

| fólk | matur | sudoku | börn | heilsa | tíska | tónlist | krossgáta | stjörnuspa |

birta

fer í bæinn

» MARIE SEM ELSKAR JÓAKIM
» HEIL KJÚKLINGAMÁLTÍÐ

ÞÓRUNN & OLIVER
» *Með París
í farteskinu*

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
24. mars - 30. mars

Sjálfskipt Fiesta. Núna



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

Berðu saman Yaris og Fiesta

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

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

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

Kaupverð

Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,4i 5 girja	1.390.000 kr.
Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,6i sjálfskiptur	1.540.000 kr.

Bílasamningur

Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,4i 5 girja	18.960 kr.
Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,6i sjálfskiptur	20.980 kr.

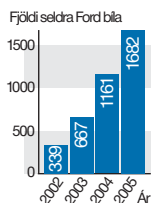
Rekstrarleiga

Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,4i 5 girja	26.990 kr.
Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,6i sjálfskiptur	29.780 kr.

Nýttu þér kynningartilboðin á nýjum og breyttum Ford Fiesta



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



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



Nýtt tákni um gæði



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

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

Atriði af gæðalista staðalbúnaðar:

- | | |
|--------------------------------|--|
| IPS öryggisbúnaður | Upphitanleg framsæti |
| 4 öryggispúðar | Trend áklæði á sætum |
| 5 höfuðpúðar | Tvískipt aftursæti |
| ABS hemlajöfnun | Geislasplari og 4 hátalarar |
| EBD hemlajöfnun | Rafdrifnar rúður að framan |
| Rafstýrðir bílbeltastrekkjarar | Fjaropnun á skotti |
| Hæðarstillt bílbelti að framan | Rafdrifnir og upphitanlegir útispeglar |
| Ræsvörn | Litað gler |
| Fjarstýrð samlæsing | Samlitir stuðningar |
| Hæðarstilling á ökumannssæti | Pokuljós |
| Hæðarstillanlegt stýri | |

Eða Fusion - svoltið jeppalegri?

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



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

Við staðgreiðum gamla bílinn veljir þú bíl frá Brimborg.

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



Öruggur staður til að vera á

Lyftu huganum á flug

L'Amour Collection



NOKIA
7360



NOKIA
7370



NOKIA
7380

Pú fyllist andagift og ímyndunaraflíð fer á flug. Listrænt form og framúrskarandi hugmynd sameinast. Tæknileg fullkomin og listfengi skapa farsíma sem eiga sér enga líka. Þetta er L'Amour línan. Hún veitir þér innblástur.

www.nokia.com

NOKIA
Connecting People



12

Þetta helst

- 7 Garðurinn grænkar
- 8 Heitt og kalt
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla Tinnu

Viðtöl og greinar

- 12 Þórunn og Oliver:
Með París í farteskinu
- 16 Marie sem Jóakim elskar

Hann hún

- 18 Heil kjúklingamáltíð
- 24 Snýst um að skapa sinn eigin stíl
- 26 Kristín Eva elur upp
- 26 Eldri mæður eignast tvíbura
- 28 Jóhanna Sveinsdóttir segir kynjasögur
- 28 Stjörnuspá

Í hverju blaði

- 30 Sudoku
- 32 Krossgáta
- 33 Sjónvarpsdagská næstu viku



26



24

birta

24. mars– 30. mars 2006 nr. 12

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 – prentmiðlar

RITSTJÓRAR: Sigríður Björg Tómasdóttir
sigridur@frettabladid.is

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

RITSTJÓRN OG AUGLÝSINGAR:

Skaftahlíó 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, Einar Elí Magnússon
og Arnór Bogason

PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf.

FORSÍÐUMYND: Hari

NETFANG: birta@frettabladid.is

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



Landsbankinn
Banki allra landsmanna

410 4000 | www.landsbanki.is

Það skiptir ekki máli hvað þú færð mikið í fermingargjöf, heldur hvað þú gerir við það. Leggðu 20.000 kr. eða meira inn á Framtíðargrunn Landsbankans og þú færð 5.000 kr. til viðbótar.

Þú gætir líka unnið: iBook fartölvu eða iPod nano

Hafðu samband og við ráðleggjum þér hvernig fermingarpeningarnir þínir eru best geymdir.



„Strákar, hvað finnst ykkur
að við eigum að syngja?
Við þurfum að velja vel.“





Garðurinn grænkar

Vorið er tími framkvæmda og tiltektar. Þeir sem ætla að byggja og breyta hefja framkvæmdir að vorlagi eða eftir að veðrið hefur gefið sitt leyfi. Þá gefst tími til þess að byggja sólpalla, ýmsar viðbyggingar og allt annað sem nýta má til þess að fegra og bæta nánasta umhverfi.

Þeir sem ekki hyggja á stórtækar framkvæmdir líta hins vegar út um eldhúsgluggann og athuga ástand garðsins. Haustlaufin liggja ennþá mörg hver úti um allt og í mörgum görðum má finna ágætis safn

af sprungnum flugeldum. Góðu fréttirnar eru þær að grasið er farið að grænka og víða má sjá brum á trjám. Gróðurinn er þó ennþá viðkvæmur og ekki má mikið út af bregða. Frostið undanfarna daga er góður vitnisburður um að betra sé að halda að sér höndum enn um sinn. Í góðu lagi er þó að hefja undirbúning framkvæmda, þá er hægt að sæta lagi um leið og veður leyfir. Við skulum vona að mildur vetur og snemmbúið vor gefi góð fyrirheit um bjart sumar með blómlegum garði.

heitt & kalt |

Heitt

Volgt

Hvorki heitt né kalt

Við stofuhita

Ískalt





Grunnlitir Svartur, hvítur, gulur, rauður, grænn og blár verða áberandi í sumar. Sterkir og ákveðnir litir sem þó má blanda saman á allan mögulegan og ómögulegan hátt.



Ferðir innanlands Það er ekki að ástæðulausu sem allir þessir ferðamenn eru að flykkjast hingað.



Vorið Virðist ekki geta ákveðið sig hvort það ætli að vera heitt eða kalt



Venjulegir strigaskór Eru ekki allir komnir með leið á týpisku svörtu Converse-skónum? Meira mynstur og fleiri liti!



Hnakkar/Treflar Þessi umræða er fáránleg. Lífið er aðeins flóknara en svo að hægt sé að skipta mannkyninu í tvo flokka.

Páskaegg »
Nammi namm

Það hefur ekki farið fram hjá neinum að páskaeggjin eru komin í verslanir. Súkkulaði og brjóstsykur, karamellur og málshættir. Formúla sem gengið hefur upp í áratugi og virðist ekkert vera á undanhaldi. Það er um að gera að taka forskot á sæluna og fá sér eitt lítið páskaegg og sjá hvaða heilræði spekingarnir hjá Góu og Nóa Sírius hafa fram að færa. En munið þó: Þrátt fyrir að góð vísa sé aldrei of oft kveðin er allt best í hófi.



Umpottun » *Jarðvegur heimilisvina endurnýjaður*



Þeir sem vilja gleðja pottablómin sín og þar með auka fegurð þeirra gefa þeim nýja mold á vorin. Besti tíminn til að umpotta er einmitt nú þegar birtan er að aukast. Því er ráð að verða sér úti um góða pottamold og hanska og endurnýja jarðveg þessara heimilisvina. Þeir munu launa það ríkulega.

Blóm » *Segðu það með túlipönum*

Úrval túlipana í blómabúðum er öruggt merki um árs-tíðaskipti. Dagurinn lengist og túlipanavendir í öllum regnbogans litum streyma inn í búðir. Fá blóm eru jafn falleg í vasa og túlipanar. Og stofan verður fallegri þegar búið er að skreyta hana með einum vendi eða fleiri. Til að blómin standi sem lengst er húsráð að setja lítið vatn í vasann. Ef það er ekki gert er hætt við að túlipanarnir hengi haus fljótlega og það viljum við ekki.



Sokkar » *Flottir fætur*

Sokkar eru skemmtilegt fyrirbæri. Fjölmargir velta sér upp úr því hvernig sokkum skal klæðast hvern dag, allavega fleiri en margur skyldi halda. Margir myndu sem dæmi frekar sleppa því að klæðast nærbuxum en að sleppa sokkunum. Aftur á móti eru þeir einnig fjölmargir sem skilja vart tilgang sokka eða sjá ástæðu til þess að skipta um þá reglulega, hvað þá að vera að kaupa þá dýrum dómum. Nokkuð hefur verið þó verið að færast í vöxt að undanförunu að fólk hafi fengið leið á hinum týpísku svörtu og hvítu einlitu sokkum og hafi byrjað að ganga í litskrúðugum og mynstruðum sokkum. Slíkt er einnig mikið mun skemmtilegra og getur lífgað upp mikið upp þann fjöruga líkamshluta sem fæturnir eru vissulega. Því þarf enginn að hafa minni-máttarkennd lengur og tími til kominn að lifga upp á herbergið með flottum og svölum sokkum.





Landsbankinn
Banki allra landsmanna

410 4000 | www.landsbanki.is

Það skiptir ekki máli hvað þú færð mikið í fermingargjöf, heldur hvað þú gerir við það. Leggðu 20.000 kr. eða meira inn á Framtíðargrunn Landsbankans og þú færð 5.000 kr. til viðbótar.

Þú gætir líka unnið: iBook fartölvu eða iPod nano

Hafðu samband og við ráðleggjum þér hvernig fermingarpeningarnir þínir eru best geymdir.



„Æi, mér líður nú bara eitthvað hálf kjánalega. Ég er ekki alveg til í að fara að syngja eitthvað hérna.“



brennslan mín ...
Tinni Sveinsson blaðamaður

Sjálfsævisöguleg brennsla

Tinni Sveinsson, blaðamaður á DV, var að þessu sinni fenginn til þess að sjóða saman brennslu handa Birtu. Hann segir að í upphafi hafi ekki átt að vera neitt þema í brennslunni en að hún hafi endað mjög persónulega. „Ég fór að grúska í hausnum á mér og tók það sem mér fannst standa upp úr. Þannig varð brennslan svolítið sjálfsævisöguleg. Maður tengir mörg þessi lög við ákveðin tímabil og atburði,“ segir Tinni og bætir við að lokum að hann hafi reynt að teygja sig í sem felst horn enda brennslan afar fjölbreytt og skemmtileg.

TRACK 1	Air - Run. Ég kann vel að meta tölvupopp. Bæði rólyndisgrúvað og með svolitlum dillitakti. Fínt til að byrja þetta.
TRACK 2	The Hardest Button to Button - White Stripes. Eðallag og myndband Michel Gondry er klikkað, eins og reyndar flest sem hann gerir. Tónleikarnir voru líka frábærir.
TRACK 3	Warning - Biggie Smalls. Einu sinni kunni ég textann utanað. Það er endá ekkert skrítið. Maðurinn var snillingur og platan markar visst hámark í rappsögunni.
TRACK 4	Love Me - Nicholas Cage. Hann söng þetta Elvis-lag af mikilli snilld í Wild At Heart. Þetta er karóíkistandardinn minn. Klikkar aldrei.
TRACK 5	Borgin - Hjálmar. Gerði myndband við Borgina með Kalla Newman, vini mínum. Þegar upp var staðið vorum við stoltir að eiga smá í þessum magnaða klassiker.
TRACK 6	Godfather (Love Theme) - Nino Rota. Annað ástarlag. Spilað undir brúðardansinum og gerði það að verkum að við hjónin enduðum á Síkiley í brúðkaupsferð.
TRACK 7	Dub Styles - Roots Manuva. Ekki annað hægt en að kinka kalli í takt. Manuva, Mike Skinner og fleiri breskir eru það besta í rappinu þegar þeir eru í stuði.
TRACK 8	Northern Lights - Ghostigital. Nýtt íslenskt. Curver og Einar Örn eru í fantaformi og það kristallast í þessu lagi.
TRACK 9	Ego Trippin (pt 2) - De La Soul. Ennþá ferskt í dag. De La horfðu í gegnum þróunina með röntgengleraugum.
TRACK 10	Bubamara - No Smoking Band. Balkönsk klíkkun úr Black Cat White Cat til að enda þetta. Ekki annað hægt en að hoppa eins og vitleysingur, alveg eins og þegar þeir spiluðu í Höllinni.

HEIMAVÖRN SECURITAS



» birta mælir með...

...PLÖTUNNI SHOW YOUR BONES MED YEAH YEAH YEAHS

Plata sem hefur verið beðið með mikilli eftirvæntingu. Útkoman er samt ekki það sem allir áttu von á. Fágaðri og slípaðri en síðasta plata sem var mun hrárrí. Platan er þó ekki vonbrigði heldur þarf að nálgast hana á annan hátt en seinustu plötu. Show Your Bones er öðruvísi góð plata en fyrirrennari hennar.



...**LORD OF WAR** Myndin var að koma út á myndbandaleigur en í henni fer Nicholas Cage á kostum sem vopnasöluamaðurinn Uri Orlov. Myndin er byggð á sönnun atburðum og fjallar um hvernig Orlov kemur til Bandaríkjanna sem fátækur innflytjandi frá Sovétríkjunum sálugu, en endar á því að selja gríðarlegar vopnabirgðir frá Úkraínu í lok kalda stríðsins. Myndin er full af svörtum húmor og óþægilegum tilvísunum í raunveruleikann. Ekki búast við Hollywood-endi, en þú mátt búast við góðri mynd.

... HEIMSÓKN Í ÞJÓÐMINJASAFNIÐ

Þar eru áhugaverðar sýningar, skemmtileg og flott safnabúð og ekki síst skemmtilegt kaffihús. Hér finna allir í fjölskyldunni eitthvað við sitt hæfi.



Herralegir hita- og kælipokar

NÝTT

Þessir herra menn eru ekki bara sætir að sjá heldur gagnast einnig vel. Þá er nefnilega hægt að nota bæði til að kæla sig og hlýja. Við fyrstu notkun er kúla brotin og pokinn hitnar á svipstundu. Í næstu skipti þarf að hita pokann í vatnsbaði áður en hægt er að nýta hann sem varma-gjafa. Einnig er hægt að geyma herrana í ísskáp og þá eru þeir ávallt reiðubúnir að kæla. Herramennirnir eru passlegir að stæð fyrir smáar hendur og upp-lagðir til að lina sárs-auka, hafa í útileigunni eða í köldu rúmi. Þeir fást í versluninni Sipu.





Landsbankinn
Banki allra landsmanna

410 4000 | www.landsbanki.is

Það skiptir ekki máli hvað þú færð mikið í fermingargjöf, heldur hvað þú gerir við það. Leggðu 20.000 kr. eða meira inn á Framtíðargrunn Landsbankans og þú færð 5.000 kr. til viðbótar.

Þú gætir líka unnið: iBook fartölvu eða iPod nano

Hafðu samband og við ráðleggjum þér hvernig fermingarpeningarnir þínir eru best geymdir.



„Strákar látið ekki svona,
það er alltaf gaman að syngja.
Syngið með mér.“

Kisan malar á Klakanum

Þórunn er hálf íslensk og hálf bandarísk. Faðir hennar, Gerald Max Anspach, flúði Þýskaland 1936 er nasistar komust til valda og gerðist bandarískur ríkisborgari. Í síðari heimsstyrjöldinni barðist hann fyrir hönd bandamanna og tók meðal annars þátt í árásinni á D-degi. Að loknu stríðinu nam hann málaraalist í París og það var þar sem hann varð ástfanginn af Högnu Sigurðardóttir sem nam arkitektúr við sama skóla. Hún er Íslendingum að góðu kunn og hannaði meðal annars Kópavogssundlaug auk fjölda skólabygginga í París. Saman eignuðust þau tvö börn, þær Þórunni og Sólveigu. „Ég er fædd í Vestmanneyjum því foreldrar mínir vildu að ég væri íslensk,“ segir Þórunn. „Þau vildu líka að við systurnar töluðum íslensku svo hvert sumar fórum við í tvo mánuði til ömmu og afa í Vestmanneyjum. Í París vorum við líka með íslenskar auþakir stúlkur en þegar ég var 14 ára hætti ég að koma til Íslands og þá missti ég íslenskuna niður,“ segir Þórunn.

Oliver er hinsvegar jafn franskur og Eiffelturninn sjálfur. Móðir hans var lyfjafræðingur og faðir hans rekur eina stærstu hótélkeðju í Evrópu með svefupláss fyrir 260.000 manns. „Pabbi kom fyrstur með sérstakt hótelfyrirkomulag. Þá eru þetta eiginlega lítill þorp með búðum, veitingastöðum og börum en allar íbúðirnar eru í eigu hótelsins. Svo getur fólk keypt sér íbúðir sem hótelið sér svo um að

» Hjónin Þórunn Anspach og Oliver Bremond eru einkar viðkunnanlegt og opið fólk. Saman reka þau verslunina Kisuna á Laugavegi 7 en þar er hægt að fá allt frá hátískutöskum til barnaleikfanga. Þegar þau settust niður með mér og spjölluðu um daginn og veginn var erfitt að gera sér í hugarlund að fyrir aðeins ári ráku þessi brosmildu hjón stærsta framleiðslufyrirtæki Frakklands á sviði sjónvarpsefnis.

leigja út þegar eigandinn er ekki á staðnum,“ segir Óliver. „Svo fann afa líka upp flúortannkrem,“ bætir Oliver við og hlær.

Þórunn er stjórnmálafræðingur en hún fékk snemma áhuga á því að starfa við framleiðslu sjónvarpsefnis. Það var þess vegna sem hún hóf samstarf með Oliver, en þegar þau kynntust hafði hann nýstofnað framleiðslufyrirtækið Marathon. Frá upphafi

var það markmið Olivers og Þórunnar að framleiða sjónvarpsefni sem hægt væri að selja um allan heim. „Það er algengt að framleiða efni fyrir bara eina sjónvarpsstöð, efni sem er svo ekki hægt að selja neitt annað. Þetta vildum við ekki gera heldur framleiða efni sem við gætum selt út um allt,“ segir Óliver. Meðal þess efnis sem fyrirtækið hefur framleitt eru barnaefni, framhaldspættir og sápuóperur en ein þeirra, Saint Tropez, hefur orðið svo vinsæl að búið er að framleiða 460 þætti.

Undir handleiðslu Olivers og Þórunnar óx fyrirtækið og dafnaði og varð brátt stærsta fyrirtæki sinnar tegundar í Frakklandi. Á sama tíma blómstraði ástin og þótt allir aðrir í kringum þau væru löngu búin að sjá hversu vel þau áttu saman tók það þrjú ár og fjölmargar sölufærðir um allan heim að ná saman.

Í janúar fyrir rúmu ári ákvað Oliver að selja Marathon. „Þetta var ekki jafn spennandi og það hafði verið,“ segir



„Ég man þegar ég var
lítill og fólk spurði hvað
ég hétí og hvaðan ég
væri þá varð fólk svo
hissa og spurði: en þú
talar ekki málið er það?
Ég var svo ógurlega mont-
in að geta svarað játandi og
ég vil að það sama gildi
um börnin mín.“

Þórunn. „Þegar Oliver stofnaði Marathon 1990 höfðum við svo mikið frelsi til að gera það sem við vildum. Það var ein af undirstöðum fyrirtækisins. Núna ráða sjónvarpsstöðvarnar mun meiru og við þurfum að lúta vilja þeirra. Þar að auki var mestu spennunni í kringum uppbyggingu fyrirtækisins lokið og þess vegna ákváðum við að breyta til.“ Þegar Oliver tók þessa ákvörðun höfðu hann og Þórunn búið hér á landi í hálf t. Þessa mánuði hafði Oliver stjórnað fyrirtækinu í gegnum síma og margir af þeim sem hann stundaði viðskipti við höfðu ekki hugmynd um að hann væri ekki í París.

„Við ætluðum okkur alltaf að flytja til Íslands tímabundið og búa hérna í ár eða svo.“ segir Þórunn en hún er þeirrar skoðunar að maður verði að tala tungumál þeirrar þjóðar sem maður telur sig tilheyra. „Börnin okkar eru íslensk og okkur þótti mjög leiðinlegt að hugsa til þess að börnin okkar myndu ekki tala íslensku. Ég man þegar ég var lítill og fólk spurði hvað ég héti og hvaðan ég væri þá varð fólk svo hissa og spurði: en þú talar ekki málið er það? Ég var svo ógurlega montin að geta svarað játandi og ég vil að það sama gildi um börnin mín.“

Þrátt fyrir að viljinn væri fyrir hendi höfðu Þórunn og Oliver takmarkaða trú á að af því yrði að þau myndu búa hérlandis. Fyrsta skrefið tóku þau er þau keyptu hús við Stýrimannastíg og brátt fór þeim að finnast það svo mikil synd að eiga þetta fallega hús en búa ekki í því. Þau létu því slag standa og fluttu hingað og komust fljótlega að því að eitt ár væri ekki nóg. Oliver var alltaf í Frakklandi að vinna og því var upplifunin að búa hér mjög takmörkuð fyrir hann. Þess vegna tóku þau skrefið til fulls, seldu fyrirtækið og settust hér að.

Börnin eru óðum að ná tókum á íslenskunni og er hún orðin það tungumál sem þau tala sín á milli. Yngsti fjölskyldumeðlimurinn, hún Dóra, er nýbyrjuð að fara á leikskóla og ljóma hjónin þegar minnst er á hana. „Þegar ég kem með hana á leikskólann segja allir góðan daginn svo það var eitt af fyrstu orðunum sem hún lærði á íslensku. Nú segir hún alltaf góðan daginn við alla á morgnana. Það finnst mér mjög sætt sérstaklega þar sem Íslendingar eru ekki nógu duglegir að heilsa manni,“ segir Þórunn og hlær.

Í október á síðasta ári opnuðu Þórunn og Oliver búð á Laugaveginum. Búðin heitir Kisan en það er ekki heglum hent að skilgreina hvað þar er selt. Búðin býður upp á ýmsa gjafavöru, flikur, leikföng, snyrtivörur og svo mætti lengi telja. Það er engu líkara en Þórunn og Oliver hafa valið það sem þeim líkar og ákveðið að selja það. Þetta er



Kisan er eiginlega concept-búð fyrir fjölskylduna. Hugmyndin er að hafa lítið af öllu og breyta oft um vörur þannig að það er alltaf eitthvað nýtt

líka nákvæmlega hugsunin á bak við búðina.

Hugmyndin um búðina blundaði lengi í hjónunum. Þar sem þau ferðuðust mikið, og hafa að eigin sögn mjög gaman af því að versla, mynduðu þau smám saman sterkar skoðanir á því hvað væri flott í hverju landi og hvar væri hægt að fá bestu vörurnar í hverjum flokki. Búðin er því úrval af því sem þeim finnst best og hvað er í uppáhaldi hjá þeim. „Þetta er eiginlega concept-búð fyrir fjölskylduna. Hugmyndin er að hafa lítið af öllu og breyta oft um vörur þannig að það er alltaf eitthvað nýtt. Allt er sérvalið og fólk ætti að finna að þó hlutirnir séu ólíkir er sameiginlegur þráður sem tengir þá. Við vitum að auðvitað er þetta svolítið dýrt en við höldum að það sér markaður

fyrir þetta hér. Reyndar erum við ódýrari en búðir sem selja sömu vöru í New York og París,“ segir Þórunn.

„Ísland er mjög hipp á flestum sviðum eins og í tónlist og tísku“ segir Oliver. „Það er ein af ástæðunum fyrir því að búðin er hér í Reykjavík og í miðbænum en okkur þykir báðum mjög vænt um miðbæinn. Hér eru falleg hús en það vantar fleiri búðir. Það er eins og hann sé svolítið rykugur.“

Að reka Kisuna er litlu minni vinna en að reka Marathon. Hjónin eiga í viðskiptum við yfir 80 framleiðendur og þurfa að eiga góð samskipti við þá. Sökum eðlis búðarinnar verða þau einnig að fylgjast vel með og fara reglulega á sölusýningar og hátíðir. „Þetta er heilmikil vinna, engu minni vinna en í Marathon. Munurinn er hins vegar sá að við ferðumst ekki jafn mikið og það er mun minna stress,“ segir Þórunn og Oliver ranghvolfir augunum og er það greinilegt að hann saknar þess lítið að vera með hugann við vinnuna allan sólarhringinn.

Framtíðin er óráðin og hafa hjónin ekki gert neinar langtímaáætlanir. Þeim líkar lífið á Íslandi og rekstur búðarinnar gengur vel. Svo vel reyndar að hugmyndir eru uppi um að opna útibú í NY og París. „Okkur langar að gera meira úr því en við erum ekki tilbúin í þá vinnu sem því fylgir. Fólk frá New York sem kemur inn til okkar er yfir sig hrifnið og hvetur okkur til að opna búð þar og auðvitað væri gaman að opna búð í París. Við erum samt ekki tilbúin í meiri ferðalög og viljum heldur slappa af og njóta tímans með börnunum,“ segir Þórunn.

„Það eina sem er erfitt við að búa hérna eru allir vinirnir sem urðu eftir í París,“ segir Þórunn. „Vinirnir eru reyndar mjög duglegir við heimsækja okkur og allir sem koma verða ástfangnir af Íslandi. Sumir svo mikið að þeir eru að hugsa um að setjast hér að en ég held að það verði aldrei,“ segir Þórunn að lokum og glottir út í annað.



Ertu komin með Merrild á heilann?



Íslendingar kjósa Merrild!

Hún elskar Jóakim

Þá hefur hulunni loks verið svipt af nýju kærustu Jóakims Danaprins. Í síðustu viku steig fram í sviðsljósið ung, glæsileg kona með kastaníubrunnt hár, perluhvítar tennur og línur sem helstu klæðskera heims dreymir um að sníða fót fyrir.

Hún heitir Marie Cavallier og er fædd í París fyrir rétt rúmum þrjátíu árum síðan. Í dag býr hún hins vegar í Genf og vinnur í fjármálafyrirtæki fósturpabba síns. En sennilega er þess ekki langt að bíða að hún flytji til Danmerkur með púðluhundinn sinn Epli og hefji sambúð með prinsinum sínum honum Jóakim.

SLÁANDI LÍK MARY

Það er stundum krúttlegt þegar strákur ná sér í kærustu sem líkjast mömmu gömlu pinku pons en öllu verra þegar kærastan reynist tvífari eiginkonu eldri bróður manns. Það er því soldið vandræðalegt fyrir



Marie (að ofan) þykir sláandi lík Mary (til hægri), eiginkonu Friðriks, bróður Jóakims.



Jóakim hversu ótrúlega lík Marie er henni Mary hans Friðriks. Því hafa slúðurblöðin birt flennistórar myndir af þeim stúlkum hlið við hlið og velkist enginn Dani í vafa um að Marie er næstum alveg eins og Mary. En auðvitað skiptir útlitið ekki öllu máli. Það veit Jóakim manna best.

STUTT SAMBAND

Helstu sérfræðingar í málefnum dönsku konungsfjölskyldunnar telja víst að hirðin hafi skipulagt sýninguna á Marie, ef svo má segja. Er það til marks um að samband þeirra sé komið á alvarlegt stig þrátt fyrir að hafa aðeins varað í hálf ár og þau aðeins hist þrisvar sinnum á þeim tíma. En samkvæmt Marie kynntust þau fyrst fyrir tveimur árum síðan í veislu í Kaupmannahöfn. Jóakim, verandi hálfur fransmaður átti létt með að ræða heima og geima við Marie á hennar móðurmáli og tókust með þeim góð kynni. Þrátt fyrir að



Jóakim væri enn giftur Alexöndru á þeim tíma hófu þau að skiptast á tölvupóstum. En það var samt ekki fyrir en síðasta haust er þau sátu yfir rómantískum kvöldverði að neistinn kviknaði sem nú hefur orðið að þessu mikla báli sem danska þjóðin bíður spennu eftir að sjá meira af.

