

fólk | stjörnuspa | matur | tíska | hönnun | heilsa | sjónvarp | tónlist

# birta

á leið inn í vorið

KITSCHFRÍÐUR

» gamlir hlutir kveikja  
nýjar hugmyndir

ERNA OG ELLEN

» vinna í smáatriðunum

# MAGNÚS GEIR

» stríðni leikhússtjórinn

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN  
5. maí - 11. maí

L O R



CLAUDIA SCHIFFER

Fyllir upp og dregur úr hrukkum,  
hvern dag.

## COLLAGEN FILLER WRINKLE DE-CREASE

### NÝTT ÖFLUGT HRUKKUVARNARKREM.



Fylling í hrukkurnar frá yfirborði húðarinnar

- Fyllir strax upp í hrukkurnar.
- Myndar ljósbrotsáhrif þannig að hrukkurnar virðast grynri.
- Sílikonkennt tvívirgni krem sem fyllir upp í hrukkurnar frá yfirborðinu.



Hrukkurnar sléttast

- Lífræn upptaka kollagens í húðinni margfaldar umfang þess allt að 9 sinnum þegar það blandast raka húðarinnar.
- Hrukkurnar sléttast.\*

#### SÖNNUÐ ÁHRIF:

Sýnilegar hrukkur: **- 20 %** eftir fyrstu notkun\*\*

Færri djúpar hrukkur: **65 %** staðfesta fyllingar-áhrif\*\*\*

Fáið fleiri ábendingar og góð ráð á [www.lorealparis.dk](http://www.lorealparis.dk)

DERMO-EXPERTISE.  
FRÁ ÞEKKINGU TIL FEGURÐAR.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

MARKVISS HRUKKUVÖRN FRÁ 35 ÁRA ALDRI.



\* Prófað í smásjáræskjum.  
\*\* Prófað á rannsóknarstofu á 39 konum.  
\*\*\* Prófað á 107 konum.

L'ORÉAL  
PARIS

# PÍANÓ

af öllum stærðum og gerðum



## YAMAHA

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

## SAMICK

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



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

## ESTONIA

Estonia flyglar.  
Handsmíðuð gæðahljóðfæri.



STEINWAY & SONS

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



Mesta úrval landsins á einum stað!



— HLJÓDFÆRAHÚSIÐ —

*Leifur Magnússon*

Suðurlandsbraut 32 • 108 Reykjavík • 591 5350



18



14



30



8

### Petta helst

- 7 Vorprófatíð
- 8 Heitt og kalt
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla Eddu Þórarinsdóttur
- 12 Erna og Ellen vinna í smáatriðunum
- 14 Krassandi tónleikasumar

### Viðtal

- 18 Magnús Geir Þórðarson: Leikhús fyrir áhorfendur

### Hann hún

- 26 Pasta með vodkasósu
- 30 Hvítir sumarkjólur
- 32 Einn toppur á þrjá vegu
- 34 Gamlir hlutir kveikja hugmyndir
- 36 Brynhildur elur upp
- 36 Börnin spara
- 38 Varist æfingagildurnar
- 40 Jóhanna segir kynjasögur
- 40 Stjörnuspa
- 42 Hvernig á að muna nöfnin?
- 44 Er fegurðin afstæð?

### Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku



Yfir 50 tegundir af plankaparketi

**Egill  
Arnason hf**  
Ármúli 8 - 108 Reykjavík  
595 0500 - [www.egillarnason.is](http://www.egillarnason.is)

Mynd: VALLI

Texti: EMILÍA ÖRLYGSDÓTTIR



## Vorprófatíð

Þegar sólin sendir fyrstu geisla vorsins inn um gluggana er fátt jafn erfitt og að halda einbeitingu við próflestur.

Prófin eru í fullum gangi í flestum skólum þessa dagana og eflaust velta margir námsmenn því fyrir sér hvort það sé ekki bara

best að slá öllu upp í kæruleysi og fara út í sólina. Fjöldi námsmanna leitar skjóls á Þjóðarbókhöðunni þar sem hægt er að skýla sér fyrir lokkandi sólinni á bak við stórar bókahillur og njóta stuðnings annarra námsmanna sem eiga jafn erfitt

með að einbeita sér við lesturinn.

Það er huggun harmi gegn að prófatíðin er ekki löng og sumarfríið nálgast óðfluga. Þetta er spurning um að þrauka aðeins lengur, gera sitt besta í prófunum og sóla sig svo án samviskubits að þeim loknum.

| heitt & kalt |

Heitt

Volgt

Hvorki heitt né kalt

Við stofuhita

Ískalt

**AUKIN RÉTTINDI SAMKYRNHEIGÐRA**

Fyrst voru það landslögin sem voru löguð og nú er kirkjan að sjá að sér. Til hamingju Ísland.

**GITAR HERO** Gleymdu Buzz og Sing Star. Þetta er málið. Leikur þar sem þú færð gítar í hendurnar og átt að spila allt það rokk og ról sem þig lystir.

**TRÚBADORAR** Þeir geta myndað góða stemningu. Það er hins vegar ekki hægt að setjast niður á fimmtudagskvöldi án þess að fá Hey Jude á fullu blasti í eyrað.

**DEILUR UM SUNDABRAUT**

Stjórnmalamenn ættu að hætta þessu skítkasti og einbeita sér að því að vinna fyrir fólkið í landinu, ekki fyrir flokkinn sinn.

**BIKINI KEPPNIR** Stór brjóst og mjó mitti. Það þarf ekki mikið til að selja sjónvarpsefni.



Garðvinna »

## Gefandi líkamsrækt

Þeir sem hafa áhuga á garðyrkju geta glaðst yfir því að nú geta þeir farið að sinna gróðri og ræktun á ný. Vorið býður upp á ótal yndis stundir í garðinum en jafnframt nokkurt þuð - sem er auðvitað gott. Allir vilja brenna aðeins meira svo þeir geti borðað aðeins meira og garðvinnan er fyrirtaks líkamsrækt ef rétt er að staðið. Til að byrja með er hreinsun rusls mikilvægasta verkefnið í garðinum. Ótrúlega gefandi og ekki aðeins gott fyrir garðinn heldur líka sálina.

## Veðurkortin » Úr bláu í rautt

Það eru ekki bara refir og rjúpur sem skipta um lit þegar sumarið lætur á sér kræla. Liturinn á veðurkortunum breytist úr bláum í rauðan. Litla strikið fyrir fram hitatölurnar hverfur, ef undanskilin er miðjan á Íslandskortunum, og veðurfréttamennirnir endurheimta öryggið. Loksins geta þeir brosað til okkar fullvissir um að nú sé betri tíð framundan.



Það kann að vera lítill stærðfræðilegur munur á 0°C og 1°C en samt sem áður er mikill munur í hugum langþreyttra landsmanna. Rauði liturinn er litur betri tíma, hækandi sólar og herra hitastigs. Hann er undanfari þess að bráðum muni tölustafirinn verða tveir innan litlu rauðu kúlanna og þá fyrst er sumarið komið.

## Heilsa »

### Fögnum fjölbreytileika

Mjóar fyrisætur er fyrirmyndir margra, því miður því fáum er eðlilegt að vera svo grannur. Útlitsdyrkun samfélagsins hefur hins vegar valdið því að margir



reyna eins og hægt er að grenna sig, iðulega með slæmum afleiðingum. Á morgun er megrunarlaus dagur, sem er alþjóðlegur baráttudagur gegn megrun, átröskunum og

fordómum í garð feitra. Af því tilefni er hvatt til þess að fólk fagni margbreytilegum líkamsvexti og taki frí frá hugsunum um mat, megrun og líkamsvöxt.

## Pils » Sumarið er tíminn

Rósótt pils, mynstruð pils, röndótt pils, hvít pils, rauð pils, allt er leyfilegt í pilsatískunni í sumar. Mikilvægast er að fá sér pils - fyrir konur það er að segja - því ekki er sumarlegt að vera stöðugt í buxum. Pils eru líka þægilegar flíkur sem fara vel bæði hversdags og spari. Og svo eru sokkabuxur í tísku og þykkar litríkar sokkabuxur ekki síst. Sem hentar afbragðs vel fyrir íslenskar aðstæður því íslenskt rok er ekki það hlýjasta sem sögur fara af.





við gefum 300 flöskur!

Kaupir þú sjampó frá Aveda þá ætlum við að gefa þér **pure abundance hair potion** en það er mótunarvara sem er í duftformi og inniheldur 160 skammta. Efnið eykur umfang hársins um 17%. **pure abundance hair potion** var mest notað mótunarefnið á New York Fashion Week nú í febrúar. Verðmæti gjafar er 2.290 kr.

Fyrstir koma fyrstir fá.



Sæunn Ósk Unnsteinsdóttir  
Hárgreiðslumeistari á Unique

"Fyrir þá sem eru með fingert eða þunnt hár er Pure Abundance sjampóið frá Aveda tilvalið, það eykur umfang hársins án þess að þynnja það."



**Pure Abundance**

**Eiginleikar:** Þykkir fingert hár.

**Inniheldur** Acacia sem eykur umfang hársins.

**Friskandi léttur jurtailmur.**

Tilboðið gildir á eftirfarandi stöðum:

Aveda Verslun, Kringlunni S: 588 58 77

Unique, Laugavegi 168, S: 552 6789

101 Hárhönnun, Skólavörðustíg 8, S: 551 31 30

Gel-hárstofa, Hverfisgötu 37., S: 551 77 33

Hár Fókus, Efstalandi 26, S: 568 22 40

Samson, Sunnuhlíð 12, Akureyri, S: 462 70 44

Kritík, Austurvegi 34, 800 Selfoss, 482 41 41

# AVEDA

the art and science of pure flower and plant essences





**brennslan mín ...**  
Edda Pórarinsdóttir, leik- og söngkona

**Söngkonur sem hitta beint í hjartastað**

Edda Pórarinsdóttir, leik- og söngkonu með meiru, fannst voða gaman að takast á við hið verðuga verkefni, sem brennslan hennar Birtu er. Hún ákvað strax að setja saman brennslu með íslenskum söngkonum en segir að verkefnið hafi tekið þó nokkuð langan tíma. „Ég hefði helst viljað hafa þær tuttugu en söngkonur hafa alltaf verið í sérstöku uppáhaldi hjá mér. Það sem ég hrifst mest af eru blæbrigði raddanna og svo túlkunin, sem verður að vera rafmögnuð og blóðheit ef hún á að hitta mig í hjartastað.“ Edda segist alltaf vera að hlusta á tónlist og að almennt séð sé hún alæta á tónlist, allt frá þungarokki og yfir í símfóniur. Hún segist þó ekki enn vera komin með iPod en segir að það sé á dagskránni.

- TRACK 1** **Eliza Newman Geirsdóttir** samdi Fróða lag í minningu Fróða Finnssonar árið 1994. Lagið er á disknum Köld eru kennarad með Kolrössu krókríðandi. Túlkun Elizur er óskaplega áhrifamikil þar sem sársauki, sorg, söknuður og reiði takast á.
- TRACK 2** **Hansa** syngur dúett með **Röggu Gísla** úr Perluköfurnum (Au Fond Du Temple Saint) eftir Georges Bizet og í þýðingu Braga V. Skúlasonar. Þar leynast svo sannarlega perlur tvær sem glampa og hljóma óaðfinnanlega saman.
- TRACK 3** **Pórunn Lárusdóttir** geislaði í hlutverki Sally Bowles í söngleiknum Kabarett eftir John Kander og Fred Ebb. Sjálfst. Kabarettlagið söng hún þannig að allt ætlaði um koll að keyra í Íslensku Óperunni.
- TRACK 4** **Björk** samdi þetta magnaða lag Um akkeri fyrir rödd og blásarasveit árið 1994. Þessi íslenska útgáfa hefur kannski ekki heyrst um víða veröld, en að mínu mati er hún eitt það fallegasta sem Björk hefur samdið. Lagið er sungið á íslensku og er síðasta lag á safndisknum Smekkleysa í hálfá öld.
- TRACK 5** **Edda Heiðrún Backman** hefur alltaf átt sérstakt rými í hjarta mínu sem leikkona og söngkona. Hún hefur túlkað flest hlutverk sín þannig að maður er eiginlega ekki samur á eftir og það er ógleymanleg lífsreynsla. Hún syngur lagið Önnur sjónarmið eftir Hilmar Oddsson þannig að ekki verður betur gert.
- TRACK 6** **Ólafía Hrönn Jónsdóttir** syngur lag sitt og Tómasar R Einarssonar Kyssikonan ægilega. Þessi óborganlegi músikalski flutningur hlýtur að koma öllum í gott skap. Svo hefur Lolla þá snilligáfu að geta hermt ótrúlega vel eftir söng annarra heimsfrægra söngkvenna.
- TRACK 7** **Anna Pálína Árnadóttir** var engri lík með sína flauelsmjúku rödd. Lagið Nóttin er okkar er eftir Dany Brillant og Aðalstein Ásberg Sigurðsson. Anna Pálína söng það á seidmagnaðan og dulúðugan hátt, en undir niðri kraumaði heit ástin.
- TRACK 8** **Brynhildur Guðjónsdóttir** syngur Edith Piaf lagið Múgurinn (La foule) frábærlega vel. Lag og texti er eftir Angel Cabral/Michel Rivgauche en Kristján Þórður Hrafnsson þýddi.
- TRACK 9** **Eivör Pálsdóttir** syngur Sofðu unga ástin mín eftir Björgvini Guðmundsson og Jóhanni Sigurjónsson á sinn ótrúlega innlifaða hátt. Stundum finnst manni túlkun hennar ekki vera af þessum heimi.
- TRACK 10** **Diddú** syngur Vocalise (Söngur án orða) eftir Sergei Rachmaninoff svo gullfallega að gæshúðin hríslast niður eftir bakinu.

» **birta mælir með...**

...GNARLS BARKLEY Lagið Crazy hefur verið að gera allt geðbillað um allan heim að undanfögnu en plata þeirra Cee-Lo og Danger Mouse, St. Elsewhere, er engu síðri. Fjölbreytt og óútreiknanleg plata með framandi blöndu soul og hip-hops. Eðalgripur sem á væntanlega eftir að enda ofarlega á mörgum árslistum.



...KVIKMYNDINNI INSIDE MAN Bæði Clive Owen og Denzel Washington eru fánlegu svalir í þessari mynd, meira að segja Jodie Foster er líka þínu svöl. Myndin er frekar hæg miðað við að hún ætti að kallast hasarmynd en samt heldur hún manni vel við efnið allan tímann. Ekki láta glepjust af poppuðu sjónvarpsauglýsingunni, myndin er mun betri en auglýsingin gefur til kynna.

...DUKKAH! Dukkah er blanda af hnetum, sesamfræi og sérvöldum kryddjurtum. Algengast er að skera niður snittubrauð eða bagettu og dýfa sneiðunum í einhverja góða ólífuoilú, síðan ofan í kryddblönduna og þaðan upp í munn. Namminamm. Dukkah fæst í Yndisauka og er til í fjórum mismunandi bragðtegundum sem er ólíkar hvað varðar hnetur og krydd. Auðvitað má svo prófa sig endalaust áfram með dukkahð en sem partímatu stenst fátt því snúning, bæði hvað varðar feegurð og bragðgæði. Dýfðu þér í dukkah!



**Dínó sófi**



Fyrir alvöru veiðimenn eru uppstoppaðir fiskar eða dýrshöfuð ekki aðeins stofuskraut, heldur vitnisburður um yfirburði mannsins yfir grandalausri og óvopnaðri bráðinni. Ætla má að því stærra sem dýrið er, því meiri sé veiðimaðurinn. Það er því varla hægt að finna meiri veiðimann en þann sem er með beinagrind af risaeðlu í stofunni hjá sér. Eða er það kannski merki um eitthvað allt annað? Hvað sem því líður þurfti fjóra ítalska hönnuði til að hanna þennan sérstaka „Dínó sófa“ sem sækir lag sitt til hryggjarliða risaeðlu. Sófinn er brúklegur jafnt utan sem innan veggja heimilins og samanstandur af tveggja sæta einingum sem hver og einn getur raðað eftir sínu höfði. Dínó sófinn er gerður úr umhverfisvænum



og vatnsheldum efnum og hentar því jafnt til nota heima við, í almenningsgöðum, á flugvöllum og öðrum almenningsstöðum. Hann var kynntur á Ítalíu í síðasta mánuði og verður vonandi kominn í sölu í öllum helstu húsgagna- og veiðiverslunum áður en árið er liðið.



HUMMER



1. útdráttur  
9. maí

# Milljónir króna í hverri viku

Aðalvinningar á einfaldan miða:  
6 Hummer H3 jeppabifreiðar  
6 vinningar á 5 milljónir hver  
20 vinningar á 3 milljónir hver  
72 vinningar á 2 milljónir hver  
Heildarfjöldi vinninga 26.134

Allir vinningar  
skattfrjálssir

Aðalvinningar á tvöfaldan miða:  
6 Hummer H3 jeppabifreiðar  
+ 5 milljónir í skottinu  
10 vinningar á 6 milljónir hver  
36 vinningar á 4 milljónir hver  
Heildarfjöldi vinninga 52.268

Hringdu núna  
**561 7757**  
Kíktu á netið  
**www.das.is**

Bilainnflytjandi

**ISABAND.IS**

Ágóði af Happdrætti DAS rennur til uppbyggingar dvalarheimila aldraðra.  
Taktu þátt því þörfin er brýn.

Opíð í aðalumboði um helgina frá 10–20. Síminn er 561 7757 eða pantið á [das.is](http://das.is)

**773 skattfrjálssar  
milljónir á árinu**

HAPDRÆTTI

**das**

-vinnur í hverri viku



Texti: STEINÞÓR HELGI ARNSTEINSSON MYNDIR: ANTON BRINK

# VINNA Í SMÁATRIÐUNUM

Plötusnúadúettinn Erna Bergmann og Ellen Loftsdóttir hafa á undanförunum vikum kynnt Íslendinga fyrir grasróttinni í íslensku tónlistarlífi í sjónvarpsþáttunum *Bak við böndin* sem sýndir eru á sjónvarpsstöðinni Sirkus. Báðar eru þær sammála um að íslenskt tónlistarlíf fái ekki nógu mikla athygli og vilja bæta úr því.

SVO VIÐ BYRJUM Á BYRJUNINNI, HVERNIG KOM ÞAÐ TIL AÐ ÞÁTTURINN HÓF GÖNGU SÍNA?

**Ellen:** Þetta er hugmynd sem við höfum haft í hausnum ákaflega lengi og höfum rætt mjög oft, okkar á milli. Síðan vorum við að reyna að finna út hvernig við ættum að skila henni frá okkur.

**Erna:** Þá datt okkur í hug að tala við Dóru (Takefusa), því við þekktum til hennar og höfðum unnið með henni áður.

**Ellen:** Í upphafi vorum við samt einungis að fá upplýsingar hjá henni og spyrja hvað við ættum að gera en svo ákvað hún að skella sér í þetta með okkur.

VORUÐ ÞIÐ EKKERT HRÆDDAR VIÐ HINN ALRÆMDA HNAKKA-STIMPIL SEM SIRKUS HAFÐI FENGIÐ Á SIG?

**Erna:** Nei, hann virkaði frekar meira sem drifkrafturinn í því að við vildum gera þáttinn strax, Okkur fannst íslensk þáttagerð ekki upp á marga fiska.

**Ellen:** Þannig að þetta var akkúrat tíminn til

þess að byrja með þáttinn. Enda erum við líka að fá góð viðbrögð frá fólki sem hefur verið að bíða eftir þætti eins og þessum.

FINNST YKKUR ÞÁ ALMENNT ÍSLENSK TÓNLIST EKKI FÁ NÓGU MIKLA UMFJÖLLUN?

**Ellen:** Mér finnst í raun og veru ekki verið að fjalla nógu mikið um það sem er í gangi, allavega er ekki verið að kafa mjög djúpt ofan í senuna, meira verið á yfirborðinu.

**Erna:** Fólk þykist líka þekkja allar hljóm-sveitirnar en svo veit það lítið um hvað er verið að tala um. Margir þekkja nöfnin en vita lítið hvað hljóm-sveitirnar sjálfar eru að gera. Það ríkir of mikil yfirborðsþekking á íslenskrri tónlist.

HVAÐ Á SÍÐAN AÐ KOMA Í KJÖLFARIEÐ Á ÞESSARI FYRSTU ÞÁTTARÖÐ, ÆTLIÐ ÞIÐ Á LÁTA ÞAR VIÐ SITJA?

**Erna:** Við vonum að við fáum aðra þáttaröð en enn er ekkert komið í ljós. Okkur langar samt að gera meira úr öllu dæminu, halda tónleika og jafnvel að gefa út geisladiska. Við

viljum líka fara aðeins neðar í jaðarinn og fjalla um hljóm-sveitir sem eru að gera góða hluti en fáir vita um.

**Ellen:** Já, við getum gert eins og Strákarnir, gefið út DVD og grætt rosalega mikinn pening..

**Erna:** Skemmtilegast væri ef við gætum farið með þættina til útlanda, þannig að fólk úti í heimi geti kynnst íslenskrri tónlist enn betur og ég held að það sé alveg markaður fyrir það. Þangað virðist samt ekki vera nein greið leið, fyrir utan þetta samnorræna skandinavíska sjónvarp, sem Sigurjón Sighvatsson á. Við kannski hringjum bara í hann...

**Ellen:** Allir þættirnir voru líka gerðir á svo stuttum tíma og á geðveikum hraða. Næst værum við til í að hafa meiri tíma, helst viku með hverri hljóm-sveit. Þá getum við fylgt böndunum aðeins eftir, séð hvað þau eru að gera í daglegu lífi og annað slíkt. En það er margt sem má gera betur og við ætlum að halda áfram að vinna í smáatriðunum.



