

birta

út um allan heim

DANNY POLLOCK

» Utangarðsmaður í
grasrótinni

TÍSKA

» Dragtirnar
ganga aftur

» *Heiða í Nikita*

*Hannar föt
á heimsmarkað*

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
31. mars - 6. apríl

L' O R



Þú kaupir tvær vörur úr Body Expertise
línunni frá L'Oréal og færð tvo
PERFECTSLIM plástra í kaupauka.*



- * Andvirði 606 krónur
- ** Prófað á 50 konum í 2 vikur
- *** Mælt með þ.t.g. tækjum á 24 konum
- **** Prófað á 50 konum

É

A

L

PARIS

Ekki láta appelsínuhúðina sigra þig!

Raunhæfur árangur hjá 85%**

PERFECTSLIM

MINNI APPELSÍNUHÚÐ + STINNANDI ÁHRIF

- PERFECTSLIM inniheldur niðurbrjótandi efni gegn fitu og 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 og 89% stinnari***
Eftir 15 daga: 1 cm minna ummál á lærum****

...því þú átt það skilið!

L'ORÉAL
PARIS

NÝ FORMÚLA
NÆTURGEL



BODY-EXPERTISE



NUTRILIFT

Rakagefandi og stinnandi húðmjólk fyrir venjulega og þurra húð



PERFECTSLIM GEL

Dag- og næturgel sem stinnir og sléttir húð. Vinnur á appelsínuhúð.



PERFECTSLIM PLÁSTUR

Plástur sem stinnir og sléttir húð. Vinnur á appelsínuhúð.



SCULPTUP

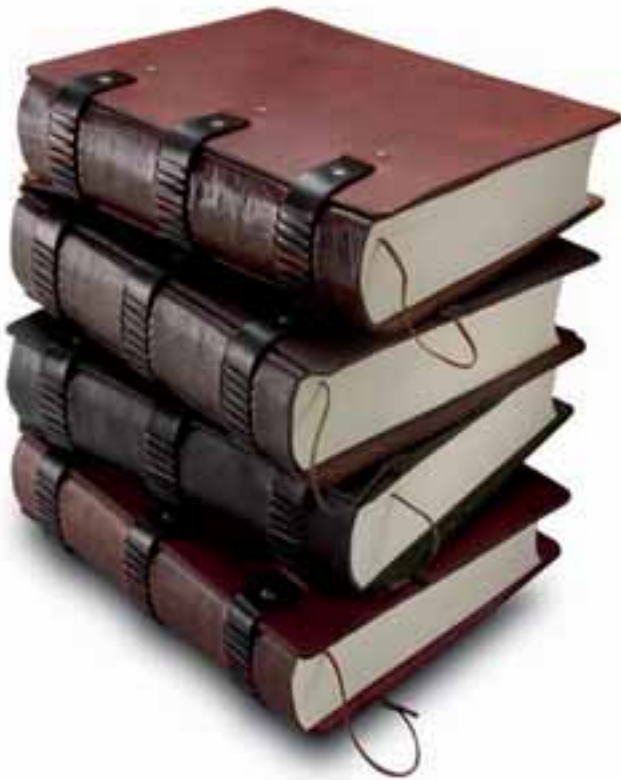
Þéttir og stinnir húð. Gott eftir barnsburð.



EXFOTONIC

Skrúbbar, sléttar og hreinsar burt dauðar húðfrumur.

Efni og verkfæri til bókbanda



Úrval efnis og áhaldna fyrir
handbókband:

- leður, shirtingur, rexín
- pappír í kápur og saurblöð
- lím
- verkfæri

Verið velkomin.

Verslun opin virka daga 8:30-16:30

hvítlist

LEÐURVÖRUVESLUN
Krókhálsi 3 569-1900

Allt til leðurvinnu



Allt til smíði, viðhalds og viðgerða
reiðtygja:

- leður, verkfæri
- ólar, sylgjur og koparhnoð
- feiti, olía og litur
- taumaefni

Verið velkomin.

Verslun opin virka daga 8:30-16:30

hvítlist

LEÐURVÖRUVESLUN
Krókhálsi 3 569-1900



Þetta helst

- 7 Aprílabb
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla Bryndísar Höllu
- 12 Stúdentaleikhúsið fer í Víking

Viðtöl

- 14 Heiða í Nikita
Hannar fót fyrir heimsmarkað
- 18 Danni Pollock
Utangarðsmaður í grasrótinni

Hann hún

- 24 Girnilegar tortillur
- 30 Jakkaföt fyrir konur
- 32 Ertu símaffíkill?
- 34 Emilía Örlygsdóttir elur upp
- 36 Gæðastundir með börnunum
- 40 Jóhanna Sveinsdóttir segir kynjasögur
- 42 Grænmeti gegn öldrun
- 46 Hlaup eða ganga
- 48 Að spotta stressið og blása það burt

Í hverju blaði

- 50 Krossgáta
- 53 Sjónvarpsdagskrá næstu viku

Fermingargjafir

fyrir poppara, rappara og rokkara...

Kassagítarar
frá 10.900 kr.

Trommuset
frá 36.500 kr.

Gítarmagnarar
frá 9.900 kr.

Rafmagnsgítarar
frá 15.900 kr.

Hljómborð
frá 23.900 kr.

Mbox með Pro Tools
frá 41.500 kr.

**HLJÓÐFÆRAHÚSIÐ**

Á þeytingi yfir þröskuldinn

Dagurinn á morgun er dagur hrekkjalómanna, nefnilega hinn kyngimagnaði 1. apríl. Í raun má taka svo djúpt í árinna að sumir grallrar hafi beðið eftir þessum degi í heilt ár. Einhverjir ætla nú loksins að láta verða af snilldarbragði sem þeir höfðu hugsað upp á fyrir ári síðan en ekki komið í framkvæmd. Menn mega þó ekki gleyma tilgangi apríl-gabbsins. Markmiðið á nefnilega að vera að koma einhverjum yfir þröskuld. Því er ekki nóg að ljúga einhvern fullan af hvíttri lygi og fá hann til þess að væla í sætinu sínu. Nei, viðkomandi þarf að gabba upp úr skónum senda hann yfir þröskuld. Besta dæmið um gott apríl-gabb er að sjálfsögðu þegar fólk flyktist að Ölfúsárbrúnni til að sjá skip ganga þar upp. Gott grín er samt sem áður alltaf gott grín, alveg sama hvaða dagur er. Að stríða vinum og félögum svolítið á þessum annálaða degi gefur gríninu hins vegar aukið vægi. Hrekkjalómar hafa því einn dag til undirbúnings og er nokkuð ljóst að margir fætur eiga eftir að hlauða apríl yfir þröskuldinn á morgun. Hrekkjusvínur er þó bent á sýna smá aðgát og passa að grínið fari ekki yfir strikið.



Texti: STEINÞÓR HELGI ARNSTEINSSON Mynd: HEIDA

| heitt & kalt |

Heitt

DRAUMALANDIÐ
Vekur vonandi marga til umhugsunar

SÚPUR
Hollar, góðar og seðja hungrið.

Hvögt

IDOLIÐ
Vinsældirnar hafa verið að dala en Idolið á þó alltaf sína traustu aðdáendur.

Hvorki heitt né kalt

VIÐHORF DANA TIL ÍSLENDINGA
Hvað höfum við eiginlega gert þessum Dönnum annað en að flytja til þeirra skipsfarma af landa- og flugfarma af ferðamönnum?

Við stofuhita

UMRÆÐAN UM VARNARLIÐIÐ
Varnarliðið er að fara og ekki múkk um það meir.

Ískalt

matur í drykkjarlátum »

Fullt glas af mat

Allnokkur ár eru síðan fyrst var farið að bera fram litla millirétti, súpur og sömuleiðis eftirrætti í kaffibollum. Um svipað leyti fór líka að sjást matur í fallegum glösum sem alla jafna væru fremur ætluð til þess að drekka úr. Nú kveður orðið svo rammt að þessu að varla sést orðið súkkulaðimús framborin í öðru en kaffibolla, hvort heldur á veitingastöðum eða á matarmyndum í blöðum. Sömuleiðis eru litlir forréttir og smáréttir iðulega frambornir í litlum glösum enda í anda þeirrar stefnu að leggja meira upp úr gæðum en magni.



Sigmar » Bergmann Marteins

Ef hægt sé að segja að einhver einn sjónvarpsmaður sé áberandi á Íslandi í dag þá verður það teljast vera Sigmar Guðmundsson. Frægðarferill Sigmars hófst á útvarpsstöðinni X-inu hér forðum daga þar sem hann var þekktastur fyrir að semja dónalega og skondna topp 10-lista. Fyrir nokkrum árum birtist þessi ungi maður hins vegar í Kastljósi Ríkissjónvarpsins þar sem hann vakti fljótt athygli fyrir vasklega framgöngu. Í byrjun þessa árs tók Sigmar síðan stöðu sjálfs Loga Bergmanns sem spyrill í ástsælustu spurningarkeppni landsins, Gettu betur. Og síðast bárust svo fregnir af því að Sigmar myndi leysa Gísla Marteina af hólmi sem þulur á Júrúvísjón. Fólk hlýtur að spyrja sig hvað sé næst. Tekur hann við af Páli Magnússyni? Eða endurvekur hann Nýjstu tækni og vísindi?



upplestrarfrí » Lestrarstressið framundan

Meðan vinnumáurar landsins bíða spennir eftir komandi páskafrí er annar hópur sem stynur þungt yfir komandi lestrarfrí sem fellur á sama tíma. Námsmenn um víðan völlu lita á dagatalið og taka andköf þegar ljóst er hversu stutt er í prófatörn.



Þá er hlaupið til, reynt að komast yfir leslista og námsbækur, og í miklum hamagangi er rennt hröðum augum yfir spakmæli og fræðikenningar og beðið til almættisins að minnið grípi nokkrar staðreyndir til að muna. Meðan sumir nýta páskana til að fara á skíði og troða sig út af brauðertum í fermingarveislum lokar vesalings námsfólkið sig inni á bókasafni og þaðan mun það út skríða um miðjan maí.

spennumyndir »

Tvær í tókum

Eftir að spennusögu-brjálæðið heltók íslenska bókaorma hlaut að koma að því að farið færi sig yfir á hvíta tjaldið. Í upphafi lá að sjálfsgöðu beinast við að kvikmynda bók eftir sjálfan spennusögukonunginn, Arnald Indriðason. Baltasar



Kormákur var búinn að tryggja sér kvikmyndaréttinn fyrir löngu síðan en tókur hófst þó bara fyrir stuttu. Fyrir í vetur sýndi sjónvarpið ágæta spennusjónvarpsþætti, Allir litir hafsins eru kaldir. Einnig er nú í vinnslu önnur spennumynd, Köld slóð, eftir Björn Brynjólf Björnsson og bíða margir spennir eftir að sjá afkrasturinn. Nokkuð langt er síðan síðasti alvöru íslenski reyfarinn leit dagsins ljós. Margar íslenskar spennumyndir hafa fengið slæma umsögn en vonandi verða nýju spennumyndirnar frábærar þannig að þjóðin taki þeim jafnvel og öllum spennubókunum.



Erum við ekki öll komin af *baunum*?



Íslendingar kjósa Merrild!



brennslan mín ...
Bryndís Halla Gylfadóttir sellóleikari

Besta frá öllum tímabilum

Bryndís Halla Gylfadóttir, sellóleikari, fékk það verðuga verkefni að setja saman brennslu fyrir Birtu þessa viku. „Ég þurfti svoltið að fara aftur til fortíðar og finna eitthvað frá öllum tímabilum,“ segir Bryndís. Síðustu misseri segist Bryndís Halla hafa langmest hlustað á klassíska tónlist. „Ef ég ætla hins vegar ekki að hlusta á klassíska tónlist þá kys ég helst djass,“ en Bryndís segist hafa hlustað mikið á djass eftir að hafa búíð í Boston um nokkurt skeið. Við nánari athugun kemur þó í ljós að Bryndís hefur lúmskt meira gaman af rokki en hún vildi meina í upphafi. „Dóttir mín hlustar mikið á rokk og þannig heyrir ég það líka óbeint,“ segir Bryndís Halla að lokum og viðurkennir því að rokkið sé góð tilbreyting þó að hún hafi vissulega hlustað meira á þannig tegund tónlistar á sínum yngri árum.

TRACK 1	Walton - Sellókonert með Gregor Piatgorsky. Var að átta mig á því að þetta er virkilega flott verk. Alveg sérstakur stíll.
TRACK 2	Beethoven - Píanósónata op 110 með Barenboim. Þetta er ótrúlega fallegt verk og djúpt. Ætli það sé ekki bara mannbætandi að hlusta á það.
TRACK 3	Ernst Bloch Schelomo - Zara Nelsova og London Philharmonic. Þetta er eitt af klassísku verkunum í sellórepertoírinu. Þetta er gyðingatónlist, alveg frábært verk fullt af angist og fleiri tilfinningum...
TRACK 4	Ligeti - Requiem. Þetta var spilað í 2001 Space Odyssey og er stemningstónlist, fær mann til að hugleiða tilveruna og fyllast hálfgerðri hræðslu við þetta allt...
TRACK 5	Prokofieff - Romeo og Julia. Frábært verk, vel skrifað fyrir hljómsveit, ekki síst strengina....
TRACK 6	Stravinsky - Vorblótið. Hvað á maður að segja um eitt helsta meistaraverk allra tíma?
TRACK 7	Mariza - Primavera. Ég fór á tónleika hennar hér heima og finnst hún ótrúleg, þetta er tónlist sem er gott að hlusta á í melankólískum köstum. Fá ekki allir svoleiðis?
TRACK 8	Astor Piazzola og Gary Burton - Milonga is Coming. Ég elska Piazzola (þótt ég hafi reyndar heyrt frá áreiðanlegum heimildum að hann hafi verið hálfgerður leiðindapúki).
TRACK 9	Led Zeppelin - Black Dog. Má ekki leyfa unglíngnum að ráða einu lagi? Ég nefnilega elskaði þetta þegar ég var 16 ára...
TRACK 10	Art Blakey and the Jazz Messengers - Moanin´. Það eru svo flott sólóin í þessu lagi. Algert stuðlag.

» birta mælir með...

...PLÖTUNNI POCKET REVOLUTION MEÐ DEUS Hin stórmerkilega belgíska hljómsveit, dEUS, sendi frá sér þessa áhugaverða plötu í fyrra eftir nokkuð langt hlé. Er óhætt að segja að sveitin haldi ennþá hinum háa gæðastimpli sem hún fékk með sinni fyrstu plötu árið 1994. Lagið Stop-Start Nature á einstaklega vel við hér á landi. Kaupið ykkur plötuna og drífið ykkur svo á tónleika á Nasa í næstu viku. Þið eigið ekki eftir að sjá eftir því.



... VEITINGASTÆÐNUM AMERICAN STYLE. Skemmtilegt er að borða skyndibita af venjulegum diskum en ekki úr frauðplastlátum. Þá eru þeir með fínt tilboð alla daga milli 13 og 18 þar sem hægt er að fá hamburgaramáltíð á góðu verði. Ekki sakar frí áfylling af gosi og frábær hamburgarasósa sem er gul og fersk. Kjúklingasalatið er einnig gott með fetasta, brauðteningum og bragðgóðri sósu. Góður staður fyrir fjölskydudólk sem er þreytt á umbúðafylleriu.



... BANANASPRENGJUM Banasprengjur, eða bombur ef einhverjir vilja frekar kalla þær það, eru skemmtilega sætt nammi. Þær eru afar bragðgóðar og minna á gömlu góðu súkkulaðibananana eins og hægt er að fá í Kolaportinu og víðar. Öðruvísi en samt afar klassískt góðmeti hér á ferð.



Bakki á grjónapúða

NÝTT

Hver kannast ekki við að sitja við sjónvarpið með matardisk sem dansar á lærunum með þeim afleiðingum að maturinn subbast út um allt. Ekki mjög huggulegt svo vægt sé til orða tekið. Bakki á grjónapúða leysir þessi vandamál snilldarvel. Hann er stöðugur á lærunum og ótrúlega þægilegur þó að mikið sé á hann lagt. Bakkinn hentar ekki bara fyrir matardiska. Gott getur verið að leggja kjöltutölvu á hann og sömuleiðis er hentugt að hafa hann til taks þegar gripið er í handavinnu. Þrýðisgripur þessi fæst í Debenhams og kostar 2.490 krónur.



2006frjáls

VOR HJÁ DEBENHAMS



Sundfatnaðurinn á myndinni er væntanlegur.

SUNDFÖT

ÞÚ ERT VOR OG ÁTT STEFNUMÓT VIÐ STÍLHREINAR LÍNUR OG FLOTTA LITI. SUNÐ- OG STRANDFATALÍNAN, FYRIR KONUNA, KARLINN OG BÖRNIN, ER NÚ GLÆSILEGRI EN NOKKRU SINNI. KOMDU Í DEBENHAMS OG VERTU SUNDFÆR OG FLOTT/UR Í FRÍINU.

Í DEBENHAMS FINNURÐU MIKIÐ ÚRVAL AF FATNAÐI OG GJAFAVÖRU Á VERÐI SEM KEMUR ÞÉR Í GOTT SKAP.



DEBENHAMS

SMÁRALIND



STÚDENTALEIKHÚSIÐ LEGGST Í VÍKING

» Víkingur Kristjánsson, leikari, leikstjóri og Vesturportari, hefur undanfarið ferðast um heiminn og sýnt menningarþyrstum útlendingum íslenskar útgáfur af Rómeó & Júlíu og Woyzeck. Nú vinnur hann hins vegar að því að laða fram það besta úr leikaraesku landsins.

Texti: TRYGGVI GUNNARSSON
Myndir: VILHELM GUNNARSSON

HVAÐ ERTU AÐ GERA NÚNA?

Ég er að leikstýra Stúdentaleikhúsinu.

HVAÐ KOM TIL AÐ ÞÚ SETTIST AFTUR Í LEIKSTJÓRASTÓLINN?

Ég var ekki búinn að leikstýra lengi og var farinn að fá löngun til að gera það aftur. Í nóvember fékk ég svo símtal frá stjórn Stúdentaleikhússins þar sem mér var boðið að leikstýra. Þetta var eiginlega eins og guðs gjöf en ég hafði unnið með þeim áður og fundist það svakalega skemmtilegt. Þess vegna var ekkert annað í stöðunni en að slá til.

HVAÐ ER STÚDENTALEIKHÚSIÐ?

Stúdentaleikhúsið er leikhús sem starfar undir verndarvæng Háskóla Íslands. Þar er að finna mikið af hæfileikaríku ungu fólki en leikhúsið er opið öllum þeim sem lokið hafa stúdentsprófi. Það skiptir engu máli hvort maður er í háskólanum eða ekki en samt sem áður eru flestir meðlimirnir þaðan. Allir eru í sjálfböðavinnu og mæta út af áhuganum einum saman en þarna hafa spennandi hlutir verið að gerast síðastliðin ár og ég vona að svo verði áfram.

HVAÐA VERK ER VERIÐ AÐ SETJA UPP NÚNA?

Verkið heiti Anímanína og er búið til af hópnum og mér. Ég fór af stað með ákveðna hugmynd og við lögðumst í heilmikla sköpunarvinnu. Hópurinn er búinn að vera mjög kreatífur og það munar um að hafa 30 manna her til að ná fram því sem ég vil á sviðinu. Útkoman er svona kraumandi pottréttur fullur af kraftmiklum hráefnum. Oft stefnir í að sjóði upp úr og gerir það jafnvel en

hvort og hvernig verður bara að koma í ljós. Við sýnum í Loftkastalanum og frumsýning verður 5. apríl svo ég er farinn að hlakka mikið til.

NAFNID ANÍMANÍNA, HVADAN ER ÞAÐ KOMIÐ?

Anímanína er orð á bullmáli sem notað er í hluta verksins. Eftir mikla leit og miklar umræður duttum við niður á þetta en okkur finnst það mjög viðeigandi fyrir sýninguna. Þetta er kannski ekki söluvænlegasta nafnið en við njótum þeirra forréttinda í Stúdentaleikhúsinu að þurfa ekki að hugsa um að selja, bara leika.

HVAR VERÐUR ÞÚ Í SUMAR?

Ég er að fara á flakk aftur með Vesturporti. Í júní förum við til Þýskalands með Rómeó & Júlíu og ég hlakka mjög til þess. Sérstaklega þar sem heimsmeistarakeppnin í knattspyrnu verður á sama tíma. Í júlí förum við svo aftur til London að sýna Woyzeck og hugsanlega förum við til Kaupmannahafnar og jafnvel Póllands. Ætli ég verði þess vegna ekki með annan fótinn hér í sumar og hinn á flakki einhvers staðar annars staðar.

AF HVERJU ERT ÞÚ EINI VESTURPORTARINN SEM EKKI STUNDAR LOFTFIMLEIKA?

Því ég er svo þungur og aumur að það tekur of langan tíma fyrir leikstjóra og leikara að bíða eftir því að ég komist í gott form. Aftur á móti er ég svolítið sniðugur strákur svo ég hef fengið að sprella og leika mér í staðinn. Ég er miklu betri í því og reyndar legg ég ýmislegt á mig til að losna við fimleikana.

Tilboðsdagar í Flugstöð Leifs Eiríkssonar

-ferð til fjár

Dagana **29 mars til 19 apríl** njóta farþegar sem mæta í innritun fyrir **klukkan 6.00** að morgni sértilboða í verslunum flugstöðvarinnar.



Farþegum sem mæta á einkabílum fyrir klukkan 6.00 að morgni býðst að geyma bílinn **frítt í tvo sólarhringa** á langtímabílastæði Securitas.

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



20% afsláttur af Galerie kertastjökum frá Menu



25% afsláttur af gjafakassa sem inniheldur pressukönnu, nýbrennt kaffi og súkkulaði. Verð nú: 2090 kr.



15% afsláttur af veitingum



15% afsláttur af snyrtivörum



15% afsláttur af Tomas Sabo vörum



20% afsláttur af Kappa og And1 vörum og
15% afsláttur af Teva skóm



Allir sem koma í Landsbankann í Flugstöð Leifs Eiríkssonar og kaupa gjaldreyri fá skemmtilega litabók með Sprota og félögum fyrir börnin



20% afsláttur af Lost in Iceland bolum



30% afsláttur af flugfreyjutösku (50 cm á hjólum)
Verð nú: 3490 kr.



FRÍTT FYRIR PIG! Þegar þú pantar þér ný gleraugu fylgir frítt þar af sólglerjum með þínum fjarstyrkleika



15% afsláttur af Burberry töskum og Sand dömufatnaði



Ef þú kaupir BLUE LAGOON mineral moisturizing krem (200ml) eða BLUE LAGOON mineral intensive krem (200ml) eða BLUE LAGOON algae and mineral body lotion (200ml) þá færðu BLUE LAGOON algae and mineral sturtugel (200 ml) **að gjöf**

Athugið að innritun hefst kl. 5.00



ferð til fjár!
Flugstöð Leifs Eiríkssonar



» Nikita er íslenskt vörumerki sem margir þekkja. Færri vita að hönnun fyrirtækisins er nú seld í yfir eitt þúsund verslunum í þrjátíu löndum. Hjónin Aðalheiður Birgisdóttir, eða Heiða eins og hún er kölluð, og Rúnar Ómarsson eru aðaleigendur Nikita ásamt Valdimari Kr. Hannessyni, félagi þeirra. Heiða er yfirhönnuður Nikita vörumerkisins ásamt því að vera stjórnarformaður fyrirtækisins.

HANNAR FÖT FYRIR HEIMSMARKAÐ

Hugmyndin að Nikita kom upp þegar þríeykið átti brettaverslanirnar Týnda hlekkin og Krím í Reykjavík. „Við vorum að flytja inn fullt af vörum, bæði bretti og fatnað og sáum þá að það var gat á markaðinum fyrir eitthvað eins og Nikita, svona lífsstílsfatnað fyrir stelpur sem væru í sportinu,“ segir Heiða.

Rúnar og Valdimar höfðu verið í innflutningi frá árinu 1991 og Heiða slóst í hópinn árið 1995. „Ég kom inn í fyrirtækið og lífsstíllinn sem fylgdi því þegar við Rúnar byrjuðum saman,“ segir Heiða en hún hafði þá verið að hanna og sauma sinn eigin fatnað í einhvern tíma og var búin að fá inni í góðum skóla í London þar sem ætlunin var að læra fatahönnun. „Ég var búin að safna fyrir náminu en hætti við að fara og fjárfesti í bretta- og fatabúð í staðinn. Eftir það varð mín fatahönnun eðlilega innblásin af lífsstílnum. Ég prófaði fyrst að gera einhverjar flíkur sem voru aðallega hettu-flíspeysur sem voru hugsaðar þannig að þú gætir notað þær uppi í fjalli innan undir jakkanum og svo gætirðu komið í bæinn og farið á kaffihús eða í bíó en samt ekki verið eins og útivistarfrík til fara.“

Til að byrja með var hönnun Heiðu aðeins seld í þeirra eigin verslunum. „Ég saumaði og seldi mínar eigin vörur í búðunum okkar árið 1997 en 1998 fór ég að láta framleiða fyrir mig hér heima. Árið 1999 hafði veltan í búðunum aukist mikið, meðal annars með tilkomu fatnaðarins sem ég hannaði og við vorum farin að kalla Nikita. Ég var auðvitað að fíla það mjög vel að það sem ég hannaði var að seljast betur og jafnvel á hærra verði en mörg mjög góð vörumerki sem við vorum að flytja inn.“

Þar sem Heiða og félagar voru að flytja inn og selja vörur á Íslandi fóru þau reglulega til annarra landa á vörusýningar. Þar

gátu þau valið úr fjölda vörumerkja í öllum flokkum fyrir stráka en áberandi var hvað lítið var til af fatnaði fyrir stelpur. „Einhvern tímann vorum við svo uppi á Esjunni og eitthvert okkar horfði yfir borgina og sagði við hina að það væri ekkert vit í að vera að flytja inn vörur á þetta svæði, það væri betra að vera með núll komma þrjú prósent markaðshlutdeild í heiminum en þrjátíu prósent á Íslandi.“

Í framhaldi af þessum samræðum fór af stað ferli sem hefur gert Nikita að því sem það er í dag. „Hugmyndin var að hætta að flytja inn öll þessi vörumerki á þennan litla markað sem Ísland er, en setja frekar fókusinn á að byggja upp eigin vörulínu og vörumerki og flytja út til annarra landa. Það hlýti að vera einhver þörf fyrir fatalínu fyrir stelpur í öllum verslunum erlendis sem voru sambærilegar okkar búðum í Reykjavík. Mér fannst þetta auðvitað tilvalið þar sem ég gat ekki hugsað mér neitt betra en að starfa við að hanna fötin sem mig langaði sjálfa í.“

ÚR INNFLUTNINGI Í ÚTFLUTNING

Árið 1999 seldu þau verslanirnar til að einbeita sér algjörlega að Nikita. „Við ákváðum að stíga skrefið bara til fulls og vorum orðin sannfærð um að það sem við vorum að gera hérna heima ætti erindi erlendis. Við þekktum innviði okkar bransa vel og höfðum unnið með helstu vörumerkjunum sem heildsali og verslun á Íslandi. Við þekktum líka allar leiðir til markaðssetningar í bransanum og hönnunin hafði þegar fengið mjög jákvæðar viðtökur. Valdimar var á þessum tíma fluttur til Hamborgar í Þýskalandi sem var kjörinn staður fyrir Evrópuskrifstofu, stelpur voru að koma miklu sterkara inn í brettalífisstíllinn og fót sem tengdust þessum lífsstíl orðin almennur neysluvarningur hjá heilli kynslóð. Við sáum eintómar ástæður til að fara úr innflutningi í útflutning og

Það eina sem við höfðum ekki voru þeir tugir milljóna sem kostar að koma svona apparati í gang. Við seldum því hlut í félaginu til fjárfesta strax í byrjun til þess að komast af stað. Við fórum svo beint út í almennilega markaðssetningu, vorum með heilsíðuauglýsingar í stærstu alþjóðlegu blöðunum sem fjalla um brett og tengdan lífstíl, vorum með bása á réttum stað á réttu vörusýningunum, gerðum vandaða bæklinga og vefsíðu og ýmis markaðstól til að auðvelda búðum að stilla fram okkar vörum svo eitthvað sé talið. Ef maður ætlar af stað á annað borð er þá annaðhvort að gera það almennilega eða bara sleppa því," segir Heiða.

