en Ron Burgundy hefur ekki sést í sjónvarpi, hann nýtur sín að vera konungurinn í þessu mikla karlaveldi sem sjónvarpsfréttirnar voru í þá daga. En veldi hans er ógnað verulega þegar ung, efnileg og gullfalleg fréttakona er ráðin í hlutverk fréttapular. Hún ætlar sér alla leið á toppinn og lætur enga karlpunga stöðva það markmið sitt. **Einkunn á imdb.com: 6,5.**

**STÖÐ 2 KL. 23.25**

**SAW** Hér er líka á ferð reglulega ógeðfelld og ógnvekjandi hrollvekja, uppfull af ferskleika og frumlegum efnistöfum. Tveir ungir menn vakna úr rötí með látinn mann á milli sín. Þeir komast að því að þeir eru innilokaðir og í haldi raðmorðingja sem kallaður er Sögumaðurinn. Meðal leikenda eru Cary Elwes, Danny Glover og Leigh Whannel en leikstjóri er James Wan. Stranglega bönnuð börn-um. **Einkunn á imdb.com: 7,6.**

sunnudagur

**Sjónvarpið KL. 21.40**

**PIEDRAS** Spænsk bíómynd frá 2002 um fimm konur sem allar eru að leita að draumaprinsinum sínum. Leikstjóri er Ramón Salazar og meðal leikenda eru Antonia San Juan, Najwa Nimri, Vicky Pea, Mónica Cervera og Angela Molina. **Einkunn á imdb.com: 7,4.**



**HALLMARK KL. 21.30/STRANGE RELATIONS**

**STÖÐ 2 BIÓ KL. 18.00**

**MEÐ ALLT Á HREINU** Hljómsveitirnar Stuðmenn og Grýlurnar slást um athygli unga fólksins. Samkeppnin er gríðarleg og öllum brögðum er beitt. Baráttan fer úr böndunum og önnur hljómsveitin situr eftir með sárt ennið. Meðal leikenda eru Egill Ólafsson, Ragnhildur Gísladóttir og Eggert Þorleifsson en leikstjóri er Ágúst Guðmundsson. **Einkunn á imdb.com: 8,2.**

mánudagur

**STÖÐ 2 BIÓ KL. 22.00**

**BLIND HORIZON** Fantagóður spennutyllir með Val Kilmer í hlutverki náunga sem missir minnið eftir að hafa orðið fyrir skoti í Nýju-Mexíkó. Þegar hann grenslast fyrir um fortið sína og hvað kann að hafa komið fyrir hann kemst hann á snóðir um að hann sé hugsanlega flæktur í samsæri sem tengist morð-tilfæði á forseta Bandaríkjanna. Meðal leikenda eru Sam Shepard, Val Kilmer og Neve Campbell. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 5,6.**

**TCM KL. 21.55**

**3 GODFATHERS** Bandarísk kvikmynd frá 1948 um þrjá útлага sem hætta lífi sínu til að bjarga litlu barni sem skilið var eftir í eyðimörkinni. John Ford leikstjóri John Wayne í þessari fallgu mynd sem byggð er á biblíusögunni Three Wise Men, sem Ford hefur kvikmyndað áður hljóðlausu. Meðal leikenda eru John Wayne, Ward Bond, Harry Carey Jr., Mildred Natwick, Guy Kibbee, Dorothy Ford en leikstjóri er John Ford. **Einkunn á imdb.com: 7,1.**

þriðjudagur

**STÖÐ 2 BIÓ KL. 18.00**

**THE FIVE SENSES** Sérlega áhugaverð kvikmynd frá 1999 sem bæði vekur upp og svarar ýmsum spurningum. Hér er sagður nokkrar sögur sem fléttast saman en fólkíð sem á í hlut kemur úr ýmsum áttum. Við kynnumst mæðgum, hreingern-ingamanni og bakara svo einhverjir séu nefndir. Meðal leikenda eru Molly Parker, Gabrielle Rose og Mary-Louise Parker en leikstjóri er Jeremy Podeswa. **Einkunn á imdb.com: 6,9.**

**SIJÓNVARPIÐ KL. 23.35**

**MON PERE, MA MERE, MES FRERES ET MES SOEURS** Ljúfsár og gamansöm frá 1999, frönsk-spænsk mynd með Victória Abril (101 Reykjavík, Kiki, Tie Me Up, Tie Me Down) í hlutverki einstæðrar þrjúgjia barna ungrar móður. Hún á tvo syni og eina dóttur með þremur mönnum sem ekki hafa hugmynd um að þeir séu feður þeirra. Meðal leikenda eru Victória Abril og Alain Bashung en leikstjóri er Charlotte de Turckheim. **Einkunn á imdb.com: 5,1.**



**STÖÐ 2 BIÓ, KL. 22.05/WHITE OLEANDER**

miðvikudagur

**STÖÐ 2 BIÓ KL. 20.00/FLECH**



**HALLMARK KL. 20.45**

**MARY BRYANT** Áströlsk sjónvarpsmynd frá 2005 sem gerist árið 1788 og fjallar um Mary Bryan, unga stelpu sem sakfelld er fyrir litilvægan glæp og er dæmd í sjö ára refsivist. Mary flýr refsistaðinn og leggur í fjögur þúsund mílna ferð til að öðlast frelsið á ný. Meðal leikenda eru Jack Davenport, Romola Garai, Sam Neill, Leo Jampinjipa Wayne, Stephen Curry, David Field en leikstjóri er Peter Andrikidis. **Einkunn á imdb.com: 7,9.**

**STÖÐ 2 BIÓ KL. 18.00**

**THING YOU CAN TELL JUST BY LOOKING AT HER** Elaine helgar sig umönnun móður sinnar og missir af mörgum tækifærum. Rebecca er banka-stjóri sem er með allt niður um sig í einkalífinu. Rose er einstæð móðir sem ihugar ástarsamband við dverg. Spákonan Christine glímir við þunglyndi. Og loks er það rannsóknarlögreglukonan Kathy sem finnst hún ein og yfirgefin. **Einkunn á imdb.com: 6,7.**

**TCM KL. 20.00**

**CANNERY ROW** Dramatísk kvikmynd frá 1982 um samband fyrrum hafnaboltamanns og vændiskonu sem hittast á tímamótum í lífi sínu. Meðal leikenda eru Nick Nolte, Debra Winger, Audra Lindley, Frank Mcrae, M. Emmet Walsh, John Huston en leikstjóri er David S. Ward. **Einkunn á imdb.com: 6,4.**

fimmtudagur



**STÖÐ 2 BIÓ KL. 22.00**

**ROAD TO PERDITION** Michael Sullivan er leigumörðingi í Chicago krepptúranna. Hann hefur myndar marga með köldu blóði en verður sjálfur að horfa upp á eigin konu sína og yngri son hljóta sömu örlög. Michael ætlar að koma fram hefndum en verður líka að gæta öryggi eldri sonar síns. Meðal leikenda eru Tom Hanks, Paul Newman og Jude Law en leikstjóri er Sam Mendes. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 7,7.**

**STÖÐ 2 KL. 21.50/ANCHORMAN : THE LEGEND OF RON BURGUNDY**



**SJÓNVARPIÐ KL. 22.20**

**STRANGE DAYS** Bandarísk spennumynd frá 1995 um fyrverandi lögreglumann sem kemst á snóðir um samsæri innan lögreglunnar í Los Angeles. Leikstjóri er Kathryn Bigelow og meðal leikenda eru Ralph Fiennes, Angela Bassett, Juliette Lewis og Vincent D'Onofrio. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 6,9.**

**STÖÐ 2 BIÓ KL. 22.20**

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

**Hallmark kl. 21.30**

**STRANGE RELATIONS** Dramatísk bíómynd frá 2001 um áhrifaríka sögu taugatrekts geðlæknis sem greinist með hvítblæði. Besti möguleiki hans til að lifa af er beinmergsigræðsla frá systkini hans, en hann heldur að hann sé einkabarn þar til móðir hans játar fyrir honum að hann hafi verið ættleiddur. Hann heldur því í ferð til að leita að barnsmóður sinni í þeirri von að eiga systkini. Meðal leikenda eru Julie Walter. **Einkunn á imdb.com: 7,4.**

**MGM KL. 20.05**

**COLD TURKEY** Bandarísk kvikmynd frá 1971 um Norman Lear, umboðsmann skemmtikrafta sem leikstjóri frumraun sinni. Frumraunin er farsíu um heilan bæ sem reynir að hætta að reyka til að vinna verðlaun upp á \$25 milljónir. Meðal leikenda eru Dick Van Dyke, Pippa Scott, Tom Poston, Edward Everett Horton, Vincent Gardenia, Garham Jarvis en leikstjóri er Norman Lear. **Einkunn á imdb.com: 6,5.**

**STÖP 2 BIÓ KL. 22.05**

**WHITE OLEANDER** Vandað og innlegt drama um þroskasögu ungrar stúlku sem á erfiða æsku þar sem hún þvælist á milli fósturforeldra og munaðarleysingjaheimila, eftir að móðir hennar er dæmd til að aflplána langan fangelsisdóm fyrir að hafa framið ástríðuglæp. Meðal leikenda eru Michelle Pfeiffer, Renée Zellweger, Robin Wright Penn og Alison Lohman en leikstjóri er Peter Kosminsky. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 7,0.**

**STÖÐ 2 BIÓ KL. 20.00**

**FLETCH** Sakamála mynd frá 1985 um Irwin Fletcher er stjórnumblaðinn í Los Angeles sem hugar þvergi þegar stórfétt er annars vegar. Nú er Fletcher kominn í feitt og verður að dulbúast til að draga allan sannleikann fram í dagsljósið. Þetta er vandasamt verkefni og ekki bætir úr skák að Fletcher er sifell með ritstjórn sinn á bakinu. Meðal leikenda eru Chevy Chase, Don Joe Baker, Dana Wheeler-Nicholson og Tim Matheson. **Einkunn á imdb.com: 6,6.**



**STÖÐ 2 BIÓ KL. 18.00/THING YOU CAN TELL JUST BY LOOKING AT HER**

**TCM KL. 21.55/3 GODFATHERS**



**HALLMARK KL. 19.00**

**THE LONG WAY HOME** Bandarísk kvikmynd frá 1997 um Tom Gerin, ekkil á eftirlaunum, sem býr ásamt syni sínum og tengdadóttur og býður eftir því að deyja. Þegar fjölleikahúsið kemur í bæinn snýst líf hans við. Hann myndar ólíklegan dúett með 21 árs gömlum strák og saman ferðast þeir á puttanum frá Kansas til Kaliforníu þar sem Tom uppgötvar að lífið getur verið yndislegt á nýjan leik. **Einkunn á imdb.com: 7,9.**

**STÖÐ 2 BIÓ KL. 22.20**

**THE PRIME GIG** Vince Vaughn leikur ungan og metnaðarfullan braskara sem fær inni hjá aðal gaurnum í bransanum, leikinn af Ed Harris. En ímitt þegar sá ungi ætti að vera kominn í feitt þá lætur hann freistast og fellur fyrir unnuðu yfirmansins. Meðal leikenda eru Ed Harris, Julia Ormond, Vince Vaughn og Rory Cochrane en leikstjóri er Gregory Mosher. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 6,2.**

**Þróttir í sjónvarpinu »**

**FÖSTUDAGUR**

- 01.30 **SYN San Antonio – Phoenix** Bein útsending frá leik San Antonio Spurs og Phoenix Suns í bandaríska NBA körfuboltanum.
- 05.50 **RÚV Formúla 1** Bein útsending frá tímatöku fyrir kappaksturinn í Malasíu.

**LAUGARDAGUR**

- 15.50 **SYN Fjölnir – Keflavík** Bein útsending frá leik í úrslita-keppni Iceland Expressdeildarinnar í körfubolta.
- 18.50 **SYN Real Sociedad – Barcelona** Bein útsending frá leik í spænsku deildinni í fótbolta.
- 21.00 **SYN Bay Hill Invitational** Bein útsending frá næstsiðasta deginum á Bay Hill Invitational golfmóttinu sem fer fram í Orlando á Flóríða. Kenny Perry tryggði sér sigur á Orlando í fyrra eftir að Vijay Sing hafði misst boltann út í vatn á 18. holu
- 05.50 **RÚV Formúla 1** Bein útsending frá tímatöku fyrir kappaksturinn í Malasíu.
- 14.15 **RÚV Íslandsmótið í handbolta** Bein útsending frá leik Stjórnumnar og Hauka í efstu deild kvenna.
- 16.05 **RÚV Íslandsmótið í handbolta** Bein útsending frá leik Stjórnumnar og Fram í efstu deild karla.
- 06.30 **RÚV Formúla 1** Bein útsending frá kappakstrinum í Malasíu.
- 12.40 **ENSKI BOLTINN Everton – Aston Villa** Bein útsending.
- 15.00 **ENSKI BOLTINN Arsenal – Charlton** Bein útsending.
- 15.00 **EB 2 WBA – Man. Utd** Bein útsending.
- 15.00 **EB 3 Man. City – Wigan** Bein útsending.
- 15.00 **EB 4 West Ham – Portsmouth** Bein útsending.
- 15.00 **EB 5 Bolton – Sunderland** Bein útsending.
- 17.15 **ENSKI BOLTINN Birmingham – Tottenham** Bein útsending.

**SUNNUDAGUR**

- 13.50 **SYN Udinese – AC Milan** Bein útsending frá leik í ítölsku Seria A deildinni í fótbolta
- 17.50 **SYN Real Madrid – Betis** Bein útsending frá leik í spænska boltanum.
- 19.50 **SYN US PGA Tour 2005 Bay Hill Invitational.** Bein útsending frá síðasta deginum á Bay Hill Invitational golfmóttinu sem fer fram í Orlando á Flóríða. Kenny Perry tryggði sér sigur á Orlando í fyrra eftir að Vijay Sing hafði misst boltann út í vatn á 18. holu.
- 06.30 **RÚV Formúla 1** Bein útsending frá kappakstrinum í Malasíu.
- 13.20 **ENSKI BOLTINN Newcastle – Liverpool** Bein útsending.
- 15.50 **ENSKI BOLTINN Fulham – Chelsea** Bein útsending.

**MÁNUDAGUR**

- 19.55 **SYN FA Cup beint – Aston Villa/Man. City – Bolton/West Ham**

**ÞRIÐJUDAGUR**



- 19.35 **SYN Birmingham – Liverpool** Enska bikarkeppnin Bein útsending frá leik Birmingham og Liverpool í enska bikaranum.

**MIDVIKUDAGUR**

- 19.50 **SYN Chelsea – Newcastle** Bein útsending frá leik í sjöttu umferð enska bikarsins, FA Cup en að þessu sinni fara leikirnir í þessari umferð fram í miðri viku sem er gert til að gera enska landsliðinu mögulegt að fá meiri tíma til æfinga fyrir Heimsmeistaramótið.

**FIMMTUDAGUR**

- 19.50 **SYN Charlton – Middlesbrough** Bein útsending frá leik í sjöttu umferð enska bikarsins, FA Cup en að þessu sinni fara leikirnir í þessari umferð fram í miðri viku sem er gert til að gera enska landsliðinu mögulegt að fá meiri tíma til æfinga fyrir Heimsmeistaramótið.

	KVIKMYNDIR	KEPPNI	DRAMA	SPJALL	KÖRFUBÓLTI
	 <b>20.40</b> ON PROMISED LAND	 <b>20.30</b> IDOL – STJÖRNULEIT	 <b>20.00</b> ONE TREE HILL	 <b>22.00</b> IDOL EXTRA LIVE	 <b>1.30</b> SAN ANTONIO – PHOENIX
	 <b>SJÓNVARPIÐ</b>		 <b>SKJÁREINN</b>	 <b>SIRKUS</b>	 <b>SÍN</b> <i>besta sétið</i>
<b>MORGUN</b>		<b>6.58</b> Ísland í bítið <b>9.00</b> Bold and the Beautiful <b>9.20</b> í finu formi <b>9.35</b> Oprah <b>10.20</b> My Sweet Fat Valentina <b>11.05</b> Það var lagið <b>12.00</b> Hádegisfréttir <b>12.25</b> Neighbors <b>12.50</b> í finu formi <b>13.05</b>	<b>7.00</b> 6 til sjö (e) <b>8.00</b> Dr. Phil (e) <b>8.45</b> Sigtíð (e)		
<b>DAGUR</b>	<b>17.05</b> Leiðarljós <b>17.50</b> Táknmálsfréttir <b>18.00</b> Tobbi tvisvar (26:26) <b>18.25</b> Dalabræður (8:12)	The Comeback <b>13.35</b> Joey <b>14.00</b> Robert Hanssen: X-Rated Spy <b>15.00</b> Curb Your Enthusiasm <b>16.00</b> Kringlukast <b>16.25</b> Skrímslaspiðið <b>16.45</b> Scooby Doo <b>17.10</b> Litlu vélmennin <b>17.20</b> Bold and the Beautiful <b>17.40</b> Neighbors <b>18.05</b> Simpsons	<b>14.50</b> Ripley's Believe it or not! (e) <b>15.35</b> Game tívi (e) <b>16.05</b> Dr. 90210 (e) <b>16.35</b> Upphitun <b>17.05</b> Dr. Phil <b>18.00</b> 6 til sjö		<b>16.20</b> UEFA cup leikir <b>18.00</b> Íþróttaspjallíð <b>18.12</b> Sportið
<b>KVÖLD</b>	<b>19.00</b> Fréttir, íþróttir og veður <b>19.35</b> Kastljós <b>20.10</b> Latibær Þáttaröð um Íþrótaálfinn. ▶ <b>20.40</b> Disneymyndin – Fyrirheitna landið (On Promised Land) Myndin gerist í Atlanta í Georgíu-fylki og segir frá þeldökkum dreng og samskiptum hans við ríka hvíta konu. <b>22.20</b> Annarlegir dagar (Strange Days) Bandarísk spennu-mynd frá 1995 um fyrrverandi lögreglumann sem kemst á snodið um samsæri innan lögreglunnar í Los Angeles.	<b>18.30</b> Fréttir, íþróttir og veður <b>19.00</b> Ísland í dag <b>20.00</b> Simpsons (10:21) Quimby borgarstjóri ákveður að leyfa hjónavígslu samkynhneigðra í Springfield í þeirri von að auka ferðamannastrauminn. ▶ <b>20.30</b> Idol – Stjörnuleit (Smáralind 8) Sex keppendur keppa til úrslita í beinni útsendingu og verður það á valdi áhorfenda að skera úr hverjir komast áfram með símakosningu. <b>21.50</b> Punk'd (15:16) <b>22.15</b> Idol – Stjörnuleit (Smáralind 8 – atkvæðagreiðsla) Úrslit símakosninga. <b>22.40</b> Listen Up (21:22) (Takið eftir)	<b>19.00</b> Cheers <b>19.20</b> Fasteignasjónvarpið <b>19.35</b> Everybody loves Raymond ▶ <b>20.00</b> One Tree Hill Ungstirn- ið Chad Michael Murray fer með aðalhlutverk í þessum dramatísku unglíng- og fjölskyldubáttum. Bættirnir gefa trúverðuga mynd af lífi og samskiptum nokkurra ungmenna í bænum One Tree Hill, þar sem stormasamt samband hálfbræðranna og fjandvinanna Nathans og Lucasar er rauður þráður. <b>20.50</b> Stargate SG-1 <b>21.40</b> Ripley's Believe it or not! <b>22.30</b> Worst Case Scenario	<b>18.30</b> Fréttir NFS <b>19.00</b> Ísland í dag <b>20.00</b> Sirkus RVK (e) <b>20.30</b> Kallarnir (e) <b>21.00</b> Splash TV 2006 (e) Fyrrverandi Herra Ísland 2005, Óli Geir og Jói bróðir hans bralla margt skemmtilegt. <b>21.30</b> Idol extra 2005/2006 (e) Í Idol Extra er að finna allt það sem þig langar til að vita um Idol Stjörnuleitina. ▶ <b>22.00</b> Idol extra Live Bein útsending frá Smáralindinni þar sem Svavar Örn fer með okkur á bakvið tjöldin á meðan þjóðin kys sitt uppáhald. <b>22.30</b> Supernatural (5:22) (e)	<b>18.30</b> US PGA 2005 – Inside the PGA Tour <b>19.00</b> Gillette World Sport 2006 <b>19.30</b> UEFA Champions League <b>20.00</b> Motorworld <b>20.25</b> Súpersport 2006 Super-sport er ferskur þáttur sem sýnir jaðarsportið og háska frá öðrum sjón- arhornum en vant er. <b>20.30</b> World Poker (Heimsmestarakkeppnin í Póker) (Grand Prix De Paris) Slyngustu fjárhættuspílar veraldar mæta til leiks á HM í póker en hægt er að fylgjast með frammistöðu þeirra við spila- borðið í hverri viku á Sín. <b>22.00</b> Intersport-deildin (Snæfelli – Keflavík)
<b>NÓTT</b>	<b>0.45</b> Moll Flanders (Bönnuð börnum e) <b>2.45</b> Útvarpsfréttir í dagskrárlök <b>5.50</b> Formúla 1	<b>23.05</b> The Era of Vampire (Stranglega bönnuð börnum) <b>0.40</b> The Burbs <b>2.20</b> The Salton Sea (Str. b. börnum) <b>4.00</b> Punk'd (15:16) <b>4.30</b> Fréttir og Ísland í dag <b>6.00</b> Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ	<b>23.15</b> Celebrities Uncensored <b>0.00</b> Sigtíð (e) <b>0.30</b> Strange (e) <b>1.30</b> Law & Order: Trial by Jury (e) <b>2.20</b> The Bachelor VI (e) <b>3.10</b> Sex Inspectors (e) <b>3.45</b> Tvöfaldur Jay Leno (e) <b>5.15</b> Östövandi tónlist	<b>23.15</b> X-Files (e) <b>0.00</b> Laibach: Divided States of America <b>1.10</b> Laguna Beach (13:17) (e)	<b>0.00</b> NBA 2005/2006 – Regular Season (LA Lakers – Toronto) ▶ <b>1.30</b> NBA 2005/2006 – Regular Season (San Antonio – Phoenix). Bein útsending.