**HVAR ER ÞITT EGO?**



**BENSÍN DÍSEL**

**KVITTUN FYLGIR ÁVINNINGUR!**



Ódýrt eldsneyti + ávinningur!

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

# Krassandi tónleikasumar

Grasið á komandi tónleikasumri hér á Íslandi virðist ætla að verða afar þétt og alveg einstaklega grænt og gómsætt. Tónleikadagskráin verður þétt og hingað eru á leiðinni margir áhugaverðir tónlistarmenn, bæði gamlir félagar og nýir. Bláðamaður Birtu leit yfir fjölbreytta flóru væntanlegra Íslandsvina.

## COCOROSIE, 17. MAÍ Á NASA

Systradúettinn snjalli hefur verið afar vinsæll hjá krúttkynslóðinni síðan fyrsta plata þeirra, La Maison de Mon Reve, kom út árið 2004 en í fyrra kom út Noah's Ark. Hljómsveitin spilar afar minimalíska raftónlist við kynþokkafullan söng. Systurnar notast við ýmis undarleg hljóðfæri og margar útsetningar laga þeirra eru stórfurðulegar. Þó svo að tónlist CocoRosie sé róleg og seyðandi má búast við skemmtilegu sjónarspili á tónleikunum.

## JOANNA NEWSOM, 16. OG 18. MAÍ Í FRÍKIRKJUNNI

Newsom er einstaklega sérstök söngkona, líka mjög vinsæl hjá hinni títtnefndu krúttkynslóð. Hefur afar undarlega rödd, sem er í senn mjög barnleg og þínu pirrandi en venst yfirleitt mjög fljótt og breytist úr pirrandi rödd í hjartnæma. Spilar sjálf á hörpu sem gerir tónlist hennar jafnvel enn undarlegri en engu að síður er hún afar forvitnilegur listamaður. Eiginmaður hennar, Smog, mun sjá um upphitun og einnig hin íslenska Slowblow. Reyndar má segja að Smog sé jafnvel enn



Casady systur, sem mynda dúettinn Cocorosie, verða væntanlega sætar að vanda þegar þær þróa upp á Nasa.



Rokk stelpunar í Sleater-Kinney sýndu það og sönnuðu á síðustu plötu að hljómsveitin hefur aldrei verið í betra formi.

stærna nafn í tónlistarheiminum en Newsom en hann spilar fagurt kassagítars-folk-rokk af bestu gerð. Tónleikar sem eiga vafalaust eftir að verða umtalaðir og enginn ætti að láta fram hjá sér fara.

## IAN ANDERSON, 23. MAÍ Í LAUGARDALSHÖLL

Enn ein gamla rokkhetjan sem heimsækir landið. Gamli Jethro Tull söngvarinn mætir væntanlega á svæðið með þverflautuna og góða skapið í farteskínu. Auk þess að mæta með hljómsveit sína munu Reykjavík Sessions Chamber Orchestra og fiðluleikarinn Lucia Micarelli aðstoða fiskeldisbóndann geðþekka. Búast má við því að Anderson spili þekktu slagara í bland við nýtt og óþekkt efni.

## JON SPENCER OG POWERSOLO, 26. MAÍ Á NASA

Jon Spencer er aðalmaðurinn á bakvið hinar goðasagnkenndu hljómsveitir Pussy Galore og seinna Jon Spencer Blues Explosion. Núna er Spencer hins vegar aðal skrautfjöðurin í hljómsveitinni Heavy Trash sem spilar groddaralegt rokkabilí. Á sömu tónleikunum munu einnig koma fram danska hasarokksveitin Powersolo sem hefur áður spilað hér á landi. Þetta verða því sannkallaðir töffaratónleikar.

## REYKJAVÍK TRÓPÍK, 2. - 4. JÚNÍ Í HÁSKÓLA ÍSLANDS

Frábært framtak hjá aðilum innan háskólans. Þriggja daga hátíð sem fer fram á sjálfu háskólaplaninu í 12 hundruð fermetra tjaldi. Nú þegar hafa erlendu sveitirnar ESG og Girls



A NEW FRAGRANCE FOR WOMEN



Joanna Newsom heldur tvönnu tónleika í Fríkirkjunni í Reykjavík um miðbik mánaðarins.

in Hawaii staðfest komu sína en þegar þetta er skrifað standa víðræður yfir við bresku hljómsveitirnar Supergrass og Ladytron. Auk þessara erlendu hljómsveita munu einnig spila allar helstu hljómsveitir landsins, til dæmis Jakobínarína, Kimono, Apparat Organ Quartet, Bang Gang, Ghostigital og margar fleiri. Hátíð sem hægt er að hlakka til.

#### **SLEATER-KINNEY, 4. JÚNÍ Á NASA**

Stelpur sem kunna svo sannarlega að rokka og vel það. Réttara væri reyndar að kalla þessar stúlkur konur því þær eru allar í



Lemmy mætir að sjálfsgöðu með rokkhugarfarið þegar hljómsveit hans Motörhead spilar á Reykjavík rokkar sem að þessu sinni fer fram í Laugardalshöll.

kringum fertugt. Hafa verið starfandi frá því snemma á síðasta áratug en í fyrra gáfu þær út plötuna The Woods sem er í einu orði sagt frábær. Sleater-Kinney spila framsækið og kraftmikið gítarrokk af bestu gerð sem fáir verða sviknir af. Sannkallaður hvalreki fyrir tónlistarunnendur.

#### **ROGER WATERS, 12. JÚNÍ Í EGILSHÖLL**

Án efa stærstu tónleikar ársins, a.m.k. það sem af er. Forystumaður Pink Floyd hefur verið að ferðast vítt og breitt um heiminn og hefur venjulega skipt dagskránni sinni í tvennt. Í fyrri hlutanum spilar Waters brot af því besta frá bæði ferli Pink Floyd og sólóferli sínum. Seinni hlutinn er síðan algjörlega helgaður frægustu plötu Pink Floyd, Dark Side of the Moon, en hann mun flytja verkið í heild sinni.

#### **REYKJAVÍK ROKKAR, 29. JÚNÍ - 1. JÚLÍ Í LAUGARDALSHÖLL**

Hátíðin er nú haldin í annað sinn og að þessu sinni eru stærstu nöfn hátíðarinnar án efa The Darkness, David Gray og Motörhead. Auk þeirra munu koma fram á hátíðinni íslensku

sveitirnar HAM, Mínus, Trabant og Ampop. Þó verða væntanlega kynntar á næstu dögum fleiri hljómsveitir en hinn sænski tónlistarmaður Dungen hefur meðal annars auglýst á sinni heimasíðu að hann muni troða upp á hátíðinni.

#### **INNIPÚKINN, 4.-6. ÁGÚST Á NASA**

Tónlistarhátíð and-útilegu fólksins verður á sínum stað og væntanlega verður hátíðin sú stærsta til þessa. Enn hefur ekkert verið staðfest varðandi listamenn á hátíðinni en þó hefur hljómsveit Dr. Gunna staðfest á myspace síðunni sinni að hún verði á svæðinu.

Hér hefur rétt aðeins verið stiklað á stóru yfir helstu tónleikaviðburði sumarsins og vafalaust eiga fleiri áhugaverðir tónleikar eftir að poppa upp hér og þar. Nú þegar hefur verið rætt um litla tónleikahátíð á Borgarfirði eystri í lok júlí og lengi hefur verið í umræðunni að Brian Jonestown Massacre muni heimsækja klakann. Ekkert hefur þó verið staðfest í þeim efnum og því bíðum við bara og vonum. Með lækkanði gengi krónunnar má þó búast við að tónleikamarkaðurinn á Íslandi fari að róast og því eru allir hvattir til að nýta þetta sumar til hins ýrasta. Miðaverð hefur samt sem áður verið lækka og þeirri þróun ættu allir að fagna.



Roger Waters heldur stórtónleika í Egilshöll, 12. júní, þar sem Dark Side of the Moon verður spiluð í heild sinni.



*Nytt!*

# *Tapini tapaskek*



*Gott med salati...*



*...eda bara eitt og sér!*

# Góð og vönduð leiklist fyrir áhorfendur

Viðsnúningur Leikfélags Akureyrar hefur verið ævintýri líkastur. Nær 30 þúsund sýningagestir á leikári hjá leikfélagi í 16 þúsund manna bæjarfélagi. Maðurinn á bak við þessa velgengni er leikhússtjórinn Magnús Geir Þórðarson.

Viðtal TRYGGVI GUNNARSSON  
Myndir TEITUR

Leiðin sem Magnús kaus að feta í lífinu var snemma mörkuð. „Ég smitaðist af þessari alræmdu leikhúsbakteríu mjög ungur og við krakkarnir í hverfinu stofnuðum leikfélag þegar við vorum 11 ára. Þrátt fyrir að við værum bara börn lögðum við heilmikinn metnað í þetta og vildum að þetta væri „alvöru“. Við settum upp nokkrar sýningar, leigðum húsnæði, seldum inn og bjuggum til leikskrár og auglýsingar,“ segir Magnús. „Ég get hins vegar ekki fest fingur á það nákvæmlega hvenær ég heillaðist af leiklist. Ég fór mikið í leikhús sem barn og var mjög heillaður af þessum galdri, svo ég tali í klisjum. Ég tók þessa ákvörðun sem barn en öfugt við flesta óx ég aldrei upp úr barnsákvörðuninni.“

Svona liðu unglingsárin hjá Magnúsi. Hann átti þátt í að setja upp sýningar í Borgarleikhúsinu, Iðnó og Óperunni. Allt áður en hann þreytti samræmdu prófin. Þegar komið var í menntaskóla breyttist forgangsroðin eilítið. „Ég var bara einu sinni í Herranótt, sem er leikfélag Menntaskólans í Reykjavík, því ég var á kafi í félagslífinu,“ segir Magnús sem gegndi ýmsum embættum innan MR og var meðal annars Inspector Scolae. Þegar hvíti kollurinn var kominn upp stóð Magnús frammi fyrir erfiðu vali. Hvort átti hann að nýta krafta sína á sviðinu sjálfur og læra leiklist, eða verða sá sem ábyrgðina tekur og leikstýrir verkunum? Hann valdi það síðarnefnda og nam leikstjórn við Old Vic Theater School í Bristol. „Ég sannferðist um að áhugasviðið væri á leikstjórnarlífunni og lét því leikaradrauminn lönd og leið. Ég sé ekki eftir því þótt það kitli einstöku sinnum að horfa upp á svið,“ segir Magnús.

Flestir leikstjórar á Íslandi eru menntaðir leikarar. Þeir söðla svo um og setjast í leikstjórastólinn og miðla þaðan af reynslu sinni og draga fram það í leiklistinni sem þeir vilja sjá. Magnús er því einn af minnihlutunum sem fór beint í brúna og tók við stjórninni. „Það sem er svo heillandi við leikstjórnina er að byrja bara með einfaldar línur á blaði. Síðan þarf að búa til heim utan um verkið og ég hef sérstaklega gaman að þeirri grunnvinnu. Ákveðin lína er lögð og svo er leikhópnum boðin innganga. Það er þá fyrst sem kjöt fer að bætast á beinin. Leiðin þarf að vera klár en samt verða allir að hafa pláss til að koma með sitt innlegg. Á frumsýningardag er svo komið heilt kjötstykki,“ segir Magnús. „Stundum þegar ég sit úti í sal og horfi á leikrit sem ég hef sett upp hellist það yfir mig hversu ótrúlegt leikhúsið er. Allt þetta fólk og öll þessi vinna sem hefur farið í að vinna þessa tvo klukkutíma. Hversu vel tíminn og rúmið milli leikaranna er fyllt, allt út frá einhverju sem í byrjun var svo örþunn og lítið.“

## LEIKFÉLAG ÍSLANDS

Fyrstu atvinnusýninguna setti Magnús upp árið 1996 við heimkomuna frá Bretlandi. Hann á því 10 ára leikstjórnarafmæli í ár. Mikill hugur var í Magnúsi og stofnaði hann ásamt nokkrum öðrum Leikfélag Íslands. Á vegum þess voru settar upp fjölmargar sýningar, flestar í Iðnó. Framtakið vakti mikla athygli á sínum tíma og þótti mörgum sem fullmikil bjartsýni ríkti hjá stjórnendum. Leikfélagið naut engra opinberra styrkja nema fyrir staka sýningu. Til að byrja með gekk reksturinn vonum framur og Magnúsi leið vel í leikhússtjórastöðunni. „Við settum upp tugi sýninga,

sumar góðar, sumar frábærar, sumar miður góðar og aðrar bara lélegar,“ segir Magnús og hlær.

Aldamótaárið 2000 tók að halla undan fæti. Efnahagurinn fékk vaxtarverki og fólk sá ekki ástæðu til að gleðjast í leikhúsi í sama mæli og áður. „Síðasta rekstrarárið var ljóst að dæmið gengi ekki upp og þá var leikhúsið aflagt. Auðvitað var það erfitt og sárt en þó heilmikill skóli,“ segir Magnús.

## LEIKFÉLAG AKUREYRAR

Þegar Leikfélag Íslands lagði upp laupana fór Magnús í viking og aftur var það Bretland sem varð fyrir valinu. Í þetta skipti fór hann til Wales þar sem hann kláraði meistaranám í leikhúsfraði. Því næst lá leiðin í stjórnunarnám í Háskólanum í Reykjavík en 2004 tók Magnús við leikstjórastöðunni hjá Leikfélagi Akureyrar.

Það hafði staðið þó nokkur styr um Leikfélag Akureyrar er Magnús tók við því. Jafnréttisákærur, minnkandi aðsókn og áhugaleysi almennings á starfseminni var að ganga að leikfélaginu dauðu. „Ástandið var klárlega ekki gott. Það voru búnir að vera erfiðir tímar og aðsóknin hafði dalað, reksturinn var kominn í þrot og listrænt var leikfélagið í þoku. Ég gekk í það, með mínu nánasta samstarfsfólki, að stokka þetta upp. Við byrjuðum frá grunni í stefnumótuninni og höfðum að leiðarljósi nokkrar einfaldar spurningar. Hvernig leikhús dreymir okkur um, hvaða aðstæður höfum við til að búa það til og hvaða ramma ætlum við að setja okkur?“ segir Magnús Geir.

Út frá þessum hugmyndum var ráðist í uppstokkun frá A til Ö. Þessari uppstokkun fylgdu uppsagnar og eðlilega urðu mikil



átök um þær. „Ég var alveg viðbúinn þessum átökum þegar ég var ráðinn. Ég vil samt segja að það er alls ekki svo að þegar nýr leikhússtjóri tekur við þurfi að breyta öllu. En á þessum tímapunkti í þessu leikhúsi þurfti það,“ segir Magnús.

Magnús vildi fá nýjan leikarahóp. Það vantaði að láta ferska vinda blása um leikhúsið eins og Magnús orðar það sjálfur. „Það er hluti af stefnunni nú að regluleg endurnýjun sé á leikhópnum. Lítið leikhús eins og LA þarf á hraðari endurnýjun að halda en stærri leikhús,“ segir Magnús. „Hópurinn þarf líka að vera ferskur, það margskilar sér í dínamik á sviðinu. Þess vegna höfum við valið þá leið að byggja upp leikhóp ungra leikara sem sem tilbúnir eru að vinna mikið og leggja líf og sál í þetta í skamman tíma. Leikhóp sem einungis starfar saman í eitt ár í núverandi mynd.“

Þetta fyrirkomuleg hentar yngri leikurum þrýðisvel. Þeir þurfa helst á reynsla að halda og af henni fá þeir nóg fyrir norðan. Vegna sýningaskipulags LA er sýnt þétt og mikið, sérstaklega þegar vel gengur. Á þessu leikári hefur hópurinn leikið einar 190 sýningar. Jafnmargar sýningar og meðal leikari leikur á 2-4 árum. „Allir í hópnum eru mikið hæfileikafólk, annars hefði ég aldrei fengið þau norður, en vegna reynslunnar fara þau vonandi helmingi betri leikarar héðan,“ segir Magnús.

#### TILFINNINGALEIKLIST

Verkefnaval LA heppnaðist vel í fyrra og nær fullkomlega í ár. Það er heilmikið þúsluspil að raða saman leikárinu þó ekki sé nema um þrjú verk að ræða. Eitt helsta hlutverk leikhússtjóra er að halda utan um þetta þúsluspil. Magnús eyðir stórum hluta vinnutímans í að þefa uppi ný verk sem nýst gætu leikfélaginu. „Ég hef reyndar ekki haft eins mikinn tíma þessan þátt og ég vildi vegna leikstjórnaverkefnanna. Ef ég mætti myndi ég bæta við auka degi í vikuna sem ég gæti nýtt í lestur,“ segir Magnús og hlær. „Ég vil hafa verkin kraftmikil og að þau snerti fyrst hjartað og sálina en hugann svo. Við einblínum á nútímaverk sem fjalla um ungt fólk og látum aðra um klassíkina.“

Verkin eru valin saman og verða að ganga upp hvert á móti öðru. „Það hefði til dæmis aldrei gengið að hafa annan farsa á móti Fullkomnu brúðkaupi en Brúðkaupið og Mariubjallan genu fullkomlega upp saman. Við viljum einfaldlega fá allan tilfinningaskalann,“ segir Magnús.

Það vill loða við leikhúsheiminn að verkum sé skipt í tvo flokka. Annars vegar



kassastykki, léttari stykki sem trekkja marga að á kostnað listræns gildis, og hins vegar verk sem einhver ákveður að séu á háu listrænu stigi en ekki nokkur maður kemur að sjá. Leikfélag ætti, samkvæmt þessu, að þurfa að setja upp annars vegar sýningu sem höfðar til áhorfenda í salnum og hins vegar sýningu sem höfðar til listamannanna á sviðinu. Þessu er Magnús ósammála. „Við erum áhorfendaleikhús og eina stofnana-leikhúsið fyrir utan höfuðborgarsvæðið. Því lítum við þannig á málið að við þjónum mjög stórum hópi. Við fáum opinbert fé og fyrir þessa peninga eigum við að búa til eins góða og vandaða leiklist og mögulegt er fyrir bæði listamennina og áhorfendur. Við getum ekki sagt að við séum að gera góða leiklist þegar engum nema okkur líkar við hana,“ segir Magnús. Magnús gerir sér hins vegar fulla grein fyrir því að ekki eru öll verk jafn líkleg til vinsælda. „Við viljum fyrst og fremst bjóða upp á tilfinningaleiklist sem hreyfir við fólki, fær það til að hlæja og gráta. Góður gamanleikur er þannig ekkert verri en góður harmleikur.“

#### FULLKOMIÐ BRÚÐKAUP

Það má með sanni segja að Fullkomið brúðkaup hafi reynst hin fullkomna sýning fyrir LA. Uppselt er á allar sýningar og aukasýningar. 22.000 áhorfendur tala sínu máli. Hvað gerir það að verkum að sýningin er jafn vinsæl og raun ber vitni? „Ég held að það sé vegna þess að verkið er svo nálægt okkur.

Ungt fólk sem er að verða ástfangið, fólk sem er að hætta að vera ástfangið verður ástfangið af einhverjum sem það má ekki og svo framvegis. Við völdum að nálgast þetta einlægt og falla ekki í þá gryfju að leita að slappstykkinu. Þess í stað einbeittum við okkur að tilfinningunum. Þá varð þetta svo fyndið því það var svo stórt hjarta í sýningunni,“ segir Magnús.

Það verður erfitt fyrir Magnús og LA að fylgja þessu leikári eftir. Árið hefur verið langaðsóknamesta leikár í sögu leikfélagsins. Síðustu ár hafa vinsælar sýningar við sunnan fengið inni í LA en nú er þessu öfugt farið. „Þetta mun líklega aldrei gerast aftur og við erum ekki að örvænta yfir því að toppa eitt né neitt. Á næsta ári verður nýr leikhópur og fjögur ný verk og við höldum bara okkar stefnu. Höldum áfram að gera góð verk og erum einlæg í því sem við gerum. Annars sagði einhver að eðlilegt framhald að fullkomnu brúðkaupi hlyti að vera briliant skilnaður,“ segir Magnús og hlær. „Nei, það stendur ekki til að koma með framhald af Brúðkaupi, Mariubjöllu né Hryllingsbúð á næsta ári heldur tókum við fyrir ný, spennandi verk.“

#### STRÍÐNI LEIKHÚSSTJÓRINN

Magnús er mjög svo stríðinn maður og starfsfólk hans hefur fengið að kynnast því. Á lokaæfingu Hryllingsbúðarinnar ákvað starfsfólk LA að hrekkja Magnús hressilega og borga þannig fyrir alla grikki hans í einum ríkk. Klukkutíma fyrir æfingu þustu lögreglu og slökkviliðsmenn inn í leikhúsið með tvær brunnar gínur í eftirdragi. Þeir tilkynntu Magnúsi að fyrirhuguð væri brunaæfing í húsinu og rýma þyrfti bygginguna. Magnús var ekki alveg sáttur við að reka ætti alla út og fylla húsið af reyk og hringdi því í slökkviliðsstjórnann. Þar sem hann var með í ráðum harmaði hann að enginn hefði látið Magnús vita en þar sem búíð væri að undirbúa æfinguna svo mánuðum skipti væri því miður ekkert hægt að gera án ærlegs tilkostnaðar. Æfingin yrði að fara fram. Til að bæta gráu ofan á svart mætti fréttaritari Ríkisútvarpsins á staðinn og vildi fá að vita um hvað málið snérist. Magnús hafði engan tíma til að tala við hann og eftir fjölda símtala og svitadropa náði fréttaritari loks í skottið á honum og spurði hann af hverju han væri svona stríðinn? „Þarna finnst mér andinn í húsinu koma vel fram. Við erum öll nán og öll orðnir góðir vinir og það er gaman í vinnunni og það skilar sér upp á sviðið,“ segir Magnús og glottir. „Þau náðu mér svo gjörsamlega en ég mun ná mér niður á þeim.“



# Náttúruborgin Reykjavík

Reykjavík er borg með náttúru, en hún gæti misst náttúruna ef ekki verður rétt á málum haldið. Við vinstri græn eigum okkur draum um að Reykjavík verði til fyrirmyndar á sviði umhverfis- og náttúruverndarmála.

