

birta
brestur í söng

HULDA

KRISTINSDÓTTIR

» hannar úr leðri

» Ævintýri

EINARS

TH. GUÐMUNDSSONAR

GARÐAR
THÓR CORTES

» *Kynþokkafyllsti maður Íslands*

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
10. febrúar - 16. febrúar

Sjálfskipt Fiesta. Núna



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

Berðu saman Yaris og Fiesta

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

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

Nýr og breyttur Ford Fiesta: Lægra verð, meiri búnaður.*

Kaupverð

Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,4i 5 gíra	1.390.000 kr.
Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,6i sjálfskiptur	1.540.000 kr.

Bílasamningur

Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,4i 5 gíra	18.920 kr.
Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,6i sjálfskiptur	20.970 kr.

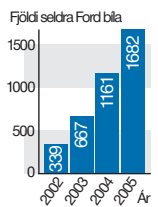
Rekstrarleiga

Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,4i 5 gíra	26.910 kr.
Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,6i sjálfskiptur	29.590 kr.

Nýttu þér kynningartilboðin á nýjum og breyttum Ford Fiesta



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



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



Nýtt tákni um gæði



Berðu saman mikilvægasta búnaðinn; vélina, sjálfskiptinguna, IPS öryggiskerfið: Þú færð 1,6 l, 100 hö. Fiesta í stað 1,3 l, 87 hö. Yaris eða meiri kraft en svipaða eldsneytiseyðslu. Öryggiskerfið er hjarta Fiesta og státar af IPS öryggisbúnaðinum. Berðu saman aksturseiginleika Fiesta og Yaris. Spurðu um ABS bremsur, EBD hemlajöfnun, IPS öryggispúða fyrir framsæti, einnig um IPS öryggispúða í hliðum. Spurðu um 3-punkta bilbelti fyrir öll sæti, rafstýrða bilbeltastrekkjara og hæðarstillingu fyrir bilbelti. Rafstýrða eldsneytislokun. Styrktarbita í hurðum. Ræsivörn. Þú finnur aðeins það besta í Fiesta og Yaris. Taktu um stýrið og alvöru sjálfskiptingin gefur til kynna að þú ert í meiri og betri bíl en áður. Tryggðu öryggi þitt. Berðu saman verð og gæði. Kynntu þér örugga þjónustu Brimborgar. Vertu í hópi þeirra bestu, í dag og um alla framtíð. Veldu nýjan og breyttan Ford Fiesta.

Atriði af gæðalista staðalbúnaðar:

- | | |
|--------------------------------|--|
| IPS öryggisbúnaður | Upphitanleg framsæti |
| 4 öryggispúðar | Trend ákleeði á sætum |
| 5 höfuðpúðar | Tvískipt aftursæti |
| ABS hemlajæsivörn | Geislaspilari og 4 hátalarar |
| EBD hemlajöfnun | Rafdrifnar rúður að framan |
| Rafstýrðir bilbeltastrekkjarar | Fjaropnun á skotti |
| Hæðarstílt bilbelti að framan | Rafdrifnir og upphitanlegir útispeglar |
| Ræsivörn | Litað gler |
| Fjarstýrð samlæsing | Samiðir stuðarar |
| Hæðarstilling á ökumannssæti | Þokuljós |
| Hæðarstillanlegt stýri | |

Eða Fusion - svolítið jeppalegri?

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



■ Ford Fusion Trend
5 dyra 1,6i sjálfskiptur*
Kaupverð 1.650.000 kr.
Bílasamningur 22.460 kr.
Rekstrarleiga 31.530 kr.

Við staðgreiðum gamla bílinn veljir þú bíl frá Brimborg.

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



Öruggur staður til að vera á

GUCCI

POLO RALPH LAUREN

EMPORIO ARMANI

BAUSCH & LOMB

Elizabeth Arden
eyewear

LINDBERG

KLICK
denmark

GIORGIO ARMANI

Safilo®

PERRY ELLIS

DIESEL
SHADES

Góð verslun
á góðum stað



Gleraunaverslunin í Mjódd

Álfabakka 14 • 109 Reykjavík • Sími: 587 2123



16



22



36



20

Þetta helst

- 7 Þar spretta laukar
- 8 Tíðarandi
- 10 Tvist og bast brennsla Hildar Ingveldardóttur Guðnadóttur
- 12 Eins og ævintýri