HANNAR MEST SJÁLF

Heiða sér ennþá sjálf um megnið af hönnuninni, en hún segir að hönnunin sé bara ein deild í fyrirtækinu og hinar séu ekki síður mikilvægar. „Það er mjög mikið að gera hjá öllum í fyrirtækinu og það er margt sem þarf að gerast frá því að vörurnar eru hannaðar þangað til að þær enda í búðunum. Margir halda að allir sem vinna hjá okkur séu hönnuðir en við erum bara fimm sem vinnum á hönnunar- og vörubrúnaðarsviði, hinir nítján eru í sölu og markaðsmálum, flutningum, fjármálum, og ýmsu öðru. Svo skarast þessi svið víða, grafíski hönnuðurinn okkar vinnur til dæmis bæði í útliti á vörunum með mér og markaðsefnninu í kringum þær með öðrum.“ Hönnunin á mjög vel við Heiðu. „Mér finnst gaman að sjá teikningu sem ég geri verða að áþreifanlegum veruleika í flík sem bæði mig og einhverja aðra langar í. Sumir hafa þörf fyrir að skapa tónlist eða myndir en ég hef þörf fyrir að skapa föt. Hönnunarferlið er nokkurn veginn þannig að ég byrja á því að skissa og handteikna flíkur, oftast með ákveðin efni og liti í huga og ef flíkin kemst í vörulínuna set ég hönnunina á tölvutækt form og kem henni yfir í vörubrúnaðardeild sem útfærir allar upplýsingar og kemur þeim áleiðis til framleiðenda.“

Heiða hannar tvær nýjar línur á ári fyrir Nikita. „Við erum með vor/sumar-línu og haust/vetrar-línu. Hver lína er í kringum 150 mismunandi vörur sem eru allt frá úlpum, kápum, jökkum, buxum, pílsum, og kjólum yfir í toppa, nærföt, húfur og tösukur í mörgum stærðum og litum. „Margir hérna heima halda að við séum bara með hettupeysur, flíspeysur og jakka en það er af því að verslanirnar hér heima hafa svoltið einblínt á það. Við erum með svo margt annað sem gengur mjög vel í öðrum löndum eins og kjóla, pils og gallabuxur en það er svo sem ekkert úrslitaatriði fyrir fyrirtækið fjárhagslega enda Ísland ekki nema um fimm prósent af heildarsöluinni.“

Eftir að búíð er að hanna línuna eru vörurnar sýndar um allan heim með tilheyrandi sýningum, myndatökum, bæklingum og fundum. Í framhaldi af því taka dreifingaraðilar við pöntunum frá verslunum í hverju landi fyrir sig marga mánuði fram í tímann og vörurnar eru svo framleiddar eftir þessum fyrirfráttunum og afhentar til verslana á þegar það á við. „Núna erum við búin að vera með sýningar á línunni fyrir



„Mér finnst gaman að sjá teikningu sem ég geri verða að áþreifanlegum veruleika í flík sem bæði mig og einhverja aðra langar í. Sumir hafa þörf fyrir að skapa tónlist eða myndir en ég hef þörf fyrir að skapa föt.“

veturinn 2006-2007 og erum að taka við pöntunum frá verslunum og dreifingaraðilum. Framleiðslan fer svo fram í vor og afhendingar í lok sumars. Allt þarf þetta að ganga smurt fyrir sig í tiltölulega þröngum tímaramma svo tímablönd standist.“

VÖRURNAR FRAMLEIDDAR VÍÐA

Heiða segir að eitt af því erfiðasta við koma svona fyrirtæki af stað sé að finna framleiðanda sem sé tilbúinn að taka við litlum pöntunum á byrjunarstigi. „Í byrjun vorum við bara að vinna með einum framleiðanda

sem framleiddi alla vörulínu okkar og það var þægilegt að því leyti að við vorum með litlar pantanir og í raun ekkert sem var til skiptanna fyrir marga framleiðendur. Við þurftum því að vinna með einhverjum sem var tilbúinn að taka áhættu með okkur. Nú koma framleiðendur hins vegar til okkar í röðum til þess að fá að vinna með okkur svo þetta hefur alveg snúist við, en það er búíð að taka nokkur ár að komast í þá stöðu.

Í dag eru Nikitavörurnar framleiddar víða um heim. „Framleiðslan fer að mestu leyti fram í Asíu og að stærstum hluta í Kína en við framleidum síðan gallabuxur í Túnis og prjónavörur í Argentínu. Eftir því sem línan stækkar og þróast og þeim fleiri vöruflokka sem við erum með því fleiri framleiðendur þurfum við.“

MIKID AÐ GERAST HJÁ NIKITA

Mest af starfsemi Nikita fer fram á skrifstofum fyrirtækisins í Reykjavík, í Hamborg í Þýskalandi og á nýrri skrifstofu í San Francisco í Bandaríkjunum. Auk þess er fyrirtækið með skrifstofu á suð-vesturströnd Frakklands, mekka brimbrettabransans í Evrópu en það voru einmitt samtök fyrirtækja á þeim markaði sem tilnefndu Nikita nýlega sem Vörumerki ársins, annað árið í röð. Önnur tilnefnd fyrirtæki eru til dæmis Billabong, O'neill og Volcom og það er gaman að sjá að ungt íslenskt fyrirtæki er að gera það góða hluti að það er komið í hóp með erlendum stórfyrirtækjum enda er Heiða ánægð með tilnefninguna. „Það er vissulega gaman að fá klapp á bakið, sérstaklega frá kollegunum í bransanum sjálfum. Það staðfestir að við séum á réttri leið og hvetur okkur til frekari dáða.“

Það er mikið að gerast hjá Nikita því næsta haust kemur ný lína af snjóþreppafatnaði í verslanir um allan heim og einnig er verið að vinna í þróun á fatnaði fyrir stráka undir öðru nafni. Heiða og Rúnar eru bjartsýn á framhaldið en þrátt fyrir að vera farin að framleiða fatnað fyrir heimsmarkað og þurfa að ferðast mikið vegna vinnunnar hafa þau ekki hugsað sér að yfirgefa Ísland. „Við eigum fjölskyldu hér og ef við byggjum annars staðar þá myndum við þurfa að ferðast hingað til að hitta hana ásamt því að ferðast annað vegna vinnu, þannig að við myndum þurfa að ferðast alveg jafn mikið eða meira. Ísland er fint „base-camp“. Aðalskrifstofan okkar er hér og þótt mikið af starfsemi fyrirtækisins fari fram erlendis þá held ég að við eigum alltaf eftir að vera með höfuðstöðvarnar hérna heima. Best er samt að fullyrða ekkert um það en hvar sem við verðum fer ég hins vegar fram á að hafa aðstöðu með útsýni yfir bæði fjöll og sjó“ segir Heiða.

500
krónur

48 DVD

Leigðu mynd!

- og þú þarft aldrei að skila henni

Nú getur þú leigt þér kvikmynd um leið og þú tekur bensín eða kaupir í matinn og horft á hana hvenær sem þér hentar.

48DVD diskinn er hægt að spila í 48 tíma eftir að sýning hefst. Eftir það er leigutími myndarinnar útrunninn og diskurinn ónýtur.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

1011
...þegar þér hentar

olis



» Þótt það sé eðli grasrótar að finna sér stöðugt nýja staði til að spíra og breiða út boðskap sinn verður það að teljast óvenjulegt að einn helsta gróskustað ungra íslenskra tónlistarmanna sé að finna meðal beitiskúra, fiskvinnsluhúsa og segla-gerða. Sé keyrt út á Granda vestur í Reykjavík má heyra trumbuslátt, gítarplokk og ung raddbönd þenja sig og mitt í öllum skarkalanum Utangarðsmanninn Danni Pollock hrópa skipanir og hrósyrdi.

Utangarðsmaður til hjálpar grasrótinni

Tónlistarþróunarmiðstöðin að Hólmaslóð 2, eða Tónþró, hýsir nú marga af efnilegustu tónlistarmönnum landsins en þar skipta 40 hljómsveitir með sér 1.200 fermetrum. „Hugmyndin að baki Tónþró er að búa til stað þar sem tónlistarmenn geta unnið að tónlist sinni, skipst á skoðunum og stutt við bakið hver á öðrum,“ segir Danni. „Það fæðast svo margar góðar hugmyndir sem ekki er komið í verk vegna aðstöðu- og stuðningsleysis og þetta viljum við koma í veg fyrir. Í öllum þeim aragrúa ungra tónlistamanna sem fyrir sér reyna eru demantar sem aldrei uppgötvast vegna þess að nágranninn kvartaði og hljómsveitin hætti.“

Það er mikill fengur í Tónlistarþróunarmiðstöðinni fyrir íslenskt tónlistarlíf. Æfingahúsnæði hefur hingað til verið af skornum skammti og ber eftirspurnin eftir plássí því glöggt vitni. Hljómsveitir hafa vanist því að stíga sín fyrstu spor í bílskúrum, gömlum útihúsum og hvar sem enga kvartandi nágranna er að finna. „Þegar við Utangarðsmenn byrjuðum æfðum við í þrjár vikur í bílskúr á Reynimelnum. Okkur var á endanum hent út og við fengum hvergi leigt eftir það,“ segir Danni. „Svo þegar við komum saman aftur árið 2000 fengum við iðnaðarhúsnæði en strax á fyrsta degi kom lögreglan tvisvar sinnum vegna þess að kvartaði var undan hávaða.“



Danni Pollock mundar gítarinn í einu af æfingaherbergjunum.

Opinber stuðningur við starf Tónþró hefur hingað til verið af skornum skammti og hefur Danni komið að lokuðum dyrum víðast hvar. Þetta gæti þó breyst en nú liggur fyrir borgarstjórn tillaga þess efnis að styrkja starfið um 3,2 milljónir á næstu þremur árum. Það er höfðinglegt af borginni en betur má ef duga skal.

Nú stendur til að fjölga æfingaherbergjum og koma fleirum að því biðlistinn er langur. Áætlað er að breyta húsnæði sem Stúdentaleikhúsið hafði áður til umráða þannig að það nýttist sem æfingasvæði og baksvið fyrir Hellinn, tónleikasal Tónlistar-

þróunarmiðstöðvarinnar. Þar fóru fram um 100 tónleikar og viðburðir á síðasta ári og stefnir í annað eins á þessu ári.

Meðal þess sem er í gangi núna í Hellinum er rokk.is, en aðstandendur þess hafa í huga að taka upp alla tónleika á þeirra vegum og gefa út heimildamynd um ungt íslenskt tónlistarfólk. Einnig standa nokkur ungmenni í Menntaskólanum í Hamrahlíð fyrir annarri tónleikaröð, Young ‚n‘ Fresh, sem vert er að fylgjast með.

Þeim sem vilja vita meira um starfsemi Tónlistarþróunarmiðstöðvarinnar er bent á síðuna www.tonaslod.is.

Dinn tími er kominn!



EFLIR almarnatengi / HNOTSKÖGUR grafísk hönnun

Páskatilboð 40% afsláttur af 6 mánaða og árskortum

Dansrækt JSB er staður fyrir konur á öllum aldri. Notalegt andrúmsloft og fjölbreyttir tímar í boði í opna kerfinu.

Pallar, púll, sveifla, lóð, JSB tímar, teygjutímar, einkaþjálfun, yoga

Vertu velkomin í okkar hóp!

JSB í 40 ár!
Opnum stærri og glæsilegri Dansrækt JSB
19. ágúst

40 ár



Hafðu samband!

www.jsb.is
sími 581 3730

DANSRÆKT

JSB

leggur línurnar

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík
Sími 581 3730 • Bréfsími 581 3732



KRISTALIA
- ný lina

h e i m a



full búð af nýrri gjafavöru



opið: virka daga 10-18, laugardaga 11-16



h e i m a
húsgagnaverslun

bláu húsunum við faxafen - 108 reykjavík - 568 4242 - heima@heima.is

Fallegar nýjar yfirhafnir!



Comanys - Part Two
Kr. 29.990

Kynning



Það er fögnunarefni að bráðum má fólk fara að leggja úlpunum sínum og fara að klæðast einhverju léttara og fínna. Nú er tími kominn til að kíkja á góða jakka og kápur svona fyrir vorið og hlýnandi daga sem framundan eru. Leðrið heldur sínu sessi í ár og eru jakkar núna stuttir og aðsniðnir og oftar en ekki með meðfylgjandi belti. Mikið er einnig af fallegum síðum kápum sem gott er að eiga í sumar.



Gallabuxnabúðin
Kr. 14.900



NEXT
Kr. 5.990



Benetton / Sisley
Kr. 9.595 - til í svörtu & hvítu





NEXT
Kr. 11.490



Companys - Soaked in
Luxury
Kr. 11.990



NEXT
Kr. 3.290



Companys - In Wear
Kr. 20.990



Companys - In Wear
Kr. 10.990



NEXT
Kr. 12.690



Tortillur

Umsjón Halla Bára Gestsdóttir Myndir Gunnar Sverrisson
Ritstjórar tímaritsins Veggfóðurs



Mexíkóskar pönnukökur, tortillur, eru til ýmissa hluta nytsamlegar. Það er hægt að gera ótal margt úr þeim, sérlega fljótlegt, heitt og kalt. Til að stinga í ofn eða grilla úti. Borða heima eða hafa í páskanestið.

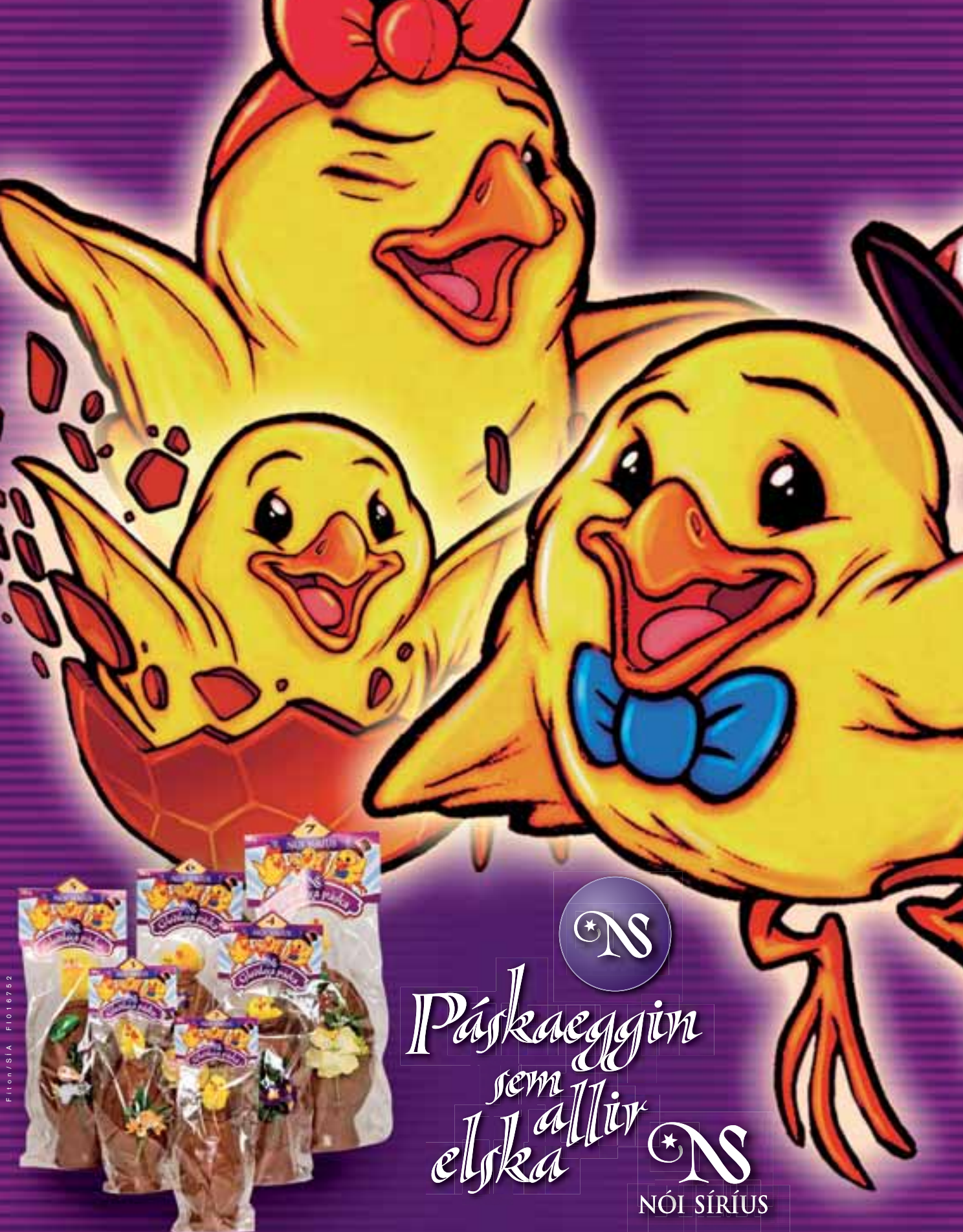
PÖNNUKAKA MED BEIKONFYLLINGU

Uppskrift sem er reglulega notuð heima hjá mér, alltaf jafn góð enda fengin hjá úrvals kokki í upphafi. En eins og með allar uppskriftir má breyta henni eftir hentugleikum. Samsetningin er góð og einfaldlega um að ræða fæðu sem ekki bregst.

- 3 tortillur
- olía eða hvítlauksolía
- rifinn ostur
- ferskt salat
- 8 beikonsneiðar
- 5 góðar skinkusneiðar
- 3 msk sýrður rjómi
- 1 kúfuð msk af dijon-sinnepi eða kornsinnepi

Smyrjið pönnukökurnar með olíu og á eina kökuna er rifnum osti stráð yfir. Bakið við 200 gráður þar til kökurnar eru örlítið gylltar og osturinn bráðinn. Brúnið beikonið á pönnu og skerið í bita. Hrærið smá olíu og jafnvel balsamedik saman við salatið. Leggið salat á aðra olíusmurðu kökuna. Dreifið úr beikonbitum yfir salatið og leggið ostakökuna yfir með ostinn upp. Leggið skinkusneiðar á ostakökuna, smyrjið með sýrða rjómanum sem er hrærður upp með sinnepinu, dreifið salati yfir og leggið síðustu kökuna ofan á. Þrýstið aðeins á kökuna og skerið í sneiðar.





FLON/SIA F1016792



*Páskaegginn
sem
elska allir*

S
NÓI SÍRÍUS



TILBOÐ 1

Matsaman

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

Kínverksar núðlur að hætti Mekong
Eggjanúðlur með kjúklingi og grænmeti.

Paneng

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

Djúpsteiktar rækjur
með súrsætri sósu.

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

Hæfilegur skammtur af hrísgrjónum og Góu Hraun fylgir.

TILBOÐ 2

Geng Sheo Van

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

Kao Pad Ped

Sterk chilli kryddað hrísgrjón með svínakjöti eða kjúkling og grænmeti.

Tom Ka

Thailenskur kjúklingaréttur með grænmeti og kókos. (sterkt)

Pas Siú

Hrísnúðlur með grænmeti.

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 gosi.

Verð kr. 550.-

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

Tilboð eru eingöngu afgreidd fyrir tvo eða fleiri.

FÁÐU MATINN HEIM AÐ DYRUM

564 6111



MEKONG

thailensk matstofa



GRILLAÐAR TORTILLUR MED SALSASÓSU OG OSTI

Einfaldara verður það ekki. Þessum tortillum er hægt að skella í ofn en þær eru líka ljúffengar á grillið. Þá er vert að benda á, að best er að grilla þær á álpappír svo osturinn fari ekki út um alle!

2 tortillur
salsasósa
rifinn ostur

Smyrjið aðra kökuna með salsasósu. Dreifið rifnum osti yfir og setjið hina kökuna ofan á. Setjið í 200 gráða heitan ofn þar til osturinn er bráðinn og kökurnar gylltar.

TORTILLUAFNINGUR MED SALAMI OG GRILLAÐRI PAPRIKU

Fullkomið í nestið en annars holl og góð máltíð.

Í einn vafning:

1 tortilla
grilluð paprika, frá Sacla
salamisneiðar
paprikumauk
rifinn ostur
salat
baunaspísur

Smyrjið tortilluna með paprikumaukinu. Dreifið úr osti yfir

kökuna. Leggið salamisneiðar yfir, þá grillaða papriku. Dreifið úr salatinu og baunaspírunum. Vefjið upp.

TORTILLUAFNINGUR MED SKINKU OG KIRSUBERJATÓMÖTUM

Í einn vafning:

1 tortilla
sætir kirsuberjatómatar, frá Sacla, skornir niður
sólþurrkaðir tómatar, skornir í strimla
salat
grænt pestó
góð skinka eða hráskinka
parmesanostur



Smyrjið tortilluna með pestói. Leggið skinku yfir, sólþurrkaða tómatu og kirsuberjatómata. Dreifið úr salatinu. Stráið parmesanosti yfir, saltið og piprið eftir smekk.



Drekktu það í þig ...

... nýtt bragð til að teygja eins og þig lystir, áhyggjulaust.

Eina vítamínbætta kolsýrða vatnið sem inniheldur ekkert kolvetni og engar kaloríur. Bara frábærlega frískandi bragð frá náttúrulegum bragðefnum úr lime ávextinum.

toppur[®]
Veldu betra bragð



TOPPUR[®] LIME

MEÐ VÍTAMÍNUM
0 kaloríur · 0 kolvetni

metasys®

ÞYNGDARSTJÓRNUN – ORKA – ÚTHALD

Miklu meira en þyngdartap

Seint í haust var ég að spjalla við vinkonu mína sem oftast þegar hún sagðist hafa keypt eitthvað efni úti í apóteki, sem auka á brennslugetu líkamans. Ég stillti mig um að hnussa, því ég hef prófað flest þau efni sem mögulega gætu fækkað kílónum og ákvað fyrir allnokkru að hætta að eltast við svona efni og auglýsingafrat. Nokkrum vikum seinna var ég aftur að tala við hana þegar hún sagði mér að þetta efni sem hún hefði keypt, hefði þau áhrif á hana að hún væri orðin svo svakalega hress og að hún væri ekki frá því að þetta hefði dregið úr matarlöngun. Ég ákvað þá, fyrst að þarna var einhver sem ég þekkti að segja frá ánægju sinni, að prófa þetta, aðallega í þeim tilgangi að athuga hvort ég yrði minna þreytt en áður svo væri bara bónus ef ég missti nokkur kíló. Þetta efni heitir Metasys.

Ég byrjaði í desember 2005 að taka inn Metasys reglulega 2 hylki tvisvar á dag. Það ótrúlega gerðist nánast strax að ég varð miklu hressari og úthaldið allt annað. Ég hef átt við ýmis heilsufarsvandamál að stríða eins og gigtarsjúkdóma, háþrýsting, bjúgsöfnun og hjartsláttarónot og ekki skyldum við gleyma óþægindum sem fylgdu endalausum blóðsykursveiflum. Í dag er ég 12 kílóum léttari en ég var í desember. Þakka Metasys þennan árangur og er ég kona sem byggir á gríðarlegri reynslu af helstu hreinsi- og megrunarkúrum sem eru í tísku hverju sinni.

Önnur ánægjuleg breyting sem ég varð vör við, var að ég var mun hressari og þá sérstaklega á kvöldin. Ég er að eðlisfari mjög morgunhress en kvöldin voru skelfileg. Ég hékk kannski fyrir framan sjónvarpið og var eins og slytti, hálfsofandi og framtakslaus. Allt í einu tók ég eftir því að ég var farin að gera ýmislegt heima hjá mér á kvöldin, var glaðvakandi og alltaf eitthvað á fartinni. Í janúar einsetti ég mér að bæta mataræðið til hins betra sem í fyrsta skipti hefur reynst mér auðvelt þar sem



Mæðgurnar Sandra Fannarsdóttir og Helga Sigtryggsdóttir

Metasys dregur svo úr sætindalöngun og allt nart heyrir nú sögunni til. En það langbesta og frábærast við Metasys og það óvæntasta er að ég er svo til verkjalaus. Það er eitthvað sem ég hef ekki upplifað í mörg ár. Ég hef þjáðst mjög af liðverkjum, vegna gigtar- og vöðvverkja og þurft að taka inn margskonar lyf sem ekki hafa gagnast mér sem skyldi. Stundum hef ég verið svo illa haldin að mér hefði verið sama þótt einhver hefði tekið af mér handlegginn – ef ég losnaði bara við verkina í axlarliðnum. Ég hef margsinnis fengið sprautur í liðina, gúlpað í mig bólguþendi verkjalyfjum sem lítið hafa virkað. Sl. tvo mánuði hef ég ekki tekið inn verkjalyf vegna liðverkja og mér líður frábærlega.

