

birta

í syngjandi stuði

TÓNLIST

» Færeysk tónlistar-
hátíð í Reykjavík

PÁSKAR

» Frí, girnilegar
kökur, páskaegg...

Snorri Idolstjarna

» *feiminn en metnaðargjarn*

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
13. apríl - 20. apríl



INNRI STYRKUR YTRI FEGURÐ

Húðin verður bjartari, sléttari, þéttari og jafnari • Hefur áhrif á húð alls líkamans • Dregur samstundis úr áhrifum öldrunarferlisins • Hefur augljós áhrif á rakabéttni húðarinnar • Dregur úr hrukku- og línummyndun Dregur úr öldrunarblettum og öðrum áunnum blettum • Hjálpar til við að verja meginþætti í undirlagi húðarinnar gegn öldrun • Unnið úr náttúrulegum efnum, bio marin complex, lycopene og c-vítamíni Tvær töflur á dag og sjáanlegur árangur fæst innan 2-3 mánaða

IMEDEEN®

Fyrir falgri húð - 2 töflur á dag www.imedeen.com

FÆST Í SNYRTIVÖRUEILD HAGKAUPA OG APÓTEKUM



ആ

ആരോഗ്യം



- ക്ലോമിഫെൻ
- മിമെറ്റാക്സോലോം
- ക്ലോസെലാസോൾ
- മിമെറ്റാക്സോലോം
- ക്ലോമിഫെൻ

FerrQsan

IMEDEEN®



Burt með eymslin!



Kæli

DEEP FREEZE hlaupið er afar fljótvirkt efni sem snöggkæli sársauka í vöðvum, sinum eða liðamótum. Meðferðin jafngildir góðum köldum bakstri en hefur jafnframt þann eiginleika að ná vel til vöðva. Hlaupið er borið á auma staðinn og því nuddað inn í húðina.

DEEP FREEZE úðinn snöggfrystir svæðið sem á að meðhöndla og virkar því eins og staðdeyfilyf. Úðinn hentar vel til að lina sársauka vegna tognunar, mikils álags, gigtar- eða vöðvaverkja, þursabits eða krampa.



Hitar

DEEP HEAT áburðurinn er notaður til að meðhöndla hvers kyns eymsli, gigtaverki og vöðvabólgu. Á áburðinum, sem virkar mjög fljótt, er blanda valinna efna sem hita húðina, mýkir auma og stirða vöðva eða vefi og bægir frá sársauka, t.d. vegna mars eða annarra meiðsla. Áburðurinn er fitulaus og smitar því ekki út frá sér í fót eða rúmföt.

Fæst einnig í handhægum úðabrúsa og í vökvaformi til að setja út í baðvatn.



24



16

Þetta helst

- 7 Ósvikin páskastemning
- 8 Heitt og kalt
- 10 Brennsla Steinunnar Arnardóttur
- 12 Móeiður Helgadóttir hannar leikmynd í Færeyjum
- 14 Færeyskir tónar í Reykjavík

Viðtal

- 16 Snorri Snorrason Idolstjarna
Hlédrægur en metnaðargjarn söngvari



12



30

Hann hún

- 24 Páskastemning á kaffiborðinu
- 30 Stíll stjarnanna
- 32 Fimm flottar sumarflíkur
- 34 Sigríður elur upp
- 36 Ef þér leiðist á páskadag...
- 40 Jóhanna segir kynjasögur
Stjörnuþá
- 42 Góður svefn um páskana
- 44 Hláturinn lengir lífið
- 46 Ljósabekkir gera þig gamla(n)

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 49 Sjónvarpsdagskrá næstu viku
- 68 Sudoku



opið alla páskana

... einnig föstudaginn langa og páskadag

Opið allan sólarhringinn:

Akureyri
Engihjalla
Hjarðarhaga
Keflavík
Langaríma
Lágmúla
Staðarbergi

www.10-11.is



... þegar þér hentar

Ósvikin páskastemning

Páskarnir koma og vorið með. Páskaliljur blómstra og fyrstu farfuglarnir lenda þreyttir eftir langa för. Litlar hendur bíða spenntar eftir því að rífa plastið utan af súkkulaðieggjum sem mamma og pabbi eru búin að fela vandlega. Merkilegt hversu fljót þau eru að finna eggin, sama hversu vel þau eru falin. Einhver okkar, sem vilja minnast herrans pínu, rífa sig upp fyrir allar aldir og ganga til kirkju. Sumir finna þar kærkomna framlengingu á nætursvefninum á meðan aðrir móttaka guðsorð með opnum og vakandi augum og hug. Páskar eru mikilvægasta trúarhátíð kristina manna. Upprisa mannsins og eilíft líf. Jesús lét lífið fyrir syndir okkar svo við gætum lífað áfram, borðað páskaegg og farið á skíði. Við skulum því njóta þess sem lífið hefur upp á að bjóða og sjá til þess að þeir sem í kringum okkur eru njóti þess með okkur. Gleðilega páska.

| heitt & kalt |

Heitt

Volgt

Hvorki heitt né kalt

Við stofuhita

Ískalt

Páskaegg En ekki hvað? Það er fátt heitara en páskaegg og góður málsháttur þessa dagana. Passið bara að borða ekki málsháttinn í sykuræðinu.

Páskaungar Jú þeir koma sterkir inn en enn eitt árið verða páskaungarnir að taka hitasæti númer tvö á eftir eggjunum. Gulir, bústnir og bollulegir.

Fermingarveisla Fyrsta veislan er æðislega skemmtileg. Önnur veislan er aðeins minna skemmtileg. Þriðja veislan er Groundhog Day og sú fjórða er alveg til að gera út af við páska „fríð“.

Röndóttir treflar Strákar mínir er ekki kominn tími á að finna sér annað mynstur. Lífið hefur upp á annað og meira að bjóða en röndóttá trefla.

Fuglaflensan Væri ekki best að ræða þetta betur ef eitthvað gerist? Einn dauður fugl er ekki frétt. Fuglar hafa rétt á að drepast í fríði fyrir fjölmíðlum.

páskafrí »

Á skíðum skemmti ég

Fátt er yndislegra en að renna sér á skíðum eða snjóbretti í nýföllnum snjó í góðu veðri og sólskini. Þetta vita Íslendingar og æða því til útlanda um páskana, enda eru íslenskir vetur ekki nema svipur hjá sjón núorðið og varla það. Nú bregður reyndar svo við að nokkur helstu skíðasvæðin á landinu eru opin um þessar mundir þrátt fyrir hlýindi og rigningu undanfarinna vikna. Því er upplagt tækifæri að sleppa utanlandsferðinni að þessu sinni og slá tvær flugur í einu höggi, komast á skíði í blíðunni og eiga samt fyrir reikningum um næstu mánaðamót.



Nám » Próflestur í páskafríinu

Páskafríð er byrjað og margir ætla að njóta þess út í ystu æsar og slappa vel af. Ekki geta þó allir leyft sér að liggja í leti allt fríð því margir námsmenn byrja í prófum strax eftir páska. Páskafríð verður því í einhverjum tilfellum notað til þess að skipuleggja glósur og lesa allt sem ekki var lesið í vetur. En þó fríð verði ekki fullkomið um páskana er óþarfi fyrir námsmenn að örvænta því óðum styttest í sumarfrí.

Páskaátið » Súkkulaðihjúpað lambalæri

Já þeir eru ekki heilsusamlegir dagarnir framundan og jafn gott að búið sé að koma maganum í form fyrir komandi át. Að morgni sunnudags er vissulega freistandi að sleppa morgunmatnum og rjúka beint í páskaeggjð og borða það upp til agna með málshætti og öllu.

Þó skal varinn hafður á. Sykurvíman er skammvinn og þegar líða tekur á Páskadag gæti orkan orðið að engu og lítill máttur eftir til að lyfta upp gafflinum með lambalærisbitanum á seinna um kvöldið. Súkkulaðið er vissulega gott og þó það þætti góður kostur að geta borðað súkkulaðihjúpað páskalamb í öll mál þessa daga skal landinn minntur á að fá sér að minnsta kosti eina radísu á milli súkkulaðímála.



TILBOÐ

Á SUMARKORTUM

Kortin gilda til 25 ágúst nk.,
tilboðsverð aðeins

11.900 kr.

Byrjaðu strax
og þú færð meira fyrir peninginn!

Komdu í eitt af húsunum okkar,
BAÐHÚSIÐ, BETRUNARHÚSIÐ,
SPORTHÚSIÐ eða ÞREKHÚSIÐ
og fáðu þér SUMARKORT á TILBOÐI



11.900

Byrjaðu strax og þú færð meira fyrir peninginn!

1 kort
og nú
5 stöðvar

BAÐHÚSIÐ
BETRUNARHÚSIÐ
AFLHÚSIÐ
SPORTHÚSIÐ
ÞREKHÚSIÐ



ICELAND
SPA & FITNESS

WWW.ISF.IS SÍMI 561 5100

ÁVÍSUN Á VELLÍÐAN



brennslan mín ... Steinunn Arnardóttir plötusnúður

Kúabjöllubrjalæði og danstónlist

Steinunn Arnardóttir, plötusnúður og rafmagnsverkfræðinemi, lenti eins og flestir aðrir í miklum vandræðum þegar hún var fengin til þess að sjóða saman brennslu fyrir Birtu. „Þetta er eins og að gera upp á milli barnanna sinna.“ Á endanum tókst þetta þó hjá Steinunni. „Ég ákvað að hafa ekkert ákveðið þema heldur frekar að hafa nokkra breidd. Hvert lag er samt lýsandi fyrir ákveðið skeið hjá mér.“ Brennslan er nokkuð dansvædd að sögn Steinunnar. „Það vantar meira rokk en það var bara svo erfitt að koma rokklögunum fyrir. Þau bíða næstu brennslu.“

- TRACK 1** **Digable Planets – La Femme Fetal.** Butterfly talar um mis-skiptingu valds í heiminum bæði milli kynjanna og eins þeirra ríku og hinna efnaminni. Fallegur texti sem lætur engan jafnréttissinna ósnortinn.
- TRACK 2** **A Tribe Called Quest – Bonita Applebum.** Röddin í Q-tip fær mig til að bráðna undir hvaða kringumstæðum sem er. Hvað þá tvíeykið sem þeir Phife mynda. Eitt af allra tíma uppáhalds.
- TRACK 3** **Jazzanova – Another New Day.** Eins fáránlega og það hljómar heyrði ég þetta lag fyrst hjá nútíðstjóra í eyðimörkum Bólivíu. Introíð, Cyclic, verður eiginlega að vera með.
- TRACK 4** **Detroit Experiment – Think Twice.** Skemmtileg útfærsla á gamla Donald Byrd laginu Think Twice. Hópur afbragðs hljóðfæraleikara frá Detroit undir handleiðslu teknó hetjunnar Carl Craig, gat varla klikkað. Dillidillidill..
- TRACK 5** **Archie Bell & the Drells – Tighten Up.** Kúabjöllur og klapp er minn veikleiki. Archie Bell dansar Tighten Up dansinn í Houston Texas og vill hafa fullt af klappi undir.
- TRACK 6** **Mr Scruff – Get a Move On.** Kynni mín af þessum manni létu mig trúá á ást við fyrstu sýn. Flott hvernig hann vinnur með gamla Moondog lagið, bætur við rétta taktinum og fullkomnar. Kúabjölluútgáfuna takk og svo allir út að dans!
- TRACK 7** **Can – Mushroom.** Af plötunni Tago Mago. Trommumar hjá Jaki Leibzeit eru sjúklegar í öllum skilningi þess orðs, láta mann fá gæsaahúð út í alla útlími. Góð heymartöl og Mushroom í botni gefa útrás fyrir hvaða reiði sem er!
- TRACK 8** **Elastica – Connection.** Þegar ég var 13 ára þá fannst mér Justine Frischmann svalasta gella í heimi. Justine er ennþá töffari og platan Elastica er enn hátt skrifuð.
- TRACK 9** **Erlend Öye/Morgan Geist – Lullaby/A Place In my Heart.** Annar tónlistarlegur sálufélagi. Ótakmörkuð ást og virðing til herra Öye. Frábær tónlistarmaður með silkirödd.
- TRACK 10** **One Self – Sunday Afternoon.** Nýjasta uppáhalds hljómsveitin mín! Það kannast líklega margir við að vakna upp á sunnudegi eftir hress laugardagskvöld, höfuðverkur - engar verkjapillur til, atburðir gærdagsins í móðu, hlutir ekki á sínum stað.. úff.

» birta mælir með...

... **VEITINGASTAÐNUM VIÐ FJÖRUBORÐIÐ** Nammi namm. Hvar skal hefja lofræðuna? Við Fjöruborðið er veitingastaður á Stokkseyri og þó mörgum finnist langur akstur úr höfuðborginni út á sunnlenskar fjörur, skal tekið fram að þess virði væri að aka á þennan veitingastað þó að hann væri staddur á Svalbarða. Maturinn er hreinn unaður, þjónustan frábær (og mjög falleg fyrir kvenmannsaugað) og staðsetningin skemmtileg. Sérstaklega er mælt með Carpaccio af forréttarséðlinum. Bragð er sögu ríkara.



... **V FOR VENDETTA.** Wachowski bræður bæta upp fyrir hrikalegar Matrix framhaldsmýndir. Ein besta teiknimyndasaga Alain Moore verður langbesta myndin sem gerð hefur verið að hans fyrirmynd.

Í Bretlandi framtíðarinnar hafa trúarofstækisfasistar náð völdum og ekkert fer fram hjá vökulu auga stóra bróðurs. Hryðjuverkamaðurinn V er sá eini sem þorir að rísa upp og reynir með sögulegum tilvitnunum og vel völdum sprengingum að fá lýðinn með sér í lið. Myndin er pólitísk, ljóðræn og minnr óþægilega á hvað getur gerst ef við stöndum ekki vörð um rétt okkar. Ekki skemmir að hasatríðin eru einkar vel útfærð.



... **SÝNINGU STÚDENTALEIKHÚSSINS ANIMANÍNU.** Kannski ekki auðskildasta leikverk allra tíma en líflegt og sett upp á hugmyndaríkan hátt. Flytjendur eru margir og sýna mikil tilþrif. Engin ástæða til að missa af þessu.



Laser-Tag lyklakippa

NÝTT

Fyrir um tuttugu árum kom á sjónarsviðið leikfang sem hét Laser-Tag. Börn og unglingar um allar jarðir misstu sig algjörlega við að skjóta hvert annað með ósýnilegum geislum úr risastórum stjörnustríðsbyssum og foreldrar höfðu varla undan við að kaupa hjálma, vesti og annan aukabúnað. Síðan þá hefur leikurinn tekið nokkur skref framávið og víða í Evrópu og Bandaríkjunum eru til leikjasalir þar sem svipaðir leikir eru stundaðir.

Nýjasta útspilið er þó öllu minna í sniðum. Á heimasíðunni www.tinytag.com lýsir hinn sex ára gamli Sean því hvernig hann fékk hugmyndina að Tiny-Tag, 430 króna lyklakippu sem þú notar til að skjóta vini þína sem eiga sams konar kippu. Markmiðið er að hitta andstæðinginn sjö sinnum en í hvert sinn sem þú verður fyrir skoti heyrast móðganir frá lyklakippunni á borð við „lúði“ og „heilalaus“.



Tiny-Tag dregur um 15 metra og nota má vegg, spegla eða bara hendur til að endurkasta geislanum. Til að kóróna allt er bara einn hnappur á tækinu „svo að meira að segja fullorðnir geta lært á það“, eins og segir á heimasíðunni.

nýir tímar

| ný vefverslun

| traustur grunnur

VERSLAÐU Á NETINU

www.byko.is



BYKO hefur verið leiðandi í meira en 40 ár



Vinnur þú?

Grill að verðmæti
279.000 kr.

Þú getur unnið glæsilegasta grill landsins

BYKO bætir nú þjónustu sína enn frekar og hefur opnað eina glæsilegustu VEFVERSLUN á Íslandi. VEFVERSLUN BYKO er einfaldur og notendavænn vefur, byggður upp á þeim trausta grunni sem BYKO byggir á. Nú getur þú verslað þegar þér hentar og færð vöruna senda til þín.

Taktu þátt í skemmtilegum vefleik þar sem þú getur unnið glæsilegasta gasgrill á Íslandi. Það eina sem þú þarft að gera er að skrá netfangið þitt á VEFVERSLUN BYKO og þú gætir dottið í lukkupottinn.



Hannar leikmynd fyrir Tjóðpall Færeyja

Móeiður Helgadóttir myndlistarmaður dvelur um þessar mundir í Þórshöfn þar sem hún byggir leikmynd fyrir Þjóðleikhús Færeyinga eða Tjóðpall eins og það heitir á færeysku. Hún var í stuttri heimsókn á Íslandi þegar blaðamaður Birtu náði tali af henni.



Viðtal: SÓLVEIG GÍSLADÓTTIR Mýnd: HEIÐA

Það má með sannri segja að Færeyja ævintýri Móeiðar Helgadóttur hafi borið mjög brátt að. „Viðar Eggertsson, sem leikstýrir verkinu, hringdi í mig á afmælisdaginn en þá hafði verið hringt í hann tveimur dögum áður. Hann var að reyna að finna einhvern með sér, enda kannski ekki auðvelt að finna fólk sem er tilbúið að stökkva til Færeyja með þriggja daga fyrirvara,“ rifjar Móeiður upp en hún greip tækifærið fegins hendi enda spennandi verkefni í boði.

Móeiður útskrifaðist úr Listaháskóla Íslands árið 2001. „Ég kynntist leikhúsinu meðan ég var þar en þá gerði ég leikmynd fyrir barnaleikrit í leiklistarskólanum,“ segir Móeiður sem hafði enga fyrri reynslu af leikhúsi en féll alveg fyrir þessum heimi.

Strax eftir útskrift gerði hún leikmynd fyrir uppfærslu á Fróken Júlíu og síðan þá hefur hún að mestu unnið með frjálsu

leikhópunum. Hún hefur einnig tekið að sér ýmis önnur verkefni, vann til að mynda í heilt ár við gerð Sögusafnsins og starfaði við leikmunadeild Latabæjar í fyrra.

„Það skemmtilegasta við þetta er að vera alltaf að fást við sjálfan sig og gera eitthvað sem maður getur ekki,“ segir Móeiður kímín. Aðstæður voru heldur erfiðar þegar Móeiður mætti til starfa í Færeyjum í upphafi marsmánaðar. „Það varð slys kvöldið áður en



við komum. Það kviknaði í húsi einnar leikkonunnar sem missti bæði börnin sín auk frænda,“ segir Móeiður og hafði það auðvitað mikil áhrif fyrstu dagana og vinna við leikmyndina hófst ekki fyrr en eftir jarðarförina. „Þetta fór hægt í gang og mikið var rætt um hvort rétt væri að halda áfram,“ rifjar Móeiður upp en að lokum var ákveðið að láta slag standa.

Verkið sem Móeiður vannur að heitir Limbó og er sænskt verk eftir Margarethe Grappe. Það fjallar um fimm konur í áfengis meðferð. „Verkið gerist í nútímanum og fjallar um hvernig fólk getur undir vissum kringumstæðum orðið vinir, sem yrði það aldrei á öðrum stöðum. Eins hvernig fólk úr hinum ýmsu þjóðfélagsstéttum getur orðið áfengisjúklingar. Þetta gerist á fjórum dögum rétt fyrir páska og fjallar að hluta til um hvernig konurnar sætta sig við það að þær séu sjúkar,“ upplýsir Móeiður en leikritið gerist á eyju og því var áhugavert að búa til leikmyndina sem tekur mið af því. Sviðið er pallur í miðjunni sem er eyjan og áhorfendur sitja allan hringinn og eru því eins og Móeiður segir hluti af leikmyndinni. „Áhorfendurnir eru í raun með konunum í meðferð,“ útskýrir Móeiður og bætir kímín við að meðferð upp á færeysku sé viðgerð.

Hún segir að verkið hafi í raun krafist þessarar leikmyndar. Konurnar séu umkringdar og umkomulausar og sleppi ekki. „Þær eru fastar inni í rýminu meðan starfsfólkið kemst út. Þær skipta meira að segja um fót inni í rýminu,“ segir Móeiður og bætir hlajandi við: „Það hafa margir í Færeyjum áhyggjur af því.“

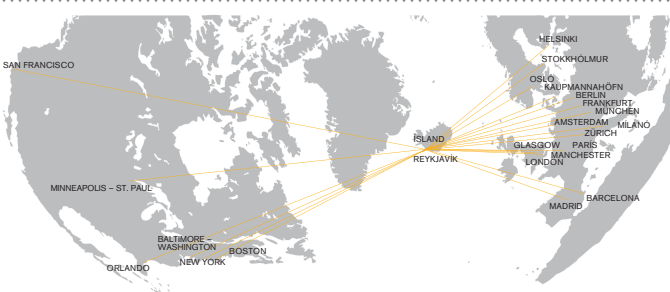
Tjóðpallur Færeyja var stofnaður fyrir um ári. Það er til húsa í gömlu mjólkurhúsi í miðbæ Þórshafnar. Áður var þar starfandi atvinnuleikhópurinn Gríma en starfandi leikarar í Færeyjum eru aðeins um tíu. Sett eru upp þrjú til fjögur verk á ári en til að auka fjölbreytni leikverkanna eru fengnir fagmenn víða að til að leikstýra, hanna leikmynd og fleira.

Samfélagið í Þórshöfn er lítið og það endurspeglast í leikhúsinu. „Smíðurinn er leikari sem er ekki með í þessu verki og allt eftir þessu. Það leggja allir hönd á plóg,“ segir Móeiður sem ákvað að láta Færeyjar tala í leikmyndinni en oft hefur reynst erfitt að kaupa muni fyrir sýninguna. „Til dæmis vorum við að leita að sloppum í byrjun og fundum aðeins einn. Afgreiðslukonan gat pantað fleiri sem kæmu þá í haust,“ segir hún hlajandi.

Limbó verður frumsýnt 22. apríl og er þá sýnt fimm sinnum í viku í nokkrar vikur. „Mér skilst að það sé nokkur áhugi á leikhúsi í Færeyjum og að fólk mæti á sýningar,“ segir Móeiður sem hlakkar til að sjá verkið fullbúið.



GÓÐ HUGMYND
FRÁ ÍSLANDI



METNAÐUR

Staðfastur ásetningur í þeim tilgangi að ná árangri er góð hugmynd. Hún hefur skilað einstaklingum miklu. Og það hefur einnig reynst Ícelandair gott veganesti að koma ævinlega fram af djörfung á alþjóðamarkaði, sýna útsjónarsemi, gefast aldrei upp og hafa trú á því að hinir minni geta haft í fullu tré við hina máttarmeiri. Þess sjást líka víða merki að við getum staðið okkur vel úti í hinum stóra heimi. Ein og sér.



Færeyskir tónar í Reykjavík

Frændur vorir Færeyingar eru þekktir fyrir mikinn tónlistaráhuga og hæfileika á því sviði. Við Íslendingar höfum kynnst færeyskum tónlistarmönnum og höfum meira að segja talið okkur eiga nokkuð mikið í Eivöru Pálsdóttur hinnari færeysku sem hér bjó um skeið. Raunar var mikill áhugi á færeyskri tónlist hér á landi fyrir nokkrum árum og á fyrirhugaðri tónlistarhátíð er ætlunin að endurvekja þann áhuga.

Laugardaginn 22. apríl mun færeysk stemning ráða ríkjum á Nasa við Austurvöll. Þá koma hingað til lands sex færeyskir flytjendur og leika tónlist sína á hátíðinni Atlantic Music Event sem hingað til hefur verið haldin í Færeyjum og í Danmörku. Gestir hátíðarinnar verða Högni Lisberg, Gestum, Déja Vu, Makrel, Marius og Lena. Þau eru öll í fremstu röð færeyskra tónlistarmanna í dag. Tilgangur hátíðarinnar er að kynna blómlegt tónlistarlíf Færeyinga fyrir Íslendingum og gefa færeyskum tónlistarmönnum tækifæri til að koma tónlist sinni á framfæri við íslenska tónlistaráhugamenn. Sérstakur gestur AME hátíðarinnar í ár er svo íslenska hljómsveitin Dikta sem stefnir á að heimsækja Færeyjar til tónleikahalds síðar á árinu.

Forsala aðgöngumiða fer fram í verslunum Skifunnar og á midi.is en miðaverð er 1.650 kr.

