

| fólk | tíska | hönnun | tíðarandi | stjörnuspa | börn | sjónvarp | sambönd |

# birta

greiðir úr flækjum



Pastamáltíð  
með humri  
Húmorinn í Sigtinu

Hárrétt staðsetning:

*Klippt og skorid  
í Hlíðunum*

**SJÓNVARPSDAGSKRÁIN**  
21. - 27. apríl

\*Prófun og virkni Fillicyn(R) \*\*Rakinn í húðinni mældur einni klukkustund eftir að kremið var borið á.



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

# VICHY

LABORATOIRES



## THERMAL FIX

Gefur, bindur og varðveitir rakann

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

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

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

VICHY. HEILSULIND HÚÐARINNAR

# Lyftu huganum á flug

## L'Amour Collection



**NOKIA**  
**7360**



**NOKIA**  
**7370**



**NOKIA**  
**7380**

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

[www.nokia.com](http://www.nokia.com)

**NOKIA**  
Connecting People



12



16



24



30

### Þetta helst

- 7 Góðir Íslendingar
- 8 Heitt og kalt
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla Karls Olgeirssonar
- 12 Dýrin kenna stafrófið

### Viðtöl og greinar

- 14 Þínlega skemmtilegur þáttur
- 16 Klippið og skorið í Hlíðunum

### Hann hún

- 24 Pastamáltíð með humri
- 30 Með dýra málma milli handanna
- 34 Veisla á hvíta tjalðinu
- 36 Emilía elur upp
- 38 Hvað er einn litningur á milli vina?
- 40 Jóhanna Sveinsdóttir segir kynjasögur
- 40 Stjörnuþá
- 42 Allir út að leika
- 44 Bækur fyrir alla
- 46 Förum afslöppuð inn í sumarfríið
- 48 Lífshættuleg sjálfsblekking

### Í hverju blaði

- 50 Krossgáta
- 51 Sjöнварpsdagskrá næstu viku
- 68 Sudoku

# VORIÐ GENGUR Í GARÐ



## LÓÐAHREINSUN Í REYKJAVÍK 2006 21.–29. APRÍL

Starfsmenn Reykjavíkurborgar verða á ferðinni á tímabilinu og fjarlægja garðaúrgang sem fólk hefur sett út fyrir lóðarmörk. Athugið að garðaúrgang má ekki setja í sorptunnur.

- Garðaúrgang skal setja í poka
- Greinaafklippur skal binda í knippi
- Ekki verða fjarlægð stór tré eða trjástofnar

Nánari upplýsingar í síma 4 11 11 11

# Virkjum okkur!

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



Reykjavíkurborg

# Góðir Íslendingar

Lengi höfum við streist á móti þeim náttúruöflum sem móta okkur og land okkar. Stríðið er eilíft, hvort sem við skriðum gegnum öldudal í óskrandi brimi, reisum virkjanir sem dæmdar eru til að bresta, eða tökum fram sandalana, stuttbuxurnar og sólgleraugun á sumardaginn fyrsta. Það er ljóst að það liggur engin rökrétt skýring að baki þessu, engin saga og engin meaning. Aðeins ögrun. Þetta er okkar líf, okkar land, okkar heimur og okkar fyrsti sumardagur.

Höfuðáttirnar halda áfram að berja á okkur. Þær mása og blása og fá í lið með sér systur sína regnið og bróður sinn frostið. Þeim er illa við ögrunina, þannig er stríðið. Gagnkvæm virðing ríkir en þegar á orrustuvöllinn er komið leggjum við vinskapið til hliðar, blásu í herlúðra og göngum spert með blikandi skjöld og brugðið sverð á móti örlögum

okkar. Við mótmælum óréttlæti vetrarins og krefjumst umbóta, sumaryls hækkingi sólar.

Við hvetjum ykkur, íslensku bræður og systur, þó svo að sumarið sé ekki komið í veðurkortin, að hleypa því inn í sál okkar þar sem það á upphaf sinn og endi. Það gerðum við alla vega... og fengum kvef.



| heitt & kalt |

**STÓR SÓGLERAUGU** Sumarið er komið og þá er kominn tími á sógleraugu. Stór og breið gleraugu eru það heitasta í komandi heitu veðri.

**FALLEGAR HÁLSFESTAR** Flott að skreyta sig með fallegum hálsfestum til að lifga upp á sumarútlitið. Litfagar langar festar eru málið í dag.

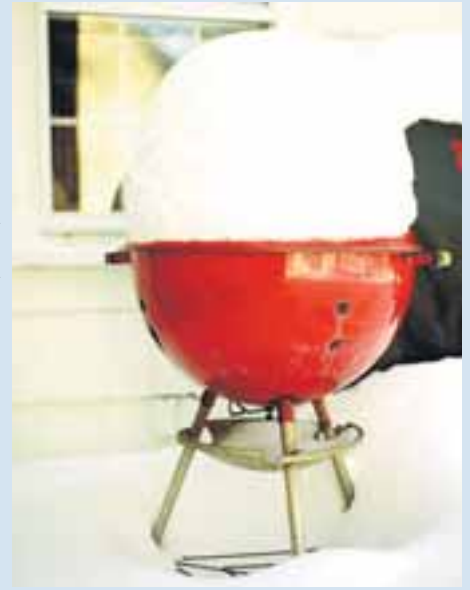
**GEITUNGAR** Þeir eru velkomnir á þessum tíma árs sem sumarboði en á flestum öðrum dögum eru þeir ekkert sérlega velkomnir.

**AÐ HANGA INNI** Nú þegar sumarið er komið eiga allir að fara út að leika. Farið í ísbíltúr, finnið snúnúbandið og brenniboltann og umfram allt, slökkvið á sjónvarpinu.

**BAKARAOFNINN** Grillið er málið í dag. Svunta, töng, kol og olía. Til hvers að elda inni þegar hægt er að gera það úti í góða veðrinu?

## Upp með grillspaðann!

Hækkun hitastigs á jörðinni hefur ekki bara brætt Grænlandsjökul heldur hefur hækkin einnig stuðlað að því að Íslendingar geta nú grillað sem aldrei fyrr. Nú er sumardagurinn fyrsti liðinn og þeir sem eru ekki enn búnir að draga grillin fram eða dusta af þeim snjóinn eiga hreinlega að skammast sín. Veðrið er alltaf að verða betra og betra og því þurfum við að nýta okkur það. Slíkt gylliboð þarf heldur ekki að bjóða sólþyrstum Íslendingum tvisvar enda hefur sala á grillum aukist gríðarlega á undanförunum árum. Nú er svo komið að hægt er að fá sum grill allan ársins hring í einstökum verslunum og oft fær maður fregnir af því að sum grill hafi einfaldlega selst upp. Fyrir hina nýriku er einnig hægt að toppa allt og alla með eðalgræjum



því hægt er að fá grillbúnað fyrir allt að hálfri milljón króna. Segið svo að gróðurhúsaáhrifin séu af hinu slæma.

Sólarvörn »

## Pössum upp á húðina okkar

Eftir dimman vetur koma langir dagar og bjartar nætur. Og sannarlega er dásamlegt þegar dagurinn er orðinn langur og sólin hækkar á lofti. Gott er að koma sér fyrir í skjóli og láta sólina verma sig, fá nokkrar freknur á fölt andlitið. Þá er lykilatriði að gleyma ekki sólarvörninni. Geislar sólarinnar eru ekki hættulausir og jafn hættulegir hér á kalda landinu sem og sunnar í álfu. Upplagt er því að hafa sólarkrem með í farteskinu, hvert sem haldið er, því aldrei er að vita hvenær sólin brýst fram.



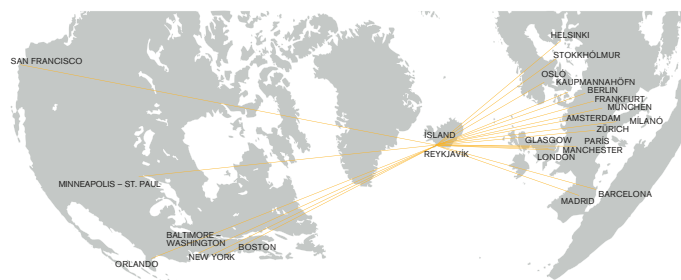
## Vor í lofti » Rúmfötin viðruð

Þegar vorar og birtir úti verður allt rykið á heimilinu miklu sýnilegra. Rykið er hins vegar ekki bara þar sem það sést því það getur leynst víða. Rúmföt safna til dæmis í sig ryki svo nauðsynlegt er að víðra þau reglulega. Núna er akkúrat rétti tíminn til þess að fara með rúmfötin út og víðra þau í vorloftinu. Ekkert jafnast á við það að skriða undir hreina sæng sem hefur hangið úti part úr degi og allir sofa betur en áður.





GÓÐ HUGMYND  
FRÁ ÍSLANDI



LIPURÐ

Fimm gangtegurir í bland við seiglu og lipurð er góð hugmynd sem nær fótfestu hvar sem er. Við hjá Ícelandair leggjum þannig áherslu á fjölbreytileika í starfsemi okkar, hæfni til að geta brugðist vel við mismunandi óskum við ólíkar aðstæður, á traust og sveigjanleika. Saman náum við settu marki.





**brennslan mín ...**  
Karl Olgeirsson

## Geðklofin brennsla

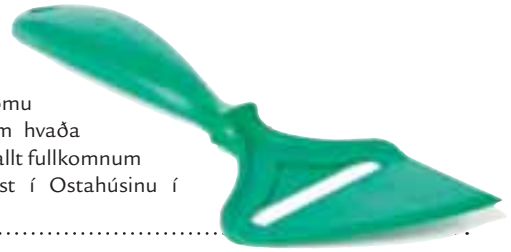
Karl Olgeirsson, tónlistarmaður, endaði á því að gera geðklofna brennslu enda segir hann sjálfur að þannig eigi plötur að vera. „Hér ægir öllu saman og engin ákveðin stefna er ríkjandi.“ Upphaflega ætlaði Karl að velja eitt lag fyrir hvern staf í stafróinu og enda á jöði en að lokum hafi það reynst ómögulegt. „Það er bara svo rosalega erfitt að velja svona fá lög á einn disk,“ segir Karl, hálf svekktur. Karl segir þó að í næstu brennslu og jafnvel brennslum muni hann jafnvel reyna að halda áfram og klára stafrófið. Að lokum má benda á þá staðreynd að Karl var svo smekklegur að raða lögnum í stafrófsróð.

<b>TRACK 1</b>	<b>ABBA - Eagle.</b> Abba voru snillingar og ég fyllist auðmýkt frammi fyrir verkum þeirra. Janne Schaffer fer á kostum á gítarum í þessu lagi.
<b>TRACK 2</b>	<b>Brad Mehldau - Moon River.</b> Frábær tónsmíð Mancinis í ótrúlega fallegum þrettán mínútna flutningi Brad Mehldau tríósins á Village Vanguard í New York.
<b>TRACK 3</b>	<b>Giovanni Mirabassi - Lullaby.</b> Ítalskur jazzpíanisti sem ég sá í París en rétt missti af í London, finn lagasmíður en dálítið inn í sig.
<b>TRACK 4</b>	<b>Goldfrapp - Paperbag.</b> Þvílík samsuða gamalla kvikmyndastemminga. Og svo angurvær og erótískur texti.
<b>TRACK 5</b>	<b>Jane Birkin - La décadanse.</b> Þetta lag er erkitýpa frönsku 60's tónlistarinnar. Hver valdi þessa tóntegund fyrir aumingja Jane? Sennilega Serge.
<b>TRACK 6</b>	<b>Kanye West - Wake Up Mr. West.</b> Bara frábært. Inngangur plötunnar Late Registration. Hvað er hann að segja?
<b>TRACK 7</b>	<b>Ricky Lee Jones - Chuck E.'s in Love.</b> Ellen Kristjánsdóttir Bandaríkjanna. New York, leðurjakkar, þröngar gallabuxur, alpahúfur og Steve Gadd á tindri trommuférlis síns.
<b>TRACK 8</b>	<b>Scott Walker - The Old Man's Back Again.</b> Geðveikur spagettivestrasöngur um Jósef Stalín í upphöfnum útsetningum eins og Scotts er von og vísa.
<b>TRACK 9</b>	<b>Shirley Ceasar - Satan, We're Gonna Tear Your Kingdom Down.</b> Ég var að uppgötva þessa drottningu gospelsins. Ótrúleg rödd!
<b>TRACK 10</b>	<b>Vinicius Cantuaria - Perritos.</b> New York búi frá Brasilíu, raulari eins og lærifeður hans. Yndisleg minimalísk ballaða á bossanova grunni. Svona lag að uppgötvar maður bara á Rás 1!

## » birta mælir með...

... **OSTASKERUM**

**ÚR PLASTI** sem ólíkt mörgum öðrum og íburðarmeiri verkfærum til sömu nota renna í gegnum hvaða ost sem er og skila ávallt fullkomnum sneiðum. Þessi fékkst í Ostahúsinu í Hafnarfirði.



... **HINNI UNÆDSLEGU MÖNDLUÓLÍU**

**FRÁ L'OCCITANE.** Olífan er unnin úr næstum útdauðum möndlutrjám í Providence í Frakklandi og mýkir húðina alveg einstaklega vel. Olífun á að bera á sig í sturtunni og hún freyðir notalega svo að eftir steypiaðið er líkaminn bæði hreinn og alveg ótrúlega mjúkur. Ilmurinn er indæll og varla til betri leið til að hefja daginn en löðrandi í mildum möndluhjúp..

... **ÚTVARPSTÖÐINN RONDO** Þegar síbylgjan, rokkið, hoppíð og híði í bílaútvarpinu er farið að taka all verulega á taugarnar er yndislegt að stilla á FM87.7 og heyrja blíða tóna klassískrar tónlistar óma. Það er fullkomið til að slaka á eftir erfiðan vinnudag á leiðinni heim en einnig upplífandi á morgnana á leið til vinnu.



Rondo er klassísk tónlistarrás Ríkisútvarpsins. Hún sendir út klassíska tónlist og djass allan sólarhringinn. FM sendingar nást enn sem komið er aðeins á Faxaflóasvæðinu. Þá má heyrja útsendinguna á breiðbandi Símans, dreifikerfi Norðurljósa (Digital Island) og á vefnum [www.ruv.is/rondo](http://www.ruv.is/rondo).

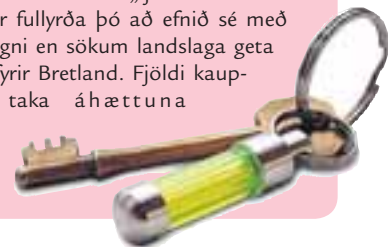
## Geislavirk lyklakippa

**NÝTT**

Hættir þér til að týna lyklakippunni þinni? Fyrir nokkrum árum voru til kippur sem píptu á móti ef eigandinn blístraði og þannig var hægt að ganga á hljóðið. En ef maður missir lyklana sína á gólfíð á uppáhalds skemmtistaðnum sínum og tónlistin yfirgnæfir bæði blístrið og pípið?

Glowring er lausnin á þeim vanda. Lyklakyppan er útbúin með litlum staut sem lýsir í myrkri og gerir þannig eiganda sínum kleift að finna sig, jafnvel djúpt í innviðum þess svarthols sem kvenmannsveski er.

Sjálflýsandi hlutir eru svo sem ekki nýir af nálinni en það sem gerir Glowring sérstaka er að ljósið kemur frá lekaheldu hólfí sem fyllt er með tritium. Ef þú fylgdist með í efnafræði veistu að tritium er geislavirkt og því er kannski mesti „ljóminn“ farinn af uppfinningunni. Framleiðendur fullyrða þó að efnið sé með öllu skaðlaust í svona litlu magni en sökum landslaga geta þeir ekki selt lyklakippuna út fyrir Bretland. Fjöldi kaupenda hefur þegar ákveðið að taka áhættuna og keypt geislavirku lyklakippuna sem sést vel í myrkri í allt að sex metra fjarlægð.



METSÖLUBÓK  
UM ALLAN HEIM



# Franskar konur

Franskar konur verða ekki feitar en þær njóta þess að fá sér brauð og kökur, vín og þriggja rétta máltíðir. Mireille Guiliano afhjúpar einfalda leyndardóma og veitir okkur innsýn í hvernig hægt er að njóta þess að borða en halda sér jafnframt grönnum og heilbrigðum.

## fitna ekki

Flott, sannfærandi, skynsamleg, fyndin – og tímabær: frábær bók um holla lífshætti sem fjallar ekki um megrun og getur gjörbreytt hugsunarhætti og lífi fólks.

„Engin spurning að þessi bók er sú besta af öllum nýjustu megrunarbókunum.“

Nanci Hellmich, USA Today

„Þýðingarmikil og heillandi bók fyrir þá sem hafa reynt alla háskalegu og misheppnuðu megrunarkúrana.“

Nicole Miller

„... það höfðaði sérstaklega til mín að þurfa ekki að fara í líkamsræktina.“

Lynne Truss, The Times (London)

JPV

JPV ÚTGÁFA  
www.jpv.is



# Dýrin kenna stafrófið

Halldór Ásgrímur Elvarsson er þriggja stráka faðir. Hann hefur lesið mikið fyrir syni sína og þegar sá í miðið fór að sýna stafrófinu áhuga þá fékk hann þá hugmynd að semja stafrófskver þar sem dýr væru í aðalhlutverki.

„Hugmyndin kviknaði þegar Nökkvi Freyr fór að sýna stafrófinu áhuga. Ég hafði farið í gegnum stafrófskver þau sem til eru með elsta stráknum, Andreasi Hilmari, og var orðinn hálfleiður á þeim. Strákarnir hafa gaman af dýramyndum og dýrabókum og því datt mér í hug að nota dýrin til að kenna stafrófið,“ segir Halldór sem byrjaði á því að teikna nokkrar myndir og sýna strákunum sínum. „Þá kynnti ég hugmyndina fyrir Eddu útgáfu. Þar var mér vel tekið og þá fyrst fór boltinn að rúlla.“

Bókin er þannig upp byggð að á hverri síðu er einn stafur kynntur til sögunnar, mynd er af dýri og stuttur fróðleikur um það. Myndirnar teiknaði Halldór en hann starfar sem grafískur hönnuður. Hann samdi textann sömuleiðis. „Ég hafði það að leiðarljósi að hafa textann einfaldan en líka fróðlegan á þann hátt sem krökkum þætti skemmtilegt.“ Og sonum hans þykir bókin skemmtileg. Nú er sá yngsti, Elvar Örn, fjögurra ára og farinn að sýna stöfunum áhuga. Halldór segir mis snúið hafa verið að finna dýr með hverjum staf. „Við sumu stafi var hægt að finna fjölmörg dýr en það átti ekki við þá alla.“ Íslensku stafina eins og ð leysti hann með þeim hætti að hann fann dýraheiti þar sem stafurinn kom fyrir, breiðnefur er til að mynda fulltrúi ð-sins.

Bókin er sú fyrsta sem Halldór semur en væntanlega ekki sú síðasta. „Ég er þegar kominn með hugmyndir að fleiri bókum,“ segir Halldór sem áfram ætlar að halda sig við bækur fyrir börn. „Það er skemmtilegt að skrifa fyrir börn. Ég er mjög ánægður með hvað það hafa komið út margar bækur fyrir börn á Íslandi undanfarin ár og það er skemmtilegt að taka þátt í þeirri bylgju.“



Viðtal: SÍGRÍÐUR B. TÓMASDÓTTIR  
Mynd: HÖRÐUR SVEINSSON

Halldór Ásgrímur Elvarsson ásamt sonum sínum. Andreas Hilmari tólf ára er við hlið hans. Elvar Örn, fjögurra ára, og Nökkvi Freyr, sex ára, eru fremst á myndinni.

# PÍANÓ

af öllum stærðum og gerðum



## YAMAHA

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

## SAMICK

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



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

## ESTONIA

Estonia flyglar.  
Handsmíðuð gæðahljóðfæri.



STEINWAY & SONS

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



Mesta úrval landsins á einum stað!



— HLJÓÐFÆRAHÚSIÐ —

*Leifur Magnússon*

Suðurlandsbraut 32 • 108 Reykjavík • 591 5350

## » PÍNLEGA SKEMMTILEGUR ÞÁTTUR

Sjónvarpsþátturinn Sigtíð á SkjáEinum hefur vakið mikla athygli að undanförmu. Það er ekki algengt að leikið íslenskt efni veki jafn mikla lukku. Þátturinn er ekki sketsaþáttur, bröndurum er ekki stillt upp fyrir hlátursroku og karlmenn klæða sig ekki í kjóla. Húmorinn er af allt öðrum toga.