UNAÐSDAGAR Í HÖLLINI

Jóakim kartöflubóndi er að sjálfsgöðu búinn að bjóða kærustunni heim í dönsku sveitina sína. Þar segir Marie að þau hafi átt yndislega daga saman enda sé Jóakim einstaklega þægilegur maður að vera með. Ekki skemmdi fyrir að Jóakim er enginn eftirbátur föður síns þegar kemur að eldhúsvorkunum og var Marie heilluð upp úr skónum þegar hún sá og smakkaði kræsingarnar sem hann bar á borð fyrir hana í höllinni.

Þau gáfu sér einnig tíma til að spásæra um nágrenni hallarinnar en Marie er mikil útivistarmanneskja og fer að sögn á skíði um hverja helgi. Hún segist þó velja Jóakim fram yfir brekkurnar og því meira en til í að flytja til Danmerkur einn daginn.

ILSE JACOBSEN • Hornbæk



VOR Í LOFTI

JULIE FAGERHOLT
KAPTEJN

**BAUM UND
PFERDGARTEN**

skabte
KATHLEEN MAGDEN

NAJA LAUF

ILSE JACOBSEN • Hornbæk

Garðatorgi - GARDABÆ



Umsjón HALLA BÁRA GESTSDÓTTIR

Myndir GUNNAR SVERRISSON



Ritstjórar TÍMARITSINS VEGGFÓÐURS

» HEIL KJÚKLINGAMÁLTÍÐ

Kjúklingur er hollur, góður og þægilegur matur. Fyrir utan það er hægt að gera hreint ótrúlega mikið úr honum. Ein aðferð sem hægt er að mæla með er að fylla hann; þ.e. kaupa heilan kjúkling eða bita með skinni og troða fyllingunni undir. Kjötíð verður bragðmikið og mjúkt. Hér er meðlætið sömuleiðis algjört lostæti og að sjálfsögu hægt að mæla með því með hverju sem er.

FYLLTUR KJÚKLINGUR MEÐ KOTASÆLU, MASCARPONE OG KRYDDJURTUM

Heill kjúklingur eða bitar, með skinni
2 dl kotasæla
2 dl mascarpone
2 hnepar af ferskum kryddjurtum; steinselju, basilíku, tímían, salvíu eða rósmarín
1 dl furuhnetur
safí úr hálfri sítrónu
salt og pipar
1/2 kjúklingateningur

Hreinsið kjúklinginn og stingið gat á skinnið. Ef um heilan kjúkling er að ræða, eru gerð göt á sitt hvora bringuna og báða leggina. Farið með fingur undir skinnið svo myndist hol til að troða fyllingunni inn í. Setjið allt hráefnið í matvinnsluvél fyrir utan teninginn, og maukið. Troðið fyllingunni í gegnum götin, þrýstið henni til og frá og ekki spara

hana. Smyrjið afgangnum á kjúklinginn. Saltið og piprið eftir smekk. Látið í ofnskúffu eða í pott og setjið botnfylli af vatni. Myljið teninginn út í vatnið. Setjið í rúmlega 200 gráða heitan ofn; í 70-80 mín. ef um heilan kjúkling er að ræða en í um 60-70 mín. ef notaðir eru bitar. Kjúklingurinn er tilbúinn þegar kjötíð nánast dettur af beinunum. Í skúffunni verður til góð sósa til að hafa með. Hana má baka upp ef vilji er til.

SALAT MEÐ CHILLÍ-STEIKTUM PERUM OG GRÁÐAOSTI

2-3 perur, afhýddar og skornar í báta
25 g smjör
2 msk. furuhnetur
1/4 tsk chilliflögur
2 msk. hunang eða Maple-sýróp
200 g salat að eigin vali, klettasalat eða spínat hentar vel
1 msk. sítrónusafí
2 msk. ólífuolía
salt og pipar
200 g gráðaostur

Mýkið perurnar í smjöri á pönnu í 3-5 mín. Bætið furuhnetum, chillí-flögum og hunangi eða sýrópi saman við og blandið vel. Látið malla þar til perurnar eru aðeins mjúkar.

Setjið salatið á disk. Stráið olíu og sítrónusafa yfir það, saltið og piprið aðeins. Leggið perurnar á salatbeðið og hellið safanum af pönnunni yfir. Myljið ostinn yfir allt saman. Berið fram. Það er í lagi þótt perurnar kólni þótt salatið sé gott með heitum perum.

STÖKKIR KARTÖFLUBITAR MEÐ SJÁVARSALTI

2 kg kartöflur, skornar í teninga
2 dl olía
3 msk. smjör
gróft salt, sjávarsalt

Skraelið kartöflurnar og skerið í teninga, um 1 1/2 cm. Sjóðið teningana í um 7 mín. og látið þá leka vel af þeim. Hitið olíu og smjör á stórri pönnu. Þegar heitt setjið kartöflurnar í heita olíuna og veltið þeim aðeins til. Hellið í eldfast mót og bakið við 200 gráður í 40-50 mínútu. eða þar til þær eru vel stökkar og gullnar að lit. Ef mikil olía er í fatinu hellið af henni og miðið við botnfylli. Gott að hræra einu sinni í kartöflunum á eldunartíma. Setjið á disk og saltið.

Hér er einnig hægt að nota forsoðnar kartöflur. Skera þær í teninga og velta beint upp úr heitri olíunni. Þær þarf að elda í 200 gráða heitum ofni í 30-40 mínútur eða þar til stökkar og gullnar.



NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL

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



Skýr



FEGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

KOLLWENTZ:

Lesendur hvattir til að taka við sér!

„Og nú vil ég að lesendur Gestgjafans taki við sér og prófi sjálfir hversu góð þessi vín eru,“ segir vínrynjir tímaritsins, Þorri Hringsson, í nýjasta hefti Gestgjafans þar sem hann vakti athygli á gæði austurrískra vína og fjallaði mjög lofsamlega um rauðvínið Kollwentz Blaufränkisch. Þeir sem hafa dvalið í Austurríki síðustu árin verða oft hlessa yfir gæðum austurrískra vína. Vissulega eru þau fremur dýr en gæði hafa alltaf kostað sitt. Kollwentz er lítið fjölskyldufyrirtæki í Burgenland, austast í Austurríki. Kollwentz hefur verið talinn einn af fimm bestu framleiðendum í Austurríki en viðtal við René Gabriel, sem birtist í Vorarlberger Nachrichten 24. september síðastliðinn, kom mörgum (og reyndar Kollwentz líka) skemmtilega á óvart. René þessi Gabriel, sem er svissneskur, hefur verið kallaður „Der Europäische Weinpapst“ (vínabbi Evrópu) eða „Parker Evrópu“ og er þá verið að líkja honum við hinn bandaríska Robert Parker sem er einn áhrifamesti maðurinn í vínheiminum. Í viðtalinu er víða komið við en í lok þess, án þess að vera spurður um það, segir René Gabriel orðrétt: „Ef ég er spurður hver sé besti vínframleiðandi heimsins, þá svara ég Kollwentz.“ Ekki vegna þess að hann framleiði bestu vínin í hverjum flokki heldur vegna þess að það er enginn sem framleiðir þurr hvítvín, rauðvín og sætvín í sama gæðaflokki og Kollwentz.“

Hér á landi fást í Heiðrónu og Kringlunni níu tegundir vína frá Kollwentz. Eru það allt frá hreinum og beinum vínum sem kosta um 1.400 kr. upp í sannkallaða rísa á rúmar 4.000 kr. Og allt þar á milli, allt afburða vín. Hér nefnum við aðeins nokkur þessara vína.



KOLLWENTZ WELSCHRIESLING er búið til úr welschriesling sem er fjölhæfasta þruga Austurríkis. Það er þurrt með gras, peru og blómaangan í nefi sem síðan skilar sér í bragðinu með sítrus til viðbótar. Þetta er vín sem gengur með flestu því sem hvítvín ganga með, létt og skemmtilegt með stuttu og mildu eftirbragði.

KOLLWENTZ CHARDONNAY TATSCHLER hefur verið kallað „Rollsinn“ í hvítvínunum hjá Kollwentz, vín sem hefur verið kosið besta hvítvín Austurríkis oftar en einu sinni, vín sem Parker og fleiri góðir hafa lofað í hástert. Eitt sem er sérstakt við þetta vín er að það þykir henta afskaplega vel með austurlenskum mat.

KOLLWENTZ STEINZEILER er hinn „Rollsinn“ frá Kollwentz, margverðlaunað í bak og fyrir og oft fengið yfir 90 í einkunnagjöf hjá helstu spekulöntum. „Niðurstaða: Vá!“ segir í umsögn á vínsíðunni Smakkarinn.is.



TAKTU ÞINN LÝSISTÍMA Á HVERJUM DEGI ÞVÍ AÐ...

Lýsið betra en lyfin?

RANNSÓKNIR, sem gerðar hafa verið í Bretlandi á börnum, sem standa sig illa í skóla, eru óróleg og einbeitingarlaus, sýna, að frammistaða þeirra og hegðun stórbatna ef þeim eru gefnar náttúrulegar fitusýrur, blanda af lýsi og næturljóssolíu.

Móira er 120 lítra líf sex til tólf ára börn þótt í rannsókninni og NKA heilingsgræn tiltekið af lýsi eða omega-3-fitusýru og omega-6- fitusýru er næturlyfi, sem er gáma af sýrri-súretti. Hin fanga lýf- leynt að því er frum koma á Bretlandi BSC, hversu ríkið hefur sýna.

Ekki þótt skammti komi í lýfi, að þess líkindi, sem fanga náttúrulega fitusýrur, hafa bætt sig verulega í skóla og í öðrum fræðingum. Eftirlit hefur á eftir og skammti skammti var betra. Þá hafið hefur gæta barnanna heilni og þá ekki öðru stjórnað þeirra.

„Rannsóknir, sem gerðar hafa verið í Bretlandi á börnum, sem standa sig illa í skóla, eru óróleg og einbeitingarlaus, sýna, að frammistaða þeirra og hegðun stórbatna ef þeim eru gefnar náttúrulegar fitusýrur, blanda af lýsi og næturljóssolíu.“

Morgunblaðið, 6. maí 2005



www.lysi.is

Peysur, skyrtur og vestí í vor!

Kynning



Companys - In Wear
Skyrta kr. 3.990, vesti kr. 4.990

Nýjungarnar í tískustraumnum þetta árið eru falleg vestí ásamt skyrtum og síðum peysum. Stuttar síðerma peysur halda sínum sessi áfram í vor og líta reimaðir bolir einnig dagsins ljós ásamt hinni klassísku nauðsynjareign, gollunni. Litadýrðin leynir sér ekki nú þegar vorið er á næsta leiti en litir eins og bleikur, grænn og blár verða áberandi fram að sumri.



NEXT - Kringlunni
Bolur kr. 5.390



Kiss - Kringlunni
Peysa kr. 3.490, hálsmen kr. 1.900
& kr. 1.490



Noa Noa - Kringlunni
Bolur kr. 3.390



Benetton - Smáralind
Peysa kr. 4.495



NEXT - Kringlunni
Skyrta kr. 4.290



Companys - In Wear
peysa kr. 4.990



Kiss - Kringlunni
Bolur kr. 2.990, hálsmen kr. 2.900



Companys - Saint Tropez
peysa kr. 3.990



Companys - Soaked in Luxury
Skyrta kr. 4.990



MANGO - Keflavík
Bolur kr. 3.900



NEXT - Kringlunni
Peysa m/skyrtu kr. 3.990



Gallabuxnabúðin - Kringlunni
Vesti kr. 3.950, pils kr. 3.950



Systurnar Ása og Jóna Elísabet Ottesen segja að stelpur og strákar eigi að vera óhrædd við að blanda saman ólíkum mynsturum og litum.

Leggings verða áberandi í sumar ef marká má orð systuranna í Gyllta kettinum.



Lykilatriði að skapa sinn eigin stíl

„Það er svo margt sem er í tísku. Fólk blandar öllu saman og klæðir sig eins og því líður best. Fátt er verra en að sjá fólk sem líður illa í fötunum sem það klæðist,“ segja systurnar Jóna Elísabet og Ása Ottesen í Gyllta kettinum sem Birta spurði álíts á komandi straumum og stefnum í kvennatískunni. Stelpurnar nefna að tiskan í dag sæki mjög mikið til fortíðarinnar. Verið sé að leita til margra tímabíla og þess vegna ægi öllu saman. Vegna þessa sé erfiðara en ella að segja hvað sé vinsælt og hvað sé flott. Lykilatriði sé þó að skapa sinn eigin stíl og klæða sig eftir því sem hentar hverjum og einum best. Systurnar vilja þó nefna nokkur atriði sem þær telja að eigi eftir að vera áberandi á komandi mánuðum.

„Fyrsta sem okkur langar til þess að nefna eru leggings, bæði glans og mattar, í öllum litum. Í sumar verða þær flottar í kvartstærð og má nota við hvað sem er.“ Niðurþröngar gallabuxur halda áfram að vera áberandi nema að þær gætu orðið mun litríkari en áður að mati systuranna. „Alls kyns kjólar eru einnig algjört móst. Samt eru engir ákveðnir kjólar meira áberandi en aðrir. Þetta eru alls konar kjólar; litríkir, blómakjólar, stuttir kjólar við buxur og fleira. Annars eru flestöll mynstur einnig mjög áberandi.“

Fyrir efri hluta líkamans segja Jóna og Ása að flott sé til dæmis að klæðast skrapóttum og marglituðum bikíní-toppum undir sumربولina. „Ljósari litirnir eru að koma nokkuð sterkir inn. Annars erum við lítið fyrir að nefna einhverja ákveðna liti. Sumarið verður mjög litríkt og það er bara alltaf flott að blanda nokkrum litum saman,“ segja hinar glaðværu systur í Gyllta kettinum að lokum.

Texti: STEINÞÓR HELGI ARNSTEINSSON

Myndir: STEFÁN OG ÞJETUR

Kjólar með mittsbelti verða án efa algeng sjón á Austurvelli og annars staðar í sumar. Uppi á vegg má einnig sjá tvihnepptan jakka sem hafa verið geysilega vinsælir að undanförunu.



Alls konar aukahlutir verða áberandi eins og venjulega. Stórir hringir eru hins vegar að kom verulega sterkir inn.

Bílskúrs og geymsluhillur

fyrir
BÍLSKÚRINN
GEYMSLUNA
HEIMILIÐ
FYRIRTÆKIÐ

Einfalt í uppsetningu.
Skrúfufrítt og smeltt
saman
Einnig hægt að tengja
vinnuborð við eininguna

kr.7.700.-
viðbótareining kr. 5.586.-



Ísold ehf.
Nethyl 3-3a - 110 Reykjavík
Sími 53 53 600 - Fax 567 3609

Kíktu á www.isold.is

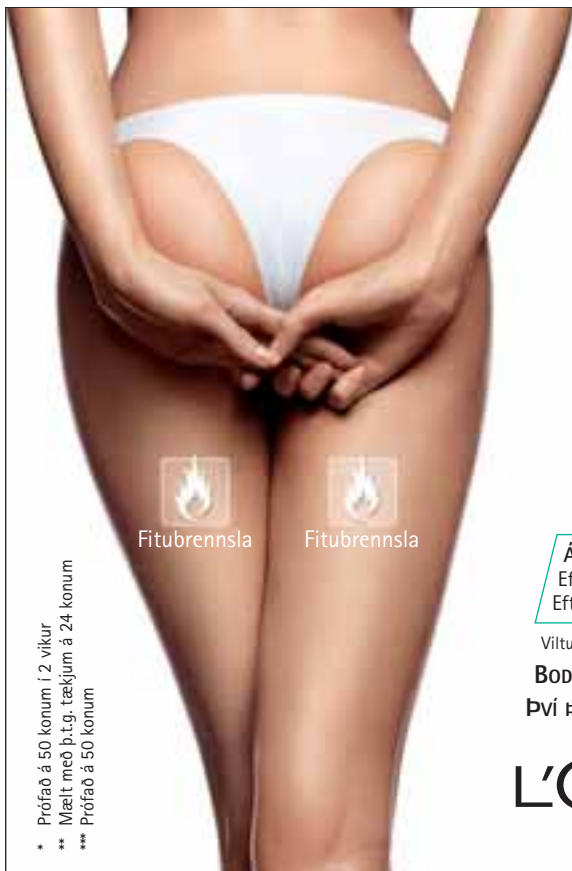


**Vorum að taka
upp mikið
af rúmum**



BabySam.

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



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

PERFECTSLIM

EFTIR 24 TÍMA

MINNI APPELSÍNUHÚÐ + STINNANDI ÁHRIF

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

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

Árangur:

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

Viltu vita meira: www.lorealparis.com

BODY-EXPERTISE. ÞÍN EIGIN FEGRUNARADGERÐ.
ÞVI ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

L'ORÉAL
PARIS



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



Kristín Eva Þórhallsdóttir
elur upp

Með fangið fullt

Vinur minn, þriggja barna faðir, sagði mér einu sinni að maður þyrfti að einbeita sér að uppeldinu á fyrsta barninu því þau sem kæmu á eftir gerðu bara það sem eldri börnin gerðu. Þá átti ég bara eitt barn, lítinn dreng, og taldi mig hafa staðið mig nokkuð vel í uppeldinu. Drengurinn var hlýðinn og gerði oftast það sem ég bað hann um að gera. Annað kom á daginn þegar seinna barnið mitt kom í heiminn, lítill stúlka sem vildi helst eyða öllum sínum stundum í fangi móður sinnar.

Uppeldi drengsins var að sjálfsögðu ekki lokið þó að yngra systkini væri komið til sögunnar og þurfti ég enn að segja honum til og biðja hann um að gera eitt og annað, Eins og að klæða sig í skó, fara upp í rúm að sofa og koma fram að borða. Þá kom kom það í ljós að hann hlýddi mér mjög sjaldan. Hlutirnir gerðust yfirleitt ekki nema að ég kæmi og kláraði þá, klæddi hann í skóna, setti hann í rúmið eða færði hann á milli staða með því að taka hann upp og setja hann þangað sem hann átti að vera. Ég áttaði mig á því að ég hafði svo ótrúlega oft verið óþolinmóð að ég gaf honum ekki færi á að klára hlutina upp á eigin spýtur, því auðvitað vorum við alltaf að flýta okkur hingað og þangað, alltaf að verða sein. Og þarna stóð ég með fangið fullt af öðru barni og gat ekki farið og gert alla þessa hluti fyrir hann. Mér þótti þó ekki verst að ég þyrfti að ganga á eftir honum með að klæða sig í skóna, heldur að þurfa að horfa á eftir honum með hjartað í buxunum hlaupa yfir götu og hunska skipanir mínar um að fara sér hægt.

Ég læt það liggja á milli hluta hvort slæmum uppeldisaðferðum mínum hafi verið um að kenna þegar hann hlýðir mér ekki, því að vissu leyti eru öll börn svona, þau hlýða ekki alltaf. Sú staða veldur flestum foreldrum hugarangri sem hefur opnað markaðinn fyrir bókum og sjónvarpsþáttum um uppeldismál, þar sem allt snýst um að fá barnið til að hlýða. Vissulega skiptir það máli að barnið hlýði, en það er kannski ekki aðalmálið. Uppeldi snýst um svo margt, eins og til dæmis að gefa barninu tækifæri til að vera það sjálft og sýna því ótakmarkaða ást og umhyggju.

Orð vinar míns reyndust orð að sönnu því ekki hafði stúlkan lifað lengi þegar hún var farin að apa eftir bróður sínum. Oftar en ekki eru þau óþekkt á sama tíma og óhlýðnast mér í einhverju hláturskasti því þeim finnst þau vera svo sniðug að gera ekki það sem ég bið þau um. Get ég þá ekki annað en hlegið líka og lofað svo sjálfri mér að takast á við agavandamálið strax næsta dag. Því þessu lýkur aldrei, og sennilega ekki séns að klára að ala upp fyrsta barnið áður en það næsta kemur.



nordicphotos/gettyimages

Eldri mæður fá frekar tvíbura

Eldri mæður eru líklegri til að eignast tvíbura en þær sem yngri eru samkvæmt nýrri rannsókn.

Niðurstöður nýrrar rannsóknar sem gerð var í Þýskalandi benda til að eldri mæður SÉU líklegri til að eignast tvíbura þar sem þær framleiða fleiri egg en yngri konur.

Rannsókuð var hormónaframleiðsla hjá tæplega 600 konum. Í venjulegum tíðahring örva hormón framleiðslu eggja í konum og er þessu ferli stýrt af líkamanum á þann hátt að hormónaframleiðslan hættir um leið

og eitt egg hefur þroskast. Eftir því sem konur urðu eldri jókst þessi hormónaframleiðsla og var mest í konum yfir 35 ára aldri. Eldri konur eru því líklegri til að framleiða fleiri en eitt egg og líklegri til að eignast tvíbura.

Rannsakendur segja þetta tilraun líkamanans til að halda í frjósemi sína fram eftir aldri. Mikil fjölgun hefur orðið á tveggja tvíburum síðustu ár og eru þeir um þrjú fjórðu af öllum fæddum tvíburum.

Plómutómatalat

Salat gerir góða máltíð betri. Hér er uppskrift að hollu og bragðgóðu plómutómatalati.

6 til 8 þroskaðir plómutómatar
2 msk. furuhnetur
1 grand-salat eða annað íslenskt salat
nýmaladur pipar
salt
1/2 gúrka
1/2 krukka fetaostur í kryddlegi
3 msk. ólífuolíu
safí úr 1/2 sítrónu
nokkur mintulauf



Tómatarirnir skornir í sneiðar og endarnir teknir frá. Furuhneturnar ristaðar á þurri pönnu og láttnar kólna. Salatblöðin skoluð, þerruð og raðað á fat eða stóran disk. Tómtötunum raðað í hring ofan á og þeir kryddaðir með pipar og salti. Endarnir af tómtötunum og gúrkann er skorið í teninga. Blandað saman í skál ásamt fetaosti, ólífuolíu, sítrónusafa, pipar, salti og nokkrum smátt söxuðum mintulaufum. Öllu saman hrúgað í miðjuna á salatfatinu. Furuhnetunum dreift yfir og skreytt með nokkrum mintulaufum, skornum í ræmur.

Uppskrift fengin af www.islenskt.is



Beliss Bylting frá Babyliss Paris

Nú getur þú þurrkað, blásið og sléttað hárið á helmingi styttri tíma en áður.

Með beliss þurrkar þú og sléttar krullað, hár, þykkt hár, úfið hár, alveg frá rótum og fram í enda.

Öflugur blásari og ceramic sléttun gerir hárið silkimjúkt og glansandi

Ný, einföld en fagmannleg hönnun fyrir þig að nota.

BE liss
Gerir fallett hár fallegra

BaByliss
PARIS



Leik Höllin

Leikur og List

Skráning er hafin fyrir
apríl námskeiðin!!!!

Leikfimi
(2 mánaða - 6 ára)
Tónlist
(6 mánaða - 6 ára)
Listanámskeið
(3-9 ára)
Meðgöngujóga
Ungbarnanudd
Mömmuleikfimi
Afmælisveislur

www.leikhollin.is

Nagarlind 14-16 Kóp. S 517-7900 leikhollin@leikhollin.is

FERMINGAR-
MÖMMUR OG ÖMMUR,
STÓRGLÆSILEGUR
VORFATNAÐUR (DRESS) FRÁ

GERRY WEBER

Taifun

Lucia

**FUCHS-
SMITTH**



KVEF?

VERKJALYF



HÁLSTÖFLUR



FRUNSUKREM



NEFÚDI

Opið til 24 alla daga
Lyf & heilsa Austurveri

Opið til 21 alla daga
Lyf & heilsa JL húsinu

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

 **Lyf & heilsa**
Við hlustum!

» Sudoku vikunnar

#19

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.

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

Amlóði

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

Hálfdrætingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrætingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#18)



Þrjár milljónamiðar fundnir!

**Þeir fundust í:
Select, Suðurfelli
Samkaup-Úrval, Hrísalundi
Select, Suðurfelli**

Finnur þú þann næsta?

Gerir lífið meira spennandi



VÖNDUÐ HÚSGÖGN

NÝJAR VÖRUR

kr. 108.600.-

TUNGUSÓFI - SKEMILL FYLGIR

MICROFIBER ÁKLÆÐI
LITIR: LJÓST (BEIGE OG LJÓSBRÚNN)



ÚRVAL HÚSGAGNA Á VERÐUM SEM
KOMA ÞÉR ÞÆGILEGA Á ÓVART



kr. 119.900.-

MEGAN 3JA SÆTA HÆGINDASÓFI

ÍTALSKT LEDUR
LITIR: DÖKKBRÚNN, LJÓSBRÚNN
OG SANDLITADUR



kr. 84.900.-

PREMIUM SVEFNSÓFI

2.JA SÆTA SVEFNSÓFI MEÐ HEILSDYÐNI
MICROFIBERÁKLÆÐI



kr. 34.900.-

BOSTON HÆGINDASTÓLL

MEÐ RUGGU OG HÁTT BAK
MICROFIBERÁKLÆÐI
FÆST Í MÖRGLUM LITUM



RAFMAGNSNUDD

kr. 43.900.-

MEGAN HÆGINDASTÓLL

MICROFIBERÁKLÆÐI
RAFMAGNSNUDD
LITIR: LJÓSBRÚNN

kr. 43.900.-

BOSTON HÆGINDASTÓLL

MEÐ RUGGU OG HÁTT BAK
ÍTALSKT LEDUR
LITIR: DÖKKBRÚNN OG LJÓSBRÚNN

kr. 59.900.-

MEGAN HÆGINDASTÓLL

ÍTALSKT LEDUR
RAFMAGNSNUDD
LITIR: LJÓSBRÚNN, DÖKKBRÚNN, SVARTUR OG GULLUR

VISA OG EURO
RAÐGREIÐSLUR



VISA Lán
- HAGSTEDAR AFBORGANIR

SETT

HÚSGAGNAVERSLUN

OPNUNARTÍMI: **MÁNUD - FÖSTUD** 11:00 - 18:00 **LAUGARDAGA** 11:00 - 16:00 **SUNNUDAGA** 13:00 - 16:00

SETT HÚSGAGNAVERSLUN • ASKALIND 2A - 201 KÓPAVOGUR - SÍMI 534 1400 - WWW.SETT.IS

	28	MP & BH	PLANTA	JAFNVEL	AKSTURS- ÍÞRÖTT		SEM	FJÁRMUNIR	PUNNUR VÖKYI			
	AFTURSEGL											
	PÚLA											
						SEFA			1	HLJÓDFÆRI		RAKAÐUR
						VIÐBIT						
		SPÍRA	SVALL				FUGLAR					
			SLITRÖTT TAL				KÚGUN					
SETJA					STJÓRNAR- UMDÆMIS			2		STEINBOGI		
					HELGITÁKN					DANSLEIK		
FÆÐA					ÞRÁTTA					RÆNINGI		
					ÁVÖXTUR					GLJÚFUR		
BOR						TUTTUGU				GREINIR		
										DUFL		
SEGI UPP		SJÁÐU				HLUTDEILD						RÖÐ
		KYN										
			FLANA				HÁRS				4	
			SEYTLA				GAGN					FORSKEYTI
STEIN- TEGUND					ÓNEFNDUR					INNYFLI		
					SKAMM- STÖFUN					Í RÖÐ		
ÚRKOMA				3								
DREPA					KORN- TEGUND					LÍÐA VEL		
				STEFNA				UMDÆMI				



Leystu krossgátuna!
Þú gætir unnið hina frábæru spennumynd
Into The Blue með Jessicu Alba
og Paul Walker.

**TAKTU
ÞÁTTI!**



Þú sendir SMS skaytið JA SVAR LAUSNARORÐIÐ á númerið 1900!
 Dæmi hvernig SMS gæti lítið út ef svarið er Jón. Þá sendir þú SMS-ið JA SVAR JÓN.
 Dregið úr réttum svörum n.k. þriðjudag kl. 12.