HÖGNI LISBERG



Högni Lisberg er fyrrum meðlimur rokksvéitarinnar Clickhaze sem söngfluglinn Eivör Pálsdóttir gerði garðinn frægan með fyrir ekki svo mörgum árum. Fyrsta sólóplata Högna, „Most Beautiful Things“ kom út árið 2003 og var önnur best selda platan í Færeyjum það ár. Í desember í fyrra sendi Högni svo frá sér plötuna „Morning Dew“ sem var valin plata ársins í Færeyjum og hefur hlotið frábæra dóma í heimalandinu og víðar. Um hljóðblöndun á plötunni sá Óli Poulsen sem hefur m.a. unnið með stórstjörnum á borð við Prince, Massive Attack, Savage Rose og Roxette. Högni kom víða við í tónleikahaldi í fyrra og spilaði m.a. á Nibe Festival í Danmörku og Atlantic Music Event og G! Festivali í Færeyjum. www.hogni.com
www.myspace.com/hognilisberg

GESTIR



Hljómsveitin Gestir var stofnuð árið 2002 og hefur síðan sannað sig sem ein athyglisverðasta sveitin í færeysku rokkhlífi, jafnt tónlistarlega sem og textalega en Gestir syngja

á móðurmáli sínu færeysku. Gestir báru sigur úr bitum í stærstu tónlistarkeppni Færeyja, „Prix Færeyjar“, árið 2003 og hafa síðan spilað víða utan heimalandsins, svo sem á Íslandi og í Danmörku. Sveitin er um þessar mundir að leggja lokahönd á sína fyrstu breiðskífu sem kemur í verslanir síðar á árinu. Gagnrýnendur hafa keppt við að lofa Gestu og meðal þess sem þeir hafa haft að segja um tónlistina er „blanda af Jeff Buckley og Casanova“, „Sigur Rós with an edge“ svo dæmi séu tekin.

www.gestir.com

DEJA VU



Hljómsveitin Deja Vu fæddist í Færeyjum í septembermánuði árið 2000. Árið 2003 lenti sveitin í öðru sæti á eftir Gestum í tónlistarkeppninni „Prix Færeyjar“. Skömmu síðar hófust upptökur á fyrstu plötu Deja Vu „A Place To Stand On“ sem var útgefin í fyrra. Tónlistin er drifin áfram af grípandi kassagítarlínum og ljúfum hljómborðstönnum og sveitin skartar tveimur ólíkum söngvurum sem sjá jafnframt um lagasmíðarnar. Deja Vu hafa verið duglegir við tónleikahald í Færeyjum og Danmörku en þetta er fyrsta heimsókn þeirra til Íslands. www.dejavusite.com

MAKREL

Rokksveitin Makrel hefur verið starfandi frá árinu 1996. Árið 2002 tók sveitin þátt í Músíktílaunum Tónabæjar og lenti í þriðja sæti á eftir Búdrýgindum og Ókind en Rasmus Rasmussen gítarleikari Makrel hlaut nafnbótina besti gítarleikari keppinnar. Eftir það fóru hjólin að snúast og bandið lenti til að mynda í öðru sæti í tónlistarkeppninni Nordic Unsigned Competition á vegum MTV sjónvarpsstöðvarinnar. Fyrsta plata hljómsveitarinnar „Stinkar“, kom út árið 2003 og ári síðar sendu fimm-menningarnir frá sér plötuna „Wonderland“. Nú nýverið kom svo þriðja plata Makrel út og ber hún nafnið „Transcend“ og hefur verið ofarlega á vinsældarlistum í heimalandinu frá útgáfudegi.

<http://www.makrel.net>



LENA

Lena Anderssen er 27 ára gömul færeysk/kanadísk söngkona og lagasmiður. Lena fæddist í Færeyjum en ólst upp í Kanada frá tveggja ára aldri. Sautján ára gömul flutti hún aftur til Færeyja og í framhaldi af því hófst söngferill stúlkunnar. Fyrsta sólóplata Lenu „Distance“ var gefin út árið 1998 og tveimur árum síðar hljóðritaði hún þrjú lög með danska upptökstjóranum og Grammy verðlaunahafanum Óla Poulsen. Eitt þeirra, I Still Love You, varð samstundis feykivinsælt í Færeyjum og næstu ár fóru í frekara samstarf með Óla Poulsen í Danmörku við vinnslu á plötunni „Can't Erase It“ sem kom loks út í Færeyjum og Danmörku í fyrra. Lena hefur fengið mjög jákvæðar viðtökur við plötunni og hefur henni meðal annars verið líkt við ensku söngkonuna Dido. Þess má geta að Lena hefur verið dugleg við tónleikahald í Danmörku og hún hefur verið valin til þess að hita upp fyrir Bryan Ferry og félagi í Roxy Music á stórtónleikum þeirra í Kaupmannahöfn í sumar. www.lenamusic.com

MARIUS

Núverandi liðskipan rokksvéitarinnar Marius hefur verið starfandi síðan síðasta haust. Í nóvember síðastliðnum kom sveitin, sá og sigraði tónlistarkeppnina Global Battle Of The Bands í Færeyjum og spilaði í framhaldinu á alþjóðlegu úrslitavöldi í London Astoria þar sem þeir lentu í 6. sæti. Höfuðpaurinn er söngvarinn og lagasmiðurinn Hans Marius sem er fyrrum forspraki færeysku hljómsveitarinnar Flux. Fyrsta plata Marius er væntanleg á næstu mánuðum. <http://www.myspace.com/mariusband>



Súperform á fjórum vikum

Námskeiðið Súperform á fjórum vikum hjá Goran Kristófer, íþróttafraeðingi, er hannað til að koma þér af stað á mjög árangursríkan og einfaldan hátt. Tilgangur námskeiðsins er að koma þér á æðra stig hvað varðar líkamlega og andlega heilsu eftir jólin. Ef þú vilt:

- Léttast
- Styrkjast
- Efla ónæmiskerfið
- Bæta meltinguna
- Hormóna jafnvægið
- Andlega vellíðan
- Auka minni og einbeitinguna
- Auka orkuna
- Komast í form
- Bæta heilbrigði

Þú kynnist nýjum möguleikum í matarvali, mat sem örvar fitubrennslu, hvernig þú átt að glíma við matar- og sykurþörfina, hvernig þú ferð á því að brenna meira og léttast.

Fimm tímar í viku – Brennsla, styrking og liðleiki

- Takmarkaður fjöldi
- Vikulegar mælingar
- Eigið prógramm í tækjasal
- Persónuleg næringarráðgjöf
- Ráðgjöf við matarinnkaup
- Fræðsla og eftirfylgni – 2 fyrirlestrar
- Slökun og herðanudd í pottum að æfingu lokinni
- Hollustudrykkur eftir hverja æfingu
- Karlar kl. 7.30
- Konur kl. 6.30, 16.30 eða 18.30

Nýtt námskeið hefst 24. apríl nk.

Skráning er hafin í síma 444 5090 eða nordicaspa@nordicaspa.is. Námskeið greiðist við skráningu – athugið síðast komust færri að en vildu.

N O R D I C A S P A



Ég hef keppnis­skap og stefndi að því að komast í Smáralindina, síðan hugsaði ég bara um eina viku í senn. En ég bjóst ekki við því að vinna,“ segir Snorri brosand­i þegar hann er spurður hvort hann hafi búist við því í upphafi Idol­keppninnar að standa í sporum sigurvegarans. En hverju þakkar hann einkum þennan árangur? „Ég held einfaldlega því að ég er búinn að vera ég sjálfur alla keppnina. Það virðist hafa farið vel í fólk. Ég var undir þrýstingi frá dómnefndinni lengst af í þá átt að breyta mér. Það er einhver uppskrift að því hvernig Idolstjarna á að vera og ég þótti ekki fylgja henni heldur átti ég að dansa og eitthvað slíkt. Ég hummaði það fram af mér án þess að vera með stæla, var bara eins og mér er eðlilegt og gerði hlutina með mínu lagi. Það var ekki fyrr en í síðustu þáttunum sem dómnefndin sætti sig við það og eftir það voru straumarnir frá henni jákvæðari í minn garð.“ Nú er hann minntur á að Páll Óskar hafi þó engan viljað frekar hafa hjá sér í hrapandi flugvél. „Já, það var dálítið skondið. Hann vildi hafa einn sem segði rólegri röddu: Flugvélin er að farast, slakaðu bara á!“ rifjar Snorri upp og hlær. Hann segir Kristjönu Stefánsdóttur hafa leiðbeint sér heilmikið með sönginn og hjá henni hafi hann lært mikið í söngtækni en hvernig skyldi honum hafa líkað að vera með stílista sem valdi á hann fötin. „Það var mjög gott að hafa hana Hildi Hafstein við hliðina á okkur. Ég spekulera sjálfur ekki mikið í fötum. Vil helst bara lyfta upp höndunum og láta klæða mig í!“

„Ég hef keppnis­skap og stefndi að því að komast í Smáralindina, síðan hugsaði ég bara um eina viku í senn. En ég bjóst ekki við því að vinna.“

SJÁLFSTRAUSTIÐ Í LÁGMARKI

Snorri kveðst hafa átt sterkt bakland meðal vina sinna og fjölskyldu sem hafi stutt hann í keppninni og hughreyst ef þörf var á. Jafnvel hjálpað til með lagaval. Og þá er komið að því að forvitnast um hverra manna drengurinn er, hvort tónlistin sé í genunum og hvenær hann hafi byrjað að syngja.

„Pabbi er Siglfríðingur og heitir Snorri Þorláksson og mamma mín heitir Fjöla Stefánsdóttir, hún er frá Fáskrúðsfirði. Pabbi er mikill áhugamaður um tónlist og á margar góðar plötur sem ég ólst upp við að hlusta á og mamma spilar á gítar og syngur. Sjálfur fór ég um átta ára aldur að framkalla tónlist með einhvers konar verkfærum, fyrst heima og síðar í skólanum. Ég var í bílskúrsböndum og fyrir átta til níu árum var ég í rokkhljómsveitinni Mary Poppins sem náði það langt að koma lagi á topp tíu lista.“

Snorri er Breiðhyltingur og gekk í barnaskóla þar en á unglingsárunum fór hann í Suðurhlíðarskóla enda kveðst hann einn þeirra sem þrífist betur í smærri hópum en stærri. Feiminn að eðlisfari? „Ég var það að minnsta kosti þegar ég var yngri. Nú er ég þó ekki

feimnari en það að ég fór í Idolið. Samt er ég ekkert að öskra: „Hér er ég!“ Það er eflaust ljótt að spyrja nýkrýnda stjörnu hver sé hennar stærsti galli en þó fær Snorri þá spurningu. „Ég veit ekki hvort það er galli að vera rólegur en lítið sjálfstraust er galli. Ég hef oft verið neikvæður gagnvart sjálfum mér, hvort sem það hefur verið sýnilegt eða ekki. Þó þúsund manns segi að ég hafi gert eitthvað vel þá efast ég en þegar einn segir. „Þetta var glatað hjá þér“ þá trúi ég því. Samt er ég ánægður með lífið og hef alltaf verið það.“ Nú veit öll þjóðin að Snorri getur sungið en færri vita að hann semur líka tónlist og að eitt af lögunum á disknum hennar Heiðu Idolstjörnu er eftir hann. Það heitir Hvað sem er og er með texta eftir Stefán Hilmarsson. Þá kemur brennandi spurning. Eruð þeir Stebbi skyldir?

„Nei, við erum ekkert skyldir en mörgum finnst við líkir og ég hef bara gaman að því. Mér finnst við ekkert líkir, ekki einu sinni röddin. Ég er í rauninni djúpraddaður en hann bjartraddaður. Ég kemst samt hátt upp en hann kemst örugglega hærra.“

LÍF Á BLÁPRÆÐI

Eins og áhorfendur í lokaþætti Idolsins sáu á Snorri dökkhærða eiginkonu og þrjá bjarthærða syni. Nú er hann beðinn að segja frá þessu fallega fólki sínu. „Konan mín heitir Inga Þóra Jónsdóttir. Ég var fimmtán ára og hún þrettán þegar við byrjuðum saman og svo urðum við foreldrar þegar hún var að verða sextán og ég var átján. Þá fæddist fyrsta barnið okkar, Alexander Leó. Hann er skírður í höfuðið á Alexander Aroni vini mínum enda eiga þeir sama afmælisdag. Svo fæddust tvíburar tveimur árum seinna, Mikael og Gabriel, þannig að ég var orðinn þriggja barna faðir þegar ég var um títugt og hún var enn yngri. Þetta fylgdi ekki alveg norminu enda hringdu blöðin. Gott ef við lentum ekki á forsíðu DV. „Yngsta þriggja barna móðir á Íslandi.“

Þar sem tvíburarnir heita biblíunöfnum berst talið að trúmálum. Snorri kveðst hafa alist upp í kristinni trú og búa að því. Eflaust hefur honum komið vel að sækja þangað styrk þegar tvíburarnir fæddust því líf þeirra hékk á blápræði fyrstu vikunar. „Þeir voru fyrirburar, hvor um sig eins og smjörlíkisstykki að þyngd og þurftu að vera í hitakassa og öndunar­vélum fyrstu mánuðina,“ rifjar hann upp. „Þá hékk maður öllum stundum niður á spítala í óvissu um hvort þeir mundu lifa. Þetta er það erfiðasta sem ég hef lent í en það bjargaðist og það er mitt stærsta lán.“

HEIMILIÐ FULLT AF BÖRNUM

Nú eru drengirnir allir byrjaðir í skóla en samt er heimilið fullt af börnum á daginn því Inga Þóra

» Hann er pollrólegur þegar hann mætir í viðtalið, með vatnsbrúsa í hendinni, nýkominn úr annarri yfirheyrslu. Snorri Snorrason Idolstjarna Íslands 2006 lætur hvorki stórt né smátt koma sér úr jafnvægi enda lífsreynður maður. Gleðin yfir unnum sigri í Idolkeppninni leynir sér þó ekki.

LÍÐUR BEST ÞEGAR MIKIÐ ER AÐ GERA

Viðtal: GUNNPÓRA GUNNPÓRSDÓTTIR
Myndir: HARI OG STEFÁN



„Þá hékk maður öllum stundum niður á spítala í óvissu um hvort þeir mundu lifa.

Þetta er það erfidasta sem ég hef lent í en það bjargaðist og það er mitt stærsta lán.“



starfar sem dagamma. Snorri hefur hins vegar unnið hjá litlu en rótgrónu kjötiðnaðarfyrirtæki sem heitir Kjötismiðjan frá því hann var unglingur, nú síðast í söludeildinni. „Ég ákvað að taka mér árs frí frá námi eftir grunnskólann og það frí varir enn. Ég þurfti að sjá fyrir mér og mínum og hef alltaf unnið hjá sama fyrirtækinu en nú býst ég við að annað taki við.“ Hann segir vinnuveitandann hafa stutt sig fjárhagslega síðustu vikurnar en enginn tími hafi verið til að sinna starfinu. Verða félagar hans í Kjötismiðjunni nú ekki bara svekktir þegar hann mætir ekkert meira? „Nei, nei, þeir samfagna mér bara enda þekkja þeir mig það vel að þeir vita að draumur minn er að rætast,“ segir Snorri brosandí sem þó kveðst í eðli sínu lítið fyrir breytingar. „Ég hef ekkert verið að hoppa úr einu í annað,“ segir hann staðfestulega en viðurkennir að nú verði kúvendung. Hvar sér hann sig svo eftir tíu ár?

„Ég bara horfi ekki svo langt,“ segir hann og bætir við. „Ég er líka orðinn svo vanur því upp á síðkastið að hugsa bara um eina viku í einu. En ég er bókaður allan helgar á næstunni og eitthvað á virkum dögum líka. Söngurinn verður mín atvinna að minnsta kosti í sumar. Svo sér maður bara til.“

Bubbi og Palli vörðu Snorra við því að framundan væri puð og töluðu þar af reynslu. Skyldi hann vera puðari? „Já, já. Ég er vanur að vinna og vil alltaf hafa eitthvað fyrir stafni. Mér líður best þegar mikið er að gera.“ Þegar haft er orð á að vinnusemin hljóti að hafa komið honum í góðar þarfir síðustu vikur þar sem dagskráin hjá Idolkeppendunum hefur verið stífl, stanslausar utanlandsferðir, tókur og æfingar þá samsinnir hann því. „Þetta var full vinna alla daga frá átta á morgnana til tólf á kvöldin. Ef einhver tími var aflögu lokaði maður sig inni í herbergi til að læra lögin og textana. Ég er samt ekkert að væla yfir því enda þýddi ekkert að guggna á miðri leið og ég fékk alveg 100 prósent stuðning frá konunni.“

Framundan er samstarf við umboðsmanninn Einar Bárðarson og plötugerð á vegum útgáfufélagsins Senu. Svo er hann bókaður á fjölskylduskemmtunum og hinum og öðrum stöðum og er í lokin spurður hvernig þetta nýja líf leggist í jafn íhaldssaman mann og hann. „Það leggst mjög vel í mig. Þetta er það sem ég vil, það er ekkert öðruvísi. Þannig að nú bíð ég bara spenntur eftir að takast á við það sem framundan er.“



SUMARHÚSAVÖRN

Sumarhúsavörn Securitas er þráðlaust öryggiskerfi, hannað með þarfir sumarhúsaeigenda í huga.

Aðeins 2.980 kr. á mánuði.



NÆSTA SKÓBÚÐ 51 M

STYSTA LEIÐIN Í BANKANN

Fjárhagsleg velgengni byggist á að vita
alltaf hver staðan er.

Með Glitni í símanum þínum tryggir þú
þér stystu leiðina í bankann.

Glitnir í símanum veitir þér aðgang að öllum
helstu fjármálaupplýsingum sem þú þarft.
Þar sérð þú stöðuna á reikningunum þínum,
helstu kauphallarupplýsingar og gengi gjaldmiðla.

Þú getur líka millifært og fyllt á GSM frelsi.

Farðu á glitnir.is og kynntu þér hvernig þú
færð Glitni í símann.



NETBANKI GLITNIS
Í SÍMANUM ÞÍNUM

nánari upplýsingar á glitnir.is

Reikningsyfirlit

Yfirlit skuldabréfa

Millifærslur

Áfylling

„ÆTLI ÉG EIGI FYRIR
ÞESSUM GRÆNU LÍKA?“

KASSI 2 M

GLITNIR 43 CM

GLITNIR

Fylgihlutir fyrir sumarið

Kynning

Það er tímabært að fara að líta eftir flottum fylgihlutum, svona fyrir sumarið. Töskur, fallegir skartgripir, töff hanskar og sólgleraugu eru hlutir sem kalla má nauðsynlega fylgihluti rétt eins og beltin sem eru aðal málið í dag. Eins má nú fljótlega fara að pakka niður vetrarskónum og fara að klæðast léttum og opnum skóm en gull- og silfuskór eru áberandi í tískunni þessa dagana.



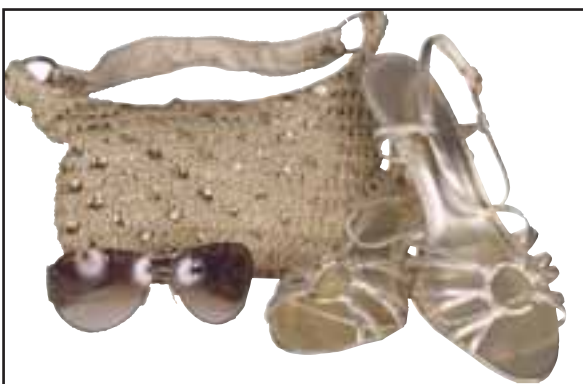
Gallabuxnabúðin kr. 4.950



Centrum - hanskar kr. 3.990



Company's kr. 5.990



NEXT
taska kr. 1.290, sólgleraugu kr. 1.990, skór kr. 3.590



Company's
taska kr. 6.990

In Wear
belti kr. 4.990



NEXT
hálsmen kr. 990, armband kr. 990



Gallerí Sautján
taska kr. 1.990, belti kr. 3.990



NEXT
hálsmen kr. 990, eyrnalokkar kr. 590



Benetton / Sisley
stór taska kr. 4.295, minni taska kr. 3.595



Kiss
töskur kr. 4.990, belti kr. 3.990



Kiss
Stór taska kr. 5.990, minni taska kr. 4.990, belti kr. 3.990 & 2.990



NEXT
taska kr. 1.290, sóglæraugu kr. 1.990, skór kr. 3.290

Tvær kökur í páskalitunum

Góðar, einfaldar og öðruvísi. Skírskotum til páskanna og skreytum kökurnar með páskaeggjum og blómum ... og höfum þær að sjálfsögðu í páskalitunum.

Myntubitar

BOTN:

5 eggjahvítur
170 g flórsykur
1/4 tsk. salt
1 tsk. edik
100 g hveiti

Þeytið eggjahvíturnar ásamt salti og ediki þar til þær halda lögun sinni. Þeytið áfram og setjið sykurrinn saman við í nokkrum hlutum. Þeytið vel á milli. Að því loknu fer hveitið saman við í nokkrum hlutum og hrært er í á meðan. Blandið vel, en varlega. Setjið bökunarpappír á plötu og smyrjið. Hafið deigið um 1,5 cm á þykkt. Bakið við 150 gráður í 20-25 mínútur eða þar til botninn er gullinn að ofan. Látið kólna aðeins og losið botninn af pappírnum.

KREM:

250 g mascarpone-ostur
2 tsk. piparmyntudropar
20 g síróp
3 dropar grænn matarlitur

Hrærið ostinn, piparmyntudropana og sírópið saman þar til kekkjalaust. Smakkið til ef þið viljið hafa meira piparmyntubragð afkreminu. Setjið græna matarlitinn saman við og hrærið þar til hann blandast kreminu vel. Auðvitað má sleppa honum en hann gefur kökunni fallegan svip.



Skerið botninn í tvennt. Skiptið kreminu milli botnanna. Smyrjið kreimið á botnana. Leggið annan ofan á hinn eins og samloku. Snyrtið endana

og skerið í litla bita. Skreytið með blómum og ferskri myntu. Þessir bitar eru fallegir á borði, upplagðir í teboðið og góðir með freyðivíni.

FAXE Á FERÐ OG FLUGI

Kiptu með þér FAXE ROYAL
í handhægri ferðatösku
í ferðalagið eða sumarbústaðinn



EINN LÉTTUR, ÍSKALDUR **FAXE** BESTI FERÐAFÉLAGINN

Hvít súkkulaðikaka

175 g hafrakex og Oreosúkkulaðikex til helminga
50 g smjör, bráðið
300 g hvítt súkkulaði, brætt yfir vatnsbaði
1 vanillustöng, fræin eingöngu
6 dl rjómi, þeyttur, ekki mjög mikið
ber, blóm og páskaegg til skrauts

Myljið kexið í matvinnsluvél þar til úr verður hálfgerð mylsna. Athugið að Oreokexið er mulið með kreminu á milli. Hrærið bræddu smjörunu saman við. Klæðið springform með smjörpappír, 23 cm er hæfileg stærð upp á þykkt kökunnar. Þrýstið kexmulningnum í botninn á forminu. Kælið í 30 mínútur. Skafið fræin úr vanillustönginni og setjið út í rjómann. Þeytið hann þar til hann

heldur lögun sinni. Hellið bræddu súkkulaðinu í mjörri bunu út í þeytta rjómann og hrærið varlega saman. Blandið vel. Hellið yfir kexbotninn. Setjið plastfilmu þétt yfir kökuna og látið standa í ísskáp í að minnsta kosti 3 klukkustundir eða yfir nótt. Einnig má frysta kökuna og bera hana fram sem ístertu. Upplagt að gera þessa tertu kvöldið áður en bjóða á upp á hana. Skreytið.



ST. DALFOUR



100% ÁVEXTIR ENGINN SYKUR

ST. DALFOUR

FRANCE

ST.DALFOUR SULTURNAR FÁST Í 13 LJÚFFENGUM TEGUNDUM

VIÐ BJÓÐUM FULLT AF FÓLKI Á

ROSKILDE FESTIVAL '06

29. JÚNÍ - 2. JÚLÍ



ÞÚ SENDIR SMS SKEYTIÐ JA SRB Á NÚMERIÐ 1900.
ÞÚ SVARAR SPURNINGU UM ROSKILDE FESTIVAL. ÞÚ GÆTIR KOMIST TIL ROSKILDE!