**Til þess að svo megi verða þarf að flétta græn sjónarmið inn í allar ákvarðanir borgarinnar, viðurkenna gildi grænna svæða í borginni, greiða fyrir umferð gangandi og hjólandi og standa vörð um Reykjanesfólkvang, –framtíðar útivistarsvæði íbúa á höfuðborgarsvæðinu. Aukið vægi umhverfismála skilar sér í bættri heilsu og lífsgæðum borgarbúa.**

**Kjósum framboð með náttúru**

**vinstri græn - hreinar línur**



**VINSTRIHREYFINGIN**  
grænt framboð

# Fagleg og lögleg þjónusta í boði

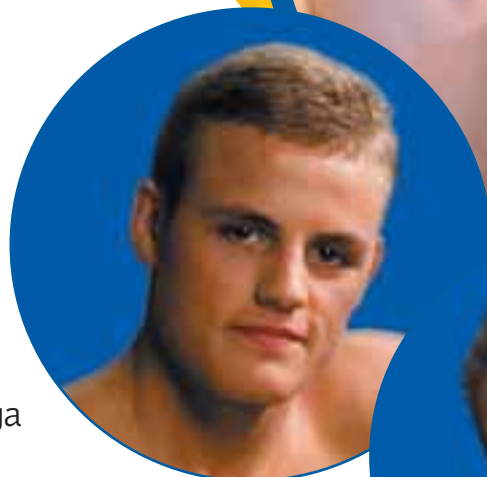
Löggild menntun snyrtifræðinga í Félagi Íslenskra snyrtifræðinga tryggir þér fagmennsku í snyrtingu og förðun og rétta og örugga húðmeðferð.

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

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



*Félag íslenskra  
snyrtifræðinga*





### 101 Reykjavík

Snyrtistofan Ágústa, Hafnarstræti 5, sími 552 9070  
SPA fegurð, Laugavegi 96, sími 511 6660  
Snyrtistofan Jóna, Tryggvagötu 28, sími 552 5005

### 103 Reykjavík

Snyrtimiðstöðin - Lancome, Kringlunni 7, sími 588 1990

### 104 Reykjavík

Snyrtistofan Eygló, Langholti 17, sími 553 6191

### 105 Reykjavík

Baðhúsið - snyrtistofa, Brautarholti 20, sími 561 5100  
Snyrtistofan Paradís, Laugarnesvegi 82, sími 553 1330

Snyrtistofan Helena fagra, Laugavegi 163, sími 561 3060

Snyrtistofan Gyðjan, Skipholti 50d, sími 553 5044

Laugar Spa snyrti- og nuddstofa, Sundlaugavegi 30a, sími 533 1177

### 108 Reykjavík

Snyrtistofan Ársól, Efstalandi 26, sími 553 1262

Snyrtistofan Dekurhornið, Faxafeni 14, sími 567 7227

Guinot-MCstofan, Grensásvegi 50, sími 568 9918

### 109 Reykjavík

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

### 110 Reykjavík

Snyrtistofan Greifynjan, Hraunbæ 102c, sími 587 9310

### Kópavogur

Snyrtistofan Rós, Engihjalla 8, sími 554 0744

Snyrtistofan Hrund, Grænatúni 1, sími 554 4025

Snyrtistofan Jóna, Hamraborg 10, sími 554 4414

Snyrtistofan Dís, Smiðjuvegi 4, sími 554 0079

### Garðabær

Snyrtistofan Garðatorgi, Garðatorgi 7, sími 565 9120

### Hafnarfjörður

Snyrtistofan Carita, Dalshrauni 11, sími 555 4250

Snyrtihornið, Miðvangi 41, sími 552 1200

Snyrtistofan Þema, Dalshrauni 1, sími 555 2215

Snyrtistofan Lipurtá, Staðarbergi 2-4, sími 565 3331

### Reykjanesbær

Snyrtistofan okkar, Starmóum 14, sími 421 6352

Snyrtistofa Huldu, Sjávangötu 14, sími 421 1493

### Mosfellsbær

GK snyrtistofa, Kjarna - Þverholti 2, sími 534 3424

### Norðurland

Snyrtistofan Vita Liberata, Sunnuhlíð 12, Akureyri, sími 468 1588

Gínó snyrtistofa, Hornbrekkuvegi 16, Ólafsfirði, sími 862 0466

### Suðurland

Snyrtistofa Ólafar, Austurvegi 9, Selfossi, sími 482 1616

Nudd- og snyrtistofa Lilju, Dynskógum 6, Hveragerði, sími 483 4535

### Vestmannaeyjar

Snyrtistofa Ágústu, Hilmisgötu 2a, sími 481 2268

# Sumarið er

# komið!



*In Wear - Kringlunni*  
Verð kr. 4.990



*In Wear - Kringlunni*  
Verð kr. 7.990



*In Wear - Kringlunni*  
Verð kr. 5.990



*KISS - Kringlunni*  
Bolur kr. 3.490, hálsmen kr. 1.490, kross kr. 1.490



*NEXT - Kringlunni*  
Verð kr. 2.290

Það er komið sumar og svona á það að vera. Það má finna mikið af vönduðum, fallegum og sumarlegum stuttermá, síðerma- og hlýrabólum í verslunum þessa dagana enda veðrið farið að hlýna töluvert og sólin talsvert lengur á lofti. Mittispeysur verða mikið í sumartískunni sem og skyrtur og bundnir bolir. Doppóttar flíkur fylgja einnig tískustraumnum þetta sumarið og heitir litir eins og rauður og appelsínugulur verða ráðandi ásamt Turkey's bláum.





*NOA NOA - Kringlunni*  
Verð kr. 5.590



*In Wear - Kringlunni*  
Verð kr. 6.990



*Benetton / Sisley - Smáralind*  
Skyrta kr. 2.995, einnig til í hvítu & svörtu  
Bolur kr. 1.495, einnig til í hvítu, svörtu,  
grænu og fl.



*NEXT - Kringlunni*  
Verð kr. 3.490



*KISS - Kringlunni*  
Bolur kr. 3.490, hálsmen kr. 1.490, kross kr. 1.490



*Gallabuxnabúðin - Kringlunni*  
Verð kr. 2.490



*NEXT - Kringlunni*  
Verð kr. 3.690

# Pasta með vodkasósu

Já, hvort sem þið trúið því eða ekki - vodkasósa. Um er að ræða ítalsk-ameríska uppfinningu sem sagt er að finnast ekki á Ítalíu! Sósan er í grunninn gerð úr tómatsósu, yfirleitt rjómalöguð, eins og hér, og nóg er af parmesanostinum. Vodkinn gerir sósuna kryddaða og fær hana til að rífa í. Ótrúlega góð sósa. Einu sinni prófað ... getur ekki hætt.

Í sósunu þarf þrjá bolla af tómatsósu. Fyrir þá sem útbúa heimalagaða og eiga tilbúna eftir uppáhaldsuppskrift, er um að gera að nota hana. Hér er fljótöguð tómatsósa en einnig er

gott að setja í hana hálfna rifna gulrót og einn sneiddan selleristilk. Því má þó sleppa. Fyrir þá sem vilja að sósan rífi duglega í, er gott að nota chilli-pípar í stað pípars þegar sósan er smökkuð til í lokin.

Mýkið lauk og hvítlauk í olíu á pönnu. Hellið tómötunum saman við og hrærið. Hellið soðinu saman við og látið malla á vægum hita í 10-20 mínútur. Því lengur sem sósan fær að malla því betri verður hún.

(Ef þið notið gulrót og sellerí er það mýkt í olíunni með lauknum). Smakkið til með salti og pípar. Athugið að ef tími er til að sjóða sósunu lengur en 10 mínútur þarf að bæta 1/2 bolla af tómötum og 1/2 bolla af soði í uppskriftina. Þegar tómatsósan er tilbúin hellið þið vodkanu saman við og sjóðið sósunu í 20 mínútur á vægum hita. Hrærið reglulega í sósunni á meðan. Hellið rjómanum saman við, takið sósunu af heitri hellunni þegar hún er orðin

heit eftir að rjóminn fór saman við hana. Hrærið parmesanostinn saman við og smakkið til með salti og pípar.

Sjóðið pasta samkvæmt leiðbeiningum. Látið renna vel af því og hellið aftur í pottinn. Hrærið smá sósu saman við pastað í pottinum áður en það fer á hvern disk og hellið þá meiri sósu yfir hjá hverjum og einum. Stráðið parmesanosti yfir pastað og jafnvel ferskri basilíku áður en rétturinn er borinn fram. Gott brauð getur verið nauðsynlegt fyrir þá sem vilja „sleikja“ upp síðustu sósuslettuna á disknum!

2 msk. ólífuolía  
1/2 laukur, saxaður  
1 hvítlauksrif  
1 1/2 b niðursoðnir tómatar  
1 1/2 b kjúklingasoð  
salt og pípar

1 b vodki  
1/2 b rjómi, við stofuhita  
1/2 b rifinn parmesanostur  
1/2 tsk. salt  
1/4 tsk. pípar eða chilli-pípar





Íslenskt smjör  
er hrein  
náttúruafurð  
og gefur betra  
bragð!

Hrefna Rósa Sætran  
Íslenska kokkealandslíðinn



Áfram með **SMJÖR** ið!



**SAMEINAD DREIFIKERFI**

365

Síminn

# BYLTING FYRIR ÁHORFENDUR

digital Ísland  Skjárinn



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

Samkomulaginu verður náð í 3 skrefum:

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

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



SIRKUS



Sanaa Lathan leikona sýnir hvers pilsíð er megnugt á þessum fallega kjól.



Leikkonan Keri Russel er á rómantískum nótum í sínum kjól.



Lindsey Lohan í léttum kjól yfir leggíngs. Stóru töskurnar eru áberandi núna sem sjá má.

## Hvítir kjólar fyrir sumarið

Sumarið nálgast og hvað er þá meira við hæfi en að bregða sér í ljósan kjól. Hvítt er litur sumarsins - það vita stjörnur sem margar hafa látið sjá sig í hvítum kjól undanfarið. Þegar hitnar í veðri þá styttest líka pilsin og leggirnir koma í ljós. Þó að við

á Íslandi þurfum ekki að hafa stórkostlegar áhyggjur af heitum sumardögum þá getum við auðvitað fylgt sumarkjórastráumnum og keypt okkur hvítan kjól. Enda fáar leiðir betri til að komast í sumarskap en að kaupa eitt stykki sumarkjól.

Myndir: NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES  
Texti: SIGRÍÐUR B. TÓMASDÓTTIR

Chloe Sevigny er ávallt með fingurinn á púlsinum þegar tíska er annars vegar. Hér er hún í hvítum og svörtum kjól á leið á góðgerðar-samkomu.



Angelina Jolie lætur ekkert stoppa sig í hvítum kjól og rauðum skóm.



Paris Hilton í afar flegnum og röndóttum vafningskjól.



Fötur: María Sveins

Fötur: Heiða Rós Freydisdóttir

Fötur: Ólafía Þórg Þorarnsdóttir

Lúsem: Bárður Kristjánsson

# Spennandi förðunarnám

Skráning er hafin á sumar- og haustnámskeið Förðunarskóla rifka.

Afar lífandi og áhugavert nám sem býður upp á mörg spennandi atvinnutækifæri. Förðunarskóli rifka var áður þekktur undir nafninu Förðunarskóli NO NAME, hefur nú starfað óslitið í 10 ár. Á þessum tíma hefur skólinn útskrifað yfir 1000 förðunarfræðinga sem margir eru starfandi við fagið og allan þennan tíma hefur skólinn verið í fararbroddi í förðunarkennslu.

Tísku- og ljósmyndaförðun, 14 vikur.  
 Sumarnámskeið 15. maí 2006. Morguntímar eingöngu.  
 Haustnámskeið 11. september 2006. Morgun- og kvöldtímar.  
 Útlitsnámskeið fyrir 13-16 ára.  
 Næsta námskeið hefst þriðjudaginn 9. maí.

Veldu nám við þitt hæfi:

- Tísku- og ljósmyndaförðun 6 eða 14 vikur
- Kvikmynda- og leikhúsförðun
- Úðaförðun/brúnkumeðferðir
- Kvöldnámskeið í dag- og kvöldförðun

Ég var búin að vera með þann draum í maganum í mörg ár að fara að læra förðun, bæði til að kunna að farða mig og aðra. Hef haft mikinn áhuga á tísku og förðun og fylgist vel með nýjustu straumum. Ég hef verið að starfa síðustu ár við útvarp hjá 365 ljósvakamiðlum og sem sjúkraliði á Landsspítala Háskólasjúkrahúsi. Skólinn er algjörlega frábær í alla staði, góður andi, frábær aðstaða og kennararnir framúrskarandi á sínu sviði og góðir í mannlegum samskiptum. Ég er alveg ákveðin að nýta mér þetta nám því áhugi minn liggur á þessu sviði. Ég er búin að setja upp heimasíðuna [mariasveins.is](http://mariasveins.is) þar sem hægt er að skoða myndir af förðunum eftir mig, einnig er ég að setja saman námskeið fyrir konur sem langar að læra að farða sig sjálfar. Svo er ég það heppin að fá að starfa við Förðunarskóla rifka sem leiðbeinandi fyrir stelpur á aldrinum 13-16 ára. Skólinn er búin að gefa mér mikið og opna mikið af nýjum tækifærum sem ég ætla að nýta.



María Sveins

Hafðu samband í síma **565-2300**, sendu póst á:  
**skoli@rifka.is** eða skráðu þig á **www.rifka.is**  
 rifka. Make-Up School. Hjallabrekkun 1. 200 Kópavogur



# 1 Ein flík

## 3 - þrjár notkunarmöguleikar

Hver kannast ekki við að kaupa rándýra flík og nota hana svo örsjaldan. Tilefnið kemur bara ekki. Þess vegna er gott ef flík hefur fleiri en einn notkunarmöguleika. Köflótta flauelsskyrtan á ekki við nema í sumarbústaðnum, rósótta sjalið gengur bara með rósótta

kjólnum og silfurskórnir, þú varst bara ekkert að hugsa þegar þú keyptir þá. Þess vegna er ótvíræður kostur ef flík gengur við fleiri en eitt tækifæri og er ekki algjörlega háð öðrum fatnaði. Birta fékk stelpurnar í Whistles í Kringlunni til að aðstoða

sig og benda á eina flík sem hægt væri að klæðast við þrjú mismunandi til efni. Í vinnunni, partíinu og veislunni. Bolurinn er tvískiptur og því í raun tvær flíkur. Hann kostar 13.990 kr, gallabuxurnar kosta 16.990 kr, pilsíð 13.990 kr og kjóllinn 17.990 kr.



### Vinnan

Bolurinn fer vel við gallabuxur. Hann er falleg flík en ekki það finn að ekki sé hægt að ganga í honum hversdagslega. Kasjúal en fint.



### Partíð

Með því að binda bolinn upp er hann orðinn að annarri flík. Með pilsí er hann orðinn að fullkominni partíflík.



### Veislan

Bolurinn er tvískiptur og hægt að taka innri bolinn í burtu. Hann gefur svörtum kjól lit og stíl og er orðinn að mjög finni flík.



# -25%

Afsláttur af sumardekkjum

ÞÚ FÆRÐ

# sumardekk

Á SÚPER-VERÐI

&

## -25%

AFSLÁTTUR AF  
**vinnu  
vlö smur**

&

## Ótrúleg tilboð!

á  
**Jøppa-  
dekkjum**



## BÍLKÓ - Betri verð!

*bilkofs*

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



## Meira fyrir minna!

Bíll frá kr. **1.950** á dag\*

**HASSO**

## Car-rental

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

\*Verð er án klómetragjalds.

Tel: **555 333 0**



## Gamlir hlutir kveikja nýjar hugmyndir

Sigríður Ásta Árnadóttir textilhönnuður á sér hliðarsjálfr sem hún kallar Kitschfríði. Hún hannar litrík fót úr ull og endurvinnur til þess gamlar ullarpeysur og teppi.

„Mér hefur alltaf fundist gott að láta gamla hluti kveikja hjá mér hugmynd. Þannig að endurvinnsla höfðar til mín þó ég sé nú ekki endilega að spá í að vera umhverfisvæn,“ segir Sigríður Ásta sem finnst gott að fá innblástur frá gömlum hlutum sem setja henni að auki skorður til að vinna eftir. „Fyrir nokkrum árum fór ég að fíkta með peysu sem ég átti og hafði alltaf farið í taugarnar á mér. Ég henti peysunni í þurrkarann og lét hana hlaupa, svo hafði ég verið að hekla og festi hana einhvern veginn saman,“ segir Sigríður en þó að hún hafi aldrei ætlað sér að fara út í fatahönnun fjölgaði peysunum og hún var beðin að sýna með Handverki og hönnun. Þá var ekki aftur snúið. „Ég var alltaf farin að fá hugmynd að næstu flik þegar ég lauk þeirri fyrri,“ segir Sigríður Ásta sem fer stundum í Hjálpræðisherinn til að ná sér í gamlar ullarpeysur en auk þess hefur hún endurunnið gömul ullarteppi, perlufestar og hnappa í flikur sínar.

Ekki alls fyrir löngu var Sigríður beðin að útbúa fót fyrir myndatöku hjá Iceland Review. „Þá tók ég konseptið dálítið myndrænt og bjó til pils úr gömlu ullarteppi og stækkaði þar með fatalínuna,“ segir Sigríður en áður hafði hún einungis ætlað að halda sig við peysurnar. Nú eru í fatalínu hennar húfur, kragar, pils og peysur auk þess sem hún hannar fót eftir séróskum.

Sigríður Ásta er menntaður textilhönnuður en hefur haft það að aðalstarfi síðustu ár að vera húsmóðir. „Þetta hefur verið meira aukastarf,“ segir Sigríður Ásta glettin en hún hefur samt mikla þörf fyrir að skapa. „Maður heldur geðheilsu með því að skapa þegar maður er sammansettur eins og ég,“ segir hún hlējandi en áður en hún hófst handa við fatalínu sína hannaði hún skartgrip og kórónur fyrir brúðir. Flikur Sigríðar Ástu eru mjög liflegar og litríkar. Hún segir það endurspeglar smekk sinn og persónuleika. „Ég hef gaman af hlutum sem eru sammansettir úr mörgum áttum,“ segir hún glöðlega.

Fót Sigríðar fást í verslun Rögnu Fróða að Laugavegi 28 á annarri hæð en einnig á vinnustofu Kitschfríðar að Ásvallagötu 20.



# NÝJAR BARNAVÖRUR

## FRÁBÆR TILBODSVERÐ



*bolir kr. 990,-  
skyrtur kr. 1.490,-  
buxur kr. 1.990,-  
zip-off buxur kr. 2.490,-  
flíspeysur kr. 1.490,-  
bakpokar kr. 990,-  
regnbuxur kr. 990,-  
regnjakkar fóðraðir kr. 3.990,-  
regnbuxur isotex kr. 1.490,-  
regnjakkar fóðraðir isotex kr. 2.990,-  
sandalar kr. 2.490,-  
gönguskór kr. 2.490,-  
gönguskór háir kr. 4.490,-  
ofl. ofl.*

# 50%

**REGATTA**  
GREAT OUTDOORS™

**Opið**  
**virka daga 10 – 18**  
**laugard. 11 - 16**

● ● **ÚTIVIST & SPORT**

*verslanir / hópa- og fyrirtækjaþjónusta*

Reykjavík Faxafen 12 S. 533-1550. Akureyri Strandgata 3 S. 464-4450. Keflavík Hafnargata 25 S. 421-3322  
Aðrir sölustaðir: Ísafjörður Hafnarbúðin S. 456-3245. Reyðarfjörður Molinn S. 474-1400. Höfn H. Hafnarbraut 34 S. 478-2216

## Brynhildur Björnsdóttir elur upp



### Ugo Ehiogu

Rorr-rorr. Dóttir mín er að verða fjögurra mánaða og hrytúr eins og fullorðið fólk. Það er alveg með ólíkindum hvað ein litil manneskja getur þroskast mikið á stuttum tíma. Þetta litla grjón sem fyrir þremur mánuðum gerði ekkert nema borða og sofa er nú farið að hrjóta, brosa og teygja sig í hluti. Hún hjalar heil lifandis býsn og það er alls ekki erfitt að heyra það á málrómnnum um hvað málið snýst þó orðaforðinn sé ekki upp á marga fiska. Okkur foreldrum hennar greinir reyndar á um það. Pabbi hennar er sannfærður um að hún segi ýmis orð og sver og sárt við leggur að við hann hafi hún sagt orð eins og lögregla, leiguflug og eggjakaka. Ugo Ehiogu, varnarmann hjá Middlesboro, ber víst einnig oft á góma í samræðum þeirra feðgina. Við mig segir hún meira svona Agú og Agaga sem ég er viss um að eru þýðingarmikil orð í leynimáli sem hún deilir með vindinum og leikföngunum sínum. Hún getur að minnsta kosti haldið uppi samræðum við þau á þessu tungumáli lengi þó enginn heyrir þau svara. Sennilega tjá leikföng sig á tíðni sem venjuleg fullorðinseyru nema ekki lengur.

