

| tíska | tíðarandinn | heilsa | persónuleikapróf | pistlar | matur | stjörnuspa |

birta
tekur frákastið

HÖNNUN

» Skartgripir Páls Sveinssonar

MATUR

» Páskalærið,
kartöflurnar og
allt hitt...

Lára Rúnarsdóttir

» *Körfuboltastelpa sem skiptir um ham*

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
7. apríl - 13. apríl

*Prófun á Virkni Fillaðyni(R) **Rakinn í húðinni mældur einni klukkustund eftir að kremið var borið á.



Húðin inniheldur vatn sem hún bindur til að viðhalda réttum raka.

VICHY

LABORATOIRES



THERMAL FIX

Gefur, bindur og varðveitir rakann

Örvar virkni húðarinnar að binda raka*
húðin nær að binda meira en 45% vatn**

Thermal Fix inniheldur Filladyn (R) sem örvar framleiðslu á rakabindandi efnum. Þegar efsta lag húðarinnar er mettað af raka, varðveitir hún hann allan daginn. Húðin verður mjúk og fær aftur eðlilegan teygjanleika. Inniheldur Vichy lindarvatn.

Vichy fæst eingöngu í apótekum, þar sem þú færð faglega ráðgjöf um umhirðu húðarinnar.

VICHY. HEILSULIND HÚÐARINNAR

www.vichy.com



Stórir pakkar frá EJS

Fermingartilboð

Það er gaman þegar pakinn kemur frá EJS. Helst vildum við koma í veisluna og vera með þegar þessir eru opnaðir því stóri pakinn er oftast bestur. Skínandi fartölva, öflug borðtölva eða frábært sjónvarp! En við látum duga að hugsa hlýlega til ykkar, því við vitum að gjöfin gleður.



Dell Inspiron 630m fartölva

Vefmyndavél, vírusvörn og taska fylgja.

Intel Pentium M 750 1,86GHz örgjörvi

512MB 533MHz DDR2 vinnsluminni

14.1" WXGA TFT True Life skjár

60GB harður diskur

8X DVD+/-RW DVD geislaskrifari

Intel Pro 2200 þráðlaust netkort 802.11b/g

Innbyggt Bluetooth

Fjögur USB 2.0, FireWire, S-Video, skjá tengi

5-1 minniskortalesari

Microsoft Windows XP Professional

Fermingartilboð **155.100,-**

Vaxtalaust 13.529,- á mán. í 12 mánuði.



Pleomax vefmyndavél PC Cillin

Coluco taska



Hantarex 20" LCD sjónvarp

Staðgreiðsluverð **99.900,-**

Hantarex 26" LCD sjónvarp

Staðgreiðsluverð **149.900,-**

Sjónvörpin sem fagmennirnir nota.
Innbyggður DVD/DivX spilari og frábær myndgæði!

Tölvum fylgir eins árs ábyrgð EJS og 2ja ára neytendaábyrgð.

Dell tölvur fást hjá EJS og eftirtöldum aðilum:

R. SIGMUNDSSON / Reykjavík / 520 0000 • TÖLVUÞJÓNUSTAN Á AKRANESI / 575 9200 • TÖLVUÞJÓNUSTA VESTURLANDS / Borgarnesi / 437 2260 • MAREIND / Grundarfirði / 438 6611 • NETHEIMAR / Ísafirði / 456 5006 • NETOS / Ísafirði / 456 8440 • BÓKAVERSLUN ÞÓRARINS STEFÁNSSONAR / Húsavík / 464 1234 • TÖLVUSMÐJAN / Neskaupstað / 470 2230 / Egilsstöðum / 470 2220 • BVT / Vík / 487 1510 • TÖLVU- OG RAFEINDAÞJÓNUSTA SUÐURLANDS / Selfossi / 480 3300 • TÖLVUN / Vestmannaeyjum / 481 1122

Það er til lausn á öllu

www.ejs.is // Grensásvegi 10, Reykjavík / 563 3000 // EJS BÚÐIN, Pennanum, Hallarmúla / 540 2000 // Tryggvabraut 10, Akureyri / 463 3000 //





24

Þetta helst

- 7 Valhoppað inn í sumarið
- 8 Heitt og kalt
- 10 Brennsla efnafræðikennarans
- 12 Dóri heldur blúshátíð
- 14 Flaming Lips
Barnalega framsækin hljómsveit

Viðtal

- 16 Lára Rúnarsdóttir
Körfuboltastelpan sem skipti um ham

Hann hún

- 24 Matur um páskana
- 30 Páll Sveinsson hannar skartgripi
- 32 Ljósmyndir á diskamottum
- 34 Brynhildur elur upp
- 36 Osló er barnvæn borg
- 40 Jóhanna segir kynjasögur
Stjörnuspá
- 42 Kvíði yfir kvíða
- 44 Kaffi örvar konur
- 46 Grátt hár

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarpsdagskrá næstu viku
- 66 Sudoku

118

Frábær nýjung!

Nú fá allir sem biðja um **áframtengingu** hjá 118 sjálfkrafa **SMS skilaboð** með nafni og númeri sem þeir báðu um.

Já, sífellt betri þjónusta

já

– er svarið



Valhoppað inn í sumaríð

Þótt páskahretið angri landann leikur enginn vafi á því að vorið er að koma. Tískuhúsin víða um heim hafa löngu lagt línurnar fyrir það sem koma skal þó að vissulega sé erfiðara að vita hvort tískan skili sér 100% til okkar litla og oft og tíðum kalda lands. Eitt er þó víst að sumarið verður litríkt, fjörukt og einstaklega lífflegt, eins

og raunar flest fyrri sumur. Mynstur verða sérstaklega áberandi og þá sérstaklega mynstraðir kjólar. Fólk þarf heldur ekki að vera hrætt við að blanda saman mismunandi litum og skemmtilegar leggings-buxur eru dæmi um fatnað sem nota má óspart til þess að lyfta upp sumarskapinu. Grunnlitirnir fjórir, gulur, rauður, grænn

og blár, verða vinsælastir í sumar en þó má ekki hafa þá of skæra heldur er flottara að hafa þá sterka og ákveðna. Allt er hins vegar leyfilegt. Og lítið annað hægt að gera en að láta hugann reika og leyfa sól og sumaryl að veita sér innblástur. Hvað er sumarlegra en að spásæra úlpulaus niðri í bæ þegar sólin skín?

heitt & kalt

HUGLEIKUR DAGSSON
Bókin Fermið okkur, nýtt lag með Benna Hemm Hemm og endurupptaka á Forðist okkur í Borgarleikhúsinu. Strákurinn er sjóðandi heitur.

STRÍÐ MR OG MH Það er svo gaman að vera í menntaskóla og í ruglinu. Sérstaklega þegar menn sjá hvenær nóg er komið og semja frið á réttum tíma.

IPOD Hann er svalur og notagildið er ótvírátt. Nú orðið eiga hins vegar allir svona grip.

NYLON Á útrásin sér engin takmörk? Frábært. (Sp)Ice girls II.

SUBBUSKAPUR HERSINS Það virðist vera að bandaríski herinn geti hvergi verið án þess að skilja eftir sig rjúkandi rústir. Vonandi sjá þeir sóma sinn í því að skilja við Suðurnesin í skikk-anlegu ástandi.

Sjónvarpsdagskráin »

Uppáhaldspættir kvaddir



Þegar líður á vorið þurfa margir að kveðja gamla vini af skjánum. Þá lýkur mörgum veruleikasjónvarpsþáttum sem hafa verið fastir vikulegir liðir í lífi margra frá áramótum eða lengur. Þeirra á meðal eru krakkarnir í Idolinu sem reyndar hafa eitt og eitt verið að tynast af skjánum. Nú er komið að lokum og stjarnan verður krýnd í kvöld. Til að bæta sér upp brotthvarf söngfuglanna getur fólk leitað á náðir hins bandaríska Idols sem sýnt er á Sirkus.

Meistarinn verður krýndur innan tíðar á Stöð 2 og annars konar spurningameistarar fagna sigri og hverfa af skjánum á Ríkissjónvarpinu þegar spurningakeppni framhaldsskóla lýkur. Bandaríski Bachelorinn fer brátt að velja sína spúsu á Skjá einum og á sömu stöð berjast nokkrir misvitir samlandar hans um að komast af í Survivor. Sú keppni stendur þó enn sem hæst og er hægt að hugga sig við það.

Hins vegar er spurningin hvort ekki sé best að slökkva á sjónvarpinu og fá sér göngutúr í vorveðrinu blíða?

Páskaveðrið » Logn og rok

Hvað erum við Íslendingar frægari fyrir en að spá í veðrið? Það er okkur uppspretta ófárra samræðna og ef allt þrýtur er alltaf hægt að ræða hversu snemma hausti í vor og hversu sumarið hafi verið stutt.

Páskarnir nálgast nú ódfluga og eins og gefur að skilja ræður veðrið miklu um hvað fólk aðhefst í fríinu. Sumir vonast eftir snjó, aðrir eftir hita en flest erum við þó sammála um að vilja hvorki rok né rigningu.

Erfitt er þó að spá fyrir um páskaveðrið því það eins og allt annað veður á Íslandi er brigðult og getur breyst frá einni mínútu til annarrar. Sigurður Ragnarsson veðurfræðingur, eða Siggí Stormur, spáir þó hægætisveðri um páskana. Hann tekur hins vegar fram að þetta sé samkvæmt langdrægustu spám og brugðið geti til beggja átta.

Líkur eru þó nokkrar á því að á skírdag verði bjart veður og hæglat átt. Þá verði svipað veður fram á sunnudag en gert ráð fyrir súld með ströndinni. Skipast eiga veður í lofti á annan í páskum þegar tekur að kólna og ráð gert fyrir nokkrum strekkingi.

Enn er þó langt til páska og enginn veit hvað getur gerst. Besta spáin er líklega sú að við fáum sitt lítið af hverju, hret, sól, rigningu, rok og logn, eins og alltaf.



Bílaþvottur »

Vetrardrullan skuluð af

Nú birtir með hverjum degi og að sama skapi sést allt það sem myrkið huldi áður. Þar með talið öll tjaran, saltið og rykið sem festst hefur við bílana yfir veturinn. Þá er ekki úr vegi að rúlla bílnum inn í eina af þvottastöðvum landsins og fá að nýju glans á lakkið. Sjálfvirku skyndiþvottastöðvarnar standa fyrir sínu. Hins vegar væri það bílunum fyrir bestu ef eigendur þeirra

tækju sér nokkra tíma einhvern daginn til að þvo og bóna þarfasta þjóninn enda komast hendur þangað sem stórvirkar vélar ná ekki. Að bóna bílinn gerir jú bílnum gott og ver lakkið fyrir grjótkasti í komandi útilegum í sumar. Því má segja að tímanum sem fer í þvott og bóna sé vel varið enda endursöluverð órispaðra bíla mun betra en hinna.



NÝTT



SMINT®

GEFUR FRÍSKLEGT BRAGÐ, VERNDAR TENNURNAR OG GERIR ÞÆR HVÍTARI!



brennslan mín ...
Soffía Sveinsdóttir efnafræðikennari

Partí afslöppun

Soffía Sveinsdóttir er efnafræðikennari með góðan tónlistarsmekk. „Ég hef alla tíð hlustað heilmikið á tónlist. Ég er samt svöltið íhaldssöm og held ennþá mikið upp á gamlar hljómsveitir,“ en Soffía segir þó að internetið hafi opnað nýjar viddir fyrir henni og tónlistaráhugi hennar sé alltaf að vaxa jafnt og þétt. Soffía gat ekki ákveðið sig fyrir brennsluna hvaða þema hún hefði og því skipti hún brennslunni í tvennt. „Helmíngurinn er partílög á laugardagskvöldi og hinn helmíngurinn er róleg stemning á sunnudagsmorgni.“

TRACK 1	System of a down – Highway song. Kraftmikið og frábært tiltektarlag. Þessi hljómsveit stýttir mér alltaf stundirnar við tiltekt. Fínt á laugardagsvefjarmíðdeggi.
TRACK 2	Smashing Pumpkins – I am one. Lag af fyrsta disk Smashing Pumpkins. Geðveikur bassi sem lætur gæsa húðina hríslast niður bakið og minningarnar flæða gegnum hugann.
TRACK 3	Eels – Souljacker part I. Annað lag sem kemur manni alltaf í stuð. Kærulesislegt töffaralag sem minnir mig alltaf á Berlín þar sem ég keypti diskinn.
TRACK 4	Arctic Monkeys – The view from the afternoon. Eftirlæti bresku popppressunnar þessa dagana. Hrátt og skemmtilegt gítarrokk í anda Libertines sem kemur mér til að hoppa og skoppa.
TRACK 5	Adriano Celentano – Una festa sui prati. Þetta var spilað undir morgun hverja helgi á subbulugum bar í Austurríki fyrir nokkrum árum... og það var ekki annað hægt en að hoppa upp á næsta borð og dilla sér með!
TRACK 6	The Cure – Lullaby. Ótrúlega falleg ballaða. Eitt af þeim lögum sem má bara hlusta á til hátíðarbrigða til að skemma ekki upplifunina.
TRACK 7	Suede – So Young. Fyrsta lagið sem ég heyrði með hljómsveitinni Suede og búmm, ást við fyrstu hlustun. Hef verið dyggur aðdáandi síðan.
TRACK 8	The Greenhorns – There is an end. Veit ekkert um þessa hljómsveit en þetta lag var í hinni frábæru mynd Lost in translation. Fallegt lag sem fangar vel hið sérstaka andrúmsloft myndarinnar.
TRACK 9	Led Zeppelin – The Rain Song. Ein af ódauðlegum perlum þessarar mögnuðu hljómsveitar. Nauðsynlegt að liggja uppi í sófa og loka augunum til að njóta lagsins til fulls.
TRACK 10	The Libertines – Music when the lights go out. Aðeins meira af bresku strákarokki. Flott kassagítarballaða með Doherty og félögum sem passar vel á sunnudagsmorgni.

» birta mælir með...

...AVOJUICE COCONUT MELON JUICIE RAKAKREMINU FRÁ O.P.I. Kremið ilmar dásamlega og er afar frískandi, sérstaklega á morgnana þegar maður á erfitt með að vakna. Kremið inniheldur C-vítamín, kókos, melónu, aloe-vera og avókadó. Handhæga pumpan ofan á kremflöskunni er hrein snilld og gerir manni auðveldara fyrir að fá sér smá slettur af kreminu þegar á þarf að halda bæði á hendurnar og í andlitið. Kremið fæst í apótekum og víðar og er líka til með berjailmi.



...FRUMBURÐI MAMMÚT. Mammút sýnir og sannar á þessarari plötu að hér er á ferð ein albasta gítarrokksveit landsins. Lög eins og Mosavaxin börn og Þeir reyna eru algjör gæsa húðarlög sem vekju upp með manni sterkar tilfinningar. Flottur frumburður sem hvaða hljómsveit sem er gæti verið stolt af.

...DRAUMALANDINU EFTIR ANDRA SNÆMAGNASON. Frábærlega vel skrifuð bók þar sem höfundur setur fram sýn sína á Ísland og íslenskt samfélag. Meginþinginn er í umfjöllun um virkjanamál. Andri Snær varpar skýru ljósi á furðulega stefnu íslenskra stjórnvalda í virkjanamálum, þar sem landið virðist á útsölu og allri umræðu um málin er haldið í herkví stjórnmalamanna sem líta á stóriðju sem eina valkost Íslendinga vilji þeir lifa við góð kjör. Andri hefur meiri trú á Íslendingum en svo. Bendir réttilega á fjölmörg fyrirtæki sem skila arði án þess að náttúru landsins sé fórnað. Skyldulesning!



Lífsklukkan er engin venjuleg klukka

NÝTT

Lífsklukkan er kærkomin nýjung fyrir þá sem verkjar hreinlega af erfði við að vakna á morgnana eða velkjast um af pírtingi við að sofna á kvöldin.

Lífsklukkan er svo sniðug að hún hermir eftir sólarupprás og sólsetri til að hjálpa líkamanum við að koma lagi á melatónín hringrás líkamans og regla kemst þá á dægursveiflur líkamans. Lífsklukkurnar eru þróaðar af fremstu sérfræðingu Evrópu í birtumeðferð. Með því að nota eðlilega svörun líkamans við ljósi dregur lífsklukkan úr einkennum skammdegisþunglyndis, bætir svefn og líðan í vöku.

Lífsklukkan vekur svefnþurkurnar hægt og rólega á morgnana með ljósi sem kemur líkamsstarfsemi af stað áður en þú kemur áttar sig á því. Á kvöldin slökknar smám saman á lífsklukkunni sem gefur líkamanum merki um að slaka á og hjálpar andvökgúðum að sofna.

Nánari upplýsingar um Lífsklukkuna og um söluaðila á Íslandi má finna á www.lifsklukka.is.



MIKIÐ ÚRVAL AF DÖMUSKÓM!



Dömustígvél
14.995 kr. -
stærðir: 36-41



Dömustígvél
11.995 kr. -
stærðir: 36-41



Dömuskór
9.995 kr. -
stærðir: 36-41



Dömuskór
9.995 kr. -
stærðir: 36-41



Dömuskór
9.995 kr. -
stærðir: 36-41



Dömuskór
9.995 kr. -
stærðir: 36-41



Dömuskór
9.995 kr. -
stærðir: 36-41



Dömuskór
9.995 kr. -
stærðir: 36-41

STEINAR WAAGE

SKÓVERSLUN

SMÁRALIND - KRINGLAN

Blúsfélag Reykjavíkur efnir til blúshátíðar í dymbilviku þriðja árið í röð og miklu er tjaldað til. Halldór Bragason eða Dóri í Vinum Dóra veit allt um það.

Goðsagnir, Íslandsvinir og orkuboltar

Blúshátíðin hefur vaxið ár frá ári og virðist komin til að vera. Það er aðalatriðið. Ég fullyrði að dagskráin hafi aldrei verið glæsilegri en nú. Við erum í virðulegum salarkynnum Nordica hótels þrjú kvöld og svo eitt kvöld í Frikirkjunni og fáum rjómann af íslenskum blústónlistarmönnum, plús þrjár dífur frá Chicago og Fruteland Jackson frá Mississippi sem mikill fengur er að.

SEGÐU OKKUR
AÐEINS MEIRA UM
DÍFURNAR ÞRJAR.

Þær eru Deitra Farr, Zora Young og Grana' Louis. Deitra Farr hefur komið hér áður og sungið með Vinum Dóra og hún er mikill Íslandsvinur. Nú kemur hún með vinkonur sínar með sér og þær gera örugglega allt vitlaust hér í þessa tvo daga sem þær stoppa, eins og þær hafa gert hvarvetna sem þær koma fram. Zora Young er goðsögn í Chicago. Hún hefur sungið með öllum þessum helstu og er alveg rosalega góð. Grana' Louis er ung og upprennandi stjarna. Hún hefur þegar sungið út um allan heim og er ótrúlegur orkubolti. Ég hlakka mjög til að heyra í henni. Það er gaman að bjóða upp á svona mörg góð atriði erlendis frá en við megum heldur ekki gleyma okkar eigin difu sem er Andrea Gylfadóttir.

Hún kemur fram fyrsta kvöldið ásamt stórsöngvaranum Páli Rósinkrans.

JÁ, ER EKKI FYRSTA KVÖLDIÐ
ÍSLENDINGAKVÖLD?

Jú og það er stórt kvöld. Þá erum við með flotta dagskrá þar sem þessir reynsluboltar, Andrea og Páll koma fram ásamt ungliðum sem forvitnilegt er að fylgjast með. Meðal þeirra er hljóm sveitin The Bumcats. Þar eru blúshjónin Tommi og Esther sem fullu nafni heita Tómas Ragnarsson og Esther Jökulsdóttir. Esther hefur sungið eitthvað með Hjálmmum en áður var hún í blúshljóm sveit með Steina í Hjálmmum austur á Egilsstöðum.

ÞAÐ ER DÁLÍTIÐ KVENNAÞEMA Á
ÞESSARI HÁTÍÐ.

Já, svo kemur þarna Blússveit Pollyar. Það er athyglisverð sveit sem byggir á sínum lífsstíl en það má heldur ekki gleyma höfðingjanum Björgvini Gíslasyni með nýja bandinu Skaf, sem leikur undir hjá Andreu og Palla né heldur sveitinni Krummunum sem lætur hefðir og lögmál víkja fyrir augnablikinu. Þá hefur Hlöðver B. Jökulsson sett saman dagskrá um Kristján fjallaskáld því óhætt er að fullyrða að ljóð Kristjáns hafi verið sprottin af sama meidi og blústextarnir.

ÞETTA VERÐUR SEMSAGT STÓRHÁTÍÐ.

Já, það er svo mikið að gerast að ég gæti haldið áfram í allan dag að lýsa því en ljóst er að blúshjörtun munu slá ört þessa daga. Konsertinn í Frikirkjunni á föstudaginn langa verður rosalega flottur. Mér leiðist að vísu orðið negrasálmur en ég held að við verðum að nota það yfir þá tónlist sem þar verður flutt. Dífurnar þrjár eru aldar upp í kirkjum í Chicago og hafa þetta alveg í blóðinu. Þetta er dásamleg músík. Í fyrra sungu Andrea og Deitra í kirkjunni og fólk grét. Fegurðin var svo mikil.



SETT UPP Í SAMSTARFI VIÐ



**LITLA HRYLLINGSBÚÐIN
OPNAR Í ÍSLENSKU ÓPERUNNI
PANN 12. MAÍ 2006**

MIÐASALA HEFST 8. APRÍL
Sími miðasölu: 511 4200
Netfang: midasala@opera.is
www.opera.is



ÍSLENSKA ÓPERAN



OPNUNARTILBOÐ:
Ef keyptir eru tveir miðar
eða fleiri færðu ókeypis
geisladisk með tónlistinni
úr sýningunni.

