

birta

● *brunar af stað*

RAFN KUMAR

» Hóf tennisæfingar
fimm ára

STELDU STÍLNUM

» Clive Owen

BAKSTUR

» Nýbakað brauð



Krúsararnir:

ÓBILANDI ÁHUGI Á FORNBÍLUM

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
28. apríl - 4. maí

Sjálfskipt Fiesta. Núna



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

Berðu saman Yaris og Fiesta

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

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

Nýr og breyttur Ford Fiesta*

Kaupverð

Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,4i 5 gíra	1.630.000 kr.
Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,6i sjálfskiptur	1.790.000 kr.

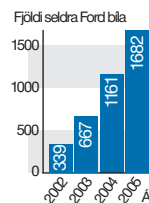
Bílasamningur

Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,4i 5 gíra	22.330 kr.
Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,6i sjálfskiptur	24.530 kr.

Rekstrarleiga

Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,4i 5 gíra	31.590 kr.
Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,6i sjálfskiptur	34.460 kr.

Nýttu þér tilboðin á nýjum og breyttum Ford Fiesta



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

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



Nýtt tákni um gæði



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

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

Atriði af gæðalista staðalbúnaðar:

IPS öryggisbúnaður
4 öryggispúðar
5 höfuðpúðar
ABS hemlælæsivöm
EBD hemlajöfnun
Rafstýrðir bílbeltastrekkjarar
Hæðarstillt bílbelti að framan
Ræsvörn
Fjarstýrð samlæsing
Hæðarstilling á öikumannssæti
Hæðarstillanlegt stýri

Upphitanleg framsæti
Trend áklæði á sætum
Tvískipt aftursæti
Geislaspilari og 4 hátalarar
Rafdrifnar rúður að framan
Fjaropnun á skotti
Rafdrifnir og upphitanlegir útspeglar
Litað gler
Samlitir stuðarar
Þokujós

Eða Fusion - svolítið jeppalegri?

Skoðuðu einnig nýjan og breyttan Ford Fusion. Þú ert á meiri og betri bil en áður. Hann er hærri og enn auðveldari að umgangast. Líka svolítið jeppalegri. Skoðuðu tilboðin á sjálfskiptum Fusion í dag, einnig greiðslukjörin. Komdu í Brimborg.



■ Ford Fusion Trend
5 dyra 1,6i sjálfskiptur*
Kaupverð 1.850.000 kr.
Bílasamningur 25.350 kr.
Rekstrarleiga 35.670 kr.

Við staðgreiðum gamla bílinn veljir þú bil frá Brimborg.

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



Öruggur staður til að vera á

Stórleikur Pepsi & BT

JÓNSSON & LE MACQ'S · ILLS

SKORRAÐU
MEÐ PEPSI





16



12

Petta helst

- 7 Fyrsti maí
- 8 Heitt og kalt
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla Ara Tómassonar
- 10 Birta mælir með
- 12 Rafn Kumar fór að æfa tennis fimm ára
- 14 Vorblótið

Grein

- 16 Krúsarnir:
Óbilandi áhugi á bílum



14



34

Hann hún

- 24 Ilmur af nýbökuðu brauði
- 30 Stíll Clive Owen
- 32 Kristín Eva elur upp
- 32 Allt í röð og reglu
- 34 Gaman í sumarleikjum
- 40 Jóhanna segir kynjasögur
- 40 Stjörnuþá
- 42 Tabúle salat
- 44 Völdin tekin af hormónunum

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku

birta

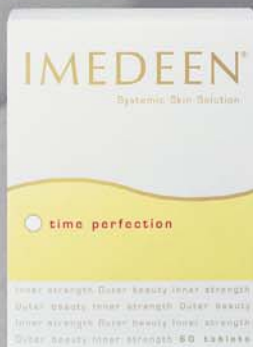
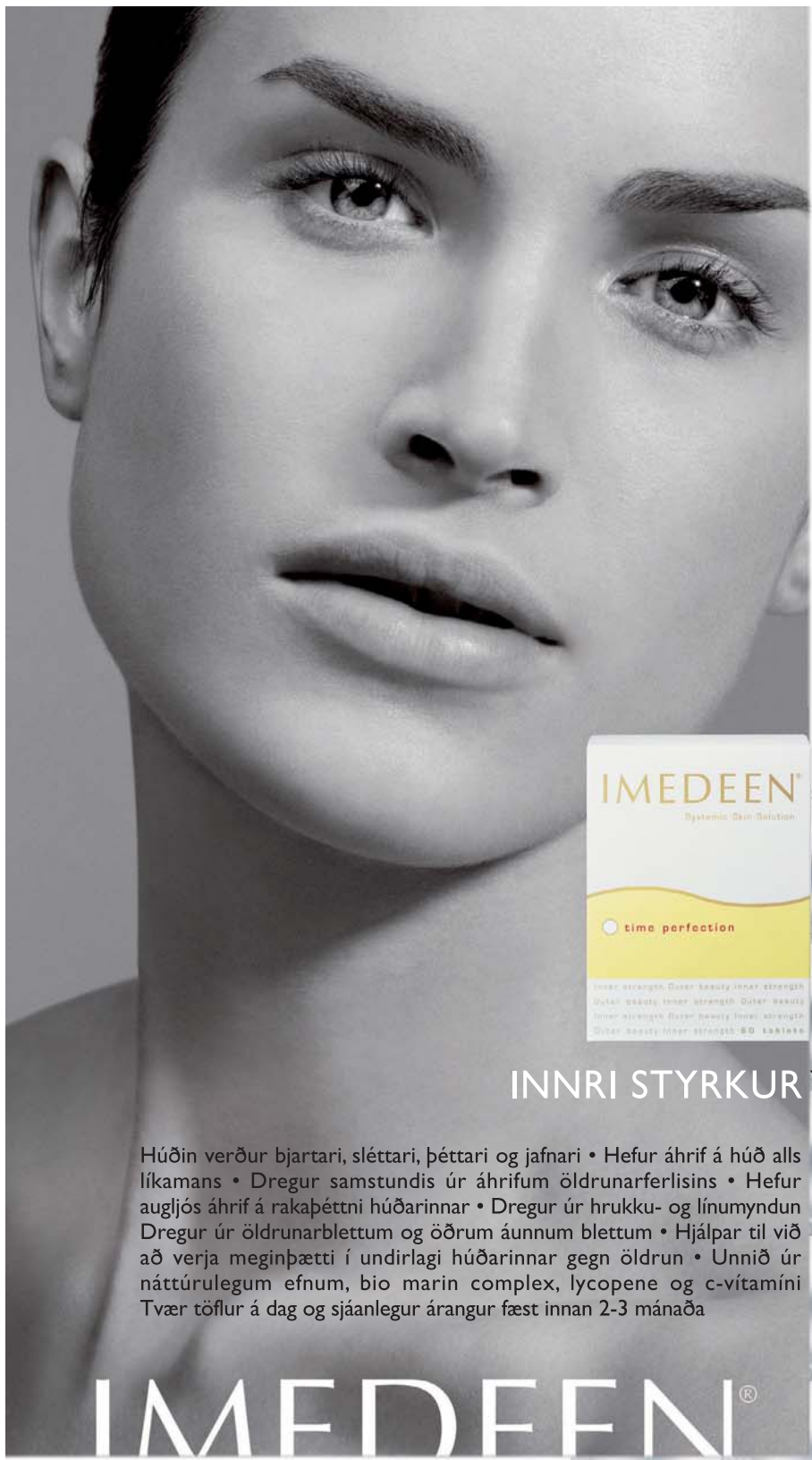
28. apríl – 4. maí 2006 nr. 17

ÚTGÁFUFLAG: 365 – prentmiðlar
 RITSTJÓRAR: Sigríður Björg Tómasdóttir
 sigridur@frettabladid.is
 og Steinunn Stefánsdóttir (ábm.)
 steinunn@frettabladid.is
 RITSTJÓRN OG AUGLÝSINGAR:
 Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 550 5000
 DREIFING: Pósthúsið ehf., sími 585 8330

AUGLÝSINGAR:
 Jón Laufdal / jonl@frettabladid.is
 Sölustjóri 550 5845 / 899 7600
 Guðný Magnúsdóttir / gudnymagg@365.is
 Markaðsfulltrúi 550 5854 / 866 0796
 Greta Karen Grétarsdóttir / gretakaren@frett.is
 Markaðsfulltrúi / 550 5864 / 846 5772
 Ámundi Ámundason / amundi@frettabladid.is
 Markaðsfulltrúi 550 5811 / 821 7514

UMBROT: 365 – prentmiðlar
 Kristín Agnarsdóttir og Einar Elí Magnússon
 PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf.
 FORSÍÐUMYND: Teitur
 NETFANG: birta@frettabladid.is

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



INNRI STYRKUR YTRI FEGURÐ

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

IMEDEEN®

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

FÆST Í SNYRTIVÖRUEILD HAGKAUPA OG APÓTEKUM

Kominn tími til að sverfa til stáls!



Síðustu ár hefur ekki mikið farið fyrir baráttudegi alþýðunnar, 1. maí, og svo virðist sem stöðugt fari minna fyrir sjálfri verkalyðsbaráttunni á þeim degi. Íslenska þjóðin virðist hafa haft það svo fínt að í versta falli hefur hún haft samviskubít útaf of mikilli hagsæld. Nú er hins vegar útlit fyrir breytta tíma, að minnsta kosti um skeið. Íslenska krónan hefur fallið síðustu

vikur eins og King Kong á leið niður Empire State með tilheyrandi látum og spekingarnir keppast við að vara alþýðuna við að eyða of miklu og stofna til meiri skulda. 1. maí poppar því upp á frekar hentugum tíma, að minnsta kosti fyrir þá sem vilja grípa til aðgerða ef ekki á illa að fara. Löggur, smiðir, skrifstofufólk, fiskvinnslufólk, hjúkkrur og allir aðrir, þurfa bæði

að líta í eigin barm og síðast en ekki síst að standa saman. Enn eitt álverið virðist ekki geta bjargað okkur heldur verður mannauðurinn í landinu að sjá um verkið. Við skulum því sameinast næstkomandi mánudag, þó ekki væri nema bara til þess að æfa raddböndin og fá að syngja línur á borð við „Fram, þjáðir menn í þúsund löndum...“

| heitt & kalt |

Nörðar Sjónvarpsefni og tískustraumar. Nörðar munu brátt taka yfir heiminn.

Bækur Eiginlega of augljós staðreynd til þess að benda á hana.

Sléttujárn Allir virðast eiga sléttujárn en samt fer fátt verr með hárið.

Efnahagssumræður Hvernig væri að hætta að deila um verbóluskeið eða -skot og fara að grípa til einhverra aðgerða?

Nethangs Er ekki hægt að eyða tímanum í eitthvað uppbyggilegra, til dæmis bókaletur (sjá hér fyrir ofan).

Samlokur og kakó »

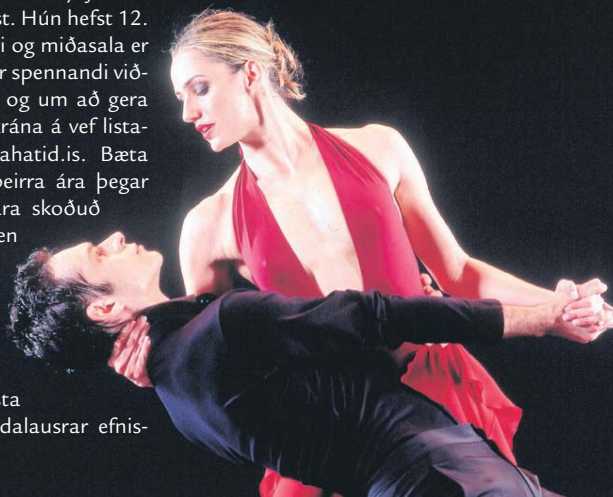
Ekki gleyma nestinu

Vorið er tími smáferðalaga og hvort sem lagt er í göngutúra, lautarferðir eða fjallaklifur er eitt ómissandi og það er hollt og gott nesti. Fólk getur orðið ótrúlega hungrað eftir útivist og til að njóta ferðalagsins er nauðsynlegt að hafa ljúffengan og þægilegan kost meðferðis. Fátt er lystugra en samlokur og kakó þegar matast er úti í náttúrunni og að sjálf-sögu verður ánægjan enn meiri ef alúð er lögð í fráganginn.



Listahátíð » Menningin blómstrar

Maí er að verða mikill menningarmánuður. Listahátíð Reykjavíkur ber þar einna hæst. Hún hefst 12. maí næstkomandi og miðasala er þegar hafin. Ýmsir spennandi viðburðir eru í boði og um að gera að stúdera dagskrána á vef listahátíðar www.listahatid.is. Bæta svo fyrir syndir þeirra ára þegar dagskráin var bara skoðuð aftur og aftur en ekki mætt á einn einasta atburð. Listin auðgar nefnilega andann og það er hið besta mál á tímum endalausrar efnishyggu.



Heitir pottar » Á hvert heimili

Hvað er notalegra en að fara í sund og leggjast í heitan pott, láta heitt vatnið umlykja langþryttan líkama og hugarleða heimsins vandamál. Jú, það gæti orðið betra. Við gætum gert þetta heima í garði. Það er löngu orðið skilyrði að hafa heitan pott við sumarbústaðinn. Fríð væri ekki hið sama án þess. Bæði er hægt að nota hann til slökunar auk þess sem það er hinn skemmtilegasti samkvæmisleikur að troða tíu manns í átta manna pott. Samskiptin verða varla mikið nánari en það. Hin síðari ár hefur færst töluvert í aukana að heitum pottum sé komið fyrir við heimahús enda margir farnir að huga betur að gördum sínum en áður tíðkaðist með fallegum skilveggjum og sólpöllum. Notalegur nuddpottur er punkturinn yfir i-ið. Hann hentar bæði sem notaleg stund fyrir foreldra, frábær skemmtun fyrir litlu börnin og góður partíleikur fyrir unglिंगana.

Heita potta er hægt að fá í öllum stærðum og gerðum. Úr hörðu plasti og mjúku gúmmí. Hitaða með hitaveitu eða rafmagni. Fyrir þá sem vilja komast næst náttúrunni og hafa gaman af dútli við eld er einnig til heitur pottur úr viði í Húsasmíðjunni sem hitaður er upp með kamínu.



HVAR ER ÞITT EGO?

BENSÍN DÍSEL

KVITTUN FYLGIR ÁVINNINGUR!



EGO

Ódyrt eldsneyti + ávinningur!

www.ego.is



brennslan mín ...

Ari Tómasson háskólanemi og ritstjóri

Brennsla til að hlusta á aftur og aftur

Ari Tómasson, háskólanemi og ritstjóri Rjómans, rjominn.is, er einn af þeim sem alltaf les brennsluna og þegar hann var fenginn til þess að sjóða saman eina slíka sjálfur datt honum strax ákveðið þema í hug. „Ég fann lög sem ég get hlustað á aftur og aftur án þess að fá leið á þeim. Ég reyndi líka að vera ekki þröngsýnn.“ Ari segir samt að margar fleiri hljómsveitir séu í upphaldi en á þær geti hann einungis hlustað í ákveðinn tíma í sen. Ari segist einmitt lengi hafa haft það sem viðfangsefni afhverju maður geti aðeins hlustað á sum lög aftur og aftur án þess að fá leið á þeim. „...án þess þó að komast að neinni ákveðinni niðurstöðu.“

TRACK 1	RJD2 - Ghostwriter. Besta lag sem ég hef heyrt. Það er ómögulegt að fá leið á því.
TRACK 2	Four Tet - As Serious As Your Life. Four Tet er hér með aðgengilegasta lag sitt. Fáránlega gripandi.
TRACK 3	Birdy Nam Nam - Abbases. Fjögurra manna ofur plötusnúðasveit frá Frakklandi sem býr til öll hljóðin í sínum lögum með skratsi frekar en að bara mixa þau.
TRACK 4	Dungen - Du E For Fin For Mig. Gustav Ejstes er Mozart vorra tíma.
TRACK 5	The Knife - You Take My Breath Away. Systkinadúettinn sænski semur raftónlist eins og engir aðrir.
TRACK 6	The Arcade Fire - Neighborhood #1 (Tunnels). Arcade Fire er besta hljómsveit síðan Radiohead. Tékkið á henni ef þið hafið ekki gert það áður.
TRACK 7	The Band - The Weight. Ég hef alltaf verið hrifnari af hljómsveit Dylans heldur en kallinum sjálfum. Þetta lag er unaðslegt.
TRACK 8	Ratatat - Seventeen Years. Langmest spilaða lagið mitt í iTunes. Komið hátt í tvöhundruð spilanir.
TRACK 9	Elliott Smith - Southern Belle. Elliott kallinn dó frá okkur allt of snemma. Southern Belle er í upphaldi af mörgum góðum lögum sem hann hefur samið.
TRACK 10	Aesop Rock - Forest Crunk. Tottenham - aðdáandi númer eitt og félagi, Einar Gísli, benti mér á þetta lag og það hefur ekki farið úr plei-listanum síðan.

» birta mælir með...

...**PLÖTUNNI RETURN TO THE SEA MED ISLANDS** Ein affyrstu alvöru sumarplötunum í ár og ekki veitir af. Islands spila kanadískt gleði-indíopopp af bestu gerð sem hefur samt alvarlegan undirtón. Hér er ekki farið eftir einhverjum fyrirfram ákveðnum reglum heldur feta Islands sína eigin braut. Ljúfsár, melódísk, skemmtileg og úthugsuð plata sem vonandi hjálpar okkur að bræða snjóinn.



...**LÍFRÆNNI JÓGÚRT MED MANGÓBRAGÐI** Mjög fersk og góð jógúrt sem bragðast vel hvort sem er að morgni dags eða að kvöldlagi. Jógúrtin sem er sæt getur verið góður eftirréttur eftir kryddaðan mat. En hún er líka afar góð í léttan morgunmat eða milli mála.



...**FIREFLY** sem er einstaklega ferskur svaldrykkur. Sérstaklega er sá guli góður. Hann er með sitrónu, límónu og engiferbragði. Drykkurinn er sagður hreinsandi og er það ekki selt dýrara en það er keypt. Um hitt er engum blóðum að fletta að ljúffengur er hann og afar hressandi.

Gormaskór

NÝTT

Við höfum séð þá í teiknimyndum, myndasögum og þess háttar. Gormaskór virðast vera mjög eftirsótt og rökrétt viðbót við farartækjaflóruna. Þegar maður er fimm ára. Það er því að vissu leyti skrytið að fullorðinn einstaklingur hafi látið sér detta í hug að framleiða slíka skó, en á sama tíma stórfurðulegt að enginn hafi verið búinn að því fyrr. Gormaskórnir hljóta að vera góður grunnur að nýju líkamsræktaræði, hentugir til að skjóttast út í búð og æðislega sniðugir á djamminu. Ekki hefur enn fengist uppgefið hvar þessir skór muni verða til sölu, en fréttavefir hafa sýnt myndir af þeim undanfarnar vikur.



Ungur maður sem gat ekki beðið og smíðaði sér sína eigin gormaskó lætur hafa eftir sér að skórnir sínir „bæti ákveðnum óvissuþætti“ við það eitt að standa eða ganga, og séu í raun stórhættulegir. Vonandi verður búið að sníða þá vankanta af þessum þegar þeir fara í sölu svo að við getum öll verið skoppandi glöð í sumar!

Full búð af nýjum sumarvörum



GYLLTI KÖTTURINN

Opið alla daga – einnig sunnudaga

AUSTURSTRÆTI 8 – 10 101 REYKJAVÍK 5340005

» Rafn Kumar Bonifacius er ellefu ára gamall og varð nýlega fjórfaldur Íslandsmeistari í tennis. Með Íslandsmeistaratitlinum ávann Rafn Kumar sér réttindi til þátttöku í heimsmeistaramóti tólf ára og yngri í tennis sem haldið verður í Flórída í desember.



Fór að æfa tennis fimm ára gamall



HVAÐ ERTU BÚINN AÐ ÆFA TENNIS LENGI?

Ég er búinn að æfa tennis í sjö ár eða síðan ég var fimm ára.

HVERNIG VARÐSTU FJÓRFALDUR ÍSLANDSMEISTARI?

Það var Íslandsmeistaramót uppi í Kópavogi um daginn og þar varð ég Íslandsmeistari í tólf ára og yngri einliða og fjórtán ára og yngri einliða. Síðan varð ég Íslandsmeistari í átján ára og yngri tvíliða og fjórtán ára og yngri tvíliða.

HVERNIG STENDUR Á ÞVÍ AÐ ÞÚ ERT AÐ KEPPA VIÐ ÞÁ SEM ERU SVONA MIKLU ELDRRI EN ÞÚ?

Ég spila á móti þeim sem eru á svipuðu stigi og ég þó að þeir séu eldri og þeim sem eru kannski aðeins betri en ég því að mig langar til þess að ná betri árangri.

KEPPA MARGIR Á ÞÍNUM ALDRI Í ELDRRI FLOKKUNUM?

Nei, ég er alltaf lang yngstur.

FERÐU OFT TIL ÚTLANDA AÐ KEPPA?

Ég er búinn að fara nokkrum sinnum. Ég var að koma frá Tallinn í Eistlandi af Evrópumóti fjórtán ára og yngri þar sem ég lenti í sextánda

sæti og svo fer ég til Flórída í desember að keppa á Orange ball sem er heimsmeistaravarmót tólf ára og yngri í tennis.

ÁTTU ÞÉR EINHVER FLEIRI ÁHUGAMÁL EN TENNIS?

Ég er að læra á gítar en ætla að fara að hætta því. Síðan var ég að leika í Kalla á þakinu og svo hef ég verið að tala inn á teiknimyndir og talaði til dæmis fyrir Nemó í Leitin að Nemó.

HEFURÐU EINHVERN TÍMA FYRIR SKÓLANN ÞEGAR ÞÚ ERT AÐ GERA SVONA MARGT ANNAD?

Já, já, en ég hef ekki alltaf tíma til þess að leika við vini mína.

ÆTLARÐU AÐ HALDA ÁFRAM AÐ ÆFA TENNIS ÞANGAÐ TIL ÞÚ VERÐUR BESTUR?

Já, ég ætla allavega að reyna það.

ER EITTHVAÐ SEM ÞÚ VILT SEGJA AÐ LOKUM?

Við erum að berjast fyrir því að fá fleiri tennisvelli byggða í Reykjavík til þess að bæta aðstöðuna hérna og erum að ganga í hús núna og safna undirskriftum hjá fólki. Við vonum bara að sem flestir sýni okkur stuðning með því að skrifa undir.



Sýning í exó alla helgina

... og líka 1.mai



Reykjavík - Oslo
www.exo.is



Kal kemur frá Serbíu og spilar kraftmikla stuðtónlist, ættaða frá balkanskaganum.

FÖSTUDAGUR

Kvöldið á vafalaust eftir að verða bæði frumlegt og dillivænt.

Fyrstur upp á svið verður Svínn knái Petter Winnberg sem margir þekkja sem bassaleikarann í reggisveitinni Hjálmmum. Petter hefur hins vegar verið að vinna að eigin efni að undanfögnu sem er víst hreinræktað rhythm and blues, R'nB, og mun hann flytja lög sín ásamt vel völdum vinum. Næstir í röðinni er síðan hljómsveitin Flís ásamt sjálfum Bogomil Font en þeir hafa verið að vinna saman að efni að undanfögnu og er plata væntanleg innan skamms. Sjálf tónlistin segja þeir að byggist á calypso tónlist frá Trinidad og Tobago og klúrum íslenskum textum og fréttaskýringum, sannarlega áhugaverð blanda. Seinasti dagskrárliður kvöldsins er síðan plötusnúðaklúbbasett frá hinu virta Soul Jazz plötufyrirtæki þar sem plötusnúðar þeyta reggi-, fönki-, dubbi-, rocksteady-, og fleiri skifum líkt og ekkert sé. Hér verður gestum gefið laust taumhald enda viðeigandi á föstudagskvöldi.



Petter Winnberg hefur gefið regginu smá hlé og býr nú til hreinræktað rhythm and blues.

LAUGARDAGUR

Tónlist laugardagskvöldsins verður ekki síður dillivæn en tónlist föstudagskvöldsins. Hér mun tónlist frá Austur-Evrópu ráða ríkjum, tónlist sem verður knúin áfram af gleðinni einni saman. Hæst bera að nefna hljómsveitina KAL sem kemur frá úthverfi Belgrads í Serbíu. Hefur hljómsveitin verið að vekja töluvert umtal í Evrópu upp á síðkastið með fyrstu plötu sinni og hefur tónlist sveitarinnar verið lýst sem þjóðlegu balkönsku rokkabilí. Upphitun fyrir KAL er heldur ekki af verri endanum en hún er í höndum hinnar rammíslensku Stórsveitar Nix Noltes. Hljómsveitin hefur fengið umtalsvert lof á undanfönum misserum, bæði hér og erlendis, og þá sérstaklega fyrir tónleika sína.



Flís og Bogomil Font hafa verið að vinna saman að plötu og er afraksturinn væntanlegur bráðlega.

SUNNUDAGUR

Fjórið heldur áfram á lokadeginum. Fyrri hljómsveit kvöldsins er Blue Truck sem er blús-hljómsveit KK og verður gaman að sjá útkomu þess verkefnis. Seinni hljómsveitin heitir Salsa Celtica og kemur frá Írlandi en sækir hins vegar mikið af áhrifum í salsa og aðra kúbanska tónlistarstrauma, jafnt sem sveitin heldur sig við keltneskar hefðir. Líkt og hljómsveitin KAL er hér um mikla stuðhljómsveit að ræða og á Hljómsveitin væntanlega eftir að setja flottan punkt yfir i-íð á þessari finu hátíð. Vonandi að hún sé komin til að vera.