AÐALVINNINGUR ER FLUG OG MIÐAR Á ROSKILDE FESTIVAL FYRIR FJÓRA
AUKAVINNINGAR ERU: FLUG OG MIÐI FYRIR TVO Á ROSKILDE • MIÐAR FYRIR TVO Á ROSKILDE • GJAFABRÉF
FRÁ TÓNLIST.IS • FULLT AF TUBORG • DVD MYNDIR FRÁ HÁTÍÐINI 2005 • FULLT AF GOSI • VARNINGUR
TENGDUR ROSKILDE FESTIVAL • FULLT AF ÖÐRUM DVD MYNDUM OG GEILSADISKUM OG MARGT FLEIRA!

11. HVER VINNUR
AÐALVINNINGUR DREGINN ÚT Í BEINI Á X-INU!



WINNINGAR VERÐA AFTURDEILT HÁBTÍÐARALING KOTLÓÐI. MEÐ ÞÚ AD TÁKA ÞÁTTERTU KOMMINI SMS KLÚBB. 89 KR/SKEYTIÐ. ÞÚ FÆR 5.MÍN TIL AD SVARA SPURNINGU.

„Sama hvað þú lest eða heyrir, ekkert mun búa þig undir kraftinn og þungann í þessari mynd!”

-Quentin Tarantino



„Ég er dolfallinn!”

-Roger Ebert

PAUL WALKER

RUNNING SCARED

FRUMSÝND 12. APRÍL

SENDU SMS SKEYTIÐ

JA BRS Á NÚMERIÐ 1900

OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ MIÐA

FYRIR TVÖ.

VINNINGAR ERU BÍÓMIÐAR FYRIR TVÖ

DVD MYNDIR • PEPSI OG MARGT FLEIRA



8
HVER
VINNUR!



VINNINGAR VERÐA AFHENDIR KÁ Á ET SMÁRÁLIÐ. KÓPLAÐA. HEB ÞÚ AD TALA ÞÁTTU ERU KOMIN Í SMS KLASSA 99 KOSKETTID.

Stíll stjarnanna »

Kvenleg sumarsamsetning

Þótt stjörnurnar geti flikað fötum frá dýrustu merkjum heims þá þýðir það ekki að við hin getum ekki verið flott í tauinu og tollað í tískunni. Á dögnum mætti Carmen Electra í doppóttum kjól með belti um sig miðja sem er mjög vinsælt um þessar mundir. Birta fór á stjá og fann til fatasamsetningu sem er ekki síðri en samsetning Carmenar þó að hún hafi líklega kostað heldur færri skildinga.



Rokk og rósir,
2.990 kr.



Gyllti Kötturinn,
1200 kr.



Oasis, 10.990 kr.

Zara, 4.995 kr.



Sigurboginn, 1.720 kr.



Ice in a bucket, 495 kr.

Aldo, 7.990 kr.

VÖNDUÐ HÚSGÖGN

NÝJAR VÖRUR

kr. 108.600.-

TUNGUSÓFI - SKEMILL FYLGIR

MICROFIBER ÁKLÆÐI
LITIR: LJÓST (BEIGE OG LJÓSBRÚNN)



ÚRVAL HÚSGAGNA Á VERÐUM SEM
KOMA ÞÉR ÞÆGILEGA Á ÓVART



kr. 119.900.-

MEGAN 3JA SÆTA HÆGINDASÓFI

ÍTALSKT LEDUR
LITIR: DÖKKBRÚNN, LJÓSBRÚNN
OG SANDLITADUR



kr. 84.900.-

PREMIUM SVEFNSÓFI

2JA SÆTA SVEFNSÓFI MEÐ HEILSDYÑNI
MICROFIBERÁKLÆÐI



kr. 34.900.-

BOSTON HÆGINDASTÖLL

MEÐ RUGGU OG HÁTT BAK
MICROFIBERÁKLÆÐI
FÆST Í MÖRGUM LITUM



RAFMAGNSNUDD

kr. 43.900.-

MEGAN HÆGINDASTÖLL

MICROFIBERÁKLÆÐI
RAFMAGNSNUDD
LITIR: LJÓSBRÚNN

kr. 43.900.-

BOSTON HÆGINDASTÖLL

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

kr. 59.900.-

MEGAN HÆGINDASTÖLL

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

VISA OG EURO
RAÐGREIÐSLUR

VISALán
- HAGSTÆÐAR AFBORGANIR

SETT

HÚSGAGNAVERSLUN

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

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



TILBOÐ 1

Matsaman

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

Kínverksar nüðlur að hætti Mekong
Eggjanüðlur 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

Hrísnüðlur með grænmeti.

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

Hæfilegur skammtur af hrísgrjónum og Góu Hraun fylgir.

FYRIR BÖRNIN

Hamborgari

með frónskum, sösu og gosi.

Verð kr. 550.-

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

Tilboð eru eingöngu afgreidd fyrir tvo eða fleiri.



FÁÐU MATINN HEIM AÐ DYRUM

564 6111



MEKONG

thailensk matstofa



flottar sumarflíkur

Sumarið nálgast. Sumarið er sá árstími þegar marga langar að skella sér út í búð og fá sér eitthvað reglulega sumarlegt. Birta lagðist undir feld og fann fimm hluti sem hljóta að teljast ómissandi fyrir þær sem ætla sér að vera reglulegar skvísur í sumar.



Breitt belti.

Fínleg blússa.



Kjöll í sterkum lit.



Glaðlegt pils.



Skór með fylltum hæl.

nýir tímar

| ný vefverslun

| traustur grunnur

VERSLAÐU Á NETINU

www.byko.is



BYKO hefur verið leiðandi í meira en 40 ár



Vinnur þú?

Grill að verðmæti
279.000 kr.

Þú getur unnið glæsilegasta grill landsins

BYKO bætir nú þjónustu sína enn frekar og hefur opnað eina glæsilegustu VEFVERSLUN á Íslandi. VEFVERSLUN BYKO er einfaldur og notendavænn vefur, byggður upp á þeim trausta grunni sem BYKO byggir á. Nú getur þú verslað þegar þér hentar og færð vöruna senda til þín.

Taktu þátt í skemmtilegum vefleik þar sem þú getur unnið glæsilegasta gasgrill á Íslandi. Það eina sem þú þarft að gera er að skrá netfangið þitt á VEFVERSLUN BYKO og þú gætir dottið í lukkupottinn.





Sigríður B. Tómasdóttir
elur upp

Fyrirmyndar fyrirmynd

Um daginn stakk sonur minn fingrinum upp í nef sér, hafði hann þar um stund og dró hann svo út og sagði nammi. Ég horfði á hann í skelfingu, varð reið um stund og leit ásakandi á mann minn, hafði hann kennt honum þennan ósið? Mér til mikillar undrunar mætti mér sama ásökunar augnaráðið, hann var auðvitað sannfærður um að sonurinn hefði lært þennan mikla ósið af móður sinni. Til að halda heimilisfriðinn komumst við að samkomulagi um að kenna einhverjum öðrum um að hafa kennt barninu svo slæman sið.

Atvikið var hins vegar ágætis áminning um hversu skynugur drengurinn er orðinn þótt einungis 15 mánaða sé. Eftirtektarsemin hjá svona litlu kríli sem ekki er farið að tala að ráði, er ótrúlega mikil. Það þýðir lítið annað en að axla þá ábyrgð og verða sú fyrirmynd sem maður vill að barnið virði. Ekki þýðir til dæmis að ætlast til þess að barnið borði eintómt hollmeti ef maður sukkar í sykrunum sjálfur. Þegar Tómas litli var hvítvoðungur sem lifði á brjóstamjólki einni saman þá gæddi ég mér að snúðum og sætmeti í hverjum kaffitíma. Svo fór hann að veita þessu narti athygli og um leið og hann fór að borða sjálfur þá var forvitnin hans vakin fyrir alvöru. Ég sá það um leið að þessu yrði ég að hætta. Verandi sæmilegur súkkulaðifíkill er þetta smá átak en ég er að reyna að standa mig.

Eftirtektarsemin birtist reyndar oft með fyndnum hætti. Sonurinn var til dæmis mjög ungur farinn að grípa í fjarstýringuna og beina henni að sjónvarpinu eins og fullorðinn maður. Hann grípur símann fagmannlega og svo tók hann sig til um daginn og greip tusku og fór að þurrka af húsgögnum og gólfum eins og hann hefur séð gert á sínu heimili.

Það er semsagt engum blöðum um það að fletta að lítill börn horfa á fullorðna fólk með mikilli athygli. Við sem erum að ala lítill börn upp verðum að reyna að standa okkur í stykkinu og haga okkur vel og fallega. Börn veita því heldur ekki bara athygli hvernig við berum okkur að við hina ýmsu hluti, heldur líka hvernig við tölum um menn og málefni. Það þýðir lítið að ætlast til þess að þau séu stillt og prúð og tali virðulega um og við fólk ef við gerum ekki slíkt hið sama.

Og þannig má segja að börn kenni okkur fullorðna fólkinu að haga okkur vel. Ég veit það fullvel að mín hegðun, atferli og framkoma er undir stöðugri skoðun sonarins. Og þá þýðir lítið að vera í tómu tjóni heldur er betra að haga sér almennilega.

Morgunmatur er mikilvægur

Þáskadagur er á sunnudaginn næsta og flest börn bíða óþreyjufull eftir því að fá að borða þáskaegginn sín. Mörg börn eru svo spennt að þau vakna eldsnemma á þáskadagsmorgun til þess að komast sem fyrst í egginn. Engin börn hafa hins vegar gott af því að byrja daginn á miklu súkkulaðiáti og því ættu allir foreldrar að sjá til þess að börnin borði hollan og góðan morgunmat áður en eggjaátið hefst.



Sofið út í fríinu

Eitt af því góða við frí eins og þáskafrið er möguleikinn á því að geta sofið út. Mörgum börnum finnst ekki síður notalegt en fullorðnum að fá að sofa aðeins lengur annað slagið. Ef margt á að gera um þáskana getur verið ágætt að byrja skipulagða dagskrá ekki allt of snemma á daginn svo allir fái næga hvíld í fríinu.

Sólin getur verið varasöm

Margir nota þáskafrið til þess að skreppa til útlanda og flatmaga í sólinni. Oft eru börn með í för sem eru ekki vön mikilli sól. Viðbrigðin geta verið mikil fyrir ljósa húð barna sem koma beint úr frosthörkunum hérna heima í brennheita sólna á ströndinni. Mikilvægt er því að borin sé góð sólarvörn á börnin og að þau séu aldrei látin vera lengi í einu í sólinni.





AFGREIÐSLUTÍMI SUNDSTAÐA UM PÁSKA



	Skírdagur	Föstud.langi	Laugardagur	Páskadagur	Annar í páskum
	13. apríl	14. apríl	15. apríl	16. apríl	17. apríl
ÁRBÆJARLAUG	kl. 10-20	kl. 10-20	kl. 8-22	kl. 10-20	kl. 10-20
BREIÐHOLTSLAUG	kl. 10-18	Lokað	kl. 8-20	Lokað	kl. 10-18
GRAFARVOGSLAUG	kl. 10-18	Lokað	kl. 8-20:30	Lokað	kl. 10-18
KLÉBERGSLAUG	kl. 11-17	Lokað	kl. 11-17	Lokað	kl. 11-17
LAUGARDALSLAUG	kl. 10-20	kl. 10-20	kl. 8-22	kl. 10-20	kl. 10-20
SUNDHÖLLIN	kl. 10-18	Lokað	kl. 8-19	Lokað	kl. 10-18
VESTURBÆJARLAUG	kl. 10-18	kl. 10-18	kl. 8-20	kl. 10-18	kl. 10-18



Laugarnar í Reykjavík



Skemmtilegur frítími

ÍÞRÓTTA- OG TÓMSTUNDASVIÐ REYKJAVÍKUR

Carl Weill®

GÆÐASTÁL 01/81



Vönduð stálpottasett

Orkusparandi • Þrefaldur botn • 12 hlutir

Aðeins kr. 22.000,-

Kynningarverð

Eldhúshnífar Steikarasett

24 hlutir

Aðeins kr. 12.000,-



Hnífapara- töskur

72 hlutir

Gyllt eða stál

Aðeins kr. 12.000,-

Þöntonarsímar 862 5273 og 893 2666

Opnið alla daga frá kl. 10.00 til 22.00. Sendum í póstkrofu ef óskað er.

Póstburðargjald greiðist af viðtakanda

Ice-Atlantic ehf.

Sími 893 2666



Ef þér leidist á páskadag getur þú ...

... falið páskaegg einhvers undir stólsetu og séð hvað gerist þegar viðkomandi fær sér sæti.

... horft á fimm klukkustunda langa óperusýningu á RÚV, þóst vera einn af leikendum og apað allt upp sem gerist á sviðinu.

... brætt páskaeggjö þitt í tíu minni hálf bráðin egg og kastað í bíla sem eiga leið hjá húsinu þínu.

... bankað upp á hjá nágrönnunum og spurt hvort þeir hafi séð páska-hérann, hann hafi gleymt buxunum sínum hjá þér í nótt.

... lesið biblíuna aftur á bak og svo á hvolfi.

... gengið í hús og selt páskaunga úr súkkulaðieggjum til styrktar Endurmenntunarsjóði Júdasar.

... reynt að komast að því hvað hérar, egg og hænur hafa með kristna trú og páskahátíð að gera.

... hringt í alla sem þú þekkir og óskað þeim gleðilegra jóla.

... farið á nálægan sveitabæ, stolið einum gulum unga og fært sóttvarnarlækni að páskaeggjóf.

... gert skoðanakönnun á því hvort fólk viti hvað gerðist á hvaða degi sem tengist páskunum. Viti fólk það ekki þá er um að gera að segja þeim eitthvert bull.

... málað húsið þitt gult og límt á það páskaliljur.

... stungið gat í páskaegg einhvers, dælt lýsi í það og fylgst með viðbrögðunum.

... búið til ommelettu og eggjabrauð úr súkkulaðieggjum. Það eru nú einu sinni páskar og tími til að lyfta sér upp.



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.

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.

Halo Pohjola!
Halló Norðurlönd!
Hallo Norden!
Hallá Norden!



Hefur þú hugsað þér að flytja, stunda
nám eða vinna í öðru Norðurlandi?

Halló Norðurlönd getur verið þér til aðstoðar



norden

Norræna ráðherranefndin

www.HalloNorden.org



KRISTALIA
- ný lína

h e i m a



full búð af nýrri gjafavöru



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



h e i m a
húsgagnaverslun

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



Jóhanna Sveinsdóttir
segir kynjasögur

Enginn veit hvað átt hefur fyrir en það fer til útlanda

Ég verð nú bara að viðurkenna að ég hlakka hreint ekkert til páska. Ég áttaði mig ekki á því að ég hlakkaði ekki til fyrir en í gær þegar kjánapríkið hann kærastinn minn stakk af til útlanda og skildi mig eftir umkomulausa hér heima. Máltækið segir að maður viti ekki hvað átt hefur fyrir en misst hefur og á það orðatiltæki alveg við hér. Ekki það að kjánapríkið komi aldrei aftur, ég er bara hálf bjargarlaus án hans. Kannski er bjargarlaus ekki rétta orðið. En næstu daga neyðist ég til að gera svo marga hluti sjálf. Og þar sem ég er bæði dekurrofa og letirofa þá er ég hreint ekkert ánægð með brotthvarfið.

En ég held samt að málum sé öðruvísi farið hjá honum. Hann er örugglega himinlifandi að fá frí frá aukavinnunni sem hann sinnir, ólaunað, við að fegra tilveru mína. Í fríinu getur hann borðað úti án þess að ég borði af réttinum hans líka. Hann getur sofði vært án þess að ég rífi af honum sængina og ýti honum út úr rúminu. Hann þarf ekki að vera í fullri vinnu við að rétta mér sjónvarpsfjarstýringuna, kókglassið, Fréttablaðið eða hvað það er sem ég þarf þá stundina. Hann er laus við að leysa þau tæknilegu vandamál sem koma upp varðandi tölvuna mína eða sjónvarpið og hann þarf ekki að elda fyrir mig þegar ég kveinka mér undan hungri og getur sofði rólegur á morgnana án þess að þurfa að vekja mig eða keyra mig í vinnuna.

Þannig að hann er örugglega himinlifandi í fríinu sínu meðan ég drepst úr hungri og sef yfir mig alla daga.

Í eynd minni og svengd fór ég því að velta fyrir mér hvort það væri ekki betra að vita hvað maður á, áður en maður missir það. Og svarið var augljóslega jú. En af hverju förum við þá alltaf þessa brengluðu leið að meta ekki stöðuna fyrir en við sitjum eftir með sárt ennið og börmum okkur yfir missinum? Þegar við loksins þurfum að horfast í augu við að hafa misst eitthvað sem við vissum ekki að við ættum blótum við heimsku okkar og erum tilbúin til að gera hvað sem er til að fá það til baka. En á meðan á leiknum stendur hugsa flestir um eigin bossa og skeyta engu um annarra manna líðan en sína eigin.

Gott og vel. Ég held hins vegar að allir þeir sem hafa einhvern í lífi sínu sem þeim þykir vænt um ættu að líta í eigin barm og meta hvort þeir séu nálægt því að missa þann sem þeir eru heppnir að hafa. Því alltaf má gott gera betur. Ég held það sé öllum heilbrigt að staldra við og meta hvort við erum nógu góð við þá manneskju sem stendur okkur við hlið áður en hún yfirgefur okkur og einhver bjána besservisser minnir okkur á að enginn veit hvað átt hefur fyrir en misst hefur, sem eru með öllu gagnslaugar upplýsingar á því stigi máls.

Ég tel mig þó heppna að hafa bara misst það sem ég veit að ég hef fram til mánudags. Ég ætla samt að nýta tækifærið og líta í eigin barm, læra kannski á breiðbandið eða eldaveflina og jafnvel baka eina köku í tilefni af heimkomu kærastans.

Páskarómans vs/ Páskaórómans

Margir nota páskafríð fyrir rómantískar stundir. En öllu má þó ofgera.

Páskarómans

Eitt fallett kertaljós fyrir ljúfa birtu.

Heitt bað með rósablöðum og kampavíni.

Páskaegg með morgunmatnum.

Smá Barry White yfir kvöldmatnum.

Helgi í sumarbústað með heitum potti.

Skemmtileg stund yfir einu „Skrabbli“ og rauðvinsglasi.



Páskaórómans



Hundruð kerta um alla íbúð, öll gul.

Heitt bað í baðkari sem rúmar bara einn.

Ofsoðið egg með morgunmatnum.

Blastaður Michael Bolton yfir kvöldmatnum.

Helgi í leku tjaldi með prímus.

Öskurstund yfir Championship Manager með vodka í Red Bull.

stjörnuspá

★★★
13. apríl – 20. apríl

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL



Einhver konar breytingar verða í vinnunni hjá þér sem gætu gefið þér tækifæri til að láta til skarar skriða með eigin áætlanir. Passaðu einnig vel upp á heilsuna, þú virðist þarfnast hvíldar og mátt ekki ofgera þér.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ



Eftir páska berast þér óvæntar fréttir sem koma eins og þruma úr heidskrú lofti. Því er nú gott að vita hvað þú vilt, hvort sem það tengist vinnu eða einkalífi, því ákvörðunar er krafist og það snögglega í kjölfar þessara fréttu.

TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ



18. apríl verður einstaklega góður dagur fyrir þig. Þér berast góðar fréttir af starfi sem þú hefur sóst eftir eða af jákvæðum breytingum innan vinnustaðarinnar. Nýttu 20. apríl til sköpunar, dagurinn hentar vel til þess.

KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ



Vikuna framundan skaltu huga vel að rómantíkinni sem heltekur þig næstu daga. Þeir sem eru í sambandi ættu að fara í ferðalag með elskunni sinni. Þeir sem eru á lausu verða það ekki mikið lengur, einhver biður spenntur eftir að hitta þig.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST



Rómantíkin kemur sterk inn hjá Ljóninu vikuna framundan, svo sterkt að Ljónið þarf að fara varlega þegar kemur að málefnum hjartans. Ekki láta ástríðuna ná fullum tökum á þér því þú gætir farið lengra en þú treystir þér til.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER



Meyjan ætti að nýta helgina framundan til að vera með fjölskyldu og vinum sem setið hafa á hakanum undanfarið vegna mikilla anna. Eftir helgina skaltu svo ganga frá lausum endum sem líta að fjármálunum þínum.

VOG 22. SEPTEMBER – 22. OKTÓBER



Í kringum 13. apríl finnur Vogin sig á tímamótum. Vogin mun fara auðveldlega í gegnum þær breytingar sem eru framundan en mikilvægt er að halda einbeitingunni og leyfa gleðinni að för í átt að réttri útkomu.

SPORÐREKI 23. OKTÓBER – 21. NÓV



Hugaðu vel að heilsunni og passaðu að borða næringarríkan mat í bland við páskaegg. Langþreyta er farin að hafa áhrif á líkama þinn og því jafn gott að páskafríð sé hafið. Ekki láta pestina eyðileggja páskana fyrir þér.

BOGMÆÐUR 22. NÓVEMBER – 21. DES.



Togstreita og deilur sem hafa verið við vini og áættinga eru nú að enda. Framundan eru betri tímar og rólegri þar sem samskipti við þína nánustu munu efla þig frekar en að draga frá þér orku. Njóttu páskana í faðmi fjölskyldunnar.

STEINGEIT 22. DESEMBER – 19. JANÚAR



Steingeitin mun leggja land undir fót helgina framundan. Kjörnið er að taka elskuna þína með og njóta rómantíkunnar sem svífur yfir vötnum. Steingeitur sem eru á lausu og fara einar í ferðalag eru líklegar til að koma makanum ríkari til baka.

VATNSBERI 20. JANÚAR – 18. FEBRÚAR



Eftir páska er góður tími til að koma lagi á fjármálin. Vatnsberin mun líklega fá góðar fréttir sem tengjast peningahljóðni og munu auðveldla framhaldið. Notaðu páskafríð meðal annars í að skoða leiðir til fjárfestingar.

FIŠKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS



Þó þú hafir sterka þörf til að vera út af fyrir þig um páskana ertu þó hvött/hvattur til að hafa þig til og skella þér út á lífið. Það mun gera þér gott og einnig biður einhver þarna úti sem þér er ætlað að hitta.

PÁSKALEIKUR

Pú sendir SMS skeytið BT BBT á númerið 1900. Pú færð spurningu. Pú svarar með því að senda SMS skeytið BT A, B eða C á númerið 1900.



5.hver vinnur!

Ótrúlegir vinningar!

A - Fartölva



Dregin út 28.apríl

0kr
215.988

TOSHIBA SATELLITE P100-113

B - Tölva



Dregin út 21.apríl

0kr
119.988

MEDION V6 AMD64 3200+ og 19" TFT MEDION 8MS skjár

C - Heimabíó



+DVD pakki

Dregin út 12.apríl

0kr
67.588

Sony heimabíó + pakki af DVD

BT

*Aðalvinningar dregin út úr öllum innsendum skeytum

Vinningar verða afhentir í BT Smáralind, Kópavogi. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS klúbb. 99 kr/skeytið. Þú færð 5 mín til að svara spurningu.

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

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

1.245 á mann
2.490 fyrir tvo

TILBOÐ 2

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

1.345 á mann
2.690 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjapartý

Konton svínaríf
Hrisgrjón, prjóna og soya
poki af Maarud

1.150 á mann
2.300 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar og kokteilsósa kinderegg
600 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

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

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

Hollt og gult um páska

Ekki má gleyma hollustunni á súkkulaðieggja-vertíðinni sem fram undan er.

Gljáðar gulrætur með rauðlauk og engifer.

500 g gulrætur
1-2 rauðlaukar
2 msk. olía
2 tsk. hlýsíróp eða sykur
1 tsk. engifer, finsaxað eða rífið nýmalaður pipar
salt
200 ml appelsínulímonaði
nokkrar greinar af fersku timjani (má sleppa)



og lauknum velt upp úr leginum. Setjið í ofninn, hellið appelsínuna í mótið og bakið í 30 til 40 mínútur þar til gulræturnar verða meyrar. Bætið við meira appelsíni eða vatni eftir þörfum, svo að gulræturnar brenni ekki. Gulræturnar eru góðar með alls konar steiktu og grilluðu kjöti. Uppskrift fengin af www.islenskt.is.