*Ný fyrirheit um hlýja strauma í textíl og gleri.*

*Njótum-Lifum-Brosum*



**Dreifing: Bergís ehf – s:587 8877**







FRÉTTIR

▶ 21.10

48 HOURS



7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegjð – fréttaviðtal. 13.00 Íþróttir/lífsstíll 14.00 Hrafnáþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Íslandi 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) Bandarískur fréttaskýringarþáttur.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

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

**BIÓ STÖÐ 2 BIÓ**

6.00 The Stepford Wives (Bönnuð börnum) 8.00 A Walk In the Clouds 10.00 The Guru 12.00 The Kid Stays in the Picture 14.00 A Walk In the Clouds 16.00 The Guru 18.00 The Kid Stays in the Picture

20.00 **The Stepford Wives** (Stepford-eiginkonurnar) Mynd byggð á margfrægri skáldsögu eftir Ira Levin og fjallar um sérkennilegt lífið í smábænum Stepford. B. börnum.

22.00 **Road to Perdition** (Leiðin til glötunar) Michael Sullivan er leigumorðingi. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 The Laramie Project (B. börnum) 2.00 Pendulum 4.00 Road to Perdition (Str. b. börnum)

**ENSKI BOLTINN**

7.00 Liðið mitt (e) 8.00 Að leikslökum (e) 14.00 Portsmouth – Man. City frá 11.03 16.00 Charlton – Middlesbrough frá 12.03 18.00 Bolton – West Ham frá 11.03

20.00 Upphitun

20.30 **Stuðningsmannarþátturinn Liðið mitt (e)**

21.30 Chelsea – Tottenham frá 11.03

23.30 Upphitun (e) 0.00 Arsenal – Liverpool frá 12.03

2.00 Dagskrárlök

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

**KVEIKTU Á ÞESSU ...**

**Punk'd**

Grallaraspóinn og kyntáknið Ashton Kutcher heldur uppteknum hætti við að hrella og hrekkja finu og frægu vini sína í Hollywood með falinni myndavél. Í kvöld hrekkir hann rapparann Ja Rule, söngvarann Ryan Cabrera og leikkonuna ungu Lauru Prepon úr the '70s show.

■ STÖÐ 2, KL. 21.50



**Latibær**



Þáttaröð um Íþróttarálfinn, Glanna glæp, Sollu stíróu og vini þeirra í Latibæ sem hafa aldeilis slegið í gegn innlendis jafnt sem erlendis en þættirnir eru sýndir í Ríkissjónvarpinu á föstudagskvöldum. Þátturinn mælist með topp áhorf í Bandaríkjunum og leikkonan unga Julianna Rose Mauriello fékk á dögnum tilnefningu til Emmy verðlauna fyrir túlkun sína á Sollu stíróu.

■ RÚV, KL. 20.10

**Pizza Hallin**

**Alltaf Góðar**

Roastbeefpizza ~ Parmaskinkupizza  
 Grænmetispizza með sólþurrkuðum tómötum  
 Kjúklingapizza með gullosti ~ Ostaveisla með ribsgel

**Valbraut 5 68 68 68 Mjódd**

**Bríet Sunna**

Lag: Ellen Kristjánsdóttir  
Einhvers staðar einhvern tímann aftur  
Idol 2, s. 900-9002



**Alexander Aron**

Lag: Í svörtum fötum  
Dag sem dimma nátt  
Idol 1, s. 900-9001



**Snorri**

Lag: Björgvin Halldórsson  
Skýið  
Idol 3, s. 900-9003



**Ína**

Lag: Mannakorn  
Ferjumaðurinn  
Idol 4, s. 900-9004



**Ragnheiður Sara**

Lag: Jet Black Joe  
Rain  
Idol 5, s. 900-9005

## Íslenskt poppema í kvöld

Idol-stjörnuleitin heldur áfram

Fimm manna úrslit Idol-Stjörnuleitar eru í kvöld. Sem endranær fer keppnin fram í Vetrargarðinum í Smáralindinni á nýhönnuðu og stórglæsilegu sviði. Pema þáttarins í kvöld er íslenskt popp og mun hjómsveitin Ísafold leika undir söng stjarnanna. 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, skyggast baksviðs og taka keppendur og aðra aðstandendur Idol-Stjörnuleitar tali í beinni útsendingu að keppni lokinni – á meðan á símakosningunni stendur.

■ STÖÐ 2, KL. 20.30



# Stjörnuleit

## SMS sent í s. 1918



# Mitt kort með þinni Idolstjörnu

Nú geturðu fengið Idolstjörnuna þína á Mitt kort.  
Allar myndirnar eru á [landsbanki.is](http://landsbanki.is)



Landsbankinn

410 4000 | [landsbanki.is](http://landsbanki.is)



**EKKI MISSA AF ...**



**Two Pints of Lager & a Packet of Crisps**

Þetta er fimmta þáttaröð þessa skemmtilega gamanþáttar um auralaust og ungt fólk sem býr í norður-Englandi. Í þættinum í kvöld fær Johnny spennandi fréttir, Janet og Gaz grípa til ófgakenndra ráða til að koma í veg fyrir að Louise haldi áfram að fjárfuga þau. Donna ákveður að eyða og eyða þangað til Gaz kemur með óvæntar fréttir.

**BBC PRIME, KL. 20.30**



**Tara Moss Investigates**

Tara Moss fjallar í kvöld um geðveika raðmorðingja sem oft ná að rugla lögregluna í ríminu. Frá Jack The Ripper til nútímna raðmorðingja. Baráttumenn glæpa kortleggja aðferðir nokkra raðmorðingja.

**NATIONAL GEOGRAPHIC, KL. 22.00**

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**

Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

12.15 Football: UEFA Cup 13.00 Football: UEFA Cup 14.00 Ski Jumping: World Cup Planica 15.30 Tennis: Wta Tournament Indian Wells 16.30 Football: Top 24 Clubs 17.00 Football: UEFA Cup 18.00 Ski Jumping: World Cup Planica 19.00 Tennis: Wta Tournament Indian Wells 20.45 Poker: European Tour Barcelona 21.45 Football: Gooooo! 22.00 Tennis: Wta Tournament Indian Wells 23.30 Xtreme Sports: Yoz Xtreme 0.00 Adventure: Escape Special

**BBC PRIME**

12.00 The Brittas Empire 12.30 2 point 4 Children 13.00 Animal Park 14.00 Balamory 14.20 Teletubbies 14.45 Tweenies 15.05 Step Inside 15.15 Fimbles 15.35 Serious Jungle 16.00 Animal Hospital 16.30 Bargain Hunt 17.15 The Weakest Link 16.00 Holby City 19.00 Oscar 20.00 Swiss Toni 20.30 Two Pints of Lager & a Packet of Crisps 21.00 Red Dwarf III 21.30 Lenny Henry in Pieces 22.00 Ray Meers' 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 Hunter Hunted 13.00 Alien Big Cats 14.00 Megastructures 15.00 San Francisco Earthquake 16.00 Kobe Earthquake 17.00 Hunter Hunted 18.00 Battlefront 18.30 Battlefront 19.00 Owls - Silent Hunters 20.00 Megastructures 21.00 Most Amazing Moments 22.00 Tara Moss Investigates 23.00 World's Deadliest Sea Disaster 0.00 Most Amazing Moments 1.00 Tara Moss Investigates

**ANIMAL PLANET**

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Cell Dogs 14.00 Animal Precinct 15.00 Miami Animal Police 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal

Videos 17.30 The Planet's Funniest Animals 18.00 Aussie Animal Rescue 18.30 Monkey Business 19.00 Animal Icons 20.00 Animal Planet at the Movies 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Animal Precinct 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Animal Planet at the Movies 1.30 Animal Planet at the Movies 2.00 Animal Icons

**DISCOVERY**

12.00 American Chopper 13.00 Wheeler Dealers 13.30 Wheeler Dealers 14.00 Extreme Engineering 15.00 Ultimates 16.00 Scrapheap Challenge 17.00 Thunder Races 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Brainiac 21.00 Xtremists 22.00 Firehouse USA 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Reporters at War

**MTV**

12.00 SpongeBob SquarePants 12.30 Animation Weekend Music Mix 13.00 Beavis & Butthead's Most Dangerous Episodes 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 Stankvision 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 Viewer's Jukebox 18.00 Smells Like the 90s 19.00 VH1 Classic 19.30 MTV at the Movies 20.00 Unplugged 21.00 The 70's House 21.30 Battle for Ozfest 22.00 VH1 Rocks 0.30 Flipside 1.00 Chill Out 1.30 VH1 Hits

**CLUB**

12.20 Girls Behaving Badly 12.45 Completely Hammered 13.10 Weddings 13.35 E-Love 14.00 Crimes of Fashion 14.30 Comet Seel Buy! 15.00 Fashion House 15.30 Race to the Altar 16.30 Retail Therapy 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Girly Ghosthunters 18.15 E-Love 18.40 Crimes of Fashion 19.05 Weddings 19.30 Single Girls 20.25 Girly Ghosthunters 20.50 G-Girls 21.15 Cheaters 22.10 Sex Tips for Girls 22.35 Sextacy 23.30 Comp-

letely Hammered 0.00 Power Food 0.30 Race to the Altar 1.25 Comet Seel Buy! 1.50 Fashion House

**E! ENTERTAINMENT**

12.00 Exposed: The 25 Most Notorious Fashion Week Moments 13.00 E! News 13.30 Gastineau Girls 14.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 15.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 16.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 17.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 18.00 Gastineau Girls 18.30 Gastineau Girls 19.00 E! News 19.30 Superstar Weddings Gone Bad 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 22.00 Rich Kids: Cattle Drive 23.00 Wild On Tara 23.30 Wild On Tara 0.00 E! News 0.30 Behind the Scenes 1.00 Style Star 1.30 Superstar Weddings Gone Bad 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 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 Scooby-Doo 18.30 Snoopy 19.00 Scooby-Doo 19.30 Snoopy 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**

13.00 Grow Old Along with Me 14.30 Those Secrets 16.00 The Killer Elite 18.00 Meteor Man 19.40 War Party 21.15 Foreign Intrigue 22.55 Dark Tower 0.30 Warm Summer Rain 1.55 Wisdom

**TCM**

20.00 Shoot the Moon 22.20 The Split 23.50 The Password Is Courage 1.45 Pride of the Marines

**HALLMARK**

12.00 Spoils of War 13.30 Mermaid 15.15 Long Shot 17.00 Touched by an Angel IV 18.00 McLeod's Daughters IV 19.00 Acts Of Contrition 20.45 The Right To Remain Silent 22.15 Out Of Order 0.00 The Right To Remain Silent 1.30 Out Of Order

**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 The Occasional Cook 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 Street Cafe 19.00 Gary Rhodes 19.30 Tamasin's Weekends 20.00 Jamie Oliver's Pukka Tukka 20.30 Tony and Giorgio 21.00 Full On Food 22.00 Floyd's Fjord Fiesta 22.30 Saturday Kitchen

**DR1**

12.20 DR-Derude på Island 12.50 Rabatten 13.20 Hammarslag 13.50 Nýheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen með vejret 14.10 Dawsons Creek 15.00 Boogie Listen 16.00 Svampebob Firkant 16.25 Rutsj Klassik 17.00 Fredagsbio 17.10 Byggemand Bob 17.20 Gurlí Gris 17.30 TV Avisen með Sport og Vejret 18.00 Disney Sjøv 19.00 Showtime 20.00 TV Avisen 20.30 The Life of David Gale 22.10 Midnight Run 0.10 Boogie Listen

**SV1**

13.40 Paralympics 2006 14.00 Debatt 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Utlandsfinländares berättelser 16.30 Mitt i naturen 17.00 BoliBomba 17.01 Billy 17.10 Bettan och Goliat 17.15 Lisas sagoshow 17.30 Sagoberättaren 18.00 Bobster 18.01 Amigo 18.30 Rappo 19.00 Så ska det låta 20.00 Miffo 21.35 Paralympics 2006 21.55 Rapport 22.05 Kulturmyheterna 22.15 Nöjesnytt - Melodifestivalen 2006 22.45 Lite som du 23.15 En torr vit årstid 1.00 Sändning från SVT24

**Vantar þig bréfsefni, umslög, nafnspjöld eða kynningarbækling?**

Öll almenn prentun og ljósritun á einum stað



**OFFSETFJÖLRITUN**  
PRENTSMIDJA  
STAFREN LJÓSRITUN & PRENTUN

Mjöllnisholti 14 • 105 Reykjavík  
Sími 562 7890 • Fax 562 789  
offset@print.is • print.is





# 12

# MILLJÓNIR Í FYRSTA VINNING

# 3

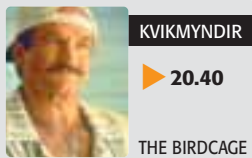
**Prefaldur pottur!**

**Náðu þér í Lottómíða á næsta  
söluastað eða á [lotto.is](http://lotto.is) - þú gætir  
unnið litlar 12 milljónir króna.**

**Það getur allt gerst.**



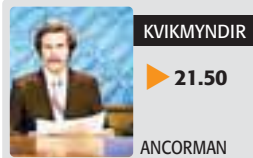
[lotto.is](http://lotto.is)



KVIKMYNDIR

▶ 20.40

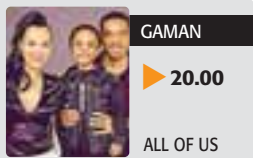
THE BIRDCAGE



KVIKMYNDIR

▶ 21.50

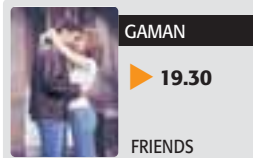
ANCORMAN



GAMAN

▶ 20.00

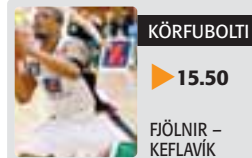
ALL OF US



GAMAN

▶ 19.30

FRIENDS



KÖRFUBOLTI

▶ 15.50

FJÖLNIR - KEFLAVÍK

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS**

**SYN**  
besta sætið

MORGUN

5.50 Formúla 1 8.00 Morgun-  
stundin okkar 8.01 Gurra grís  
(46:52) 8.08 Bú! (6:26) 8.19  
Lubbi læknir (3:52) 8.32 Arthúr  
(101:105) 8.59 Sigga ligga lá  
(3:52) 9.13 Matta föstra og  
imynduðu vinir hennar (28:40)  
9.35 Gló magnaða (42:52)  
10.00 Kólabírnir (25:26)  
10.25 Stundin okkar 10.50 For-  
múla 1 12.10 Kastljós

7.00 Músti 7.05 Þingu 7.10 Ljós-  
vakar 7.20 Engie Benjy 7.30  
Magic Schoolbus 7.55 Tiny  
Toons 8.15 Barney 8.40 Með  
afa 9.35 Kalli á þakinu 10.00  
Home Improvement 4 10.25  
Uncle Buck

10.30 Dr. Phil (e)

9.00 Ítölsku mörkin 9.25 Ensku  
mörkin 9.55 Spænsku mörkin  
10.25 World Poker 11.55 NBA  
2005/2006 – Regular Sea-  
son(San Antonio – Phoenix)

DAGUR

12.40 Katla og Kötluvá 12.55  
Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó  
14.15 Íslandsmótíð í handbolta  
15.45 Handboltakvöld 16.05 Ís-  
landsmótíð í handbolta 17.50  
Táknmálsfréttir 18.00 Hope og  
Faith (43:51)

12.00 Hádegisfréttir 12.20 Bold  
and the Beautiful 12.40 Bold  
and the Beautiful 13.00 Bold  
and the Beautiful 13.20 Bold  
and the Beautiful 13.40 Bold  
and the Beautiful 14.05 Idol –  
Stjöruleit 15.35 Idol – Stjörnu-  
leit 16.10 Meistarinn 17.00  
Sjálftætt fólk 17.45 Martha

12.45 Yes, Dear (e) 13.15  
According to Jim (e) 13.40 Top  
Gear (e) 14.30 Game tívi (e)  
15.00 One Tree Hill (e) 16.00  
Dr. 90210 (e) 16.30 Celebrities  
Uncensored (e) 17.15 Fastigna-  
sjónvarpið 18.10 Everybody  
loves Raymond (e)

17.30 Fashion Television Nr. 18  
(e) 18.00 Laguna Beach (13:17)  
(e)

13.55 Gillette World Cup 2006  
14.25 US PGA 2005 – Inside  
the PGA T 14.55 Skóláhreysti  
2006 ▶ 15.50 Iceland Express-  
deildin(Fjölnir – Keflavík) Bein  
útsending. 17.50 A1 Grand Prix

KVÖLD

18.30 Frasier (Frasier XI)  
18.54 Lottó  
19.00 Fréttir, íþróttir og veður  
19.40 Fjölskylda mín (4:13) (My  
Family) Bresk gaman-  
þáttaröð um tannlækn-  
inn Ben og skrautlega  
fjölskyldu hans.  
20.15 Spaugstofan Karl Ágúst,  
Pálmi, Randver, Sigurður  
og Örn sprella og  
spauga og sýna áhorf-  
endum samtímaviðburði  
frá nýjum og óvenjuleg-  
um sjónarhornum.  
▶ 20.40 Fluglabúrið (The  
Birdcage) Bandarísk  
gamannmynd frá 1996  
um hommapar sem villir  
á sér heimildir svo að  
sonur þeirra geti kynnt  
foreldra kærustu sinnar  
fyrir þeim.  
22.40 Ræningjarnir (Rånarna)  
Sænsk spennumynd frá  
2004 um lögreglumenn  
sem eiga í höggi við  
harðsvirada bankaræn-  
ingja í Stokkhólmi.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður  
19.00 Íþróttir og veður  
19.10 Lottó  
19.15 The Comeback (11:13)  
(Endurkoman) Valerie  
er boðin á People's Choice  
verðlaunahátíðina og  
hún fellst á að leyfa sig-  
urvegar í samkeppni  
hanna á sig kjólinn.  
19.45 Stelpurnar (8:20) Spánýir  
og ferskir þættir með  
Stelpunum sífyndnu.  
20.10 Bestu Strákarnir Strákarnir  
Auddi, Sveppi, Pétur  
Jóhann og meðreiðar-  
sveinar þeirraHugi, Atli  
og Gunni tóku upp á  
ýmsu í vikunni. Í þessum  
þætti eru rífuðupp mörg  
ógleymanleg atriði en af  
nógu var að taka.  
20.40 Það var lagið Gesta-  
söngvarar Hemma í  
kvöld eru Sessy og  
Magni á móti Soffiu og  
Ingvari Valgeirs.  
▶ 21.50 Ancorman : The Legend  
of Ron Burgundy (Frétta-  
þulurinn: Goðsögnin um  
Ron Burgundy)Í Banda-  
ríkjunum eru fréttáþulir,  
aðalsjónvarpsstjórnumar  
og Ron Burgundy er full-  
komlega meðvitaður um  
það.