Vorblót
RITE
OF
SPRING

Vorblótið hafði

Vorblót Herra Örlýgs hófst með pompi og prakt í gær. Um er að ræða tónlistarhátíð sem áætlað er að verði að árlegum viðburði hér á landi. Tónlist hátíðarinnar má lýsa sem einhvers konar samkrulli ýmissa heimstónlistarstefna, nefna má fönk, salsa, bossanova og fleiri. Á hátíðinni verða margir afar frambærilegir tónlistarmenn og þar ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi. Þetta er ekki fyrsta hátíðin sem Herra Örlýgur stendur fyrir því fyrirtækið sér líka um hina mögnuðu Iceland Airwaves hátíð. Er ætlun Herra Örlýgs að Vorblótið nái að festa sig eins vel í sessi í íslensku tónlistarlífi og Airwaves hátíðin. Hátíðin hófst í gær og mun hún standa fram á sunnudag. Í gær stígu á stökk meðal annars óskasynir íslensku þjóðarinnar, Mezzoforte, og einnig brasilíski tónlistarmaðurinn Ife Tolentinu. Framhaldið verður svo sannarlega ekki lakara.

Dekk · Bón og Þvottur · Smurþjónusta · Bremsuklossaskipti · Peruskípti · Rúðuburkublöð · Rafgeymar · Sækjum og sendum

-25%

Afsláttur af sumardekkjum

ÞÚ FÆRÐ

sumardekk

Á SÚPER-VERÐI

&

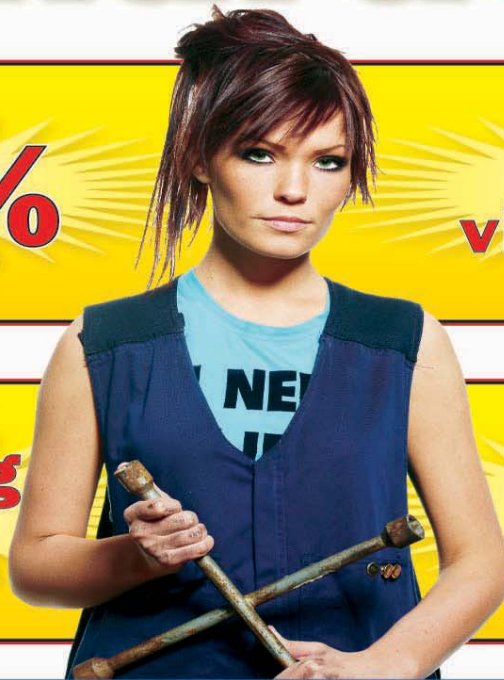
-25%

AFSLÁTTUR AF
vinnu
við smur

&

Ótrúleg
tilboð!

á
Jeppa-
dekkjum



BÍLKÓ - **Betri verð!**

bilko.is

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



Meira fyrir minna!

Bíll frá kr. **1.950** á dag*

*Verð er án kílómetragjalds.

HASSO

Car-rental

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

Tel: **555 333 0**



LJÓSMYND: TEITUR



LJÓSMYND: STEFÁN

“Ef þú kaupir málverk á 3-4 milljónir gerir þú lítið annað við það en að hengja það upp á vegg og dást að því öðru hvoru. Af hverju ekki að gera það við fallegan bíl?”

Krúsararnir

HAFNA ÓBIL

Ég vissi ekki við hverju ég átti að búast þegar ég renndi inn á vel falið bílaplan bak við Húsagannahöllina. Þetta var seint að kvöldi og það hellirignði. Leigubílstjórinn iðaði í framsætinu eins og hann byggist við því að ég hefði eitthvað misjafnt í huga. Dimmt húsasund seint um kvöld í miðju iðnaðarhverfi. Annað eins hefur gerst í Reykjavík. Það léttist heldur betur á honum brúnin, og svei mér ef kjálkinn seig ekki nokkra sentímetra líka, þegar við beygðum fyrir hornið og áfangastaðurinn blasti við. Í miðri grámyglunni á sumardegnum fyrsta, milli veggja þöktum veggjakroti, gáma og spýtnabraks stóðu tugir bíla. Fornbílar, gamlir bílar, nýjrir bílar, glæsibílar og druslur. Allir á sama plani. Ég var kominn í heimreið Krúsaranna.

GVENDUR FORD OG FÉLAGAR

Krúser-hópurinn er flokkur manna sem eiga það eitt sameiginlegt að deila ótæmandi ást á bílum. Þeir hittast öll fimmtudagskvöld á Bildshöfða 18, sýna sig og sjá aðra. Ég var mjög forvitinn að hitta þessa menn. Bíladella hefur ávallt verið mér hulinn heimur. Allt frá því í barnæsku er ég það föður minn að útskýra hvað kerti gera í bílvél. Eftir að hafa blaðað með mér í hnausþykkum leiðarvisi í 40 mínútur, og ekki enn komist inn fyrir húddið, gafst ég upp og hef ekki reynt síðan. Þess vegna tók ég því fegins hendi er Guðmundur Þór Ármannsson hringdi og bauð mér að hitta Krúsaranna. Ef einhver gæti vakið í mér löngun í að bruna um þjóðvegi landsins með blæjuna niðri þá hlýti það að vera maður sem kallaður væri Gvendur Ford.

Krúser-félagsskapurinn er enn í bleyju. Hann var formlega stofnaður fyrir nokkrum vikum en eins og Hjálmar Hlöðversson, formaður klúbbsins, uppljóstraði fyrir mér hefur meðganginn verið í lengra lagi. „Það er búið að vera á döfunni að stofna svona klúbb í tvö ár.“ segir Hjálmar. „Við erum búnir að hittast lengi hér í Bildshöfðanum og það var kominn tími á að gera þetta að formlegum félagsskap.“

Bílarinn sem standa inni í húsnæði klúbbsins og á planinu eru vægast sagt stórglæsilegir. Flestir bílanna eru amerískir fornbílar í mjög góðu ástandi. Mustangar og Impala bílar.



Texti: TRYGGVI GUNNARSSON
Myndir: STEFÁN OG TEITUR

ANDI ÁHUGA Á BÍLUM

Blæjubílar og hardtoppar. Greinilegt er að mikið er lagt í bílana og margir þeirra virðast í betra ástandi en þegar þeir komu út úr verksmiðjunni. Hver einasta smáatriði er yfirfarið. Það sem fyrst blasir við eru óteljandi vinnustundir sem farið hafa í bón og þegar skyggnst er undir húddin á bílunum koma í ljós hreinar og vel farnar 8 strokka vélar sem mala eins og vel aldrei heimiliskettir. Eitthvað allt annað en mjálmið í þeim japönsku dollum sem ég hef átt. Reynt er að halda í eins mikið af upprunalega bílunum og hægt er. Skipt er um það sem ónýtt er og að sjálfsgöðu er búið að koma fyrir örliðu af nútímanum í bílana. Mælar sýna olíuþrýsting og geislaspiilarar eru faldir í hanskahólfum svo hægt sé að hlusta á gamla smelli hvenær sem er.

Þrátt fyrir að flestir bílanna séu fornbílar er það engin regla. Inni í skúr var líka tiltölulega nýr Porsche og Corvette frá 8. áratuginum. Það eru allir velkomnir sem einhvern áhuga hafa eða eru einfaldlega forvitnir. Markmið Krúser-félagsins eru einföld. Í stefnuskrá þeirra eru þau orðuð svona:

- a. að viðhalda klassískum bílunum og stuðla að varðveislu þeirra.
- b. að standa vörð um hagsmuni bíleigenda og efla kynni þeirra á milli.
- c. að stuðla að góðakstri innan félagsins og góðri umgengni um bíla og sögu þeirra.
- d. að efla samstöðu og kynni milli annarra sambærilegra klúbba.

Eftir að hafa spjallað við félagsmenn og stjórnarmeðlimi, upp-ljóstrað fávisku minni á sviði bíla, og spurt allra formlegu spurninganna, komst að ég því að mikilvægasta atriðið, það atriði sem klúbburinn snýst um, vantar á markmiðaskrá Krúsaranna:

- e. Að hittast, spjalla, hlæja, skiptast á sögum og hitta gamla og nýja félagi.

Klúbburinn er því í eiginlegum skilningi saumaklúbbur. Gömlu karlarnir á gömlu bílunum metast um það hvor sé



LJÓSMYND: STEFÁN

Ef einhver gæti vakið í mér löngun í að bruna um þjóðvegi landsins með blæjuna niðri þá hlyti það að vera maður sem kallaður væri Gvendur Ford.

betri, Fordinn eða Chevolettinn og hlæja svo hvor að öðrum. Ungu strákarnir á nýju Corvettunum fá að bera saman vélna í Impala '57 og í sinni drossíu og læra í leiðinni nokkur ný töfrabrögð í velaviðgerðum af gömlu jálkunum.

KARLAKLÚBBUR

Krúser-klúbburinn er karllægur klúbbur. Það eru einhverjar konur í klúbbum en hverju sem um er að kenna, eða þakka, eru það karlhormón sem ráða ríkjum. En hvað finnst konunum sem heima sitja, eða eru að gera það sem þær hafa áhuga á, um bílaástríðuna? „Þær eru ánægðar með þetta, þær vita þá

alla vega hvar við erum öllum stundum,“ segir Hjálmar og uppsker hláturroku frá félögum sínum. „Auðvitað eru einhverjar sem ekki eru sáttar en langflestum finnst þetta sniðugt,“ heldur Hjálmar áfram öllu alvarlegri. „Til dæmis hafa þær verið duglegar að koma með okkur þegar við förum á Daytona-kappakstur og bílasýningu. Við karlarnir förum að skoða þær þúsundir bíla sem til sýnis eru á meðan konurnar kíkja á útsölu.“ Karlarnir glotta að þessu og kinka kolla til samþykkis. „Við höfum verið að fara í kringum þakkargjörðarhátíðina en þá eru bestu útsölnurnar,“ bætir Gvendur við. „Það er eiginlega hættuminnna að taka þátt í kappakstrinum en að hætta sér á margmenna útsölu þar sem maður getur troðist undir.“ Aftur dynur hláturinn og samtalið leiðist út í sögur af

eiginkonunum. Þetta eru skemmtilegar sögur. Sögur af því þegar konurnar komu eiginmönnum til varnar þegar bílaáhuginn var undir árás og sögur af þrotlausri þolinmæði. Undir laginu af smurlosi og þykkri karlmennsku sá ég glitta í menn sem voru mökum sínum afskaplega þakklátir fyrir skilninginn á þessari tímagleypandi ástríðu.

AKA EKKI Í RIGNINGU

Það er gríðarleg gróska á forn bílaakrinum á Íslandi. Mikið er flutt inn af bílum og er eitt af óopinberum stefnumálum klúbbsins að frumsýna einn nýjan bíl á hverjum fimmtudegi. Þetta hafa þeir gert um skeið og jafnvel sýnt tvo á kvöldi. Þetta þótti mér afar merkilegt því það þýddi að hundruð ef ekki þúsundir forn bíla væru til á landinu.

„Við höfum farið á rúntinn og röðin hefur náð frá Hlemmi, niður allan Laugavegin, að Sundahöfninni,“ segir Einar Kárason stjórnarmeðlimur Krúsara. „Fyrst koma gestir veitinga- og kaffihúsanna út að skoða okkur, svo koma þjónarnir og maður veit að maður hefur náð öllum út þegar kokkarnir birtast.“

Dags daglega verður maður engan veginn var við allan þennan fjölda forn bíla. Þetta er vegna þess viðhorfs sem eigendur forn bíla hafa gagnvart bílum sínum. Þetta eru dýrgripir. Dýrgripir sem þeim þykir ákaflega vænt um. Fæstir keyra bílana þegar blautt er. „Það fer svo mikill skítur í bílana,“ eða „ég vil ekki að hann ryðgi,“ eru svör sem flestir gefa. Það mætir enginn í vinnuna á ’64 árgerð af Mustang. Ég frétti jafnvel af einum sem aldrei keyrir sinn bíl. Dyttar endalaust að honum og á varahluti sem aldrei nýtast enda fer bíllinn aldrei út úr bílskúrnum. Ef það væri pláss í stofunni færi hann örugglega þangað inn. Þetta fannst mér afskaplega furðulegt. Til hvers að eiga bíl sem ekki má keyra? Flestir krúsarar voru mér sammála þangað til einn þeirra kom með áhugaverða athugasemd. „Ef þú kaupir málverk á 3-4 milljónir gerir þú lítið annað við það en að hengja það upp á vegg og dást að því öðru hvoru. Af hverju ekki að gera það sama við fallegan bíl?“

RIDDARAR GÖTUNNAR

„Við vorum einu sinni að rúnta í bænum þegar grindin undir bílnum gefur sig. Annað framdekkið færðist alveg undir bílinn og hann lyftist upp að framan. Við förum allir úr bílnum til að sjá hvað hefði gefið sig. Þá kemur löggan á fullu spani alveg brjáluð. Spyr hvað í fjáranum við séum að laga bílinn úti á miðri götu, búnir að tjakka hann upp og allt. Þegar þeir sáu hjólið undir bílnum sáu þeir að sér enda afskaplega vandræðalegt fyrir greyin.“

Þetta er dæmi um þær sögur sem ég fékk að heyra þetta kvöld. Þær voru mun fleiri og margar sem aldrei munu rata á síður virðulegra tímarita. „Hver er munurinn á ljóskunni þinni og forn bílnum þínum? - Þú lánar ekki hverjum sem er forn bílinn þinn!“

Þegar klukkan var farin að ganga eitt fékk ég far heim á leið með Gvendi Ford. Það er ekki laust við að eftir kvöldið og bíltúrinn hafi hið karlmannlega frumeðli að hafa áhuga á öllu með hjólum vakna. Hvernig er annað hægt þegar maður svífur um regnvotar götur höfuðborgarinnar um miðja nótt með 200 hestöfl undir hægri fætinum. Loksins skil ég, loksins er ég líka orðinn riddari götunnar.



LJÓSMYND: TEITUR

Klúbburinn er því í eiginlegum skilningi saumaklúbbur. Gömlu karlarnir á gömlu bílnum metast um það hvor sé betri, Fordinn eða Chevrolettinn og hlæja svo hvor að öðrum. Ungu strákararnir á nýju Corvettunum fá að bera saman vélina í Impala ’57 og í sinni drossú og læra í leiðinni nokkur ný töfra-brögð í vélavíðgerðum af gömlu jálkunum.



SIMPLY CLEVER



Afl og hagkvæmni

TDI

TDI[®] dísilvélin eyðir aðeins
4,9 lítrum*

Skoda Octavia

Skoda Octavia með TDI[®] dísilvél sannar að afl og hagkvæmni þarf ekki að vera mótsögn. Hér er kominn bíll sem sameinar fullkomlega sparneytni og kraft. Vélin er 1,9 lítra, aflmikil og hljóðlát og skilar 105 hestöflum. Þrátt fyrir það er eyðslan ótrúlega lítil, aðeins 4,9 lítrar í blönduðum akstri. Svo er Octavia TDI[®] fánlegur beinskiptur, sjálfskiptur og með sítengdu aldrifi.

*M.v. 100 km blandaðan akstur



GullnaStýrið

Skoda Octavia hefur meðal annars hlotið Gullna stýrið, einhver eftirsóttustu bílaverðlaun heims.





BAK VIÐ BÖNDIN
MÁNUDAGA KL 20:30

GHOSTDIGITAL Á MÁNUDAGINN

Heitasta plötusnúðadúoið á Íslandi, Ellen og Erna, taka púlsinn á því besta sem er að gerast í íslenskri jaðartónlist.

FYLGSTU MEÐ!



SIRKUS



AMERICAN IDOL
MÁNUDAGA KL 21:00



NÚ FER AÐ DRAGA TIL TÍÐINDA!

Hver verður næsta Idol stjarna Bandaríkjanna?

FYLGSTU MEÐ!



SIRKUS

Smart buxur & pils

Kynning

Aðsniðnar gallabuxur eru aðalmálið þessa dagana sem og kvartbuxur enda sumarið komið. Hvítar og rauðar gallabuxur koma heitar inn þetta sumarið sem og svartar og appelsínugular. Leðurjakkar eru einnig vinsælir enda klassísk eign sem passar við flest allt.

Þar sem sólin hækkar stöðugt og dagurinn lengist er um að gera að dressa sig líka upp í flottu pils á fallegum sumardeg.



NOA NOA - Kringlunni
Verð kr. 6.390



KISS - Kringlunni
Verð kr. 5.990



Levi's Store - Smáralind
verð kr. 9.990
einnig til í svörtu, rauðu, ljósum lit og í Standard Fit





NEXT - Kringlunni
Verð kr. 3.690



NEXT - Kringlunni
Verð kr. 3.690



Gallabuxnabúðin - Kringlunni
Verð kr. 14.900



KISS - Kringlunni
Verð kr. 5.990



NEXT - Kringlunni
Verð kr. 7.690



Ilmur af nýbökudu brauði

Umsjón HALLA BÁRA GESTSDÓTTIR
Myndir GUNNAR SVERRISSON
Ritstjórar tímaritsins Veggfóðurs

Það er fátt sem er nálægt þessum ilmi og freistingunni að fá sér sneið. Hér eru skemmtilegar uppskriftir fyrir áhugafólk um brauðbakstur... sem og alla aðra brauðunnendur.

HRÍSGRJÓNABRAUÐ »

4 dl vatn
2 dl soðin hrísgrjón
25 g ger, hálfur poki
1 tsk. kóríander
2 tsk. salt
1 msk. olía
550 g hveiti

Blandið saman vatni, hrísgrjónum, geri, salti og olíu. Hrærið hveitið smátt og smátt út í blönduna og hnoðið deigið. Látið hefast í klukkustund. Hnoðið eftir það á hveitistráðu borði. Látið smjörpappír á bökunarplötu. Takið hring af springformi, 26 cm, og látið deigið ofan í hringinn á plötnu. Látið hefast aftur í 30 mínútur. Penslið með kaffi og ristíð munstur í brauðið með beittum hníf. Bakið í miðjum ofni við 220°C í 35-40 mínútur. Notið lægri hita ef bakað er í blástursofni.





Jói
Fel

Veislupjónusta að hætti Jóa Fel



- allt eftir þínum óskum!

Kleppsvegi 152
Smáralind

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

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

Pantanir í síma:
588 8998



FLÉTTUBRAUÐ MEÐ SPELTMJÖLI

Uppskriftin miðast við 2 brauð.

100 g smjör
50 g þurrger
2 1/2 dl mjólk
1 tsk. salt
2 msk. sykur
1 egg
200 g speltmjöl
250 g hveiti

Bræðið smjörið, setjið í skál og hellið mjólkinni út í. Blandan skal vera ilvolg. Setjið gerið, saltið og sykurinn saman við, hrærið eggjð og blandið því út í. Loks fer speltmjölið og hveitið í blönduna og hnoðið nú vel. Látið deigið hefast þar til það hefur tvöfaldað stærð sína. Skiptið því þá í tvennt og síðan í þrennt og fléttið saman. Setjið brauðin á plötu með bökunarpappír og látið þau hefast aftur í 30 mínútur. Penslið með eggj og stráið perlusykri yfir. Bakið við 200°C í venjulegum ofni en 180°C í blástursofni í um 20 mínútur.

ÍTALSKT OSTABRAUÐ MEÐ OREGANO

50 g ger
1/2 l mjólk
150 g góður ostur, rifinn
1 1/2 - 2 tsk salt
2 tsk. oregano
550-600 g hveiti

Látið gerið í skál, velgið mjólkina og hellið yfir gerið. Blandið saman hveiti, salti, oregano og rifnum osti og hrærið smátt og smátt saman við mjólkina. Hnoðið deigið vel og látið hefast í 40 mínútur. Hnoðið aftur og skiptið í tvo hluta, hvorum hluta er síðan skipt í þrennt, hver hluti rúllaður til og brauðið fléttað saman. Látið brauðin í olíusmurð form, 2 lítra, og látið hefast aftur í 30 mínútur. Penslið með bráðnu smjöri og stráið parmesanosti yfir, einnig má strá smá oregano yfir brauðin. Bakið við 200° hita í 40 mínútur á neðstu rim en ef um blástursofn er að ræða eru brauðin bökðu á 160° hita í miðjum ofni.



Nytt!

Tapini tapaskex



Unudslegt með ostum...



...eða bara eitt og sér!

FIMM KYNSLÓÐIR FINLANDIA:

Megináherslan lögð á hönnun

Finna hafa verið í fremstu röð í hönnun um áratuga skeið. Þegar þeir hófu að huga að útrás í vodkaframleiðslu undir lok sjöunda áratugarins var megináherslan lögð á hönnun umbúðanna – ímyndin yrði byggð á flöskunni. Ákveðið var að hún yrði að vera stílhrein en jafnframt afgerandi og ekki síst var mikilvægt að flaskan endurspeglaði uppruna drykkjarins.

Tapio Wirkkala, kunnur finnskur listamaður hannaði flösku sem túlka átti ískaldan drykk frá Lapplandi. Hún endurspeglaði helstu kosti vodka; hreinleika og ískaldan ferskleika. Valið á nafninu var ekki síður mikilvægt og í viðamikilli alþjóðlegri könnun meðal neytenda hlaut Finlandia afgerandi kosningu, auðvelt þótti að muna nafnið, það hafði tilvísun í gæði og uppruna vörunnar og þótti vekja vinalæg hughrif sem tengdust ímynd fólks af Finnum. Tilvísunin í hið fræga verk Jean Sibelius gaf svo lokatóninn.

Frumgerð Finlandia flöskunnar var með rauðum tappa og miðinn svartur í grunninn. Sú flaska hélt útliti sínu í rúman áratug en 1983 var henni breytt lítillega. Sjö arum síðar var flöskunni breytt á nýjan leik. Á flöskumiðanum hafði hreindýrunum fjölgað um eitt og voru þau nú hætt að kljást!

Vinsældir Finlandia jukust stöðugt en með breyttum áherslum í hönnun og nýjum tískustraumum varð fljótlega ljóst að enn þyrfti að breyta flöskunni til þess að styrkja ímyndina. Var verkið falið Hanson Associates í Filadelfíu í Bandaríkjunum. Hin endurborna Finlandia flaska leit dagsins ljós 1998, stílhreinni, grennri og nútímalegri en áður.





Nýja útlitið sló strax í gegn og salan í Bandaríkjunum nær tvöfaldaðist í kjölfarið. Á nýrri öld var talið að útfæra þyrfti útlitið enn frekar í takt við nýja tíma og nú var leitað heim til Finnlands á nýjan leik og einn efnilegasti hönnuður Finna, Harri Koskinen, fenginn til að stýra verkinu. Nýjasta flaskan er hærrí og grennri auk þess sem ísinn er meira áberandi en áður en nú mýkri. Hönnunin á Finlandia flöskunni hefur allt frá upphafi verið mikilvægasti þátturinn í markaðssetningu vörunnar. Allar flöskurnar í sögu Finlandia hafa verið margverðlaunaðar. Má nefna að tvær fyrstu flöskurnar voru sýndar á sýningu yfir það besta í finnskri glerlist í Victoria & Albert safninu í London og þóttu verðugur fulltrúi hinnar merku hefðar landsins í þeirri listið. Núverandi flaska hefur þegar hlotið viðurkenningu hjá International Wine & Spirits magazine. Flöskurnar má auk þess finna á mörgum heimilum í hlutverki blómavasa eða kertastjaka og sýnir það kannski betur en nokkuð annað hversu mikilsmetin hönnun Finlandia flöskunnar er.





Stíll stjernanna »

EINFALT EN EINSTAKLEGA FLOTT

Texti: STEINÞÓR HELGI ARNSTEINSSON
MYNDIR: GETTY IMAGES OG STEFÁN

Leikarinn og ofurtöfфарinn breski Clive Owen var nýlega kosinn best klæddi maður ársins 2006 af lesendum tímaritsins GQ. Hafði hann þar meðal annars betur en menn á borð við David Beckham, Tom Ford, Jude Law og fleiri. Clive Owen hefur afar einfaldan stíl, sem gengur samt sem áður 100 prósent upp. Sannar það enn og aftur þá staðreynd að oft þurfi ekki að leita langt yfir skammt.

Á þessari mynd, sem tekin var á frumsýningu nýjustu myndar hans, Inside Man, klædist Owen afar

heðfbundnum fatnaði en er þrátt fyrir það einstaklega flottur. Lítil smáatriði eins og að hafa hneppt frá efstu tölunni og láta bindið liggja laust um kragann gera það að verkum að Owen er ekki of finn en samt fagaður með pínulítilli skvettu af rokki. Jakkar úr sléttu flaueli með smá glans þykja líka einstaklega flottir um þessar mundir og buxur með broti eru alltaf klassískar. Hefðbundið en samt flott.

Company's - 5.990 kr.

Jack & Jones - 8.990 kr.



SUMARSKÓRNIR



ILSE JACOBSEN • Hornbæk

Garðatorgi GARDABÆ

SÍMI 517-4806



Kristín Eva Þórhallsdóttir
elur upp

Aðskilnaður

Skömmu fyrir páska gerðist ég svo djörf að yfirgefa börnin í tvær vikur, svo að við foreldrarinn gætum átt langþráð frí frá daglegu amstri og barnauppleði. Friðið var vel skipulagt og ég var með fiðring í maganum og hausinn uppfullan af dagdraumum nokkrum vikum fyrir ferðina og gat varla beðið eftir að hoppa upp í flugvélinu og halda til draumalandsins. Þegar nær dróg fór ég að kvíða því að yfirgefa börnin mín. Ég fór að stara á þau á kvöldin eftir að þau voru sofnuð, eins og ég myndi aldrei sjá þau aftur og ég var lengur en vanalega að kveðja þau í leikskólanum á morgnana. Dagdraumarnir viku fyrir áhyggjum og fiðringurinn í maganum varð að hnút. Kalifornía er langt langt í burtu og ef eitthvað hræðilegt kæmi upp á væri leiðin heim ansi löng. Ég sá fyrir mér að dagar þeirra yrðu uppfullir af sorg og söknuði og þau ættu erfitt með að sofna á kvöldin því ég væri ekki til staðar. Mér varð hugsað til órangútanna, en þeirra afkvæmi sleppa ekki móður sinni fyrsta ár ævi sinnar, aldrei. Mörgæsaungar sem missa móður sína deyja víst, jafnvel þótt aðrar mæður reyni að taka þær upp á sína arma. Reyndar eru börnin mín hvorki apar né mörgæsir og þau voru í góðum höndum ömmu sinnar og afa allan tímann, sem veittu þeim takmarkalaus ást og umhyggju. Að sjálfsgöðu þótti þeim þetta ekkert mál, og jú þau söknuðu foreldra sinna, en þó ekki svo mikið að þeim væri meint af. Þau fengu líka páskaegg og allt annað féll í skugganum af þeim og svo segir mér hugur að þau hafi lítið verið að hugsa um mömmu og pabba þegar þau jöpluðu á dísætu súkkulaðinu. Auk þess áttuðu þau sig fljótt á því að þau gætu stórgrætt á þessu frí foreldra sinna sem kæmu heim færandi hendi.