Hitið ofninn í 200°C. Skafið eða flysjið gulræturnar og skerið toppinn af. Flysjið rauðlaukinn og skerið í geira. Blandið saman olíu, sírópi, engifer, pipar og salti í eldfast mót. Gulrótnum

Góður svefn um páskana

Eftir langan tíma þar sem lítið hefur verið um frídaga eru margir orðnir þreyttir og þurfa góða hvíld í páskafríinu. Gott er að nýta fríið til að koma reglu á svefninn svo við þraukum betur að næsta langa fríi sem verður ekki fyrir en um jólin.

REGLUSEMI

Farðu í háttinn á sama tíma öll kvöld og farðu á fætur á sama tíma alla morgna. Líkaminn hvílir betur þegar svefninn er reglulegur.

RETTUR TÍMAPUNKTUR

Ekki fara í rúmið nema þú finnr fyrir þreytu eða syfju. Farir þú í rúmið óþreyttur gerir eirðarleysið vart við sig og andvökunótt fylgir þar á eftir.

BLUNDUR

Ætlir þú að ná tökum á góðum nætursvefni þarftu að sleppa blundum yfir daginn. Litlir lúrar koma rugli á svefnregluna.

SVEFNHERBERGIÐ

Hannaðu svefnherbergið á þá leið að það fylli þig ró. Út með sjónvarpið.

SLÖKUN

Gerðu slakandi hluti fyrir svefninn



eins og að fara í bað, fá þér flóaða mjólk eða hlusta á rólega tónlist. Ekki horfa á fréttir af hryllingi heimsins rétt fyrir svefninn.

HREYFING

Regluleg hreyfing á daginn getur hjálpað líkamanum að sofa betur. Þó skal ekki stunda mikla líkamsrækt rétt fyrir svefni.

ÖRVANDI EFNI

Kaffi, nikótín, áfengi og önnur efni sem örva líkamsstarfsemi skaltu forðast með öllu að minnsta kosti sex tímum fyrir svefni.

Þegar góða veislu
gjöra skal...



isa@winther.com

Veislukaffið er komið í verslanir

Kaffihús:
Laugavegi 24
Smáralind

Verslanir:
Kringlunni
Smáralind
Laugavegi 27
Suðurverri
Akureyri
Egilsstöðum



www.teogkaffi.is

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

belladonna

Miðgarmsmári 11 • Kópavogi • sími 517 6460 • www.belladonna.is

**Vertu þú sjálf -
vertu bella donna**



Opið mán-fös 11-18, laugardaga 11-15



Þar sem árangurinn hefst !!

S: 568-0111 www.ithrottabudin.is

Hláturinn lengir lífið

Árið 1995 stofnaði indverski lækurinn Dr. Madan Kataria hlátursklúbb Priydarshini-garðsins. Þetta gerði hann vegna þess að hann trúði, og trúir enn, að hlátur létti öllum lífið. Bæði þeim sem þjást af völdum líkamlegra og andlegra kvilla og þeirra sem einfaldlega vilja bæta skapið.

Eftir að Dr. Kataria stofnaði klúbbinn hafa hundruðir slíkra klúbba sprottið upp víðs vegar um heim. Starfsemin fer þannig fram að fólk hittist reglulega í hópum sem telja allt að 50 manns. Eftir radd- og upphitunaræfingar eggja meðlimir hvern annan áfram í hlátursrokum og að endingu liggja allir í hláturskasti.

Árið 1998 var fyrsti hláturdagurinn haldinn hátíðlegur á Veðhlaupabraut

Bombay og mættu um tíu þúsund manns og hlógu saman.

Hlátur hefur verið líkt við skokk hið innra. Vissulega æfir hann marga vöðva, allt frá hvirfli til ilja. Hver kannast ekki við það að engjast um af hlátri þar til magavöðvarnir þola ekki meira? Hlátur hefur líka í för með sér mikilvægar lífeðlisfræðilegar breytingar. Magn kortísóls í líkamanum, hins almenna stress hormóns, minnkar. Hlátur kallar fram endorfín, sem er verkjalyf líkamans, og í innlegustu rokunum streymir koltvíoxíð úr dýpstu lungna-blöðrunum og ferskt súrefnisríkt loft tekur stað þess.

Hláturinn lengir því vissulega lífið. Hann bætir líðanina og hjálpar lundinni að léttast. Mundu bara að hlæja ekki að ófórum annarra.



exit.is

Starfsþjálfun í Evrópu
Austurki, Spánn, Frakkland, Ítalía, Malta, Þýskaland, Bretland og Írland. Ef þú ert á aldrinum 18 – 30 ára er starfsþjálfun góð leið til þess að læra tungumál, öðlast starfsreynslu og kynnast öðri menningu. Hægt er að sækja um Leonardo da Vinci styrk sem rennur til greiðslu á hluta kostnaðar.

BORGARTÚNI 29 | 105 REYKJAVÍK | ÍCELAND | WWW.EXIT.IS | TEL. +354 562 2362 | FAX. +354 562 9662

VIÐ BJÓÐUM FULLT AF FÓLKI Á

PÚ SENDIR SMS SKEYTIÐ JA SRB Á NÚMERIÐ 1900.
PÚ SVARAR SPURNINGU UM ROSKILDE FESTIVAL. PÚ GÆTIR KOMIST TIL ROSKILDE!

ADALVINNINGUR ER FLUG OG MIÐI
Á ROSKILDE FESTIVAL FYRIR FJÓRA
AUKAVINNINGAR ERU: FLUG OG MIÐI FYRIR TVO Á ROSKILDE
MIÐAR FYRIR TVO Á ROSKILDE • GJAFABRÉF
FRÁ TÓNLIST.IS • FULLT AF TUBORG • DVD MYNDIR FRÁ HÁTÍÐINI 2005
FULLT AF GOSI • VARNINGUR TENGÐUR ROSKILDE FESTIVAL
FULLT AF ÖÐRUM DVD MYNDUM OG GEILSADISKUM OG MARGT FLEIRA!

11.HVER VINNUR
ADALVINNINGUR DREGINN ÚT Í BEINNI Á X-INDI!

ROSKILDE FESTIVAL '06
29. JÚNÍ - 2. JÚLÍ

TUBORG
KÖRFTU LÍPINS TIL FOLLS

X
MOBILE

TONLIST.IS

VINNINGAR VERDA AFHENDIR ÞVÁ BT SMÁRALIND. KÓPAVÖGI. MEÐ ÞVÍ AD TAKA ÞÁTT ERTU KOMINN Í SMS KLÚBB. 99 KR/SKEYTIÐ. ÞÚ FÆR 5. MÍN TIL AD SVARA SPURNINGU.

Haloo Pohjola!
Halló Norðurlönd!
Hallo Norden!
Hallá Norden!



Hefur þú hugsað þér að flytja, stunda nám eða vinna í öðru Norðurlandi?



norden

Norræna ráðherranefndin

Halló Norðurlönd getur verið þér til aðstoðar

www.HalloNorden.org



*Veldu það besta
fyrir þitt barn*

BabySam®

Skeifan 8 • Smáralind • www.babysam.is

LJÓSABEKKIR GERA ÞIG GAMLA(N)

Með hverju ári eykst áhugi ellikellingar á líkama okkar. Á ákveðnum tímapunkti hættir hún að standast okkur, tekur okkur í faðm sinn og smellir á okkur blautum kossum. Þá fara vísdómsrákir að myndast í andlitinu og rakinn yfirgefur húðina jafn hratt og fangar yfirgefa opið fangelsi. Þetta er



vegna þess að elastín og kollagen, efnin sem gefa ungri húð teygjanleika og eiginleikann að halda í sér raka, hverfa. Það er þó ekki ellin sjálf sem leikur okkur svona grátt. Húðlæknar halda því fram að allt að 90 prósent húðskemmda í andliti séu af völdum okkar ástkæru ylhýru sólar.

Já gleðigjafinn okkar og vinur sem við eyðum hundruðum þúsunda, ef ekki milljónum, í að heimsækja til suðlægari slóða er okkar verstí óvinur er kemur að hrukkum. Hún orsakar elliblettina, djúpu hrukkurnar og að kollagenþræðirnir þykkni upp og myndi stíft net í húðinni. Það segja a.m.k. læknarnir. Hvað er þá til ráða? Ekki viljum við fara sömu leið og mörg systkina okkar í Asíu. Forðast sólarljósið og bera á okkur hvítunarkrem, andstætt brúnukremi, til að viðhalda fölu og veiklulegu útliti. Það er ekki fýsilegur kostur.

Spurningin er hvort lækninguna sé ekki að finna í hugarum ferkar en húðinni. Af hverju þykir okkur svona slæmt að eldast? Vissulega er gaman að líta vel út og vera með fallega húð en það er ekki gaman að horfa upp á fólk með botox-húðaðar kinnar á sextugsaldri. Hver vill líta út eins og Cher?

Það er okkar val hvort við veljum hrukkótta sólina eða sléttan skuggann. Um leið og þú velur hafðu þessa spurningu í huga: Hvort vil ég líta vel út ein(n) inni í húsinu eða fara út á sundlaugarbakkann með vinum mínum?



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 · Kringlunni 1.hæð · Kringlunni 3.hæð · Melhaga · Mjódd · Mosfellsbæ · Salahverfi · Eiðistorgi · Hellu
Hveragerði · Hvalsveili · Kjarnanum Selfossi · Vestmannaeyjum · Þorlákshöfn · Dalvík · Glerártorgi Akureyri
Hrísalundi Akureyri · Ólafsfirði · Akranesi · Keflavík

Lyf & heilsa
Við hlustum!

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

PERFECTSLIM

EFTIR 24 TÍMA

MINNI APPELSÍNUHÚÐ + STINNANDI ÁHRIF

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

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

Árangur:

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

Viltu vita meira: www.lorealparis.com

BODY-EXPERTISE. ÞÍN EIGIN FEGRUNARÆÐGERÐ.

Því þú átt það skilið.

L'ORÉAL
PARIS



Fitubrennsla



Fitubrennsla

* Prófað á 50 konum í 2 vikur
** Mælt með þ.t.g. í tæskjum á 24 konum
*** Prófað á 50 konum

Hrein húð - tær snilld!

Hreinsar burt fitu og óhreinindi

úr húðinni og dregur

úr bóllumyndun



	31	MP & BH	STRIT	REGLA	GÁLEYSI		FRÁ	VIÐKVÆMNI	SVELGUR	
	APATEGUND									
	SÍÐA				ÓVILD BLUNDA				ÆXLUNAR- KORN	
↓	HERMA	ÆR OFAN Á					EFLA STÖNGULL		1	
	HÖFUÐ			SPIL SÆLGÆTI		3		SEGI UPP FJAND- SKAPUR		
NEÐAN			NÓTT ÁVÖXTUR	4			ÓGNA FLINKUR			
NÁ					TIKKA				RYKKORN HLUTDEILD	
STARFS- GREIN		ANGAN PÁFAGAUK			ÉTUR ALLT					HEIMSÁLFA
↙			HLJÓMA NÁR			TVÍBAKA STAL			2	UTAN
JURT					Í RÖÐ FRÚ			TRÖLL TVEIR EINS		
EINSÖNGUR LAND				HÉLDU BRÖTT				LÉREFT		
↘			STRUNS				UPP			



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.

dagskró

{ vikan 13. apríl– 20. apríl 2006 }



Garðar Thór

► **FÖSTUDAGURINN 14. APRÍL**

Með sanni má segja að Garðar Thór Cortes hafi sungið sig inn í hug og hjórtu Íslendinga á síðasta ári. Seldist frumburður Garðars í bílförnum og varð að lokum söluhæsta plata síðasta árs hér á landi. Fyrir jól hélt Garðar vel heppnaða tónleika fyrir troðfullri Grafarvogskirkju og komust færri að en vildu. Á föstudaginn langa mun Stöð 2 sýna upptöku frá þessum margrómuðu tónleikum og hægt er að lofa hugljúfri upplifun.

STÖÐ 2 KL. 19.10



Bananas

► **SUNNUDAGINN 16. APRÍL**

Fáir kvikmyndagerðamenn samtíðarinnar eiga sér jafn stóran og traustan aðdáendahóp og hinn sérstæði Woody Allen. Hinn kynlegi húmor Allens hittir oftast beint í mark auk þess sem Allen hefur lag á því að ná ætíð því besta úr leikurum sínum. Skjár einn ætlar næstu sunnudagskvöld að sýna nokkur af meistaraverkum Allens og sú fyrsta í röðinni er Bananas frá árinu 1971. Aðdáendur Woddy Allens fá því mikið fyrir sinn snúð næstu vikurnar.

SKJÁR EINN KL. 22.30

ÍSLENSK TÓNLISTARVEISLA

Íslensk tónlist hefur heldur betur verið að vekja umtal víða um heim á undanförunum árum. Allt þetta umtal er svo sannarlega verðskuldað enda er tónlistarsenan hér á landi framsækin, frumleg og alveg einstaklega svöl. Viðmið við hina víðfrægu höfðatölu fær síðan alla utanaðkomandi til þess að gapa af undrun. Þessari stórmerkilegu tónlistarsenu er einmitt gerð góð skil í heimildamynd Ara Alexanders Ergis Magnússonar, Gargandi snilld, sem Ríkis-sjónvarpið sýnir mánudagskvöldið 17. apríl, klukkan 19.35. Myndin var frumsýnd á síð-

asta ári og hefur síðan þá ferðast vítt og breitt um heiminn og yfirleitt vakið töluverða athygli. Í myndinni koma fram allir helstu aðilar grasrótarinnar í íslensku tónlistarlífi og koma fram í myndinni mörg skemmtileg og áhugaverð sjónarmið. Einnig fáum við að fylgjast með útrás íslenskra tónlistarmanna og sjáum við marga þeirra á tónleikum í útlöndum. Meðal listamanna sem fylgst er með í myndinni má til dæmis nefna Björk, Sigur Rós, Singapore Sling, Múm, Mugison og Slowblow. Áhugaverð mynd um eitt okkar helsta stolt.

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



NÝTT Á DVD!
KOMNAR Í VERSLANIR OG Á LEIGUR
SAMMYNDIR

KVIKMYND
▶ **20.45**
WHALE RIDER

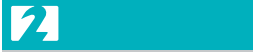
SPENNA
▶ **22.30**
NIP/TUCK

RAUNVERULEIKI
▶ **22.00**
THE BACHELOR

SPENNA
▶ **21.45**
RÁÐGÁTUR

KEPPNI
▶ **18.35**
STUMP THE SCHWAB

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



MORGUN

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

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Rugrats Go Wild!, Barney, Með afa Leikstjóri: Norton Virgine, 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)

7.00 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

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

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 Upptaka 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-Sjálands 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)

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

▶ **21.45** X-Files (Ráðgátur) 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)

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

20.55 Touch of Frost – Near Death Exprience (Jack Frost – Lífshætta) Ný mynd um lögregluvarðstjórnann viðskotaila „Jack“ Frost og morðrannsóknir hans.

▶ **22.00** The Bachelor VI – tvöfaldur úrslitabáttur í sjöttu þáttaröð Bachelor fær Byron Velvick tækifæri til að finna draumakonuna og vonandi verðandi eiginkonu.

▶ **21.45** X-Files (Ráðgátur) 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.

20.00 Gillette HM 2006 sportpakinn **20.30** Leiðin á HM 2006 (Destination Germany) **21.00** Sænsku nördarnir (FC Z) Hvað gerist þegar 15 Nördar sem aldrei hafa fylgt með knattspyrnu né sparkað í fótbolta myndu knattspyrnulið?

▶ **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.

22.50 Sex Inspectors – lokabáttur Kynlífsérfræðingarnir Tracey Cox og Michael Alveir greiða úr kynlífsvanda para.

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 fylgt með knattspyrnu né sparkað í fótbolta myndu knattspyrnulið?

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 Tívi

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

Hrein húð - tær snilld!

Hreinsar burt fitu og óhreinindi úr húðinni og dregur úr bólumyndun

OXY Cleanser
OXY Face Wash
OXY Wipeout Pads
OXY Triple Action Wipes



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 Magnþrungin 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

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.



KVIKMYND
▶ **23.25**
SPARTACUS

KVIKMYND
▶ **21.45**
DE-LOVELY

DRAMA
▶ **20.00**
ONE TREE HILL

TÓNLIST
▶ **21.00**
BAK VIÐ BÖNDIN

PÓKER
▶ **21.35**
WORLD POKER

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Búi! **8.12** Stundarkorn **8.20** Kóalabraeður **8.30** Pósturinn Páll **9.00** Bubbi byggir **9.45** Andarteppa **10.00** Ævintýri H.C.

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (George and the Dragon, Scooby Doo, Skrímslaspilið, Les triplettes de Belleville, Nýja vonda normin) **10.50** Home Improvement **11.10** My Wife and Kids **11.35**

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

10.50 Skólahreysti 2006 **11.35** Skólahreysti 2006

DAÐUR

Andersens – Næturgalinn **10.25** Leikfangasaga II **11.55** Hundurinn minn **13.30** Mozart-hátíð í Berlín **15.30** Bob Dylan (2:2) **17.05** Leiðarljós **17.50** Tákn málsfréttir **18.00** Ævintýri H.C Andersens **18.25** Dalabraeður

3rd Rock From the Sun **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Það var lagið (e) **13.25** Oprah (50:145) **14.10** Joey (23:24) **14.40** Night Court (21:22) **15.05** The Haunted Mansion **16.30** Fletch **18.05** Simpsons

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

12.25 Skólahreysti 2006 **13.15** Skólahreysti 2006 **14.05** Skólahreysti 2006 **16.05** Enski boltinn Wolves – Watford **18.05** Spænski bikarinn Espanyol – Real Zaragoza

KVÖLD

19.00 Fréttir, íþróttir og veður **19.40** Latibær Textað á síðu 888 í Textavarp.
20.30 Olga Borodina á Listahátíð Uptaka frá tónleikum rússnesku sópransöngkonunnar Olgu Borodinu á Listahátíð í Reykjavík 2004.
21.05 Forrester fundinn (Finding Forrester) Bandarísk bíómynd frá 2000 um strák sem fær námsstyrk við virtan skóla á Manhattan og kynnist þar gömlum rithöfundum og einfara. Leikstjóri er Gus Van Sant og meðal leikenda eru Sean Connery, Rob Brown, F. Murray Abraham, Anna Paquin og Busta Rhymes. Valdís Óskarsdóttir klippti myndina.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Garðar Thor Cortes í Gravarvogskirkju Uptaka frá margrómuðum tónleikum sem Garðar Thor Cortes hélt í Grafarvogskirkju í desember sl.
20.00 Kidnapped (1:3) Myndin segir frá ævintýramönnunum Breck og Balfour sem naumlega lifa af morðtilraun, skipstrand og þurfa veikum mætti að berjast fyrir frelsi sínu og réttlæti.
20.50 Idol – Stjörnuleit Brot af því besta.
▶ **21.45** De-Lovely (Dá-samlegt) Stjörnum prýdd stórmynd um líf og ástir tónskáldsins Coles Porters sem naut sannarlega hins ljúfa lífs í Hollywood.

19.00 Cheers
19.20 Fasteignasjónvarpið
19.35 Everybody loves Raymond (e) Margverðlaunuð gamanþáttaröð um hinn nánast óþolandi íþróttapistlahöfund Ray Romano.
▶ **20.00** One Tree Hill Ungstímið Chad Michael Murray fer með aðalhlutverk í þessum dramatisku unglíng- og fjölskylduþáttum.
21.00 Triangle 1/3 Æsispennandi sjónvarpsmynd í þremur hlutum um ógnir Bermúda þríhyrningsins.
22.30 Celebrities Uncensored E sjónvarpsstöðin telur niður þau 101 atvik sem hafa hrist hvað mest upp í heimsbyggðinni á síðustu árum, í máli og myndum.

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.55 Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands
20.00 Sirkus RVK (e) Sirkus Rvk er í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar.
20.30 Splash TV 2006 (e)
20.55 Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands
▶ **21.00** „bak við böndin“ Tónlistarþátturinn „bak við böndin“ mun taka þúlsinn 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 Bikinimódel Íslands 2006
22.30 Supernatural (9:22) (e)

20.00 Motorworld Kraftmikill þáttur um allt það nýjasta í heimi akstursíþróttar.
20.30 Gillette Sportpakinn Íþróttir í lofti, láði og legi.
21.00 Súpersport 2006
21.05 Meistaradeild Evrópu fréttarþáttur Allt það helsta úr Meistaradeildinni.
▶ **21.35** World Poker Tour (Heimsbikarinn í póker) Slingustu fjárhættuspilarar veraldar mæta til leiks á HM í póker en hægt er að fylgjast með frammistöðu þeirra við spílaborðið í hverri viku á Sín.

NÓTT

▶ **23.25** Spartacus (Kvikmynda- skoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 12 ára) **2.30** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.50 Benny and Joon **1.25** The Banger Sisters **3.00** Almost a Woman **4.30** Shipping News (Bönnuð börnum) **6.20** Simpsons **6.45** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.15 Sigtíð (e) **23.45** The Shark Net (e) **0.45** The Dead Zone (e) **1.30** The Bachelor VI (e) **3.00** Sex Inspectors – lokaþáttur (e) **3.35** Tvöfaldur Jay Leno **5.05** Östðvandi tónlist

23.15 X-Files (e) **0.00** Þrándur blogggar **0.05** Laguna Beach (17:17) (e)

23.05 NBA – Bestu leikirnir **0.35** Enski boltinn Wolves – Watford

Alltaf Góðar

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

Valbraut 5 68 68 68 Mjódd



FRÉTTASKÝRING

▶ 14.10

KOMPÁS



10.00 Fréttir

12.00 Hádegisfréttir 13.00 Dæmalaus veröld – með Óla Tynes 14.00 Fréttir ▶ 14.10 Kompás (e) 16.00 Fréttir 17.25 Dæmalaus veröld – með Óla Tynes 17.35 Skafthlið – vikulegur umræðuþáttur 18.00 Kvöldfréttir, íþróttir og veður

22.30 Kvöldfréttir, íþróttir og veður

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.15 Loch Ness 8.00 The Five Senses 10.00 Tortilla Soup 12.00 Along Came Polly 14.00 Loch Ness 16.00 The Five Senses 18.00 Tortilla Soup

20.00 Along Came Polly (Svo kom Polly) Rómantísk gamanmynd. Aðalhlutverk: Ben Stiller, Jennifer Aniston, Philip Seymour Hoffman. Leyfð öllum aldurshópum.