18.35 Sigtíð (e)  
19.00 Family Guy (e) Yfirmaður  
Peters deyr og hann  
missir vinnuna í kjölfarið.  
Hann ákveður að láta  
langbráðan draum ræt-  
ast og gerist riddari.  
19.30 Malcolm in the Middle (e)  
▶ 20.00 All of Us Robert klæðir  
sig upp sem jólasveinn-  
inn og Bobby Jr. sér þegar  
jólí að kyssir Tíu.  
20.25 Family Affair Bill er búin  
að skipuleggja fyrstu jól  
krakkana í New York en  
það fer allt forgörðum  
þegar krakkarnir smitast  
öll af flensunni.  
20.50 The Drew Carey Show  
Drew Carey frá  
Cleveland, Ohio er lík-  
lega ein skrinasta sjón-  
varpspersóna í heimi.  
21.10 Dr. 90210 Í þáttunum Dr.  
90210, frá E sjónvarps-  
stöðinni, er fylgst með  
lýtalæknum fina og  
fræga fólksins í Beverly  
Hills við stöf sín..  
21.45 Law & Order: Trial by Jury  
Stabler, Benson og Kibre  
vinna að því að koma  
raðnaudgæra á bakvið lás  
og slá.  
22.30 Strange Rúmenskir flóttamenn  
koma til borgar-  
innar til að ráða niður-  
lögum illra anda.

18.30 Fréttir NFS  
19.00 Friends (15:24) (Vínir  
7)(The One With Joey's  
New Brain)  
19.30 Friends (16:24) (Vínir 7)  
Chandler sárnar mjög  
þegar hann kemst að því  
að Monica kom inn í  
herbergjið hans í  
Londonferðinni til að  
hitta Joey en ekki hann,  
og Joey er vígður til  
prests í gegnum Netið til  
að geta gefið hjónakorn-  
in saman.  
20.00 Kallarnir (e) Það eru þeir  
Gillzenegger og Party-  
Hans sem taka hina  
ýmsu karlmenn úr þjóð-  
félaginu og markmiðið  
er að breyta þeim í  
hnakka.  
20.30 Sirkus RVK (e) Sirkus Rvk  
er í umsjá Ásgeirs Kol-  
beinssonar og Brynju  
Bjarkar, þar sem þau  
taka þúlsinn á öllu því  
heitasta sem er að ger-  
ast.  
21.00 American Idol 5 (17:41)  
(e) (Bandaríska stjórn-  
uleitin 5)(Vika 8 – #519 –  
8 Girls)Stelpurnar stíga á  
svið.  
21.50 American Idol 5 (18:41)  
(e) (Bandaríska stjórn-  
uleitin 5)(Vika 8 – #520 –  
8 Boys)Strákarnir stíga á  
svið.  
22.40 American Idol 5 (19:41)  
(e) (Bandaríska stjórn-  
uleitin 5)

18.45 Súpsport 2006 Super-  
sport er ferskur þáttur  
sem sýnir jaðarsportíð  
og háska frá öðrum  
sjónarhornum en vant  
er.  
18.50 Spænski boltinn (Real  
Sociedad –  
Barcelona)Bein útsen-  
ding frá leik í Real  
Sociedad og Barcelona í  
spænska boltan-  
um.Barcelona tapaði  
óvænt fyrir Osasuna um  
síðustu helgi 2-1.  
Barcelona situ rí efsta  
sæti í deildinni 9 stigum  
á undan næsta liði sem  
er Real Madrid.Þrátt fyrir  
tapið um síðustu helgi  
virðist fátt ætla að koma  
í veg fyrir að Börsungar  
hampi titlinum í vor.  
21.00 US PGA Tour 2005 – Bein  
útsending (Bay Hill In-  
vitational)Bein útsen-  
ding frá næstsíðasta deginum  
á Bay Hill Invitational  
golfmótinu sem fer fram í  
Orlando á Flórída. Kenny  
Perry tryggði sér sigur á  
Orlandói fyrra efnir að  
Vijay Singh hafði misst  
boltann út í vatn á 18.  
holu.

NÓTT

0.20 Banvæn ást 1.55 Útvarps-  
fréttir í dagskrárlok 6.30 For-  
múla 1

23.25 Saw (Stranglegra bönnuð  
börnum) 1.05 Open Range  
(Bönnuð börnum) 3.20 Western  
5.20 The Comeback (11:13)  
5.50 Fréttir Stöðvar 2 6.25 Tón-  
listarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.30 Stargate SG-1 (e) 0.15  
Law & Order: SVU (e) 1.05  
Boston Legal (e) 1.55 Ripley's  
Believe it or not! (e) 2.40 Tvö-  
faldur Jay Leno (e) 4.10 Óstöð-  
andi tónlist

23.30 Supernatural (5:22) (e)  
0.15 Extra Time – Footballers'  
Wife 0.40 Splash TV 2006 (e)

0.00 Hnefaleikar (Ricky Hatton  
vs. Carlos Maussa)

HEIMILDAMYND



▶ 16.45

RYANAIR CAUGHT NAPPING



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

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Skaftahlíð 13.00 Dæmalaus veröld 13.15 Fréttavikan m. Þorfinni Ómarss 14.00 Fréttir 14.10 Helgin – með Eiríki Jónssyni 15.00 Vikuskammturinn 16.00 Fréttir 16.10 Skaftahlíð ▶ 16.45 Ryanair Caught Napping 18.00 Veðurfréttir og íþróttir

18.30 Kvöldfréttir/veður 19.10 Skaftahlíð – vikulegur umræðubáttur Maður vikunnar. 19.45 Helgin – með Eiríki Jónssyni 20.45 Fréttavikan m. Þorfinni Ómarss 21.35 Skaftahlíð – vikulegur umræðubáttur Maður vikunnar. 22.10 Veðurfréttir og íþróttir 22.40 Kvöldfréttir/veður

23.20 Síðdegisdagskrá endurtekni í h 9.00 Fréttavikan m. Þorfinni Ómarss

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

- 6.00 Die Another Day (Bönnuð börnum) 8.10 Fame 10.20 Titanic 13.30 Ultimate X: The Movie 14.10 Fame 16.20 Titanic
- 19.30 Ultimate X: The Movie (Ofurhugar) Ungir ofurhugar leika listir sínar.
- 20.10 Die Another Day James Bond fær nú sitt erfiðasta verkefni til þessa þar sem bæði hryðjuverkamaður og skartgripasalar koma við sögu. B. börnum.
- 22.20 Intermision (Millikaffar) Kröftug og hnyttin mynd með Colin Farrell sem segir frá ólíkum hópi lánleysingja og ónyttunga í Dublin. Ást, græði og ofbeldi á strætum Dublin-borgar. Stranglega bönnuð börnum.
- 0.05 Old School (Bönnuð börnum) 2.00 Enough (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Intermision (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

- 12.10 Upphitun (e) 12.40 Everton – Aston Villa (b) 14.50 Á vellinum 15.00 Arsenal – Charlton (b) 17.00 Á vellinum með Snorra Má (framhald) 17.15 Birmingham – Tottenham (b)
- 19.30 Blackburn – Middlesbrough Leikur sem fram fór í dag.
- 21.30 W.B.A. – Man. Utd. Leikur sem fram fór í dag.
- 23.30 Man. City – Wigan 1.30 Dagskrárlök

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 ...



Það var lagið

Þáttur fyrir alla fjölskylduna þar sem söngurinn er í aðalhlutverki. Kynnir þáttarinn, Hermann Gunnarsson, fær til sín unga og upprennandi söngvara í kvöld; þau Sessý og Magni verða á móti

Soffu og Ingvari Valgeirs. Í sitthvoru liðinu eru síðan píanóleikararnir Pálmi Sigurhjartarson og Karl Olgeirsson sem jafnframt gegna hlutverki liðsstjóra.

■ STÖÐ 2, KL. 20.40

Úrslitakeppnin í körfubolta á Sýn

Úrslitakeppni Iceland Express-deildar karla um Íslandsmeistarátitilinn í körfuknattleik hófst á fimmtudag. Keppnin verður að stórum hluta sýnd í beinni útsendingu á Sýn og var fyrsti leikurinn sýndur á fimmtudag þegar nýkrýndir deildarmeistarar Keflavíkur tóku á móti Fjölni í Keflavík. Alls tryggðu átta lið sér þátttökurétt í úrslitakeppninni, liðin sem höfnuðu í átta efstu sætum í deildarkeppninni en auk þeirra drögust saman í átta liða úrslitum KR og Snæfell, Njarðvík og ÍR og Skallagrímur og Grindavík. Í dag fara tveir leikir fram þegar Fjölnir tekur á móti Keflavík og Snæfell tekur á móti KR. Báðir leikirnir hefjast kl. 16 og verður fyrrnefnda viðureignin, sem fer fram í Grafarvogi, sýnd í beinni útsendingu á Sýn. Keflvíkingar tryggðu sér deildarmeistarátitilinn í sjöunda skiptið þegar þeir lögðu erkifjendur sína í Njarðvík í hörku úrslitaleik. Verður Keflavík því að teljast sigurstranglegasta liðið í ár og verður eflaust á brattann að sækja fyrir Fjölni, en á hinn bóginn er úrslitakeppnin þekkt fyrir það að allt getur gerst.

■ SÝN, FJÖLNIR – KEFLAVÍK, KL. 16

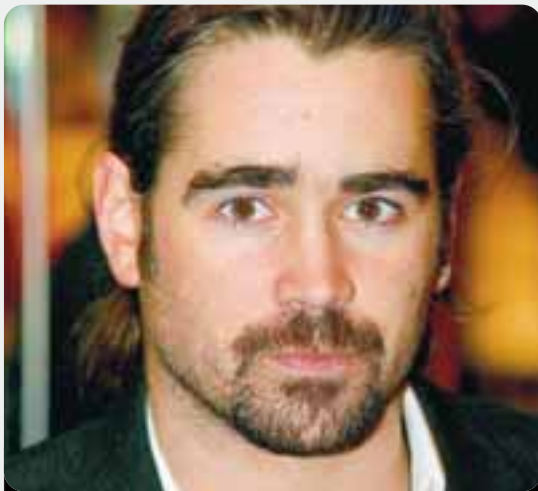




# Lisa Kudrow í The Comeback

Glænýr gamanþættir með Lisu Kudrow, betur þekkt sem Phoebe úr Vinum, í aðalhlutverki. Segja mætti að þessir bráðfyndnu þættir séu sumpart byggðir á hennar eigin lífi því hún leikur fyrrverandi gamanþáttastjörnu sem gerir órvæntingarfulla og hálf þínlega tilraun til að slá í gegn á ný. Þættirnir voru gerðir af HBO sjónvarpsstöðinni og svipar þeim til The Office. Þeir gerast í borg skemmtanalífsins L.A. og í þeim bregður fyrir fjölda misskærra stjarna. Í þættinum í kvöld er Valerie boðið á People's Choice verðlaunahátíðina og hún fellst á að leyfa sigurvegara í samkeppni að hanna á sig kjólinn.

■ STÖÐ 2, KL. 19.15



Þetta vissum við ekki um ...

## Colin Farrel

- Faðir hans var írski fótboltakappinn Eamon Farrel.
- Hann hætti í leiklistarskólanum í Dublin nokkrum mánuðum eftir að hann byrjaði vegna þess að hann fékk hlutverk í *Ballykissangel*.
- Systir hans, Claudine Farrel, er aðstoðarkona hans.
- Móðir hans, Rita, neyddi hann til að fara í dans-tíma þegar hann var yngri.
- Hann hefur þjáðst af þrálátu svefnleysi síðan hann var 12 ára gamall.
- Ein af uppáhalds bókunum hans er *When Nietzsche wept* eftir Irvin D. Yalom.
- Átrúnaðargæð hans í barnæsku var Al Pacino en þeir léku síðar saman myndinni *The Recruit*.
- Á einum fingri hefur hann nafnið ÆMillið tattúverað en það er millinafn fyrstu eiginkonu hans.
- Hann fór í prufur til að komast í írsku strákabandið *Boyzone* en komst ekki inn.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, INTERMISSION, KL. 22.20



## Alin upp í skemmtanaíðnaðinum Christina Applegate

Christina Applegate leikur efnilega og gullfallega fréttakonu sem ætlar sér alla leið á toppinn í myndinni *Anchorman: The Legend of Ron Burgundy* sem sýnd er á Stöð 2 í kvöld. Christina er dóttir plötuframleiðandans, Robert Applegate, og söng- og leikkonunnar, Nancy Priddy. Foreldrar hennar skildu stuttu eftir að hún fæddist en faðir hennar átti tvö börn frá fyrra hjónabandi. Stjúpsystir hennar, Alisa, er Christinu mjög nán en þær bjuggu m.a. saman meðan Alisa stundaði háskólanám. Móðir Christinu var ólm í að koma henni í skemmtanaíðnaðinn og fór með hana í hinar ýmsu áheyrnarprufur sem skiluðu sér að lokum. Christina kom fyrst fram í auglýs-

ingu aðeins fimm mánaða gömul þegar hún auglýsti Playtex barnfóstrur. Móðir hennar giftist aldrei aftur en var með Sephen Stills lengi vel. Christina og Stephen áttu í ágætis sambandi og varðveitir hún til að mynda enn gítar sem Stephen gaf henni þegar hún var yngri. Hún lék í nokkrum sjónvarpsþáttaröðum áður en hún fékk hlutverkið sem skaut henni á stjörnuhimininn í þáttunum *Married... with children* árið 1987. Síðan þá hefur mikið vatn runnið til sjávar, hún lék m.a. í myndum á borð við *The Sweetest Thing* og *Just Visiting*.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, ANCHORMAN: THE LEGEND OF RON BURGUNDY, KL. 21.50





# Fermingarrúm

Fermingargjöf frá okkur:

Við gefum 5.000 kr.  
upp í fermingarrúm.



## Svíf þú inn í Svefninn



### Úrval fylgihluta:

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



### Eftir þínu höfði:

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

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

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

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



EKKI MISSA AF ...



Hogan Knows Best

Hulk Hogan er frægasti glímukappi í heimi. Hann er samt sem áður vanafastur úthverfapabbi sem býr í risastóru húsi í Flórída. Sextán ára dóttir hans, Brooke, vill verða poppstjarna og fjórtán ára sonur hans, Nick, vill verða atvinnubílstjóri. Meðan Hulk og konan hans, Linda, fylgjast með börnunum sínum alast upp eru þau staðráðin í að vernda þau frá ótímabæru kynlífi, eiturlyfjum og öðrum djöflum í nútíma lífi. Fylgstu með Hulk glíma á hverjum degi við Brook, Nick og Lindu og fagna sigrum og ósigrum.

VH1, KL. 21.00



Superhomes

Bresk heimildamynd sem fylgir eftir stóra fasteignafyrirtækinu Sotheby's International Realty en viðskiptamenn þess eru allt frá kaupslumönnum til aðalsmanna og frægra stjarna. Þátturinn í kvöld einblínir á London og heimsóttar eru eignir í auðugu byggðarlögnum Kensington og Belgravia.

BBC PRIME, KL. 19.00

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.15 Biathlon: World Cup Kontiolahti Finland 13.00 Cross-country Skiing: World Cup Sapporo 13.30 Biathlon: World Cup Kontiolahti Norway 14.15 Cycling: Uci Protour Milan – Sanremo Italy 16.00 Tennis: Wta Tournament Indian Wells 17.30 Ski Jumping: World Cup Planica 18.30 Snooker: Snooker Hall of Fame 19.30 Boxing: International contest Monaco 22.00 Xtreme Sports: Yoz Mag 22.30 Tennis: Wta Tournament Indian Wells 0.30 All Sports: Eurosport Clubbing

BBC PRIME

12.00 Some Mothers Do 'Ave 'Em 12.30 Passport to the Sun 13.00 Doctors 13.30 Doctors 14.00 Doctors 14.30 Doctors 15.00 Friends Like These 16.00 Top of the Pops 16.40 As Time Goes By 17.10 Only Fools and Horses 17.40 Superhomes 18.40 Casualty 19.30 Mad About Alice 20.00 The KuMARCH at Number 42 20.30 Roddy Doyle: Ha Ha Ha 21.30 Absolutely Fabulous 22.00 The Experiment 23.00 This Life 23.40 Linda Green 0.10 Space 1.00 Fragments of Genius 2.00 The Mark Steel Lectures

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Megastructures 13.00 Megastructures 14.00 Megastructures 15.00 Megastructures 16.00 Hunter Hunted 17.00 Seconds From Disaster 18.00 War of the Worlds – The Real Story 19.00 Air Crash Investigation 20.00 Air Crash Investigation 21.00 The Blycreem Boys 23.00 War of the Worlds – The Real Story 0.00 The Hindenburg 1.00 Violent Planet

ANIMAL PLANET

12.00 Miami Animal Police 13.00 Big Cat Diary 13.30 Big Cat Diary 14.00 A Dream for My Predators 15.00 Monkey Business 15.30 Meerkat Manor 16.00

Animals A-Z 16.30 Vets in the Wild 17.00 Animal Icons 18.00 Animal Planet at the Movies 18.30 Animal Planet at the Movies 19.00 Equator 20.00 Eye of the Tiger 21.00 A Dream for My Predators 22.00 By Beak and Claw 23.00 Maneaters 23.30 Predator's Prey 0.00 Miami Animal Police 1.00 Eye of the Tiger 2.00 A Dream for My Predators

DISCOVERY

12.00 Wreck Detectives 13.00 Kapow! Superhero Science 14.00 Rebuilding a Race Car Legend 15.00 Rides 16.00 Raw Nature 17.00 Ray Mears' Bushcraft 18.00 Wild Weather 19.00 Kings of Construction 20.00 American Chopper 21.00 American Hotrod 22.00 Rides 23.00 I Shouldn't Be Alive 0.00 Dr G: Medical Examiner 1.00 FBI Files 2.00 Rebuilding a Race Car Legend

MTV

12.00 SpongeBob SquarePants 12.30 Animation Weekend Music Mix 13.00 Aeon Flux 13.30 Aeon Flux 14.00 Animation Weekend Music Mix 14.30 Gorillaz Special 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 Cribs 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 90s 12.30 So 80s 13.00 All Access 13.30 All Access 14.00 All Access 15.00 All Access 15.30 All Access 16.00 All Access 16.30 All Access 17.00 VH1 Viewer's Jukebox 18.00 Hogan Knows Best 18.30 All Access 19.00 The Rise & Rise of 19.30 Cribs 20.00 VH1 TV Moments 21.00 VH1 News Special 22.00 Viva la Disco 0.00 Flipside 0.30 Chill Out 1.00 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 E-Love 15.50 Girly Ghosthunters

16.15 Race to the Altar 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 Single Girls 22.00 Spicy Sex Files 23.00 Sextacy 0.00 What Men Went 0.30 Men on Women 1.00 Anything I Can Do 1.25 Sizzle 1.55 Loyd on Location

E! ENTERTAINMENT

12.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 13.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 14.00 E! News Special 14.30 Extreme Close-Up 15.00 The E! True Hollywood Story 16.00 Uncut 17.00 The E! True Hollywood Story 19.00 E! News Week-end 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 The E! True Hollywood Story 23.00 Dr. 90210 0.00 Wild On Tara 0.30 Wild On Tara 1.00 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 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 Scooby-Doo 18.30 Snoopy 19.00 Scooby-Doo 19.30 Snoopy 20.00 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 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

13.00 Timestalkers 14.35 Sins of the Father 16.10 Lady in White 18.00 War Party 19.35 Cutter's Way 21.25 A Woman's Tale 23.05 White Lightning 0.45 Bobbie Jo and the Outlaw

TCM

20.00 Kelly's Heroes 22.20 Westworld 23.50 Sitting Target 1.20 Thirty Seconds on Tokyo

HALLMARK

11.45 Charms for the Easy Life 13.30 Fallen Angel 15.15 The 10th Kingdom 17.00 Durango 18.45 Family Plan 20.30 Law & Order VIII 21.30 Floating Away 23.15 Fidel 1.00 Law & Order VIII 1.45 Floating Away

BBC FOOD

12.00 Great Wine Walks 12.30 Street Cafe 13.00 Gary Rhodes 13.30 Tamasin's Weekends 14.00 Jamie Oliver's Pukka Tukka 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 Chef at Home 20.00 Secret Recipes 20.30 Nigella Bites 21.00 Neven Cooks 21.30 Wild and Fresh 22.00 Rachel's Favourite Food 22.30 Saturday Kitchen

DR1

13.05 Last Exile 13.30 Svada 14.00 Smæk for Skillingen 14.30 Hjer-tefilmmir 15.00 Boogie Listen 16.10 Min barndom i Paradis 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 ser rødt 20.40 Kriminalkommissær Barna-vej 22.20 Mord på bogmessen 23.50 Boogie Listen

SV1

12.30 Paralympics 2006 13.00 Faktum 13.30 Packat & klart 14.00 Så ska det låta 15.00 Kronprinsessan 16.00 Antikrundan 17.00 BoliBompa 17.01 Disneydags 18.00 Laura Trenter presenterar: Det brinner! 18.30 Rapport 18.45 Sportnytt 19.00 Melodifestivalen 2006 – final 21.00 Brottskod: Försvunnen 21.45 Paralympics 2006 22.05 Rapport 22.10 Lustans makt 23.00 Cookie's Fortune 0.55 Sändning från SVT24

Ótrúleg tilboð

á jeppadekkjum

kíktu við og gerðu góð kaup

Vaxtalausar létgreiðslur!