Viðtal: TRYGGVI GUNNARSSON  
Mynd: HARI

Það blundaði lengi í þeim félögum Gunnari Hanssyni, Halldóri Gylfasyni og Friðriki Friðrikssyni að gera eitthvað fyrir framan myndavélarnar, eitthvað sem þeir gætu kallað sitt eigið. Tækifærið kom síðasta sumar þegar Magnús Ragnarsson, sjónvarpsstjóri SkjásEins, bauð þeim að gera prufusketsa. Úr varð prufuþáttur sem síðar þróaðist í Sigtíð. „Íslenskt grín í sjónvarpi hefur verið svo lengi í sketsaformi að SkjárEinn vildi fá eitthvað annað. Það hentaði okkur mjög vel því við viljum meina að áhorfendur séu oft vanmetnir. Það þarf ekki að matreiða brandarana á mettíma ofan í þá með skeið,“ segir Gunnar. „Við fengum Ragnar bróður minn til að skrifa með okkur og leikstýra og úr varð þrískiptur grínþáttur í anda 60 mínútna. Við vorum ekki ánægðir með stílinn á honum, í raun var hann svolítið stíllaus. Við hins vegar vorum hrifnir af karakternum Frímanni Gunnarssyni, sem sá um mannlegu hliðina í upprunalega þættinum, og ákváðum að vinna áfram með hann.“

Stíllinn sem á endanum varð fyrir valinu er viðtalsformið. Frímann, leikinn af Gunnari, er afskaplega metnaðarfullur þáttastjórnandi sem vill gera vandaðan viðtalsþátt. Hann hefur hins vegar engan sans fyrir umhverfinu og hlustun hans er nær engin. Þess vegna móðgar hann viðmælendur sína óafvitandi og úr verða pínlega skemmtilegar aðstæður. Þetta er kjarninn í þáttunum, að sögn þremminganna, fólk og sjónvarpsþættir sem taka sig of alvarlega svo úr verða meinfyndnar aðstæður.

Hvernig verður svona þáttur til? Er hann skrifaður bak við skrifborð eða er sköpunaraflinu gefinn laus taumur á tókustað? Í tilviki Sigtisins er það beggja blands. „Við skrifuðum allir handritið en það fer þannig fram að við setjum niður senur í grófum dráttum,“ segir Ragnar. „Við ákveðum hvað gerist, hvernig persónur bregðast við og hverjar aðstæðurnar eru. Við vitum hvað við viljum fá út úr hverju viðtali og hvernig það á að enda.“ Þegar þeirri vinnu er lokið hefst æfingar. Á æfingum breytast senur, karakterar þróa



Gunnar, Ragnar og Halldór, auk Friðriks, skrifa allir handritið að sigtinu.

og mótast. „Það er styrkur okkar sem leikara að semja í spuna og láta bara vaða,“ segir Gunnar. „Raggi fylgist svo vel með og skilur hismið frá kjarnanum.“

Ekkert eiginlegt textahandrit er til þegar tölur hefjast. Samtölin eru ekki skrifuð fyrirfram heldur eru aðstæðurnar látnar ráða för. „Það gerir það að verkum að viðtalsformið verður eðlilegra. Við þurfum að hugsa um það sem við erum að segja, við komum hver öðrum á óvart og samtölin verða öll eðlilegri og flæða betur,“ segir Halldór. „Við þetta myndast líka rétta orkan í leikinn,“ bætir hann við.

Þeir grínþættir sem á dagskrá hafa verið síðustu árin eru afar misjafnir bæði að efnistöfum og gæðum. Engum þessara þátta svipar til Sigtisins. Það er kannski í takt við samfélagið að allt grín virðist verða að vera hraðsoðið og auðmelt. Þetta á engan veginn við um Sigtíð. „Það er ekki hægt að setjast niður og horfa á fimm mínútur af þættinum og dæma hann út frá því. Hann er ekki þannig uppbyggður,“ segir Gunnar.

Húmorinn í þættinum er um margt sérstakur og erfitt að skilgreina hann. Það eru engar lokasetningar í bröndurinum og sárafaír orðabrandarar eru fyrir fram skrifaðir. Blaðamaður spurði leigubilstjórnann sem kom honum á fund Sigtismanna hvernig hann myndi lýsa húmornum. „Gáfumannahúmor,“ var svarið. Þessu eru Sigtismenn ekki sammála að öllu leyti. „Ég veit ekki hvernig eða hvort það er hægt að skilgreina húmorinn,“ segir Halldór. „Þetta er bara okkar húmor.“ Ragnar er á sama máli en hann er harðari á því að ekki sé um gáfumannahúmor að ræða.

„Það sem við erum að gera er asnalegt og barnalegt og getur því varla talist gáfulegt,“ segir Ragnar. Gunnar tekur í sama streng. „Við erum alls ekki að gera svona ha ha fyndinn þátt og alls ekki intellektúal grín. Mér finnst allt sem kallast svartur húmor mjög fyndið, allt kaldhæðið og allt sem dansar eftir línunni og er á mörkunum að móðga fólk og verða smekklaust. Það finnst mér fyndið og eitthvað af því kemst vonandi til skila í þáttunum. Ætli það eina intellektúal í þættinum sé ekki Frímann að reyna að vera intellektúal með misjöfnum árangri.“

Þegar Gunnar lætur þessi orð falla fer Halldór að hlæja. „Það er svo gaman að leika senurnar þar sem Frímann gerist eins ónærgætinn og mögulegt er. Þá breytist andrúmsloftið og fyllist af pínlegheitum,“ segir Halldór. „Þá á ég mjög erfitt með að hemja mig og ég hef skemmt langflestar tölur af okkur strákunum.“

Átta þættir eru í fyrstu þáttaröð Sigtisins. Framhaldið er óljóst en þeir fjórmenningar vilja ólmir halda áfram á þessu sviði. „Það gefur manni endalausán kraft að gera efni út frá sjálfum sér, það er svo skemmtilegt,“ segir Gunnar. „Hvort sem við höldum áfram með Sigtíð eða gerum eitthvað annað þá er þetta vettvangurinn.“ Ragnar gripur boltann á lofti og heldur áfram: „Við þróuðum Sigtíð frá byrjun og nú erum við komnir með stíl sem við erum ánægðir með og við viljum gera aðra seríu þar sem við gerum allt rétt. Við erum komnir með blóðbragð í munninn og erum hvergi nærri saddir.“

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 MED HEILSUDÝNU  
MICROFIBERÁKLÆÐI



kr. 34.900.-

## BOSTON HÆGINDASTÓLL

MED RUGGLU OG HÁTT BAK  
MICROFIBERÁKLÆÐI  
FÆST Í MÖRGUM LITUM



RAFMAGNSLUIDD

kr. 43.900.-

## MEGAN HÆGINDASTÓLL

MICROFIBERÁKLÆÐI  
RAFMAGNSLUIDD  
LITIR: LJÓSBRÚNN

kr. 43.900.-

## BOSTON HÆGINDASTÓLL

MED RUGGLU OG HÁTT BAK  
ÍTALSKT LEDUR  
LITIR: DÖKKBRÚNN OG LJÓSBRÚNN

kr. 59.900.-

## MEGAN HÆGINDASTÓLL

ÍTALSKT LEDUR  
RAFMAGNSLUIDD  
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

# Klippt og skorid í Hlíðunum

» Það eru fjölmargar Hárgreiðslustofur í Hlíðarhverfinu í Reykjavík. Innan um spegla og stóla, skæri og greiður leggja hárgreiðslukonur og menn stund á iðn sína og nemar læra rétt handtök. Birta tók tal af eigendum fimm stofa, Extra, Aida, Hárlausna, Hár-flikk og Hárgreiðslustofunnar Lönguhlíð til að komast að því hvernig gengi að skerða og snyrta hár annasamra viðskiptavina.



## VIÐSKIPTAVINIR Á ÖLLUM ALDRI

Í Blönduhlíðinni er að finna hárgreiðslustofu sem ber tignarlega nafnið Aida. Þar er að finna alla flóru samfélagsins innan viðskiptahópsins en yngsti viðskiptavinurinn er 6 mánaða en sá elsti 105 ára. „Hér er búin að vera stofa í yfir 30 ár en ég keypti hana í fullum rekstri,“ segir Kristín Reynisdóttir eigandi Aidu. „Ég er fjórði eigandinn en allir hafa þeir átt stofuna lengi.“ Aðspurð hvort hún lumi ekki á góðri sögu er Kristín fljót að svara. „Við vorum með eina aldraða konu í klippingu og lagningu, ég og neminn minn. Þegar var komið að því að borga og konan heyrði verðið sagði hún: Hva, svona mikið? Ég ætlaði ekki að láta klippa mig fyrir svona mikið.“

Orri Heiðarsson, dóttursonur Björns Bjarnasonar dómsmálaráðherra, bregður nýklipptur á leik á hárgreiðslustofunni Aida.



## KARLARNIR ÞYKJAST HISSA

Hár-flikk er enn ein stofan í Lönguhlíðinni þótt heimilisfang hennar sé Miklabraut 68. Eigandi hennar er Pálína Gunnarsdóttir og á sínum snærum hefur hún tvo aðra hársnyrtimeistara, þær Súsönnu og Ástu. Pálína hefur klippt og skorið hár viðskiptavina í 19 ár og þrátt fyrir að vera ekki orðin fertug klippir hún nú hár barna þeirra sem áður settust á barnsaldri í stól hennar. „Þeir þykjast alltaf vera jafn hissa karlarnir sem ég klippi,“ segir Pálína. „Þeir eru svo yndislegir að segjast ekki trúa því að ég sé búin að vera svo lengi vegna þess að ég geti ekki verið meira en tvítug.“ Þrátt fyrir nálægð hárgreiðslustofanna segist Pálína ekki finna fyrir samkeppninni. „Við erum með þá sérstöðu að við tökum ekki niður pantanir. Fólk kemur bara inn af götunni,“ segir Pálína. „Ég hef minn trausta viðskiptahóp sem ég er mjög þakklát fyrir. Ég hef aldrei þurft að auglýsa og við höfum ekki annað eftirsurninni tvær og því er ég nýbúin að ráða Ástu.“



Pálína Gunnarsdóttir hefur klippt hár við Miklubrautina í 19 ár.



Eva Lind Ingadóttir klippir einn af viðskiptavinunum á hárgreiðslustofunni Extra. Allt fer þetta fram undir vökulum augum vel klippra fyrirsætudrengja.

## KLIPPING Á LEIÐ ÚR VINNUNNI

María Auður Steingrímsdóttir er eigandi hárgreiðslustofunnar Extra í Suðurverí. Þar er búin að vera hárgreiðslustofa í nokkra áratugi en segja má að Maríu hafi runnið blóðið til skyldunnar að taka við rekstrinum. „Það er gaman að segja frá því að mamma mín rak stofu hérna í 25 ár og þá vann ég hjá henni. Nú hefur dæmið snúist við og hún vinnur hjá mér,“ segir María og hlær. María hóf reksturinn í febrúar í fyrra en húsnæðið hafði staðið autt í nokkra mánuði áður en hún tók við. „Það voru að ég held tvennir eigendur á milli mín og mömmu og svo var ekkert að gerast,“ segir María. Nú er aftur á móti allt að gerast. Eftir hæga byrjun hefur kúnnahópurinn stækkað og eru nú fjórar hárgreiðslukonur sem styttu, lita og snyrta hár á Extra. „Ég var ólétt þegar ég opnaði stofuna og það fór auðvitað orka í það. Núna er nóg að gera enda er staðsetning okkar mjög góð. Margir eiga leið hjá til og frá vinnu og þá er tilvalið að koma við hjá okkur og láta klippa sig,“ segir María og glottir.

## VIÐSKIPTAVINIR HÉÐAN OG ÞAÐAN

Stefán Rósar Esjarsson rekur Hárlausnir á horni Lönguhlíðar og Miklubrautar. Hann er búinn að reka stofuna í rúm 4 ár en rétt eins og María þá kom hann í tómt rými þar sem fyrir einhverjum mánuðum hafði verið hárgreiðslustofa. Viðskiptavinir Stefáns eru, líkt og í Blönduhlíðinni, af ýmsum toga. „Hér klippi ég gamlalmenni, börn og unglínga, þingmenn og róna,“ segir Stefán. „Ég er ekki bara með viðskiptavinum úr hverfinu þó svo að þeir séu stórt hlutfall.

Hér kemur mikið af aðkomufólki, til dæmis fólk sem er utan af landi sem kemur hingað vegna þess að það hefur séð auglýsinguna sem blasir við á Miklubrautinni.“ Stefán er ekki einn á stofunni en sér til halds og trausts hefur hann nemann Sigríði auk Viktoríu sem er útlærð. „Ég er alsæll og stofan gengur mjög vel svo ég hef ekki yfir neinu að kvarta,“ segir Stefán rétt áður en hann afsakar sig því næsti viðskiptavinur var að vinda sér inn á stofuna.

Viðskiptavinir Hárlausna er jafnt úr hverfinu og víðar að.



## YNDISLEGT ELÐRI BORGARA SAMFÉLAG

Í Lönguhlíð 3 er vel falin hárgreiðslustofa. Hún ber það einfalda nafn Hárgreiðslustofan og er aðeins einn starfsmaður á stofunni, hún

Dýrleif Eydis Frímansdóttir, sem jafnframt er eigandinn. Stofan er í húsi aldraðra og kemur það því ekki á óvart að eldri borgarar

eru í miklum meirihluta viðskiptavina. „Samfélagið hér er yndislegt,“ segir Dýrleif. „Maður er meira hér en heima hjá sér og hér þekkjast allir. Stofan er samt opin öllum og hér geta allir fengið klippingu.“

Dýrleif kann greinilega vel við sig og viðskiptavinum sína í Lönguhlíðinni og segir það upp til hópa afar gott fólk. „Þú finnur varla heiðarlegra fólk en fullorðna fólk. Það vill hafa allt á hreinu,“ segir Dýrleif. Ellin tekur samt sinn toll og ekki fyrir svo löngu lenti hún í skemmtilegu atviki. „Það var hérna ein sem kom í lagningu og klippingu. Hún borgaði með korti úr veskinu sínu en þegar hún fór að leita að gleraugunum sínum í veskinu kom í ljós að þetta var alls ekki veski hennar. Hún hafði tekið í misgripum veski annarrar konu. Hún varð alveg miður sín greyð og ekki batnaði það þegar í ljós kom að hún hafði einnig borgað kaffibolla fyrr um daginn með annarra manna korti,“ segir Dýrleif og hlær. „Þegar við loks fundum eigandann hlógum við mikið, allar þrjár, þó svo að greyð konunni hafi ekki litist á blikuna á meðan þessu stóð.“



Í húsi eldri borgara er lítil hárgreiðslustofa sem opin er öllum.

# Einstakt enskunámskeið

*Fyrir þá sem vilja styrkja enskugrunninn, tala og skilja enska tungu.*



*Þetta námskeið er styrkt af fjölda stéttarfélaga og fræðslusjóða.*

*Þeir sem skrá sig í desember fá hina einstöku metsölubók Zig Ziglar, Sjáumst á toppnum, að gjöf.*



- Fjarnám með 27 1/2 tíma enskunámskeiði á 18 cd diskum
- Slökunardiskur með jákvæðri staðfestingu og tónlist frá Friðriki Karlssyni
- Vinnubók með enska og íslenska textanum
- Taska undir diskana
- Áheymarpróf og prófskirteini í lok náms

Mörg stéttarfélög, fræðslusjóðir og fyrirtæki styrkja þetta námskeið

Allar upplýsingar

[www.tungumal.is](http://www.tungumal.is) eða í síma 540-8400

# Fagleg og lögleg þjónusta í boði

Löggild menntun snyrtifræðinga í Félagi íslenskra snyrtifræðinga tryggir þér fagmennsku í snyrtingu og förðun og rétta og örugga húðmeðferð.

Meistara- og sveinsbréf staðfesta að þinn snyrtifræðingur sé með löggild réttindi sem fagmaður. eru þau sýnileg á þinni snyrtistofu?

Þú ert í öruggum höndum snyrtifræðinga í Félagi íslenskra snyrtifræðinga og þú finnur okkur á Meistarinn.is.



*Félag íslenskra  
snyrtifræðinga*





#### 101 Reykjavík

Snyrtistofan Ágústa, Hafnarstræti 5, sími 552 9070  
SPA feegurð, Laugavegi 96, sími 511 6660

#### 103 Reykjavík

Snyrtimiðstöðin - Lancome, Kringlunni 7, sími 588 1990

#### 104 Reykjavík

Snyrtistofan Eygló, Langhóltsvegi 17, sími 553 6191

#### 105 Reykjavík

Snyrtistofan Paradís, Laugarnesvegi 82, sími 553 1330  
Snyrtistofan Helena fagra, Laugavegi 163, sími 561 3060  
Snyrtistofan Gyðjan, Skipholti 50d, sími 553 5044  
Laugar Spa snyrti- og nuddstofa, Sundlaugavegi 30a, sími 533 1177

#### 108 Reykjavík

Snyrtistofan Ársól, Efstalandi 26, sími 553 1262  
Snyrtistofan Dekurhornið, Faxafeni 14, sími 567 7227  
Guinot-MCstofan, Grensásvegi 50, sími 568 9918

#### 109 Reykjavík

Þú um þig snyrtistofa, Lóuhólum 2-4, sími 557 5959

#### 110 Reykjavík

Snyrtistofan Greifynjan, Hraunbæ 102c, sími 587 9310

#### Kópavogur

Snyrtistofan Rós, Engihjalla 8, sími 554 0744  
Snyrtistofan Jóna, Hamraborg 10, sími 554 4414

#### Garðabær

Snyrtistofan Garðatorgi, Garðatorgi 7, sími 565 9120

#### Hafnarfjörður

Snyrtistofan Carita, Dalshrauni 11, sími 555 4250  
Snyrtihornið, Miðvangi 41, sími 552 1200  
Snyrtistofan Þema, Reykjavíkurvegi 64, sími 555 1938  
Snyrtistofan Lipurtá, Staðarbergi 2-4, sími 565 3331

#### Reykjanesbær

Snyrtistofan okkar, Starmóum 14, sími 421 6352

#### Mosfellsbær

GK snyrtistofa, Kjarna - Þverholti 2, sími 534 3424

#### Norðurland

Gínó snyrtistofa, Hornbrekkuvegi 16, Ólafsfirði, sími 862 0466

#### Suðurland

Snyrtistofa Ólafar, Austurvegi 9, Selfossi, sími 482 1616

VIÐ BJÓÐUM FULLT AF FÓLKI Á

# ROSKILDE FESTIVAL '06

29. JÚNÍ - 2. JÚLÍ



**PÚ SENDIR SMS SKEYTIÐ JA SRB Á NÚMERIÐ 1900.**  
PÚ SVARAR SPURNINGU UM ROSKILDE FESTIVAL. PÚ 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 BEINNI Á X-INU!

**TUBORG**  
NJÓTTU LÍFSINS TIL FULLS  
LETTRÓÐA



 **TONLIST.IS**



„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 BÍOMÍÐAR FYRIR TVÖ  
DVD MYNDIR • PEPSI OG MARGT FLEIRA



8  
HVER  
VINNUR!



VINNINGAR VERÐA AÐHENDUR KLÁ. ÞT SMÁGALLIND. LÖÐNÁVÖG. MEÐ ÞVÍ AD TALKA ÞÁTT ERU KÖNNUN Í SMS SLÓÐ. 99 KR/SKEYTIÐ.

# Pastamáltíð með humri

Grunnur að góðu pasta er gjarnan einföld sósa sem hægt er að nota á marga vegu. Hér er um að ræða spagettí með hvítlauk, chilli og steinselju sem borið er fram með humri en hörpuskel og risarækjur er einnig gott að nota. Bagetta á teini með mozzarella og kirsuberjatómötum er borin fram með – og nóg af parmesanosti. Athugið að pastað eitt og sér með hvítlauk, chilli og steinselju er frábær réttur.

Umsjón HALLA BÁRA GESTSDÓTTIR  
Myndir GUNNAR SVERRISSON  
Ritstjórar TÍMARITSINS VEGGFÓÐURS





NJÓTTU LÍFSINS  
MEÐ HEILBRIGÐUM  
LÍFSSTÍL

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



**SKYR**



**FEGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA**

## SPAGETTÍ MEÐ HUMRÍ FYRIR FJÓRA

Hvað þennan rétt varðar er best að skera allt niður og undirbúa áður en hafist er handa. Gott er að undirbúa humarinn fyrst og láta hann standa á meðan skorið er niður í pastað. Humarinn fer síðan inn í ofninn þegar verið er að matreiða pastað svo hann sé heitur þegar borinn er fram.