Gildir laugardag og sunnudag
á meðan birgðir endast

**LITLA
HRYLLINGS
BÚÐIN**

Fáar hljómsveitir hafa aflað sér jafn mikillar virðingar innan grasrótar tónlistarheimsins síðustu 10 til 15 ár en Flaming Lips. Hljómsveitin var stofnuð í Oklahoma borg í Bandaríkjunum árið 1983 og hefur því verið starfandi í hartnær aldarfjórðung. Hljómsveitin virðist ekki vera orðin þreytt á tónlistarsköpun sinni því í þessari viku kom út breiðskífan *At War With the Mystics* en sveitin hefur sent frá sér vel yfir 10 breiðskífur.

Flaming Lips var ein af mikilvægustu hljómsveitum post-punk tímabilsins í Bandaríkjunum og gáfu þeir út fjölmargar plötur á þeim tíma. Aðalmaðurinn á bakvið við sveitina er sérvingurinn Wayne Coyne en í gegnum tíðina hefur hljómsveitin upplifað margar og tíðar mannabreytingar en þess má geta að Jonathan Donahue, liðsmaður Mercury Rev, var eitt sinn í Flaming Lips. Hljómsveitin náði þó aldrei að festa sig almennilega í sessi eða ekki fyrr en að plöturisinn Warner samdi við félagana árið 1991. Hljómsveitin hefur samt sem áður ætíð haldið sínu sjálfstæði og sínum költstimpli. Stærsti smellur hljómsveitarinnar varð óvænt lagið „She Don't Use Jelly“ sem var ítrekað spilað í útvarpsviðtækjum heimsins. Gerðist hljómsveitin meira að segja svo fræg að koma fram í unglingsápunni Beverly Hills 90210 árið 1994.

Síðustu tíu ár hefur hljómsveitin einbeitt sér mikið að ýmis konar hljóð- og hljóðversvinnu en í dag má segja að Flaming Lips búi til eitt ef ekki besta froðukennda sýrupopp sem völ er á, það er að segja ef eitthvað slíkt er til. Þrátt fyrir að hljómsveitin sé einungis tríó er tónlist sveitarinnar einstaklega ómmikil og hægt er að fullyrða að skemmtilegri tónleikasveit er vart hægt



Barnalega framsækin

að finna. Tónleikar Flaming Lips er sirkus útaf fyrir sig, með búningum, blöðrum, sprengingum og glimmeri. Tónlist Flaming Lips er samt sem áður barnleg í eðli sínu en þó skal varast að taka Flaming Lips ekki alvarlega. Textar sveitarinnar eru oft á tíðum einstaklega beittir og er oft deilt á nútímasamfélag og æstu valdamenn þess. Á nýjustu breiðskífu Flaming Lips má einmitt finna texta með alvarlegum undirtóni þar sem stríðsreksturinn í Írak er fordæmdur og almenn poppmenning fær falleinkun. Undir óma hins vegar grípandi melódíur sem láta mann gleyma öllu því slæma og fá mann í staðinn til þess að brosa. Tónlist Flaming Lips á *At War With the Mystics* er einmitt gleðileg og einstaklega tónfögur. Sannarlega mikill fengur fyrir tónlistaráhugamenn og að sjálfsgöðu alla aðra líka.

FLAMING LIPS FYRIR BYRJENDUR



- A Collection of Songs Representing an Enthusiasm for Recording...By Amateurs
- Transmissions from the Satellite Heart
- The Soft Bulletin
- Yoshimi Battles the Pink Robots





Beliss Bylting frá Babyliss Paris

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

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

Öflugur blásari og ceramic sléttun gerir hárið silkimjúkt og glansandi

Ný, einföld en fagmannleg hönnun fyrir þig að nota.

BE liss
Gerir fallett hár fallegra



BaByliss[®]
PARIS

Lára Rúnarsdóttir hefur alltaf verið viðriðin tónlist. Á yngri árum sá hún þó ekki framtíð fyrir sér á tónlistarbrautinni og kveðst hafa verið körfuboltastelpa í íþróttagalla. Það var síðan eitt kvöldið þegar hún var að troða upp á körfuboltaskemmtun að henni var boðið að taka upp plötu í stúdíó Geimsteini. Eftir það hefur lífið tekið stakka-skiptum og í dag er önnur plata þessarar 23 ára söngkonu, Þögn, að líta dagsins ljós.



Körfuboltastelpa sem skipti um ham

Texti: MARÍA ÞÓRA ÞORGEIRSDÓTTIR Myndir: HARALDUR JÓNASSON Föt: GYLTI KÖTTURINN

Lára byrjaði snemma að læra á píanó og segir tónlistina aldrei hafa verið val. „Þegar ég var lítil fékk ég að velja mér eitt hljóðfæri, spurningin var aldrei hvort ég ætti að læra heldur á hvað. Mig minnir að ég hafi viljað læra á fiðlu en þar sem ég bjó í Svíþjóð þá var hún ekki í boði og því kom píanóið í staðinn. Ég lærði á píanó þar til ég varð unglingur en þá fór ég að læra söng og í vor útskrifaðst ég frá söngdeild Tónlistarskóla Kópavogs,“ segir Lára sem kveðst ekki hafa hlustað mikið á músík nema það sem hún heyrði í útvarpi og sjónvarpi. „Ég átti alveg einhverja geisladiska en mér fannst tónlistarheimurinn mjög óáhugaverður. Ég vissi af Sigur Rós og Björk en mikið meira vissi ég ekki um íslenska tónlist.“

Lára var íþróttastelpa á unglingsárunum og æfði körfubolta með Breiðabliki og ÍS. „Ég var komin upp í meistaradeildina og það fór allur tíminn í körfuboltann. Ég var samt ekkert rosalega góð, bara allt í lagi, og hefði ekki beint átt framtíð í körfubolta þó ég hafi ekki hugsað mikið út fyrir þann ramma sem ég var í þá.“ Eftir að Lára útskrifaðist úr menntaskóla vissi hún ekki hvaða stefnu hún ætti að taka. „Ég fór í sálfræði í Háskólanum en líkaði það ekki og reyndi líka við myndlist. Á vissum tíma ætlaði ég mér að verða rithöfundur og kennari og í raun er ég að sinna hvoru tveggja í dag með því að semja texta og læra tónmenntakennslu,“ segir Lára en hún lýkur öðru ári í tónmenntakennslu við Kennaraháskólann í vor.

BYRJAÐI AÐ SEMJA MEÐ PABBA SÍNUM

Þó að Lára hafi ekki samið lög fyrr en í seinni tíð þá skrifaði hún ljóð frá tíu ára aldri. „Það var alltaf fastur liður að koma inn í stofu og lesa ljóð fyrir mömmu og pabba.“ Þegar Lára var átján ára keypti pabbi hennar, Rúnar Þórisson gítarleikari, upptökuforrit og í framhaldinu fór Lára að semja laglínur. „Pabbi samdi einhverja grunna á tölvuna og ég man ekki hvernig það kom til að ég fór að syngja inn á þá. Það endaði með því að við áttum einhver tíu, tuttugu lög saman, hann á gítarnum og ég að syngja.“ Lára gerði þó ekkert meira með þessi lög fyrr en þremur árum síðar þegar henni bauðst að taka upp plötu hjá Geimsteini. „Ég fékk alveg ótrúlegt tækifæri með fyrstu plötunni minni, Standing Still. Ég ætlaði mér ekki að verða tónlistarmaður en Kiddi hjá Geimsteini heyrði í mér á íþróttaskemmtun og bauð mér bara að koma og taka upp. Í framhaldinu fór ég að læra á gítar og semja á hann og það var afrakstur fyrri plötunnar, bæði lög eftir mig og pabba saman og efni sem ég var nýbyrjuð að semja. Í raun var ég mjög ómótuð á þessum tíma, ég vissi ekki hvað ég vildi eða hvaða stefnu ég ætti að taka. Eftir á að hyggja var ég ótrúlega heppin að hafa verið að vinna með þessum tónlistarmönnum sem gerðu þetta vel. Ég hefði ekki verið sátt í dag hefði ég farið einhverja aðra leið, ef ég hefði til dæmis farið í poppbransann.“

„Ég átti alveg einhverja geisladiska en mér fannst tónlistarheimurinn mjög óáhugaverður. Ég vissi af Sigur Rós og Björk en mikið meira vissi ég ekki um íslenska tónlist.“



ÚR ÍPRÓTTAGALLANUM YFIR Í TÓNLISTINA

Margt hefur gerst á því tveimur og hálfu ári frá því að Standing Still kom út. „Ég hef breyst rosalega mikið. Ég var íþróttastelpa í íþróttagalla sem svissaði alveg yfir í tónlist. Mér finnst ég miklu sjálfstæðari og frjálsari í dag, ég veit hvað ég vil og hvað ég vil ekki og þó fyrsta platan hafi ekki fengið neitt sérstaklega mikla umfjöllun þá óx sjálfstraustið samt.“

Í byrjun máf kemur önnur plata Láru út sem nefnist Þögn. Hún var tekin upp í stúdíó Silence síðastliðið sumar og með Láru spila fjórir strákar, Kiddi, Pétur, Börkur Hrafn og

Daði. „Ég var rosalega hörð með þessa plötu og sem betur fer skildu strákarnir það og gerðu eiginlega bara nákvæmlega það sem ég bað um. Þetta er mitt verk þó þeir eigi náttúrulega mjög stóran part í því líka.“

Á nýju plötunni fjallar Lára um tímamót í lífinu og einnig erfíð sambandsslit. „Þetta er rosalega persónuleg músík og kannski stundum einum of,“ segir Lára brosandí og bætir því við að hún hafi stundum farið hjá sér við gerð plötunnar. „Efnið hef ég verið að semja síðustu tvö árin og fjallar um það sem ég hef verið að díla við. Ég gekk í gegnum erfitt ár, kannski ekki erfitt miðað við suma,

maður á ekki að vera að kvarta, en ég lenti í tilfinningalegri krísu. Þessar tilfinningar persónugerir ég í lögnum svo það hljómar kannski eins og ég sé að tala við einhvern ákveðinn.“

Andinn kemur ekki yfir Láru hvenær sem er og henni finnst best að semja þegar hún er leið. „Þá finnur maður svo sterkt fyrir einhverju, það er eins og það sé einhver bolti inni í manni sem maður losnar ekki við. Það er alltaf sagt að það sé svo gott að létta af sér og þegar maður spilar einn á hljóðfæri og syngur getur maður nákvæmlega sagt það sem maður vill. Það er enginn að hlusta og maður er ekki meðvitaður um neitt nema hljóðfærið,“ segir Lára. Hún hefur þó ekki samið í lengri tíma og segir andann hafa verið frekar fjarlæg. „Kannski er andinn bara farinn,“ segir hún hlæjandi.

GAT EKKI HUGSAÐ SÉR FRÆGÐ

Í dag vinnur Lára í plötubúð samhliða söng- og kennaranámi og hlustar því mikið á tónlist. Með tímanum hefur hún fundið sig betur og veit hvar hún vill standa innan tónlistarbransans. „Ég hef stúderað tónlist Stínu Nordenstam mikið og mér finnst allt sem hún gerir alveg frábært. Ég myndi segja að hún væri helsti áhrifavaldur minn, þó að tónlistin mín sé kannski ekki mjög lík hennar,“ segir Lára hlæjandi. „Ég er svo á móti þessu konsepti í kringum poppmarkaðinn, að spila á útlitið en ekki tónlistina. Stína er akkúrat andstæðan við þetta, hún kemur aldrei fram í viðtölum eða sjónvarpi og spilar aldrei á tónleikum. Auðvitað missir hún af hellingi en mér finnst svo magnað að hún gerir þetta bara fyrir sig sjálfa. Hún selur alltaf nóg til að gera næstu plötu og það nægir hennir. Þetta er staðan sem mig langar að vera í, að tapa sér ekki í einhverri markaðssetningu,“ segir Lára sem kveðst ekki leita eftir frægð og frama. „Fyrir hálfu ári þegar ég var að leita mér að útgáfusamningi gat ég bara ekki hugsað mér að fólk vissi hver ég væri. Ísland er svo ótrúlega lítið land og það þarf svo lítið til að verða „frægur“. Það var því mikil togstreita í mér og ég var bara ekki viss um að ég vildi þetta. Ég myndi samt aldrei segja nei við einhverju stóru giggi, það bara gerist ef það gerist.“

Á fyrri plötunni, Standing Still, var Lára mjög leitandi og í textunum spurði hún hvaða leið hún ætti að fara. „Á þessum tveimur árum hef ég í raun fundið mig. Hérna er ég og hérna líður mér vel. Nú veit ég hvað ég á að forðast,“ segir Lára og það sést á henni að hún er hamingjusöm. Þegar blaðamaður spyr hvort Þögn sé þannig svarið við fyrri plötunni hugsar Lára sig vel um og svarar síðan „Ég held að næsta plata verði svarið við fyrstu plötunni.“



NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL



KEA-skyr er frábær hollustuvara, einstaklega
prótein- og næringaríkt og nánast fitulaust.

Í því eru hvorki sætuefni né önnur
hjálparefni. KEA-skyr er góður kostur
fyrir alla þá sem hafa hollustuna
í fyrirrúmi og vilja lifa á
heilsusamlegan hátt.



KEA
Skýr



FEGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

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!



HAIRCARE SYSTEM



25%
Afsláttur

PTP
Hárvörur

Allt fyrir hárið á einum stað

Ef þú vilt glansandi heilbrigt hár þá eru PTP hárvörurnar svarið.
Þú getur valið um sjampó, næringar og mótunarefni allt eftir þínum hentugleika.

Þú færð PTP hársnyrtivörurnar í öllum verslunum Lyf & heilsu

 Lyf & heilsa
Við hlustum!



TAKTU ÞINN LÝSISTÍMA Á HVERJUM DEGI ÞVÍ AÐ...

Lýsið betra en lyfin?

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

Mánu en 120 hlötu frá sex til tólf ára börn þátt í framskiðinu og fíkk keimlingurinn hlöðu af lýsi, eða omega-3-olíu og omega-6-olíu frá næturljóssolíu, sem er gátt af sýruvörum. Hla þessu lyf-lynu að því er framt kom á brettið RBC, hefur vikiðverpin.

Ekki þótt náttúrlíu kom í ljósi, að þess hlöðu, sem þessu náttúrulega líuþessu, hlöðu þessu sýruvörum í náttúru og í allri framskiðinu. Eruhlöðu hlöðu þessu sýruvörum í náttúru og í allri framskiðinu. Eruhlöðu hlöðu þessu sýruvörum í náttúru og í allri framskiðinu.

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

Morgunblaðið, 6. maí 2005



www.lysi.is

Litríkt & kvenlegt sumar!



KULTUR - Kringlunni
Kr. 33.990

Kynning

Sumarið nálgast óðfluga sem þýðir að verslanir eru nú fullar af nýjum og flottum sumarvörum. Kvenleikinn verður sem fyrr í fyrirrúmi í sumar en síðir og litríkir kjólar verða áberandi ásamt flottum fylgihlutum eins og perlufestum og fallegum töskum. Fermingarnar eru einnig í fullum gangi þessa dagana og blúndan því vinsælt efni sem ekki aðeins fermingarstúlkur mega nota.



NEXT - Kringlunni
Kr. 2.690



KISS - kringlunni
lokkar kr. 990, armb. kr. 150
stk., perlufest kr. 1.490, bolur kr.
3.490, belti kr. 3.990, taska kr.
5.990.



NEXT - Kringlunni
Kr. 6.790



KISS - kringlunni
Kross kr. 1.990, perlufesti kr.
1.490, hanskar kr. 1.690,
sokkabuxur kr. 1.690, píls kr.
2.990, blúndubolur kr. 3.490,
innanundir bolur kr. 1.990.



NEXT - Kringlunni
Kr. 3.490



NOA NOA - Kringlunni
Kr. 11.990



KULTUR - Kringlunni
Kr. 28.990



GALLABUXNABÚÐIN -
Kringlunni
Kr. 5.900



KULTUR - Kringlunni
Kr. 11.990



KULTUR - Kringlunni
Kr. 5.990



BENETTON / SISLEY - Smáralind
Kr. 7.795
einnig til í hvítu & Turkeys bláu



Matur á páskum

Hér er hugmynd að góðri páskamáltíð. Lambalæri með kartöflum og salati og það er í eftirrétt. Hljómar klassískt og minnir á gömlu sunnudagssteikina - en farnar aðeins aðrar leiðir við matargerðina. Ekki mikið flóknara en smá útúrdúrar. Gleðilega páska!

Páskalærið að þessu sinni

1 lambalæri
3 hvítlauksrif
2 msk. timían, helst ferskt
2 msk. rósmarín, helst ferskt
1/2 tsk. svartur pipar, grófmalaður
1 tsk. salt, sjávarsalt, Maldon
150 ml hvítvín
2 msk. ólífuoía



Merjið hvítlauk, kryddjurtir, salt og pipar í morteli. Hrærið hvítvíni og olíu saman við. Nuddið marinerungunni í kjötið og látið marinerast í 2-24 tíma. Best er að stinga lærinu í poka og hella afganginum af marinerungunni yfir það. Þannig fer ekkert af henni til spillis og

kjötið liggur í krydduðum vökvanum. Ef þið viljið hafa kjötið moðsteikt þá hafið þið lærið í 160 gráða heitum ofni í fjóra tíma. Ef þið viljið hins vegar hafa kjötið fljóteldað; medium steikt, stingið því inn í 230 gráða heitan ofn og gerið ráð fyrir að elda það í 25 mín. á kílóíð.

Fyrir marineringu og moðsteikingu þá er hægt að mæla með því að nota steikarpoka. Þægilegt að láta kjötið marinerast í pokanum og stinga því beint inn í ofninn í honum. Soðið af kjötinu er bragðmikið og fyrir þá sem það vilja, er gott að baka upp sósu úr soðinu.



FILEN/SIA F1016752



*Páskaegginn
sem
elska allir*

S
NÓI SÍRÍUS

Kartöflurnar með ...

1 kg kartöflur, skornar í 5 mm sneiðar
 2 hvítlausrif, söxuð
 1 laukur, fínt saxaður eða sneiddur
 10 kirsuberjatómatar, skornir í tvennt
 fínt rifinn börkur af sítrónu
 1 tsk. timían, helst ferskt
 5 msk. olía
 5 msk. hvítvín
 salt og svartur pipar

Setjið kartöflurnar í skál eða poka. Blandið öllu hráefninu saman við kartöflurnar. Kosturinn við að gera þetta í poka er að hann er hægt að hrista til og frá og allt blandast mjög vel. Dreifið úr kartöflunum í eldfast mót, á bökunarpappír á bökunarpötu eða hafið í steikarpoka. Setjið þær í ofninn með lærinu og fylgist vel með hvenær kartöflurnar eru tilbúnar. Ef moðsteiking fer fram hægðast kartöflurnar en hægt er að kynda undir ofninum í nokkrar mínútur í lokin til að kartöflurnar fái stökka kanta. Ef ofninn er á 230 gráðum þurfa kartöflurnar ekki nema 20 mínútur.



.. og salatið

1 poki klettasalat eða annað gott salat
 1/2 gráðaostur
 10 valhnetukjarnar
 12 dödlur, stórar og góðar, skornar í tvennt eða þrennt
 olía
 balsamedik
 salt og svartur pipar

Setjið salatið á disk. Brjótið ostinn niður og yfir salatið. Skerið valhneturnar í minni bita og dreifið yfir. Einnig döðlunum. Dreypið olíu yfir salatið og smá balsamediki. Saltið og piprið. Sniðugt að bera salatið fram á litlum diskum fyrir hvern og einn.



Loksins er það eftirrétturinn

1 l vanillús
 1 bolli rúsínur
 1 bolli sérrý
 1/2 bolli möndlur, saxaðar
 100 g flórsykur
 1 msk. vatn

Takið ísinn úr frystinum og látið hann þiðna aðeins. Hellið víninu yfir rúsínurnar, látið standa í að minnsta kosti 30 mín. Setjið sykur og vatn í pott, leysið sykurinn upp og sjóðið þar til úr verður karamella, um 8 mín. Sykurinn dökknar skyndilega svo fylgjast þarf vel með. Takið þá pottinn af hitanum og hrærið möndlurnar saman við. Hellið af pönnunni á bökunarpappír, þunnt lag, og látið stökkna. Saxið loks niður eða maukið gróflega í matvinnsluvél. Þegar ísinn er vel mjúkur, hrærið rúsínurnar og möndlurnar saman við hann og blandið vel. Setjið í frysti. Berið fram með karamellu- eða súkkulaðisösu.

CASA FIESTA



**HUGSAÐU MEÐ
BRAGÐLAUKUNUM**



Strawberry feels forever

Á heitu sumarkvöldi á því herrans ári 1717, rakst landkönnuðurinn Amedee Frezier á blóðrauðan ávöxt, þar sem hann var á ferðum sínum um hið nýfundna land Chile. Frakkanum forvitna þótti ávöxturinn fagurrauði hafa einstaklega sætan og höfugan ilm og bragðast yndislega. Hann var ákaflega uppnuminn yfir fundi sínum og færði frönsku konungshirðinni fyrstu jarðarberjaplönturnar, sem Spánverjar nefndu Fresita, við heimkomu sína. Franska drottningin tók miklu ástföstri við berin blómlegu og kaus að njóta þeirra með daglegu kampavínglasi sínu. Komst þessi samsetning í tísku og nú hafa Chilemenn sameinað þessi tvö dýrölegu hráefni í einum drykk. Fresita er ferskt og mjúkt vín með einstaka bragðfyllingu og hentar vel sem fordrykkur eða með eftiréttum.