22.00 The Juror (Kviðdóm-arinn) Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Original Sin (Bönnuð börnum) 2.00 The Laramie Project (Bönnuð börnum) 4.00 The Juror (e) (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Man. Utd. – Arsenal frá 09.04 16.00 Aston Villa – WBA frá 09.04 18.00 Upphitun

18.35 Man. Utd. – Sunderland (b)

20.45 Upphitun (e)

21.15 Charlton – Everton frá 08.04 Leikur sem fór fram síðast liðinn laugar-dag.

23.15 Dagskrárlok



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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



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 Tennis: Atp Tournament Valencia 15.15 Football: Goooooo! 15.30 Football: Top 24 Clubs 16.00 Cycling: World Track Championship Bordeaux France 19.00 All Sports: the Great Outdoor Games 20.00 All Sports: the Great Outdoor Games 21.00 Football: Top 24 Clubs 21.30 Xtreme Sports: Yoz Xtreme 22.00 Xtreme Sports: Winter X-games 23.00 Adventure: X-adventure the Raid World Cup

BBC PRIME

12.10 The Life of Mammals 13.00 Tweenies Special 14.00 Balamory 14.20 Smarteenies 14.35 Serious Jungle 15.00 Vets in Practice 15.30 Antiques Roadshow 16.15 The Weakest Link: Celebrity Chefs 17.00 The Legend of the Tamworth Two 18.00 Son of God 19.00 Mr Harvey Lights a Candle 20.30 Lenny Henry in Pieces 21.00 Top Gear Xtra 22.00 Canterbury Tales 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 Megastructures 13.00 Megastructures 14.00 Megastructures 15.00 Megastructures 16.00 Megastructures 17.00 Megastructures 18.00 Megastructures 19.00 Megastructures 20.00 Hunter Hunted 21.00 Wild Sex 22.00 Megastructures 23.00 Hunter Hunted 0.00 Wild Sex

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 Jungle 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 Jungle 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 Mythbusters 23.00 Forensic Detectives 0.00 FBI Files 1.00 Hitler's Women 1.55 Wreck Detectives

MTV

13.00 Wishlist 14.00 TRL 15.00 World Chart Express 15.30 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 MTV Goal 20.30 Diary of 21.00 Stankervision 21.30 Trailer Fabulous 22.00 Party Zone 23.00 Just See MTV

VH1

11.30 VH1 Hits 14.00 VH1 Weekly Album Chart 15.00 So 80s 16.00 VH1 Viewers' Jukebox Rock 17.00 Smells Like the 90s 18.00 VH1 Classic 18.30 MTV at the Movies 19.00 MTV Unplugged 20.00 The Rise & Rise of 21.00 VH1 Rocks 23.30 Flipside 0.00 Chill Out 0.30 VH1 Hits

CLUB

11.45 Completely Hammered 12.10 Other People's Houses 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 In-entertainment 1.45 Treasure Makers

E! ENTERTAINMENT

11.00 It's So Over: 50 Biggest Celebrity Break-Ups 13.00 50 Steamiest Southern Stars 14.00 50 Steamiest Southern Stars 15.00 50 Cutest Child Stars: All Grown Up 17.00 Glamour's 50 Biggest Fashion Dos and Don'ts 18.00 E! News 18.30 Supermodels Gone Bad 19.00 The E! True Hollywood Story 20.00 101 Best Kept Hollywood Secrets 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 Hollywood Nights 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 & Mandy 13.30 Atomic Betty 14.00 Teen Titans 14.30 Justice League 15.00 The Grim Adventures of Billy & Mandy 16.00 Foster's Home for Imaginary Friends 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

MGM

12.20 Mystery Date 13.55 Overland Pacific 15.10 Kings Go Forth

17.00 Until September 18.35 Invasion of the Body Snatchers

20.30 The Contemporary Gladiators 22.05 Crucible of Horror

23.35 Meatballs 4 1.05 Convict Cowboy

TCM

19.00 Hearts of the West 20.40 All

Fall Down 22.35 Mr Skeffington

0.40 Rio Rita 2.15 Our Mother's

House

HALLMARK

11.00 The Royal Scandal 12.30

Walter and Henry 14.00 Varian's

War 16.00 Touched by an Angel IV

17.00 McLeod's Daughters V

18.00 Silent Predators 19.30 Trust

21.30 Fatal Error 23.00 Trust 1.00

Fatal Error

BBC FOOD

12.00 Delhi Belly 12.30 A Cook's

Tour 13.00 Made to Order 13.30

Ainsley's Gourmet Express 14.00

New Scandinavian Cooking 14.30

Gary Rhodes 15.00 A Cook's Tour

15.30 Great British Menu 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 Hea-

ven's Kitchen 20.00 Antonio

Carluccio's Southern Italian

Feast 20.30 Food Source Asia

21.00 The Tanner Brothers 21.30

Saturday Kitchen

DR1

11.25 Da Billie slog Bobby 12.50

Cops and Robbersons 14.20

Olsenbanden ser rødt 16.00

Fredagsbio 16.10 Byggemand

Bob 16.20 Gurli Gris 16.30 TV

Avisen med Sport og Vejret 17.00

Disney Sjøv 18.00 Zirkus Nemo –

nu med neon 19.00 TV Avisen

19.15 The World Is Not Enough

21.20 Abuse of Power 22.55 The

Man Who Cried

AUGLÝSINGASÍMI

550 5000

FRÉTTABLAÐIÐ



ÆMNINGAMynd

▶ **19.40**
HARRY POTTER AND THE PRISONER OF AZKABAN



GAMAN

▶ **19.35**
STELPURNAR



GAMAN

▶ **19.30**
THE OFFICE



KEPPNI

▶ **21.00**
AMERICAN IDOL



KÖRFUBOLTI

▶ **15.50**
ICELAND EXPRESSDEILDIN

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS

SYN

MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Gurra gris (50:52) **8.08** Búl (10:26) **8.18** Stundarkorn (3:4) **8.27** Lubbi læknir (7:52) **8.40** Arthúr (105:105) **9.05** Sigga ligga lá (7:52) **9.18** Matta föstra og imynduðu vinirnir hennar (32:40) **9.40** Gló magnaða (46:52) **10.05** Ástfangnar stelpur (3:13) **10.30** Stundin okkar **11.00** Mjallhvít

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Pingvi, Kærleiksbirnir, William's Wish Wellingtons, Myrkfælnu draugar, Tiny Toons, Animaniacs, Barney, Með afa, Leðurblöku-maðurinn, Kalli kanína og félagar, Kalli kanína og félagar, Kalli kanína og félagar, Looney Tunes: Back in Action)

10.30 Dr. Phil (e)

10.45 Súpersport 2006 **10.50** Ítölsku mörkin **11.20** Ensku mörkin **11.50** Spænsku mörkin

DAGUR

12.30 Jarðbundin sál **14.00** Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó **14.50** Skíðamót Íslands **16.10** Íslandsglíman **17.50** Táknmálfréttir **18.00** Hope og Faith (47:51)

12.00 Hádegisfréttir **12.20** Bold and the Beautiful **12.40** Bold and the Beautiful **13.05** Bold and the Beautiful **13.30** Idol – Stjörmuleit **14.25** Kidnapped (1:3) **15.20** Ryanair Caught Napping **16.10** Meistarinn (16:21) (e) **17.10** Sjálfstætt fólk **17.45** Martha

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

18.00 Laguna Beach (17:17) (e)

12.20 Spænski bikarinn: Espanyol – Real Zaragoza **14.00** US PGA í nærmynd **14.30** Gillette HM 2006 sportpakinn **15.00** Sænsku nördarnir **15.50** Iceland Expressdeildin **17.50** Spænski boltinn

KVÖLD

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

18.54 Lottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
▶ **19.40** Harry Potter og fanginn í Azkaban Bresk ævin-týramynd frá 2004 byggð á sögu eftir J.K. Rowling um galdratrákinn Harry Potter. Leikstjóri er Alfonso Cuarón og meðal leikenda eru Daniel Radcliffe, Rupert Grínt, Emma Watson, Gary Old-man, Michael Gambon, Alan Rickman, Maggie Smith, Robbie Coltrane og Emma Thompson.

22.00 Við ellefta mann (Ocean's Eleven) Bandarísk bió-mynd frá 2001. Ellefu vinir áforma að ræna spilaviti í Las Vegas. Leikstjóri er Steven Soderbergh og meðal leikenda eru George Clooney, Brad Pitt, Matt Damon, Andy Garcia og Julia Roberts.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.05 Lottó
19.10 George Lopez (15:24) Bráðskemmtilegur gamanmyndaflokkur fyrir alla fjölskylduna.
▶ **19.35** Stelpurnar (12:20) Stelpurnum hafa sannarlega slegið í gegn.
20.00 Bestu Strákarnir Strákarnir Auddi, Sveppi, Pétur Jóhann og meðreiðar-sveinar þeirra Hugi, Atli og Gunni tóku upp á ýmsu í vikunni.
20.25 Það var lagið Kynnir þáttarins, Hermann Gunnarsson, fær til sín þjóðþekkt einstaklinga sem fá að spreya sig í söng-keppni. Gestasöngvarar að þessu sinni eru Sigurður Sumarliðason og Ásgerir Páll úr Reykjavík síðdegis á móti spáfuglunum Ladda og Hirti Howser.

21.35 Dodgeball: A True Underdog Story (Skotbolti: Sönn daga um lítil-magna) Óborganleg gamanmynd með Ben Stiller og Vince Vaughn sem varð ein sú vinsælasta sem sýnd var í kvikmyndahúsum á síðasta ári. Leikstjóri: Rawson Marshall Thurber. 2004. Leyfð öllum aldurshópum.

18.35 Sigtíð (e) Sjónvarpsmaðurinn Frimann Gunnarsson leitast við að dýpka skilning áhorfenda á lífinu.
19.00 Family Guy (e)
▶ **19.30** The Office (e) Til þess að bjarga eigin skinni ákveður Michael að láta Dwight tilkynna starfsfólki sínu það að verið sé að draga úr fjárstyrkjum í fyrirtækinu.

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

20.25 Family Affair
21.00 Triangle 2/3 Ævispennandi sjónvarpsmynd í þremur hlutum um ógnir Bermúda þríhyrningsins með Sam Neill og Eric Stoltz í aðalhlutverkum.

22.30 The Dead Zone 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. Fyrir nokkru sýndi SkjárEinn fyrstu þáttaröð þessara mögnuðu spennuþátta og nú er loksins komið að þeirri næstu. Ekki missa af frábærum þáttum byggðum á samnefndri skáld-sögu Stephen King.

18.30 Fréttir NFS
18.55 Þrándur bloggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands
19.00 Friends (7:24) (e) (Vinir 8) Ross og Joey berjast um Rachel sem vill finna sér sína eigin íbúð.

19.30 Friends (8:24) (e) (Vinir 8)
20.00 Bak við böndin Tónlistarþátturinn „bak við böndin“ mun taka þúlsinn á því besta sem er að gerast í íslenskrí jaðar-tónlist. Í þættinum verður leitast við að afhjúpa hjómsveitirnar og tónlist þeirra og opna augu og eyru áhorfenda fyrir nýjum og kraftmiklum tónlistarheimi.

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.

20.55 Þrándur bloggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands
▶ **21.00** American Idol (26:41) (e) Fimmta þáttaröðin af vinsælasta þætti heims.

21.50 American Idol (27:41) (e) Pau Simon, Paula og Randy snúa öll aftur í dómarasætið og Ryan Seacrest er á sínum stað sem kynnir keppninnar. Leyfð öllum aldurshópum.

22.20 Supernatural (9:22) (e) (Home) Yfirmátturlegir þættir af bestu gerð. Bönnuð börnum.

19.50 Spænski boltinn (Spænski boltinn 05/06) Bein útsending frá spænska boltanum.
▶ **22.55** Iceland Expressdeildin (Iceland Express deildin í kórfa 2006) Útsending frá Iceland Expressdeildinni. Leikurinn fór fram fyrir í kvöld.

NÓTT

23.55 Sjötta skilningarvitíð (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 16 ára. e) **1.40** Útvarpsfréttir í dag-skrárlök

23.10 Con Air (Stranglega bönnuð börnum) **1.00** For a Few Dollars More (Stranglega bönnuð börnum) **3.05** Thunderbolt (Bönnuð börnum) **4.50** Federal Protection (Stranglega bönnuð börnum) **6.20** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.15 The Shark Net – lokapáttur **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

23.05 Extra Time – Footballers' Wife **23.30** Bikinimódel Íslands 2006 **0.00** Þrándur bloggar **0.05** Splash TV 2006 (e)



VÍSINDI

▶ 20.15
VÍSINDAVERÖLD



10.00 Fréttir 10.10 Helgin – með Eiríki Jónssyni 11.00 Fréttavikan með Þorfinni Ómarssyni.

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Skaftahlíð 13.00 Dæmalaus veröld 13.10 Helgin 14.00 Fréttir 14.10 Kompás (e) 15.00 Fréttavikan m. Þorfinni Ómarss. 16.00 Fréttir 16.10 Vikuskammturinn 17.00 Skaftahlíð 17.30 Dæmalaus veröld 18.00 Kvöldfréttir, íþróttir og veður

19.10 Viðtalsþáttur í umsjá Svavars Halldórssonar (Maður í mynd)

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

▶ 20.15 Vísindaveröld (Samantekt í umsjá Sigurðar Þ. Ragnarssonar).

21.00 Fréttavikan m. Þorfinni Ómarss

22.30 Kvöldfréttir

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 The Cats Meow (Bönnuð börnum) 8.00 Harry Potter and the Philosopher's Stone 10.30 Miss Lettie and Me 12.00 Lost in Translation 13.40 Harry Potter and the Philosopher's Stone 16.10 Miss Lettie and Me 18.00 Lost in Translation

20.00 The Cats Meow Árið 1924 var hópur af frægu fólki um borð í snekkju fjölmiðlakóngsins Williams Randolphs Hearts. Bönnuð börnum.

22.00 Terminator 3: Rise of the Mac (Tortimandinn 3) Hasarmynd af allra bestu gerð. Aðalhlutverk: Arnold Schwarzenegger, Claire Danes. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Once Upon a Time in Mexico (e) (Stranglega bönnuð börnum). 2.00 Derailed (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Terminator 3: Rise of the Mac (Stranglega bönnuð börnum).

ENSKI BOLTINN

10.10 „Liðið mitt“ (e) 11.10 Upphitun (e) 11.40 Bolton – Chelsea (b) 13.45 Á vellinum með Snorra Má 14.00 Everton – Tottenham (b) 16.00 Á vellinum með Snorra Má (framhald) 16.15 Portsmouth – Middlesbrough

18.30 Arsenal – W.B.A. Leikur sem fram fór í dag.

20.30 Fulham – Charlton Leikur sem fram fór í dag.

22.30 Newcastle – Wigan Leikur sem fór fram í dag.

0.30 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

11.45 Snooker: World Championship Sheffield 13.15 Cycling: World Track Championship Bordeaux France 16.15 Tennis: Wta Tournament Charleston 17.15 Snooker: World Championship Sheffield 18.00 Snooker: World Championship Sheffield 21.00 Xtreme Sports: Yoz Mag 21.30 News: Eurosportnews report 21.45 Fight Sport: Fight Sport Pride Fc 23.45 News: Eurosportnews report

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 My Hero 16.40 Superheroes 17.40 Casualty 18.30 The Kumars at Number 42 19.00 Charles II – The Power and the Passion 20.30 Absolutely Fabulous 21.00 Extreme Lives 22.00 This Life 22.45 Linda Green 23.15 Atlantis Reborn 0.05 On My Feet Again 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 Swamp Tigers 19.00 Crash Scene Investigation 20.00 A Night to Remember 22.30 Return to Titanic 23.30 Wild Sex 0.30 Most Amazing Moments

ANIMAL PLANET

12.00 Wild South America 13.00 Top Bat 14.00 Monkey Business 14.30 Meerkat Manor 15.00 Animals A-Z 15.30 Vets in the Wild 16.00 New Breed Vets With Steve Irwin 17.00 Jungle 18.00 Equator 19.00 Born to Be Wild – Giraffes on the Move 20.00 Wild South America 21.00 Jungle 22.00 Maneaters 22.30 Predator's Prey 23.00 Miami Animal Police 0.00 Born to Be Wild – Giraffes on the Move 1.00 Wild South America 2.00 Monkey Business

DISCOVERY

12.00 Superfly 13.00 Street Racing 14.00 Supersonic 15.00 Raw Nature 16.00 Ray Mears' Buschcraft 17.00 Dangers of the Sea 18.00 Kings of Construction 19.00 American Chopper 20.00 American Hotrod 21.00 Rides 22.00 I Shouldn't Be Alive 23.00 Dr G 0.00 FBI Files 1.00 Street Racing 1.55 Supersonic

MTV

12.00 Top 20 90's Dance 14.00 TRL 15.00 MTV Making the Movie 15.30 Just See MTV 16.30 The Trip 17.00

European Top 20 18.00 The Fabulous Life Of 18.30 Cribs 19.00 Trailer Fabulous 19.30 Pimp My Ride 20.00 MTV Goal 20.30 Diary of 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

11.30 So 80s 12.00 So 80's 13.00 So 80's 14.00 So 80's 15.00 So 80's 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Hogan Knows Best 17.30 Cribs 18.00 The Rise & Rise of 19.00 The Story of Madonna 19.30 The Story of Madonna 20.00 The Story of Madonna 20.30 The Story of Madonna 21.00 The Story of Madonna 21.30 The Story of Madonna 22.00 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 Inertainment 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 Sextacy 23.00 Men on Women 23.30 Ex-Rated 0.00 Anything I Can Do 0.25 Sizzle 0.55 Africa on a Plate 1.25 Use Your Loaf 1.50 Inertainment 2.15 E-Love

EI ENTERTAINMENT

12.00 Rich Kids: Cattle Drive 13.00 Rich Kids: Cattle Drive 14.00 Rich Kids: Cattle Drive 15.00 Rich Kids: Cattle Drive 16.00 Rich Kids: Cattle Drive 17.00 Rich Kids: Cattle Drive 18.00 Rich Kids: Cattle Drive 19.00 Glamour's 50 Biggest Fashion Dos and Don'ts 20.00 Exposed: The 25 Most Notorious Fashion Week Moments 21.00 Dr. 90210 22.00 The El True Hollywood Story 23.00 Wild On Tara 23.30 Wild On Tara 0.00 The El True Hollywood Story 1.00 Dr. 90210 2.00 Wild On Tara

CARTOON NETWORK

11.30 Ed, Edd n Eddy 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 Grim Adventures of Billy & Mandy 16.00 Foster's Home for Imaginary Friends 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 2.00 Skipper and Skeeto

JETIX

11.30 Ubos 11.55 3 Friends... And Jerry 12.10 Digimon 12.35 Movicell Mysteries 13.00 Super Robot Monkey Team Hyperforce Go! 13.25 Totally Spies 13.50 Pucca 14.00 Martin Mystery 14.30 A.T.O.M. Alpha teens on machines 15.00 Pucca 15.05 Spider-Man 15.30 Pucca 15.35 Totally Spies 4.00 Dennis the Menace

MGM

11.45 Man of the East 13.50 Trenchcoat in Paradise 15.25 Eddie and the Cruisers 17.00 Invasion of the Body Snatchers 18.55 Rich in Love 20.40 Lilies of the Field 22.15 Keaton's Cop 23.50 Save Me 1.25 Easy Money

TCM

19.00 They Died With Their Boots On 21.20 Poltergeist 23.10 In Our Time 1.05 Harum Scaram 2.35 Slim

HALLMARK

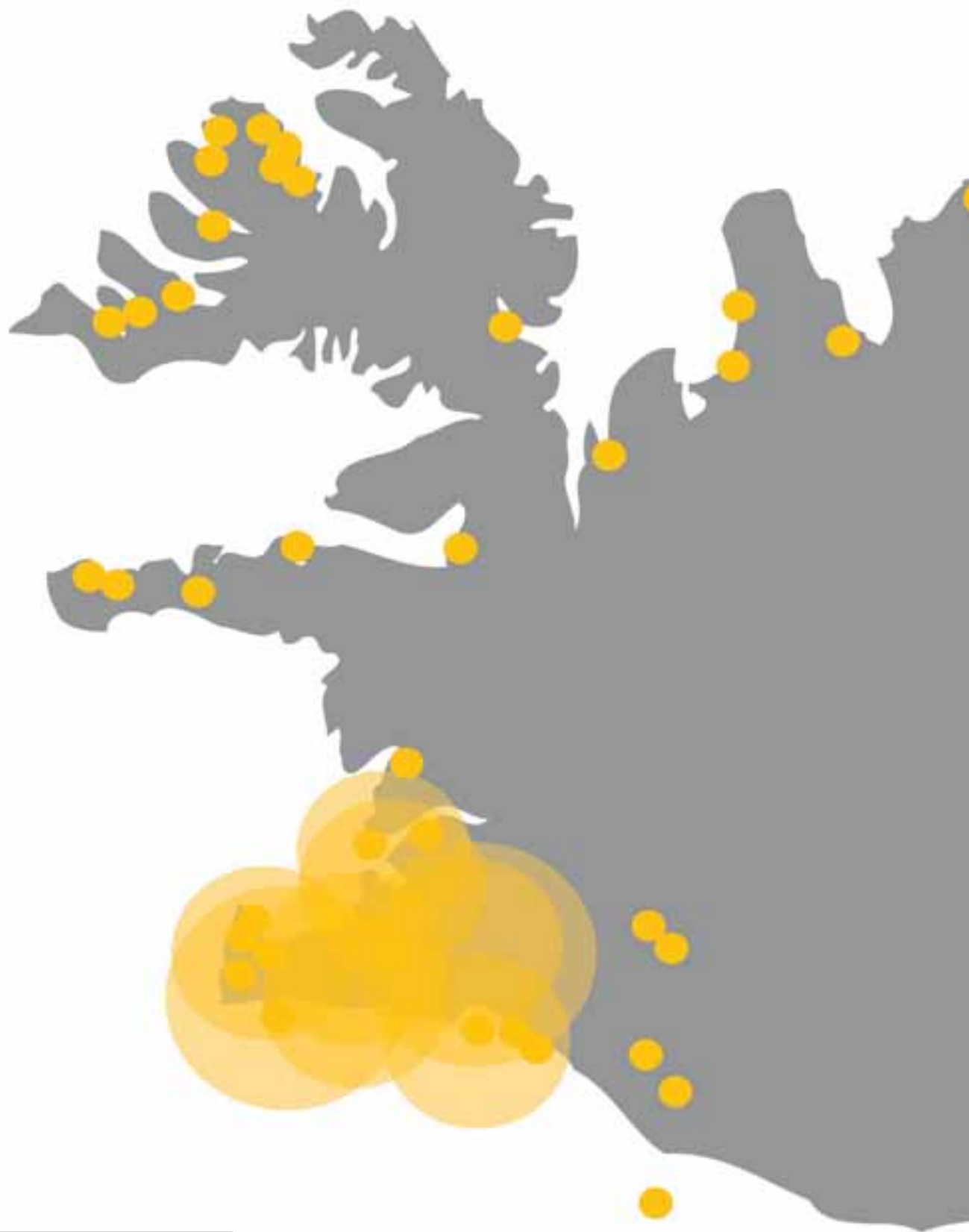
12.30 Straight From The Heart 14.15 My Life As A Fairy Tale: Hans Christian Andersen 16.00 Alice Through The Looking Glass 17.45 Hawking 19.30 Law & Order Viii 20.30 Dirty Tricks 22.15 Face Down 0.00 Law & Order Viii 0.45 Dirty Tricks

BBC FOOD

12.00 Gary Rhodes 12.30 Tamasin's Weekends 13.00 Heavens's Kitchen 14.00 Antonio Carluccio's Southern Italian Feast 14.30 Food Source Asia 15.00 The Tanner Brothers 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 Heat in the Kitchen 18.30 Chef at Home 19.00 Secret Recipes 19.30 Nigella Bites 20.00 Conrad's Kitchen: Access All Areas 20.30 Wild and Fresh 21.00 Dinner Party Inspectors 21.30 Saturday Kitchen

DR1

11.55 Bean – den ultimative katastrofefilm 13.25 HåndboldEkstra: Astroc Sagunto-Viborg HK 15.00 aHA 15.40 Fcø scndagen 15.50 Held og Lotto 16.00 PLING BING 16.30 TV Avisen med vejret 17.10 Det lille hus på prærien 18.00 Olsen-banden går i krig 19.40 Kriminalkommissær Barnaby 21.20 Epicenter 23.00 Halloween H20: 20 år senere



SAMEINAD DREIFIKERFI

365

Síminn 

BYLTING FYRIR ÁHORFENDUR

digital ísland  Skjárinn



Síminn og 365 miðlar hafa gert með sér samning um að báðir aðilar dreifi íslenskum sjónvarpsrásum Digital Íslands og Skjásins. Samningurinn felur í sér jafnan aðgang viðskiptavina þeirra um allt landið að öllum íslensku sjónvarpsrásunum.

Samkomulaginu verður náð í 3 skrefum:

- **15. apríl** mun **SKJÁREINN** nást með Digital Íslandi og **Sirkus** með Breiðbandi Símans.
- **15. júní** verða allar **opnar sjónvarpsrásir** Digital Íslands og Skjásins aðgengilegar á öllum kerfum.
- **15. september** verður hægt að senda út **læstar sjónvarpsrásir** Digital Íslands og Skjásins um öll kerfin.

Mikilvægur áfangi í dreifingu innlands sjónvarpsefnis sem felur í sér mikinn ávinning fyrir sjónvarpsáhorfendur hvar sem er á landinu.