### SPAGETTÍ

300-350 g spagettí  
25 g smjör  
2 msk. ólífuoía  
3 hvítlauksrif, smátt söxuð  
1 rautt, meðalstórt chilli, fræhreinsað og smátt skorið  
hnefi steinselja, söxuð  
1/2 sítróna, safinn kreistur yfir  
ferskur parmesanostur

Sjóðið pastað skv. leiðbeiningum. Bræðið smjör og olíu á pönnu. Mýkið hvítlauk og chilli á pönnunni á lágum hita í 3-4 mínútur. Gætið að því að hafa smjórið ekki heitt þegar hvítlaukurinn fer á pönnuna svo hann brúnist ekki. Setjið steinselju saman við og hrærið vel saman. Látið renna vel af pastanu. Hellið hvítlauks-, smjörblöndunni saman við pastað og blandið vel. Kreistið safann úr sítrónunni yfir pastað. Saltið eftir smekk ef þurfa þykir.

### HUMAR:

1 kg humar  
80 g smjör  
4 hvítlauksrif, smátt skorin

Bræðið smjórið í potti og setjið hvítlaukinn saman við. Látið laukinn mýkjast og takið af hitanum. Best að láta hann standa í smá stund svo að gott hvítlauksbragð verði af smjörinu. Hreinsið humarinn að vild, raðið honum í ofnskúffu eða eldfast mót, og hellið hvítlaukssmjörinu yfir humarinn. (Gott er að meðhöndla hann þannig að skelin sé klipt í sundur en þá opnast hún aðeins við eldun). Látið standa í klukkustund áður en humarinn er settur í mjög heitan ofn. Athugið að tíminn sem humarinn þarf fer algjörlega eftir stærð hans. Sé hann frekar smár þarf hann ekki nema 3-5 mín. í 275 gráða heitum ofni.



Meðalstór þarf hann um 5 mín. á sama hita. Fylgist vel með honum því ekki er gott að hann sé of mikið eldaður. Gott er að setja ofninn á grill rétt í lokin og færa humarinn efst í ofninn.

Setjið pastað á disk og leggið humarinn yfir. Gott að ausa smá af hvítlaukssmjörinu yfir allt saman. Berið fram með parmesanosti og brauðinu sem á eftir kemur.

### BAGETTA Á TEINI

1 bagetta, skorin í sneiðar  
1 hvítlauksrif, skorið í tvennt  
ólífuoía

kirsuberjatómatar  
1 kúla mozzarellaostur eða mozzarella-kúlur  
sjávarsalt  
grillpinnar

Nuddið bagettusneiðarnar með hvítlauk og dreypið olíu yfir þær. Skerið mozzarella-ostinn í frekar stóra bita ef ekki eru notaðar kúlur. Þræðið bagettusneið á pinna, þá tómat, aðra sneið af brauði og ost. Alltaf til skiptis. Raðið að vild á hvern grillpinna. Setjið á bökunarplötu og stráðið salti yfir. Bakið í heitum ofni, 200-250 gráðu, þar til osturinn er mjúkur og brauðið heitt. Berið fram með pastanu.



Íslensket smjör  
er hrein  
náttúruafurð  
og gefur betra  
bragð!

Hrefna Rósa Sætran  
Íslenska Koka- og Matvæðingarskiptunum



Áfram með **SMJÖR**id!



**SAMEINAD DREIFIKERFI**

365

Síminn 

# BYLTING FYRIR ÁHORFENDUR

digital ísland  Skjárinn



SIRKUS

Símínn 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 sjónvarpsfréfnis sem felur í sér mikinn ávinning fyrir sjónvarpsáhorfendur hvar sem er á landinu.



Kaleikur var sveinsstycki Hörpu. Hann er nú í eigu Fella-og Hólakirkju ásamt patínu, könnu og oblátuöskju í stíl.



## Með dýra málma milli handanna

Harpa stendur við steðjann. MYND/ VILHELM

» Harpa Kristjánsdóttir hannar og mótar fagra hluti úr eðalmálum enda bæði gull-og silfursmiður.

Úr vinnustofu Hörpu berast högg. Þar stendur hún við steðjann og slær með nettum hamri á silfurskjöld. Þegar haft er orð á að mikið gangi á svarar hún brosandí. „Silfursmiðin er gróf vinna til að byrja með. Það kemur mörgum á óvart hvað ég nota mikið sleggjur og hamra og veld drjúgum hávaða við mína vinnu.“



Nýir kirkjumunir Selfoskirkju.

Eftir Hörpu liggja bæði smáir hlutir og stórir. Hún lauk námi 1994 og hefur haft nóg að gera við smíðarnar og kennslu í Iðnskólanum. Um tíma var hún einn af Or gullsmiðunum en segir rekstrarformið ekki hafa hentað sér svo nú vinnur hún sjálfstætt og selur beint. Skartgripirnir hennar eru handunnir og flestir úr gulli. Þeir eru stílhreindir og hún kveðst aldrei smíða tvo eins, heldur er hver og einn einstakur.

Meðal smíðisgrípa Hörpu úr silfri eru kirkjumunir sem nú eru í eigu Fella-og Hólakirkju. Nýlega smíðaði hún svo kaleik, patínu (disk ofan á kaleikinn) og oblátudisk fyrir Selfoskirkju. „Ég sá fyrir mér arkitektúr kirkjunnar, ána og fjöllin þegar ég hannaði gripina,“ lýsir hún og sýnir mynd af þeim.

Á verkstæðinu stendur stór og vegleg skál sem vekur ekki einungis athygli fyrir fegurð heldur gefur þá hugmynd að silfursmiðin sé aflraunavinna. „Ég nota bönd og teygjur til að lyfta þungum hlutum,“ segir Harpa og lýsir ferlinu við smíðina. Háþóleraður hamar er eitt af því sem kemur þar við sögu. „Líklega eru um milljón slög með hamrinum á þessa einu skál,“ segir hún og heldur svo áfram að smíða.



Allir skartgripir Hörpu eru handsmiðaðir og einstakir.



Haganlegur peli sem Harpa gaf eiginmanninum. Staupin falla vel í miðjuhólfíð.



Beliss Bylting frá Babyliss Paris

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

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

Öflugur blásari og ceramic sléttun gerir hárið silkimjúkt og glansandi

Ný, einföld en fagmannleg hönnun fyrir þig að nota.



**BE liss**  
Gerir fallett hár falletta

**BaByliss**<sup>®</sup>  
PARIS

# Fallegir & nýjir sumarskór!



Kiss  
kr. 7.900



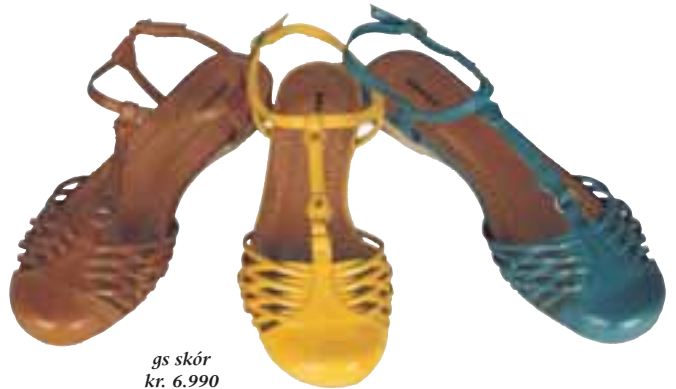
## Kynning

Skótískan þetta sumarið er ansi litrík og skemmtileg. Sandalar sjást nú í miklu mæli í öllum regnbogans litum sem og fínir háhælaðir skór í gull - og silfurlitum.

Lág sem og há stígvél eru einnig vinsæl enda ansi flott eins og við þröngar gallabuxur.



Kiss  
kr. 2.990  
einnig til í silfur



gs skór  
kr. 6.990



gs skór  
kr. 14.990



Focus  
kr. 3.990



Next  
kr. 3.590





*Next*  
kr. 2.390



*Focus*  
kr. 6.990



*Gallabuxnabúðin*  
kr. 4.950  
einnig til í svörtu



*Noa Noa*  
kr. 9.990



*Next*  
kr. 5.490



*Kiss*  
kr. 7.900  
einnig til í hvítu



*Benetton / Sisley*  
kr. 4.595  
einnig til rauðir/bleikir,  
grænir/svartir, hvítir/appelsínugulir og ljósbleikir.

# Veisla á hvíta tjaldinu

Á árum áður fjölluðu rómantískar gamanmyndir nær eingöngu um tilhugalfið og þegar parið náði saman í sínum fyrsta kossi féll tjaldið. Nú hins vegar er í tísku að segja söguna eftir að kossinum er lokið og bónorðið er borið upp.

Í dag sjást reglulega myndir í kvikmyndahúsum þar sem brúðkaupið sjálf er í aðalhlutverki. Efnistökin eru mismunandi, allt frá fjölskylduvandræðum í *My Big Fat Greek Wedding*, til angistarfullra foreldra í *Meet the Parents*. Hér á eftir eru nokkrar góðar fyrir fólk í brúkaupshugleiðingum, bara svona til að komast í rétta skapið.

## THE PHILADELPHIA STORY (1940)

Katherine Hepburn leikur fína frú sem rétt fyrir brúðkaup sitt fær bakþanka vegna fyrirverandi eiginmanns síns (Cary Grant), verðandi eiginmanns síns (John Howard) og tungulipurs blaðasnáps (Jimmy Stewart, en hann fékk óskarsverðlaun fyrir leik sinn í myndinni). Myndin var síðar endurgerð 1956 í söngleikjaformi og hét þá *High Society*. Með aðalhlutverk þá fóru Bing Crosby, Frank Sinatra, og Grace Kelly.

## FATHER OF THE BRIDE (1991)

Steve Martin og Diane Keaton sjá á eftir litlu stúlkunni sinni inn í hjónabandið. Þessi mynd er endurgerð á samnefndri mynd frá 1950 en þá lék Elizabeth Taylor dótturina, þá 18 ára gömul.



Í Hollywood-kvikmyndum hefur mátt sjá ófáa brúðkaupsveisluna. Á myndinni sjást þeir félagar Wilson og Vaughn í indversku brúðkaupi í kvikmyndinni *The Wedding Crashers*.

## FOUR WEDDINGS AND A FUNERAL (1994)

Myndin sem kom Hugh Grant á kortið. Einstaklega skemmtileg mynd sem gerist nær eingöngu í brúðkaupum og auðvitað í einni jarðaför. Ógleymanlegt atriði þegar heyrnalaus bróðirinn rís upp og mótmælir brúðkaupi Grant og andafés.

## WEDDING SINGER (1998)

Adam Sandler og Drew Barrymore eru yndisleg á miðjum nýfunda áratugnum. Skemmtilega hallærisleg mynd og ekki skemmir frábær frammistaða hjá Iggy Pop.

## WEDDING CRASHERS (2005)

Tveir piparsveinar, leiknir af Owen Wilson og Vince Vaughn, nýta sér brúðarmeyjar á ósmekkleган hátt þangað til þeir verða báðir, eins og lög gera ráð fyrir, ástfangnir.

Aðrar myndir sem vert er að skoða eru *My best friends wedding*, *The Bachelor*, *Wedding planner*, *The Wedding date*, *American wedding*, *Muriel's wedding* og sænski smellurinn *Jalla! Jalla!*

# Vinsælar tertur

Víð undirbúningur brúðkaups er að mörgu að hyggja. Eitt stærsta atriðið í undirbúningnum er að skipuleggja matseðilinn. Hvað á að drekka, hvað á að borða og síðast en ekki síst hvernig á brúðartertann að vera?

Saga brúðartertunnar er löng en hún nútímalega brúðartertana er talin eiga rætur sínar að rekja til fornrar rómverskrar brúðkaupsathafnar þar sem aðalsmennirnir bökuðu sæta brúðartertun sem ætlast var til að yrði borðuð. Hluti tertunnar var brotinn yfir höfði brúðarinnar sem táknið um frjósemi og gnægtri. Brúðhjónin áttu svo að borða molana.

Sú tegund af köku sem fyrst kemur upp í hugann hjá nútímafólki þegar brúðartertun færast í tali er rjómakökubomba með ávöxtum og frómas. Undanfarin ár hafa þó brúðartertun orðið fjölbreyttari og eru nú hvers konar kökur bornar á borði í brúðkaupum. Súkkulaðitertur, brúnar og hvítar, gulrótartertur og raunar renna vel flestar kökur eða

tertur ljúflega niður í maga brúðkaupsveislugesta.

Blaðamaður grennslaðist fyrir um það í tveimur bakaríum hvaða kökur væru vinsælastar hjá brúðhjónum. Vinsælasta brúðartertann hjá Kökuhorninu er hin hefðbundna rjómatertana. Tertuna er hægt að fá með hinum ýmsu bragðtegundum, súkkulaðiþragði, karamellu-, jarðarberja-, irish coffee- og fleira er til. Margir kaupa súkkulaðikökur og einhverjir hafa haldið í gamlar hefðir og keypt kransaköku en þær er hægt að fá í ýmsum útfærslum, eins og turn, lúður og fleira.

Hjá Jóa Fel er "englakaka súkkulaðikaka dauðans" vinsælust. Eins og nafnið ber með sér er þetta dýrindis súkkulaðisþrengja sem er gott er að gæða sér á eftir allan veislumatinn.

Brúðartertana eins og margir kannast við. Fjölbreytnin ræður þó ríkjum þessa dagana og hægt er að fá kökur af öllum stærðum og gerðum fyrir veisluna.



Dekk • Bón og Þvottur • Smurþjónusta • Bremsuklossaskipti • Peruskripti • Rúðuburkublöð • Rafgeymar • Sækjum og sendum

# -25%

Afsláttur af sumardekkjum

ÞÚ FÆRÐ

# sumardekk

Á SÚPER-VERÐI

&

## -25%

AFSLÁTTUR AF  
**vinnu  
við smur**

&

**Ótrúleg  
tilboð!**

á  
**Jeppa-  
dekkjum**

**BÍLKÓ**  
*bilko.is*

**- Betri verð!**

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



Meira fyrir minna!

Bíll frá kr. **1.950** á dag

**HASSO**

**Car-rental**

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

\*Verð er án kílómetragjalds.

Tel: **555 333 0**



**Emilía Örlygsdóttir**  
elur upp

## Bakað fram á nótt

Í síðustu viku varð sonur minn fimm ára og af því tilefni var auðvitað haldin veisla. Afmælisdaginn bar að þessu sinni upp á þriðjudag og eftir miklar vangaveltur um það hvenær ætti að halda veisluna ákvað ég að hafa hana á afmælisdaginn sjálfan eftir vinnu og leikskóla og panta bara pítsur. Mér var afskaplega létt eftir að hafa tekið þessa ákvörðun og varð hugsað til fyrstu stóru afmælisveislunnar sem ég hélt fyrir son minn þegar hann varð tveggja ára. Sú veisla var fyrsta svona veislan sem ég hélt sjálf og nokkurs konar próf á það hvort ég væri almennileg húsmóðir sem einhverra hluta vegna var mér mjög mikilvægt þá.

Á þessum tíma var ég ekki bara móðir og húsmóðir heldur háskólanemi líka og það hittist svo skemmtilega á að sama dag og veislan var haldin átti ég að skila nokkurra blaðsíðna ritgerð á spænsku sem ég var að læra í fyrsta skipti og halda fyrirlestur á sama tungumáli í tíma. Litla eldhúsið mitt var því algjörlega undirlagt síðustu dagana fyrir afmælið og hveiti, flórasykur, fartólva, vanilludropar, orðabækur og egg var allt í einum graut á eldhúsbörðinu.

Allt hafðist þó að lokum, ritgerðinni var skilað á réttum tíma, fyrirlesturinn gekk ljómandi vel og þegar gestirnir mættu í veisluna beið þeirra brosandí húsmóðir, hreint og spariklætt afmælisbarn og hlaðborð með að minnsta kosti einni heimabakaðri tertu á mann og fjölda heitra rétta. Ein vinkona mín hló bara þegar hún sá allt sem var boðið upp á og spurði hvernig fermingarveisla sonar míns yrði eiginlega fyrst tveggja ára afmælið væri svona. Enda fór það svo að þrátt fyrir að allir borðuðu sig sadda í veislunni varð allt of mikið af afgangum og ég varð að vera með afmæliskaffi í nokkra daga á eftir til þess að koma öllu út.

Sem betur fer lærði ég af þessu og hef ekki haldið aðra eins veislu síðan. Ég komst líka að þeirri niðurstöðu að það væri nóg að vera hundrað prósent foreldri auk þess að vera í fullu námi eða starfi og fáránlegt að reyna að vera fyrirmyndar húsmóðir líka.

Fimm ára afmælið heppnaðist bara ágætlega þó að ég hefði ekki verið að baka í viku fyrir það og allir borðuðu bara pítsur af pappadiskum. Ég verð reyndar að játa að ég stóðst það ekki að baka afmæliskökuna sjálf þó að ég þyrfti að vaka frameftir nóttina fyrir afmælið til þess, en ég tel mig samt vera á réttri leið. Með þessu áframhaldi verð ég orðin mátulega kærulaus áður en sonur minn fermist og fermingarveislan verður kannski ekkert eins svakaleg og útlit var fyrir í fyrstu.



## Erfitt að vera unglingur

Unglingar eru oft svolítið ráðvilltir því það er ekki alltaf auðvelt að vera á þessum undarlega aldri á milli þess að vera barn og fullorðinn. Margt er að gerast og miklar breytingar í gangi, líkamlegar, andlegar og félagslegar. Miklu máli skiptir að foreldrar séu til staðar fyrir börnin sín á þessum aldri og sýni þeim stuðning þegar á þarf

að halda. Þó að unglingar eigi það til að loka sig af er ekki þar með sagt að þeir hafi ekki þörf fyrir að ræða málin. Með lagni geta foreldrar öðlast trúnað barna sinna og hjálpað þeim í gegnum allar þessar breytingar, bæði með því að miðla af sinni eigin reynslu og einfaldlega bara að hlusta á það sem þau hafa að segja.



## Lautarferð í næsta nágrenni

Þegar vorar getur verið ótrúlega gaman að fara eitthvað út í náttúruna og borða gott heimatilbúið nesti. Ekki er endilega nauðsynlegt að fara langt að heiman því næsti leikvöllur getur

verið tilvalinn fyrir lautarferð og þeim sem minni eru nægir oft að fara bara út í garð. Gott nesti og grasskiki er allt sem þarf til þess að upplifja fullkomna lautarferð.

# 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,-**

Þöntunarsímar 862 5273 og 893 2666

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

Póstburðargjald greiðist af viðtakanda

### Ice-Atlantic ehf.

Sími 893 2666

# Hollustuna heim!

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



### TILBOÐ 1

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

**1.245 á mann**  
2.490 fyrir tvo

### TILBOÐ 2

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

**1.345 á mann**  
2.690 fyrir tvo

### TILBOÐ 3

#### Rifjapartý

Konton svínaríf  
Hrisgrjón, prjóna  
og soya  
poki af Maarud

**1.150 á mann**  
2.300 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

## 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.

Opið: mán.-fim. 12-22, fös. og lau. 12-23, sun. 17-22

**PÖNTUNARSÍMI 552 2399**

## Hvað er einn litningur á milli vina?

Þegar börn með Downs heilkenni heimsóttu Þjóðminjasafnið var ljósmyndarinn Harpa Hrund Njálsdóttir að fylgjast með. Hún tók skemmtilegar myndir af börnunum. Þessar myndir er hægt að skoða í Þjóðminjasafni Íslands en þar opnaði í gær sýningin „Hvað er einn litningur á milli vina?“ Myndirnar eru á veggnum á 1. hæð framan við myndasal

Þjóðminjasafnsins. Sýningin er haldin í tilefni af útgáfu afmælis-

dagatals til styrktar börnum með Downs heilkenni á vegum Félags

áhugafólks um Downs-heilkenni. Hún stendur til áttunda maí.



### Sumarbúðir í sveitinni

Víða um land eru sumarþúðir fyrir börn og unglunga og það getur verið einstök upplifun að eyða viku af sumrinu með jafnöldrum sínum á einhverjum skemmtilegum stað. Foreldrar sem hafa áhuga á að senda börnin sín í sumarþúðir ættu að fara að kynna sér hvað er í boði og ræða möguleikana við börnin sín. Í sumarþúðum rata börnin oft í ýmis ævintýri og eignast vini fyrir lífstíð.

# STRÁKARNIR

Ótrúlegt sprell á mánudags, þriðjudags, miðvikudags og fimmtudagskvöldum kl. 20





Jóhanna Sveinsdóttir  
segir kynjasögur

## Double Heart Seven, The Love Detector

Um daginn sat ég í makindum uppi í sófa með kaffibolla og Cosmo og rak þá augun í litla grein sem bar heitið „Ástarskynjarinn“ eða „The love detector“. Þegar ég hafði lesið greinina til enda vissi ég ekki hvort ég ætti að hlæja eða gráta, þannig að ég ákvað í staðinn að óskra lítillaga. Svo hló ég. En svo varð ég bara sorgmædd.