Ég er handviss um að Metasys er ástæðan fyrir þessum jákvæðu breytingum sem ég sannreynði þegar ég fór um daginn til New York í viku. Gleymdi Metasys heima og á fjórða degi var ég farin að finna fyrir liðverkjum og hrundi í óhollustuna. Er komin aftur á beinu brautina með hjálp Metasys. Bjúgur, háþrýstingur og hjartsláttarónot heyra eining sögunni til.

Rúsínan í pylsuendanum er að fyrir áramót kom karlinn hennar mömmu til mín og spurði mig hvort ég héldi að eitthvað alvarlegt gæti verið að henni, hún svæfi út í eitt og væri varla komin heim þegar hún væri komin upp í til að leggja sig. Hún væri alltaf þreytt og dauf í dálkinn og óvanalega áhugalaus um heimilið. Ég keypti pakka af Metasys handa gömlu minni og breytingin er ólýsanleg. Hún hefur misst um 8 kg og víbrar af orku og löngu hætt að leggja sig. Mamma hefur aldrei lítið svona vel út og tel ég það vera vegna þess hversu lífsglöð og orkumikil hún er orðin. Það er því óhætt að segja að við mæðgur séum alsælur með Metasysið okkar og ætlum okkur að halda okkur við það.

Sandra Fannarsdóttir





100%
náttúrulegt

Langflestir sem hafa fjárfest í Metasys hafa gert það til þess að grennast en þó eru allmargir sem taka inn Metasys til að auka orkuúthaldið.

Auk þess hafa bæst í hópinn fjölmargir með ýmsa stoðverki og kvilla og fengið bót á. En hvað er Metasys?

Metasys er 100% náttúrulegt efni, öflugt grænt te í hylkjum. Það er unnið á einstakan hátt með svokallaðri vatns-meðhöndlun sem gerir það að verkum að verðmæt andoxunarefni og pólífenól glatast ekki í vinnslu. Hægt er að finna ótal greinar um jákvæð áhrif græns tes á alnetinu sem fjalla um góð áhrif tesins á m.a. hjarta og æðakerfi, hreinsunareiginleika (detox), ofnæmi og þyngdarstjórnun. Verið er að þýða nokkrar áhugaverðar greinar sem munu birtast á vefsíðunni www.metasys.is fljótlega.

Fjölmargir hafa fjárfest í Metasys og prófað það í 1 til 2 mánuði og ekki fengið þann árangur sem væntingar stóðu til. Við viljum ítreka að inntaka á Metasys miðast við þrjá mánuði svo hægt sé að meta árangur. Í flestum tilfellum hefst þyngdartapið ekki fyrir en eftir 4-6 vikur en þó eru margir sem byrja að missa kíló mun fyrir. Aðalatriðið er að gefast ekki upp því við erum ólík með misjafna efnaskiptaeiginleika. Matardagbók og ráðleggingar fylgja með hverjum skammti.



metasys[®]
áætlunin til að léttast

Frekari upplýsingar á www.metasys.is,
öllum fyrirspurnum svarað á metasys@simnet.is



Útsölustaðir eru:

Lyfja, Lyf & heilsa, Apótekarinn, Apótekið, sjálfstæð apótek um allt land, Heilsuhúsið, Hagkaup, Fjarðarkaup, Melabúðin, Yggdrasill, Maður lifandi, Lyfjaval, Lyfjaver, Blómaval, Heilsubúðin Njálsgötu, Heilsuhornið Akureyri, JSB dansrækt, Nordicaspa og Orkubarinn Sporthúsinu



JAKKAFÖT FYRIR KONUR

Langt er síðan buxnadrágtir voru eins áberandi og þær verða þetta vorið. Drágtirnar, sem eins má kalla jakkaföt, bera vott um sjálfstæði og virðuleika. Á tískusýningum vortískunnar var þó að finna ýmislegt annað en hefbundnar, svartar drágtir. Rochas hannaði þær lausar og pokalegar á meðan drágtir Balenciaga voru þröngar og aðsniðnar. Ralph Lauren og Tuleh hönnuðu hefbundnar og teinóttar drágtir sem henta konum í viðskiptum og Stefano Pilati frá YSL var greinilega undir spænskum áhrifum þegar hann gerði kven-smóking, með bolerojakkka og nautabanabuxum.

Nú er um að gera að gera að dusta rykið af gömlu drögtunum og ef einungis finnast í skápnum venjulegar, svartar drágtir þau er auðvelt að krydda þær með rauðri skyrtu eða skemmtilegu skarti.

TEXTI MARÍA ÞÓRA ÞORGEIRSDÓTTIR



voríð er komið

BeYu®

[bi:ju:]

munich · ibiza · new york


www.beYu.de
ISFLEX ehf





+ Þú færð BeYu í verslunum Lyfju:


Garðatorgi - Grindavík - Keflavík - Selfossi - Lágmúla - Laugavegi - Setbergi - Smáralind - Smáratorgi - Spönginni
Stykkishólmi - Borgarnesi - Eskifirði - Egilsstöðum - Reyðarfirði - Seyðisfirði - Hornafirði - Ísafirði - Húsavík - Sauðárkróki - Blönduósi


Pú ert  **símafíkill** þegar ...


 ... símareikningurinn er orðinn hærrí en afborgunin af íbúðinni þinni.


 ... þú getur haldið þremur samtölum gangandi í einu á þremur mismunandi línum.


 ... þú hefur fengið nokkur væg raflost við að tala í símann í sturtu.


 ... þú getur sent villulaust smáskilaboð á meðan þú keyrir og meðan þú sefur.

 ... fólk fer yfir um af ötta við að eitt-hvað hræðilegt hljóti að hafa gerst þegar þú svarar ekki símanum.

 ... ef síminn þinn hringir ekki, þá tekur þú upp símann og hringir í einhver.

 ... þú ert innan við sekúndubrot að svara símanum þegar hann gefur frá sér hljóð, líka þegar hann bípir út af batteríslæsi.

 ... þegar reykskynjari fer í gang hleypur þú af stað til að svara símanum.

 ... á morgnana setur þú vekjaraklukkuna við eyrað og segir „halló“.



Appelsínugulur er æði

Aðallitur sumarsins er appelsínugulur. Appelsínugult borðskraut ryður sér til rúms í feringar- og brúðkaupsveislum. Appelsínugulir skór, töskur og fylgihlutir koma sterkir inn. Appelsínugulir bílar eru líka orðnir áberandi á götunum, hæfilega áberandi það er að segja. Appelsínugulur eru hressandi litur og appelsínugulur blómvöndur lífgar upp á heimilið. Appelsínur í skál eru líka heimilisþryði. Ekki spillir að þær eru meinholrar og hið besta nart til millimála. Allt sem er appelsínugult er semsagt málið.



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 feringarbörn sem fá nýtt rúm frá Rúmgott í mars og apríl, fá andvirði rúmsins í feringargjöf frá Rúmgott. Dregið verður 5. maí.



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

www.rumgott.is

20% kynningarafsláttur af nýjum rúmgerðum



Rafstillanleg rúm 120x200sm með svæðaskiptri pokafjaðradýnu.

Rétt verð kr. 118.000. Tilboðsverð kr. 94.400.-
(Einnig til í fleiri breiddum)



Hanson rúm með fjaðrandi rúmbotni, svæðaskiptri pokafjaðradýnu og lúxus yfirdýnu með hrosshárum.

120x200sm (án höfðagafls)
Verð kr. 110.600. Tilboðsverð kr. 88.480.-

(Einnig til í fleiri breiddum)



Opið: virka daga 11-18 • laugardaga 11-16. • Langholtiavegi 111,104 Rvk. • S. 568 7900

VENDU ÞIG VIÐ GÆÐI – VENDU ÞIG VIÐ EIRVÍK



Byltingarkennd uppþvottavél

Uppþvottavél í skúffu

DishDrawer uppþvottavélin frá Fisher&Paykel er einstök að allri gerð. Hægt er að velja um einnar- eða tveggja skúffu vélar. Hvor skúffa vinnur sjálfstætt og rúmar 7 manna matarstell. Þessar einstöku uppþvottavélar eru kjörnar á minni heimili jafnt sem stærri. Þær eru sparneytnar á vatn og rafmagn og þvottatíminn er stuttur. DishDrawer uppþvottavélin fæst í ryðfríu stáli, hvítu og til innbyggingar.

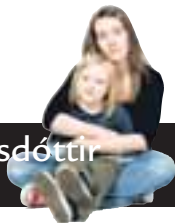
Verið velkomin í Eirvík og kynnið ykkur DishDrawer uppþvottavélina í einni glæsilegustu heimilistækjaverslun landsins.

Fisher&Paykel



EIRVÍK – hágæðaheimilistæki

Eirvík, Suðurlandsbraut 20, 108 Reykjavík, Sími 588 0200, www.eirvik.is



Emilfa Örlygisdóttir
elur upp

Uppeldið dregið til baka

Foreldrahlutverkinu fylgja margar skyldur og ein þeirra er að ala börnin almennilega upp. Börnin þurfa að læra ýmsa góða síði og oft er ekki nóg að segja þeim hlutina einu sinni til þess að þau náí þeim. En þó að það geti tekið tíma að kenna börnunum góða síði getur tekið ennþá lengri tíma að venja þau af þeim.

Sonur minn var ekki gamall þegar honum var kennt að segja afsakið þegar það ætti við. Til að byrja með vafðist það aðeins fyrir honum hvenær væri viðeigandi að afsaka sig svo hann gerði frekar meira af því en minna. Það kom fyrir að hann afsakaði hiksta í bak og fyrir en fljótlega náði hann tökum á þessu.

Þegar kurteisinn var orðinn honum eðlileg tók við tímabil þar sem hann velti því fyrir sér afhverju fullorðið fólk gleymdi svona oft að afsaka sig. Sem betur fer ákvað hann að halda sínu striki þrátt fyrir það og vera sjálfur kurteis óháð því hvernig aðrir væru.

Kurteisinni má þó ofgera eins og öllu öðru. Einhvern tímann var ég í sturtu þegar hann kom sérstaklega inn á baðherbergi til þess að segja afsakið því honum hafði orðið það á að ropa frammi í stofu. Í annað skipti beið hann í bílnum á meðan ég fór inn í búð og þegar ég kom til baka byrjaði hann á því að afsaka sig við mig því hann hafði ropað á meðan ég var inni í búðinni. Ég reyndi því að útskýra fyrir honum að hann þyrfti ekki að segja afsakið þegar enginn heyrði í honum en það hefur ekki gengið mjög vel að venja hann af kurteisinni. Núna er staðan sú að ef að hann ropar þegar ég er ekki nálægt kemur hann hlaupandi og segir: „Mamma, afsakið, ég ropaði. Æ, nei, fyrirgefðu, ég gleymdi að ég þarf ekki að segja afsakið.“ Ég held samt að þetta sé allt að koma og með tíma og þolinmæði tekst mér örugglega að venja hann af kurteisinni sem ég kenndi honum.

Dagbók barnsins

Börn eru alltaf að læra eitthvað nýtt og oft gera þau eða segja eitthvað sniðugt sem skemmtilegt getur verið að rifja upp seinna. Foreldrum hættir til að halda að þeir eigi eftir að muna öll skemmtileg atvik og afrek barna sinna en því miður er það sjaldnast svo. Þegar börnin verða eldri muna foreldrar oftast ekkert hvenær hvað gerðist og jafnvel ekki hvaða barn gerði hvað ef börnin eru mörg. Þess vegna getur verið gott að eiga dagbók fyrir hvert barn og skrifa samvisskusamlega í hana allt sem vert er að muna. Börn og foreldrar geta svo átt notalegar stundir við það að rifja upp fyrstu ár barnanna með aðstoð bókarinnar.



Leikið við börnin

Eitt af því skemmtilegasta sem börn vita er þegar foreldrar gefa sér tíma til þess að leika við þau. Foreldrar og börn geta gert margt saman og það er um að gera að leyfa hugmyndafluginu að ráða ferðinni.



1 Farið í feluleik. Sennilega er þetta einn elsti leikur í heimi en hann er samt alltaf jafn skemmtilegur.

2 Kubbið saman. Það er ótrúlega gaman að kubba og þeir foreldrar sem hafa gleymt því verða fljótir að rifja það upp.

3 Teiknið saman. Það getur verið mjög skemmtilegt að teikna mynd og búa til sögu um myndina í sameiningu.

4 Farið út að leika ykkur. Það er margt hægt að gera úti á sumrin og á veturna má búa til snjókarl eða renna sér á þotu.

5 Spilið saman. Börn hafa gaman af mörgum einföldum spilum. Það er

samt betra að leyfa þeim að vinna annað slagið því annars missa þau áhugann.

6 Hlustið á tónlist. Það getur verið mjög gaman að setja einhverja skemmtilega tónlist á og dansa og hoppa með börnunum auk þess sem það er góð hreyfing.

7 Búið til leikrit. Börnum finnst mjög gaman að klæða sig í gömul fót og það getur verið gaman að leika leikrit fyrir aðra í fjölskyldunni.

8 Finnið upp leiki. Börn hafa mikið hugmyndaflug og með hjálp foreldra geta þau búið til nýja og skemmtilega leiki sem hægt er að fara í.



Nýjar vörur vikulega

DOROTHY PERKINS

Smáralind | S.522 8380



Gjöfin vex í pakkanum

5.000 kr. verða 7.000 kr.

Vildarviðskiptavinur Sparisjóðsins sem gefur fermingarbarni 5.000 króna gjafabréf í Framtíðarsjóð Sparisjóðsins eða meira fær 2.000 króna viðbót við gjöfina frá Sparisjóðnum. Gefðu gjöf sem stækkar í pakkanum!

Kíktu á spar.is og reiknaðu út ávöxtun á sparnaði í Framtíðarsjóði Sparisjóðsins.



SPARISJÓÐURINN

– fyrir framtíðina

Gæðastundir með börnunum

Flest börn eyða stórum hluta dagsins á leikskólum þar sem þau eru innan um jafnaldra sína sem er mjög gott fyrir þau. Börn þurfa hins vegar líka á því að halda að eiga gæðastundir með foreldrum sínum því samskipti við fullorðna eru einnig mikilvæg. Oft er mikið að gera þegar allir eru komnir heim úr vinnu, skóla og leikskóla því það þarf að elda kvöldmat og sinna öðrum heimilisstörfum áður en börnin eru send



í rúmið. Þó að það sé mikið að gera er samt hægt að gefa sér tíma til þess að tala við börnin. Börn hafa gaman af því að hjálpa til við eldamennskuna og á meðan hrært er í pottunum er ágætt að spjalla saman um það sem börnin gerðu á leikskólanum fyrr um daginn. Það er gott fyrir börnin á ýmsan hátt því þau öðlast öryggi af því að þurfa að segja frá og þjálfa minnið með því að þurfa að rifja upp auk þess sem það veitir þeim vellíðan að eiga óskipta athygli foreldranna. Samræðunum má svo halda áfram seinna um kvöldið þegar börnin eru komin í rúmið því ekkert er eins gott fyrir nætursvefni barnanna og góð stund með þeim sem þeim þykir vænt um og treysta.



Spennandi barnaleikföng

Mörg börn eiga það mikið af leikföngum að þau komast varla yfir að leika sér að þeim öllum og oft eru barnaherbergi full af leikföngum sem veita litla gleði og gera lítið annað en liggja á gólfinu. Ágætt getur verið fyrir foreldra að fara í gegnum leikföng barnanna annað slagíð og setja það sem er lítið notað í kassa inn í geymslu því þá eiga börnin

auðveldara með að einbeita sér að þeim leikföngum sem eftir eru. Þegar börnin verða svo leið á leikföngunum sem eftir eru í herberginu má setja þau leikföng í geymsluna og sækja önnur þangað sem ekki hafa verið notuð í einhvern tíma. Með þessu móti verða gömlu leikföngin meira spennandi og minna drasl verður á gólfinu í barnaherberginu.

Flottust!



Mokka · Svart · Camel

Leðurstígvél stærðir 36 til 41 · Verð 8.990

skór.is

KRINGLAN · SMÁRALIND

www.skor.is

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

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

1.245 á mann
2.490 fyrir tvo

TILBOÐ 2

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

1.345 á mann
2.690 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjapartý

Konton svínaríf
Hrisgrjón, prjóna og soya
poki af Maarud

1.150 á mann
2.300 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
600 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

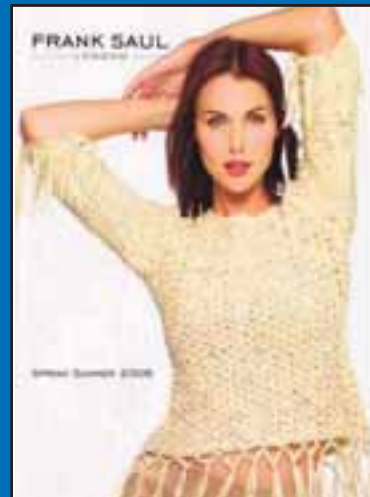
FRÍ HEIMSENDING

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

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

Erum flutt!

20% opnunarafsláttur af peysum



Diza Laugavegi 44
s: 561 4000
opíð virka dagafrá 10-18
laugardaga 10-15

Diza

Ný sending.

Föt í veisluna og afmælið.

Sængurgjafir mikið úrval.

Nýtt kortatímabil.



Laugaveg 53 • S: 552 3737

ELBA

Gæða
Ítölsk
eldunartæki
Ítalir eru ekki bara meistarar í matargerð
heldur líka í hönnun eldunartækja

Dáskatillboð

á ELBA eldunartækjum og uppbvottavélum



Eldavélar

Gerð 66-W955 hvít
Keramikborð m/4 hi-light
hellum og 4ra kerfa ofn.
BxDxH = 60x60x85 cm
Fullt verð kr. 75.500,-

Nú aðeins
44.900,-



Gerð 66-EX396 stál
Keramikborð m/4 hi-light
hellum, þ.a. 1 stækkanleg,
Fjólvirkur 7 kerfa ofn.
BxDxH = 60x60x85 cm
Fullt verð kr. 104.200,-

Nú aðeins
69.900,-



Gerð 66-EX348 stál
Gashelluborð m/4 brennurum,
Fjólvirkur 7 kerfa ofn.
BxDxH = 60x60x85 cm
Fullt verð kr. 94.200,-

Nú aðeins
69.900,-



Omar

Gerð 110-624 hvítur
4ra kerfa ofn með tímastilla.
Fullt verð kr. 32.300,-

Nú aðeins
19.900,-



Gerð 210-600 stál
4ra kerfa ofn með stafrænni
klukkunni.
Fullt verð kr. 51.300,-

Nú aðeins
29.900,-



Gerð 608-100 stál
8-kerfa ofn með útdregnum
hellum, stafrænni klukkunni.
Fullt verð kr. 69.700,-

Nú aðeins
55.900,-



Gerð 918-100 stál
2ja höfna ofn af fullkommustu
gerð.
Fullt verð kr. 111.500,-

Nú aðeins
89.900,-

Ýmsar fleiri gerðir
fáanlegar



Viftur & Háfar

Gerð HMC-622/602 hvít/stál
Útdregin vifta með varanlegum
fitusum, kolsiur fylgja. 3ja hraða.
Fullt verð kr. 15.900,-

Nú aðeins
11.900,-

ELBA

Ítölsku ELBA tækin eru falleg,
fullkomin og vönduð. Úrvalið er mikið
og verðið svo hagstætt að leitun er
að öðru eins.



Gerð HMC-9624 stál
Eyjuhúfur 66x90 cm. Varanlegar
fitusur, kolsiur fylgja. 6 hraða
mótor, hámarkskast 750 m³/kist.
Fullt verð kr. 62.500,-

Nú aðeins
44.900,-



Helluborð

Gerð 245-440 m/stáiramma
4 hraðhellur, 6 hitastig.
Fullt verð kr. 38.700,-

Nú aðeins
27.900,-



Gerð 245-005 m/stáiramma
4 hi-light hellur, þ.a. 1 stækkanleg,
snertirofar.
Fullt verð kr. 56.300,-

Nú aðeins
39.900,-



Gerð 265-445 stál
4 gasbrennarar, pottjamsrammar.
Fullt verð kr. 31.300,-

Nú aðeins
24.900,-



Gerð 106-EX870 stál
Gashelluborð m/5 brennurum,
2 omar.
BxDxH = 100x60x90 cm
Fullt verð kr. 184.200,-

Nú aðeins
129.900,-



Uppbvottavélar

Gerð IDW-128 alinnbyggð
Fullt verð kr. 73.600,-
Verð nú kr. 69.900,-

Gerð LS-12 hvít
Fullt verð kr. 74.300,-

Nú aðeins
39.900,-

ELBA

Friform býður 2ja ára ábyrgð og
fullkomna varahluta- og
viðgerðarþjónustu

Velkomin í Friform
- þar sem þú færð meira fyrir
peningana

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

 **Friform**
Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500



Jóhanna Sveinsdóttir
segir kynjasögur



Er fyrrverandi núverandi fifl?

Þegar ég hugsa um það þá minnst ég þess ekki að hafa nokkurn tímann heyrnt um fyrrverandi kærustu eða fyrrverandi kærasta sem ekki er fifl. Ég man ekki til þess að hafa heyrt nokkra manneskju segja „je minn hún fyrrverandi míns er æði. Hreint út sagt æði!“ og skella sér á lær til að leggja áherslu á orð sín. Það mætti halda að það væri alheimslögmál að fyrrverandi þíns eða þinnar núverandi séu með öllu veikir á geði og hreinlega snarbiladir. Og ég velti fyrir mér hvernig á því stendur.

Margir kannast við að fá „ekki vera með þessum“ ræðuna þegar komið er í nýtt samband. Sú ræða kemur oftast sem þruma úr rósrauðum ástarhimni frá einhverjum óræðum ræðumanni sem segir vafasamar sögur af nýja kærastanum. Og allar sögurnar benda til þess að um gallaða vöru sé að ræða sem best sé að halda sig með öllu frá. Við eftirgrennslan kemur svo í ljós að hin válegu tíðindi bárust þér til eyrna gegnum frænda besta vinar ræðumannsins sem þekkir fyrrverandi mágkonu kærasta þíns því kærastan hans er með mágkonunni í saumaklúbbi eða eftir álíka haldbærum leiðum. Semsagt, frá fyrrverandi. Fyrrverandi er að halda því fram að þinn núverandi sé fifl og spyrjir þú núverandi út í sögurnar þá myndi hann segja að sín fyrrverandi sé fifl.

Gott og vel. Hverjum þykir sinn fugl fagur. Og það er engin ástæða til að láta óræða ræðumenn útbíja þinn fugl með skít og skömm bara af því einhver önnur ákvað að henda honum í ruslið. Einu sinni var núverandi þinn ákaflega fagur fugl í augum þeirrar sem er nú flokkast sem fyrrverandi, og öfugt. En nú eru þau bæði fifl.

Spurningin sem ég er að leitast eftir að svara er hvort við getum dæmt manneskju út frá hegðun hennar í fyrri samböndum? Svo lengi sem ekkert ólöglegt eða mannskemmandi hefur farið fram myndi ég segja að svarið væri nei. Fólk passar misvel saman og það sem einum þykir galli getur öðrum þótt kostur. Ég held nefnilega að það sé til fullt af fyrrverandi kærustupörum sem eru hreint út sagt æði, en voru því miður pöruð saman á þeim degi sem Amor ákvað að detta í það og meikaði engan sens í parabúatilinu, og enduðu þar með sem fyrrverandi og sem fifl.

Miðað við ástandið í ástarmálum nútímafólksins þá finnast þeir fáir sem ekki teljast sem fyrrverandi fyrir einhverjum þarna úti. Við erum öll fyrrverandi einhvers sem örugglega telja okkur vera fifl. Í þeirri vissuvímu að fiflastimpilinn eigi ekki við okkur ættum við eins að leyfa fyrrverandi annarra að njóta þess vafa að þeir séu bara eðlilegt fólk eins og ég og þú.



Rómantískt og heilsusamlegt um páskana

Páskafríð er afbragðstími til að slaka á og njóta lífsins með elskunni sinni. Þó gott sé að vera heima og hafa það huggulegt er ekki úr vegi að nota þessa daga til að fara í stutt ferðalag. Ekki er nauðsynlegt að halda til útlanda, það getur verið jafn endurnærandi að fara í stutta ferð innanlands. Komdu elskunni

þinni á óvart og pantaðu gistingu á góðu og notalegu hóteli, vertu búin(n) að skipuleggja einhverja skemmtilega afþreyingu og rómantískan kvöldverð. Ekki gleyma að taka páskaegg með í ferðalagið til að fullkomna páskadagsmorgun. Þetta er örugg uppskrift að notalegri og góðri helgi.

stjörnuþá

31. mars – 6. apríl

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Loksins er mars að lokum kominn og nýr og betri mánuður framundan. Láttu stressið líða úr þér og nýttu helgina til ferðalaga.



NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Reyndu að róa þig niður og hægja á hlutunum sem eru að gerast í kringum þig. Með því að vera áhorfandi en ekki þátttakandi gengur þér betur að finna út hvaða stefnu þú vilt taka í lífinu.



TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Einhver reynir að plata þig í stutt ferðalag. Það skynsamlegasta sem þú getir gert er að segja já við boðinu enda má búast við skemmtilegri ferð og slakandi.



KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Reyndu að finna þér tíma til að slaka á og eiga góða kvöldstund með ástvinu. Ekki veitir af því dagana framundan verður nóg að gera og margar nýjar upplifanir handan hornsins.



LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Ljónið hefur beðið nokkra stund eftir svari varðandi atriði sem mótar framtíðarstefnu þess. Þetta gæti verið varðandi vinnu, skóla eða þess háttar. Svarið kemur senn og hjólin fara að snúast.



MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Nú er löngum undirbúningskafla í lífi meyjunnar að ljúka og framundan er tími sem hún ætti að nýta til að láta drauma sína rætast. Settu markmið þín á blað og finndu leiðir til að uppfylla þau.



VOG 22. SEPT – 22. OKT

Æ hvað þú ert heppin. Fyrir utan að rómantikin tröllríður einkalífi vogarinnar þessa dagana og ástin blómstrar þá eru góðar líkur á auknu peningaflæði, til dæmis í formi launahækkunar.



SPORÐREKI 23. OKTÓ. – 21. NÓV.

Kannski hljómar það furðulega en hafir þú hug á að fá þér gæludýr skaltu gera það núna. Klíktu í gæludýraverslun eða Kattholt og sjáðu hvort þú getur ættilt munaðarlaust loðið dýr til að knúsa.



BOGMADUR 22. NÓV. – 21. DES.

Fjölskyldulífið og rómantikin eru í kastljósinu hjá bogamanninum. Nýjar ástir, giftingar, barneingingur svo fátt eitt sé nefnt er það sem koma skal.