Áhyggjur mínar hefðu frekar átt að beinast að mér þar sem ég sendi svona 400 sms skeyti og tölvupóst heim fyrstu dagana til að forvitnast um hagi barnanna. Sjö klukkustunda tímamismunur gerði það að verkum að ég gat ekki hringt í þau öllum stundum, sem betur fer. Taugarnar náðu þó að róast þegar leið á ferðalagið og ég áttaði mig loks á því að ég þyrfti ekki að hafa neinar áhyggjur. Við heimkomuna voru vissulega fagnaðarfundir og ekki gat ég séð að þessi aðskilnaður hefði fengið sérstaklega á börnin, og engin merki voru um andlega bresti.

Dóttir mín gerðist reyndar síamstvíburi minn í nokkra daga og fylgdist hún grannt með hverri hreyfingu minni til að tryggja að ég færi ekki aftur. Hún var alsæl að fá mömmu sína aftur og ég var alsæl að vera komin aftur sem endurnærð, úthvöld og ekki eins taugaveikluð mamma.



Allt í röð og reglu

Lítill börn geta auðveldlega lært að taka til eftir sig og hafa ekki gott af því að þurfa aldrei að gera það. Foreldrar geta til dæmis haft það fyrir reglu að börnin gangi alltaf frá því sem þau eru hætt að leika sér með áður en þau byrja á því næsta, og þannig er hægt að komast hjá því að barnaherbergið sé alltaf á hvolfi. Í flestum leikskólum þurfa börnin að fara eftir einhverjum svona reglum og ef þau geta það þar eiga þau ekki í neinum vandræðum með að gera það sama heima hjá sér. Ef foreldrar vilja ekki setja börnunum of strangar reglur of snemma, er auðveldlega hægt að spyrjast fyrir um það í leikskólanum hvaða reglur séu þar og reyna að hafa svipaðar reglur inni á heimilinu.

Í leikskóla er gaman

Foreldrar sem eiga börn á leikskólaaldri geta haft nokkur hagnýt atriði í huga þegar þeir velja fót á barnið fyrir leikskólann.

- 1 Veljið frekar buxur og pils sem eru með teygju í mittinu heldur en með rennilásnum, tölum og öðru sem erfitt getur verið fyrir barnið að ráða við þegar það þarf að fara á klósettið.
- 2 Veljið fót með frönskum rennilásnum, stórum tölum og víðum hálsmálum sem auðvelt er að ná yfir höfuðið svo barnið geti klætt sig sjálfst úr og í.
- 3 Veljið fót sem má þvo og auðvelt er að ná málningu, drullu og grasgrænku úr því börn í leikskóla þurfa að geta subbað sig svoltíð út til þess að geta skemmt sér.
- 4 Veljið fót sem eru vel rúm á barnið því börn á þessum aldri vaxa hratt og ef fötin smellpassa þegar þau eru keypt verða þau fljótt of lítil.



5 Veljið ekki alltof þykk fót því börnum líður ekki vel ef þau eru of dúðuð. Ef kalt er úti er betra að hafa barnið frekar í fleiri flikum sem er auðveldlega hægt að fækka ef því verður of heitt.

6 Veljið útiföt sem hægt er að festa á barnið. Vettlingar með bandi eru til dæmis mjög sniðugir því þeir tynast ekki þó að barnið taki þá af sér úti og húfur sem bundnar eru undir hökuna hverfa síður en þær sem eru alveg lausar.



Konur
eins og þú!



Hefur þú prófað Pleasure Crème?



Frábær nýjung:
**Titrandi
unaðsegg!**

Náttúrulegt krem til að auka unað í kynlífi

Hér getur þú
lesið reynslusögur
nokkurra kvenna
sem hafa prófað
Pleasure Crème

Vegna viðkvæmni kynferðismála, vilja
konurnar ekki koma fram undir nafni



DERMALÄGE®

Pleasure Crème®

Þú færð
Pleasure Crème
og Pleasure Egg
í apótekum,
á www.femin.is,
www.doctor.is
og í Fríhöfninni

Ég er 46 ára gömul og er nærri tíðahvörfum. Ég hef átt mjög erfitt með að fá fullnægingu og þarf heilmikla örvun á snípinn til að ná henni. Ég get hiklaust mælt með Pleasure Crème! Við að bera kremið á fann ég fyrir unaðslegri tilfinningu. Eftir nokkurra mínútna létt og stöðugt nudd varð snípurinn ákaflega tilfinninganæmur og ég fann hvernig hann tútnaði út! Það tók aðeins 1/3 venjulegs tíma að fá fullnægingu, og hún var stöðug og fullkomin. Ég hef sjaldan upplifað þessa tilfinningu. Ég hef sagt öllum vinkonum mínum frá Pleasure Crème: Þetta er BESTA kremið!

Ó.N.

Í fyrstu var kynlíf fyrir mér eingöngu til þess að fullnægja kærastanum mínum. Ég hef fengið fullnægingu, en þegar hún var að ná hámarki dofnaði hún alltaf eða hreinlega hvarf og ég gafst upp. Þetta hafði gífurleg andleg áhrif, sjálfstraustið dofnaði og löngun í kynlíf dó út. Virkilega sorglegt.

En þá kom þessi bylting eða æði eða hvað á að kalla það. Kræst, hvað þetta krem kom á óvart.

Ég setti ögn á snípinn og BÚMM það var eins og eldur færi um mig og ég fékk ólgandi tilfinningu um mig alla og svo raðfullnægingar.

Guð minn góður, þetta krem getur bjargað mannkyninu eða kvenkyninu öllu heldur. Það ættu allar konur sem ekki hafa fengið það að prófa Pleasure crème.

Þetta er langbesta tilfinning sem ég hef upplifað. Ég mæli með þessu kremi fyrir allar konur á öllum aldri.

S.B

Eftir að ég eignaðist barn fann ég fyrir mikilli kyndeyfð. Samfarir urðu líka mjög sársaukafullar vegna þurrks í leggöngum. Vinkona mín ráðlagði mér að prófa Pleasure Crème, sem ég gerði. Kremið kryddaði svo sannarlega kynlífið hjá okkur hjónum að nýju. Með því að setja smá krem á snípinn á hverjum morgni, varð ég aftur eðlilega rök í leggöngunum.

H.J.

Undravara alveg hreint! Hefur lífgað allsvakalega upp á kynlífið hjá mér og unnustanum og ég sem hélt eiginlega að kynlífið hjá okkur væri frábært fyrir...

R.H.

Upplifun hvers notanda Pleasure Crème er einstök fyrir þá og þarf ekki að vera stöðluð reynsla annarra. Reynsla kvenna er breytileg og niðurstöður þínar kunna að vera frábrugðnar.

Sendu okkur þína sögu inná www.pleasurecreme.is



Ugla sat á kvisti

Nú er komið að því að rifja upp sumarleikina og skella sér út að leika fyrir kvöldmat. Þetta á við alla, konur og karla, karla með skalla, káta krakkalakka og þig.

KÖTTURINN OG MÚSIN

Skipt er í tvö lið, húsamýs og hagamýs, sem keppast um að ná í sem flesta osta. Ostarnir geta verið hvað sem er, steinar, flikur eða boltar, og er þeim komið fyrir í hrúgu sem kallast búrið. Búrið vernda tveir til þrjár kettir og þeirra markmið er að klukka allar þær mýs sem þeir ná í. Mýsnar eiga að ná í ostinn og komast með hann heim í holu, þar sem ekki er hægt að klukka þær. Holan er í nokkurri fjarlægð frá búrinu. Sé mús klukkuð þarf hún að fara heim í holu, telja upp á 10 og reyna svo aftur. Sé hún klukkuð þegar hún er með ost þarf hún að skila honum og koma sér svo heim í holu. Nái hún að nappa einum osti, og það má bara taka einn ost í einu, og komast með hann heim, er osturinn öruggur í holunni og þaðan má enginn stela honum. Þegar allur osturinn er búinn vinnur það músalið sem flesta osta á. Allir skiptast á að vera kettir því það er gaman að vera besta veiðikötturinn.

BRENNÓ

Í þennan leik þarf brennibolta og leikvöll. Þátttakendum er skipt í tvö lið. Í hverju liði er útikóngur sem á þrjú líf. Hvort lið fyrir sig á að reyna að hitta andstæðingana. Þegar það tekst fer viðkomandi yfir til síns útikóns. Ef boltinn er gripinn á sá liðsmaður sem kastaði honum að fara til síns útikóns. Þegar aðeins einn maður er eftir á öðrum hvorum vallarhelmingi fer útikóngur þess liðs út og reynir að bjarga liðinu með þeim þremur lífum sem hann á. Þegar enginn er eftir á vallarhelmingi annars liðsins er það búíð að tapa leiknum.

TRÖLLIÐ OG BJARGVÆTTURINN

Einn er tröll og annar bjargvættur. Þátttakendur dreifa sér um opið svæði. Tröllið hleypur á eftir þátttakendum og hrópar „kyrr“ þegar því tekst að ná í einhvern. Þá má sá sem var snertur ekki hreyfa sig. Tröllið reynir svo að kyrrsetja alla en bjargvætturinn getur skorist í leikinn með því að læðast að þeim sem eru kyrrir og frelsa þá. Þessi leikur þekktist einnig sem Eitur í flösku en þá stendur sá sem er klukkaður með lappimar í sundur þar til einhver skriður í gegnum þær, þá má hann hlaupa af stað á ný.

1-2-3-4-5 DIMMALIMM

Þátttakendur standa aftan við línu sem er í ákveðinni fjarlægð frá húsvegg. Einn grúfir sig upp við vegginn og segir upphátt: „Einn-tveir-þrjár-fjórir-fimm-Dimmalimm“. Á meðan mega hinir ganga fram í áttina að honum. Um leið og hann er búinn að segja puluna má hann líta yfir hópinn og ef einhver er þá enn á hreyfingu verður sá hinn sami að fara til baka á byrjunarreit. Allir mega svo klukka þann sem „er hann“ þegar þeir komast yfir línuna. Þá hlaupa allir til baka og sá sem „er hann“ reynir að klukka einhvern og þá á sá að grúfa næst.

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 LEDLUR
LITIR: DÖKKBRÚNN, LJÓSBRÚNN
OG SANDLITADUR



kr. 84.900.-

PREMIUM SVEFNSÓFI

2JA SÆTA SVEFNSÓFI MEÐ HEILSUDÝNU
MICROFIBERÁKLÆÐI



kr. 34.900.-

BOSTON HÆGINDASTÓLL

MEÐ RUGGU OG HÁTT BAK
MICROFIBERÁKLÆÐI
FÆST Í MÖRGUM LITUM



RAFMAGNSNUDD

kr. 43.900.-

MEGAN HÆGINDASTÓLL

MICROFIBERÁKLÆÐI
RAFMAGNSNUDD
LITIR: LJÓSBRÚNN

kr. 43.900.-

BOSTON HÆGINDASTÓLL

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

kr. 59.900.-

MEGAN HÆGINDASTÓLL

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

VISA OG EURO
RÆÐGREIÐSLUR

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 KÓPAVOGUR - SÍMI 534 1400 - WWW.SETT.IS

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

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

1.245 á mann
2.490 fyrir tvo

TILBOÐ 2

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

1.345 á mann
2.690 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjapartý

Konton svínaríf
Hrisgrjón, prjóna og soya
poki af Maarud

1.150 á mann
2.300 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar og kokteilsósa kinderegg
600 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

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

PÖNTUNARSÍMI 552 2399



STRIK OG STOÐ

Þetta er boltaleikur. Þátttakendur stilla sér upp framan við gluggalausan vegg. Einn byrjar, hendir boltanum í vegginn og segir „Upp fyrir Bibbu“ en Bibba er þá sú sem á að grípa boltann. Geri hún það kastar Bibba boltanum í vegginn og segir „Upp fyrir Dúdda“ sem á þá að grípa boltann. Grípi Dúddi ekki boltann hlaupa allir frá veggnum meðan hann nær í boltann. Þegar boltanum er náð kallar Dúddi „stöð“ og þá eiga allir að stoppa. Dúddi á þá að skjóta boltanum í einn leikmann. Þegar einhver er skotinn fær sá „strik“ en Dúddi fær strik ef hann kastar framhjá. Eftir þrjú strik er viðkomandi úr leik. Sá sem verður fyrir boltanum á svo að byrja að kasta í vegginn aftur nema Dúddi hitti ekki þá byrjar hann að kasta aftur í vegginn.

KLÚRÍ-KLÚRÍ-KLAPP-KLAPP

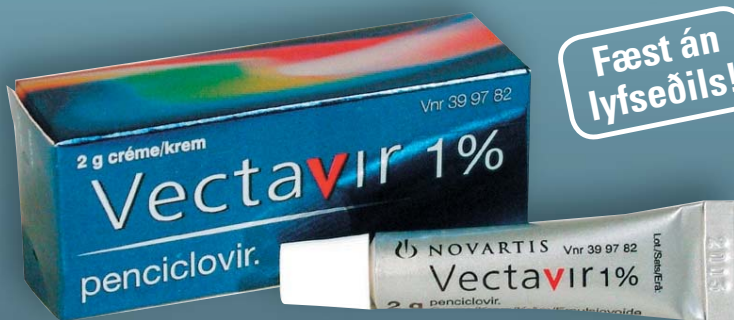
Þessi leikur þekktist líka sem Stórfiskaleikur. Leikurinn er leikinn á velli sem hefur tvær endalínur. Hópurinn stendur fyrir aftan aðra endalínuna nema sá sem „er hann“ sem er staðsettur á miðjum vellinum. Sá sem „er hann“ kallar „Klúrí-klúrí-klapp-klapp“ og klappar saman höndunum um leið. Þá hlaupa allir yfir völlinn aftur fyrir hina endalínuna meðan sá sem „er hann“ reynir að klukka eins marga og hann getur. Þeir sem eru klukkaðir hjálpa þá þeim sem „er hann“ að klukka næst þegar hlaupið er yfir völlinn. Í Stórfiskaleik þurfa þeir sem eru að klukka að haldast í hendur og mynda línu og bara þeir sem eru á endunum geta klukkað.





Vectavir á frunsuna

Handhæg vörn, þægileg í veskið.



Fæst án
lyfseðils!

Viltu losna við frunsuna?
Vectavir verkar frá byrjun einkenna.
Vectavir verkar einnig á blöðrur.
Vectavir á 2 klst. fresti í 4 daga.
Vectavir krem 2 g án lyfseðils.

Vectavir... í veskið!

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

Fæst án
lyfseðils

NOVARTIS
CONSUMER HEALTH



Fljótvirkt verkjalyf
m.a. við tíðaverkjum
Inniheldur engin ávanabindandi efni

VoltarenDolo®
Díklófenak-K 12,5 mg

ARNARSON.TK · DOL-001-210205

Voltaren Dolo® (díklófenak kalíum) 12,5 mg töflur. Notaðar við vægum eða frekar vægum verkjum, svo sem höfuðverk, tannpinu og tíðabráutum. Verkar einnig hitalækkandi. Dragi ekki úr einkennum á nokkrum dögum, skal leita til læknis. Þeir sem eru með eða hafa haft sögu um maga- eða skeifugamarsár eða skerta lífrarstarfsemi ættu að ráðfæra sig við lækni áður en lyfið er notað. Þeir sem þola ekki acetylsalísýru, íbuprofén eða önnur bólgueyðandi lyf eða eru með astma eiga ekki að nota Voltaren Dolo®. Notið lyfið ekki á meðgöngu nema í samráði við lækni, en aldrei á síðasta þriðjungi meðgöngu. Leitið ráða læknis eða lyfjafræðings um milliverkanir við önnur lyf. Lesa skal vandlega leiðbeiningar á umbúðum og fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.



Jóhanna Sveinsdóttir
segir kynjasögur

Bjartsýnn í blómabúð

Á hverjum bar, um hverja helgi finnast erlendir karlkyns ferðamenn. Blómaflóra Íslands viðist heilla þessa menn, enda er sú flóra fjölbreytt og villt. En þó svo ferðamenn þessir ferðist langan veg til að dást að villtum blómum, grunar mig að íslensku blómarósirnar sem dafna á skemmtistöðum landsins séu þær sem heilla mest, mun meira en nokkur Eyrarrós á ómerkilegum ósi.

Um síðustu helgi gerði ég óformlega atferliskönnun yfir barborðið á einum skemmtistað bæjarins. Ég fylgdist með áhugasömum erlendum karlkyns ferðamönnum dást að þeirri fögru blómaflóru sem íslenska kvenþjóðin er. Ég gaf þessum hóp vinnuheitid Bjartsýnir. Fannst það nafn eiga vel við þar sem erlendir karlkyns ferðamenn á börum á Íslandi eru ótrúlega bjartsýnir. Þeir eru bjartsýnir á að blómaskoðunin muni vissulega skila þeim góðum ilmi.

Úr augum Bjartsýnna skín vonin skærar en nokkur stjarna. Brjóstkassi Bjartsýnna er þandari en nokkur blaðra. Bjartsýnir líta út fyrir að vera loksins komnir á bar í því landi sem þá hefur svo lengi langað að koma til. Á bar í landi sem er heimsþekkt fyrir að fallegar blómarósir vaxa villt í haga og dafna innan bara. Og blómin má svo auðveldlega tína að annað eins þekkt vart án þess að greiða þurfi fyrir blómatínskuna með beinhörðum peningum. Bjartsýnir eru áhyggjulausir og afslappaðir enda flýgur sú heimsfisksisaga að enginn erlendir karlkyns ferðamaður komist frá eyju elds og ísa án þess að hafa þefað af allavega einu blómi. Bjartsýnir eru því ekki bjartsýnir út af engu.

Gott og vel. Þegar ég var búin að pikka út viðfangsefni rannsóknarinnar og gefa því vinnuheit var komið að því að fylgjast með atferli Bjartsýnna í blómabéðinu. Ég sá margt og heyrði annað. Í flestum tilfellum fannst mér ég vera að fylgjast með mönnum í blómabúð, að velja sér vöru.

Svo þurfti ég að færa mig yfir í hinn enda hússins til að komast á salernið. Komst ég þá að því að sjálf er ég blóm í augum Bjartsýnna. Einn úr þeirra röðum greip í framhandlegginn á mér þegar ég gekk framhjá. Svo tosaði hann lítillga í og dró mig til baka. Ég leit við og á hann en Bjartsýnn 101, eins og ég kaus að kalla hann, sagði ekkert. Hann sagði hvorki „hey how jú dúing,“ eða „jú are a prittí leidí“. Bjartsýnn 101 hélt bara áfram að toga. Mér leið eins og laxi sem ætlaði sér aldrei að bita á öngulinn en var það óheppinn að synda óvart á hann. Ég sýndi þá þyrna sem hver blómarós ber, hrifsaði handlegginn til baka og spurði hvort hann hafi viljað mér eitthvað. Þá varpaði Bjartsýnn 101 höndum, leit á Bjartsýnan 102 sem stóð við hlið hans og sá hristi hausinn. Þjónustan í blómabúðinni var greinilega ekki þeim að skapi.

Niðurstáða atferliskönnunarinnar var því sú að allir erlendir karlkyns ferðamenn eru bjánar. Niðurstádan er kannski vafasöm í augum einhverra og deila má um alhæfingargildi hennar. En svo lengi sem Bjartsýnir alhæfa að allar íslenskar blómarósir dafni og þrífist með sama hætti, alhæfi ég að allir erlendir karlkyns ferðamenn séu bjánar sem hafa ekkert vit á blómum.

Sex leiðir til að „pikka einhvern upp“

Eitt Kaskóbragðið. Sjáir þú aðlaðandi manneskju aka í bílnum fyrir framan þig skaltu bara negla aftan á hann. Borgar sig að vera í kaskó.

Tvö Heillist þú af ókunnugum í matvörubúðinni má koma með daðursfullt komment um matarinnkaupin eins og „...er bara verið að kaupa gúrku?“

Þrjú Á barnum er algengast að fólk reki út bringuna og bossann en einnig má „óvart“ rekast á einhvern og „óvart“ hella úr glasi viðkomandi og fá þannig tækifæri til að kaupa nýjan drykk með tilheyrandi spjalli.

Fjögur Í vinnunni er hægt að lenda „óvart“ í rosa vandræðum með prentarann (sem þú vísitandi tróðst penna ofan í) og að launum



fyrir hjálpina býður þú viðkomandi upp á kúkusneið í mötuneytinu.

Fimm Í ræktinni er lítið mál að pikka einhvern upp. Þú ferð bara til viðkomandi og spyrð „viltu að ég spotti þig? Geri það hvort eð er alla daga.“

Sex Einnig má bara taka upp símtölið, hringja í viðkomandi og tjá þeim einlæggt að áhugi sé fyrir frekari kynnum.

stjörnuþpá

28. apríl - 4. maí

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

29. apríl verður góður dagur og kjörinn til að leyfa rómantíkinni að blómstra. Einnig virðist frami þinn ætla að taka breytingum til hins betra. Hrúturinn getur átt von á launahækkun eða aukinni viðurkenningu fyrir vel unnið starf.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Já nautin eiga svo sannarlega von á góðri helgi framundan og ættu nautin að nýta hana til fullnustu. Afmælsmánuður nautsins er að ganga í garð og með nýju tungli er von á góðum og jákvæðum breytingum vikurnar framundan.

TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Annasamur tími er framundan og eins gott að hafa skipulag á hlutunum. Með nýju tungli þann 27. apríl opnaðist tækifæri til að blómstra í fagsviðinu. Tvíburinn er fullur af hugmyndum en er ráðlagt að halda þeim fyrir sig enn um sinn.

KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Krabbinn ætti ekki að hika við að taka þátt í félagslífinu vikuna framundan. Nýjrir vinir munu koma inn í líf krabbans og ekki er ólíklegt að gómul kynni verði endurnýjuð öllum til mikillar gleði. Annasamur mánuður er að senn að baki.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Með nýju tungli þann 27. apríl birtast tækifæri fyrir ljónið til að vinna sig upp í starfi. Hafðu augun opin fyrir góðum starfstilboðum og ekki hika við að hringja og spyrjast fyrir. Tækifærisglugginn stendur opin í tvær vikur.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Stundaskráin verður þökkud af skemmtilegum atburðum hjá meyjuni vikuna framundan. Þjóðráð væri að draga fram ferðatöskuna úr skápnun enda bendir allt til að meyan muni leggja land undir fót sér til mikillar gleði.

VOG 22. SEPTEMBER – 22. OKTÓBER

Mundu kæra Vog að sýna þolinmæði. Stórir atburðir eru að gerast í lífi þínu sem þú veist að munu marka framtíðarstefnu þína. Hins vegar er nauðsynlegt að vegin sýni þolinmæði því langan tíma getur tekið að greiða úr veigamiklum málum.

SPORÐREKI 23. OKTÓBER – 21. NÓVEMBER

Ekkí gera ekkí neitt. Tækifærin eru alltaf til staðar en það er nauðsynlegt að leggja sitt af mörkum svo að draumar manns rætist. Mikilvægt er að sporðrekin láti óskir sínar í ljós í málmánuði vilji hann að þær verði að raunveruleika.

BOGMADUR 22. NÓVEMBER – 21. DESEMBER

Nú gengur í garð tími hjá bogmanninum þar sem mikið verður um óvæntar uppkomur. Vertu undir það búinn og ekkí láta neitt slá þig út af laginu. Reyndu að styrkja ástarsamband þitt þar sem erfiður tími birtist í samskiptum við ástvini.

STEINGEIT 22. DESEMBER – 19. JANÚAR

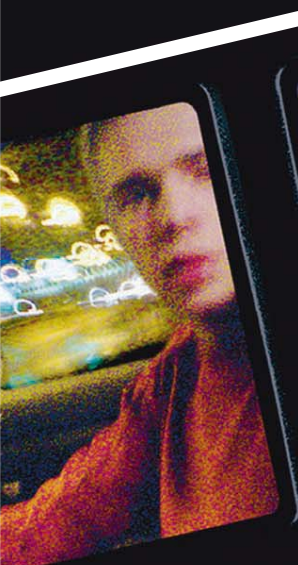
Vúhú. Það verður aldeilis nóg að gera í ástarmálunum hjá steingeitinni næstu tvær vikur. Með nýju tungli 27. apríl koma tvær vikur þar sem örlogin verða hlíðholl ástinni. Dressaðu þig upp, settu upp brosið og skeltu þér út á lífið.

VATNSBERI 20. JANÚAR – 18. FEBRÚAR

Ekkí gleyma sjálfum þér kæri vatnsberi. Þú ert sannur vinur og sýnir það með því að vera til staðar fyrir aðra. Orka þín er hins vegar næstum uppurin. Áður en það gerist skalt þú biðja ástvini þína um að gefa jafn mikið og þeir þiggja.

FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS

Fiskarnir eru staddir á skemmtilegum tíma tína fram í byrjun júní. Þessi tími er ákaflega rómantískur og hlíðhollur málefnum hjartans. Sinntu ástinni því vel til að fá hámarksárangur. Jafn gott tækifæri hefur ekkí birst í tvö ár.