Hjá „The Love Detector“, eða Ástarskynjarinum, er hljóðritað fimm mínútna samtal milli þín og maka þíns og það samtal er greint af radd- eða hljóðsérfræðingi. Greind eru 129 mismunandi blæbrigði í röddinni sem gefa upp raunverulega líðan makans. Því geta nú konur og menn (mig grunar þó aðallega konur) fengið vísindalega sönnun á því hvert sambandið sé að stefna fyrir aðeins 200 krónur á mínúturna.

Fyrstu viðbrögð mín við tilvist þessa búnaðar voru svo blændin að ég gat ekki annað en óskrað í furðu minni. Síðan spratt hláturinn fram þegar ég sá fyrir mér hvernig þessi vitneskja yrði síðan notuð.

Hún: „Ég er hætt með þér.“

Hann: „Ó nei! Af hverju?“

Hún: „Af því að ég hef sönnun fyrir því að þú elskar mig ekki,“ og hún veifar hvítu útprenti í 129 líðum. „Röddin þín skorar bara 8 desibel þegar við ræðum um framtíðina okkar en alveg 15 desibel þegar þú ræðir um djammað með vinum þínum. Þú elskar mig ekkert!“ Og þar með er sambandið búið.

Gott og vel. Vissulega er þetta hlægilegt, en að sama skapi er tilvist slíks nýsnabúnaðar ástarinnar frekar sorgleg. Mér finnst það visbending um hversu örvæntingarfull við erum orðin að eftirspurn sé eftir álíka þjónustu. Við treystum ekki lengur innsæinu og þaðan af síður treystum við því að fá hreinskilin svör við spurningum sem við beinum til maka okkar. Því er lausnin að ráða talmeinafræðing sem segir okkur hið „sanna“ um sambandið. Þurfi fólk á annað borð að láta raddgreina maka sinn til að vita hvað er í gangi held ég að sambandið standi á brauðfótum.

Skondnast finnst mér þó að þessi umrædda tækni var fyrst notuð af spæjurum, James Bondum og Bondínnum. En nú þegar kalda stríðinu er lokið hafa nýsnarar greinilega ekki lengur þörf fyrir að hlusta á Boris Brjúskóvits ræða um sölu á kjarnavopnum. Því hefur breska ríkisstjórnin ákveðið að nota nýsnabúnaðinn til góða, fyrir konur sem vilja vita hvernig kærstunum þeirra líður gagnvart þeim (ég veðja á að Margaret Thatcher hafi gefið út leyfisveitinguna frekar en John Major).

Neðanjarðarhreyfingin í köldu stríði kynjanna lifir því enn. Hámenntaðir ástarnýsnarar eru á hverju götuhorni og hlera hvert það ástarorð sem látið er falla. Ástarskynjarinn sendir skilaboð til nýsnara sinna, „Kona á horni Klapparstígs og Laugavegar efast um tilfinningar kærasta síns. Kallið á Double Heart Seven, Mister Bond, Love Bond.“ Dammdaradamm dadada dammdaradamm dadada.

## Tími til að gleðjast

Til að halda uppi góða skapinu yfir sumartímann skaltu ...

... koma einhverjum á óvart	... alltaf besta við því besta	... ganga með fíranlegan hatt svo aðrir brosi með þér
... brosa svo aðrir brosi með þér	... muna að það er sumar og sumarið er tíminn	... fá þér eitt hvítvinsglas
... gera eitt góðverk á dag	... gera eitt prakkarastrið á dag	... fá þér tvö hvítvinsglös
... tina blóm og gefa einhverjum	... gera eitt hvítvinsglas	... tina blóm og gefa einhverjum



## stjörnuþspá

★★★  
21. apríl – 27. apríl

### HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL



Mundu að hafa trú á sjálfum þér, kærri hrútur. Ekki láta þau mál sem eiga hug þinn allan verða þér ofviða. Þér mun berast kærkomin leiðsögn.

### NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ



27. apríl markar tímamót hjá Nautinu. Með nýju tungli þann dag opnar dyr tækifæra og fljótlega muntu sjá hvernig lífið mun batna til hins betra.

### TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ



Í lok næstu viku gefst gott tækifæri til að sinna öllu því sem setið hefur á hakanum. Nýttu dagana framundan til að setja niður á blað hverju þarf að sinna.

### KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ



Þeir krabbar sem eru í alvarlegum samböndum gætu hafa fundið fyrir ákveðinni stöðnun sem valdið hefur þeim áhyggjum. Hlutirnir ættu þó að komast á skrið aftur innan skamms.

### LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST



Ekki láta gagnrýni annarra hafa of mikil áhrif á þig. Nýttu helgina til hvíldar og slökunar og leggðu áherslu á að þú fái tíma út af fyrir þig.

### MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER



Hafi mejan velt því fyrir sér að sækja námskeið eða setjast á skólabekk er henni ráðlagt að ganga í málið sem fyrst. Með því að kanna málið koma óvæntir kostir til greina.

### VOG 22. SEPTEMBER – 22. OKTÓBER



Farðu vel yfir fjármálin þín þessa vikuna og vertu viss um hvar þau standa. Fljótlega þarftu að endurskoða peningamálin þín snöglega og þá er ágætt að hafa vaðið fyrir neðan sig.

### SPORÐREKI 23. OKTÓBER – 21. NÓV



Vikan framundan er nokkuð rómantísk hjá Sporðrekanum. Ástir dýpka, sambönd styrkjast og rómantíkin verður ráðandi dagana 23., 24., 26. og 27. apríl. Ekki slæmt það.

### BOGMAÐUR 22. NÓVEMBER – 21. DES.



Sýndu frumkvæði og þor og bjóddu þeim á stefnumót sem stendur hjarta þínu næst. Helgin framundan verður hagstæð málefnum hjartans og því engin ástæða til að óttast.

### STINGEIT 22. DESEMBER – 19. JANÚAR



Vikurnar framundan skaltu ekki sitja auðum höndum. Þiggðu öll þau boð sem þér berast og taktu þátt í gleðinni með brosi á vör. Góðir hlutir munu gerast.

### VATNSBERI 20. JANÚAR – 18. FEBRÚAR



Þó að vatnsberinn finni fyrir því að ekki allir séu sammála þeirri stefnu sem hann vill fara í lífinu ætti hann þó ekki að láta það stoppa sig í að láta draumana rætast.

### FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS



Tækifæri munu berast þér, tengd atvinnulífinu, sem þú ættir ekki að hika við að láta reyna á. Með aukinni reynslu og vísku eflir þú þig til frekari dáða.





FRÉTTA  
FRÉTTA

# FRÉTTABLAÐIÐ

– smáauglýsingar sem allir sjá

PANTANU Í  
SÍMA 554 1497  
EDA Á VÍSIR.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.

**Djúpsteiktur 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 grisakjöti. Steikt í grænu karrý (sterkt)

#### Kao Pad Ped

Sterk chilli krydduð hrísgrjón með svinakjöti 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 frönskum, 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



## Allir út að leika, líka fullorðnir

Á öðrum degi sumars er ekki úr vegi að rifja upp nokkra sumarleiki og uppfæra þá svo að fullorðnir geti notið sín í þeim líka.

### SNÚ SNÚ

Snú snú er góð líkamsrækt og fullorðnir mega alveg gera það líka. Að sjálfsögðu er viðeigandi að söngla lag í takt við hoppin og sippið og hér kemur ein uppástunga ...

... þó ég sé orðin fertug frú / ég fleygi mér í snú snú nú hoppin megra mittið mitt / magnað fjör er snú snú flipp

### STÖRFISKALEIKUR

Leikvöllurinn er Kauphöll Íslands. Einn „er´ann“. Hinir eru það ekki og þeir stilla sér upp í ákveðinni fjarlægð frá þjónustufulltrúnum. Svo hlaupa allir af stað og sá sem „er´ann“ reynir að klukka eins marga og hann getur. Þeir sem komast í gegn geta keypt sér eitt hlutabréf. Svo heldur leikurinn áfram þar til aðeins einn er eftir sem hefur þá fengið að kaupa flest hlutabréfin. Hann verður svo að kaupa ís handa hinum fyrir gróðann.

### YFIR UNDIR

Í fullorðinsútgáfunni af Yfir Undir safnast nokkrir fullorðnir á bensínstöð með tóman bensínbrúsa og skipta í tvö lið. Í hvert skipti sem bensínverðið lækkar hrópar einhver yfir og gefur tóman bensínbrúsa, yfir dælnar, á hitt liðið. Það lið verður þá að fylla bensínbrúsann og tæma aftur áður en bensínverðið hækkar á ný. Takist það ekki verður liðið að borga brúsann, en takist það verður hitt liðið að borga brúsann.

### HOLLÍHÚ

Æ Jesús, reglurnar eru allt of flóknar. Grillið bara og opnið bjór og njótið þess að vera fullorðin og aðeins þolminni en fyrir tíu árum. Húllumhæ er Hollíhú hinna fullorðnu.

NYJAR  
UMBÜÐIR

Urtasmíðjan SÓLA  
vistvænar náttúruvörur



### Slökunarólía/rósaólía

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

### Rómantík/ljúfur ilmur

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

#### Söluastaðir:

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

Jói  
Fel



## Osta- og ólífubrauð að hætti Jóa Fel

- ítölsk og brakandi fersk

Kleppsvégi 152  
Smáralind

Mán. - föst. 7 - 18. Laug. - sun. 8 - 16.

Mán. - föst. 9 - 19. Laug. 10 - 18. Sun. 12 - 18.



## Ertu skóhólisti?

[www.theclearbox.com](http://www.theclearbox.com)

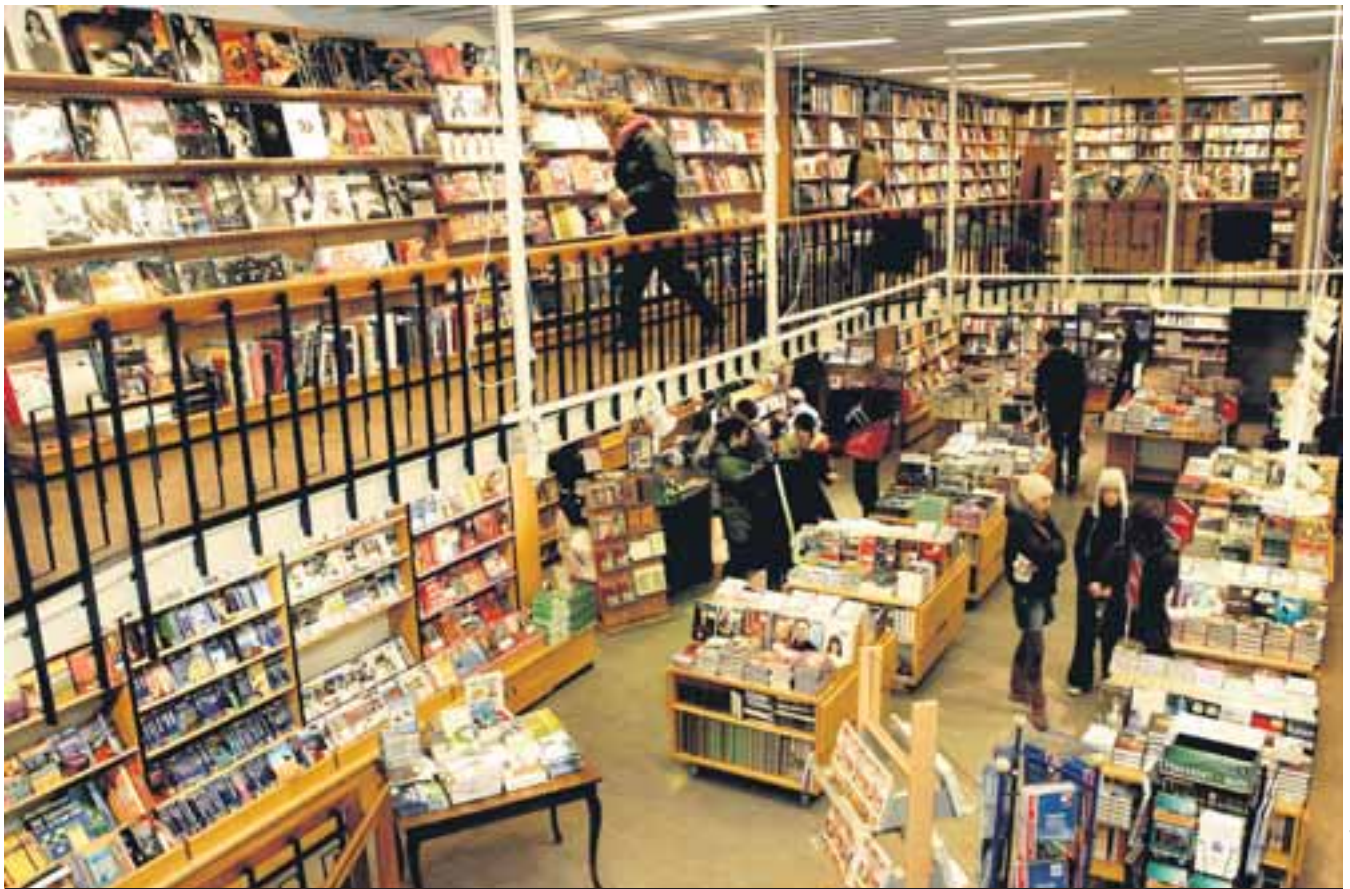


## SJÁLFLÍMANDI HNÍFAPARASKORÐUR

Hjálpa þér að halda öllu í skorðum í skúffum. Eining sjálflímandi filt til að klæða skúffur og filt með verjandi efni svo ekki falli á silfur og silfurplett. Við eigum líka fægilög, fægiklúta og ídýfulög til að hreinsa.

**SENDUM Í PÓSTRÖFU.**

**Gullkistan** - Frakkastíg 10 - Sími: 551-3160.



Mynd: VILHELM

# Bækur fyrir alla fjölskylduna

Vikan 19. til 25. apríl er vika bók-  
arinnar. Hátiðardagskrá er af því  
tilefni í öllum stærstu bókasöfn-  
unum og ekki úr vegi að grípa eina  
bók að láni á leiðinni heim. Allir

ættu að geta fundið eitthvað við  
sitt hæfi af nýutgefnum bókum en  
hér á eftir fara nokkrar sem eiga  
það sameiginlegt að blekið er enn  
að þorna eftir prentunina.

## Erla og Ari fara í gönguferð

Höfundur: Kerstin M. Schuld

Bangsastrákurinn Ari og andar-  
unginn Erla fara í gönguferð  
þar sem þau rekast á ýmiss  
konar andstæður, stóran og lítinn göngustaf, feitan  
og mjóan fisk og margt fleira. Bókin er fallega  
myndskreytt og skemmtileg aflestrar svo ekki sé  
minnst á það sem smáfólkíð getur lært af henni.  
Einnig er til bókin Ari og Erla frá morgni og kvölds.



## Skoðum myndlist



Höfundar: Anna C. Leplar og Margrét  
Tryggvadóttir

Dag einn koma þrír krakkar og  
hundur á listasafn. Á flestum söfn-  
um mega hundar ekki vappa um en  
safnið í þessari bók er alveg einstakt  
- og hundurinn reyndar líka!

Skoðum myndlist kynnir íslenska myndlist fyrr  
og nú fyrir börnum á öllum aldri og fjölskyldum þeirra.  
Bókin sýnir og sannar að myndlist er fyrir alla sem  
gefa sér tíma til að skoða hana.

## Ronja Ræningjadóttir

Höfundur: Astrid Lindgren

Ronja Ræningjadóttir er löngu  
orðið sígilt verk. Ræningjar  
og rassálfar, skógarnornir og  
gráðvergar. Ævintýri sem seint  
glatar töfrunum og á og mun  
eiga um ókomna framtíð brýnt  
erindi til allra barna.



## Fermið okkur

Höfundur: Hugleikur Dagsson

Hugleikur Dagsson er engum  
líkur. Beinskeyttur stilli hans  
og einfaldar teikningar laða  
fram það besta og versta í  
lesendum.

## Fullur skápur af lífi

Höfundur: Alexander McCall Smith

Precious Ramotswe og samstarfskona hennar leysa  
flókin mál í einkalífi og starfi. Að þessu sinni þarf  
að leysa mál ríkrar konu sem getur ekki valið milli

fjögurra vonbiðla. Hverjir þeirra  
elski hana og hverjir þeirra séu  
einungis á eftir peningunum.  
Bækur Alexanders McCall  
Smith um Kvenspjarastofu  
númer eitt eru mjög vinsælar,  
enda einstakar sögur sem hafa  
að geyma sjaldgæfa blöndu  
af spennu, gamansemi og  
mannúð.



## Blóðskuld

Höfundur: Michael Connelly

Fyrir þá sem vilja spennu frá upphafi til enda er  
Michael Connelly svarið. Terrell  
McCaleb, fyrrum lögreglumaður  
hjá FBI, er að jafna sig eftir hjarta-  
ígræðslu þegar Garciella Rivers  
biður hann um aðstoð í snúnu  
mórðmáli. Í ljós kemur að honum  
er málið skylt og maðurinn með  
nýja hjartað lendir í háskalegri  
leit að óutreiknanlegum morð-  
ingja.





**10-30% AFSLÁTTUR AF FERMINGARRÚMUM OG FYLGIHLUTUM**

Comfort Latex

## FRÁBÆR FERMINGARTILBOÐ

NEVER TURN

Svæðaskipt heilsudýna



**BOX SPRING**

90 x 200 verð 15.900  
120 x 200 verð 26.900

**FIRST CLASS**

120 x 200 verð 38.900  
160 x 200 verð 49.900

**COMFORT LATEX**

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

**NEVER TURN**

90 x 200 verð 35.910  
100 x 200 verð 37.710  
110 x 200 verð 41.310  
120 x 200 verð 44.910  
130 x 200 verð 51.210



**MATRAFLEX**

Rafmagnsrúm

### FERMINGARLEIKUR RÚMGOTT

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



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

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

**exit.is**

**Sjálfboðastörf**  
Guatemala, Costa Rica, Peru, Indland og Suður Afríka  
Að vinna að sjálfboðastörfum er krefjandi starf en um leið spennandi tækifæri til þess að kynna framandi menningu.

BORGARTÚNI 29 | 105 REYKJAVÍK | ICELAND | WWW.EXIT.IS | TEL. +354 562 2382 | FAX. +354 562 8662

**NARNA**

**NÝTT Á DVD!**  
KOMIN Í VERSLANIR OG Á LEIGUR

NÚ MEÐ ÍSLENSKU TALI

SAMMYNDIR

## Förum afslöppuð inn í sumarið

Á sumrin viljum við vera glöð og ánægð til að geta notið þessarar yndislegu árstíðar.



Ef vetrarspennan situr enn í þér skaltu finna leið til að hleypra henni út. Öskraðu, hoppaðu, hlauptu eða kýldu í rúða. Passaðu bara að velja viðeigandi stað fyrir þetta athæfi svo þú kýlir ekki óvart yfirmanninn eða öskrir á búðarkonuna.

Kveiktu á kert. Kertaljósíð er náttúrulegt, róar hugann og hjálpar til við slökun. Það þarf



ekki nema fimm mínútur við kertaljós, meðan þú borðar eða ert í baði, til að fá þessa slökun.

Til að slaka á vöðvum í líkamanum er gott að spenna þá upp og slaka svo á þeim. Byrjaðu á því að spenna tærnar og láttu spennuna svo líða úr þeim. Svo skaltu gera þetta við alla vöðvana í líkamanum.

Besta leiðin til að losna undan hugarangri er að koma neikvæðum og jákvæðum hugsunum sínum niður á blað. Með því að skrifa niður það sem angrar okkur komum við skipulagi á hugsanir okkar og losnum undan áreitinu.

Mundu að það má segja nei við bónum annarra. Hafir þú ekki tíma þá hefur þú einfaldlega ekki tíma. Ekki láta þarfir annarra ganga á þinn frítíma.

Gefðu þér tíu mínútur á dag bara til að anda. Dragðu andann hægt inn og blástu hægt frá. Með



því að koma stjórn á öndunina slaknar á líkamanum og okkur líður betur.

Farðu í göngutúr og tylltu þér á hljóðlátan stað í náttúrunni og njóttu umhverfisins. Gangan losar um stress og náttúran hreinsar hugann og endurnærir sálina.



### Aspas ídýfa



Aspas ídýfan er kjörin með hráu grænmeti, tortillaflögum eða til að smyrja á brauðsneið. Ídýfan bragðast eins og guacamole ídýfa nema, hvað haldið þið, þessi ídýfa er fitusnauð.