STEINGEIT 22. DESEMBER – 19. JAN.

Hafir þú haft efasemdir um að þú sért á réttri leið í lífinu munu þær senn hverfa. Þú ert um það bil að fara að skuldbinda þig til langtíma einni manneskju og/eða starfi sem mun verða þér til góðs.



VATNSBERI 20. JANÚAR – 18. FEB.

Eftir erfiðan mánuð er tilvalið að létta lundina. Þúsaðu spariskóna og lakkðu neglurnar, fjörið biður þín og þér er hollast að taka á móti því með brosi á vör.



FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS

Þó svo þér finnst sem eilíffar hindranir verði á vegi þínum þessa dagana má ekki túlka það sem ósigur. Sigurinn er nú þegar í höfn, það einfaldlega mun taka smá tíma að sýna sig.



FERMINGARGJÖFIN



afspilunartæki fyrir iPod

TIVOLI
iSongBook



- Ferða-afspilunartæki fyrir iPod
- Stereóútlarp í hæsta gæðaflokki með 5 stöðva minni
- Vekjararklukka með svefnrofa
- 240V / 12V - Rafhlöður AA 6 stk.
- Hleðslurafhliðður og innbyggt hleðslutæki
- Tenging fyrir flesta MP3 spilara
- Ferðataska fánæg

Kynningarverð
Verð kr. 29.800.-

**Kynningarverð
m/iPod Nano 2GB**
Verð kr. 48.800.-

www.tivoliaudio.com



playlist
▶▶▶▶▶ 1/2 af 5 mögulegum

MONITOR AUDIO

i-deck
fyrir iPod

- iDeck fyrir allar gerðir iPod
- Þú smellir iPodinum framan á tækið,
- einfaldara verður það ekki
- Óflug fjarstýring, tölvutengi og AUX tengi
- Frábær hljómur og hönnun.
- Fyrir flestar gerðir MP3 spilara

Verð kr. 39.800.-

**Kynningarverð
m/iPod Nano 2GB**
Verð kr. 58.800.-

www.monitoraudio.com



Bestu meðmæli fagtimarita



i-Groove
fyrir iPod

- iGroove fyrir allar gerðir iPod
- Fyrir flestar gerðir af MP3 spilara
- Frábær hönnun og hljómgæði.
- Fjarstýring, tölvutengi og AUX tengi

Kynningarverð
Verð kr. 34.600.-

**Kynningarverð
m/iPod Nano 2GB**
Verð kr. 53.000.-

www.klipsch.com



"...the Klipsch iGroove is perfect for carrying from room to room and is loud enough to fill even a party with sound."

—Lisa Gade, MobileTechReview, December 2005



HomeToys verðlaun 2006

www.hljomsyn.com

HLJÓMSÝN
HLJÓMTÆKI ◀ HEIMABÍÓ ▶ BÍLTÆKI

Carl Weill

GÆÐASTÁL 18/10



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,-

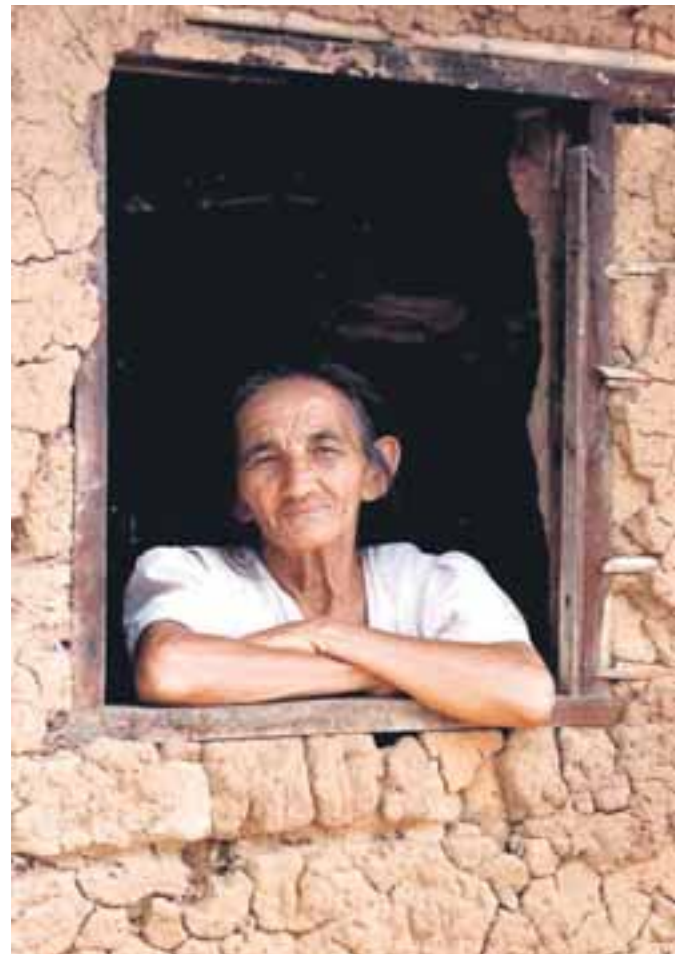
Pöntunarsímar 862 5273 og 893 2666

Opið alla daga frá kl. 10.00 til 22.00. Sendum í póströfu ef óskað er.

Póstburðargjald greiðist af viðtakanda

Ice-Atlantic ehf.

Sími 893 2666



Á endanum verðum við öll elli kellingu að bráð. En það þarf ekki að gerast strax.

Grænmeti og öldrun

Fátt getum við mannfólkið gert til að stöðva framgang tímans. Við getum vissulega lifað heilsusamlega og þannig bætt lífsgæði okkar. Við getum hreyft okkur reglulega, sleppt því að reykja og drekka og við getum alltaf farið að sofa klukkan tíu.

Þrátt fyrir allar okkar ráðstafanir er það í höndum lafði lukku hversu lengi við lifum og hversu vel við eldumst. Það er hins vegar eitt sem við getum gert til að verjast öldrun þangað til vísindamenn finna upp lífsleixir eða fornleifafræðingar finna æskubrunninn. Við getum borðað grænmeti og ávexti.

Margir fræðimenn telja að ein af megin orsökum hrörnunar séu oxun. Frá líffræðilegum sjónarhóli er súrefni algjört eitur. Það er hvarfgjarn og illviðráðanlegt. Líf á jörðinni hefur lært að nýta sér það og lifa með því en það hefur langt í frá sigrað það. Rétt eins og súrefni veldur ryði í sterkustu stálbitum og gerir koparstytur dýrlinga grænar, þá veldur súrefni því að sum efni, sem eru líkamanum nauðsynleg, verða óstöðug og skemmast. Þetta er fullkomlega eðlilegt en það þýðir ekki að við þurfum að frh. »



Kíví er einn C-vítamínríkasti ávöxturinn.

Pegar góða veislu
gjöra skal...



isa.winter.com

Veislukaffið er komið í verslanir

Kaffihús:
Laugavegi 24
Smáralind

Verslanir:
Kringlunni
Smáralind
Laugavegi 27
Suðurverri
Akureyri
Egilsstöðum



TE & KAFFI

www.teogkaffi.is

Njótið vel með kaffi frá Te og kaffi, vönduð framleiðsla síðan 1984

Boðskort

láttu okkur sjá um boðskortið fyrir ferminguna



www.myndval.is



Álfabakka 14 - s. 557 4070
myndval@myndval.is



Ármúla 23, 108 Rvk
s: 568 1888
www.parketgolf.is



Afmælistilboð

25% afsláttur af völdum vörum



local

Húsgögn og gjafavara

Skeifan 3A • 108 Reykjavík • Sími: 517 3600
Fax: 517 3604 • mylogo@mmedia.is • www.local1.is

KJARNAFÆÐI

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 ÞVÍ AD ÞAD ER
KJARNAFÆÐI PEPPERONI!**



Oxunin eirir engu. Ekki einu sinni Jóni Sigurðssyni.
MYND: STEFÁN

veldur C-vítamín skortur skyrbjúg sem á öldum áður hrjáði grænmetislausa Íslendinga. Helstu C-vítamín uppsprettur okkar eru sítrusávéxtir, ber, tómatar, blómkál og allt grænmeti með blaðgrænu.

Það er vitað mál að skortur á C- og E-vítamíni getur valdið ótímabærri öldrun. Það er því mikilvægt að borða nóg af ávöxtum og grænmeti svo við verðum ekki ljót og hrukkótt fyrir aldur fram. En því miður er það engin trygging. Á tímabili þakkaði elsta kona í heimi langlífi sitt því að hún reykti einn vindil á dag í 80 ár og fékk sér reglulega í glas. Jæja, fáðu þér alla vega kíví eftir sígarettuna. Það getur ekki skaðað.

frh. » sætta okkur við það. Þegar neyðin er stærst þá er hjálpin næst. Til orrustu ríða svokölluð andoxunarefni. Þetta eru efni, sem án þess að missa sig í efnafræðimáli, koma böndum á oxunarefni og hindra að þau valdi usla. Góðu fréttirnar eru að þau er að finna víðsvegar í náttúrinni. Slæmu fréttirnar eru að alkalímálmir eru þeirra öflugastir en þeir virðast henta líkama okkar illa. Þau afoxunarefni sem við getum hinsvegar nýtt okkur eru vítamín, sérstaklega E- og C-vítamín.

E-vítamín er að finna í ýmsri fæðu. Mest fæst á henni í sólblómaolíu, maísolíu og rapsolíu, en hnetur, ýmsir ávéxtir og grænmeti, eggjarauður og rækjur eru einnig miklir E-vítamín brunnar. Til að fá C-vítamín þurfum við að reíða okkur á grænmeti og ávéxti því þótt flest dýr geti framleitt sitt eigið C-vítamín er ófullkomni maðurinn ófær um það. Þetta verður að teljast undarlegt þar sem C-vítamín er algjörlega nauðsynlegt okkur til prótínmyndunar. Til að mynda



KVEF?

VERKJALYF



HÁLSTÖFLUR



FRUNSUKREM



NEFÚÐI

Opið til 24 alla daga
Lyf & heilsa Austurveri

Opið til 21 alla daga
Lyf & heilsa JL húsinu

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

 Lyf & heilsa
Við hlustum!



Scholl

Eru fætarnir þreyttir eftir daginn?

Fótavörurnar frá Scholl leysa málið

Brakandi ís-gel

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



Djúpnæring með 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.



Skrúbsápa 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

Kynningar- og tilboðsvika

á vörum dr. Gillian McKeith
í Fræinu Fjarðarkaupum
30 mars til 8 apríl.



Frábært tækifæri að prófa súper
Living Food Energy
næringarduftið hennar Gillian



**Pú kaupir eina
krukku og færð
aðra í kaupbæti**

gildir aðeins á 165 gr. krukku
á meðan birgðir endast

Duftið er frábært til að
koma meltingunni í jafnvægi,
styrkja ónæmskerfið og
auka orkuúthaldið.

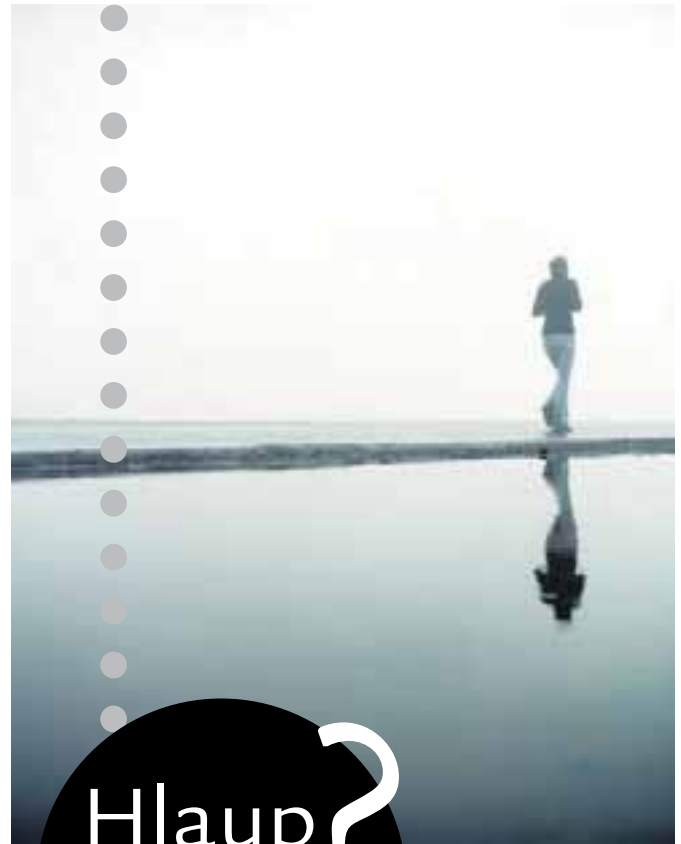
15%
af öllum öðrum
vörum dr. Gillian



Kynningafulltrúi frá dr. Gillian verður í Fjarðarkaup
föstud. 31. mars og 3-4. apríl, kl. 15-18

Fræið Fjarðarkaupum
sérvörslun með heilsuvörum

FK
FJARÐARKAUP



Hlaup?
eða
ganga

Það getur reynt erfitt
að taka sig á og byrja að
hreyfa sig. Sérstaklega
þegar þolið er í algjöru
lágmarki og kílóafjöldinn í
sögulegu hámarki. Ekki byrja
á að fara í erfiðasta leikfimi-
tímann, það er mun líklegra að þú
gefist upp ef farið er of geyst í byrjun.

Tilvalið er að byrja á röskum göngum. Þegar
kemur að fitubrennslu skiptir meira máli að
lengja æfingar en þyngja þær. Þess vegna getur
þú gengið þá vegalengd sem þú ætlar síðar að
skokka. Kraftganga er bæði holl og skemmtileg
og orsakar í þokkabót dágóða brennslu.

Veldu þér leið sem er skemmtileg að ganga.
Þú getur gengið niðri við sjávarsíðuna, fundið
trjálund að rölta um eða tekið hring í hverfinu
þínu. Það eykur líkur á árangri að vera ánægður
með það sem maður er að gera. Reyndu einnig
að hafa gönguleiðina mishæðotta. Það reynir
á að ganga upp og niður og þú brennir meira
og styrkir fæturna. Gakktu rösklega en ekki of
hratt.

Síðar meir getur þú farið að skokka hluta
leiðarinnar. Þú átt eftir að komast að því að
þessir hlutar verða lengri og lengri og fyrr en
varir ertu farin(n) að hlaupa upp um fjöll og
firnindi með mittismál í lagi.

*Vorum að fá nýja sendingu
af sængurfatnaði.*

Gæði, ending og góð þjónusta.



Skólavörðustíg 21 • Sími 551 4050 • Reykjavík



Himni og heil - SIA

**Ekki bara spari
að spara!**

Ávöxtunarsafnið – **54,42% ávöxtun**



spron
VERÐBRÉF

exit.is



// **Málaskólar - Tungumálanám fyrir alla**

Enska, spænska, franska, ítalska, þýska, arabíska,
rússneska, kínverska og japanska.

Til að ná góðum tókum á tungumáli þarf að dveljast
í því landi, þar sem tungumálið er talað.

Að spotta stressið

og blása það burt



Stress er eitthvað sem laumast auðveldlega upp að okkur og ef við erum ekki vakandi þá getur það farið að stjórna lífi okkar. Oft má rekja slaka andlega og líkamlega líðan til stress þó svo við viljum kenna öðru um.

Ef daglegt andlegt ástand þitt stjórnast af fleiri en einni eftirfarandi líðan getur verið að stressið sé búið að ná tökum á þér:

- Átt erfitt með einbeitingu
- Finnur fyrir kvíða
- Brestur auðveldar í grát
- Fyllist auðveldlega vonleysi
- Sérð ekki fram úr verkefnum sem bíða þín
- Ert uppstökk/uppstökkur

Besta leiðin til að sjá hvort stressið er komið á hættulegt stig hjá þér er að fylgjast vel með líkamlegum einkennum. Ef þú þjáist af fleiri en einu af þessum atriðum skaltu leita til læknis eftir ráðleggingum:

- Hraður og þungur hjartsláttur eða hjartsláttaróregla
- Sveittir lófar
- Vaknar fyrir allar aldri og getur ekki sofnað aftur

- Átt erfitt með að festa svefn
- Sefur meira en tíu tíma á dag á frídögum þínum
- Höfuðverkir, beinverkir, ýmsir verkir víða um líkamann
- Meltingartruflanir
- Ógleði
- Finnst sem þú þurfir að draga andann djúpt til að fá súrefni

Til að losna undan stressi er mikilvægt að komast að uppruna álagsins og reyna smátt og smátt að draga úr áreitinu. Áður en þú þiggur lyf eða pillur frá læknum þínum skaltu prófa eftirfarandi:

- Hómópati getur hjálpað þér að koma lagi á líkamann með réttu fæðuvali
- Höfuð, beina og spjaldhryggsméðferð getur hjálpað þér að koma orkuflæðinu af stað
- Nuddari getur losað um vöðvaspennu og hjálpað þér

að slaka á

- Jógatímar geta kennt þér slökunaraðferðir sem þú getur nýtt í daglega lífinu
- Líkamsrækt hjálpar þér að fá

útrás fyrir reiði og uppsafnaðar tilfinningar

- Gott spjall við góðan vin lætur þig finna að þú ert ekki ein/einn í heiminum

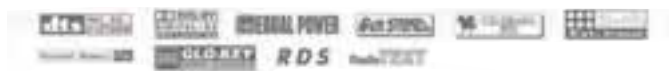


DENON

Pitt eigið tónlistarhús

Fermingargjöf til framtíðar

Margverðlaunuð af virtustu fagtingarritum fyrir útlit og hágæða hljómfletning.



DENON DVD-1720
Hágæða DVD-spilari
með öllu því besta



DENON
AVR-1706 MAGNARI
Tækniundur
búinn ótrúlegum
möguleikum
- nótandi kraftur

Standar ekki
innifaldur í
tilboðsverði



CANTON
MOVIE

Hágæða hátalarar sem
opna þér nýjar víddir

Í einum pakka:



AVR-1706 magnari
DVD-1720 spilari
MOVIE CX hátalarar
**VERÐTILBOÐ frá
79.900 kr.**

BYGGÐU PITT
EIGIÐ TÓNLISTARHÚS
Á DENON



Einar Farestveit & Co.hf.

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

		29		BÆRI AÐ	POTA	FÖST STÆRÐ		KLAFI	MINNKA	TRAUST			
		MP & BH											
		→											
		TÆRA					BELJA GERA RÍKARA				HRYGGUR	↓	GABBA
		KRYDD	STOPPUÐU	BLAÐRA NÓTA				GIMSTEINN GARDUR					
HEYSÆTI					TUTTUGU EYJA				2	KEYRA LAND			
EINS UM Þ				PAPPÍRS- BLAÐ GÆLSI					STIG HÆTTA				
LÍFFÆRI						RAUF					NÚMER SANN- FÆRINGAR		
			TIL SAUMA LANGT FRÁ			VARKÁRNI						SLÆMA	
VAFI				STYKKI SPREI		1	FYRIR INNAN PFN				3		ÞUNNUR VÖKVI
KLÁRA		4				Í RÖÐ GUÐ				EKKERT SLÁTUR- FÉLAG			
STEIN- TEGUND					REIGINGS- LEGUR GANGUR					FÆÐA			
ÖRN				HÁTTUR				SKAF					



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



TONLIST.IS

Þú sendir SMS skeytið JA SVAR LAUSNARORÐIÐ á númerið 1900!

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

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



Úrvalið

er hjá okkur



Tré- og álrimlagardínur
Sólvarnargardínur
Felligardín
Flekar
Strimlar
Bambusgardínur
Tauvængir og efni
Smíðum og saumum eftir máli
Stuttur afgreiðslutími
Gardínustangir

PÍLUTJÖLD
pílu

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 SANDLITAÐUR



kr. 84.900.-

PREMIUM SVEFNSÓFI

2JA SÆTA SVEFNSÓFI MÆÐ HEILSDÝÐNI
MICROFIBERÁKLÆÐI



kr. 34.900.-

BOSTON HÆGINDASTÓLL

MÆÐ RUGGU OG HÁTT BAK
MICROFIBERÁKLÆÐI
FÆSTI MÖRGLUM LITUM



RAFMAGNSNUIDD

kr. 43.900.-

MEGAN HÆGINDASTÓLL

MICROFIBERÁKLÆÐI
RAFMAGNSNUIDD
LITIR: LJÓSBRÚNN

kr. 43.900.-

BOSTON HÆGINDASTÓLL

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

kr. 59.900.-

MEGAN HÆGINDASTÓLL

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

VISA OG EURO
RAÐGREIÐSLUR

VISALán
-HAGSTÆÐAR 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

dagskró

{ vikan 31. mars – 6. apríl 2006 }



Pátturinn

JÖRÐIN Í ALLRI SINNI DÝRÐ

Jörðin er splunkunýr, breskur heimildapáttur sem Sjónvarpið sýnir næstu mánuðagskvöld klukkan 21.05. Þar er brugðið upp svipmynd af jörðinni, náttúru hennar og dýralífi en þættirnir voru fimm ár í vinnslu og á tæplega 2000 tökudögum tóku 40 myndatökumenn myndir á 200 stöðum. Farið er með áhorfendur í ferðalag um jörðina á öllum tímum ársins þar sem hrikaleg fjöll, gljúfur, hellar, eyðimerkur og sjaldséð dýr birtast í allri sinni dýrð.



Í fyrsta þætti verður fjallað um plánetuna í heild og hugað að þeim þáttum sem helst hafa mótað náttúru hennar. Þar verður meðal annars fjallað um áhrif sólarinnar á dýralíf en myndatökumenn náðu einum mögnuðustu myndum sem nokkru sinni hafa verið teknar af hvítabjörnum og lífsháttum þeirra þegar hlýna tekur í veðri. Einnig verða sýndar myndir af milljónum hreindýra á flötta undan úlfum og af hundruðum fila í Kalahari-eyðimörkinni sem leggja á sig langa ferð til að komast á

Okavango-fenjasvæðið.

Svo er haldið niður í hafdjúpin og sýnt hvernig hákarl stekkur á sel og drepur. Hægt er fertugfalt á myndavélinni svo að sjáist í fyrsta skipti í sjónvarpi afl og tækni þessa grimmasta rándýrs hafsins.

Í öðrum þætti verður fjallað um fjöllin og eldvirkni í jörðu sem svo mjög hefur sett svip á jörðina. Í þriðja þætti er fjallað um ferskvatnið, dýrmætustu auðlind jarðar, og lífríkið sem þar er að finna. Í fjórða þætti er fjallað um hella og lífríki þeirra. Í fimmta og síðasta þættinum að sinni er fjallað um eyðimerkur og lífríki þeirra.



▶ FÖSTUDAGURINN 31. MARS

Í íslenska Idolinu standa nú aðeins þrjú keppendur eftir. Það eru þau Ina Valgerður, Bríet Sunna og Snorri en Ragnheiður Sara datt út í síðasta þætti. Hjólsmveitin Ísafold heldur áfram að spila undir lögum keppenda og dómara og kynnar þeir sömu og vanalega. Spennan magnast með hverjum þættinum sem liður og aðeins vika í að nýjasta Idolstjarna Íslands verði krýnd.

STÖÐ 2 KL. 20.30



▶ FIMMUDAGURINN 6. APRÍL

Úrslit Gettu betur, spurningakeppni framhaldsskólanna, munu ráðast í þessum æsispennandi lokaþætti. Hann verður sýndur í beinni útsendingu úr myndverinu við Fiskislóð í Reykjavík en þar munu tveir skólar keppast um hljóðnemann eftirsóttá. Borgarholtsskóli sigraði keppnina í fyrra og verður forvitnilegt að vita hver stendur uppi sem sigurvegari þetta árið. Sigmar Guðmundsson er spyrillinn en Anna Kristín Jónsdóttir dómari og spurningahöfundur.

SJÓNVARPIÐ KL. 20.00

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



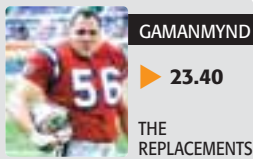
Ný fyrirheit um
hlýja strauma
í textíl og gleri

Njótum-Lífum-Brosum



Dreifing: Bergís ehf - s:587 8877





GAMANMYND

▶ 23.40

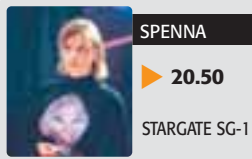
THE REPLACEMENTS



KEPPNI

▶ 20.30

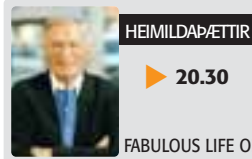
IDOL-STJÖRNULEIT



SPENNA

▶ 20.50

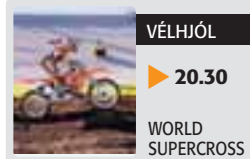
STARGATE SG-1



HEIMILDARÆTTIR

▶ 20.30

FABULOUS LIFE OF



VÉLHJÓL

▶ 20.30

WORLD SUPERCROSS



MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 9.35 Oprah 10.20 My Wife and Kids 10.45 Það var lagið (e) 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi

13.05 Home Improvement 13.30 The Comeback 13.55 Joey 14.20 Ef ég væri rikur 15.10 Night Court 15.35 Tónlist 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 Simpsons

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag

20.00 Simpsons (12:21) Sextánda þáttaröðin í þessum langlífasta gamanþætti bandarískrar sjónvarpsögu.

▶ 20.30 Idol – Stjörnuleit (Smáralind 10)

22.00 Two and a Half Men (1:24)

22.25 Idol – Stjörnuleit (Smáralind 10 – atkvæðagreiðsla) Niðurstöður úr símakosningunni kunngjörðar. 2005.

22.50 The Fan (Aðdáandinn) Gil Renard lifir fyrir uppáhaldsliðið sitt í hafnarboltanum. Str. b. börnum.

0.45 Hidalgo (Bönnuð börnum) 2.55 Charlie's Angels: Full Throttle (Bönnuð börnum) 4.40 Two and a Half Men (1:24) 5.05 Fréttir og Ísland í dag 6.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

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

14.50 Ripley's Believe it or not! (e) 15.35 Game tívi (e) 16.05 Dr. 90210 (e) 16.35 Upphitun 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

19.00 Cheers 19.25 Fasteignasjónvarpið

19.35 Everybody loves Raymond (e) Margverðlaunuð gamanþáttaröð um hinn nánast óþolandi íþróttastílahöfund Ray Romano.

20.00 One Tree Hill Ungstímið Chad Michael Murray fer með aðalhlutverk í þessum dramatisku unglínga- og fjölskylduþáttum.

▶ 20.50 Stargate SG-1 Afar vandaðir þættir byggðir á samnefndri kvikmynd frá 1994.