BÍLKÓ bilko.is

Betri verð!

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

# Hollustuna heim!

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



## TILBOÐ 1

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

**1.245 á mann**  
2.490 fyrir tvo

## TILBOÐ 2

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

**1.345 á mann**  
2.690 fyrir tvo

## TILBOÐ 3

### Rifjapartý

Konton svínaríf  
Hrisgrjón, prjóna  
og soya  
poki af Maarud

**1.150 á mann**  
2.300 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

## BARNABOX



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



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

### FRÍ HEIMSENDING

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

**PÖNTUNARSÍMI 552 2399**

# Gæðastál

18/01



## Vönduð stálpottasett

Orkusparandi • Prefaldur botn • 12 hlutir

**Aðeins kr. 22.000,-**

Kynningarverð

## Elhúshnífar Steikarasett

24 hlutir

**Aðeins kr. 12.000,-**



## Hnífapara- töskur

72 hlutir

Gyllt eða stál

**Aðeins kr. 12.000,-**

Pöntunarsímar 862 5273 og 893 2666


Sendum í póströfu ef óskað er.

Póstburðargjald greiðist af viðtakanda

**Ice-Atlantic ehf.**

Sími 893 2666







**KVIKMYNDIR**  
▶ **21.40**  
PIEDRAS



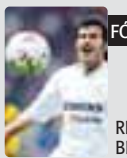
**SPENNA**  
▶ **20.30**  
COLD CASE



**DRAMA**  
▶ **21.00**  
BOSTON LEGAL



**GAMAN**  
▶ **20.00**  
AMERICAN DAD



**FÓTBOLTI**  
▶ **17.50**  
REAL MADRID – BETIS

**SJÓNVARPIÐ**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS**

**SYN**  
besta setið

MORGUN

**6.30** Formúla 1 **9.00** Morgun-  
stundin okkar **9.06** Stjáni  
(41:52) **9.28** Sigídar teikni-  
myndir (27:42) **9.35** Liló og  
Stitch (64:65) **10.00** Gæludýr úr  
geimnum (1:26) **10.25** Latibær  
**10.55** Spaugstofan **11.25** For-  
múla 1

**7.00** Pingu **7.10** Myrkfælnu  
draugarnir **7.25** Tiny Toons **7.50**  
Oobi **8.00** Töfravagninn **8.25**  
Engie Benjy **8.40** Noddy **8.50**  
Kalli og Lóla **9.05** Ginger segir  
frá **9.30** Hjólagengið **9.55**  
Normafélagið **10.20** Sabrina –  
Unglingsnomin **10.45** Hesta-  
klúbburinn **11.10** Tvíburasyst-  
urnar **11.35** Home Improvem-  
ent 4

**11.15** Fasteignasjónvarpið (e)

**8.00** US PGA Tour 2005 – Bein  
útsending **11.00** Súpersport  
2006 **11.05** Spænski boltinn  
(Real Sociedad – Barcelona)

DAGUR

**14.00** Græna herbergið (3:6)  
**14.40** Bítlabærinn Keflavík (1:2)  
**15.35** Bítlabærinn Keflavík (2:2)  
**16.35** Börn systur minnar **17.50**  
Táknmálsfréttir **18.00** Stundin  
okkar **18.28** Geimálfurinn Gígur  
(2:12)

**12.00** Hádegisfréttir **12.25** Silfur  
Egils **14.00** Neighbours **14.20**  
Neighbours **14.40** Neighbours  
**15.00** Neighbours **15.20** Neigh-  
bours **15.45** Það var lagið **16.50**  
Absolutely Fabulous (6:8) **17.20**  
Punk'd **17.45** Martha

**12.00** Cheers – öll vikan (e)  
**14.00** Family Affair (e) **14.30**  
How Clean is Your House (e)  
**15.00** Heil og sæl (e) **15.30**  
Fyrstu skrefin (e) **16.00** Queen  
Eye for the Straight Guy (e)  
**17.00** Innlit / Útlit (e) **18.00**  
Close to Home (e)

**17.30** Fashion Television Nr. 18  
(e) **18.00** Idol extra 2005/2006  
(e)

**12.50** Gillette World Sport 2006  
**13.20** Destination Germany  
(Spain - Costa Rica) **13.50**  
Ítalski boltinn (Udinese – AC  
Milan) Beint. **16.00** US PGA Tour  
2005 **16.50** US PGA 2005  
**17.20** UEFA Champions League  
▶ **17.50** Spænski boltinn (Real  
Madrid – Betis) Beint

KVÖLD

**18.40** Barry breytt (Changing  
Barry) Barnamynd frá Ir-  
landi.  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.35** Kastljós  
**20.15** Króníkan (18:20)  
(Króníken) Danskur  
myndaflokkur sem segir  
frá fjórum Dönum á 25  
ára tímabili.  
**21.15** Helgarsportíð  
▶ **21.40** Skór númer 38  
(Piedras) Spænsk bíó-  
mynd frá 2002 um fimm  
konur sem allar eru að  
leita að draumaprinsin-  
um sínum.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.10** Kompás Íslenskur fréttá-  
skýringarþáttur í umsjá  
Jóhannesar Kr. Kristján-  
sonar.  
**20.00** Sjálfstætt fólk (Sjálfstætt  
fólk 2005-2006) Jón Ár-  
sæll Þórðarson leitar  
uppi forvitnilegt fólk á  
öllum aldri og verður vel  
ágengt.  
▶ **20.30** Cold Case (1:23)  
(Óupplýst  
mál)(Family)Vonin lifir ...  
því sönnunargögnin  
deyja aldrei. Þriðja þátta-  
röð þessa vinsælu saka-  
máláþátta þar sem rann-  
sóknarlögreglukonan  
Lilly Rush fer fyrirvaskri  
sveit sérfræðinga sem  
manna færastir eru í að  
leysa gömul óleysa-  
saka-mál. Bönnuð börnum.  
**21.15** Twenty Four (8:24) (24  
) Jack hunsar fyrirmæli  
forsetans þegar hanneltir  
uppi hryðjuverkamenn-  
ina sem ætla að ráðasta á  
verlunarmiðstöð á meðan  
forsetafrúin reiðist  
manni sínum fyrir fram-  
ferði hans. Stranglega  
bönnuð börnum.  
**22.00** Rome (8:12) (Rómar-  
veldi)(Caesarion) Sesar  
hrekur her Pompeiusar  
til Egyptalands og heldur  
svo sjálfur með herlið  
sitt í humátt á eftir hon-  
um og tekur þar land í  
Alexandríu. Stranglega  
bönnuð börnum.  
**22.55** Idol – Stjörnuleit (e)

**19.00** Top Gear Top Gear er vin-  
sælasti bílaþáttur Bret-  
lands..  
**19.50** Less than Perfect Vídeo-  
leigan sem að Carl vinn-  
ur í fer á hausinn og  
Claude hjálpar honum  
að fá vinnu hjá GNB.  
**20.15** Yes, Dear Big Jimmy  
kemur í heimsókn og  
jatar að honum finnst  
hann útundan þegar  
hann sér vini sína á elli-  
heimilinu með barna-  
börnunum sínum en  
hann þekkir varla sín  
eigin. Jimmy fær hann  
þá til að fara með þeim  
til Six Flags.  
**20.35** According to Jim Til þess  
að sleppa við að fara  
með Cheryl í óperuna  
biður Jim gamlan ekkil  
að fara með henni. Sá  
gamli verður síðan svaka  
skotinn í Cheryl.  
▶ **21.00** Boston Legal í Boston  
Legal sjá áhorfendur  
heim laganna á nýjan  
hátt.  
**21.50** Threshold Þegar einn af  
hinum sýktu ræðst á ör-  
yggisvörð átta Molly og  
Cavanaugh sig á því að  
það þarf að færa Thres-  
hold fanganna í öruggari  
vistarveru.  
**22.40** Woman in Red Teddy Pi-  
erce er feiminn og ró-  
lyndur, en allt breytist  
þegar hann verður hug-  
fanginn af rauðklæddri  
konu.

**18.30** Fréttir NFS  
**19.10** Friends (17:24) (Vínir  
7)(The One With The  
Cheap Wedding Dress)  
**19.35** Friends (18:24) (Vínir  
7)(The One With Joey's  
Award)  
▶ **20.00** American Dad (3:16)  
(Not Particularly  
Desperate Housew-  
ives) Francine fær nóg af  
yfírráðum Stan á heimil-  
inu og finnur sér hóp af  
konum sem virðast lífa  
hinu fullkomna lífi. Á  
meðan eignast Stan ný-  
jan vin.  
**20.30** The War at Home (e)  
(Breaking Up Is Hard To  
Do) Amma Betty kemur í  
mat með nýja kærastann  
sinn. Þegar Dave kemst  
að því að hún sé að  
eyða fullt af peningum í  
hann, ákveður hann að  
reyna að stía þeim í  
sundur.  
**21.00** My Name is Earl (e)  
(White Lie Christmas) Earl hittir fyrr-  
um tengdarforeldra sína  
sem halda að hann sé  
enn giftur dóttur þeirra  
og það sem meira er þá  
halda þau að hann sé  
nýkominn heim frá stríð-  
inu í Írak.  
**21.30** Invasion (10:22) (e) (Orig-  
in Of Species) Smábær í  
Flórída lendir í miðjunni  
á heiftarlegum fellibyl  
sem leggur bæinn í rúst.  
**22.15** Reunion (9:13) (e) (1994)

**19.50** US PGA Tour 2005 – Bein  
útsending (Bay Hill In-  
vitational) Bein útsending  
frá síðasta deginum á  
Bay Hill Invitational golf-  
mótinusem fer fram í  
Orlando á Flórída.

NÓTT

**23.50** Kastljós **0.20** Útvarpsfrétt-  
ir í dagskrárlok

**0.25** Idol – Stjörnuleit **0.55**  
Traffic (Str. b. börnum) **2.20**  
Traffic (Str. b. börnum) **3.45**  
Traffic (Str. b. börnum) **5.05**  
Cold Case **5.50** Fréttir Stöðvar 2  
**6.25** Tónlistarmyndbönd frá  
Popp TÍVÍ

**0.05** C.S.I. (e) **1.00** Sex and the  
City (e) **2.30** Cheers – 10. þátta-  
röð (e) **2.55** Fasteignasjónvarpið  
(e) **3.05** Óstöðvandi tónlist

**23.00** X-Files (e) **23.45** Small-  
ville (e)

**23.20** Ítalski boltinn (Udinese –  
AC Milan)

**FRÉTTIR****▶ 19.10****KOMPÁS**

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

**12.00** Hádegisfréttir/Íþróttufréttir/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** Hádegisdagur **18.00** Veðurfréttir og íþróttir

**18.30** Kvöldfréttir/veður  
**▶ 19.10** Kompás Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. P>

**20.00** Fréttaljós Víkulegur fréttaskýringarþáttur með fjölda gesta í myndveru í umsjónfréttastofu NFS.

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

**22.35** Veðurfréttir og íþróttir

**BIÓ STÖÐ 2 BIÓ**

**6.00** Race to Space **8.00** The Man Who Sued God **10.00** Með allt á hreinu **12.00** Forrest Gump (e) **14.20** Race to Space **16.05** The Man Who Sued God **18.00** Með allt á hreinu

**20.00** **Forrest Gump (e)** Sex-föld Óskarsverðlaunamynd um hinn treggáfaða Forrest Gump sem nærótrúlega langt. Hann er alls staðar þar sem sögulegir atburðir eigasér stað en óvist er að hann meðtaki þýðingu alls þess sem gerist í kringum hann.

**22.20** **The Butterfly Effect (Fiðrildaáhrifin)** Dulmagnaður vísindatryllir með Asthon Kutcher sem leikur ungan ofurnæman mann sem allt frá æskuárum hefur haft þá hæfileika að geta lokað fyrir óþægilegar minningar. Stranglega bönnuð börnum.

**0.10** Veronica Guerin (Bönnuð börnum) **2.00** Robocop 2 (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** The Butterfly Effect (Stranglega bönnuð börnum)

**ENSKI BOLTINN**

**11.20** Birmingham – Tottenham frá 18.03 **13.20** Newcastle – Liverpool (b) **15.50** Fulham – Chelsea (b) **18.15** Newcastle – Liverpool

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

**21.30** Helgaruppgjör (e)

**22.30** Everton – Aston Villa frá 18.03 Leikur sem fór fram í gær.

**0.30** Dagskrárlok

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

**23.05** Kvöldfréttir **23.45** Síðdegisdagskrá endurtekin

**TILBOÐ 1****Matsaman**

Thailenskur kjötréttur með kjúklingakjöti og græmmeti. Steikt í matsman karry og saltvetusösu.

**Kínverksar nöflur að hætti Mekong**  
Eggarnídur með kjúklingi og græmmeti.

**Paneng**

Thailenskur kjötréttur með nautakjöti og græmmeti. Steikt í panengkarry og kókonnassa.

**Djúpsteiktur rækjur**  
með súrsatni sösu.

Verð á manni kr. 1.245,-  
Fyrir tvo kr. 2.490,-

Hæfilegur skammtur af hrisgrjónum og Góu Hraun fylgir.

**TILBOÐ 2****Geng Sheo Van**

Thailenskur kjötréttur með grisakjöti. Steikt í grænu karry (sterkt)

**Kao Pad Ped**

Sterk chili kryddað hrisgrjón með svínakjöti eða kjúklingi og græmmeti.

**Tom Ka**

Thailenskur kjúklingaréttur með græmmeti og kókus. Ísterkt

**Pas Sù**

Hrisnídur með græmmeti.

Verð á manni kr. 1.245,-  
Fyrir tvo kr. 2.490,-

Hæfilegur skammtur af hrisgrjónum og Góu Hraun fylgir.

**FYRIR BÖRNIN****Hamburgari**

með frónsmi, sösu og gosi.

Verð kr. 550,-

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

Tilboð eru eingöngu afgreidd fyrir tvo eða fleiri.



FÁDU MATINN HEIM AÐ DYRUM

**564 6111****MEKONG**

thailensk matstupa



## Jamie Lee Curtis gestur hjá Mörthu

Aðalgestur Mörthu Stewart í þætti hennar í kvöld er að þessu sinni leikkonan Jamie Lee Curtis. Jamie Lee Curtis er dóttir þjóðsögulegu leikaranna Janet Leigh og Tony Curtis. Hún fékk sitt fyrsta tækifæri árið 1978 þegar hún lék hlutverk Laurie Strode í hryllingsmyndinni „Halloween“. Eftir það minnstæða hlutverk lék hún í myndum á borð við „Trading Places“, „Perfect“ og gamanmyndinni skemmtilegu „A Fish Called Wanda“. Hún lék einnig í einni af stærstu hasarmynd samtímans, „True Lies“ árið 1994 og hlaut Golden Globe verðlaun fyrir sannfærandi framhaldsmynd sína í myndinni. Árið 1998 lék hún síðan í framhaldsmynd „Halloween“, eða „Halloween H20: 20 Years Later“ þar sem hún endurtók hlutverk sitt sem gerði hana fræga á árum áður. Nú á síðari árum hefur hún valdið usla í Hollywood fyrir framferði sitt og skoðanir á lýta- aðgerðum fræga fólksins. Hún hefur m.a. komið opinberlega fram nakin til að sýna umheiminum venjulegan líkama konu á hennar aldri.

■ STÖÐ 2, KL. 17.45



## Ný þáttaröð af Cold Case

Gömul óleyst sakamál tekin upp

Vonin lifir ... Því sönnunargögnin deyr aldrei. Þriðja þáttaröð þessara vinsælu sakamálabátta þar sem rannsóknarlögreglukonan Lilly Rush fer fyrir vaskri sveit sérfræðinga sem eru manna færastir í að leysa gömul óleyst sakamál. Í þættinum í kvöld opnar fulltrúinn Rush gamalt mál að nýju frá 1988 þegar maður hafði samband við unga stúlku og sagðist vera faðir hennar en unglingspiltur var drepinn sömu nótt og hún fæddist.

■ RÚV, KL. 20.30



*Petta vissum við ekki um*

## Forrest Gump

- Leikarinn Bill Murray kom til greina í hlutverk Forrest Gump.
- Fótleggur Gary Sinise var vafinn inn í sérstakt blátt efni til að þeir gætu tekið hann af seinna í tölvu.
- Terry Gilliam afþakkaði tækifæri til að leikstýra myndinni.
- Á þeim degi þegar Tom Hanks lék fótboltaatriðið í myndinni hafði hann þjáðst af influensu.
- Á öllum ljósmyndunum af Forrest í myndinni, er hann með lokuð augun.
- Tom Hanks sagðist aðeins vilja

leika í myndinni ef atburðirnir væru teknir upp eins og þeir gerðust í alvörundi.

- Rauðhærða stelpa í skólavagninum er í raun dóttir Tom Hanks, Elizabeth.
- Setningin „My name is Forrest Gump. People call me Forrest Gump“ fann leikarinn Tom Hanks upp á.
- Þegar Jenny spilar á næturklúbbum, kallar Jenny sig Bobbie Dylan en lagið sem hún syngur „Blowin' in the Wind“ er akkúrat eftir Bob Dylan.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, FORREST GUMP, KL. 20.00



Þitt eigið tónlistarhús

# DENON



Glæsileg hönnun  
Afburða hljómur  
Einstök myndgæði  
iPod tenging

**Varanleg fermingargjöf !**



**Denon Smart Life.** Heimabíó í aðeins tveim hátölurum. Fullkominn DVD, CD og innbyggt útvarp.



1. verðlaun fyrir  
hönnun og hljómburð



Innbyggð iPod tenging  
aðgerðir á skjá.



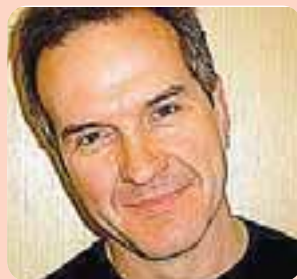
## Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Símar: 520 7901 & 520 7900 • [ef@ef.is](mailto:ef@ef.is) • [www.ef.is](http://www.ef.is)

EKKI MISSA AF ...