SIRKUS



GAMANMYND

▶ **20.40**
FOUR WEDDINGS AND A FUNERAL



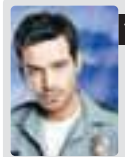
GAMANMYND

▶ **21.15**
BRIDGET JONES: THE EDGE OF REASON



GAMANMYND

▶ **22.30**
BANANAS



YARNÁTTÚRULEGT

▶ **21.30**
INVASION



GOLF

▶ **20.20**
PGA MÓTARÖÐIN

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS

SÝN
besta setið

MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Skordýr í Sólarlaut (18:26) **8.24** Stundarkorn (4:4) **8.30** Brummi (20:26) **8.40** Hopp og hí Sessamí (49:52) **9.05** Stjáni (45:52) **9.28** Sígdilar teiknimyndir (31:42) **9.38** Sögur úr Andabæ (52:65) **10.00** Gæluðyr úr geimnum (5:26) **10.20** Latibær **11.05** Gínea-Bissá – Landið sem gleymdist **11.50** Jörðin (2:5)

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Noddy, Sagan um Jóa Snæland, Kapteinn sköngultönn, Ofurhundurinn, Batman, Oddur önd og páskaævintýrið, Kalli kanína og páskaævintýrið, Ginger segir frá, Hestaklúbburinn, Sabrina – Unglingsnornin)

11.15 Fasteignasjónvarpið (e)

8.05 Súpersport 2006 **8.10** Saga HM **9.40** Saga HM **11.05** Saga HM

DAGUR

12.40 Trójumenn – Meistaraverk Berlioz lífnar við **13.40** Trójumenn **17.50** Táknálsfréttir **18.00** Stundin okkar **18.28** Geimálfurinn Gigur (6:12)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.45** Neighbours **13.05** Neighbours **13.30** Það var lagið **14.45** Martha **15.30** Idol – Stjörnuleit **16.20** Spiderman 2 (Bönnuð börnum)

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 / útit (e) **18.00** Close to Home (e)

12.35 Spænski boltinn **14.15** Leiðin á HM 2006 **14.45** Gillette Sportpakinn **15.15** Meistaradeild Evrópu Fréttabáttur **15.45** Top 20 FIFA World Cup Moments **16.40** Iceland Expressdeildin **18.20** Ítalski boltinn

KVÖLD

18.40 Slökkviliðsmenn Slóvensk barnamynd.
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.40 Ómur af söng Heimildamynd eftir Þorstein Jónsson um líf eldri borgara á dvalarheimilinu Hrafnistu í Hafnarfirði. Aðalpersónan í myndinni er Guðný Þórdardóttir, 93 ára kona á hjúkrunardeild Hrafnistu. Textað á síðu 888 í Textavarp.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.10 Kompás Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar.
20.00 Kidnappd (2:3) (Í kröppum dans) Vönduð og skemmtileg ævintýramynd frá BBC fyrir alla fjölskylduna, sýnd í þremur hlutum yfir páskana. Aðalhlutverk: Iain Glen, Adrian Dunbar, James Anthony Pearson. 2004.

19.00 Top Gear Top Gear er vinsælasti bílaþáttur Bretlands, enda með vandaða og óháða gagnrýni um allt tengt bílum og öðrum ökutækjum, skemmtilega dagskrárlíði og áhugaverðar umfjallanir.
19.50 Less than Perfect Sprengihlægilegir þættir um ógnir fréttastofunnar!
20.15 Yes, Dear Savitsky ákveður að verðlauna Greg með því að gera hann að eftirmanni sínum ef hann skyldi sjálfur deyja.
20.35 According to Jim Jim er viss um að hann vinni keppni í pylsuáti, en það fer ekki alveg eins og hann var búin að ímynda sér.

18.30 Fréttir NFS
19.05 Þrándur bloggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands
19.10 Friends (9:24) (e)
19.35 Friends (10:24) (e)
20.00 Idol extra 2005/2006 (e) Í Idol Extra er að finna allt það sem þig langar til að vita um Idol Stjörnuleitin. Vöðul við keppendur, fylgst með þeim á æfingum og allt það sem gerist á bak við tjöldin færð þú að sjá hér á Sirkus.

▶ **20.20** US PGA mótariðin (Golf) Bein útsending frá lokadeginum á Verizon Heritage mótinu á PGA mótariðinni í golfi.

▶ **20.40** Fjögur brúðkaup og jarðarför (Four Weddings and a Funeral) Bresk gamanmynd frá 1994 um Charles og vini hans sem velta því fyrir sér hvort þeir finni nokkurn tímann hina sönnu ást og gifti sig.

20.50 Sjálfstætt fólk (Sjálfstætt fólk 2005-2006) Jón Ársæll Þórðarson leitast uppí forvitnilegt fólk á öllum aldri og verður vel ágegn.

19.50 Less than Perfect Sprengihlægilegir þættir um ógnir fréttastofunnar!
20.15 Yes, Dear Savitsky ákveður að verðlauna Greg með því að gera hann að eftirmanni sínum ef hann skyldi sjálfur deyja.
20.35 According to Jim Jim er viss um að hann vinni keppni í pylsuáti, en það fer ekki alveg eins og hann var búin að ímynda sér.

20.30 Bernie Mac (1:22) (Eye Of The Tiger) Þriðja þáttariðin um grínistann Bernie Mac og fjölskylduhagi hans. Bernie tekur að sér þrjú börn og á ekki auðvelt með að aðlagast breyttum aðstæðum.
20.55 Þrándur bloggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands
21.00 My Name is Earl (e)
▶ **21.30** Invasion (14:22) (e) (All God's Creatures) Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst. Eftir storminn hefst röð undarlegra atvika sem lögreglustjóri staðarins ákveður að kanna nánar.

21.00 My Name is Earl (e)
▶ **21.30** Invasion (14:22) (e) (All God's Creatures) Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst. Eftir storminn hefst röð undarlegra atvika sem lögreglustjóri staðarins ákveður að kanna nánar.
22.15 Reunion (13:13) (e) (1998) Spennuþættir sem fjalla um sex ungmenni og tuttugu ár í lífi þeirra.

22.35 Óbærlig grimmd (Intolerable Cruelty) Bandarísk bímynd frá 2003. Kona giftist kvensömum lögfræðingi í Beverly Hills og ætlar sér að græða fúlgur fjár á því að skilja við hann. Leikstjóri er Joel Coen og meðal leikenda eru George Clooney, Catherine Zeta-Jones, Geoffrey Rush og Billy Bob Thornton.

▶ **21.25** Bridget Jones: The Edge of Reason (Bridget Jones 2: Mörk skynseminnar) Framhaldið af hinni geysivinsælu Dagbók Bridget Jones. René Zellweger snýr aftur í hlutverki þessarar kostulegu nútímakonu sem enn og aftur á í vandræðum með karlamálin. Þegar við skildum við hana voru þau Darcy loksins búin að ná saman en núna fjórum vikum síðar er hún strax orðin óróleg – enda alls óvön því að eiga í alvöru sambandi.

21.00 Triangle 3/3 Í páskabáttaröð SkjásEins er The Triangle, æsispennandi sjónvarpsmynd í þremur hlutum um ógnir Bermúða þríhyrningsins.
▶ **22.30** Bananas Woody Allen hefur löngum verið talinn fyndnasti maðurinn í Hollywood. Á hverjum sunnudegi sýnir SkjárEinn meistaraverk Allens og í kvöld hefjast sýningar með kvikmyndinni Bananas frá 1971.

20.55 Þrándur bloggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands
21.00 My Name is Earl (e)
▶ **21.30** Invasion (14:22) (e) (All God's Creatures) Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst. Eftir storminn hefst röð undarlegra atvika sem lögreglustjóri staðarins ákveður að kanna nánar.
22.15 Reunion (13:13) (e) (1998) Spennuþættir sem fjalla um sex ungmenni og tuttugu ár í lífi þeirra.

23.20 Spænski boltinn

NÓTT

0.10 Blettur á mannorðinu (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 12 ára. e) **1.55** Útvarpsfréttir í dag-skrárlök

23.10 Rome (12:12) (Stranglegra bönnuð börnum) **23.55** Gosford Park **2.10** Stealing Harvard **3.30** Barton Fink (Bönnuð börnum) **5.25** Rome (12:12) (Stranglegra bönnuð börnum) **6.10** Fréttir Stöðvar 2 **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp TíVi

23.50 C.S.I. (e) **0.45** Sex and the City (e) **2.15** Cheers (e) **2.40** Fasteignasjónvarpið (e) **2.50** Óstöðvandi tónlist

23.00 X-Files (e) **23.45** Þrándur bloggar **23.50** Smallville (e)



FRÖÐLEIKUR

▶ 11.00

PETTA FÓLK



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

12.00 Hádegisfréttir/markaðurinn/íþróttir/veður/ leiðarar dagblaða 13.15 48 Hours 14.00 Fréttir 14.10 Kompás (e) 15.00 Petta fólk 16.00 Fréttir 16.10 Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku 17.00 Trúarbrögðin 18.00 Kvöldfréttir, íþróttir og veður

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

▶ 21.00 Petta fólk (Fréttaljós) Nýr og óvenjulegur spjalþáttur í umsjá Höllu Gunnarsdóttur blaðakonu og heimshornflakkara. Í þættinum tekur hún fyrir eitt land og freistar þess að veita okkur innsýn í framandi heim. Ekki hefur hún þó sjálf í hyggju að uppræða okkur ein og óstudd – þótt margfróð sé og vel sigld – heldur er megin markmiðið að kalla til góða gesti sem hafa þekkingu á viðkomandi landi og geta frætt okkur sem heima sitjum um menningu þess og sögu.

22.30 Kvöldfréttir

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 To Walk with Lions 8.00 The Commitments (e) 10.00 My Cousin Vinny 12.00 Something's Gotta Give 14.05 The Commitments (e) 16.00 My Cousin Vinny 18.00 To Walk with Lions

20.00 Something's Gotta Give (Undan að láta) Róm-antísk gamanmynd. Aðalhlutverk: Jack Nicholson, Diane Keaton, Keanu Reeves, Frances McDormand, Amanda Peet. Leyfð öllum aldurshópum.

22.05 The Passion of the Christ (Margfræg stórmynd eftir Mel Gibson um síðustu daga Krists. Aðalhlutverk: Claudia Gerini, James Caviezel, Monica Bellucci. Stranglega bönnuð börnum.

0.10 The 51st State (Stranglega bönnuð börnum). 2.00 Dreamcatcher (Stranglega bönnuð börnum). 4.10 The Passion of the Christ (Stranglega bönnuð börnum).

ENSKI BOLTINN

10.50 Aston Villa – Birmingham (b) 13.20 Blackburn – Liverpool (b) 15.30 Bolton – Chelsea frá 15.04 17.30 Aston Villa – Birmingham

19.30 Stuðningsmannþátturinn „Liðið mitt“ (e) Hörðustu áhangendur enska boltans á Íslandi í sjónvarpið.

20.30 Helgaruppgjör

21.30 Saga stórþjóðanna á HM: Ítalía

22.30 Blackburn – Liverpool Leikur frá því fyrr í dag.

0.30 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Cycling: World Track Championship Bordeaux France 13.30 Cycling: Uci Protour Amstel Gold Race 14.45 Cycling: World Track Championship Bordeaux France 15.45 Tennis: Atp Tournament Valencia 17.00 Tennis: Wta Tournament Charleston 18.45 Motorsports: Motorsports Weekend 19.00 Snooker: World Championship Sheffield 21.00 Boxing: International contest Hollywood 22.00 News: Eurosportnews report 22.15 All Sports: Watts Prime 23.15 News: Eurosportnews report

BBC PRIME

12.00 Classic EastEnders 12.30 Classic EastEnders 13.00 EastEnders Omnibus 13.30 EastEnders Omnibus 14.00 EastEnders Omnibus 14.30 EastEnders Omnibus 15.00 Feather Boy 17.00 Racing With Camels 17.30 Running With Reindeer 18.00 Escape The Elephants 18.30 The Kumars at Number 42 19.00 Charles II – The Power And The Passion 20.30 Top Gear Xtra 21.30 Wildlife 22.00 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 Sicknote Scandal 2.30 The Crunch

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Getting Out Alive 13.00 Titanic's Ghosts 14.00 A Night to Remember 16.30 Return to Titanic 17.30 Treasures of the Titanic 18.00 Tornado Intercept 19.00 Angry Skies 20.00 Earth Shocks 21.00 Earth Shocks 22.00 Angry Skies 23.00 Earth Shocks 0.00 Earth Shocks

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 Jungle 18.00 Life of Mammals 19.00 Animal Cops Houston 20.00 Animal Precinct 21.00 Jungle 22.00 Weird Nature 22.30 Supernatural 23.00 Life of Mammals 0.00 Austin Stevens – Most Dangerous 1.00 Venom ER

DISCOVERY

12.00 Harley 13.00 Mythbusters 14.00 Brainiac 15.00 Firehouse USA 16.00 Europe's Richest People 17.00 American Hotrod 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Top Tens 21.00 Top Tens 22.00 Kings of Construction 23.00 A Haunting 0.00 Psychic Witness 1.00 Mythbusters 1.55 Super Structures

MTV

12.00 Top 20 90's 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 MTV Goal 20.30 Diary of 21.00 MTV Live 22.00 Laguna Beach 22.30 Laguna Beach 23.00 Just See MTV

VH1

12.00 So 80's 13.00 So 80's 14.00 So 80's 15.00 So 80's 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 Making the Video 21.30 Inside/Out James Brown's Last Chart 22.00 VH1 Weekly Album Chart 23.00 VH1 Hits

CLUB

11.45 Weddings 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 Race to the Altar 17.40 Fashion File 18.10 Girls Behaving Badly 18.40 Cheaters 19.30 Hollywood One on One 20.00 Girly Ghosthunters 21.00 More Sex Tips for Girls 21.30 Women Talk 22.00 Sextacy 23.00 Men on Women 23.30 Ex-Rated 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 Good Girls Gone Bad 12.30 Big Hair Gone Bad 13.00 Pop Stars Gone Bad 13.30 Superstar Money Gone Bad 14.00 Celebrity Friends Gone Bad 14.30 Hot Love Gone Bad 15.00 Supermodels Gone Bad 15.30 Superstar Weddings Gone Bad 16.00 Heartthrobs & Heartbreakers Gone Bad 16.30 Divas Gone Bad 17.00 Big Buzz Gone Bad 17.30 Heartthrobs & Heartbreakers Gone Bad 18.00 Superstar Weddings Gone Bad 18.30 Supermodels Gone Bad 19.00 50 Steamiest Southern Stars 20.00 50 Steamiest Southern Stars 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 Best Kept Hollywood Secrets 1.00 101 Best Kept Hollywood Secrets

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 Grim Adventures of Billy & Mandy 16.00 Foster's Home for Imaginary Friends 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 3 Friends... And Jerry 12.10 Digimon 12.35 Merville Mysteries 13.00 Super Robot Monkey Team Hyperforce Go! 13.25 Totally Spies 13.50 Pucca 14.00 Martin Mystery 14.30 A.T.O.M. Alpha teens on machines 15.00 Pucca 15.05 Spider-Man 15.30 Pucca 15.35 Totally Spies

MGM

11.55 Bojangles 13.35 The Scalphunters 15.20 Mr. Majestyk 17.00 Rich in Love 18.45 Diggstown 20.20 A Home of Our Own 22.05 I'll Take Sweden 23.40 The Hunting Party 1.30 Summer Heat

TCM

19.00 Ice Station Zebra 21.25 Shaft in Africa 23.10 Once a Thief 0.55 Summer Holiday 2.25 Third Finger, Left Hand

HALLMARK

10.45 Durango 12.30 Hawking 14.15 My Life As A Fairy Tale: Hans Christian Andersen 16.00 Love Comes Softly 17.45 Riding The Bus With My Sister 19.30 Law & Order Viii 20.30 Dirty Tricks 22.15 Separated by Murder 0.00 Law & Order Viii 0.45 Dirty Tricks 2.30 Mr. Rock 'n' Roll: The Alan Freed Story

BBC FOOD

12.00 Heat in the Kitchen 12.30 Chef at Home 13.00 Secret Recipes 13.30 Nigella Bites 14.00 Conrad's Kitchen: Access All Areas 14.30 Wild and Fresh 15.00 Dinner Party Inspectors 15.30 Saturday Kitchen 16.00 Three Emperors' Dinner 17.00 The Cookworks 17.30 50 Things to Eat Before You Die 18.30 Decoding Ferran Adria 19.30 Heaven's Kitchen 20.30 Sophie's Weekends 21.00 James Martin Delicious 21.30 Great British Menu

DR1

11.50 Bagom filmen Strings 12.55 Sinbad: Legendan på de syv have 14.20 Flådens friske fyre 16.00 Sigurds Bjørnetime 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Geparder – på vej til friheden 17.50 Pallesen/Pilmark show 18.00 Ægypten 19.00 TV Avisen 19.15 Mumiien vender tilbage 21.20 In Love and War

HEIMILD
▶ **19.35**
GARGANDI SNILLD

GAMANMYND
▶ **20.00**
Í TAKT VIÐ TÍMANN

SPENNA
▶ **22.00**
C.S.I.

LÍFSSTÍLL
▶ **19.30**
FASHION TELEVISION

FÓTBOLTI
▶ **20.30**
ÍTÖLSKU MÖRKIN

SJÓNVARPIÐ

2

SKJÁREINN

SIRKUS

SÝN
besta sætið

MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Búi! (3:52) **8.12** Stundarkorn **8.20** Kóalabræður (3:13) **8.30** Pósturinn Páll (3:4) **9.00** Andarteppa (3:4) **9.15** Í frii með Mikka og vinum hans

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Yoko Yakamoto Toto, Kýrin Kolla, Sullukollar, Pingu, Smá skritnir foreldrar, Ronja ræningjadóttir, Stóri draumurinn, Froskafjör, Wind in the Willows)

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

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

15.10 US PGA mótaroðin **18.12** Sportið

DAGUR

10.00 Skriðdýrin **11.20** Dáðadrengurinn Dudley **12.45** Glópalán **14.10** Gusugangur **16.00** Ensku mörkin **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknálfir **18.00** Myndasafnið **18.01** Gurra grís (45:52) **18.06** Búi! (9:26) **18.16** Lubbi læknir (7:52)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Home Improvement (9:25) **12.50** Osbournes (10:10) (e) **13.15** Veggfóður **14.00** Oprah (51:145) **14.45** Eldsnögg með Jóa Fel IV **15.20** Maid in Manhattan **17.00** Kidnapped (2:3) **18.05** The Simpsons (9:23)

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

18.30 Fréttir NFS **19.00** Ísland í dag **19.25** Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands ▶ **19.30** Fashion Television (e) í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tiskuheiminum í dag. **20.00** Friends (11:24) **20.30** Bak við böndin Tónlistarþátturinn „bak við böndin“ mun taka þúlsinn á því besta sem er að gerast í íslenskri jaðar-tónlist. **20.55** Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands **21.00** American Idol (28:41) **21.50** American Idol (29:41) **22.20** Smallville (e) (Spirit) Fjórdá þáttaroðin um Ofurmennið í Smallville. **23.05** Idol extra 2005/2006 (e) **23.35** Þrándur blogggar **23.40** Friends (11:24) (e) **0.05** „bak við böndin“

15.10 US PGA mótaroðin **18.12** Sportið

KVÖLD

18.30 Heimskausalíf (1:6) **19.00** Fréttir, íþróttir og veður ▶ **19.35** Gargandi snilld – Tónlistarkvikmynd eftir Ara Alexander Ergis Magnússon um uppgang íslenskrar popptónlistar í samtímanum. Textað á síðu 888 í Textavarp. **21.05** Jörðin (3:5) (Planet Earth) Breskur heimildamyndaflökkur þar sem brugðió er upp svipmynd af jörðinni, náttúru hennar og dýralífi. **22.00** Lífsháski (37:49) (Lost II) Atríði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. **22.45** Lífsháski – Aukapáttur (Lost Revelations) Aukapáttur þar sem rakín er saga fyrstu 48 daga fólksins á eygni.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Kidnapped (3:3) (í kröppum dans) Vönduð og skemmtileg ævintýramynd frá BBC fyrir alla fjölskylduna, sýnd í þremur hlutum. ▶ **20.00** Í takt við tímann Langþráð framhald vinsælustu íslensku kvikmynda allra tíma, söng- og gleðimyndarinnar Með allt á hreinu. **21.35** Big Dipper (Lukkupotturinn) Hröð og hressileg bresk gamanmynd um tvo lánilausa smákrímna sem lenda óviljandi í þeim aðstæðum að stofna lífi saklauss barns í hættu. Aðalhlutverk: James Nesbitt, Pearce Quigley. 2005.

19.00 Cheers **19.25** Fasteignasjónvarpið **19.30** The Office (e) **20.00** The O.C. **21.00** Survívor: Panama Fylgist með þegar ævintýrið heldur áfram í Survívor Panama: Exile Island. ▶ **22.00** C.S.I. Bandarískir þættir um stórf rannsóknardeildar Las Vegas borgar. **22.50** Sex and the City – 6. þáttaröð Miranda á erfitt með að sætta sig við það að Steve sé kominn í nýtt samband. Brúðkaupsdagur Charlotte og Harry rennur upp og það virðist margt ganga á hjá þeim.

23.30 Ensku mörkin **0.25** Dagskrárlök

23.05 Meistarinn **23.50** Prison Break (B. börnum) **0.35** Murder by Numbers (Str. b. börnum) **2.30** Dragonfly (B. börnum) **4.10** Drumline **6.05** The Simpsons (9:23) **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.20 Jay Leno **0.05** Boston Legal (e) **1.00** Cheers (e) **1.25** Fasteignasjónvarpið (e) **1.35** Östöðvandi tónlist

23.05 Idol extra 2005/2006 (e) **23.35** Þrándur blogggar **23.40** Friends (11:24) (e) **0.05** „bak við böndin“

0.10 Ítalski boltinn

NÓTT



Elskan...við höfum kveikt ljósin í kvöld!



Durex nuddolían

Eitt leiðir að öðru. Durex nuddolían 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

Kítlar og kælir á „réttum stöðum“.



FRÉTTASKÝRING

▶ 21.00

60 MINUTES



10.00 Fréttir

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Skaftahlíð – vikulegur umræðuþáttur 13.00 Dæmalaus veröld 13.10 Vísindaveröld 14.00 Fréttir 14.10 Kompás (e) 16.00 Fréttir 16.10 60 Minutes 17.00 Skaftahlíð 18.00 Kvöldfréttir, íþróttir og veður

19.40 Skaftahlíð – vikulegur umræðuþáttur Maður vikunnar. Víðtal í umsjá fréttastofu NFS.

20.10 Kompás (e) Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til meargjar. Kynnir eru þulir NFS, Sigmundur Emir Rúnarsson Logi Bergmann Eiðsson, Edda Andrésdóttir o.fl.

▶ 21.00 60 Minutes Framúrskarandi fréttáttur sem vitnað er í.