21.40 Ripley's Believe it or not!

22.30 Celebrities Uncensored í Celebrities Uncensored er hægt að fylgjast með uppáhalds stjörmunum sínum eins og maður hefur aldrei séð þær áður.

23.15 Sigtíð (e) 23.45 Strange (e) 0.45 Law & Order: Trial by Jury (e) 1.30 The Bachelor VI (e) 2.15 Sex Inspectors (e) 3.00 Tvöfaldur Jay Leno (e) 4.30 Östðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag

20.00 Sirkus Rvk (e) Sirkus Rvk er í umsjá Ásgeirs Kolbeinsonar.

▶ 20.30 Fabulous Life of (18:20) (Fabulous Life of: Hugh Hefner) Í þessum frá- bærðu þáttum er farið á bak við tjöldin með þotuliðinu í Hollywood.

21.00 Splash TV 2006 (e)

21.30 Idol extra 2005/2006 (e) Í Idol Extra er að finna allt það sem þig langar til að vita um Idol Stjörnuleitina.

22.00 Idol extra Live Bein útsending frá Smáralindinni þar sem Svavar Örn fer með okkur á bak við tjöldin á meðan þjóðin kys sitt uppáhald.

22.30 Supernatural (7:22) (e)

23.45 X-Files (e) 0.30 Laguna Beach (15:17) (e)

16.35 Iceland Expressdeildin 18.00 Íþróttasjallíð 18.12 Sportið

18.30 US PGA í nærmynd (Inside the PGA)

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

19.30 Meistaradeild Evrópu fréttabáttur

20.00 Motorworld Kraftmikill þáttur um allt það nýjasta í heimi akstursíþróttar.

20.25 Súpersport 2006 Súpersport er ferskur þáttur sem sýnir jaðarsportið og háska frá öðrum sjónarhornum en vant er.

▶ 20.30 World Supercross GP 2005-06

21.30 World Poker (Heimsbikarinn í póker) Slungustu fjárhættuspílarar veraldar mæta til leiks á HM í póker.

23.00 NBA

Alltaf Góðar

Roastbeefpizza ~ Parmaskinkupizza

Grænmetispizza með sólþurrkuðum tómötum

Kjúklingapizza með gullosti ~ Ostaveisla með ribsgel

Valbraut 5 68 68 68 Mjódd



FRÉTTASKÝRINGAR

▶ **21.10**

48 HOURS



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

12.00 Hádegisfréttir **13.00** Þróttir/lífsstíll **13.10** Þróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. **14.00** Hrafnáþing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Þróttir

20.00 Fréttir

20.10 **Kompás (e)** Íslenskur fréttaskýringaþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í þættinum í kvöld verða þrjú mál tekin fyrir: Offituvandamál, ólöglegar dreifingar á kvikmyndum og sjónvarpsþáttum og síðan verður Heimgímur J. Sigfússon heimssóttur í endurhæfingu.

21.00 Fréttir

▶ **21.10** **48 Hours** (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringaþáttur.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

23.15 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Þróttir **0.15** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.15** Fréttavaktin eftir hádegi **6.15** Hrafnáþing/Miklabraut



STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 The Barber of Siberia **8.55** 2001: A Space Travesty **10.30** Valerie Flake **12.00** About Schmidt **14.05** The Barber of Siberia **17.00** 2001: A Space Travesty

18.35 Valerie Flake Valerie Flake missti eiginmann sinn í slysi og kennir sjálfri sér um að einhverju leyti.

20.05 About Schmidt Úrvalsmynd sem var tilnefnd til tveggja Óskarsverðlauna.

22.10 The Last Samurai Dramatísk hasarstríðsmynd sem var tilnefnd til fimm Óskarsverðlauna.

0.40 State Property (Stranglega bönnuð börnum) **2.05** Sniper 2 (Str. b. börnum) **4.00** The Last Samurai (Str. b. börnum)



ENSKI BOLTINN

7.00 Stuðningsmannaðútturinn Líðið mitt (e) **8.00** Að leikslökum (e) **14.00** Chelsea – Man. City frá 25.03 **16.00** Portsmouth – Arsenal frá 25.03 **18.00** Liverpool – Everton frá 25.03

20.00 Upphitun

20.30 Stuðningsmannaðútturinn Líðið mitt (e)

21.30 Tottenham – WBA frá 27.03

23.30 Upphitun (e) **0.00** Man. Utd. – West Ham **2.00** Dagskrárlök



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »



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 Champions League **16.30** Football: Top 24 Clubs **17.00** Football: UEFA Cup **18.00** All Sports: Watts Prime **19.00** Snooker: Snooker Hall of Fame **20.00** Poker: European Tour London **21.00** Football: Top 24 Clubs **21.30** Xtreme Sports: Yoz Xtreme **22.00** News: Eurosport-news report **22.15** Xtreme Sports: Winter X-games **23.15** News: Eurosport-news report

BBC PRIME

2 point 4 Children **12.00** Animal Park **13.00** Balamory **13.20** Teletubbies **13.45** Smurteens **14.00** Fimbles **14.20** Bits & Bobs **14.35** Serious Jungle **15.00** Vets in Practice **15.30** Antiques Roadshow **16.15** The Weakest Link **17.00** Holby City **18.00** Son of God **19.00** Swiss Toni **19.30** Two Pints of Lager & a Packet of Crisps **20.00** Red Dwarf IV **20.30** Lenny Henry in Pieces **21.00** The Human Senses **21.50** Canterbury Tales

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Secrets of the Turtle Tomb **13.00** Megastructures **14.00** Skelton Lake **15.00** Priestess Warrior **16.00** Air Crash Investigation **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Polar Bear Alcatraz **19.00** Megastructures **20.00** Most Amazing Moments **21.00** Tara Moss Investigates **22.00** Hijacked **23.00** Most Amazing Moments **0.00** Tara Moss Investigates

ANIMAL PLANET

12.00 Cell Dogs **13.00** Animal Precinct **14.00** Miami Animal Police **15.00** Pet Rescue **15.30** Wildlife SOS **16.00** Amazing Animal Videos **16.30** The Planet's Finniest Animals **17.00** Meerkat Manor **17.30** Monkey Business **18.00** Animal Icons **19.00** Animal Planet at the Movies **19.30** Animal Planet at the Movies **20.00** Animal Cops **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 Planet at the Movies **0.30** Animal Planet at the Movies **1.00** Animal Icons

DISCOVERY

12.00 5th Gear **12.30** 5th Gear **13.00** Super Structures **14.00** Extreme Machines **15.00** Scraphap Challenge **16.00** Thunder Races **17.00** American Chopper **18.00** Myt-hbusters **19.00** Brainiac **20.00** Xtremists **21.00** Firehouse USA **22.00** Mythbusters **23.00** Forensic Detectives **0.00** FBI Files **1.00**

Reporters at War **1.55** The Mummy Detective

MTV

13.00 Wishlist **14.00** TRL **15.00** Dismissed **15.30** Just See MTV **16.30** MTV:new **17.00** Dance Floor Chart **18.00** Punk'd **18.30** Viva La Bam **19.00** Wild Boyz **19.30** Aeon Flux **20.00** Top 10 at Ten **21.00** Stankervision **21.30** Trailer Fabulous **22.00** Party Zone **23.00** Just See MTV

VH1

11.30 VH1 Hits **14.00** VH1 Weekly Album Chart **15.00** So 80s **16.00** VH1 Viewer's Jukebox **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** MTV at the Movies **19.00** Unplugged **20.00** The 70's House **20.30** Battle for Ozfest **21.00** VH1 Rocks **23.30** Flipside **0.00** Chill Out

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** Sextacy **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** Innertainment

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** Gastineau Girls **13.00** 101 Craziest TV Moments **14.00** 101 Craziest TV Moments **15.00** 101 Craziest TV Moments **16.00** 101 Craziest TV Moments **17.00** Gastineau Girls **17.30** Gastineau Girls **18.00** E! News **18.30** Celebrity Soup **19.00** The El True Hollywood Story **20.00** 101 Craziest TV Moments **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Celebrity Soup **22.30** Wild On Tara **23.00** Style Star **23.30** Celebrity Soup **0.00** E! News **0.30** Girls of the Playboy Mansion **1.00** The El True Hollywood Story

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** 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

JETIX

8.30 Medabots **8.55** Digimon II **9.20** Black Hole High **9.45** Breaker High **10.10** Eerie Indiana **10.35** Lizzie McGuire **11.05** Sonic X **11.30** Sonic X **11.55** Sonic X **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

MGMM

12.10 Fight For Life **13.50** Lisa **15.25** Terror at London Bridge **17.00** The Hospital **18.40** Sometimes They Come Back **20.20** Vietnam Texas **21.50** Midnight Witness **23.20** The Lunatic **0.55** Lifeforce

TCM – TURNER CLASSIC MOVIES (EUROPE)

19.00 The Outfit **20.40** Once a Thief **22.25** Bachelor in Paradise **0.15** Honky Tonk **2.05** Without Love

HALLMARK

11.00 In a Class of His Own **12.45** Gentle Ben: Black Gold **14.15** Follow-up the Stars Home **16.00** Touched by an Angel **17.00** McLeod's Daughters **18.00** Riding The Bus With My Sister **19.45** Shadow Of A Doubt **21.30** Acts of Contrition

BBC FOOD

12.00 Delhi Belly **12.30** A Cook's Tour **13.00** New Scandinavian Cooking **13.30** Off the Menu **14.00** Coconut Coast **14.30** The Occasional Cook **15.00** The Best **15.30** Ready Steady Cook **16.00** Great Food Bites **16.30** Worrall Thompson **17.00** Great Wine Walks **17.30** Street Cafe **18.00** Gary Rhodes **18.30** Tamasin's Week-ends **19.00** Heaven's Kitchen **20.00** Full On Food **21.00** Floyd's Fjord Fiesta **21.30** Saturday Kitchen

DR1

11.50 Michelles mission **12.20** Hammerslag **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vjeyrt **13.10** Dawsons Creek **14.00** Boogie Listen **15.00** Svampebob **15.30** Rutsj Klassik **16.00** Fredagsbio **16.10** Byggemand Bob **16.20** Gurli Gris **16.30** TV Avisen med Sport og Vjeyrt **17.00** Disney Sjøv **18.00** Showtime **19.00** TV Avisen **19.30** Showtime: Kåringen **19.45** Spy Game **21.45** Hallej på Wall Street **23.35** Boogie Listen

SV1

11.45 Tv-huset **13.00** Debatt **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Utlandsfinländares berättelser **15.30** Mitt i naturen **16.00** BoliBompa **16.01** Billy **16.10** Bettan og Goliat **16.15** Två snubbar och en flygel **16.25** Bäst i laget **16.45** Lorange, Masarin och Dantanjang **17.00** Bobster **17.01** Amigo **17.30** Rapport **18.00** Så ska det låta **19.00** Livet från den ljusa sidan **21.15** Rapport **21.25** Kulturnyhetera **21.35** Lite som du **22.05** Belphegor – Fantomen på Louvren **23.40** Sändning från SVT24

Polarolje

Náttúruolja fyrir líði, exem og meltingu



Þórhanna Guðmundsdóttir skrifstofumaður hjá SÍBS

„Húðin á mér er eins og silki. Ég get því mælt með Polarolje.“

Fæst í öllum apótekum og heilsubúðum





GAMAN

▶ 20.15

SPAUGSTOFAN



GAMANMYND

▶ 21.45

RAISING HELEN



RAUNVERULEIKI

▶ 21.10

DR. 90210



KEPPNI

▶ 21.00

AMERICAN IDOL



SPÆNSKI BOLTINN

▶ 19.50

BARCELONA – REAL MADRID



MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Gurra grís (48:52) **8.08** Bú! (8:26) **8.19** Lubbi læknir (5:52) **8.32** Arthúr (103:105) **8.59** Sigga ligga lá (5:52) **9.13** Matta föstra og ímynduðu vinirnir hennar (30:40) **9.35** Gló magnaða (44:52) **10.00** Ástfangnar stelpur (1:13) **10.25** Stundin okkar **10.55** Kastljós **11.30** Formúla 1

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Músti, Ljósvarar, Myrkfælnu draugarnir, Tiny Toons, Barney, Kalli á þákinu, Með afa, Leður-blökumaðurinn, Kalli kanína og félagar, Kalli kanína og félagar, Börnin í Ólátagarði)

10.30 Dr. Phil (e)

5.55 A1 Grand Prix **8.00** Motorworld **8.30** Ítölsku mörkin **9.00** Ensku mörkin **9.30** Spænsku mörkin **10.00** Skólahreysti **2006** **11.40** Gillette HM 2006 sportpakkinn

DAÐUR

12.40 Vetrarólympiuleikarnir í Tórinó **14.10** Íslandsmótið í handbolta **15.45** Handboltakvöld **16.05** Íslandsmótið í handbolta **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Hope og Faith (45:51)

12.00 Hádegisfréttir **12.20** Bold and the Beautiful **12.40** Bold and the Beautiful **13.00** Bold and the Beautiful **13.20** Bold and the Beautiful **13.40** Bold and the Beautiful **14.05** Idol – Stjörnuleit **15.35** Idol – Stjörnuleit **16.05** Meistarinn **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)

18.00 Laguna Beach (15:17) (e)

12.10 US Masters 2005 **13.05** Meistaradeildin í handbolta **14.45** UEFA Champions League **16.25** Meistaradeildin með Guðna Bergs **16.50** Súpersport 2006 **16.55** World Supercross GP 2005-06 **17.50** Hnefaleikar

KVÖLD

18.30 Frasier (Frasier XI) Bandarísk gamanþáttaröð. Í aðalhlutverkum eru þau Kelsey Grammer, David Hyde Pierce, John Mahoney og Jane Leeves. e.

18.54 Lottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.40 Fjölskylda mín (6:13) (My Family) Bresk gamanþáttaröð um tannlækninn Ben og skrautlega fjölskyldu hans. Aðalhlutverk leika Robert Lindsay, Zoë Wanamaker, Gabriel Thompson, Daniela Denby-Ashe og Siobhan Hayes.

▶ **20.15** Spaugstofan Textað á síðu 888 í textavarpri.
20.45 Komdu til mín (Return to Me) Bandarísk bíómynd frá 2000 um mann sem verður ástfanginn af konunni sem þáði hjartað úr konunni hans.

22.40 Betra en bólfarir (Better than Sex) Áströlsk bíómynd frá 2000 um karl og konu sem eiga í erfiðleikum með að ákveða framtíð sína eftir skyndikynni. Leikstjóri er Jonathan Teplitzky. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Íþróttir og veður
19.10 Lottó

19.15 The Comeback (13:13) (Endurkoman) Glænýyr gamanþættir með Lisu Kudrow, betur þekkt sem Phoebe úr Vinum, í aðalhlutverki.

19.45 Stelpurnar (10:20) Stelpunum hafa sannarlega slegið í gegn með nýstárlegu gríni sínu og glensu.

20.10 Bestu Strákarnir Strákarnir Auddi, Sveppi, Pétur Jóhann og meðreiðarsveinar þeirra Hugí, Atli og Gunní tóku upp á ýmsu í vikunni.

20.35 Það var lagið Einn vinsælasti þátturinn í íslensku sjónvarpi um þessar mundir.

▶ **21.45** Raising Helen (Vistaskipti Helenu) Gamanmynd með Kate Hudson í hlutverki Helenar, ungrar einhleypur frama-konu, sem lendir í þeirri erfiðu aðstöðu að þurfa að taka að sér þrjú frændsystkini sín. Aðalhlutverk: Joan Cusack, John Corbett, Kate Hudson, Hayden Panettiere. Leikstjóri: Garry Marshall. 2004. Leyfð öllum aldurshópum.

18.35 Sigtíð (e) Sjónvarpsmaðurinn Frimann Gunnarsson leitast við að dýpka skilning áhorfenda á lífinu.

19.00 Family Guy (e) Peter og Lois langar í annað barn.

19.30 The Office (e) 9. mars hóf Skjár einn sýningar á bandarískri endurgerð þáttanna.

20.00 All of Us Fjölmíðlamaðurinn Robert James er nýskilinn við eiginkonu sína og barnsmóður, Neesee.

20.25 Family Affair
20.50 The Drew Carey Show

▶ **21.10** Dr. 90210 Í þáttunum Dr. 90210, frá E sjónvarpsstöðinni, er fylgst með lýtalæknum fina og fræga fólksins í Beverly Hills við störf sín. Allt frá brjóstastækkunum og fitusogi til lífsnauðsynlegra lýtalækninga, í athyglisverðum og óðruvísi þáttum.

21.45 Law & Order: Trial by Jury – lokaður Kibre og Gaffney lögsækja hús-vörð sem er ákærður fyrir að myrða heimilislausan mann.

22.30 The Shark Net – NÝTT! Vönduð bresk sakamála-mynd í þremur hlutum, sem gerist í Ástralíu.

18.30 Fréttir NFS

19.00 Friends (23:24) (Vínir 7)

19.30 Friends (24:24) (Vínir 7)

20.00 Fabulous Life of (18:20) (Fabulous Life of: Hugh Hefner) Í þessum frábæru þáttum er farið á bakvið tjöldin með potu-liðinu í Hollywood.

20.30 Sirkus RVK (e) Sirkus RVK er í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar.

▶ **21.00** American Idol 5 (22:41) (e) (Bandaríska stjórnu-leitin 5) Nú eru aðeins 11 keppendur eftir og einn þeirra verður sendur heim í kvöld. Leyfð öllum aldurshópum.

22.30 American Idol 5 (23:41) (e) (Bandaríska stjórnu-leitin 5) Nú verður keppendum fækkað úr 11 niður í 10. Hver fer heim í kvöld? Leyfð öllum aldurshópum.

▶ **9.50** Spænski boltinn (Barcelona – Real Madrid) Bein útsending frá leik Barcelona og Real Madrid í spænska boltanum. Leikurinn er hálfgerður úrslitaleikur um spænska meistaratilinn því Real verður að vinna til þess að eiga möguleika á því að ná Barcelona sem hefur þægilegt forskot á toppi deildarinnar. Vinni Barcelona leikinn þarf stórslys að eiga sér stað til þess að eitthvert annað lið hampi titlinum. Það verður því allt lagt undir á Nou Camp og ævintýrleg stemming.

21.50 Hnefaleikar (Arturo Gatti vs. Thomas Dam) Útsending frá einvígi Arturo Gatti og Thomas Damgaard sem fram fór 28. janúar 2006.

NÓTT

0.05 Ævintýri í Miðlöndunum
1.45 Boltablús (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 12 ára. e) **3.30** Formúla 1

23.40 Star Trek: First Contact (Bönnuð börnum) **1.30** Mike Bassett: England Manager (e) (Bönnuð börnum) **2.55** O (e) (Stranglega bönnuð börnum) **4.25** Einkalíf (e) **5.55** 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 (7:22) (e) (Bönnuð börnum) **23.45** Extra Time – Footballers' Wife **0.40** Splash TV 2006 (e)

23.25 Hnefaleikar



FRÉTTIR

▶ 11.00

FRÉTTAVIKAN M. PORFINNI ÓMARS



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 umræðubáttur **13.00** Dæmalaus veröld **13.15** Fréttavikan m. Þorfinni Ómars **14.00** Fréttir **14.10** Helgin **15.00** Vikuskammturinn **16.00** Fréttir **16.10** Frontline 2006 **17.25** Skaftahlíð **18.00** Íþróttir / Kvöldfréttir / veður

19.10 Skaftahlíð – vikulegur umræðubáttur Maður vikunnar. Viðtal í umsjá fréttastofu NFS.

19.45 Helgin – með Eiríki Jónssyni

20.35 Fréttavikan m. Þorfinni Ómars

21.25 Skaftahlíð – vikulegur umræðubáttur Maður vikunnar. Viðtal í umsjá fréttastofu NFS.

22.00 Veðurfréttir og íþróttir

22.30 Kvöldfréttir

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.30 A View From The Top **8.00** On the Line **10.00** Men With Brooms **12.00** Divine Secrets of the Ya-Ya **14.00** A View From the Top **16.00** On the Line **18.00** Men With Brooms

20.00 Divine Secrets of the Ya-Ya Dramatísk gamanmynd. Aðalhlutverk: Sandra Bullock, Ashley Judd. Leyfð öllum aldursþópum.

22.00 Ripley's Game Mynd sem fjallar um hinn sama slóttuga Ripley eins og í Talented Mr. Ripley. Aðalhlutverk: John Malkovich, Ray Winstone. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Showtime (Bönnuð börnum) **2.00** Breathatking (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Ripley's Game (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

11.10 Upphitun (e) **11.40** Birmingham – Chelsea (b) **13.50** Á vellinum með Snorra Má **14.00** Bolton – Man. Utd (b) **16.00** Á vellinum með Snorra Má (framhald) **16.15** WBA – Liverpool (b)

18.30 Everton – Sunderland Leikur sem fram fór í dag.

20.30 Arsenal – Aston Villa Leikur sem fram fór í dag.

22.30 Birmingham – Chelsea Leikur sem fór fram í dag.

0.30 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Football: UEFA Champions League Classics **13.00** Fia World Touring Car Championship: Monza **13.30** Snooker: Snooker Hall of Fame **14.30** Curling: World Men's Championship Lowell **17.00** Tennis: WTA Tournament Miami United States **18.45** Boxing **19.30** All Sports: Watts Prime **20.30** Xtreme Sports: Yoz Mag **21.00** Curling: World Men's Championship Lowell

BBC PRIME

12.00 Doctors **12.30** Doctors **13.00** Doctors **13.30** Doctors **14.00** Friends Like These **15.00** Top of the Pops **15.40** As Time Goes By **16.10** Only Fools and Horses **16.40** Superhomes **17.40** Casualty **18.30** Mad About Alice **19.00** The Kumars at Number 42 **19.30** Son of God **20.30** Absolutely Fabulous **21.00** The Experiment **22.00** This Life **22.45** Linda Green **23.15** Space **0.05** Obsessions **1.00** The Mark Steel Lectures **1.30** Ever Wondered About Food

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Megastructures: Ultimate Vegas Casino **13.00** Megastructures: North Branch Correctional Facility **14.00** Seconds From Disaster: Space Shuttle Columbia **15.00** Seconds From Disaster: Alpine Tsunami **16.00** Air Crash Investigation: Attack Over Baghdad **17.00** Spider Power **18.00** Animal Omens **19.00** Air Crash Investigation: African Hijack **20.00** The Desert Rats **22.00** El Alamein **22.30** North Africa **23.00** Hostage Tv **0.00** Al-Qaeda Calling

ANIMAL PLANET

12.00 Tokyo Dogs **13.00** A Panda Is Born **14.00** Monkey Business **14.30** Meerkat Manor **15.00** Gelada Baboons – The Battle of Braveheart **15.30** Vets in the Wild **16.00** Animal Icons **17.00** Animal Planet at the Movies **17.30** Animal Planet at the Movies **18.00** Equator **19.00** Jane Goodall's When Animals Talk **20.00** Jane Goodall's When Animals Talk **21.00** The Planet's Funniest Animals **21.30** The Planet's Funniest Animals **22.00** Maneaters **22.30** Predator's Prey **23.00** Miami Animal Police **0.00** Jane Goodall's When Animals Talk **1.00** Jane Goodall's When Animals Talk

DISCOVERY

12.00 Magnetic Storm **13.00** Aircraft Carrier **14.00** ND-Structible **15.00** Europe's Richest People **16.00** Ray Mears' Bushcraft **17.00** Tornado **18.00** Kings of Construction **19.00** American Chopper **20.00** American Hotrod **21.00** Rides **22.00** Trauma **23.00** Dr G **0.00** FBI

Files **1.00** Aircraft Carrier **1.55** ND-Structible

MTV

12.00 Boiling Points **12.30** April Fools Weekend Music Mix **13.00** Viva La Bam **13.30** Punk'd **14.00** TRL **15.00** MTV Making the Movie **15.30** Just See MTV **16.30** The Trip **17.00** European Top 20 **18.00** The Fabulous Life Of **18.30** Cribs **19.00** Trailer Fabulous **19.30** Pimp My Ride **20.00** Top 10 at Ten **21.00** Run's House **21.30** Meet the Barkers **22.00** So 90's **23.00** Just See MTV **1.00** Chill Out Zone

VH1

12.00 Diary of **12.30** Prince: The Art of Musicology **13.00** VH1 Classic Special **14.00** Top 10 **15.00** Inside/Out James Brown's Last Chance **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Hogan Knows Best **17.30** Cribs **18.00** Cribs **18.30** Cribs **19.00** Cribs **19.30** Cribs **20.00** Mtv Live **21.00** Viva la Disco **23.00** Flipside **23.30** Chill Out **0.00** VH1 Hits

CLUB

12.10 Simply Indian **12.40** Art and Soul **13.10** Ross's BBQ Party **13.35** Saturday Kitchen **14.00** Innertainment **14.25** E-Love **14.50** Race to the Altar **16.00** Yoga Zone **16.25** The Method **16.50** Girly Ghosthunters **17.15** Girls Behaving Badly **17.40** Weddings **18.10** Weddings **18.40** Cheaters **19.30** E-Love **20.00** Single Girls **21.00** Spicy Sex Files **22.00** Sextacy **23.00** More Sex Tips for Girls **23.30** Men on Women **0.00** Anything I Can Do **0.25** Sizzle **0.55** Africa on a Plate **1.25** Simply Indian **1.50** Innertainment

E! ENTERTAINMENT

12.00 101 Craziest TV Moments **13.00** Gastineau Girls **13.30** Extreme Close-Up **14.00** 50 Steamiest Southern Stars **15.00** 50 Steamiest Southern Stars **16.00** The E! True Hollywood Story **18.00** E! News Weekend **19.00** THS Investigates **21.00** Dr. 90210 **22.00** The E! True Hollywood Story **23.00** Wild On Tara **23.30** Wild On Tara **0.00** THS Investigates

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 Ami Yumi **15.30** Pet Alien **16.00** Camp Lazio **16.30** Foster's Home for Imaginary Friends **17.00** The Scooby Doo Show **17.30** Charlie Brown Specials **18.00** The Scooby Doo Show **18.30** Charlie Brown Specials **19.00** The Flintstones **19.30** The Jetsons **20.00** Droopy: Master Detective **20.30** The Scooby Doo Show **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 and Skeeto **1.00** Spaced Out **1.30** Spaced Out

JETIX

11.55 Three Friends and Jerry II **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

11.55 What Did You Do In **13.50** Stranger Who Looks Like Me **15.05** Play Dirty **17.00** Sometimes They Come Back **18.40** Vanishing Fiancee **20.15** I'll Be Home For Christmas **21.50** Gallant Hours **23.45** Long Riders **1.25** Committed