HVER VILL FARA Í
DAUTT PARTÍ?



UMFERÐARSTOFA



TILBOÐ 1

Matsaman

Thailenskur kjötréttur með kjúklingakjöti og grænmeti. Steikt í matsman karrýj og saltþnetusösu.

Kínverksar núðlur að hætti Mekong
Eggjanúðlur með kjúklingi og grænmeti.

Paneng

Thailenskur kjötréttur með nautakjöti og grænmeti. Steikt í panengkarrýj 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 grísakjöti. Steikt í grænu karrýj (sterkt)

Kao Pad Ped

Sterk chilli krydduð hrísgrjón með svínakjöti eða kjúkling og grænmeti.

Tom Ka

Thailenskur kjúklingaréttur með grænmeti og kókos. (sterkt)

Pas Siú

Hrísnúðlur með grænmeti.

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

Hæfilegur skammtur af hrísgrjónum og Góu Hraun fylgir.

FYRIR BÖRNIN

Hamburgari

með frónskum, sösu og gosi.

Verð kr. 550.-

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

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

Tilboð eru eingöngu afgreidd fyrir tvo eða fleiri.

FÁÐU MATINN HEIM AÐ DYRUM

564 6111



MEKONG

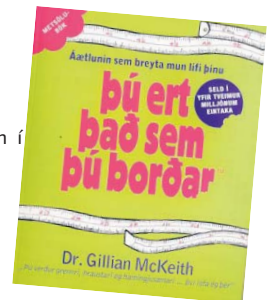
thailensk matstofa



Tabúle treystir heilsuna

Tabúle er líbanskt salat sem er bæði bráðhollt og gómsætt. Uppskriftin er fengin upp úr bókinni *Þú ert það sem þú borðar* eftir Gillian McKeith.

2/3 bolli soðinn frumbyggjanjólí
1/2 bolli fersk mynta, söxuð
1 1/2 bolli fersk steinselja, söxuð
1 stór tómatur, skorinn í teninga
1 meðalstór agúrka, afhýdd og skorin í teninga
2/3 bolli saxaður laukur
1 msk jómfrúarolía
1 heil, ný sítróna, kreist
Örlítið sjávarsalt



Setjið allt hráefnið í stóra skál og blandið saman. Leggið lok yfir skálina og látið biða í 20 mínútur. Berið fram á beði af salatblöðum með sítrónusneiðum í kring. Uppskriftin miðast við fjóra.

Smáatriðin skipta máli

Þú þarft ekki að hætta að borða allt sem inniheldur kolvetni, þú þarft ekki að hreyfa þig tvo tíma á dag, og þú þarft ekki að gerast meinlætamaður til þess að bæta lífslíkur þínar. Það er loksins búið að sýna fram á að með örfáum smávægilegum breytingum getur þú bætt lífslíkur þínar um allt að 11 ár. Þær eru meira að segja frekar sársaukalitlar, ef reykingarnar eru frátaldar, og ættu því allir að geta bætt sitt ráð.

Þessi þrjú atriði geta bætt líðan þína og séð til þess að þú sjáir barnabörnin vaxa úr grasi:

■ Borðaðu fimm ávexti eða fimm skammta af grænmeti á dag. Við það lengist líf þitt um 3 ár.

■ Að hætta að reykja lengir líf þitt um 5 ár.



TONY BLAIR ER EINN ÞEIRRA SEM HEITID HEFUR ÞVI AÐ BÆTA HEILSUNA OG AUKA LÍFSLÍKUR SÍNAR MEÐ ÞVI AÐ FARA EFTIR RÁÐUNUM PREMUR.

■ Skynsamleg þjálfun bætir lífslíkur um 3 ár.

Aðrar breytingar sem ekki kosta mikla fyrirhöfn eru að ganga í vinnuna, nota ekki lyftuna, borða ekki skyndibita og að drekka í hófi. Einfalt og árangursríkt og auðvelt að framkvæma.

VILTU EINTAK Á 149 KR?



SMS LEIKUR!
SENDU SMS SKEYTIÐ BTC B40
Á NÚMERIÐ 1900 OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ!

VINNINGAR: PÓTTÉTT 40 • AÐRAR PÓTTÉTT GEISLAPLÖTUR • FULLT AF PEPSI
OG ÖÐRUM GEISLAPLÖTUM OG MARGT FLEIRA!

VINNINGAR VERÐA AFHENDIR HJÁ BT SMÁRALIND, KÓPAVOGI. MEÐ ÞVÍ AÐ TAKA ÞÁTT ERTU KOMINN Í SMS KLÚBB. 149 KR/SKEYTIÐ.

Völdin tekin af *hormónunum*

Jafnvægi hormónakerfis kvenna er þeim mikilvægt enda þekkir hver kona þær breytingar sem verða á líkama og hugarástandi þegar hormónarnir taka völdin.



Ójafnvægi hormónakerfisins kallar á ójafnvægi í líkama og sál. Of mikið magn af stresshormóninu cortisol veldur því að líkaminn fer að safna fitu. Of lítið magn af gleðihormóninu serótínin veldur sterkri löngun í kolvetnisríka fæðu. Ójafnvægi estrógen og progesterón hormónanna sem viðhalda tíðahringnum geta valdið þjúg og vissir líkamspartar þrútna. Með réttu fæði má koma í veg fyrir óstöðugleika hormónanna.

LOKAÐ Á FITUGEYMSLUNA

Þegar þrjár tímar eða fleiri eru liðnir frá síðustu máltíð (á við vöku) dælist cortisol út í líkamann sem hefst þá handa við að safna fitu. Því er mikilvægt að borða reglulega og fá sér hollt snarl á milli mála. Koffín örvar einnig cortisol framleiðslu og því er betra að skipta yfir í grænt te.



KOLVETNALÖNGUNIN

Of lítið magn af serótínin í líkamanum veldur þessu ásamt því að þragðlaukarnir virðast hreinlega kalla á kolvetnisríkan mat eins og sykur og hvítt brauð. Í stað þess að láta undan kolvetnislönguninni á slæman máta má gera það á góðan máta. Bananar, fíkjur, ostur, egg, mjólk, lúða eða kalkúnn slá á löngunina og innihalda þar að auki aínó sýrur sem líkaminn umbreytir í serótínin.

FRAMHALD Á NÆSTU OPNU >>

KVEF?

VERKJALYF



HÁLSTÖFLUR



FRUNSUKREM



NEFÚÐI

Opið til 24 alla daga
Lyf & heilsa Austurveri

Opið til 21 alla daga
Lyf & heilsa JL húsinu

Austurstræti · Austurveri · Domus Medica · Firði · Hafnarfirði · Fjarðarkaupum · Glæsibæ · Hamraborg Kópavogi
JL-húsinu · Kringlunni 1.hæð · Kringlunni 3.hæð · Melhaga · Mjódd · Mostellsbæ · Salahverfi · Eiðistorgi · Hellu
Hveragerði · Hvolsvelli · Kjarnanum Selfossi · Vestmannaeyjum · Þorlákshöfn · Dalvík · Gleráertorgi Akureyri
Hrisalundi Akureyri · Ólafsfirði · Akranesi · Keflavík

 **Lyf & heilsa**
Við hlustum!

nettoline 

Eldhúsinnréttingar
Baðinnréttingar
Þvottahússinnréttingar
Fataskápar með venjulegum-
og rennihurðum

nettoline.com



AUÐVELT
FLJÓTLEGT
ÓDÝRT



Glæsilegar danskar innréttingar

fyrir öll herbergi heimilisins. Úrvalið er mikið og verðið
svo hagstætt, að leitun er að öðru eins



Eldavélar



Gaseldavélar



Ofnar



Helluborð



Viftur & háfar



Uppþvottavélar

BETRI STOFAN

ELBA

EKKI BARA INNRETTINGAR !

Við bjóðum einnig fullkomið úrval vandaðra
raftækja, Elba eldunartæki og uppþvottavélar
og Snaigé kæli- og frystiskápa

 **Friform**

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

BURT MEÐ BJÚGINN

Hinar náttúrulegu hormónasveiflur kringum tíðahring kvenna leiða til þess að líkaminn þrútnar og jafnvel safnar bjúg. Magn estrógens og meðgönguhormónsins prógesterón sveiflast til á tíðahringnum sérstaklega síðustu vikuna fyrir blæðingar. Meðal annars



hefur þetta áhrif á virkni meltingarinnar og því getur mallakúturinn blásið út á þessu tímabili.

Með því að borða lifandi jógúrt hvern dag eykst magn góðu bakteríanna í maganum og vondu bakteríunnar, sem búa til allt of mikið af lofti, hverfa. Neysla á tófú, heilheiti, brúnum hrísgrjónum, höfnum, byggi, gulrótum, kartöflum, eplum, kirsuberjum og plómum hjálpar til við að koma jafnvægi á hormónasveiflurnar.



exit.is

// **Ævintýraferðir**
Öruglega út í óvissuna
Þú færð hvergi betra úrval spennandi ævintýraferða til allra heimsálfa. Ferðir með öllum þekktustu ævintýrafyrirtækjunum.

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

Vertu fallega
sólbrún
- innan frá

IMEDEEN
tan optimizer

Imedeen Tan Optimizer hylki verka innan frá og gefa húðinni fallegri og meiri lit í sólinni.
Vísindarannsóknir staðfesta að með því að taka inn eitt hylki á dag í mánuð fyrir sólboð, á meðan á þeim stendur og eftir sólboð eykst myndun á fallegri sólbrúnku.

BOOT CAMP

NÝ NÁMSKEIÐ HEFJAST 8. MAÍ

COACH

SUMARNÁMSKEIÐ BOOT CAMP

8. MAÍ - 9. SEPTEMBER VERÐ 35.000.-

SKRÁNINGAR & STUNDATAFLA Á
WWW.BOOTCAMP.IS

ÚTINÁMSKEIÐ
MÁN, MIÐ, FÖS KL 18:15, 19:15

G.I. JANE
MÁN, MIÐ, FÖS KL 11:00

BC JUNIOR
ÞRIÐ OG FIM. KL 16:00

	MP & BH	33	PRÁÐUR	HLJÓMA	GETA EKKI ANDAD		SAMANBURÐAR-TENGING	LÆRA	FARFA		
		→									
		ANGRA				ANDMÆLI				KRAFTUR	FÆGJA
	DAUDA-GRÍMA	SPREI	HEITI				LÍTID GLAS				
			BAUNI				ARINN				
Á BÍL			1	ÞEFA		2			TITILL		
				SLÓR					FETILL		
JAFNVEL				FJÖTUR				ASI			
				TEITI				EFNI			
LASLEIKI					TÖNN				Í RÖÐ		
					SMÁMJAKA				HEILAN		
		FYRIR INNAN					ÖHREINKA			ÓSKIPT	
		DEILUR					AUGHÁR				
SLÁ	5		REGLA	3	ÞVADRA			4			FÆÐA
			SÍÐA		EINKAR						
TUNGUMÁL								SLÆMA			
								TVEIR EINS			
KVART				GRÓFT ORÐ					EINKAR		
KEYRA				FROST-SKEMMD			KRYDD				



Leystu krossgátuna!

Þú gætir unnið diskinn Full Circle með eðalrokkurunum í Jet Black Joe sem eru að snúa aftur eftir 12 ára fjarveru!

Útgáfudagur 28. apríl.



Þú sendir SMS skeyttó JA SVAR LAUSNARORÐID 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.

99 kr/SMS

Sundance® Spas

- til að lágmarka fyrirhöfn
og hámarka ánægju

Sumarbústaðurinn þinn er staðurinn þar sem þú endurhleður líkama og sál. Þess vegna skiptir máli að búnaðurinn sem þú velur sé þannig úr garði gerður að þú njótir slökunarinnar.



ÞÆGINDI

Útisturta

Frostline er sérstaklega hannað fyrir notkun utandyra og þolir íslenska veðráttu allt árið um kring.

FROSTLINE®

ÁHYGGJULAUS

Vatnshani

Frostline er sjálfþemandi og losar þig við áhyggjur af sprungnum leiðslum. Þú getur notið vatnsins í hvaða veðri sem er.

FROSTLINE®

ÁREIÐANLEIKI

Vatnshani

Frostline tækin eru framleidd í Danmörku. Tækin eru úr ryðfriú stáli, með notkunargildi og fallega hönnun í fyrirúmi.

FROSTLINE®

Frostline® - Nýtt á Íslandi

Frostfrír vatnshanafrá Frostline eru byttingarkennd nýjung á Íslandi. Aðgangur að fersku vatni utandyra óháð frosti í jörð. Hentar meðal annars við sumar-
bústaði, í garðinn, á golfvelli, við göngustíga og sem útibrynningartæki.

Hannaðu heimilið með Tengi

Opið:

Virka daga 08-18
Laugardaga 10-15



SMS

VEIÐUR

9. HVER VINNUR!



SENDU SMS SKEYTIÐ **JA BHO** Á
NÚMERIÐ **1900** OG ÞÚ GÆTIR
UNNIÐ MIÐA FYRIR TVO!
VINNINGAR ERU BÍÓMIÐAR FYRIR TVO • DVD
MYNDIR • TÖLVULEIKIR • VARNINGUR TENGÐUR
MYNDINNI OG MARGT FLEIRA

RAUÐHETTA

FRUMSÝND 28. APRÍL
MEÐ ÍSLENSKU OG ENSKU TALI



Vinningar verða afhendir hjá BT Smáskaliind, Kópavogi. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS Klúbb, 99 kr/skeytið.

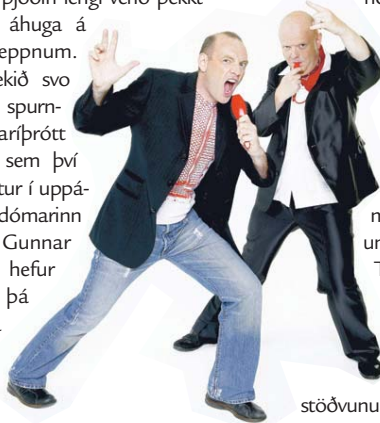
dagskrá

{ vikan 28. apríl – 4. maí 2006 }



Auka lokabáttur Poppunktks

Poppunktur var mörgum harmdauði þegar seinasta þáttaröðin rann sitt skeið á enda síðastliðinn vetur. Poppunktur hafði fram að þeim tíma verið eitt vinsælasta sjónvarpsefni landsins enda íslenska þjóðin lengi verið þekkt fyrir geysilega mikinn áhuga á ýmsum spurningakeppnum. Sumir hafa jafnvel tekið svo djúpt í árina að kalla spurningakeppnir þjóðaríþrótt Íslendinga. Hvað svo sem því líður þá var Poppunktur í uppáhaldi hjá mörgum en dómarinn og poppdoktorinn, Gunnar Lárus Hjálmarsson, hefur ætíð staðið fast við þá ákvörðun sína að gera ekki aðra þáttaröð. Reyndar verður að viðurkennast að auðvitað eru takmörk fyrir því hversu margar tónlistartengdar spurningar einn maður getur samið. Aðdáendur Poppunktks geta hins vegar tekið gleðið sína á ný, allavega í smá tíma. Næstkomandi sunnudagskvöld, klukkan 21, mun Skjárinn nefnilega sína sérstakan Manchester-Poppunktspátt en þar verða eingöngu spurningar tengdar Manchester og nágrenni. Afhverju þessi eini auka þáttur? Dr. Gunni lýsir því best á



heimasiðu sinni: „Þetta er útaf Manchester gigginu 6. maí. Prómodæmi svona, veil!“ Þetta Manchester gigg sem Dr. Gunni talar um eru tónleikar sem fram fara í Laugardalshöll í næstu viku. Þar munu stíga á stökk margir þekktir tónlistarmenn og hljómsveitir sem komið hafa frá Manchester. Meðal þeirra má nefna Badly Drawn Boy, Elbow, Echo and the Bunnymen og Andy Rourke. Einnig munu koma fram á tónleikum íslensku sveitirnar Trabant, The Foreign Monkeys og Benni Hemm Hemm.

Í þættinum keppa reyndar ekki neinar hljómsveitir heldur stjörmufrá útvarpsstöðvunum Rás 2 og X-FM. Fyrir áhorfendur er einnig til mikils að vinna. Ef fylgst er vel með þættinum er hægt að vinna flugferð fyrir tvo til Manchester, í boði Icelandair. Eina sem þarf að gera er að horfa á þáttinn og svara lauflettum spurningum Felix og Dr.Gunna. Ef þú nærð ekki í flugmiða þá eru einnig í boði 100 miðar á tónleikana. Sannarlega skemmtileg endurkoma hjá Poppunkti og vonandi að þátturinn muni fá Dr. Gunna til skipta um skoðun og að hann haldi áfram.



Hrafninn

MÁNUDAGURINN 1. MAÍ

Um er að ræða heimildamynd eftir Pál Steingrímsson um hrafninn og lífshætti hans. Hrafninn hefur nær alla tíð frá því að land byggðist verið grafinn djúpt inn í þjóðarvitund Íslendinga. Í myndinni eru sýnd tengsl hans við manninn og raktar sagnir af þessum svarta fugli úr klettagjá. Hrafninn er einnig merkilegur fyrir þær sakir að fjölbreytt fæðuval hans gerir það að verkum að hrafninn má finna allt frá ströndum og upp til fjalla, jafnvel í manabyggðum. Þetta er ein af ástæðum þess að allir Íslendingar þekkjа hrafninn, vegna þess hversu víða hann sést. Margar forvitnilegar sögur eru sagðar af hrafninum í myndinni sem gerir hana afar forvitnilega að horfa á, sérstaklega fyrir okkur Íslendinga. **RÍKISSJÓNVARPIÐ KL. 19.35**

LAUGARDAGINN 29. APRÍL

Án efa einn af stórkvikjum tímabilsins í Englandi. Reyndar er Chelsea svo gott sem búið að tryggja sér titilinn og í raun geta þeir tryggt sér hann með jafntefli í leiknum. Margir höfðu þó spáð því að Chelsea myndi tryggja sér titilinn mun fyrr en raun ber vitni en United menn hafa verið á geysilegri siglingu að undanfögnu. Þessi sigurhrina Rauðu djöflanna virðist hins vegar hafa komið of seint en Chelsea hefur verið algjört yfirburðarlið á þessu tímabili eins og því síðasta. Eitt er þó víst að bæði liðin munu berjast eins og ljón í leiknum enda miklu meira í húfi en einungis stigin þrjú.

ENSKI BOLTINN KL. 11.20

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













Olivia

Því þú átt skilið það besta.

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

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

	SPENNA	GAMAN	DRAMA	VERULEIKI	SPIL
	 SPENNA ▶ 22.00 HEIST	 GAMAN ▶ 20.55 STELPURNAR	 DRAMA ▶ 20.00 ONE TREE HILL	 VERULEIKI ▶ 19.55 PRÁNDUR BLOGGAR	 SPIL ▶ 21.30 WORLD POKER
	 SJÓNVARPIÐ		 SKJÁREINN	 SIRKUS	 SÍN besta sítíð
MORGUNN		6.58 Ísland í bituð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu forni 9.35 Oprah 10.20 My Wife and Kids 10.40 3rd Rock From the Sun 11.05 Það var lagið 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu forni	7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e) 8.45 Sigtíð – lokapáttur (e)		
DAGUR	17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn- málsfréttir 18.00 Ævintýri H.C Andersen (9:26)	13.05 Home Improvement 13.30 Arrested Development 13.55 Sarah Brightman 14.55 Andre Rieu at the Royal Albert 16.00 Nýja vonda nomin 16.25 Skrimslaspilið 16.45 Scooby Doo 17.10 Véla Villi 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 Simpsons	14.50 Ripley's Believe it or not! (e) 15.35 Game tívi (e) 16.05 Dr. 90210 (e) 16.35 Upphitun 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö		18.00 Íþróttaspjallið 18.12 Sportið
KVÖLD	18.30 Ungar ofurhetjur (2:26) (Teen Titans II) Teikni- myndaflokkur þar sem Robin, áður hægri hönd Leðurblökumagnsins, og fleiri ofurhetjur láta til sín taka. 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.10 Latibær Textað á síðu 888 í Textavarpi. 20.40 Disneymyndin – Apasjil (The Jennie Project) Bandarísk fjölskyldu- mynd. ▶ 22.00 Ránið (Heist) Banda- risk spennumynd um ræningjagengi sem fremur gimsteina- og gullrán. Leikstjóri er David Mamet og meðal leikenda eru Gene Hack- man og Danny DeVito. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.	18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 20.05 Simpsons (14:21) 20.30 Two and a Half Men (4:24) Einn vinsælasti gamanþátturinn á Stöð 2 snýr aftur í þessari þriðju þáttaröð. ▶ 20.55 Stelpurnar (14:24) Það er óhætt að segja að Stelpurnar hafi slegið í gegn með nýstárlegu gríni sínu og glensi. 21.20 Beauty and the Geek (3:7) Verkefni kvöldsins er það erfiðasta hingað til fyrir nördana og fegurðadis- irnar. 22.05 Man on Fire (Í eldlin- unni) Denzel Was- hington fer með aðal- hlutverkidi í þessari raf- mögnuðu spennumynd. Leikstj.: Tony Scott. 2004. Stranglega b.b.	19.00 Frasier – 1. þáttaröð 19.20 Fasteignasjónvarpið 19.35 Everybody loves Raymond (e) ▶ 20.00 One Tree Hill Þættirnir gefa trúverðuga mynd af lífi og samskiptum nokk- urrengumanna í bæn- um One Tree Hill, þar sem stormasamt sam- band hálfbræðranna og fjandvinanna Nathans og Lucasar er rauður þráður. 20.50 Stargate SG-1 Afar vand- aðir þættir byggðir á samnefndi kvikmynd frá 1994. 21.40 Ripley's Believe it or not! Í 22.30 Celebrities Uncensored Fræga fólkið er ekki alltaf þrúðmennskan uppmáluð. Sjáið hina hliðina á glansmyndinni.	18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag ▶ 19.55 Prándur bloggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands 20.00 Sirkus RVK (e) 20.30 Splash TV 2006 (e) . 20.55 Prándur bloggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands 21.00 Bak við böndin Í þættin- um verður leitast við að afhjúpa hljómsveitirnar og tónlist þeirra og opna augu og eyru áhorfenda fyrir nýjum og kraftmikl- um tónlistarheimi. 21.30 Tívoli Skemmti- og fræðsluþátturinn Tívoli er stúttfullur af fjöri og fróð- leik. 22.00 Bikinimódel Íslands 2006 22.30 Supernatural (11:22) (e) (Scarecrow)Yfirmátturu- legir þættir af bestu gerð.	18.30 US PGA í nærmynd Ómissandi þáttur fyrir golfáhugamenn. 19.00 Gillette Sportpakkinn Íþróttir í lofti, láði og legi. Magnaður þáttur þar sem farið er allar íþróttir eru teknar fyrir. ▶ 19.30 Meistaradeild Evrópu fréttaþáttur 20.00 Motorworld Kraftmikill þáttur um allt það nýjasta í heimi aksturs- íþróttar. 20.30 Súpercross Nýjusta fréttir frá heimsmeistararnótinu í Supercross. 21.30 World Poker Tour Slyng- ustu fjárhættuspilarar valdar mæta til leiks á HM í póker en hægt er að fylgjast með frammi- stöðu þeirra við spila- borðið í hverri viku á Sín.
NÓTT	23.50 Lilja að eilífu (Kvikmynda- skoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára. e) 1.35 Útvarpsfréttir í dagskrárlök	0.30 The Faculty (e) (Stranglega bönnuð börnum) 2.10 Animal Factory (e) (Stranglega bönnuð börnum) 3.40 The Tuxedo (e) (Bönnuð börnum) 5.15 Fréttir og Ísland í dag 6.45 Tónlistar- myndbönd frá Popp TÍVÍ	23.15 Sigtíð – lokapáttur (e) 23.45 Rockface (e) 0.40 The Dead Zone (e) 1.25 C.S.I.: Miami (e) 2.10 Tvöfaldur Jay Leno (e) 3.40 Óstöðvandi tónlist	23.15 Prándur bloggar 23.20 X-Files (e)	23.00 NBA



Alltaf Góðar

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

Valbraut
5 68 68 68
Mjódd

SKÝRINGAR



▶ 21.10

48 HOURS



7.00 Ísland í bitíð **9.00** Fréttavaktin fyrir hádegi **11.40** Brot úr dagskrá

12.00 Hádegisfréttir **13.00** Íþróttir/lífsstíll **13.10** Íþróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. **14.00** Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður

20.00 Fréttir
20.10 **Kompás (e)** Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar. Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir víðan völl og verður þættinum ekkert óvökmandi. Kynnar eru þulir NFS, Sigmundur Ernir Rúnarsson Logi Bergmann Eðsson, Edda Andrésdóttir o.fl.

21.00 Fréttir
▶ 21.10 **48 Hours** (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringarþáttur.
22.00 Fréttir Fréttir og veður
22.30 **Miklabraut** Miklabraut er í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.

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

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.10 What's the Worst That Could Happen? **8.00** Life as a House **10.05** The Reunion **12.00** Star Wars Episode II: The Att **14.20** What's the Worst That Could Happen? **16.00** Life as a House **18.05** The Reunion

20.00 **Star Wars Episode II: The Attack of the Clones** Leikstjóri: George Lucas. 2002.

22.20 **The Good Girl (Góða stelpa)** Rómantísk gamanmynd. Aðalhlutverk: Jennifer Aniston, Zooey Deschanel, Jake Gyllenhaal. 2002. Bönnuð börnum.