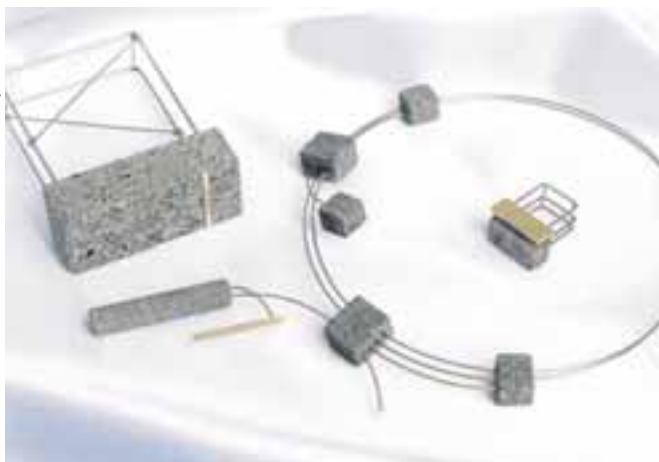
Ferskt

Exótískt

Náttúrulegt

Fresita





Skartgripir sem Páll hannaði fyrir þemahönnunarsýninguna 101 Reykjavík. Þar vann hann með steypu og stálvír en honum fannst þau efni fanga vel andrúmsloft miðbæjarsvæðisins. Hér má sjá hring, armband og hálsmen.



Páll hefur gaman af því að leika sér með mismunandi blæbrigði stáls. Hringurinn og hálsmenin eru afar opin og fá litirnir þannig að leika um verkið.

Leikur sér með nýjungar

Páll Sveinsson er einn af fjölmörgum íslenskum skartgripahönnuðum sem nú sýna verk sín á vest-norrænu hönnunarsýningunni Transform, sem stendur yfir í Norræna húsinu. Þjóðleg hönnun er höfð í fyrirrúmi á sýningunni en þó er leitast við að sjá hana í nútímalegu samhengi.

Páll hóf nám í gullsmíði árið 1995 þegar hann gerðist lærlingur hjá úra- og skartgripaversluninni Jón og Óskar á Laugaveginum þar sem hann starfar enn í dag. Áður hafði Páll lokið starfsnámi í trésmíði. Páll segir að hann hafi mjög fljótlega farið að huga að eigin hönnun enda kalli starfið hreinlega á slíkt.

Þegar Páll er beðinn um að lýsa hönnun sinni nefnir hann helst að hún sé nýjungagjörð. „Ég hef nokkuð gaman af að fást við tæknilegar hliðar hönnunarinnar.“ Páll hefur sýnt á nokkrum hönnunarsýningum hér á landi og einnig í Pétursborg. Hann hreppti einnig fyrsta sætið í keppni á vegum félags íslenskra gullsmiða og samtaka iðnaðarins fyrir karlmannlegasta víNFLöskutappann.

Framtíðin er hins vegar óráðin að sögn Páls. „Eftir því sem verkefnin koma þá heldur maður alltaf áfram, þó svo að ég sé ekki endilega að sýna á einhverjum hönnunarsýningum,“ segir hinn hógværi gullsmiður Páll að lokum.

Hálsmen úr ryðfríu stáli, sem Páll segir að heilli sig meira en silfur. Fyrir miðju hálsmensins er djúpalónsperla, íslenskur steinn sem finnst aðeins á fáum stöðum í heiminum.

Verkið sem Páll hefur til sýnis á Transform í Norræna húsinu. Í verkinu tekur hann gamalt íslenskt handverk, Loftverk, og setur það í nýja umgjörð.



Páll Sveinsson, skartgripasmiður, í sínu daglega starfi hjá Jóni og Óskari



Hálsmen og hringur þar sem Páll leyfir hverjum steini að njóta sín.



Evans

OPNAR Í SMÁRALIND Í DAG

Evans er vinsælt tískuvörumerki frá Bretlandi sem býður upp á spennandi úrval af nýjustu tísku í stærðum 16-28 fyrir konur. Í tilefni opunar gefst viðskiptavinum tækifæri á að vinna 10.000 kr. inneign.

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

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

1.245 á mann
2.490 fyrir tvo

TILBOÐ 2

Djúpsteiktar rækjur
Peking kjúklingur
m/kínasveppum
Wok steikt lamba-
kjöt m/svartbauna-
sósu
Original hot and
sweet svinakjöt
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



Ljósmynd

á borðið

Ljósmyndir eru oftast á veggum á borðstofuborði. Diskamottur þessar eru undantekning frá reglunni. Á þeim er mynd eftir ljósmyndarann Kristján Inga, mótifin eru sótt úr náttúrunni. Diskamotturnar eru úr þunnu og sveigjanlegu plasti sem auðvelt er að þrifa. Diskamotturnar eru ótrúlega flottar og setja virkilega fallegan svip á hvaða matarborð sem er. Þær fást í Epal og kosta 800 krónur stykkið.



-25%

AFSLÁTTUR AF
**sumar-
dekkjum**

-25%

AFSLÁTTUR AF
**vinnu
við smur**

**Ótrúleg
tilboð!**

á
**jeppa-
dekkjum**

BÍLKÓ - **Betri verð!**

bilko.is

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

 Vaxtalausar léttgreiðslur!



Meira fyrir minna!

Bíll frá kr. **1.950** á dag*

HASSO

Car-rental

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

*Verð er án kílómetragjalds.

Tel: **555 333 0**

Brynhildur Björnsdóttir
elur upp



Dagur í orlofi

Fyrir um það bil ári síðan, í öðru lífi, spurði ég vinkonu mína spurningar sem lengi hafði brunnið á mér. Vinkonan hafði einmitt verið að kvarta undan þreytu og því að koma engu í verk. Spurningin var svohljóðandi: „Bíddu, ertu ekki í fæðingarorlofi? Hvað ertu eiginlega að gera allan daginn?“ Mér fannst nefnilega erfitt að gera mér í hugarlund að það gæti verið samsvarandi heilum vinnudegi að annast lítið barn. Ég sá fyrir mér að loksins hefði hún tímann sem marga vantar, tíma til að lesa, rækta líkama og sál, taka upp samband við gamla vini og jafnvel nýtt áhugamál. Þið sem eruð haldin sömu spurn og ég fyrir ári síðan: Svona er dagur í lífi í fæðingarorlofi.

Fyrst ber að telja að fyrstu fjóra mánuðina þurfa litil börn að borða á lágmark fjögurra tíma fresti, sem þýðir auðvitað að sá sem annast næringu barnsins sefur aldrei meira en fjóra tíma í senn. Gjöfin stendur alltaf yfir í lágmark hálf tíma, stundum lengur hjá mér þar sem dóttir mín fer fyrst á brjóst og svo fær hún pelann sinn. Pelann þarf auðvitað að þvo og sjóða og innihaldið að mæla, blanda og kæla eftir hárréttum kúnstarinnar reglum. Að loknu borðhaldi þarf að passa að losa óæskilegt aukaloft úr mallakút með því að reyna að framkalla ropa, sem oft er tímafrekara en virðist í fyrstu. Þá er kominn tími til að kíkja í bleyjuna, sem er líka nauðsynlegt að gera oft á sólarhring. Lítil börn eru nefnilega mjög virkir framleiðendur sem eru allan daginn að breyta mjólk í sentimetra og grömm og eins og allri annarri framleiðslu fylgir þessu ferli tölurverður úrgangur. Stundum er mjólkurinntakið of mikið og þá kemur mjólkinn beint upp aftur og lendir oftast á fötum barnsins og oftar en ekki móðurinnar líka. Þá þarf gjarna að skipta um fót svo ekki slái að barninu í rennblautum útgubbuðum fötum. Það er því ljóst að þessu ferli fylgja heilmiklir þvottar. Svo þarf að huga að þroska barnsins með því að syngja fyrir það, tala við það og sýna því leikföng.

Stundum sofnar barnið í smástund, eða pabbinn skýst heim í hádeginu, og þá rýkur móðirin í að sinna grundvallarþörfum sínum, tekur aðeins til og lítur í blöðin eða á sjónvarpið ef færi gefst til að fylgjast aðeins með heiminum fyrir utan hreiðrið. Göngutúrar gagnast báðum, barnið sefur vært í ferska loftinu og móðirin fær lágmarks hreyfingu og hittir jafnvel fólk sem mælir aldur sinn í árum en ekki vikum.

Stærstur hluti þess sem ég geri í fæðingarorlofinu er samt að vera í skátahlutverkinu; ávallt viðbúin að svara hverri þörf dóttur minnar. Hún er svo sem ekkert þarfafrek; ef hún fær að borða og ég skipti um bleyju á henni öðru hvoru er hún sæl og hjalar og hlær við mér eða leikföngunum sínum sem hún er að uppgötva þessa dagana. Uppáhaldið er litrík skjaldbaka sem hangir fyrir ofan vögguna hennar en fast á eftir fylgja asni sem syngur lög og mjúkur gulur gíraffi.

Stundum sitjum við svo bara og horfum hvor á aðra, ég og litla stelpan mín, og við þurfum tíma til þess líka. Við erum jú mikilvægasta fólkið í lífi hvor annarrar og höfum samt ekki þekkt nema þrjá mánuði.

Tekið á stríðninni

Foreldrar þurfa að fylgjast vel með því hvernig barninu þeirra líður í skólanum. Ef barnið talar aldrei um vini sína og vill helst leika sér eitt heima getur það verið merki um að því sé strítt í skólanum. Með því að sýna barninu áhuga og ræða við það um það sem það gerir í skólanum geta foreldrar komist að því hvort að barnið eigi undir högg að sækja í félagahópnum. Ef svo er þarf að taka á því strax því annars getur það skapað mikla vanlíðan. Best er að byrja á því að ræða málið við kennara barnsins og þó að hann kannist ekki við það að barninu sé strítt í skólanum þýðir það ekki endilega að svo sé ekki því yfirleitt fer stríðni í skólan-



um fram utan kennslustofunnar. Flestir kennarar og skólafyrirvöld eru tilbúin til þess að athuga hvort alvarleg stríðni sé í gangi og taka á vandamálinu með foreldrum. Betra er að uppræta stríðnina fyrr en seinna því hún getur ágerst með tímanum og eyðilagt æsku þess sem verður fyrir henni.



Tónlistarnám barna

Börn hafa flest mjög gaman af tónlist og það er sjálfsagt að leyfa þeim að læra á hljóðfæri ef þau hafa áhuga á því. Það þýðir hins vegar ekki fyrir foreldra að láta börnin læra á hljóðfæri ef áhuginn er ekki til staðar.

1. Barnið verður sjálfst að vilja læra á hljóðfæri. Það er ekki nóg að foreldrarnir vilji að barnið fari í tónlistarnám því ef barnið hefur ekki gaman af því skilar það engum árangri.

2. Flest börn byrja á því að læra á

blokkflautu og síðan velja þau sér hljóðfæri. Það er ágætt að barn og foreldrar velti fyrir sér kostum og göllum hvers hljóðfæris áður en valið er og barnið fái að taka endanlega ákvörðun sjálfst.

3. Barnið þarf að æfa sig heima og það er allt í lagi að foreldrarnir fylgist með því að það sé gert. Ef barnið nennir hins vegar aldrei að æfa sig getur það verið merki um að það hafi ekki gaman af tónlistarnáminu og þá getur verið eins gott að hætta því.



Gefðu bjarta framtíð í fermingargjöf

Gjöf sem vex – gjafabréf á trausta hávaxtareikninga

- SPRON Framtíð er verðtryggður hávaxtaspáreikningur sem er laus til úttektar við 18 ára aldur. **Öllum stofnuðum Framtíðarreikningum með gjafabréfi fylgir 2.000 kr. mótframlag frá SPRON.**
- SPRON Vaxtabót er óverðtryggður hávaxtaspáreikningur á Netinu sem ber auk þess stighækkandi vaxtaálag eftir upphæð og innstæðu, alltaf laus. Hægt er að stofna þessa reikninga á spron.is.

Þú færð gjafabréfin í næsta útibúi SPRON eða á spron.is

Nú enn hærr – **4,85%** verðtryggðir vextir á SPRON Framtíð!

Ör hjá öllum bönkunum

Ör hjá öllum bönkunum

Fréttablaðið föstudaginn 31. mars

Fermingarbörn!

- Öll fermingarbörn sem stofna Framtíðarreikning fá 2.000 kr. inneign frá SPRON, en ef lagðar eru inn 30.000 kr. eða meira fyrir 1. júní 2006 fylgir **5.000 kr. inneign.**
- Við bætum um betur og gefum öllum fermingarbörnum sem stofna Framtíðarreikning eða Vaxtabót hjá SPRON, fyrir 10. júní 2006, **10% vaxtaálag ofan á greidda vexti um næstu áramót.**



TILBOÐ 1

Matsaman

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

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 sösu.

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 krydduð 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, sösu og gosi.

Verð kr. 550.-

Ef þú sækir fylgir 2l. Pepsi og Góu Hraun með tilboðinu

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



Skemmtilegt er að skoða sig um í Vigeland-garðinum í Osló.



Barnvæn borg

Noregur er fallett og fjölskylduvænt land sem er þrýðisáfangastaður fyrir íslenskar fjölskyldur. Í Oslóarborg er ýmislegt skemmtilegt í boði fyrir börn, hvort sem er að vetrarlagi eða um sumartíð. Borgin er lítil og heimilisleg og almenningssamgöngur hinar þægilegustu. Flugíð tekur innan við þrjá tíma og ferðalengdin því þægileg fyrir barnafjölskyldur.

Meðal þess sem skemmtilegt er að gera með börnum í Osló er að skoða garðinn sem kenndur er við myndhöggvarann Vigeland. Þar er að finna fjöldann allan af stytum eftir hann, margar hverjar af börnum. Allan ársins hring er mikið af fólki í garðinum en á sumrin beinlínis iðar hann af lífi. Yfir 1800 kílómetrar af troðnum skíðabrautum eru innan bæjarmarka Oslóarborgar og með stálpuð börn er auðvitað gaman að fara í góðan gönguskiðatúr. Að sumarlagi er hægt að leigja hjól og skella sér í góðan túr um hæðir borgarinnar. Svo eru ótal söfn og sýningar sem miðast að börnum svo fátt eitt sé talið.

SAS Braathens og Icelandair fljúga til Oslóar frá Reykjavík og er miðaverð frá 16.000 krónum.

Nánari upplýsingar um Osló fyrir börn er að finna á síðunni www.visitoslo.com/barn.



Frábær, nýr
maskari sem þykkir
og lengir augnhárin!

NÝR

MAXI FRANGE *maskari* - ótrúleg augnhár

BOURJOIS
PARIS

Ferminga

HP Pavilion fartölva



Vorunúmer: EK912EA

- Örgjörvi: Intel Pentium M 760, 2GHz, 533MHz
- Skjár: 14" WXGA 1280x768
- Minni: 1024MB DDR 333MHz RAM (2x512), stækkanleg í 2GB
- Harður diskur: 100GB 4200rpm EIDE
- Drif: DVD+/-RW (DVD skrifari)
- Skjákort: Intel Graphics Media Accelerator 900, allt að 128MB
- Fjarstýring: HP Mobile Remote og HP Quick Play media player
- Netkort: 10/100 netstýring og 802.11b/g (þrálaust netkort)
- Bluetooth - Mótald: 56K Mótald
- Tengi: PCCARD I/II, VGA, lás, Firewire, 3xUSB 2.0
- Mic in, 2xLine out, RJ-11, RJ-45, S-Video TV-out,
- Remote Controle infrarautt tengi.
- Raflaða: 6-Cell Lithium-Ion raflaða
- Mús/lyklaborð: Touchpad með scroll zone og íslenskum limmíðum
- Stýrikerfi: Microsoft Windows XP HOME
- Þyngd: 2.42kg - Ummál: 334 x 230 x 33 mm
- Ábyrgð: 2ja ára ábyrgð

ÓTRÚLEGT
VERÐ

Office 1

159.900.-

HP Pavilion borðtölva og 17" skjár



Vorunúmer: ep062aa/en623aa

Tölva

- HP Pavilion T3345.uk turn
- Jimmál (BxDxH): 182mm x 434 mm x 381 mm
- Þyngd: 14 kg
- Örgjörvi: AMD Athlon64 3700+
- Vinnsluminni: 1 GB DDR SDRAM
- Harður diskur: 300 GB - Ultra DMA 7200 rpm
- Geislaskrifari: DVD±RW (+R dual layer) LightScribe
- Geisladrif: DVD-ROM
- Skjákort: GeForce 6200se TC-256MB
- Hljóðstýring: 5.1 channel surround
- 9 í 1 minnis kortalesari
- Tengi: 1 x PCI-Express (laust), 3 x PCI, 6 x USB 2.0 (2 að

- framan), 2 x Firewire
- (1 að framan), 1 x Parallel
- Stýrikerfi: Microsoft Windows XP Home Edition
- Ábyrgð: 2 ára ábyrgð

Skjár

- Stærð: 17" Pavilion vs17e TFT flatur skjár
- Upplausn: 1280x1024 60Hz
- Sjónarhorn: 140ólárétt, 130ólódrétt
- Punktastærð: 0.264mm
- Birta í nits: allt að 300 nits
- Skerpa: allt að 500:1
- Viðbragðstími: 8ms (rise + fall)
- Innbyggðir hátalarar
- Anti-Glare/Anti-Static
- Plug and play
- Tengi: 15pin mini D-Sub VGA
- Ábyrgð: 1 års fyrirtækjaábyrgð og 2 ára neytendaábyrgð
- Þyngd: 4.7 kg

ÓTRÚLEGT
VERÐ

Office 1

139.900.-

ÓTRÚLEGT
VERÐ

Office 1

Skrifborðstóll Eco

Vandaðir skrifborðstólar sem fást með svörtu, bláu eða rauðu ákæði. Stíllanlegir á 3 vegu.

Aðeins
14.990.-

ÓTRÚLEGT
VERÐ

Office 1

Ferðatöskusett

Mjög góðar og vandaðar ferðatöskur frá Outback. Þessar ferðatöskur í setti á hjólum með handfangi að ofan. Stíllrein og falleg hönnun.

Aðeins
9.990.-

Þriggja tösku sett.

Office 1

arttilboð

ÓTRÚLEGT
VERÐ

HP Pavilion fartölva



- Vörugjafir: e10376
- Örgjörvi: AMD Turion 64 Mobile Processor ML-32
 - Skjár: 15.4" WXGA 1280x768 High Definition BrightView
 - Minni: 1024MB DDR 333MHz RAM (2x512), stækkanleg í 2GB
 - Harður diskur: 80GB 4200rpm EIDE
 - Drif: DVD+-RW (DVD skrifari, dual layer)
 - Skjástyring: ATI RADEON XPRESS 200M IGP, allt að 128MB
 - Netkort: 10/100 netstyring og 802.11b/g (þráðlaust netkort)
 - Tengi: PC CARD I/II, VGA, lás, 2xUSB 2.0, ExpressCard 34/54
 - Mic in, Line out, RJ-11, RJ-45, S-Video TV-out,
 - Remote Controle infrarautt tengi.
 - Rafhlaða: 6-Cell Lithium-Ion rafhlaða
 - Mús/lyklaborð: Touchpad með scroll zone og íslenskt limmiðum
 - Stýrikerfi: Microsoft Windows XP HOME
 - Þyngd: 2.98kg - Ummál(BDH): 263,9 x 357,8 x 44 mm
 - Mótal: 56K Mótald - Ábyrgd: 2ja ára ábyrgd

HP Photosmart E327



- Vörunúmer: I2433a
- Upllausn: 5 Mega Pixel - 4x digital zoom
 - Video upptaka ótakmarkað, fer eftir stærð kortsins
 - Hljóð: ótakmarkað, fer eftir stærð kortsins
 - Fókus: Normal, macro
 - Hraði: 2 til 1/2000sek - Skjár: 1,8"
 - Flas: Auto, flash off, flash on, red eye, night
 - Tímastilling/sjálfsmyndir: Já (10 sek.)
 - Minnisraufar: Secure Digital (SD) eða MultiMediaCard (MMC)
 - Minni: 16MB innra minni - Þyngd án rafhlaða: 110gr
 - Rafhlaða: 2 AA rafhlóður fylgja
 - Stærð: 99.3x 32 x 52,6mm

ÓTRÚLEGT
VERÐ

Office 1
129.900.-

Office 1
15.990.-

KISS DP-1500 DivX©/DVD Player

- DVD spilar sem spilar allar gerðir diska
- Nettengdur, hægt að tengja við heimilistölvuna til að spila skrár beint í sjónvarð
- Uppfærslulegt stýrikerfi (e. firmware) til að viðhalda nýjustu tækni
- 2ja ára neytendaábyrgð

ÓTRÚLEGT
VERÐ

Office 1
Hnattlíkan
Vörunúmer: 025b2
Flott hnattlíkan í herbergjö.
Aðeins
4.990.-

ÓTRÚLEGT
VERÐ

ÓTRÚLEGT
VERÐ

Office 1
Parker pennasett
Vörunúmer: 6956945
Mjög vandáð sett með kúlupenna og blýpenna. Falleg blekbytta og blekflýting fylgir með.
Aðeins
5.995.-

ÓTRÚLEGT
VERÐ

Office 1
Parker pennasett
Vörunúmer: 695452525
Mjög vandáð sett með kúlupenna og blýpenna.
Aðeins
1.495.-

Office 1
Sjónaukar frá Konus
Vörunúmer: S222041
Mjög góður free fókus sjónauki. Stækkun 10 x 25
Aðeins
3.990.-

ÓTRÚLEGT
VERÐ

ÓTRÚLEGT
VERÐ

Office 1
Parker pennasett
Vörunúmer: 69575572
Mjög vandáð sett með kúlupenna og blýpenna. Vönduð borðlukka fylgir með.
Aðeins
5.995.-

Office 1
Sjónaukar frá Konus
Vörunúmer: S222025
Vandaðir og góðir sjónaukar. Stækkun 8 x 21
Aðeins
1.990.-

Afgreiðslutímar

Office 1 Smáralind
Virka daga frá 11-19, laugardaga 11-18, sunnudaga 13-18

Office 1 Skeifunnj 17
Virka daga frá 9-18, laugardaga frá 11-16, sunnudaga 13-17

Office 1 Akureyri og Ísafirði
Virka daga frá 10-18, laugardaga frá 11-16

Egilsstöðum
Virka daga frá 10-18, laugardaga frá 11-14

Vestmannaeyjum
Virka daga frá 9-18, laugardaga frá 10-16

uperstore



Jóhanna Sveinsdóttir
segir kynjasögur

Raunasaga rómantíkurinnar

Rómantíkin er dauð. Eins og VHS, fótanuddtæki og ummæli Hér og Nú um Bubba þá hefur rómantíkin verið dæmd dauð og ómerk. Það var kannski engin formlæg dómsupplýsing um að svona væri ástatt fyrir rómantíkinni. Það var enginn dómari sem barði í blökk með hamri og skipaði svo fyrir að rómantíkin skyldi lögð niður og hér eftir ættu allir að vera fúlir á móti. Nei, þetta gerðist á lúmskari máta en svo.