21.50 Dæmalaus veröld – með Óla Tynes

22.30 Kvöldfréttir, íþróttir og veður

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.15 Just Married 8.00 Legally Blonde 2: Red, White & Blonde 10.00 One True Thing 12.05 Big 14.00 Just Married 16.00 Legally Blonde 2: Red, White & Blonde 18.00 One True Thing

20.05 Big (Sá stóri) Gamanmynd fyrir alla fjölskylduna um 12 ára strákr sem dreymir um að verða „stærri og eldri“.

22.00 Gangs of New York (Gengi í New York) Stórmýnd sem var tilnefnd til tíu Óskarsverðlauna. Str. b. börnum.

0.40 Windtalkers (Str. b. börnum) 2.50 Friday After Next (B. börnum) 4.10 Gangs of New York (Str. b. börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Helgaruppgjör (e) 8.00 Helgaruppgjör (e) 11.35 Tottenham – Man. Utd. (b) 13.50 Man. City – Arsenal (b) 16.00 Chelsea – Everton 18.00 Prumuskot

18.50 WBA – Bolton (b) 21.00 Saga stórbjóðanna á HM: Ítalía (e)

22.00 Middlesbrough – West Ham Leikur frá því fyrr í dag.

0.00 Prumuskot (e) 1.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT 12.00 Football: World Cup Season News 12.15 Football: World Cup Season Legends 13.15 Football: World Cup Season Journeys 13.30 Snooker: World Championship Sheffield 16.30 Football: Eurogoals 17.30 All sports: WATTS 18.00 Snooker: World Championship Sheffield 21.00 Football: Eurogoals 22.00 Football: UEFA Champions League 23.00 All sports: WATTS 23.15 Motorsports: Motorsports Weekend

BBC PRIME 12.10 The Life of Mammals 13.00 Tweenies Special 14.00 Balamory 14.20 Smarteenies 14.35 Ace Lightning 15.00 Vets in Practice 15.30 Antiques Roadshow 16.15 The Weakest Link: Sports Stars 17.00 Doctors 17.30 EastEnders 18.00 50 Things to Eat Before You Die 19.00 Sherlock Holmes and the Case of the Silk Stocking 20.40 Red Dwarf IV 21.10 Seven Wonders of the Industrial World 22.00 Casualty 23.00 Designer Babies 0.00 Growing Up and Up 1.00 Eurofighter

NATIONAL GEOGRAPHIC 12.00 Air Crash Investigation 13.00 Seconds from Disaster 14.00 Air Crash Investigation 15.00 Seconds from Disaster 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Seconds from Disaster 18.00 Air Crash Investigation 19.00 Megastructures 20.00 Megastructures 21.00 Megastructures 22.00 Megastructures 23.00 Megastructures 0.00 Megastructures

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 Aussie Animal Rescue 17.30 Monkey Business 18.00 RSPCA – Have You Got What it Takes? 18.30 Wildlife SOS 19.00 Equator 20.00 Animal Cops 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 Aussie Animal Rescue

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 Body Spectacular 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 14.00 TRL 14.30 Dismissed 15.30 Just See MTV 16.30 This Is the New Sh*t 17.00 European Top 20 18.00 Pimp My Ride 18.30 Pimp My Ride 19.00 Pimp My Ride 19.30 Pimp My Ride 20.00 MTV Goal 20.30 Diary of 21.00 Laguna Beach 21.30 The Real World Philadelphia 22.00 The Rock Chart 23.00 Just See MTV

VH1 11.30 VH1 Hits 15.00 So 80s 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 VH1 Weekly Album Chart 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 VH1 All Access 20.00 Hogan Knows Best 20.30 Breaking Bonaduce 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.30 VH1 Hits

CLUB 11.45 Completely Hammered 12.10 Other People's Houses 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 2.15 Entertaining With James

E! ENTERTAINMENT 12.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 13.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment 14.00 101 Craziest TV Moments 15.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 16.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 17.00 Hollywood Nights Gone Bad 17.30 Gastineau Girls 18.00 E! News Weekend 19.00 50 Cutest Child Stars: All Grown Up 21.00 10 Ways 21.30 Number One Single 22.00 Gastineau Girls 22.30 Gastineau Girls 23.00 E! News 23.30 Child Stars Gone Bad 0.00 10 Ways 0.30 Number One Single 1.00 Relatively Famous 2.00 Guilty

CARTOON NETWORK 12.00 Dexter's Laboratory 12.30 The Powerpuff Girls 13.00 Pet Alien 13.30 Atomic Betty 14.00 Megs 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 Dastar-

dly and Muttley 20.30 The Scooby Doo Show 21.00 Tom and Jerry 22.00 Dexter's Laboratory 23.00 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper and Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out

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

MGM 11.45 The Four Skulls of Jonathan Drake 12.55 Blood Vows: The Story of A Mafia Wife 14.30 The Group 17.00 Diggstown 18.35 Reckless 20.05 Alias Jesse James 21.35 Love 600 23.05 The Little Death 0.35 Pumpkinhead II: Blood Wings

TCM 19.00 Brainstorm 20.45 Coma 22.40 Angels with Dirty Faces 0.15 Without Love 2.10 Hell Divers

HALLMARK 12.30 Mary & Tim 14.15 Riding The Bus With My Sister 16.00 Touched by an Angel IV 17.00 McLeod's Daughters V 18.00 The Healer 19.45 Ghost Squad 20.45 The Right To Remain Silent 22.30 Ghost Squad 23.30 Off Season 1.00 The Right To Remain Silent

BBC FOOD 11.30 50 Things to Eat Before You Die 12.30 Decoding Ferran Adria 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 11.15 Mupperne indtager New York 12.45 Pippi på de 7 have 14.25 Fætrene på Torndal 16.00 Charlie og Lola 16.15 Postmand Per 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Genbrugsguld 17.30 HåndboldEkstra: Aalborg DH-Krim Ljubljana (k) 18.05 SportNyt 18.10 HåndboldEkstra: Aalborg DH-Krim Ljubljana (k) 19.00 TV Avisen 19.10 PåskeSporten med SAS liga 19.20 Lad de små børn 21.00 Vulkanen vågner 22.25 Eviden om 22.55 Adam og Asmaa

AUGLÝSINGASÍMI

550 5000

FRÉTTABLAÐIÐ

HEIMILD

▶ **21.25**

KÁRAHNJÚKAR – UNDIR YFIR-BORDINU

KEPPNI

▶ **20.15**

AMAZING RACE

LÍFSSTÍLL

▶ **20.00**

HOW CLEAN IS YOUR HOUSE

GAMANMYND

▶ **22.15**

ME, MYSELF AND IRENE

FÓTBOLTI

▶ **18.30**

AC – MILAN – BARCELONA

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS

SÝN
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 Valentina **11.10** Missing

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

17.00 Gillette HM 2006 sportpakkinn **17.30** Meistaradeild Evrópu fréttabáttur **18.00** Meistaradeildin með Guðna Bergs

17.05 Leiðarljós **17.50** Tákn málsfréttir **18.00** Frækni ferðalangar (32:52) **18.25** Draumduft (7:13)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi **13.05** Home Improvement **13.30** Veggfóður **14.15** Supernanny **15.05** Amazing Race **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.15** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** The Simpsons

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

18.30 Gló magnaða (47:52) (Kim Possible)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.10 Mæðgurnar (7:22) (Gilmore Girls V) Aðalhlutverk: Lauren Graham, Alexis Bledel, Alex Borstein, Keiko Agena og Yanic Truesdale.
20.55 Hönnunarkvepni 2006 Mynd um hönnunarkvepni Félags véla- og iðnaðarverkfræðinema 2006 sem fram fór í Háskólabíói.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.50 Strákarnir Sveppi, Auði, Pétur Jóhann og meðreiðarsveinar þeirra Hugi, Atli og Gunni eru í banastríði um þessar mundir.

19.00 Cheers
19.25 Fasteignasjónvarpið
19.30 All of Us (e)
▶ **20.00** How Clean is Your House Bresku kjarnakonurnar Aggie Mackenzie og Kim Woodburn eru komnar vestur um haf og ætla að reyna að taka til í skitugustu húsunum í Bandaríkjunum. Tekst þeim að sigra mygluna, skítinn og draslið?
20.30 Heil og sæl Heil og sæl er nýr íslenskur matreiðslubáttur á SkjáEinum.

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.25 Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands
19.30 Sirkus RVK (e)
20.00 Friends (12:24)
20.30 Tívoli Skemmti- og fræðslubátturinn Tívoli er stúttfullur af fjöri og fróðleik. Þeir félagar Dóri DNA, Ágúst Bent, Lúlli og Þorsteinn Lár munu fara með áhorfendur á fjölmarga staði í Reykjavík.

▶ **18.30** Meistaradeild Evrópu (AC – Milan – Barcelona)
20.35 Meistaradeildin með Guðna Bergs

▶ **21.25** Kárahnjúkar – Undir yfirbordinu Textað á síðu 888 í Textavarp.
22.00 Tíufréttir
22.20 Tíveikið (6:8) (Dalziel & Pascoe IV) Syrpa úr breskri þáttaröð.

▶ **20.15** Amazing Race (4:14) Er þetta í áttunda skiptið sem hópur þáttakenda þeyst yfir heiminn þveran og endilangan með það eitt að markmiði að verða fyrstir í mark og fá að launum 1 milljón dala.
21.00 Las Vegas (8:22) Bönnuð börnum.
21.45 Prison Break (12:22) Nýr bandarískur framhaldsbáttur sem vakið hefur mikla athygli.
22.30 20/20 – The Resurrection Athyglisverð heimildarmynd.

21.00 Innlit / útlit Innlit útlit hefur skapað sér sess sem vandaðasti hönnunar og lífsstíls þáttur þjóðarinnar.
22.00 Close to Home
22.50 Sex and the City

20.55 Þrándur blogggar
21.00 Bernie Mac (2:22) Bernie tekur að sér þrjú börn.
21.30 Supernatural (10:22) Bönnuð börnum.
▶ **22.15** Me, Myself and Irene (Ég og Irene) Charlie Baileygates er lögreglu maður á Rhode Island. Bönnuð börnum.

20.55 Leiðin á HM 2006 (Destination Germany) Heimsmeistararnótið í knattspyrnu fer fram í Þýskalandi næsta sumar og verða allir leikur í beinni útsendingu á Sýn.
21.20 Ensku mörkin Mörkin og marktækifærin úr enska boltanum, næst efstu deild.
21.50 Meistaradeild Evrópu (AC – Milan – Barcelona) Útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu sem fram fór fyrir kvöld.

23.10 Gargandi sníld **0.35** Kastljós **1.05** Dagskrárlok

23.15 Rome (12:12) (Str. b. börnum) **0.00** Nip/Tuck (14:15) (Str. b. börnum) **0.45** Eye Ball **2.05** Good Thief (B. börnum) **3.50** Harley Davidson and the Marlboro Man (Str. b. börnum) **5.25** Fréttir og Ísland í dag **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

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

0.10 Extra Time – Footballers' Wive **0.35** Þrándur blogggar **0.40** Friends (12:24) (e) **1.05** Tívoli

23.30 Meistaradeildin með Guðna Bergs **23.50** World Poker

Eru skórnir ekki eins þægilegir og þú héltst?
Party feet vörurnar frá Scholl leysa málið.

Hlíf vegna núnings
Litlar gellífar sem koma í veg fyrir núnung og eymсли. Hentar fyrir allar skógerðir.

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

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

Fæst í Lyf & heilsa



ÍPRÓTTIR

► **13.00**

ÍPRÓTTIR/
LÍFSSTÍLL



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

12.00 Hádegisfréttir/markaðurinn/ Hádegjö – fréttaviðtal
► **13.00** Íþróttir/lífstill **13.10** Íþróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. **14.00** Hrafnabing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Kvöldfréttir/Íslandi í dag

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

20.10 **Kompás (e)** Íslenskur fréttaskýringarpáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Kynnur eru þulir NFS, Sigmundur Ernir Rúnarsson Logi Bergmann Eirðsson, Edda Andrésdóttir o.fl.

21.00 Fréttir

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

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

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

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.50 The Stepford Wives (Bönnuð börnum) **8.20** Overboard **10.10** Juvanna Mann **12.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **14.00** Overboard **16.00** Juvanna Mann **18.00** Teenage Mutant Ninja Turtles

20.00 **The Stepford Wives** Aðalhlutverk: Bette Midler, Glenn Close, Matthew Broderick, Nicole Kidman. B. börnum.

22.00 **Trauma (Áfalið)** Yfirmátturulegur spennutryllir. Aðalhlutverk: Colin Firth, Mena Suvari, Naomie Harris. Str. b. börnum.

0.00 **Monster's Ball (Str. b. börnum)** **2.00** Blue Collar Comedy Tour: The Movie (e) (B. börnum) **4.00** Trauma (Str. b. börnum)

ENSKI BOLTINN

8.00 Þrumuskot (e) **14.00** Sunderland – Newcastle frá 17.04 **16.00** Charlton – Portsmouth frá 17.04

18.35 **Wigan – Aston Villa (b)**

20.45 **Tottenham – Man. Útd. frá** 17.04 Leikur sem fór fram í gærdag.

22.45 **Blackburn – Liverpool frá** 16.04 Leikur sem fór fram síðast liðinn sunnudag.

0.45 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Football: Gillette World Cup Series **12.30** Football: UEFA Champions League **13.30** Snooker: World Championship Sheffield **16.30** Football: World Cup Season News **16.45** Football: World Cup Season Legends **17.45** Football: World Cup Season Journeys **18.00** Snooker: World Championship Sheffield **21.00** Poker: European Tour London **22.00** Football: World Cup Season News **22.15** Football: World Cup Season Legends **23.15** Football: World Cup Season Journeys

BBC PRIME

12.00 The Life of Mammals **13.00** Balamory **13.20** Teletubbies **13.45** Smarteenies **14.00** Fimbles **14.20** Bits & Bobs **14.35** Stacey Stone **15.00** Vets in Practice **15.30** Antiques Roadshow **16.15** The Weakest Link **17.00** Doctors **17.30** EastEnders **18.00** Top Gear Xtra **19.00** Theatre Biz **20.00** Seven Wonders of the Industrial World **20.50** The Vicar of Dibley **21.20** Sperm Wars **22.10** Popcorn **23.00** Queen & Country **0.00** The Adventures Of Robert Louis Stevenson **1.00** Lab Rats **1.30** The Physical World **2.00** The Business

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Megastructures **13.00** Deadly Encounters **14.00** Megastructures **15.00** Crash Scene Investigation **16.00** Air Crash Investigation **17.00** Explorations **17.30** Battlefront **18.00** Night Hunters **19.00** Megastructures **20.00** Europe's Secret Quakes **21.00** Air Crash Investigation **22.00** Megastructures **23.00** The Great Quake **0.00** Explorations **0.30** Storm Stories

ANIMAL PLANET

12.00 RSPCA – Have You Got What it Takes? **12.30** Wildlife SOS **13.00** Equator **14.00** Miami Animal Police **15.00** Pet Rescue **15.30** Wildlife SOS **16.00** Amazing Animal Videos **16.30** The Planet's Funniest Animals **17.00** Aussie Animal Rescue **17.30** Monkey Business **18.00** Great Ocean Adventures **19.00** Maneaters **19.30** Predator's Prey **20.00** Animal Cops Detroit **21.00** Animal Precinct **21.30** Monkey Business **22.00** Emergency Vets **22.30** Hi-Tech Vets **23.00** Pet Rescue **23.30** Wildlife SOS **0.00** Maneaters **0.30** Predator's Prey **1.00** Great Ocean Adventures **2.00** Aussie Animal Rescue

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Rides **13.00** Extreme Engineering **14.00** Extreme Machines **15.00** Scrapheap Challenge **16.00** Extreme Machines

17.00 American Chopper **18.00** Mythbusters **19.00** Kings of Construction **20.00** Firehouse USA **21.00** Brainiac **22.00** Mythbusters **23.00** Forensic Detectives **0.00** FBI Files **1.00** Air Wars **1.55** Wreck Detectives

MTV

11.30 Just See MTV **13.00** Pimp My Ride **13.30** Wishlist **14.00** TRL **15.00** Dismissed **15.30** Just See MTV **16.30** This Is the New Sh*t **17.00** The Rock Chart **18.00** Meet the Barkers **18.30** Totally Scott Lee **19.00** Run's House **19.30** The Trip **20.00** MTV Goal **20.30** Diary of **21.00** Punk'd **21.30** Aeon Flux **22.00** Alternative Nation **23.00** Just See MTV

VH1

11.30 VH1 Hits **15.00** So 80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** VH1 All Access **20.00** The Osbournes **20.30** Battle for Ozzfest **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.30** VH1 Hits

CLUB

11.45 Completely Hammered **12.10** Other People's Houses **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** Inntertainment **1.45** Treasure Makers **2.15** Entertaining With James

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** Child Stars Gone Bad **13.00** The E! True Hollywood Story **14.00** The E! True Hollywood Story **15.00** The E! True Hollywood Story **17.00** Child Stars Gone Bad **17.30** Number One Single **18.00** E! News **18.30** Gastineau Girls **19.00** The E! True Hollywood Story **21.00** The Soup **21.30** 10 Ways **22.00** Party @ the Palms **22.30** Party @ the Palms **23.00** E! News **23.30** Gastineau Girls **0.00** The Soup **0.30** 10 Ways **1.00** The E! True Hollywood Story

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory **12.30** The Powerpuff Girls **13.00** Pet Alien **13.30** Atomic Betty **14.00** 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 **1.40** Totally Spies **1.50** Spaced Out

JETIX

11.45 So Little Time **12.10** Lizzie McGuire **12.35** Black Hole **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

MGSM

11.45 Starflight One **13.40** Cold Turkey **15.20** The Mechanic **17.00** Reckless **18.30** SFW **20.05** Convicts **21.35** Stella **23.25** Accidents **0.55** Cohen and Tate

TCM

19.00 The Subterraneans **20.30** The Outrage **22.05** The 25th Hour **0.00** The Biggest Bundle of Them All **1.45** Greed

HALLMARK

11.00 Barbara Taylor Bradford: To Be the Best **12.45** Back To You And Me **14.15** A Place Called Home **16.00** Touched by an Angel **17.00** McLeod's Daughters **17.15** Trouble In Paradise **19.45** Whiskey Echo **21.30** Redeemer **23.00** Whiskey Echo **0.45** Redeemer

BBC FOOD

12.00 Ever Wondered About Food **12.30** Just in Africa **13.00** Forever Summer With Nigella **13.30** The Great Canadian Food Show **14.00** Sophie's Sunshine Food **14.30** Chef at Large **15.00** Made to Order **15.30** Great British Menu **16.00** Great Food Bites **16.30** Heaven's Kitchen **17.30** To Be Announced **18.00** Cooked **18.30** Food Source **19.00** Paradise Kitchen **19.30** The Rankin Challenge **20.00** Delia's How to Cook **20.30** Neil Perry Fresh and Fast **21.00** Beauty and the Feast **21.30** Great British Menu

DR1

11.50 De danske skove **12.20** Lægens bord **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Dawsons Creek **14.00** Crips **14.30** Rockerne **14.45** SPAM **15.00** Lovens vogtere **15.20** Insektskop **15.30** Store Nörd **16.00** Lille Nörd **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Hvad er det værd? **18.00** Hammerslag **18.30** Michelles mission **19.00** TV Avisen **19.25** Kontant **19.50** SportNyt **20.00** Diamanten i Jeru **21.25** Endurance

EKKI MISSA AF...



Pimp my ride

Pimp My Ride eru framleiddir af MTV-sjónvarpsstöðinni. Rapparinn Xzibit er stjórnandi þáttarins og tekur við umsóknum frá fólki sem keyrir um á algjörum bílhæjum. Xzibit velur síðan mesta bílhreið og fær eigandi hans algjöra yfirhalingu á farartækinu. Flinkir bifvélavirkjar taka við bílnum og breyta honum frá A til Ö. Nýtt áklæði á sætin, geislaspilarí og DVD-spilarí, skjár í höfuðpúðunum og allt sem hægt er að láta sig dreyma um, bílnum er sem sagt breytt í glæsikerru. **MTV KL. 13.00**

KEPPNI
▶ **20.30**
PROJECT RUNWAY

SPIJALL
▶ **20.50**
OPRAH

LÍFSSTÍLL
▶ **21.00**
QUEER EYE FOR THE STRAIGHT GUY

GAMAN
▶ **21.00**
MY NAME IS EARL

FÓTBOLTI
▶ **18.30**
VILLARREAL – ARSENAL

SJÓNVARPIÐ

2

SKJÁREINN

SIRKUS

SYN
besta sætið

MORGUN

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

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

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

DAGUR

17.05 Leiðarljós **17.50** Tákn málsfréttir **18.00** Disneystundin **18.01** Stjáni (43:52) **18.23** Síggildar teiknimyndir (29:42)

Í finu formi 2005 **13.05** Home Improvement **13.30** George Lopez **13.55** Whose Line Is it Anyway? **14.20** Amazing Race **15.15** 20/20 **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.20** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** The Simpsons

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

18.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs

KVÖLD

18.30 Sögur úr Andabæ (53:65) (Ducktails)
18.54 Víkingalottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 Strákarnir Sveppi, Auddi, Pétur Jóhann eru í bana-stuði um þessar mundir og láta gamminn geysa.

19.00 Cheers
19.25 Fasteignasjónvarpið
19.35 The Drew Carey Show (e) Drew Carey frá Cleveland, Ohio er líklega ein skrítnasta sjónvarpspersóna sem sækir SKJÁREINN heim.

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.25 Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands
19.30 My Name is Earl (e) (Monkeys In Space)

▶ **18.30** Meistaradeild Evrópu (Villarreal – Arsenal) Bein útsending frá undanúrslitum í Meistaradeild Evrópu.
20.35 Meistaradeildin með Guðna Bergs

▶ **20.30** Tiskuprautir (8:12) (Project Runway) Þáttaröð um unga fatahönnuði sem keppa sín á milli og er einn sleginn út í hverjum þætti.

20.05 Veggfóður (12:18) Vala Matt er snúinn aftur á Stöð 2, þar sem hún hóf feril sinn í íslensku sjónvarpi.

20.00 Homes with Style Í þættinum eru skoðuð falleg heimili jafnt utan sem innan.

20.00 Friends (13:24) (Vínir 8)
20.30 Sirkus RVK Sirkus Rvk er í umsjá Ásgeirs Kolbeinsonar.

20.55 Sænsku nördarnir (FC Z) 15 nördar sem aldrei hafa fylgst með knattspyrnu eða snerta fótbolta mynda knattspyrnulið og mæta besta liði Svíþjóðar eftir þrjú mánuði.

21.15 Svona er lífið (8:13) (Life As We Know It) Bandarísk þáttaröð um þrjú vini á unglingsaldri sem eiga erfitt með að hugsa um annað en stelpur.

▶ **20.50** Oprah (52:145) Í þættinum í kvöld er aðalgesturinn Meg Ryan, sem hefur ekki veitt viðtal í tvö ár.

20.30 Fyrstu skrefin
▶ **21.00** Queer Eye for the Straight Guy
22.00 Law & Order: SVU Þáttaröð sem segir frá lífi og glæpum í sérdeild í New York-lögreglunni.

▶ **21.00** My Name is Earl Earl er smáglæpamaður sem dettur óvænt í lukkupottinn og vinnur fyrsta vinninginn í lottóinu.

21.45 Meistaradeild Evrópu (Villarreal – Arsenal)

22.00 Tiufréttir
22.20 Íþróttakvöld
22.35 Formúlukvöld Hitað upp fyrir kappaksturinn í San Marínó um helgina.

21.35 Medium (5:22) (Miðillinn) Dáleiðandi bandarískur spennuþáttur með yfirnáttúrulegu ívafi. 2005.

22.50 Sex and the City – 6. þáttaröð Gamall kærasti Carrie býður henni út að borða og ástarlífið hjá Miröndu blómstrar.

21.30 Invasion (15:22) (Nest) Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst.

22.15 Bikinimódel Íslands 2006
22.45 Bak við böndin

NÓTT

23.00 John Adams **23.55** Í Drungadal (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára. e) **1.35** Kastljós **2.25** Dagskrárlok

23.05 Stelpumar **23.30** Abandon (Bönnuð börnum) **1.05** The Reunion **2.45** The Stepfather (1.2) (B. börnum) **3.55** The Stepfather (2.2) (B. börnum) **5.05** The Simpsons **5.30** Fréttir og Ísland í dag **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

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

23.15 Þrándur blogggar **23.20** Friends (13:24) (e) **23.45** Sirkus RVK (e)

23.25 Meistaradeildin með Guðna Bergs **23.45** US Masters

Precision Burner
Hámarks fitubrennsla..
í flösku!



Svalar þorsta, grennir, eykur orku.. sniðinn að þínum þörfum!
Nánari upplýsingar um Precision Burner fást í síma 555-2866 eða á www.eas.is.



FRÉTTIR

▶ **09.00**

FRÉTTAVAKTIN FYRIR HÁDEGI



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

12.00 Hádegisfréttir/markaðurinn/Íþróttir/veður/ leiðarar dagblaða/Hádegjöld – fréttavíðtal
13.00 Íþróttir/lífsstíll **13.10** Íþróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar **14.00** Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Kvöldfréttir

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

20.10 Skafthlið – vikulegur umræðubúttur Maðurinn veður. Víðtal í umsjá fréttastofu NFS.

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

21.00 Fréttir

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

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

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Eurotrip (Bönnuð börnum) **8.00** Beethoven's 5th **10.00** The Curse of the Pink Panther **12.00** Duplex **14.00** Beethoven's 5th **16.00** The Curse of the Pink Panther **18.00** Duplex

20.00 Eurotrip (Evrópuríska) Rómantísk gamanmynd þar sem allt getur gerst. Bönnuð börnum.

22.00 30, Still Single: Contemplating Suicide Gamanmynd um einhleypna náunga sem stendur á þrítugu. Bönnuð börnum.