Viðtöl

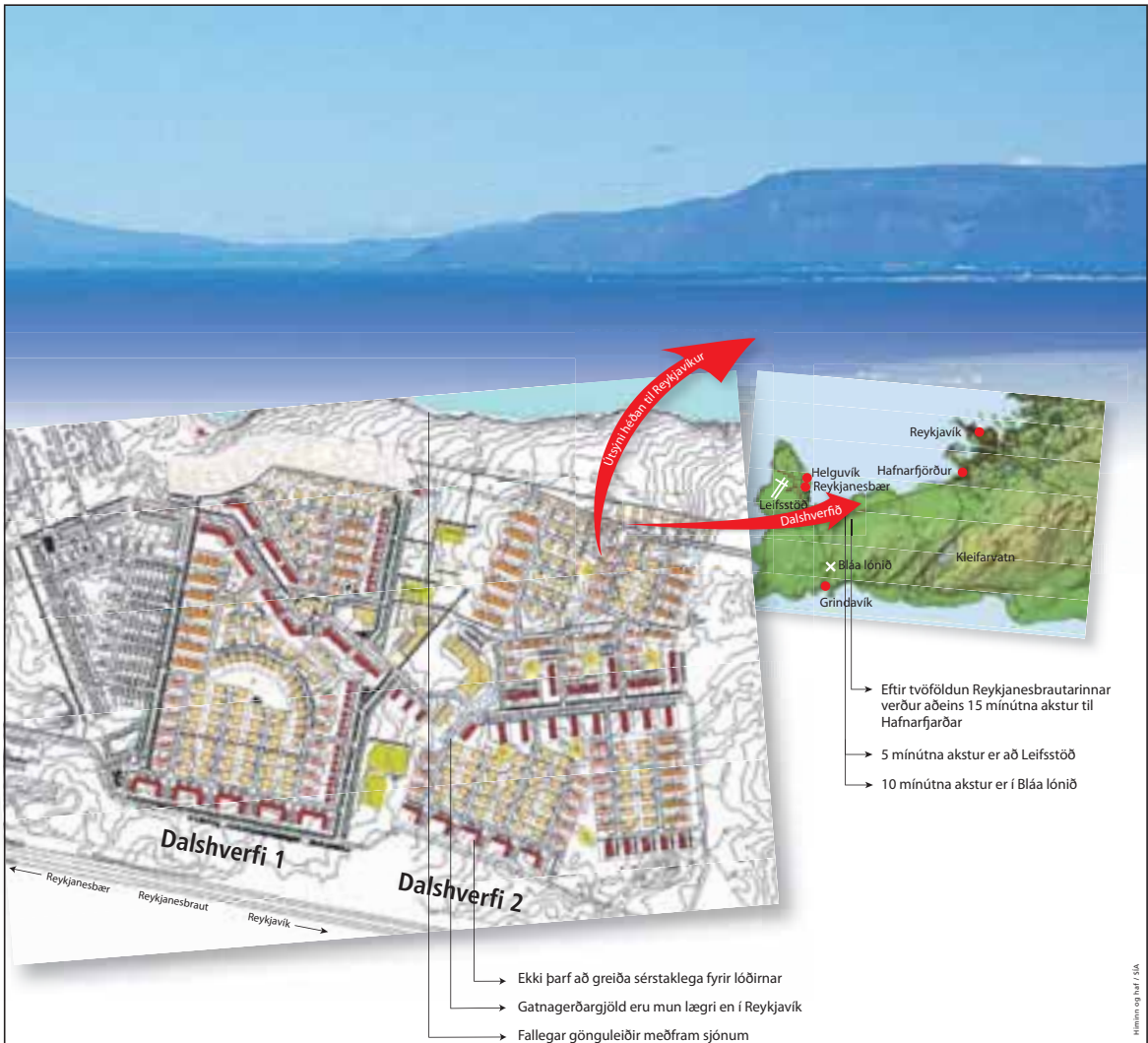
- 16 Garðar Thór Cortes: Stefmir á plötu í Englandi
- 20 Gælunöfn: Ekkert mál að heita Hnokki og Dúllí

Hann/hún

- 22 Súpa, salat og brauð
- 26 Leður er svo skemmtilegt efni
- 28 Fimleikasýningar hjá ömmu
- 32 Stjörnuþá
- 36 Lífstílsbreyting frekar en megrun
- 36 Útlit ofar gáfum