Tala mætti um rómantíkina í nokkrum tímabilum. Rómantík hin fyrri (eða Romantico Originale) var þegar myndarlegir menn riðu um í þröngum buxum á hvítum hestum í leit að nauðstöddum konum til að bjarga og veita ævarandi hamingju. Til verksins notuðu þeir rósabúnt og hvíta vasaklúta sem þeir veifuðu af áfergu framán í andlit fríðrar snótar sem snúð hafði ökkla á nálægri reiðleið.






Millirómansárin (eða Post Romantico) koma þar í kjölfarið en þá lögðu karlmenn á sig allskyns vitleysu til að vinna hjarta einstakra stúlkna sem biðu með sokkaböndin spennt eftir hinum eina sanna. Þá voru konur settar á stall, dýrkaðar og dáðar og dekraðar með gjöfum. Böggull fylgdi þó skamrifi og á endanum vildu konur niður af stallinum og standa jafnfætis körlum. Upphófst þá mikil ringulreið þar sem karlmenn vissu ekki sitt rjúkandi ráð hvað konur vildu með rómantík hafa og sú ringulreið hefur svo þróast yfir í það tímabil rómantíkurinnar sem kallast rómantík hin síðari, eða Romantico Complicado. Rómantík hin síðari er eftir tíma styrjalda, kvenréttindabaráttu, framfara í sjónvarpsmenningu, aukinnar framagirni á atvinnu-markaði og betri lífsgæða. Rómantík hin síðari er afsprenghi kynslóðar sem hefur allt sem hún þarf en veit ekki hvað hún á að gera við það. Í kapphlaupi okkar við að fá allt sem við „þurfum“ til að fylla líf okkar af enn meira tómi gleymum við að rækta smáatriðin sem skipta máli. Smáatriðin sem ávallt þurfa að vikja fyrir yfirvinnu, Desperate Housewives og öðru slíku. Smáatriði eins og samvera, slökun, gleðistundir, frítími og rómantík. Þessi ómerku aukaatriði sem ekki er pláss fyrir í hröðum heimi.

Í dag skilgreina flestir rómantík sem samverustund. Og sú samverustund þarf ekki að vera löng. Hún þarf ekki að innihalda allskyns húllumhæ né ástarjátningar og hún þarf ekki að vera smekklíffull af kelerí. Bara það að tveir vinnandi einstaklingar geti skrapað saman tíu mínútum til að stara djúpt í augu hvors annars og stynja kallast gott og jafnast á við rósabúnt og vasaklúta fyrri daga. Og svo veltir fólk fyrir sér af hverju engin sambönd virðast ganga upp í dag.



Gott og vel. Ég ætla samt að vona að við séum að síga inn í enn eitt tímabil rómantíkurinnar, sem ég vil forskíra Romantico Perfecto, eða rómantík hin seinni síðari. Það tímabil mun þá innihalda hæfilegt magn af rósabúntum, vasaklútum, þröngum reiðbuxum, sokkaböndum og samverustundum sem fara fram á sameiginlegum stalli þar sem báðir aðilar hafa nægan tíma til að baða sig í ást og rómans. Kannski hneggjjar þá einn hvítur hestur, raunamædd rómantíkin fær uppreisn æru og allir lifa hamingjusamir til æviloka. Væri það ekki indælt?

Strákar passið ykkur að ...



-  ... blása ekki í eyrað á konunni, það koma bara læti en engin rómantík.
-  ... raka ykkur fyrir kelerí. Nuddið sandpappír við andlit ykkar og sjáið hvort þið filíð það.
-  ... læsa konuna ekki í glímütaki í atlotum. Hún verður að geta hreyft sig.
-  ... koma ekki fram við brjóst eins og hurðarhúna. Það á ekki að snúa þeim.
-  ... gefa ekki konunni "high five" að loknu kelerí.



-  ... klæða konuna úr fótunum í rétttri röð. Konur vilja ekki standa eftir á sokkunum einum saman.
-  ... fara ekki fyrst úr buxunum. Það er ankannaleg sjón.

stjörnuþspá

★ ★ ★

7. apríl – 13. apríl

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL



Aprílmánuður mun færa þér það sem þú óskaðir þér í marsmánuði en fékkst ekki. Mikið er um að vera framundan, áætlanir og verkefni komast loks á fljúgandi ferð. Þér munu berast margar góðar fréttir.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ



Áttundi apríl gæti reynst erfiður dagur. Mikil spennan verður í loftinu og aukio álag birtist á fjármál nauksins. Ógreiddir reikningar gætu skotið upp kollinum og mikilvægt er að taka þessum degi með mikilli skylnsemi.

TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ



Út þessa viku hefur þú ákveðið völd í höndunum til að gera allt sem þú óskar. Sannfæringsarkrafur þinn er mikill þannig að þú skalt nýta þetta tækifæri til að koma verkefnum þínum af stað.

KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ



Nýr kafli er að hefjast hjá krabbanum. Hér hefur krabbin tækifæri til að koma lífi sínu í þær skorður sem hann helst óskar sér. Einbeittu þér að því sem þú vilt og láttu álit annarra sem vind um eyru þjóta.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST



Ljónið hefur um nokkurt skeið verið að festa rætur í lífinu. Stórar ákvarðanir tengdar fjölskyldu, búsetu, atvinnu og öðru koma upp á borðið núna. Ekki ákveða neitt í flýti því umhugsunartíminn er nægur.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER



Sambönd verða í brennidepli hjá meyjuni það sem eftir lifir mánaðar. Þurfir þú að taka upp viðkvæmt mál við maka þinn skaltu gera það áður en apríl er liðinn því þú munt fá betri og mildari viðbrögð frá honum en áður.

VOG 22. SEPTEMBER – 22. OKTÓBER



Hafir þú verið að reyna að selja eða kaupa fasteign en ekkert gengið muntu sjá breytingar á því. Satúrnur er kominn í rétta stefnu miðað við merki þitt og því auðveldara fyrir vogina að framkvæma áætlanir sínar.

SPORÐREKI 23. OKTÓBER – 21. NÓV



Innsæi þitt segir þér að halda fréttum og leyndarmálum fyrir þig og á það skaltu hlusta. Í stað þess að leita ráða hjá öðrum skaltu fara þínar eigin leiðir og treysta á sjálfan þig.

BOGMADUR 22. NÓVEMBER – 21. DES.



Loksins loksins. Nú er kominn tími til að sletta úr klaufunum. Ný ást er á leið til þeirra sem eru á lausu og eintóm gleði og skemmtanahöld framundan. Skipuleggðu skemmtilega páskaferð með góðum vinum.

STEINGEIT 22. DESEMBER – 19. JANÚAR



Mikil vinna er framundan en vittu til. Verkefni þín og vinnuframlag fara ekki fram hjá yfirmönnum þínum (eða annarra) og þú átt von á umbun. Vertu undir það búin(n) eftir páska að fá ný tilboð tengd atvinnu.

VATNSBERI 20. JANÚAR – 18. FEBRÚAR



Nú skaltu finna ferðatöskuna uppi í skáp og athuga hvort í lagi sé með passann þinn. Því þegar utanlandsferðin sem þú ert að fara í kemur upp, þarftu að pakka í skyndi enda færðu ekki langan fyrirvara. Góða skemmtun.

FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS



Undanfarið hefur þú reynst góður vinur í raunum annarra. Án þess að gera þér grein fyrir því hafa þín vandamál setið á hakanum fyrir vikni. Nú mun greiðinn verða launaður og þú munt sjá að góðir vinir eru dýrmætir.



ISLENSKA AULYVSINGASTOFANNAU.B (CE 31830 03/2006)

GÓÐ HUGMYND
FRÁ ÍSLANDI

HVERT ERTU AÐ FARA?

Skiptistöð á miðju Norður-Atlantshafi er líka góð hugmynd. Leiðakerfi Ícelandair á sér engan líka á alþjóðlegum flugmarkaði. Í hverri viku býður Ícelandair 140 áætlunarferðir til 22 áfangastaða austan hafs og vestan, svo að áhrifa frá okkur er farið að gæta víða. Hér og hvar.



WWW.ICELANDAIR.IS

Kvíði yfir kvíða

Margir óttast svo að stíga á stökk fyrir framan annað fólk að ofsahræðsla grípur það við tilhugsunina eina saman. Óttinn stafar oft af hræðslu við yfirlíð þegar á reynir. Góðu fréttirnar fyrir þetta fólk er að þetta gerist nær aldrei! Það eru nær engar líkur á að líði yfir fólk þegar það upplifir kvíða. Algengast er að yfirlíð verði vegna þess að blóðþrýstingur lækkar skyndilega og að blóðflæði til heilans minnki í kjölfarið. Skýringar þess eru ýmsar. Blæðingar og blóðleysi í kjölfar þeirra, ofþornun, hjartsláttartruflanir, ofreynsla eða súrefnisleysi.

Ekkert af þessu á sér stað þegar kvíðinn tekur völdin. Þvert á móti hækkar blóðþrýstingurinn. Það sem er að gerast í líkamanum er að hann skynjar hættu. Hann slekkur á þeirri líkamsstarfsemi sem hann þarf ekki á að halda, til dæmis á meltingarfærunum, og eykur blóðflæði til hreyfivöða. Hann býst við átökum, annað hvort slagsmálum eða að þurfa að forða sér sem fætur toga og hjartað hamast til að tryggja vöðvum nægt súrefni og öndunin eykst í takt við það. Þetta er til þess að tryggja að líkaminn hafi næga orku og heilinn



detti alls ekki úr sambandi við umheiminn. Væg einkenni kvíða, einkenni sem við flest könnumst við, er skjálfti í hnjám, þurr munnur og sveittar hendur. Sterkari einkenni eru svimatilfinning, náladofi í útlimum, breytt sjón og heyrn og hraðari öndun og hjartsláttur. Allt þetta stuðlar að eða eru einkenni hærri blóðþrýstings. Ein algengustu og jafnframt mest truflandi viðbrögð við kvíða er oföndun. Henni fylgja óþægilegar tilfinningar en hún er hins vegar fullkomlega eðlilegt viðbragð líkamans. Óttinn við hana er ástæðulaus, flest okkar anda jafn djúpt og hratt þegar við reynum mikið á okkur í íþróttum. Ef þú óttast oföndun og að það líði yfir þig af hennar völdum komdu þér þá vel fyrir og andaðu hratt og djúpt í þrjár mínútur. Flestir hætta eftir 30 til 60 sekúndur en haldir þú áfram lengur jafnar líkaminn sig og súrefnisupptaka og losun koltvísýrings kemst í jafnvægi. Þetta á við um heilbrigða einstaklinga en eigir þú við einhvers konar

heilsufarsvandamál að stríða skaltu hafa samband við lækni áður en prófað er. Næst þegar þú finnur þessi einkenni, eða upplifir þau í fyrsta skipti, mundu að þetta er eðlilegt. Líkaminn er bara vel með á nótnum, kannski aðeins of vel. Lærðu að þekkja viðbrögðin og notaðu þau. Svinninn er ekki að fara leggja þig að velli, þvert á móti munt þú leggja hann að velli. Svo er líka mikilvægt að vita að allir sem í kringum þig eru og á þig horfa vilja að þú standir þig vel. Það eru engir óvinir. Eitt í lokin. Mel Gibson er svo kvíðinn fyrir viðtöl þar sem hann þarf að vera hann sjálfur að hann reynir að forðast þau í lengstu lög. Næst þegar þú finnur til kvíða hugsaðu bara að þú sért alveg eins og Mel Gibson.



Jói Fel

Ítalskar snittur að hætti Jóa Fel

- skáskornar og grillaðar

Kleppsvegi 152
Smáralind

Mán. - föst. 7 - 18. Laug. - sun. 8 - 16.
Mán. - föst. 9 - 19. Laug. 10 - 18. Sun. 12 - 18.

Jói Fel

Osta- og ólífubrauð að hætti Jóa Fel

- ítölsk og brakandi fersk

Kleppsvegi 152
Smáralind

Mán. - föst. 7 - 18. Laug. - sun. 8 - 16.
Mán. - föst. 9 - 19. Laug. 10 - 18. Sun. 12 - 18.

Er veisla í vændum?

1 flaska 750 ml innan við kr 453*

30 flöskur úr Ámunní = 13.590 kr

*flaska + tappi + miði + hetta + 750 ml af þrógu

Sambærilegar léttvín frá ÁTVR 1250 kr
flaskan

30 flöskur úr ÁTVR = 37.500

Þú sparar 23.910 kr

aman

Skeifunni 11d - 108 Reykjavík - Sími: 533-1020

Reykjavíkurvegi 64 - 220 Hafnarfirði - Sími: 533-3070

www.aman.is

Þegar góða veislu gjöra skal...

ibkennir.com

Veislukaffið er komið í verslanir

Kaffihús:
Laugavegi 24
Smáralind

Verslanir:
Kringlunni
Smáralind
Laugavegi 27
Suðurveri
Akureyri
Egilsstöðum



TE & KAFFI

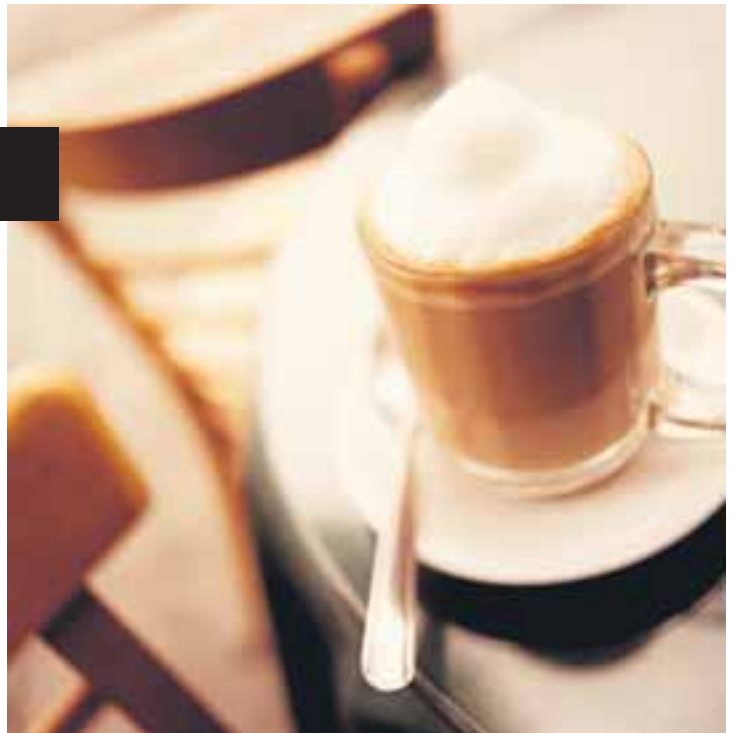
www.teogkaffi.is

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

Kaffi örvar konur

Bandarískir vísindamenn hafa komist að því að kaffibolli getur kveikt í konum. Vísindamennirnir komust að þessari niðurstöðu eftir að hafa framkvæmt tilraun á rottum. Þeim var gefinn koffínskammtur og í ljós kom að hann hafði áhrif á þann hluta heilans sem örvar konur kynferðislega. Aldeilis merkileg niðurstaða.

Og hvort sem þetta er satt eða rétt þá gefur rannsóknin vísbendingu um að kaffi sé ekki alslæmt, eins og stundum er reynt að halda fram. Fátt er betra til að hefja daginn með en góður kaffibolli - nema kannski kynlíf og það er nú ekki alltaf í boði. Bestur er bollinn með sterku kaffi og heitri mjólk, kaffi latte eins og Ítalir kalla drykkinn.



durex

Elskan ...Ég kem á óvart í kvöld



Titrandi gleðihringur

Það eru bara tvö orð yfir þetta. Gargandi snilld (í orðsins fyllstu merkingu).



Play heat sleipiefni

Blástu létt á og þá framkallast aukin varmatilfinning.



Play feel sleipiefni

Bara þetta gamla góða.

durex

Elskan...við höfum kveikt ljósin í kvöld!



Durex nuddolia

Eitt leiðir að öðru. Durex nuddolian er yfirleitt byrjunin á góðu kvöldi.



Play sleipiefnaboxið

10 litil bréf af mismunandi sleipiefnum fyrir 10 litla leiki. Hver vill ekki Pina Colada on the rocks.



Play tingle sleipiefni

Kitlar og kælir á „réttum stöðum“.

Ensk bútasaumsefni



Falleg og litrík bútasaumsefni tilvalin í sumarbústaðinn, barnaherbergin eða hvar sem er! Mikið úrval dýramynda og blómamyndra, ensku efnin frá Makower fást aðeins í Dizu.

Diza

Ingólfsstræti 6
www.diza.is
opið 10-18 virka daga 11-15 laugardaga

PAS

FALLEGUR
SPARIFATNAÐUR
str. 36-56



Rita

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

Esleep



Rúm
Gott



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 fermingarborn sem fá nýtt rúm frá Rúmgott í mars og apríl, fá andvirði rúmsins í fermingargjöf 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

Grátt hár

Þrátt fyrir að á markaðnum séu fjölmargar afurðir sem eiga að draga úr því að hár gráni er ekki hægt að sýna fram á það með vísindalegum aðferðum að nokkur þeirra virki. Gráu hárin virðast eingöngu koma til vegna erfða og það er lítið sem við getum gert, annað en að lita hárið, til að hindra litamissinn. Það efni sem gefur hárinu lit er sama efnið og gefur húðinni lit, melanín. Með tíð

og tíma deyta þær frumur sem framleiða og geyma melanín í hársverði og hárið verður grátt. Vitað er að streita, reykingar og ýmsir sjúkdómar geta flýtt fyrir dauða þessara frumna. Þó er algengasta orsökinn tvö lítil gen, Bcl2 og Mitf, sem á endanum leggja litinn að velli. Hvenær það gerist er nær eingöngu á þeirra valdi, hvort sem það verður fyrir tvítugt eða um áttírett.



Það er enginn dauðadómur að fá grátt hár. Sjáið bara Richard Gere.



NÝJAR UMBÚÐIR

UrtaSmíðjan SÖLA
vistvænar náttúruvörur

Slökunarólía/rósaólía
Ilmandi nuddólía/baðólía úr rósa- og morgunfrúarolíu. Mýkir og nærir húðina. Hefur róandi og slakandi áhrif.

Rómantík/ljúfur ilmur
Indisleg nuddólía/baðólía með sérvöldum ilmandi jurtaolíum fyrir ljúfar og rómantískar stundir.

Sölustaðir:
Höfuðborgarsv: Yggdrasil, Maður lífandi, Hitt Hornið, Nornarbúðin, Fjarðarkaup.
Keflavík, Blómaval. **Selfoss,** Lyfja Heilsuhús. **Akranes,** Lyf og Heilsa. **Sauðárkrúkur,** Tain og Stratastofan. **Akureyri,** Heilsuhornið, Apotekarinn, Blómaval. Sala og dreifing: UrtaSmíðjan Svalbarðsströnd, 601 Akureyri, sími 462 4769, 891 4769, gigja@urtasmidjan.is

Þáanlegur í öllum betri heilsuræktarstöðvum, matvöruverslunum og bensinstöðvum.
Nánari upplýsingar um Precision Burner fast í síma 555-2866 eða á www.eas.is.

Hámarks fitubrennsla í flöskul!

Precision Burner
Fitubrennsla • Orka • Einbeiting

20% afsláttur af Nicorette Freshmint*



Bragð sem endist lengur


nicorette[®]
nicotin

*Tilboðið gildir til 30. apríl

Lyf & heilsa
Við hlustum!

Nicorette nikótínlyf eru fánleg án lyfseðils og eru notuð þegar reykingum er hætt eða þegar dregið er úr reykingum. Til að ná sem bestum árangri skal ávallt fylgja leiðbeiningum í fylgiseðli. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið er reykt, hvort hætt á reykingum eða draga úr þeim. Því ber að kynna sér upplýsingar um notkun í fylgiseðli. Í fylgiseðlinum eru upplýsingar um: verkun og notkun, varúðarreglur, mikilvægar upplýsingar sem nauðsynlegt er að lesa áður en lyfin eru notuð, hugsanlegar aukaverkanir og aðrar upplýsingar. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings ef þörf er á frekari upplýsingum um lyfin. Þeir sem fengið hafa ofnæmi fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum lyfsins, nýlegt hjartaáfall, óstöðuga versnandi hjartaöng, alvarleg hjartsláttarglöp eða nýlegt heilablóðfall eiga ekki að nota Nicorette nikótínlyf. Börn yngri en 15 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti eiga ekki að nota Nicorette nikótínlyf nema að ráði læknis. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið fylgiseðilinn. Nauðsynlegt getur verið að lesa hann síðar.** Handhafi markaðsleyfis: Pfizer ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, Garðabæ. www.nicorette.is



	30		MP & BH	ATORKA	FLANA	RÆÐA LEYNILEGA		BELTI	LABB	REGLA			
			STERKT LYKTAREFNI										
			FLANA				REGLUR ÞREFA				EFNI		MÍÐJA BÚKS
	↓		KÚGUN	HYSKI ÁLITS				MÁLUM AFÆTU					
VIÐHÖFN					HVIÐA GJÁLFRÁ					ÖRN BRAKA			
KEYRA				ÞRÁÐUR IÐKA			2		ALDIN- LÖGUR FORSKEYTI				
SMÁU						KIPRA					TVEIR EINS NÚA		
50			SÆTI HYGGJA			ÁVÖXTUR 1000					3	EINN KROPP	
VERSLUN			ANGAN STYKKI	4			EFTIRSJÁ SÖNGHÓPUR						SEFA
TUNGUMÁL						KLUKKAN GELT			SEYTLAR TVEIR EINS				
HLJÓÐFÆRI					FJÁRMUNIR					KVENMANNS- NAFN			
DRAUP					LÍK	1		FISKUR					



Leystu krossgátuna!
Pú gætir unnið
King Kong og Harry Potter.
Glæsilegar tveggja diska útgáfur!