0.00 Quicksand (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Plan B (Bönnuð börnum) **4.00** The Good Girl (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Stuðningsmannapátturinn „Liðið mitt“ (e) **8.00** Stuðningsmannapátturinn „Liðið mitt“ (e) **14.00** Newcastle – W.B.A. frá 22.04 **16.00** West Ham – Liverpool frá **18.00** Arsenal – Tottenham frá 22.04

20.00 Upphitun
20.30 Stuðningsmannapátturinn „Liðið mitt“ (e)
21.30 **Aston Villa – Man. City** frá 25.04

23.30 Upphitun (e) **0.00** „Liðið mitt“ (e) **1.00** Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Table Tennis: World Team Championships Bremen Germany **13.30** Snooker: World Championship Sheffield **16.30** Football: Top 24 Clubs **17.00** Football: UEFA Champions League **18.00** Snooker: World Championship Sheffield **21.00** Football: Top 24 Clubs **21.30** Xtreme Sports: Yoz Xtreme **22.00** Adventure: Escape **22.30** Poker: European Tour Baden

BBC PRIME

12.00 The Song Of The Earth **13.00** Balamory **13.20** Teletubbies **13.45** Smarteians **14.00** Fimbles **14.20** Bits & Bobs **14.35** The Really Wild Show **15.00** Changing Rooms **15.30** Antiques Roadshow **16.15** The Weakest Link **17.00** Holby City **18.00** Hillary's New York Adventure **19.00** Swiss Toni **19.30** Two Pints of Lager & a Packet of Crisps **20.00** Red Dwarf IV **20.30** Lenny Henry in Pieces **21.00** Top Gear Xtra **22.00** Canterbury Tales **23.00** Days that Shook the World **0.00** The Ship **1.00** Italianissimo **1.15** Italianissimo **1.30** Make Spanish Your Business **2.00** Fly to Let

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Megastructures **13.00** Built For the Kill **14.00** Megastructures **15.00** Most Amazing Moments **15.30** Most Amazing Moments **16.00** War of the Worlds – The Real Story **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Built For the Kill **19.00** Quest for Noah's Flood **20.00** Unlocking da Vinci's Code **21.00** War of the Worlds – The Real Story **22.00** Air Crash Investigation **23.00** Unlocking da Vinci's Code **0.00** War of the Worlds – The Real Story

ANIMAL PLANET (EUROPE)

12.00 Cell Dogs **13.00** Animal Precinct **14.00** Miami Animal Police **15.00** Pet Rescue **15.30** Wildlife SOS **16.00** Amazing Animal Videos **16.30** The Planet's Funniest Animals **17.00** Aussie Animal Rescue **17.30** Monkey Business **18.00** New Breed Vets With Steve Irwin **19.00** Animal Planet at the Movies **19.30** Animal Planet at the Movies **20.00** Animal Cops 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 Planet at the Movies **0.30** Animal Planet at the Movies **1.00** New Breed Vets With Steve Irwin **2.00** Aussie Animal Rescue

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Wheeler Dealers **12.30** Wheeler Dealers **13.00** Extreme Engineering **14.00** Extreme Machines **15.00** Scrapheap Challenge **16.00** Thunder Races **17.00** American Chopper **18.00** Mythbusters **19.00** Brainiac **20.00** Ten Ways **21.00** Firehouse USA **22.00** Mythbusters **23.00** Forensic Detectives **0.00** FBI Files **1.00** Why Intelligence Fails **1.55** Golden

Mummies

MTV EUROPE

12.00 Madonna Weekend Music Mix **13.00** Wishlist **14.00** TRL **15.00** World Chart Express **16.00** Just See MTV **16.30** This Is the New Sh't **17.00** Dance Floor Chart **18.00** Punk'd **18.30** Viva La Bam **19.00** Wild Boyz **19.30** Neon Flux **20.00** Top 10 at Ten **21.00** Stankervision **21.30** Trailer Fabulous **22.00** Party Zone **23.00** Just See MTV

VH1 EUROPE

11.30 VH1 Hits **14.00** VH1 Weekly Album Chart **15.00** So 80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox Rock **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** MTV at the Movies **19.00** MTV Unplugged **20.00** The 70's House **20.30** Battle for Ozzyfest **21.00** VH1 Rocks **23.30** Flipside **0.00** Chill Out **0.30** VH1 Hits

E!

12.00 E! News **12.30** Superstar Money Gone Bad **13.00** 101 Sexiest Celebrity Bodies **14.00** 101 Sexiest Celebrity Bodies **15.00** 101 Sexiest Celebrity Bodies **16.00** 101 Sexiest Celebrity Bodies **17.00** Superstar Money Gone Bad **17.30** Gastineau Girls **18.00** E! News **18.30** Good Girls Gone Bad **19.00** The E! True Hollywood Story **20.00** 101 Sexiest Celebrity Bodies **21.00** Rich Kids: Cattle Drive **22.00** Wild On Tara **22.30** Wild On Tara **23.00** E! News **23.30** Behind the Scenes **0.00** Wild On Tara **0.30** Good Girls Gone Bad **1.00** The E! True Hollywood Story **2.00** Guilty

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** Hi Hi Puffy Ami Yumi **15.30** Pet Alien **16.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.00** The Scooby Doo Show **17.30** Charlie Brown Specials **18.00** The Scooby Doo Show **18.30** Charlie Brown Specials **19.00** The Flintstones **19.30** 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

JETIX

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

MGM

12.05 Smile **13.55** Valdez Is Coming **15.25** The Initiation of Sarah **17.00** The Russians Are Coming **19.05** Knightriders **21.05** Sonny Boy **22.45** The Lost Missile **23.55**

Extremities 1.25 Aria

TCM

19.00 Marlowe **20.35** Wise Guys **22.05** Dark Passage **23.55** The Conspirators **1.40** Green Dolphin Street

HALLMARK

12.30 Jim Henson's Jack And The Beanstalk **14.15** Grace & Glorie **16.00** Early Edition **17.00** McLeod's Daughters **18.00** Picking Up And Dropping Off **19.45** Bloodknot **21.30** Full Body Massage **23.00** Bloodknot **0.45** Full Body Massage

BBC FOOD

12.00 Delhi Belly **12.30** A Cook's Tour **13.00** Escape to River Cottage **13.30** The Big Stew **14.00** Coconut Coast **14.30** Full On Food **15.30** Great British Menu **16.00** Great Food Bits **16.30** Douglas Chew Cooks Asia **17.00** Great Wine Walks **17.30** Street Cafe **18.00** Floyd's India **18.30** Tamasini's Weekends **19.00** Heaven's Kitchen **20.00** Antonio Carluccio's Southern Italian Feast **20.30** Cooked **21.00** The Tanner Brothers **21.30** Saturday Kitchen

DANMARKS RADIO 1

12.20 Hammerslag **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Dawson's Creek **14.00** Boogie Listen **15.00** Svampebob Firkant **15.25** Rutj Klassik **16.00** Fredagsbio **16.10** Alfons Åberg **16.20** Gurli Gris **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Disney Sjov **18.00** •Kensens Sønner **19.00** TV Avisen **19.30** Bad Boys **21.25** Shelter Island **23.05** Boogie Listen

SVERIGES TELEVISION 1

11.45 Tv-huset **13.00** Debatt **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Ridsport: Final i Världscupen **16.00** BoliBompa **16.01** Sagoboken **16.10** Bettan och Goliat **16.15** Kattresan **16.25** Känsliga bitar **16.30** Vi i femman **17.00** Tre Kronor Live **17.30** Rapport **18.00** Så ska det låta **19.00** Tre Kronor Live **19.20** Hotet **21.00** Lite som du **21.30** Rapport **21.40** Kulturmyheterna **21.50** Chasing Amy **23.40** Sändning från SVT24

NRK 1

12.00 Siste nytt **12.05** Distriktsnyheter fra Hedmark og Oppland **12.20** Distriktsnyheter fra Oslo og Akershus **12.40** Distriktsnyheter fra «stfold **13.00** Siste nytt **13.05** Lyoko **13.30** Lyoko **13.55** Panikk i landsbyen **14.00** Siste nytt **14.03** VG-lista Topp **20** **15.00** Siste nytt **15.10** Oddasat – Nyheter på samisk **15.25** VG-lista Topp **20** **15.55** Nyheter på tegnspråk **16.00** Fritt fram **16.30** Konstanse **16.35** Peo **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Norge rundt **17.55** Beat for beat **18.55** Nytt på nytt **19.25** Først & sist **20.10** Dalziel og Pascoe **21.00** Kveldsnytt **21.15** Dalziel og Pascoe **22.05** Adresse Athen **23.05** Usett: Bye & Rønning Show

▶ EKKI MISSA AF...

Beauty and the Geek

Þátturinn um fegurðardísarnar og nördin hefur komið virkulega á óvart. Margir hafa vafalaust hugsað að hér væri á ferðinni enn einn hallærislegi raunveruleikaþátturinn. Þátturinn er reyndar frekar hallærislegur en á skemmtilegan hátt. Eftir að hafa horft á þáttinn í aðeins nokkrar mínútur er maður strax byrjaður að halda með ákveðnum aðila og yfirleitt er það eitt nördanna. Í hverjum þætti þurfa bæði nördarnir og fegurðardísarnar að keppa í ákveðnum þrautum en í þættinum í kvöld þurfa konurnar að koma saman eldflaug og skjóta henni upp meðan nördarnir þurfa að velja fót á konur til að klæðast á tiskusýningu.



STÖÐ 2 KL. 21.20



SPENNA

▶ 22.40

MISSION: IMPOSSIBLE



GAMAN

▶ 20.00

BESTU STRÁKARNIR



GAMAN

▶ 20.25

RUN OF THE HOUSE



GAMAN

▶ 19.00

VINIR



KNATTSPYRNA

▶ 19.50

BARCELONA – CADIZ



MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Gurra grís (52:52) **8.08** Bú! (12:26) **8.19** Lubbi læknir (9:52) **8.32** Arthúr (107:115) **8.59** Sigga ligga lá (9:52) **9.13** Matta fóstura og ímynduðu vinirnir hennar (34:40) **9.35** Gló magnaða (48:52) **10.00** Ástfangnar stelpur (4:13) **10.30** Stundin okkar **11.00** Kastljós **11.30** Kárahjúkar – Undir yfirborðinu

7.00 Engie Benjy **7.10** Kærleiks-birnir (17:60) (e) **7.20** Tiny Toons **7.40** Myrkfælnu draugarnir (5:11) (e) **8.05** Animaniacs **8.25** Barney **8.50** Með afa **9.45** Leðurblökumaðurinn **10.05** Kalli kanína og félagar **10.10** Kalli kanína og félagar **10.15** Kalli kanína og félagar **10.25** Lína langsockur á ferð og flugi **12.00** Hádegisfréttir **12.20** Bold and

10.30 Dr. Phil (e)

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

18.00 Fashion Television (e)

11.00 Leiðin á HM 2006 **11.30** Ensku mörkin

DAÐUR

12.00 Óperuhúsið í Kaupmannahöfn **13.50** Íþróttir **15.45** Íþróttakvöld **16.05** Íslandsmótið í handbolta **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Hope og Faith (49:51) **18.25** Kokkar á ferð og flugi (2:8)

the Beautiful **12.40** Bold and the Beautiful **13.00** Bold and the Beautiful **13.20** Bold and the Beautiful **13.40** Bold and the Beautiful **14.05** Life Begins (2:8) **14.55** Skarfur í S-Ameríku – Ferðasaga **15.50** Norah Jones (e) **16.20** Meistarinn **17.20** Sjálfstætt fólk **17.45** Martha

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

18.00 Fashion Television (e)

12.00 Spænsku mörkin **12.30** Meistaradeild Evrópu **14.10** Meistaradeildin með Guðna Bergs **14.30** NBA **16.30** Gillette HM 2006 sportpakkinn **17.00** Sænsku nórðarnir **17.50** US PGA 2005 – This Is the PGA

KVÖLD

18.54 Lottó **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.40** Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva 2006 (2:4) Norræn þáttaröð þar sem kynnt eru lögin sem keppa í Aþenu 18. og 20. maí. Hvert Norðurlandanna sendi einn fulltrúa til Stokkhólms til að spá í lögin og gengi þeirra í keppninni. Fulltrúi Íslands er Eiríkur Hauksson söngvari sem tvisvar hefur sungið í keppninni. **20.45** Í sviðsljósinu (Center Stage) Bandarísk bíómynd frá 2000 um hóp ungra dansara í balletskóla í New York. Leikstjóri er Nicholas Hytner og meðal leikendur eru Amanda Schull, Zoe Saldana, Susan May Pratt, Peter Gallagher og Donna Murphy. **▶ 22.40** Sérsvaitin (Mission: Impossible) Bandarísk spennmynd frá 1996. Njósarni sem ranglega er sakaður um svik leggur á flótta og reynir um leið að komast að því hver fjandmaður hans er. Leikstjóri er Brian De Palma og meðal leikendur eru Tom Cruise, Jon Voight, Jean Reno, Kristin Scott Thomas og Vanessa Redgrave. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 12 ára.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður Fréttir, íþróttir og veður frá fréttastofu NFS í samtengdri og opinni dag-skrá Stöðvar 2, NFS og Sirkuss. **19.00** Íþróttir og veður **19.05** Lottó **19.10** George Lopez (17:24) George notar gervibrúðkaup yfirmanns síns sem ábreiðu yfir endurnýjun brúðkaupsheitananna við Angie. **19.35** Oliver Beene (2:14) Bernskubrek Olivers Beene koma öllum í gott skap. Það hefur alltaf verið erfitt að vera lítil en aldrei svona skemmtilegt... **▶ 20.00** Bestu Strákarnir Strákarnir Auði, Sveppi, Pétur Jóhann og meðreiðarsveinar þeirra Hugi, Atli og Gunni tóku upp á ýmsu í vikinum. Í þessum þætti eru rífuð upp mörg ógleymanleg atriði en af nógu var að taka. **20.25** Það var lagið Gestasöngvarar þáttarins eru systkini Kristjana og Gísli Stefánsbörn á móti Soffíu og Pálinu Vagnsdætrum. **21.35** Imaginary Heroes Ljúfsár gamanmynd með valinkunnum leikurum í helstu hlutverkum. Aðalhlutverk: Jeff Daniels, Sigourney Weaver, Emile Hirsch. 2004. Bönnuð börnum.

18.35 Sigtíð – lokapáttur (e) Í hverri viku fjallar Sigtíð, um mikilvæg málefni: lífið, listir, vinmenningu, dauðann, fordóma, glæpi og hvernig það er að vera sonur landsfrægs trúðs. **19.00** Family Guy (e) Kolsvartur teiknimyndahúmor. **19.30** The Office (e) Jim reynir að heilla Pam með tóktum sínum í kórffubolta. **20.00** All of Us **▶ 20.25** Run of the House – NÝTT! Þegar mamma og pabbi flytja um stundarsakir til Arizona af heilsufarsástæðum er Brooke Franklin skilin eftir hjá systkinum sínum. Það mætti halda að þetta væri draumastaða fimmtán ára unglingsstelpu, en svo er þó ekki. Eldri systkini hennar ráða öllu á heimilinu, og hafa öll mismunandi hugmyndir um hvað sé Brooke fyrir bestu. **20.50** The Drew Carey Show **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 fólki sem hættir lífi sínu til að bjarga mannlífum í fjöllum. **23.30** Stargate SG-1 (e) **0.15** Law & Order: SVU (e) **1.05** Boston Legal (e) **1.55** Ripley's Believe it or not! (e) **2.40** Tvöfaldur Jay Leno (e) **4.10** Óstöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS **18.55** Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands **▶ 19.00** Friends (15:24) (e) (Vínir 8) Monica skipuleggur sérstakan Valentínusardag fyrir Chandler en hann er sleiginn út af laginu þegar hann horfir á vitlaust myndband, fæðingarmyndband ætlað Rachel. Ross á erfitt með að segja kærstunni sinni frá því að Rachel sé flutt inn til hans og Phoebe reynir að hressa Joey við með heimsins kátasta hundi. **19.30** Friends (16:24) (e) (Vínir 8) Joey ræður ekki við sig lengur og jatar tilfinningar sínar í garð Rachel fyrir Ross. Þeir félagar verða sammála um það að hann verði að segja Rachel frá þessu hverjar sem afleiðingar kunna að verða. **20.00** Bak við böndin **20.30** Sirkus RVK (e) **20.55** Þrándur blogggar **21.00** American Idol (30:41) (e) (Bandaríska stjórnuleitin) Fimmta þáttaröðin af vinsælasta þætti heims. **21.50** American Idol (31:41) (e) **22.20** Supernatural (11:22) (e) (Scarecrow) Bræðurnir Sam og Dean hafa frá barnæsku hjálpað föður þeirra að finna illu öflin sem myrtu móður þeirra. Bönnuð börnum.

18.50 Súpercross (World Supercross GP 2005-06) Hér eru vélhólaþappar á öflugum tryllitækjum í aðalhlutverkum. Keppt er víðsvegar um Bandaríkinn og tvisvar á keppnistímabilinu bregða vélhólaþapparnir sér til Evrópu. Supercross er íþróttagrein sem nýtur sívaxandi vinsælda. **▶ 19.50** Spænski boltinn (Barcelona – Cadiz) Bein útsending frá leik Barcelona og Cadiz í spænska boltanum. Ronaldirho og félagar eru kominn með aðra höndina á titilinn og það verður fróðlegt að sjá hvernig þeir taka á móti Cadiz sem eru í bullandi fallbaráttu. **21.50** NBA úrslitakeppnin (NBA 2005/2006 – Playoff games) Bein útsending frá úrslitakeppninni í NBA deildinni.

NÓTT

0.30 Shaft (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára) **2.05** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.25 El Crimen del padre Amaro (Bönnuð börnum) **1.20** Palmer's Pick Up (B. börnum) **3.05** The Ring (e) (Stranglega bönnuð börnum) **4.55** Stelpurnar (14:24) **5.20** George Lopez (17:24) **5.45** Fréttir Stöðvar 2 **6.20** Tónlistarmyndbönd frá Þessu Tími

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

0.20 Box – Hasim Rahman vs. James T



DÆGURMÁL

▶ **11.00**

FRÉTTAVIKAN MEÐ ÞORFINNI



10.00 Fréttir **10.05** Helgin – með Eiríki Jónssyni ▶ **11.00** Fréttavikan með Þorfinni Ómarssyni

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Skaftahlíð **13.00** Dæmalaus veröld **13.15** Fréttavikan **14.00** Fréttir **14.10** Helgin **15.00** Vikuskammturinn **16.00** Fréttir **16.10** This World 2006 **17.05** 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 Ómarssyni

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

22.00 Veðurfréttir og Íþróttir

22.30 Kvöldfréttir

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Master and Commander: The Far Side of the World (Bönnuð börnum) **8.15** Trail of the Pink Panther **10.00** James Dean **12.00** The School of Rock **14.00** Trail of the Pink Panther **16.00** James Dean **18.00** The School of Rock

20.00 Master and Commander: The Far Side of the World (Sjólíðsforingi á hjara veraldar) Ævintýrlega stórmynd sem söpaði til sin verðlaunum, m.a. tvennum Óskarsverðlaunum. Aðalhlutverk: Russell Crowe. Leikstjóri: Peter Weir. 2003. Bönnuð börnum.

22.15 The Four Feathers (Fjór- ar fjaðrir) Stórbrotin kvikmynd um hetjudæð og hugrekki. Aðalhlutverk: Heath Ledger, Wes Bentley, Kate Hudson. 2001. Stranglega bönnuð börnum.

0.25 Ghost Ship (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Mimic 2 (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** The Four Feathers (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

9.50 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ **10.50** Upphitun (e) **11.20** Chelsea – Man. Utd. (b) **13.30** Á vellinum með Snorra Má **14.00** Liverpool – Aston Villa (b) **16.00** Á vellinum með Snorra Má (framhald) **16.15** Charlton – Blackburn

18.30 Man. City – Fulham Leikur frá því fyrr í dag.

20.30 Middlesbrough – Everton Leikur frá því fyrr í dag.

22.30 Birmingham – Newcastle Leikur frá því fyrr í dag.

0.30 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.15 Motorcycling: Grand Prix Turkey **13.00** FIA World Touring Car Championship : Magny-cours **13.30** Snooker: World Championship Sheffield **16.30** Table Tennis: World Team Championships Bremen Germany **18.00** Snooker: World Championship Sheffield **21.00** Xtreme Sports: Yoz Mag **21.30** Freestyle Motocross: Usa vs Europe Tour Belgium **22.30** Football: National Cup French Cup

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** Cheer For Charlie: Charlie Goes Latin **17.40** Casualty **18.30** Keeping up Appearances **19.00** The Kumars at Number 42 **19.30** Eve Arnold In Retrospect **20.30** Absolutely Fabulous **21.00** 50 Things to Do Before You Die **22.00** This Life **22.45** Linda Green **23.15** The Doctor Who Makes People Walk Again? **0.05** Lost for Words **1.00** Slavery **2.00** So What Do You Do All Day?

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** Bug Attack **19.00** Air Crash Investigation **20.00** The Eagle Has Landed **22.30** Megastructures **23.30** War of the Worlds – The Real Story **0.30** Most Amazing Moments

ANIMAL PLANET (EUROPE)

12.00 Wild South America **13.00** Serpent **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** Amazing Animal Inventions! **20.00** Amazing Animal Inventions! **21.00** Wild South America **22.00** Maneaters **22.30** Predator's Prey **23.00** Miami Animal Police **0.00** Amazing Animal Inventions! **1.00** Amazing Animal Inventions! **2.00** Monkey Business

DISCOVERY CHANNEL

12.00 DNA **13.00** Monster Moves **14.00** Monster Moves **15.00** Raw Nature **16.00** Ray Mears' Bushcraft **17.00** Stormproof **18.00** Building the Biggest **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** Monster

Moves **1.55** Monster Moves

MTV EUROPE

12.00 Madonna on Stage & On the Record **13.00** Madonna Weekend Music Mix **13.30** Making the Video **14.00** TRL **15.00** MTV Making the Movie **15.30** Just See MTV **16.30** The Trip **17.00** European Top 20 **18.00** The Fabulous Life Of **18.30** Cribbs **19.00** Trailer Fabulous **19.30** Pimp My Ride **20.00** Top 10 at Ten **21.00** Run's House **21.30** Meet the Barkers **22.00** So 90's **23.00** Just See MTV **1.00** Chill Out Zone

VH1 EUROPE

12.00 The Osbournes **12.30** The Osbournes **13.00** The Osbournes **13.30** Classic Ozzy Music Mix **14.00** The Osbournes **14.30** The Osbournes **15.00** The Osbournes **15.30** Classic Ozzy Music Mix **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Hogan Knows Best **17.30** Cribbs **18.00** Behind the Music **19.00** Behind the Music **20.00** The Rise & Rise of **21.00** Viva la Disco **23.00** Flipside **23.30** Chill Out **0.00** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT (EUROPE)

12.00 101 Sexiest Celebrity Bodies **13.00** 10 Ways **13.30** Gastineau Girls **14.00** The E! True Hollywood Story **15.00** Superstar Slimdown Secrets **16.00** Exposed: The 25 Most Notorious Fashion Week Moments **17.00** 10 Ways **17.30** Gastineau Girls **18.00** E! News Weekend **19.00** The E! True Hollywood Story **21.00** Dr. 90210 **22.00** The E! True Hollywood Story **23.00** Wild On Tara **23.30** Wild On Tara **0.00** The E! True Hollywood Story **2.00** Wild On Tara

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 Lazlo **17.00** The Scooby Doo Show **17.30** Charlie Brown Specials **18.00** The Scooby Doo Show **18.30** Charlie Brown Specials **19.00** The Flintstones **19.30** The Jetsons **20.00** Droopy: Master Detective **20.30** The Scooby Doo Show **21.00** Tom and Jerry **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper and Skeeto **1.00** Spaced Out **1.30** Spaced Out **2.00** Skipper and Skeeto

JETIX

11.55 3 Friends... And Jerry **12.10** Digimon **12.35** Muville Mysteries **13.00** Super Robot Monkey Team Hyperforce Go!