TCM

19.00 The Sunshine Boys **20.50** The Gang That Couldn't Shoot Straight **22.25** The Best House in London **0.00** Designing Woman **1.55** The Teahouse of the August Moon

HALLMARK

12.30 The Echo Of Thunder **14.15** Voyage Of The Unicorn – Part 1 **16.00** Gift Of Love: The Daniel Huffman Story **17.45** Hercules – Part 1 **19.30** Law & Order VIII – Nullification **20.30** Good Fences **22.30** Mind Games **0.00** Law & Order VIII – Nullification **0.45** Stranger In Town (hedd)

BBC FOOD

12.00 Gary Rhodes **12.30** Tamasin's Weekends **13.00** Heaven's Kitchen **14.00** Full On Food **15.00** Floyd's Fjord Fiesta **15.30** Saturday Kitchen **16.00** Giorgio Locatelli – Pure Italian **16.30** The Italian Kitchen **17.00** Gondola On the Murray **17.30** Deck Dates **18.00** Off the Menu **18.30** Chef at Home **19.00** Secret Recipes **19.30** Nigella Bites **20.00** Neven Cooks **20.30** Wild and Fresh **21.00** Dinner Party Inspectors **21.30** Saturday Kitchen


DR1

12.05 Last Exile **12.30** Svada **13.00** Smæk for Skillingen **13.30** Hjer-teflimmer **14.00** Boogie Listen **15.10** I Guds eget land **15.40** Fcr søndagen **15.50** Held og Lotto **16.00** PLING BING **16.30** TV Avisen med vejret **16.55** SportNyt **17.10** Det lille hus på prærien **18.00** Olsen-banden deruda' **19.40** Kriminalkommissær Barnaby **21.20** En stædig kvinde **23.00** Boogie Listen


SV1

12.10 Först & sist **13.00** Sá ska det láta **14.00** Möbelhandlaren's dotter **15.00** Antikrundan **16.00** Boli-Bompa **16.01** Disneydags **17.00** Laura Trenter presenterar: Det brinner! **17.30** Rapport **17.45** Sportnytt **18.00** Högsta Domstolen **19.00** Bota mig! **19.30** Kalla spår **20.15** Maggies nya liv **21.05** Rapport **21.10** The man who cried **22.50** Sändning från SVT24

23.10 Síðdegisdagskrá endurtekin.



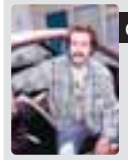
DRAMA
▶ **20.15**
KRÓNÍKAN



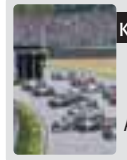
DRAMA
▶ **22.05**
ROME



GAMAN
▶ **19.50**
LESS THAN PERFECT



GAMAN
▶ **21.00**
MY NAME IS EARL



KAPPAKTUR
▶ **04.55**
A1 GRAND PRIX

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS



MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.03** Skordýr í Sólarlaut (16:26) **8.26** Brummi (18:26) **8.38** Hopp og hí Sessamí (47:52) **9.06** Stjáni (43:52) **9.28** Síglidar teiknimyndir (29:42) **9.38** Sögur úr Andabæ (51:65) **10.00** Gælundýr úr geymnum (3:26) **10.25** Latibær **10.55** Spaugstofan **11.20** Formúla 1

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Pingu, Oobi, Myrkfælnu draugarnir, Töfravagninn, Engie Benjy, Noddy, Kalli og Lóla, Tiny Toons, Ofurhundurinn, Kalli litli kanína og vinir hans, Nornafélagið, Hjólagerið, Sabrina – Unglingsnornin, Hestaklúbburinn, Tvíburasysturnar)

11.15 Fasteignasjónvarpið (e)

▶ **4.55** A1 Grand Prix **8.30** Súpersport 2006 **8.35** Hápunktur í PGA mótardöðinni **9.30** Skólahreysti 2006 **10.15** Skólahreysti 2006 **11.00** Meistaradeildin í handbolta

DAÐUR

13.50 Íslandsmótið í badminton **16.25** Græna herbergið (5:6) **17.05** Nornir – Galdrar og goðsagnir (2:3) **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar **18.28** Geimálfurinn Gígur (4:12)

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 **17.00** Punk'd (6:8) (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)

12.20 Meistaradeild Evrópu fréttáttur **12.50** Ítalski boltinn **15.00** Skólahreysti 2006 **16.55** Spænski boltinn

KVÖLD

18.40 Vanessa: Stóra stökkið Þýsk barnamynd.
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
▶ **20.15** Króníkan (20:20) (Króniken) Danskur myndaflokkur sem segir frá fjórum Dönum á 25 ára tímabili. Meðal leikenda eru Anne Louise Hassing, Anders W. Berthelsen, Maibritt Saerens, Waage Sandø, Stina Ekblad, Pernille Højmark og Dick Kaysø. Sjá nánari upplýsingar á vefslóðinni <http://www.dr.dk/kroeniken>.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður Fréttir, íþróttir og veður frá fréttastofu NFS í samtengdri og opinni dagskrá Stöðvar 2, NFS og Sirkuss.
19.10 Kompás Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Kynnir eru þulir NFS; Sigmundur Ermir Rúnarsson Logi Bergmann Eidsson, Edda Andréadóttir o.fl.
20.00 Sjálfstætt fólk (Sjálfstætt fólk 2005-2006) Jón Ársæll Þórðarson leitar uppi forvitnilegt fólk á öllum aldri og verður vel ágeint. Sjálfstætt fólk hlaut Edduverðlaunin 2003, 2004 og einnig í ár, sem Sjónvarpsþáttur ársins.
20.35 Cold Case (3:23) (Óupplýst mál) Rannsóknarlögreglukonan Lilly Rush fer fyrir vaskri sveit sérfræðingra sem manna færastir eru í að leysa gömul óleyst sakamál. Bönnuð börnum.
21.20 Twenty Four (10:24) (24) Fimmta þáttaröð þessa vinsælu spennuþátta. Stranglega bönnuð börnum.

19.00 Top Gear Top Gear er vinsælasti bílaþáttur Bretlands.
▶ **19.50** Less than Perfect Claude finnur miða á skemmtun í ruslinu hjá Will og ákveður að bjóða Ramonu og Owen með sér á skemmtunina en henni bregður heldur betur í brún þegar Will ákveður á síðustu stundu að skella sér líka.
20.15 Yes, Dear Greg neyðist til að fara með Kim í hjónabandsráðgjöf í kirkjunni þeirra.
20.35 According to Jim
21.00 Boston Legal
21.50 Threshold Æsispennandi þáttaröð um Dr. Molly Caffrey sem hefur þann starfa að gera ætlanir um viðbrögð við ófyrirséðum ógnum við öryggi Bandaríkjanna.
22.40 Wargames Ungur maður kemst inn í tölvukerfi hersins. Við það er heimurinn á barmi heimstyrjaldar. Með aðalhlutverk fara Matthew Broderick og Ally Sheedy.

18.30 Fréttir NFS
19.10 Friends (1:24) (e) (Vínir 8)
19.35 Friends (2:24) (e) (Vínir 8)
20.00 American Dad (5:16) (Finances with Wolves) Stan fær dágóðan bónus frá vinnunni og eyðir honum í ný tækni. Francine er nú ekki par ánægð með það og ákveður að opna verslun í öppökk Stan.
20.30 Idol extra 2005/2006 (e) Í Idol Extra er að finna allt það sem þig langar til að vita um Idol Stjörnuleitina. Viðtöl við keppendurna, fylgst með þeim á æfingum og allt það sem gerist á bak við tjöldin færð þú að sjá hér á Sirkus.

19.00 PGA mótardöðin (US PGA Tour 2006) Bein útsending frá Bell South Classic í PGA mótardöðinni. Phil Mickelson sigraði mótið í fyrra með því að sigra Arjun Atwal, Rich Beem, Jose Maria Olazabal og Brandt Jobe í bráðabana sem fram fór á mánuðeginum.
22.00 Leiðin á HM 2006 (Destination Germany) Heimsmeistaramótið í knattspyrnu fer fram í Þýskalandi næsta sumar og verða allir leikir í beinni útsendingu á Sýn. Í Destination Germany er fjallað um leiðin sem taka þátt í mótnu og leið þeirra í gegnum riðla-keppnina. Fjögur lið eru tekin fyrir hverjum þætti.

21.15 Helgarsportíð
21.40 Sextán ára (Sweet Sixteen) Bresk bíómynd frá 2002 um skoskan strák sem safnar peningum fyrir íbúð svo að fjölskyldan geti lifað edlilegu lífi eftir að mamma hans er látin laus úr fangelsi. Leikstjóri er Ken Loach og meðal leikenda eru Martin Compston, sem lék í Næslandi Friðriks Þórs, William Ruane, Annmarie Fulton og Michelle Abercromby. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 14 ára.

▶ **22.05** Rome (10:12) (Rómaveldi) Eitt stærsta og dýrasta verkefni sem ráðist hefur verið út í í gervalli sjónvarpsögunni. Stranglega bönnuð börnum.

▶ **21.00** My Name is Earl (e) (O Karma, Where Art Thou?) Earl ákveður að skíla veski sem hann stal og kemst þá að því að stuldurinn hafi ollið hjónaskilnaði.
21.30 Invasion (12:22) (e) (Power) Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst.
22.15 Reunion (11:13) (e) (1996) Spennuþættir sem fjalla um 6 ungumenni og 20 ár í lífi þeirra.

22.30 UEFA Champions League (Meistaradeildin – (E)) Útsending frá undanúrslitum í Meistaradeild Evrópu. Leikurinn fór fram fyrr í vikunni.

NÓTT

23.25 Kastljós **0.00** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.00 Idol – Stjörnuleit **0.30** Idol – Stjörnuleit **1.00** Life on Mars **1.45** Prime Suspect 6 (e) (Str. b. börnum) **3.25** Prime Suspect 6 (e) (Str. b. börnum) **5.05** Cold Case (B. börnum) **5.45** Fréttir Stöðvar 2 **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

0.20 C.S.I. (e) **1.15** Sex and the City (e) **2.45** Cheers – 10. þáttaröð (e) **3.10** Fasteignasjónvarpið (e) **3.20** Óstöðvandi tónlist

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

0.10 Meistaradeildin með Guðna Bergs.



SPJALL OG FRÆÐSLA

▶ **11.00**

ÞETTA FÓLK



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

12.00 Hádegisfréttir / Íþróttir / Veður / leiðarar blaðanna **12.25** Sílfur Egils **14.00** Fréttir **14.10** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku **15.00** Þetta fólk **16.00** Fréttir **16.10** Sílfur Egils **17.45** Hádegjög E **18.00** Íþróttir / Kvöldfréttir/ veður

19.10 **Kompás** Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar.

▶ **20.00** **Þetta fólk** (Fréttaljós) Nýr og óvenjulegur spjallþáttur í umsjá Höllu Gunnarsdóttur blaðakonu og heims-hornafakkara. Í þættinum tekur hún fyrir eitt land og freistar þess að veita okkur innsýn í framaní heim. Ekki hefur hún þó sjálf í hyggju að uppfraeda okkur ein og óstudd – þótt margfróð sé og velsigld – heldur er meginmarkmiðið að kalla til góða gesti sem hafa þekkingu á viðkomandi landi og geta frætt okkur sem heima stíjum um menningu þess og sögu.

20.55 **Sílfur Egils** Umráðupáttur í umsjá Egils Helgasonar.

22.30 **Veðurféttir og íþróttir**

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Moonlight Mile **8.00** Two Weeks Notice **10.00** I Capture the Castle **12.00** The Girl With a Pearl Earring **14.00** Moonlight Mile **16.00** Two Weeks Notice **18.00** I Capture the Castle

20.00 **The Girl With a Pearl Earring** Verðlaunakvikmynd. Aðalhlutverk: Colin Firth, Scarlett Johansson.

22.00 **The Ladykillers** Endurgerð Coen-bræðra á sigldirri breskri gamanmynd. Aðalhlutverk: Tom Hanks. Bönnuð börnum.

0.00 Jay and Silent Bob Strike Back (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Air Panic (Bönnuð börnum) **4.00** The Ladykillers (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

10.50 WBA – Liverpool frá 01.04
12.50 Newcastle – Tottenham frá 01.04 **14.50** West Ham – Charlton (b) **17.15** Man. City – Middlesbrough

19.30 **Stuðningsmannapátturinn** Líðið mitt (e)

20.30 **Helgaruppgjör**

21.30 **More than a Game**

22.30 **Bolton – Man. Utd frá** 01.04 Leikur sem fór fram í gærdag.

0.30 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

„Flairi stöðvar á næstu opnum“

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

13.00 Fia World Touring Car Championship: Monza **13.45** Cycling: UCI Protour Tour of Flanders Belgium **14.00** Fia World Touring Car Championship: Monza **14.45** Cycling: UCI Protour Tour of Flanders Belgium **15.30** Rowing: Oxford vs. Cambridge **16.30** Fight Sport: Fight Club **18.00** Motorsports: Motorsports Weekend **18.30** Curling: World Men's Championship Lowell **21.00** Boxing: European Title Santa Cruz de Tenerife **22.00** News: Eurosportnews Report **22.15** Poker: European Tour London **23.15** News: Eurosportnews Report

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** Cavgirl **15.25** Cavgirl **16.00** Home From Home **16.30** Ground Force **17.00** Big Cat Diary: Family Histories **17.30** Wildlife Specials **18.20** Two Thousand Acres of Sky **19.20** The Human Senses **20.10** Body Hits **20.40** Two Pints of Lager & a Packet of Crisps **21.10** SAS Survival Secrets **22.10** Spooks **23.00** Fascism And Football **0.00** The Ship **0.55** Make Italian Your Business **1.25** Make Spanish Your Business

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Predators At War **13.00** Dambusters **14.00** The Desert Rats **16.00** El Alamein **16.30** North Africa **17.00** Perfect Swarm **18.00** World's Deadliest Sea Disasters **19.00** Megastructures: Airbus A380 **20.00** Air Crash Investigation: Egypt Air **21.00** Air Crash Investigation: Mistaken Identity **22.00** When Anaesthesia Fails **23.00** Air Crash Investigation: Egypt Air **23.00** Air Crash Investigation: Mistaken Identity

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** Fate of the Panda **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** Fate of the Panda **1.00** Venom ER

DISCOVERY

12.00 Dream Machines **12.30** Dream Machines **13.00** Mythbusters **14.00** Brainiac **15.00** Firehouse USA **16.00** The Greatest Ever **17.00** American Hotrod **18.00** American Chopper **19.00** Myt-

hubsters **20.00** Big, Big Bikes **21.00** Big, Big Bikes **22.00** Kings of Construction **23.00** A Haunting **0.00** Psychic Witness **1.00** Mythbusters **1.55** Super Structures

MTV

12.00 I Bet You Will **12.30** April Fools Weekend Music Mix **13.00** Punk'd **13.30** Homewreckers **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** Homewreckers **19.30** Homewreckers **20.00** Top 10 at Ten **21.00** MTV Live **22.00** Trailer Fabulous **22.30** Trailer Fabulous **23.00** Just See MTV

VH1

12.00 Storytellers **13.00** Rise & Rise Of **14.00** Top 10 **15.00** Storytellers **16.00** Top 20 **17.00** Making the Video **17.30** Hogan Knows Best **18.00** VH1 Ultimate Albums **19.00** The 70's House **19.30** 70s Sunday **20.30** Fabulous Life of **21.00** Inside/Out James Brown's Last Chance **22.00** VH1 Weekly Album Chart **23.00** VH1 Hits

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** The Villa **16.00** Yoga Zone **16.25** The Method **16.50** City Hospital **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 What Hollywood Taught Us About Sex **14.00** The E! True Hollywood Story **15.00** Mary-Kate & Ashley **16.00** Hollywood Baby Boom **21.00** Gastineau Girls **17.30** Gastineau Girls **18.00** Heartthrobs & Heartbreakers Gone Bad **18.30** Divas Gone Bad **19.00** 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 Craziest TV Moments **1.00** 101 Craziest TV Moments

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 Ami Yumi **15.30** Pet Alien **16.00** Camp Lazlo **16.30** Foster's Home for Imaginary Friends **17.00** The Scooby Doo Show **17.30** Charlie Brown Specials **18.00** The Scooby Doo Show **18.30** Charlie Brown Specials **19.00** The Flintstones **19.30** The Jetsons **20.00** Droopy: Master Detective **20.30**

The Scooby Doo Show **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 and Skeeto **1.00** Spaced Out **1.30** Spaced Out

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

12.20 Tough Love **13.55** Mission Of The Shark **15.30** Reckless (goldwyn) **17.00** Vanishing Fiancée **18.35** Valley Girl **20.15** Inherit The Wind **22.20** The Mechanic **0.00** Buy And Cell **1.35** Keaton's Cop

TCM

19.00 2010 **21.00** Alex in Wonderland **22.55** The Angry Hills **0.40** High Wall **2.20** Treasure Island

HALLMARK

12.30 Pack Of Lies **14.15** Voyage Of The Unicorn – Part 2 **16.00** My Sister's Keeper **17.45** Hercules – Part 2 **19.30** Law & Order VIII – Blood **20.30** The Passion Of Ayn Rand **22.15** Roxanne: The Prize Pulitzer **0.00** Law & Order VIII – Blood **0.45** The Passion Of Ayn Rand

BBC FOOD

12.00 Off the Menu **12.30** Chef at Home **13.00** Secret Recipes **13.25** 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** Sophie's Sunshine Food **19.30** Heaven's Kitchen **20.30** Sophie's Weekends **21.00** James Martin Delicious **21.30** Ready Steady Cook

DR1

12.00 Gudstjónestí í DR Kirken **12.45** Pígeklubben **13.25** Dansk Melodi Grand Prix 2006 **16.00** Sigurds Bjørnetime **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** DR-Derude i Norge **17.30** OBS **17.35** Sádán ligger landet **18.00** Egypten **19.00** TV Avisen **19.15** Søndag **19.45** Søndagssporten med SAS liga **20.10** Det store reality show **20.15** Svindele nummer **21.00** OBS **21.05** Showtime **22.05** Showtime: Kåringen **22.20** Radio Dilja

SV1

12.25 Kobra **12.55** Living Room **13.25** Top! En espa-ol **13.45** Cocina venezolana **13.55** Världen **14.55** Aldrig tyst **15.25** Skolakuten **15.55** Anslagstavlan **16.00** BolliBompa **16.01** Nasse **16.10** Pingu **16.15** Tv-huset **17.30** Rapport **18.00** Lite som du **18.30** Sportspeglin **19.15** Stoppit **19.20** Agenda **20.15** Drömjobbet **20.45** Vetenskap – Livets svåra val **21.15** Rapport **21.25** Dorothy Dandridge **23.15** Sändning från SVT24

23.00 Kvöldfréttir **23.40** Síðdegisdagskrá endurtekin.

NÝTT
▶ **21.05**
PLANET EARTH
SJÓNVARPIÐ

RAUNVERULEIKI
▶ **21.35**
THE APPRENTICE

RAUNVERULEIKI
▶ **21.00**
SURVIVOR
SKJÁREINN

RAUNVERULEIKI
▶ **21.00**
AMERICAN IDOL
SIRKUS

KÖRFUBOLTI
▶ **19.50**
SKALLAGRÍMUR – NJARÐVÍK
SM
besta svið

MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bitíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi **9.35** Oprah (47:145) **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.10** Veggfóður **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50**

Í finu formi **13.05** Home Improvement **13.30** Bringing Down The House **15.35** Osbornes (e) **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.15** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** The Simpsons (1:23)

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

15.50 Game tívi (e) **16.20** One Tree Hill (e) **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

16.00 Skólahreysti 2006 **18.00** Íþróttaspjallíð **18.12** Sportíð

18.30 Eyðimerkurlið (5:6) **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.30** Svona var það (That 70's Show)

▶ **21.05** Jörðin (1:5) (Planet Earth) Breskur heimildamyndaflokkur þar sem brugðið er upp svipmynd af Jörðinni, náttúru hennar og dýralífi. Í fyrsta þættinum er fjallað um plánetuna í heild og hugað að þeim þáttum sem helst hafa mótað náttúru hennar.

22.00 Tíufréttir **22.25** Lífsháskí (35:49) (Lost II) Bandarískur myndaflokkur um strandaglópa á afskekktri eyju í Suður-Kyrrahafi þar sem ýmsar ógnir leynast. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.10 Spaugstofan **23.35** Ensku mörkin **0.30** Kastljós **1.25** Dagskrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Ísland í dag **19.35** Strákarnir **20.05** Grey's Anatomy (22:36) (Læknalíf 2) **20.50** Grey's Anatomy: Straight To the Heart

▶ **21.35** The Apprentice – Martha Stewart (5:14) (Lærlingurinn – Martha Stewart) Fyrst var það Donald Trump og nú er komið að athafnakonunni og fjölmiðladrottningunni Mörthu Stewart.

22.20 Derek Acorah's Ghost Towns (6:8) (Draugabæli) **23.05** Meistarinn (14:21) (e)

23.50 Prison Break (B. börnum) **0.35** Rome (Str. b. börnum) **1.25** Edward Scissorhands **3.05** Conan the Destroyer (Bönnuð börnum) **4.40** Grey's Anatomy **5.25** Fréttir og Ísland í dag **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV

19.00 Cheers **19.25** Fasteignasjónvarpið **19.30** The Office (e)

20.00 The O.C. Krakkarnir fara á tónleika og Marissa þarf að stilla til friðar á milli Volchock og Ryan.

▶ **21.00** Survivor: Panama Í þessari 12. þáttaröð af Survivor verður haldið á ægifagrar slóðir og leikið eftir nýjum reglum.

22.00 C.S.I. Bandarískir þættir um störf rannsóknardeildar Las Vegas borgar. Lögreglumaður er skotinn til bana og CSI gengið rannsakar málið.

22.50 Sex and the City – 6. þáttaröð Það gengur allt vel hjá Carrie og Berger fyrir utan í svefnherberginu.

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

18.30 Fréttir NFS **19.00** Ísland í dag

19.30 Fashion Television (e) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tiskuheiminum í dag.

20.00 Friends (3:24) (Vínir 8) **20.30** Bikinimódel Íslands 2006 („bak við böndin“)

▶ **21.00** American Idol 5 (24:41) (Bandaríska stjórnuleitin 5)

21.50 American Idol 5 (25:41)

22.15 Smallville (e) (Lucy) Fjórða þáttaröðin um Ofurmennið í Smallville.

23.00 Idol extra 2005/2006 (e)

23.30 Friends (3:24) (e) **23.55** Bikinimódel Íslands 2006

18.30 PGA mótardöðin (US PGA Tour 2006)

▶ **19.50** Iceland Expressdeildin (Skallagrímur – Njarðvík) Bein útsending frá leik Skallagríms og Njarðvíkur í undanúrslitum í Iceland Express-deildinni. Spennan er farin að magnast en nú mætast liðin í fjórða sinn.

21.50 Ítölsku mörkin Öll mörkin, flottustu tilþriffin og umdeildustu atvikin í ítalska boltanum frá síðustu umferð.

22.15 Ensku mörkin

22.45 Spænsku mörkin Síðasta umferð í spænska boltanum eru gerð ítarlega skil. Öll mörkin, tilþriffin, umdeildustu atvikin og allt það markverðasta úr síðustu umferð.

23.15 HM 2002 **1.35** Veistu svarið? **2.00** Iceland Expressdeildin

Ótrúleg tilboð

á jeppadekkjum

kíktu við og gerðu góð kaup

MasterCard Vaxtalauser léttgreiðslur!

BÍLKÓ - Betri verð!
bilko.is

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



SPJALL

▶ 14.00

HRAFNA-
PING/MIKLABRAUT



7.00 Ísland í bítú 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir 12.40 Hádegið – fréttaviðtal. 13.00 Íþróttir/lífsstíll 13.10 Íþróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. ▶ 14.00 Hrafnáping/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/ Ísland í dag / Íþróttir / veður

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

20.10 Silfur Egils Umræðubátur í umsjá Egils Helgasonar.

21.00 Fréttir

21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttabátur sem vitnað er í.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir 0.15 Fréttavaktin fyrir hádegi 0.15 Fréttavaktin eftir hádegi



BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 The Whole Ten Yards (Bönnuð börnum) 8.00 The Lizzie McGuire Movie 10.00 Liar Liar 12.00 Talk of Angels 14.00 The Lizzie McGuire Movie 16.00 Liar Liar 18.00 Talk of Angels

20.00 The Whole Ten Yards Stórskemmtileg glæpagrafinmynd. Aðalhlutverk: Bruce Willis, Matthew Perry, Amanda Peet. Bönnuð börnum.