**VH1 Ultimate Albums**  
 Í þættinum í kvöld er fjallað um goðsögnina Bob Marley. Sagðar er óáður sagðar sögur af tónlistarmanninum sem við elskum. Hvað var það sem gerði Bob Marley að konungi reggi-stefnunnar og kom honum á stáll sem virtur tónlistarmaður og sannri goðsögn.  
**VH1, KL. 21.30**



**Body Hits**  
 Bresk heimildabátaröð um mann-eskjur. Dr. John Mardsden kortleggur ferðalag hugans og líkamans og hvernig við aðlöguðumst nútímalífi. Í þættinum í kvöld kannar Dr. Mardsen hvað gerist í heilanum á okkur þegar við verðum á fästingum og af hverju við löðumst að ákveðnum típum.  
**BBC PRIME, KL. 21.00**

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Biathlon: World Cup Kontiolahti Finland 12.45 Biathlon: World Cup Kontiolahti Norway 13.30 Biathlon: World Cup Kontiolahti Finland 14.15 Cross-country Skiing: World Cup Sapporo 15.15 Cross-country Skiing: World Cup Sapporo 16.00 Curling: World Women's Championship Grande Prairie 19.00 Fight Sport: Fight Club 20.30 Curling: World Women's Championship Grande Prairie 23.30 Poker: European Tour Barcelona

BBC PRIME

12.00 What the Industrial Revolution Did for Us 12.30 Landscape Mysteries 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 Big Cat Diary: Family Histories 18.30 Wildlife Specials: Lions - A Spy In The Den 19.20 Two Thousand Acres of Sky 20.10 Ray Mears' Extreme Survival 21.00 Body Hits 21.30 Two Pints of Lager & a Packet of Crisps 22.00 SAS Survival Secrets 23.00 Spooks 0.00 Stalin & The Betrayal Of Leningrad 1.00 Auschwitz: The Forgotten Witness 1.30 Landscape Mysteries 2.00 Greek Language and People

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Air Crash Investigation 13.00 Megastructures 14.00 World's Deadliest Sea Disaster 15.00 Man in the Middle 17.00 War of the Worlds - The Real Story 18.00 Hunter Hunted 19.00 Megastructures 20.00 Megastructures 21.00 Air Crash Investigation 22.00 The Dark Side of Hippos 23.00 The Dark Side of Elephants 0.00 The Dark Side of Chimps 1.00 Dark Side of Hippos

ANIMAL PLANET

12.00 Austin Stevens - Most Dangerous 13.00 Weird Nature 13.30 Supernatural

14.00 Maneaters 14.30 Predator's Prey 15.00 Monkey Business 15.30 Meerkat Manor 16.00 Big Cat Diary 16.30 Big Cat Diary 17.00 Great Ocean Adventures 18.00 Saving Uganda's Wildlife 19.00 Life of Mammals 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 22.00 Venom ER 23.00 Weird Nature 23.30 Supernatural 0.00 Life of Mammals 1.00 Saving Uganda's Wildlife 2.00 Venom ER

DISCOVERY

12.00 Ultimate Ten 13.00 Ultimate Cars 13.30 Ultimate Cars 14.00 Mythbusters 15.00 Brainiac 16.00 Firehouse USA 17.00 The Greatest Ever 18.00 American Hotrod 19.00 American Chopper 20.00 Mythbusters 21.00 The Blasters 22.00 The Blasters 23.00 Kings of Construction 0.00 A Haunting 1.00 Psychic Witness 2.00 Mythbusters

MTV

12.00 Aeon Flux 12.30 Gorillaz Special 13.00 Beavis & Buttthead's Most Dangerous Episodes 14.00 Animation Weekend Music Mix 14.30 EURO Cribs 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 Laguna Beach 23.30 Laguna Beach 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 VH1 Weekly Album Chart 13.00 All Access 14.00 All Access 15.00 All Access 15.30 All Access 16.00 All Access 17.00 VH1 Viewer's Jukebox 18.00 Making the Video 18.30 Hogan Knows Best 19.00 Big in 2005 20.00 The 70's House 20.30 70's Sunday 21.30 VH1 Ultimate Albums 22.30 Making the Video 23.00 VH1 Weekly Album Chart 0.00 VH1 Hits

CLUB

12.15 Entertaining With James 12.45 Weddings 13.10 Staying in Style 13.40 Retail Therapy 14.10 Weekend Warriors 14.35 Weddings 15.00 Crimes of Fashion 15.25 Hollywood One on One 15.50 E-Love 16.15 Race to the Altar 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 Girly

Ghosthunters 21.30 Girly Ghosthunters 22.00 Sex Tips for Girls 22.30 Women Talk 23.00 Sextacy 0.00 What Men Want 0.30 Men on Women 1.00 Hollywood One on One 1.25 Entertaining With James 1.55 E-Love

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Special 12.30 Behind the Scenes 13.00 It's So Over: 50 Biggest Celebrity Break-Ups 15.00 Sexy, Single, and Filthy Rich: Top 10 Hottest Bachelors 16.00 Jennifer Aniston - America's Sweetheart 17.00 The El True Hollywood Story 19.00 It's Good To Be 19.30 E! News Special 20.00 The El True Hollywood Story 21.00 Rich Kids: Cattle Drive 22.00 Gastineau Girls 22.30 Gastineau Girls 23.00 Wild On Tara 23.30 Wild On Tara 0.00 Party at the Palms 0.30 Wild On Tara 1.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 2.00 101 Sexiest Celebrity Bodies

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 Scooby-Doo 18.30 Snoopy 19.00 Scooby-Doo 19.30 Snoopy 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 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

13.15 Pork Chop Hill 14.50 Charlie Chan and the Curse of the Dragon Queen 16.25 The Children of Times Square 18.00 Cutter's Way 19.50 The Russians Are Coming 21.55 Seven Hours to Getaway 23.25 The 70's

1.25 The End

TCM

20.00 Point Blank 21.30 Wise Guys 23.00 Shaft's Big Score 0.45 Village of the Damned 2.00 Three Strangers

HALLMARK

13.30 Freak City 15.15 Winter Solstice 17.00 The Blackwater Lightship 18.45 Inside the Osmonds 20.30 Law & Order VIII 21.30 Strange Relations 23.15 Fidel 1.00 Law & Order VIII 1.45 Strange Relations

BBC FOOD

12.00 Gondola On the Murray 12.30 Deck Dates 13.00 Off the Menu 13.30 Chef at Home 14.00 Secret Recipes 14.30 Nigella Bites 15.00 Neven Cooks 15.30 Wild and Fresh 16.00 Rachel's Favourite Food 16.30 Saturday Kitchen 17.00 Delhi Bally 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 Eat the Heat 21.30 Sophie's Weekends 22.00 James Martin Delicious 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.25 Hva? - så Danmark? - reform af den offentlige sektor 12.55 OBS 13.00 Gudstjeneste i DR Kirken 13.45 Dragonheart - en ny begyndelse 15.05 HåndboldSendag: Hypo Niederösterreich - Aalborg DH 17.00 Sigurdur Bjernetime 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 DR-Derude på Island 18.30 Sådan ligger landet 19.00 Kronprinsessen 20.00 TV Avisen 20.15 Sendag 20.45 SendagsSporten 21.10 Ingen sex for unge i Texas 22.00 OBS 22.05 Showtime 23.05 Det store spring

SV1

12.05 Mitt i naturen 12.35 Paralympics 2006 12.55 Plus 13.25 Kobra 13.55 Living Room 14.25 Quiero ser 14.55 Världen 15.55 Aldrig tyst 16.25 Skolakuten 16.55 Anslagstavlan 17.00 BoliBomba 17.01 Nasse 17.10 Pingvi 17.15 Tv-huset 18.30 Rapport 19.00 Melodifestivalen 2006 - dagen efter 19.30 Sportspegeln 20.15 Stoppit 20.20 Agenda 21.15 Drömjobbet 21.45 Vetenskap - Inuitexperimentet 22.15 Rapport 22.25 Häxjakt 0.15 Sändning från SVT24



algjör



alvöru orkudrykkur



## Frábær myndavél. Frábærar myndir. Hvað með útprentanir?

Að prenta út myndir hefur aldrei verið auðveldara. Þú einfaldlega tengir Canon stafrænu myndavélina við Canon SELPHY CP ljósmyndaprentara og prentar út fallegar, blæðandi ljósmyndir á nokkrum sekúndum.

Með því að velja Canon stafrænar myndavélar og prentara ertu að velja gæði.

Frekari upplýsingar á [www.canon.nyherji.is](http://www.canon.nyherji.is)

Söluaðilar um land allt.

þú þekkir  
**Canon**

 PictBridge

 DIRECT  
PRINT





**HEIMILDAMYND**  
▶ **21.10**  
DE GLÖMDA  
BARNEN –  
BOLIVIA



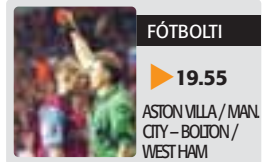
**DRAMA**  
▶ **20.05**  
GREY'S  
ANATOMY



**SPENNA**  
▶ **22.00**  
C.S.I.



**KEPPNI**  
▶ **21.00**  
AMERICAN IDOL



**FÓTBOLTI**  
▶ **19.55**  
ASTON VILLA / MAN.  
CITY – BOLTON /  
WEST HAM

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS**

**SÝN**  
besta setið

**MORGUN**

**6.58** Ísland í bitið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.10** Veggfóður **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05**

**7.15** 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e) **8.45** Fasteignasjónvarpið (e)

**DAGUR**

**15.35** Helgarsportíð **16.00** Ensku mörkin **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Myndasafnið **18.01** Gurra grís (41:52) **18.06** Bú! (5:26) **18.16** Lubbi læknir (3:52)

Home Improvement **13.30** Just Visiting **14.55** Osbournes **15.20** Eldsnöggð með Jóa Fel IV **16.00** Shoebox Zoo **16.25** Stróni draumurinn **16.50** Yoko Yakamoto Toto **16.55** Kýrin Kolla **17.05** Froskafjör **17.15** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** The Simpsons 15

**16.00** Game tívi (e) **16.05** One Tree Hill (e) **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

**18.00** Íþróttaspjallið **18.12** Sportíð

**KVÖLD**

**18.30** Eyðimerkurlíf (3:6) (Serious Desert)  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.35** Kastljós  
**20.25** Átta einfaldar reglur (76:76) (8 Simple Rules) Bandarísk gamanþáttaröð.  
**20.50** Síðasti bærinn Stuttmynd eftir Rúnar Rúnarsson um gamlan bónda sem býr með konu sinni í afskekktum dal.  
▶ **21.10** Gleymdu börnin í Bólívíu (De Glömda barnen – Bolivia) Heimildamynd um SOS-barnaþorp í Bólívíu.  
**22.00** Tíufréttir  
**22.25** Lífsháskí (33:49) (Lost II). Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.00** Ísland í dag  
**19.35** Strákarnir  
▶ **20.05** Grey's Anatomy (20:36) Christina á mjög erfiitt með að sýna sjúklingi sínum samúð en sáer fangi sem vann sjálfum sér skaða til að losna úr einangrun.  
**20.50** Huff (6:13) Huff hefur miklar áhyggjur af Teddy, erfiðasta skjólstæðingi hans, sem hverfur í vettvangsferð með deildinni sinni. Bönnuð börnum.  
**21.45** The Apprentice – Martha Stewart (3:14) .  
**22.30** Derek Acorah's Ghost Towns (4:8) Nýir draugarannsóknarþættir þar sem miðillinn snjalli Derek Acorah heldur áfram þar sem frá var horfið.

**19.00** Cheers  
**19.25** Fasteignasjónvarpið  
**19.30** Malcolm in the Middle (e)  
**20.00** The O.C. Marissa leitar til nýju vina sinna til þess að fá ráð hvernig hún eigi að leysa vandamál hennar og Ryan. Charlotte býður Julie svolitíð sem að hún getur ekki hafnað.  
**21.00** Survivor: Panama í þessari 12. þáttaröð af Survivor verður haldið á ægifagar slóðir og leikið eftir nýjum reglum.  
▶ **22.00** CSI  
**22.50** Sex and the City – 4. þáttaröð

**18.30** Fréttir NFS  
**19.00** Ísland í dag  
**19.30** Fashion Television Nr. 19  
**20.00** Friends (19:24)  
**20.30** Kallarnir Það eru þeir Gillzenger og Party-Hans sem taka hina ýmsu karlmenn úr þjóðfélaginu og markmiðið er að breyta þeim í hnakka.  
▶ **21.00** American Idol 5 (20:41) (Bandaríska stjörnuleitun 5) (Vika 9 – #521/522 – Final 12 perform) Nú eru einungis 12 eftir og keppnin harðnar með hverjum þættinum.  
**22.30** Kallarnir Idol 5 (21:41) (Bandaríska stjörnuleitun 5) (Vika 9 – #521A/522A – Results Show. 12 to 11) Einn sendur heim af þessum 12.

**18.30** Ensku mörkin Mörkin og markþækifærin úr enska boltanum, næst efstu deild.  
**19.10** Skólahreysti 2006 45 grunnskólar á höfuðborgarsvæðinu keppa í Skólahreysti.  
▶ **19.55** Enska bikarkeppnin (Aston Villa/Man. City – Bolton/West Ham) Bein útsending frá 8. liða úrslitum í enska bikarnum.  
**21.55** Ítölsku mörkin (Ítölsku mörkin 2005-2006) Öll mörkin, flottustu tilþrífir og umdeildustu atvikin í ítalska boltanum frá síðustu umferð.  
**22.25** Spænsku mörkin Síðasta umferð í spænska boltanum eru gerð ítarlega skil.  
**22.55** Stump the Schwab (Veistu svarið?)

**NÓTT**

**23.10** Spaugstofan **23.35** Ensku mörkin **0.30** Kastljós **1.30** Dag-skrárlök

**23.20** Meistarinn **0.10** Prison Break (7:22) (Bönnuð börnum) **0.55** Rome (8:12) **1.45** Blue Crush **3.25** Pandaemonium **5.25** Fréttir og Ísland í dag **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

**23.20** Jay Leno **0.05** Boston Legal (e) **0.55** Threshold (e) **1.45** Cheers (e) **2.10** Fasteignasjónvarpið (e) **2.20** Óstöðvandi tónlist

**23.00** Smallville (e) **23.45** Idol extra 2005/2006 (e) **0.15** Friends (19:24) **0.40** Kallarnir (e)

**23.25** HM 2002 endursýndir leikir **1.05** Enska bikarkeppnin (Aston Villa/Man. City – Bolton/West Ham)





FRÉTTIR

▶ 21.10

60 MINUTES



7.00 Ísland í bitöð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

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

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

20.10 Silfur Egils Umræðubáttur í umsjá Egils Helgasonar.

21.00 Fréttir

▶ 21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttabáttur sem vitnað er í.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

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

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 The John F. Kennedy Jr Story 8.00 Miss Lettie and Me 10.00 How to Kill Your Neighbor's Dog 12.00 It Runs in the Family 14.00 The John F. Kennedy Jr Story 16.00 Miss Lettie and Me 18.00 How to Kill Your Neighbor's Dog

20.00 It Runs in the Family Sannkölluð fjölskyldu-mynd um ósamrýmda fjölskyldu sem reynir að treysta samböndin.

22.00 Blind Horizon (Blínduð fortíð) Fantagóður spennutryllir með Val Kilmer. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Hard Cash (Str. b. börnum) 2.00 Barbershop (B. börnum) 4.00 Blind Horizon (Str. b. börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Helgaruppgjör (e) 8.00 Helgaruppgjör (e) 14.00 Blackburn – Middlesbrough frá 18.03 16.00 Newcastle – Liverpool frá 19.03 18.00 Prumusket

19.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e)

20.00 Fulham – Chelsea frá 19.03

22.00 Að leikslökum

23.00 Prumusket (e) 0.00 Birmingham – Tottenham frá 18.03 2.00 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 ...

## Gleymdu börnin í Bólívíu

Gleymdu börnin í Bólívíu er sænsk heimildamynd um heimsókn listamannsins Dogge Doggelito í SOS-barnaþorp í Bólívíu. Í þessu fátækasta ríki Suður-Ameríku eru foreldralaus og yfirgefin börn í þúsundatali. Doggelito segir að sumu úr heimsókninni gleymi hann aldrei og nefnir sem dæmi drenginn Francisco. Foreldrar hans voru grýttir til dauða þegar hann var átta ára vegna smávægilegrar skuldar. Nú á Francisco heima í barnaþorpi þar sem hann hefur þak yfir höfuðið, fær að borða og nýtur hlýju og umönnunar starfsfólksins. Í myndinni er sýnt hvernig framlög gefenda koma að notum. Þörfin fyrir hjálp er gríðarleg en hver króna sem gefin er til SOS-barnaþorpanna eykur líkurnar á því að barn sem býr við fátækt og eymd geti lifað sómasamlegu lífi.

■ RÚV, KL. 21.10



## Huff

Huff er bandarískur framhaldsbáttur, drama með gamansömu ívaði er vakið hefur verðskuldaða athygli vestanhafs. Hank Azaria leikur Dr. Craig

Huffstod, geðlækni er jafnan er kallaður Huff. Þótt hann sé farsæll geðlæknir þá á hann sjálfur við sín geðrænu vandamál að stríða. Grái fíringurinn er farinn að segja til sín og margt veldur honum óþarfa hugarangri. En allt slíkt verður að smámunum er ungur skjólstæðingur hans fremur sjálfsmorð í miðju viðtali hjá honum. Í þættinum í kvöld hefur Huff miklar áhyggjur af Teddy, erfiðasta skjólstæðingi hans, sem hverfur í vettvangsferð með deildinni sinni.

■ STÖÐ 2, KL. 20.50



## Eru skórnir ekki eins þægilegir og þú héltst?

Party feet vörurnar frá Scholl leysa málið.



### Hlíf vegna núnings

Litlar gelhlífur sem koma í veg fyrir núnung og eymsli. Hentar fyrir allar skógerðir.



### Hælahlíf

Hælpúði úr geli til að líma inn í hæla á skóm. Minnkar þrýsting á auma hæla og fyllir upp í skó sem eru rúmír.



### Gelinnlegg undir táberg

Gelinnlegg undir táberg fyrir hælaskó – Nú geturðu dansað alla nóttina.



EKKI MISSA AF ...



**Laguna Beach**

Skemmtilegur raunveruleikapáttur um ríku krakkana á Laguna Beach. Laguna Beach er ein ríkasta og fallegasta strandlína í heiminum og þegar átta fallegum ríkum krökkum er hópað saman í paradís þá byrjar dramatikkin! Partí, sambönd, ástir og slúður er stór hluti af lífi þessara unglunga.

**MTV, KL. 22.00**



**Judge John Deed**

Myndarlegur, vel á sig kominn og fimmtíu og eithvað, Judge John Deed er ekki venjulegur hæstaréttadómari. Hans sérstaka nálgun brýtur í bága við venjur. Hann reynir að forðast þá fastheldni sem kerfið reynir að þvinga upp á hann í dómssalnum. Í þættinum í kvöld sakar Deed, Sir Monty Everard, fyrir spillingu þegar hann dæmir velgjörðamann stjórn mála léttvægum dómi fyrir að bera ábyrgð á dauða manns vegna óábyrgs aksturs síns.