13.25 Totally Spies **13.50** Pucca **14.00** Martin Mystery **14.30** A.T.O.M. Alpha teens on machines **15.00** Pucca **15.05** Spider-Man **15.30** Pucca **15.35** Totally Spies

MGM

13.05 Samaritan: The Mitch Snyder Story **15.00** Twice Told Tales **17.00** Knightriders **19.00** Of Mice and Men **20.50** Speechless **22.30** World Gone Wild **0.05** SFW **1.40** Kidnapped

TCM

19.00 The Dirty Dozen **21.30** A Patch of Blue **23.15** The Cross of Lorraine **0.45** East Side, West Side **2.35** Red Dust

HALLMARK

12.30 Enslavement: The True Story of Fanny Kemble **14.15** Spoils of War **16.00** Merlin **17.45** The Blackwater Lightship **19.30** Law & Order **20.30** Brotherhood Of Murder **22.15** Anne Rice's: The Feast Of All Saints **0.00** Law & Order **0.45** Brotherhood Of Murder **2.30** All Creatures Great And Small

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** Chalet Slaves **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

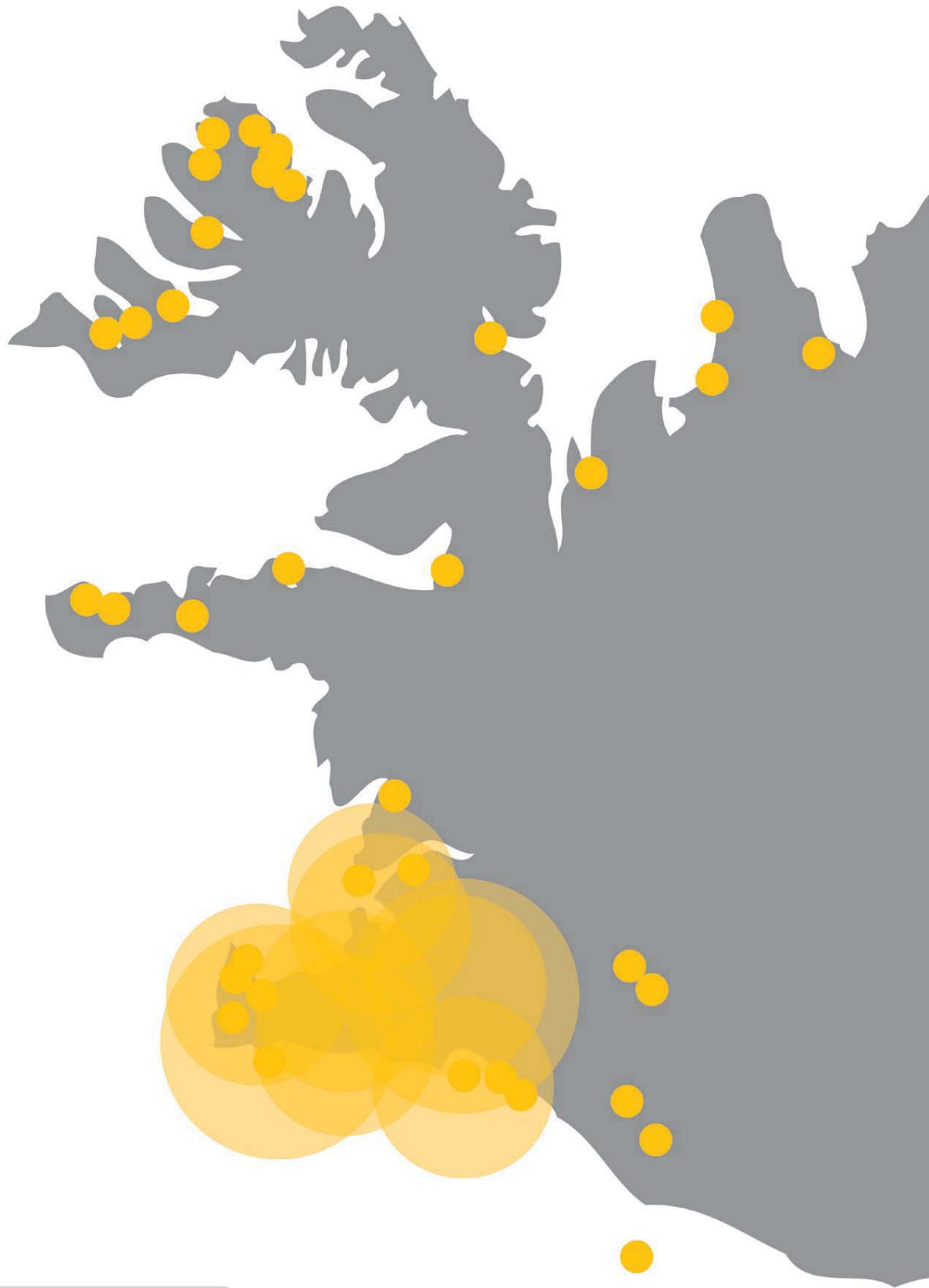
DANMARKS RADIO 1

12.30 Svada **13.00** Smæk for Skillingen **13.30** Hjerteflimmer **14.00** Boogie Listen **15.00** OBS **15.10** Troens Europa **15.40** Før scndagen **15.50** Held og Lotto **16.00** PLING BING **16.30** TV Avisen med vejret **16.55** Sport-Nyt **17.10** Det lille hus på prærien **18.00** Olsen-banden overgiver sig aldrig **19.45** Kriminalkommissær Barnaby **21.25** Kodnavn: Jane Doe **22.50** Boogie Listen

NRK 1

12.45 Gjensynet **13.45** Grammy Awards 2006 **15.30** Solens mat **16.00** Willy Nilsen **16.20** Ender uten tenner **16.30** Alltid beredt **17.00** Lørdagsrevyen **17.45** Lotto-trekning **17.55** 'Allo, 'Allo! **18.30** Den store klassefesten **19.35** Med hjertet på rette staden **20.20** Løvebakken **20.45** Kjære Courtney **21.25** Kveldsnytt **21.40** Kållkrigen

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



SAMEINAD DREIFIKERFI

365

Síminn 

BYLTING FYRIR ÁHORFENDUR

digital ísland  Skjárinn



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

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

Samkomulaginu verður náð í 3 skrefum:

- **15. apríl** mun **SKJÁREIÐN** 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.



IÞRÓTTIR
▶ **22.05**
HELGARSPORTIÐ



SPENNA
▶ **21.20**
24



SPENNA
▶ **21.50**
WANTED



SPENNA
▶ **21.30**
RÁÐGÁTUR



HANDBOLTI
▶ **16.20**
CIUDAD REAL – PORTLAND

SJÓNVARPIÐ

24

SKJÁREINN

SIRKUS

SYM
besta sætið

MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.03** Skordýr í Sólarlaut (20:26) **8.26** Brummi (22:26) **8.38** Hopp og hí Sessami (51:52) **9.06** Stjáni (47:52) **9.28** Sígildar teiknimyndir (33:42) **9.38** Sögur úr Andabæ (53:65) **10.00** Gæludýr úr gemnum (7:26) **10.25** Latibær **10.50** Fæddur söngvari

7.00 Pingu **7.05** Oobi **7.15** Myrkfælnu draugarnir **7.25** Barnatími Stöðvar 2 **7.50** Engie Benji **8.00** Noddy **8.10** Charlie & Lola **8.20** Tiny Toons **8.40** Of-urhundurinn **9.05** Batman **9.30** Barnatími Stöðvar 2 (Horance og Tína) **9.55** Ginger segir frá **10.20** Hjólagengið **10.45** Sabrina – Unglingsnornin **11.10** Hestaklúbburinn **11.35** Tvíbura-systurnar (12:22)

11.15 Fasteignasjónvarpið (e)

8.50 Meistaradeildin í handbolta (Portland – Ciudad Real) **10.20** Gillette Sportpakinn **10.50** NBA úrslitakeppnin

DAÐUR

12.35 Allt um pönkið **14.05** Jörðin (4:5) **15.00** Nautilus **15.55** Ray Davies **16.50** Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva 2006 (2:4) **17.00** Táknálsfréttir **18.00** Stundin okkar **18.28** Geimálfurinn Gígur (8:12)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Silfur Egils **14.00** Neighbours **14.20** Neighbours **14.40** Neighbours **15.00** Neighbours **15.20** Neighbours **15.45** Það var lagið **17.00** Coupling 4 (e) **17.45** Martha

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

18.00 Fashion Television (e)

12.50 Ítalski boltinn (Siena – Juventus) **14.50** Leiðin á HM 2006 **15.20** Hápunktar í PGA mótaröðinni ▶ **16.20** Meistaradeildin í handbolta (Ciudad Real – Portland) **18.20** Meistaradeild Evrópu fréttabáttur

KVÖLD

18.40 Ég trúí á stjörnu Grísk barnamynd.
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.10 Íslensku tónlistarverðlaunin – Brot af því besta
Sýnd verða tónlistaratriði sem flutt voru við afhendingu Íslensku tónlistarverðlaunanna í janúar. Dagskrágerð: Egill Eðvarðsson.
21.10 Stjörnumerkir (1:10) (Zodiaque) Franskur myndaflokkur. Á sjötugs-afmæli auðmanns í Provence hverfur barnabarn hans og í framhaldi af því er hulunni svipt af ýmsum leyndarmálum fjölskyldunnar. Leikstjóri er Claude-Michel Rome og meðal leikenda eru Claire Keim, Francis Huster, Michel Duchaussoy og Jean-Pierre Bouvier.
▶ **22.05** Helgarsportíð
22.30 Minniháttar óhöpp (Smá ulykker) Sænsk/dönsk bíómynd frá 2002. Þegar maður missir konu sína í slysi koma börn hans heim og sameinast í sorginni. Leikstjóri er Annette K. Olesen og meðal leikenda eru Jørgen Kiil, Maria Rich, Henrik Prip, Jesper Christensen og Jannie Faurschou. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
Fréttir, íþróttir og veður frá fréttastofu NFS í samtengdri og opinni dagskrá Stöðvar 2, NFS og Sirkuss.
19.10 Kompás (e) Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar.
20.00 Sjálfstætt fólk Sjónvarpsþáttur ársins 2005. Einn vinsælasti þátturinn á Íslandi. Jón Ársæll Þórðarson leitar uppi forvitnilegt fólk á öllum aldri og verður vel ágenst.
20.35 Cold Case (6:23) Þegar fimm barna móðir missir fjórða son sinn í gengjagslagsmálum, reynir Lilly að bjarga yngsta syninum og tekur upp eitt af fyrstu morðmálum sínum. Bönnuð börnum.
▶ **21.20** Twenty Four (13:24) (24) Fimmta þáttaröð þessa vinsæla spennuþáttar hefst með því að David Palmer fyrrverandi Bandaríkjaforseta er myrtur og rússneskir hryðjuverkamenn ógna öryggi bandarísku þjóðarinnar.
22.05 Into The West (2:6) (Vestrið) Bandarísk sjónvarpsmynd í sex hlutum sem segir epíska sögu af örlegum veggja manna á tímum landnámsins í Norður-Ameríku.

18.50 Top Gear Top Gear er vinsælasti bílabáttur Bretlands.
19.50 Less than Perfect Sprenghlægilegir þættir um ógnir fréttastofunnar!
20.15 Yes, Dear
20.35 According to Jim Cheryl og Dana verða áhyggjufullar þegar Jim og Ryan fara að stunda hættulegar íþróttir.
21.00 Popppunktur Sérstakur Popppunkturþáttur, tileinkaður tónlist frá Manchester verður á dagskrá SkjásEins í kvöld. Ef þú fylgist vel með þættinum gætir þú unnið flugferð fyrir tvo til Manchester, í boði Icelandair. Þú þarft aðeins að horfa á þáttinn og svara laufflettum spurningum Felix og Dr.Gunna.
▶ **21.50** Wanted Sérsvait innan lögreglunnar í Los Angeles sem sér um að elta uppi hættulegustu glæpamenn borgarinnar er umfjöllunarefni þessara hörkuspennandi þátta.
22.40 Sleeper Ástarsaga, sem gerist eftir 200 ár, um tvær manneskjur sem hata hvora aðra.

18.30 Fréttir NFS
19.05 Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands
19.10 Friends (17:24) (e)
19.35 Friends (18:24) (e)
20.00 Tívoli Þeir félagar Dóri DNA, Ágúst Bent, Lúlli og Þorsteinn Lár munu fara með áhorfendur á fjölmarga staði í Reykjavík.
20.30 Bernie Mac (3:22) (Road To Tradition) Þriðja þáttaröðin um grínistann Bernie Mac og fjölskylduhugi hans. Bernie tekur að sér þrjú börn og á ekki auðvelt með að aðlagast breyttum aðstæðum.
20.55 Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands
21.00 My Name is Earl (e) (Professor) Þessir þættir hafa svo sannarlega slegið í gegn í Bandaríkjunum og nú er komið að Íslandi að fá að njóta þeirra. Fylgstu með þáttunum sem allir eru að tala um.
▶ **21.30** X-Files (e) (Ráðgátur) Sirkus sýnir X-files frá byrjun!
22.15 Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands
22.20 The Beach (Ströndin) Richard er ungur maður sem er búinn að fá nóg af yfirborðslegri fjölda-menningunni og leitar því á nýjar slóðir. Str. bönnuð börnum.

18.50 Spænski boltinn (Osasuna – Real Madrid) Bein útsending frá leik Osasuna og Real Madrid í spænska boltanum. Baráttan um annað sætið er gríðarlega mikil en þrjú lið keppast um sætið og þar á meðal eru það Osasuna og Real Madrid.
20.50 NBA úrslitakeppnin (NBA 2005/2006 – Playoff games) Bein útsending frá úrslitakeppninni í NBA.

NÓTT

0.15 Kastljós **0.45** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

23.35 Adventures Of Priscilla, Queen Of the Desert **1.15** Life on Mars (5:8) **2.00** Barb Wire (Stranglega bönnuð börnum) **3.35** Once Upon a Time in Mexico (e) (Stranglega bönnuð börnum) **5.15** Coupling 4 (e) **5.45** Fréttir Stöðvar 2 **6.20** Tónlistarmyndhönd frá Poppi TÍF

0.05 C.S.I. (e) **1.00** Sex and the City (e) **2.30** Frasier – 1. þáttaröð (e) **2.55** Fasteignasjónvarpið (e) **3.05** Óstöðvandi tónlist

0.15 Smallville (e)

23.20 Meistaradeildin í handbolta (Ciudad Real – Portland)



UMRÆÐA

▶ 12.25

SILFUR EGILS



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

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Þróttfréttir/Veðurféttir/Leiðarar dagblaða ▶ 12.25 Silfur Egils 14.00 Fréttir 14.10 Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku 15.00 Þetta fólk 16.00 Fréttir 16.10 Silfur Egils 17.45 Hádegisdag E 18.00 Kvöldfréttir/Þróttir/Veður

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

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

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

22.30 **Veðurféttir og íþróttir**

23.00 Kvöldfréttir 23.40 Síðdegisdagskrá endurtekin

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.10 I Spy (Bönnuð börnum) 8.00 Fletch 10.00 Calendar Girls 12.00 The Wild Thornberrys Movie 14.00 Fletch 16.00 Calendar Girls 18.00 The Wild Thornberrys Movie

20.00 **I Spy** (Spaugsamir spæjarar) Hasargamanmynd. Aðalhlutverk: Eddie Murphy, Owen Wilson. 2002. Bönnuð börnum.

22.00 **Punch-Drunk Love** (Frávita af ást) Rómantísk en dramátísk gamanmynd. Aðalhlutverk: Adam Sandler, Emily Watson, Philip Seymour Hoffman. Leikstjóri: Paul Thomas Anderson. 2002. Bönnuð börnum.

0.00 Gods and Generals (Bönnuð börnum) 3.35 O (e) (Stranglega bönnuð börnum) 5.10 Punch-Drunk Love (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

10.50 Liverpool – Aston Villa frá 29.04 12.50 Wigan – Portsmouth frá 29.04 14.50 Tottenham – Bolton (b) 17.15 Chelsea – Man. Utd. frá 29.04

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

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

21.30 **More than a Game: Argentína** Glæstir sigrar Argentínu á HM '78 og '86 gleymast seint.

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

13.15 FIA World Touring Car Championship : Magny-cours 14.00 FIA World Touring Car Championship : Magny-cours 14.45 Snooker: World Championship Sheffield 16.00 Rally: World Championship Argentina 17.00 Table Tennis: World Team Championships Bremen Germany 19.00 Motorsports: Motorsports Weekend 19.30 Snooker: World Championship Sheffield 22.00 News: Eurosportnews report 22.15 All sports: SportStar Awards 23.15 News: Eurosportnews report

BBC PRIME

12.00 Classic EastEnders 12.30 Classic EastEnders 13.00 EastEnders Omnibus 13.30 EastEnders Omnibus 14.00 EastEnders Omnibus 14.30 EastEnders Omnibus 15.00 Cavedgirl 15.25 Cavedgirl 16.00 Worrall Thompson 16.30 A Year at Kew 17.00 Wild Australasia 17.50 Massive Nature 18.20 Two Thousand Acres of Sky 19.20 Top Gear Xtra 20.30 Two Pints of Lager & a Packet of Crisps 21.00 SAS Survival Secrets 22.00 Jonathan Creek 23.00 Days that Shook the World 0.00 The Ship 1.00 Italianissimo 1.15 Italianissimo 1.30 French Journey 2.00 Ebay: Money for Old Rope

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Hunter Hunted 13.00 The Bombing War 14.00 The Eagle Has Landed 16.30 Bombing of Germany 17.00 The Bombing War 18.00 Shark Attacks Investigated 19.00 Megastructures 20.00 Air Crash Investigation 21.00 Shark Attacks Investigated 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Megastructures 0.00 The Bombing War

ANIMAL PLANET (EUROPE)

12.00 Weird Nature 12.30 Supernatural 13.00 Maneaters 13.30 Predator's Prey 14.00 Monkey Business 14.30 Meerkat Manor 15.00 Horsetails 15.30 A Stable Life 16.00 Great Ocean Adventures 17.00 Gorilla, Gorilla 18.00 Life of Mammals 19.00 Animal Cops Houston 20.00 Animal Precinct 21.00 Venom ER 22.00 Weird Nature 22.30 Supernatural 23.00 Life of Mammals 0.00 Gorilla, Gorilla 1.00 Venom ER 2.00 Monkey Business

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Birth of a Sports Car 13.00 Mythbusters 14.00 Brainiac 15.00 Firehouse USA 16.00 Europe's Richest People 17.00 American Hotrod 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 International Sub Rescue – Special Investigation 21.00 Submarine 22.00 Building the Biggest 23.00 A Haunting 0.00 Psychic Witness 1.00 Myt-

hbusters 1.55 Super Structures

MTV EUROPE

12.00 The Story of Madonna 12.30 The Story of Madonna 13.00 Madonna Weekend Music Mix 13.30 Making the Video 14.00 TRL 15.00 Trailer Fabulous 15.30 Just See MTV 16.30 MTV Goal 17.00 World Chart Express 18.00 Dance Floor Chart 19.00 Cribs 19.30 Cribs 20.00 Top 10 at Ten 21.00 MTV Live 22.00 Meet the Barkers 22.30 Meet the Barkers 23.00 Just See MTV

VH1 EUROPE

12.00 Classic Ozzy Music Mix 12.30 The Osbournes 13.00 The Osbournes 13.30 The Osbournes 14.30 The Osbournes 15.00 The Osbournes 15.30 The Osbournes 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Making the Video 17.30 Hogan Knows Best 18.00 Rise & Rise Of 19.00 The 70's House 19.30 70s Sunday 20.30 Cribs 21.00 VH1 News Special 22.00 VH1 Weekly Album Chart 23.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend 13.00 The E! True Hollywood Story 15.00 The E! True Hollywood Story 16.00 The E! True Hollywood Story 17.00 Gastineau Girls 17.30 Number One Single 18.00 10 Ways 18.30 Supermodels Gone Bad 19.00 The E! True Hollywood Story 20.30 Divas Gone Bad 21.00 Gastineau Girls 21.30 Gastineau Girls 22.00 Number One Single 22.30 Wild On Tara 23.00 Party @ the Palms 23.30 Wild On Tara 0.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 1.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 2.00 101 Sexiest Celebrity Bodies

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 Lazlo 17.00 The Scooby Doo Show 17.30 Charlie Brown Specials 18.00 The Scooby Doo Show 18.30 Charlie Brown Specials 19.00 The Flintstones 19.30 The Jetsons 20.00 Droopy: Master Detective 20.30 The Scooby Doo Show 21.00 Tom and Jerry 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper and Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper and Skeeto

JETIX

11.55 3 Friends... And Jerry 12.10 Digimon 12.35 Merville Mysteries 13.00 Super Robot Monkey Team Hyperforce Go! 13.25 Totally Spies 13.50 Pucca 14.00 Martin Mystery 14.30 A.T.O.M.

Alpha teens on machines 15.00 Pucca 15.05 Spider-Man 15.30 Pucca 15.35 Totally Spies

MGM

12.10 Kings of the Sun 13.55 Studs Lonigan 15.30 One Woman's Courage 17.00 Of Mice and Men 18.50 Romantic Comedy 20.30 Play Dirty 22.25 A Woman Possessed 23.35 Sweet Lies 1.10 Holiday Heart 2.45 The Hospital

TCM

19.00 Home From the Hill 21.25 Westworld 22.55 Come Fly with Me 0.45 Escape From East Berlin 2.15 A Yank at Oxford

HALLMARK

12.30 Ivana Trump's For Love Alone 14.15 The Wishing Tree 16.00 Merlin 17.45 See Jane Date 19.30 Law & Order Viii 20.30 The Scoundrel's Wife 22.15 Anne Rice's: The Feast of All Saints 0.00 Law & Order Viii 0.45 The Scoundrel's Wife 2.30 See Jane Date

BBC FOOD

12.00 Heat in the Kitchen 12.30 Chef at Home 13.00 Secret Recipes 13.30 Chef 14.00 Conrad's Kitchen: Access All Areas 14.30 Neil Perry Rockpool Sessions 15.00 Dinner Party Inspectors 15.30 Saturday Kitchen 16.00 Delhi Belly 16.30 Soul Food 17.00 Ainsley's Gourmet Express 17.30 The Great Canadian Food Show 18.00 The Rankin Challenge 18.30 Island Harvest 19.00 Cooked 19.30 Heaven's Kitchen 20.30 Sophie's Weekends 21.00 James Martin Delicious 21.30 Great British Menu

DANMARKS RADIO 1

11.55 OBS 12.00 Gudstjeneste i DR Kirken 12.50 Han og hun 14.20 HåndboldSøndag: DM finale I 16.00 Sigurds Bjørnetime 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Michael Palin på verdens tag 18.00 Ægypten 19.00 TV Avisen 19.15 Søndag 19.45 Søndagssporten med SAS liga 20.10 Besat af fortiden 22.15 Antarktis kalder

NRK 1

12.25 Pilot Guides 13.20 Salman Rushdie på nært hold 14.00 Trillefloyten – som ballett 15.00 Safari 15.30 Åpen himmel 16.00 Karlson på taket 16.25 Tryll natten inn – godnattsang 16.30 Newton 17.00 Søndagsrevyen 17.45 Sportsrevyen 18.00 Egypt 18.50 Typisk norsk 19.20 Side ved side 21.20 Kveldsnytt 21.40 Profil 22.10 Nytt på nytt 22.40 Verdens største havseilas: Volvo Ocean Race



FR/ÆDSLÁ

▶ 21.05

JÖRÐIN



GAMAN

▶ 21.10

HUFF



VERULEIKI

▶ 21.00

SURVIVOR



TÓNLIST

▶ 20.30

BAK VIÐ BÖNDIN



KNATTSPYRNA

▶ 21.30

SPÆNSKU MÖRKIN



MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar 8.01 Kóalabræður (5:13) 8.12 Upp í sveit (2:4) 8.28 Stundarkorn – Geitumar þrjár (5:5) 8.34 Bú (5:5) 8.45 Bubbi byggir (901:901) 8.55 Andarteppa

7.00 Kýrin Kolla 7.10 Yoko Yakamoto Toto 7.15 Froskafjör 7.25 Stóri draumurinn 7.50 Smá skrítnir foreldrar 8.15 Könnuðurinn Dóra 8.35 Emil í Kattholti 10.15 Secondhand Lions

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

16.50 Game tívi (e) 17.20 One Tree Hill (e) 18.05 Dr. Phil

18.00 Íþróttaspjallið 18.12 Sportið

DAGUR

(5:5) 9.10 Skriðdyrin 15.35 Helgarsportíð 16.00 Ensku mörkin 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálfréttir 18.00 Mynda-safnið 18.01 Gurra grís (47:52) 18.06 Bú! (11:26) 18.16 Lubbi læknir (9:52)

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Home Improvement (19:25) 12.50 Oliver Beene (2:14) (e) 13.15 Oprah (55:145) 14.00 Veggfóður 14.45 Kate og Leopold 16.40 Nábuur – Æður og maður 17.30 Eldsnögg með Jóa Fel IV 18.05 The Simpsons

19.00 Frasier – 1. þáttaröð 19.25 Fasteignasjónvarpið

19.30 The Office (e) Jim reynir að heilla Pam með töktum sínum í körfubolta.

20.00 The O.C. Ryan, Seth og Summer gera allt sem þau geta til þess að Marissa fái aðgang í gamla skólann sinn aftur.

KVÖLD

18.30 Heimskautalíf (3:6) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Hrafinn Heimildamynd eftir Pál Steingrímsson um hrafinn og lífshætti hans.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.10 Leynardómur Bermúða-þríhyrnin (Bermuda Triangle)

20.00 Strákarnir 20.25 Grey's Anatomy (25:36) (Læknalíf) Dr. Burke lýsir yfir neyðarástandi á sjúkrahúsinu þegar tifandi tímasprengja finnst þar sem gæti stofnað lífi allra á sjúkrahúsinu í hættu.

20.00 Friends (19:24) (Vinir 8) 20.30 Bak við böndin í þættinum verður leitað við að afhjúpa hljómsveitirnar og tónlist þeirra og opna augu og eyru áhorfenda fyrir nýjum og kraftmiklum tónlistarheimi.

20.30 NBA úrslitakeppnin (NBA 2005/2006 – Playoff games) Útsending frá úrslitakeppninni í NBA

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

20.00 Strákarnir 20.25 Grey's Anatomy (25:36) (Læknalíf) Dr. Burke lýsir yfir neyðarástandi á sjúkrahúsinu þegar tifandi tímasprengja finnst þar sem gæti stofnað lífi allra á sjúkrahúsinu í hættu.

20.00 The O.C. Ryan, Seth og Summer gera allt sem þau geta til þess að Marissa fái aðgang í gamla skólann sinn aftur.

20.00 Friends (19:24) (Vinir 8) 20.30 Bak við böndin í þættinum verður leitað við að afhjúpa hljómsveitirnar og tónlist þeirra og opna augu og eyru áhorfenda fyrir nýjum og kraftmiklum tónlistarheimi.

20.30 NBA úrslitakeppnin (NBA 2005/2006 – Playoff games) Útsending frá úrslitakeppninni í NBA

▶ 21.05 Jörðin (5:5) (Planet Earth) Breskur heimildamyndaflokkur þar sem brugðíð er upp svipmynd af Jörðinni, náttúru hennar og dýralífi. Í þessum þætti er fjallað um eyðimerkur og lífríki þeirra.

22.00 The Apprentice – Martha Stewart (8:14) 22.45 Ganga stjórnumar aftur? (Dead Famous) Ganga stjórnumar aftur?(1:8)Í kvöld er farið í heimslins frægustu gamanbúð á Sunset Boulevard.

▶ 21.00 Survivor: Panama Fylgist með þegar ævintýrið heldur áfram í Survivor Panama: Exile Island. Í fyrsta sinn sem þátturinn er tekinn upp á jafn helgri grund, en fulltrúar ríkisstjórnar Guatemala fylgdust með tókunum til að tryggja að ekki væri átt við helgimuni.