Í hverju blaði

- 38 Sudoku
- 40 Krossgáta
- 41 Dagskrá næstu viku



Útgáfa í hásam til Reykjavíkur

- Eftir tvöföldun Reykjanesbrautarinnar verður aðeins 15 mínútna akstur til Hafnarfjarðar
- 5 mínútna akstur er að Leifsstöð
- 10 mínútna akstur er í Bláa Lónið

- Ekki þarf að greiða sérstaklega fyrir lóðirnar
- Gatnagerðargjöld eru mun lægri en í Reykjavík
- Fallegar gönguleiðir meðfram sjónum

Hugsaðu út fyrir rammann

Úthlutun lóða í Dalshverfi 1 og 2

Reykjanesbær auglýsir, frá og með mánudeginum 6. feb. 2006, lausar lóðir í Dalshverfi 2. Um er að ræða 77 lóðir fyrir einbýlishús á einni hæð. Einstaklingar hafa forgang. Umsóknarfrestur er til 20. febrúar næstkomandi.

Auk þessa eru par-, rað- og fjölbýlishúsalóðir fyrir um 400 íbúðir sem eru að stærstum hluta ætlaðar lögadílum.

Ennfremur eru nokkrar lóðir fyrir einbýlishús á tveimur hæðum í Dalshverfi 1 til úthlutunar strax. Verður sá háttur hafður á í Dalshverfi 1 að umsækjandi velur sér lóð. Fyrstur kemur fyrstur fær!

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjanesbæjar bendir á að allar eldri umsóknir þarf að endurnýja.

Reykjanesbær hefur hafið úthlutun á lóðum í splunkunýju hverfi, Dalshverfi 2. Nýja hverfið er hlaðið kostum: stutt er í alla verslun og þjónustu, skóla og leikskóla, örstutt í Bláa Lónið, örstutt á alþjóðaflugvöllinn – og eftir tvöföldun Reykjanesbrautar verður aðeins 15 mínútna akstur til Hafnarfjarðar. Reykjanesbær er óflugt bæjarfélag í stöðugri sókn og búseta þar er nú raunhæfur kostur fyrir þá sem sækja vinnu á stór-Reykjavíkursvæðinu.

Íbúar Reykjanesbæjar greiða mun lægri gatnagerðargjöld en Reykvikingar og ekki þarf að greiða sérstaklega fyrir lóðirnar. Það sem sparast mætti t.d. nota til að kaupa nýjan bíl eða fara í utanlandsferð með fjölskylduna.

Nánari upplýsingar í síma 421 6700 og á reykjanesbaer.is



REYKJANESBÆR

reykjanesbaer.is

Hinn og hvar / 5A

Þar spretta laukar

Á landi eins og okkar þar sem allt er á kafi í snjó og varla sést til sólar stórrann hluta ársins eru fyrstu merki vorsins mikilvæg. Vorlaukarnir eru meðal þeirra. Þegar grænir angarnir teygja sig upp úr kaldri jörðinni bendir það til þess að brátt fari betri tíð í hönd.

Því miður er raunin ekki alltaf sú og ástæða þess að laukarnir taka við sér getur verið örstutt hlýindaskeið sem gengur fljótt yfir. Þeir minna okkur samt sem áður á það að vorið kemur alltaf á endanum þó að það láti kannski aðeins bíða eftir sér.

Texti: EMILÍA ÖRLYGSDÓTTIR Mynd: VILHELM GUNNARSSON

heitt & kalt |

Heitt

Volgt

Hvorki heitt né kalt

Við stofuhita

Ískalt

Litlir fólksbílar
Eyða litlu og eru skemmtilegir í akstri.

Spennuþættir
Lost, 24, Prison Break... Úfff, maður byrjar strax að svitna.

Hanastél
Eru ekki eins áberandi og þau voru fyrir stuttu síðan.

Derhúfur
Allir áttu nokkrar derhúfur fyrir nokkrum misserum. Nú eru bara hjólbrettagaurar með derhúfu, eins og áður var.

Trúarbragðadeilur
Hin ótrúlega teiknimyndadeila sýnir best hversu fáránlegar trúarbragðadeilur eru.