Kominn í hóp skemmtilegustu stráka Íslands

Atli Þór Albertsson er einn sex þáttastjórnenda Strákanna á Stöð 2.

Atli Þór Albertsson gekk nýverið til liðs við Strákana á Stöð 2 ásamt Gunnari Sigurðssyni en fyrir voru þeir Sveppi, Auddi, Pétur Jóhann og Hugi búnir að skemmta Íslendingum fjóra daga vikunnar um nokkurt skeið. Atli er útskrifaður leikari úr leiklistardeild LHÍ og hefur nú þegar farið um víðan völl. Hann hefur m.a. leikið í Kabarett, í hinum ýmsu útvarpsleikritum og í eftirminnilegum auglýsingum Mastercard og OgVodafone. Sameinaðir eru nú strákarnir allir óstöðvandi og láta gamlann geysa fjögur kvöld í viku, frá mánudegi til fimmtudags.

„Það var komið að máli við mig og boðið að starfa með þessum hóp og mér leist gríðarlega vel á það,“ segir Atli þegar hann er spurður út í það hvernig hann hafði fengið starfið. Atli er að vonum heppinn að komast í þennan eftirsóttu hóp rugludalla og segir strákana gríðarlega hressa. „Þeir eru jafnvel flippaðri og skemmtilegri þegar kvikmyndatökuvélin er ekki í gangi. Þeir eiga helling inni miðað við hvað ég hef séð.“

Atli segir aðlögunina hafa gengið vel og að hann hafi fljótt komist inn í þennan lokaða hóp. „Það er nú bara þannig að ef maður kemur inn í hóp þar sem menn sem eru búnir að vinna mjög náið saman og ná góðum árangri í því sem þeir eru að gera, tekur það tíma að komast inn í hópinn. En þeir höfðu margt um það að segja að ég og Gunni kæmum inn í þættina. Þeir báru traust til okkar og þá náttúrlega varð að fylgja því eftir og sýna að maður væri traustsins verður. Ég held bara að hingað til hafi það gengið ágætlega. Við heilsumst allavega! Og það er bara virki-

lega gaman, alla daga í vinnunni.“ Erfitt getur verið að halda uppi svona þætti og því er skipulagningin og hugmyndaflugið í toppi hjá strákunum. „Þátturinn er þannig að við skiptum með okkur verkum. Við vinnum allir saman hugmyndavinnu og komum með hugmynd að því sem við ætlum að gera í þættinum. Þetta er svona súpa, við sjáum um þetta í sameiningu nema Ofur-Hugi framkvæmir sín áhættuatriði og Gunni sér um íþróttar-

hornið en að öðru leyti skiptum við þessu á milli okkar. Þetta er er orðið dálítið þekkt „format“, Strákarnir, það er ekkert hlaupið að því að stækka hópinn. Þetta er gert í rólegheitunum, að mjaka okkur þarna inn og það er alltaf að verða meira og meira jafnræði á hlutunum,“ segir Atli og þarf að vonum ekki að vera óánægður með sitt hlutskipti.

Eins og sannri sjónvarpsstjörnu sæmir er Atli spurður út í frægdina. „Auðvitað vissi

ég að þessu myndi fylgja ákveðin athygli. Eitthvað sem ég hafði orðið lítilliga var við, bara út af sjónvarpsauglýsingum.“ Atli segir frægdina hafa sagt smá til sín en að það sé alls ekkert vesen í kringum hana. „Ég var t.d. staddur á skemmtun um daginn þar sem krakkar hópuðust að mér og syni mínum. Allir krakkarnir byrjuðu að kalla nafnið mitt og síðan þegar við löbbuðum í burt, var sonur minn mest hissa á því að ég skyldi þekkja öll þessi börn. Því ef þau þekktu mig þá hlýti ég að þekkja þau. Hann var mjög uppi með sér hvað ég þekkti mikið af krökkum.“

Atli mun halda áfram að sprella ásamt hressustu strákum Íslands en meðal efnis hjá þeim eru hin gamla góða falda myndavél, áskoranir með nýju sniði, skjáauglýsingar, stjórnunin sívinsæla, íþróttaréttir í umsjá Gunna og svo koma að sjálf-sögðu góðir gestir í heimsókn ásamt því að Ofur-Hugi framkvæmir dirfskubrögð. Spannandi verður að fylgjast með hverju strákarnir hugmyndaþrúka taka upp á og hvaða nýja strauma þeir Gunni og Atli koma með inn í þáttinn.



föstudagur

SJÓNVARPIÐ KL. 20.40

LITTLE SPIES Bandarísk fjölskyldumynd frá 1986 um krakka sem reyna að bjarga hundi úr þrúningu. Leikstjóri er Greg Beeman og meðal leikenda eru Mickey Rooney, Robert Costanzo, Peter Smith og Candace Cameron Bure. **Einkunn á imdb.com: 7,3.**



STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.06/BLOOD WORK

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.05

BLOOD WORK

Terry McCaleb er fyrverandi alríkislögreglumaður. Hann er nýbúinn að gangast undir hjartaígræðslu og er að jafna sig eftir aðgerðina þegar Graciela Rivers óskar aðstoðar hans. Graciela missti systur sína og vill að Terry rannsaki málið. Hann á erfitt með að neita enda var hjartað úr systurinni grætt í Terry! Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 6,3.**

laugardagur

SJÓNVARPIÐ KL. 20.40

SWIMMING UPSTREAM Áströlsk bíómynd frá 2003 um sundkappann Tony Fingleton. Leikstjóri er Russell Mulcahy og meðal leikenda eru Geoffrey Rush, Judy Davis og Jesse Spencer. **Einkunn á imdb.com: 7,5.**

STÖÐ 2 KL. 21.50

WIN A DATE WITH TED HAMILTON! Rómantísk gamanmynd frá 2004 með Kate Bosworth, sem leikur Lois Lane í væntanlegri Superman-mynd, og Topher Grace úr Svona var það. Bosworth leikur smábæjarstúlku sem vinnur stefnumót við frægan hjartakúsara í samkeppni. Stefnumótið gengur vonum fram og þau fella hugi saman, nokkuð sem veldur besta vini hennar sárrí ástarsorg. **Einkunn á imdb.com: 5,7.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

THIRTEEN Verðlaunamynd skrifuð af þrettán ára stúlku sem fjallar einmitt um þrettán ára áhrifagjarna stúlku sem byrjar á því að gera að því er virðist saklausa uppreisn gegn móður sinni en leiðist svo út í óreglu, sýnilega einungis til þess að geta fallið í hópinn. Meðal leikenda eru Holly Hunter, Evan Rachel Wood og Nikki Reed en leikstjóri er Catherine Hardwicke. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 7,1.**

sunnudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

GOSFORD PARK McCordle-fjölskyldan býður til mannfagnaðar á sveitasetri sínu í Englandi árið 1932. Húsbóndinn William er velgjörðarmaður margra sem þangað eru mættir og flestir vilja meira af auðæfum gestgjafans. En hversu langt er fólk tilbúið að ganga til að koma ár sinni vel fyrir borð? Meðal leikenda eru Kristin Scott Thomas, Maggie Smith og Michael Gambon en leikstjóri er Robert Altman. **Einkunn á imdb.com: 7,2.**



STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00/GOSFORD PARK

SJÓNVARPIÐ KL. 21.40

BOLLYWOOD/HOLLYWOOD Kanadísk bíómynd frá 2002 um afskiptum og ríkan mann sem er orðinn þreyttur á afskiptum mömmu sinnar og ömmu af ástamálum sínum og ræður fylgdarstúlku til að koma fram sem unnusta hans. Leikstjóri er Deepa Mehta og meðal leikenda eru Rahul Khanna, Lisa Ray og Rishma Malik. **Einkunn á imdb.com: 6,1.**

mánudagur

HALLMARK KL. 19.45

FINGERSMITH Bresk bíómynd sem gerist árið 1862 í London. Susan Trinder er munaðarleysingi sem hópur smásmugulegra þjófna, Fingersmiths, skjóta skjólshúsi yfir. Hinn útsmogni Richard Rivers ætlar sér að giftast ríki konu og svikja út arf hennar. Hann fær Susan til að hjálpa sér og byrjar hún að starfa sem vinnukona í húsi hans. Brátt tekst upp gott samband milli hennar og erfingjans. **Einkunn á imdb.com: 8,3.**

TCM KL. 20.40

GRAND PRIX Rómantísk íþróttamynd frá 1966 þar sem kíkt er bak við tjöldin hjá atvinnumönnum í mótörhjólaakstri. Ástarsambönd, slys og fjárkúgun eru samvinnuð spennandi myndskildum frá aksturskeppnum í Mónakó, Hollandi og Brands Hatch. Meðal leikenda eru James Garner, Eva Marie Saint, Yves Montand, Toshiro Mifune, Francoise Hardy og Brian Bedford en leikstjóri er John Frankenheimer. **Einkunn á imdb.com: 6,5.**

þriðjudagur

STÖÐ 2 KL. 23.50

IN THE TIME OF THE BUTTERFLIES Vönduð sjónvarpsmynd frá 2001 sem gerist á tímum alþýðubyltingar í Dómínísku lýðveldinu í kringum 1960. Myndin rekur sanna sögu Mirabal-systuranna, sem jafnan voru kallaðar fiðrildin og tóku virkan þátt í byltingunni sem miðaði að því að velta herskárri ógnarstjórninni úr sessi. Meðal leikenda eru Edward James Olmos, Salma Hayek, Mía Maestro og Demián Bichir en leikstjóri er Mariano Barroso. **Einkunn á imdb.com: 6,6.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

SOLARIS Vísindaskáldsögumynd frá 2002. Solaris er pláneti á órafjarlægð þar sem undirlegir atburðir gerast. Þar eru stundaðar rannsóknir en um niðurstöðurnar er lítið vitað. Sálfræðingurinn Chris Kevlin heldur til starfa á Solaris en ekkert fær undirbúið hann undir það sem í vændum er. Meðal leikenda eru George Clooney, Natascha McElhone og Viola Davis en leikstjóri er Steven Soderbergh. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 6,3.**

TCM KL. 21.00/RIDE THE HIGH COUNTRY



miðvikudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00/DICKIE ROBERTS: FORMER CHILD STAR



STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.20

THE MAN WITH ONE RED SHOE Myndin er frá upphafsárum Hanks á leikerferlinum en hér en hann í hlutverki venjulegs manns sem blandast inn í óvenjulega atburðarás. Bandaríska leyniþjónustan þarf að ryðja óæskilegum einstaklingi úr vegi en svo óhepplega vill til að hún fer mannavilt og lendir okkar maður í bráðri lífshættu. Meðal leikenda eru Charles Durning, Dabney Coleman, Jim Belushi, Tom Hanks, Lori Singer og Carrie Fisher. **Einkunn á imdb.com: 5,3.**

TCM KL. 20.35

BATAAN Bandarískt stríðsdrama frá 1943 um stríð á eyju í Kyrrahafinu í seinni heimsstyrjöldinni. Japan er nýbúið að gera árás á Filippseyjar og her Bandaríkanna reynir örventingafulla vörn. Þrettán menn eru valdir í því að sprengja upp brú á Bataan-skaga og koma í veg fyrir að Japanarnir ná að endurbjuggja hana. Meðal leikenda eru Desi Arnaz, Lee Bowman og Roque Espiritu en leikstjóri er Tay Garnett. **Einkunn á imdb.com: 7,0.**

fimmtudagur

MGM KL. 19.20

THE HOSPITAL Bandarísk gamanmynd frá 1971 þar sem George C. Scott leikur frjálýslyndan lækni sem vinnur á kerfisspítala sem veitir ekki af frjálseika og léttlyndi. Meðal leikenda eru George C. Scott, Diana Rigg, Bernard Hughes, Richard A. Dysart, Stephen Elliott, Andrew Duncan en leikstjóri er Arthur Hiller. **Einkunn á imdb.com: 7,2.**

SJÓNVARPIÐ KL. 22.10

TAGGART: PENTHOUSE AND PAVEMENT Skosk sakamála mynd þar sem vösk sveit rannsóknarlög- reglumanna í Glasgow fæst við snúð sakamál. Vín- sæll spennusagnahöfundur finnst myrtur morgun- inn eftir útgáfuteiti og löggurnar verða að reyna að finna morðingjann áður en fleiri liggja í valnum. Meðal leikenda eru Alex Norton, Blythe Duff, Colin McCredie og John Michie. Bönnuð börnum.

SJÓNVARPIÐ KL. 20.40/SWIMMING UPSTREAM



STÖÐ 2 KL. 23.15

BLACK POINT Spennu mynd frá 2001 um óreglu- saman fyrverandi hermann, leikinn af David Caruso úr N.Y.P.D. Blue og CSI: Miami, sem fellur fyrir rangri konu, eiginkonu hættulegs morðingja. Meðal leikenda eru David Caruso, Thomas Ian Griffith og Susan Haskell en leikstjóri er David Mackay. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 5,1.**

SJÓNVARPIÐ KL. 22.20

THE DEEP END OF THE OCEAN Bandarísk bíó- mynd frá 1999 um fjölskyldu sem verður fyrir því að yngsta syninum er rænt en þegar fjölskyldan flyst í annan bæ níu árum seinna finnst hann aftur. Leikstjóri er Ulu Grosbard og meðal leikenda eru Michelle Pfeiffer, Treat Williams, Jonathan Jackson og Whoopi Goldberg. **Einkunn á imdb.com: 5,9.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.15

2 FAST 2 FURIOUS Ökuþórin Brian O'Connor hefur flutt sig um set en er gómaður af lögreglunni sem setur honum úrslitakosti. Hann fær nýtt hlut- verk sem er engu hættuminna en hraðaksturinn á strætum borgarinnar. Til að bjarga eigin skinni þarf ökuþórin að fletta ofan af völdugum eituryfjabar- óni sem svífst einskis. Meða leikenda eru Paul Wal- ker, Tyrese, Eva Mendes og Cole Hauser. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 5,1.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

ONE HOUR PHOTO Seymour Parrish starfar við að framkalla filmur í stórmarkaði. Nina Yorkin kemur reglulega með filmur í framköllun en Seymour tel- ur að ekki sé allt til eftirbreytni hjá fjölskyldunni. Sjúklegur áhugi hans á Ninu Yorkin og fjölskyldu hennar grefur þó undan honum þegar hann tekur málin í eigin hendur með skelfilegum afleiðingum. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 7,1.**

TCM KL. 21.00

RIDE THE HIGH COUNTRY Bandarísk kvikmynd frá 1962 sem gerist í Villta vestrinu. Tveir eldri kúrekar rífa upp líf sitt meðan þeir vakta gullfarm og bjarga ungrri brúður. Þetta er síðasta mynd leik- arans Randolph Scott og talið vera eitt af meistara- verkum leikstjórans Sam Peckinpah. Meðal leik- enda eru John Chandler, Randolph Scott, Edgar Buchanan, John Anderson, R.G. Armstrong, Mari- ette Hartley. **Einkunn á imdb.com: 7,6.**

TCM KL. 20.45

MANPOWER Bandarískt drama frá 1941 um tvo nána vini, Hank McHenry og Johnny Marshall, sem vinna í vegavinnu fyrir rafmagnsveitu. Eitt kvöld hitta Hank og Johnny, söngkonuna Fay Duval á skemmtistað og falla báðir fyrir henni. Þessi hrif- ing þeirra á söngkonunni orsakar vinaslit hjá þeim og spennan eykst í vinnunni. **Einkunn á imdb.com: 7,0.**



TCM KL. 20.35/BATAAN

HALLMARK KL. 19.45/FINGERSMITH



STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

DICKIE ROBERTS: FORMER CHILD STAR Gaman- mynd með Saturday Night Live-grínistanum David Spade í hlutverki fyrrum barnastjörnu og hálfgerðs aula, sem ræður til sín fösturforeldra í þeirri von að geta upplifað þá „venjulegu“ æsku sem hann telur sig hafa farið á mis við. Meðal leikenda eru David Spade, Dick Van Patten, Doris Roberts og Nicholas Schwerin en leikstjóri er Sam Weisman. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 5,6.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.05

ROAD HOUSE Dalton er besti útkastarinn í brans- anum. Kvöldin hjá honum einkennast af hasar, brjáláðri tónlist og fallegum konum. Dalton kemur til starfa á klúbbi þar gestirnir ganga iðulega of langt. Einn þeirra er Brad Wesley en hann heldur að allt sé falt fyrir peninga. Meðal leikenda eru Pat- rick Swayze, Kelly Lynch, Ben Gazzara og Sam Elliott. en leikstjóri er Rowdy Herrington. Strang- lega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 5,3.**

Íþróttir í sjónvarpinu »

FÖSTUDAGUR

20.00 **SÝN Players Championship** Bein útsending frá golfmóti Players Championship.

LAUGARDAGUR

- 18.50 **SÝN Malaga – Barcelona** Bein útsending í spænska boltanum.
- 19.25 **SÝN Extra AC Milan – Fiorentina** Bein útsending í ítalska boltanum.
- 14.10 **RÚV Valur-KA** Bein útsending frá leik Vals og KA í efstu deild karla á Íslandsmótinu í handbolta.
- 16.05 **RÚV Valur-Haukar** Bein útsending frá leik Vals og Hauka í efstu deild kvenna á Íslandsmótinu í handbolta.
- 12.40 **ENSKI BOLTINN Liverpool – Everton** Bein útsending.
- 15.00 **ENSKI BOLTINN Chelsea – Man. City** Bein útsending.
- 15.00 **EB 2 Aston Villa – Fulham** Bein útsending.
- 15.00 **EB 3 Wigan – West Ham** Bein útsending.
- 15.00 **EB 4 Sunderland – Blackburn** Bein útsending.
- 17.15 **ENSKI BOLTINN Portsmouth – Arsenal** Bein útsending.

SUNNUDAGUR

- 14.50 **SÝN Iceland Express deildin** Bein útsending frá 4 liða úrslitum.
- 16.50 **SÝN Real Madrid – Deportivo** Bein útsending frá spænska boltanum.
- 18.50 **SÝN Players Championship** Bein útsending frá Players Championship golfmótinu.
- 12.20 **ENSKI BOLTINN Middlesbrough – Bolton** Bein útsending.
- 13.00 **EB 2 Charlton – Newcastle** Bein útsending.
- 14.50 **ENSKI BOLTINN Man. Utd. – Birmingham** Bein útsending.

MÁNUDAGUR

19.50 **ENSKI BOLTINN Tottenham – WBA** Bein útsending.

ÞRIÐJUDAGUR

- 18.30 **SÝN Arsenal – Juventus** Bein útsending úr Meistaradeildinni.
- 20.55 **SÝN Benfica – Barcelona** Bein útsending úr Meistaradeildinni.

MÍÐVIKUDAGUR

- 18.30 **SÝN Lyon – AC Milan** Bein útsending úr Meistaradeildinni.
- 20.55 **SÝN Inter – Villarreal** Bein útsending úr Meistaradeildinni.
- 18.50 **ENSKI BOLTINN Man. Utd. – West Ham** Bein útsending.

FIMMTUDAGUR

19.50 **SÝN Iceland Expressdeildin** Bein útsending frá Iceland Expressdeildinni.



KVIKMYNDIR
▶ **22.10**
TAGGART:
PENTHOUSE
AND PAVEMENT



KEPPNI
▶ **20.30**
IDOL –
STJÖRNULEIT



LÍFSTÍLL
▶ **22.30**
CELEBRITIES
UNCENSORED



SPJALL
▶ **22.00**
IDOL EXTRA LIVE



GOLF
▶ **20.00**
US PGA TOUR
2005

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS

SYN
besta sétið

MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bitið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu forni 2005 9.35 Oprah 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.05 Það var lagið 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu forni 2005 13.05 Home Improvem-ent 13.30 The Comeback 13.55 Joey 14.25 Secrets of New York's Luxury Homes 15.15 Night Court (16.00 Nýja vonda nomin 16.25 Skrimslaspiðið 16.45 Scooby Doo 17.10 Litlu vélmennin 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 Simpsons

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

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

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

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákna-
málsfréttir 18.00 Ævintýri H.C
Andersen (4:26) 18.25 Dala-
bræður (9:12)

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
20.00 Simpsons (11:21)
▶ 20.30 Idol – Stjörnuleit Fjór-
er eftir í Idol-stjörnuleit-
inni og keppa til úrslita í
beinni útsendingu og
verður það á valdi áhorf-
enda að skera úr hverjir
komast áfram með
simakosningu.

19.00 Cheers
19.20 Fasteignasjónvarpið
19.35 Everybody loves Raymond
(e)

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
20.00 Sirkus RVK (e)
20.30 Fabulous Life of (17:20) Í
þessum frábæru þáttum
er farið á bak við tjöldin
með þotulíðinu í
Hollywood.

18.00 Íþróttaspjallið 18.12
Sportið

19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.10 Latibær
20.40 Disneymyndin – Litlu
njósnaramir (Little Spies)
Bandarísk fjölskyldu-
mynd frá 1986 um
krakka sem reyna að
bjarga hundi úr þrisund.

22.00 Punk'd (16:16)
22.25 Idol – Stjörnuleit (Smá-
ralind 9 – atkvæða-
greiðsla) Úrslit síma-
kosninga.

20.00 One Tree Hill Þættirnir
gefa trúverðuga mynd af
lífi og samskiptum nokk-
urra ungmenna í bæ-
num One Tree Hill, þar
sem stormasamt sam-
band hálfbræðranna og
fjandvinnanna Nathans og
Lucasar er rauður þráður.

21.00 Splash TV 2006 (e)
21.30 Idol extra 2005/2006 (e)
▶ 22.00 Idol extra Live Bein út-
sending frá Smáralind-
inni þar sem Svavar Örn
fer með okkur á bak við
tjöldin á meðan þjóðin
kys sitt upphald.

18.30 US PGA 2005 – Inside the
PGA T (US PGA í nær-
mynd) Vikulegur fréttá-
þáttur þar sem fjallað er
um bandarísku mótarið-
ina í golfi á nýstárlegan
hátt.

▶ 22.10 Taggart – Pakhýsi og
gangstétt (Taggart: Pen-
thouse and Pavement)
Skosk sakamálamynd
þar sem vösk sveit rann-
sóknarlögreglumanna í
Glasgow fæst við snúið
sakamáli. Vinsæll
spennusagnahöfundur
finnst myrtur morguninn
eftir útgáfuteiti og lögg-
urnar verða að reyna að
finna morðingjann áður
en fleiri liggja í valnum.
Bönnuð börnum.

22.50 Listen Up (22:22) (Takið
eftir („Last Vegas“) Þegar
ákveðið er að senda
Tony og Bernie til Las
Vegas til að kynna
íþróttabáttinn sér Tony
fyrir sér skemmtilega
strákaferið.

20.50 Stargate SG-1
21.40 Ripley's Believe it or not!
▶ 22.30 Celebrities Uncensored
Í Celebrities Uncensored
er hægt að fylgjast með
upphalds stjörnunum
sinum eins og maður
hefur aldrei séð þær
áður.

22.30 Supernatural (6:22) (e)
Zach, vinur Sam, er sak-
aður um morð. Þegar
Sam hittir Rebekku, systur
Zach, segir Rebekka Sam
að Zach hafi verið með
sér þegar morðið var
framið. Bönnuð börnum.

19.00 Gillette World Sport 2006
(Gillette Sportpakkinn)
Íþróttir í lofti, láði og
legi.

19.30 UEFA Champions League
(Meistaradeild Evrópu
fréttabáttur) Allt það
helsta úr Meistaradeild-
inni.

23.25 Skiðamót Íslands (2:4)
23.45 Óvinur við borgarhlíðin
(Stranglega bönnuð börnum
(e)) 1.50 Útvarpsfréttir í dag-
skrálok

23.15 Black Point (Str. b. börn-
um) 1.00 Veronica Guerin (B.
börnum) 2.35 Dinner Rush (Str.
b. börnum) 4.10 Simpsons 4.35
Fréttir og Ísland í dag 6.05 Tón-
listarmyndbönd frá Popp TíVi

23.15 Sigtíð (e) 23.45 Strange
(e) 0.45 Law & Order: Trial by
Jury (e) 1.30 The Bachelor VI
(e) 2.20 Sex Inspectors (e) 2.55
Tvöfaldur Jay Leno (e) 4.25
Óstöðvandi tónlist

23.15 X-Files (e) 0.00 Laguna
Beach (14:17) (e)

23.00 World Supercross GP
2005-06 0.00 NBA 2005/2006
– Regular Season (Indiana –
Detroit)



Alltaf Góðar

Roastbeefpizza ~ Parmaskinkupizza

Grænmetispizza með sólþurrkuðum tómötum

Kjúklingapizza með gullosti ~ Ostaveisla með ribsgel

Valbraut

5 68 68 68

Mjódd



FRÉTTIR

▶ 21.10

48 HOURS



7.00 Ísland í bitöð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal 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)(Bookies Wife) Bandarískur fréttaskýringarþáttur.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 **Hrafnáþing/Miklabraut** Hrafnáþing er í umsjá Ingva Hrafnis 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

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Life as a House (B. börnum) 8.05 Wishful Thinking 10.00 The Importance of Being Earnie 12.00 Pelle Politibil 14.00 Wishful Thinking 16.00 The Importance of Being Earnie 18.00 Pelle Politibil

20.00 **Life as a House** Arkitektinn George Monro, 45 ára, stendur á krossgötum. Bönnuð börnum.

22.05 **Blood Work** Terry McCaleb er fyrrverandi alríkislögreglumaður sem er nýbúinn að gangast undir hjartaigræðslu og er að jafna sig eftiraðgerðina. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 8 Mile (B. börnum) 2.00 Jackass: The Movie (Str. b. börnum) 4.00 Blood Work (Str. b. börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Stuðningsmannapátturinn „Liðið mitt“ 8.00 Að leikslökum 14.00 West Ham – Portsmouth frá 18.03 16.00 Bolton – Sunderland frá 18.03 18.00 Man. City – Wigan frá 18.03

20.00 Upphitun

20.30 Stuðningsmannapátturinn „Liðið mitt“ (e)

21.30 Arsenal – Charlton frá 18.03

23.30 Upphitun (e) 0.00 Fulham – Chelsea frá 19.03 2.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Simpsons

Simpson-fjölskyldan er söm við sig í þessari sextánda og nýjustu þáttaröð í einum langlífasta gamanþætti bandarískrar sjónvarpssögu. Í þættinum í kvöld er Springfield-jökullinn nánast horfinn, bæjarbúum til mikillar gremju, og skellir Lisa skuldinni á gróðurhúsaáhrifin. En þegar hún reynir að vekja fólk til vitundar um alvarleika málsins þá gerir Bart allt hvað hann getur til að skemma fyrir henni. Það verður til þess að Lisa fær sig loksins fullsadda af bróður sínum og lætur setja á hann nálgunarbann.

■ STÖÐ 2, KL. 20.00



Fabulous Life of

Í þessum frábæru þáttum er farið á bak við tjöldin með potuliðinu í Hollywood. Hver stjarnan af annarri er tekin undir smásjána og áhorfandinn fær að fylgjast með hinu hversdagslega lífi stjörnuunnar. Einstakt tækifæri til að sjá hvernig líf stjarnanna er í raun. Í þættinum í kvöld er enginn annar en milljónamæringurinn og athafnamaðurinn Donald Trump tekinn í gegn.