**BBC PRIME, KL. 20.00**

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**

Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

**14.30** Football: Gillette World Cup Series **15.00** Football: Football World Cup Season News **15.15** Football: Football World Cup Season Legends **16.15** Football: Football World Cup Season Journeys **16.30** Football: Eurogoals **17.30** Figure Skating: World Championship Calgary Canada **19.30** All sports: WATTS **20.00** Fight Sport: Fight Club **21.30** Figure Skating: World Championship Calgary Canada

**BBC PRIME**

**12.00** The Brittas Empire **12.30** 2 point 4 Children **13.00** Animal Park **14.00** Balamory **14.20** Teletubbies **14.45** Tweenies **15.05** Step Inside **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** Superhomes **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** Space **1.00** Obsessions **2.00** The Mark Steel Lectures

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** World's Deadliest Sea Disaster **13.00** Honey Badger – Meanest Animal in the World? **14.00** Megastructures **15.00** Megastructures **16.00** Megastructures **17.00** World's Deadliest Sea Disaster **18.00** Explorations **18.30** Battlefront **19.00** Animal Omens **20.00** Megastructures **21.00** Megastructures **22.00** Megastructures **23.00** Dark Side of Hippos **0.00** Megastructures **1.00** Explorations **1.30** Battlefront

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Amazing Animal Videos **12.30** Monkey Business **13.00** Animal Icons **14.00** Animal Planet at the Movies **14.30** Animal Planet at the Movies **15.00** Miami Animal Police **16.00** Pet Rescue **16.30** Wildlife SOS **17.00** Amazing Animal Videos **17.30** The Planet's Funniest Animals **18.00** Aussie Animal Rescue **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** Extreme Engineering **15.00** Ultimates **16.00** Scrapheap Challenge **17.00** Rides **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters **20.00** Genius Sperm Bank **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 **15.30** Dismissed **16.30** Just See **MTV 17.30** MTV: new **18.00** European Top 20 **19.00** Run's House **19.30** Run's House **20.00** Run's House **20.30** Run's House **21.00** Top 10 at Ten **22.00** Laguna Beach **22.30** The Real World **23.00** The Rock Chart **0.00** Just See **MTV**

**VH1**

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

**CLUB**

**12.20** Girls Behaving Badly **12.45** Completely Hammered **13.10** Weddings **13.35** E-Love **14.00** Crimes of Fashion **14.30** Staying in Style **15.00** Fashion House **15.30** Race to the Altar **16.30** Awesome Interiors **17.00** Yoga Zone **17.25** The Method **17.50** Girly Ghosthunters **18.15** E-Love **18.40** Crimes of Fashion **19.05** Weddings **19.30** Single Girls **20.25** Girly Ghosthunters **20.50** Girls Behaving Badly **21.15** Cheaters **22.10** Sex Tips for Girls **22.40** Sextacy **23.30** Completely Hammered **0.00** Power Food **0.30** Race to the Altar **1.25** Staying in Style **1.50** Fashion House

**EI ENTERTAINMENT**

**12.00** The El True Hollywood Story **14.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **15.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **16.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **17.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **18.00** El News Special **18.30** Heartthrobs & Heartbreakers Gone Bad **19.00** El News Weekend **20.00** The El True Hollywood Story **21.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **22.00** Dr. 90210 **23.00** Gastineau Girls **23.30** Gastineau Girls **0.00** El News **0.30** Heartthrobs & Heartbreakers Gone Bad **1.00** Dr. 90210 **2.00** The El 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** The Life & Times of Juniper Lee **16.30** Sabrina **17.00** Codename: Kids Next Door **17.30** Foster's Home for Imaginary Friends **18.00** What's New Scooby-Doo? **18.30** Tom and Jerry **19.00** Duck Dodgers in the 24 1/2 Century **19.30** Snoopy **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**

**13.10** In the Arms of a Killer **14.45** Terror at London Bridge **16.20** Witness for the Prosecution **18.00** The Russians Are Coming **20.05** Cold Turkey **21.45** Valet Girls **23.10** Jessica **0.55** Last Rites **2.35** The Cold Room **4.10** Rosebud **0.00** Lost

**TCM**

**20.00** The Sandpiper **21.55** 3 Godfathers **23.40** Mister Buddwing **1.20** Where the Spies Are

**HALLMARK**

**12.00** Barbara Taylor Bradford: To Be the Best **13.45** Murder Among Friends **15.15** Just a Dream **17.00** Touched by an Angel IV **18.00** McLeod's Daughters IV **19.00** Due East **20.45** The Mayor of Casterbridge **22.30** Trouble In Paradise **0.00** The Mayor of Casterbridge **1.45** Trouble In Paradise

**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** Eat the Heat **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** Chef at Home **19.00** Ever Wondered About Food **19.30** Just in Africa **20.00** Forever Summer With Nigella **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** Udehra **13.20** De danske skove **13.50** Nyheder på tegnsprog **14.00** TV Avisen med vejret **14.10** Dawsons Creek **15.00** Hjerteflimmer **15.30** Pigebandet Frank **16.00** Yu-Gi-Oh! **16.20** Det vanvittige egern **16.30** Troldspejlet **17.00** Palle Gris på eventyr **17.20** Pingu **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.55** Dagens Danmark **18.25** TV Avisen **18.30** Genbrugsguld **19.00** Michael Palin på verdens tag **20.00** TV Avisen **20.25** Horizont **20.50** SportNyt **21.00** Slutspil **22.30** Viden om

**SV1**

**8.30** Världen **9.30** Gruppen som utmaning **11.00** Rapport **11.05** Melodifestivalen 2006 – final **13.15** Sportspögelin **14.00** Stoptid **14.05** Agenda **15.00** Rapport **15.10** Gomorron Sverige **16.00** Drömsamhället **16.30** Krokodill **17.00** BoliBompa **17.01** Björnes Magasin **17.30** Lilla sportspegeln **18.00** Bobster **18.01** Vinnarskallar **18.15** Två riderliga riddarbröder **18.30** Rapport **19.00** Kronprinsessan **20.00** Plus **20.30** Kobra **21.15** Vita huset **22.00** Rapport **22.10** Kulturmyterna **22.20** Canterbury Tales **23.15** Sändning från SVT24 **5.00** Gomorron Sverige

Skyrtur sem innihalda lykilinn að leyndarmálum alheimsins.

Indriði  
Skólavörðustíg 10





LOVELY ON THE INSIDE



LOVELY  
SARAH JESSICA PARKER

THE FIRST SCENT

**GAMAN**  
▶ **20.30**  
GILMORE GIRLS

**SPENNA**  
▶ **20.50**  
LAS VEGAS

**LÍFSTÍLL**  
▶ **20.00**  
HOW CLEAN IS YOUR HOUSE

**SPENNA**  
▶ **22.15**  
SUPERNATURAL

**FÓTBOLTI**  
▶ **19.35**  
BIRMINGHAM – LIVERPOOL

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**



MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

**17.05** Leiðarljós **17.50** Tákn-  
málsfréttir **18.00** Fræknir ferða-  
langar (28:52) **18.25** Drauma-  
duft (3:13)

**6.58** Ísland í bítíð **9.00** Bold and  
the Beautiful **9.20** Í finu formi  
2005 **9.35** Martha **10.20** My  
Sweet Fat Valentina **11.10** Secrets  
of New York's Luxury Homes  
**12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neigh-  
bours **12.50** Í finu formi 2005  
**13.05** Home Improvement **13.30**  
Veggfóður **14.15** LAX **15.00**  
Amazing Race 5 **16.00** Töframað-  
urinn **16.20** He Man **16.45** Shin  
Chan **17.10** Töfrastígvélin **17.20**  
Bold and the Beautiful **17.40** Neigh-  
bours **18.05** The Simpsons 15

**7.00** 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil  
(e) **8.45** Innlit / útlit (e)

**15.45** Sigtíð (e) **16.15** The O.C.  
(e) **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

**18.00** Íþróttasjallið **18.12**  
Sportið

**18.30** Gló magnaða (43:52)  
(Kim Possible)  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.35** Kastljós  
▶ **20.30** Mæðgurnar (3:22)  
(Gilmore Girls V) Bandar-  
ísk þáttaröð um ein-  
stæða móður sem rekur  
gistihús í smábæ í Con-  
necticut-fylki og dóttur  
hennar á unglingsaldri.  
**21.15** Græna herbergið (4:6)  
Þáttaröð þar sem Jónas  
Ingimundarson pianó-  
leikari og Sigrún  
Hjálmtýsdóttir söngkona  
fjalla um tónlist og leika  
tóndæmi.  
**22.00** Tíufréttir  
**22.20** Tvikeykið (2:8) (Dalziel &  
Pascoe IV) Syrpa úr  
breskri þáttaröð um  
rannsóknarlögreglumenn  
sem fá til úrlausnar  
æsispennandi sakamála.  
**23.15** Króníkan (18:20) **0.15**  
Kastljós **1.25** Dagskrárlök

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.00** Ísland í dag  
**19.35** Strákarnir  
**20.05** Fear Factor (31:31) (Mörk  
óttans 5)  
▶ **20.50** Las Vegas 3 (4:22)  
(Whatever Happened To  
Seymour Magoon?) Mon-  
ica fjárfestir í lóð og  
hyggst byggja þar golf-  
völl. En babb kemur í  
bátinn þegar þar finnast  
líkamsleifar glæpafor-  
ingjans Seymour „Blue  
Jaw“ Magoons sem réði  
ríkjum þar um slóðir á 5.  
áratug síðustu aldar.  
Bönnuð börnum.  
**21.35** Prison Break (8:22)  
Bönnuð börnum.  
**22.20** My Life in Film (5:6) Eftir  
endalaust strögl þá fær  
Art loksins tækifæri til að  
sanna sig.  
**22.50** Twenty Four (8:24) (24 )  
**23.35** Mon Pere, ma mere, mes  
freres et mes soeurs **1.05**  
Nip/Tuck **1.50** We Were  
Soldiers (Str. b. börnum) **4.05**  
Kiss of Death (Str. b. börnum)  
**5.40** Fréttir og Ísland í dag **6.45**  
Tónlistarmyndbönd frá Popp TIVI

**19.00** Cheers  
**19.25** Fasteignasjónvarpið  
**19.30** 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  
skitugustu húsunum í  
Bandaríkjunum.  
**20.30** Heil og sæl  
**21.00** Innlit / útlit  
**22.00** Close to Home Annabeth  
rannsakar dauða ungrar  
konu og þegar grunsam-  
leg mynd af manni hinn-  
ar látnu og hinni grun-  
uðu finnst fer Annabeth  
að hallast að því að hér  
sé um meira en slys að  
ræða.  
**22.50** Sex and the City – 4.  
þáttaröð

**18.30** Fréttir NFS  
**19.00** Ísland í dag  
**19.30** My Name is Earl (e)  
(White Lie Christmas)  
**20.00** Friends (20:24)  
**20.30** Idol extra 2005/2006 í  
Idol Extra er að finna allt  
það sem þig langar til að  
vita um Idol Stjörnuleit-  
ina.  
▶ **21.00** American Dad (4:16)  
(Rough Trade)  
**21.30** Reunion (10:13) (1995)  
**22.15** Supernatural (6:22)  
(Skin) Zach, vinur Sam, er  
sakaður um morð. Þegar  
Sam hittir Rebekku, syst-  
ur Zach, segir Rebekka  
Sam að Zach hafi verið  
með sér þegar morðið  
var framið. Bönnuð bör-  
num.

**18.30** Gillette World Cup 2006  
(Gillette World Cup  
2006)  
**19.05** Preview Show 2006  
▶ **19.35** Enska bikarkeppnin  
(Birmingham – Liver-  
pool) Bein útsending frá  
leik Birmingham og  
Liverpool í 8 liða úrslit-  
um í enska bikarnum.  
Liðin hafa mæst 8 sinn-  
um í enska bikarnum og  
hefur Rauði herinn um-  
talsvert betra vinnings-  
hlutfall eða rúmlega  
60%. Hins vegar hefur  
Liverpool ekki unnið  
Birmingham í tvö ár í  
ensku deildinni.  
**21.40** Destination Germany  
(Spain + Costa Rica)  
**22.10** UEFA Champions League  
**22.40** Ensku mörkin

**23.00** Laguna Beach (14:17)  
**23.25** Extra Time – Footballers'  
Wife **23.50** Sirkus RVK (e) **0.20**  
Friends (20:24) **0.45** Idol extra  
2005/2006 (e)

**23.05** Enska bikarkeppnin  
(Birmingham – Liverpool)

**BIG MOMMA'S HOUSE 2**

**FRUMSÝND 17. MARS**

**TAKTU ÞÁTT!** **11. HVER VINNUR!**

**VINNINGAR ERU BÍOMÐAR FYRIR TVÖ, DVD MYNDIR, VARNINGUR TENGÐUR MYNDINI OG MARGT FLEIRA!**

SENDU SMS SKYEYTIÐ JA BHB Á NÚMERIÐ 1900 OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ MIÐA FYRIR TVÖ.

**FBI**

**D3**

www.xy.is MOBILE

VINNINGAR VERÐA AFHENDIR HJÁ BT SMÁRALIND. KÓPAVOGLI. MEÐ ÞVIÐ AÐ TAKA ÞÁTT ERTU KOMINN Í SMS KLÚBB. 99 KR/SKEYTIÐ.



**FRÉTTIR**

▶ **7.00**

ÍSLAND Í BÍTIÐ



▶ **7.00** Ísland í bitíð **9.00** Fréttavaktin fyrir hádegis

**12.00** Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal. **13.00** Íþróttir/lífsstíll **14.00** Hrafnábing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegis **18.00** Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir/veður

**19.45** Brot úr dagskrá

**20.00** Fréttir

**20.10** **Kompás (e)** Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mearjar.

**21.00** Fréttir

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

**22.00** Fréttir Fréttir og veður

**22.30** **Hrafnábing/Miklabraut** Hrafnábing er í umsjá Ingvá Jónssonar og Miklabraut í umsjá-Sigurðar G. Tómassonar.

**23.15** Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir/veður **0.15** Fréttavaktin fyrir hádegis **3.15** Fréttavaktin eftir hádegis **6.15** Hrafnábing/Miklabraut

**BIÓ STÖÐ 2 BIÓ**

**6.00** Runaway Jury (Bönnuð börnum) **8.05** My House in Umbria **10.00** Innocence **12.00** The Five Senses **14.00** My House in Umbria **16.00** Innocence **18.00** The Five Senses

**20.00** **Runaway Jury** Ekkja stefnir byssumframleiðenda og krefst bóta. Lögræðingarnir leggja sig alla fram en mega sín lítills því í kvíðadómnum situr gjörspilltur maður. Bönnuð börnum.

**22.05** **White Oleander** Proskasaga ungrar stúlku sem þvælist á milli fósturforeldra og munaðarleysingaheimila. Bönnuð börnum.

**0.00** Love Liza (B. börnum) **2.00** Inside Out **4.00** White Oleander (B. börnum)

**ENSKI BOLTINN**

**7.00** Að leikslökum (e) **8.00** Að leikslökum (e) **14.00** Man. City – Wigan frá 18.03 **16.00** Bolton – Sunderland frá 18.03 **18.00** Prumuskot (e)

**19.00** Að leikslökum (e)

**20.00** **WBA – Man. Utd. frá 18.03**

**22.00** **Arsenal – Charlton frá 18.03** Leikur sem fór fram síðast liðinn laugardag.

**0.00** Prumuskot (e) **1.00** Dag-skrárlök

**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 ...**

**Supernatural**

Í þessum fjfyrnáltúrulega spennuþætti hafa bræðurnir Sam og Dean frá barnæsku hjálpað föður þeirra að finna illu öflin sem myrtu móður þeirra. Einn daginn hverfur faðir þeirra og fara þeir bræður í mikið ferðalag til þess að finna föður sinn. Á meðan Sam og Dean elta vísbendingar sem þeir hafa fundið lenda þeir í alls kyns illum öflum sem þeir eru staðráðnir í að stöðva. Í þættinum í kvöld er Zach, vinur Sams, sakaður um morð. Þegar Sam hittir Rebekku, systur Zach, segir Rebekka



honum að Zach hafi verið með sér þegar morðið átti sér stað.

■ **SIRKUS, KL. 22.15**

**Átta liða úrslit í enska bikarnum á Sýn**

Einigis átta lið eru eftir í elstu og virtustu bikarkeppni í heimi, ensku bikarkeppninni í knattspyrnu. Átta liða úrslitin hófust einmitt í gær og nú í kvöld mætir eitt sigurstranglegasta liðið til leiks, Liverpool, sem lagði sjálfa Manchester United í 16 liða úrslitum. Mótherji Liverpool að þessu sinni er Birmingham, lið sem berst nú í bökkum í úrvalsdeildinni, sitjandi í þriðja neðsta sæti deildarinnar. Gengi liðanna hefur því verið æði misjafnt í vetur. En þrátt fyrir það, þá eiga þau það eitt sameiginlegt að bikarkeppnin býður uppá þeirra eina möguleika til að ná sér í bikar á þessu leiktímabili. Liðin hafa einnig átt ólíku gengi að fagna í bikarkeppninni. Á meðan Liverpool hefur sex sinnum orðið bikarmeistari og tólf sinnum komist alla leið í úrslit þá hefur Birmingham aldrei orðið bikarmeistari og aðeins tvisvar sinnum náð að komast í úrslitin.

■ **SÝN, BIRMINGHAM-LIVERPOOL, KL. 19:45**



**2006**

**BASSON BABY**

Nýi **BASSON** Roma II karravagninn er keminn. Hann er bæði vagn og lásusveitkoma. Vagninn er þykkibístraður og kemurni fylgir sér svurta. Akkæði er vatni- og vindheitt. Skíptæka og flugnet fylgir með. Fáanlegur í mörgum nýjum litum.

Skoðið úrvalið á [www.oo.is](http://www.oo.is)

**Úrvalið**  
*er hjá okkur*



**olavia og oliver**

Glasbæ - Sími 553 3366 - [www.oo.is](http://www.oo.is)





EKKI MISSA AF ...



Run's House

Reverend Run hefur haft í nógu að snúast með yndislegu konunni sinni og þremur sonum sem vilja verða næstu Bow Wow, John Singleton og Michael Jordan. Bættu síðan við dótturinni sem heldur að Simmons-nafni sé miði að lúxuslífi og annarri dóttur sem var að komast á samning hjá Ford-fyrirsætuskrifstofunni og þú ert kominn/n með fullt hús. Þegar Reverend Run er ekki heima hjá sér að koma á friði er hann á fullu í kirkjunni eða að gefa út nýja plötu.

MTV, KL. 20.00



I'll Show Them Who's Boss

Í þessari þresku sápuóperu er fylgst með harðskeytta kaupssylumanninum, Gerry Robnsson. Fyrirtæki á borð við Granada Television og Coca Cola hafa lokað starf hans enda tvinnar hann saman sérstaka blöndu af banvænum þökka og hreinskilnum orðum sem enginn annar mundi þora að láta út úr sér.

BBC PRIME, KL. 20.00

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

14.30 Football: Eurogoals 15.30 Volleyball: European Champions League 16.00 Curling: World Women's Championship Grande Prairie 19.00 Figure Skating: World Championship Calgary Canada 21.45 Curling: World Women's Championship Grande Prairie 0.00 Football: Gillette World Cup Series

BBC PRIME

12.00 The Brittas Empire 12.30 2 point 4 Children 13.00 Animal Park 14.00 Balamory 14.20 Teletubbies 14.45 Tweenies 15.05 Step Inside 15.15 Fimbles 15.35 Stacey Stone 16.00 Animal Hospital 16.30 Bargain Hunt 17.15 The Weakest Link 18.00 Doctors 18.30 EastEnders 19.00 The Human Senses 20.00 I'll Show Them Who's Boss 20.40 Days that Shook the World 21.30 Mad About Alice 22.00 How to Build a Human 22.50 Holby City 23.50 Table 12 0.00 I Knew John Lennon 1.00 Great Romances of the 20th Century 1.30 Great Romances of the 20th Century 2.00 Rough Science

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Sinking of the Wilhelm Gustloff 13.00 The Mugging Crocodile 14.00 Megastructures 15.00 Air Crash Investigation 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Sinking of the Wilhelm Gustloff 18.00 Battlefront 18.30 Battlefront 19.00 Crocs - Here Be Dragons 20.00 Megastructures 21.00 Air Crash Investigation 22.00 Air Crash Investigation 23.00 The Dark Side of Elephants 0.00 Air Crash Investigation 1.00 Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 RSPCA - Have You Got What it Takes? 13.30 Wildlife SOS 14.00 Equator 15.00 Miami Animal Police 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 The Planet's Funniest Animals 18.00

Aussie Animal Rescue 18.30 Monkey Business 19.00 Great Ocean Adventures 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 Great Ocean Adventures

DISCOVERY

12.00 American Chopper 13.00 Rides 14.00 Extreme Engineering 15.00 Ultimates 16.00 Scrapheap Challenge 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 Viewer's Jukebox 18.00 Smells Like the 90s 19.00 VH1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 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 Completely Hammered 13.10 Weddings 13.35 E-Love 14.00 Crimes of Fashion 14.30 Staying in Style 15.00 Fashion House 15.30 Race to the Altar 16.30 Awesome Interiors 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Girly Ghosthunters 18.15 E-Love 18.40 Crimes of Fashion 19.05 Weddings 19.30 Single Girls 20.25 Girly Ghosthunters 20.50 Girls Behaving Badly 21.15 Cheaters 22.10 Sex Tips for Girls 22.40 Sextasy 23.30 Completely Hammered 0.00 Power Food 0.30 Race to the Altar 1.25 Staying in Style 1.50 Fas-

hion House

EI ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 E! News Special 14.00 The E! True Hollywood Story 16.00 50 Cutest Child Stars: All Grown Up 18.00 Rich Kids: Cattle Drive 19.00 E! News 19.30 Gastineau Girls 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 22.00 The Soup 22.30 Wild On Tara 23.00 Party @ the Palms 0.00 E! News 0.30 Gastineau Girls 1.00 The 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 The Life & Times of Juniper Lee 16.30 Sabrina 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 What's New Scooby-Doo? 18.30 Tom and Jerry 19.00 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.30 Snoopy 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

13.20 Sam Whiskey 14.55 Killing Mr. Griffin 16.30 Have You Seen My Son? 18.00 Cold Turkey 19.40 Intimate Betrayal 21.20 Tale of Ruby Rose 23.00 The King of Love 0.35 Vampires on Bikini Beach 2.00 Rikky and Pete

TCM

20.00 Some Came Running 22.15 Interrupted Melody 0.00 Arturo's Island 1.35 The Younger Brothers

HALLMARK

12.00 Barbara Taylor Bradford: To Be the Best 13.45 Recipe for Murder 15.15 Picking Up And Dropping Off 17.00 Touched by an Angel IV 18.00 McLeod's Daughters IV 19.00 Snow in August 20.45 Mary Bryant 22.30 Silent Predators 0.00 Mary Bryant 1.45 Silent Predators

BBC FOOD

12.00 The Thirsty Traveler 12.30 Chef at Home 13.00 Ever Wondered About Food 13.30 Just in Africa 14.00 Forever Summer With Nigella 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 Heaven's Kitchen 18.30 Full On Food 19.30 Food Source 20.00 Rocco's Dolce Vita 20.30 The Rankin Challenge 21.00 Delia's How to Cook 21.30 The Occasional Cook 22.00 The Manic Organic 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.00 Boghandieren 12.25 Gren glæde 12.50 Sádán ligger landet 13.20 Lægens bord 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 Dawson's Creek 15.00 Cries 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 Hammerslag 19.30 lidsjæle 20.00 TV Avisen 20.25 Kontant 20.50 SportNyt 21.00 Slutspil 22.30 OBS 22.35 Dinas Dates

SV1

12.05 Melodifestivalen 2006 - dagen efter 13.45 Farlig frihet 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Piel morena - mirada sueca 16.15 Figures de cirque 16.30 Krokodill 17.00 Bolibompa 17.01 Lille Ho och loppan Fil 17.10 Konstans 17.20 Lisa 17.30 Budfirman Bums - musikvideo 17.35 Pippi Långstrump 18.00 Bobster 18.01 Lilla Aktuellt - kortnyheter 18.05 Trackslistan 18.30 Rapport 19.00 Updrag Granskning 20.00 Casanova 21.00 Debatt 22.00 Rapport 22.10 Kulturnyheterna 22.20 Kobra 23.05 Först & sist 23.55 Sändning från SVT24

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



HVER VERÐUR MEISTARINN?