Verðlaun

Uppskerutími listamanna

Bændur uppskera síðsumars en listamenn uppskera á útmánuðum. Tónlistarverðlaun, bókmenntaverðlaun, listamannalaun, það er allt að gerast um þessar mundir. Sé litið utan Íslands er sama upp á teningnum. Grammy-verðlaunin bandarísku voru afhent í vikunni. Kvikmynda- og sjónvarpsstjórnur kepptu um Golden Globe-verðlaunin sem voru afhent á dögunum og það styttist óðum í að Óskarsverðlaunin verði afhent. Allar þessar verðlaunahátíðir eru sýndar beint í sjónvarpinu og óhætt að segja að nú sé gósentíð viðkvæmra sálna sem hafa gaman að því að fylgjast með stjórnunum þakka öllum sem þær hafa hitt um dagana fyrir kynnin. Ekki er verra að á íburðarmestu hátíð ársins, Óskarsverðlauninum, eiga Íslendingar fulltrúa, Rúnar Rúnarsson. Áfram hann.



Ljósmynd: HARI



Tískubylgja

Sokkana yfir buxurnar

Einhver fékk þá snilldarhugmynd fyrir nokkru að girða buxurnar ofan í stígvélin. Þótti þessi hugmynd það góð að allir tóku það upp að troða buxunum af áfergju ofan í stígvél og sprönguðu um götur bæjarins með höfuðið hátt. Svo liðu dagarnir og einhverjum hefur leiðst að vera eins og allir hinir og tók því upp að girða buxurnar ofan í stígvélin og ullarsokkana. Sem er líka svona rosalega flott. Þannig að buxurnar fara þá undir allt og sokkar og stígvél fá loks að njóta sín.

Árshátíðir

Tækifæri til spariklæðnaðar

Nú er kominn tími árshátíðanna. Helstu vinnustaðir og skólar halda veislur og fólk fer í sitt finasta tau. Þá er um að gera að drífa sig í búðirnar og finna eitthvert glingur og skraut til að gera sig sérstaklega sparilegan. Það gefast ekki svo oft tækifæri til þess.





Landsbankinn
Banki allra námsmanna

410 4000 | www.landsbanki.is

SÝNUM
NÁMSMÖNNUM
TILLITSSEMI

Námsstyrkir

Við vitum hvað námsmenn þurfa. Árlega veitir Landsbankinn viðskiptavinum Námunnar tólf námsstyrki. Í ár höfum við hækkað þá töluvert og sýnum námsmönnum þannig sjálfsagða tillitssemi.

Styrkirnir skiptast þannig:

- 3 styrkir til framhaldsskóla- og iðnnáms á Íslandi, 150.000 kr. hver
- 4 styrkir til háskólanáms á Íslandi (BA/BS/MA/Phd), 300.000 kr. hver
- 3 styrkir til háskólanáms erlendis (BA/BS/MA/Phd), 350.000 kr. hver
- 2 styrkir til listnáms, 300.000 kr. hvor

Umsóknarfrestur vegna úthlutunar námsstyrkja er til 24. febrúar 2006.

Allar nánari upplýsingar og skráningarblöð eru að finna á www.landsbanki.is.

HÆÐRI
NÁMSSTYRKIR



brennslan mín ...
Hildur Ingvaldardóttir Guðnadóttir

Twist og bast brennsla

Hildur Ingvaldardóttir Guðnadóttir, sellóleikari og meðlimur stórsveitar Nix Noltes, vinnur þessa dagana að sólóplötu á Hólum í Hjaltadal. Hún tók vel í að gera brennslu fyrir Birtu þrátt fyrir annríki. Hún komst þó að því að það er enginn hæðarleikur að setja saman 10 laga brennslu. „Það er nú ekkert grín að velja bara 10 lög fyrir ykkur að brenna! Ég hafði þó mér til hliðsjónar að velja lög sem ég hef hlustað mikið á upp á síðkastið og sem hafa gefið mér gæðahúð í meira en 70 skipti.“ Lögín koma héðan og þaðan en að sögn Hildar eru þau ekki í neinni sérstakri röð.