22.00 Saw Ein eftirtektarverðasta hrollveikja síðustu ára. Str. b. börnum.

0.00 We Were Soldiers (Stranglega bönnuð börnum) 2.15 Green Dragon (Bönnuð börnum) 4.05 Saw (Stranglega bönnuð börnum)



ENSKI BOLTINN

7.00 Helgaruppgjör (e) 8.00 Helgaruppgjör (e) 14.00 Fulham – Portsmouth frá 01.04 16.00 Everton – Sunderland frá 01.04 18.00 Þrumuskot

18.50 Blackburn – Wigan (b)

21.00 Að leikslokum

22.00 More than a Game: Brasília (e)

23.00 Þrumuskot (e) 0.00 Blackburn – Wigan 2.00 Dagskrárlök



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »



ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.15 Football: Football World Cup Season Legends 13.15 Football: Football World Cup Season Journeys 13.30 Cycling: UCI Protour Tour of the Basque Country Spain 15.00 Football: Gillette Power Generation 15.30 Football: Eurogoals 16.30 All Sports: WATTS 17.00 Trial: World Indoor Championships Sao Paulo 18.00 Curling: World Men's Championship Lowell 21.00 Football: Eurogoals 22.00 Football: UEFA Champions League 23.00 Motorsports: Motorsports Weekend

BBC PRIME

12.00 Animal Park 13.00 Balamoy 13.20 Teletubbies 13.45 Smarteeries 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 Superheroes 19.00 Judge John Deed 20.30 Red Dwarf IV 21.00 Seven Wonders of the Industrial World 21.50 Casualty 22.40 Radical Highs 23.00 Atlantis Uncovered 0.00 What Are You Staring At? 1.00 Modcon 1.30 Ever Wondered About Food

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 D-day: Men And Machines 13.00 Attacks Of The Mystery Shark 14.00 Megastructures: Diamond Diggers 15.00 Megastructures: Airbus A380 16.00 Storm Stories: Boscastle Flood 16.30 Explorations: Age Wars 17.00 Designer Babies 18.00 Big Cat Challenge 19.00 Megastructures: Channel Tunnel 20.00 Megastructures: Dubai's Palm Island 21.00 Megastructures: Port Of Rotterdam 22.00 The Bombing War 23.00 Storm Stories: Boscastle Flood 23.30 Explorations: Age Wars 0.00 Designer Babies

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 Meerkat Manor 17.30 Monkey Business 18.00 RSPCA – Have You Got What it Takes? 18.30 Wildlife SOS 19.00 Equator 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 Equator 1.00 RSPCA – Have You Got What it Takes? 1.30 Wildlife SOS

DISCOVERY

12.00 Thunder Races 13.00 Super Structures 14.00 Extreme Machines 15.00 Scrapheap Challenge 16.00 Rides 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 Super Surgery 20.00 Trauma 21.00 Dr G 22.00

Mythbusters 23.00 Forensic Detectives 0.00 FBI Files 1.00 Battlefield Detectives 1.55 Daring Capers

MTV

11.30 Just See MTV 13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 Dismissed 15.30 Just See MTV 16.30 This Is the New Sh*t 17.00 European Top 20 18.00 Homewreckers 18.30 Homewreckers 19.00 Homewreckers 19.30 Homewreckers 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Laguna Beach 21.30 The Real World Philadelphia 22.00 The Rock Chart 23.00 Just See MTV

VH1

11.30 VH1 Hits 15.00 So 80s 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 VH1 Weekly Album Chart 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 VH1 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 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 21.10 Men on Women 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 Design Challenge 1.15 Innertainment 1.45 E-Love

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend 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 Divas Gone Bad 17.30 Big Buzz 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 E! News 23.30 Big Buzz Gone Bad 0.00 Dr. 90210 1.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory 12.30 The Powerpuff Girls 13.00 Pet Alien 13.30 Atomic Betty 14.00 Megas XLR 14.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 15.00 The Life & Times of Juniper Lee 15.30 Sabrina, The Animated Series 16.00 Foster's Home for Imaginary Friends 16.30 Codename: Kids Next Door 17.00 Charlie Brown Specials 17.30 Tom and Jerry 18.00 What's New Scooby-Doo? 18.30 Duck Dodgers 19.00 The Flintstones 19.30 Looney Tunes 20.00 Dastardly and Muttley 20.30 The Scooby Doo Show 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 and Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out

JETIX

12.10 Lizzie McGuire 12.35 Black Hole High 13.00 Goosebumps 13.25 Spider-Man 13.50 Super Robot Monkey Team Hyperforce Go! 14.15 Martin Mystery 14.40 Totally Spies 15.05 W.I.T.C.H. 15.30 Sonic X

MGM

10.00 Of Mice And Men 11.50 Arena 13.25 Man Of The East 15.30 Crucible Of Horror 17.00 Valley Girl 18.40 Speechless 20.20 Meatballs 4 21.50 The Scalphunters 23.30 Sonny Boy 1.10 Bobbie Jo And The Outlaw

TCM

19.00 The Prisoner of Zenda 20.40 The Honeymoon Machine 22.05 The Man Who Laughs 23.45 Ride Him, Cowboy 0.40 Stand By for Action 2.30 Hercules, Samson and Ulysses

HALLMARK

12.30 I Was A Teenage Faust 14.15 Face To Face 16.00 Touched By An Angel Iv – Deconstructing Harry 17.00 McLeod's Daughters Iv – This Moment Forward 18.00 They Call Me Sirr 19.45 Fingersmith – Episode Number 00002 21.30 Brotherhood Of Murder 23.00 Fingersmith – Episode Number 00002 0.45 Brotherhood Of Murder

BBC FOOD

12.00 The Hi Lo Club 12.30 Galley Slaves 13.00 Sophie's Sunshine Food 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 Grigson 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 med vejret 13.10 Dawsons Creek 14.00 Hjerteflimmer 14.30 Pigebandet Frank 15.00 Yu-Gi-Oh! 15.20 Stakkels Lenny 15.30 Troldspejlet 16.00 Palle Gris på eventyr 16.20 Pingu 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 16.55 Dagens Danmark 17.25 TV Avisen 17.30 Genbrugsguld 18.00 Michael Palin på verdens tag 19.00 TV Avisen 19.25 Horizont 19.50 SportNyt 20.00 Fem dage til midnat 21.30 Dødens Detektivt 21.55 Viden om 22.25 Adam og Asmaa

SV1

12.15 Sportspegeln 13.00 Stoppit 13.05 Agenda 14.00 Rapport 14.10 Gomorron Sverige 15.00 Garage om film 15.30 Krokodill 16.00 BollBompa 16.01 Bella och Theo 16.30 Lilla sportspegeln 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

▶ EKKI MISSA AF...



Of Mice And Men

Mynd byggð á klassískri sögu eftir John Steinbeck frá árinu 1937. Hún fjallar um ferðafélagan George og Lennie sem ráfa um Bandaríkin í kreppunni og dreyminn um betra líf. Með aðalhlutverk fara John Malkovich, Gary Sinise og Ray Walston.

MGM KL.10.00

TÓNLIST
▶ **21.15**
GRÆNA HERBERGIÐ

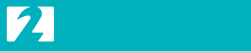
SPENNA
▶ **22.15**
PRISON BREAK

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

GAMAN
▶ **21.00**
AMERICAN DAD

FÓTBOLTI
▶ **18.30**
AC MILAN – LYON

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

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** Missing (9:18) **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í

finu formi **13.05** Home Improvement **13.30** Veggfóður **14.15** Supernanny **15.05** Amazing Race **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.15** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** The Simpsons

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

15.45 Sigtíð (e) **16.10** The O.C. (e) **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

15.35 Iceland Expressdeildin **17.00** Gillette HM 2006 sportpakkinn **17.30** Meistaradeild Evrópu fréttapáttur **18.00** Meistaradeildin með Guðna Bergs

18.30 Gló magnaða (45:52) (Kim Possible)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.30 Mæðgurnar (5:22) (Gilmore Girls V) Bandarísk þáttaröð.

▶ **21.15** Græna herbergið (6:6) Þáttaröð þar sem Jónas Ingimundarson píanóleikari og Sigrún Hjálmtýsdóttir söngkona fjalla um tónlist og leika tóndæmi. Dagskrárgerð: Egill Eðvarðsson. Textað á síðu 888 í Textavarp.

22.00 Tíufréttir

22.20 Tvíeykið (4:8) (Dalziel & Pascoe IV) Sýra úr breskri þáttaröð um rannsóknarlögreglumenn sem fá til úrlausnar æsispennandi sakamáli.

23.20 Króníkan (20:20) **0.20** Kastljós **1.10** Dagskrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.45 Strákamir

▶ **20.10** Amazing Race (2:14) (Kapphlaupið mikla 8) Kapphlaupið mikla hefst á ný í mars og er þetta í áttunda skiptið sem hópur þátttakenda þeysist yfir heiminn þveran og endilangan.

21.00 Walk Away and I Stumble (Fallvölt ást) Framhaldsmynd í tveimur hlutum. Ástarþríhyrningur enda allir á einn veg: með svikum og sárindum. Bönnuð börnum.

22.15 Prison Break (10:22) Þættirnir gerast að mest bak við lás og slá, innan veggja eins rammgirtasta fangelsis í Bandaríkjunum. Bönnuð börnum.

23.00 Twenty Four (Str. b. börnum) **23.45** Nip/Tuck (Str. b. börnum) **0.30** FX 2 (Str. b. börnum) **2.15** Amnesia **3.25** Amnesia **4.40** Prison Break (B. börnum) **5.25** Fréttir og Ísland í dag **6.30** Tónlistarmyndbönd

19.00 Cheers

19.25 Fasteignasjónvarpið

19.30 All of Us (e)

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

20.30 Heil og sæl Heil og sæl er nýr íslenskur matreiðslupáttur á SkjáEinum.

21.00 Innlit / útlit

22.00 Close to Home Annabeth rannsakar tvöfalt morð tengt fikniefnum.

22.50 Sex and the City – 6.

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

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 My Name is Earl (e)

20.00 Friends (4:24) (Vínir 8)

20.30 Idol extra 2005/2006

▶ **21.00** American Dad (6:16)

21.30 Reunion (12:13)

22.15 Supernatural (8:22) (Bugs) Yfirmáttúrulegir þættir af bestu gerð. Bræðurnir Sam og Dean hafa frá barnæsku hjálpað föður þeirra að finna illu öflin sem myrtu móður þeirra. Einn daginn hverfur faðir þeirra og fara þeir bræður í mikið ferðalag til þess að finna föður sinn.

23.00 Laguna Beach (16:17) **23.25** Extra Time – Footballers' Wive **23.50** Sirkus RVK (e) **0.20** Friends (4:24) (e) **0.45** Idol extra 2005/2006 (e)

▶ **18.30** Meistaradeild Evrópu Bein útsending frá seinni leik AC Milan og Lyon í 8 liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu.

20.35 Meistaradeildin með Guðna Bergs

20.55 Meistaradeild Evrópu Útsending seinni viðureign Villarreal og Inter Milan í 8 liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu.

22.45 Leiðin á HM 2006 Heimsmeistaramótið í knattspyrnu fer fram í Þýskalandi næsta sumar og verða allir leikir í beinni útsendingu á Sýn. Í Destination Germany er fjallað um liðin sem taka þátt í mótnu og leið þeirra í gegnum riðlakeppnina. Fjögur lið eru tekin fyrir hverjum þætti.

23.10 Ensku mörkin **23.40** Meistaradeild Evrópu **1.20** Meistaradeildin með Guðna Bergs

Burt með bóluarnar!

NeoStrata húðvörur eru hágæðaframleiðsla. Þær eru þróaðar af húðlæknum og framleiddar eftir ströngustu gæðakröfum. Húðvörurnar eru ekki prófaðar á dýrum, innihalda hvorki ilmefni né lit og eru ofnæmisprófaðar.

Frísklegri og fallegru húð

NeoStrata®

Fæst í apótekum



SPJALL

► **14.00**

**HRAFNAÐING/
MIKLABRAUT**



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

12.00 Hádegisfréttir / markaðsurinn / Íþróttir / Veður / leiðarar dagblaða **12.40** Hádegið – fréttaviðtal. **13.00** Íþróttir/lífstill **13.10** Íþróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. ► **14.00** Hrafnaðing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

20.10 **Kompás (e)** Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krunin til mergjar. Kynnar eru þulir NFS; Sigmundur Ernrí Rúnarsson Logi Bergmann Eiddsson, Edda Andrésdóttir o.fl.

21.00 Fréttir

21.10 **48 Hours** (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringarþáttur.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

23.15 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir **0.15** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.15** Fréttavaktin eftir hádegi

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Laws of Attraction (Bönnuð börnum) **8.00** Mona Lisa Smile **10.00** How to Lose a Guy in 10 Days **12.00** Titanic **15.10** Hey Arnold! The Movie **16.25** Mona Lisa Smile **18.20** How to Lose a Guy in 10 Days

20.15 Laws of Attraction B. börnum.

22.00 **Matchstick Men** Þræl-fyndin og dramatísk glæpagamanmynd. Aðalhlutverk: Nicolas Cage, Sam Rockwell, Alison Lohman. Leikstjóri: Ridley Scott. Bönnuð börnum.

0.00 Small Time Obsession (Bönnuð börnum) **2.00** Deeply (Bönnuð börnum) **4.00** Matchstick Men (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Að leikslókum (e) **8.00** Að leikslókum (e) **13.45** Man. City – Middlesbrough frá 02.04 **15.45** Blackburn – Wigan frá 03.04 **17.45** Prumusket (e)

18.35 Birmingham – Bolton (b)

20.45 WBA – Liverpool frá 01.04 Leikur sem fór fram síðast liðinn laugardag.

22.45 Bolton – Man. Utd. frá 01.04 Leikur sem fór fram síðastliðinn laugardag.

0.45 Prumusket (e) **1.45** Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

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** Cycling: UCI Protour Tour of the Basque Country Spain **15.00** All Sports: WATTS **15.15** Football: Gooool! **15.30** Football: UEFA Champions League **16.30** Football: UEFA Champions League **17.30** Fia World Touring Car Championship: Fia Wtcc Mag **18.00** Curling: World Men's Championship Lowell **21.00** Boxing **22.00** Poker: European Tour London **23.00** Fia World Touring Car Championship: Fia Wtcc Mag

BBC PRIME
12.00 The Private Life Of Plants **13.00** Balamory **13.20** Teletubbies **13.45** Smarteenies **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** How Mad Was King George? **0.00** Timothy Leary **1.00** Lab Rats **1.30** Science Shack

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 D-day: Men And Machines **13.00** Leopard Seals: Lords Of The Ice **14.00** Megastructures: Oil Mine **15.00** Air Crash Investigation: Egypt Air 990 **16.00** Air Crash Investigation: Mistaken Identity **17.00** Outlaw: The Real Ned Kelly **18.00** Fear Of Snakes **19.00** Seconds From Disaster: Space Shuttle Columbia **20.00** Crash Scene Investigation: Train Collision **21.00** Crash Scene Investigation: Greek Ferry Disaster **22.00** The Bombing War **23.00** Crash Scene Investigation: Train Collision **0.00** Outlaw: The Real Ned Kelly

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 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** Maneaters **0.30** Predator's Prey **1.00** Great Ocean Adventures

DISCOVERY
12.00 Rides **13.00** Super Structures **14.00** Extreme Machines **15.00** Scrapheap Challenge **16.00** Motorcycle Mania **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** Air Wars **1.55** Daring Capers

MTV
11.30 Just See MTV **13.00** Pimp My Ride **13.30** Wishlist **14.00** TRL **15.00** Dismissed **15.30** Just See MTV **16.30** This Is the New Sh*t **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
11.30 VH1 Hits **15.00** So 80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** VH1 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
11.45 Completely Hammered **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 **21.10** Men on Women **21.35** Sextacy **22.30** Completely Hammered **23.00** Entertaining With James **23.20** Other People's Houses **0.25** Staying in Style **0.50** Design Challenge **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** What Hollywood Taught Us About Sex **17.00** Rich Kids: Cattle Drive **18.00** E! News **18.30** Gasteineau Girls **19.00** The E! True Hollywood Story **20.00** 101 Even Bigger Celebrity Ops! **21.00** The Soup **21.30** Wild On Tara **22.00** Party @ the Palms **22.30** Party @ the Palms **23.00** E! News **23.30** Gasteineau Girls **0.00** The Soup **0.30** Wild On Tara **1.00** The E! True Hollywood Story

CARTOON NETWORK
12.00 Dexter's Laboratory **12.30** The Powerpuff Girls **13.00** Pet Alien **13.30** Atomic Betty **14.00** Megaspaces **14.30** Teenage Mutant Ninja Turtles **15.00** The Life & Times of Juniper Lee **15.30** Sabrina, The Animated Series **16.00** Foster's Home for Imaginary Friends **16.30** Codename: Kids Next Door **17.00** Charlie Brown Specials **17.30** Tom and Jerry **18.00** What's New Scooby-Doo? **18.30** Duck Dodgers **19.00** The Flintstones **19.30** Looney Tunes **20.00** Dastardly and Muttley **20.30** The Scooby Doo Show **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 and Skeeto **1.00** Spaced Out **1.30** Spaced Out

JETIX
12.10 Lizzie McGuire **12.35** Black Hole High **13.00** Goosebumps **13.25** Spider-Man **13.50** Super Robot Monkey Team Hyperforce Go! **14.15** Martin Mystery **14.40** Totally Spies **15.05** W.I.T.C.H. **15.30** Sonic X

MGMM
11.50 Someone I Touched **13.05** Initiation Of Sara **14.40** Solomon And Sheba **17.00** Speechless **18.40** 1969 **20.15** Winnie **21.50** The Hawaiians **0.00** Contamination **.7** **1.35** World Gone Wild

TCM
19.00 Cimarron **21.25** Sergeant York **23.35** Seven Faces of Dr Lao **1.15** Mark of the Vampire **2.20** The Trouble with Girls **2HALLMARK**
11.00 Grand Larceny (hedc) **12.45** Mary, Mother Of Jesus **14.15** Ivana Trump's For Love Alone **16.00** Touched By An Angel **1v – The Trigger** **17.00** Mcleod's Daughters **V – Something To Prove** **18.00** Love Songs **19.45** Alone In The Neon Jungle **21.30** Crime And Punishment **23.00** Alone In The Neon Jungle **0.45** Crime And Punishment

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** Heaven's 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
11.50 Sådan ligger landet **12.20** Lægens bord **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Dawsons Creek **14.00** Cribz **14.30** Rockerne **14.45** SPAM **15.00** Lovens vogtere **15.20** Insektoskop **15.30** Store Nord **16.00** Lille Nerd **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **16.55** Dagens Danmark **17.25** Wild On Tara **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** Fem dage til midnat **21.30** OBS **21.35** Dinas Dates **22.05** Vind en SAAB!

SV1
11.05 Lite som du **12.30** Lita på mig, älskling! **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Top! En espa-ol **15.20** Cocina venezolana **15.30** Krokodill **16.00** Bolibompa **16.01** Lille Ho och loppan **Flí** **16.10** Konstanse **16.20** Lisa **16.30** Bufurmann Bums – musikvideo **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** Kulturmytheterna **21.20** Kobra **21.50** Först & sist **22.40** Sändning från SVT24

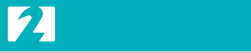
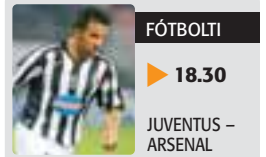
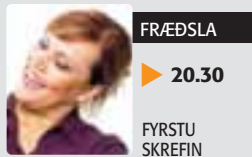
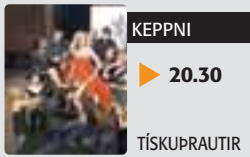
EKKI MISSA AF...



Græna herbergjö

Þetta er síðasta þátturinn þar sem Jónas Ingimundarson pianóleikari og Sigrún Hjálmtýsdóttir söngkona velta fyrir sér tónlist og tónum og leika og syngja tóndæmi. Markmiðið með þáttunum er ekki síst að eyða forðómum fólks gagnvart hinmi dýru list og aðstoða hlustendur við að proska með sér smekk fyrir góðri tónlist.

SJÓNVARPIÐ KL. 21.15



MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

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

Í finu formi **13.05** Home Improvement **13.30** George Lopez **13.55** Whose Line Is it Anyway? **14.20** Amazing Race **15.10** The Apprentice **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.20** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** The Simpsons

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** Meistaradeildin með Guðna Bergs **7.40** Meistaradeildin með Guðna Bergs **8.00** Meistaradeildin með Guðna Bergs

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

18.30 Sögur úr Andabæ (51:65) (Ducktails)

18.54 Víkingalottó

19.00 Fréttir, ípróttir og veður

19.35 Kastljós

▶ **20.30** Tiskuprautir (6:12) (Project Runway)Þáttaröð um unga fatahönnuði sem keppa sín á milli og er einn sleginn út í hverjum þætti. Kynnir í þáttunum er fyrisætan Heidi Klum og meðal dómara er hönnuðurinn Michael Kors.

21.15 Svona er lífið (6:13)

22.00 Tíufréttir

22.20 Ípróttakvöld

22.40 Nornir – Galdrar og goðsagnir (3:3) (Hexen – Magie, Mythen und die Wahrheit)Þýskur heimildamyndaflokkur um nornir.

23.25 Kastljós **0.15** Dagskrárlök

18.30 Fréttir, ípróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.35 Strákarnir

▶ **20.05** Veggfóður (10:17) Vala Matt er snúinn aftur á Stöð 2, þar sem hún hóf feril sinn í íslensku sjónvarpi.

20.50 Oprah (48:145)

21.35 Walk Away and I Stumble
Hér er á ferð einkar vönduð og spennandi bresk sjónvarpsmynd í tveimur hlutum þar sem eldheit og forboðin ástríða er örlagavaldurinn.

22.45 Medium (3:22) Dáleiddandi bandarískur spennuþáttur með yfirnáttúrulegu ívafi.

23.30 Stelpurnar **23.55** Grey's Anatomy **0.35** Grey's Anatomy **1.20** Ghost Towns **2.05** Cold Case (B. börnum) **2.45** Conviction (Str. b. börnum) **4.20** Medium **5.05** The Simpsons **5.25** Fréttir **6.30** Nónlistarmyndbönd

19.00 Cheers

19.25 Fasteignisjónvarpið

19.35 The Drew Carey Show (e) Drew Carey frá Cleveland, Ohio er líklega ein skitnasta sjónvarpspersóna sem sækir SKJÁEINN heim.

20.00 Homes with Style Í þættinum eru skoðuð falleg heimili jafnt að 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

22.50 Sex and the City – 6. þáttaröð

23.20 Jay Leno **0.05** Close to Home (e) **0.50** Cheers (e) **1.20** Fasteignisjónvarpið (e) **1.30** Östöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 The War at Home (e) Vicky bætur við sig vinnu og Dave er hæstánægður með það þar til Vicky hættir að hafa tíma til að hugsa um heimilið.

20.00 Friends (5:24) (Vinir 8)

20.30 Sirkus RVK Sirkus Rvk er í umsjá Ásgeirs Kolbeinsonar, þar sem hann tekur þúlsinn á öllu því heitasta sem er að gerast.

21.00 My Name is Earl

21.30 Invasion (13:22) (Redemption)Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst.

▶ **22.45** Reunion (12:13) (e)

23.30 Bikinimódel Íslands 2006 **0.00** Friends (5:24) (e) **0.25** Sirkus RVK (e)

▶ **18.30** Meistaradeild Evrópu (UEFA Champions League) Bein útsending frá síðari leik Juventus og Arsenal í Meistaradeild Evrópu.

20.35 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistararmörk 2)

20.55 Meistaradeild Evrópu (UEFA Champions League) Útsending frá síðari leik Barcelona og Benfica í Meistaradeild Evrópu.

22.45 US Masters 2005 US Masters er eitt af skemmtilegustu mótum ársins. Hér rifjum við upp helstu gang mála á mótinu í apríl 2005. Tiger Woods fór á kostum á þessu móti á átti fjölda af ótrúlegum tilþrifum.

23.40 Meistaradeild Evrópu **1.20** Meistaradeildin með Guðna Bergs

NÝTT Á DVD!
KOMA Í VERSLANIR OG Á LEIGUR
6. APRÍL
SAMMYNDIR



FRÉTTIR

► **09.00**

FRÉTTAVAKTIN FYRIR HÁDEGI



7.00 Ísland í bítið

► **9.00** Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir **12.40** Hádegisö – fréttaviðtal. **13.00** Íþróttir/lífsstíll **13.10** Íþróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. **14.00** Hrafnáþing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Kvöldfréttir/Ísland í dag / íþróttir / veður

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

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

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

21.00 Fréttir

21.10 Nánar auglst síðar

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir **0.15** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.15** Fréttavaktin eftir hádegi

FRÉTTIR **STÖÐ 2 BÍÓ**

6.00 How to Kill Your Neighbour's Dog **8.00** A Walk to Remember **10.00** Sinbad: Legend of the Seven Seas **12.00** Bringing Down The House **14.00** How to Kill Your Neighbour's D **16.00** A Walk to Remember **18.00** Sinbad: Legend of the Seven Seas

20.00 Bringing Down The House **22.00** Scary Movie 3 Óborgarlega myndin hryllingsmynd þar sem margar af vinsælustu stórmýndum síðari ára fá það óþvegið.