Að sjálfsögðu er það mjög nærtækt fyrir okkur foreldrana að draga ýmsar ályktanir af málgleði litlu stúlkunnar okkar. Við erum sannfærð um að hún verði fljót til máls og muni sennilega alls ekki þagna fyrstu árin, búum okkur undir mjög valkvæða heyrn þó að við reiknum reyndar með því að okkur eigi eftir að finnast allt sem hún segir alveg stórkostlegt. Margt fleira í fari dóttur okkar gefur til kynna hvaða konu hún hefur að geyma. Hún er til dæmis afar sterk og við sjáum fyrir okkur að hún geti auðveldlega hlotið frama í íþróttum eða dansi. Faðir hennar telur þekkingu hennar á ensku úrvalsdeildinni til marks um að fótbolti eigi eftir að liggja vel fyrir henni, einkum þar sem hægri fóturinn sýnir lagni í spörkum í allar áttir. Ég sé meira fyrir mér nútímadans eða fimleika. Hún hefur ótvíræða tónlistarhæfileika og hlustar af athygli þegar við syngjum fyrir hana og er þá sama hvort móðir hennar rauli óperuarúrur eða faðirinn fari með klassískar rokkballöður síðari tíma. Hún hefur einnig gríðarlega gaman af því að horfa á sjónvarpið, bæði Mörtu Stewart, sem bendir til þess að hún verði fyrirmyndarhúsmóðir, og náttúrulífsmyndir sem gefur til kynna raunvísindahneigð. Annars ákvað ég nú að panta fyrir hana stjörnukort, bara svona til öryggis. Þar kemur fram að hún sé bæði listræn og skarpgreind. Ekkert sem kemur okkur svo sem mikið á óvart. Hæfileikar hennar (samkvæmt stjörnukortinu) liggja þó helst á sviðum alþjóðasamskipta og mannúðarmála. Við sjáum hana fyrir okkur í ábyrgðarstöðu hjá Rauða krossinum eða Barnahjálpi Sameinuðu þjóðanna, fallegan og virðulegan diplómat í smekklegru dragt sem bjargar mannlífum með einu pennastriki.

Á meðan á öllum þessum vangaveltum stendur sefur litla stúlkan okkar vært. Hún er bara fjögurra mánaða og á allt lífið fram undan. Varla byrjuð að velta því fyrir sér hvernig matur sé á bragðið, hvað þá hvað hún verði þegar hún stækkar. Henni finnst það nóg verkefni að stækka, punktur. Og í svefninum hrytúr hún eins og fullorðin manneskja. Rorr, rorr. Kannski er hún að reyna að segja okkur eitthvað. Kannski hefur hún ákveðið að verða matreiðslu- maður. Knorr.

### Safnast þegar saman kemur

Mörg börn gera sér enga grein fyrir því að peningar verða ekki til af sjálfu sér og ekki er hægt að kaupa allt sem hugurinn girnist. Foreldrar þurfa því að kenna börnum að það þarf að vinna fyrir peningum og stundum þarf að safna lengi fyrir því sem manni langar í. Sniðugt getur verið að borga börnunum fyrir að vinna einföld og auðveld heimilisstörf og hvetja þau til að safna peningunum sem þau vinna sér inn. Ef börnin eru alltaf að biðja foreldrana um að kaupa eitthvað er hægt að láta þau safna sér sjálf fyrir einhverju af því með þessum hætti. Þau gera sér þá betur grein fyrir því að það kostar tíma og vinnu að eignast það sem manni langar í. Börnin kunna líka mun betur að meta það sem þau hefur langað lengi í og kaupa svo sjálf heldur en það sem þau fá strax upp í hendurnar með því einu að biðja mömmu og pabba um að kaupa það.



### Ástin veitir öryggiskennd

Börn og unglingar hafa mikla þörf fyrir ást og umhyggju foreldra sinna og það er mikilvægt að foreldrar séu duglegir að láta börnin vita að þeir elska þau. Flestir foreldrar hugsa vel um börnin sín og fæða þau og klæða en stundum gleymist hversu mikilvægt það er að staldra annað slag við og taka utan um börnin og segja einfaldlega „Ég elska þig.“ Þessi orð eru nefnilega mjög áhrifarík og fylla börnin vellíðan og öryggiskennd sem þau búa að alla ævi.



### Leyfið börnunum að lita

Sköpunarþráin kviknar fljótt í brjóstum barna og hið besta mál að virkja hana, hvetja börn til að teikna, skrifa og tjá sig í leik og söng. Þó gaman sé að leyfa börnum að mála getur það tekið á taugar foreldra að eiga á hættu að fá málningarslettur upp um alla vegg. Því er ekki vitlaust að kaupa vaxlitu fyrir litlu skinnin og leyfa þeim að spreyta sig á því að teikna, krota og krassa. Enn betra er ef litirnir eru þeirrar gerðar að auðvelt sé að þrifa þá úr fötum og þeir séu hættulausir börnum ef þau stinga þeim upp í sig.



GERRY WEBER

TAIFUN



**BERNHARD  
LAXDAL**  
Laugavegur 63 • S: 551 4422



Skýr er fíllur hollustunnar áttínging  
 og heilbrigðis og hollustu.  
 Í þessu áhrifi skýr er áttínging  
 og heilbrigðis og hollustu.  
 Í þessu áhrifi skýr er áttínging  
 og heilbrigðis og hollustu.



**Skýr**



**NJÓTTU LÍFSINS  
 MEÐ HEILBRIGÐUM  
 LÍFSSTIL**



**FEGRÐ • HREYSTI • HOLLUSTA**



**Ertu skóhólisti?**

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

**belladonna**

Hlíðarsmára 11 • Kópavogi • sími 517 6460 • [www.belladonna.is](http://www.belladonna.is)

**Ný sending  
 af yfirhöfnum**



samm

**BRAND**  
 Longs Made for taller Persons

**Mona Lisa**  
 Intechic

Opið mán-fös 11-18, laugardaga 12-16

# Hollustuna heim!

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



## TILBOÐ 1

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

**1.345 á mann**  
2.690 fyrir tvo

## TILBOÐ 2

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

**1.445 á mann**  
2.890 fyrir tvo

## TILBOÐ 3

### Rifjapartý

Konton svinaríf  
Hrísgrjón, prjóna og soya  
poki af Maarud

**1.250 á mann**  
2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

## BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar og kokteilsósa kinderegg  
**700 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**



## Kaffi fyrir frjósemi

Í kaffilandinu Brasilíu hafa vísindamenn fært sönnur fyrir því að kaffineysla fái sæðisfrumurnar til að synda hraðar. Latar sæðisfrumur eru oft ástæða þess að þörum

gengur treglega að verða barnshafandi. Ef marka má Brasilíumennina væri kannski reynandi að skella í sig einum expressó og sjá svo hvernig gengur.



## Varist æfingagildrurnar!

Fátt veitir eins mikla vellíðan og góð líkamsrækt. Sælutilfinningin þegar tekið hefur verið reglulega á getur verið mjög sterk. Þessi sælutilfinning getur hins vegar verið hættuleg og einmitt hún getur verið ástæða þess að við föllum í æfingagildrurnar ógurlegu. Tvær eru algengastar:

heilsu og kaloríubúskapar. Þessi jafna hreyfing yfir daginn heldur nefnilega brennslunni gangandi, auk þess sem auðveldara er að viðhalda daglegri rútínu en að halda því til streitu að fara reglulega í ræktina.

### DAGLEG HREYFING FER ÚT Í VEÐUR OG VIND.

Við hættum að ganga eða hjóla í vinnuna, skellum okkur í lyftuna í stað þess að fara við skreppum í búðina, í stað þess að ganga. Allt vegna þess að við erum svo dugleg að æfa. Og þetta er algert rugl, bæði með tilliti til almennrar

### VERÐLAUN Í FORMI MATAR.

Það er auðvitað allt í lagi ef æfingarnar eru fyrst og fremst stundaðar til þess að geta leyft sér að borða meira. En ef markmiðið er að grennast þá jafnast matarverðlaunin á við að pissa í skóinn sinn. Auðvitað verðum við að borða, en ekki að fá okkur aukasúkkulaðistykki af því að við tókum svo vel á í ræktinni.



**Beliss Bylting frá Babyliss Paris**

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

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

Öflugur blásari og ceramic sléttun gerir hárið silkimjúkt og glansandi

Ný, einföld en fagmannleg hönnun fyrir þig að nota.

**BE liss**  
Gerir fallett hár fallegra

**BaByliss**  
PARIS

**Jóhanna Sveinsdóttir**  
segir kynjasögur



## Mayday maday frá Mars til Venus

Konur eru frá Venus og karlar frá Mars. Eða svo segir sagan. Gefum okkur að sú saga sé sönn. Þá hafa karlar og konur flust búferlum frá öðrum reikistjörnum sólkerfisins, sest að á jörðinni og blandað geði hvort við annað. Og þá hefur nú heldur betur verið kátt í höllinni. Karlar frá Mars virtu fyrir sér konur frá Venus og bæði kyn reyndu að komast til botns í hver fjárin væri eiginlega að hinu. Og á meðan á þessu stóð þróuðust alls kyns sögusagnir og óstaðfest sannindi um hitt kynið.

Karlar héldu því fram að konur tuðuðu. Konur héldu því fram að þær töluðu. Karlar héldu því fram að þeir væru svalir. Konur héldu því fram að karlar væru tilfinningalausir. Karlar héldu því fram að konur væru létt veikar á tilfinningalífínu og konur héldu því fram að karlar væru svín.

Gott og vel. Við könnumst öll við þær staðalmyndir sem við höfum límt á hvort annað. Í mörgum þeirra liggur jú sannleikskorn eins og að konur eru líklegri til að gráta í brúðkaupum og karlar eru líklegri til að lesa blöðin á dollunni. Ég held samt, og sú skoðun gæti verið hlutdræg þar sem ég er Venusbúi að uppruna, að konur hafi verið ansi duglegar að draga fram í dagsljósið hvað væri satt og logið um þeirra kyn. Við létum í okkur heyra. Við tjáðum Marsbúunum það að við vildum ekki lengur vera heimavinnandi, að við vildum fá fullnægingu jafn oft og þeir og að við vildum rómantik og ástarhjal. Marsbúarnir hafa hins vegar ekki verið alveg jafn duglegir við þetta, enda eru þeir tilfinningalausir, eða svalir, eftir því hvernig á það er litið.

Hins vegar þá hef ég verið að heyra úr undirheimum Marsbúanna alls kyns sögur sem benda til þess að þeir séu hreint ekkert sáttrir við sínar staðalmyndir frekar en konur.

Til dæmis finnst heilmörgum karlmönnum brasilískt vax hreinn viðbjóður. Minnir þá á reittan kjúkling og það er fátt sexi við reittan kjúkling. Karlar vita oftast hvenær kona „feikar það“ og þola ekki þegar það er gert. Þegar karlmenn sofna eftir kynlíf er það ekki til að sleppa við koddahjal heldur af því þeim líður vel. Karlmönnum finnst kærustur sínar langætastar ómálaðar og flestum finnast sílikon brjóst barasta ekkert flott. Og það er til heill hellingur af karlmönnum sem hafa engan áhuga á þrímarþoni í rúminu. Þeim finnst pressan við að fullnægja einni konu alveg nógu mikil.

Húra og jibbí jei. Marsbúarnir eru farnir að láta heyra í sér. Ég leyfi mér að slá fram þeirri staðalmynd að nú riði á að konur hlusti vel. Því þessi mál ræða karlmenn ekki innan sinna raða enda eru þeir of svalir fyrir það. Þeir ræða þetta við Venusbúana í þeirri von að sagan berist, enda er það jú vitað að konur tala.



## Aldrei segja honum ...

- ♥ ... að þú þolir ekki mömmu hans.
- ♥ ... að vinur hans reyndi við þig.
- ♥ ... að þér finnst hann ekki eins „reitur“ og áður.
- ♥ ... að þú hélt framhjá í fyrra sambandi eða að vinkona þín eigi í framhjáaldi.
- ♥ ... að þú hafir verið skotin í vini hans áður en þið byrjuðuð saman.
- ♥ ... að þér finnst hann standa sig illa í starfi
- ♥ ... hvað þú raunverulega eyðir í fót og skó.

## stjörnuþspá ★★★ 5. maí - 11. maí

- HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL** Fram til tíunda maí hefur hrúturinn tækifæri til að snúa við fjármálastöðu sinni til hins betra. Biddu um launahækkun, fjárfestu í sjóðum eða finndu nýjar tekjuleiðir. Betra tækifæri gefst ekki á þessu ári.
- NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ** Afmælismanuður nautsins ætlar að reynast vel. Þeir sem hafa hug á að kaupa eða selja íbúð fá góðar fréttir í byrjun maí. Vinur mun koma nautinu verulega á óvart og ferðalag er í uppsiglingu.
- TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ** Mörg tækifæri munu birtast tvíburanum og koma þau sem þruma úr heiðskíru lofti. Tvíburinn þarf að bregðast hratt við og ekki hika svo tækifærið renni honum ekki úr greipum.
- KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ** Verkefni eða sambönd sem biðu hnekki eða lentu í kyrrstöðu í mars eða aprílmánuði munu taka nýja stefnu í maí. Vandamálin þessu tengd munu leysast auðveldlega og óvænt.
- LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST** Reyndu að þræuka ögn lengur kæra ljón. Ekki gefast upp á áætlunum þínum þó svo hvorki hafi gengið né rekið. Júní verður þinn mánuður, því skaltu halda áfram að vinna að markmiðum þínum.
- MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER** Einhvers konar breytingar hafa nýlega orðið í lífi þínu sem sett hafa þig út af laginu og dregið frá þér bæði orku og þrek. Þessar breytingar eru þó af hinu góða þó þú trúir því ekki nú.
- VOG 22. SEPTEMBER – 22. OKTÓBER** Vogin ætti að nýta hæfileika sína til fullnustu fyrri hluta maímánaðar því tækifæri á fagsviðinu eru allt um kring. Settu þér markmið því núna er glæsilegt tækifæri til að láta draumana ráðast.
- SPORÐDREKI 23. OKTÓBER – 21. NÓV.** Margt af því sem mun gerast í maímánuði hjá sporðdrekanum mun breyta lífi hans. Ástin er í fyrirmúmi og ekki ólíklegt að sporðdrekinu trúlofi sig eða hitti sálufélaga sinn á förnun vegi.
- BOGMADUR 22. NÓVEMBER – 21. DES.** Hjá bogmanninum verður maímánuður sérstaklega miðaður að málefnum heima fyrir. Þetta á aðallega við þá sem eru í leit að nýju heimili. Ekki hafa áhyggjur, málin munu taka óvænta stefnu.
- STEINGEIT 22. DESEMBER – 19. JANÚÁR** Ást og frjóssemi eru ríkjandi hjá steingeitinni í maí. Þetta er góður tími til að njóta lífsins og leyfa hlutunum að gerast án af mikillar afskiptasemi. Slakaðu á og leyfðu öðrum að koma til þín.
- VATNSBERI 20. JANÚÁR – 18. FEBRÚÁR** Ja hérna! Maímánuður verður frábær fyrir vatnsberann. Frami þinn verður í sviðsljósinu ásamt því að mál tengd heimili þínu munu taka skemmtilega stefnu. Vertu opinn fyrir breytingum.
- FISKAR 19. FEBRÚÁR – 20. MARS** Pakkaðu ofan í tösku og drífu þig upp í bústað yfir helgina. Veturinn er búinn að vera langur og erfiður og þér veitir ekki af góðri helgi í náttúrunni til að slaka á og hlaða batteríin.



# VILTU EINTAK Á 149 KR?



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

**VINNINGAR: POTTPETT 40 • AÐRAR POTTPETT 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.



### TILBOÐ 1

#### Matsaman

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

**Kinverksar nüðlur að hætti Mekong**  
Eggjanüðlur með kjúklingi og grænmeti.

#### Paneng

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

**Djúpsteiktur rækjur**  
með sürsætri sösu.

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

Hæfilegur skammtur af hrísgrjónum og Góu Hraun fylgir.

### TILBOÐ 2

#### Geng Sheo Van

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

#### Kao Pad Ped

Sterk chilli krydduð hrísgrjón með svinakjöti eða kjúkling og grænmeti.

#### Tom Ka

Thailenskur kjúklingaréttur með grænmeti og kókos. (sterkt)

#### Pas Siú

Hrísnüðlur með grænmeti.

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

Hæfilegur skammtur af hrísgrjónum og Góu Hraun fylgir.

### FYRIR BÖRNIN

**Hamburgari**  
með frönskum, sösu og gosi.

**Verð kr. 550.-**

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

Tilboð eru eingöngu afgreidd fyrir tvo eða fleiri.

FÁÐU MATINN HEIM AÐ DYRUM

# 564 6111



## MEKONG

thailensk matstofa



## Fallegar neglur og heilbriggt hár

Þó svo að útlit sé að miklu leyti ákvarðað af genum er ýmislegt sem við getum gert til að bæta það. Þá er ekki átt við februnaraðgerðir eða efnameðferðir. Umhverfi og mataræði hefur mikil áhrif á útlitið. Hér á eftir fara nokkur ráð sem vert er að fylgja viljir þú fá heilbrigðari neglur og sterkara hár.



- 1 Sjáðu til þess að þú fáiir nóg af prótínum. Gamla góða skryðið er tilvalið til verksins.
- 2 Heilhveiti, hnetur og baunir innihalda nauðsynleg næringarefni fyrir vöxt nagla og hárs.
- 3 Sjáðu til þess að 50% af mataræði þínu séu ferskir ávextir eða grænmeti.
- 4 Úr mataræði þínu áttu að fá nóg af steinefnum. Laukur, brokkolí, fiskur og þang eru góðar uppsprettur.
- 5 B-vítamín þarftu að fá í nægu magni.

## Fyrirgefðu...

## Ég er búinn að gleyma hvað þú heitir

Hversu oft hefur þú lent í því að muna ekki hvað einhver manneskja heitir. Þú átt að muna nafnið og skömmin nagar þig. Þú nærð kannski að breiða yfir mistökkin í nokkur skipti. Sneiðir fram hjá því að nota nafnið, kallar viðkomandi féлага eða vinkonu. Fyrir en síðar kemur að skuldadögum. Til eru nokkrar einfaldar leiðir til að muna nöfn nýrra kunningja og samstarfsmanna og kvenna. Hafðu í huga að flestir eiga í vandræðum með að muna nöfn sem þeir hafa heyrt eingöngu einu sinni.



Það getur verið erfitt að muna nöfn þegar margir koma saman.

MYND/HARI

Það þarf varla að taka það fram að allt þetta ferli á að fara fram í huganum og hvergi annarsstaðar.

Finndu orð sem rímar við nafnið. Það er ótrúlegt hvernig hugurinn tengir. „Árni, ætli hann sé úr jární.“

Tengdu viðkomandi við einhvern sem þú þekkir með sama nafni, til dæmis frænku eða vin. Heilinn virðist fljótari að leggja myndir á minnið en orð.

Endurtaktu nafnið í setningu þegar þú heyrir það fyrst. T.d.: „Gleður mig að kynna þér Sigfús.“

Búðu til brandara um viðkomandi. T.d.: „Rúnar, ert þú skyldur Rabbabara Rúnu?“

Þessi heilaleikfimi ætti að hjálpa þér að muna nöfnin á fólkinu í kringum þig.

# Falleg húsgögn og gjafavara Gott verð!



**local**

Húsgögn og gjafavara

Skeifan 3A • 108 Reykjavík • Sími: 517 3600

Fax: 517 3604 • [mylogo@mmedia.is](mailto:mylogo@mmedia.is) • [www.local.is](http://www.local.is)

10.000



Fríðrik Örn 18. febrúar – 24. maí 2006



LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR  
Reykjavik Museum of Photography

Grófarhúsi 6. hæð • Tryggvagötu 15 • sími 563 1790 • fax 563 1799  
Opnunartími sýninga 12–19 virka daga • 13–17 um helgar • ADGANGUR ÓKEYPIS  
[www.ljosmyndasafnreykjavikur.is](http://www.ljosmyndasafnreykjavikur.is) • [www.photomuseum.is](http://www.photomuseum.is)



**visir**

VEF TV

## NFS Í BEINNI Á VISIR.IS

35.000 gestir vikulega  
sem dvelja í u.þ.b. eina klst. hver.

Auglýsingasími  
550 5000.



Nýjar  
vörur  
vor 2006



Smáralind  
Sími 517 5330 – [www.adams.is](http://www.adams.is)

Texti: TRYGGVI GUNNARSSON

Öll höfum við heyrt orðatiltækið „fegurð er afstæð.“ Fæst okkar gera sér hins vegar grein fyrir því hveru sönn staðhæfingin er. Munur á fegurðargildi milli einstaklinga, hvað þá samfélaga, er gríðarlegur. Samt er sumt sem öllum finnst fallegt og öllum finnst ljótt. Hvað er það sem ræður fegurðarmati okkar? Eru það gen okkar, sálin eða samfélagið? Höfum við sjálf eitthvað með það að segja?

## ER FEGURÐ ÓHOLL?

Í Frakklandi á 17. öld gekk aðallinn um fölmálaður með hárkollur og ilmvatnsskýið litaði loftið. Þetta þótti fallegt og eðlilegt. Fæstum þætti þetta fallegt í dag. Þarna er á ferð gott dæmi um áhrifamát tískunnar. Oscar Wilde sagði eitt sinn: „Tíska er eitt form ljótleikans sem er svo ópolandi að við verðum að breyta henni á sex mánaða fresti.“ Tískan getur vissulega leitt okkur út í öfgar. Lífstykki, götun líkamsparta, efni í hár sem gera það hart sem grjót.

Af hverju getur það orðið svo að við

eltum tískuna í blindni og setjum upp búning sem að öllu leyti er fáránlegur? Eitt er víst að fæst okkar hafa nokkuð að segja um tísku-strauma. Þarna er á ferð fegurðarmat sem einhverra hluta vegna verður ríkjandi í samfélaginu. Þeir hörðustu myndu segja þetta birtingarmynd forræðishyggju. Ráðandi öfl í samfélaginu steypi okkur öll í sama mót, segi okkur hvað eigi að gera og stjórní okkur. Það getur varla verið því öll ráðum við því sjálf hvort við förum í bláu buxurnar eða þær hvítu.