■ SIRKUS, KL. 20.30



LAGERÚTSALA

Gegnheilt parket frá 500 kr pr m2

Plastparket á 600 kr pr m2 • Loftaefni á 500 kr pr m2

Eirhöfði 18

Þriðjudag til föstudags opið : 09:00 til 18:00 Lau og Sun: 10:00 til 16:00



SNORRI

Bandarískt þema:

Lag: Sweet child of mine – Guns'n'Roses

Kántrí þema:

Lag: Annie's song – John Denver
Idol 4, s. 900-9004



RAGNHEIÐUR SARA

Bandarískt þema:

Lag: Ben – Michael Jackson

Kántrí þema:

Lag: Jolene – Dolly Parton
Idol 2, s. 900-9002



BRÍET SUNNA

Bandarískt þema:

Lag: You are always on my mind – Elvis Presley

Kántrí þema:

Lag: Blue – LeAnn Rimes
Idol 3, s. 900-9003



ÍNA VALGERÐUR

Bandarískt þema:

Lag: I want to dance with somebody – Whitney Houston

Kántrí þema:

Lag: Something to talk about – Bonnie Raitt
Idol 1, s. 900-9001

Bandarískt og kántrí þema í kvöld

Idol-stjörnuleitin heldur áfram

Fjögurra manna úrslit Idol-Stjörnuleitar eru í kvöld. Sem endra nær fer keppnin fram í Vetrargarðinum í Smáralindinni á nýhönnuðu og stórglæsilegu sviði. Þemu þáttarins í kvöld eru tvö, bandarískt þema annars vegar og kántrí þema hins vegar. Þá ber einnig að minna á Idol Extra Live – þátt sem verður á dagskrá á sjónvarpsstöðinni Sirkus öll föstudagskvöld. Þar mun umsjónarmaður hans, Svavar Örn, skyggjast baksviðs og taka keppendur og aðra aðstandendur Idol-Stjörnuleitar tali í beinni útsendingu að keppni lokinni – á meðan símakosningunni stendur.

■ STÖÐ 2, KL. 20.30



Stjörnuleit

SMS sent í s. 1918

EKKI MISSA AF ...



The 70's House

Í þessum bandaríska raunveruleika-þætti eru 12 nútímakrakkar látnir lifa eins og tíðarandinn var á áttunda áratugnum. Engir farsímar og engir iPod-ar, aðeins snúningssímar og átta rásir. Sá vinnur sem reynist vera mest í anda áttunda áratugsins.

VH1, KL. 21.00



Red Dwarf III

Ævintýraleg og vinsæl Emmy verðlauna geimþáttaröð þar sem Chris Barrie og Craig Charles fara á kostum í þriggja milljóna ára ferð sinni til framtíðar. Í þættinum í kvöld uppgötvar Kryten að gildislok sín séu aðeins eftir 24 tíma. Restin af meðlimum farskipsins er því ákveðin í að færa honum bestu nótt lífs síns.

BBC PRIME, KL. 21.00



ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

14.30 Curling: World Women's Championship Grande Prairie 17.00 Football: Top 24 Clubs 17.30 Figure Skating: World Championship Calgary Canada 21.45 Rally: World Championship Catalunya 22.15 Football: Top 24 Clubs 22.45 Xtreme Sports: Yoz Xtreme 23.15 News: Eurosportnews report 23.30 Xtreme Sports: Winter X-games

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 18.00 Holby City 19.00 Roddy Doyle: Ha Ha Ha 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 The Human Senses 22.50 A Thing Called Love 0.00 Auschwitz: The Forgotten Witness 0.30 Landscape Mysteries 1.00 Stalin & The Betrayal Of Leningrad 2.00 Greek Language and People

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 A Treasure Ship's Tragedy 13.00 Owls - Silent Hunters 14.00 Megastructures 15.00 Designer Babies 16.00 In The Womb 17.00 A Treasure Ship's Tragedy 18.00 Battlefield 18.30 Battlefield 19.00 Secrets of the Turtle Tomb 20.00 Megastructures 21.00 Most Amazing Moments 22.00 Tara Moss Investigates 23.00 Elephant Rage 0.00 Most Amazing Moments 1.00 Tara Moss Investigates

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Cell Dogs 14.00 Animal Precinct 15.00 Miami Animal Police 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 The Planet's Funniest Animals 18.00 Aussie

Animal Rescue 18.30 Monkey Business 19.00 Animal Icons 20.00 Animal Planet at the Movies 20.30 Animal Planet at the Movies 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Animal Precinct 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Pets 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 Extreme Machines 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 Top 10 13.00 Top 10 14.00 Wishlist 15.00 TRL 16.00 World Chart Express 16.30 Just See MTV 17.30 MTV:new 18.00 Dance Floor Chart 19.00 Punk'd 19.30 Viva La Bam 20.00 Wild Boyz 20.30 Aeon Flux 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Stankervision 22.30 Trailer Fabulous 23.00 Party Zone 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 15.00 VH1 Weekly Album Chart 16.00 So 80s 17.00 VH1 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 Ozzyfest 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 Come! See! Buy! 14.00 E-Love 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 Crimes of Fashion 18.15 E-Love 18.40 G-Girls 19.05 Weddings 19.30 Cheaters 20.25 Come! See! Buy! 20.50 Girls Behaving Badly 21.15 Cheaters 22.10 More Sex Tips for Girls 22.40 Sextacy 23.30 Completely

Hammered 0.00 Entertaining With James 0.30 Other People's Houses 1.25 Staying in Style 1.50 Fashion House

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 Gastineau Girls 14.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 15.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 16.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 17.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 18.00 Gastineau Girls 18.30 Gastineau Girls 19.00 E! News 19.30 Heartthrobs & Heartbreakers Gone Bad 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 22.00 Rich Kids: Cattle Drive 23.00 Wild On Tara 23.30 Wild On Tara 0.00 E! News 0.30 Extreme Close-Up 1.00 Style Star 1.30 Heartthrobs & Heartbreakers 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 Ami-Yumi 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 The 70's 15.00 Leona Helmsley: The Queen of Mean 16.35 Land of Doom 18.00 The Final Alliance 19.35 The Bridge at Remagen 21.30 Teenage Bonnie and Klepto Clyde 23.00 Eve of Destruction

0.40 Hey Babu Riba

TCM

20.00 Slither 21.35 Mr Ricco 23.15 Brass Target 1.05 Cass Timberlane

HALLMARK

12.00 Finding Buck McHenry 13.45 Back To You And Me 15.15 Drive Time Murders 17.00 Touched by an Angel IV 18.00 McLeod's Daughters Iv 19.00 In Love and War 20.45 King of Texas 22.30 Within These Walls 0.00 King of Texas 1.45 Within These Walls

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 Heaven's Kitchen 21.00 Full On Food 22.00 Floyd's Fjord Fiesta 22.30 Saturday Kitchen

DR1

12.00 Pianolærarinden 12.20 Rabatten 12.50 Ildsjæle 13.20 Hammerslag 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 Dawsons Creek 15.00 Boogie Listen 16.00 Svampébøf Firkant 16.25 Rutsj Klassik 17.00 Fredagsbio 17.10 Byggemand Bob 17.20 Gurli Gris 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 Disney Sjov 19.00 Showtime 20.00 TV Avisen 20.30 Basic 22.05 Two Shades of Blue 23.45 Boogie Listen

SV1

12.45 Tv-huset 14.00 Debatt 15.00 Rapport 15.10 Gomorrón Sverige 16.00 Utlandsfinländares berättelser 16.30 Mitt i naturen 17.00 BoliBompa 17.01 Billy 17.10 Bettan och Gollat 17.15 Sagoboken 17.30 Sagoberättaren 18.00 Bobster 18.01 Amigo 18.30 Rapport 19.00 Så ska det låta 20.00 Legally Blonde 21.35 Konstakning: VM 22.55 Rapport 23.05 Kulturmyheta 23.15 Måte med Venus 1.10 Sändning från SVT24

NÝIR SKÓR ILSE JACOBSEN • Hornbæk Gardatorgi GARDABÆ



FRÉTTIR

▶ 21.10

48 HOURS



7.00 Ísland í bitöð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal 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)(Bookies Wife) Bandarískur fréttaskýringarþáttur.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 **Hrafnáþing/Miklabraut** Hrafnáþing er í umsjá Ingva Hrafnis 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

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Life as a House (B. börnum) 8.05 Wishful Thinking 10.00 The Importance of Being Earne 12.00 Pelle Politibil 14.00 Wishful Thinking 16.00 The Importance of Being Earne 18.00 Pelle Politibil

20.00 **Life as a House** Arkitektinn George Monro, 45 ára, stendur á krossgötum. Bönnuð börnum.

22.05 **Blood Work** Terry McCaleb er fyrrverandi alríkislögreglumaður sem er nýbúinn að gangast undir hjartaígræðslu og er að jafna sig eftiraðgerðina. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 8 Mile (B. börnum) 2.00 Jackass: The Movie (Str. b. börnum) 4.00 Blood Work (Str. b. börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Stuðningsmannapátturinn „Liðið mitt“ 8.00 Að leikslökum 14.00 West Ham – Portsmouth frá 18.03 16.00 Bolton – Sunderland frá 18.03 18.00 Man. City – Wigan frá 18.03

20.00 Upphitun

20.30 Stuðningsmannapátturinn „Liðið mitt“ (e)

21.30 Arsenal – Charlton frá 18.03

23.30 Upphitun (e) 0.00 Fulham – Chelsea frá 19.03 2.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Simpsons

Simpson-fjölskyldan er söm við sig í þessari sextánda og nýjustu þáttaröð í einum langlífasta gamanþætti bandarískrar sjónvarpssögu. Í þættinum í kvöld er Springfield-jökullinn nánast horfinn, bæjarbúum til mikillar gremju, og skellir Lisa skuldinni á gróðurhúsaáhrifin. En þegar hún reynir að vekja fólk til vitundar um alvarleika málsins þá gerir Bart allt hvað hann getur til að skemma fyrir henni. Það verður til þess að Lisa fær sig loksins fullsadda af bróður sínum og lætur setja á hann nálgunarbann.

■ STÖÐ 2, KL. 20.00



Fabulous Life of

Í þessum frábæru þáttum er farið á bak við tjöldin með potuliðinu í Hollywood. Hver stjarnan af annarri er tekin undir smásjána og áhorfandinn fær að fylgjast með hinu hversdagslega lífi stjörnuunnar. Einstakt tækifæri til að sjá hvernig líf stjarnanna er í raun. Í þættinum í kvöld er enginn annar en milljónamæringurinn og athafnamaðurinn Donald Trump tekinn í gegn.

■ SIRKUS, KL. 20.30



LAGERÚTSALA

Gegnheilt parket frá 500 kr pr m2

Plastparket á 600 kr pr m2 • Loftaefni á 500 kr pr m2

Eirhöfði 18

Þriðjudag til föstudags opið : 09:00 til 18:00 Lau og Sun: 10:00 til 16:00



SNORRI

Bandarískt þema:

Lag: Sweet child of mine –
Guns'n'Roses

Kántrí þema:

Lag: Annie's song –
John Denver
Idol 4, s. 900-9004



RAGNHEIÐUR SARA

Bandarískt þema:

Lag: Ben – Michael Jackson

Kántrí þema:

Lag: Jolene – Dolly Parton
Idol 2, s. 900-9002



BRÍET SUNNA

Bandarískt þema:

Lag: You are always on my mind – Elvis Presley

Kántrí þema:

Lag: Blue – LeAnn Rimes
Idol 3, s. 900-9003



ÍNA VALGERÐUR

Bandarískt þema:

Lag: I want to dance with
somebody – Whitney Houston

Kántrí þema:

Lag: Something to talk
about – Bonnie Raitt
Idol 1, s. 900-9001

Bandarískt og kántrí þema í kvöld

Idol-stjörnuleitin heldur áfram

Fjögurra manna úrslit Idol-Stjörnuleitar eru í kvöld. Sem endra nær fer keppnin fram í Vetrargarðinum í Smáralindinni á nýhönnuðu og stórglæsilegu sviði. Þemu þáttarins í kvöld eru tvö, bandarískt þema annars vegar og kántrí þema hins vegar. Þá ber einnig að minna á Idol Extra Live – þátt sem verður á dagskrá á sjónvarpsstöðinni Sirkus öll föstudagskvöld. Þar mun umsjónarmaður hans, Svavar Örn, skyggjast baksviðs og taka keppendur og aðra aðstandendur Idol-Stjörnuleitar tali í beinni útsendingu að keppni lokinni – á meðan símakosningunni stendur.

■ STÖÐ 2, KL. 20.30



Stjörnuleit

SMS sent í s. 1918



Frábær, nýr
maskari sem þykkir
og lengir augnhárin!

NÝR

MAXI FRANGE *maskari*
- *ótrúleg augnhár*

BOURJOIS
PARIS

EKKI MISSA AF ...



The 70's House

Í þessum bandaríska raunveruleika-þætti eru 12 nútímakrakkar látnir lifa eins og tíðarandinn var á áttunda áratugnum. Engir farsímar og engir iPod-ar, aðeins snúningssímar og átta rásir. Sá vinnur sem reynist vera mest í anda áttunda áratugsins.

VH1, KL. 21.00



Red Dwarf III

Ævintýraleg og vinsæl Emmy verðlauna geimþáttaröð þar sem Chris Barrie og Craig Charles fara á kostum í þriggja milljóna ára ferð sinni til framtíðar. Í þættinum í kvöld uppgötvar Kryten að gildislok sín séu aðeins eftir 24 tíma. Restin af meðlimum farskipsins er því ákveðin í að færa honum bestu nótt lífs síns.

BBC PRIME, KL. 21.00



ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

14.30 Curling: World Women's Championship Grande Prairie 17.00 Football: Top 24 Clubs 17.30 Figure Skating: World Championship Calgary Canada 21.45 Rally: World Championship Catalunya 22.15 Football: Top 24 Clubs 22.45 Xtreme Sports: Yoz Xtreme 23.15 News: Eurosportnews report 23.30 Xtreme Sports: Winter X-games

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 18.00 Holby City 19.00 Roddy Doyle: Ha Ha Ha 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 The Human Senses 22.50 A Thing Called Love 0.00 Auschwitz: The Forgotten Witness 0.30 Landscape Mysteries 1.00 Stalin & The Betrayal Of Leningrad 2.00 Greek Language and People

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 A Treasure Ship's Tragedy 13.00 Owls - Silent Hunters 14.00 Megastructures 15.00 Designer Babies 16.00 In The Womb 17.00 A Treasure Ship's Tragedy 18.00 Battlefield 18.30 Battlefield 19.00 Secrets of the Turtle Tomb 20.00 Megastructures 21.00 Most Amazing Moments 22.00 Tara Moss Investigates 23.00 Elephant Rage 0.00 Most Amazing Moments 1.00 Tara Moss Investigates

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Cell Dogs 14.00 Animal Precinct 15.00 Miami Animal Police 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 The Planet's Funniest Animals 18.00 Aussie

Animal Rescue 18.30 Monkey Business 19.00 Animal Icons 20.00 Animal Planet at the Movies 20.30 Animal Planet at the Movies 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Animal Precinct 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Pets 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 Extreme Machines 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 Top 10 13.00 Top 10 14.00 Wishlist 15.00 TRL 16.00 World Chart Express 16.30 Just See MTV 17.30 MTV:new 18.00 Dance Floor Chart 19.00 Punk'd 19.30 Viva La Bam 20.00 Wild Boyz 20.30 Aeon Flux 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Stankervision 22.30 Trailer Fabulous 23.00 Party Zone 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 15.00 VH1 Weekly Album Chart 16.00 So 80s 17.00 VH1 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 Ozzyfest 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 Come! See! Buy! 14.00 E-Love 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 Crimes of Fashion 18.15 E-Love 18.40 G-Girls 19.05 Weddings 19.30 Cheaters 20.25 Come! See! Buy! 20.50 Girls Behaving Badly 21.15 Cheaters 22.10 More Sex Tips for Girls 22.40 Sextacy 23.30 Completely

Hammered 0.00 Entertaining With James 0.30 Other People's Houses 1.25 Staying in Style 1.50 Fashion House

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 Gastineau Girls 14.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 15.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 16.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 17.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 18.00 Gastineau Girls 18.30 Gastineau Girls 19.00 E! News 19.30 Heartthrobs & Heartbreakers Gone Bad 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 22.00 Rich Kids: Cattle Drive 23.00 Wild On Tara 23.30 Wild On Tara 0.00 E! News 0.30 Extreme Close-Up 1.00 Style Star 1.30 Heartthrobs & Heartbreakers 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 Ami-Yumi 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 The 70's 15.00 Leona Helmsley: The Queen of Mean 16.35 Land of Doom 18.00 The Final Alliance 19.35 The Bridge at Remagen 21.30 Teenage Bonnie and Klepto Clyde 23.00 Eve of Destruction

0.40 Hey Babu Riba

TCM

20.00 Slither 21.35 Mr Ricco 23.15 Brass Target 1.05 Cass Timberlane

HALLMARK

12.00 Finding Buck McHenry 13.45 Back To You And Me 15.15 Drive Time Murders 17.00 Touched by an Angel IV 18.00 McLeod's Daughters Iv 19.00 In Love and War 20.45 King of Texas 22.30 Within These Walls 0.00 King of Texas 1.45 Within These Walls

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 Heaven's Kitchen 21.00 Full On Food 22.00 Floyd's Fjord Fiesta 22.30 Saturday Kitchen

DR1

12.00 Pianolærarindin 12.20 Rabattin 12.50 Ildsjæle 13.20 Hammerslag 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen med vefret 14.10 Dawsons Creek 15.00 Boogie Listen 16.00 Svampabób Firkant 16.25 Rutsj Klassik 17.00 Fredagsbio 17.10 Byggemand Bob 17.20 Gurli Gris 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 Disney Sjov 19.00 Showtime 20.00 TV Avisen 20.30 Basic 22.05 Two Shades of Blue 23.45 Boogie Listen

SV1

12.45 Tv-huset 14.00 Debatt 15.00 Rapport 15.10 Gomorrón Sverige 16.00 Utlandsfinländares berättelser 16.30 Mitt i naturen 17.00 BoliBompa 17.01 Billy 17.10 Bettan och Gollat 17.15 Sagoboken 17.30 Sagoberättaren 18.00 Bobster 18.01 Amigo 18.30 Rapport 19.00 Så ska det låta 20.00 Legally Blonde 21.35 Konstakning: VM 22.55 Rapport 23.05 Kulturmytterna 23.15 Måte med Venus 1.10 Sändning från SVT24

NÝIR SKÓR ILSE JACOBSEN • Hornbæk Gardatorgi GARDABÆ



-25%
enn meiri

afsláttur
af heilsársdekkjum

-25%

afsláttur
af vinnu við smur

**Ótrúleg
tilboð**

á jeppadekkjum

kíktu við og gerðu góð kaup

- Dekk • Bón og Þvottur • Smurþjónusta • Peruskípti •
- Bremsuklossaskípti • Rúðupurkublöð • Rafgeymar •
- Dekkjahótel • Sækjum og sendum •

BÍLKÓ - **Betri verð!**
bilko.is

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

 Vaxtalausar léttgreiðslur!

Bíll frá kr. **1.950** á dag*



*Verð er án kílómetragjalds.

HASSO

Car-rental

Hasso Ísland - Smiðjuvegi 6, rauð gata, sími 555 333 0

Tel: **555 333 0**




GAMAN
▶ **20.15**
SPAUGSTOFAN



KVÍKMYNDIR
▶ **21.50**
WIN A DATE WITH TED HAMILTON!



GAMAN
▶ **20.00**
ALL OF US



LÍFSTÍLL
▶ **20.00**
FABULOUS LIFE OF



FÓTBOLTI
▶ **18.50**
MALAGA – BARCELONA

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS

SYN
besta setið

MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Gurra grís (47:52) **8.08** Búl (7:26) **8.19** Lubbi læknir (4:52) **8.32** Arthúr (102:105) **8.59** Sigga liggja lá (4:52) **9.13** Matta fóstura og ímynduðu vinirnir hennar (29:40) **9.35** Gló magnaða (43:52) **10.00** Kóalabirnirnir (26:26) **10.30** Stundin okkar **11.00** Kastljós **11.30** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó

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** Freaky Friday **11.35** Home Improvement 4 **12.00** Hádegisfréttir

10.30 Dr. Phil (e)

8.50 Ítölsku mörkin **9.15** Ensku mörkin **9.45** Spænsku mörkin **10.10** US PGA 2005 – This Is the PGA **11.10** Gillette World Cup 2006 **11.40** NBA 2005/2006 – Regular Season (Indiana – Detroit)

DAGUR

14.10 Íslandsmótið í handbolta **15.45** Handboltakvöld **16.05** Íslandsmótið í handbolta **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Hope og Faith (44:51)

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 – Stjörnuleit **15.35** Idol – Stjörnuleit **16.05** Meistarinn (13:21) **17.05** Sjálfstætt 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** Fasteigna-sjónvarpið **18.10** Everybody loves Raymond (e)

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

13.20 US PGA 2005 – Inside the PGA T **14.00** US PGA Tour 2005 – Bein útsending **17.00** Skólahreysti 2006 **17.50** Súper-sport 2006 **17.55** World Supercross GP 2005-06

KVÖLD

18.30 Frasier (Frasier XI) e. **18.54** Lottó **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.40** Fjölskylda mín (5:13) (My Family) Bresk gamanþáttaröð um tannlækninn Ben og skrautlega fjölskyldu hans.
▶ **20.15** Spaugstofan **20.40** Á móti straumnum (Swimming Upstream) Áströlsk bíómynd frá 2003 um sundkappann Tony Fingleton. **22.20** Vondir kostir (The Deep End of The Ocean) Bandarísk bíómynd frá 1999 um fjölskyldu sem verður fyrir því að yngsta syninum er rænt en þegar fjölskyldan flyst í annan bæ níu árum seinna finnst hann aftur.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Íþróttir og veður **19.10** Lottó **19.15** The Comeback (12:13) (Endurkoman) (Valerie Shines Under Stress)) Valerie sýnir stáltaugar þegar restin af leikhópnum fer á límingunum út af náunga sem ofsækir June. **19.45** Stelpurnar (9:20) Spánýr og ferskir þættir með Stelpunum sífyndnu. **20.10** Bestu Strákarnir **20.40** Það var lagið Gesta-söngvarar þáttarins eru Óskar „Áltagerðisbróðir“ Pétursson og Örn Viðar Birgisson á móti Eyþóri Arnalds og Kjartani Björnssyni.
▶ **21.50** Win A Date with Ted Hamilton! (Stefnumót með stórstjörnu!) Rómantísk gamanmynd um smábæjarstúlkur sem vinnur stefnumót við frægan hjartaknúsara í samkeppni. Stefnumótið gengur vonum fram og þau fella hugi saman, nokkuð sem veldur besta vini hennar sárri ástarsorg.

18.35 Sigtíð (e) **19.00** Family Guy (e) **19.30** Malcolm in the Middle (e) ▶ **20.00** All of Us Fjölmíðlamaðurinn Robert James er nýskilinn við eiginkonu sína og barnsmóður, Neesee, en hann er staðráðinn í að afsanna þjóðsöguna um að skilnaður útiloki að hægt sé að láta sér lynda við þá fyrrverandi. **20.25** Family Affair Sissy er boðið út á stefnumót en Bill frænda finnst hún helst til of ung til að hitta stráka. **20.50** The Drew Carey Show **21.10** Dr. 90210 **21.45** Law & Order: Trial by Jury Maður er ákærður fyrir að drepa kærustuna sína en það kemur í ljós að kærastan var kynskiptingur. **22.30** Strange Fyrrverandi kærasti Jude kemur í bæinn til þess að ganga frá lausum endum.

18.30 Fréttir NFS **19.00** Friends (19:24) (Vínir 7) (The One With Ross & Monica's Cousin) **19.30** Friends (20:24) (Vínir 7) (The One With Rachel's Big Kiss) ▶ **20.00** Fabulous Life of (17:20) (Fabulous Life of: Donald Trump) Í þessum frábæru þáttum er farið á bak við tjöldin með Donald Trump. **20.30** Sirkus RVK (e) Sirkus Rvk er í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar og Brynju Bjarkar, þar sem þau taka púlsinn á öllu því heitasta sem er að gerast. **21.00** American Idol 5 (20:41) (e) (Bandaríska stjörnuleitin 5) (Vika 9 – #521/522 – Final 12 perform) Nú eru einungis 12 eftir og keppnin harðnar með hverjum þættinum. **22.30** American Idol 5 (21:41) (e) (Bandaríska stjörnuleitin 5) (Vika 9 – #521A/522A – Results Show. 12 to 11) Einn keppandi verður sendur heim í kvöld.

▶ **18.50** Spænski boltinn (Malaga – Barcelona) Bein útsending frá leik í spænsku deildinni í fótbolta. **20.55** US PGA Tour 2005 – Bein útsending (The Players Championship)

NÓTT

0.05 Sunnudagur **1.40** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

23.25 Trauma (Stranglegra bönnuð börnum) **0.55** Showtime (Bönnuð börnum) **2.25** Chasing Holden (Bönnuð börnum) **4.05** Reign of Fire (Bönnuð börnum) **5.45** Fréttir Stöðvar 2 **6.30** Tónlistarmyndbönd 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** Tvöfaldur Jay Leno (e) **4.10** Óstöðvandi tónlist

23.00 Supernatural (6:22) (e) **23.45** Extra Time – Footballers' Wive **0.10** Splash TV 2006 (e)

23.55 Box – Arturo Gatti vs. Thomas Damgaard



SPJALL

▶ 10.05

HELGIN – MEÐ
EIRÍKI JÓNSSYNI

10.00 Fréttir ▶ 10.05 Helgin – með Eiríki Jónssyni 11.00 Fréttavikan m. Þorfinni Ómars 12.00 Hádegisfréttir/Íþróttir/Veður/Leiðarar blaðanna 12.25 Skaftahlíð – vikulegur umræðuþáttur

13.00 Dæmalaus veröld – með Óla Tynes 13.15 Fréttavikan m. Þorfinni Ómars 14.00 Fréttir 14.10 Helgin – með Eiríki Jónssyni 15.00 Vikuskammturinn 16.00 Fréttir 16.10 Frontline 2006 17.25 Skaftahlíð – vikulegur umræðuþáttur 18.00 Veðurfréttir og íþróttir

18.30 Kvöldfréttir/veður

19.10 Skaftahlíð – vikulegur umræðuþáttur Maður vikunnar.

19.45 Helgin – með Eiríki Jónssyni

20.45 Fréttavikan m. Þorfinni Ómars

21.35 Skaftahlíð – vikulegur umræðuþáttur Maður vikunnar.

22.10 Veðurfréttir og íþróttir/veður

22.40 Kvöldfréttir/veður

23.20 Síðdegisdagskrá endurtekin í h 9.00 Fréttavikan m. Þorfinni Ómars


BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Edward Scissorhands (Bönnuð börnum) 8.00 Pursuit of Happiness 10.00 My Big Fat Greek Wedding 12.00 Kissed by an Angel 14.00 Pursuit of Happiness 16.00 My Big Fat Greek Wedding 18.00 Kissed by an Angel

20.00 Edward Scissorhands (Eddi klippikrumla) Edward er sköpunarverk uppfinningamanns sem ljáði honum allt sem góðan mann má þróa en féll frá áður en hann hafði lokið við hendurnar. Bönnuð börnum.

22.00 Thirteen (Prettán) Margverðlaunuð og næsta óþægilega raunsönn mynd um líf unglingsstúlkna í Bandaríkjunum sem villst hafa af leið. Sagan er enda skrifuð af þrettán ára stúlku og fjallar einmitt um þrettán ára áhrifagjarna stúlku sem byrjar á að gera að því er virðist saklausa uppreisn gegn móður sinni. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Killing Me Softly (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Scary Movie 2 (Bönnuð börnum) 4.00 Thirteen (Stranglega bönnuð börnum)


ENSKI BOLTINN

12.10 Upphitun (e) 12.40 Liverpool – Everton (b) 14.50 Á vellinum með Snorra Má 15.00 Chelsea – Man. City (b) 17.00 Á vellinum með Snorra Má (framhald) 17.15 Portsmouth – Arsenal (b)

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

21.30 Charlton – Newcastle Leikur sem fram fór í dag.

23.30 Wigan – West Ham 1.30 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 >>>




Pepperoni pasta,
pepperoni eggjakaka,
pepperoni langloka...