20.00 Friends (19:24) (Vinir 8) 20.30 Bak við böndin í þættinum verður leitað við að afhjúpa hljómsveitirnar og tónlist þeirra og opna augu og eyru áhorfenda fyrir nýjum og kraftmiklum tónlistarheimi.

▶ 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 Lífsháskí (39:49) (Lost II) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

22.00 The Apprentice – Martha Stewart (8:14) 22.45 Ganga stjórnumar aftur? (Dead Famous) Ganga stjórnumar aftur?(1:8)Í kvöld er farið í heimslins frægustu gamanbúð á Sunset Boulevard.

22.00 C.S.I. Í þessum þætti af CSI koma varúlur við sögu.

20.55 Þrándur bloggar 21.00 American Idol (32:41) 21.50 American Idol (33:41) 22.20 Smallville (e)

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

23.50 Dagskrárlök

23.30 Meistarinn 0.15 Prison Break (B. börnum) 1.00 Medium 1.40 Paycheck (B. börnum) 3.35 The Core (Bönnuð börnum) 5.45 Huff (10:13) (Bönnuð börnum) 6.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

22.50 Sex and the City – 6. þáttaröð

23.05 Tívoli 23.35 Þrándur bloggar 23.40 Friends (19:24) (e) 0.05 „bak við böndin“

0.20 Ítalski boltinn (Siena – Juventus)

NÓTT

Scholl Party Feet

Eru skórnir ekki eins þægilegir og þú héltst?

Party feet vörurnar frá Scholl leysa málið.

Hlíf vegna núnings
Litlar gellíffar sem koma í veg fyrir núnung og eymsli. Hentar fyrir allar skógerðir.

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

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

Fæst í Lyf & heilsa



DÆGURMÁL

▶ 07.00

ÍSLAND Í BÍTIÐ



7.00 Ísland í bítíð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi 11.40 Brot úr dagskrá . 12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dag-

blaða/Hádegðið – fréttavíðtal. 13.00 Íþróttir/lífsstíll 13.10 Íþróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. 14.00 Hrafnþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

20.10 Silfur Egils Umræðuþáttur í umsjá Egils Helgasonar.

21.00 Fréttir

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Miklabraut Miklabraut mánudaga og miðvikudaga í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.

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

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.45 The Hulk (Bönnuð börnum) 9.00 Freaky Friday 10.40 Elizabeth Taylor: Facets 12.10 Cat in the Hat, The 14.00 Freaky Friday 16.00 Elizabeth Taylor: Facets 18.00 Cat in the Hat

20.00 The Hulk (Jötnunninn ógurlegi) Frábær hasar- og ævintýramynd. Bönnuð börnum.

22.15 21 Grams (Lífsins vigt) Aðalhlutverk: Sean Penn, Benicio Del Toro, Naomi Watts. 2003. Stranglega bönnuð börnum.

0.15 A Guy Thing (Bönnuð börnum) 2.00 Identity (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 21 Grams (Str. bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Helgaruppgjör (e) 8.00 Helgaruppgjör (e) 14.00 Middlesbrough – Everton frá 29.04 16.05 Sunderland – Arsenal (b) 18.00 Þrumuskot

18.50 Man. Útd – Middlesbrough (b) EB 2 W.B.A. – West Ham (b)

21.00 Að leikslokum

22.00 More than a Game: Argentina (e)

23.00 W.B.A. – West Ham 1.00 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

13.45 Snooker: World Championship Sheffield 16.30 Football: World Cup Season News 16.45 Football: World Cup Season Legends 17.45 Football: World Cup Season Journeys 18.00 Snooker: World Championship Sheffield 21.00 Football: Eurogoals 22.00 All sports: WATTS 22.30 Rally: World Championship Argentina 23.00 Motorsports: Motorsports Weekend

BBC PRIME

12.00 Animal Park 13.00 Balamory 13.20 Teletubbies 13.45 Smarteenies 14.00 Fimbles 14.20 Captain Abercromby 14.35 Jeopardy 15.00 Changing Rooms 15.30 Flog It! 16.15 The Weakest Link 17.00 Doctors 17.30 EastEnders 18.00 The Million Pound Property Experiment 19.00 Silent Witness 20.40 Red Dwarf IV 21.10 Seven Wonders of the Industrial World 22.00 Casualty 23.00 The Hawking Paradox 0.00 A Baby to Save Our Son 1.00 Slavery 2.00 So What Do You Do All Day?

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Asteroid Attack Investigated 13.00 Telepathy Investigated 14.00 Bermuda Triangle Investigated 15.00 Earth's Core Investigated 16.00 Alien Contact Investigated 17.00 Shark Attacks Investigated 18.00 Asteroid Attack Investigated 19.00 Megastructures 20.00 Megastructures 21.00 Megastructures 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Megastructures 0.00 Megastructures

ANIMAL PLANET

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

DISCOVERY 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 – Life in the ER 21.00 Dr G – Medical Examiner 22.00 Mythbusters 23.00 Forensic Detectives 0.00 FBI Files 1.00 Battlefield Detectives 1.55 Mummy Autopsy

MTV EUROPE

8.00 Top 10 at Ten 9.00 Just See MTV 11.00 Newlyweds 11.30 Just See MTV 13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 Dismissed 15.30 Just See MTV 16.30 This is the New Shit 17.00 European Top 20 18.00 Diary of 18.30 Diary of 19.00 Diary of 19.30 Diary of 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Laguna Beach 21.30 The Real World 22.00 The Rock Chart 23.00 Just See MTV 4.00 Breakfast Club

VH1 EUROPE

11.30 VH1 Hits 15.00 So '80s 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 16.30 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

E!

12.00 Style Star 12.30 Style Star 13.00 Style Star 13.30 Style Star 14.00 The E! True Hollywood Story 16.00 The E! True Hollywood Story 17.00 The E! True Hollywood Story 18.30 Supermodels Gone Bad 19.00 50 Best Chick Flicks: Sex, Cries & Videotape 21.00 10 Ways 21.30 Number One Single 22.00 Gastineau Girls 23.00 Gastineau Girls 23.00 101 Most Sensational Crimes of Fashion! 0.00 10 Ways 0.30 Number One Single 1.00 The E! True Hollywood Story 2.00 Guilty

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory 12.30 The Powerpuff Girls 13.00 Pet Alien 13.30 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 Codename: Kids Next Door 16.30 Foster's Home for Imaginary Friends 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

MGSM

12.20 Fight For Life 14.00 Killer Klowns from Outer Space 15.25 Dirty Dozen: Fatal Mission 17.00 Romantic Comedy 18.00 Born to Win 20.10 Where's Poppa? 21.35 She Knows Too Much 23.10 Troll 2 0.45 Vampires on Bikini Beach 2.10 Casino Royale

TCM

19.00 Little Off Set 19.05 Meet Me in Las Vegas 20.55 The Unfinished Dance 22.35 High Wall 0.15 The Women 2.25 A Very Private Affair

HALLMARK

12.45 Locked in Silence 14.15 Back to the Secret Garden 16.00 Early Edition 17.00 McLeod's Daughters V 18.00 Incident in a Small Town 19.45 Ghost Squad 20.45 Hard Time 22.30 Ghost Squad 23.30 Empire 1.00 Hard Time 2.30 Incident in a Small Town

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 Antonio Carluccio's Italian Feast 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 The Hi Lo Club 21.30 Great British Menu

DANMARKS RADIO 1

11.50 Sclyst: Livets gang i kolonihaven 12.20 Har vi råd, mor 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawson's Creek 14.00 Hjerteflimmer 14.30 Becoming 15.00 Yu-Gi-Oh! 15.20 Skolens skræk 15.30 Troldspejlet 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 Genbrugs-guld 18.00 Nikolaj og Julie 18.50 The Sketch Show 19.00 TV Avisen 19.25 Horisont 19.50 SportNyt 20.00 Clare Blake 21.10 Drabsafdelingen 22.00 Adam og Asmaa

AUGLÝSINGASÍMI

550 5000

FRÉTTABLAÐIÐ

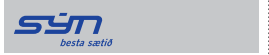
DÆGURMÁL
▶ **19.35**
KASTLJÓS

KAPPHLAUP
▶ **20.15**
AMAZING RACE

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

GAMAN
▶ **22.15**
DUDE, WHERE'S MY CAR?

KNATTSPYRNA
▶ **19.30**
LEIDIN Á HM 2006



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

17.05 Leiðarljós **17.50** Tákn-
málsfréttir **18.00** Fræknir ferða-
langar (34:52) **18.25** Drauma-
duft (9:13)

6.58 Ísland í bitíð **9.00** Bold
and the Beautiful **9.20** Í finu
formi 2005 **9.35** Martha **10.20**
My Sweet Fat Valentina **11.10**
Missing **12.00** Hádegisfréttir
12.25 Neighbours **12.50** Í finu
formi **13.05** Home Improve-
ment **13.30** Veggfóður **14.20**
Amazing Race **15.05** Supern-
anny **16.00** Töframaðurinn
16.25 Shin Chan **16.50** Norna-
félagið **17.15** Músti **17.20** Bold
and the Beautiful **17.40** Neigh-
bours **18.05** The Simpsons

8.00 Dr. Phil (e) **8.45** Innlit / út-
lit (e)

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

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.25 Þrándur bloggar
19.30 Sirkus RVK (e)
20.00 Friends (20:24) (Vínir 8)
Rachel fær sjokk þegar
hún áttar sig á því
hversu lítið hún er undir-
búin fyrir hverjum þætti.

17.00 Gillette HM 2006 sport-
pakkinn **17.30** Meistaradeild
Evrópu fréttabáttur **18.00**
Íþróttaspjallíð **18.12** Sportið

18.30 Gló magnaða (49:52)
(Kim Possible)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
▶ **19.35** Kastljós
20.15 Deildabíkarinn í hand-
bolta Bein útsending frá
seinni hálfleik í úrslita-
keppni kvenna.
21.10 Mæðgumar (9:22)
(Gilmore Girls V) Banda-
risk þáttaröð um ein-
stæða móður sem rekur
gistiúhús í smábæ í Con-
necticut-fylki og dóttur
hennar á unglingsaldri.
22.00 Tíufréttir
22.20 Tveiykið (8:8) (Dalziel &
Pascoe IV) Syrpa úr
breskri þáttaröð um
rannsóknarlögreglumenn
sem fá til úrlausnar
ævispennandi sakamála.
Aðalhlutverk leika War-
ren Clarke og Colin
Buchanan.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
Fréttir, íþróttir og veður
frá fréttastofu NFS í sam-
tengdri og opinni dag-
skrá Stöðvar 2, NFS og
Sirkuss.
19.00 Ísland í dag
19.50 Strákarnir
▶ **20.15** Amazing Race (6:14)
21.00 Las Vegas (10:22) (For
Sail By Owner) Lífið
gengur sinn vanagang á
Montecito spilavítinu og
hótelinu í Las Vegas –
eða þannig.
21.45 Prison Break (14:22) (Bak
við lás og slá) Nýr
bandarískur framhalds-
þáttur sem vakið hefur
mikla athygli. B. börnum.
22.30 The Robinsons (Robin-
sons) Breskur gaman-
myndaflokkur um hina
skrautlegu meðlími
Robinson-fjölskyldunnar.

19.00 Frasier – 1. þáttaröð
19.25 Fasteignasjónvarpið
19.30 All of Us (e)
▶ **20.00** How Clean is Your
House – tvöfaldur loka-
þáttur
21.00 Innlit / útlit Nadia,
Þórunn og Arnar Gauti
leiða áhorfendur í allan
sannleika um það
nýjasta í hönnun,
praktískar lausnir á öllu
sem við kemur heimilinu
og kynna áhorfendur
fyrir bráðskemmtilegu og
skapandi fólki.
22.00 Close to Home Dæmdur
nauðgari flytur í hverfið
og þegar stúlku er
nauðgað liggur hann
sterklega undir grun.
22.50 Sex and the City – 6.
þáttaröð

20.30 Tívoli
20.55 Þrándur bloggar
21.00 Bernie Mac (4:22)
21.30 Supernatural (12:22)
(Faith) Bönnuð börnum.
▶ **22.15** Dude, Where's My Car?
(Hey, hvar er billinn
minn?) Þessi sprell-
fjöruga gamanmynd fjall-
ar um Jesse og Chester
sem þykir svo sannar-
lega gaman að skemmta
sér. Aðalhlutverk: Ashton
Kutcher, Seann William
Scott, Jennifer Garner.

18.30 Súpercross Súpercross er
íþróttagrein sem nýtur
sívaxandi vinsælda.
▶ **19.30** Leiðin á HM 2006 í
Destination Germany er
fjallað um leiðin sem taka
þátt í mótinu og leið
þeirra í gegnum riðla-
keppnina. Fjögur lið eru
tekin fyrir hverjum þætti.
20.00 Íslandsmótið í hnefaleik-
um 2006 Útsending frá
Íslandsmótinu í hnefa-
leikum sem fram fór
laugardaginn 22. apríl.
22.00 Sporðaköst II (Norðurá)
Skemmtilegir veiðipættir
þar sem rennt er fyrir
fisk víða um land. Um-
sjónarmaður er Eggert
Skúllason en dagskrár-
gerð annaðist Börkur
Bragi Baldvínsson.
22.30 Ensku mörkin

23.10 Dýrahringurinn (1:10)
0.05 Kastljós **0.55** Dagskrárlok

23.00 Twenty Four (13:24) (Str.
b. börnum) **23.45** Bones (1:22)
0.30 30, Still Single (B. börnum)
2.00 Ladyhawke **3.55** Mimic 2
(Str. b. börnum) **5.15** Fréttir og
Ísland í dag **6.20** Tónlistarmynd-
bönd frá Popp Tívi

23.20 Jay Leno **0.05** Survivor:
Panama (e) **1.00** Frasier – 1.
þáttaröð (e) **1.25** Fasteignasjón-
varpið (e) **1.35** Östöðvandi
tónlist

23.35 Extra Time – Footballers'
Wife **0.00** Þrándur bloggar **0.05**
Friends (20:24) (e) **0.30** Tívoli

23.00 World Poker

Scholl Þú þarft ekki að vera með táfýlu frekar en þú vilt

Skósprey
Úðið í skó gegn
fótraka sem
eyðir bakteríum
og sveppum í
skóm og lengir
endingu þeirra.
Góður ilmur.

Fótapúður
Bakteríueyðandi og
heldur fótunum
þurrum og án
svitalyktar. Púðrist
á fætur og á milli
táa. Einnig sniðugt
að púðra í sokka
og skófatnað.

Innlegg
Þunnt innlegg sem
gleypir lykt. Þú
einfaldlega klippir
innleggið eftir
skóstærð og setur í
skóna. Lyktin farin!
Helmingi öflugri en
önnur...þværð það
eftir þörfum og
notar áfram.



SKÝRINGAR

▶ **20.10**

KOMPÁS



7.00 Ísland í bítíð **9.00** Fréttavaktin fyrir hádegi **11.40** Brot úr dagskrá **12.00** Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisdíð – fréttaviðtal.

13.00 Íþróttir/lífsstíll **13.10** Íþróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. **14.00** Hrafnaþing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður

19.45 Brot úr dagskrá **20.00** Fréttir

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

21.00 Fréttir

21.10 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringarþáttur.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

23.00 Hrafnaþing/Miklabraut **23.15** Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir **0.15** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.15** Fréttavaktin eftir hádegi **6.15** Hrafnaþing/Miklabraut

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Men With Brooms **8.00** On the Line **10.00** Scorched **12.00** Raising Helen **14.00** Men With Brooms **16.00** On the Line **18.00** Scorched

20.00 Raising Helen Gamanmynd með Kate Hudson í hlutverki Helenar, ungrar einhleyprar framakonun.

22.00 Dís Íslensk kvikmynd frá 2004 sem byggð er á metsölubókinni Dís. Með aðalhlutverk fara Álfur Órnólfsdóttir, Ilmur Kristjánsdóttir, Þórunn Clausen og Árni Tryggvason, leikstjóri Silja Hauksdóttir.

0.00 Cheats (Bönnuð börnum) **2.00** Rules of Attraction (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Dís

ENSKI BOLTINN

7.00 Að leikslukum (e) **8.00** Að leikslukum (e) **14.00** Bolton – Charlton frá 22.04 **16.00** Everton – Birmingham frá 22.04 **17.50** Prumuskot (e)

18.50 Blackburn – Chelsea (b) **21.00** W.B.A. – West Ham frá 01.05 Leikur frá því í gær.

23.00 Liverpool – Aston Villa frá 29.04 **1.00** Að leikslukum (e) **2.00** Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

13.00 Weightlifting: European Championship Poland **14.30** Rally: World Championship Argentina **15.30** Weightlifting: European Championship Poland **17.00** FIA World Touring Car Championship : FIA WTCC Mag **17.30** Football: Football Power Generation **18.00** Weightlifting: European Championship Poland **20.00** Football: World Cup Season Legends **21.00** Football: World Cup Germany **22.00** Football: World Cup Season Journeys **22.15** Football: World Cup Series **22.45** All sports: WATTS **23.00** Olympic Games: Olympic Magazine

BBC PRIME

12.00 Animal Park **13.00** Balamory **13.20** Teletubbies **13.45** Smarteesies **14.00** Fimbles **14.20** Captain Abercromby **14.35** Stacey Stone **15.00** Changing Rooms **15.30** Flog It! **16.15** The Weakest Link **17.00** Doctors **17.30** EastEnders **18.00** Top Gear Xtra **19.00** Theatre Biz **20.00** Seven Wonders of the Industrial World **20.50** The Vicar of Dibley **21.20** The Trouble with Sleep **22.20** Holby City **23.20** Queen & Country **0.20** Who Killed Ivan The Terrible? **1.10** Statistics in the 20th Century **1.40** Statistics in the 20th Century **2.10** The Business

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Air Crash Investigation **13.00** Mosquito Hell **14.00** Secret Bible **15.00** Air Crash Investigation **16.00** Air Crash Investigation **17.00** Explorations **17.30** Most Amazing Moments **18.00** Sharks – Deep Trouble **19.00** Megastructures **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Air Crash Investigation **22.00** Air Crash Investigation **23.00** Air Crash Investigation **0.00** Explorations **0.30** Most Amazing Moments

ANIMAL PLANET

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

0.30 Predator's Prey **1.00** Great Ocean Adventures **2.00** Aussie Animal Rescue

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Rides **13.00** Extreme Engineering **14.00** Extreme Machines **15.00** Scrapheap Challenge **16.00** Birth of a Sports Car **17.00** American Chopper **18.00** Mythbusters **19.00** Building the Biggest **20.00** Firehouse USA **21.00** Brainiac **22.00** Mythbusters **23.00** Forensic Detectives **0.00** FBI Files **1.00** Dambusters **1.55** Mummy Autopsy

MTV EUROPE

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

VH1 EUROPE

11.30 VH1 Hits **15.00** So '80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like the '90s **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** VH1 All Access **20.00** The Osbourne **20.30** Battle for Ozzfest **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.00** VH1 Hits

E!

12.00 E! News **12.30** Style Star **13.00** The E! True Hollywood Story **15.00** 50 Best Chick Flicks: Sex, Cries & Videotape **17.00** Big Hair Gone Bad **17.30** Number One Single **18.00** E! News **18.30** Gastineau Girls **19.00** The E! True Hollywood Story **21.00** The Soup **21.30** 10 Ways **22.00** Number One Single **22.30** Number One Single **23.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **0.00** The Soup **0.30** 10 Ways **1.00** The E! True Hollywood Story **2.00** Guilty

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory **12.30** The Powerpuff Girls **13.00** Pet Alien **13.30** 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** Codename: Kids Next Door **16.30** Foster's Home for Imaginary Friends **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

MGM

11.00 Marie: A True Story **12.50** Sabaka **14.10** Captain John Smith and Pocahontas **15.25** Women of San Quentin **17.00** Born to Win **18.30** Untamed Heart **20.10** The Defiant Ones **21.45** The Little Match Girl **23.20** Seven Hours to Judgement **0.50** The Lunatic **2.25** Jessica

TCM

19.00 Bad Day at Black Rock **20.20** The Split **21.50** Brotherly Love **23.40** Julie **1.15** Go West **2.35** Village of Daughters

HALLMARK

11.00 The Baron and the Kid **12.45** No Ordinary Baby **14.15** Missing Pieces **16.00** Early Edition **17.00** McLeod's Daughters **18.00** Due East **19.45** Elizabeth I **21.30** Crown Heights **23.00** Elizabeth I **0.45** Crown Heights **2.15** Due East

BBC FOOD

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

DANMARKS RADIO 1

11.30 Arbejdet med Utopia **12.20** Lægens bord **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Dawson's Creek **14.00** Crips **14.30** Rockerne **14.45** SPAM **15.00** Lovens vogtere **15.20** Vores vilde verden **15.30** 21 døgn – i junglen! **16.00** Antenn, min hemmelige ven – i Zoo **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Hvad er det værd? **18.00** Hammerslag **18.30** Familiejagten **19.00** TV Avisen **19.25** Kontant **19.50** SportNyt **20.00** Clare Blake **21.10** Fcr Melodi Grand Prix **22.10** African United

▶ **EKKI MISSA AF...**

Alternative Nation

MTV sjónvarpsstöðin er sú lang stærsta sinnar tegundar í heiminum og fáir sem hana ekki þekjja, sérstaklega á Vesturlöndum. Þar fer lang mest fyrir meginstraums tónlist sem heyrst einnig á stærstu útvarpsstöðum heimsins. Í þættinum Alternative Nation er hins vegar horft yfir víðara svið og grasrótin fær að njóta sín í staðinn. Hljómsevitur sem ekki eru undir hatti stærstu plötufyrirtækjanna láta ljós sitt skína í þættinum og verður að segjast alveg eins og er að í þættinum er áhugaverðasta tónlistin sem hægt er að finna á MTV. Þættirnir get þó verið misgóðir en þar má samt alltaf finna og heyrja eitthvað nýtt.



MTV KL. 22.00

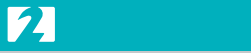
TÍSKA
▶ **20.30**
TÍSKUPRAUTIR

DRAMA
▶ **21.35**
MEDIUM

VERULEIKI
▶ **21.00**
AMERICA'S NEXT TOP MODEL

GAMAN
▶ **19.30**
MY NAME IS EARL

VERULEIKI
▶ **20.55**
SÆNSKU NÖRDARNIR



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bitíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 9.35 Oprah Winfrey 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Strong Medicine 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 13.05

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

18.00 Þróttaspjallið 18.12 Sportið

16.00 Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva 2006 (2:4) 17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn-málsfréttir 18.00 Disneystundin 18.01 Stjáni (45:52) 18.23 Sígildar teiknimyndir (31:42)

Home Improvement 13.30 George Lopez 13.55 Whose Line Is it Anyway? 14.20 Amazing Race 15.10 The Apprentice 16.00 Sabrina 16.25 BeyBlade 16.45 Könnuðurinn Dóra 17.10 Pingu 17.15 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 Þróttaspjallið 18.12 Sportið

18.30 Sögur úr Andabæ (53:65) 18.54 Víkingalottó 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós ▶ 20.30 Tiskuprautir (10:12) (Project Runway) Þáttaröð um unga fatahönnuði sem keppa sín á milli.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 Strákarnir 20.05 Veggfóður (14:18) Lífstils- og hönnunarþátturinn Veggfóður hefur þátturinn fengið tækilega andlitslyftingu – er bæði breyttur og bættur.

19.00 Frasier – 1. þáttaröð 19.25 Fasteignasjónvarpið 19.35 The Drew Carey Show (e) Stórundarlegir þættir. 20.00 Homes with Style Í þættinum eru skoðuð falleg heimili jafnt utan sem innan. 20.30 Fyrstu skrefin Umsjónar-maður þáttarinn er Guðrún Gunnarsdóttir söng-kona.

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.25 Þrándur bloggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands ▶ 19.30 My Name is Earl (e) Fylgstu með þáttunum sem allir eru að tala um.

18.30 Spænsku mörkin Síðustu umferð í spænska boltanum gerð ítarleg skil.

21.15 Svona er lífið (10:13) (Life As We Know It) Bandarísk þáttaröð um þrjá vini á unglingsaldri.

20.50 Oprah (56:145) ▶ 21.35 Medium (7:22) (Miðillinn) Dáleiðandi bandarískur spennuþáttur með yfirmátturulegu ívafi. Patricia Arquette fékk á dögum Golden Globe-tilnefningu fyrir túlkun sína á Alison Dubois.

▶ 21.00 America's Next Top Model V Nú er komið að fimmtu þáttaröðinni og er óhætt að búast við jafn mikilli spennu og áður, ef ekki meiri.

20.00 Friends (21:24) (Vinir 8) Monica skráir sig á matreiðslunámskeið eftir að hún fær harða gagnrýni hjá matargagnrynda á sama tíma og Chandler fær vafasaman tilsógn frá Phoebe vegna mikilvægs atvinnuviðtals.

18.55 Spænski boltinn (Spænski boltinn 05/06)

22.00 Tiufréttir 22.20 Ístólt í Laugardal 2006 Þáttur um hefðbundna ístóltskeppni í skautahöllinni í Laugardal, sem haldin var 1. apríl sl. Mót þetta er hið fyrsta sinnar tegundar hér á landi, og er nú haldið í niúnda sinn.

22.20 Strong Medicine (6:22) (Samkvæmt læknafræði 5)

22.00 Leiðin að titlinum 22.30 The L Word Fylgst er með hópi lesbía í Los Angeles, ástum þeirra og sorgum, sigrum og ósigrum.

20.30 Sirkus RVK 20.55 Þrándur bloggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands 22.15 Woman on Top (Konan ofan á) Rómantísk gamanmynd. Aðalhlutverk: Penélope Cruz. 2000.

▶ 20.55 Sænsku nördarnir (FC Z) Hvað gerist þegar 15 Nördar sem aldrei hafa fylgst með knattspyrnu né sparkað í fótbolta mynda knattspyrnulið? Þeir eru þjálfaðir af topp þjálfara í þrjá mánuði og að lokum mæta þeir besta liði Svíþjóðar. Nördarnir er nýtt raunveruleikasjónvarp þar sem fylgst er með liðinu frá fyrstu æfingu.