Framhald á næstu opnu »



Fegurðarímynd vestræns nútíma. Grannir sólbrúin líkamar. Lengi vel þótti það merki um heilbrigði og velmegun að hafa fitulag um sig miðjan. Það sést vel á gömlum málverkum. NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES

## Ævintýraferð til Kína og Tíbet 1.-15. ágúst

Í samstarfi við Kínversk-íslenska menningarfélagið býður Kuoni einstaka ferð til Kína. Í ferðinni verða tvinnadar saman heimsóknir til höfuðborgarinnar Beijing og undralandsins dulúðlega Tíbet.

Ferðin er öllum opin en sætaframboð er mjög takmarkað. Íslenskur fararstjóri fer fyrir ferðinni.

Nákvæm ferðalýsing liggur frammi á heimasíðu okkar, [www.kuoni.is](http://www.kuoni.is).

VERÐ Á MANN Í TVÍBÝLI FRÁ

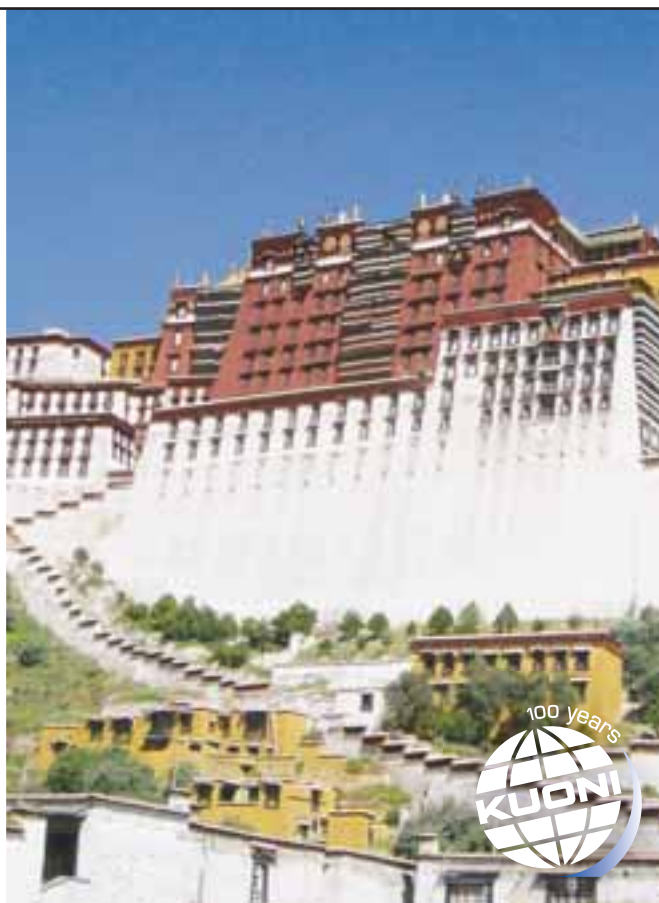
**269.900 kr.**

MÍÐAST VIÐ GENGISSKRÁNINGU 18. APRÍL.

Í BODI ER KYNNISFERÐAPAKKI Í BEJING MEÐ 4 KYNNISFERÐUM FYRIR 15.950 KR. Á MANN.

**PANTAÐU ÞÍNA FERÐ Í SÍMA 5 100 300**

Langferðir Holtasmára 1 201 Kópavogi Sími 5 100 300 Símbréf 5 100 309





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

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



**Skýr**



**NJÓTTU LÍFSINS  
MEÐ HEILBRIGÐUM  
LÍFSSTÍL**



**FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA**

Það er á kristaltæru að það er ekki heilsusamlegt að fylgja tískunni í einu og öllu. Rétt eins og dæmin hér að ofan hefur tiskan í formi hefða og trúartákna farið illa með margan líkamann. Á Jakörtu gengur fólk einu sinni á ári um götur með ýmsa hluti rekna í gegnum kinnar sínar, í Mið-Afríku fyrirfinnst þjóðarbrot þar sem leirplötum er stungið í varir og eyrnasnepla til að gera hnefastór göt í þá, og stálhringum er komið fyrir á hálsi ungra kvenna til að lengja þá. Konur í okkar menningarsamfélagi ganga um á háum hælum, vitandi að það fer ekki vel með líkamann. Það er líka í tisku að vera brúnn, þó svo að það mögulega kosti húðkrabba. Sumt fegurðarmat er okkur eðlislægt enda er það náttúrulegt. Hraustlegt útlit gefur til kynna góðan maka eða félag. Útitekið andlit, eðlilegur vöðvamassi og réttur líkamsburður er talinn fallegur nánast hvar sem er. Þrátt fyrir að um sýningarpalla tískukóna gangi grindhóradar stúlkur vilja flestir karlmenn konur sem ekki eru að detta í sundur. Fæstar konur heillast að sama skapi af uppblásnum



Á eyjunni Jakarta í Indónesíu fer fram hátíð þar sem fólk stingur ýmsum hlutum gegnum kinnar sínar. Er það holt?

FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

vöðvum í óeðlilegri stærð.

Af hverju er það að við látum tiskuna hafa svo mikil áhrif á útlit okkar og fegurðarmat? Af hverju látum við til leiðast þegar tiskumyndir segja okkur

eitthvað sem við vitum að ekki er satt? Það hlýtur að vera keppikefli að setja heilsuna á hæri stall en tiskuna. Hvers virði er það að líta vel út ef manni líður ekki vel?

*Full búð af nýjum sumarefnum*

*Ný snið*

*Ný sniðablöð*

Föndur og gjafavara

**FÖNDRA**

Dalvegi 18 - 201 Kóp. Sími 568 6500 [www.fondra.is](http://www.fondra.is)

ÓPIÐ VIRKA DAGA 10-18, LAUGARDAGA 11-16

METSÖLUBÓK  
UM ALLAN HEIM



# Franskar konur

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

## fitna ekki

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

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

*Nanci Hellmich, USA Today*

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

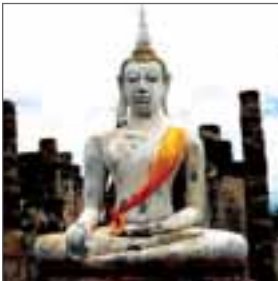

*Nicole Miller*

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

*Lynne Truss, The Times (London)*

JPV  
JPV ÚTGÁFA  
www.jpv.is



		MP & BH	34 ÁÆTLUNAR- BÍLL	SVELGUR	MEIN- LÆTAMADUR		RYK	ILLT UMTAL	NÁR		
		BYSSA									
		HÁMA	5			MÁNUÐUR	1			DÝRAHLJÓÐ	KRYDD- BLANDA
						SMÁ- PENINGAR					
	↓	ÁRKVÍSLIR	ÞÖKK HNAPPUR				MJÓRÓMA GRÆÐGI				
SETJA				2	DOLLA ÁVÖXTUR				STJAKA KYNSTOFNS		
STRÁ					FJÚK HRISTA			BORDANDI BERG- TEGUND			
SVALA					KLÆÐALEYSI	4			TVEIR EINS FÍFLAST		
HÚÐPOKI		TÓM MÁLHEITI			KRASSA					SÓT	
↶			RÁ TRÉ			TÝNA MADK	3				FÚSK
GORTA					UPP- HRÖPUN TVEIR EINS			UMRÓT Í RÖÐ		6	
SKEMMAST AF FROSTI					BOTNFALL				HALLANDI		
v											
↶				MÆLIEINING			UMFANG				

LEYSTU KROSSGÁTUNA!  
ÞÚ GÆTIR UNNIÐ DETOX MEÐFERÐ  
ÁSAMT FAKE IT BRÚNKUMEÐFERÐ FRÁ  
SNYRTISTOFUNNI NEGLUR OG LIST.

TAKTU  
ÞÁTT!



*Neglur & List*

Neglur og List Grindavígi 12 Sími 333-4420 www.neglugoglist.is

Þú sendir SMS skeytið JA SVAR LAUSNARORÐIÐ á númerið 1900!

Þessi 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





ÞAÐ SKPTIR ENGU MÁLI  
HVERSU GOTT PARTÍÐ ER  
EF ÞAÐ ENDAR ÖMURLEGA



UMFERÐARSTOFA

# SMS LEIÐUR

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  
MYNDINI OG MARGT FLEIRA**

# RAUDHETTA

**FRUMSÝND 28. APRÍL**  
MEÐ ÍSLENSKU OG ENSKU TALI



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

## Saga blökkumannatónlistar

Oft hefur verið sagt að rætur rokkatónlistar liggja hjá blústatónlist blökkumanna frá fyrri hluta seinustu aldar. Enginn efast a.m.k. um áhrif tónlistar fátækra blökkumanna á popptónlistarmeningu 20. aldarinnar. Svört tónlist (Soul Deep: The Story of Black Popular Music) er breskur heimildamyndaflokkur um sögu dægurlagatónlistar blökkumanna í sex hlutum sem hefur göngu sína í Ríkissjónvarpinu mánudagskvöldið, 8. maí, klukkan 21.05. Rakin er saga og uppgangur svartrar tónlistar frá rytmbablúsnum til R&B nútímans með viðkomu í soul, Motown, fönki og hipp-hoppi. Listamenn á borð við The Four Tops, Sly & Family Stone, James Brown,



Ray Charles og Diana Ross, áhrifamiklir upptökustjórar á borð við Berry Gordy, stofnanda Tamla Motown, og Quincey Jones hafa allir lagt stígin sem aðrir tónlistarmenn hafa seinna fetað. Má þar til dæmis nefna Michael Jackson, Destiny's Child og Justin Timberlake. Fjallað er um hina fjölskrúðugu menningu Bandaríkjanna þar sem þessi tónlist er upprunnin og hinn sérstaka hljóm sem einkenndi hvert svæði. Myndaflokkurinn sýnir einnig margar fjölskrúðugar upptökur með fjölda frgra, jafnt sem minna þekktu, tónlistarmanna og rætt er við ýmsa þá sem komið hafa við sögu svartrar tónlistar.



### MIÐVIKUDAGURINN 10. MAÍ

#### Starsky and Hutch

Kvikmyndin úr smíðju hins fræga Frat Pack sem hefur innanbórðs meðlimi á borð við Will Ferrell, Owen og Luke Wilson, Vince Vaughn og Ben Stiller. Félagarnir hafa sent frá sér margar stórskemmtilegar grínmyndir á undanförunum árum og má þar helst nefna Zoolander, Anchorman, Old School, Wedding Crashers og Dodgeball. Starsky & Hutch er grínmynd sem er byggð á samnefndum sjónvarpsþáttum frá áttunda áratug seinustu aldar sem þykja í meira lagi hallærislegir í dag. Starsky og Hutch leikar þeir Ben Stiller og Owen Wilson en einnig leikur sjálfur Snoop Dogg veigamikil hlutverk í myndinni.



STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

### LAUGARDAGINN 6. MAÍ











#### Það var lagið

Að þessu sinni verður þátturinn óvenjulega vel skipaður. Hinn eituhressi Hemmi Gunn fær þá til sín Greifana, Felix Bergsson og Kristján Víðar, og mæta þeir engum öðrum en sjálfum Geira Sæm sem verður í liði með Hreimi, úr Landi & sonum. Sem fyrr verða Pálmi Sigurhjártarson og Karl Olgeirsson á sitthvoru píanóinu og um annan hljóðfæraleik sér stuðhljómsveitin Buff. Áhorfendur heima í stofu geta því átt von á sérlega fjörugum þætti í þetta skipti.

STÖÐ 2 KL. 20.30

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

Perfectil  
SKIN, HAIR & NAILS  
Fyrir húð, hár og neglur

	SPENNA	GAMAN	DRAMA	SKEMMTUN	FRÉTTASKÝRINGAR
	 <p><b>▶ 21.45</b></p> <p>TAGGART</p>	 <p><b>▶ 20.05</b></p> <p>SIMPSON-FJÓLSKYLDAN</p>	 <p><b>▶ 20.00</b></p> <p>ONE TREE HILL</p>	 <p><b>▶ 21.30</b></p> <p>TÍVOLI</p>	 <p><b>▶ 21.10</b></p> <p>48 HOURS</p>
	 <p><b>SJÓNVARPIÐ</b></p>	 <p><b>GAMAN</b></p>	 <p><b>SKJÁREINN</b></p>	 <p><b>SIRKUS</b></p>	 <p><b>NFS</b></p>
MORGUNN		<p><b>6.58</b> Ísland í bítíð <b>9.00</b> Bold and the Beautiful <b>9.20</b> Í finu forni 2005 <b>9.35</b> Oprah <b>10.20</b> My Wife and Kids <b>10.40</b> Alf <b>11.05</b> Það var lagið <b>12.00</b> Hádegisfréttir <b>12.20</b> Neighbours <b>12.45</b> Í finu forni</p>	<p><b>7.00</b> 6 til sjö (e) <b>8.00</b> Dr. Phil (e)</p>		<p><b>7.00</b> Ísland í bítíð <b>9.00</b> Fréttavaktin fyrir hádegi <b>11.40</b> Brot úr dagskrá</p>
DAGUR	<p><b>17.05</b> Leiðarljós <b>17.50</b> Tákna málsfréttir <b>18.00</b> Ævintýri H.C Andersen (10:26)</p>	<p>2005 <b>13.00</b> Home Improvement <b>13.25</b> 3rd Rock From the Sun <b>13.50</b> Arrested Development <b>14.15</b> Blue Collar TV <b>14.40</b> Entourage <b>15.10</b> Filthy Homes From Hell <b>16.00</b> Barnatími Stöðvar 2 <b>17.15</b> Bold and the Beautiful <b>17.40</b> Neighbours <b>18.05</b> Simpsons</p>	<p><b>14.50</b> Ripley's Believe it or not! (e) <b>15.35</b> Game tívi (e) <b>16.05</b> Dr. 90210 (e) <b>16.35</b> Upphitun <b>17.05</b> Dr. Phil <b>18.00</b> 6 til sjö</p>		<p><b>12.00</b> Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegjöld – fréttaviðtal. <b>13.00</b> Íþróttir/lífisstíll <b>13.10</b> Íþróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. <b>14.00</b> Fréttavaktin eftir hádegi <b>17.00</b> Fimmfréttir <b>18.00</b> Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður</p>
KVÖLD	<p><b>18.30</b> Ungar ofurhetjur (3:26) <b>19.00</b> Fréttir, íþróttir og veður <b>19.35</b> Kastljós <b>20.10</b> Disneymyndin – Tvíbura-systurnar (Double Teamed) Bandarísk fjölskyldumynd frá 2002 byggð á sannri sögu tvíburastranna Heather og Heidi Burge sem eru liðtækar í blaki og kórfulda. <b>21.45</b> Taggart – Friðþægning (65:69) (Taggart: Atonement) Skosk saka-málamynd þar sem vösk sveit rannsóknarlögreglumanna í Glasgow fæst við snúð sakamál. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna. <b>22.55</b> Allir dansa mambó (Mad About Mambo)Rómantísk írsk gamanmynd e.</p>	<p><b>18.30</b> Fréttir, íþróttir og veður <b>19.00</b> Ísland í dag <b>▶ 20.05</b> Simpsons (15:21) Bart og Lisa fara átta ár fram í tímann í tölvu prófessor Frin. Þá eru Hómer og Marge skilin, Lisa er með Milhouse og Bart er með hjólabretta- stelpu. Bart fær skólastyrk úr sjóði Mr. Burn sem Lisa átti að fá því hann bjargaði lífi Mr. Burns fyrir tilviljun. <b>20.30</b> Two and a Half Men (5:24) (Tveir og hálfur maður) Einn vinsælasti gamanþátturinn á Stöð 2 snýr aftur í þessari þriðju þáttaröð. <b>20.55</b> Stelpurnar (15:24) <b>21.20</b> Beauty and the Geek (4:7) (Friða og nördinn)(4:7) <b>22.05</b> The Best Man (Svaramaðurinn) Framhaldsmynd í tveimur hlutum</p>	<p><b>19.00</b> Frasier – 1. þáttaröð <b>19.35</b> Everybody loves Raymond (e) <b>▶ 20.00</b> One Tree Hill Ungstirnir Chad Michael Murray fer með aðalhlutverk í þessum dramatísku unglínging og fjölskylduþáttum. Þættirnir gefa trúverðuga mynd af lífi og samskiptum nokkurra ungmenna í bænum One Tree Hill, þar sem stormasamt samband hálfbræðranna og fjandvinanna Nathans og Lucasar er rauði þráðurinn. Þættirnir hafa vakið mikla eftirtekt og njóta verðskuldaðra vinsælda. <b>20.50</b> Stargate SG-1 <b>21.40</b> Ripley's Believe it or not! <b>22.30</b> Celebrities Uncensored Fræga fólkíð er ekki alltaf prúðmennskan uppmáluð.</p>	<p><b>18.30</b> Fréttir NFS <b>19.00</b> Ísland í dag <b>19.55</b> Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands <b>20.00</b> Sirkus RVK (e) <b>20.30</b> Splash TV 2006 (e) <b>20.55</b> Þrándur blogggar Fyrsta videobloggstjarna Íslands <b>21.00</b> „bak við böndin“ (5:7) <b>▶ 21.30</b> Tívoli Skemmti- og fræðsluþátturinn Tívoli er stútfullur af fjöri og fróðleik. Dóri DNA mun fara með ýmsa þjóðþekkt einstaklinga á heimislóðir þeirra þar sem þeir munu leiða okkur í gegnum sín æskuár og segja frá eftirminnilegum atvikum. <b>22.00</b> Supernatural (12:22) (e) (Faith) Yfirmátturulegir þættir af bestu gerð. <b>22.45</b> X-Files (e) (Ráðgátur)</p>	<p><b>20.00</b> Fréttir <b>20.10</b> Kompás (e) <b>21.00</b> Fréttir <b>▶ 21.10</b> 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringarþáttur. <b>22.00</b> Fréttir Fréttir og veður <b>22.30</b> 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 þættinn ekkert óviðkomandi. Kynnar eru þulir NFS, Sigmundur Ernir Rúnarson Logi Bergmann Eðsson, Edda Andrésdóttir o.fl.</p>
NÓTT	<p><b>0.25</b> Útvarpsfréttir í dagskrárlök</p>	<p><b>23.15</b> Courage under Fire (Str. b. börnum) <b>1.10</b> The Dangerous Lives of Alter Boys (B. börnum) <b>2.50</b> A Guy Thing (B.börnum) <b>4.30</b> Simpsons (4.55) Fréttir og Ísland í dag <b>6.30</b> Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ</p>	<p><b>23.15</b> The Dead Zone (e) <b>0.00</b> C.S.I: Miami (e) <b>0.50</b> Rockface (e) <b>1.35</b> Tvöfaldur Jay Leno (e) <b>3.05</b> Óstöðvandi tónlist</p>	<p><b>23.30</b> Þrándur blogggar <b>23.35</b> Woman on Top</p>	<p><b>23.15</b> Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður <b>0.15</b> Fréttavaktin fyrir hádegi <b>3.15</b> Fréttavaktin eftir hádegi <b>6.15</b> Kompás (e)</p>



# Alltaf Góðar

Roastbeefpizza ~ Parmaskinkupizza

Grænmetispizza með sólþurrkuðum tómötum

Kjúklingapizza með gullosti ~ Ostaveisla með ribsgel

Valbraut
5 68 68 68
Mjódd







BOX

▶ 24.00

OSCAR DE LA HOYA-B.HOPKINS



10.30 Ítölsku mörkin 11.00 Ensku mörkin 11.30 Spænsku mörkin

12.00 Gillette HM 2006 sport-pakkinn 12.30 US PGA í nærmýnd 13.00 Sænsku nórðmarir 13.50 Súpercross 14.50 Motorworld 15.20 Kraftasport 2006 15.50 NBA 17.50 Spænski boltinn (Spænski boltinn 05/06)

19.50 NBA úrslitakeppnin (NBA 2005/2006 – Playoff games)

21.50 Box (Floyd Mayweather vs Zab Judah)

23.00 Hnefaleikar (Felix Trinidad – Ricardo Mayorga) ▶ 0.00 Hnefaleikar (B. Hopkins – Oscar de la Hoya) 1.00 Box – Fernando Vargas vs. Shane Mosley (Box – Arturo Gatti vs. Thomas)

**BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ**

6.15 Laws of Attraction (Bönnuð börnum) 8.00 Something's Gotta Give 10.05 Big Fish 12.10 Serendipity 14.00 Something's Gotta Give 16.05 Big Fish 18.10 Serendipity

20.00 Laws of Attraction (Lög-mál ástarinnar) Rómántískt réttardrama með gamansömu ívafi með Pierce Brosnan og Julianne Moore í aðalhlutverkum. 2004. Bönnuð börnum.

22.00 The Matrix Reloaded (Matrix 2) Einn stórkostlegasti þrileikur kvikmyndanna heldur áfram en þetta er annar hluti sögunnar. Leikstjórar: Larry Wachowski, Andy Wachowski. Bönnuð börnum.