Pepperoni slátur,
pepperoni sulta,
pepperoni jógúrt...

Skrítíð!
Danir hafa bara aldrei
heyrt um þetta!



**KJARNAFÆÐI PEPPERONI,
ALVÖRU PEPPERONI...**

...AF ÞVI AB ÞAÐ ER
KJARNAFÆÐI PEPPERONI!



Þetta vissum við ekki um ...

Holly Hunter

- Hún var fyrsti kostur James L. Brooks til að leika aðalhlutverkið í myndinni „As Good as It Gets“ árið 1997, enda hafði hún unnið áður með Brooks við myndina „Broadcast News“. En hún krafðist of mikilla peninga þannig að leikkonan Helen Hunt fékk hlutverkið
- Hún byrjaði að æfa á píanó 9 ára gömul og er nú fær píanóleikari. Hún lék til að mynda öll píanóatriðin sín sjálf í myndinni „The Piano“.
- Hún útskrifaðist úr Carnegie Mellon háskólanum með gráðu í leiklist árið 1980.
- Hún neitaði að leika guð í myndinni „Dogma“ árið 1999.
- Hún er ein af tíu úrvalseikurum sem hafa verið tilnefndir til Óskarsverðlauna fyrir frammistöðu sína í aðal- og aukahlutverki sama árið.
- Hún réð táknaáskilningu til að undirbúa sig fyrir hlutverk í myndinni „The Piano“.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, THIRTEEN, KL. 22.00



Átök í lífi tannlæknis

Fjolskyldan mín

Sjónvarpið sýnir nú nýja syru úr bresku gamanþáttaröðinni Fjolskyldan mín. Í þáttunum er fylgst uppákomum og átökum í lífi tannlæknis og fjölskyldu hans. Út á við virðist allt vera slétt og fellt hjá þeim en í rauninni er hver höndin uppi á móti annarri á heimilinu. Hjónin Ben og Susan eru varla sammála um nokkurn skapaðan hlut, nema ef vera

skyldi að þau hafi bæði jafntakmarkaða samúð með börnunum sínum þremur, erkíflóninu Nick, tískudrósinni og eyðsluklónni Janey og Michael sem allt þykist vita. Í aðalhlutverkum eru Robert Lindsay, Zoë Wanamaker, Gabriel Thompson, Daniela Denby-Ashe og Sibhan Hayes.

■ RÚV, KL. 19.40

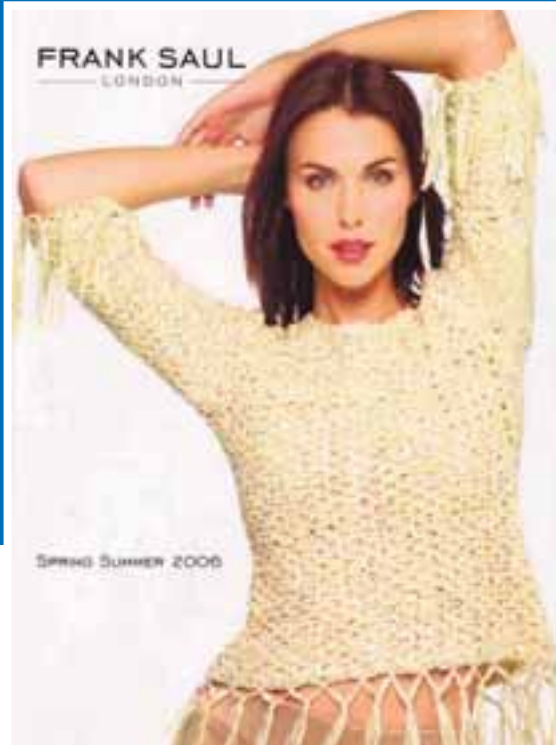
Fyrirsæta frá 12 ára aldri

Mena Suvari

Mena Adrienne Suvari fæddist 9. febrúar árið 1979 í Newport, Rhode Island. Faðir hennar var geðlæknir og móðir hennar hjúkrunarkona og ólst hún upp hjá þeim ásamt þremur eldri bræðrum. Mena er skírð í höfuðið á breskri frænku sinni sem hét Mena Hotel en nafnið kemur úr egyptsku. Mena byrjaði að vinna sem fyrirsæta aðeins 12 ára gömul en fyrsta hlutverk hvað leiklistina snertir var þegar hún lék í Rice-a-Roni auglýsingu aðeins 13 ára gömul. Hún var einnig Wilhelmina fyrirsæta í nokkur ár en útskrifaðist þó úr Providence gagnfræðiskólanum í Kaliforníu. Mena er talin vera leikkona með náttúruhæfileika, gullfallag, pínkulitil, bláeygð og ljóst hár. Eftir stuttan feril í sjónvarpsþáttum reis hún fyrst á stjörnuhimininn sem saklausa kórstelpa í unglingagamanmyndinni „American Pie“ árið 1999. Eftir það lék hún í stórmyndinni „American Beauty“ en fyrir það hlutverk vann hún til SAG verðlauna og hlaut BAFTA tilnefningu. Síðan þá hefur hún talið verið ein efnilegasta leikkona sinnar kynslóðar og hefur getað krafist hárra launaseðla. Mena giftist kvikmynda-tökumanninum Robert Brinkmann árið 2000 og sinnir áhugamálu sínum að krafti þ.m.t. að búa til skartgrip og taka myndir, ásamt því að hlúa vel að ástinni.

■ STÖÐ 2, TRAUMA, KL. 23.25





Diza opnar á Laugavegi 44

Á laugardag 25.mars kl. 12 á hádegi.
Forvitnilegt úrval fatnaðar, bútasamsefna,
prjónagarns ofl. ofl.

Vertu velkomin, við tökum vel á móti þér!

Diza Laugavegi 44
s: 561 4000
opið virka dagafrá 11-18
laugardaga 11-15

Diza

LAGERÚTSALA

Gegnheilt parket frá 500 kr. pr. m²

Plastparket á 600 kr. pr. m²

Loftefni á 500 kr. pr. m²



Eirhöfði 18

Þriðjudag til föstudags opið: 09:00 til 18:00 • Lau og Sun: 10:00 til 16:00

Carl Weill

GÆÐASTÁL 01/81



Vönduð stálpottasett

Orkusparandi • Prefaldur botn • 12 hlutir

Aðeins kr. 22.000,-

Kynningarverð

Eldhúshnífar

Steikarasett

24 hlutir

Aðeins kr. 12.000,-

Hnífapara- töskur

72 hlutir

Gyllt eða stál

Aðeins kr. 12.000,-

Pöntunarsímar 862 5273 og 893 2666

Opíð alla daga frá kl. 10.00 til 22.00. Sendum í póstkröfu ef óskað er.

Póstburðargjald greiðist af viðtakanda

Ice-Atlantic ehf.

Sími 893 2666

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

Djúpsteiktar rækjur
Original hot and
sweet svínakjöt
Snöggsteikt nauta-
kjöt í ostrusösu
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“

B A R N A B O X



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



KVIKMYNDIR

▶ **21.40**

BOLLYWOOD/HOLLYWOOD



SPENNA

▶ **20.35**

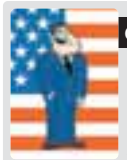
COLD CASE



GAMAN

▶ **20.25**

YES, DEAR



GAMAN

▶ **20.00**

AMERICAN DAD



FÓTBOLTI

▶ **16.50**

REAL MADRID – DEPORTIVO

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS

SYN
besta sétið

MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.03** Skordýr í Sólarlaut (15:26) **8.28** Brummi (17:26) **8.40** Hopp og hí Sessamí (46:52) **9.06** Stjáni (42:52) **9.29** Sígildar teiknimyndir (28:42) **9.36** Liló og Stitch (65:65) **9.58** Gæludýr úr geimnum (2:26) **10.20** Latibær **10.50** Spaugstofan **11.15** Skiðamót Íslands (3:4) **11.35** Gleymdu börnin í Bólívíu

7.00 Pinga **7.10** Oobi **7.20** Myrkfælnu draugarnir (23:90) **7.35** Tiny Toons **8.00** Töfravagninn **8.25** Engie Benjy **8.40** Noddy **8.50** Kalli og Lóla **9.05** Ginger segir frá **9.30** Nornafélagið **9.55** Hjólagengið **10.20** Sabrina – Unglingsnomin **10.45** Hestaklúbburinn **11.10** Tvíbura-systurnar (8:22) **11.35** Home Improvement 4

11.15 Fasteignasjónvarpið (e)

7.55 US PGA Tour 2005 – Highlights **8.50** Gillette World Sport 2006 **9.20** US PGA Tour 2005 – Bein útsending

DAGUR

12.20 Nornir – Galdrar og goðsagnir (1:3) **13.05** Græna herbergið (4:6) **13.45** Scorsese um Scorsese **14.45** Skrifstofan **15.30** Skrifstofan **16.25** Dúkkulífi **17.50** Táknmalfréttir **18.00** Stundin okkar **18.28** Geimálfurinn Gígur (3:12)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Silfur Egils **14.00** Neighbours **14.20** Neighbours **14.40** Neighbours **15.00** Neighbours **15.20** Neighbours **15.45** Það var lagið **16.50** Absolutely Fabulous (7:8) **17.20** Punk'd (5:8) (e) **17.45** Martha

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

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

12.20 Destination Germany **12.50** Ítalski boltinn (AC Milan – Fiorentina) **14.50** Iceland Expressdeildin ▶ **16.50** Spænski boltinn (Real Madrid – Deportivo) Bein útsending.

KVÖLD

18.40 Marcinek (Marcinek) Pólsk barnamynd. **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.15** Krónikan (19:20) (Krónikan) Danskur myndaflokkur sem segir frá fjórum Dönum á 25 ára tímabili. **21.15** Helgarsportíð **21.40** Bollywood/Hollywood (Bollywood/Hollywood) Kanadísk bíómynd frá 2002 um ungan og ríkan mann sem er orðinn þreyttur á afskiptum mömmu sinnar og ömmu af ástamálum sínum og ræður fylgdarstúlku til að koma fram sem unnusta hans.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Kompás Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. **20.00** Sjálfstætt fólk (Sjálfstætt fólk 2005-2006) Jón Ársæll leitar uppí forvitnilegt fólk á öllum aldri og verður vel ágengt. **20.35** Cold Case (2:23) (Óupplýst mál) (Promise) Lilly tekur upp rannsókn á dauða háskólanema sem átti við ofvituvanda að stríða. Á stúlkan að hafa látist af slysförum í eldsvoða en við nánari grennslan virðist ljósmynd sem hún tók á farsíma skömmu fyrir dauða sinn benda til annars. Bönnuð börnum. **21.20** Twenty Four (9:24) (24) Jack fær hjálp frá Audrey og Chloe við að koma á fundi með einum að hryðjuverkamönnum sem hugsanlega kann að ljóstra uppum áform Rússanna. Stranglega bönnuð börnum. **22.05** Rome (9:12) (Rómaveldi) (Utica) Eftir að hafa sigrað Kató snýr Sesar aftur til Rómar sigri hrósandi og fær höfðinglegar móttökur. Á meðan lenda Vorenius og Pulló í æsilegu uppgjöri við fautann Erastes. Stranglega bönnuð börnum.

19.00 Top Gear **19.50** Katla og Kötluvá **20.00** Less than Perfect **20.25** Yes, Dear Jimmy, Greg og Kim hafa áhyggjur þegar Christine fer að missa hárið og senda hana til læknis. Læknirinn segir Christine þjást af streitu og segir henni að hreyfa sig meira. **20.45** According to Jim Gracie er stafsetningarsnillingur. Jim er rosalega stoltur af stelpunni sinni en það breytist þó þegar hann kemst að því að hann þarf að keyra hana um allt land til þess að hún geti keppt í stafsetningu. **21.15** Boston Legal | Boston Legal sjá áhorfendur heim laganna á nýjan hátt. **22.10** Threshold /Esispennandi þáttaröð um Dr. Molly Caffrey sem hefur þann starfa að gera áætlanir um viðbrögð við ófyrir-seðum ógnum við öryggi Bandaríkjanna.

18.30 Fréttir NFS **19.10** Friends (21:24) (Vínir 7) (The One With The Vows) **19.35** Friends (22:24) (Vínir 7) (The One With Chandler's Dad) **20.00** American Dad (4:16) (Rough Trade) Eftir að Stan og Roger eiga slæman dag, lenda þeir í slagsmálum sem leiðir til þess að þeir skipta um líkama. **20.30** The War at Home (e) (It's A Living) Vicky bætir við sig vinnu og Dave er hæstánægður með það þar til Vicky hættir að hafa tíma til að hugsa um heimilíð. **21.00** My Name is Earl (e) (Barn Burner) Earl reynir að bæta upp fyrir það að hafa brennt hlöðu til kaldrá kola þegar hann var yngri. **21.30** Invasion (11:22) (e) (Us Or Them) Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst. Eftir storminn hefst röð undarlegra atvika sem lög-reglustjóri staðarins ákveður að kanna nánar. **22.15** Reunion (10:13) (e) (1995) Spennuþættir sem fjalla um 6 ungmenni og 20 ár í lífi þeirra.

18.50 US PGA Tour 2005 – Bein útsending (The Players Championship)

NÓTT

23.20 Skiðamót Íslands (4:4) **23.40** Kastljós **0.15** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

23.00 Idol – Stjörnuleit **0.30** Idol – Stjörnuleit **1.00** Life on Mars **1.50** Cheats (B. börnum) **3.20** Cheech and Chong's Next Movie (Str. b. börnum) **4.55** Cold Case **5.40** Fréttir Stöðvar 2 **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.00 Katla og Kötluvá (e) **23.10** St. Elmo's Fire **0.55** C.S.I. (e) **1.50** Sex and the City (e) **3.20** Cheers – 10. þáttaröð (e) **3.45** Fasteignasjónvarpið (e) **3.55** Óstöðvandi tónlist

23.00 X-Files (e) **23.45** Smallville (e)

23.30 Iceland Expressdeildin



SPJALL

▶ 11.00

PETTA FÓLK



10.00 Fréttir 10.05 Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku
▶ 11.00 Petta fólk með Höllu Gunnarsdóttur

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 Fréttaljóð 16.00 Fréttir 16.10 Silfur Egils 17.45 Hádegis E 18.00 Veðurfréttir og íþróttir/veður

18.30 Kvöldfréttir/veður

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

20.00 Fréttaljóð Vikulegur fréttaskýringabáttur með fjölda gesta í myndveri í umsjón fréttastofu NFS.

21.00 Silfur Egils Umræðubáttur í umsjá Egils Helgasonar.

22.35 Veðurfréttir og íþróttir

19.30 Wigan – West Ham frá 25.03 Leikur sem fór fram í gær.

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

22.30 Helgaruppgjör (e)

23.30 Dagskrárlök



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

Fréttabátturinn 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

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 The Martins 8.00 Head of State 10.00 City Slickers 12.00 Gosford Park 14.15 The Martins 16.00 Head of State 18.00 City Slickers

20.00 Gosford Park McCordle-fjölskyldan býður til mannfagnaðar á sveitasetri sínu í Englandi árið 1932. Húsbóndinn William er velgjörðarmaður margra sem þangað eru mættir og flestir vilja meira af auðæfum gestgjafans.

22.15 2 Fast 2 Furious (Óvirk og óttalaus 2) Ókupórin Brian O'Connor hefur flutt sig um set og þeysir nú um götur Miami. En fjórð varir ekki lengi því Brian er gómaður og lögreglan setur honum úrslitakosti. Hann fær nýtt hlutverk sem er engu hættuminna en hraðaksturinn á strætum borgarinnar. Bönnuð börnum.

0.00 Rules of Attraction

(Stranglega bönnuð börnum)

2.00 Dog Soldiers (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 2 Fast 2 Furious (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

10.20 Portsmouth – Arsenal frá 25.03 12.20 Middlesbrough – Bolton (b) 14.50 Man. Útd. – Birmingham (b) 17.15 Middlesbrough – Bolton

19.30 Wigan – West Ham frá 25.03 Leikur sem fór fram í gær.

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

22.30 Helgaruppgjör (e)

23.30 Dagskrárlök



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

Fréttabátturinn 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

Thaíenskur kjótréttur með kjúkínakjöti og græmmeti. Steikt í matsman karri og saltnefasósu.

Kínverksar nöður að hatti Mekong Eggasúður með kjúkín og græmmeti.

Paneng

Thaíenskur kjótréttur með nauðakjöti og græmmeti. Steikt í panengkarri og kókossósa.

Djúpsteiktur rækjur

með sársætri sósu.

Verð á mann kr. 1.245,-

Fyrir tvo kr. 2.490,-

Hæfilegur skammtur af hrísgrjónum og Góu Hraun fylgir.

TILBOÐ 2

Geng Sheo Van

Thaíenskur kjótréttur með grisakjöti. Steikt í grænu karri (sterkt)

Kao Pad Ped

Sterk chili krydduð hrísgrjón með svínakjöti eða kjúkín og græmmeti.

Tom Ka

Thaíenskur kjúkínaréttur með græmmeti og kókossósu. (sterkt)

Pas Siú

Hrísniður með græmmeti.

Verð á mann kr. 1.245,-

Fyrir tvo kr. 2.490,-

Hæfilegur skammtur af hrísgrjónum og Góu Hraun fylgir.

FYRIR BÖRNIN

Hamburgari

með frónskum, sósu og gasi.

Verð kr. 550,-

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

Tilboð eru eingöngu afgreidd fyrir tvo eða fleiri.



FÁÐU MATINN HEIM AÐ DYRUM

564 6111



MEKONG

thaíenski matsteypti



EKKI MISSA AF ...



Spooks

Spennandi dramabættir sem gerast í dimmri veröld leyndisþjónustunnar, M15, og segir frá lífi fólksins sem skipa úrvalsliðið. Í þættinum í kvöld fer forseti Bandaríkjanna í óopinbera heimsókn til Englands. M15 verður því að vinna með öryggisliði forsetans og CIA til að tryggja öryggi hans.

BBC PRIME, KL. 22.00



Meet the Barkers

Andstæður dragast sannalega að þegar kemur að þeim Travis Barker og Shann Moakler. Hinn tattúveraði trommari Blink-182, Travis, hefur fundið sanna ást. Sú heppna er fyrrum Ungrú Bandaríkin, Shann. Hjónakomin hafa boðið öllum heiminum að fylgjast með erilsömu samlífi þeirra. En þau eru ekki þessi venjulega nýgiftu hjón, því þessi frjálslýndu hjóna skemmta sér í Playboy partíum á milli þess að skreppa í barnaamæli og sinna öðrum skyldum með stæl. Fylgstu með alvörunni rokk-hjónum!

MTV, KL. 22.00

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

13.00 Biathlon: World Cup Holmenkollen Norway **13.45** Biathlon: World Cup Holmenkollen Norway **14.30** Cycling: Critérium International **15.30** Snooker: China Open **18.00** Curling: World Women's Championship Grande Prairie **20.30** Motorsports: Motor-sports Weekend **21.00** Rally: World Championship Catalunya **21.30** Biathlon: World Cup Holmenkollen Norway **22.00** Figure Skating: World Championship Calgary Canada

BBC PRIME

12.00 Classic EastEnders **12.30** Classic EastEnders **13.00** EastEnders Omnibus **13.30** EastEnders Omnibus **14.00** EastEnders Omnibus **14.30** EastEnders Omnibus **15.00** Cavegirl **15.25** Cavegirl **16.00** Home From Home **16.30** Ground Force **17.00** Big Cat Diary: Family Histories **17.30** Five Big Cats And A Camera **18.20** Two Thousand Acres of Sky **19.10** The Human Senses **20.00** Body Hits **20.30** Two Pints of Lager & a Packet of Crisps **21.00** SAS Survival Secrets **22.00** Spooks **23.00** Auschwitz: Blueprint For Genocide **0.00** Modcon **0.30** Landscape Mysteries **1.00** Make Italian Your Business **1.30** Japanese Language and People **2.00** Pensions Panic

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Megastructures **13.00** Return To Titanic **14.00** Raise the Titanic **16.30** Treasures of the Titanic **17.00** Hunter Hunted **18.00** Super Flu **19.00** Megastructures **20.00** Air Crash Investigation **21.00** Air Crash Investigation **22.00** Hijacked **23.00** Air Crash Investigation **0.00** Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Weird Nature **12.30**

Supernatural **13.00** Maneaters **13.30** Predator's Prey **14.00** Monkey Business **14.30** Meerkat Manor **15.00** Horsetails **15.30** A Stable Life **16.00** Great Ocean Adventures **17.00** Kandula - An Elephant Story **18.00** Life of Mammals **19.00** Animal Cops Houston **20.00** Animal Precinct **21.00** Venom ER **22.00** Weird Nature **22.30** Supernatural **23.00** Life of Mammals **0.00** Kandula - An Elephant Story **1.00** Venom ER **2.00** Monkey Business

DISCOVERY

12.00 Ultimate Cars **12.30** Ultimate Cars **13.00** Mytbusters **14.00** Brainiac **15.00** Firehouse USA **16.00** The Greatest Ever **17.00** American Hotrod **18.00** American Chopper **19.00** Mytbusters **20.00** Fat Girls and Feeders **21.00** Complete Obsession - Body Dismorphia **22.00** Kings of Construction **23.00** A Haunting **0.00** Psychic Witness **1.00** Mytbusters **1.55** Super Structures

MTV

12.00 Top 10 **13.00** Top 10 **14.00** TRL **15.00** Trailer Fabulous **15.30** Just See MTV **16.30** MTV Goal **17.00** World Chart Express **18.00** Dance Floor Chart **19.00** Switched On MTV **20.00** Top 10 at Ten **21.00** MTV Live **22.00** Meet the Barkers **22.30** Meet the Barkers **23.00** Just See MTV

CLUB

12.10 E-Love **12.40** Retail Therapy **13.10** Weekend Warriors **13.35** Weddings **14.00** Crimes of Fashion **14.25** Hollywood One on One **14.50** E-Love **15.15** Race to the Altar **16.00** Yoga Zone **16.25** The Method **16.50** The Villa **17.40** E-Love **18.10** Girls Behaving Badly **18.40** Cheaters **19.30** Hollywood One on One **20.00** Girly Ghosthunters **20.30** Girly Ghosthunters **21.00** Sex Tips for Girls **21.30** Women Talk **22.00** Sextacy **23.00** More Sex Tips for Girls **23.30** Men on Women **0.00** Hollywood One on One **0.25** Entertaining With James **0.55** E-Love **1.25** Girls Behaving Badly **1.50** Crimes of Fashion

E! ENTERTAINMENT

12.00 50 Cutest Child Stars: All Grown Up **14.00** The E! True Hollywood Story **15.00** Reese Witherspoon: Hollywood's Golden Girl **16.00** The E! True Hollywood Story **17.00** Gastineau Girls **17.30** Gastineau Girls **18.00** Superstar Weddings Gone Bad **18.30** Heartthrobs & Heartbreakers Gone Bad **19.00** Hollywood Baby Boom 2 **20.00** The E! True Hollywood Story **21.00** Gastineau Girls **21.30** Gastineau Girls **22.00** Wild On Tara **22.30** Wild On Tara **23.00** Party @ the Palms **23.30** Wild On Tara **0.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **1.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **2.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory **12.30** The Powerpuff Girls **13.00** The Grim Adventures of Billy & Mandy **13.30** Ed, Edd, 'n' Eddy **14.00** Teen Titans **14.30** Justice League **15.00** Hi Hi Puffy AmiYumi **15.30** Pet Alien **16.00** Camp Lazlo **16.30** Foster's Home for Imaginary Friends **17.00** Scooby-Doo **17.30** Snoopy **18.00** Scooby-Doo **18.30** Snoopy **19.00** The Flintstones **19.30** The Jetsons **20.00** Droopy Master Detective **20.30** Scooby-Doo **21.00** Tom and Jerry **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd, 'n' Eddy **0.00** Skipper & Skeeto **1.00** Spaced Out **2.00** Skipper & Skeeto

JETIX

12.10 Digimon II **12.35** Movable Mysteries **13.00** Super Robot Monkey Team **13.25** Totally Spies **13.50** Pucca x 2 **14.00** Martin Mystery **14.30** A.t.o.m Alpha Teens ON Machines **15.00** Spiderman **15.30** Totally Spies

MGM

13.35 I Take These Men **15.10** Report to the Commissioner **17.00** The Big Man **18.55** Memories of Me **20.40** The Pope of Greenwich Village **22.40** From Noon Till Three **0.20** Some Girls **1.55** Number One with a Bullet

TCM

19.00 Pat Garrett and Billy the Kid **21.20** The Fixer **23.30** Freaks **0.35** The Unfinished Dance

HALLMARK

12.30 More Than Meets The Eye **14.15** Jim Henson's Jack And The Beanstalk **16.00** Replacing Dad **17.45** Cupid & Cate **19.30** Law & Order Viii **20.30** Trust **22.30** Full Body Massage **0.00** Law & Order Viii **0.45** Full Body Massage

BBC FOOD

12.00 Off the Menu **12.30** Chef at Home **13.00** Secret Recipes **13.30** Nigella Bites **14.00** Neven Cooks **14.30** Wild and Fresh **15.00** Dinner Party Inspectors **15.30** Saturday Kitchen **16.00** Delhi Belly **16.30** United States of Reza **17.00** Full On Food **18.00** The Hi Lo Club **18.30** Galley Slaves **19.00** Coxon's Royal Feast **19.30** Heaven's Kitchen **20.30** Sophie's Weekends **21.00** James Martin Delicious **21.30** Ready Steady Cook

DR1

12.00 Gudstjenesne i DR Kirken **12.45** HåndboldSendag I: Semifinale I (k) **14.20** HåndboldSendag II: Semifinale I (k) **16.00** Sigurds Bjørnetime **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Landsmede: Junibevægelsen **17.30** Sådan ligger landet **18.00** Kronprinsessen **19.00** TV Avisen **19.15** Sendag **19.45** Sendagssporten med SAS liga **20.10** Amerikas fedeste **21.00** OBS **21.05** Showtime **22.05** Gun Shy

SV1

12.10 Kobra **12.55** Living Room **13.25** Piel morena - mirada sueca **13.40** Figures de cirque **13.55** Världen **14.55** Aldrig tyst **15.25** Skolakuten **15.55** Anslagstavlan **16.00** BoliBompa **16.01** Nasse **16.10** Pingu **16.15** Tv-huset **17.30** Rapport **18.00** Lite som du **18.30** Sportspegeln **19.15** Stoppitid **19.20** Agenda **20.15** Drömjobbet **20.45** Vetenskap - Livets svåra val **21.15** Rapport **21.25** Den grymma sanningen **23.00** Sändning från SVT24

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



HVER VERÐUR MEISTARINN?

Fimmtudagskvöld kl. 20:05



GOTT-FOLK-MCCANN



Vectavir á frunsuna

Handhæg vörn, þægileg í veskið.



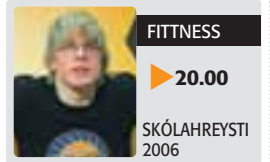
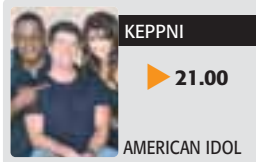
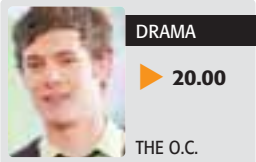
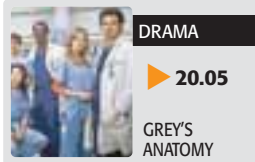
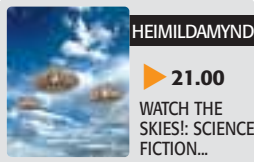
Fæst án
lyfseðils!

Viltu losna við frunsuna?