- | | |
|-----------------|--|
| TRACK 1 | Weeping Rock - Napoli 23 Ég er fyrir löngu búin að missa töluna á því hversu oft ég hef fengið gæðahúð þegar þetta lag er á fóninum. Þessi plata er líka í heild sinni alveg stórkostleg. |
| TRACK 2 | Vorið kom - Haukur Morthens Haukur á stóran sess í mínu hjarta, eins og væntanlega hjá þjóðinni allri. Ég get ekki annað en tárast í hvert sinn sem heyrir hann syngja með þessu barni. |
| TRACK 3 | Eye in the Sky - Alan Parsons Project Ég rambaði aftur á þetta lag um daginn þegar ég var að kynna mér tónlist frá árinu 1975. Það hefur verið nýja uppáhaldslagið mitt síðustu vikur. Tímalaus hamingja. |
| TRACK 4 | Electric Counterpoint - Steve Reich Það er ekki til betri leið að vakna en við gítarspil. Ég hef sett þetta á fóninn og stigið trylltan dans fleiri morgna en ég þori að nefna. |
| TRACK 5 | Wild Horses - Rolling Stones Ég hef aldrei verið mikill Stones-aðdáandi, en þetta lag er nú algjört met! Ég segi ekki meir. |
| TRACK 6 | Blemish - David Sylvian Titillag samnefndrar plötu sem er í miklu uppáhaldi hjá mér. Hann syngur þetta við undirspil Dereks Bailey. Fyrst vissi ég ekki hvort ég ætti að elska þessa rödd eða hata. |
| TRACK 7 | Willow's Song - Paul Giovanni Þetta lag er úr myndinni „Wicker Man“. Ég held að tónlistin í myndinni sé eina tónlistin sem hefur komið út eftir þennan mann en hún er alveg sérdeilis frábær. |
| TRACK 8 | Unchained Melody - Pete Drake Mér áskotnaðist plata með honum um daginn. Þar syngur hann nokkra gamla smelli í lyftutónlistarútgáfum í gegnum pedal steel gítar. |
| TRACK 9 | These Days - Nico Ef það er þung á mér brúnin er fá lög sem geta jafn auðveldlega fengið mig til þess að brosa út í annað og þetta. Mér finnst það alltaf benda mér á hvað hlutir sem maður getur miklað fyrir sér eru oft hjákátlegir. |
| TRACK 10 | Happy Ending - Arthur Russell Ég er búin að hlusta svo mikið á plötuna hans „World of Echo“ að hún rennur eiginlega alveg saman í eitt hjá mér. Ég valdi þess vegna bara eitt lag af handahófi. |

» birta mælir með...

...KVIKMYNDINNI **WALK THE LINE**, sem byggð er á ævi Johnny Cash. Sagan er kannski kunnugleg en Joaquin Phoenix og Reese Witherspoon sýna frábæran sameik, keyrð áfram af kraumandi kántrí. Sannkölluð tónlistarveisla.



... **KAFFISOPA Á ÞJÓÐMINJASAFNINU**. Kaffitár hefur tekið yfir kaffistofuna í Þjóðminjasafninu og enginn verður svikinn af því að kíkja þangað í kaffi. Veitingar eru heldur ekki af verri endanum. Fyrir barnafólk er gott að vita að aðgengi fyrir barnavagna er hið besta.

...**TÓNLIST NOUVELLE VAGUE**. Afar seiðandi og falleg plata. Gamlar post-punk perlur níunda áratugarins teknar fyrir og settar í einstaklega sexí búning. Franskar söngkonur sem syngja lögín setja afar skemmtilegan svip á plötuna með kynsandi söng sínum. Varla hægt að fá betri plötu til þess að spila í boðum.



Splunkunýr antíkplötuspilari

NÝTT

Að þessu sinni kynnum við til leiks nýjan hlut sem reyndar lítur við fyrstu sýn ekki út fyrir að vera nýr. Hluturinn ætti að vera kærkomin græja fyrir metnaðarfulla áhugamenn um tónlist sem kunna mjög illa við ný hljómflutningstæki sem eru flest án plötuspilara fyrir vínýlplötur. Hér er lausnin komin: Plötuspilari sem lítur út fyrir að vera hundrað ára gamall en er útbúinn fullkomnum geislaspilara, kassettutæki, magnara og víð-ómskátölurum. Fyrir þá sem vilja nota græjuna sem aðalhljómflutningstæki heimilisins eru aukateggi fyrir hátalara og nokkuð sem fæstir af gömlu plötuspilurum gátu státað af: Fullkomna fjarstýringu!



EFTIR ASTRID LINDGRÉN

FRUMSÝNT

12.
FEBRÚAR

MÍÐASALA
HAFIN

RONJA

FRÆNINGJADÓTTIR

TILBOÐ



Þú færð bókina um Ronju og miða á sýninguna á frábæru tilboði í miðasölu Borgarleikhússins.