0.00 Starstruck (Bönnuð börnum) **2.00** Nine Lives (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Scary Movie 3 (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Að leikslökum **8.00** Að leikslökum **14.00** West Ham – Charlton (e) **16.00** Birmingham – Chelsea (e) **18.00** Að leikslökum

19.00 Newcastle – Tottenham Leikur sem fór fram síðastliðinn laugardag.

21.00 Arsenal – Aston Villa Leikur sem fór fram síðastliðinn laugardag.

23.00 Everton – Sunderland (e) **1.00** Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

11.00 Swimming: World Short Course Championships Shanghai China **13.00** Cycling: UCI Protour Tour of the Basque Country Spain **15.00** Cycling: UCI Protour Gent – Wevelgem **15.45** Football: Football World Cup Season News **16.00** Football: Football World Cup Season Legends **17.00** Football: Football World Cup Season Journeys **17.15** Sailing: Inside Alinghi **17.20** All Sports: Wednesday Selection **17.30** Golf: US PGA Tour Bellsouth Classic **18.30** Golf: the European Tour Algarve Open **19.00** Curling: World Men's Championship Lowell **21.00** Kick Boxing: Fight at the border **22.30** Football: UEFA Cup

BBC PRIME

12.00 The Private Life Of Plants **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** Worrall Thompson **19.00** Big Cat Diary: Family Histories **19.30** Wildlife Specials **20.30** The Kumars at Number 42 **21.00** Son of God **21.50** Edge of Darkness **22.45** The Fear **23.00** The Private Life of a Masterpiece **0.00** Leonardo **1.00** Renaissance Secrets **1.30** The English Language

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Search For Battleship Bismarck **13.00** Hunter Hunted: Kodiak Killer **14.00** Megastructures: World's Busiest Port **15.00** Air Crash Investigation: Bomb On Board **16.00** Hurricane Hunters **17.00** The Dinosaur Dig: Finding Elliot **18.00** The Kill Zone **19.00** Howard Hughes: The Real Aviator **20.00** Air Crash Investigation: Attack Over Baghdad **21.00** Body Attack: Ebola **22.00** Dambusters **23.00** Air Crash Investigation: Attack Over Baghdad **0.00** The Dinosaur Dig: Finding Elliot

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** Crocodile Hunter **19.00** Life of Mammals **20.00** Animal Cops **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

DISCOVERY

12.00 Motorcycle Mania **13.00** Super Structures **14.00** Extreme Machines **15.00** Scrapheap Challenge **16.00** An MG is Born **16.30** An MG is Born

17.00 American Chopper **18.00** Myt-hbusters **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** Europe's Secret Armies **1.55** Daring Capers

MTV

11.30 Just See MTV **13.00** Pimp My Ride **13.30** Wishlist **14.00** TRL **15.00** Dismissed **15.30** Just See MTV **16.30** This Is the New Sh't **17.00** Hit List UK **18.00** MTV Movie Special **18.30** Diary of 19.00 Laguna Beach **19.30** The Trip **20.00** Top 10 at Ten **21.00** Jackass **21.30** Aeon Flux **22.00** The Lick **23.00** Just See MTV

VH1

11.30 VH1 Hits **15.00** So 80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** VH1 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! Seel 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** Girly Ghosthunters **18.05** Weddings **18.30** Cheaters **19.25** Come! Seel! Buy! **19.50** Girls Behaving Badly **20.15** Cheaters **21.10** Men on Women **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** Innertainment **1.45** E-Love

EI ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** Big Buzz Gone Bad **13.00** 101 Craziest TV Moments **14.00** 101 Craziest TV Moments **15.00** 101 Craziest TV Moments **16.00** 101 Craziest TV Moments **17.00** Rich Kids: Cattle Drive **18.00** E! News **18.30** The Soup **19.00** The E! True Hollywood Story **20.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **21.00** 101 Sexiest Celebrity Bodies **22.00** Divas Gone Bad **22.30** Big Buzz Gone Bad **23.00** E! News **23.30** Big Buzz Gone Bad **0.00** Party @ the Palms **0.30** The Soup **1.00** The E! True Hollywood Story

CARTOON NETWORK

12.20 Dexter's Laboratory **12.30** The Powerpuff Girls **13.00** Pet Alien **13.30** Atomic Betty **14.00** Megas XLR **14.30** Teenage Mutant Ninja Turtles **15.00** The Life & Times of Juniper Lee **15.30** Sabrina, The Animated Series **16.00** Foster's Home for Imaginary Friends **16.30** Codename: Kids Next Door **17.00** Charlie Brown Specials **17.30** Tom and Jerry **18.00** What's New Scooby-Doo? **18.30** Duck Dodgers **19.00** The Flintstones **19.30** Looney Tunes **20.00** Dastardly and Muttley **20.30** The Scooby Doo Show **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 and Skeeto **1.00** Spaced Out **1.30** Spaced Out

JETIX

12.10 Lizzie McGuire **12.35** Black Hole High **13.00** Goosebumps **13.25** Spider-Man **13.50** Super Robot Monkey Team Hyperforce Go! **14.15** Martin in Mystery **14.40** Totally Spies **15.05** W.I.T.C.H. **15.30** Sonic X

MG M

11.55 Taras Bulba **13.55** One Woman's Courage **15.25** Vanishing Financee (gren Room) **17.00** 1969 **18.35** Easy Money **20.10** Below The Belt (1980) **21.45** Soldier's Revenge **23.15** Kidnapped **0.55** Extremities

TC M

19.00 How the West Was Won **21.30** The Split **23.00** Night Must Fall **0.40** Dr Jekyll and Mr Hyde **2.15** It Happened at the World's Fair

HALLMARK

11.00 The Baron And The Kid **12.45** Mystery Woman **14.15** A Case Of Deadly Force **16.00** Touched By An Angel **17.00** Doodlebugs **17.00** McLeod's Daughters **17.00** My House Is Your House **18.00** Midsomer Murders: The Killings At Badger's Drift **19.45** Crown Heights **21.30** Scarlett – Part 1 **23.00** Crown Heights **0.45** Scarlett – Part 1

BBC FOOD

11.30 Full On 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

11.50 Spot **12.20** Genbrugsguld **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen með vefret **13.10** Dawsons Creek **14.00** Svada **14.30** Smæk for Skillingen **15.00** Scooby Doo **15.20** Shin Chan **15.30** Rideklubben **16.00** SKRÁL **16.20** KatjaKaj og BenteBent **16.30** TV Avisen með Sport og Vefret **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Rabatten **18.00** DR1 Dokumentaren – Pas på nerveu **19.00** TV Avisen **19.25** Profilen **19.50** SportNyt **20.00** Silkehud **21.55** Onsdags Lotto **22.00** Generation Sex **22.30** Hva? så Danmark? – reform af den offentlige sektor

SV1

12.20 Törnfláglarna **13.10** Törnfláglarna **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Plus **15.30** Krokodill **16.00** BolliBompa **16.01** Lille Ho och loppan **16.10** Barndokumentären: På Kulan **16.20** Evas pysselshow **16.30** Född bland vilda djur **17.00** Bobster **17.01** Sökandet efter Skattkammarrön **17.30** Rapport **18.00** Packat & klart **18.30** Mitt i naturen **19.00** Niklas mat **19.30** Blow **21.30** Rapport **21.40** Kulturmyhetera **21.50** Möbeldhandlaren's dotter **22.50** Sändning från SVT24


EKKI MISSA AF...

Chef at Home


Önnur sería þessara þátta er nú að hefjast. Kokkurinn Michael Smith heldur áfram að bjóða áhorfendum inn í eldhúsi sitt og sýna þeim hversu auðvelt getur verið að útbúa gírmlega rétti án matreiðslubókar. Í þessum þætti útbýr hann nautakássu með krydduðu grænmeti, kartöflum og heimabökuðum ostakökum.




BBC FOOD KL.16.30



KEPPNI
▶ 20.00
GETTU BETUR




DRAMA
▶ 21.15
NIP/TUCK



D/ÆGURMÁL
▶ 21.00
SIGTIÐ



SPENNA
▶ 21.45
X-FILES



RAUNVERULEIKI
▶ 21.00
SÆNSKU NÖRDARNIR



MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

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

Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 13.05 Home Improvement 13.30 Wife Swap 14.15 The Block 15.00 The Sketch Show 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons

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

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

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

17.05 US PGA í nærmynd 17.30 Gillette HM 2006 sportpakkinn 18.00 Íþróttaspjallið 18.12 Sportið

18.30 Latibær Textað á síðu 888 í Textavarpí. e.

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

▶ 20.00 Gettu betur Spurningakeppni framhaldsskólanna, úrslitabáttur. Spyrill er Sigmar Guðmundsson, dómari og spurningahöfundur Anna Kristín Jónsdóttir og útsendingu stjórnar Andrés Indriðason.

21.15 Sporlaust (8:23) (Without a Trace)

22.00 Tíufréttir

22.25 Aðþrengdar eiginkonur (33:47) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.35 Strákamir

20.05 Meistarinn (15:21)

20.50 How I Met Your Mother (12:22) Nýir bráðskemmtilegir rómantískir gamanþættir í anda Friends.

▶ 21.15 Nip/Tuck (13:15) Einhverjir svakalegastu framhaldsþættir sem gerður hefur verið eru orðnir ennþá svakalegri. Str. b. börnum.

22.00 Life on Mars (3:8) Hér eru á ferð breskir þættir sem slegið hafa rækilega gegn í heimalandinu á síðustu vikum.

22.45 American Idol 5 (24:41)

19.00 Cheers

19.25 Fasteignasjónvarpið

19.35 Game tívi

20.00 Family Guy

20.30 The Office Bandarísk endurgerð þáttanna.

▶ 21.00 Sigtið í hverri viku fjallar Sigtið um mikilvæg málefni: Lífið, listir, vinmenningu, dauðann, forðoma, glæpi og hvernig það er að vera sonur landsfrægs trúðs.

21.30 Everybody loves Raymond Margverðlaunuð gamanþáttaröð um hinn nánast óþolandi íþróttapistlahöfund Ray Romano.

22.00 The Bachelor VI

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

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 American Dad (6:16)

20.00 Friends (6:24) (Vínir 8)

20.30 Splash TV 2006

21.00 Smallville (Onyx) Fjórða þáttaröðin um Ofurmennið í Smallville.

▶ 21.45 X-Files (Ráðgátur) Sirkus sýnir X-files frá byrjun!

22.30 Extra Time – Footballers' Wive Þær eru fallegar, moldrikar og geta gert það sem þær vilja! Í þessari þáttaröð er fjallað um Aniku, systur Tanyu Turner. Ef þú ert fannst Tanya vera slæm, bíðið þá þar til þið sjáið Aniku.

18.30 Súpersport 2006

18.35 Leiðin á HM 2006 (Destination Germany) Í Destination Germany er fjallað um liðin sem taka þátt í mótinu og leið þeirra í gegnum riðlakeppnina. Fjögur lið eru tekin fyrir hverjum þætti.

19.00 Iceland Expressdeildin Bein útsending frá Iceland Expressdeildinni.

▶ 21.00 Sænsku nördarnir (FC Z) Hvað gerist þegar 15 Nördar sem aldrei hafa fylgst með knattspyrnu né sparkað í fótbolta mynda knattspyrnuhlíð?

21.50 US Masters (Augusta Masters 2006) Bein útsending fyrsta deginum á US Masters. Masterinn er fyrsta risamót ársins en mótið fer fram á Augusta Masters.

23.10 Lífsháski (35:49) (e)

23.55 Kastljós 0.15 Dagskrárlök

23.25 American Idol 23.45 Liberty Stands Still (Str. b. börnum) 1.20 Last Run (Str. b. börnum) 2.55 Blue Collar Comedy Tour (B. börnum) 4.40 Nip/Tuck (13:15) (Str. b. börnum) 5.25 Fréttir 6.30 Tónlistarmyndbönd

23.35 Jay Leno 0.20 Law & Order: SVU (e) 1.10 Cheers (e) 1.35 Top Gear (e) 2.25 Fasteignasjónvarpið (e) 2.35 Östöðvandi tónlist

23.00 Invasion (13:22) (e)

23.45 Friends (6:24) (e) 0.10 Splash TV 2006 (e)

23.50 Saga HM 1.20 A1 Grand Prix



GULL Í GRJÓTI SKÓLAVÖRÐUSTÍG 4 101 REYKJAVÍK

SÍMI: 551 5050 WWW.GULLIGRJOTI.IS

Gull í Grjóti



SPJALL

► **07.00**

ÍSLAND Í BÍTIÐ



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

12.00 Hádegisfréttir **12.40** Hádegið – fréttaviðtal **13.00** Íþróttir/lífstíll **13.10** Íþróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. **14.00** Hrafnáþing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Kvöldfréttir

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

20.10 Þetta fólk (Fréttaljos) Nýr og óvenjulegur spjallþáttur í umsjá Höllu Gunnarsdóttur blaðakona og heims-hornafalakkara.

21.00 Fréttir

21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttáttur sem vitnað er í.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir **0.15** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.15** Fréttavaktin eftir hádegi

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 The Hulk (Bönnuð börnum) **8.15** Brown Sugar **10.05** Marine Life **12.00** Spy Kids 3-D: Game Over **14.00** Brown Sugar **16.00** Marine Life **18.00** Spy Kids 3-D: Game Over

20.00 The Hulk Frábær hasarog ævintýramynd. Aðalhlutverk: Eric Bana, Jennifer Connelly, Nick Nolte. Leikstjóri: Ang Lee. B. börnum.

22.15 Spartan Fantafinn spennutýllir með Val Kilmer sem fengið hefur afburðargóða dóma. Str. b. börnum.

0.00 Texas Rangers (Stranglegra bönnuð börnum) **2.00** Bet Your Life (Bönnuð börnum)

4.00 Spartan (Stranglegra bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Stuðningsmannáþatturinn Liðið mitt **8.00** Stuðningsmannáþatturinn Liðið mitt **14.00** Birmingham – Bolton frá 04.04 **16.00** Fulham – Portsmouth frá 01.04 **18.00** WBA – Liverpool frá 01.04

20.00 Stuðningsmannáþatturinn Liðið mitt

21.00 More than a Game **22.00** Birmingham – Chelsea frá 01.04

0.00 West Ham – Charlton frá 02.04 **2.00** Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS
Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL
Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS
Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT
11.00 Swimming: World Short Course Championships Shanghai China **13.30** Cycling: UCI Protour Tour of the Basque Country Spain **15.00** Triat: World Indoor Championships Buenos Aires **16.00** Rally: World Championship Corsica **16.30** Curling: World Men's Championship Lowell **19.00** Boxing **21.00** Football: UEFA Cup **22.00** Football: UEFA Champions League

BBC PRIME
12.00 The Private Life Of Plants **13.00** Balamory **13.20** Teletubbies **13.45** Smarteenies **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** Last of the Summer Wine **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** Carrie's War **23.10** Icemen **0.00** Land of the Eagle **1.00** Arts Foundation Course **1.30** Arts Foundation Course

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Bridge On The River Kwai: The Documentary **13.00** Elephants Of Kilimanjaro **14.00** Megastorches: Uss Virginia **15.00** Genius Of The Vikings: Victims Of Success **16.00** Genius Of The Vikings: Raiders By Design **17.00** Living Edens: Kakadu – Australia Ancient Wilderness **18.00** Capturing The Killer Croc **19.00** Tsunami: The Day The Wave Struck **20.00** Surviving Armageddon **21.00** Earth's Core **22.00** Witnesses To Victory **23.00** Surviving Armageddon **0.00** Living Edens: Kakadu – Australia Ancient Wilderness

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 **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

DISCOVERY
12.00 An MG is Born **12.30** An MG is Born **13.00** Super Structures **14.00** Extreme Machines **15.00** Scrapheap Challenge **16.00** 5th Gear **16.30** 5th Gear **17.00** American Chopper **18.00** Mythbusters **19.00** Dr G **20.00** FBI Files **21.00** Psychic Witness **22.00** Mythbusters **23.00** Forensic Detectives **0.00** FBI Files **1.00** Finding the Fallen

MTV
11.30 Just See MTV **13.00** Pimp My

Ride **13.30** Wishlist **14.00** TRL **15.00** Dismissed **15.30** Just See MTV **16.30** This Is the New Sh't **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
11.30 VH1 Hits **15.00** So 80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** VH1 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
11.45 Completely Hammered **12.10** Weddings **12.35** Come! See! Buy! **13.00** E-Love **13.30** Staying in Style **14.00** Design Challenge **14.30** City Hospital **15.30** Weekend Warriors **16.00** Yoga Zone **16.25** The Method **16.50** Crimes of Fashion **17.15** E-Love **17.40** Girly Ghosthunters **18.05** Weddings **18.30** Cheaters **19.25** Come! See! Buy! **19.50** Girls Behaving Badly **20.15** Cheaters **21.10** Men on Women **21.35** Sextacy **22.30** Completely Hammered **23.00** Entertaining With James **23.30** City Hospital **0.25** Staying in Style **0.50** Design Challenge **1.15** Innertainment **1.45** E-Love

E! ENTERTAINMENT
12.00 E! News **12.30** The Soup **13.00** Relatively Famous **14.00** Famous Last Names **15.00** The E! True Hollywood Story **17.00** Rich Kids: Cattle Drive **18.00** E! News **18.30** Fashion Police **19.00** Uncut **20.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **21.00** The Soup **21.30** Big Buzz Gone Bad **22.00** Gastineau Girls **22.30** Gastineau Girls **23.00** E! News **23.30** Fashion Police **0.00** Big Buzz Gone Bad **0.30** Party @ the Palms **1.00** Uncut

CARTOON NETWORK
12.00 Dexter's Laboratory **12.30** The Powerpuff Girls **13.00** Pet Alien **13.30** Atomic Betty **14.00** Megas XLR **14.30** Teenage Mutant Ninja Turtles **15.00** The Life & Times of Juniper Lee **15.30** Sabrina, The Animated Series **16.00** Foster's Home for Imaginary Friends **16.30** Codename: Kids Next Door **17.00** Charlie Brown Specials **17.30** Tom and Jerry **18.00** What's New Scooby-Doo? **18.30** Duck Dodgers **19.00** The Flintstones **19.30** Looney Tunes **20.00** Dastardly and Muttley **20.30** The Scooby Doo Show **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 and Skeeto **1.00** Spaced Out **1.30** Spaced Out

JETIX
12.10 Lizzie McGuire **12.35** Black Hole High **13.00** Goosebumps **13.25** Spider-Man **13.50** Super Robot Monkey Team Hyperforce Go! **14.15** Martin Mystery **14.40** Totally Spies **15.05** W.I.T.C.H. **15.30** Sonic X

MGM
12.20 The Wrong Girl **13.50** Roseanne & Tom: Behind The Scenes **15.20** Valley Girl **17.00** Easy Money **18.35** Eddie And The Cruisers **20.10** Smile **22.00** Bojangles **23.40** Pumpkinhead II: Blood Wings **1.10** Accidents

TCM
19.00 Catlow **20.40** The Power **22.30** Eye of the Devil **0.00** A Tale of Two Cities **2.05** The Charge of the Light Brigade

HALLMARK
11.00 The Red Sneakers **12.45** And Never Let Her Go – Part 1 **14.15** Jane Doe: Now You See It, Now You Don't **16.00** Touched By An Angel IV – Redeeming Love **17.00** McLeod's Daughters V – A McLeod Daughter **18.00** Family Plan **19.45** Doc Martin – Season 2 – Always On My Mind **20.45** Killer Instinct: From The Files Of Agent Candice Delong **22.30** Doc Martin – Season 2 – Always On My Mind **23.30** Monster Makers **1.00** Killer Instinct: From The Files Of Agent Candice Delong

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 Hvað er det værd? **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Dawson's Creek **14.00** Liga DK **15.00** Den amerikanske drage **15.20** Alpernes mindeste helt **15.30** Helt sikkert DR **15.45** Vinderne **16.00** Fandango med Chapper og Sokke **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Lægens bord **18.00** Hokus Krokus **18.30** VQ – Videnskabsquiz for hele hjemmen **19.00** TV Avisen **19.25** Penge **19.50** SportNyt **20.00** Dinas Datas **20.30** Generation Sex **21.00** 14 år – og på sláp line **21.50** Clement Direkte **22.30** Liga DK

SV1
12.30 Norska kungafamiljen under 2005 **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** Boli-Bomba **16.01** Piggleg Winks äventyr **16.25** Den vita stenen **17.00** Bobster **17.01** Lilla Aktuellt **17.15** Bobster **17.30** Rapport **18.00** Moppeturmet för Totta **19.00** Gullmarsfjorden **20.00** Sweet Memories Garden Centre **20.55** Tempo **21.00** Rapport **21.10** Kulturhyeterna **21.20** Uppdrag Granskning **22.20** Mannen från U.N.C.L.E. **23.10** Sändning från SVT24

► **EKKI MISSA AF...**

Crocodile Hunter

Ástralski krókóðilafangarinn Steve Irwin sér um þættina Crocodile Hunter. Þar greinir hann sjónvarpsáhorfendum frá samskiptum sínum við hin ýmsu dýr. Irwin er skemmtilegur náungi sem hefur margoft komið fram í spjallþætti Jay Lenó.

ANIMAL PLANET KL.12.00



» Sudoku vikunnar

#19

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#18)

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

Hálfdrættingur

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

	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

		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		

Hálfdrættingur



ആരോഗ്യം

എ



- ക്ലിനിക്കൽ ഗുണമേന്മ
- സാഹജമായ അനുഭവം
- ക്ലിനിക്കൽ ഗുണമേന്മ
- ക്ലിനിക്കൽ ഗുണമേന്മ
- ക്ലിനിക്കൽ ഗുണമേന്മ

FerrQsan

IMEDEEN®



HANS PETERSEN

Fermingargjafir

Kodak EasyShare V530

5 M.pixlar
3x optical zoom
2" LCD hágæðaskjár
20 forstillingar
MPEG-4 vídeóupptaka
Videó zoom
ISO 80-800
Pictbridge-staðall
Litir: Svart, silfur, bleik og rauð



~~Kr. 29.900,-~~ Kr. 21.990,-

Canon IXUS i zoom

5 M.pixlar
2,4x Optical zoom
38-90 mm linsa
Níu punkta auto focus
ISO 50-400
1,8" LCD-skjár
9 forstillingar
Pictbridge-staðall
Sound memo (60 sek)



~~Kr. 29.900,-~~ Kr. 24.900,-

SAMSUNG

DIGIMAX A402

4 M.pixlar
4x digital zoom
1,8" LCD-skjár
1/1.25 CCD sensor
5 forstillingar
VGA vídeóupptaka
9 innbyggðir myndarammar
16 MB innra minni
Litir: Svart og silfur



~~Kr. 12.900,-~~ Kr. 9.900,-

Canon MV-790

Myndflaga: 1/6" CCD
Pixlar: 800.000
Zoom: 18x (optical)
360x (digital)
Skjár: 2,4"
Minnsta ljósmagn: 2 LUX
DV-out og analogue in
bygnd: 430 g



~~Kr. 29.900,-~~ Kr. 26.900,-

SAMSUNG

DIGIMAX S500

5.1 M.pixlar
3x optical zoom
Stór 2,4" LCD-skjár
1/1,25 CCD-sensor
5 forstillingar
VGA-vídeoúptaka
9 innbyggðir myndarammar
16 MB innra minni



~~Kr. 19.900,-~~ Kr. 15.980,-

Canon MV-900

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



~~Kr. 34.900,-~~ Kr. 29.900,-

Logitech Bluetooth heyrnartól



Bráðlaus heyrnartól fyrir öll tæki sem hafa 3,5 mm innstungu fyrir heyrnartól, dregur allt að 10 m. 8 tíma ending á rafhleðslu. Frábær hljómur.

Kr. 11.900,-

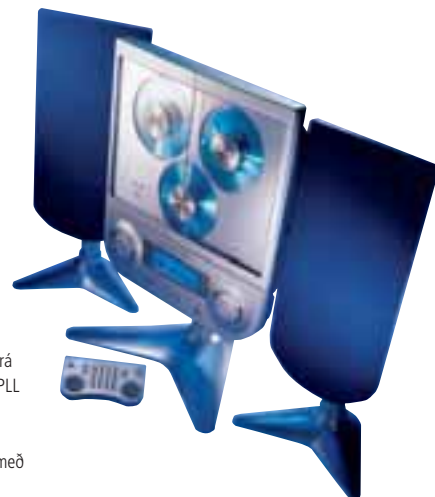
AivX flakkarinn fyrir 2,5" diska



Surround-hljóð með 5,1 hljóðtengi
Hægt að nota sem margmiðlunarspilara, MP3 og ljósmyndir. Styður fjölmargar gerðir af myndbanda- og hljóðfælum. Vídeó: AVI(DivX 3.x, 4.x, 5.x, Xvid), DAT, MPG, VOBMP3, WMA, OGGUSB 2,0 tengi

Kr. 11.900,-

3 CD græjur



3 sjálfstæð diskdrif
Hægt er að forrita 40 lög í spilun frá öllum diskum. Innbyggður Digital PLL AM/FM útvarpsmóttakari með 32 stöðva minni. X-Bass boost. Elektróniskur forstilltur tónjafnari með 5 stillingum.

~~Kr. 39.900,-~~ **Kr. 34.900,-**

SAMSUNG

Pleomax Laser-mús



Hárnákvæm lasermús, 1600 dpi. Frábær hönnun, forritanleg fyrir flýti- aðgang að helstu forritum. Bráðlaus með hleðsluvögg.

Kr. 3.900,-

CREATIVE Inspire T6060 5,1 hljóðkerfi



Frábært hljóðkerfi fyrir tölvuna. Fullkominn 5,1 surround-hljómur. Upplifðu leikna og bíómyndirnar í bestu mögulegu gæðum

Kr. 9.900,-

Vélknúinn geisladiska- standur



Frábær lausn á geymsluplássi, geymir 100 diska, áfast ljós hjálpar við leit að diskum. Einfalt í notkun. Gengur fyrir rafhlöðum eða spennubreyti. Líka til fyrir DVD-myndir.

Kr. 12.900,-

3,5" DivX Media Player



Flakkari fyrir 3,5" harðan disk. Er með hágæðatengi fyrir kvikmyndir(Composite (RCA)/S-Video/VGA). Hægt að nota sem margmiðlunarspilara, MP3 og ljósmyndir. Styður fjölmargar gerðir af myndbanda- og hljóðfælum. Vídeó: DVD, MPEG1-4, DivX, Xvid, VCDAudio: MP3 and .lrc MP3 lyric displayFile Formats: AVI, ASF, VOB, DAT, MP4, MPG, USB 2.0

Kr. 12.900,-

SAMSUNG

Pleomax vefmyndavél



300K pixla lita VGA (640x480) CMOS skynjari. Innbyggður hljóðnemi. Tilvalin fyrir MSN Messenger. 30 rammar á sek. vídeó Einnig fánleg svört. Hentar bæði fartölvum og borðtölvum.

Kr. 3.400,-

CREATIVE I-Trigue 3330



Snyrtileg og flott hönnun. Óflugir hátalarar. 6,5" bassi. Fjarstýring með snúru. Bassabox úr við.

Kr. 7.990,-

Sport-heyrnartól fyrir MP3



Nett og fyrirferðarlítill. Rakapólin og sterk. Fyrir öll tæki með 3,5 mm tengi. Liggja aftur fyrir höfuð.

Kr. 1.990,-

iPod/mp3 hátalari



Virkar á alla mp3 spilara og Ipod. Blikkar ljósum í takt við tónlist. Steríó-hljómur. Hægt að nota sem hátalara við tölvu.

Kr. 12.900,-

**Aðeins
19.980,-**

Fermingartilboð!
Kodak C530 stafræn myndavél og prentari

5 M.pixla Kodak-myndavél
Kodak-myndgæði
5x stafrænn aðdráttur
Videóupptaka
Handhægt og auðvelt að prenta þínar eigin myndir!

HANS PETERSEN

www.hanspetersen.is/verslun • pöntunarsími 570 7509
Umboðsmenn um allt land – www.kodakexpress.is

Svefn & heilsa



SIGRÍÐUR BEINTEINSDÓTTIR
SÖNGVARI



SVEFN & HEILSA
EF ÞÚ VILT
LÁTA ÞÉR
LÍÐA VEL



Stórt páskaegg fylgir öllum dýnum fyrir páska



ÓTRÚLEG FERMINGARTILBOÐ

FERMINGARGJAFIR Í ÚRVALI

Sængurverasett

Pakkatilboð á
hlífðardýnu,
laki, og pífu

Munið gjafakortin



Pocket Boxspring
90x200 kr. **24.900.-** stgr.
120x200 kr. **29.900.-** stgr.
140x200 kr. **34.900.-** stgr.

Beauty Sleep
90x200 kr. **34.900.-** stgr.
97x200 kr. **39.900.-** stgr.
120x200 kr. **49.900.-** stgr.
135x200 kr. **54.900.-** stgr.
153x200 kr. **59.900.-** stgr.

Healthy Sleep
90x200 kr. **44.900.-** stgr.
97x200 kr. **49.900.-** stgr.
120x200 kr. **59.900.-** stgr.
135x200 kr. **64.900.-** stgr.
153x200 kr. **69.900.-** stgr.

Royalty
97x203 kr. **69.900.-** stgr.
120x200 kr. **79.900.-** stgr.
137x203 kr. **89.900.-** stgr.
153x203 kr. **109.900.-** stgr.

Verð með fótum og þykkri áfastri yfirdýnu.



BIFLEX með IQ-CARE
heilsudýnu 90x200 cm.
Verð kr. **99.950** stgr.

Góðar dýnur í sumarbústaðinn

- ★ GÆÐI
- ★ GÓÐ VERÐ
- ★ ÞJÓNUSTA
- ★ ÚRVAL
- ★ ÞEKKING



Gerum tilboð
fyrir hótél og
gistiheimili.

Svefn & heilsa



Verið velkomin
www.svefn.is