Vectavir verkar frá byrjun einkenna.
Vectavir verkar einnig á blöðrur.
Vectavir á 2 klst. fresti í 4 daga.
Vectavir krem 2 g án lyfseðils.

Vectavir... í veskið!

Vectavir krem er áhrifaríkt lyf til meðferðar á frunsu af völdum Herpes Simplex. Vectavir virkar á öllum stígum frunsunnar frá sting eða æðasláttar til blöðru. Í Vectavir er virka efnið pencíklóvír sem stöðvar framgang veirunnar. Vectavir er ætlað fullorðnum og börnum eldri en 12 ára. Berið Vectavir á frunsuvæðið á 2 klst fresti í 4 daga. Berið á rétt fyrir svefn og um leið og vaknað er. Dæmigert er að frunsa komi fram við ofreynslu, kvef eða influensu eða í mikilli sói (t.d. á skíðum). Ekki á að nota lyfið ef að áður hefur komið fram ofnæmi fyrir pencíklóvír, famcíklóvír eða öðrum innihaldsefnum. Með Vectavir grær frunsan hraðar, verkir minnka og smittími stytst. Vectavir kremið 2 g fæst án lyfseðils. Lesið vel leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.



MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

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

13.05 Home Improvement 13.30 Stuck On You 15.25 Eldsnögg með Jóa Fel IV 16.00 Stóri draumurinn 16.25 Smá skrítnir foreldrar 16.50 Yoko Yakamoto Toto 16.55 Kýrin Kolla 17.05 Froskafjör 17.15 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbors 18.05 The Simpsons 15

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

15.45 Game tívi (e) 16.10 One Tree Hill (e) 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

18.00 Íþróttaspjallið 18.12 Sportið

18.30 Eyðimerkurlíf (4:6) (Serious Desert)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.25 Svona var það (That 70's Show) Bandarísk gamanþáttaröð.

▶ 21.00 Horfið til himins (Watch the Skies!: Science Fiction, the 1950's and Us) Heimildamynd þar sem leikstjórnarnir Steven Spielberg, George Lucas og James Cameron ræða um vísindaskáldskaparmyndirnar frá 1950-60 sem þeir urðu fyrir áhrifum frá.

22.00 Tíufréttir
22.25 Lífsháski (34:49) (Lost II) Bandarískur myndaflokkur um strandaglópa á faskekktri eyju í Suður-Kyrrahafi þar sem ýmsar ógnir leynast.

23.15 Spaugstofan 23.40 Ensku mörkin 0.35 Kastljós 1.35 Dag-skrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.35 Strákarnir
▶ 20.05 Grey's Anatomy (21:36) Jóláhátíðin gengur senn í garð en lækarnir á Grace-spítalanum eiga misjafnlega erfitt með að komast í jólskapíð.

20.50 Huff (7:13) Huff dreymir sýrealískan draum um sig, bróður sinn Teddy og föður þeirra. Bönnuð börnum.

21.40 The Apprentice – Martha Stewart (4:14) Lærlingarnir þrettán sem eftir eru fá það verkefni að búa tillúxu lífstílsvítu á finu hóteli í New York. Og skemmst er frá að segja að bæði liðin lenda í miklu basli.

22.25 Derek Acorah's Ghost Towns (5:8)

23.10 Meistarinn (13:21) 0.00 Prison Break (8:22) (Bönnuð börnum) 0.45 Rome (9:12) 1.40 Brown Sugar 3.30 John Q 5.25 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

19.00 Cheers – 11. þáttaröð
19.25 Fasteignasjónvarpið
19.30 Malcolm in the Middle (e)
▶ 20.00 The O.C. Marissa er að falla fyrir nýja vini sínum Johnny og Charlotte fær Julie og Kirsten til þess að halda góðgerðarsamkomu.

21.00 Survivor: Panama | Þessari 12. þáttaröð af Survivor er haldið á ægifagrar slóðir og leikið eftir nýjum reglum.

22.00 C.S.I. Einstæð móðir finnst látin og grunur leikur á að hún hafi tekið eigið líf, Cathrine er viss um það sé ekki allt sem sýnist í þessu máli.

22.50 Sex and the City – 5. þáttaröð

23.20 Jay Leno 0.05 Boston

Legal (e) 0.55 Threshold (e) 1.45 Cheers – 11. þáttaröð (e) 2.10 Fasteignasjónvarpið (e) 2.20 Óstöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Fashion Television
20.00 Friends (23:24)
20.30 Fabulous Life of (18:20) (Fabulous Life of: Hugh Hefner) Í þessum frá-bæru þáttum er farið á bak við tjöldin með Hugh Hefner.

▶ 21.00 American Idol 5 (22:41) (Bandaríska stjórnuleitin 5) Nú eru aðeins 11 keppendur eftir og einn þeirra verður sendur heim í kvöld.

22.30 American Idol 5 (23:41) (Bandaríska stjórnuleitin 5) Nú verður keppendum fækkað úr 11 niður í 10.

23.00 Smallville (e) 23.45 Idol extra 2005/2006 (e) 0.15 Friends (23:24) 0.40 Fabulous Life of (18:20)

18.30 US PGA Tour 2005 – Bein útsending (The Players Championship)

▶ 20.00 Skólahreysti 2006 45 grunnskólar á höfuðborgarsvæðinu keppa í Skólahreysti.

20.45 Ítölsku mörkin (Ítölsku mörkin 2005-2006) Öll mörkin, flottustu tilþrífing og umdeildustu atvikin í ítalska boltanum frá síðustu umferð.

21.15 Ensku mörkin Mörkin og marktaekifærin úr enska boltanum, næst efstu deild.

21.45 Spænsku mörkin

22.15 Stump the Schwab Stórskemmtilegur spurningaþáttur þar sem íþróttáhugamenn láta ljós sitt skína.

22.45 HM 2002 (Portúgal – Kórea)

0.25 Ítalski boltinn (AC Milan – Fiorentina)

Nútímakonan notar nútímavörur

Party feet vörurnar frá Scholl eru meiriháttar

Fótapjöl
Tvöföld fótapjöl úr steini til að raspa af harða húð. Mýkri hliðin mýkri skinnið en sú grófari rífur dautt skinn.

Hlíf á bandaskó
Gelræmur sem settar eru á bandasvæði sem dregur úr núningi og fyrirbyggir eymsli.

Plástur á hæl og tær
Fyrirbyggir og græðir núningssár. Virkar sem gervihúð, vatnsheldur.



FRÉTTIR

▶ 21.10

60 MINUTES



7.00 Ísland í bítíð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal 13.00 Íþróttir/lífsstíll 14.00 Hrafnabing/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 Hrafnabing/Miklabraut Hrafnabing 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 Hrafnabing/Miklabraut

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Kate og Leopold 8.00 Pandaemonium 10.00 Finding Graceland 12.00 The School of Rock 14.00 Kate og Leopold 16.00 Pandaemonium 18.00 Finding Graceland

20.00 **The School of Rock** Mynd um Dewey Finn, ódrepani rokkhund.

22.00 **One Hour Photo** Seymour Parrish starfar í stórmarkaði. Hann framkallar filmur fyrir viðskiptavinina og þýkir lipur í starfi. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Red Dragon (Str. b. börnum) 2.00 Undercover Brother (B.börnum) 4.00 One Hour Photo (Str. b. börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Helgaruppgjör (e) 8.00 Helgaruppgjör (e) 14.00 Sunderland – Blackburn frá 25.03 16.00 Chelsea – Man. City frá 25.03 18.00 Prumuskot

19.00 **Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e)**

19.50 Tottenham – WBA (b)

22.00 Að leikslokum

23.00 Prumuskot (e) 0.00 Tottenham – WBA 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 ...

Horfið til himins

Vísindaskáldskaparmyndir hafa löngum fallið í kramið hjá fólki og nærir að líta á listann yfir 20 vinsælustu bíómyndir allra tíma til að sannfæra um það. Nær helmingur þeirra eru vísindaskáldskaparmyndir og þessi tegund kvikmynda hefur aldrei verið vinsælli en einmitt nú. Horfið til himins (Watch the Skies!: Science Fiction, the 1950's and Us) er heimildamynd þar sem leikstjórnarnir Steven Spielberg, George Lucas, James Cameron og Ridley Scott ræða um vísindaskáldskaparmyndirnar frá 1950-60 sem þeir urðu fyrir áhrifum frá. Spielberg hefur nú gert sína útgáfu af Innrásinni frá Mars og Lucas er að ljúka við hinn mikla Stjörnustríðsbálg sinn. Því má segja að löngu tímabært sé að tekið sé saman yfirlit um vísindaskáldskaparmyndir. Það hefur gagnrýnandinn og sagnfræðingurinn Richard Schickel gert í þessari mynd en hann hefur áður gert myndirnar Woody Allen – A



Life in Film, The Men Who Made the Movies and Scorsese on Scorsese sem Sjónvarpið sýndi nýlega.

■ RÚV, KL. 21.00

Huff

Huff er bandarískur framhaldsbáttur, drama með gamansömu ívafi sem vakið hefur verðskuldaða athygli vestanhafs. Aðalleikari er Hank Azaria, sem kunnastur er fyrir að hafa ljáð fjölda persóna úr Simpsons rödd sína, leikið kærasta Phoebe í Friends auk þess að hafa leikið í myndum á

borð við Dodgeball, American Sweetheart og Godzilla. Í Huff leikur hann Dr. Craig Huffstodt, geðlækni sem jafnan er kallaður Huff. Þótt hann sé farsæll geðlækni þá á hann sjálfur við sín geðrænu vandamál að stríða. Grái fiðringurinn er farinn að segja til sín og margt veldur honum óþarfa hugarangi. En allt slíkt verður að smámunum þegar ungur skjólstaðingur hans fremur sjálfsmorð í miðju viðtali hjá honum. Í þættinum í kvöld dreymir Huff súrealískan draum um sig, bróður sinn Teddy og föður þeirra. Upp frá því ákveður hann, treglega þó, að fara í útilegu með föður sínum og syni. Á meðan reynir Russell að taka sig taki og fer í lyfjahreinsun og afvötnum – sem að sjálf-sögðu endar með ósköpum.

■ STÖÐ 2, KL. 20.50



Scholl *Eru fæturnir þreyttir eftir daginn? Fótavörurnar frá Scholl leysa málið*

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

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

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

Fæst í apótekum

EKKI MISSA AF ...



Casualty

Casualty er bresk læknadramapáttaröð um starfsmenn bráðavaktarinnar á Holby General spítalanum. Meðal leikendna eru Derek Thompson, Ian Bleasdale, Catherine Shipton, Jan Anderson, Robert Gwilym, Donna Alexander.

BBC PRIME, KL. 21.50



Hogan Knows Best

Hulk Hogan er frægasti glímukappi í heimi. Hann er samt sem áður vanfastur úthverfapabbi sem býr í ristastöru húsi í Flórída ásamt konu sinni Lindu og tveimur unglingsbörnum sínum, Nick og Lindu, sem hann hyggst vernda frá ótímabæru kynlífi, eiturlyfjum og öðrum djöflum í nútímasamfélagi. Fylgstu með Hulk glíma á hverjum degi við Brook, Nick og Lindu og fagna sigrum og ósigrum.

VH1, KL. 20.00

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Football: UEFA Champions League **13.30** Football: Gillette Power Generation **14.00** Football: Football World Cup Season Magazine **14.30** Football: Football World Cup Season Legends **15.30** Football: Eurogoals **16.30** Figure Skating: World Championship Calgary Canada **18.00** Tennis: Wta Tournament Miami United States **19.45** Fight Sport: Fight Club **21.30** Football: Eurogoals **22.30** All sports: WATTS **23.00** Football: Gillette World Cup Series

BBC PRIME

12.00 Animal Park **13.00** Balamoy **13.20** Teletubbies **13.45** Smart-eenies **14.00** Fimbles **14.20** Bits & Bobs **14.35** Ace Lightning **15.00** Vets in Practice **15.30** Antiques Roadshow **16.15** The Weakest Link **17.00** Doctors **17.30** EastEnders **18.00** Superhomes **19.00** Judge John Deed **20.30** Red Dwarf III **21.00** Days that Shook the World **21.50** Casualty **22.40** Radical Highs **23.00** Space **0.00** Obsessions **1.00** The Mark Steel Lectures **1.30** Ever Wondered About Food **2.00** Boss Women

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Animal Omens **13.00** Megastructures **14.00** Megastructures **15.00** Megastructures **16.00** Air Crash Investigation **17.00** Explorations **17.30** Battlefront **18.00** Attacks of the Mystery Shark **19.00** Megastructures **20.00** Megastructures **21.00** Megastructures **22.00** Suicide Web **23.00** Megastructures **0.00** Explorations **0.30** Battlefront

ANIMAL PLANET

12.00 Animal Icons **13.00** Animal Planet at the Movies **13.30** Animal Planet at the Movies **14.00** Miami Animal Police **15.00** Pet Rescue **15.30** Wildlife SOS **16.00** Amazing Animal Videos **16.30** The Planet's Funniest Animals **17.00** Aussie Animal Rescue **17.30** Monkey

Business 18.00 RSPCA - Have You Got What It Takes? **18.30** Wildlife SOS **19.00** Equator **20.00** Animal Cops Houston **21.00** Animal Precinct **21.30** Monkey Business **22.00** Emergency Vets **22.30** Hi-Tech Vets **23.00** Pet Rescue **23.30** Wildlife SOS **0.00** Equator **1.00** RSPCA - Have You Got What it Takes? **1.30** Wildlife SOS **2.00** Aussie Animal Rescue

DISCOVERY

12.00 Thunder Races **13.00** Super Structures **14.00** Extreme Machines **15.00** Scrappy Races **16.00** Rides **17.00** American Chopper **18.00** Mythbusters **19.00** The Girl with the X-Ray Eyes **20.00** Trauma **21.00** Dr G: Medical Examiner **22.00** Mythbusters **23.00** Forensic Detectives **0.00** FBI Files **1.00** Al Murray's Road to Berlin **1.25** Al Murray's Road to Berlin **1.55** Mummy Autopsy

MTV

13.00 Pimp My Ride **13.30** Wishlist **14.00** TRL **15.00** Dismissed **15.30** Just See MTV **16.30** MTV:new **17.00** European Top 20 **18.00** Viva La Bam **18.30** Viva La Bam **19.00** Viva La Bam **19.30** Viva La Bam **20.00** Top 10 at Ten **21.00** Laguna Beach **21.30** The Real World **22.00** The Rock Chart **23.30** Just See MTV

VH1

15.00 So 80s **16.00** VH1 Viewer's Jukebox **17.00** VH1 Weekly Album Chart **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** All Access **20.00** Hogan Knows Best **20.30** Breaking Bonaduce **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of... **23.00** VH1 Hits

CLUB

12.10 Weddings **12.35** Come! See! Buy! **13.00** E-Love **13.30** Staying in Style **14.00** Fashion House **14.30** Other People's Houses **15.30** Awesome Interiors **16.00** Yoga Zone **16.25** The Method **16.50** Crimes of Fashion **17.15** E-Love **17.40** G-Girls **18.05** Weddings **18.30** Cheaters **19.25** Come! See! Buy! **19.50** Girls Behaving Badly **20.15** Cheaters **21.05** More Sex Tips for Girls **21.35** Sextacy **22.30** Completely Hammered

23.00 Entertaining With James **23.30** Other People's Houses **0.25** Staying in Style **0.50** Fashion House **1.15** Innertainment **1.45** E-Love

E! ENTERTAINMENT

13.00 101 Sexiest Celebrity Bodies **14.00** 101 Sexiest Celebrity Bodies **15.00** 101 Sexiest Celebrity Bodies **16.00** 101 Sexiest Celebrity Bodies **17.00** Heartthrobs & Heartbreakers Gone Bad **17.30** Divas Gone Bad **18.00** E! News Weekend **19.00** The E! True Hollywood Story **21.00** Dr. 90210 **22.00** Gastineau Girls **22.30** Gastineau Girls **23.00** Dr. 90210 **0.00** E! News **0.30** Divas Gone Bad **1.00** 101 Sexiest Celebrity Bodies **2.00** Guilty

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory **12.30** The Powerpuff Girls **13.00** Pet Alien **13.30** Ed, Edd, 'n' Eddy **14.00** Megas XLR **14.30** Teenage Mutant Ninja Turtles **15.00** The Life & Times of Juniper Lee **15.30** Sabrina **16.00** Codename: Kids Next Door **16.30** Foster's Home for Imaginary Friends **17.00** What's New Scooby-Doo? **17.30** Tom and Jerry **18.00** Duck Dodgers in the 24 1/2 Century **18.30** Snoopy **19.00** The Flintstones **19.30** Looney Tunes **20.00** Dastardly & Muttley **20.30** Scooby-Doo **21.00** Tom and Jerry **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd, 'n' Eddy **0.00** Skipper & Skeeto **1.00** Spaced Out **2.00** Skipper & Skeeto

JETIX

12.20 Sonic X **12.45** Sonic X **13.10** Sonic X **13.35** Sonic X **14.00** Martin Mystery **14.30** A.t.o.m Alpha Teens ON Machines **15.00** Spiderman **15.30** Totally Spies

MGM

12.25 Studs Lonigan **14.00** Extreme Adventures of Super Dave **15.30** Give Me Your Life **17.00** Memories of Me **18.45** Support Your Local Sheriff **20.15** Teachers **22.00** Jinxed! **23.40** The Silver Strand **1.25** Seven Hours to Judgement

TCM

19.00 Escape from Fort Bravo **20.40** Grand Prix **23.25** Children of the Damned **0.55** Until They Sail

HALLMARK

12.30 Sarah, Plain and Tall **14.15** Sarah, Plain and Tall: Winter's End **16.00** Touched by an Angel IV **17.00** McLeod's Daughters IV **18.00** See Jane Date **19.45** Fingersmith **21.30** Steve Martini's The Judge **23.00** Fingersmith **0.45** Steve Martini's The Judge

BBC FOOD

12.00 The Hi Lo Club **12.30** Galley Slaves **13.00** Coxon's Royal Feast **13.30** Heaven's Kitchen **14.30** Sophie's Weekends **15.00** James Martin Delicious **15.30** Ready Steady Cook **16.00** Great Food Bites **16.30** Off the Menu **17.00** The Thirsty Traveler **17.30** Chef at Home **18.00** Ever Wondered About Food **18.30** Just in Africa **19.00** Forever Summer With Nigella **19.30** The Great Canadian Food Show **20.00** Gigaton **20.30** Chef at Large **21.00** Made to Order **21.30** Ready Steady Cook

DR1

12.20 De danske skove **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen með vjoret **13.10** Dawsons Creek **14.00** Hjerteflimur **14.30** Pigebandet Frank **15.00** Yu-Gi-Oh! **15.20** Det gale egern skulker **15.30** Troldspejlet **16.00** Palle Gris på eventyr **16.20** Pingu **16.30** TV Avisen með Sport og Vjoret **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Genbrugsguld **18.00** Michael Palin på verdens grund **19.00** TV Avisen **19.25** Horisont **19.50** SportNyt **20.00** Under huden **21.05** Efteroilderne - truslen fra rummet **22.30** Viden om

SV1

12.15 Sportspejeln **13.00** Stoptid **13.05** Agenda **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Garage om film **15.30** Krokodill **16.00** BoliBompa **16.01** Björnes Magasin **16.30** Lilla sport-spejeln **17.00** Bobster **17.01** Vinnarskallar **17.15** Två riderliga riddarbröder **17.30** Rapport **18.00** Möbelhandlaren's dotter **19.00** Plus **19.30** Kobra **20.00** Vita huset **20.45** Bota mig! **21.15** Rapport **21.25** Kulturnyheterna **21.35** Högsta Domstolen **22.35** Sändning från SVT24

Harry PotterSMS LEIKUR
OG ELDBÍKARINN

Pú sendir SMS skeytið BTC HBP á númerið 1900 Pú svarar spurningu Pú gætir unnið

Harry Potter & Eldbíkarinn • Fyrri Harry Potter myndir
• Harry Potter tölvuleikir • Pepsi kippur • Varningur tengdur PS2 og tölvuleikjum • Fullt af öðrum DVD myndum og tölvuleikjum og margt fleira!

9. HVER VINNUR

ER AÐ LENDA

Vinningarverðis afhendir hjá BÍ Smáralind, Kópavogi. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS klúbb. 149 kr/skeytið.

LENDIR Í VERSLANIR BT 23. MARS

Egils og Tuborg

Páskabjórarnir í ár



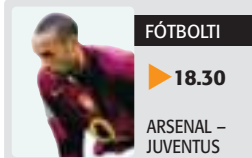
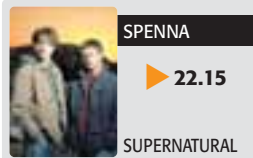
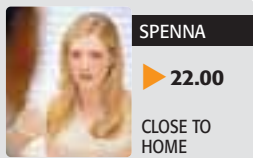
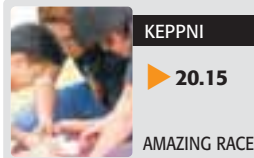
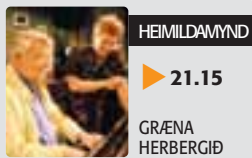
Egils
Páskabjór
33cl flaska
kostar
179 krónur.



Tuborg
Páskebryg
33cl dósin
kostar
169 krónur.

Ölgerðin Egill Skallagrímsson ehf. hefur sett á markað Egils Páskabjór sem er til sölu í öllum vínbúðum ÁTVR yfir páskana. Egils Páskabjór er bragðmikill 5% lagerbjór sem minnir á þýskan bjór og býr yfir miklu jafnvægi og fyllingu. Egils Páskabjór kom fyrst á markað páskana 2003 og kostar 33cl flaska nú 179 krónur.

Tuborg Páskebryg er bjór sem Tuborg verksmiðjurnar hafa sett á markað fyrir páska í áratugi og er fjölmörgum Íslendingum að góðu kunnur. Þetta er 5,7% lagerbjór, fallega gylltur með keim af karamellueftirbragði. Kostar 33cl dósin 169 krónur.



SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SKJÁREINN

SIRKUS

SÝN
besta sétið

MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn-
málsfréttir 18.00 Frækni-
ferðalangar (29:52) 18.25 Drauma-
duft (4:13)

6.58 Ísland í bitíð 9.00 Bold
and the Beautiful 9.20 Í finu
formi 2005 9.35 Martha 10.20
My Sweet Fat Valentina 11.10 Ef
ég væri ríkur 12.00 Hádegisfrétt-
ir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu
formi 2005 13.05 Home
Improvement 13.30 Veggfóð-
ur 14.15 LAX 15.00 Amazing
Race 5 16.00 Töframaðurinn
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)

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

17.00 Gillette World Cup 2006
17.30 UEFA Champions League
18.00 Meistaradeildin með
Guðna Bergs

18.30 Gló magnaða (44:52)
(Kim Possible)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.30 Mæðgurnar (4:22)
(Gilmore Girls 5) Banda-
rísk þáttaröð um ein-
stæða móður sem rekur
gistihús í smábæ í Con-
necticut-fylki og dóttur
hennar á unglingsaldri.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.45 Strákarnir
▶ 20.15 Amazing Race (1:14) Að
þessu sinni verður
keppnisfyrirkomulag
með svölitið öðru sniði
því liðin tíu sem mæta til
leiks samanstanda af
fjögurra manna fjölskyld-
um.

19.00 Cheers – 11. þáttaröð
19.25 Fasteignasjónvarpið
19.30 All of Us (e)
20.00 How Clean is Your House
20.30 Heil og sæl Heil og sæl
er nýr íslenskur mat-
reiðsluþáttur með þeim
Þorbjörgu Hafsteinsdóttir
og Oscar Umahro
Cadogan sem kynna
matarreglurnar tíu.

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 My Name is Earl (e)
20.00 Friends (24:24)
20.30 Idol extra 2005/2006 Í
Idol Extra er að finna allt
það sem þig langar til að
vita um Idol - stjórnuleit-
ina.

▶ 18.30 Meistaradeild Evrópu
(Arsenal – Juventus)
Bein útsending frá leik
Arsenal og Juventus í
átta liða úrslitum Meist-
aradeildar Evrópu.
Arsenal hefur gengið vel
í deildinni en þeir slógu
út Real Madrid í 16-liða
úrslitum.

▶ 21.15 Græna herbergið (5:6)
Þáttaröð þar sem Jónas
Ingimundarson pianó-
leikari og Sigrún
Hjálmtýsdóttir söngkona
fjalla um tónlist og leika
tóndæmi.

21.05 Las Vegas 3 (6:22) (Real
McCoy)
21.50 Prison Break (9:22)
Abruzzi lækkar í tign í
stéttarkerfið fanganna
sem setur öll flóttá-
formin úr skorðum.
Bönnuð börnum.

21.00 Innlit / útlit Þátturinn
hefur skapað sér sess
sem vandaðasti hönnun-
ar og lífsstílsþáttur þjóð-
arinnar.

21.00 American Dad (5:16) (Fin-
ances with Wolves) Stan
fær dágóðan bóonus frá
vinnunni og eyðir hon-
um í ný tæki. Francine er
nú ekki par ánægð með
það og ákveður að opna
verslun í óþökk Stan.

20.35 Meistaradeildin með
Guðna Bergs (Meistara-
mörk 2)

22.00 Tíufréttir
22.20 Tveikið (3:8) (Dalziel &
Pascoe IV) Sýra úr
breskri þáttaröð um
rannsóknarlögreglumenn
sem fá til úrlausnar
ævispennandi sakamála.

22.35 My Life in Film (6:6) Art
and Jones eru skuldugir
upp fyrir haus og verða
bornir út ef þeir verða
sér ekki út um pening
fyrir leigunni.

▶ 22.00 Close to Home Anna-
beth lögsækir geðsjúkan
glæpamann sem hótar
henni öllu illu ef að hún
dregur ekki ákærana til
baka.

21.30 Reunion (11:13)
▶ 22.15 Supernatural (7:22)
(Hook Man) Sam og
Dean reyna að hjálpa
stúlku sem er í vanda
stödd. Bönnuð börnum.

20.55 Meistaradeild Evrópu
(Benfica – Barcelona)
Útsending frá leik Ben-
fica – Barcelona í átta
liða úrslitum Meistara-
deildar Evrópu. Leikurinn
var í beinni útsendingu á
Sýn Extra fyrr í kvöld.

23.15 Krónikan (19:20) 0.10
Kastljós 1.10 Dagskrárloft

23.05 Twenty Four 23.50 In the
Time of the Butterflies 1.25
Nip/Tuck 2.10 Boat Trip (B.
börnum) 3.40 Unlawful Entry
(Str. b. börnum) 5.30 Fréttir og
Ísland í dag 6.35 Tónlistarmynd-
bönd frá Popp Tívi

23.20 Jay Leno 0.05 Survivor:
Panama (e) 1.00 Cheers – 11.
þáttaröð (e) 1.25 Fasteignasjón-
varpið (e) 1.35 Östðöfandi tón-
list

23.00 Laguna Beach (15:17)
23.25 Extra Time – Footballers'
Wife 23.50 Sirkus RVK (e) 0.20
Friends (24:24) 0.45 Idol extra
2005/2006 (e)

23.15 World Supercross GP
2005-06 0.05 Ensku mörkin
0.35 Mótorsport 2005



Frísklegri og fallellegri húð

- NeoStrata húðvörurnar gefa húðinni jafnari
hórundslit, 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



FRÉTTIR

▶ **7.00**

ÍSLAND Í BÍTIÐ



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

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal **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 **Kompás (e)** Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar.

21.00 Fréttir

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

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 **Hrafnaþing/Miklabraut** Hrafnaþing er í umsjá Ingva Hrafnis 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



STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Solaris (B. börnum) **8.00** Drumline **10.00** Cat in the Hat, The **12.00** Baywatch: Hawaiian Wedding **14.00** Drumline **16.00** Cat in the Hat, The **18.00** Baywatch: Hawaiian Wedding

20.00 **Solaris** Solaris er pláneti í órafjarlægð þar sem undirlegir atburðir gerast. Þar eru stundaðar rannsóknir en um niðurstöðurnar er lítið vitað. Bönnuð börnum.