0.15 Swimfan (Bönnuð börnum) 2.00 Real Women Have Curves (Bönnuð börnum) 4.00 The Matrix Reloaded (Bönnuð börnum)

**ENSKI BOLTINN**

12.30 Stuðningsmannáþátturinn Liðið mitt (e) 13.30 Upphitun (e) 14.00 Man. City – Arsenal frá 05.05 16.00 Bolton – Middlesbrough frá 03.05 18.00 Blackburn – Chelsea frá 29.04

20.00 Man. Utd. – Middlesbrough frá 01.05 Leikur sem fór fram síðast liðið mánuðagskvöld.

22.00 Dagskrárlok

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

12.00 Football: Top 24 Clubs 12.30 Weightlifting: European Championship Poland 13.00 Weightlifting: European Championship Poland 15.00 Cycling: Tour of Italy 16.45 Tennis: Wta Tournament Warsaw 18.00 All Sports: Watts Prime 19.00 Boxing: International contest Vilamoura 21.00 Xtreme Sports: Yoz Mag 21.30 Freestyle Motocross: Usa vs Europe Tour Belgium 22.30 News: Eurosportnews report 22.45 Field Hockey: World Cup Italy 23.45 News: Eurosportnews report

**BBC PRIME**

12.00 Doctors 12.30 Doctors 13.00 Doctors 13.30 Doctors 14.00 Lenny's Big Atlantic Adventure 15.00 Top of the Pops 15.40 As Time Goes By 16.10 My Hero 16.40 Rat Pack – A Conference Of Cool 17.40 Casualty 18.30 Keeping up Appearances 19.00 The Kumars at Number 42 19.30 Citizen Kay – Katherine Graham 20.30 Absolutely Fabulous 21.00 Louis Theroux's Weird Weekends 21.50 This Life 22.35 Linda Green 23.05 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 Megastructures 13.00 Megastructures 14.00 Seconds From Disaster 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Dangerous Encounters 18.00 Seconds From Disaster 19.00 Air Crash Investigation 20.00 Eye of the Needle 22.00 D-Day – Men and Machines 23.00 D-Day – Men and Machines 0.00 Most Amazing Moments

**ANIMAL PLANET**

12.00 Wild South America 13.00 Born to Be Wild – Giraffes on the Move 14.00 Monkey Business 14.30 Meerkat Manor 15.00 Planet Action 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 Raising Baby Seal 20.00 The Leopard Son 21.00 The Planet's Funniest Animals 21.30 The Planet's Funniest Animals 22.00 Maneaters 22.30 Predator's Prey 23.00 Miami Animal Police 0.00 Raising Baby Seal 1.00 The Leopard Son 2.00 Monkey Business

**DISCOVERY CHANNEL**

12.00 Wild Child – The True Story of Feral Children 13.00 International Sub Rescue – Special Investigation 14.00 Submarine 15.00 Raw Nature 16.00 Ray Meers' 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 – Medical Examiner 0.00 FBI Files 1.00 International Sub Rescue – Special Investigation 1.55 Submarine

**TRAVEL CHANNEL**

12.00 Panasia 12.30 Panasia 13.00

Adventures and Experiences 13.30 Travel 2006 14.00 Swiss Railway Journeys 15.00 Bazaar 15.30 Dream Destinations 16.00 Carrera Mediterranea 16.30 The Travel Bug 17.00 Globe Trekker 18.00 Globe Trekker 19.00 Floyd On Africa 19.30 Africa Trek 20.00 Cruising On the Queen Mary 2 20.30 Dream Destinations 21.00 Globe Trekker 22.00 Jules Sylvester's Wild Adventures 23.00 Ian Wright Live 23.30 Urbanation

**MTV EUROPE**

11.30 Red Hot Chili Peppers Weekend Music Mix 12.00 Artist Collection 13.00 Red Hot Chili Peppers Weekend Music Mix 13.30 MTV Live 14.00 TRL 15.00 MTV Making the Movie 15.30 Just See MTV 16.30 The Trip 17.00 European Top 20 18.00 The Fabulous Life Of 18.30 Cribs 19.00 Trailer Fabulous 19.30 Pimp My Ride 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Run's House 21.30 Meet the Barkers 22.00 So '90s 23.00 Just See MTV 1.00 Chill Out Zone 3.00 Just See MTV

**VH1 EUROPE**

11.30 So '80s 12.00 Top 100 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 16.30 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Hogan Knows Best 17.30 Cribs 18.00 VH1 Inside Out 19.00 Breaking Bonaduce 19.30 Breaking Bonaduce 20.00 Breaking Bonaduce 20.30 Breaking Bonaduce 21.00 Viva la Disco 23.00 Flipside 23.30 Chill Out 0.00 VH1 Hits

**EI ENTERTAINMENT**

12.00 E! News 12.30 Extreme Close-Up 13.00 10 Ways 13.30 Gastineau Girls 14.00 The E! True Hollywood Story 16.00 Eva Longoria: The Interview with Ryan Seacrest 17.00 10 Ways 17.30 Gastineau Girls 18.00 E! News Weekend 19.00 50 Best Chick Flicks: Sex, Cries & Videotape 21.00 Dr. 90210 22.00 The E! True Hollywood Story 23.00 Wild On Tara 23.30 Wild On Tara 0.00 50 Best Chick Flicks: Sex, Cries & Videotape 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 Sabrina, The Animated Series 16.00 Tom and Jerry 16.30 Camp Lazlo 17.00 Charlie Brown Specials 17.30 The Scooby Doo Show 18.00 Charlie Brown Specials 18.30 The Scooby Doo Show 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

**MGM**

12.15 Bandido 13.45 Eddie & The Cruisers II 15.30 Madhouse 17.00 Devil's Brigade 19.10 Alice 20.55 Final Combination 22.30 The King of Love 0.05 A Dangerous Woman 1.45 Number One with a Bullet

**TCM**

19.00 The Year of Living Dangerously 20.55 Wild Rovers 23.05 The Road Builder 0.45 The Verdict 2.10 The Hard Way

**HALLMARK**

12.30 Night Ride Home 14.15 And Never Let Her Go 16.00 A Case Of Deadly Force 17.45 Mary & Tim 19.30 Law & Order VIII 20.30 Color of Justice 22.15 Scarlett 0.00 Law & Order VIII 0.45 Color of Justice 2.30 Mary & Tim

**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 The Manic Organic 19.30 Chef 20.00 Conrad's Kitchen: Access All Areas 20.30 Neil Perry Rockpool Sessions 21.00 The Cookworks 21.30 Saturday Kitchen

**DANMARKS RADIO 1**

11.50 Landsbyhospitalet 12.35 Svada 13.05 Smæk for Skillingen 13.35 Hjerteflimmer 14.00 Boogie Listen 15.00 OBS 15.10 Troens Europa 15.40 For søndagen 15.50 Held og Lotto 16.00 Emil fra Lønneberg 16.30 TV Avisen med vejret 16.55 SportNyt 17.10 Det lille hus på prærien 18.00 Snnen fra Vingården 19.30 Kriminal-kommissær Barnaby 21.10 Speedway: Europas Grand Prix 22.40 Boogie Listen

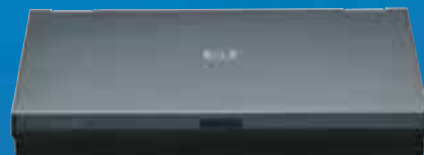
**NRK 1**

6.00 Pysjopbaluba 8.00 Mánáid-TV – Samisk barne-tv 8.15 Liga 8.45 Super G 9.15 Sammen drag av Frokost-tv 10.15 Brennpunkt 10.45 Varehus nr 180 11.45 En vakker verden 11.55 Kunnskapskanalen 12.25 Gjensynet 13.25 4\*4\*2 Tysk Bundesliga 15.30 Solens mat 16.00 Willy Nilsen 16.20 Sauer 16.30 Alltid beredt 17.00 Lørdagsrevyen 17.45 Lotto-trekning 17.55 'Allo, 'Allo! 18.25 Den store klassefesten 19.30 Med hjertet på rette staden 20.15 Løvebakken 20.40 Fakta på lørdag: Noreg i eit netteskal 21.25 Kveldsnytt 21.40 Lærte fjær

**JETIX**

12.10 Digimon 12.35 Movable 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

# ÞÚ ERT SJÓNVARPSSTJÓRI Á **VÍSIR** VEF**TV**



**HORFÐU EINSOG ÞÉR SÝNIST!**

**Yfir 300 sjónvarpsþættir og kvikmyndir**  
í stafrænum gæðum á [visir.is](http://visir.is)



# Hagnýtt tölvunám Njóttu sumarafsláttar núna!



Nýttu þér tölvunám TV til aukinnar þekkingar. Núna! Eyddu ekki tíma og peningum. Menntaðu þig hjá viðurkenndum skóla sem veitir þér öruggari aðgang að betra starfi til framtíðar. Tölvuskóli Tölvu- og verkfræðisjónustunnar við Grensásveg er viðurkenndur af menntamálaráðuneytinu sem einkaskóli á framhaldsskólastigi. Skólinn er elsti tölvuskólinn á Íslandi og hafa yfir 33.000 nemendur sótt tölvumenntun sína til skólans. Nýttu þér tækifærin og skráðu þig strax. Hringdu núna í síma 520 9000 og talaðu við okkur um greiðslukjör.

Tölvuskóli TV er vottaður af innlendum og erlendum aðilum til að tryggja hagsmunir nemenda.



Veldu námskeið sem hentar þér og skráðu þig strax í nám hjá Tölvuskóla TV:

Mest úrval styttri námskeiða\*):

## Excel námskeið

► **Excel I: Almenn notkun**  
Námskeið sem er ekki bara fyrir byrjendur heldur bætir miklu við þekkingu þeirra sem þegar kunna á Excel.  
**Langd:** 22 stundir/15 klst.  
**Verð:** 22.500 (10% afsláttur fyrir tvo)

► **Excel IIa: Sérhæfð notkun**  
Námskeið fyrir þá kröfuhóru sem vilja vera bestir í öllu sem þeir gera og vita enn meira um Excel.  
**Langd:** 18 stundir/12 klst.  
**Verð:** 24.500 (10% afsláttur fyrir tvo)

► **Excel IIb: Fjármál og bókhald**  
Sérstíð námskeið fyrir alla sem koma nálægt fjármálum og bókhaldi.  
**Langd:** 18 stundir/12 klst.  
**Verð:** 34.500 (10% afsláttur fyrir tvo)

## Office forrit

► **Word I: Almenn ritvinnsla**  
Námskeið sem er ekki bara fyrir byrjendur heldur bætir miklu við þekkingu þeirra sem þegar kunna á Word.  
**Langd:** 22 stundir/15 klst.  
**Verð:** 22.500 19.900 í maí og júní

► **Word II: Kraftmikil ritvinnsla**  
Þetta er námskeið fyrir þig ef þú vinnur mikið við lengri skjöl, töflur og eyðublöð, dreifibréf og markpóst, eða vilt þú vera dæmifrámarskrandi í Word!  
**Langd:** 22 stundir/15 klst.  
**Verð:** 26.900 22.900 í maí og júní

► **PowerPoint I**  
Lærðu að gera áhrifamiklar glærur og kynningar með þessu öflugra forriti á námskeiði þar sem ferð er yfir flest sem þarf til að ná góðum árangri strax.  
**Langd:** 13 stundir/9 klst.  
**Verð:** 16.900 14.900 í maí og júní

► **PowerPoint II**  
Bættu hreyfimyndum, hljóði og öðrum áhrifamiklum hlutum við glærusýninguna þína og lærðu að gera enn betri glærur.  
**Langd:** 9 stundir/6 klst.  
**Verð:** 13.900 11.900 í maí og júní

► **Publisher**  
Lærðu að gera fallegar skýrslur, bæklinga, kennslu- og kynningargögn, kort, nafnsplöð o.fl. á hnitmiðinu námskeiði.  
**Langd:** 13 stundir/9 klst.  
**Verð:** 16.900 15.900 í maí og júní

## Stafrænar myndir

► **Stafræn ljósmyndun**  
Skemmtilegt námskeið þar sem þú lærir að nota myndavélina til fulls, flýta myndirnar í tölvuna, flokka þær, lagfæra og prenta með tölvunni.  
**Langd:** 13 stnd./9 klst.  
**Verð:** 16.900 14.900 í maí og júní

► **Photoshop Elements**  
Þú lærir af flokka og vinna stafrænu ljósmyndirnar þínar og gera þær enn betri á þessu stutta og hnitmiðaða námskeiði.  
**Langd:** 13 stnd./9 klst.  
**Verð:** 16.900 15.900 í maí og júní

► **Photoshop CS2**  
Frábært nám og vinnslu ljósmynda og gerð grafíkmynda með þessu öflugra forriti.  
**Langd:** 22 stundir/15 klst.  
**Verð:** 26.900 24.900 í maí og júní

## Vefsíður og myndir

► **Flash MX margmiðun**  
Gerðu vefsíðuna þína áhrifameiri með lifandi myndum og gagnvirkni eins og fagmennirnir gera. Námskeið sem kemur á óvart!  
**Langd:** 18 stundir/12 klst.  
**Verð:** 24.900 22.900 í maí og júní

► **DreamWeaver MX 2004**  
Lærðu að gera áhrifaríkar vefsíður og birta þær á Internetinu á ítarlegu námskeiði um eitt vinsælasta vefsíðuforritið.  
**Langd:** 27 stundir/18 klst.  
**Verð:** 29.900 26.900 í maí og júní

► **Vefsíðugerð I: FrontPage 2003**  
Taktu af skarið og gerðu þína eigin vefsíðu, með forritinu sem flestir nota, á skemmtilegu námskeiði um vefsíðugerð.  
**Langd:** 22 stundir/15 klst.  
**Verð:** 24.500 22.500 í maí og júní

► **Vefsíðugerð II: FrontPage 2003**  
Bættu verulega við þekkingu þína á vefsíðugerð með því að sækja þetta framhaldsnámskeið hjá okkur, strax!  
**Langd:** 22 stundir/15 klst.  
**Verð:** 24.500 22.500 í maí og júní

## Alþjóðleg próf

Við bjóðum GMAT próf og hundruð annarra fagprófa fyrir þá sem vilja fá alþjóðlega staðfestingu á þekkingu sinni.

## Góð byrjun

► **Windows, Word og Excel**  
Ef þú hefur ekki ennþá lært á tölvu og vilt fá stutt og hnitmiðað námskeið til þess að byrja þá er þetta rétta námskeiðið. Þægilegur hraði, gagnlegt efni og vönduð kenning koma þér vel af stað.  
**Langd:** 22 stnd./15 klst.  
**Verð:** 24.500 19.900 í maí og júní

► **Windows XP fyrir byrjendur**  
Áður en þú ferð á önnur tölvunámskeið byrjaðu þá á þessu grundvallarnámskeiði um stýrikerfið og tölvuna.  
**Langd:** 9 stnd./6 klst.  
**Verð:** 10.900 9.900 í maí og júní

► **Internetið og tölvupóstur**  
Láttu ekki Internetið ganga þér úr greipum. Komdu á þetta námskeið og fáu grunnatriðin á hreint, lærðu að nota Internetið til gagns og ánægju, kynntu MSN og sendu tölvupóst hvert sem er.  
**Langd:** 9 stnd./6 klst.  
**Verð:** 10.900 9.900 í maí og júní

► **Fingrasetning - tölvuvérlitun**  
Lærðu að nota tíu fingur við tölvuna og auktu afköstin margfalt. Bökðu þig strax!  
**Langd:** 4 stnd./3 klst.  
**Verð:** 6.900 5.900 í maí og júní

## Verkefnastjórnun

► **PRINCE2 verkefnastjórnun**  
Frábært tækifæri til þess að verða betri verkefnastjóri og læra PRINCE2 aðferðarfræðina sem hefur slegið í gegn.  
**Langd:** 18 stundir/12 klst.  
**Verð:** 34.500

► **Microsoft Project**  
Gerðu betri verkætlanir, náðu betri tökum á verkefnum og stjórnaðu þeim betur með því að læra á verkfæri sem notað er um allan heim við undirbúning, skipulagningu og stjórnun stórra og smárra verkefna.  
**Langd:** 22 stundir/15 klst.  
**Verð:** 34.500

## Outlook

Ótrúlega margir eru aðeins að nota brot af eiginleikum Outlook. Ert þú í þeim hópi sem vill læra allt um verkefni, dagbækur, tengiliðalista og tölvupóst í Outlook?  
**Langd:** 13 stundir/9 klst.  
**Verð:** 16.900 14.900 í maí og júní

- VR, Efling og flest önnur stéttarfélag styðja félagsmenn sína til náms hjá okkur
- Afsláttur er veittur til félaga í VR, Eflingu og mörgum öðrum félögum, allt að 15%
- 30 daga ókeypis símaþjónusta að loknu námi
- ókeypis forfallatrygging felur í sér að þú getur bætt þér upp veikindi og forfall, innan árs
- Mjög hagstæðir greiðslukilmálar

Tölvunám TV til betri verka  
– hringdu núna í síma 520 9000  
– og skoðuðu [www.tv.is](http://www.tv.is) til að fá meiri upplýsingar  
– eða komdu í heimsókn, þú ert alltaf velkomin(n)!



TÖLVU- OG VERKFRÆÐISJÓNUSTAN

\*J) Námskeið í þessari upptalningu eru á dagskrá á ýmsum tímum ársins og eru því ekki alltaf í stundaskrá okkar. Hafid samband.



**ÍPRÓTTIR**  
▶ **22.00**  
HELGAR-SPORTÍÐ



**SPENNA**  
▶ **20.35**  
COLD CASE



**GAMAN**  
▶ **20.15**  
YES, DEAR



**SPENNA**  
▶ **22.15**  
RÁDGÁTUR



**UMRÆÐA**  
▶ **12.25**  
SILFUR EGILS

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS**



MORGUNN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.03** Skordýr í Sólarlaut (21:26) **8.26** Brummi (23:26) **8.38** Hopp og hí Sessami (52:52) **9.06** Stjáni (48:52) **9.28** Sígidlar teiknimyndir (34:42) **9.38** Sögur úr Andabæ (54:65) **10.00** Gældýr úr geimnum (8:26) **10.25** Elli eldfluga (1:10) **11.30** Formúla 1

**7.00** Barnatími Stöðvar 2 (Ping, Hjólagerið, Töfravagninn, Myrkfælnu draugarnir, Tiny Toons, Engie Benjy, Charlie & Lola, Könnuðurinn Dóra, Ofurhundurinn, Batman, Horance og Tina, Ginger segir frá, Sabrina – Unglingsnornin, Hestaklúbburinn, Noddy, Tvíburasysturnar)

**11.15** Fasteignasjónvarpið (e)

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

DAGUR

**14.00** Jörðin (5:5) **15.50** Hrafninn **16.50** Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva 2006 (3:4) **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar (1:31) **18.28** Geimálfurinn Gígur (9:12)

**12.00** Hádegisfréttir **12.25** Silfur Egils **14.00** Neighbours **14.20** Neighbours **14.40** Neighbours **15.00** Neighbours **15.25** Það var lagið **16.25** Veggfóður (14:20) **17.15** 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) **15.30** Fyrstu skrefin (e) **16.00** America's Next Top Model V (e) **17.00** Innlit / útlit (e) **18.00** Close to Home (e)

**18.00** Fashion Television (e)

**12.00** Hádegisfréttir/Íþróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða ▶ **12.25** Silfur Egils **14.00** Fréttir **14.10** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku **15.00** Petta fólk **16.00** Fréttir **16.10** Silfur Egils **17.45** Hádegis E **18.00** Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

KVÖLD

**18.38** Að breyta Barry **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.10** Út og suður (1:16) Gisli Einarsson fer um landið og heilsar upp á forvitnilegt fólk. Dagskrárgerð: Gisli Einarsson og Frey Arnarson. Textað á síðu 888 í Textavarp.  
**20.35** Listahátíð í Reykjavík (1:2) Fyrri kynningarþáttur um hátíðina sem verður sett á föstudag. Dagskrárgerð: Jón Egill Bergþórsson. Seinni kynningarþátturinn verður sýndur á mánu dagskvöld.  
**21.05** Dýrahríngurinn (2:10) (Zodiaque) Franskur myndaflokkur. Á sjötugsafmæli auðmanns í Provence hverfur barnabarn hans og í framhaldi af því er hulunni svipt af ýmsum leyndarmálum fjölskyldunnar.  
▶ **22.00** Helgasportið **22.25** Ill menntun (La Mala educación) Spænsk biómynd frá 2004 um tvo vini og þau áhrif sem kynlífsbeldi í kristlegum skóla hefur á líf þeirra. Leikstjóri er Pedro Almodóvar og meðal leikenda eru Gael García Bernal, Fele Martínez, Daniel Giménez Cacho og Lluís Homar. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Kompás í **20.00** Sjálfstætt fólk ▶ **20.35** Cold Case (7:23) (Öupplýst mál) (7:23) Lilly rannsakar gamalt mál frá 1999 um unga heilbrigða konu sem dó úr hjartaafalli. Ungu konan var internet milljóna-mæringur en tapaði öllu í .dot sprengjunni snemma á tíunda áratugnum. Bönnuð börnum.  
**21.20** Twenty Four (14:24) (24) Jack semur við þýskan leynipjónustumann til að finna konu sem getur bent honum á Bierko. Homeland Security undirbýr að taka yfir starfsemi CTU. Aaron fær boð um leynifund frá Wayne Palmer sem varðar endurbætt herlög í L.A. Stranglega bönnuð börnum.  
**22.05** Into The West (3:6) (Vestrið) Bandarísk sjónvarpsmynd í sex hlutum sem segir epíska sögu af örlegum tveggja manna á tímum landnámsins í Norður-Ameríku. Aðalhlutverk: Beau Bridges, Josh Brolin, Jessica Capshaw. Leikstjóri: Simon Wincer, Robert Dornhelm. 2005.