TAKTU ÞÁTT!

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.

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 innbyggð 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
- Öflug 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



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 • HEIMABIÓ • BILTÆKI

projection design Project GRADO Pasadigm Vincent

lexicon

MARTIN LOGAN

audio pro PODSPEAKERS

Ármúla 38 - Sími 588-5010

PÍANÓ

af öllum stærðum og gerðum



YAMAHA

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

SAMICK

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



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

ESTONIA

Estonia flyglar.
Handsmíðuð gæðahljóðfæri.



STEINWAY & SONS

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



Mesta úrval landsins á einum stað!



— HLJÓÐFÆRAHÚSIÐ —
Leifur Magnússon

Suðurlandsbraut 32 • 108 Reykjavík • 591 5350

dagskró

{ vikan 7. apríl– 13. apríl 2006 }



Þátturinn

ÞRIÐJA IDOL-STJARNAN KRÝND

Þátturinn sem margir hafa beðið eftir síðan á seinni hluta síðasta árs rennur upp í kvöld. Þá fer fram úrslitakvöld Idol-Stjörnuleitar en keppendur hafa barist með söng sínum öll föstudagskvöld síðastliðnar vikur og mánuði. Eins og flestir ættu að vita berjast í kvöld þau Ína og Snorri en í síðustu viku var Bríet Sunna send heim. Í þættinum í kvöld munu keppendurnir tveir syngja heil þrjú lög. Fyrst munu þau syngja lag að eigin vali, síðan mun dómnefndin fá að velja lag

handa þeim og að lokum munu þau syngja svokallað Idol-lag, sem er að þessu sinni lagið Allt sem ég á en í fyrra var það lagið Líf sem lokakeppendurnir tveir sungu. Eins og flestir muna var það Hildur Vala sem sigraði keppnina síðast og er vart hægt að segja að hún hafi setið auðum höndum síðan þá. Ekki er heldur loku fyrir það skotið að bæði kynnar og dómarrar keppinnar láti ljós sitt skína í þessum uppgjörsþætti. Það verður því margt um dyrðir í Smáralindinni í kvöld.



Reunion

▶ ÞRIÐJUDAGURINN 11. APRÍL

Lokabáttur spennumyndaflokksins Reunion verður sýndur á sjónvarpsstöðinni Sirkus í næstu viku. Síðan þættirnir hófust hefur verið fylgst með einu ári í lífi persónanna en þættirnir gerast á 20 ára tímabili, eða allt frá því að aðalpersónurnar, 6 ungmenni, útskrifuðust árið 1986 og þangað til að þau hittast á ný á 20 ára endurfundi. Ljóst er að mikilvægum spurningum verður svarað í lokaþættinum, spurningum sem varpað var fram strax í fyrsta þætti.

SIRKUS KL. 21.30



Stúlkan á kaffihúsinu

▶ MIÐVIKUDAGURINN 12. APRÍL

Sjónvarpsmynd frá handritshöfundum myndanna Love Actually og Four Weddings and a Funeral. Myndin skartar snillingnum Bill Nighy í aðalhlutverki. Myndin gerist að hluta til á Íslandi en hún fjallar um embættismanninn Lawrence sem lendir á milli steins og sleggju. Hann neyðist til þess að taka erfiða ákvörðun og velja á milli stúlkunnar sem hefur lífgað upp á tilveru hans og starfsins sem hann hefur helgað líf sitt fram til þessa. Leikstjóri er David Yates, sem meðal annars leikstýrði bíómyndinni Harry Potter og eldbíkarinn og meðal leikenda eru, ásamt Bill Nighy, Kelly Macdonald og Anton Lesser.

SJÓNVARPIÐ KL. 23.05

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



GULL Í GRJÓTI SKÓLAVÖRÐUSTÍG 4 101 REYKJAVÍK



SÍMI: 551 5050 WWW.GULLIGRJOTI.IS

KVIKMYND
▶ **23.45**
ANY GIVEN SUNDAY

KEPPNI
▶ **20.05**
IDOL-STJÖRNULEIT

DRAMA
▶ **20.00**
ONE TREE HILL

TÓNLIST
▶ **21.00**
BAK VIÐ BÖNDIN

GOLF
▶ **20.00**
US MASTERS

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS

SÝN
besta sétið

MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu forni 9.35 Oprah 10.20 My Wife and Kids 10.40 3rd Rock From the Sun 11.05 Það var lagið 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í

finu forni 13.05 Home Improvement 13.30 The Comeback 13.55 Joey 14.25 Arrested Development 14.50 The secrets of Extreme Makeover 15.35 Night Court 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.15 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 Simpsons

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

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

14.40 Iceland Expressdeildin 16.00 US Masters 18.00 Íþróttasjallið 18.12 Sportið

19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós

20.10 Latibær Textað á síðu 888 í Textavarpi.

20.40 Disneymyndin - Frú Murphy upplýsir málið (Murder She Purred: A Mrs. Murphy Mystery) Bandarísk fjölskyldu-mynd frá 1998. Leikstjóri er Simon Wincer og meðal leikenda eru Ricki Lake, Linden Ashby, Bruce McGill og Christina Pickles.

22.10 Skotgröfin (The Trench) Frönsk/bresk bíómynd frá 1999. Kvikmynda-skoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 12 ára.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag

▶ 20.05 Idol - Stjörnuleit (Smáralind 11) Úrslitin ráðast í Smáralindinni.

21.35 Beauty and the Geek (1:7) (Fríða og nördinn) Hvað gerast þegar ljóskurnar og nördarnir sameina krafta sína? Nýr stórsmiðugur veruleikabáttur þar sem slegið hefur í gegn beggja vegna Atlants-hafs. Leyfið öllum aldurs-hópum.

22.25 Idol - Stjörnuleit (Smáralind 11 - atkvæðagreiðsla)

22.55 21 Grams (Lifsins vígt) Skelfilegt bílslys tengir saman á óvæntan hátt þrjú afar ólíka einstaklinga. Stranglega bönnuð börnum.

19.00 Cheers

19.25 Fasteignasjónvarpið

19.35 Everybody loves Raymond ▶ 20.00 One Tree Hill Þættirnir gefa trúverðuga mynd af lífi og samskiptum nokkurra ungmenna í bænum One Tree Hill.

20.50 Stargate SG-1 Afar vand aðir þættir byggðir á samnefndi kvikmynd frá 1994.

21.40 Ripley's Believe it or not! Í þáttunum er farið um heim allan, rætt við og fjallað um óvenjulegar aðstæður, sérkennilega einstaklinga og furðuleg fyrirbæri.

22.30 Celebrities Uncensored E sjónvarpsstöðin telur niður þau 101 atvik sem hafa hrist hvað mest upp í heimsbyggðinni á síðustu árum.

23.15 Sigtíð (e) 23.45 The Shark Net (e) 0.45 Law & Order: Trial by Jury - lokabáttur (e) 1.30 The Bachelor VI (e) 2.15 Sex Inspectors (e) 3.00 Tvöfaldur Jay Lenó (e) 4.30 Östöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

20.00 Sirkus RVK (e)

20.30 Splash TV 2006 (e)

▶ 21.00 „bak við böndin“ Tónlistarþátturinn „bak við böndin“ mun taka púlsinn á því besta sem er að gerast í íslenski jaðartónlist.

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.

22.30 Bikínimódel Íslands 2006 Sirkus í samvinnu við Model.is og Stúdíó Paradis kynna nýja þáttaröð; Bikínimódel ársins 2006.

18.30 Súpersport 2006 Super-sport er ferskur þáttur sem sýnir jaðarsportið og háska frá öðrum sjónarhornum en vant er.

18.35 Motorworld Kraftmikill þáttur um allt það nýjasta í heimi akstursíþróttu.

19.05 Gillette Sportpakinn Íþróttir í lofti, láði og legi.

19.35 Meistaradeild Evrópu fréttabáttur Allt það helsta úr Meistaradeildinni.

▶ 20.00 US Masters (Augusta Masters 2006) Bein útsending öðrum deginum á US Masters.

▶ 23.45 Sunnudagsleikurinn 2.10 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

0.55 Dante's Peak 2.40 Undercover Brother (e) (Bönnuð börnum) 4.05 Beauty and the Geek (1:7) 4.50 Fréttir og Ísland í dag 6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.00 Supernatural (8:22) (e) (Bönnuð börnum) 23.45 X-Files (e) 0.30 Laguna Beach (16:17) (e)

23.00 Súpercross 0.00 World Poker



Alltaf Góðar

Roastbeefpizza ~ Parmaskinkupizza

Grænmetispizza með sólþurrkuðum tómötum

Kjúklingapizza með gullosti ~ Ostaveisla með ribsgel

Valbraut

5 68 68 68

Mjódd



FRÉTTASKÝRINGAR

▶ **21.00**

48 HOURS



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

12.00 Hádegisfréttir **12.40** Hádegið – fréttavíðtal. **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

20.00 Fréttir

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

21.00 Fréttir

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

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 **Hrafnáþing/Miklabraut** Hrafnáþing er í umsjá Ingva Hrafns 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 **6.15** Hrafnáþing/Miklabraut

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Hvítir mávar **8.00** The Scream Team **10.00** Life or Something Like It **12.00** Elizabeth Taylor: Facets **14.00** Hvítir mávar **16.00** The Scream Team **18.00** Life or Something Like It

20.00 **Elizabeth Taylor: Facets** Áhugaverð heimildarmynd um Elizabeth Taylor.

22.00 **The Edge** Milljónamæringur og tiskuljósmyndari tynast í óbyggðum Alaska og þurfa á öllum sínum kröftum að halda til þess að komast af.

0.00 The Dangerous Lives of Altar Boys (Bönnuð börnum) **2.00** FearDotCom (Stranglegra bönnuð börnum) **4.00** The Edge (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Stuðningsmannáþátturinn „Liðið mitt“ (e) **8.00** Að leikslukum (e) **14.00** Arsenal – Aston Villa frá 01.04 **16.00** Man. City – Middlesbrough frá 02.04 **18.00** West Ham – Charlton frá 02.04

20.00 Upphitun

20.30 Stuðningsmannáþátturinn „Liðið mitt“ (e)

21.30 Bolton – Man. Utd. frá 01.04

23.30 Upphitun (e) **0.00** Newcastle – Tottenham frá 01.04 **2.00** Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS
Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL
Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS
Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT
12.00 Swimming: World Short Course Championships Shanghai China **13.30** Cycling: Uci Protour Tour of the Basque Country Spain **15.00** Football: UEFA Cup **16.00** Football: Top 24 Clubs **16.30** Football: UEFA Champions League **17.30** Football: UEFA Champions League **18.30** Poker: European Tour London **19.30** Poker: European Tour London **20.30** Rally: World Championship Corsica **21.00** Football: Top 24 Clubs **21.30** Xtreme Sports: Yoz Xtreme **22.00** News: Eurosportnews report **22.15** Xtreme Sports: Winter X-games **23.15** News: Eurosportnews report

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** 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 **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 World's Deadliest Sea Disasters **13.00** Polar Bear Alcatraz **14.00** Megastructures **15.00** Most Amazing Moments **15.30** Most Amazing Moments **16.00** Tornado Intercept **17.00** Bilby – The Easter Bunny? **18.00** Built For the Kill **19.00** Megastructures **20.00** Hunter Hunted **21.00** Wild Sex **22.00** Search for the Lost Fighter Plane **23.00** Hunter Hunted **0.00** Bilby – The Easter Bunny?

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 Funniest Animals **17.00** Meerkat Manor **17.30** Monkey Business **18.00** New Breed Vets With Steve Irwin **19.00** Animal Planet at the Movies **19.30** Animal Planet at the Movies **20.00** Animal Cops Detroit **21.00** Animal Precinct **21.30** Monkey Business **22.00** Emergency Vets **22.30** Hi-Tech Vets **23.00** Pet Rescue **23.30** Wildlife SOS **0.00** Animal Planet at the Movies **0.30** Animal Planet at the Movies **1.00** New Breed Vets With Steve Irwin

DISCOVERY
12.00 5th Gear **12.30** 5th Gear **13.00** Building the Ultimate **13.30** Building the Ultimate **14.00** Extreme Machines **15.00** Scrapheap Challenge **16.00** Thunder Races **17.00** American Chopper **18.00** Mythbusters **19.00** Brainiac **20.00** Ten Ways **21.00** Firehouse USA **22.00** Myt-

hbusters **23.00** Forensic Detectives **0.00** FBI Files **1.00** Reporters at War **1.55** Daring Capers

MTV
12.00 All Eyes On **12.30** Diary of 13.00 Wishlist **14.00** TRL **15.00** World Chart Express **16.00** Just See MTV **16.30** This Is the New Sh't **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** Stankvision **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 Viewers' Jukebox **18.00** VH1 Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** MTV at the Movies **19.00** MTV Unplugged **20.00** The 70's House **20.30** Battle for Ozzfest **21.00** VH1 Rocks **23.30** Flipside **0.00** Chill Out **0.30** 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** 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** Sextasy **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

EI ENTERTAINMENT
12.00 E! News **12.30** Gastineau Girls **13.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **14.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **15.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **16.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **17.00** Gastineau Girls **17.30** Gastineau Girls **18.00** E! News **18.30** Big Buzz Gone Bad **19.00** The E! True Hollywood Story **20.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **21.00** Rich Kids: Cattle Drive **22.00** Wild On Tara **22.30** Wild On Tara **23.00** E! News **23.30** Behind the Scenes **0.00** Style Star **0.30** Big Buzz Gone Bad **1.00** The E! True Hollywood Story

CARTOON NETWORK
12.00 Dexter's Laboratory **12.30** The Powerpuff Girls **13.00** The Grim Adventures of Billy & Mandie **13.30** Atomic Betty **14.00** Teen Titans **14.30** Justice League **15.00** The Life & Times of Juniper Lee **15.30** Sabrina, The Animated Series **16.00** Tom and Jerry **16.30** Camp Lazlo **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** 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

MG M
12.05 Les Sous **13.50** The Mechanic **15.30** Access Code **17.00** Eddie and the Cruisers **18.35** The Hunting Party **20.25** Mr. Majestik **22.05** Starflight One **0.00** Summer Heat **1.20** The Good Wife **2.55** Man of the East **5.00** Kings of the Sun

TC M
19.00 Soylent Green **20.35** The Strawberry Statement **22.25** The Fixer **0.35** I Am a Fugitive from a Chain Gang **2.10** Grand Hotel

HALLMARK
11.00 Enslavement: The True Story of Fanny Kemble **12.45** And Never Let Her Go **14.15** Back to the Secret Garden **16.00** Touched by an Angel IV **17.00** McLeod's Daughters V **18.00** Ruby's Bucket of Blood **19.45** Mom At Sixteen **21.15** The Inspectors 2: A Shred of Evidence **23.00** Mom At Sixteen **0.30** The Inspectors 2: A Shred of Evidence

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** Douglas Chew Cooks Asia **17.00** Great Wine Walks **17.30** Street Cafe **18.00** Gary Rhodes **18.30** Tamasin's Weekends **19.00** Heaven's Kitchen **20.00** Antonio Carluccio's Southern Italian Feast **20.30** Food Source Asia **21.00** Floyd's Fjord Fiesta **21.30** Saturday Kitchen

DR1
11.50 VQ – Videnskabsquiz for hele hjernen **12.20** Hammerslag **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Dawson's Creek **14.00** Boogie Listen **15.00** Svampebob Firkant **15.25** Rutsj Klassik **16.00** Fredagsbio **16.10** Byggemand Bob **16.20** Gurli Gris **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Disney Sjov **18.10** Zirkus Nemo – nu med neon **19.00** TV Avisen **19.25** PåskeVejr **19.30** The Devil's Own – En fjende iblandt os **21.20** Den usynlige mands erindringer **22.55** Boogie Listen

SV1
11.45 Tv-huset **13.00** Debatt **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Niklas mat **15.30** Mitt i naturen **16.00** BollBompa **16.01** Billy **16.10** Bettan och Goliat **16.15** Två snubbar diskar porsslin **16.25** Kaniner och hartassar **16.45** Lorange, Masarin & Dardanjang **17.00** Bobster **17.01** Amigo **17.30** Rapport **18.00** Så ska det låta **19.00** Proof of life **21.10** Rapport **21.20** Kulturmytterna **21.30** Lite som du **22.00** Sweet Deception **23.30** Sändning från SVT24

Polarolje
Náttúruólja fyrir liði, 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 heilsuþúðum



KEPPNI

▶ **20.45**
SÖNGKEPPNI
FRAMHALDS-
SKÓLANEMA



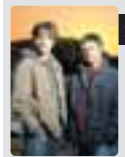
GAMAN

▶ **19.10**
GEORGE LOPEZ



SPENNA

▶ **21.45**
THE
DEAD ZONE



SPENNA

▶ **22.20**
SUPERNATURAL



BOX

▶ **01.00**
FLOYD MAYWE-
ATHER, JR. VS.
ZAB JUDAH

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS

SYN
besta sætið

MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

8.00 Morgunstudundin okkar **8.01** Gurra grís (49:52) **8.08** Búl (9:26) **8.19** Lubbi læknir (6:52) **8.32** Arthúr (104:105) **8.59** Sigga liggja lá (6:52) **9.13** Matta fóstura og ímynduðu vinirnir hennar (31:40) **9.35** Gló magnaða (45:52) **10.00** Ástfangnar Stelpur (2:13) **10.30** Stundin okkar **11.00** Kastljós **11.30** Frumskóga-George snýr aftur

13.00 Vetrarólympiuleikarnir í Tórinó **15.00** Söngkeppni framhaldsskólanema **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Hope og Faith (46:51)

18.30 Frasier e.
18.54 Lottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.40 Fjölskylda mín (7:13) (My Family) Bresk gamanþáttaröð um tannlækninn Ben og skrautlega fjölskyldu hans.
20.15 Spaugstofan Karl Ágúst, Pálmi, Randver, Sigurður og Örn sprella og spauga. Textað á síðu 888 í Textavarpi.

▶ **20.45** Söngkeppni framhaldsskólanema Bein útsending frá úrslitakeppninni þar sem þeir 12 keppendur sem komust áfram úr undankeppninni fyrir um daginn reyna með sér.

22.20 Trufuð stelpa (Girl, Interrupted) Bandarísk bímynd frá 1999. Myndin gerist á sjúndu áratugnum og segir frá ungrri stúlku sem er lögð inn á geðspítala eftir að hún reynir að stytta sér aldur. Leikstjóri er James Mangold og meðal leikenda eru Winona Ryder, Angelica Jolie, Brittany Murphy, Jared Leto, Jeffrey Tambor, Vanessa Redgrave og Whoopi Goldberg. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára.

0.25 Rökkvar á Manhattan (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára. e) **2.15** Útvarpsfréttir í dag-skrárlök

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (14:60) (e) (Kærleiksbirnir, Myrkfælnu draugarnir, Tiny Toons, Animaniacs, Barney, Með afa, Leðurblökumaðurinn, Kalli kanína og félagar, Kalli kanína og félagar, Kalli kanína og félagar)

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 (e) **17.05** Sjálfstætt fólk **17.45** Martha

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Íþróttir og veður
19.05 Lottó
▶ **19.10** George Lopez (14:24) Þegar George uppgötvar að peningaskortur skólans, neyðir Back, aftur í venjulegan bekk, fer hann á foreldrafund og lætur í sér heyra.

19.35 Stelpurnar (11:20)
20.00 Bestu Strákarnir
20.25 Það var lagið Gesta-söngvarar að þessu sinni eru allir velþekktir leikarar og söngelskir sem slíkir; Þóra Sigurðardóttir og Jóhann G. Jóhannsson, betur þekkt sem Birta og Bárður, á móti Guðmundi Inga Þorvaldssyni og Lindu Ásgeirsdóttur.

21.35 13 Going On 30 (13 bráðum 30) Rómantísk gamanmynd með Jennifer Garner (Alias) í hlutverki unglingsstelpu sem fer í leik í 13 ára afmæli sínu og vaknar daginn eftir upp sem þritug kona með bráðyndnum afleiðingum. Aðalhlutverk: Mark Ruffalo, Jennifer Garner, Judy Greer. Leikstjóri: Gary Winick. 2004. Leyfð öllum aldurshópum.

23.15 Alien vs. Predator (Stranglega bönnuð börnum) **0.55** Die Another Day (Bönnuð börnum) **3.00** Changing Lanes (Bönnuð börnum) **4.35** DNA (Bönnuð börnum) **5.45** Fréttir Stöðvar 2 **6.20** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

10.30 Dr. Phil (e)

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** Fasteignasjónvarpið **18.10** Everybody loves Raymond (e)

18.35 Sigtíð (e)
19.00 Family Guy (e)
19.30 The Office (e)
20.00 All of Us Fjölmíðlamaðurinn Robert James er nýskilinn við eiginkonu sína og barnsmóður, Neesee, en hann er staðráðinn í að afsanna þjóðsöguna um að skilnaður útlóki að hægt sé að láta sér lynda við þá fyrrverandi.

20.25 Family Affair Tim Curry og Gary Cole fara með aðalhlutverkin í endurgerð klassísku gamanþáttanna Family Affair, sem fjalla um auðjöfurninn Bill Davis (Cole) og brytann hans, herra French (Curry).

20.50 The Drew Carey Show Stórunderlegir þættir um stórskrítíð fólk.

21.10 Dr. 90210
▶ **21.45** The Dead Zone – NÝTT! Johnny Smith sér ýmislegt sem öðrum er hulið. Hann reynir sitt besta til að nýta gáfuna til góðs, en finnst stundum að hún sé bölvun en ekki blessun. Spennuþættir gerðir eftir sögu Stephen King.