#### Hráefni

1 búnt af aspas. Skerið burt stilkana og búiðið aspasinn niður.  
safi úr hálfri sítrónu  
2 til 3 msk. af fitusnauðri hreinni jógúrt  
2 tsk. af söxuðum lauk  
1/4 tsk. af sjávarsalti  
1 pressað hvítlauksrif  
1 tsk. malað kúmen  
2 tsk. saxað jalapeno án fræja

Sjóðið vatn á pönnu. Bætið við sneiddum aspasinum og sjóðið án loks í um 6 til 8 mínútur þar til aspasinn verður mjúkur og áður en hann tapar græna litnum. Setjið aspasinn svo í skál fulla af ísvatni. Með þessu er eldunarferli aspasins stoppað. Eftir að aspasinn hefur kólnað er hann þurrkaður vel. Setjið allt hráefnið í blandara. Blandið vel. Ídýfan ætti að hafa áþekka áferð og guacamole ídýfa. Smakkið til með kryddi eftir smekk.

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](http://www.lorealparis.com)

**BODY-EXPERTISE. ÞÍN EIGIN FEGRUNARADGERÐ.**

ÞVI ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

**L'ORÉAL**  
PARIS



Fitubrensla



Fitubrensla

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

# KVEF?

VERKJALYF



HÁLSTÖFLUR



FRUNSUKREM



NEFÚÐI

Opið til 24 alla daga  
Lyf & heilsa Austurvei

Opið til 21 alla daga  
Lyf & heilsa JL húsinu

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

 **Lyf & heilsa**  
Við hlustum!

## Lífshættuleg sjálfsblekking

Margir offitusjúklingar í Bandaríkjunum eru blindir fyrir líkamlegu ástandi sínu.

Löngum hefur það vakið furðu að einstaklingur með svelti-sjúkdóm geti séð sig sem feitan þrátt fyrir að vera tugum kílóa undir kjörþyngd sinni. Hinn endinn á átröskunarsjúkdómum eru offituvandamál og samkvæmt nýrri bandarískri könnun er stór hluti fólks, sem þjáist af offitu, blint á sitt eigið líkamlega ástand. Aðeins 15 prósent offitusjúklinga líta á sig sem slíka, samkvæmt niðurstöðum könnunarinnar.

Mörgum þykir það furða að manneskja sem er tugum kílóum of þung líti ekki á sig sem offitusjúkling en margir þeirra sem glíma við ofát vita hreinlega ekki hvænær þeir eru hættir að vera í yfirþyngd og komnir í þyngd sem er hættuleg lífi þeirra. Einnig reynist það mörgum erfitt að viðurkenna hvernig ástand er enda myndi það kalla á miklar breytingar á mataræði og lífi viðkomandi.

Læknar benda á að slík sjálfsblekking geti orðið lífshættuleg þar sem viðkomandi lítur framhjá eigin ástandi og gerir enga tilraun til að bæta líkamlegu heilsu sína.



Uppfærðu Digital Ískilinn þinn strax í dag og njóttu alls þess sem Digital Ísland hefur upp á að bjóða.



**digital ísland**

OG VODAFONE  
515 6100  
WWW.DIGITALISLAND.IS



## SVONA SÉRÐ ÞÚ NFS OG SIRKUS MEÐ DIGITAL MYNDLYKLINUM ÞÍNUM

FRÁBÆR DAGSKRÁ ÁN AUKAGJALDS FYRIR ALLA MEÐ MYNDLYKIL FRÁ DIGITAL ÍSLANDI

### HVERNIG Á AÐ UPPFÆRA?

- Ýttu á aðalvalmynd á fjarstýringunni (menu).
- Þaðan ferðu í sjálfvirka leit og ýtir svo á OK.
- NFS og Sirkus skila sér í myndlykilinn þinn á skömmum tíma.



# Precision Burner

Fitubrennsla • Orka • Einbeiting

Hámarks fitubrennsla..  
í flösku!

Frábært bragð!



Innihald í 500ml. flösku:



- 10 hitaeiningar
- 75mg. koffín
- 1000mg. L-Karnítín
- Ginseng
- Kalk
- B6 & B12 vítamín
- Tárin
- Króm



Svalar þorsta, grennir, eykur orku.. sniðinn að þínum þörfum!

 **EAS**  
ORKA • BRENNING • STYRKUR

Fáanlegur í öllum betri heilsuræktarstöðvum, matvöruverslunum og bensinstöðvum.  
Nánari upplýsingar um Precision Burner fást í síma 555-2866 eða á [www.eas.is](http://www.eas.is).

		MP & BH		FRÆ	FUGL	UTASTUR		RYK	ILLT UMTAL	NÁR		
		→										
		BLÓM					MÁNUÐUR				Á KIND	YNDIS
							VESELTT					
		NÁBÚA	FÆÐA	GARÐI				MEGA TIL				
				HEITI				OLÍUVAXEFNI				
EINN MILLJARÐ-ASTI					ÖRVERPI					LÉREFT		
					KORTABÓK					SAKA		
SPÍRA				AUMA					HULDUFÓLK			
				VERÐA AUMUR					POTA			
ÚTHLUTADIR						RUSL					TIL	
						ÓÐAGOT					RÍKI	
		NÆLA					SORTAN				FLOKKA	
		SÁ										
BOR				FLAN			MEINLÆTAMADUR					SAUR
				SVELGUR			SAMSTÆÐA					
EINSKIS						GRÍSKUR BÓKSTAFUR			STEINTEGUND			
						PENINGA			Í RÖÐ			
NUDDA					AFLI					JAFNVEL		
ÓHREINKA				FORNAFN				UMDÆMI				



**TAKTU ÞATT!**

## Leystu krossgátuna!

**Pú gætir unnið Pottétt 40, sem inniheldur 40 pottþétt lög!**

Pú 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.



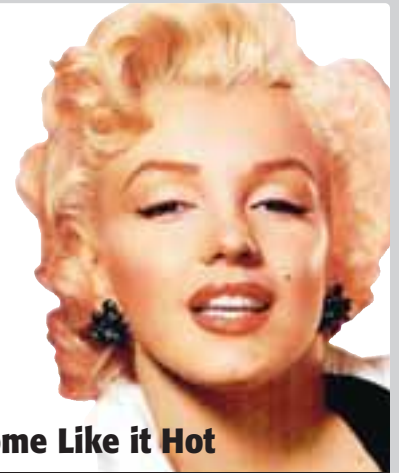
## LANDNÁM VESTURSINS

Into the West er ný þáttaröð frá TNT sjónvarpsþáttaframleiðandanum. Alls eru þættirnir sex talsins en Stöð 2 sýnir fyrsta þáttinn sunnudaginn 23. apríl og hefst þátturinn klukkan 22.05. Eins og áður segir telur Into the West aðeins sex þætti en hér er um að ræða svokallaða míní-seríu en slíkir þættir hafa notið vaxandi vinsælda bæði austan hafs og vestan og eru þættirnir Band of Brothers gott dæmi þess til sönnunar. Þættirnir eru allir um eða yfir einn og hálfur tími og því liggur við að hver þáttur sé heil kvikmynd útaf fyrir sig. Into the West eru einstaklega vandaðir þættir enda er Steven Spielberg einn af aðalframleiðendum þáttaanna og fjöldinn allur af þekktum leikurum prýða einnig þættina.

Þættirnir fjalla í stuttu máli um örlög tveggja manna á tímum landnáms Bandaríkjanna. Annar aðalsögupersónanna er hvítur landnemi, Jacob Wheeler að nafni, sem ákveður að freista gæfunnar og nema land í villta vestrinu þegar honum gefst tækifæri að slást í hópinn með frægum

fjallamanni, Jedediah S. Hin aðalsögupersónan er indíáninn og frumbygginn Elskaður af vísundum en hann ásamt öðrum frumbyggjum berst hatrammlega gegn yfirgangi hvíta mannsins á landi frumbyggjanna. Leiðir þeirra Jakobs og Elskaðs af vísundum liggja hins vegar saman þegar Jakob verður ástfanginn af systur Elskaðs af vísundum sem heitir því ógvænlega nafni Prumuhjarta. Það ástarævintýri endar hins vegar með því að Prumuhjarta og Jakob giftast og sameinast þá tvær ólíkar fjölskyldur með frekari baráttu á milli kynþátta-ana tveggja.

Eins og áður segir skarta þættirnir mörgum frægum leikurum og má þar helst nefna Josh Brolin (Melinda and Melinda, Into the Blue), Skeet Ulrich (Ride With The Devil, As Good As it Gets), Will Patton (Remember The Titans, Armageddon), Rachel Leigh Cook (Las Vegas) og Matthew Settle (U-571, Band of Brothers). Into the West eru svo sannarlega epískir þættir um viðkvæmt mál í sögu Bandaríkjanna.



## Some Like it Hot

▶ SUNNUDAGURINN 23. APRÍL

Kvikmyndin Some Like it Hot er án ef einn af gullmolum kvikmyndasögunnar. Myndin er frá 1959 og ættu allir að geta haft meira en lítið gaman af þessari margfrægu mynd. Leikstjóri myndarinnar er enginn annar en Billy Wilder en á ferli sínum hlaut Wilder alls tvo Óskara fyrir leikstjórn. Það er þó yfirleitt leikaratrióið sem hingað til hefur haldið að mestu uppi heiðri myndarinnar. Aðalhlutverkin eru í höndum þeirra Marilyn Monroe, Tony Curtis og Jack Lemmon en Curtis og Lemmon leika menn sem þurfa að flýja í kvennmannslíki undan mafiunni með hlægilegum afleiðingum.

RÍKISSJÓNVARPIÐ KL. 22.05



## Heil og sæl

▶ ÞRIÐJUDAGURINN 25. APRÍL

Lokaþáttur heilsu- og matreiðsluþáttarins Heil og sæl verður sýndur í næstu viku. Þorbjörg Hafsteinsdóttir og Oscar Umahro Cadogan hafa síðustu vikur farið í gegnum tíu grunnreglur sem þau hafa sjálf samið og útfært. Grunnreglurnar tíu eiga allar að stuðla að bætri heilsu en Þorbjörg og Oscar fullyrða að ef farið sé eftir reglunum hafi það jákvæð áhrif á líðan fólks. Maturinn og uppskriftirnar í þættinum eru einstaklega bragðgóðar en eru auk þess afar orkuríkar. Meðal ljúffengra uppskrifta sem nú þegar hafa birst í þættinum má til dæmis nefna fyllt úr-beinað lambalæri með rauðvínssósu og steinseljukartöflum og keila í tómat og basil.

SKJÁR EINN KL. 20.30



**SPENNA**  
▶ 22.15  
GET CARTER



**GAMAN**  
▶ 20.30  
TWO AND A HALF MEN



**VERULEIKI**  
▶ 21.40  
RIPLEY'S BELIEVE IT OR NOT!



**TÓNLIST**  
▶ 21.00  
BAK VIÐ BÖNDIN



**KNATTSPYRNA**  
▶ 19.00  
LEIÐIN Á HM (PORTÚGAL OG EKVADOR)

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS**

**SYN**  
besta sétið

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

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

17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Ævintýri H.C Andersen (8:26)

18.30 Ungar ofurhetjur (1:26)  
19.00 Fréttir, íþróttir og veður  
19.35 Kastljós

20.10 Latibær Textað á síðu 888 í Textavarpi.  
20.40 Disneymyndin – Ekki gå undir rúmið (Don't Look Under The Bed) Fjölskyldumynd um stelpu sem biður ímyndaðan vin bróður síns að hrekja burt óvætt sem kennir henni um hrekki sína.

▶ 22.15 Gómum Carter (Get Carter) Bandarísk biómynd frá 2000. Mafiufantur í Las Vegas fer til Seattle til að vera við jarðarför bróður síns. Þar kemst hann að því að bróðir hans var myrtur og er staðráðinn í að hefna hans. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

23.55 Í hjartastað 1.25 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

13.05 Home Improvement 13.30 Joey 13.55 Arrested Development 14.20 Life After Extreme Makeover 15.05 Night Court 15.30 Tónlist 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbors 18.05 Simpsons

18.30 Fréttir, íþróttir og veður  
19.00 Ísland í dag  
20.05 Simpsons (13:21)  
▶ 20.30 Two and a Half Men (3:24) (Tveir og hálfur maður) Charlie uppötvörar að Alan hefur verið að hitta fyrrverandi konuna sína.  
20.55 Stelpurnar (13:24) Stelpurnar hafa sannarlega slegið í gegn með nýstárlegu grini sínu.  
21.20 Beauty and the Geek (1:7)  
22.05 Beauty and the Geek (2:7)  
22.50 My Little Eye (Undir eftirliti) Krassandi hrollvekja. Hópur ungmenna fellst á að láta loka sig inn í afskekktu villu þar sem eru leyntlegar myndavélar í hverju skúmaskoti. Stranglega bönnuð börnum.

0.25 Queen of the Damned (Str. b. börnum) 2.05 Kill Me Later (B. börnum) 3.30 Jason X (Str. b. börnum) 5.00 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

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

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

19.00 Cheers  
19.20 Fasteignasjónvarpið  
19.35 Everybody loves Raymond (e) Margverðlaunuð gamanþáttaröð.

20.00 One Tree Hill  
20.50 Stargate SG-1

▶ 21.40 Ripley's Believe it or not! Í þáttunum er farið um heim allan, rætt við og fjallað um óvenjulegar aðstæður, sérkennilega einstaklinga og furðuleg fyrirbæri. Farið er með áhorfendur út að endimörkum myndunararafsins – og teygð á.

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.

23.15 Sigtíð (e) 23.45 Rockface (e) 0.45 The Dead Zone (e) 1.30 The Bachelor VI (e) 2.20 Tvöfaldur Jay Leno (e) 4.30 Östöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS  
19.00 Ísland í dag  
19.55 Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands  
20.00 Sirkus RVK (e)  
20.30 Splash TV 2006 (e)  
20.55 Þrándur blogggar

▶ 21.00 „Bak við böndin“ Tónlistarþátturinn „Bak við böndin“ mun taka púlsinn á því besta sem er að gerast í íslenski jaðartónlist. Í þáttinum verður leitast við að afhjúpa hljómsveitirnar og tónlist þeirra og opna augu og eyru áhorfenda fyrir nýjum og kraftmiklum tónlistarheimi.

21.30 Tívoli  
22.00 Bikinimódel Íslands 2006  
22.30 Supernatural (10:22) (e) Bönnuð börnum.

23.15 Þrándur blogggar 23.20 X-Files (e)

18.30 Súpersport 2006  
18.35 US PGA í nærmynd (Inside the PGA) Vikulegur fréttarþáttur þar sem fjallað er um bandarísku mótariðnaði í golfi á nýstárlegan hátt.  
▶ 19.00 Leiðin á HM 2006 (Destination Germany) (Portugal + Ecuador) Í Destination Germany er fjallað um liðin sem taka þátt í mótinu og leið þeirra í gegnum riðla-keppnina. Fjögur lið eru tekin fyrirhverjum þætti.

19.30 Gillette Sportpakinn  
20.00 Motorworld  
20.30 Meistaradeild Evrópu fréttarþáttur  
21.00 Bikarupphitun  
21.30 World Poker

23.00 NBA (SA Spurs – Detroit)



Alltaf Góðar

Roastbeefpizza ~ Parmaskinkupizza

Grænmetispizza með sólpuurrkuðum tómötum

Kjúklingapizza með gullosti ~ Ostaveisla með ribsgel

Valbraut

5 68 68 68

Mjódd





DRAMA

▶ 22.55

THE END OF THE AFFAIR

**SJÓNVARPIÐ**



RÓMANTÍK

▶ 21.30

BRIDE & PREJUDICE



DRAMA

▶ 20.25

FAMILY AFFAIR

**SKJÁREINN**



GAMAN

▶ 19.00

FRIENDS

**SIRKUS**



ENSKI BIKARINN

▶ 15.50

CHELSEA-LIVERPOOL

**SYN**  
besta sætið

MORGUNN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.01** Gurra gris (51:52) **8.08** Búi (11:26) **8.19** Lubbi læknir (8:52) **8.32** Arthúr (106:115) **8.59** Sigga liggja lá (8:52) **9.13** Matta fóstura og ímynduðu vinirnir hennar (33:40) **9.35** Gló magnaða (47:52) **10.15** Stundin okkar **10.50** Matarveislan mikla 2006 **11.50** Formúla 1

**7.00** Barnatími Stöðvar 2 (Engie Benji, Kærleiksbirnir, William's Wish Wellingtons, Myrkfælnu draugarnir, Tiny Toons, Animaniacs, Barney, Með afa, Leður-blökumaðurinn, Kalli kanína og félagar, Kalli kanína og félagar, Kalli kanína og félagar) **10.35** Hildegarde

**10.30** Dr. Phil (e)

**10.25** Súpersport 2006 **10.30** Ítölsku mörkin **11.00** Ensku mörkin **11.30** Spænsku mörkin

DAGUR

**13.00** Kastljós **13.25** Hundakúnstir **14.55** Eiginkona Einsteins **15.50** Íþróttakvöld **16.05** Íslandsmótið í handbolta **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Hope og Faith (48:51) **18.25** Kokkar á ferð og flugi (1:8)

**12.00** Hádegisfréttir **12.20** Bold and the Beautiful **12.40** Bold and the Beautiful **13.00** Bold and the Beautiful **13.25** Life Begins (1:8) **14.15** Nálægð við náttúruna **15.10** Kidnapped (3:3) **16.05** Meistarinn (17:21) (e) **17.05** Sjálfstætt fólk **17.45** Martha

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

**12.00** Sænsku nördarnir **12.50** Ítalski boltinn (Juventus – Lazio) **14.50** Gillette HM 2006 sport-pakkinn **15.20** Bikarupphitun **▶ 15.50** Enska bikarkeppnin (Chelsea – Liverpool) **18.15** Spænski boltinn (Real Madrid – Barcelona)

KVÖLD

**18.54** Lottó  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.40** Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva 2006 (1:4) Norræn þáttaröð þar sem kynnt eru lögín sem keppa í Aþenu 18. og 20. maí. Hvert Norðurlandanna sendi einn fulltrúa til Stokkhólms til að spá í lögín og gengi þeirra í keppninni. Fulltrúi Íslands er Eiríkur Hauksson söngvari sem tvisvar hefur sungið í keppninni.  
**20.45** Spaugstofan Textað á síðu 888 í Textavarp.  
**21.10** Allt að verða vitlaust (Bringing Down The House) Einmana maður kynnist konu á Netinu.  
**▶ 22.55** Leiðarlok (The End of the Affair) Bresk bíómynd frá 1999 byggð á sögu eftir Graham Greene. Rithöfundur hittir á götu í London mann kærustu sinnar fyrrverandi sem sagði honum upp tveimur árum áður. Hann fylgist með konunni og kemst þá að því hvers vegna hún batt endi á samband þeirra. Leikstjóri er Neil Jordan og meðal leikenda eru Ralph Fiennes, Stephen Rhea og Julianne Moore. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.00** Fréttir og veður  
**19.05** Lottó  
**19.10** George Lopez (16:24) (George Takes a Stroll Down Memory Pain)  
**19.35** Oliver Beene (1:14) (e) Bernskubrek Olivers Beene koma öllum í gott skap.  
**20.00** Bestu Strákarnir Í þessum þætti eru rífuð upp mörg ógleymanleg atriði en af nógu var að taka.  
**20.25** Það var lagið Gestasöngvarar að þessu sinni eru Iris Kristjánsdóttir, kennd við Buttercup, og Heiða úr Idolinu á móti Kötlum og Melkorku úr Brúðarbandinu.  
**▶ 21.30** Bride & Prejudice (Brúður og hleypidómar) Bollywood-útgáfa af hinni sigildu ástarsögu eftir Jane Austen, gerð af Gurinder Chadha, hinni sömu og gerði Bend it Like Beckham. Litrík og skemmtileg mynd, uppfyll af söngvum og döns-um í hinum eina sanna Bollywood-stíl. Aðalhlutverk: Martin Henderson, Aishwarya Rai, Nadira Babbar. 2004. Leyfð öllum aldurshópum.

**18.35** Sigtíð (e)  
**19.00** Family Guy (e)  
**19.30** The Office (e)  
**20.00** All of Us Fjölmíðlamaðurinn Robert James er nýskilinn við eiginkonu sína og barnsmóður, Neesee, en hann er staðráðinn í að afsanna þjóðsöguna um að skilnaður útiloki að hægt sé að láta sér lynda við þá fyrrverandi.  
**▶ 20.25** Family Affair – lokapáttur Bill og French finnst komin tími til að ráða til sín konu til þess að halda aga á tvíburinum. Sissy finnst hún vera útundan þegar vinir hennar skipuleggja skíðaferðalag en sleppa því að bjóða henni með.  
**20.50** The Drew Carey Show Drew Carey frá Cleveland, Ohio er líklega ein skrítnasta sjónvarpspersóna sem sækir SKJÁREINN heim. Svo ekki sé minnst á Mimi. Og Oswald. Og Lewis. Stórundarlegir þættir um stórskrítið fólk.  
**21.10** Dr. 90210  
**21.45** The Dead Zone Johnny Smith sér ýmislegt sem öðrum er hulið.  
**22.30** Rockface Frábærir breskir þættir sem segja frá hugrökku fólkum sem hættir lífi sínu til að bjarga mannlífum í fjöllum.