**18.50** Top Gear Top Gear er vinsælasti bílaþáttur Bretlands, enda með vandada og óháða gagnrýni um allt tengt bílum og öðrum ökutækjum, skemmtilega dagskrárlíði og áhugaverðar umfjallanir.  
**19.50** Less than Perfect Sprenglæglegir þættir um ógnir fréttastofunnar!  
▶ **20.15** Yes, Dear Öryggisverðirnir eru beðnir að flytja pianó í myndverinu. Jimmy fær Billy og Roy til að gera það en verður næstum því sjálfur fyrir pianóinu. Jimmy finnst hann hafa endurheimt lífið og finnur gamla lista sem hann skrifaði í æsku um allt það sem hann vildi gera áður en hann dæi.  
**20.35** According to Jim Klaufanum Jim tekst að rota prestinn sem á að gifta Danu og Ryan. Jim lendir í svakalegum vandræðum og þarf að redda nýjum prest hjá snarasta.  
**21.00** Boston Legal Alan Shore er þess konar maður sem maður elskar að hata eða hatar að elska.  
**21.50** Wanted **22.40** Love and Death Woody Allen leikur Rússa sem dregst óvart inn í stríðið við innrásarheri Napóleons.

**18.30** Fréttir NFS **19.10** Friends (21:24) (e) (Vínir 8) **19.35** Friends (22:24) (e) **20.00** Tivoli Skemmti- og fræðsluþátturinn Tivoli er stútfullur af fjöri og fróðleik.  
**20.30** Bernie Mac (4:22) (Laughing Matters) Þriðja þáttaröðin um grínistann Bernie Mac og fjölskylduhugi hans. Bernie tekur að sér þrjú börn og á ekki auðvelt með að aðlagast breyttum aðstæðum.  
**21.00** Stacked (1:6) (Pilot) Skyler Dayton hefur fengið nóg af eilífum partíum og lélegu vali á karlmönnum. Það er engin önnur en Pamela Anderson sem leikur Skyler.  
**21.30** Clubhouse (1:11) (Pilot) Heitasta ósk Petes Youngs rættist þegar hann fær draumavinnuna sína, sem klyftusveinn hjá hafnaboltaliðinu New York Empires.  
▶ **22.15** X-Files (e) (Ráðgátur) Sirkus sýnir X-files frá byrjun! Einhverjir mest spennandi þættir sem gerðir hafa verið eru komnir aftur í sjónvarpið. Mulder og Scully rannsaka duldarfull mál sem einfaldlega eru ekki af þessum heimi.

**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 völli og verður þættinum ekkert óviðkomandi. Kynnar eru þulir NFS, Sigmundur Ernir Rúnarsson Logi Bergmann Eiddsson, Edda Andrésdóttir o.fl.  
**20.00** Petta fólk (Fréttaljos) Nýr og óvenjulegur spjallþáttur í umsjá Höllu Gunnarsdóttur blaðakonu og heims-hornafلاكara. Í þættinum tekur hún fyrir eitt land og freistar þess að veita okkur innsýn í framandi heim. Ekki hefur hún þó sjálf í hyggju að uppræða okkur ein og óstudd – þótt margfróð sé og 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** Veðurfréttir og íþróttir

NÓTT

**0.10** Kastljós **0.40** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

**23.40** Life on Mars (6:8) **0.30** 8 Mile (Bönnuð börnum) **2.15** Johnson County War **3.40** Johnson County War **5.05** Cold Case (7:23) (Bönnuð börnum) **5.50** Fréttir Stöðvar 2 **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

**0.00** C.S.I. (e) **0.50** The L Word (e) **1.35** Sex and the City (e) **3.05** Frasier – 1. þáttaröð (e) **3.30** Óstöðvandi tónlist

**23.00** Dude, Where's My Car? **0.20** Smallville (e)

**23.00** Kvöldfréttir **23.40** Síðdegisdagskrá endurtekin



**KÖRFUKVATLEIKUR**

▶ **22.00**

NBA-ÚRSLITA-KEPPNIN



**9.20** Hápunktar í PGA mótardönni **10.15** US PGA í nærmynd **10.40** Box – Fernando Vargas vs. Shane Mosley (Box – Arturo Gatti vs. Thomas)

**12.20** Gillette Sportpakinn **12.50** Ítalski boltinn (Ítalski boltinn 05/06) **14.50** NBA 2005/2006 – Playoff games **16.50** Spænski boltinn (Real Madrid-Villarreal)

**18.55** US PGA Tour 2006 (Wachovia Championship)

▶ **22.00** NBA úrslitakeppnin (NBA 2005/2006 – Playoff games)

**0.00** Spænski boltinn (Spænski boltinn 05/06)

**BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ**

**6.15** Með allt á hreinu **8.00** The Guru **10.00** Head of State **12.00** MEDICINE MAN **14.00** Með allt á hreinu **16.00** The Guru **18.00** Head of State

**20.00** MEDICINE MAN (e) (TÖFRAL/EKNIRINN) Leyfð öllum aldurshópum.

**22.00** The Matrix Revolutions (Matrix 3) Það er komið að sögulokum í einum stórkostlegasta þrífleik kvikmyndanna. Aðalhlutverk: Keanu Reeves, Laurence Fishburne, Carrie-Anne Moss, Jada Pinkett-Smith. Bönnuð börnum.

**0.05** Plan B (Bönnuð börnum) **2.00** Girl Fever (Stranglea bönnuð börnum) **4.00** The Matrix Revolutions (Bönnuð börnum)

**ENSKI BOLTINN**

**13.30** Á vellinum með Snorra Má **14.00** Enski boltinn (b) **16.15** Að leikslökum **18.00** Newcastle – Chelsea

**20.00** Portsmouth – Liverpool Leikur frá því fyrr í dag.

**22.00** More than a Game: England Sögu Englands í HM verður gerð góð skil í lokapættinum af More than a game.

**23.00** West Ham – Tottenham **1.00** Dagskrárlök

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

**12.00** Superbike: World Championship Monza **13.00** Cycling: Tour of Italy **15.30** Tennis: Atp Tournament Estoril **16.30** Tennis: Wta Tournament Warsaw **17.45** Weightlifting: European Championship Poland **19.30** Motorsports: Motorsports Weekend **20.00** All Sports: Watts Prime **21.00** Superbike: World Championship Monza **22.00** News: Eurosportnews report **22.15** Poker: European Tour Dublin **23.15** News: Eurosportnews report

**BBC PRIME**

**11.00** Wildlife **11.30** Landscape Mysteries **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** Ace Lightning **15.25** Ace Lightning **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** The Money Programme

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**11.00** Megastructures **12.00** The Bombing War **13.00** The Bombing War **14.00** The Young Lions **17.00** Mystery Mummy **18.00** Stonehenge Investigated **19.00** Superquakes Investigated **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Air Crash Investigation **22.00** Crash Scene Investigation **23.00** Seconds From Disaster **0.00** Air Crash Investigation

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Weird Nature **12.30** Supernatural **13.00** Maneaters **13.30** Predator's Prey **14.00** Monkey Business **14.30** Meerkat Manor **15.00** Horsetails **15.30** A Stable Life **16.00** Great Ocean Adventures **17.00** Jungle **18.00** Life of Mammals **19.00** Animal Cops Houston **20.00** Animal Precinct **21.00** Venom ER **22.00** Weird Nature **22.30** Supernatural **23.00** Life of Mammals **0.00** Jungle **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** Big, Bigger, Biggest **21.00** Big, Bigger, Biggest **22.00** Building the Biggest **23.00** A Haunting **0.00** Psychic Witness **1.00** Mythbusters **1.55** Super Structures **2.45** Europe's Richest People

**TRAVEL CHANNEL**

**12.00** Pansia **12.30** Travel 2006 **13.00** Carrera Mediterrana **13.30** Carrera Mediterrana **14.00** X-quest **15.00** Earthwalkers **15.30** Travel

**2006** **16.00** Dream Destinations **16.30** The Travel Bug **17.00** Globe Trekker **18.00** Globe Trekker **19.00** Dream Destinations **19.30** Cruising On the Queen Mary **2** **20.00** Africa Trek **20.30** Earthwalkers **21.00** Globe Trekker **22.00** Jules Sylvester's Wild Adventures **23.00** Ian Wright Live

**MTV EUROPE**

**11.30** Red Hot Chili Peppers Weekend Music Mix **12.00** MTV Live **13.00** Red Hot Chili Peppers Weekend Music Mix **13.30** MTV Jammed **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** Artist Collection **20.00** Top 10 at Ten **21.00** MTV Live **22.00** Made **23.00** Just See MTV

**VH1 EUROPE**

**12.00** Top 100 **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Making the Video **17.30** Hogan Knows Best **18.00** The Rise & Rise of **18.30** Making the Video **19.00** The '70s House **19.30** '70s Sunday **20.30** Cries **21.00** VH1 Ultimate Albums **22.00** VH1 Weekly Album Charts **23.00** VH1 Hits

**E! ENTERTAINMENT**

**12.00** E! News Weekend **13.00** The E! True Hollywood Story **14.00** 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** Big Hair Gone Bad **19.00** The E! True Hollywood Story **20.00** Eva Longoria: The Interview with Ryan Seacrest **21.00** Gastineau Girls **21.30** Gastineau Girls **22.00** Number One Single **22.30** Wild On Tara **23.00** 10 Ways **23.30** Big Hair Gone Bad **0.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **1.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **2.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **3.00** Guilty

**CARTOON NETWORK**

**11.00** Cow & Chicken **11.30** Ed, Edd n Eddy **12.00** Dexter's Laboratory **12.30** The Powerpuff Girls **13.00** The Grim Adventures of Billy & Mandy **13.30** Atomic Betty **14.00** Teen Titans **14.30** Justice League **15.00** The Life & Times of Juniper Lee **15.30** Sabrina, The Animated Series **16.00** Tom and Jerry **16.30** Camp Lazlo **17.00** Charlie Brown Specials **17.30** The Scooby Doo Show **18.00** Charlie Brown Specials **18.30** The Scooby Doo Show **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

**MGM**

**11.55** From Noon Till Three **13.35** Meteor Man **15.15** A Dry White Season **17.00** Alice **18.45** Gothic

**20.10** Youngblood **22.00** War Party **23.35** Teachers **1.20** Prey for the Hunter **2.45** Ski Patrol

**TCM**

**19.00** The Carey Treatment **20.40** The Outfit **22.20** Shaft in Africa **0.05** The Secret of My Success **1.45** The Good Earth

**HALLMARK**

**10.45** A Time To Remember **12.30** I Was a Teenage Faust **14.15** And Never Let Her Go **16.00** Blind Spot **17.45** King of Texas **19.30** Law & Order **VIII** **20.30** Power and Beauty **22.15** Scarlett **0.00** Law & Order **VIII** **0.45** Power and Beauty **2.15** King of Texas

**BBC FOOD**

**11.30** Chalet Slaves **12.00** Heat in the Kitchen **12.30** Chef at Home **13.00** The Manic Organic **13.30** Chef **14.00** Conrad's Kitchen: Access All Areas **14.30** Neil Perry Rockpool Sessions **15.00** The Cookworks **15.30** Saturday Kitchen **16.00** Delhi Belly **16.30** Soul Food **17.00** Ainsley's Gourmet Express **17.30** A Cook on the Wild Side **18.00** The Rankin Challenge **18.30** Tony and Giorgio **19.00** Cooked **19.30** Heaven's Kitchen **20.30** Floyd On Food **21.00** James Martin Delicious **21.30** Great British Menu

**DANMARKS RADIO 1**

**11.55** OBS **12.00** Gudstjeneste i DRP Kirken **12.45** Speedway: Europas Grand Prix **14.30** Harlequin: Modellens tvilling **16.00** Bamses Billedbog **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Landsmøde: Socialistisk Folkeparti **17.30** Dyrenes verden **18.00** Ægypten **19.00** TV Avisen **19.15** Søndag **19.45** Søndagsporten med SAS liga **20.10** Fuld af lgen **21.35** OBS **21.40** Dødens Detektiver **22.05** Jagten på børnepornografien

**NRK 1**

**11.50** Pilot Guides **12.40** Louise Campbell på nært hold **13.10** Virtuos – konkurranse for unge musikere **14.30** Safari **15.00** Rally: NM-runde fra Serlandet **15.30** Åpen himmel **16.00** Karlson på taket **16.25** Bare en kvist **16.30** Newton **17.00** Søndagsrevyen **17.45** Sportsrevyen **18.00** Egypt **18.50** Typisk norsk **19.20** Zorro – den maskerte hevneren **21.30** Kveldsnytt **21.50** Rallycross: EM-runde fra Portugal **22.15** Nytt på nytt **22.45** Verdens største havseilas: Volvo Ocean Race

**JETIX**

**11.55** 3 Friends... And Jerry **12.10** Digimon **12.35** Movable 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



SPENNA

▶ 22.25

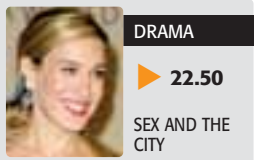
LÍFSHÁSKI



DRAMA

▶ 20.05

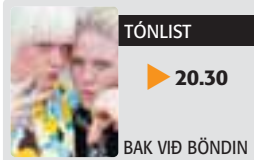
GREY'S ANATOMY



DRAMA

▶ 22.50

SEX AND THE CITY



TÓNLIST

▶ 20.30

BAK VIÐ BÖNDIN



FRÉTTASKÝRINGAR

▶ 21.10

60 MINUTES



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Veggfóður

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

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

15.35 Helgarsportið 16.00 Ensku mörkin 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Myndasafnið 18.01 Alda og Bára (1:26) 18.06 Búi! (12:26) 18.16 Lubbi læknir (10:52)

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05 Home Improvement 13.30 Oliver Beene 13.55 The Martins 15.20 You Are What You Eat 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons

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

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegjöld – fréttaviðtal. 13.00 Íþróttir/lífstill 13.10 Íþróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. 14.00 Fréttavaktin eftir hádegi 17.00 Fimmfréttir 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður

18.30 Heimskausalíf (4:6) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.15 Listahátíð í Reykjavík (2:2) 20.40 Svona var það (That 70's Show) 21.05 Svört tónlist (1:6) (Soul Deep: The Story of Black Popular Music) Breskur heimildamyndaflokkur um sögu dægurlagatónlistar blökkumanna. 22.00 Tíufréttir ▶ 22.25 Lífsháski (40:49) (Lost II) Bandarískur myndaflokkur um strandaglópa á afskekktari eyju í Suður-Kyrrahafi þar sem ýmsar ógnir leynast. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 Strákarnir ▶ 20.05 Grey's Anatomy (26:36) (Læknalíf) Grey's Anatomy er vinsælasti nýi þátturinn í Bandaríkjunum í dag. Hér er á ferð önnur þáttarröð þessa skemmtilega spítalabáttar same hefur verið sagður sameina það besta úr Ally McBeal, E.R., Desperate Housewives og Friends – hvorki meira né minna. 20.50 Huff (11:13) (Sample Closet) Bönnuð börnum. 21.40 The Apprentice – Martha Stewart (9:14) 22.25 Ganga stjórnurnar aftur? (Dead Famous) Ganga stjórnurnar aftur?

19.00 Frasier – 1. þáttaröð 19.30 The Office – lokabáttur (e) Strákarnir keppast um hylki Katy sem er nýr starfsmaður á skrifstofunni. 20.00 The O.C. 21.00 Survivor: Panama Í þessari 12. þáttaröð af Survivor verður haldið á ægifagar slóðir og leikið eftir nýjum reglum. 22.00 C.S.I. Bandarískir þættir um störf rannsóknardeildar Las Vegas borgar. Motorcross kappi er stunginn til bana og Nick kemst að ýmsu varðandi mannránið á sér. ▶ 22.50 Sex and the City – 6. þáttaröð Carrie og Aleksander hlýja hvort öðru í kuldanum í NY. Miranda heldur uppá það að vera flutt.

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Fashion Television 20.00 Friends (23:24) (Vínir 8) ▶ 20.30 „bak við böndin“ (6:7) Í þættinum verður leitast við að afhjúpa hljómsveitirnar og tónlist þeirra og opna augu og eyru áhorfenda fyrir nýjum og kraftmiklum tónlistarheimi. 21.00 American Idol (34:41) (Bandaríska stjórnuleitin) Fimmta þáttaröðin af vinsælasta þætti heims. 21.50 American Idol (35:41) (Bandaríska stjórnuleitin). 22.20 Smallville (e) (Forever) Frábærir þættir um Ofurmennið á yngri árum sínum.

19.40 Hrafnaping/Miklabraut Hrafnaping þriðjudaga, fimmtudaga og föstudaga í umsjá Ingva Hrafns Jónssonar og Miklabraut mánudaga og miðvikudaga í umsjá Sigurðar G. Tómassonar. 20.10 Silfur Egils Umræðubáttur í umsjá Egils Helgasonar. 21.00 Fréttir Fréttir og veður ▶ 21.10 60 Minutes 22.00 Fréttir 22.30 Hrafnaping/Miklabraut

23.10 Ensku mörkin 23.15 Út og suður 0.05 Kastljós 0.50 Dagskrárlök

23.10 Meistarinn 23.55 Prison Break (B. börnum) 0.40 Medíum 1.25 The Banger Sisters 3.00 Friday After Next (B. börnum) 4.20 Full Frontal (B. börnum) 5.55 The Simpsons 6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.20 Jay Leno 0.05 Boston Legal (e) 0.55 Wanted (e) 1.45 Frasier (e) 2.10 Östöðvandi tónlist

23.05 Tívoli 23.35 Friends (23:24) (e) 0.00 „bak við böndin“ (6:7)

23.15 Fréttavaktin fyrir hádegi 2.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður 3.15 Fréttavaktin eftir hádegi 6.15 Hrafnaping/Miklabraut

**durex**  
love  
smokkurinn  
kominn

Fyrir  
alla unga  
elskendur



**DÆGURMÁL**

▶ **19.35**

KASTLJÓS

**DRAMA**

▶ **21.00**

LAS VEGAS

**HÖNNUN**

▶ **21.00**

INNLI/ÚTLIT

**GAMAN**

▶ **21.00**

BERNIE MAC

**UMRÆDA**

▶ **19.40**

HRAFNAPIG

**SJÓNVARPIÐ**

**NFS**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS**

**NFS**

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

**16.30** Út og suður **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknafréttir **18.00** Fræknir ferðalangar (35:52) **18.25** Draumaduft (10:13)

**18.30** Gló magnaða (50:52) (Kim Possible)  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
 ▶ **19.35** Kastljós  
**20.15** Deildabikarinn í handbolta Bein útsending frá seinni hálfleik leiks í úrslitakeppni karla.  
**20.20** Mæðgurnar (10:22) (Gilmore Girls V) Bandarísk þáttaröð um einstæða móður sem rekur gistihús í smábæ í Connecticut-fylki og dóttur hennar á unglingsaldri.  
**22.00** Tíufréttir  
**22.20** Víkingasveitin (1:4) (Ultimate Force) Breskur spennumyndaflokkur um sersveit innan hersins sem fæst við erfið mál. Aðalhlutverk leika Ross Kemp, Jamie Draven, Jamie Bamber og Laurence Fox.  
**23.20** Dýrahringurinn (2:10)  
**0.15** Kastljós **1.05** Dagskrárlök

**6.58** Ísland í bítíð **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 2005 **13.05** Home Improvement **13.30** Jack Osbourne – Adrenaline Rush **14.20** Amazing Race 5 **15.05** Supernanny **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.20** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** The Simpsons

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.00** Ísland í dag  
**19.50** Strákarnir  
**20.15** Amazing Race (7:14) (Kapphlaupið mikla 8) Sex keppendur eru eftir og liggur nú leið þeirra um Mið-Ameríku.  
 ▶ **21.00** Las Vegas (11:22) (Down And Dirty) Lífið gengur sinn vanangang á Montecito spilavítinu og hótelinu í Las Vegas – eða þannig. Landsmót í póker og klámiðnaðar-ráðstefna eru haldin samtímis á Montecito-hótelinu – með ansi vandræðalegum afleiðingum. 2005. Bönnuð börnum.  
**21.45** Prison Break (15:22) (Bak við lás og slá) Bönnuð börnum.  
**22.30** The Robinsons  
**23.00** Twenty Four (Str. b. börnum) **23.45** Bones **0.30** Clint Eastwood: Líf og ferill **2.10** Super Troopers (Str. b. börnum) **3.50** The Man Who Sued God **5.30** Fréttir og Ísland í dag **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Popp TVÍ

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

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

**19.00** Frasier  
**19.30** All of Us (e)  
**20.00** How Clean is Your House – tvöfaldir lokaþáttur í Bandaríkjunum.  
**20.30** Too Posh to Wash  
 ▶ **21.00** Innlit / útlit Innlit útlit hefur skapað sér sess sem vandaðasti hönnunar og lífsstíls þáttur þjóðarinnar. Vönduð nálgun á viðfangsefninu, skemmtilegar aðferðir við framsetningu myndefnis og áhugavert tónlistarval hefur vakið mikla athygli áhorfenda þáttarins.  
**22.00** Close to Home Annabeth reynir að fá móðir meints morðingja til þess að bera vitni á mót syni sínum.  
**22.50** Sex and the City – 6. þáttaröð  
**23.20** Jay Leno **0.05** Survivor: Panama (e) **1.00** Frasier – 1. þáttaröð (e) **1.25** Östöðvandi tónlist

**7.00** Ísland í bítíð **9.00** Fréttavaktin fyrir hádegi **11.40** Brot úr dagskrá **12.00** Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttir dag-  
 blaða/Hádegðið – fréttavíðtal. **13.00** Íþróttir/lífsstíll **13.10** Íþróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. **14.00** Fréttavaktin eftir hádegi **17.00** Fimmfréttir **18.00** Kvöldfréttir/Ísland í dag/íþróttir/Veður

**19.40** Hrafnaþing/Miklabraut Hrafnaþing er í umsjá Ingva Hrafn Jónssonar og Miklabraut í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.  
**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.  
**21.00** Fréttir  
**21.10** 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringaþáttur.  
**22.00** Fréttir Fréttir og veður  
**22.30** Hrafnaþing/Miklabraut

**18.30** Fréttir NFS  
**19.00** Ísland í dag  
**19.30** Sirkus RVK (e)  
**20.00** Friends (24:24)  
**20.30** Tívoli  
 ▶ **21.00** Bernie Mac (5:22) (Hair Jordan) Þriðja þáttaröðin um grínstann Bernie Mac og fjölskylduhagi hans. Bernie tekur að sér þrjú börn og á ekki auðvelt með að aðlagast breyttum aðstæðum.  
**21.30** Supernatural (13:22) (Route 666) Yfirnátturlægir þættir af bestu gerð. Bönnuð börnum.  
**22.15** Best Laid Plans (Heimskra manna ráð) Það virðist ekkert ganga upp hjá Nick þessa dagana. Stranglega bönnuð börnum.  
**23.45** Extra Time – Footballers' Wive **0.10** Friends (24:24) (e) **0.35** Tívoli

**19.40** Hrafnaþing/Miklabraut Hrafnaþing er í umsjá Ingva Hrafn Jónssonar og Miklabraut í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.  
**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.  
**21.00** Fréttir  
**21.10** 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringaþáttur.  
**22.00** Fréttir Fréttir og veður  
**22.30** Hrafnaþing/Miklabraut

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

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

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

**Fótapúður**  
 Bakteríueyðandi og heldur fótunum þurrum og án svitalyktar. Þúðrist á fætur og á milli taa. Einnig sniðugt að þúðra 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.