22.30 The Shark Net vönduð bresk sakamálamynd í þremur hlutum, sem gerist í Ástralíu.

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) **2.40** Tvöfaldur Jay Leno (e) **4.10** Óstöðvandi tónlist

18.00 Laguna Beach (16:17) (e)

18.30 Fréttir NFS
19.00 Friends (3:24) (e) (Vínir 8)
19.30 Friends (4:24) (e) (Vínir 8)
20.00 „bak við böndin“
20.30 Sirkus RVK (e) Sirkus Rvk er í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar, þar sem hann tekur þúlsinn á öllu því heitasta sem er að gerast.

21.00 American Idol (24:41) (e) (Bandaríska stjörnuleit-in) Fimmta þáttaröðin af vinsælasta þætti heims. Þau Simon, Paula og Randy snúa öll aftur í dómarsætið og Ryan Seacrest er á sínum stað sem kynnir keppninnar. Leyfð öllum aldurshópum.

21.50 American Idol (25:41) (e) (Bandaríska stjörnuleit-in)

▶ **22.20** Supernatural (8:22) (e) (Bugs)Yfirnáttúrulegir 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. Á meðan Sam og Dean elta vísbendingar sem þeir hafa fundið lenda þeir í alls kyns illum öflum sem þeir eru staðráðnir í að stöðva. Bönnuð börnum.

23.05 Extra Time – Footballers' Wife **23.30** Bikinimódel Íslands 2006 **0.00** Splash TV 2006 (e)

8.00 Ítölsku mörkin **8.30** Ensku mörkin **9.00** Spænsku mörkin **9.30** US PGA í nærmynd **10.00** UEFA Champions League **11.40** Meistaradeildin með Guðna Bergs

12.00 US Masters **15.00** Sænsku nördarnir **15.50** Iceland Expressdeildin **17.50** Spænski boltinn

19.50 US Masters (Augusta Masters 2006)Bein útsending þriðja keppnisdeginum á US Masters. Masterinn er fyrsta risamót ársins en mótið fer fram á Augusta Masters. Allir keppnisdagarnir fjórir eru í beinni útsendingu Tiger Woods sigraði mótið í fyrra en hann fór á kostum og náði m.a. sannkölðu draumahæggi þegar svokallaða Nike kúla fór ofan í með eftirminnanlegum hætti.

23.00 Iceland Expressdeildin ▶ **1.00** Box – Floyd Mayweather, Jr. vs. Zab Judah



DÆGURMÁL

▶ 11.00

FRÉTTAVIKAN
M. ÞORFINNI
ÓMARSSYNI



11.00 Fréttir 14.10 Helgin – með Eiríki Jónssyni ▶ 11.00 Fréttavikan m. Þorfinni Ómarssyni 12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurféttir/Leiðarar dagblaða 12.25 Skaftahlíð – vikulegur umræðubáttur 13.00 Dæmalaus veröld – með Óla Tynes 13.15 Fréttavikan m. Þorfinni Ómarss

14.00 Fréttir 14.10 Helgin – með Eiríki Jónssyni 15.00 Víkuskammturinn 16.00 Fréttir 17.05 Dæmalaus veröld – með Óla Tynes 17.25 Skaftahlíð – vikulegur umræðubáttur 18.00 Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

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

19.45 Helgin – með Eiríki Jónssyni

20.35 Fréttavikan m. Þorfinni Ómarss

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

22.00 Veðurféttir og íþróttir

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Seabiscuit 8.15 Virginia's Run 10.00 Fame 12.10 The Burbs 14.00 Seabiscuit 16.15 Virginia's Run 18.00 Fame

20.10 The Burbs (Smáborgararnir) Ray Peterson hefur eignast nýja nágranna og þeir eru í meira lagi undarlegir. Aðalhlutverk: Tom Hanks, Carrie Fisher. Leikstjóri: Joe Dante. 1989.

22.00 The Others Umtöluð spennumynd. Aðalhlutverk: Nicole Kidman, Fionnula Flanagan, Alakina Mann, James Bentley, Christopher Eccleston. Leikstjóri: Alejandro Amenábar. 2001. Bönnuð börnum.

0.00 Ticker (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Escape: Human Cargo (Bönnuð börnum) 4.00 The Others (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

10.10 Stúðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e) 11.10 Upphitun (e) 11.40 Tottenham – Man. City (b) 13.50 Á vellinum með Snorra Má 14.00 Charlton – Everton (b) 16.15 Wigan – Birmingham (b)

18.30 Sunderland – Fulham

20.30 Middlesbrough – Newcastle Leikur sem fram fór í dag.

22.30 Portsmouth – Blackburn Leikur sem fór fram í dag.

0.30 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS
Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL
Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS
Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT
11.30 Motorcycling: Grand Prix Qatar 13.00 Diving: European Cup Stockholm 14.00 Cycling: Uci Protour Tour of the Basque Country Spain 15.30 Swimming: World Short Course Championships Shanghai China 17.00 Tennis: Wta Tournament Amelia Island 18.45 Curling: World Men's Championship Lowell 20.00 Boxing: European Union Title Pont-audemer 21.45 Xtreme Sports: Yoz Mag 22.15 News: Eurosportnews report 22.30 Rally: World Championship Corsica 23.00 Poker: European Tour London

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 Last of the Summer Wine 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 Extreme Lives 22.00 This Life 22.45 Linda Green 23.15 Atlantis Uncovered 0.05 Sperm Wars 1.00 Modcon 1.30 Ever Wondered About Food

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Megastructures 13.00 Megastructures 14.00 Seconds from Disaster 15.00 Seconds from Disaster 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Most Amazing Moments 17.30 Most Amazing Moments 18.00 Hidden Worlds 19.00 Crash Scene Investigation 20.00 Return from the River Kwai 22.00 Bridge on the River Kwai – The Documentary 23.00 Wild Sex 0.00 Tuna Cowboys

ANIMAL PLANET
12.00 Jane Goodall's When Animals Talk 13.00 Jane Goodall's When Animals Talk 14.00 Monkey Business 14.30 Meerkat Manor 15.00 Up With the Gibbons 15.30 Vets in the Wild 16.00 New Breed Vets With Steve Irwin 17.00 Animal Planet at the Movies 17.30 Animal Planet at the Movies 18.00 Equator 19.00 Top Bat 20.00 Chimps 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 Top Bat 1.00 Chimps

DISCOVERY
12.00 Space 13.00 Big, Big Bikes 14.00 Big, Big Bikes 15.00 Europe's Richest People 16.00 Ray Mears' Bushcraft 17.00 NASA Explores Under the Ice 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 Big, Big Bikes 1.55 Big, Big Bikes

MTV
12.00 MTV Making the Movie

12.30 Movie Stars Weekend Music Mix 13.00 Diary of 13.30 Diary of 14.00 TRL 15.00 MTV Movie Special 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 VH1 Viewers' Jukebox 12.30 VH1 Viewers' Jukebox 13.00 VH1 Viewers' Jukebox 13.30 VH1 Viewers' Jukebox 14.00 VH1 Viewers' Jukebox 14.30 VH1 Viewers' Jukebox 15.00 VH1 Viewers' Jukebox 15.30 VH1 Viewers' Jukebox 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Hogan Knows Best 17.30 Cribs 18.00 The Rise and Rise of 18.30 VH1 All Access 19.00 The Fabulous 40 of 2006 21.00 Viva la Disco 23.00 Flipside 23.30 Chill Out 0.00 VH1 Hits

CLUB
11.45 Africa on a Plate 12.10 Fashion File 12.40 Fashion House 13.10 Fashion House 13.35 Saturday Kitchen 14.00 Innertainment 14.25 E-Love 14.50 Girly Ghosthunters 15.15 The Villa 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 Sextasy 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

EI ENTERTAINMENT
12.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 13.00 Gastineau Girls 13.30 Extreme Close-Up 14.00 50 Cutest Child Stars: All Grown Up 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 Atomic Betty 14.00 Teen Titans 14.30 Justice League 15.00 The Life & Times of Juniper Lee 15.30 Sabrina, The Animated Series 16.00 Tom and Jerry 16.30 Camp Lazlo 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 W.I.T.C.H. weekend 12.20 W.I.T.C.H. weekend 12.45 W.I.T.C.H. weekend 13.10 W.I.T.C.H. weekend 13.35 W.I.T.C.H. weekend 14.00 Martin

Mysteries 14.30 A.T.O.M. Alpha teens on machines 15.00 Pucca 15.05 Spider-Man 15.30 Pucca 15.35 Totally Spies

MG M
11.20 The Girl in Black Stockings 12.35 Broken Angel 14.10 The Four Skulls of Jonathan Drake 15.20 The Winter People 17.00 The Hunting Party 18.50 A Family Thing 20.40 Breakheart Pass 22.15 Triumph Over Disaster: The Hurricane Andrew Story 23.50 What Happened Was... 1.20 The Little Death 2.50 Arena 4.25 Beauty and the Beast

TC M
19.00 2001: A Space Odyssey 21.20 Whose Life is it Anyway? 23.15 Lark of the Sun 0.55 Presenting Lily Mars 2.35 Crossroads

HALLMARK
12.30 Missing Pieces 14.15 No Ordinary Baby 16.00 Hiroshima 17.45 Locked in Silence 19.30 Law & Order Viii 20.30 Talking to Heaven 22.15 Jasper, Texas 0.00 Law & Order Viii 0.45 Talking to Heaven 2.30 Locked in Silence

BBC FOOD
12.00 Gary Rhodes 12.30 Tamasin's Weekends 13.00 Heaven's Kitchen 14.00 Antonio Carluccio's Southern Italian Feast 14.30 Food Source Asia 15.00 Floyd's Fjord Fiesta 15.30 Saturday Kitchen 16.00 Giorgio Locatelli – Pure Italian 16.30 The Italian Kitchen 17.00 Coxon's Sporting Feast 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 Troens Europa 15.40 Fær 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 Fætrene på Torndal 19.35 Kriminalkommissær Barnaby 21.15 Ildpreven 22.55 Boogie Listen

SV1
11.25 Möbelhandlaren's dotter 12.25 Moppeturné for Totta 13.25 Innebandy: SM-final herrar 16.00 BoliBompa 16.01 Disneydags 17.00 Laura Trenter presenterar: Hjälpl! Rånare! 17.30 Rapport 17.45 Sportnytt 18.00 Högsta Domstolen 19.00 Bota mig! 19.30 Kalla spår 20.15 Maggie's nya liv 21.05 Rapport 21.10 Simning: Kortbane-VM 21.40 Tjuren från Bronx 23.45 Musikbyrå 0.15 Sändning från SVT24

23.10 Síðdegisdagskrá endurtekin 9.10 Fréttavikan m. Þorfinni Ómarss

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 MEÐ HEILSDÝNNU
MICROFIBERÁKLÆÐI



kr. 34.900.-

BOSTON HÆGINDASTÓLL

MEÐ RUGGU OG HÁTT BAK
MICROFIBERÁKLÆÐI
FÆSTI MÖRGLUM LITUM



RAFMAGNSNUDD

kr. 43.900.-

MEGAN HÆGINDASTÓLL

MICROFIBERÁKLÆÐI
RAFMAGNSNUDD
LITIR: LJÓSBRÚNN

kr. 43.900.-

BOSTON HÆGINDASTÓLL

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

kr. 59.900.-

MEGAN HÆGINDASTÓLL

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

VISA OG EURO
RAÐGREIÐSLUR

VISA Lán
- 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

þitt eigið
Kaffihús
Magic



**BJÓDDU VINUM
ÞÍNUM Í HEIMA-
Kaffihús**

Magic **Saeco**

EXPRESSO - CAPPUCCINO

Kaffivélarnar mala og laga alla vinsælustu kaffi-
drykkina á augabragði eins og á bestu kaffihúsum

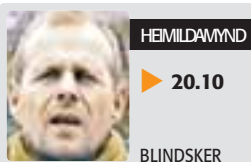


Mikið úrval af kaffivélum og kaffivörum



Einar Farestveit & Co.hf.

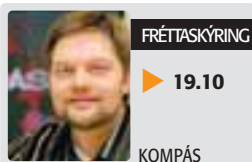
Borgartúni 28 • Símar: 520 7901 & 520 7900 • www.ef.is



HEIMILDAMynd

▶ 20.10

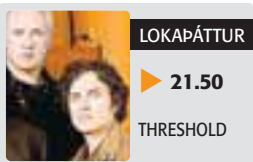
BLINDSKER



FRÉTTASKÝRING

▶ 19.10

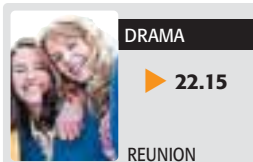
KOMPÁS



LOKAPÁTTUR

▶ 21.50

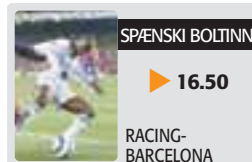
THRESHOLD



DRAMA

▶ 22.15

REUNION



SPÆNSKI BOLTINN

▶ 16.50

RACING-BARCELONA

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS

SÝN
besta sætið

MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.03** Skordýr í Sólarlaut (17:26) **8.26** Brummi (19:26) **8.38** Hopp og hí Sessamí (48:52) **9.06** Stjáni (44:52) **9.28** Sigildar teiknimyndir (30:42) **9.38** Sögur úr Andabæ (52:65) **10.00** Gæludýr úr geimnum (4:26) **10.25** Latibær **10.55** Spaugstofan **11.20** Jörðin (1:5)

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Ping, Oobi, Magic Schoolbus, Myrkfælnu draugarnir, Barney, Engie Benjy, Tiny Toons, Noddy, Charlie & Lola, Ofurhundurinn, Batman, Hjólagentið, Ginger segir frá, Sabrina – Unglingsnomin, Hestaklúbburinn, Tvíburasysturnar)

11.15 Fasteignasjónvarpið (e)

7.55 Súpersport 2006 **8.00** Hápunktar í PGA mótaröðinni **8.30** UEFA Champions League **10.10** Meistaradeildin með Guðna Bergs **10.30** Box – Floyd Mayweather, Jr. vs. Zab Judah **11.50** Leiðin á HM 2006

DAGUR

12.10 Græna herbergið (6:6) **12.50** Nornir – Galdrar og goðsagnir (3:3) **13.40** Ævintýri á Atlantshafi **14.15** Bikarkeppnin í blaki **15.40** Istólt í Laugardal 2005 **16.00** Bikarkeppnin í blaki **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar **18.28** Geimálfurinn Gígur (5:12)

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 (7:8) (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)

18.30 Fréttir NFS **19.10** Friends (5:24) (e) **19.35** Friends (6:24) (e) **20.00** Idol extra 2005/2006 (e) Í Idol Extra er að finna allt það sem þig langar til að vita um Idol Stjörnuleitina.

12.20 Meistaradeild Evrópu fréttapáttur **12.50** Ítalski boltinn **14.50** US Masters ▶ **16.50** Spænski boltinn

KVÖLD

18.40 Keppt til sigurs (Racing to Victory) Barnamynd frá Jórdaníu. **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós ▶ **20.10** Blindsker Heimildamynd um Bubba Morthens eftir Ólaf Jóhannesson. Textað á síðu 888 í Textavarp. **21.50** Helgarsportíð **22.15** Guðleg ihlutun (Yadon ilaheyya) Frönsk bíomýnd frá 2002 um palestínska elskendur frá Jerúsalem og Ramallah sem hittast á laun. Leikstjóri er Elia Suleiman og meðal leikenda eru Elia Suleiman, Azi Adadi og Haim Adri. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður ▶ **19.10** Kompás Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar. Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir víðan völl og verður þættinum ekkert óviðkomandi. Kynnir eru þulir NFS; Sigmundur Ernir Rúnarsson Logi Bergmann Eiðsson, Edda Andrésdóttir o.fl.

19.00 Top Gear Top Gear er vinsælasti bílapáttur Bretlands, enda með vand- aða og óháða gagnrýni um allt tengt bílum og öðrum ökutækjum, skemmtilega dagskrárlíði og áhugaverðar umfjallanir. **19.50** Less than Perfect Sprenglæglegir þættir um ógnir fréttastofunnar! **20.15** Yes, Dear **20.35** According to Jim Til þess að eiga meiri tíma saman á kvöldin seinka Jim og Cheryl klukkunum svo að börnin fari fyrr í háttinn.

20.30 American Dad (6:16) (It's Good To Be The Queen) **21.00** My Name is Earl (e) (Stole P'S HD Cart) Fylgst með þáttunum sem allir eru að tala um. **21.30** Invasion (13:22) (e) Magnaðir þættir í anda X-files.

18.50 US Masters (Augusta Masters 2006) Bein útsending frá lokadeginum á US Masters. Masterinn er fyrsta risamót ársins en mótið fer fram á Augusta Masters. Allir keppnisdagarnir fjórir eru í beinni útsendingu Tiger Woods sigraði mótið í fyrra en hann fór á kostum og náði m.a. sannkölluðu drauma- höggi þegar svokallaða Nike kúla fór ofan í með eftirminnanlegum hætti.

20.00 Sjálfstætt fólk (Sjálfstætt fólk 2005-2006).

20.30 Cold Case (4:23) (Óupp- lýst mál) Vonin lifir ... því sönnunargögnin deyrja aldrei. Bönnuð börnum.

21.15 Twenty Four (11:24) (24) (5:00 PM – 6:00 PM) Jack yfirheyrir konu Hendersons og reynir að fá upp úr henni hver voru tengsl mannsins hennar við hryðjuverka- mennina. Stranglega bönnuð börnum.

22.00 Rome (11:12) (Rómaveldi) Vorens sér til þess að uppgjafaher- menn fái uppsagnar- greiðslu frá Sesari og kynnist betur lífnaðar- hætti hástéttarinnar þegar þeim Niobe er boðið til veislu hjá Atla. Stranglega bönnuð börnum.

22.50 Idol – Stjörnuleit (Smá- lind 11)

21.00 Boston Legal ▶ **21.50** Threshold – lokapáttur Æsispennandi þáttaröð um Dr. Molly Caffrey sem hefur þann starfa að gera áætlanir um við- brögð við ófyrirséðum ógnum við öryggi Bandaríkjanna. Þegar áætlun hennar, Thresh- hold, fer úr böndunum, þarf hún ásamt hópi sér- fræðinga að keppa við tímann og hætta lífi sínu til að reyna að bjarga bandarísku þjóðinni frá ógninni.

22.40 Never Say Never Again

▶ **22.15** Reunion (12:13) (e) (1997) Spennuþættir sem fjalla um 6 ung- menni og 20 ár í lífi þeirra. Allt frá útskriftinni 1986 fram að 20 ára endurfundunum, fjallar hver þáttur um 1 ár í lífi þeirra. En á þessum 20 árum koma upp tvær mikilvægar spurningar: Hver vinanna verður fyrstur til að deyja? Og hver vinanna var valdur að dauða hans?

NÓTT

23.45 Söngkeppni framhalds- skólanema **1.15** Kastljós **1.45** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

0.20 Idol – Stjörnuleit **0.50** Life on Mars (3:8) **1.35** Jay and Silent Bob Strike Bac (Stranglega bönnuð börnum) **3.15** Foyle's War 3 (Bönnuð börnum) **4.55** Cold Case (4:23) (Bönnuð börnum) **5.35** Fréttir Stöðvar 2 **6.20** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

0.45 C.S.I. (e) **1.40** Sex and the City (e) **3.10** Cheers (e) **3.35** Fasteignasjónvarpið (e) **3.45** Östöðvandi tónlist

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

23.10 Ítalski boltinn



UMRÆÐA
▶ 12.25
SILFUR EGILS



10.00 Fréttir **10.10** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku
11.00 Þetta fólk

12.00 Hádegisfréttir ▶ **12.25** Silfur Egils **14.00** Fréttir **14.10** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku **15.00** Þetta fólk
16.00 Fréttir **16.10** Silfur Egils **17.45** Hádegisdagur **18.00** Veðurfréttir og íþróttir **18.00** Kvöldfréttir/íþróttir/Veður

19.10 **Kompás** Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar. Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir víðan völl og verður þættinum ekkert óviðkomandi. Kynnar eru þulir NFS; Sigmundur Ernir Rúnarsson Logi Bergmann Eiðsson, Edda Andrésdóttir o.fl.

20.00 **Þetta fólk** (Fréttaljos) 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 framtíð heim. Ekki hefur hún þó sjálf í hyggju að uppræða 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 menn-ingu þess og sögu.

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

22.30 **Veðurfréttir og íþróttir**

23.00 Kvöldfréttir **23.40** Síðdegisdagskrá endurtekin

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Possession **8.00** Two Family House **10.00** World Traveler **12.00** Anchorman : The Legend of Ron Burgundy **14.00** Possession **16.00** Two Family House **18.00** World Traveler

20.00 **Anchorman : The Legend of Ron Burgundy** Anchorman var ein vinsælasta gamanmynd síðasta árs. Aðalhlutverk: Christina Applegate, Will Ferrell. Leyfð öllum aldurshópum.

22.00 **Kill Bill** (Drepa Bill) Frábær hasarspennu mynd sem sópaði að sér viðurkenningum. Aðalhlutverk: Uma Thurman, Lucy Liu, Daryl Hannah, David Carradine. Leikstjóri: Quentin Tarantino. Str. b. börnum.

0.00 **The Salton Sea** (Stranglelega bönnuð börnum) **2.00** Hart's War (Stranglelega bönnuð börnum) **4.00** Kill Bill (Stranglelega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

10.55 Chelsea – West Ham
12.55 Liverpool – Bolton (b)
14.55 Man. Utd. – Arsenal (b)
17.15 Aston Villa – WBA

19.30 **Stuðningsmannþátturinn „Liðið mitt“ (e)**

20.30 Helgaruppgjör
21.30 **More than a Game: Frakkland**

22.30 **Chelsea – West Ham** Leikur frá því fyrr í dag.