**18.30** Fréttir NFS  
**18.55** Þrándur bloggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands  
**▶ 19.00** Friends (11:24) (e) (Vínir 8) (One With Ross's Step Forward) Ross stressast allur upp þegar Mona, kærastan hans, vill senda sameiginleg jólakort með myndum af þeim. Rachel er farin að finna fyrir hormónabreytingum og hin nýgiftu Monica og Chandler þurfa að eiga við yfirmann Chandlers sem er nýskilinn.  
**19.30** Friends (12:24) (e)  
**20.00** „Bak við böndin“ Tónlistarþátturinn „Bak við böndin“ mun taka púlsinn á því besta sem er að gerast í íslenskrí jaðartónlist.  
**20.30** Sirkus RVK (e)  
**20.55** Þrándur bloggar  
**21.00** American Idol (28:41) (e) (Bandaríska stjórnuleit-in) (Vika 13 – #527 – Final 8 perform) Fimmta þáttaröðin af vinsælasta þætti heims.  
**21.50** American Idol (29:41) (e)  
**22.20** Supernatural (10:22) (e) (Asylum) Bræðurnir Sam og Dean hafa frá barnæsku hjálpað föður sínum að finna illu öflin sem myrtu móður þeirra. Bönnuð börnum.

**20.00** Íslandsmótið í hnefaleikum 2006  
**22.00** NBA deildin (NBA Playoffs) (Úrslitakeppnin í NBA) Útsending frá NBA deildinni.

NÓTT

**0.35** Allt eða ekkert **2.40** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

**23.20** D.C. Sniper: 23 Days of Fear (Str. b. börnum) **0.45** The Martins **2.10** Dead Simple (Str. b. börnum) **3.45** Killing Me Softly (Str. b. börnum) **5.20** George Lopez (16:24) **5.45** Fréttir Stöðvar 2 **6.20** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

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

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

**0.00** Enska bikarkeppnin (Chelsea – Liverpool)



**UMRÆÐA**

**12.25**

**SKAFTAHLÍÐIN**

**10.00** Fréttir **10.05** Helgin – með Eiríki Jónssyni **11.00** Fréttavikan m. Þorfinni Ómars **12.00** Hádegisfréttir/Íþróttfréttir/Veðurféttir/Leiðarar dagblaða  
**12.25** Skaftahlíð – vikulegur umræðubáttur **13.00** Dæmalaus veröld – með Óla Tynes **13.15** Fréttavikan m. Þorfinni Ómars **14.00** Fréttir **14.10** Helgin – með Eiríki Jónssyni **15.00** Viku-

skammturinn **16.00** Fréttir **16.10** Panorama 2006 **17.05** Dæmalaus veröld – með Óla Tynes **17.25** Skaftahlíð – vikulegur umræðubáttur **18.00** Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

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

**19.45** Helgin – með Eiríki Jónssyni

**20.35** Fréttavikan m. Þorfinni Ómars

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

**22.00** Veðurféttir og íþróttir

**22.30** Kvöldfréttir



**6.00** American Wedding (Bönnuð börnum) **8.00** My Boss's Daughter **10.00** The Crocodile Hunter: Collision Course **12.00** Mon Pere, ma mere, mes freres et mes soeurs **14.00** My Boss's Daughter **16.00** The Crocodile Hunter: Collision Course **18.00** Mon Pere, ma mere, mes freres et mes soeurs

**20.00** American Wedding (Bandarískt brúðkaup) Rómantísk gamanmynd. Bönnuð börnum.

**22.00** The Fan (Aðdáandinn) Hörkuspennandi mynd frá Tony Scott, leikstjóra Top Gun og Crimson Tide. Aðalhlutverk: Robert De Niro, Wesley Snipes, Ellen Barkin, John Leguizamo. Stranglega bönnuð börnum.

**0.00** Mystic River (Stranglega bönnuð börnum) **2.15** Without Warning: Diagnosis Murder (Bönnuð börnum) **4.00** The Fan (Stranglega bönnuð börnum)



**11.10** Upphitun (e) **11.40** Arsenal – Tottenham (b) **13.45** Á vellinum með Snorra Má **14.00** Blackburn – Chelsea (b) **16.00** Á vellinum með Snorra Má (framhald) **16.15** Bolton – Charlton

**18.30** Everton – Birmingham Leikur sem fram fór í dag.


**20.30** Newcastle – WBA Leikur sem fram fór í dag.

**22.30** Portsmouth – Sunderland Leikur sem fór fram í dag.

**0.30** Dagskrárlök



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

**23.10** Síðdegisdagskrá endurtekin **9.10** Fréttavikan m. Þorfinni Ómars



**EUROSPORT**

**12.00** Football: Top 24 Clubs **12.30** Motorcycling: Le Mans 24 Hours **13.30** Snooker: World Championship Sheffield **16.30** Motorcycling: Le Mans 24 Hours **18.00** Snooker: World Championship Sheffield **21.00** Xtreme Sports: Yoz Mag **21.30** News: Eurosportnews report **21.45** Poker: European Tour Baden **22.45** Fight Sport: Fight Club

**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** Superhomes **17.40** Casualty **18.30** Keeping up Appearances **19.00** The Kumars at Number 42 **19.30** Hillary's New York Adventure **20.30** Absolutely Fabulous **21.00** 50 Things to Eat Before You Die **22.00** This Life **22.45** Linda Green **23.15** Designer Babies **0.05** Growing Up and Up **1.05** Eurofighter **2.00** So What Do You Do All Day? **3.00** Follow Me **3.15** Follow Me **3.30** Teen English Zone **4.00** Numbers Plus **4.20** Making Books **4.40** Geography Programme France **5.00** Balamory **5.20** Teletubbies **5.45** Fimbles

**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** The Ultimate Crocodile **19.00** Crash Scene Investigation **20.00** Robin Hood – Prince of Thieves **22.30** Outlaw – The Real Ned Kelly **23.30** Wild Sex **0.30** Most Amazing Moments

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Wild South America **13.00** Born to Be Wild – Giraffes on the Move **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** Animal Planet at the Movies **17.30** Animal Planet at the Movies **18.00** Equator **19.00** Serpent **20.00** Wild South America **21.00** The Planet's Funniest Animals **21.30** The Planet's Funniest Animals **22.00** Man eaters **22.30** Predator's Prey **23.00** Miami Animal Police **0.00** Serpent **1.00** Wild South America **2.00** Monkey Business **2.30** Meerkat Manor **3.00** Animals A-Z **3.30** Vets in the Wild **4.00** The Jeff Corwin Experience **5.00** Serpent **6.00** Lyndal's Lifeline

**DISCOVERY CHANNEL**

**12.00** Nuclear Dynamite **13.00** Top Tens **14.00** Top Tens **15.00** Raw Nature **16.00** Ray Mears' Bushcraft **17.00** Stormproof **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** Top Tens **1.55** Top Tens **2.45** Raw Nature **3.35** Top Marqueses **4.00** Ultimates **4.55** Brainiac **5.50** Extreme Machines **6.00** Pysjopbaluba **6.01** Filmlene **6.20** Tigeren Edlebert **6.35** De tre vennene og Jerry **7.00** Tommys ville venner **7.20** SvampeBob **8.00** Mánáid-TV – Samisk barne-tv **8.15**

**JETIX**

**12.10** Digimom **12.35** Movice Mysteries **13.00** Super Robot Monkey Team Hyperforce Go! **13.25** Totally

Liga **8.45** Super G **9.15** Sammen drag av Frokost-tv **10.15** Kunnskapskanalen: Childhoods 2005 – Multietnisk oppvekst **11.00** Rufus Wainwright **12.25** Gjensynet **13.25** 4+4+2 Tysk Bundesliga **15.30** Solens mat **16.00** Willy Nilsen **16.20** Sauer **16.30** Alltid beredt **17.00** Lordagsrevyen **17.45** Lotto-trekning **17.55** Melodi Grand Prix junior 2006 **18.55** Borettslaget **19.20** Melodi Grand Prix junior 2006 **20.10** Løvebakken **20.35** Med hjertet på rette staden **21.25** Kveldsnytt **21.40** Noen har det hatt **6.00** Stå opp!

**MTV EUROPE**

**12.00** Laguna Beach **12.30** Laguna Beach Weekend Music Mix **13.00** Laguna Beach **13.30** Laguna Beach **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 **0.10** Cribz **19.00** Trailer Fabulous **19.30** Pimp My Ride **20.00** Top 10 at Ten **21.00** Run's House **21.30** Meet the Barkers **22.00** So 90's **23.00** Just See MTV **1.00** Chill Out Zone **3.00** Just See MTV **4.00** Breakfast Club **5.30** SpongeBob SquarePants **6.00** Breakfast Club

**VH1 EUROPE**

**12.00** Top 20 **14.00** Top 20 **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Hogan Knows Best **17.30** VH1 All Access **18.00** The Rise & Rise of **18.30** Cribz **19.00** Top 20 **21.00** Viva la Disco **23.00** Flipside **23.30** Chill Out **0.00** VH1 Hits **4.00** VH1 Hits

**EI ENTERTAINMENT**

**12.00** 101 Most Starlicious Makeovers **13.00** 10 Ways **13.30** Gastineau Girls **14.00** Uncut **15.00** Beyonce Revealed **17.00** 10 Ways **17.30** Gastineau Girls **18.00** E! News Weekend **19.00** THS Investigates **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 **2.30** Wild On Tara **3.00** Guilty **4.00** Guilty **5.00** 101 Most Starlicious Makeovers **6.00** Fashion Police

**CARTOON NETWORK**

**12.00** Dexter's Laboratory **12.30** The Powerpuff Girls **13.00** The Grim Adventures of Billy & Mandy **13.30** Atomic Betty **14.00** Teen Titans **14.30** Justice League **15.00** The Life & Times of Juniper Lee **15.30** Hi Hi Puffy Ami Yumi **16.00** Pet Alien **16.30** Camp Lazio **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 **3.00** Spaced Out **3.30** Spaced Out **4.00** Cartoon Cartoon Morning **6.00** Codename: Kids Next Door

**12.10** Digimom **12.35** Movice 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 **4.25** Framtaro **4.50** Tiny Planets **5.00** Hankin **5.30** Gadget & Gadgetinis **6.00** Braceface

**MGM MOVIE CHANNEL**

**13.30** The Wrong Girl **15.00** How to Succeed in Business **17.00** The Long Riders **18.40** She's Gotta Have It **20.05** Florida Straits **21.40** Inherit the Wind **23.30** Until September **1.05** Pursuit **2.40** Twice Told Tales **4.40** Eddie & The Cruisers II

**TCM**

**19.00** Cannery Row **21.00** Pennies from Heaven **22.50** The Haunting **0.40** Arturo's Island **2.10** The Wreck of the Mary Deare

**HALLMARK**

**12.30** Face to Face **14.15** Long Shot **16.00** Inside the Osmonds **17.45** In Love and War **19.30** Law & Order **20.30** Jack the Ripper **22.15** Tricks **0.00** Law & Order **0.45** Jack the Ripper **2.30** The Sign of Four **4.00** Mary, Mother Of Jesus **5.30** My Louisiana Sky

**BBC FOOD**

**12.00** Floyd's India **12.30** Tamasin's Weekends **13.00** Heaven's Kitchen **14.00** Antonio Carluccio's Southern Italian Feast **14.30** Cooked **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** To Be Announced **18.00** Heat in the Kitchen **18.30** Chef at Home **19.00** Secret Recipes **19.30** Chef **20.00** Conrad's Kitchen: Access All Areas **20.30** Neil Perry Rockpool Sessions **21.00** Dinner Party Inspectors **21.30** Saturday Kitchen **4.00** Giorgio Locatelli – Pure Italian **4.30** The Italian Kitchen **5.00** Coxon's Sporting Feast **5.30** To Be Announced **6.00** Heat in the Kitchen

**DANMARKS RADIO 1**

**12.10** Landsbyhospitalet **13.00** Svada **13.30** Smæk for Skillingen **14.00** Boogie Listen **15.10** Troens Europa **15.40** For søndagen **15.50** Held og Lotto **16.00** PLING BING **16.30** TV Avisen med vejret **16.55** HåndboldEkstra: Viborg HK-AstroC Sagunto (k) **17.35** SportNyt **17.45** HåndboldEkstra: Viborg HK-AstroC Sagunto (k) **18.30** Michelles mission **19.30** Bedre end Beckham **21.20** Speedway: Sloveniens Grand Prix **22.50** Boogie Listen **6.00** NU er det NU

**SVERIGES TELEVISION 1**

**12.10** Hundkoll **12.40** Niklas mat **13.10** Först & sist **14.00** Så ska det låta **15.00** Möbelhandlaren's dotter **16.00** Boli-Bompa **16.01** Disneydags **17.00** Laura Trenter presenterar: Hjäl! Rånare! **17.30** Rapport **17.45** Sportnytt **18.00** Högsta Domstolen **19.00** Bota mig! **19.30** Kalla spår **20.15** Maggies nya liv **21.05** Rapport **21.10** Motor: VM Speedway **21.55** Bleka dödens minut **23.00** Sändning från SVT24 **6.00** Boli-Bompa

# 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 HEILSUDÝNLI  
MICROFIBERÁKLÆÐI



kr. 34.900.-

**BOSTON HÆGINDASTÓLL**

MEÐ RUGGLI OG HÁTT BAK  
MICROFIBERÁKLÆÐI  
FÆST Í MÖRGLUM LITUM



RAFMAGNSNUDD

kr. 43.900.-

**MEGAN HÆGINDASTÓLL**

MICROFIBERÁKLÆÐI  
RAFMAGNSNUDD  
LITIR: LJÓSBRÚNN

kr. 43.900.-

**BOSTON HÆGINDASTÓLL**

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

kr. 59.900.-

**MEGAN HÆGINDASTÓLL**

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

VISA OG EURO  
RAÐGREIÐSLUR

**VISALán**  
- HAGSTÆÐAR AFBORGANIR

**SETT**  
HÚSGAGNAVERSLUN

OPNUNARTÍMI: MÁNUÐ - FÖSTUÐ 11:00 - 18:00 LAUGARDAGA 11:00 - 16:00 SUNNUDAGA 13:00 - 16:00

SETT HÚSGAGNAVERSLUN • ASKALIND 2A - 201 KÖPAVOGUR - Sími 534 1400 - WWW.SETT.IS



# RISASTÓR

## MARKAÐUR

með geisladiska, DVD, músik og myndir

í Sigtúni 40 (gamla Blómaval)

DVD



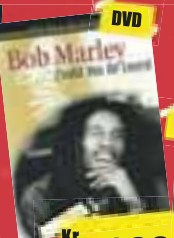
Kr. 1.299.-

DVD



Kr. 1.299.-

DVD



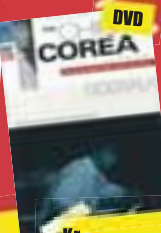
Kr. 1.299.-

DVD



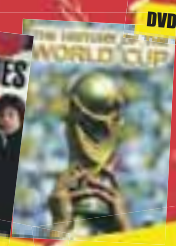
Kr. 1.299.-

DVD



Kr. 1.299.-

DVD



Kr. 999.-

CD+DVD+BÓK



Kr. 2.499.-

5 CD



Kr. 1.999.-

5 CD



Kr. 1.999.-

5 CD



Kr. 1.999.-

5 CD



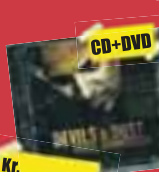
Kr. 1.999.-

CD+DVD



Kr. 1.999.-

CD+DVD



Kr. 1.999.-

CD+DVD



Kr. 1.999.-

Kr. 1.299.-

Kr. 1.299.-

Kr. 1.299.-

Kr. 999.-

Kr. 999.-

Kr. 999.-

Kr. 1.299.-

Kr. 1.499.-

Kr. 699.-

Kr. 699.-

Kr. 699.-

Kr. 699.-

Kr. 699.-

Kr. 699.-

Kr. 999.-

Kr. 999.-

Kr. 1.199.-

Kr. 1.399.-

Kr. 499.-

Kr. 999.-

Kr. 999.-

Kr. 1.499.-

NÝTT

Opið  
alla daga  
frá 12.00 - 18.00



12 Tónar



Músik

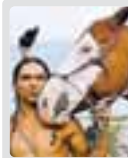




HEIMILD

▶ 20.10

KÓRINN



VESTRI

▶ 22.05

INTO THE WEST



BÍLAR

▶ 19.00

TOP GEAR



STUD

▶ 20.00

TÍVOLI



HANDBOLTI

▶ 13.15

PORTLAND-CIUDAD REAL

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS

SYN  
besta setið

MORGUNN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.03** Skordýr í Sólarlaut (19:26) **8.26** Brummi (21:26) **8.38** Hopp og hí Sessamí (50:52) **9.06** Stjáni (46:52) **9.28** Sígdilar teiknimyndir (32:42) **9.38** Sögur úr Andabæ (53:65) **10.00** Gæladýr úr geimnum (6:26) **10.25** Latibær **10.55** Spaugstofan **11.30** Formúla 1

**7.00** Barnatími Stöðvar 2 (Pingvi, Oobi, Töfravagninn, Myrkfælnu draugarnir, Engie Benjy, Noddy, Charlie & Lola, Tiny Toons, Ofurhundurinn, Batman, Horance og Tina, Ginger segir frá, Hjólagengið, Hestaklúbburinn, Sabrina – Unglingsnornin, Tívurastysturnar)

**11.15** Fasteignasjónvarpið (e)

**8.25** Súpersport 2006 **8.30** Hápunktar í PGA mótaröðinni **9.25** NBA deildin **11.15** Íslandsmótið í hnefaleikum 2006

DAGUR

**14.00** Jörðin (3:5) **14.50** Fimm rithöfundar **15.50** Ómur af söng **16.50** Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva 2006 (1:4) **17.50** Táknmalfréttir **18.00** Stundin okkar **18.28** Geimálfurinn Gígur (7:12)

**12.00** Hádegisfréttir **12.25** Silfur Egils **14.00** Neighbours **14.20** Neighbours **14.40** Neighbours **15.05** Það var lagið **16.20** Punk' d (8:8) (e) **16.45** Absolutely Fabulous (8:8) **17.15** Coupling 4 (e) **17.45** Martha

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

▶ **13.15** Meistaradeildin í handbolta (Portland – Ciudad Real) **14.50** Enska bikarkeppnin (Middlebrough – West Ham) **16.55** Spænski boltinn (Real Madrid – Malaga)

KVÖLD

**18.40** Friðarbúðir Spænsk barnamynd.  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.35** Kastljós  
▶ **20.10** Kórinn Heimildarmynd eftir Silju Hauksdóttur um Létsveit Reykjavíkur sem er 120 kvenna kór. Fylgst er með kórfélögum á æfingum, tónleikum og við fjáröflun og slegist í för með kórnum til Veróna, Feneyja og í útilegu í Galtalæk. Framleiðandi er Björn Brynjúlfur Björnsson fyrir Spark. Textað á síðu 888 í Textavarp.  
**21.40** Helgarsportíð  
**22.05** Heitt í kolunum (Some Like It Hot) Bandarísk biómynd frá 1959. Tveir tónlistarmenn sem verða vitni að mafíumorði flýja fylkið í kvenmannsgervi. Leikstjóri er Billy Wilder og meðal leikenda eru Marilyn Monroe, Tony Curtis og Jack Lemmon.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður Fréttir, íþróttir og veður frá fréttastofu NFS í sam tengdri og opinni dagskrá Stöðvar 2, NFS og Sirkuss.  
**19.10** Kompás  
**20.00** Sjálfstætt fólk  
**20.35** Cold Case (5:23) (Óupp lýst mál) (5:22) Árið 1954, var móðir hins níu ára gamla Otis lögð inn á geðdeild. Núna, fimmtíu árum seinna, deyr gömul kona sem hafði notað nafn móður Otis. Rush rannsakar hvað hefur komið fyrir hina raunverulegu móður Otis. Bönnuð börnum.  
**21.20** Twenty Four (12:24) (24) Str, bönnuð börnum.  
▶ **22.05** Into The West (1:6) (Vestrið) Bandarísk sjónvarpsmynd í sex hlutum sem segir epíska sögu af örlögum tveggja manna á tímum landnámsins í Norður-Ameríku. Hér er um sannkallaða stórmynd að ræða sem sver sig í ætt við eftirminnilegar þáttaraðir á borð við Rætur, Landnemana og the Lonesome Dove. Með aðalhlutverk fer fjöldi kunnra leikara á borð við Josh Brolin, Skeet Ulrich, Will Patton, Rachel Leigh Cook og Matthew Settle.