Fimmtudagskvöld kl. 20:05



GOTT FOLK MCCANN



# EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF HEILSUDÝNUM

Comfort Latex

First Class

## FERMINGARTILBOÐ



**NEVER TURN**  
Svæðaskipt heilsudýna



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

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



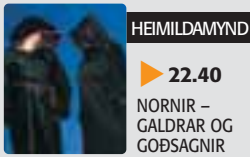
**ÍPRÓTTA BÚÐIN**  
Grensásvegur 16 / 108 Reykjavík

Óskar,  
Sigfúsi Fossdal  
til hamingju með  
Íslandsmeistaratitlana  
í kraftlyftingum þann 25/2/2006.

Íþróttabúðin & PUMA  
þar sem árangurinn hefst.

S:568-0111  
[www.ithrottabudin.is](http://www.ithrottabudin.is)

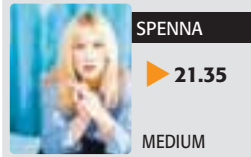




HEIMILDAMYND

▶ 22.40

NORNIR – GALDRAR OG GOBSAGNIR



SPENNA

▶ 21.35

MEDIUM



LÍFSTÍLL

▶ 20.00

HOMES WITH STYLE



SPENNA

▶ 22.00

INVASION



FÓTBOLTI

▶ 19.50

CHELSEA – NEWCASTLE

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS

SÝN  
besta sétið

MORGUN

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah Winfrey 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Strong Medicine 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05

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

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

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

DAGUR

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn- málsfréttir 18.00 Disneystundin 18.01 Steini (39:52) 18.24 Sí- gildar teiknimyndir (25:42)

Home Improvement 13.30 George Lopez 13.55 Whose Line Is It Anyway? 14.20 The Apprentice – Martha Stewart 15.05 Fear Factor 16.00 BeyBlade 16.25 Sabrina – Unglingsnomin 16.50 17.15 Pingu 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons 15

15.30 Worst Case Scenario (e) 16.15 Innlit / útlit (e) 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

16.40 Iceland Expressdeildin 18.00 Íþróttasjallið 18.12 Sportið

KVÖLD

18.31 Lífó og Stíth (61:65) (Lilo & Stíth)  
18.54 Víkingalottó  
19.00 Fréttir, íþróttir og veður  
19.35 Kastljós  
20.30 Tiskuprautir (4:12) (Project Runway)  
21.15 Svona er lífið (4:13)  
22.00 Tiúfréttir  
22.20 Handboltakvöld  
▶ 22.40 Normir – Galdrar og goðsagnir (1:3) (Hexen – Magie, Mythen und die Wahrheit) Þýskur heimildamyndaflokkur um normir og ofsóknir gegn þeim í aldanna rás. Fyrsti þátturinn ber yfirskriftina Nornaveisla. Þar er fjall- að um sögulegar rætur trúarinnar á nornagaldur og leitað svara við spurningunni: Hvað er norm?

18.30 Fréttir, íþróttir og veður  
19.00 Ísland í dag  
19.35 Strákarnir  
20.05 Veggfóður (8:17)  
20.50 Oprah (44:145)  
21.35 Medium (1:22) (Miðill- inn) (When Push Comes To Shove) Dáleiðandi bandarískur spennuþát- tur með yfirnáttúrulegu ívafi. Í þessari annari þáttaröð heldur Alison áfram að liðsinna lög- reglunni við rannsókn á nýttist þar náðargift hennar vel. 2005.  
22.20 Strong Medicine (1:22) (Samkvæmt læknisráði 5) (Positive Results) Ný serie af þessum vönd- uðu spítalaþáttum sem fjalla um kraftmikla kvenlækna.

19.00 Cheers  
19.25 Fasteignasjónvarpið  
19.35 The Drew Carey Show (e)  
▶ 20.00 Homes with Style – NÝTTI! Í þættinum eru skoðuð falleg heimili jafnt utan sem innan.  
20.30 Fyrstu skrefin í þáttunum verður leitað við að sýna á jákvæðan hátt hversu gefandi og skemmtilegt foreldrahlutverkið er.  
21.00 Queer Eye for the Straight Guy Samkynhneigðar tiskulöggur gefa ein- hleypum gagnkyn- hneigðum körlum góð ráð um hvernig þeir megi ganga í augun á hinu kyninu.  
22.00 Law & Order: SVU Átjan ára stúlku er rænt.  
22.50 Sex and the City – 4. þáttaröð

18.30 Fréttir NFS  
19.00 Ísland í dag  
19.30 The War at Home (e)  
20.00 Friends (21:24)  
20.30 Sirkus RVK Sirkus Rvk er í umsjá Ásgeirs Kolbeins- sonar og Brynju Bjarkar þar sem þau taka púls- inn á öllu því heitasta sem er að gerast.  
21.00 My Name is Earl  
21.30 The War at Home (It's A Living) Vicky bætir við sig vinnu og Dave er hæsta- nægður með það þar til Vicky hættir að hafa tíma til að hugsa um heimilið.  
▶ 22.00 Invasion (11:22) (Us Or Them) Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heift- arlegum felibyl sem leggur bæinn í rúst.  
22.45 Reunion (10:13) (e) (1995)

18.30 Skólahreysti 2006  
19.20 Preview Show 2006  
▶ 19.50 Enska bikarkeppnin (Chelsea – Newcastle) Bein útsending frá leik Chelsea og Newcastle í 8. liða úrslitum í enska- bikarnum. Liðin hafa mæst 10 sinnum í bikar- keppninni, fjórum sinn- um hefur Chelsea haft betur, þrisvar hafa liðin skilið jöfn og þrisvar hef- ur Newcastle haft betur. Þessi sömu lið mættust í 5. umferð í fyrra en þá sló Newcastle Morinho og félagi úr keppni. Chelsea hefur því hama að hefna.  
21.50 Spænski boltinn (Zara- goza – Real Madrid) Út- sending frá leik í spænsku deildinni í fót- bolta.

23.25 Kastljós 0.30 Dagskrárlök

23.05 Stelpurnar 23.30 Grey's Anatomy 0.15 Derek Acorah's Ghost Towns 1.00 Cold Case 1.45 Three Seasons 3.30 Tart (B. börnum) 5.05 The Simpsons 15 (5.25 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.20 Jay Leno 0.05 Close to Home (e) 0.55 Cheers (e) 1.20 Fasteignasjónvarpið (e) 1.30 Östóðvandi tónlist

23.30 Kallarnir (e) 0.00 Friends (21:24) 0.25 Sirkus RVK (e)

23.30 US PGA Tour 2005 – Hig- hlights 0.25 Enska bikarkeppnin (Chelsea – Newcastle)

NÓTT

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



HÖNNUN OG LÍFSTÍLL Á STÖÐ 2

Veggfóður – miðvikudögum kl. 20:05



PHOTO: TOUK MCCANN





FRÉTTIR

▶ 20.45

DÆMALAUS  
VERÖLD



7.00 Ísland í bitöð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

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

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

20.10 Skaftahlíð – vikulegur umræðuþáttur Maður vikunnar. Viðtal í umsjá fréttastofu NFS.

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

21.00 Fréttir

21.10 Nánar auglýst síðar

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

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



STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Simone 8.00 Agent Cody Banks 10.00 Interstate 60 12.00 Fletch 14.00 Simone 16.00 Agent Cody Banks 18.00 Interstate 60

20.00 Fletch Irwin Fletcherer er stjórnuþáttur í Los Angeles og hikar hvergi þegar stórfétt er annars vegar.

22.00 Anger Management (Reiðstjórnun) Dave Buznik, sem er hvers manns hugljúfi, er sendur nauðugur á námskeið til að læra að hemja reiði sína.

0.00 Next Stop, Wonderland (Bönnuð börnum) 2.00 Queen of the Damned (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Anger Management



ENSKI BOLTINN

7.00 Að leikslókum (e) 8.00 Að leikslókum (e) 14.00 Everton – Aston Villa frá 18.03 16.00 West Ham – Portsmouth frá 18.03 18.00 Bolton – Sunderland frá 18.03

20.00 Newcastle – Liverpool frá 19.03

22.00 Fulham – Chelsea frá 19.03

0.00 Blackburn – Middlesbrough frá 18.03 2.00 Dagskrárlök



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 ...

## Medium



Í kvöld hefur göngu sína á Stöð 2 önnur þáttaröð af þessum daleiðandi bandarísku spennuþáttum. Patricia Arquette fékk á dögnum Golden Globe-tilnefningu fyrir túlkun sína á Alison Dubois, ósköp venjulegri eigin konu og móður í úthverfinu sem býr yfir harla óvenjulegum yfirnátturlögum hæfileikum sem gera henni kleift að sjá og stunda samskipti við hina framlíðnu. Medium var fyrst sýndur á Stöð 2 í fyrra og sló þá rækilega í gegn enda er hér á ferð einkar spennandi þáttur og mjög ánetjandi fyrir þá sem byrja á annað borð að horfa. Í þessari

þáttaröð heldur Alison áfram að liðsinna lögreglunni við rannsókn á flóknum sakamálu og nýtist þar náðargift hennar vel.

■ STÖÐ 2, KL. 21.35



## Strong Medicine

Ný sería hefur göngu sína á Stöð 2 í kvöld af þessum vönduðu spítalaþáttum sem fjalla um kraftmikla kvenlækna sem berjast fyrir bættari heilsu kynsystra sinna. Þessi þáttur, sem kemur úr smíðju leikkonunnar Whoopi Goldberg, á sér traustan hóp áhorfenda enda gerist heilmikið í hverjum þætti, eins og vera ber þegar þættir sem

gerast á annasömum læknastofnunum eru annars vegar. Sem fyrr eru þær í forgrunni Dr. Lu og Dr. Andy, leiknar af Rösu Blasi og Patriciu Richardson. Í þessum þætti fer Andy að gruna að vinkona dóttur hennar sé að verða háð hóstameðali en grípur of seint í taumana.

■ STÖÐ 2, KL. 22.20

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



FYNDNIR FJÓRA DAGA VIKUNNAR

Strákarnir mán. - fim. kl. 19:35



GOTT FOLK MCANN

EKKI MISSA AF ...



**The Kumars at Number 42**

Sanjeev Kumar er sjónvarpskynnir þátta sem teknir eru upp á heimili hans þar sem hann býr ásamt fjölskyldu sinni. Gestirnir sem koma í þáttinn þurfa að hitta föður hans, Ashwin, móður hans Madhuri og sérvitringa ömmu hans Shushilla. Gestir Sanjeev í kvöld eru leiknonan Helena Bonham Carter og leikstjórinn Ismail Merchant.

**BBC PRIME, KL. 21.30**



**Jackass**

Kynnir þáttanna er hinn stórklikaði Johnny Knoxville. Núna hefur þú annan séns til að fylgjast með stjórnunum í Jackass framkvæma hina ótrúlegustu hrekki og ótrúleg áhættuatriði. Fylgstu með Johnny m.a. fara með ömmu sína til uppstoppa og spyrja hvað hann þurfi að borga fyrir uppstoppun á henni þegar hún deyr og öllu öðru sem hann tekur upp á.

**MTV, KL. 22.00**

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**

Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

14.30 Figure Skating: World Championship Calgary Canada 16.00 Curling: World Women's Championship Grande Prairie 19.00 Sailing: Inside Alinghi 19.05 All Sports: Wednesday Selection 19.15 Golf: U.S. P.g.a. Tour Bay Hill Invitational 20.15 Golf: the European Tour Tcl Classic 20.45 Sailing: Rolex Sydney Hobart 21.15 Figure Skating: World Championship Calgary Canada

**BBC PRIME**

12.00 The Brittas Empire 12.30 2 point 4 Children 13.00 Animal Park 14.00 Balamory 14.20 Teletubbies 14.45 Tweenies 15.05 Step Inside 15.15 Fimbles 15.35 Rule the School 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 Big Cat Diary: Family Histories 20.30 Wildlife Specials: Lions - A Spy In The Den 21.30 The KuMARCH at Number 42 22.00 Roddy Doyle: Ha Ha Ha 22.50 Sparkhouse 23.45 The Fear 0.00 Secret Lives Of The Artists 1.00 Making Masterpieces 1.30 In Pursuit of Pleasure 2.00 Statistics Collection

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Return To Titanic 13.00 Hunter Hunted 14.00 Megastructures 15.00 Air Crash Investigation 16.00 Seconds from Disaster 17.00 Return To Titanic 18.00 Battlefront 18.30 Battlefront 19.00 Hunter Hunted 20.00 Megastructures 21.00 Air Crash Investigation 22.00 Hogzilla 23.00 The Dark Side of Chimps 0.00 Air Crash Investigation 1.00 Hogzilla

**ANIMAL PLANET**

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Great Ocean Adventures 14.00 Maneaters 14.30 Predator's Prey 15.00 Miami Animal Police 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Wild 17.30 The Planet's Funniest Animals 18.00 Aussie Animal Rescue

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 Ultimates 16.00 Scrapheap Challenge 17.00 An MG is Born 17.30 An MG 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 War Surgeons

**MTV**

12.00 Newlyweds 12.30 Just See MTV 14.00 Pimp My Ride 14.30 Wishlist 15.00 TRL 16.00 Dismissed 17.30 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 Luck 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 Completely Hammered 13.10 Weddings 13.35 Come! See! Buy! 14.00 Crimes of Fashion 14.30 Staying in Style 15.00 Fashion House 15.30 Race to the Altar 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Girly Ghosthunters 18.15 E-Love 18.40 Crimes of Fashion 19.05 Weddings 19.30 Cheaters 20.25 Girls Ghosthunters 20.50 Girls Behaving Badly 21.15 Cheaters 22.10 Sex Tips for Girls 22.40 Sextaxy 23.30 Completely Hammered 0.00 Power Food 0.30 Race to the Altar 1.50 Fashion House

**E! ENTERTAINMENT**

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 Heartthrobs & Heartbreakers Gone Bad 14.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 15.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 16.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 17.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 18.00 Rich Kids: Cattle Drive 19.00 E! News 19.30 The Soup 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 22.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 23.00 E! News Special 23.30 Heartthrobs & Heartbreakers Gone Bad 0.00 E! News 0.30 Heartthrobs & Heartbreakers Gone Bad 1.00 Party @ the Palms 1.30 The Soup 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 The Life & Times of Juniper Lee 16.30 Sabrina 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 What's New Scooby-Doo? 18.30 Tom and Jerry 19.00 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.30 Snoopy 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**

13.10 Those Secrets 14.40 White Lightning 16.20 Meteor Man 18.00 Intimate Betrayal 19.40 Lifeorce 21.35 Eddie & The Cruisers II 23.15 Lisa 0.50 The Program

**TCM**

20.00 The Dirty Dozen 22.25 The Outrage 0.00 The Biggest Bundle of Them All 1.45 Ransom

**HALLMARK**

12.00 Barbara Taylor Bradford's Voice of the Heart 13.45 A Place Called Home 15.15 Missing Pieces 17.00 Touched by an Angel IV 18.00 McLeod's Daughters Iv 19.00 The Long Way Home 20.45 Mary Bryant 22.30 Mom At Sixteen 0.00 Mary Bryant 1.45 Mom At Sixteen

**BBC FOOD**

12.30 Full On Food 13.30 Food Source 14.00 Rocco's Dolce Vita 14.30 The Rankin Challenge 15.00 Delia's How to Cook 15.30 The Occasional Cook 16.00 The Manic Organic 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Great Food Bites 17.30 Chef at Home 18.00 The Way We Cooked 18.30 Floyd's Fjord Fiesta 19.00 Rachel's Favourite Food 19.30 Ching's Kitchen 20.00 Tyler's Ultimate 20.30 Island Harvest 21.00 Cant' Cook Won't Cook 21.30 James Martin: Yorkshire's Finest 22.00 Cupid's Dinner 22.30 Ready Steady Cook

**DR1**

12.00 Smagsdómernir 12.45 OBS 12.50 Sport 13.20 Genbrugsguld 13.50 Nýhæder på tegnspråk 14.00 TV Avisen með vejret 14.10 Dawson's 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 Rabatten 19.00 DR1 Dokumentaren - Det andet Europa 20.00 TV Avisen 20.25 Profilen 20.50 SportNyt 21.00 Kvinden overfor 22.40 Onsdags Lotto 22.45 Generation Sex 23.15 Hval' så Danmark? - reform af den offentlige sektor

**SV1**

12.05 Konstákning: VM 13.20 Törnfráglarna 14.10 Törnfráglarna 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Plus 16.30 Krokodill 17.00 Bolibompa 17.10 Lille Ho och loppan Fli 17.10 Barndokumentären: På Kulán 17.20 Evas pysselshow 17.30 Hjárnkontoret 18.00 Bobster 18.01 Sökandet efter Skattkammerán 18.30 Rapport 19.00 Packat & klart 19.30 Mitt i naturen 20.00 Birthday Girl 21.30 Konstákning: VM 22.50 Rapport 22.40 Kultúrmyheterna 22.50 Kronprinsessan 23.50 Sándning frá SVT24

**Loksins á Playstation 2**

**THE GAME**

**ÚTGÁFA 15. MARS**

**Þú sendir SMS skeytið BTC 24B á númerið 1900 þú svarar spurningu þú gætir unnið. 12. hver vinnur.**

**Aðalvinningur er: Playstation2 + PSP+24 + The Godfather**

**Aukavinningar eru:**  
 24 Tölvuleikir • The Godfather tölvuleikir  
 PS2 stýriþinnar • Playstation minniskort  
 DVD myndir • Varningur tengdur PS2 og tölvuleikjum  
 Fullt af öðrum tölvuleikjum • Pepsi kippur og margt fleira

Vinningar verða afhentir hjá BT Smáralind, Kópavogi. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS klúbb. 149 kr/skreytið.



# Ný sending

af barnafötum og leikföngum

Höfum stækkað verslun okkar í Hamraborg og opnað Von Dutch unglingsdeild

SINCE **CARTER'S** 1859  
*Watch the Near*



Vorum einnig að fá fullt af æðislegum vörum í Groovy Girls dúkkuseríunni.

Baby Stella komin aftur ásamt nýjum fötum og fylgihlutum og margt margt fleira.