0.30 Óstöðvandi tónlist

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

...Fleirri stöðvar á næstu opnum »»

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS
Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL
Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS
Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT
15.30 Swimming: World Short Course Championships Shanghai
China 16.30 Curling: World Men's Championship Lowell
19.30 Motorsports: Motorsports Weekend
20.00 Champ Car: World Series Long Beach
22.00 Rally: World Championship Corsica
22.30 News: Eurosportnews report
22.45 Boxing: European Title Düsseldorf

BBC PRIME
12.00 Classic EastEnders **12.30** Classic EastEnders **13.00** EastEnders Omnibus **13.30** EastEnders Omnibus **14.00** EastEnders Omnibus **14.30** EastEnders Omnibus **15.00** Cavegirl **15.25** Cavegirl **16.00** Worrall Thompson **16.30** Ground Force **17.00** Search For Tigers **17.30** Wildlife Specials **18.20** Two Thousand Acres of Sky **19.15** The Human Senses **20.05** Body Hits **20.35** Two Pints of Lager & a Packet of Crisps **21.05** SAS Survival Secrets **22.05** Spooks **23.00** Days that Shook the World **0.00** The Ship **1.00** Make Italian Your Business **1.30** Make Spanish Your Business **2.00** The Money Programme

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Predators at War **13.00** Tuna Cowboys **14.00** Zulu Dawn **16.30** The Real Zulu Dawn **17.30** Most Amazing Moments **18.00** Surviving Armageddon **19.00** Unlocking da Vinci's Code **20.00** The Gospel of Judas **22.00** Air Crash Investigation **23.00** Air Crash Investigation **0.00** Hidden Worlds

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** Return of the Prime Predators **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** Return of the Prime Predators **1.00** Venom ER **2.00** Monkey Business

DISCOVERY
12.00 Motorcycle Mania **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** Mythbusters **20.00** Street Racing **21.00** Supersonic **22.00** Kings of Construction **23.00** A Haunting **0.00** Psychic Witness **1.00** Mythbusters **1.55** Super Structures

MTV
12.00 All Eyes On **12.30** Movie Stars Weekend Music Mix **13.00** The Fabulous Life Of **13.30** Diary of **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** Dirty Sanchez **19.30** Dirty Sanchez **20.00** Top 10 at Ten **21.00** I Want a Famous Face **21.30** I Want a Famous Face **22.00** MTV Live **23.00** Just See MTV **4.00** Breakfast Club

VH1
12.00 VH1 Viewers' Jukebox **12.30** VH1 Viewers' Jukebox **13.00** VH1 Viewers' Jukebox **13.30** VH1 Viewers' Jukebox **14.00** VH1 Viewers' Jukebox **14.30** VH1 Viewers' Jukebox **15.00** VH1 Viewers' Jukebox **15.30** VH1 Viewers' Jukebox **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Making the Video **17.30** Hogan Knows Best **18.00** Storytellers **19.00** The 70's House **19.30** 70s Sunday **20.30** The Rise & Rise of **21.30** VH1 All Access **22.00** VH1 Weekly Album Charts **23.00** VH1 Hits

CLUB
12.10 E-Love **12.40** Retail Therapy **13.10** Weekend Warriors **13.35** Weddings **14.00** Fashion File **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** Fashion File **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** Sextasy **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 The E! True Hollywood Story **14.00** The E! True Hollywood Story **15.00** The E! True Hollywood Story **16.00** Uncut **17.00** Gastineau Girls **17.30** Gastineau Girls **18.00** Divas Gone Bad **18.30** Big Buzz Gone Bad **19.00** Beyonce Revealed **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 Even Bigger Celebrity Oops! **1.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops!

CARTOON NETWORK
12.00 Dexter's Laboratory **12.30** The Powerpuff Girls **13.00** The Grim Adventures of Billy & Mandy **13.30** Atomic Betty **14.00** Teen Titans **14.30** Justice League **15.00** The Life & Times of Juniper Lee **15.30** Sabrina, The Animated Series **16.00** Tom and Jerry **16.30** Camp Lazlo **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 W.I.T.C.H. weekend **12.20** W.I.T.C.H. weekend **12.45**

W.I.T.C.H. weekend **13.10** W.I.T.C.H. weekend **13.35** W.I.T.C.H. weekend **14.00** Martin Mysteries **14.30** A.T.O.M. Alpha teams on machines **15.00** Pucca **15.05** Spider-Man **15.30** Pucca **15.35** Totally Spies

MGM
12.00 Stella **13.50** Mystery Date **15.25** Blood Vows: The Story of A Mafia Wife **17.00** A Family Thing **18.50** Witness for the Prosecution **20.45** Square Dance **22.35** Lawman **0.15** Convict Cowboy **1.55** Knightriders **3.55** Secret of the N.I.M.H. 2: Timmy to the Rescue

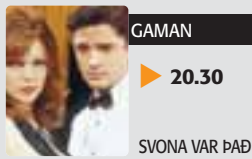
TCM
19.00 Point Blank **20.35** The Formula **22.30** The Fearless Vampire Killers **0.15** Roberta **2.00** Pride of the Marines

HALLMARK
12.30 Out of Time **14.15** The Seventh Stream **16.00** Hiroshima **17.45** The Flamingo Rising **19.30** Law & Order **21.00** Talking to Heaven **22.15** Strange Relations **0.00** Law & Order **0.45** Talking to Heaven

BBC FOOD
12.00 Off the Menu **12.30** Chef at Home **13.00** Secret Recipes **13.30** Nigella Bites **14.00** Neven Cooks **14.30** Wild and Fresh **15.00** Dinner Party Inspectors **15.30** Saturday Kitchen **16.00** Delhi Belly **16.30** United States of Reza **17.00** Ainsley's Gourmet Express **17.30** The Great Canadian Food Show **18.00** The Hi Lo Club **18.30** Galley Slaves **19.00** Food Source Asia **19.30** Heaven's Kitchen **20.30** Sophie's Weekends **21.00** James Martin Delicious **21.30** Great British Menu

DR1
12.00 Gudstjeneste í DR Kirken **12.45** Et donorbarn søger svar **13.30** Danish Music Awards **16.00** Sigurd's Bjørnetime **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** DR-Derude i Norge **17.30** Ildsjæle **18.00** Ægypten **19.00** TV Avisen **19.15** Sendag **19.45** Sendagssporten med SAS liga **20.10** Plácido Domingo **21.10** OBS **21.15** Motorsport: Champ Car World Series, Long Beach **22.20** Krig

SV1
11.25 Högsta Domstolen **12.25** Kobra **12.55** Macbeth **13.10** From Sand to Celluloid **13.25** Top! En espa-ol **13.45** Cocina venezolana **13.55** Världen **14.55** Television – bakom rutan **15.25** Nästan vuxen **15.55** Anslagsstavlan **16.00** Boli-Bompa **16.01** Nasse **16.10** Pingu **16.15** Tv-huset **17.30** Rapport **18.00** Lite som du **18.30** Sportspageln **19.15** Stoppitid **19.20** Agenda **20.15** Drömmjobbet **20.45** Vetenskap – Livets svåra val **21.15** Rapport **21.25** Wit **23.05** Sändning från SVT24



GAMAN

▶ 20.30

SVONA VAR ÞAÐ



GAMAN

▶ 20.50

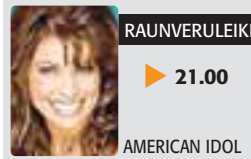
HUFF



SPENNA

▶ 22.00

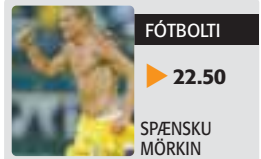
C.S.I.



RAUNVERULEIKI

▶ 21.00

AMERICAN IDOL



FÓTBOLTI

▶ 22.50

SPÆNSKU MÖRKIN

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS

SÝN
besta sétið

MORGUN

15.35 Helgarsportið **16.00** Ensku mörkin **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknálsfréttir

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

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

DAGUR

18.00 Myndasafnið **18.01** Gurra grís (44:52) **18.06** Bú! (8:26) **18.16** Lubbi læknir (6:52)

formi 2005 **13.05** Home Improvement (4:25) **13.30** The Crocodile Hunter: Collision Course **15.00** Osbournes **15.25** Eldsnöggst með Jóa Fel IV **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.15** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** The Simpsons

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

17.30 Veistu svarið? **18.00** Íþróttasjónvarpið **18.12** Sportið

KVÖLD

18.30 Eyðimerkurlíf (6:6) (Serious Desert) Bresk þáttaröð um þriggja vikna ferðalag átta unglinga í Namibíu.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Ísland í dag **19.40** Strákarnir **20.05** Grey's Anatomy (23:36) (Læknalíf) George fær erfitt verkefni í hendurnar og Alex tekur læknaþrófin á ný. George, Christina og Alex lyfta sér upp og fara í pylsuátkeppni.

19.00 Cheers **19.25** Fasteignasjónvarpið **19.30** The Office (e) **20.00** The O.C. Summer, Seth, Ryan og Marissa sækja um í háskóla og hugleiða hvert líf þeirra er að stefna.

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 tískuheiminum í dag.

18.30 US Masters (Augusta Masters 2006) Útsending frá lokadeginum á US Masters sem fram fór í gær.

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

▶ **20.50** Huff (8:13) Bönnuð börnum.

21.00 Survivor: Panama Fylgist með þegar ævintýrið heldur áfram í Survivor Panama: Exile Island

20.00 Friends (7:24) (Vínir 8) **20.30** „bak við böndin“

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

21.05 Jörðin (2:5) (Planet Earth) Í þessum þætti er fjallað um fjöllin og eldvirkni í jörðu sem svo mjög hefur mótað ásynd Jarðarinnar.

▶ **21.45** The Apprentice – Martha Stewart (6:14) Fyrst var það Donald Trump og nú er komið að athafnakonunni og fjölmiðladrottningunni Mörthu Stewart að taka að sér lærlinga.

▶ **22.00** C.S.I. Framhald af síðasta þætti, Grissom og Cathrine halda áfram að rannsaka morðin á lögreglumanninum.

21.00 American Idol (26:41) (Bandaríska stjórnuleitin) Fimmta þáttaröðin af vinsælasta þætti heims.

21.50 Ítölsku mörkin (Ítölsku mörkin 2005-2006) Öll mörkin, flottustu tilþrífirin og umdeildustu atvikin í Ítalska boltanum frá síðustu umferð.

22.00 Tíufréttir

22.30 Derek Acorah's Ghost Towns (7:8) (Draugabæli)

22.50 Sex and the City – 6. þáttaröð

21.50 American Idol (27:41) (Bandaríska stjórnuleitin)

22.20 Ensku mörkin

22.25 Lífsháski (36:49) (Lost II) Meðal leikenda eru Naveen Andrews, Emilie de Ravin, Matthew Fox, Jorge Garcia, Maggie Grace, Dominic Monaghan og Josh Holloway. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.15 Meistarinn **0.00** Prison Break (B. börnum) **0.45** Rome (Str. b. börnum) **1.30** Soul Assassin (Str. b. börnum) **3.05** Cradle 2 the Grave (Str. b. börnum) **4.45** Grey's Anatomy **5.30** Fréttir og Ísland í dag **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

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

22.20 Smallville (e) (Onyx) Fjórða þáttaröðin um Ofurmennið í Smallville. Í Smallville býr unglingurinn Clark Kent. Hann er príðmenni og er fús til að rétta öðrum hjálparhönd.

▶ **22.50** Spænsku mörkin Síðasta umferð í spænska boltanum eru gerð ítarlega skil. Öll mörkin, tilþrífirin, umdeildustu atvikin og allt það markverðasta úr síðustu umferð.

23.10 Spaugstofan **23.35** Ensku mörkin **0.30** Kastljós **1.25** Dag-skrárlök

NÓTT

exit.is

Roskilde Festival í júní
 Aðgöngumiðar og flug – bókið tímanlega á hagstæðu verði
 Hróarskeldan í ár skartar öllum bestu böndunum.
 Sigur Rós, Amplifier, Coldcut, Guns N'Roses og Roger Waters (Pink Floyd), sem mun flytja "Dark Side of the Moon"

BORGARTÚNI 29 | 105 REYKJAVÍK | ICELAND | WWW.EXIT.IS | TEL. +354 562 2382 | FAX. +354 562 9662



FRÉTTASKÝRINGAR

▶ 21.10

60 MÍNÚTUR



7.00 Ísland í bitöð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir 14.40 Hádegisþing – fréttaviðtal 13.00 Íþróttir/lífstill 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 Silfur Egils Umræðubáttur í umsjá Egils Helgasonar.

21.00 Fréttir

▶ 21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttabáttur sem vitnað er í.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

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

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Dirty Dancing: Havana Nights 8.00 Like Mike 10.00 A Shot at Glory 12.00 Anger Management 14.00 Dirty Dancing: Havana Nights 16.00 Like Mike 18.00 A Shot at Glory

20.00 Anger Management Aðalllutverk: Adam Sandler, Jack Nicholson, Marisa Tomei. Leikstjóri: Peter Segal.

22.00 Control Spennumynd með Ray Liotta, Willem Dafoe og Michaelle Rodriguez í aðalhlutverkum. Str. b. börnum.

0.00 Shanghai Knights (Bönnuð börnum) 2.00 Chasing Beauties (B. börnum) 4.00 Control (Str. b. börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Helgaruppgjör (e) 8.00 Helgaruppgjör (e) 14.00 Charlton – Everton frá 08.04 16.00 Middlesbrough – Newcastle frá 08.04 18.00 Prumuskot

19.00 Man. Útd. – Arsenal frá 09.04

21.00 Að leikslökum

22.00 Saga stórbjóðanna á HM: Frakkland (e)

23.00 Prumuskot (e) 0.00 Dagskrárlök

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 Tennis: Wta Tournament Amelia Island 13.30 Football: Gillette Power Generation 14.00 Football: World Cup Season Magazine 14.30 Football: World Cup Season Legends 15.30 Football: Eurogoals 16.30 All sports: WATTS 17.00 Trial: World Indoor Championships Madrid 18.00 Snooker: Snooker Hall of Fame 19.00 Fight Sport: Fight Club 21.00 Football: Eurogoals 22.00 Football: World Cup Season Legends 23.00 Motorsports: Motorsports Weekend

BBC PRIME

12.00 The Private Life Of Plants 13.00 Balamory 13.20 Teletubbies 13.45 Smaranteens 14.00 Fimbles 14.20 Bits & Bobs 14.35 Ace Lightning 15.00 Vets in Practice 15.30 Antiques Roadshow 16.15 The Weakest Link 17.00 Doctors 17.30 EastEnders 18.00 Superhomes 19.00 Passer By 20.40 Red Dwarf IV 21.10 Seven Wonders of the Industrial World 22.00 Casualty 23.00 Atlantis Reborn 0.00 On My Feet Again 1.00 Modcon 1.30 Ever Wondered About Food

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 The Bombing War 13.00 Big Cat Challenge 14.00 Megastructures 15.00 Megastructures 16.00 Megastructures 17.00 Explorations 17.30 Battlefront 18.00 Deadly Encounters 19.00 Megastructures 20.00 Megastructures 21.00 Megastructures 22.00 Getting Out Alive 23.00 Megastructures 0.00 Explorations 0.30 Storm Stories

ANIMAL PLANET

12.00 New Breed Vets With Steve Irwin 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 2.00 Meerkat Manor

DISCOVERY

12.00 Thunder Races 13.00 Building the Ultimate 13.30 Building the Ultimate 14.00 Extreme Machines 15.00 Scrapheap Challenge 16.00 Rides 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 Unwanted Legacy 20.00 Trauma

21.00 Dr G 22.00 Mythbusters 23.00 Forensic Detectives 0.00 FBI Files 1.00 Battlefield Detectives 1.55 Wreck Detectives

MTV

11.30 Just See MTV 13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist Britney Spears Special 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 Making the Video 18.30 Making the Video 19.00 Britney – In the Zone & Out All Night 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 10 23.00 VH1 Hits

CLUB

12.10 Weddings 12.35 Fashion File 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 Weekend 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 Big Buzz Gone Bad 17.30 Hollywood Nights 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 Hollywood Nights Gone Bad 0.00 Dr. 90210 1.00 101 Craziest TV Moments

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory 12.30 The Powerpuff Girls 13.00 Pet Alien 13.30 Atomic Betty 14.00 Mega 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

11.45 So Little Time 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

MG M

11.15 Samaritan: The Mitch Snyder Story 13.10 Behind the Mask 15.30 By Duty Bound 17.00 Witness for the Prosecution 18.55 How to Succeed in Business 20.55 Ski Patrol 22.25 Extreme Adventures of Super Dave 23.55 Dead Sleep 1.25 The Final Alliance 3.00 Of Mice and Men

TC M

19.00 Friendly Persuasion 21.15 ...tick...tick...tick... 22.50 Sitting Target 0.20 Stand Up and Fight 2.00 The Sea of Grass

HALLMARK

11.00 Christy: Choices of the Heart 12.30 Night Ride Home 14.15 Spoils of War 16.00 Touched by an Angel IV 17.00 McLeod's Daughters V 18.00 Replacing Dad 19.45 Ghost Squad 20.45 Don't Look Down 22.30 Ghost Squad 23.30 National Lampoon's Attack of the 5'2" Women 1.00 Don't Look Down

BBC FOOD

12.00 The Hi Lo Club 12.30 Galley Slaves 13.00 Food Source Asia 13.30 Heaven's Kitchen 14.30 Sophie's Weekends 15.00 James Martin Delicious 15.30 Great British Menu 16.00 Great Food Bites 16.30 Rachel's Favourite Food 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 Sophie's Sunshine Food 20.30 Chef at Large 21.00 Made to Order 21.30 Great British Menu

DR1

11.20 Udefra 12.20 De danske skove 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawsons Creek 13.50 Det Vildeste Westen optakt 14.05 Det Vildeste Westen 14.35 Pigebandet Frank 15.00 Yu-Gi-Oh! 15.20 Ulven og de tre små skinker 15.30 Troldspejlet 16.00 Charlie og Lola 16.10 Postmand Per 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 16.55 Dagens Danmark 17.25 TV Avisen 17.50 HåndboldEkstra: Danmark-Egypten 19.00 TV Avisen 19.25 SportNyt 19.35 Tåren i regnen 21.15 OBS 21.20 Allahs Børn 22.20 Videns om 22.45 Adam og Asmaa

Betty Crocker

Fáðu sætt bros að launum!



FRÖÐLEIKUR

▶ **21.15**
GÍNEA-BISSÁ –
LANDIÐ SEM
GLEYMIST



HASAR

▶ **21.00**
LAS VEGAS



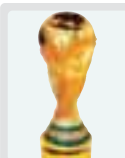
HÖNNUN

▶ **21.00**
INNLIÐ/ÚTLIT



GAMAN

▶ **21.00**
BERNIE MAC



FÓTBOLTI

▶ **19.00**
GILLETTE HM
2006 SPORT-
PAKKINN

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS

SYN
besta setið

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 Sweet Fat **11.10** Miss-ing

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

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

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

17.05 Leiðarljós **17.50** Tákn-
málsfréttir **18.00** Frækni-
ferðalangar (31:52) **18.25** Drauma-
duft (6:13)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neigh-
bours **12.50** Í finu formi **13.05**
Home Improvement **13.30** Vegg-
fóður **14.15** Supremacy **15.05**
Amazing Race **16.00** Barnatími
Stöðvar 2 **17.15** Bold and the
Beautiful **17.40** Neighbours **18.05**
The Simpsons

15.45 Sigtíð (e) **16.10** The O.C.
(e) **17.15** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

18.00 Íþróttaspjallið **18.12**
Sportið

18.30 Gló magnaða (46:52)
(Kim Possible)

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Cheers

18.30 Fréttir NFS

18.30 Mótorsport 2005 (Mótor-
sport 2005)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.25 Fasteignasjónvarpið

19.00 Ísland í dag

▶ **19.00** Gillette HM 2006 sport-
pakkinn (Gillette World
Cup 2006) Öll liðin og
leikmennirnir á HM
2006 í Þýskalandi teknir
ítarlega fyrir.

19.35 Kastljós

19.50 Strákarnir

19.30 All of Us (e)

19.30 Sirkus RVK (e)

19.30 Meistaradeild Evrópu
fréttapáttur Allt það
helsta úr Meistaradeild-
inni.

20.30 Mæðgurnar (6:22)
(Gilmore Girls V) Banda-
rísk þáttaröð um ein-
stæða móður sem rekur
gistihús í smábæ í Con-
necticut-ríki og dóttur
hennar á unglingsaldri.

20.15 Amazing Race (3:14)
(Kapphlaupið mikla 8)

20.00 How Clean is Your House

20.00 Friends (8:24) (Vínir 8)

20.00 Skólahreysti 2006 (Skóla-
hreysti 2006 – úrslit)

▶ **21.15** Gínea-Bissá – Landið
sem gleymist Heimilda-
mynd eftir Dúa J. Land-
mark sem segir frá því
þróunarstarfi sem
UNICEF á Íslandi hefur
unnið í Gíneu-Bissá í
samvinnu við íslensk
fyrirtæki og almenning.

▶ **21.00** Las Vegas (7:22) Danny
ímyndar sér að hann sé
kominn aftur á sjöunda
áratuginn. Ed verður for-
stjóri spilavítisins. B.
börnum.

▶ **21.00** Innlit / útlit Nadia, Þór-
unn og Arnar Gauti leiða
áhorfendur í allan sann-
leika um það nýjasta í
hönnun, praktískar
lausnir á öllu sem við
kemur heimilinu og
kynna áhorfendur fyrir
bráðskemmtilegu og
skapandi fólki.

▶ **21.00** Bernie Mac (1:22) (Eye
Of The Tiger) Þriðja
þáttaröðin um grínistann
Bernie Mac og fjöl-
skylduhagi hans.

20.00 Skólahreysti 2006 (Skóla-
hreysti 2006 – úrslit)

22.00 Tiufréttir

21.45 Prison Break (11:22) Ung-
ur verkfræðingur lætur
loka sig inni í fangelsi til
þess að hjálpa bróður
sínunum að sleppa út. B.
börnum.

22.00 Close to Home Yngri syst-
ir Maureen er handtekin
fyrir búðarhnypl.

21.30 Reunion (13:13) (1998)

22.00 Leiðin á HM 2006 (Dest-
ination Germany) Í
Destination Germany er
fjallað um liðin sem taka
þátt í mótinu og leið
þeirra í gegnum riðla-
keppnina. Fjögur lið eru
tekin fyrir hverjum þætti.