22.00 **Gigli** Í myndinni leikur Ben Affleck smá-krimmann Larry Gigli sem lendir í slagtoyi við lesbíu. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 **Bandits** (Bönnuð börnum) **2.00** Full Frontal (Bönnuð börnum) **4.00** **Gigli** (Stranglega bönnuð börnum)



ENSKI BOLTINN

7.00 Að leikslökum (e) **8.00** Að leikslökum (e) **14.00** Middlesbrough – Bolton frá 26.03 **16.00** Liverpool – Everton frá 25.03 **18.00** Prumuskot (e)

19.00 **Að leikslökum (e)** Snorri Már Skúlason fer með stækknungler á leiki helgarinnar.

20.00 **Man. Utd. – Birmingham** frá 26.03

22.00 **Aston Villa – Fulham** frá 25.03

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



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 ...

Amazing Race

Kapphlaupið mikla hefst á ný í kvöld og er þetta í áttunda skiptið sem hópur þátttakenda þeysist um heiminn þveran og endilangan með það eitt að markmiði að verða fyrstir í mark og fá að launum eina milljón dala. Að þessu sinni verður keppnisfyrirkomulag með svoltið öðru sniði því liðin tíu sem mæta til leiks samanstanda af fjögurra manna fjölskyldum. Kapphlaupið hefst á Brooklyn-brúnni og er óhætt að fullyrða að það á eftir að verða æsilegra en nokkru sinni fyrr og reyna allverulega á fjölskylduböndin. Þessi sívinsæli raun-



veruleikaþáttur kemur úr smiðju Jerry's Bruckheimers (C.S.I.) og hefur unnið til fleiri verðlauna en nokkur annar raunveruleikaþáttur.

■ **STÖÐ 2, KL. 20.15**

Átta liða úrslit í Meistaradeildinni á Sýn

Knattspyrnuunnendur um gervalla Evrópu hafa beðið kvöldsins með óþreyju enda hefjast loksins átta liða úrslit í Meistaradeild Evrópu. Þar eru komin saman átta sterkustu félagslið Evrópu nú um myndir, þau sem best hafa staðið sig í Meistaradeildinni í ár. Og það verða engir smá leikir á dagskrá í kvöld. Á Sýn tekur Arsenal á móti Juventus í verulega safaríkum leik þar sem upp úr stendur að þá mætir Patrick Vieira, fyrrum fyrirlíði Arsenal, á sinn gamla heimavöll, í fyrsta sinn íklæddur búningi

annars liðs. Vieira gekk til liðs við Juventus síðasta sumar og eru flestir sammála um að hann hafi skilið eftir sig stórt skarð í Arsenal-liðinu, sem hann veitti forystu til svo margra ára. En tímasetning þessarar viðureignar gætu trúlega ekki hentað betur fyrir Arsenal því eftir misjafnt gengi í vetur þá virðist liðið einmitt núna farið að jafna sig á Vieira-missinum og nýr konungur tekinn við á Highbury; markamaskínan Thierry Henry. Á sama tíma verður sýndur á Sýn Extra einkar forvitnilegur leikur Benfica og Barcelona á Estadio da Luz, heimavelli portúgalska liðsins í Lissabon. Hér eru fornir fjendur á ferð og stóra spurning sú hvort Benfica takist að stöðva sigurgöngu Barcelona og fella þetta sigurstranglega lið úr keppni líkt og portúgalska liði hefur nú þegar gert ensku liðunum Manchester United og Liverpool.

Minnt skal á að á undan og eftir leikjum munu Heimir Karlsson og Guðni Bergsson kryfja þá til mearjar.

■ **SÝN, ARSENAL – JUVENTUS, KL. 18:30**
 ■ **SÝN EXTRA, BENFICA – BARCELONA, KL. 18:30**



Hiimin og haf – SIA

Ekki bara spari að spara!

Hefðbundna safnið – **39,3% ávöxtun**



spron
VERÐBRÉF

EKKI MISSA AF ...



Alternative Nation

Í þessum breska tónlistarþætti kynnr Tony Amies „öðruvísi“ tónlist fyrir áhorfendum allt frá indípoppi til ræflarokks. Tony kynnr nýjstu „alternative“ tónlistina ásamt því að áhorfendur fá að velja sín eigin upphaldslög. Ef þú vilt velja lög til að hafa í þættinum er hægt að skrá inn óskalög á vefsíðunni www.mtv.tv.

MTV, KL. 22.00



Animal Precinct

Fylgstu með fulltrúum ASPCA þegar þeir fá ábendingu um konu sem heldur tölf köttum föngnum í lítilli íbúð en minnr þessi atburður óneit-anlega á íslensku kattakonuna sem fór hamförm hér um árið.

ANIMAL PLANET, KL. 21.00

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Football: Gillette World Cup Series 12.30 Football: Eurogoals 13.30 Tennis: Wta Tournament Miami United States 14.30 Tennis: Wta Tournament Miami United States 15.30 Rally: World Championship Catalunya 16.30 Football: Gillette Power Generation 17.00 Football: UEFA Champions League 18.00 Tennis: Wta Tournament Miami United States 19.45 Boxing: European Title Santa Cruz de Tenerife 21.30 Poker: European Tour Barcelona 22.30 Dancing: World Latin Masters Innsbruck

BBC PRIME

12.00 Animal Park 13.00 Balamory 13.20 Teletubbies 13.45 Smart-eesies 14.00 Fimbles 14.20 Bits & Bobs 14.35 Stacey Stone 15.00 Vets in Practice 15.30 Antiques Roadshow 16.15 The Weakest Link 17.00 Doctors 17.30 EastEnders 18.00 The Human Senses 19.00 I'll Show Them Who's Boss 19.40 Seven Wonders Of The Industrial World 20.30 Mad About Alice 21.00 Life Before Birth 22.00 Holby City 23.00 The Brian Epstein Story 0.30 Great Romances of the 20th Century 1.00 Lab Rats 1.30 Science Shack 2.00 The Business

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Crocs - Here Be Dragons 13.00 Megastructures 14.00 Air Crash Investigation 15.00 Air Crash Investigation 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 Leopard Seals - Lords of the Ice 19.00 Megastructures 20.00 Air Crash Investigation 21.00 Air Crash Investigation 22.00 Hostage TV 23.00 Air Crash Investigation 0.00 Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 RSPCA - Have You Got What it Takes? 12.30 Wildlife SOS 13.00 Equator 14.00 Miami Animal Police 15.00 Pet Rescue 15.30 Wildlife

SOS 16.00 Amazing Animal Videos 16.30 The Planet's Funniest Animals 17.00 Meerkat Manor 17.30 Monkey Business 18.00 Great Ocean Adventures 19.00 Maneaters 19.30 Predator's Prey 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 21.30 Monkey Business 22.00 Emergency Vets 22.30 Hi-Tech Vets 23.00 Pet Rescue 23.30 Wildlife SOS 0.00 Maneaters 0.30 Predator's Prey 1.00 Great Ocean Adventures 2.00 Meerkat Manor

DISCOVERY

12.00 Rides 13.00 Super Structures 14.00 Extreme Machines 15.00 Scrapy Races 16.00 Dream Machines 16.30 Dream Machines 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 Kings of Construction 20.00 Firehouse USA 21.00 Brainiac 22.00 Mythbusters 23.00 Forensic Detectives 0.00 FBI Files 1.00 21st Century X-Planes 1.55 Mummy Autopsy

MTV

13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 Dismissed 15.30 Just See MTV 16.30 MTV: new 17.00 The Rock Chart 18.00 Meet the Barkers 18.30 Totally Scott Lee 19.00 Run's House 19.30 The Trip 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Punk'd 21.30 Aeon Flux 22.00 Alternative Nation 23.00 Just See MTV

VH1

15.00 So 80s 16.00 VH1 Viewer's Jukebox 17.00 Smells Like the 90s 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 All Access 20.00 The Osbournes 20.30 Battle for Ozzfest 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of... 23.00 VH1 Hits

CLUB

12.10 Weddings 12.35 Come! See! Buy! 13.00 E-Love 13.30 Staying in Style 14.00 Fashion House 14.30 Other People's Houses 15.30 Awesome Interiors 16.00 Yoga Zone 16.25 The Method 16.50 Crimes of Fashion 17.15 E-Love 17.40 G-Girls 18.05 Weddings 18.30 Cheaters 19.25 Come! See! Buy! 19.50 Girls Behaving Badly 20.15 Cheaters 21.05 More Sex Tips for Girls 21.35 Sextact 22.30 Completely Hammered 23.00

Entertaining With James 23.30 Other People's Houses 0.25 Staying in Style 0.50 Fashion House 1.15 Innertainment 1.45 E-Love

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 Fashion Police 13.00 The E! True Hollywood Story 15.00 50 Steamiest Southern Stars 16.00 50 Steamiest Southern Stars 17.00 Rich Kids: Cattle Drive 18.00 E! News 18.30 Gastineau Girls 19.00 The E! True Hollywood Story 20.00 101 Craziest TV Moments 21.00 The Soup 21.30 Wild On Tara 22.00 Party @ the Palms 23.00 The Soup 23.30 Wild On Tara 0.00 E! News 0.30 Gastineau Girls 1.00 The E! True Hollywood Story 2.00 Guilty

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory 12.30 The Powerpuff Girls 13.00 Pet Alien 13.30 Ed, Edd, 'n' Eddy 14.00 Megs XLR 14.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 15.00 The Life & Times of Juniper Lee 15.30 Sabrina 16.00 Codename: Kids Next Door 16.30 Foster's Home for Imaginary Friends 17.00 What's New Scooby-Doo? 17.30 Tom and Jerry 18.00 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 18.30 Snoopy 19.00 The Flintstones 19.30 Looney Tunes 20.00 Dastardly & Muttley 20.30 Scooby-Doo 21.00 Tom and Jerry 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd, 'n' Eddy 0.00 Skipper & Skeeto 1.00 Spaced Out 2.00 Skipper & Skeeto

JETIX

12.20 Sonic X 12.45 Sonic X 13.10 Sonic X 13.35 Sonic X 14.00 Mart-in Mystery 14.30 A.T.o.m Alpha Teens ON Machines 15.00 Spiderman 15.30 Totally Spies

MGM

12.25 The Spike Gang 14.00 In the Arms of a Killer 15.35 The Fantasticks 17.00 Support Your Local Sheriff 18.30 The Group 21.00 Louis Armstrong: Chicago Style 22.15 Till There Was You 23.45 War Party 1.20 To Be a Rose

TCM

21.00 Ride the High Country 22.35 The Last Run 0.10 The Hard Way

HALLMARK

12.45 Thicker Than Water 14.15 The Sandy Bottom Orchestra 16.00 Touched by an Angel IV 17.00 McLeod's Daughters Iv 18.00 My Louisiana Sky 19.45 Sworn to Louisiana 21.30 Steve Martini's The Judge 23.00 Sworn to Vengeance 0.45 Steve Martini's The Judge

BBC FOOD

12.00 Ever Wondered About Food 12.30 Just in Africa 13.00 Forever Summer With Nigella 13.30 The Great Canadian Food Show 14.00 Grigson 14.30 Chef at Large 15.00 Made to Order 15.30 Ready Steady Cook 16.00 Great Food Bites 16.30 Heavens Kitchen 17.30 Full On Food 18.30 Food Source 19.00 Paradise Kitchen 19.30 The Rankin Challenge 20.00 Delia's How to Cook 20.30 The Occasional Cook 21.00 The Manic Organic 21.30 Ready Steady Cook

DR1

12.20 Lægens bord 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawsons Creek 14.00 Crips 14.30 Rockerne 14.45 SPAM 15.00 Lovens vögtere 15.20 Insektoskop 15.30 Store Nerd 16.00 Lille Nerd 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 16.55 Dagens Danmark 17.25 TV Avisen 17.30 Hvad er det værd? 18.00 Hammerslag 18.30 Michelles mission 19.00 TV Avisen 19.25 Kontant 19.50 SportNyt 20.00 Under huden 21.05 OBS 21.10 Asteroiderne - truslen fra rummet 22.35 Fællesskabet

SV1

12.20 Gröna hissen 14.00 Rapport 14.10 Gomorron Sverige 15.00 Top! En espa-ol 15.20 Cocina venezolana 15.30 Krokodill 16.00 BoliBomba 16.01 Lille Ho och lopp-an Fli 16.10 Konstans 16.20 Lisa 16.30 Budfirman Bums - musikvid-eo 16.35 Pippi Långstrump 17.00 Bobster 17.01 Lilla Aktuellt - kortnyheter 17.05 Trackslistan 17.30 Rapport 18.00 Uppdrag Granskning 19.00 Casanova 20.00 Debatt 21.00 Rapport 21.10 Kulturnyheterna 21.20 Kobra 21.50 Först & sist 22.40 Sändning från SVT24

exit.is

Nám erlendís - fjárfestu í framtíðinni
 Sérvaldir háskólar og sérskólar
 Lista- og hönnunarskólar í Milanó, Flórens, London og Sydney.
 Hótelstjórnun, ferðamálanám og ráðstefnuþjónusta í Sviss,
 Krít á Grikklandi og Sydney. Hönnun, list og kvikmyndagerð í Miami.

BORGARTÚNI 29 | 105 REYKJAVÍK | ICELAND | WWW.EXIT.IS | TEL. +354 562 2362 | FAX. +354 562 8662

3 sleep



Rúm
Gott

Láttu þér líða vel



10-30% AFSLÁTTUR AF FERMINGARRÚMUM OG FYLGIHLUTUM

Comfort Latex

FRÁBÆR FERMINGARTILBOÐ

NEVER TURN
Svæðaskipt heilsudýna



BOX SPRING
90 x 200 verð 15.900
120 x 200 verð 26.900

FIRST CLASS
120 x 200 verð 38.900
160 x 200 verð 49.900

COMFORT LATEX
120 x 200 verð 43.110
140 x 200 verð 52.110
160 x 200 verð 59.900

NEVER TURN
90 x 200 verð 35.910
100 x 200 verð 37.710
110 x 200 verð 41.310
120 x 200 verð 44.910
130 x 200 verð 51.210



MATRAFLEX Rafmagnsrúm

FERMINGARLEIKUR RÚMGOTT

Þrjú heppin fermingarbörn sem fá nýtt rúm frá Rúmgott í mars og apríl, fá andvirði rúmsins í fermingargjöf frá Rúmgott. Dregið verður 5. maí.



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

www.rumgott.is

TOMORROW I'LL
SUPPORT THE RIGHT
TO BARE ARMS,
IT IS SPRING AFTER ALL.



THERE'S ALWAYS ROOM FOR CHANGE
KENNETH COLE

KENNETH COLE
new york



Verð
kr. 14.500



Verð
kr. 15.500



Verð
kr. 10.500



Verð
kr. 9.950



Verð
kr. 12.000



Verð
kr. 13.900

HERMANN JONSSON
sími 551 3014



VÍÐ INGÓLFSTÓRG
hjwatch@simnet.is

KEPPNI
▶ **20.30**
PROJECT RUNWAY

SPENNA
▶ **21.35**
MEDIUM

SPENNA
▶ **22.00**
LAW & ORDER: SVU

SPENNA
▶ **22.00**
INVASION

KEPPNI
▶ **18.30**
LYON – AC MILAN

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS

SÝN
besta setið

MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

17.05 Leiðarljós **17.50** Tákna-
málsfréttir **18.00** Disneystundin
18.01 Steini (40:52) **18.23** Sí-
gildar teiknimyndir (26:42)

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** Neigh-
bours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05**

Home Improvement **13.30** George
Lopez **13.55** Whose Line Is it
Anyway? **14.20** The Apprentice –
Martha Stewart **15.05** Amazing Race
16.00 BeyBlade **16.25** Sabrina –
Unglingsnornin **16.50** **17.15** Pingu
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** Heil og sæl (e)

16.05 Innlit / útlit (e) **17.05** Dr.
Phil **18.00** 6 til sjö

7.00 Meistaradeildin með
Guðna Bergs **7.20** Meistaradeild-
in með Guðna Bergs **7.40** Meist-
aradeildin með Guðna Bergs
8.00 Meistaradeildin með
Guðna Bergs

17.15 Skólahreysti 2006 **18.00**
Meistaradeildin með Guðna
Bergs

18.31 Lífó og Stitch (62:65) (Lilo
& Stitch)
18.54 Víkingalottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
▶ **20.30** Tiskuprautir (5:12)
(Project Runway)Þátta-
röð um unga fatahönn-
uði sem keppa sín á
milli og er einn sleginn
út í hverjum þætti.
21.15 Svona er lífið (5:13) (Life
As We Know It)Band-
arísk þáttaröð um þrjá
vini á unglingsaldri sem
eiga erfitt með að hugsa
um annað en stelpur.
22.00 Tiúfréttir
22.20 Handboltakvöld
22.35 Formúlukvöld Hitað upp
fyrir kappaksturinn í Ástr-
alíu um helgina.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.35 Strákarnir
20.05 Veggfóður (9:17)
20.50 Oprah (46:145)
▶ **21.35** Medium (2:22) (Miðill-
inn)(Song Remains The
Same) Vinsælt lag
hljómar stöðugt, aftur og
aftur og mjög hátt í
höfði Alison þannig að
hún heyrir ekki nokkuð
annað. En smám saman
áttar hún sig á því að í
laginu felast vísbending-
ar um hvar stúdent sem
hvarf sporlaust er niður-
kominn.
22.20 Strong Medicine (2:22)
(Samkvæmt læknisráði
5)(Touched By An Idol)
Fræg rokkstjarna leggst á
spítalann vegna of-
þreytu.

19.00 Cheers – 11. þáttaröð .
19.25 Fasteignasjónvarpið
19.35 The Drew Carey Show (e)
20.00 Homes with Style – NYTT!
Í þættinum eru skoðuð
falleg heimili jafnt utan
sem innan.
20.30 Fyrstu skrefin í þáttunum
verður leitast við að sýna
á jákvæðan hátt hversu
gefandi og skemmtilegt
foreldrahlutverkið er.
21.00 Queer Eye for the Straight
Guy
▶ **22.00** Law & Order: SVU Den-
ise Eldrige kemur að
fimmtán ára dóttur sinni
í rúminu með 21 árs
gömlum strák, Justin,
hún hringir beint á lög-
regluna og lætur kæra
strákinn fyrir nauðgun.
22.50 Sex and the City – 6.
þáttaröð.

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 The War at Home (e)
20.00 Friends (1:24)
20.30 Sirkus RVK
21.00 My Name is Earl (O
Karma, Where Art Tho-
r?) Earl ákveður að
skila veski sem hann stal
og kemst þá að því að
stuldurinn hafi ollið
hjonaskilnaði.
▶ **21.30** The War at Home
(Gimme A Break)
22.00 Invasion (12:22) (Power)
Smábær í Flórída lendir í
miðjunni á heiftarlegum
fellibyl sem leggur bæ-
inní rúst. Eftir storminn
hefst röð undarlegra at-
vika sem lögreglustjóri
staðarins ákveður að
kanna nánar.

▶ **18.30** Meistaradeild Evrópu
(Lyon – AC Milan) Bein
útsending frá leik Lyon
og AC Milan í átta liða
úrslitum Meistaradeildar
Evrópu.
20.35 Meistaradeildin með
Guðna Bergs
20.55 Meistaradeild Evrópu (Int-
er – Villarreal)Útsending
frá síðari leik kvöldsins í
átta liða úrslitum Meist-
aradeildar Evrópu. Leik-
urinn var í beinni út-
sendingu á Sýn Extra fyrr
í kvöld. Meistaradeildin
er ein svaklegasta fót-
boltakeppni heims og nú
eru aðeins átta bestu lið-
in í Evrópu þetta árið eft-
ir í keppninni. Tveir leikir
fóru fram í gær og tveir í
dag.
22.45 Meistaradeildin með
Guðna Bergs

23.00 Nornir – Galdrar og
goðsagnir (2:3) **23.45** Kastljós
0.45 Dagskrárlok

23.05 Grey's Anatomy **23.50** Stelp-
urnar **0.15** Derek Acorah's Ghost
Towns **1.00** Cold Case **1.45** Double
Bill **3.10** Butch Cassidy and the
Sundance Kid **4.55** The Simpsons
15 **5.20** Fréttir og Ísland í dag **6.25**
Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.20 Jay Leno **0.05** Close to
Home (e) **0.55** Cheers – 11.
þáttaröð (e) **1.20** Fasteignasjón-
varpið (e) **1.30** Östövandi tón-
list

23.15 Reunion (11:13) (e) **0.00**
Friends (1:24) (e) **0.25** Sirkus
RVK (e)

23.05 US PGA Tour 2005 – Hig-
hlights

**Loksins á
Playstation 2**

**The Godfather
THE GAME**

Útgáfa 23.mars

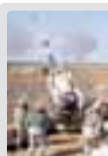
**Pú sendir SMS skeytið
BTC 24B
á númerið 1900
Pú svarar spurningu
Pú gætir unnið.
12. hver vinnur.**

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

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

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

FRÉTTIR



20.45
DÆMALAUS
VERÖLD



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

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal **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 Skafthlið – vikulegur umræðuþáttur Maður vikunnar.

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

21.00 Fréttir

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

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Frontline 2006 (The Insurgency)

23.25 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir/veður **0.25** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.15** Fréttavaktin eftir hádegi **6.15** Hrafnáþing/Miklabraut

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Primary Colors **8.20** Spy Kids 2: The Island of Lost Dreams **10.00** Catch Me If You Can **12.20** The Man With One Red Shoe **14.00** Primary Colors **16.20** Spy Kids 2: The Island of Lost Dreams **18.00** Catch Me If You Can

20.20 **The Man With One Red Shoe** Bandaríska leyniþjónustan þarf að ryðja óæskilegum einstaklingi úr vegi en svo óheppilega vill til að hún fer mannavíllt.

22.00 **Dickie Roberts: Former Child Star** Gamanmynd um fyrrum barnastjórnu og hálfgerðan aula. Bönnuð börnum.

0.00 The 51st State (Str. b. börnum) **2.00** Dagon (Str. b. börnum) **4.00** Dickie Roberts: Former Child Star (B. börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Að leikslökum (e) **8.00** Að leikslökum (e) **14.00** Portsmouth – Arsenal frá 25.03 **16.00** Tottenham – WBA frá 27.03 **18.00** Að leikslökum (e)

18.50 Man. Utd. – West Ham (b)

21.00 Liverpool – Everton frá 25.03 Leikur sem fór fram síðast liðinn laugar-dag.

23.00 Charlton – Newcastle frá 26.03 **1.00** Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »»

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Meistaradeildin í beinni á Sýn

Síðari viðureignirnar í átta liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu í knattspyrnu fara fram í kvöld. Leikirnir verða báðir í beinni útsendingu á Sýn og Sýn Extra, sem endranær. Þar verða bæði Mílanóstórveldin í eldínunni því á meðan AC Milan sækir heim frönsku meistarana í Lyon þá tekur Inter Milan á móti spænska liðinu Villareal. Í síðari viðureigninni þykir Inter öllu sigurstranglegra, enda Diego Forlan og félagar í Villareal komið lengra í keppinni en flestir höfðu spáð. En viðureign Lyon og AC verður fyr-

irfram að teljast meira spennandi. Lyon hefur nefnilega gengið best flestra liða í Meistaradeildinni í ár, verið bókstaflega á blússandi siglingu og skorað meira en önnur lið, auk þess sem lið Gerard Houlliers, fyrrum framkvæmdastjóra Liverpool, hefur yfirburðarforystu í frönsku deildinni. Á meðan hefur AC gengið betur í Meistaradeildinni heldur en heima fyrir þar sem Juventus er á góðri leið með að tryggja sér ítalska meistaratitilinn annað árið í röð. Það þýðir að sigur í Meistaradeildinni er eina von liðsins til að ná í bikar á þessu tímabili og því allt lagt í sölnurnar. Ekki má svo gleyma Heimi Karls og Guðna Bergs sem hita upp fyrir leikina og gera þá svo upp að leikslökum.

■ **SÝN, LYON – AC MILAN, KL.18.30**

■ **SÝN EXTRA, INTER – VILLARREAL, KL. 18.30**



Medium

Dáleiðandi bandarískur spennuþáttur með yfirnáttúrulegu ívafi. Aðalleikkona þáttanna, Patricia Arquette, fékk á dögum Golden Globe-tilnefningu fyrir túlkun sína á Alison Dubois, ósköp venjulegri eiginkonu og móður í úthverfinu sem býr yfir harla óvenjulegum, yfirnáttúrulegum hæfileikum sem gera henni kleift að sjá og hafa samskipti við hina framliðnu. Í þessari annarri þáttaröð heldur Alison áfram að liðsinna lögreglunni við rannsókn á flóknum sakamálum og nýst þar náð-argift hennar vel. Í þættinum í kvöld hljómar vinsælt lag stöðugt, aftur og aftur og mjög hátt í höfði Alison þannig að hún heyrir ekki nokkuð annað. En smám saman áttar hún sig á



því að í laginu felast vísbendingar um hvar stúdent sem hvarf sporlaust er niðurkominn.

■ **STÖÐ 2, KL. 21.35**

Hinn og nafn – SIA

Ekki bara spari að spara!

Hefðbundna safnið – **39,3% ávöxtun**



spron
VERÐBRÉF

EKKI MISSA AF ...



Fate of the Panda

Risa-pandabjörminn í Kína og rauði pandabjörminn á Indlandi deila sömu örlögum, báðar tegundirnar eru í útrýmingarhættu og berjast rannsóknarmenn um allan heim fyrir fríðun þeirra.

ANIMAL PLANET, KL. 20.00



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 sérvittra ömmu hans Shushilla. Gestir Sanjeev í kvöld eru gamanleikarinn og rithöfundurinn Stephen Fry og óperusöngkonan Lesley Garrett.