VEIÐI

▶ 22.30

SPORÐAKÖST



17.50 Þýski handboltinn 2005-2006 (Lemgo – Flensburg)

19.30 Roy Keane testimonial  
21.30 Meistaradeild Evrópu fréttabáttur

22.00 Gillette HM 2006 sport-pakkinn (Gillette World Cup 2006) Öll liðin og leikmennirnir á HM 2006 í Þýskalandi teknir ítarlega fyrir. Frammi-staða einstakra leikmanna í undakeppninni rífuð upp, viðtöl við lykilleikmenn og þjálfara, leikvangarnir skoðaðir og sérfræðingar spá í spilin.

▶ 22.30 Sporðaköst II (Stóra-Laxá) Skemmtilegir veiðibættir þar sem rennt er fyrir fisk víða um land. Umsjónarmaður er Eggert Skúlason en dag-skrágerð annaðist Börkur Bragi Baldvinsson.

23.00 Þýski handboltinn 2005-2006 (Lemgo – Flensburg) 0.30 Ensku mörkin 1.00 World Poker

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Mona Lisa Smile 8.00 The Terminal 10.05 Drumline 12.00 De-Lovely 14.05 Mona Lisa Smile 16.00 The Terminal 18.05 Drumline

20.00 De-Lovely (Dá-samlegt) Stjörnum prýdd stór-mynd um líf og ástir tónskáldsins Coles Porters, sem naut sannarlega hins ljúfa lífs í Hollywood.

22.05 In America (Í Ameríku) Dramatísk kvikmynd um unga fjölskyldu sem reynir að fóta sig í New York. 2002. Bönnuð börnum.

0.00 Escape: Human Cargo (Bönnuð börnum) 2.00 Intermission (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 In America (Bönnuð börnum)



7.00 Að leikslókum (e) 8.00 Að leikslókum (e) 16.00 Fulham – Middlesbrough frá 08.05 18.00 Prumuskot (e)

19.00 Blackburn – Man. City frá 08.05 Leikur sem fór fram síðast liðinn laugar-dag.

21.00 Arsenal – Wigan frá 08.05 Leikur sem fór fram síðast liðinn laugardag. ,5

23.00 Everton – W.B.A. frá 08.05 1.00 Dagskrárlök



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

13.00 Cycling: Tour of Italy 15.30 Tennis: Wta Tournament Berlin Germany 17.15 Football: World Cup Season Magazine 17.45 Football: World Cup Season Legends 18.45 Football: Power Generation 19.15 Boxing: International contest Prague 21.00 Poker: European Tour Dublin 22.00 Sumo: Haru Basho 23.00 All Sports: Watts

BBC PRIME

12.00 Animal Park 13.00 Balamoy 13.20 Teletubbies 13.45 Smart-ees 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 Trouble At the Top Special 20.00 Seven Wonders of the Industrial World 20.50 The Vicar of Dibley 21.30 The Fat Files 22.20 Holby City 23.20 Queen & Country 0.20 Pele: World Cup Hero 1.10 Flooded Britain 2.00 The Business 2.30 How I Made My Property Fortune

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Air Crash Investigation 13.00 Oceans in Glass 14.00 Mega-structures 15.00 Air Crash Investigation 16.00 Air Crash Investigation 17.00 The Super Twisters 18.00 Predators at War 19.00 Megastructures 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Air Crash Investigation 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Seconds From Disaster 0.00 Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

11.30 Monkey Business 12.00 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 Grand Copps 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 Junkyard Wars 16.00 Birth of a Sports Car 17.00 American Chopper 18.00 Myth-busters 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

TRAVEL CHANNEL

12.00 Globe Trekker Specials 13.00 A Fork in Asia 13.30 Distant Shores 14.00 Globe Trekker 15.00 Great Drives 15.30 Postcards from Paradise 16.00 Dream Destinations

16.30 The Travel Bug 17.00 Jules Sylvester's Wild Adventures 18.00 Safari Stoppers 19.00 Around the World in Eighty Days 19.30 Cruising On the Queen Mary 2 20.00 Luxury Getaways 20.30 Beautiful Britain 21.00 Globe Trekker 22.00 Jules Sylvester's Wild Adventures 23.00 Ian Wright Live 23.30 Urbanation

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 19.30 VH1 All Access 20.00 The Osbournes 20.30 Battle for Ozzfest 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.00 VH1 Hits

EI ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 Style Star 13.00 The E! True Hollywood Story 15.00 It's So Over: 50 Biggest Celebrity Break-Ups 17.00 Pop Stars Gone Bad 17.30 Number One Single 18.00 E! News 18.30 Gastineau Girls 19.00 Eva Longoria: The Interview with Ryan Seacrest 20.00 101 Craziest TV Moments 21.00 The Soup 21.30 10 Ways 22.00 Number One Single 22.30 Number One Single 23.00 101 Craziest TV Moments 0.00 The Soup 0.30 10 Ways 1.00 Eva Longoria: The Interview with Ryan Seacrest 2.00 Guilty

CARTOON NETWORK

11.30 Ed, Edd n Eddy 12.00 Dexter's Laboratory 12.30 The Powerpuff Girls 13.00 Pet Alien 13.30 Atomic Betty 14.00 Megas XLR 14.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 15.00 The Life & Times of Juniper Lee 15.30 Sabrina, the Animated Series 16.00 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

11.05 And Your Name Is Jonah 12.40 The Four Skulls of Jonathan Drake 13.50 Fight For Life 15.30 The Wrong Girl 17.00 Popi 18.55

Jason's Lyric 20.55 The Men's Club 22.35 Have You Seen My Son? 0.05 Vietnam Texas 1.35 Eve of Destruction

TCM

19.00 The Maltese Falcon 20.40 The Rounders 22.05 Our Mother's House 23.50 Riff-Raff 1.25 Pick a Star 2.35 Red Dust

HALLMARK

11.00 The 10th Kingdom 12.30 Cupid & Cate 14.15 Durango 16.00 Early Edition 17.00 McLeod's Daughters V 18.00 Summer's End 19.45 The Mayor of Casterbridge 21.30 Monster Makers 23.00 The Mayor of Casterbridge 0.45 Monster Makers 2.15 Summer's End

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 Rosemary Castle Cook 20.30 Neil Perry Fresh and Fast 21.00 Beauty and the Feast 21.30 Great British Menu

DANMARKS RADIO 1

11.25 Livet efter Tsunamien 12.20 Lægens bord 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vebt 13.10 Dawson's Creek 14.00 Cribb 14.30 Rockerne 14.45 SPAM 15.00 Lovens vogtere 15.20 Vores vilde verden 15.30 21 døgn - i junglen 16.00 Anton, 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 Fc Melodi Grand Prix 22.10 Under stjernerne

JETIX

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

CLUB

11.45 Arresting Design 12.10 The Villa 13.00 E-Love 13.30 Other People's Houses 14.30 City Hospital 15.30 Weekend Warriors 16.00 Yoga Zone 16.25 The Method 16.50 Girly Ghostbusters 17.15 Retail Therapy 17.40 G-Girls 18.05 E-Love 18.30 Cheaters 19.25 The Villa 20.15 Girls Behaving Badly 20.45 Talk Sex 21.35 Women Talk 22.00 Sex and the Settee 22.30 Arresting Design 23.00 Simply Indian 23.30 City Hospital 0.25 Other People's Houses 1.15 In-sights 1.45 Anything I Can Do 2.15 Simply Indian

MARKAÐURINN  
Mest lesna  
viðskiptablaðið

FYLGIR FRÉTTABLAÐINU ALLA MIÐVIKUDAGA



AUGLÝSINGASÍMI  
550 5000



**TÍSKA**  
▶ **20.30**  
PROJECT  
RUNWAY

**SJÓNVARPIÐ**



**HÖNNUN**  
▶ **20.05**  
VEGGFÓÐUR



**UPPELDI**  
▶ **20.30**  
FYRSTU  
SKREFIN

**SKJÁREINN**



**HASAR**  
▶ **22.15**  
X-MEN

**SIRKUS**



**UMRÆDA**  
▶ **20.10**  
SKAFTAHLÍÐ-  
VIKULEGUR UM-  
RÆÐUPÁTTUR



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

**6.58** Ísland í bitíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **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 2005

**13.05** Home Improvement **13.30** George Lopez **13.55** Whose Line Is it Anyway? **14.20** Amazing Race **15.10** The Apprentice – Martha Stewart **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.15** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** The Simpsons (23:23)

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

**15.45** Bak við tjöldin: The Shaggy Dog **16.05** Innlit / útlit (e) **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

**7.00** Ísland í bitíð **9.00** Fréttavaktin fyrir hádegi **11.40** Brot úr dagskrá **12.00** Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttifréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegðið – fréttaviðtal.

**13.00** Íþróttir/lífsstíll **13.10** Íþróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. **14.00** Fréttavaktin eftir hádegi **17.00** Fimmfréttir **18.00** Kvöldfréttir/Ísland í dag/íþróttir/Veður

**18.30** Sögur úr Andabæ (54:65) **18.54** Víkingalottó **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós

▶ **20.30** Tiskuprautir (11:12) (Project Runway) Þáttaröð um unga fatahönnuði sem keppa sín á milli og er einn sleginn út í hverjum þætti. Nú er komið að úrslitabættinum og er hann í tvöfaldrí lengd. Kynnir í þáttunum er fyrrsætan Heidi Klum og meðal dómara er hönnuðurinn Michael Kors.

**22.00** Tíufréttir **22.20** Ístölt, þeir allra bestu 2006 Þáttur um ístöltskeppni sem haldin var í Laugardal 15. apríl. **22.50** Formúlukvöld Hitad upp fyrir kappaksturinn.

**23.10** Vesturálman (2:22) **23.55** Kastljós **0.55** Dagskrárlok

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

▶ **20.05** Veggfóður (15:20) Vala Matt er snúinn aftur á Stöð 2, þar sem hún hóf feril sinn í íslensku sjónvarpi. Lífsstíls- og hönnunarþátturinn Veggfóður verður framvegis á Stöð 2 á miðvikudagskvöldum og ekki nóg með það heldur hefur þátturinn fengið rækilega andlitslyftingu – er bæði breyttur og bættur.

**20.50** Oprah (58:145) (17-Year Old Meth Addict: Did She Quit?) **21.35** Medium (8:22) (Miðillinn) **22.20** Strong Medicine (7:22) (Samkvæmt læknisráði 5) Sem fyrr eru þær í forgrunni Dr. Lu og Dr. Andy.

**23.05** Stelpumar **23.35** Grey's Anatomy **0.20** Cold Case (B. börnum) **1.05** Ganga sjómunar aftur? **1.50** American Psycho 2 (Str. b. börnum) **3.15** Lone Hero (Str. b. börnum) **4.45** The Simpsons **5.10** Fréttir og Ísland í dag **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

**19.00** Frasier **19.35** The Drew Carey Show (e) **20.00** Homes with Style – lokaþáttur í þættinum eru skoðuð falleg heimili jafnt utan sem innan.

▶ **20.30** Fyrstu skrefin í þáttunum verður leitast við að sýna á jákvæðan hátt hversu gefandi og skemmtilegt foreldrahlutverkið er og hvað við getum gert til að börnunum okkar líði sem best. Umsjónarmaður þáttarinn er Guðrún Gunnarsdóttir söngkona.

**21.00** America's Next Top Model **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. **23.20** Sex and the City – 6.

Þáttaröð **23.50** Jay Leno **0.35** Close to Home (e) **1.20** Frasier – 1. þáttaröð (e) **1.45** Östöðvandi tónlist

**18.30** Fréttir NFS **19.00** Ísland í dag **19.30** Stacked (1:6) (Pilot) **20.00** Friends (1:23) (Vínir) **20.30** Sirkus RVK **21.00** Stacked (2:6) (Beat The Candidate)

▶ **21.30** Clubhouse (2:11) (Breaking A Slump) **22.15** X-Men (Ofurmennin) Hörkugóð mynd um það sem kann að gerast í nánustu framtíð. Útvalið fólk fær tiltekna hæfileika með aðstoð læknavisindanna. Hér er telft á tæpasta vað en hvað gerist þegar eitthvað fer úrskæiðis? Aðalhlutverk: Patrick Stewart, Hugh Jackman, Ian McKellen. 2000. Þönnuð börnum.

**0.00** „bak við böndin“ (6:7) **0.30** Friends (1:23) (e) **0.55** Sirkus RVK (e)

**19.40** Hrafnabing/Miklabraut Hrafnabing þrjúdaga, fimmtudaga og föstudaga í umsjá Ingva Hrafn Jónssonar og Miklabraut mánudaga og miðvikudaga í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.

▶ **20.10** Skaftahlíð – vikulegur umræðupáttur 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 heimsfréttirnar.

**21.00** Fréttir **21.10** This World 2006 (Looking For China Girl) **22.00** Fréttir Fréttir og veður **22.30** Hrafnabing/Miklabraut

**23.15** Kvöldfréttir/Ísland í dag/íþróttir/Veður **0.15** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.15** Fréttavaktin eftir hádegi **6.15** Hrafnabing/Miklabraut

**exit.is**

**Aupair í USA**  
Ogleymanleg lífsreynsla sem þú býrð að alls ævi  
Að launum fær aupair vasapening, frítt fæði og húsnæði,  
frítt flug til og frá Bandaríkjunum ásk 500 Usd. námsstyrki.

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





**DRAMA**  
▶ **22.25**  
AÐÞRENGDAR EIGINKONUR

**GAMAN**  
▶ **22.25**  
HOW I MET YOUR MOTHER

**SPENNA**  
▶ **22.00**  
CSI: MIAMI

**DRAMA**  
▶ **22.30**  
EXTRA TIME – FOOTBALLER'S WIVES

**UMRÆÐA**  
▶ **20.10**  
ÞETTA FÓLK

**SJÓNVARPIÐ**

**2**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS**

**NFS**

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bitíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Martha 10.20 My Wife and Kids 10.45 Alf 11.10 3rd Rock From the Sun 11.35 Whose Line Is it Anyway? 12.00 Hádegisfréttir 12.25

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

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

16.05 Ístólt, þeir allra bestu 2006 16.35 Formúlukvöld 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknálsfréttir 18.00 Stundin okkar (1:31) 18.25 Julie (2:4)

Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05 Home Improvement 4 13.30 Two and a Half Men 13.55 Sketch Show 2, The 14.20 Eldsnögg með Jóa Fel 14.50 Wife Swap 15.35 Tónlist 16.00 Bamatími Stöðvar 2 16.25 Með afa 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons

17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegjöld – fréttavíðtal. 13.00 Íþróttir/lífstill 13.10 Íþróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. 14.00 Fréttavaktin eftir hádegi 17.00 Fimmfréttir 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður

19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.15 Deildabíkarinn í handbolta Bein útsending frá seinni hálfleik leiks í úrslitakeppni karla.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 Strákarnir 20.45 Meistarinn (20:22) 20.50 Bones (3:22) (Bein) 21.35 Life on Mars (7:8) (Lif á Mars)

19.00 Frasier 19.35 Game tívi 20.00 Family Guy Kolsvartur teiknimyndahúmor. 20.30 Everybody Hates Chris Þáttur úr smíðu Chris Rock, sem byggir á hans eigin æsku.

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Bernie Mac (5:22) (Hair Jordan) 20.00 Friends (2:23) (Vínir) 20.30 Splash TV 2006 21.00 Smallville (Commencement) Í Smallville býr unglingurinn Clark Kent. Hann er þrúðmenni og er fús til að rétta öðrum hjálparhönd.

19.40 Hrafnaþing/Miklabraut ▶ 20.10 Þetta fólk Nýr og óvenjulegur spjallþáttur í umsjá Höllu Gunnarsdóttur blaðakonu og heimshornafلاكara. 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 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.

21.15 Sporlaust (12:23) (Without a Trace) Bandarísk spennuþáttaröð um sveit innan Alríkislögreglunnar sem leitir að týndu fólki. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

▶ 22.25 How I Met Your Mother (16:22) (Svona kynntist ég móður ykkar). Höfundar þáttanna skrifuðu American Dad og voru meðal aðalhöfunda að David Letterman-þáttunum. Hér eru á ferð gamanþættir sem eiga eftir að slá í gegn.

21.00 Courting Alex – NÝTT! Glæný gamanþáttaröð sem fengið hefur frábæra dóma. 21.30 Everybody loves Raymond ▶ 22.00 C.S.I.: Miami Horatio Cane fer fyrir hópi réttarrannsóknarfólks sem rannsakar snúin sakamáli í Miami. Þættirnir hafa vakið mikla eftirtekt og eru systurþættir hinna vinsælu CSI og CSI:NY.

21.45 X-Files (Ráðgátur) ▶ 22.30 Extra Time – Footballers' Wives Þær eru fallegar, moldríkar og geta gert það sem þær vilja! Í þessari þáttaröð er fjallað um Aniku, systur Tanyu Turner. Ef ykkur fannst Tanya vera slæm, biðið þá þar til þið sjáið Aniku.

21.00 Fréttir 21.10 60 Minutes 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Hrafnaþing/Miklabraut

22.00 Tíufréttir ▶ 22.25 Aðþengdar eiginkonur (38:47) (Desperate Housewives II) Bandarísk þáttaröð um nágrennanakonur í úthverfi sem eru ekki allar þær sem þær eru séðar. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

22.50 American Idol (34:41) (Bandaríska stjórnuleitin) Fimmta þáttaröðin af vinsælasta þætti heims. Þau Simon, Paula og Randy snúa öll aftur í dómarsætið.

22.50 Jay Leno 23.35 America's Next Top Model V (e) 0.30 Frasier – 1. þáttaröð (e) 0.55 Top Gear (e) 1.45 Östðvandi tónlist

23.00 Friends (2:23) (e) 23.25 Splash TV 2006 (e)

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

23.10 Lífsháski (40:49) 23.55 Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva 2006 (3:4) 0.55 Kastljós 1.45 Dagskrárlök

23.30 American Idol 23.50 Movem Callar (Str. b. börnum) 1.25 Huff (B. börnum) 2.15 Hard Cash (Str. b. börnum) 3.50 The Caveman's Valentine (Str. b. börnum) 5.35 Fréttir og Ísland í dag 6.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ



**NÝTT Á DVD Í MAÍ!**

**VÆNTANLEG Í VERSLANIR OG Á LEIGUR 11. MAÍ**

**SAMMYNDIR**



# » Sudoku vikunnar

#24

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.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#23)

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 tíðaprautum. 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 bólgueydandi 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.

# OPIÐ ELDHÚS

OPIÐ LAUGARDAG FRÁ 11-17 OG SUNNUDAG FRÁ 13-17



- HTH eldhús eru ekki eins dýr og þau líta út fyrir að vera

# ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · [www.ormsson.is](http://www.ormsson.is)



## VELKOMIN Í GLÆSILEGAN SÝNINGARSAL OKKAR AÐ LÁGMÚLA 8

Ef þú ert að huga að nýju eldhúsi er upplagt að skoða kosti HTH. Í glæsilegum sýningarsal okkar sérðu allt það nýjasta í eldhústækjum frá AEG fléttað saman við innréttingar frá HTH. Þetta samspil HTH og AEG er ekki bara fallegt og vandað heldur er heildarlausn af þessu tagi á góðum kjörum hjá Bræðrunum Ormsson.

**AEG**

FULLKOMIN LÖGUN OG LEIKNI

Svefn & heilsa



EGILL ÞORSTEINSSON KÍRÓPRAKTOR

SVEFN & HEILSA  
GEGNIR  
MIKILVÆGU  
HLUTVERKI

VELDU ÞAÐ BESTA!

ALLT FYRIR GÓÐAN SVEFN OG BETRI HEILSU



FRÁBÆR  
STILLANLEG  
RÚMUM Á  
GÓÐU VERÐI



WALLHUGGER  
Eitt með öllu!



Svefnsófar



Verð frá 79.900.- stgr.

NÝTT Á ÍSLANDI

Veggrúm sem  
sparar gólf pláss

Góð lausn í gestaherbergi,  
studíó íbúðir, barnaherbergi.

Komið og kíkið  
á þessa nýng

Chiropractic®



Sú besta

samkvæmt stærstu  
samtökum kiropraktora í heimi



Ný sending af svefn-  
herbergishúsgögnum



- ★ GÆÐI
- ★ GÓÐ VERÐ
- ★ ÞJÓNUSTA
- ★ ÚRVAL
- ★ DEKKING



REYKJAVÍK



AKUREYRI

Svefn & heilsa



Gerum tilboð  
fyrir hótél og  
gistiheimili

Verið velkomin  
[www.svefn.is](http://www.svefn.is)