▶ **19.00** Top Gear Top Gear er vinsælasti bílaþáttur Bretlands, enda með vandaða og óháða gagnrýni um allt tengt bílum og öðrum ökutækjum, skemmtilega dagskrárlífið og áhugaverðar umfjallanir.  
**19.50** Less than Perfect  
**20.15** Yes, Dear  
**20.35** According to Jim Cheryl mistekst hræðilega að gæsa Danu. Andy og Jim reyna að bæta fyrir það með því að bjóða Danu út á lífið.  
**21.00** Boston Legal Í Boston Legal sjá áhorfendur heim laganna á nýjan hátt.  
**21.50** Wanted – NÝTT Sérsvait innan lögreglunnar í Los Angeles sem sér um að elta uppi hættulegustu glæpamenn borgarinnar er umfjöllunarefni þessara hörkuspennandi þátta.  
**22.40** Everything you always wanted to know... Sjó stuttar og sprenglæglegar sögur um ýmsar hliðar ástarlífsins.

**18.30** Fréttir NFS  
**19.05** Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands  
**19.10** Friends (13:24) (e)  
**19.35** Friends (14:24) (e)  
▶ **20.00** Tívoli Dóri DNA mun fara með ýmsaþjóðþekkt einstaklinga á heimaslóðir þeirra þar sem þeir munu leiða okkur í sannleikann um sín æskuár og segja frá eftirminnilegum atvikum. Ágúst Bent sýnir áhorfendum hvernig á að verja sig gegn ofbeldismönnum í borg óttans á meðan Þorsteinn Lár skoðar hin ýmsu tæki og tól, allt frá bílum og bátum til eldhúsáhalda og plötuspilara. Þetta, ásamt alls kyns óvæntum uppkomum, fá áhorfendur að sjá í Tívoli.  
**20.30** Bernie Mac (2:22) (Love Thy Nephew)Þriðja þáttaraðin um grínistann Bernie Mac og fjölskylduhagi hans.  
**20.55** Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands  
**21.00** My Name is Earl (e)  
**21.30** Invasion (15:22) (e) (Nest)Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst.  
**21.15** X-Files (e) (Ráðgátur)Með mest spennandi þáttum sem gerðir hafa verið eru komnir aftur.

**19.00** PGA mótaröðin (Shell Houston Open)Bein útsending frá Shell Houston open í PGA mótaröðinni í golfi.  
**22.00** NBA deildin (NBA Playoffs)(NBA 2005/2006 – Playoff games)Bein útsending frá úrslitakeppni í NBA deildinni.

NÓTT

**0.05** Kastljós **0.35** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

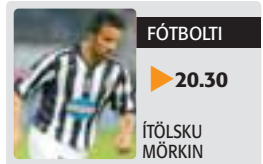
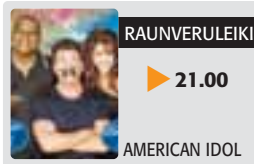
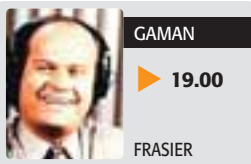
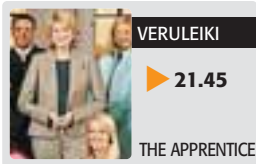
**23.35** The Sky Is Falling **1.20** Life on Mars (4:8) **2.05** The Guru **3.40** Freddy Vs. Jason (Stranglega bönnuð börnum) **5.15** Absolutely Fabulous (8:8) **5.45** Fréttir Stöðvar 2 **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Pop TV

**0.05** C.S.I. (e) **1.00** Sex and the City (e) **2.30** Cheers (e) **2.55** Fasteignasjónvarpið (e) **3.05** Östöðvandi tónlist

**23.00** Þrándur blogggar **23.05** Me, Myself and Irene (Bönnuð börnum) **1.00** Smallville (e)

**0.00** Spænski boltinn (Sevilla – Barcelona)





MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

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

formi 13.05 Home Improvement 13.30 Innocence 15.00 Eldsnöggð með Jóa Fel 15.35 Tónlist 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.15 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons (13:23)

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

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

13.00 NBA deildin 15.00 PGA mótaröðin (Shell Houston Open) 18.00 Íþróttaspjallið 18.12 Sportið

18.30 Heimskaualif (2:6) (Serious Artic) Bresk þáttaröð um ferðalag átta unglinga á Norðurpólinn.

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.30 Svona var það (That 70's Show) Bandarísk gamanþáttaröð.

▶ 21.05 Jörðin (4:5) (Planet Earth) Í þessum þætti er fjallað um hella og lífríki þeirra.

22.00 Tíufréttir

22.25 Lífsháski (38:49) (Lost II) Bandarískur myndaflokkur um strandglópa á afskækktri eyju í Suður-Kyrrahafi þar sem ýmsar ógnir leynast. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.10 Spaugstofan 23.35 Ensku mörkin 0.30 Kastljós 1.30 Dag-skrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.40 Strákarnir

▶ 20.05 Grey's Anatomy (24:36) (Læknalíf) Grey's Anatomy er vinsælasti nýi þátturinn í Bandaríkjunum í dag og aðeins Desperate Housewives er nú vinsælli meðal kvenna þar í landi.

20.50 Huff (9:13) (Christmas Is Ruined) Bönnuð börnum.

21.45 The Apprentice – Martha Stewart (7:14) Þeir tíu keppendur sem eftir eru þurfa að eiga við það verkefni í kvöld að setja á laggirnar auglýsingaskiltaherferð fyrir Tide to Go-blettahreinsinn.

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

23.15 Meistarinn 0.00 Prison Break (B. börnum) 0.40 James Dean 2.10 Frailty (Str. b. börnum) 3.45 Huff (B. börnum) 4.40 Grey's Anatomy 5.25 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVI

▶ 19.00 Frasier Nú hefur síðasta þáttaröð Staupa-steins runnið sitt skeið, en undanfarir hefur SkjárEinn sýnt alla þættina frá upphafi. Aðdáendur vandaðra gamanþátta þurfa þó ekki að örvænta, því um leið og fastagestir krárinna í Boston eru kvaddir fylgjum við sálfræðingnum Frasier Crane áfram í hinum sprenglæglegu þáttum Frasier.

19.30 The Office (e)

20.00 The O.C.

21.00 Survivor: Panama

22.00 C.S.I.

22.50 Sex and the City – 6. þáttaröð Charlotte fer að hitta kínverskan kven-sjúkdómalækni og Carrie og Mr. Big hittast á ný.

23.20 Jay Leno 0.05 Boston Legal (e) 0.55 Wanted – NYTT! (e) 1.45 Frasier (e) 2.10 Fasteignasjónvarpið (e) 2.20 Östöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.25 Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands

19.30 Fashion Television

20.00 Friends (15:24)

20.30 „Bak við böndin“ Ellen og Erna munu taka fyrir eina hljómsveit í hverjum þætti.

20.55 Þrándur blogggar

▶ 21.00 American Idol (30:41) Fimmta þáttaröðin af vinsælasta þætti heims. Þau Simon, Paula og Randy snúa öll aftur í dómarsætið og Ryan Seacrest er á sínum stað sem kynnrir keppinnar.

21.50 American Idol (31:41)

22.20 Smallville (e) (Blank) Fjórða þáttaröðin um Ofurmennið í Smallville.

23.05 Tívolí 23.35 Þrándur blogggar 23.40 Friends (15:24) (e) 0.05 „Bak við böndin“

18.30 Enska bikarkeppnin (Middlesbrough – West Ham)

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

21.00 Ensku mörkin

21.30 Spænsku mörkin Síðustu umferð í spænska boltanum gerð ítarleg skil. Öll mörkin, tilþrífir, umdeildustu atvikin og allt það markverðasta úr síðustu umferð.

22.00 Veistu svarið? (Stump the Schwab) Stórskemmtilegur spurningaþáttur þar sem íþróttahugamenn láta ljós sitt skina.

22.30 HM 2002 (Þýskaland – Bandaríkin)

0.10 Ítalski boltinn (Juventus – Lazio)

NeoCeuticals

# Burt með bólurnar!

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

Frísklegri og fallegru húð

NeoStrata

Fæst í apótekum



UMRÆÐA

▶ 14.00

HRAFNAÞING



7.00 Ísland í bitöð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegis

12.00 Hádegisfréttir 13.00 Íþróttir/lífsstíll 13.10 Íþróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. ▶ 14.00 Hrafnáþing 15.00 Fréttavaktin eftir hádegis 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

20.10 Silfur Egils Umræðubáttur í umsjá Egils Helgasonar.

21.00 Fréttir

21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttabáttur sem vitnað er í.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Hrafnáþing/Miklabraut Hrafnáþing þriðjudega, 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 hádegis 3.15 Fréttavaktin eftir hádegis 6.15 Hrafnáþing/Miklabraut

**BÍÓ** STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Avenging Angelo (B. börnum) 8.00 Agent Cody Banks 10.00 Wishful Thinking 12.00 Interstate 60 14.00 Agent Cody Banks 16.00 Wishful Thinking 18.00 Interstate 60

20.00 Avenging Angelo (Angelos hefnt) Hasargamanmynd. B. börnum.

22.00 Tears of the Sun (Tár sólarinnar) Hörkutryllir. Aðalllutverk: Bruce Willis, Monica Bellucci. Str. b. börnum.

0.00 Foyle's War (B. börnum) 2.00 Barton Fink (B. börnum) 4.00 Tears of the Sun (Stranglega bönnuð börnum)

**ENSKI BOLTINN**

7.00 Helgaruppgjör (e) 8.00 Helgaruppgjör (e) 14.00 Man. City – Arsenal frá 17.04 16.00 Chelsea – Everton frá 17.04 18.00 Prumusket

18.50 Fulham – Wigan (b)

21.00 Að leikslokum

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

12.00 Football: World Cup Season Magazine 12.30 Football: World Cup Season Legends 13.30 Snooker: World Championship Sheffield 16.30 Football: Eurogoals 17.30 Football: Football Power Generation 18.00 Snooker: World Championship Sheffield 21.00 Football: Eurogoals 22.00 Football: UEFA Champions League 23.00 All sports: WATTS

**BBC PRIME**

12.00 The Life of Mammals 13.00 Balamory 13.20 Teletubbies 13.45 Smartenies 14.00 Fimbles 14.20 Bits & Bobs 14.35 Jeopardy 15.00 Changing Rooms 15.30 Antiques Roadshow 16.15 The Weakest Link 17.00 Doctors 17.30 EastEnders 18.00 Superhomes 19.00 Silent Witness 20.40 Red Dwarf IV 21.10 Seven Wonders of the Industrial World 22.00 Casualty 23.00 The Doctor Who Makes People Walk Again? 0.00 Lost for Words 1.00 Slavery 2.00 So What Do You Do All Day? 3.00 Search 3.15 Look Ahead 3.30 Kids English Zone 4.00 Dinosaur Detectives 4.20 Short Circuit 4.40 Space Detectives 5.00 Balamory 5.20 Teletubbies 5.45 Smartenies 6.00 Fimbles

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Megastructures 13.00 Norway's Hidden Secrets 14.00 Megastructures 15.00 Megastructures 16.00 Megastructures 17.00 Explorations 17.30 Battlefield 18.00 Nature's War Zone 19.00 Megastructures 20.00 Megastructures 21.00 Megastructures 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Megastructures 0.00 Explorations 0.30 Storm Stories

**ANIMAL PLANET**

12.00 New Breed Vets With Steve Irvin 13.00 Animal Planet at the Movies 13.30 Animal Planet at the Movies 14.00 Miami Animal Place 15.00 Pet Rescue 15.30 Wildlife SOS 16.00 Amazing Animal Videos 16.30 The Planet's Funniest Animals 17.00 Aussie Animal Rescue 17.30 Monkey Business 18.00 RSPCA – Have You Got What it Takes? 18.30 Wildlife SOS 19.00 Equator 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 21.30 Monkey Business 22.00 Emergency Vets 22.30 Hi-Tech Vets 23.00 Pet Rescue 23.30 Wildlife SOS 0.00 Equator 1.00 RSPCA – Have You Got What it Takes? 1.30 Wildlife SOS 2.00 Aussie Animal Rescue 2.30 Monkey Business 3.00 Animal Cops Houston 4.00 Pet Rescue 4.30 The Planet's Funniest Animals 5.00 Amazing Animal Videos 5.30 Monkey Business 6.00 Aussie Animal Rescue

**DISCOVERY CHANNEL**

12.00 Thunder Races 13.00 Extreme Engineering 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 Escape Stories 2.45 Great Quakes 3.35 Ray Mears' Extreme Survival 4.00 Extreme Engineering 4.55 Extreme Machines 5.50 Birth of a

**Sports Car**

**MTV EUROPE**

13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 Dismissed 15.30 Just See MTV 16.30 This Is the New Sh't 17.00 European Top 20 18.00 Laguna Beach 18.30 Laguna Beach 19.00 Laguna Beach 19.30 Laguna Beach 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Laguna Beach 21.30 The Real World Philadelphia 22.00 The Rock Chart 23.30 Just See MTV 3.00 Breakfast Club

**VH1 EUROPE**

15.00 So 80s 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 VH1 Weekly Album Chart 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 VH1 All Access 20.00 Hogan Knows Best 20.30 Breaking Bonaduce 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.00 VH1 Hits 4.00 VH1 Hits

**EI ENTERTAINMENT**

12.00 E! News Weekend 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 Child Stars Gone Bad 17.30 Gastineau Girls 18.00 E! News Weekend 19.00 The E! True Hollywood Story 20.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 21.00 10 Ways 21.30 Number One Single 22.00 Gastineau Girls 22.30 Gastineau Girls 23.00 E! News 23.30 Good Girls Gone Bad 0.00 10 Ways 0.30 Number One Single 1.00 The E! True Hollywood Story 2.00 Guilty 3.00 Guilty 5.00 101 Best Kept Hollywood Secrets 6.00 101 Best Kept Hollywood Secrets

**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 2.00 Skipper and Skeeto 3.00 Spaced Out 3.30 Spaced Out 4.00 Johnny Bravo 4.30 Ed, Edd n Eddy 5.00 World of Tosh 5.30 Cartoon Cartoon Morning

**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 4.40 3 Friends... And Jerry 4.55 Pokemon 5.20 Pucca 5.25 Digimon 5.50 3 Friends... And Jerry

**MGM MOVIE CHANNEL**

13.00 Solomon and Sheba 15.20 The

Hillside Stranglers 17.00 What's New Pussycat? 18.50 Buy and Cell 20.25 For Better or for Worse 22.00 Sam Whiskey 23.35 The Silver Strand 1.20 Keaton's Cop 2.55 Samaritan: The Mitchell Snyder Story 4.50 Crash Course

**TCM – TURNER CLASSIC MOVIES**

19.00 The Treasure of the Sierra Madre 21.05 Ask Any Girl 22.40 Children of the Damned 0.10 The Girl From Missouri 1.20 Kind Lady 2.40 20,000 Years in Sing Sing

**HALLMARK ENTERTAINMENT NETWORK**

12.45 Open Heart 14.15 Prince Charming 16.00 Early Edition 17.00 McLeod's Daughters V 18.00 Acts Of Contrition 19.45 Ghost Squad 20.45 Out Of Order 22.30 Ghost Squad 23.00 Gift of Love: The Daniel Huffman Story 1.00 Out Of Order 2.30 Acts Of Contrition 4.00 Barbara Taylor Bradford's Voice of the Heart 5.45 Just a Dream

**BBC FOOD**

12.00 The Rankin Challenge 12.30 Island Harvest 13.00 Cooked 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 The Naked Chef 20.30 Chef at Large 21.00 To Be Announced 21.30 Great British Menu 4.00 Great Food Bites 4.30 Rachel's Favourite Food 5.00 The Thirsty Traveler 5.30 Chef at Home 6.00 Ever Wondered About Food

**DANMARKS RADIO 1**

12.20 Har vi råd, mor 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawson's Creek 14.00 Hjertefilmer 14.30 Becoming 15.00 Yu-Gi-Oh! 15.20 Det lille æsel 15.30 Tom and Jerry 16.00 Charlie & Lola 16.10 Postmand Per 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 16.55 Dagens Danmark 17.25 TV Avisen 17.30 Genbrugsguld 18.00 Nikolaj og Julie 18.50 The Sketch Show 19.00 TV Avisen 19.25 Horisont 19.50 SportNyt 20.00 Clare Blake 21.15 OBS 21.20 Basil 23.00 Adam og Asmaa 5.00 TV Avisen med vejret 5.05 Dagens Danmark 5.30 TV Avisen med vejret 5.35 Horisont 6.00 TV Avisen – Morgentimen

**SVERIGES TELEVISION 1**

12.10 Anslagstavlan 12.15 Sportspjeln 13.00 Stoppitid 13.05 Agenda 14.00 Rapport 14.10 Gomorron Sverige 15.00 Vet hutt 15.30 Krokodill 16.00 BoliBompa 16.01 Bella och Theo 16.30 Lilla sportspjeln 17.00 Bobster 17.01 Vinnarskallar 17.15 Två riderliga riddarbröder 17.30 Rapport 18.00 Möbelhandlarners dotter 19.00 Plus 19.30 Kobra 20.00 Vita huset 20.45 Bota mig! 21.15 Rapport 21.25 Kulturmysteria 21.35 Högsta Domstolen 22.35 Sändning från SVT24 4.00 Gomorron Sverige

AUGLÝSINGASÍMI

550 5000

FRÉTTABLAÐIÐ



DRAMA

▶ 20.20

GILMORE GIRLS



SPENNA

▶ 21.45

PRISON BREAK



MATUR

▶ 20.30

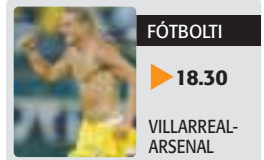
HEIL OG SÆL



KVIKMYND

▶ 22.15

THE BEACH



FÓTBOLTI

▶ 18.30

VILLARREAL-ARSENAL

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS

SÝN  
besta setið

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bitið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í fínu formi 2005 9.35 Martha 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Missing 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í fínu

formi 2005 13.05 Home Improvement 13.30 Veggfóður 14.15 Supernanny 15.00 Amazing Race 5 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.15 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons

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

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

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

18.30 Gló magnaða (48:52) (Kim Possible)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós

▶ 20.20 Mæðgumar (8:22) (Gilmore Girls V) Bandarísk þáttaröð um einstæða móður sem rekur gistihús í smábæ í Connecticut-fylki og dóttur hennar á unglingsaldri.

21.05 Nautilus (Nautilus) Norsk heimildarmynd um leiðangur ástralska könnuðarins Huberts Wilkins á kafbát undir isinn á norðurheimskautinu árið 1931. Wilkins ætlaði að verða fyrstur manna til að kafa undir isinn.

22.00 Tiufréttir

22.20 Tvíeykið (7:8) (Dalziel & Pascoe IV) Syrpa úr breski þáttaröð.

23.10 Kórinn 0.35 Kastljós 1.25 Dagskrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.50 Strákarnir

20.15 Amazing Race (5:14) (Kapphlaupið mikla 8)

21.00 Las Vegas (9:22) (Mothwoman) Lífið gengur sinn vanagang á Montecito-spilavítinu og hótelinu í Las Vegas – eða þannig. Bönnuð börnum.

▶ 21.45 Prison Break (13:22) (Bak við lás og slá) Veronica kemur úr felum til að hitta Lincoln en aftan er áætluð næsta dag. Bönnuð börnum.

22.30 The Robinsons (Robinsons) Breskur gamanmyndaflokkur um hina skrautlegu meðlimi Robinson-fjölskyldunnar.

22.55 Twenty Four (12:24) (24) Str. b. börnum.

23.40 Nip/Tuck (15:15) (Str. b. börnum) 0.25 Splitting Heirs 1.50 Pennsylvania Miner's Story (e) 3.20 The Count of Monte Cristo (e) (B. börnum) 5.25 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVi

19.00 Frasier

19.25 Fasteignasjónvarpið

19.30 All of Us (e) .

20.00 How Clean is Your House

▶ 20.30 Heil og sæl – lokabáttur Aðaláherslan er lögð á að kenna fólki að lifa eftir 10 grunnreglum í mataræði, sem geta leitt til stórbættar heilsu og aukinnar orku. Þorbjörg Hafsteinsdóttir og Oscar Umahro Cadogan hafa þróað grunnreglurnar.

21.00 Innlit / útlit Upplifunin myndar heild sem svikur engan og allir hafa áhuga á heimilinu.

22.00 Close to Home Annabeth gerir allt sem hún getur til þess að ná raðmorðingja áður en að hann nær fleiri fórnarlömbum.