BBC PRIME, KL. 20.30

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Figure Skating: World Championship Calgary Canada 13.30 Tennis: Wta Tournament Miami United States 14.30 Tennis: Wta Tournament Miami United States 15.30 Biathlon: Grand Prix Khanty-mansysk 16.30 Olympic Games: Olympic Magazine 17.00 Tennis: Wta Tournament Miami United States 18.45 Sailing: Inside Ailinghi 18.50 All Sports: Wednesday Selection 19.00 Equestrianism: World Cup 's Hertogenbosch 20.00 Golf: U.S. P.g.a. Tour the Players Championship 21.00 Golf: the European Tour Madeira Island Open 21.30 Biathlon: Grand Prix Khanty-mansysk 22.30 Dancing: World Challenge Cup Moscow

BBC PRIME

12.00 Animal Park 13.00 Balamory 13.20 Teletubbies 13.45 Smarteenies 14.00 Fimbles 14.20 Bits & Bobs 14.35 Rule the School 15.00 Vets in Practice 15.30 Antiques Roadshow 16.15 The Weakest Link 17.00 Doctors 17.30 EastEnders 18.00 Ground Force 18.30 Home From Home 19.00 Big Cat Diary: Family Histories 19.30 Five Big Cats And A Camera 20.30 The Kumars at Number 42 21.00 Son of God 21.50 Sparkhouse 22.45 The Fear 23.00 The Divine Michelangelo 0.00 The Divine Michelangelo 1.00 Statistics Collection 1.30 The English Language 2.00 Living the Dream

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Hunter Hunted 13.00 Megastructures 14.00 Air Crash Investigation 15.00 Hogzilla 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Battlefield 17.30 Battlefield 18.00 Hunter Hunted 19.00 Megastructures 20.00 Air Crash Investigation 21.00 When Anaesthesia Fails 22.00 Al-Qaeda Calling 23.00 Air Crash Investigation 0.00 When Anaesthesia Fails

ANIMAL PLANET

12.00 Great Ocean Adventures 13.00 Maneaters 13.30 Predator's Prey 14.00 Miami Animal Police 15.00 Pet Rescue 15.30 Wildlife SOS 16.00

Amazing Animal Videos 16.30 The Planet's Funniest Animals 17.00 Meerkat Manor 17.30 Monkey Business 18.00 Big Cat Diary 18.30 Big Cat Diary 19.00 Life of Mammals 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 21.30 Monkey Business 22.00 Emergency Vets 22.30 Hi-Tech Vets 23.00 Pet Rescue 23.30 Wildlife SOS 0.00 Life of Mammals 1.00 Crocodile Hunter 2.00 Meerkat Manor

DISCOVERY

12.00 Dream Machines 12.30 Dream Machines 13.00 Super Structures 14.00 Extreme Machines 15.00 Scrappy Races 16.00 An MG is Born 16.30 An MG is Born 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 Europe's Richest People 20.00 A Haunting 21.00 The Greatest Ever 22.00 Mythbusters 23.00 Forensic Detectives 0.00 FBI Files 1.00 War Surgeons 1.55 The Mummy Detective

MTV

13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 Dismissed 16.00 Just See MTV 16.30 MTV:new 17.00 Hit List UK 18.00 MTV Making the Movie 18.30 Making the Video 19.00 The Trip 19.30 Laguna Beach 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Punk'd 21.30 Aeon Flux 22.00 The Lick 23.00 Just See MTV

VH1

15.00 So 80s 16.00 VH1 Viewer's Jukebox 17.00 Smells Like the 90s 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 All Access 19.30 MTV at the Movies 20.00 The Osbournes 20.30 Beavis & Butthead 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of... 23.00 VH1 Hits

CLUB

12.10 Weddings 12.35 Come! See! Buy! 13.00 E-Love 13.30 Staying in Style 14.00 Fashion House 14.30 Other People's Houses 15.30 Awesome Interiors 16.50 Yoga Zone 16.25 The Method 16.50 Crimes of Fashion 17.15 E-Love 17.40 G-Girls 18.05 Weddings 18.30 Cheaters 19.25 Come! See! Buy! 19.50 Girls Behaving Badly 20.15 Cheaters 21.05 More Sex Tips for Girls 21.35 Sextacy 22.30 Completely Hammered 23.00 Entertaining With James 23.30 Other People's Houses 0.25 Staying in Style 0.50 Fashion House 1.15 Innertain-

ment 1.45 E-Love

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 Divas Gone Bad 13.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 14.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 15.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 16.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 17.00 Rich Kids: Cattle Drive 18.00 E! News 18.30 The Soup 19.00 Hollywood Baby Boom 2 20.00 101 Craziest TV Moments 21.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 22.00 Heartthrobs & Heartbreakers Gone Bad 22.30 Divas Gone Bad 23.00 Party @ the Palms 23.30 The Soup 0.00 E! News 0.30 Divas Gone Bad 1.00 Hollywood Baby Boom 2 2.00 Guilty

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory 12.30 The Powerpuff Girls 13.00 Pet Alien 13.30 Ed, Edd, 'n' Eddy 14.00 Megas XLR 14.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 15.00 The Life & Times of Juniper Lee 15.30 Sabrina 16.00 Codename: Kids Next Door 16.30 Foster's Home for Imaginary Friends 17.00 What's New Scooby-Doo? 17.30 Tom and Jerry 18.00 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 18.30 Snoopy 19.00 The Flintstones 19.30 Looney Tunes 20.00 Dastardly & Muttley 20.30 Scooby-Doo 21.00 Tom and Jerry 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd, 'n' Eddy 0.00 Skipper & Skeeto 1.00 Spaced Out 2.00 Skipper & Skeeto

JETIX

12.20 Sonic X 12.45 Sonic X 13.10 Sonic X 13.35 Sonic X 14.00 Martin Mystery 14.30 A.t.o.m Alpha Teens ON Machines 15.00 Spiderman 15.30 Totally Spies

MGM

13.30 Sam Whiskey 15.05 The Bridge at Remagen 17.00 The Group 19.30 Dempsey 21.50 Timestalkers 23.25 Lady Against the Odds 1.00 Where's Poppa?

TCM

20.45 Manpower 22.25 The Gypsy Moths 0.10 Old Acquaintance 2.00 Task Force

HALLMARK

12.45 Fungus the Bogey Man 14.15

Out Of The Woods 16.00 Touched by an Angel IV 17.00 McLeod's Daughters Iv 18.00 Run the Wild Fields 19.45 The Inspectors 21.30 Face Down 23.00 The Inspectors 0.45 Face Down

BBC FOOD

12.30 Food Source 13.00 Paradise Kitchen 13.30 The Rankin Challenge 14.00 Delia's How to Cook 14.30 The Occasional Cook 15.00 The Manic Organic 15.30 Ready Steady Cook 16.00 Great Food Bites 16.30 Chef at Home 17.00 The Way We Cooked 17.30 The Tanner Brothers 18.00 Made to Order 18.30 Ching's Kitchen 19.00 Tyler's Ultimate 19.30 Island Harvest 20.00 Can't Cook Won't Cook 20.30 James Martin: Yorkshire's Finest 21.00 Cupid's Dinner 21.30 Ready Steady Cook

DR1

12.20 Genbrugsguld 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawson's Creek 14.00 Svada 14.30 Smæk for Skillingen 15.00 Scooby Doo 15.20 Shin Chan 15.30 Barda - et rollespil 16.00 Johanne i Troldeskoven 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 16.55 Dagens Danmark 17.25 TV Avisen 17.30 HåndboldWEDNESDAY 19.00 TV Avisen 19.25 Præsidentbesøg fra Bulgarien 19.50 HåndboldWEDNESDAY 20.30 SportNyt 20.40 HåndboldWEDNESDAY 21.30 WEDNESDAYS Lotto 21.35 Dinas Dates 22.00 Generation Sex 22.30 Hva' så Danmark? - reform af den offentlige sektor

SV1

12.15 Törnfluglarna 13.05 Törnfluglarna 14.00 Rapport 14.10 Gomorron Sverige 15.00 Plus 15.30 Krokodill 16.00 BollBompa 16.01 Lille Ho och loppan Fli 16.10 Barndokumentären: På Kulan 16.20 Evas pysselshow 16.30 Känsliga bitar 16.35 Född bland vilda djur 17.00 Bobster 17.01 Sökandet efter Skattkammerön 17.30 Rapport 18.00 Packat & klart 18.30 Mitt i naturen 19.00 Niklas mat 19.30 Sidewalks of New York 21.15 Rapport 21.25 Kulturmysterierna 21.35 Möbelhandlarsens dotter 22.35 Sändning från SVT24

GREIFINN
-fyrir alla

Glerárgötu 20 - 600 Akureyri - Sími 460 1600



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



SPENNA
▶ **21.15**
WITHOUT A TRACE

DRAMA
▶ **22.05**
LIFE ON MARS

KEPPNI
▶ **22.00**
UNGFRÚ REYKJAVÍK

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

KÖRFUBOLTI
▶ **19.50**
ICELAND EXPRESSDEILDIN

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS

SÝN
besta sætið

MORGUN

6.58 Ísland í bitið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Martha **10.20** Alf **10.45** My Wife and Kids **11.10** 3rd Rock From the Sun **11.35** Whose Line is it Anyway **12.00** Hádegisfréttir **12.25**

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

7.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs **7.20** Meistaradeildin með Guðna Bergs **7.40** Meistaradeildin með Guðna Bergs **8.00** Meistaradeildin með Guðna Bergs

DAÐUR

16.15 Handboltakvöld **16.30** Formúlukvöld **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar

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

16.10 Queer Eye for the Straight Guy (e) **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

18.00 Íþróttasjallið **18.12** Sportið

KVÖLD

18.30 Latibær
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.35 Strákarnir

19.00 Cheers – 11. þáttaröð
19.25 Fasteignasjónvarpið
19.35 Game tívi

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 American Dad (5:16) (Finances with Wolves) Stan fær dágóðan bónus frá vinnunni og eyðir honum í ný tæki.

18.30 Súpersport 2006 Super-sport er ferskur þáttur sem sýnir jaðarsportið frá öðrum sjónarhorni en vant er.
18.35 US PGA 2005 – Inside the PGA T (US PGA í nærmýnd)

20.10 Gettu betur Spurningakeppni framhaldsskólanna, seinni undanúrslitabáttur.

20.05 Meistarinn (14:21) Í kvöld mætast tveir sigurvegarar úr fyrstu umferð: Inga Þóra Ingvarsdóttir sagnfræðingur og Friðbjörn Eiríkur Garðarsson lögmaður.

20.00 Family Guy Peter og Lois langar í annað barn en Stevie litli gerir það sem í hans valdi stendur til þess að stoppa það af.

20.00 Friends (2:24)
20.30 Splash TV 2006 Fyrirverandi Herra Ísland 2005, Óli Geir og Jói bróðir hans, eru stjórnendur afþreyingarþáttarins Splash TV.

19.00 Gillette World Cup 2006 (Gillette HM sportpakkin)

▶ **21.15** Sporlaust (7:23) (Without a Trace) Bandarísk spennuþáttaröð um sveit innan Alríkislögreglunnar sem leitar að týndu fólki.

20.55 How I Met Your Mother (11:22)

20.30 The Office

21.00 Sigtíð (Lucy)
21.45 X-Files (Ráðgátur)

19.25 Destination Germany (England + Togo)(Leiðin á HM 2006) Í Destination Germany er fjallandi um liðin sem taka þátt í HM og leið þeirra í gegnum riðlakeppnina.

22.00 Tiufréttir

21.20 Nip/Tuck (12:15) (Klippt og skorið 3) Stranglega bönnuð börnum.

21.00 Sigtíð í hverri viku fjallar Sigtíð, um mikilvæg mál-efni: lífið, listin, vinnmenningu, dauðann, fordóma, glæpi og hvernig það er að vera sonur landsfrægs trúðs.

21.00 Smallville (Lucy)
21.45 X-Files (Ráðgátur)

19.50 Iceland Expressdeildin (Iceland Express deildin í körfu 2006) Bein útsending frá Iceland Expressdeildinni í körfubolta.

22.25 Aðþrengdar eiginkonur (32:47) (Desperate Housewives) Bandarísk þáttaröð um nágrannakonur í úthverfi sem eru ekki allar þær sem þær eru séðar.

▶ **22.05** Life on Mars (2:8) (Lif á Mars) Sam er ekki lengi að fá hinn óhefлаða lög-reglustjóra upp á móti sér enda notar hann æði framandi aðferðir við rannsóknarvinnu sína.

21.30 Everybody loves Raymond
▶ **22.00** Ungfrú Reykjavík Ungfrú Reykjavík 2006 verður krýnd við hátíðlega athöfn á Broadway í kvöld.

22.30 Extra Time – Footballers' Wife Í þessari þáttaröð er fjallað um Aniku, systur Tanyu Turner. Ef ykkur fannst Tanya vera slæm, biðið þá þar til þið sjáið Aniku.

21.40 Saga HM (1958 Svíþjóð)

NÓTT

23.10 Lífsháski (34:49) **23.55** Kastljós **0.35** Dagskrárlök

0.15 American Idol 5 (23:41) **0.40** Styx (Stranglega bönnuð börnum) **2.15** Huff (7:13) **3.05** Catch Me If You Can **5.20** Fréttir og Ísland í dag **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.35 Jay Leno **0.20** Law & Order: SVU (e) **1.10** Cheers – 11. þáttaröð (e) **1.35** Top Gear (e) **2.25** Fasteignasjónvarpið (e) **2.35** Óstöðvandi tónlist

23.00 Invasion (12:22) (e) **23.45** Friends (2:24) (e) **0.10** Splash TV 2006 (e)

23.10 Fifth Gear **23.40** Iceland Expressdeildin

NÝTT Á DVD!

KEMUR Í VERSLANIR OG Á LEIGUR

30. MARS

SAMMYNDIR



FRÉTTIR

▶ 09.00

FRÉTTAVAKTIN FYRIR HÁDEGI



7.00 Ísland í bítið ▶ 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal 13.00 Íþróttir/lífsstíll 14.00 Hrafnabing/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 fréttaskýringabáttur með fjölda gesta í myndveru í umsjón fréttastofu NFS.

21.00 Fréttir

21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttabáttur sem vitnað er í.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

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

FRÉTTIR **BÍÓ** STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Spider-Man 2 (Bönnuð börnum) 8.05 Greenfingers 10.00 Try Seventeen 12.00 Beethoven's 5th 14.00 Greenfingers 16.00 Try Seventeen 18.00 Beethoven's 5th

20.00 Spider-Man 2 Köngulóarmaðurinn þarf að glíma við illmennið Kolkrabba, leikinn af Alfred Molina. Bönnuð börnum.

22.05 Road House Dalton er besti útkastarinn í bransanum. Kvöldin hjá honum einkennast af hasar, brjálaðri tónlist og fallegum konum. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 The Anniversary Party (B. börnum) 2.00 Super Troopers (Str. b. börnum) 4.00 Road House (Str. b. börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e) 8.00 Stuðningsmannabátturinn NLiðið mitti (e) 14.00 Charlton – Newcastle frá 26.03 16.00 Aston Villa – Fulham frá 25.03 18.00 Man. Utd. – West Ham

20.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“

21.00 Wigan – West Ham frá 25.03

23.00 Chelsea – Man. City frá 25.03 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 Wife

Þær eru konur stærstu fótboltastjarnanna og 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.

■ SIRKUS, KL. 22.30



Meistarinn

Meistarinn er íslenskur spurningabáttur í umsjá Loga Bergmanns Eiríkssonar sem reynir á þekkingu, kærsku og heppni keppenda. Hér er á ferð ekta spurningakeppni sem sameinar alla bestu eiginleika góðra spurningakeppna. Tveir etja kappi í hverjum þætti og keppt verður um einn keppandi stendur eftir sem sigurvegarinn. Það er komið að síðustu viðureigninni í sextán manna úrslitum. Í kvöld mætast tveir sigurvegarar úr fyrstu umferð: Inga Þóra Ingvarsdóttir sagnfræðingur og Friðbjörn Eiríkur Garðarsson lögmaður.

■ STÖÐ 2, KL. 20.05



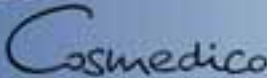
Stjörnusól

Stjörnusól er fyrsta og ennþá eina sölubadstofa landsins sem býður upp á styrkleikakerfi Cosmedico!

Það þýðir að hver og einn getur fundið þerur fyrir sína húðgerð, en Cosmedico þerurnar eru í mismunandi styrkleikum þannig að allir sem á annað borð þola sólarljós ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæli.

Komdu til okkar að Fjarðargötu 17 Hafnarfirði og finndu muninn.

Stjörnusól sími: 555-7272



Gegn framvísun þessa miða fær þú

25%
afslátt af verðskrá*

*Ólík engingur í mars og skil með öðrum tilboðum

EKKI MISSA AF ...



Judge John Deed

Myndarlegur, vel á sig kominn og fimmtíu og eitthvað. Judge John Deed er ekki venjulegur hæstaréttadómari. Í þættinum í kvöld lögsækir einstæð móðir, Diana, farsímafyrirtæki en hún segir að vörur fyrirtækisins hafi orsak- að banvænt heilaæxli hennar. Jo, kona Judge, verður hissa þegar Diana biður hana að taka litla strákinu að sér þegar hún deyr.

BBC PRIME, KL. 21.40



Headbangers Ball

Headbangers Ball er þáttur um rokk-ið og metalið, rokkskemmtanir og bestu rokkónlistarmyndböndin frá Bandaríkjunum og Evrópu. Þú skalt búast við að heyra frá Rammstein, System of A Down, Marilyn Manson, Slipknot, Cradle Of Filth og fleiri al-vörum rokkurum! Kynnir þáttarins er Jamey Jasta.

MTV, KL. 22.00

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Football: UEFA Cup 13.30 Tennis: Wta Tournament Miami United States 14.30 Tennis: Wta Tournament Miami United States 15.30 Football: UEFA Cup 16.30 Football: World Cup Germany 17.30 Fia World Touring Car Championship : Fia Wtcc Mag 18.00 Tennis: Wta Tournament Miami United States 19.45 Boxing: Wba Vacant World Title Atlantic City 21.00 Football: UEFA Cup 22.00 Football: UEFA Champions League

BBC PRIME

12.00 Animal Park 13.00 Balamory 13.20 Teletubbies 13.45 Smart-eesnies 14.00 Fimbles 14.20 Bits & Bobs 14.35 50/50 15.00 Vets in Practice 15.30 Antiques Roadshow 16.15 The Weakest Link 17.00 Doctors 17.30 EastEnders 18.00 As Time Goes By 18.30 Only Fools and Horses 19.00 Top of the Pops 19.35 Canterbury Tales 20.30 Swiss Toni 21.00 I'll Show Them Who's Boss 21.40 Judge John Deed 23.10 Lost Crocodiles Of The Pharaohs 0.00 Big Cat Diary 0.30 Big Cat Diary 1.00 Arts Foundation Course 1.30 Arts Foundation Course 2.00 Corporate Social Responsibility

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Sea of Snakes 13.00 Mega-structures 14.00 The Bombing War 15.00 The Bombing War 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Battlefield 17.30 Battlefield 18.00 Elephants Of Kilimanjaro 19.00 Megastructures 20.00 Wild Sex 21.00 Wild Sex 22.00 Bioterror Alert 23.00 Wild Sex

ANIMAL PLANET

12.00 Crocodile Hunter 13.00 Life of Mammals 14.00 Miami Animal Police 15.00 Pet Rescue 15.30 Wildlife SOS 16.00 Amazing Animal Videos 16.30 The Planet's Funniest Animals 17.00 Meerkat Manor 17.30 Monkey Business 18.00 Cell

Dogs 19.00 Animal Precinct 20.00 Animal Cops Detroit 21.00 Animal Precinct 21.30 Monkey Business 22.00 Emergency Vets 22.30 Hi-Tech Vets 23.00 Pet Rescue 23.30 Wildlife SOS 0.00 Animal Precinct 1.00 Cell Dogs 2.00 Meerkat Manor

DISCOVERY

12.00 An MG is Born 12.30 An MG is Born 13.00 Super Structures 14.00 Extreme Machines 15.00 Scrappy Races 16.00 5th Gear 16.30 5th Gear 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 Dr G: Medical Examiner 20.00 FBI Files 21.00 Psychic Witness 22.00 Mythbusters 23.00 Forensic Detectives 0.00 FBI Files 1.00 Secret Submarine 1.55 The Mummy Detective

MTV

13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 Dismissed 15.30 Just See MTV 16.30 MTV:new 17.00 The Base Chart 18.00 Pimp My Ride 18.30 Punk'd 19.00 Stankervision 19.30 The Trip 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Superock 22.00 Headbangers Ball 23.00 Just See MTV

VH1

15.00 So 80s 16.00 VH1 Viewer's Jukebox 17.00 Smells Like the 90s 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 All Access 19.30 Breaking Bonaduce 20.00 Hogan Knows Best 20.30 Beavis & Butthead 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of... 23.00 VH1 Hits

CLUB

12.10 Weddings 12.35 Come! See! Buy! 13.00 E-Love 13.30 Staying in Style 14.00 Design Challenge 14.30 Other People's Houses 15.30 Awesome Interiors 16.00 Yoga Zone 16.25 The Method 16.50 Crimes of Fashion 17.15 E-Love 17.40 G-Girls 18.05 Weddings 18.30 Cheaters 19.25 Come! See! Buy! 19.50 Girls Behaving Badly 20.15 Cheaters 21.05 More Sex Tips for Girls 21.35 Sextasy 22.30 Completely Hammered 23.00 Entertaining With James 23.30 Other People's Houses 0.25 Staying in Style 0.50 Design Challenge 1.15 Inertainment 1.45 E-Love

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 The Soup 13.00 Hollywood Baby Boom 2 14.00 Reese Witherspoon: Hollywood's Golden Girl 15.00 What Hollywood Taught Us About Sex 17.00 Rich Kids: Cattle Drive 18.00 E! News 18.30 Fashion Police 19.00 Jennifer Aniston: America's Sweetheart 20.00 101 Craziest TV Moments 21.00 The Soup 21.30 Divas Gone Bad 22.00 Gastineau Girls 22.30 Gastineau Girls 23.00 Divas Gone Bad 23.30 Party @ the Palms 0.00 E! News 0.30 Fashion Police 1.00 Jennifer Aniston: America's Sweetheart 2.00 Guilty

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory 12.30 The Powerpuff Girls 13.00 Pet Alien 13.30 Ed, Edd, 'n' Eddy 14.00 Megs XLR 14.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 15.00 The Life & Times of Juniper Lee 15.30 Sabrina 16.00 Codename: Kids Next Door 16.30 Foster's Home for Imaginary Friends 17.00 What's New Scooby-Doo? 17.30 Tom and Jerry 18.00 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 18.30 Snoopy 19.00 The Flintstones 19.30 Looney Tunes 20.00 Dastardly & Muttley 20.30 Scooby-Doo 21.00 Tom and Jerry 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd, 'n' Eddy 0.00 Skipper & Skeeto 1.00 Spaced Out 2.00 Skipper & Skeeto

JETIX

12.20 Sonic X 12.45 Sonic X 13.10 Sonic X 13.35 Sonic X 14.00 Mart-in Mystery 14.30 A.t.o.m Alpha Teens ON Machines 15.00 Spiderman 15.30 Totally Spies

MGM

12.05 The Secret Invasion 13.40 The Love Affair: Eleanor & Lou Gehrig 15.15 Memories of Me 17.00 Dempsey 19.20 The Hospital 21.00 Dead Sleep 22.30 Article 99 0.10 Eve of Destruction 1.50 Valet Girls

TCM

19.00 The Gang That Couldn't Shoot Straight 20.35 Bataan 22.35 Nora Prentiss 0.30 Ziegfeld Girl

HALLMARK

12.45 Fungus the Bogey Man 14.15 McBride: It's Murder Madam 16.00 Touched by an Angel IV 17.00 McLeod's Daughters lv 18.00 Mary & Tim 19.45 Doc Martin II 20.45 Ahead Of The Class 22.30 Doc Martin II 23.30 Robin Cook's Acceptable Risk 1.00 Stranger in Town

BBC FOOD

12.00 Made to Order 12.30 Ching's Kitchen 13.00 Tyler's Ultimate 13.30 Island Harvest 14.00 Can't Cook Won't Cook 14.30 James Martin: Yorkshire's Finest 15.00 Cupid's Dinner 15.30 Ready Steady Cook 16.00 Great Food Bites 16.30 James Martin Delicious 17.00 The Manic Organic 17.30 Diet Trials 18.00 Delhi Belly 18.30 A Cook's Tour 19.00 New Scandinavian Cooking 19.30 Off the Menu 20.00 Coconut Coast 20.30 The Occasional Cook 21.00 The Best 21.30 Ready Steady Cook

DR1

12.20 Hvad er det værd? 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vjæret 13.10 Dawsons Creek 14.00 Liga DK 15.00 Den amerikanske drage 15.20 Nat på prærien 15.30 Helt sikkert DR 15.45 Vinderne 16.00 Fandango med Chapper og Sokke 16.30 TV Avisen med Sport og Vjæret 16.55 Dagens Danmark 17.25 TV Avisen 17.30 Lægens bord 18.00 Kom til middag 18.30 Generation Sex 19.00 TV Avisen 19.25 Penge 19.50 SportNyt 20.00 Dinas Dates 20.30 Rygning dræber! 21.20 Clement Direkte 22.00 Liga DK

SV1

13.30 Packat & klart 14.00 Rapport 14.10 Gomorron Sverige 15.00 Karamelli 15.30 På teckenspråk: Pi 15.45 På teckenspråk: Prinsessan och hästen 16.00 BoliBomba 16.01 Piggley Winks äventyr 16.25 Den vita stenen 17.00 Bobster 17.01 Lilla Aktuellt 17.15 Bobster 17.30 Rapport 18.00 Antikrundan 19.00 Späckhuggare 20.00 Berättelsen om en t-tröja 21.00 Rapport 21.10 Kulturnyheterna 21.20 Uppdrag Granskning 22.20 Mannen från U.N.C.L.E. 23.10 Sändning från SVT24

Stéfan Boulter



Haraldur Bilson



Sossa



ÍSLENSK LIST ER GÓÐ GJÖF

NÝTT

Americamflex®

Glæsileiki



BOX COM BAÚ

Fullkomin lausn!
Nýttu plássið. Frábærar lausnir í
unglingaherbergjö, sumarþústaðinn
eða hvar sem er.



DUPLO BOX

Nýttu plássið. Frábær lausn í
unglingaherbergjö

BUONO

Mjög vandað rúm með Bonnel sjálfstæðu
gormakerfi. Sérstyrkt á höðum og miðju.
Ofnæmisprófað, og vandað rúm.

Feringartilboð

120 x 200 verð kr.59,900,-



RÚM&SÓFI
húsgagnaverslun

Borgartúni 28 · 105 Reykjavík · Sími 5618833

WILLIAM HÁGÆÐA BORÐSTOFUHÚSGÖGN

KLASSÍSK HÖNNUN - ÞÝSK GÆÐI - ÓTRÚLEGT VERÐ!



Borðstofuborð: B:140 H:75 D:90 + 2x45 sm. stækkun. Verð: 47.500,- / Borðstofuborð: B:180 H:75 D:90sm. + 2x45 sm. stækkun. Verð: 57.600,-
Stóll: Verð: 15.600,- / Stóll m. örmum: Verð: 18.600,-



3ja dyra glerskápur: B:112 H:141 D:45 sm.
Verð: 159.500,-



Skenkur: B:165 H:86 D:45 sm.
Verð: 86.500,-



2ja dyra glerskápur: B:112 H:203 D:45 sm.
Verð: 112.500,-



Model 3022: Sessa'ong: Leður, litur hvítt og svart. Verð: 179.800,-



Model 601: Leður, litur hvítt og svart. 3+1+1: 199.800,-



Model 598: Hornsófi: Leður, litur hvítt, brúnt og svart. Verð: 219.800,-



HÚSGAGNAVERSLUN

Síðumúla 20 | sími 568 8799 | www.ondvegi.is | ondvegi@ondvegi.is

Opið: Virka daga kl. 10 - 18,
laugardaga kl. 11 - 16.

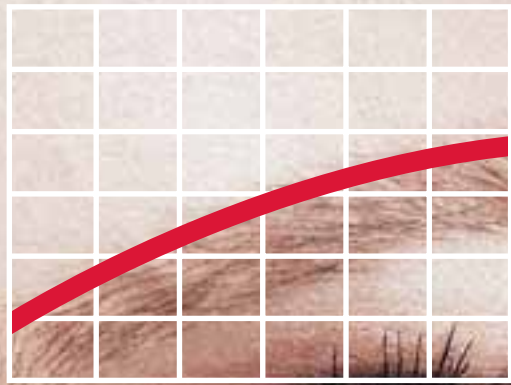
VELGENGNI ER AÐ ÖÐLAST ÞAÐ SEM ÞÚ ÓSKAR ÞÉR

Með fjárhaginn í góðum farvegi
gefst ráðrúm til að njóta sín á öðrum
sviðum og láta óskirnar rætast.

Þar er gott að eiga samstarf við banka
eins og Glitni. Banka sem lítur á það
sem hlutverk sitt að skapa viðskipta-
vinum sínum traustan fjárhag.

FJÁRHAGSLEG VELGENGNI ÞÍN ER OKKAR VERKEFNI

*Íslandsbanki og 7 dótturfyrirtæki og
starfsstöðvar heima og erlendis hafa
sameinast undir einu nafni – Glitnir.
Nýtt nafn og samræmd ásjáning mun
auðvelda okkur að skapa fleiri tækifæri
fyrir viðskiptavinum okkar.*



GLITNIR