22.20 Tíveikið (5:8) Syrpa um
rannsóknarlögreglumenn
sem fá til úrlausnar
æspennandi sakamála.

22.30 Kabbalah trúarhreyfing
(20/20 – Kabbalah
Movement) Nýr fréttá-
skýringapáttur um hina
útmúluð Kabbalah-trú.

22.50 Sex and the City – 6.
þáttaröð

22.15 Supernatural (9:22)
(Home) Yfirnáttúrulegir
þættir af bestu gerð.
Bönnuð börnum.

22.25 Supercross (World
Supercross GP 2005-06)

23.15 Blindsker **0.50** Kastljós
1.40 Dagskrárlök

23.05 Twenty Four (Str. bönnuð bör-
num) **23.50** Nip/Tuck (Str. b. börnum)

23.20 Jay Leno **0.05** Survivor:
Panama (e) **1.00** Cheers (e)

23.00 Laguna Beach (17:17)

23.20 Ensku mörkin **23.50**
World Poker

0.35 Shoot to kill (Str. b. börnum) **2.25**
Tart (B. börnum) **4.00** Dead Men Don't
Wear Plaid (B. börnum) **5.25** Fréttir og
Ísland í dag **6.30** Tónlistarmyndbönd frá
Popp TVÍ

0.35 Shoot to kill (Str. b. börnum) **2.25**
Tart (B. börnum) **4.00** Dead Men Don't
Wear Plaid (B. börnum) **5.25** Fréttir og
Ísland í dag **6.30** Tónlistarmyndbönd frá
Popp TVÍ

1.25 Fasteignasjónvarpið (e)
1.35 Östöðvandi tónlist

23.25 Extra Time – Footballers'
Wife **23.50** Friends (8:24) (e)

0.15 Idol extra 2005/2006 (e)



NÝIR SKÓR ILSE JACOBSEN • Hornbæk Gardatorgi GARDABÆ



TÓNLEIKAR

▶ 22.20

KALEIDOSCOPE

SJÓNVARPIÐ



DRAMA

▶ 22.20

STRONG MEDICINE

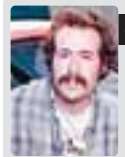


RAUNVERULEIK

▶ 21.00

QUEER EYE FOR THE STRAIGHT GUY

SKJÁREINN

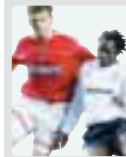


GAMAN

▶ 21.00

MY NAME IS EARL

SIRKUS



ENSKI BIKARINN

▶ 18.55

MIDDLESBROUGH - CHALTON

SYN besta sætið

MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn-
málsfréttir 18.00 Disneystundin
18.01 Stjáni (42:52) 18.23
Sígildar teiknimyndir (28:42)

18.30 Sögur úr Andabæ (52:65)
(Ducktails)
18.54 Víkingalottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós

20.30 Tískuprautir (7:12)
(Project Runway) Þátta-
röð um unga fatahönnu-
aði sem keppa sín á
milli og er einn sleginn
út í hverjum þætti.

21.15 Svona er lífið (7:13) (Life
As We Know It) Bandar-
ísk þáttaröð um þrjá
vini á unglingsaldri sem
eiga erfitt með að hugsa
um annað en stelpur.

22.00 Tiúfréttir
▶ 22.20 Kaleidoscope Uppataka
frá tónleikum þar sem
leikið var verkið
Kaleidoscope eftir Árna
Egísson bassaleikara.

23.05 Stúlkan á kaffihúsinu
0.35 Kastljós 1.25 Dagskrárlök

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

formi 2005 13.05 Home
Improvement 13.30 George Lopez
13.55 Whose Line Is it Anyway?
14.20 Amazing Race 15.10 The
Apprentice – Martha Stewart
16.00 Bamatími Stöðvar 2 17.20
Bold and the Beautiful 17.40
Neighbours 18.05 The Simpsons

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

20.05 Veggfóður (11:18) Lífstíls-
og hönnunarbátturinn
Veggfóður verður fram-
vegis á Stöð 2 á mið-
vikudagskvöldum.

20.50 Oprah (50:145)

21.35 Medium (4:22) Dáleið-
andi bandarískur
spennuþáttur með yfir-
náttúrulegu ívafi.

▶ 22.20 Strong Medicine (3:22)
(Samkvæmt læknafræði
5) Ný sería af þessum
vönduðu spítaláþáttum
sem fjalla um kraftmikla
kvenlækna.

23.05 Stelpurnar 23.30 Grey's
Anatomy 0.10 Cold Case (B. bönum)
0.55 Derek Acorah's Ghost Towns 1.40
The Importance of Being Earnest 3.10
All Over the Guy (Str. b. bönum) 4.40
Medium 5.25 Fréttir og Ísland í dag
6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

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

19.00 Cheers
19.25 Fasteignasjónvarpið
19.35 The Drew Carey Show (e)
20.00 Homes with Style
20.30 Fyrstu skrefin

▶ 21.00 Queer Eye for the
Straight Guy Samkyn-
hneigðar tískulöggur
gefa einhleypum, gagn-
kynhneigðum körlum
góð ráð.

22.00 Law & Order: SVU Í hver-
jum þætti er fylgt eftir
uppákomum hjá Elliott
Stabler, Olivia Benson,
John Munch og Odafin
Tutuola sem reyna að
leysa flóknuðu glæpi
borgarinnar.

22.50 Sex and the City – 6.
þáttaröð Berger skilur
eftir miða handa Carrie
þar sem að hann segir
henni upp.

23.20 Jay Leno 0.05 Close to
Home (e) 0.50 Cheers (e) 1.20
Fasteignasjónvarpið (e) 1.30
Östóðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 My Name is Earl (e)
20.00 Friends (9:24) (Vínir 8)
20.30 Sirkus RVK Sirkus Rvk er í
umsjá Ásgeirs Kolbeins-
sonar.

▶ 21.00 My Name is Earl Þessir
þættir hafa svo sannar-
lega slegið í gegn í
Bandaríkjunum.

21.30 Invasion (14:22) (All
God's Creatures) Smá-
bær í Flórída lendir í
miðjunni á heiftarlegum
felliþyl sem leggur
bæinn í rúst.

22.15 Bikinimódel Íslands 2006
22.45 Reunion (13:13) (e)
(1998) Spennuþættir
sem fjalla um 6 un-
gmenni og 20 ár í lífi
þeirra.

23.30 „bak við böndin“ 0.00
Friends (9:24) (e) 0.25 Sirkus
RVK (e)

23.30 „bak við böndin“ 0.00
Friends (9:24) (e) 0.25 Sirkus
RVK (e)

18.00 Íþróttaspjallið 18.12
Sportið

18.30 Spænsku mörkin
▶ 18.55 Enska bikarkeppnin
(Middlesbrough –
Chalton) Bein útsending
frá leik Middlesbrough
og Charlton í Enska bik-
arnum. Liðin mætast nú
í annað sinn í 8. liða
úrslitum í enska bikar-
num endaði með markalaus
jafntefli. Stóra spur-
mingin er hvort Hermann
Hreiðarsson komist
áfram í undanúrslit.

20.55 Spænski bikarinn Útsen-
ding frá úrslitaleiknum í
spænsku bikarkeppninni.
Leikurinn var í beinni
útsendingu á Syn Extra
kl 18:30.

23.00 Sænsku nördarnir 23.50
NBA



Ný fyrirheit um
hlýja strauma
í textíl og gleri.

Njótum-Lifum-Brosum



Dreifing: Bergís ehf - s:587 8877





KVIKMYND

▶ 20.45

WHALE RIDER



SPENNA

▶ 22.30

NIP/TUCK



RAUNVERULEIKI

▶ 22.00

THE BACHELOR



SPENNA

▶ 21.45

RÁÐGÁTUR



KEPPNI

▶ 18.35

STUMP THE SCHWAB

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS

SJÓNVARPIÐ

MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar 8.01 Búi! 8.12 Stundarkorn 8.20 Kóalabraður 8.30 Pósturinn Páll 9.00 Kóngulóarborn í Sólarlaut 9.50 Andarteppa 10.05 Leikfangasaga 11.20 Litli gislinn

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Rugrats Go Wild!, Barney, Með afa Leikstjóri: Norton Virgien, John Eng. 2003. 9.40 The Lizzie McGuire Movie 11.10 Alf 11.35 3rd Rock From the Sun

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

14.30 NBA 16.30 Enska bikarkeppnin 18.12 Sportið

DAGUR

13.00 Rocky og Bullwinkle í ævintýrum 14.35 Eivör 15.10 Bob Dylan (1:2) 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Stundin okkar

12.00 Hádegisfréttir 12.20 Home Improvement (7:25) 12.45 Martha 13.30 Another Pretty Face 15.00 The Sketch Show (7:8) (e) 15.25 Wife Swap (11:12) (e) 16.15 Bruce Almighty 18.05 The Simpsons (8:23)

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

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

14.30 NBA 16.30 Enska bikarkeppnin 18.12 Sportið

KVÖLD

18.30 Latibær 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.40 Fimm rithöfundar Rætt við rithöfundana Andrej Kúrkov, Javier Cercas, Erik-Emmanuel Schmitt, Margaret Atwood og Paul Auster sem öll voru gestir Bókmenntahátíðar í Reykjavík í fyrra.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.10 Eivör á tónleikum í Langholtskirkju Uptaka frá vortónleikum Gradualekórs Langholtskirkju.

19.00 Cheers 19.25 Fasteignasjónvarpið 19.35 Game tívi 20.00 Family Guy 20.30 The Office

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Bernie Mac (1:22) (Eye Of The Tiger) 20.00 Friends (10:24) (Vínir 8) 20.30 Splash TV 2006

18.30 Súpersport 2006 ▶ 18.35 Veistu svarið? (Stump the Schwab) Stórskemmtilegur spurningaþáttur þar sem íþróttáhugamenn láta ljós sitt skína.

▶ 20.45 Hvalaknapinn (Whale Rider) Nýsjálandsk bíómynd frá 2003. Ellefu ára stúlka vill verða höfðingi Whangara-ættbálksins á austurströnd Nýja-Sjálánda en til þess þarf hún að berjast gegn þúsund ára hefð.

19.45 Meistarinn (16:21) 20.30 How I Met Your Mother (13:22) 20.55 Touch of Frost – Near Death Expience (Jack Frost – Lífshætta) Ný mynd um lögregluvarðstjórnarn viðskotaila „Jack“ Frost og morðrannsóknir hans.

21.00 Sigtíð Í hverri viku fjallar Sigtíð um mikilvæg mál-efni: lífið, listir, vinnmenningu, dauðann, fordóma, glæpi og fleira.

▶ 21.45 X-Files (Rådgátur) Sirkus sýnir X-files frá byrjun! Einhverjir mest spennandi þættir sem gerðir hafa verið eru komnir aftur í sjónvarpið. Mulder og Scully rannsaka dularfull mál sem einfaldlega eru ekki af þessum heimi.

19.00 Spænsku mörkin 19.30 US PGA í nærmynd (Inside the PGA) 20.00 Gillette HM 2006 sportpakinn 20.30 Leiðin á HM 2006 (Destination Germany)

22.25 Aðþrengdar eiginkonur (34:47) (Desperate Housewives II) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

▶ 22.30 Nip/Tuck (14:15) (Klippt og skoríð) Christian upp-götvar að Kimber skildi ekki við hann á altarinu heldur var henni rænt af „the Carver“. Quentin verður grunaður fyrir að vera „the carver“. Stranglega bönnuð börnum.

21.30 Everybody loves Raymond ▶ 22.00 The Bachelor VI – tvöfaldur úrslitabáttur Í sjöttu þáttaröð Bachelor fær Byron Velvick tækifæri til að finna draumakonuna og vonandi verðandi eiginkonu.

22.30 Extra Time – Footballers' Wife Þær eru fallegar, moldríkar og geta gert það sem þær vilja!

21.00 Sænsku nördarnir (FC Z) Hvað gerist þegar 15 Nördar sem aldrei hafa fylgst með knattspyrnu né sparkað í fótbolta myndu knattspyrnulið? 21.50 Saga HM (1966 England) Í þessum þætti er fylgst með keppninni í Englandi árið 1966.

NÓTT

23.10 Lífsháski (36:49) 23.55 Barnaby ræður gátuna – Máláð með blóði (3:5) 1.35 Dagskrárlok

23.15 American Idol 23.55 American Idol 0.20 MEDICINE MAN 2.00 Huff (B. börnum) 2.55 American Psycho 2 (Str. b. börnum) 4.20 The Man Who Sued God 6.00 The Simpsons 6.25 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

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 (14:22) (e) 23.45 Friends (10:24) (e) 0.10 Splash TV 2006 (e)

23.30 Fifth Gear 0.00 A1 Grand Prix



NÝTT Á DVD!

KOMA Í VERSLANIR OG Á LEIGUR

12. APRÍL

SAMMYNDIR



FRÉTTSKÝRING

▶ **14.10**

KOMPÁS



12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/lþrótafréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða. **12.40** Hádegí – fréttaviðtal. **13.00** Dæmalaus veröld – með Óla Tynes ▶ **14.10** Kompás (e) **17.25** Dæmalaus veröld – með Óla Tynes **17.35** Skafthlið – vikulegur umræðubátur

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.05 Bróðir minn ljónshjarta **8.00** Stuck On You **10.00** David Bowie: Sound and Vision **12.00** Sky Captain and the World of Tomorrow **14.00** Bróðir minn ljónshjarta **16.00** Stuck On You **18.00** David Bowie: Sound and Vision

20.00 Sky Captain and the World of Tomorrow Byltigakennid og ævintýrleg vísindaskáldsaga. Lítið hrædd.

22.00 K-19: The Widomaker Magnþrungið spennu mynd, byggð á sannsögulegum atburðum. Bönnuð börnum.

0.15 Van Wilder (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Ash Wednesday (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** K-19: The Widomaker (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Stuðningsmannabáturinn NLiðið mitti (e) **8.00** Stuðningsmannabáturinn NLiðið mitti (e) **14.00** Wigan – Birmingham frá 08.04 **16.00** Sunderland – Fulham frá 08.04 **18.00** Middlesbrough – Newcastle frá 08.04

20.00 Liverpool – Bolton frá 09.04

22.00 Saga stórbjóðanna á HM: Ítalía (e)

23.00 Tottenham – Man. City frá 08.04 **1.00** Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

Fréttabáturinn 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
11.30 Football: World Cup Season Legends **12.30** Football: World Cup Season Legends **13.30** Snooker: China Open **16.00** Cycling: World Track Championship Bordeaux France **19.00** Boxing: European Vacant Title Bergamo **21.00** Snooker: Snooker Hall of Fame **22.00** Fight Sport: Fight Club

BBC PRIME
11.30 Ever Decreasing Circles **12.00** Lost Gods Of Easter Island **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** My Hero **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** Passer By **23.20** Icemen **0.10** Land of the Eagle **1.00** Arts Foundation Course **1.30** Arts Foundation Course **2.00** Trouble At the Top

NATIONAL GEOGRAPHIC
11.00 Battle of the Hood and the Bismarck **12.00** Search for the Lost Fighter Plane **13.00** Capturing the Killer Croc **14.00** Megastructures **15.00** Surviving Armageddon **16.00** Earth's Core **17.00** Battlefield **17.30** Battlefield **18.00** Snake Killers – Honey Badgers of the Kalahari **19.00** Megastructures **20.00** Bermuda Triangle **21.00** Atlantis **22.00** Megastructures **23.00** Bermuda Triangle **0.00** Atlantis

ANIMAL PLANET
11.30 Monkey Business **12.00** Crocodile Hunter **13.00** Life of Mammals **14.00** Miami Animal Police **15.00** Pet Rescue **15.30** Wildlife SOS **16.00** Amazing Animal Videos **16.30** The Planet's Funniest Animals **17.00** Meerkat Manor **17.30** Monkey Business **18.00** Cell Dogs **19.00** Animal Precinct **20.00** Animal Cops Detroit **21.00** Animal Precinct **21.30** Monkey Business **22.00** Emergency Vets **22.30** Hi-Tech Vets **23.00** Pet Rescue **23.30** Wildlife SOS **0.00** Animal Precinct **1.00** Cell Dogs **2.00** Meerkat Manor

DISCOVERY
12.00 An MG is Born **12.30** An MG is Born **13.00** Building the Ultimate **13.30** Building the Ultimate **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 **1.55** Wreck Detectives

MTV
11.30 Just See MTV **13.00** Pimp My Ride **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** MTV Goal **20.30** Diary of **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 10 **23.00** VH1 Hits

CLUB
11.45 Completely Hammered **12.10** Weddings **12.35** Fashion File **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** Retail Therapy **17.40** Girly Ghosthunters **18.05** E-Love **18.30** Cheaters **19.25** G-Girls **19.50** Girls Behaving Badly **20.15** Cheaters **21.10** Men on Women **21.35** Spicy Sex Files **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** Treasure Makers

E! ENTERTAINMENT
12.00 E! News **12.30** The Soup **13.00** Uncut **14.00** Uncut **15.00** Beyonce Revealed **17.00** Rich Kids: Cattle Drive **18.00** E! News **18.30** Fashion Police **19.00** The E! True Hollywood Story **20.00** 101 Best Kept Hollywood Secrets **21.00** The Soup **21.30** Hollywood Nights Gone Bad **22.00** Gastineau Girls **22.30** Gastineau Girls **23.00** E! News **23.30** Fashion Police **0.00** Hollywood Nights Gone Bad **0.30** Party @ the Palms **1.00** The E! True Hollywood Story **2.00** Guilty

CARTOON NETWORK
11.30 Ed, Edd n Eddy **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
11.45 So Little Time **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
11.50 Breakheart Pass **13.25** The Hillside Stranglers **15.05** Witness for the Prosecution **17.00** The Man Inside **18.35** Until September **20.10** Sweet Lies **21.45** Exposed **23.25** World Gone Wild **1.00** Below the Belt

TCM
19.00 Blow-Up **20.50** The Carey Treatment **22.30** Tortilla Flat **0.15** Song of Love **2.15** Stay Away, Joe

HALLMARK
11.00 The Sandy Bottom Orchestra **12.45** Thicker Than Water **14.15** Mystery Woman: Snapshot **16.00** Touched by an Angel IV **17.00** McLeod's Daughters V **18.00** Frame Up **19.45** Doc Martin **20.45** Fighting For My Daughter **22.30** Doc Martin **23.30** Incident in a Small Town **1.00** Frame Up

BBC FOOD
11.30 The Tanner Brothers **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** Great British Menu **16.00** Great Food Bites **16.30** James Martin Delicious **17.00** Beauty and the Feast **17.30** Diet Trials **18.00** Delhi Belly **18.30** A Cook's Tour **19.00** Made to Order **19.30** Ainsley's Gourmet Express **20.00** New Scandinavian Cooking **20.30** Gary Rhodes **21.00** A Cook's Tour **21.30** Great British Menu

DR1
11.30 Den lille prinsesse **13.00** Beethoven **14.25** Det lille hus på prærien **16.00** Fandango med Chapper og Sokke **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Ildsjæle **17.30** Lægens bord **18.00** Hokus Krokus **18.30** VQ – Videnskabsquiz for hele hjernen **19.00** TV Avisen **19.10** SportNyt **19.20** Zorro – Den maskerede hævner **21.30** Baskerville hund **23.00** Clement Direkte

EKKI MISSA AF...

The mask of Zorro

DR1 KL.19.20

Hinn upprunalegi Zorro, Don Diego de la Vega, er fangelsaður af erkióvni sínum Don Rafael Montero. Tíu árum eftir þetta voðaverk snýr Montero aftur til Mexíkó og ætlar að sölsa undir sig ríkið. Þegar Don Diego kemst að þessu flýr hann úr fangelsi og skipuleggur hefnd sína. Hann þjálfar munaðarlausan dreng upp í það að vera arftaki Zorro og saman berjast þeir við Montero og endurheimta dóttur Diegos. Aðalhlutverk leika Anthony Hopkins, Antonio Banderas og Catherine Zeta Jones.



» Sudoku vikunnar

#20

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#19)

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

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur



Fitulaus og próteinríkur

Skyr.is-drykkurinn er fitulaus og próteinríkur. Hann er fljótleg og holl næring fyrir þá sem vilja styrkja líkamann og lifa heilbrigðu lífi.

Nýjung!

Skyr.is drykkurinn fæst nú með bláberjabragði – án viðbætts sykurs.

LAGERÚTSALA

Vegna lagerflutninga bjóðum við

Í bústaðinn !

Crown heilsudýna með botni í hvítu eða brúnu leðurlook og Square Alu löppum.

Verðdæmi 160x200 cm
kr. 69.900,-



Teppasett

Teppi - pífa - púði og tvö koddaver
Verðdæmi Queen
Frá kr. 12.900,-



Amerískir hægindastólar

Leður og tauefni.
Verð frá kr. 45.900,-



Apple náttborð

Eik, vengi og ljóst beyki
Verð frá 19.900
Allt að 40% afsláttur.

ekki missa af þessu !!

www.betrabak.is

A Skeifunni 7

30-70% afslátt af völdum vörum.

Gaflar
Í miklu úrvali.
15-50% afsláttur



Stillanleg rúm!
Aeroflex stillanleg rúm
með Tempur heilsudýnu
á verði sem ekki hefur
sést áður.



4Motion
stillanleg rúm!
Hönnun í takt við tímann
á stórlækkuðu verði.



Spring Air
Verðdæmi - Never Turn:
Queen rúm 153x203 cm
99.000,- án gafls.

Aðeins þriðjudag 4. apríl til miðvikudags 12. apríl.

Virka daga frá kl. 13-18, laugardag frá kl. 11-16



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

Svefn & heilsa



SIGRÍÐUR BEINTEINSDÓTTIR
SÖNGVARI



SVEFN & HEILSA
EF ÞÚ VILT
LÁTA ÞÉR
LÍÐA VEL



Stórt páskaegg fylgir öllum dýnum fyrir páska



Svefnsófar



Verð frá 79.900.- stgr.

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