22.50 Formúlukvöld

23.05 Grey's Anatomy 23.50 Stelpurnar 0.15 Cold Case (B. bónum) 1.00 Ganga sjómunaraltur? 1.45 Sometimes They Come Back For More (Str. b. bónum) 3.10 Darkness Falls (Str. b. bónum) 4.35 The Simpsons 5.00 Fréttir og Ísland í dag 6.05 Tónlistamyndbönd frá Popp TMV

23.15 Sex and the City – 6. þáttaröð 23.45 Jay Leno 0.30 Close to Home (e) 1.15 Frasier – 1. þáttaröð (e) 1.40 Fasteignasjónvarpið (e) 1.50 Óstöðvandi tónlist

23.45 „bak við böndin“ 0.15 Þrándur bloggar 0.20 Friends (21:24) (e) 0.45 Sirkus RVK (e)

21.45 Hápunktar í PGA mótaröðinni Farið yfir það helsta sem gerðist í PGA mótaröðinni um síðustu helgi.

22.40 Spænski boltinn

Einstakt tækifæri til þess að eignast kínverska listmuni beint frá framleiðendum

SÖLUSÝNING Á HÁGÆÐA HANDGERÐU KÍNVERSKU POSTULÍNI

Úti- eða inniblómáttar - myndir - lampar - vasar - skálar og fleira



White like jade
Bright as mirror

Thin as paper
Sound like a chime

LÚXUS GJAFIR OG SÖFNUNAR VÖRUR - GÓÐ FJÁRFESTING

SÝNINGIN
HÆTTIR

30-50%
Komdu og
semdu um
afslátt

Hlíðasmári 15
Kópavogi
Sími 895 8966

Opíð alla daga
frá kl. 9-22



UMR/EDA

▶ 14.00

MIKLABRAUT



7.00 Ísland í bítíð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi 11.40 Brot úr dagskrá

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

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

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

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

21.00 Fréttir

21.10 This World 2006 (At the Epicentre)

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

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

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Just For Kicks 8.00 Dirty Dancing: Havana Nights 10.00 Jackass: The Movie (Stranglega bönnuð börnum) 12.00 Í takt við tímann 14.00 Just For Kicks 16.00 Dirty Dancing: Havana Nights 18.00 Jackass: The Movie (Str. b. börnum)

20.00 Í takt við tímann Langþráð framhald vinsælustu íslenski kvikmyndar allra tíma, söng- og gleðimyndarinnar Með allt á hreinu.

22.00 The Whole Ten Yards (Vafasamur nágranni 2) Stórskemmtileg glæpa-grinmynd. Bönnuð börnum.

0.00 People I Know (B. börnum) 2.00 Nine Lives (Str. b. börnum) 4.00 The Whole Ten Yards (B. börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Að leikslókum (e) 8.00 Að leikslókum (e) 14.00 Birmingham – Newcastle frá 29.04 16.00 Blackburn – Chelsea frá 29.04 17.50 Að leikslókum (e)

18.50 Bolton – Middlesbrough (b)

21.00 Chelsea – Man. Utd. frá 29.04

23.00 Sunderland – Arsenal frá 01.05 1.00 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.45 Football: World Cup Germany 12.45 Football: World Cup Season Journeys 13.00 Weightlifting: European Championship Poland 14.30 Football: Football Power Generation 15.00 Football: UEFA European Under-17 Championship Luxembourg 16.45 Football: UEFA European Under-17 Championship Luxembourg 17.00 Football: UEFA European Under-17 Championship Luxembourg 18.45 Weightlifting: European Championship Poland 20.00 Sailing: Inside Alinghi 20.05 All Sports: Wednesday Selection 20.15 Equestrianism: World Cup Kuala Lumpur 21.15 Golf: U.S. P.G.A. Tour Zurich Classic of New Orleans 22.15 All sports: SportStar Awards 23.15 All sports: WATTS

BBC PRIME

12.00 Animal Park 13.00 Balamory 13.20 Teletubbies 13.45 Smarteenies 14.00 Fimbles 14.20 Captain Abercromby 14.35 Rule the School 15.00 Changing Rooms 15.30 Flog It! 16.15 The Weakest Link 17.00 Doctors 17.30 EastEnders 18.00 A Year at Kew 18.30 Worrall Thompson 19.00 Wild Australasia 19.50 Massive Nature 20.30 The Kumars at Number 42 21.00 Eve Arnold In Retrospect 21.55 Edge Of Darkness 22.45 The Fear 23.00 The Private Life of a Masterpiece 0.00 The Last Journey of John Keats 1.00 Wallace in Wales 1.30 The Argument From Design 2.00 Property People

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Air Crash Investigation 13.00 Quest for Dragons 14.00 Secret Bible 15.00 Air Crash Investigation 16.00 Howard Hughes – The Real Aviator 17.00 Tsunami – The Day the Wave Struck 18.00 The Ultimate Crocodile 19.00 Megastructures 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Asteroid – The Doomsday Rock 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Seconds From Disaster 0.00 Asteroid – The Doomsday Rock

ANIMAL PLANET (EUROPE)

12.00 Great Ocean Adventures 13.00 Maneaters 13.30 Predator's Prey 14.00 Miami Animal Police 15.00 Pet Rescue 15.30 Wildlife SOS 16.00 Amazing Animal Videos 16.30 The Planet's Funniest Animals 17.00 Aussie Animal Rescue 17.30 Monkey Business 18.00 Crocodile Hunter 19.00 Life of Mammals 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 21.30 Monkey Business 22.00 Emergency Vets 22.30 Hi-Tech Vets 23.00 Pet Rescue 23.30

Wildlife SOS 0.00 Life of Mammals 1.00 Crocodile Hunter 2.00 Aussie Animal Rescue

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Birth of a Sports Car 13.00 Extreme Engineering 14.00 Extreme Machines 15.00 Scrapheap Challenge 16.00 A 4x4 is Born 16.30 A 4x4 is Born 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 I Shouldn't Be Alive 20.00 A Haunting 21.00 Europe's Richest People 22.00 Mythbusters 23.00 Forensic Detectives 0.00 FBI Files 1.00 Greatest Military Clashes 1.55 Mummy Autopsy 2.45 Surviving Extreme Weather

MTV EUROPE

11.30 Just See MTV 13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 Dismissed 15.30 Just See MTV 16.30 This is the New Shit 17.00 Hit List UK 18.00 MTV Making the Movie 18.30 Making the Video 19.00 Laguna Beach 19.30 The Trip 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Jackass 21.30 Aeon Flux 22.00 The Lick 23.00 Just See MTV

VH1 EUROPE

11.30 VH1 Hits 15.00 So '80s 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 16.30 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Smells Like the '90s 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 VH1 All Access 19.30 MTV at the Movies 20.00 The Osbournes 20.30 Beavis & Butthead 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 Style Star 13.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 14.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 15.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 16.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 17.00 Pop Stars Gone Bad 17.30 10 Ways 18.00 E! News 18.30 The Soup 19.00 The E! True Hollywood Story 20.30 Supermodels Gone Bad 21.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 22.00 Good Girls Gone Bad 22.30 Big Hair Gone Bad 23.00 101 Most Sensational Crimes of Fashion! 0.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 1.00 The E! True Hollywood Story 2.00 Guilty

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory 12.30 The Powerpuff Girls 13.00 Pet Alien 13.30 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 Codename: Kids Next Door 16.30 Foster's Home for Imaginary Friends 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

MGM

10.50 Fort Massacre 12.10 Ski Patrol 13.40 Swamp Thing 15.10 Of Mice and Men 17.00 Untamed Heart 18.40 The Adventures of Buckaroo Banzai 20.20 The Three Wishes of Billy Grier 22.00 Dark Tower 23.35 To Be a Rose 1.10 Midnight Witness 2.40 Intimate Betrayal

TCM

19.00 Ryan's Daughter 22.10 The Best House in London 23.45 The Walking Stick 1.25 The Story of Louis Pasteur 2.50 The Golden Arrow

HALLMARK

11.00 The Red Sneakers 12.45 Nowhere to Land 14.15 The Echo of Thunder 16.00 Early Edition 17.00 McLeod's Daughters V 18.00 Midsomer Murders 19.45 Elizabeth I 21.30 Jasper, Texas 23.00 Elizabeth I 0.45 Jasper, Texas 2.15 Midsomer Murders

BBC FOOD

11.30 Escape to River Cottage 12.00 Cooked 12.30 Food Source 13.00 Paradise Kitchen 13.30 The Rankin Challenge 14.00 Delia's How to Cook 14.30 Neil Perry Fresh and Fast 15.00 Beauty and the Feast 15.30 Great British Menu 16.00 Great Food Bites 16.30 Chef at Home 17.00 The Naked Chef 17.30 The Tanner Brothers 18.00 Made to Order 18.30 Ching's Kitchen 19.00 Tyler's Ultimate 19.30 Heat in the Kitchen 20.00 Can't Cook Won't Cook 20.30 Chalet Slaves 21.00 Cupid's Dinner 21.30 Great British Menu

DANMARKS RADIO 1

11.45 OBS 11.50 Gennembrud 12.20 Genbrugsguld 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawson's Creek 14.00 Svada 14.30 Smæk for Skillingen 15.00 Braceface 15.20 Shin Chan 15.30 Rideklubben 16.00 SKRÅL 16.20 KatjaKaj og BenteBent 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 16.55 Dagens Danmark 17.25 TV Avisen 17.30 HåndboldOndsdag 19.00 TV Avisen 19.25 Profilen 19.50 SportNyt 20.00 Macbeth 21.25 Onsdags Lotto 21.30 DR-Dokumentar – Sig det ikke til nogen 22.10 Pest over Europa

AUGLÝSINGASÍMI

550 5000

FRÉTTABLAÐIÐ

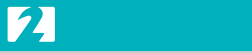
SPENNA
▶ **21.15**
WITHOUT A TRACE

DRAMA
▶ **22.45**
LIFE ON MARS

GAMAN
▶ **21.00**
THE OFFICE – LOKAÞÁTTUR

SPENNA
▶ **21.00**
SMALLVILLE

BÍLAR
▶ **18.30**
FIFTH GEAR



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið 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 Two and a Half Men 13.55 The Sketch Show 14.20 Eldsnöggt með Jóa Fel 14.50 Wife Swap 15.35 Tónlist 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 America's Next Top Model V (e) 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

16.20 Spænski boltinn (Spænski boltinn 05/06) 18.00 Íþróttasjallið 18.12 Sportið

16.05 Ístólt í Laugardal 2006 16.35 Formúlukvöld 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknaáhrifir 18.00 Stundin okkar 18.25 Julie (1:4) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós 20.15 Deildabíkarinn í handbolta Bein útsending frá seinni hálfleik í úrslita-keppni kvenna. ▶ 21.15 Sporlaust (11:23) (Without a Trace) Bandarísk spennuþáttaröð um sveit innan Alríkislögreglunnar sem leitar að týndu fólki. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. 22.00 Tiúfréttir 22.25 Aðþrengdar eiginkonur (37:47) (Desperate Housewives II) Bandarísk þáttaröð um nágrennan-konur í úthverfi sem eru ekki allar þær sem þær eru séðar. Atriði í þáttun-um eru ekki við hæfi barna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 Strákarnir 20.05 Meistarinn (19:21) Fyrri undanúrslitaþátturinn í spurningaþættinum Meistararannum. Fjórir keppendur eru eftir. 20.50 The Best Man (Svaramað-urinn) Framhaldsmynd í tveimur hlutum um ástir, tryggð, vinskap og svik. 22.00 Bones (2:22) (Bein) Nýr hörkuspennandi banda-rískur sakamálaþáttur. ▶ 22.45 Life on Mars (6:8) (Lif á Mars) (6:8) Sam heyrir ákall móður sinnar frá 2006 og við það áttar hann sig á því sér til mikillar skellingar að það eigi að leyfa honum að deyja.

19.00 Frasier – 1. þáttaröð 19.25 Fasteignasjónvarpið 19.35 Game tívi 20.00 Family Guy Griffin fjöl-skyldan er stórmerki- og ein fyndnasta fjöl-skylda sjónvarpsögunnar 20.30 Everybody Hates Chris Þáttur úr smíðju Chris Rock, sem byggir á hans eigin æsku. ▶ 21.00 The Office – lokaþátt-ur Strákarnir keppast um hylli Katy sem er nýr starfsmaður á skrifstof-inni. 21.30 Everybody loves Raymond 22.00 C.S.I.: Miami 22.50 Jay Leno Jay Leno hefur verið kallaður ókrýndur konungur spjallþátt- stjórnenda og hefur verið á dagskrá SKJÁREINS frá upphafi.

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.25 Þrándur bloggar 19.30 Bernie Mac (4:22) 20.00 Friends (22:24) 20.30 Splash TV 2006 20.55 Þrándur bloggar ▶ 21.00 Smallville (Forever) Í Smallville býr unglungur- inn Clark Kent. Hann er þróðmenni og er fús til að rétta öðrum hjálpar- hönd. Clark er samt ekki gallalaus og á það stundum til að vera dá- lítið klaufskur. Hann hefur hlotið veglegt, lík- amlegt atgervi í vögg- gjöf en hann hefur ekki enn gert sér grein fyrir styrk sínum. 21.45 X-Files (Ráðgátur) 22.30 Extra Time – Footballers' Wife

▶ 18.30 Fifth Gear (Í fimmta gir) Hér er fjallað jafnt um nýja sem notað bíla en ökutæki af nánast öllum stærðum og gerðum koma við sögu. Greint er frá nýjustu tíðindum úr bílaíðnaðinum og víða leitað fanga. Á meðal umsjónarmanna er Quentin Wilson, einn þekktasti bílblaða- maður Breta. 19.00 US PGA í nærmynd 19.30 Gillette HM 2006 sport- pakkinn 20.00 Kraftasport 2006 (Is- landsmótíð í kraftlyfting- um 2006) 20.30 Leiðin á HM 2006 21.00 Sænsku nördarnir 21.50 Saga HM (1978 Argent- ina)

23.10 Lífsháski (39:49) 23.55 Söngvakeppni evrópskra sjón- varpsstöðva 2006 (2:4) 0.55 Kastljós 1.50 Dagskrárlok

23.40 American Idol 0.20 American Idol 0.40 Sex and Bul- lets 2.05 Huff (B. börnum) 2.55 The Scream Team 4.20 Bones 5.05 The Simpsons 5.30 Fréttir og Ísland í dag 6.35 Tónlistar- myndbönd frá Popp TÍVI

23.00 Þrándur bloggar 23.05 Friends (22:24) (e) 23.30 Splash TV 2006 (e)

23.25 Meistaradeildin í hand- bolta (Ciudad Real – Portland)

NÝTT Á DVD Í MAÍ!

VÆNTANLEGAR Í VERSLANIR OG Á LEIGUR

SAMMYNDIR



UMR/EDA

▶ 20.10

PETTA FÓLK



7.00 Ísland í bítíð **9.00** Fréttavaktin fyrir hádegi **11.40** Brot úr dagskrá **12.00** Hádegisfréttir/Markaðurinn/Þrótafréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dag-

blaða/Hádegðið – fréttavíðtal. **13.00** Íþróttir/lífsstíll **13.10** Íþróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. **14.00** Hrafnabing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður

19.45 Brot úr dagskrá **20.00** Fréttir

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

21.00 Fréttir **22.00** Fréttir Fréttir og veður

23.00 Hrafnabing/Miklabraut **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 Eurotrip (Bönnuð börnum) **8.00** Benny and Joon **10.00** Brown Sugar **12.00** The Kid Stays in the Picture **14.00** Benny and Joon **16.00** Brown Sugar **18.00** The Kid Stays in the Picture

20.00 Eurotrip (Evrópuríska) Scott heldur á vit ævintýranna í félagsskap nokkurra vina og fram undan er ferðalag sem seint líður úr minni. Bönnuð börnum.

22.00 Matchstick Men (Svika-hrappar) Þrælfyndin og dramatisk glæpaganmynd. Bönnuð börnum.

0.00 Full Frontal (Bönnuð börnum) **2.00** The Laramie Project (Bönnuð börnum) **4.00** Matchstick Men (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

7.00 Prumuskot (e) **8.00** Prumuskot (e) **14.00** Sunderland – Arsenal frá 01.05 **16.00** Bolton – Middlesbrough frá

18.35 Man. City – Arsenal (b) EB 2 Sunderland – Fulham (b)

20.45 More than a Game: Argentína (e)

21.45 Sunderland – Fulham Leikur frá því fyrr í kvöld.

23.45 Blackburn – Chelsea frá 29.04 **1.45** Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

9.30 Tennis: WTA Tournament Warsaw **12.30** Weightlifting: European Championship Poland **13.00** Weightlifting: European Championship Poland **14.30** Field Hockey: World Cup Italy **15.30** Weightlifting: European Championship Poland **17.00** Football: World Cup Season Legends **18.00** Weightlifting: European Championship Poland **20.00** Boxing: European Title Santa Cruz de Tenerife **21.45** Fight Sport: Shooto

BBC PRIME

11.30 To the Manor Born **12.00** Animal Park **13.00** Balamory **13.20** Teletubbies **13.45** Smarteenies **14.00** Fimbles **14.20** Captain Abercromby **14.35** 50/50 **15.00** Changing Rooms **15.30** Flog It! **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** Art and Its Histories **2.00** Trouble At the Top **2.40** Business Confessions

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Air Crash Investigation **13.00** Hogzilla **14.00** Secret Bible **15.00** Secret Bible **16.00** Seconds From Disaster **17.00** Monsoons **18.00** Devils of the Deep **19.00** Megastructures **20.00** Stonehenge Investigated **21.00** Superquakes Investigated **22.00** Air Crash Investigation **23.00** Stonehenge Investigated **0.00** Superquakes Investigated

ANIMAL PLANET (EUROPE)

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** Planet Action **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** Planet Action **2.00** Aussie Animal Rescue

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A 4x4 is Born **12.30** A 4x4 is Born **13.00** Extreme Engineering **14.00** Extreme

15.00 Junkyard Wars **16.00** Wheeler Dealers **16.30** Wheeler Dealers **17.00** American Chopper **18.00** Mythbusters **19.00** Dr G – Medical Examiner **20.00** FBI Files **21.00** Psychic Witness **22.00** Mythbusters **23.00** Forensic Detectives **0.00** FBI Files **1.00** Finding the Fallen **1.55** Mummy Autopsy **2.45** Surviving Extreme Weather

MTV EUROPE

11.30 Just See MTV **13.00** Pimp My Ride **13.30** Wishlist **14.00** TRL **15.00** Dismissed **15.30** Just See MTV **16.30** This is the New Shit **17.00** The Base Chart **18.00** Pimp My Ride **18.30** Punk'd **19.00** Stankovision **19.30** The Trip **20.00** Top 10 at Ten **21.00** Superock **22.00** Headbangers Ball **23.00** Just See MTV

VH1 EUROPE

11.30 VH1 Hits **15.00** So '80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like the '90s **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** All Access **19.30** Breaking Bonaduce **20.00** Hogan Knows Best **20.30** Beavis & Butthead **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of 23.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

11.30 10 Ways **12.00** E! News **12.30** Style Star **13.00** Beyonce Revealed **15.00** It's So Over: 50 Biggest Celebrity Break-Ups **17.00** Superstar Money Gone Bad **17.30** Number One Single **18.00** E! News **18.30** 10 Ways **19.00** The E! True Hollywood Story **20.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **21.00** The Soup **21.30** Number One Single **22.00** Gastineau Girls **22.30** Gastineau Girls **23.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **0.00** The Soup **0.30** 10 Ways **1.00** The E! True Hollywood Story **2.00** Guilty

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory **12.30** The Powerpuff Girls **13.00** Pet Alien **13.30** 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** Codename: Kids Next Door **16.30** Foster's Home for Imaginary Friends **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

MGM MOVIE CHANNEL

10.35 Right of the People **12.10** Young Billy Young **13.40** Bojangles **15.20** Romantic Comedy **17.00** The Adventures of Buckaroo Banzai **18.40** The Wilby Conspiracy **20.25** Mandela **22.25** Windprints **0.05** The Betsy **2.10** The Peacekillers

TCM

19.00 Victor/Victoria **21.10** Sitting Target **22.40** The Green Years **0.45** Gaslight **2.35** The Wind

HALLMARK

11.00 Face to Face **12.45** Snow White **14.15** Out of Time **16.00** Early Edition **17.00** McLeod's Daughters **V 18.00** Hercules **19.45** Wild At Heart **20.45** Brotherhood of Murder **22.30** Wild At Heart **23.30** Night of the Wolf **1.00** Brotherhood of Murder **2.30** Hercules

BBC FOOD

12.00 Made to Order **12.30** Ching's Kitchen **13.00** Tyler's Ultimate **13.30** Heat in the Kitchen **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

DANMARKS RADIO 1

11.50 Hvað er det værd? **12.20** Familiejagten **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Dawson's Creek **14.00** Liga DK **15.00** Den amerikanske drage **15.20** Droops guldmine **15.30** Helt sikkert DR **15.45** Vindenerne **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 **22.50** Liga DK

▶ **EKKI MISSA AF...**

Eurotrip

Kæruleysisleg ferðlög ungmenna hafa lengi verið vinsælt efni hjá kvikmyndagerðarmönnum í Hollywood og víðar. Ferðalag til Evrópu og allra skýrtnu menningarsvæðanna sem þar finnst þarf þess vegna ekki að koma óvart sem söguþráður í kvikmynd. Myndin Eurotrip fjallar einmitt um þetta og þó að hún gefi ýkta mynd af heimsálfunni okkar þá má allveg hafa gaman af henni. En myndin segir frá Scott sem heldur á vit ævintýranna í félagsskap nokkurra vina til Evrópu að leita að draumadísinni í Þýskalandi. Aðallutverk eru í höndum þeirra Scott Mechlowicz, Jacob Pitts, Kristin Kreuk og Cathy Meils.



STÖÐ 2 BIÓ KL. 20.00

» Sudoku vikunnar

#23

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. Prautin er leyst með rökhugsun 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

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SJÓUSTU VIKU (#22)

NY FRÁBÆR ÆFINGAKERFI FRÁ ÁGÚSTU JOHNSON

Æfingar sem þú getur stundað hvenær sem þér hentar
Einfalt, þægilegt og þú kemst í fínt form

VHS og DVD



Mótaðu fallega og vel þjálfaða vöðva með teygjurenningi. Njóttu þess að gera æfingarnar með afslappandi tónlist. Teygjurenningurinn fylgir með!

Hefurðu litinn tíma til að stunda þjálfun? Þrjú hnitmiðuð 10 mínútna æfingakerfi sem gefa góðan árangur

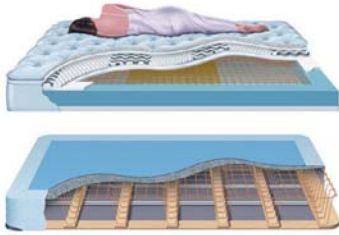
Nýtt! Nú fást myndböndin: Magi, rass og læri og Hámarks árangur einnig á DVD

Fást í Hagkaup og í Hreyfingu
www.hreyfing.is

Eitt líf - njótum þess

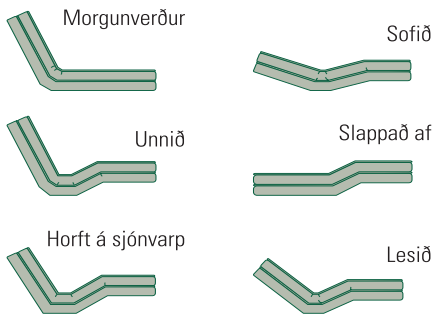


Kynningartilboð
THE
Never Turn
MATTRESS



Hönnuð til að styðja við bakið á þér
Komdu og upplifðu það nýjasta frá Spring Air

Gravity Zero setur þig í stellingar fyrir betri svefn



Betra bak kynnir ótrúleg tilboð á stillanlegum rúmum með Tempur heilsudýnum. Mesta úrval landsins af stillanlegum botnum í öllum stærðum. Komdu og upplifðu slökun og þægindi á nýjan hátt í stillanlegu rúmi frá Betra bak.

www.betrabak.is

Svefnsófar

með heilsudýnu

Betra BAK



15 sekúndur



Komdu í verslun okkar að Faxafeni 5 og sjáðu glæsilegan sýningarsal okkar fullan af nýjum svefnsófum.

Svefnsófar með MicroFiber áklæði í mörgum litum og stærðum.



Senseo svefnsófi



Svefnkollar

TempraKON®

Hitajöfnunarsængin komin aftur



TempraKon dúnkoddarnir komnir



Fyrsta sinnar tegundar!

- Hitajöfnun 37°C
- Hannað af NASA
- 600 gr af 100% hreinum hvítum gæsadún
- Asthma- og ofnæmisprófað
- Hægt að þvo á 60°



Betra BAK

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

Svefnsófar

með heilsudýnu

Betra BAK



15 sekúndur



Komdu í verslun okkar að Faxafeni 5 og sjáðu glæsilegan sýningarsal okkar fullan af nýjum svefnsófum.

Svefnsófar með MicroFiber áklæði í mörgum litum og stærðum.



Senseo svefnsófi



Svefnkollar

TempraKON®

Hitajöfnunarsængin komin aftur



TempraKon dúnkoddarnir komnir



Fyrsta sinnar tegundar!

- Hitajöfnun 37°C
- Hannað af NASA
- 600 gr af 100% hreinum hvítum gæsadún
- Asthma- og ofnæmisprófað
- Hægt að þvo á 60°



www.design.is © 2004

Betra BAK

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

Full búð af nýjum sumarvörum



GYLLTI KÖTTURINN

Opið alla daga – einnig sunnudaga

AUSTURSTRÆTI 8 – 10 101 REYKJAVÍK 5340005