SAMSKIP

BORGARLEIKHÚSIÐ

Miðasala í síma 568 8000 - www.borgarleikhus.is



Texti: GUNNPÓRA GUNNARSDÓTTIR Myndir: VALLI

Ævintýri óperusöngvarans

Þótt Einar Th. Guðmundsson hafi ekki verið í neinni öskustóð áður en hann hélt til söngnáms í Austurríki fyrir fimm árum þá er ferill hans líkastur Öskubuskuævintýri. Nú er hann nýkvæntur kominn heim til að syngja á Íslandi í fyrsta sinn – í óperunni um Öskubusku.

EINAR, HVERT ER ÞITT HLUTVERK Í ÖSKUBUSKU?

Þeir sem hafa lesið söguna þekkjа hina góðu dís sem fylgir Öskubusku á ballið og gerir sitt til að koma henni í fang prinsins. Í óperunni er það karlmaður sem kemur Öskubusku til hjálpar og ég leik hann.

HVAÐAN ERTU?

Ég er fæddur í Reykjavík en alinn upp í Garðabæ.

NÚ ERT ÞÚ NÝTT NAFN Í ÓPERUSÖNG HÉR - HVENÆR BYRJAÐIR ÞÚ OG HVAR?

Ég lauk námi við Kennaraháskólann 1998 og gerðist skólastjóri Seljalandskóla undir Eyjafjöllum. Annað haustið mitt þar byrjaði ég, fyrir hvatningu annarra, að læra söng hjá Eyrúnu Jónasdóttur sem þá var skólastjóri Tónlistarskóla Rangæinga á Hvolsvelli. Hef alltaf haft gaman af tónlist og spilaði í mjög ófrægum danshljómsveitum í mörg ár en hætti því þegar ég var kominn austur í sveitir. Þess í stað lauk ég 8. stigi í söng á tveimur árum með aðstoð kennara við Söngskólann í Reykjavík sem studdu vel við bakið á mér á lokasprettinum. Eyrún fór til framhaldsnáms til Salsburg í Austurríki og hvatti mig mjög til að gera það líka. Þó mér liði mjög vel í mínu starfi þá hugsaði ég sem svo að það væri nú eða aldrei enda var ég orðinn 29 ára. Ég komst inni Mozarteum í Salsburg og var þar í tvö ár en eftir þann tíma fannst kennaranum rétt að ég prófaði að syngja fyrir í óperuhúsum. Ég fór til Vínar og þar var ég tekinn inn.

ERTU HJÁ SJÁLFRI VÍNARÓPERUNNI?

Já, það eru tvö stór óperuhús í Vín sem þó eru undir sama hatti rekstrarlega séð. Þau eru Statsoper, sem er ríkisóperan og Volksoper, þjóð-

aróperan sem tekur um 1400 manns fullskipuð. Söngvararnir eru ráðnir þannig að þeir geti sungið í þeim báðum ef eftir því er leitað en ég hef til þessa einungis sungið við Volksoper. Þetta er þriðja árið mitt þar og ég er með samning fram í ágúst 2007. Þetta er auðvitað búið að vera eins og ævintýri en ég tek öllu með ró og ætla bara að sjá hvert framhaldið verður.

ER MIKIÐ AÐ GERA?

Hlutverkin eru ekki öll stór en ég fæ að syngja mjög mikið og það er gott meðan maður er að fóta sig og læra það sem skiptir mestu máli - að vera afslappaður á sviði. Svo drekkur maður í sig hin ýmsu hlutverk. Þetta er heimikil vinna og mjög góður skóli.

HVERNIG FINNST ÞÉR AÐ SYNGJA HÉR HEIMA?

Það er mjög gaman en samt væri óskandi að við Íslendingar fengjum óperuhús. Það er verið að gera frábæra hluti niður í Ingólfsstræti miðað við aðstæður en aðstæðurnar gætu verið svo miklu, miklu betri. Þetta er eitthvað sem verður að kippa í liðinn og ég hvet Kópavogsbæ til að klára dæmið.

AÐ LOKUM AÐEINS AÐ FJÖLSKYLDUMÁLUNUM.

Já, ég á tíu ára son sem heitir Þórsteinn Ingi og svo var ég að gifta mig þann 6. janúar, austurrískri sópransöngkonu sem heitir Katharina. Við kynntumst í Salsburg.

TIL HAMINGJU! Er hún með þér hér á landi?