# Krakkafjör

- Alltaf gaman

Opið:  
Mán til fös: 11-18  
Laugardaga: 11-16

Hamraborg 1-3, Kópavogi · Laugavegi 118, Reykjavík  
Hlíðasmára 17, Kópavogi · Hafnarstræti 99-100, Akureyri



**GAMAN**  
▶ **22.25**  
DESPERATE HOUSEWIVES

**GAMAN**  
▶ **22.05**  
LIFE ON MARS

**LÍFSTÍLL**  
▶ **21.00**  
SIGTÍÐ

**DRAMA**  
▶ **22.30**  
EXTRA TIME – FOOTBALLERS' WIFE

**FÓTBOLTI**  
▶ **19.50**  
CHARLTON – MIDDLESBROUGH

**SJÓNVARPIÐ**

**SJÓNVARPIÐ**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS**

**SM**  
Besta setið

MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

16.40 Handboltakvöld 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknafréttir 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 12.50 Í finu formi 2005 13.05 Home Improvement 13.30 Two and a Half Men 13.55 The Sketch Show 14.25 The Block 2 15.10 Wife Swap 16.00 Með afa 16.55 Barney 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons 15

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

15.50 Bak við tjöldin: V for Vendetta 16.15 Queer Eye for the Straight Guy (e) 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

16.20 Spænski boltinn 18.00 Íþróttaspjallíð 18.12 Sportið

18.30 Latibær 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.10 Gettu betur Spurningakeppni framhaldsskólanna, fyrri undanúrslitabáttur. 21.15 Sporlaust (6:23) (Without a Trace) Bandarísk spennubáttaröð um sveit innan Alríkislögreglunnar sem leitar að týndu fólki. 22.00 Tiufréttir ▶ 22.25 Aðþrengdar eiginkonur (31:47) (Desperate Housewives) Bandarísk þáttaröð um nágrannakonur í úthverfi sem eru ekki allar þar sem þær eru séðar.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.35 Strákarnir 20.05 Meistarinn (13:21) Í kvöld mætast Illugi Jökulsson fjölmiðlamaður og rithöfundur og Ágúst Örn Gíslason næturvörður á Kleppi. 20.55 How I Met Your Mother (10:22) ▶ 21.20 Nip/Tuck (11:15) Stranglega bönnuð börnum. 22.05 Life on Mars (1:8) (Lif á Mars) Þátturinn er nýstárleg blanda af saka-málaþætti, gamanþætti og vísindaskáldsögu því hann fjallar um Sam gallharðan lögregluvarðstjóra sem lendir í bílslys í miðri morðrannsókn. 22.55 American Idol 5 (20:41)

19.00 Cheers 19.25 Fasteignasjónvarpið 19.35 Game tívi 20.00 Family Guy 20.30 Malcolm in the Middle – lokabáttur ▶ 21.00 Sigtíð Í hverri viku fjallar Sigtíð, um mikilvæg málefni: lífið, listir, vinmenningu, dauðann, fordóma, glæpi og hvernig það er að vera sonur landsfrægs trúðs. Sjónvarpsmaðurinn Frímánn Gunnarsson leitast við að dýpka skilning áhorfenda á lífinu. 21.30 Everybody loves Raymond 22.00 The Bachelor VI 22.50 Sex Inspectors Kynlífssérfræðingarnir Tracey Cox og Michael Alveir greiða úr kynlífsvanda para.

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 American Dad (4:16) 20.00 Friends (22:24) 20.30 Splash TV 2006 Fyrirverandi Herra Ísland 2005, Óli Geir og Jói bróðir hans bralla margt skemmtilegt milli þess sem þeir fara á djammað í Keflavík og gera allt vitlaust. 21.00 Smallville (Sacred) 21.45 X-Files (Ráðgátur) ▶ 22.30 Extra Time – Footballers' Wife Þær eru fallegar, moldríkar og geta gert það sem þær vilja! Í þessari þáttaröð er fjallað um Aniku, systur Tanyu Turner. Ef ykkur fannst Tanya vera slæm, bíðið þá þar til þið sjáið Aniku.

18.30 Stump the Schwab 18.55 US PGA 2005 – Inside the PGA T 19.20 Gillette World Cup 2006 (Gillette World Cup 2006) ▶ 19.50 Enska bikarkeppnin (Charlton – Middlesbrough) Bein útsending frá leik í sjöttu umferð enska bikarsins, FA Cup en að þessu sinni fara leikirnir í þessari umferð fram í miðri viku sem er gert til að gera enska landsliðinu mögulegt að fá meiri tíma til æfinga fyrir Heimsmeistaramótið. 22.00 Destination Germany (Argentina + Trinidad) 22.30 Saga HM (Fifa World Cup Film Collection) (1954 - Sviss – Þýsku risarnir).

23.10 Lífsháski (33:49) 23.55 Kastljós 0.35 Dagskrárlök

0.15 American Idol 5 (21:41) 0.40 Dead Heat (Str. b. börnum) 2.10 Huff (6:13) 3.10 Clockers (e) (Str. b. börnum) 5.15 Fréttir og Ísland í dag 6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV

23.35 Jay Leno 0.20 Law & Order: SVU (e) 1.10 Top Gear (e) 2.00 Fasteignasjónvarpið (e) 2.10 Östöðvandi tónlist

23.00 Invasion (11:22) (e) 23.45 Friends (22:24) 0.10 Splash TV 2006 (e)

0.00 Fifth Gear 0.30 Enska bikarkeppnin (Charlton – Middlesbrough)

# NeoStrata® Frísklegri og fallegrri húð

- NeoStrata húðvörurnar gefa húðinni jafnari hörundslit, heilbriggt og frísklegt yfirbragð.
- NeoStrata húðvörur innihalda ávaxtasýrur, en rannsóknir sýna að þær hafa verulega bætandi áhrif á húðina.
- NeoStrata húðvörur eru þróaðar af húðlæknum og framleiddar eftir ströngustu gæðakröfum.



Fæst í apótekum

EFNS TVÍTR OG HÍL 060 033



FRÉTTIR

▶ 15.00

FRÉTTAVAKTIN EFTIR HÁDEGI



7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisdagfréttaviðtal. 13.00 Íþróttir/lífsstíll 14.00 Hrafnaþing/Miklabraut ▶ 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir/veður

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

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

21.00 Fréttir

21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttabáttur sem vitnað er í.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

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

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Independence Day (e) (Bönnuð börnum) 8.20 Lost in Translation 10.00 50 First Dates 12.00 Thing You Can Tell Just by Looking at Her 14.00 Lost in Translation 16.00 50 First Dates 18.00 Thing You Can Tell Just by Looking at Her

20.00 Independence Day (e) Óhugnanlegur skuggi færast yfir jörðina og spurningunni um líf á öðrum hnöttum hefur verið svarað. B. börnum.

22.20 The Prime Gig Vince Vaughn leikur ungan og metnaðarfullan braskara sem fær inn hjá aðalgaurnum í bransanum. Str. b. börnum.

0.00 Tears of the Sun (Str. b. börnum) 2.00 Pretty When You Cry (Str. b. börnum) 4.00 The Prime Gig (Str. b. börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e) 8.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e) 14.00 Blackburn – Middlesbrough frá 18.03 16.00 WBA – Man. Utd. frá 18.03 18.00 Arsenal – Charlton frá 18.03

20.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“

21.00 Birmingham – Tottenham frá 18.03

23.00 Everton – Aston Villa frá 18.03 1.00 Dagskrárlök

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 ...



Extra Time – Footballers' Wives

Aukaafurð Footballers' Wives þáttanna sem slegið hafa í gegn á Stöð 2 hefur litið dagsins ljós og er fyrsti þáttur seríunnar sýndur í kvöld á Sirkus. Í þættinum eru konur fótboltakallanna fallegar, moldríkar og geta gert það sem þær vilja! Í þessari þáttaröð er fjallað um Aniku, systur Tanyu Turner. Ef ykkur fannst Tanya vera slæm, bíðið þá þar til þið sjáið Aniku!

■ SIRKUS, KL. 22.30



Life on Mars

Hér eru á ferð breskir þættir sem slegið hafa rækilega gegn í heimalandinu á síðustu vikum. Þátturinn er nýstárleg blanda af sakamálaþætti, gamanþætti og vísindaskáldsögu því hann fjallar um Sam gallharðan lögregluvarðstjóra sem lendir í bílslysi í miðri morðrannsókn og vaknar upp snemma á 8. áratugnum – sem lögreglumaður. En árið 1973 var líf og starf lögreglumannsins æði frábrugð-

ið því sem það er árið 2006, og það í meira lagi. Klæðnaðurinn, kjafturinn og karlremban – allt var á öðrum og ófgakenndari nótum í den og kemur laglega flatt upp á Sam; sem verður samt að halda andlitinu og vinna áfram hjá lögreglunni. Meðal leikenda eru John Simm, Philip Glenister og Liz White.

■ STÖÐ 2, KL. 22.05

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



HÖNNUN OG LÍFSTÍLL Á STÖÐ 2

Veggfóður – miðvikudögum kl. 20:05



© GOTT & SKY



EKKI MISSA AF ...



Swiss Toni

Í þessum breska gamanþætti í kvöld gengur allt á afturfótunum hjá bíla-salanum Toni. Hann þarf að flytja í minna sýningarhúsnæði, konan hans yfirgaf hann og hann þarf að búa hjá móður sinni. Til að bæta gráu ofan á svart er reksturinn að deyjá út. Getur læknir hjálpað honum?

VH1, KL. 21.30



Breaking Bonaduce

Sannfærandi og óvenjuleg innsýn 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 hjónakomunum í tímum hjá hjónabandsráðgjafa og fáum að velta okkur upp úr óllum kostum og göllum hjónabands þeirra.

VH1, KL. 20.30

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Curling: World Women's Championship Grande Prairie 13.15 Biathlon: World Cup Holmenkollen Norway 14.45 Snooker: China Open 16.30 Biathlon: World Cup Holmenkollen Norway 17.30 Figure Skating: World Championship Calgary Canada 21.45 Rally: World Championship Catalunya 22.15 Snooker: China Open 23.30 Volleyball: European Champions League

BBC PRIME

12.00 The Brittas Empire 12.30 2 point 4 Children 13.00 Animal Park 14.00 Balamory 14.20 Teletubbies 14.45 Tweenies 15.05 Step Inside 15.15 Fimbles 15.35 50/50 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 Swiss Toni 22.00 I'll Show Them Who's Boss 22.40 Judge John Deed 0.10 Amazon - Super River 1.00 Big Cat Diary 1.30 Big Cat Diary 2.00 Arts Foundation Course

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Inside The Britannic 13.00 Maneater - Killer Tigers of India 14.00 Megastructures 15.00 War of the Worlds - The Real Story 16.00 The Hindenburg 17.00 Inside The Britannic 18.00 Battlefront 18.30 Battlefront 19.00 Sea of Snakes 20.00 Megastructures 21.00 The Bombing War 22.00 The Bombing War 23.00 Mankillers - Africa's Giants 0.00 The Bombing War 1.00 The Bombing War

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Crocodile Hunter 14.00 Life of Mammals 15.00 Miami Animal Police 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 The Planet's Funniest Animals 18.00 Aussie Animal Rescue 18.30 Monkey Business 19.00 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 An MG is Born 13.30 An MG is Born 14.00 Extreme Engineering 15.00 Extreme Machines 16.00 Scrapheap Challenge 17.00 Wheeler Dealers 17.30 Wheeler Dealers 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Dr G: Medical Examiner 21.00 FBI Files 22.00 Psychic Witness 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Building the Ultimate

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 Stankvision 20.30 The Trip 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Superock 23.00 Headbangers Ball 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 16.00 So 80s 17.00 VH1 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 Flipseid 23.00 Top 5 23.30 Fabulous Life of... 0.00 VH1 Hits

CLUB

12.20 Girls Behaving Badly 12.45 Completely Hammered 13.10 Weddings 13.35 Come! See! Buy! 14.00 Crimes of Fashion 14.30 Staying in Style 15.00 Fashion House 15.30 Other People's Houses 16.30 Awesome Interiors 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Girly Ghosthunters 18.15 E-Love 18.40 Crimes of Fashion 19.05 Weddings 19.30 Cheaters 20.25 Girly Ghosthunters 20.50 Girls Behaving Badly 21.15 Cheaters 22.10 Sex Tips for Girls 22.40 Sextacy 23.30 Completely Hammered 0.00 Power Food 0.30 Other People's Houses 1.25 Staying in Style 1.50 Fashion House

! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story

13.00 E! News 13.30 The Soup 14.00 Superstar Slimdown Secrets 15.00 Jennifer Aniston - America's Sweetheart 16.00 50 Steamiest Southern Stars 17.00 50 Steamiest Southern Stars 18.00 Rich Kids: Cattle Drive 19.00 E! News 19.30 Fashion Police 20.00 50 Cutest Child Stars: All Grown Up 22.00 The Soup 22.30 Heartthrobs & Heartbreakers Gone Bad 23.00 Gastineau Girls 23.30 Gastineau Girls 0.00 E! News 0.30 Fashion Police 1.00 Heartthrobs & Heartbreakers Gone Bad 1.30 Party @ the Palms 2.00 50 Cutest Child Stars: All Grown Up

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 Megs XLR 15.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 16.00 The Life & Times of Juniper Lee 16.30 Sabrina 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 What's New Scooby-Doo? 18.30 Tom and Jerry 19.00 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.30 Snoopy 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

13.55 The Killer Elite 15.55 The Russians Are Coming 18.00 Lifeforce 19.55 The Final Alliance 21.30 The Spike Gang 23.05 Sabaka 0.25 The Peacockillers 1.49 Dark Tower

TCM

20.00 Cannery Row 22.00 Buddy Buddy 23.35 The Haunting 1.25 Boom Town

HALLMARK

12.00 Barbara Taylor Bradford's Voice of the Heart 13.45 A Time To Remember 15.15 Mystery Woman: Mystery Weekend 17.00 Touched by an Angel

IV 18.00 McLeod's Daughters Iv 19.00 The Legend of Sleepy Hollow 20.45 Doc Martin II 21.45 Carla 23.30 Doc Martin II 0.30 The Premonition 2.00 Hostage Hotel

BBC FOOD

12.00 The Way We Cooked 12.30 Floyd's Fjord Fiesta 13.00 Rachel's Favourite Food 13.30 Ching's Kitchen 14.00 Tyler's Ultimate 14.30 Island Harvest 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 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 Cook 21.30 The Occasional Cook 22.00 The Best 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.00 Fugle í natten 12.20 Mik Schacks Hjemmeservice 12.50 DR-Friland: Steen og velfærdin 13.20 Hvad er det værd? 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 Livet i et loppemarked 16.30 Helt sikkert DR 16.45 Vinderne 17.00 Fandango med Chapper og Sokke 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Lægges bord 19.00 Kom til middag 19.30 Generation Sex 20.00 TV Avisen 20.25 Penge 20.50 Sport-Nyt 21.00 Dinas Dates 21.25 Kvinders hemmeligheder 22.15 Clement Direkte 22.55 Liga DK

SV1

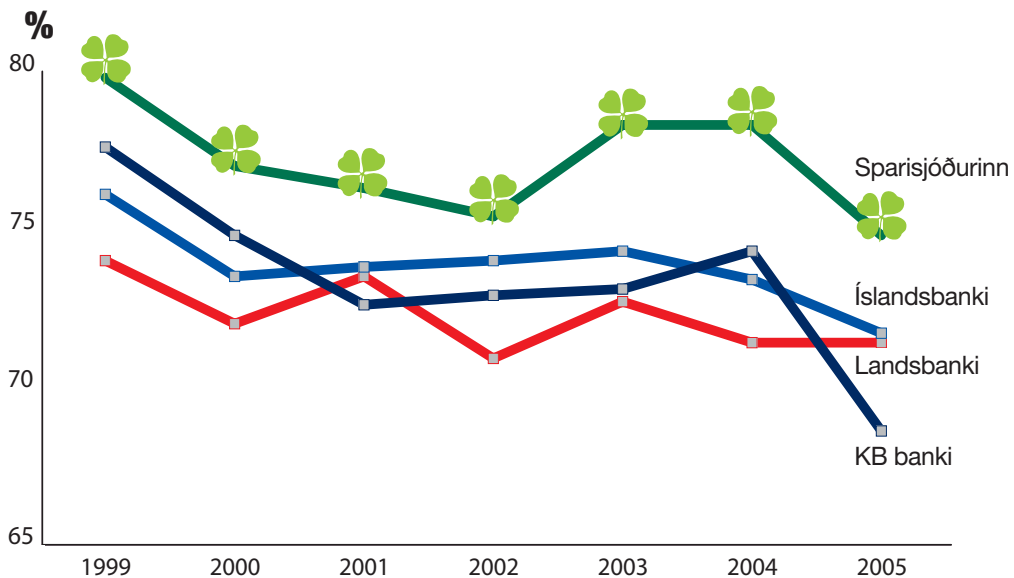
12.05 Utlandsfinländares berättelser 13.30 Konstakning: VM 14.30 Packat & klart 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Karamelli 16.30 På teckenspråk: Pi 16.45 På teckenspråk: Prinsessan och hästen 17.00 Boli-Bompa 17.01 Pigglew Winks äventyr 17.25 Den vita stenen 18.00 Bobster 18.01 Lilla Aktuellt 18.15 Bobster 18.30 Rapport 19.00 Antikundan 20.00 Bajsstionen 21.00 Kung Håkon och Drottning Maud 21.50 Rapport 22.00 Kulturrhyeterna 22.10 Konstakning: VM 0.00 Uppdrag Granskning 1.00 Sändning från SVT24



# Ánægðir viðskiptavinir eru okkar hagnaður!

– við erum í sjöunda himni!

## Ánægja viðskiptavina



Samkvæmt Íslensku ánægjuvöginni eru viðskiptavinir Sparisjóðsins þeir ánægðustu af viðskiptavinum bankakerfisins sjöunda árið í röð. Við lögum okkur að þörfum einstaklinga og einbeitem okkur að því að veita persónulega og góða þjónustu. Við erum í sjöunda himni og þökkum viðskiptavinum okkar kærlega fyrir!

Starfsfólk Sparisjóðsins



Að Íslensku ánægjuvöginni standa; Samtök iðnaðarins, Stjórnvísir og Gallup.

  
SPARISJÓÐURINN  
– fyrir ánægjuna

# Eitt líf - njótum þess



THE  
**NeverTurn**<sup>™</sup>  
MATTRESS



Páska-  
tilboðin í  
fullum  
gangi



## Spring Air Never Turn heilsudýnan

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

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

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

## Fermingartilboð 2006



### Heilsudýnur uppbyggðar til að laga sig að þér og þínum líkama

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

### Crown heilsudýna með botni og löppum:

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

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

100x200 cm Verð áður ~~kr. 60.287,-~~ Nú kr. 56.900,-

120x200 cm Verð áður ~~kr. 70.466,-~~ Nú kr. 64.900,-

### Standard heilsudýna með botni og löppum:

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

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

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

Gildir aðeins í mars

## Einnig flottir gaflar á fermingartilboði

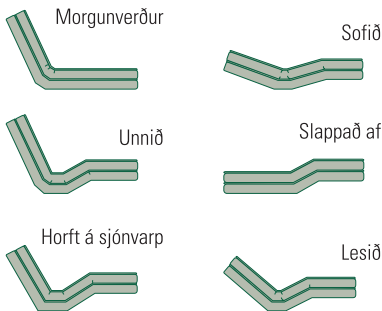
www.betrabak.is

# Stillanleg rúm

# með heilsudýnu



## Páskatilboðin í fullum gangi!!!



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

## Páskatilboð á teppasettum og náttborðum



Mariola

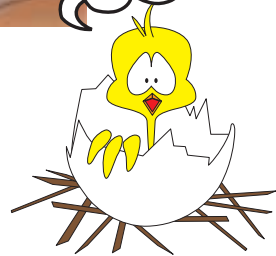


Troya



Alba

Ekki missa af þessu



Wing  
Litir: Ljós eig eða wengi



Torro  
Litir: Kirsuber



Banderas  
Litir: Mahogany



Ade  
Litir: Kirsuber eða beyki.

Fjöldi annarra gerða til sýnis í verslun okkar, Faxafeni 5



Faxafeni 5 • Reykjavík • Sími 588 8477 • [betrabak@betrabak.is](mailto:betrabak@betrabak.is) • [www.betrabak.is](http://www.betrabak.is)  
Opíð virka daga frá kl. 10-18 • Laugardaga frá kl 11-16





SIMPLY CLEVER

# Afl og hagkvæmni

# TDI

TDI<sup>®</sup> dísilvélin eyðir aðeins  
**4,9 lítrum\***

## Skoda Octavia

Skoda Octavia með TDI<sup>®</sup> dísilvél sannar að afl og hagkvæmni þarf ekki að vera mótsögn. Hér er kominn bíll sem sameinar fullkomlega sparneytni og kraft. Vélin er 1,9 lítra, aflmikil og hljóðlát og skilar 105 hestöflum. Þrátt fyrir það er eyðslan ótrúlega lítil, aðeins 4,9 lítrar í blönduðum akstri. Svo er Octavia TDI<sup>®</sup> fánlegur beinskíptur, sjálfskíptur og með sí tengdu aldrifi.

Octavia Ambiente TDI<sup>®</sup>  
**2.050.000 kr.**



### GullnaStýrið

Skoda Octavia hefur meðal annars hlotið Gullna stýrið, einhver eftirsóttustu bílaverðlaun heims.

\*M.v. 100 km blandaðan akstur