0.00 Fourplay (Bönnuð börnum) **2.00** Cheech and Chong's Next Movie (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** 30, Still Single: Contemplating Suicide (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Wigan – Aston Villa frá **16.00** Charlton – Porstmouth frá 17.04

18.35 Birmingham – Blackburn (b)

20.45 Everton – Tottenham frá 15.04

22.45 Arsenal – WBA frá 15.04 Leikur sem fór fram síðastliðinn laugardag.

0.45 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Cycling: Uci Protour Fleche Wallonne **14.30** Snooker: World Championship Sheffield **16.00** Sailing: Inside Ailinghi **16.05** All Sports: Wednesday Selection **16.15** Equestrianism: World Cup Göteborg **17.15** Golf: U.S. P.g.a. Tour Verizon Heritage **18.15** Golf: The European Tour Volvo China Open **18.45** Snooker: World Championship Sheffield **21.00** Poker: European Tour London **22.00** Snooker: World Championship Sheffield **23.00** Football: Gillette World Cup Series

BBC PRIME

12.00 The Life of Mammals **13.00** Balamory **13.20** Teletubbies **13.45** Smarteenies **14.00** Fimbles **14.20** Bits & Bobs **14.35** Rule the School **15.00** Vets in Practice **15.30** Antiques Roadshow **16.15** The Weakest Link **17.00** Doctors **17.30** EastEnders **18.00** Ground Force **18.30** Worrall Thompson **19.00** Racing With Camels **19.30** Running With Reindeer **20.00** Escape The Elephants **20.30** The Kumars at Number 42 **21.00** Olga Korbut **21.50** Edge of Darkness **22.40** The Fear **23.00** The Private Life of a Masterpiece **0.00** Leonardo **1.00** Renaissance Secrets **1.30** The English Language

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Megastructures **13.00** Oceans in Glass **14.00** Megastructures **15.00** Air Crash Investigation **16.00** Body Attack **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Kalahari Supercats **19.00** Megastructures **20.00** Air Crash Investigation **21.00** Air Crash Investigation **22.00** Megastructures **23.00** Air Crash Investigation **0.00** Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Great Ocean Adventures **13.00** Maneaters **13.30** Predator's Prey **14.00** Miami Animal Police **15.00** Pet Rescue **15.30** Wildlife SOS **16.00** Amazing Animal Videos **16.30** The Planet's Funniest Animals **17.00** Aussie Animal Rescue **17.30** Monkey Business **18.00** Crocodile Hunter **19.00** Life of Mammals **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** Life of Mammals **1.00** Crocodile Hunter **2.00** Aussie Animal Rescue

DISCOVERY

12.00 Extreme Machines **13.00** Extreme Engineering **14.00** Extreme Machines **15.00** Extreme Machines **16.00** A 4x4 Scrapeheap Challenge **16.00** A 4x4 is Born **16.30** A 4x4 is Born **17.00**

American Chopper **18.00** Mythbusters **19.00** I Shouldn't Be Alive **20.00** A Haunting **21.00** Europe's Richest People **22.00** Mythbusters **23.00** Forensic Detectives **0.00** FBI Files **1.00** Europe's Secret Armies **1.55** Wreck Detectives

MTV

11.30 Just See MTV **13.00** Pimp My Ride **13.30** Wishlist **14.00** TRL **15.00** Dismissed **16.00** Just See MTV **16.30** This Is the New Sh*t **17.00** Hit List UK **18.00** MTV Making the Movie **18.30** Making the Video **19.00** Laguna Beach **19.30** The Trip **20.00** MTV Goal **20.30** Diary of 21.00 Jackass **21.30** Aeon Flux **22.00** The Lick **23.00** Just See MTV

VH1

11.30 VH1 Hits **15.00** So 80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** VH1 All Access **19.30** MTV at the Movies **20.00** The Osbournes **20.30** Beavis & Butthead **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of 23.30 VH1 Hits

CLUB

11.45 Completely Hammered **12.10** Other People's Houses **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** Inertainment **1.45** Treasure Makers **2.15** Entertaining With James

EI ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** Good Girls Gone Bad **13.00** 101 Best Kept Hollywood Secrets **14.00** 101 Best Kept Hollywood Secrets **15.00** 101 Best Kept Hollywood Secrets **16.00** 101 Best Kept Hollywood Secrets **17.00** Good Girls Gone Bad **17.30** 10 Ways **18.00** E! News **18.30** The Soup **19.00** The E! True Hollywood Story **20.00** 101 Best Starlicious Makeovers **21.00** 101 Sexiest Celebrity Bodies **22.00** Hollywood Nights Gone Bad **22.30** Child Stars Gone Bad **23.00** E! News **23.30** Child Stars Gone Bad **0.00** 101 Sexiest Celebrity Bodies **1.00** The E! True Hollywood Story

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory **12.30** The Powerpuff Girls **13.00** Pet Alien **13.30** Atomic Betty **14.00** Megas XLR **14.30** Teenage Mutant Ninja Turtles **15.00** The Life & Times of Juniper Lee **15.30** Sabrina, The Animated Series **16.00** Foster's Home for Imaginary Friends **16.30** Codename: Kids Next

Door **17.00** Charlie Brown Specials **17.30** Tom and Jerry **18.00** What's New Scooby-Doo? **18.30** Duck Dodgers **19.00** The Flintstones **19.30** Looney Tunes **20.00** Dastardly and Muttley **20.30** The Scooby Doo Show **21.00** Tom and Jerry **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper and Skeeto **1.00** Spaced Out **1.30** Spaced Out

JETIX

12.10 Lizzie McGuire **12.35** Black Hole High **13.00** Goosebumps **13.25** Spider-Man **13.50** Super Robot Monkey Team Hyperforce Go! **14.15** Martin Mystery **14.40** Totally Spies **15.05** W.I.T.C.H. **15.30** Sonic X **4.00** Inspector Gadget **4.25** Bad Dog

MG M

12.00 The Winter People **13.40** The Contemporary Gladiators **15.15** Rich in Love **17.10** SFW **18.35** Goodbye Supermum **20.00** Nutcracker, the Motion Picture **21.35** The Initiation of Sarah **23.10** Committed **0.40** Sweet Lies

TCM

19.00 The Night of the Iguana **21.00** The Last Run **22.35** Clash of the Titans **0.30** The Prizefighter and the Lady **2.10** The Man Who Came to Dinner

HALLMARK

11.00 Barbara Taylor Bradford: To Be the Best **12.45** Finding Buck McHenry **14.15** Charms for the Easy Life **16.00** Touched by an Angel **17.00** McLeod's Daughters **18.00** Midsomer Murders **19.45** Whiskey Echo **21.30** Scarlet **23.00** Whiskey Echo **0.45** Scarlet

BBC FOOD

12.00 Cooked **12.30** Food Source **13.00** Paradise Kitchen **13.30** The Rankin Challenge **14.00** Delia's How to Cook **14.30** Neil Perry Fresh and Fast **15.00** Beauty and the Feast **15.30** Great British Menu **16.00** Great Food Bites **16.30** Chef at Home **17.00** The Naked Chef **17.30** The Tanner Brothers **18.00** Made to Order **18.30** Ching's Kitchen **19.00** Tyler's Ultimate **19.30** Island Harvest **20.00** Can't Cook Won't Cook **20.30** James Martin: Yorkshire's Finest **21.00** Cupid's Dinner **21.30** Great British Menu

DR1

11.45 Et bryllup **11.50** Gennembrud **12.20** Genbrugsguld **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Dawson's Creek **14.00** Svada **14.30** Smæk for Skillingen **15.00** Braceface **15.20** Shin Chan **15.30** Rideklubben **16.00** SKRÁL **16.20** Katjakaj og BenteBent **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Rabatten **18.00** Søren Ryge – Direkte **18.30** Har vi rå, mor **19.00** TV Avisen **19.25** Profileren **19.50** SportNyt **20.00** Shakespeare in

EKKI MISSA AF...

John Adams

Verk bandaríska tónskáldsins eru oftast flutt í Ameríku en verk nokkurs annars lífandi tónskálds. Honum hefur tekist að semja aðgengilega tónlist sem engu að síður kemur hlustendum á óvart og ógrar þeim á stundum. Í blaðinu New Yorker sagði að Adams væri ímaðurinn sem létti þjáningunni af nútímatónlistinni en í verum hans renna saman í eina heild menntun hans í sigildri tónlist og næm tilfinning fyrir poppinu. Þar gætit allra mögulegra stílbrigða, allt frá naumhyggju til Mahlers, rokki til djass og frá sálmu til Liberace en útkoman þar alltaf greinileg merki höfundar síns. Í þættinum sem Sjónvarpið sýnir er rætt við Adams á heimili hans við San Francisco og samverka menn hans og sýnt frá flutningi á óperum hans Nixon í Kína og El Nino og hljómsveitarverkunum Shaker Loops, Kammersinfóniunni og Gnarly Buttons.



SJÓNVARPIÐ KL. 23.00



HEIMILD

▶ 20.35

FRANK SINATRA



SPENNA

▶ 22.30

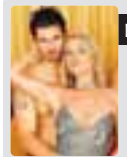
LIFE ON MARS



SPJALL

▶ 21.00

SIGTIÐ



DRAMA

▶ 22.30

EXTRA TIME – FOOTBALLERS' WIFE



VERULEIKI

▶ 21.00

SÆNSKU NÖRDARNIR

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS

SÝN
Besta sétið

MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Búi! (4:52) **8.12** Kólabræður (4:13) **8.24** Prinsessan sem átti 365 kjóla **8.32** Andarteppa (4:4) **8.45** Barbí – Prinsessan og betl-rinn **10.05** Dularfulla nátt-

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Pingvi, Litlu vélmennin, Með afa, Teenage Mutant Ninja Turtles) **9.40** Fame

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

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

DAGUR

skrímslið **11.25** Upp í sveit (1:4) **11.35** Hlé **16.15** Íþróttakvöld **16.30** Formúlukvöld **17.05** Leiðarljósið **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar

12.00 Hádegisfréttir **12.25** 3rd Rock From the Sun **12.50** My Wife and Kids **13.10** Martha **13.55** Home Improvement (12:25) **14.20** Talk of Angels **15.55** Serendipity **17.20** Wife Swap (12:12) (e) **18.05** The Simpsons (12:23)

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

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

KVÖLD

18.30 Latibær Textað á síðu 888 í Textavarp. e. **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Matarveislan mikla 2006 Textað á síðu 888 í Textavarp.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Strákarnir **19.35** What Not To Wear On Holiday **20.35** Meistarinn (17:21) **21.20** How I Met Your Mother (14:22) Bættirnir fjalla um ungt fólk á þrítugsaldri sem nýtur tilhugalífsins til hins itrasta en er samt farið að íhuga hvort ekki kominn sé tími til að finna lífsförunautinn.

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 **19.25** Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands **19.30** Bernie Mac (2:22) (Love Thy Nephew) Þriðja þáttaröðin um grínstann Bernie Mac og fjölskylduhagi hans. Bernie tekur að sér þrjú börn og á ekki auðvelt með að aðlagast breyttum aðstæðum.

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

▶ **20.35** Frank Sinatra (1:2) (Icon: Frank Sinatra – Dark Star) Bresk heimildamynd í tveimur hlutum um söngvarann Frank Sinatra.

21.25 Sporlaust (9:23) (Without a Trace) Bandarísk spennuþáttaröð um sveit innan Alríkislögreglunnar sem leitar að týndu fólk.

▶ **21.00** Sigtið Sjónvarpsmaðurinn Frimann Gunnarsson leitast við að dýpka skilning áhorfenda á lífinu. Markmið hans er, líkt og Oprah Winfrey og Kofi Annan, að gera heiminn að betri stað fyrir mig og þig... og ekki síst sjálfan sig.

20.00 Friends (14:24) **20.30** Splash TV 2006 **20.55** Þrándur blogggar **21.00** Smallville (Blank) í Smallville býr unglingurinn Clark Kent.

18.35 UEFA Cup leikur **20.35** Leiðin á HM 2006 (Destination Germany) **21.00** Sænsku nördarnir (FC Z) Hvað gerist þegar 15 Nördar sem aldrei hafa fylgst með knattspyrnu né sparkað í fótbolta mynda knattspyrnu-liði? Þeir eru þjálfaðir af topp þjálfara í þrjá mánuði og að lokum mæta þeir besta liði Svíþjóðar.

22.15 Aðþrengdar eiginkonur (35:47) (Desperate Housewives II) Bandarísk þáttaröð um nágrannakonur í úthverfi sem eru ekki allar þar sem þær eru séðar.

21.45 Nip/Tuck (15:15) (Klippt og skoríð) **▶ 22.30** Life on Mars (4:8) (Líf á Mars) Breskri þættir sem slegið hafa rækilega gegn í heimalandinu á síðustu vikum.

21.30 Everybody loves Raymond **22.00** The Bachelor VI – lokaþáttur **22.50** Jay Lenó

21.45 X-Files (Ráðgátur) **▶ 22.30** Extra Time – Footballers' Wife **23.00** Invasion (15:22) (e)

21.50 Saga HM (1970 Mexico) Rakin er saga heimsmeistarakeppninnar í knattspyrnu frá 1954 til 1990.

NÓTT

23.00 Aðþrengdar eiginkonur – Aukaþáttur **23.45** Lífsháski (37:49) **0.30** Lífsháski – Aukaþáttur **1.15** Dagskrárlök

23.15 American Idol **23.55** American Idol **0.20** The Kiss **1.50** Trance (Stranglega bönnuð börnum) **3.30** Session 9 (Stranglega bönnuð börnum) **5.05** Everbody's Doing It **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp TIVI

23.35 Law & Order: SVU (e) **0.20** Cheers (e) **0.45** Top Gear (e) **1.35** Fasteignasjónvarpið (e) **1.45** Östöðvandi tónlist

23.45 Þrándur blogggar **23.50** Friends (14:24) (e) **0.15** Splash TV 2006 (e)

23.25 Fifth Gear **23.55** UEFA Cup leikur

NÝTT Á DVD!

KOMNAR Í VERSLANIR OG Á LEIGUR

SAMMYNDIR



DÆGURMÁL

► 14.00

MIKLABRAUT



7.00 Ísland í bitöð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/markaðurinn 13.00 Íþróttir/lífsstíll 13.10 Íþróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. ► 14.00 Hrafnabing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir/veður

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

20.10 Þetta fólk (Fréttaljóð) Nýr og óvenjulegur spjalþáttur í umsjá Höllu Gunnarsdóttur blaðakonu og heims-hornafakkara.

21.00 Fréttir

21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttþáttur sem vindað er í.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

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

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Runaway Jury (Bönnuð börnum) 8.05 Beautiful Girl 10.00 Just Visiting 12.00 Looney Tunes: Back in Action 14.00 Beautiful Girl 16.00 Just Visiting 18.00 Looney Tunes: Back in Action

20.00 Runaway Jury (Spilltur kvíðómur) Bönnuð börnum.

22.05 Point of Origin (Brennugur) Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Hard Cash (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 White Oleander (Bönnuð börnum) 4.00 Point of Origin (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Bolton – Chelsea frá 15.04 16.00 Man. Utd. – Sunderland frá 14.04 18.00 Man. City – Arsenal frá 17.04

20.00 Stuðningsmannþátturinn „Liðið mitt“ 21.00 Saga stórbjóðanna á HM: Ítalia (e)

22.00 Newcastle – Wigan frá 15.04

0.00 Middlesbrough – West Ham frá 17.04 2.00 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

11.45 Football: World Cup Season Journeys 12.00 Football: UEFA Cup 13.00 Football: Gillette Power Generation 13.30 Snooker: World Championship Sheffield 16.30 All sports: WATTS 17.00 Football: UEFA Cup 18.00 Snooker: World Championship Sheffield 21.00 Football: UEFA Cup 22.00 Football: UEFA Champions League

BBC PRIME

12.00 The Life of Mammals 13.00 Balamur 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 Theatre Biz 22.00 Popcorn 23.00 Icemen 0.00 Land of the Eagle 1.00 Arts Foundation Course 1.30 Arts Foundation Course

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Megastructures 13.00 Bug Attack 14.00 Megastructures 15.00 Bermuda Triangle 16.00 Atlantis 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 Mankillers – Africa's Giants 19.00 Megastructures 20.00 Telepathy 21.00 Alien Contact 22.00 Megastructures 23.00 Telepathy 0.00 Alien Contact

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 Aussie Animal Rescue 17.30 Monkey Business 18.00 Cell Dogs 19.00 Animal Precinct 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 21.30 Monkey Business 22.00 Emergency Vets 22.30 Hi-Tech Vets 23.00 Pet Rescue 23.30 Wildlife SOS 0.00 Animal Precinct 1.00 Cell Dogs

DISCOVERY

12.00 A 4x4 is Born 12.30 A 4x4 is Born 13.00 Extreme Engineering 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 Escape Stories

MTV

11.30 Just See MTV 13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 Dismissed 15.30 Just See MTV 16.30 This Is the New Sh*t 17.00 The Base Chart 18.00 Pimp

My Ride 18.30 Punk'd 19.00 Stankvísion 19.30 The Trip 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Superock 22.00 Headbangers Ball 23.00 Just See MTV

VH1

11.30 VH1 Hits 15.00 So 80s 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Smells Like the 90s 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 VH1 All Access 19.30 Breaking Bonaduce 20.00 Hogan Knows Best 20.30 Beavis & Butthead 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Inside/Out James Brown's Last Chance 23.30 VH1 Hits 4.00 VH1 Hits

CLUB

11.45 Weddings 12.10 Other People's Houses 13.00 E-Love 13.30 Staying in Style 14.00 Fashion File 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 Weddings 23.00 Entertaining With James 23.30 City Hospital 0.25 Staying in Style 1.15 Innertainment 1.45 Treasure Makers 2.15 Entertaining With James

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 Big Hair Gone Bad 13.00 50 Cutest Child Stars: All Grown Up 15.00 The E! True Hollywood Story 17.00 Big Hair Gone Bad 17.30 Number One Single 18.00 E! News 18.30 Fashion Police 19.00 The E! True Hollywood Story 20.00 101 Most Staricious Makeovers 21.00 The Soup 21.30 Number One Single 22.00 Gastineau Girls 22.30 Gastineau Girls 23.00 E! News 23.30 Fashion Police 0.00 The Soup 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 Megs 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

11.20 Jacob two-two 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

12.00 Crash Course 13.40 Kings of the Sun 15.25 Diggstown 17.00 Goodbye Supermom 18.35 Holiday Heart 20.10 Who'll Stop the Rain? 22.15 Tough Love 23.50 Dan Turner 1.20 Dead Sleep

TCM

19.00 The Time Machine 20.40 Period of Adjustment 22.35 Savage Messiah 0.10 The Secret of My Success 1.50 Village of the Damned 3.10 MGM: When the Lion Roars

HALLMARK

11.00 In a Class of His Own 12.30 Sarah, Plain and Tall 14.15 My Sister's Keeper 16.00 Touched by an Angel IV 17.00 McLeod's Daughters V 18.00 Night of the Wolf 19.45 Doc Martin 20.45 Floating Away 22.30 Doc Martin 23.30 The Legend of Sleepy Hollow 1.00 Night of the Wolf

BBC FOOD

12.00 Made to Order 12.30 Ching's Kitchen 13.00 Tyler's Ultimate 13.30 Island Harvest 14.00 Can't Cook Won't Cook 14.30 James Martin: Yorkshire's Finest 15.00 Cupid's Dinner 15.30 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 Escape to River Cottage 19.30 The Big Stew 20.00 Coconut Coast 20.30 Full On Food 21.30 Great British Menu

DR1

11.50 Hvað er det værd? 12.20 Michelles mission 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawsons Creek 14.00 Liga DK 15.00 Den amerikanske drage 15.20 Trylleri i Operaen 15.30 Helt sikkert DR 15.45 Vinderne 16.00 Fandango med Chapper og Sokke 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 16.55 Dagens Danmark 17.25 TV Avisen 17.30 Lægens bord 18.00 Hokus Krokus 18.30 VQ – Videnskabsquiz for hele hjernen 19.00 TV Avisen 19.25 Penge 19.50 SportNyt 20.00 Skorpionkongen 21.40 Liga DK

EKKI MISSA AF...



Dexter's Laboratory

Dag eftir dag læðist litli snillingurinn Dexter inn í leynilega rannsóknarstofu í svefnherberginu sínu til að leysa flókin mál allt frá björgun heimsins til stríðnisþúka. En ballerínan og systir hans, Dee Dee, er aldrei langt undan og gerir ekkert nema trufla hann.

CARTOON NETWORK KL. 12.00

» Sudoku vikunnar

#21

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#20)

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 rökhusun og útsjónarsemi.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

GÓÐUR SVEFN Á GÓÐU VERÐI!

KYNNINGARVERÐ **20-40% AFSLÁTTUR**

IBIZA BECAMA 90*200



verð áður kr. ~~69.900~~
verð nú kr. **55.920**

IBIZA RÚM 90*200



verð áður kr. ~~42.500~~
verð nú kr. **34.000**

FERMINGARRÚMIÐ Í ÁR Á SÉRSTÖKU PÁSKATILBOÐI
25% AFSLÁTTUR

PALAZZO RÚM 120*200



verð áður kr. ~~62.000~~
verð nú kr. **46.000**

- MIKIÐ ÚRVAL AF VÖNDUÐUM
FERMINGARGJÖFUM FÁST HJÁ
OKKUR.

- STÓRT NÓA SÍRÍUS
PÁSKAEGG FYLGIR
ÖLLUM RÚMUM



SKAPARINN AUGLÝSINGASTOFA

DRAUMARÚM | Bæjarlind 4, Kópavogi
Sími: 534 5200

www.draumarum.is

HANS PETERSEN

Fermingargjafir

Kodak EasyShare V530

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



~~Kr. 29.900,-~~ Kr. 21.900,-

Canon IXUS i zoom

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



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

SAMSUNG

DIGIMAX A402

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



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

Canon MV-790

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



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

SAMSUNG

DIGIMAX S500

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



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

Canon MV-900

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



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

Logitech Bluetooth

heyrnartól



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

Kr. 11.900,-

AivX flakkarinn

fyrir 2,5" diska



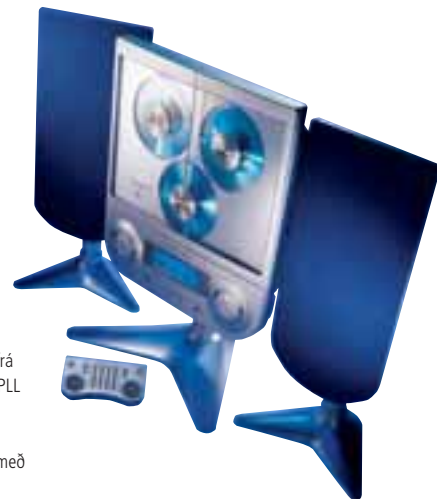
Surround-hljóð með 5,1 hljóðtengi
Hægt að nota sem margmiðlunarspilara, MP3 og ljósmyndir. Styður fjölmargar gerðir af myndbanda- og hljóðfælum. Vídeó: AVI(DivX 3.x, 4.x, 5.x, Xvid), DAT, MPG, VOBMP3, WMA, OGGUSB 2,0 tengi

Kr. 11.900,-

3 CD græjur

3 sjálfstæð diskdrif

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



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

SAMSUNG

Pleomax Laser-mús



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

Kr. 3.900,-

CREATIVE

Inspire T6060 5,1 hljóðkerfi



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

Kr. 9.900,-

Vélnúinn geisladiska- standur



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

Kr. 12.900,-

3,5" DivX Media Player



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

Kr. 12.900,-

SAMSUNG

Pleomax vefmyndavél



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

Kr. 3.400,-

CREATIVE
I-Trigue 3330



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

Kr. 7.990,-

Sport-heyrnartól

fyrir MP3



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

Kr. 1.990,-

iPod/mp3 hátalarar



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

Kr. 12.900,-

**Aðeins
19.980,-**

Fermingartilboð!
Kodak C530 stafræn myndavél og prentari
5 M.pixla Kodak-myndavél
Kodak-myndgæði
5x stafrænn aðdráttur
Videóupptaka
Handhægt og auðvelt að prenta þínar eigin myndir!

HANS PETERSEN

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



Hafðu það gott!



Sjálfvirk hnakkapúðastilling
veitir bestu mögulegu þægindi.



Allir hlutar STRESSLESS® eru
vandlega hannaðir til að tryggja
þér hámarks þægindi

Mismunandi stærðir,
- þú velur þína stærð

Sjálfvirk hnakkapúðastilling

Sérstakur mjóbakstuðningur

Þyngdarstýring

Sterk fjaðrandi stálgrind

Kaldsteyptur svampur

Úrvals nautaleður - Yfir 50 litir

Öflug viðargrind - Fæst í 6 litum

Borð fyrir fartölvur

Life & List
HÚSGÖGN
Ármúla 44, sími 553 2035