22.50 Sex and the City

23.20 Jay Leno 0.05 Survivor: Panama (e) 1.25 Frasier (e) 1.35 Östövandi tónlist

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.25 Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands

19.30 Sirkus RVK (e)

20.00 Friends (16:24) (Vínir 8) Joey ræður ekki við sig lengur.

20.30 Tívoli Skemmti- og fræðsluþátturinn Tívoli er stútfullur af fjöri og fróðleik.

20.55 Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands

21.00 Bernie Mac (3:22)

21.30 Supernatural (11:22) (Scarecrow) Bönnuð börnum.

▶ 22.15 The Beach (Ströndin) Frábær mynd frá þrieykinu sem stóð að Shallow Grave og Trainspotting. Str. b. börnum.

0.10 Extra Time – Footballers' Wife 0.35 Þrándur blogggar 0.40 Friends (16:24) (e) 1.05 Tívoli

▶ 18.30 Meistaradeild Evrópu (Villarreal-Arsenal) Bein útsending frá leik Arsenal og Villarreal í undanúrslitum meistaradeildar Evrópu.

20.35 Meistaradeildin með Guðna Bergs Knattspyrnuáfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara yfir gang mála í meistaradeildinni. Átta liða úrslit eru í fullum gangi og ekkerter gefið eftir.

20.55 Leiðin á HM 2006 (Destination Germany)

21.20 Ensku mörkin Mörkin og marktækifærin úr enska boltanum, næst efstu deild.

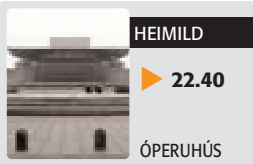
21.50 Meistaradeild Evrópu (Villarreal-Arsenal)

23.30 Meistaradeildin með Guðna Bergs 23.50 World Poker

**ÞÚ ERT SJÓNVARPSSTJÓRI Á VÍSIR**

**HORFÐU EINSOG ÞÉR SÝNIST!**





HEIMILD

▶ 22.40

ÓPERUHÚS

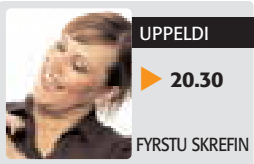
SJÓNVARPIÐ



SPJALLÞÁTTUR

▶ 20.50

OPRAH



UPPELDI

▶ 20.30

FYRSTU SKREFIN

SKJÁREINN

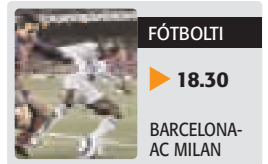


GAMAN

▶ 21.00

MY NAME IS EARL

SIRKUS



FÓTBOLTI

▶ 18.30

BARCELONA-AC MILAN

SYN besta setið

MORGUNN

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

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

16.00 Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva 2006 (1:4) 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Disneystundin 18.01 Stjáni (44:52) 18.23 Sí-gíldar teiknimyndir (30:42)

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

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 (52:65) (Ducktails) 18.54 Víkingalottó 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.30 Tiskuprautir (9:12) (Project Runway) Þátta-röð um unga fatahönnuði sem keppa sín á milli og er einn sleginn út í hverjum þætti. 21.15 Svona er lífið (9:13) (Life As We Know It) 22.00 Tíufréttir 22.20 Íþróttakvöld ▶ 22.40 Óperuhúsið í Kaupmannahöfn Heimildamynd um byggingu hins glæsilega nýja óperuhúss í Kaupmannahöfn.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 Strákarnir 20.05 Veggfóður (13:18) Vala Matt er snúinn aftur á Stöð 2, þar sem hún hóf feril sinn í íslensku sjónvarpi. ▶ 20.50 Oprah (54:145) (Uma Thurman On Love, Marriage And Men) Í þættinum í kvöld ræðir Uma Thurman um líf sitt, meðal annars skilnað sinn við Ethan Hawke. 21.35 Medium (6:22) (Miðillinn) Dáleiðandi bandarískur spennubáttur með yfirmátturulegu ívafi. 22.20 Strong Medicine (5:22) (Samkvæmt læknisráði 5) Ný sería af þessum vönduðu spítalabáttum.

19.00 Frasier 19.25 Fasteignasjónvarpið 19.35 The Drew Carey Show (e) Líklega ein skrítnasta sjónvarpspersóna sem sækir SKJÁREINN heim. 20.00 Homes with Style Í þættinum eru skoðuð falleg heimili. ▶ 20.30 Fyrstu skrefin Í þáttunum verður leitast við að sýna á jákvæðan hátt hversu gefandi og skemmtilegt foreldrahlutverkið er. 21.00 Queer Eye for the Straight Guy – lokaþáttur Samkynhneigðar tiskulöggur gefa einhleypum, gagnkynhneigðum körlum góð ráð. 22.00 Law & Order: SVU – lokaþáttur 22.50 Sex and the City

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.25 Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands 19.30 My Name is Earl (e) (Something to Live For) 20.00 Friends (17:24) Joey á erfitt með að horfast í augu við Rachel eftir játningamar. 20.30 Sirkus RVK 20.55 Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands ▶ 21.00 My Name is Earl (Professor) Earl er smáglæpamaður sem dettur óvænt í lukkupottinn og vinnur fyrsta vinninginn í lottóinu. 21.30 Bikínimódel Íslands 2006 22.00 Drive Me Crazy (Ástarflækjur) Rómantísk gamanmynd.

▶ 18.30 Meistaradeild Evrópu (Barcelona – AC Milan) Bein útsending frá síðari leik Barcelona og AC Milan í undanúrslitum Meistaradeildar Evrópu. 20.35 Meistaradeildin með Guðna Bergs Knattspyrnusérfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara yfir gang mála í meistaradeildinni. Átta liða úrslit eru í fullum gangi og ekkert er gefið eftir. 20.55 Sænsku nördarnir (FC Z) Nördarnir er nýtt raunveruleikasjónvarp þar sem fylgst er með liðinu frá fyrstu æfingu fram að lokaleikum við besta lið Svíjóðar. 21.45 Meistaradeild Evrópu (Barcelona – AC Milan)

NÓTT

0.20 Kastljós 1.20 Dagskrárlök

23.05 Stelpumar 23.30 Grey's Anatomy 0.15 Cold Case (B. börnum) 1.00 Derek Acorah's Ghost Towns 1.45 Another Life (e) (B. börnum) 3.25 Svepti Avay (e) 4.50 The Simpsons 5.15 Fréttir og Ísland í dag 6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp TVÍ

23.20 Jay Leno 0.05 Close to Home (e) 0.50 Frasier (e) 1.20 Fasteignasjónvarpið (e) 1.30 Östðvandi tónlist

23.30 „bak við böndin“ 0.00 Þrándur blogggar 0.05 Friends (17:24) (e) 0.30 Sirkus RVK (e)

23.25 Meistaradeildin með Guðna Bergs 23.45 Hápunktar í PGA mótardönni



Olivia

Því þú átt skilið það besta.

Einstakar húð- og hárvörur unnar úr ekta ólífuolíu beint frá Grikklandi.

Olivia fæst í verslunum Hagkaupa, Fjarðarkaupa, Samkaup Njarðvík og heilsubúðinni Reykjavíkurvegi.







HEIMILD

▶ 20.25

FRANK SINATRA



SPENNA

▶ 20.50

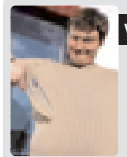
BONES



GAMAN

▶ 21.00

SIGTIÐ



VIDEOBLOGG

▶ 19.25

PRÁNDUR  
BLOGGAR



GAMAN

▶ 21.00

SÆNSKU  
NÖRDARNIR

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS

SÝN  
Besta setið

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

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

3 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05 Home Improvement 13.30 Wife Swap 14.15 Sólarsirkusinn 16.00 Barney 16.25 Með afa 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons

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

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

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

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

18.30 Latibær Textað á síðu 888 í Textavarpí. e.  
19.00 Fréttir, íþróttir og veður  
19.35 Kastljós  
▶ 20.25 Frank Sinatra (2:2) (Icon: Frank Sinatra – Dark Star) Bresk heimildarmynd í tveimur hlutum um söngvarann Frank Sinatra.

21.15 Sporlaust (10:23) (Without a Trace). Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

22.00 Tíufréttir  
22.25 Aðþrengdar eiginkonur (36:47) (Desperate Housewives II) Bandarísk þáttaröð um nágrannakonur í úthverfi sem eru ekki allar þær sem þær eru séðar. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.10 Lífsháski (38:49) 23.55 Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva 2006 (1:4) 0.55 Kastljós 1.50 Dagskrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður  
19.00 Ísland í dag  
19.40 Strákarnir  
20.05 Meistarinn (18:21)

▶ 20.50 Bones (1:22) (Bein) Nýr hörkuspennandi bandarískur sakamálaþáttur. Þessir þættir hafa slegið í gegn vestanhafs.

21.35 Life on Mars (5:8) (Líf á Mars) Hér eru á ferð breskir þættir sem slegið hafa rækilega gegn í heimalandinu á síðustu vikum.

22.20 How I Met Your Mother (15:22) (Svona kynntist ég móður ykkar)

22.45 American Idol (30:41) (Bandaríska stjórnuleit-in) Fimmta þáttaröðin af vinsælasta þætti heims.

23.25 American Idol 23.45 Sensitive New-Age Killer 1.10 Hluff (B. börnum) 2.05 Martin Lawrence Live: Runtelda (B. börnum) 3.45 Dazed and Confused (e) (B. börnum) 5.25 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TVí

19.00 Frasier  
19.25 Fasteignasjónvarpið  
19.35 Game tívi Geim tívi er þáttur sem fjallar um tölvuleiki og allt þeim tengdum.

20.00 Family Guy Kolsvartur teiknimyndahúmor.

20.30 The Office

▶ 21.00 Sigtíð – lokabáttur Í hverri viku fjallar Sigtíð, um mikilvæg málefni: líf-ið, listir, vinmenningu, dauðann, fordóma og glæpi.

21.30 Everybody loves Raymond Margverðlaunuð gamanþáttaröð.

22.00 C.S.I.: Miami – NYTT! Á einu heitasta hótelinu í Miami finnst einn starfsmaður hótelsins myrtur.

22.50 Jay Leno

23.35 Law & Order: SVU (e) 0.25 Frasier (e) 0.50 Top Gear (e) 1.40 Fasteignasjónvarpið (e) 1.50 Östöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS  
19.00 Ísland í dag  
▶ 19.25 Prándur bloggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands

19.30 Bernie Mac (3:22) (Road To Tradition) Þriðja þáttaröðin um grínistann Bernie Mac og fjölskylduhagi hans.

20.00 Friends (18:24) Monica lendir í smá veseni þegar hún heldur ræðu í til efni af 35 ára brúðkaupsafmæli foreldra sinna.

20.30 Splash TV 2006

20.55 Prándur bloggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands

21.00 Smallville (Ageless)

21.45 X-Files (Ráðgátur) Sirkus sýnir X-files frá byrjun!  
22.30 Extra Time – Footballers' Wíve

23.00 Invasion (16:22) 23.45 Prándur bloggar 23.50 Friends (18:24) (e) 0.15 Splash TV 2006 (e)

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

20.35 Leiðin á HM 2006 (Destination Germany) (France + Poland)

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

21.50 Saga HM (1974 Þýskaland) Rakin er saga heimsmeistarakeppninnar í knattspyrnu frá 1954 til 1990.

23.20 Fifth Gear

durex

Elskan...við höfum kveikt ljósin í kvöld!



**Durex nuddolía**

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**

Kitlar og kælir á „réttum stöðum“.



ÍPRÓTTIR

▶ 13.10

SPORTIÐ



7.00 Ísland í bitöð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Íþróttáfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/13.00 Íþróttir/lífstill  
▶ 13.10 Íþróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. 14.00 Hrafnabing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

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

21.00 Fréttir

21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttabáttur sem vitnað er í.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

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

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Daredevil (Bönnuð börnum) 8.00 Double Bill 10.00 The Man With One Red Shoe 12.00 Scooby-Doo 14.00 Double Bill 16.00 The Man With One Red Shoe 18.00 Scooby-Doo

20.00 Daredevil (Ofurhuginn) Matt Murdock átti erfða æsku en hann er nú fullorðinn og hefur spjarað sig vel. Bönnuð börnum.

22.00 The Core (Kjarninn) Ögnvekjandi kvikmynd þar sem tilvist jarðar er stefnt í stórhættu. 2003. Bönnuð börnum.

0.10 Prophecy II (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Johns (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 The Core (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ 14.00 Fulham – Wigan frá 24.04 16.00 Aston Villa – Birmingham frá 16.04 18.00 West Ham – Liverpool frá 26.04

20.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“

21.00 Saga stórbjóðanna á HM: Þýskaland (e)

22.00 Arsenal – Tottenham frá 22.04

0.00 W.B.A. – Bolton frá 17.04 2.00 Dagskrárflok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

13.30 Snooker: World Championship Sheffield 16.30 Table Tennis: World Team Championships Bremen Germany 18.00 Snooker: World Championship Sheffield 21.00 Football: UEFA Cup 21.30 Football: Football Power Generation 22.00 Football: UEFA Champions League

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 50/50 15.00 Changing Rooms 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 The Life of Mammals 0.00 Land of the Eagle 1.00 Arts Foundation Course 2.00 Trouble At the Top 2.40 Business Confessions 3.00 Search 3.15 Look Ahead 3.30 Kids English Zone 4.00 Our Environment 4.20 Geography Programme France 4.40 Come Outside 5.00 Balamory 5.20 Teletubbies 5.45 Smarteenies 6.00 Fimbles

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Megastructures 13.00 Mankillers – Africa's Giants 14.00 Megastructures 15.00 Telepathy 16.00 Alien Contact 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 Hogzilla 19.00 Secret Bible 20.00 The Gospel of Judas 21.00 Shark Attacks Investigated 22.00 Air Crash Investigation 23.00 The Gospel of Judas 0.00 Shark Attacks Investigated

ANIMAL PLANET

12.00 Crocodile Hunter 13.00 Life of Mammals 14.00 Miami Animal Police 15.00 Pet Rescue 15.30 Wildlife SOS 16.00 Amazing Animal Videos 16.30 The Planet's Funniest Animals 17.00 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 2.00 Aussie Animal Rescue 2.30 Monkey Business 3.00 Animal Cops Houston 4.00 Pet Rescue 4.30 The Planet's Funniest Animals 5.00 Amazing Animal Videos 5.30 Monkey Business 6.00 Aussie Animal Rescue

DISCOVERY CHANNEL

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 Wheeler Dealers 16.30 Wheeler Dealers 17.00 American Chopper 18.00 Myt-husters 19.00 Dr G 20.00 FBI Files 21.00 Psychic Witness 22.00 Myt-husters 23.00 Forensic Detectives 0.00 FBI Files 1.00 Finding the Fallen 1.55 UFO Story 2.45 Dangers of the Sea 3.35 Play Mears' Extreme Survival 4.00 Extreme Engineering 4.55 Extreme Machines 5.50 Thunder

Races

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 Stankvision 19.30 The Trip 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Supercock 22.00 Headbangers Ball 23.00 Just See MTV 4.00 Breakfast Club

VH1

15.00 So 80s 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Smells Like the 90s 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 VH1 All Access 19.30 Breaking Bonaduce 20.00 Hogan Knows Best 20.30 Beavis & Butthead 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.00 VH1 Hits 4.00 VH1 Hits

EI ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 Pop Stars Gone Bad 13.00 Beyonce Revealed 15.00 The E! True Hollywood Story 16.00 The E! True Hollywood Story 17.00 Pop Stars 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 Sexiest Celebrity Bodies 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 3.00 Guilty 4.00 Guilty 5.00 101 Most Starlicious Makeovers 6.00 101 Most Starlicious Makeovers

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 2.00 Skipper and Skeeto 3.00 Spaced Out 3.30 Spaced Out 4.00 Johnny Bravo 4.30 Ed, Edd n Eddy 5.00 World of Tosh 5.30 Cartoon Cartoon Morning

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 4.40 3 Friends... And Jerry 4.55 Pokemon 5.20 Pucca 5.25 Digimon 5.50 3 Friends... And Jerry

TCM

19.00 Diner 20.50 Fame 23.00 Dark of

the Sun 0.40 The Safecracker 2.15 The Doctor's Dilemma

MGIM

12.00 Lawman 13.40 Crucible of Horror 15.10 What's New Pussycat? 17.00 Cry for the Strangers 18.35 The Russians Are Coming 20.40 What Did You Do in the War Daddy? 22.35 Garwood: Prisoner of War 0.15 The Final Alliance 1.50 Contamination .7 3.25 How to Succeed in Business 5.25 Witness for the Prosecution

HALLMARK

12.30 Jim Henson's Jack And The Beanstalk 14.15 Pack of Lies 16.00 Early Edition 17.00 McLeod's Daughters V 18.00 Shadow Of A Doubt 19.45 Doc Martin 20.45 Face Down 22.30 Doc Martin 23.30 Spies, Lies & Naked Thighs 1.00 Shadow Of A Doubt 2.30 Spies, Lies & Naked Thighs 4.00 Ordinary Miracles 5.45 Jim Henson's Jack And The Beanstalk

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 Chalet Slaves 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 The Hi Lo Club 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 4.00 Great Food Bites 4.30 James Martin Delicious 5.00 Beauty and the Feast 5.30 The Hi Lo Club 6.00 Delhi Belly

DR1

12.20 Familiejagten 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 Mosegris på krigsstien 15.30 Helt sikkert DR 15.45 Vinderne 16.00 Fandango med Rebecca 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 Kriminalkommissær Foyle 21.40 Clement Direkte 22.20 Liga DK 5.00 TV Avisen med vejret 5.05 Dagens Danmark 5.30 TV Avisen med vejret 5.35 Penge 6.00 TV Avisen – Morgentimen

SVT1

13.00 Inför Eurovision Song Contest 2006 14.00 Rapport 14.10 Gomorron Sverige 15.00 Karamelli 15.30 På teckenpråk: Pi 15.45 På teckenpråk: Det var en gång... 16.00 BolliBompa 16.01 Piggley Winks äventyr 16.25 Den vita stenen 17.00 Bobster 17.01 Lilla Aktuellt 17.15 Bobster 17.30 Rapport 18.00 Josefsson 19.00 Spöjlejonmysteriet 20.00 Det andra Europa 21.00 Rapport 21.10 Kulturnyheterna 21.20 Uppdrag Granskning 22.20 Mannen från U.N.C.L.E. 23.10 Sändning från SVT2.4 4.00 Gomorron Sverige

AUGLÝSINGASÍMI

550 5000

FRÉTTABLAÐIÐ

# » Sudoku vikunnar

#22

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.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#21)

# GOODBYE CELLULITE!



88%  
kvenna  
sannfærðist\*

Með húðarinnar  
eigið L-Carnitine

Nú getur þú, með **NIVEA BODY GOOD-BYE CELLULITE**, einfaldlega sagt skilið við appelsínuhúð. Einstök formúla þess inniheldur L-Carnitine sem er fitubrennsluefni húðarinnar. Það virkar jafnvel án nudds. Meiri upplýsingar um Good-bye Cellulite er að finna á: [www.NIVEA.com](http://www.NIVEA.com)

\*um mun sléttari húð (Prófað á 161 konu á 4 vikna tímabili).

NÆSTA SKÓBÚÐ 51 M

# STYSTA LEIÐIN Í BANKANN

Fjárhagsleg velgengi 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](http://glitnir.is) og kynntu þér hvernig þú  
færð Glitni í símann.

NETBANKI GLITNIS  
Í SÍMANUM ÞÍNUM

nánari upplýsingar á [glitnir.is](http://glitnir.is)



Reikningsyfirlit

Yfirlit skuldabréfa

Millifærslur

Áfylling

„ÆTLI ÉG EIGI FYRIR  
ÞESSUM GRÆNU LÍKA?“

KASSI 2 M

GLITNIR 43 CM

**GLITNIR**

Svefn & heilsa



EGILL ÞORSTEINSSON KÍRÓPRAKTOR

SVEFN & HEILSA  
GEGNIR  
MIKILVÆGU  
HLUTVERKI

VELDU ÞAÐ BESTA!

ALLT FYRIR GÓÐAN SVEFN OG BETRI HEILSU



NÝTT Á ÍSLANDI

Veggrúm sem  
sparar gólf pláss

Góð lausn í gestaherbergi,  
studíó íbúðir, barnaherbergi.

Komið og kíkið  
á þessa nýng

FRÁBÆR  
STILLANLEG  
RÚMUM Á  
GÓÐU VERÐI



WALLHUGGER

Eitt með öllu!

IQ-CARE  
HEILSUKODDAR



iq-care.com

Svefnsófar



Verð frá 79.900.- stgr.

Chiropractic®



Sú besta

samkvæmt stærstu

samtökum kírópraktora í heimi



Ný sending af svefn-  
herbergishúsgögnum



- ★ GÆDI
- ★ GÓÐ VERÐ
- ★ ÞJÓNUSTA
- ★ ÚRVAL
- ★ ÞEKKING



REYKJAVÍK



AKUREYRI

Svefn & heilsa



Gerum tilboð  
fyrir hótel og  
gistiheimili

Verið velkomin  
www.svefn.is