Já og við munum syngja saman á hádegisstundum í Íslensku óperunni 7. mars - ástardúetta!

www.sigrunelsa.is

Ég vil vinna á grunni þess sem við höfum gert

Ég hef mikla reynslu af borgarmálum. Ég á sæti í menntaráði og er varaformaður stjórnar Orkuveitu Reykjavíkur, formaður samstarfsnefndar um lögreglumálefni og formaður hverfisráðs Hlíða. Ég gegndi formennsku starfshóps sem mótaði stefnu um gjaldfrjálsan leikskóla fimm ára barna, svo fátt eitt sé nefnt.

Ég vil vinna Sjálfstæðisflokkinn í vor

Ég hef tvisvar tekið þátt í kosningasigri Reykjavíkurlistans gegn Sjálfstæðisflokknum. Við eigum að setja markið á sigur. Það er raunhæft og Reykvíkingar eiga skilið að Samfylkingin taki upp fánann þar sem félagar okkar í Reykjavíkurlistanum vörpuðu honum frá sér.

Ég vil vinna að enn betri Reykjavík

Á næsta kjörtímabili verður að brúa bilið milli fæðingarorlofs og leikskólavistar, og laga grunnskólann enn frekar að breyttum tímum. Við eigum að standa vörð um Orkuveitu Reykjavíkur og auka þar vægi umhverfisvænna áherslna við ákvarðanatöku.



Ég þarf stuðning þinn í

2.-4. sæti

í opnu prófkjöri Samfylkingarinnar

11.-12. febrúar

**SIGRÚN ELSA
SMÁRADÓTTIR**

Sigrún Elsa er 33 ára, í sambúð með Vilhjálmí Goða Friðrikssyni og á þrjú börn, dætur á öðru og tólfta aldursári og fjórtán ára son. Hún er matvælafræðingur og hefur meistaragraðu í viðskiptastjórnun (MBA). Hún hefur starfað sem markaðsstjóri hjá einkareknu fyrirtæki sl. tíu ár.

Viðtal við stelpuna í næsta húsi, Söru Jessicu Parker



Hvernig vildi það til að þú ákvaðst að bjóða upp á þinn eigin ilm?

Í raun hefur mig dreymt um að framleiða mitt eigið ilmvatn frá því ég var lítil stelpa. Í gegnum árin hef ég upplifað hina ýmsu ilmi sem hluta af draumi um annan og betri lífsstíl.

Ég minnst þess að mamma sparaði saman til að geta farið í finar verslanir og keypt sér gott ilmvatn þegar

nákvæmlega réttur í alla staði, ég ákvað því að vanda mig og bjóða þar til ég hefði nægan tíma og þroska til að hella mér út í svona verkefni.

Hver stór hluti af þessari línu er í raun og veru þín eigin hugmynd?

Þar sem ég hef í gegnum árin blandað saman hinum ýmsu vörum til að skapa minn eigin stíl og minn eigin ilm þá hafði ég mjög ákveðnar hugmyndir þegar ég koma að þessu verkefni.

Ég blandaði mér í alla þætti ferilsins, allt frá framleiðslu á sjálfu efninu, hönnun á glasinu og síðan hafði ég mjög ákveðnar skoðanir á því hvernig pakkingarnar ættu að líta út. Þetta hefur verið ótrúleg upplifun og ég tel mig hafa lært heilmikið um viðskipti, sem mun efalaut nýttast mér vel í framtíðinni.

Hvernig myndir þú lýsa þessum ilmi?

Mér finnst orð eins og kvenleg, kynæsandi og klassísk standa upp úr. Ég vonast til að þessi ilmur verði klassískur og ekki bara enn ein tiskubólan.

Markmiðið er að framleiða ilm sem hentar flestum konum, óháð aldri, útliti eða týpu. Mér finnst ilmur sem er fagur eða yndislegur eigi að vera handa öllum en ekki bara nokkrum útvöldum.

Telur þú að einhverjar sérstaklega mikilvægar áherslur sé að finna í þessum ilmi?

Allar áherslurnar eru mikilvægar. Við byrjuðum að þróa þennan ilm út frá minni eigin blöndu sem smátt og smátt hefur þrósast innra með mér. Síðan var þessi ilmur heimfærður og lagaður til þannig að hann geti hentað sem flestum.

Hvernig kom það til að þú valdir nafnið Lovely á ilmvatns línunna?

Mér finnst þetta alveg óviðjafnanlegt nafn. Ég var alveg steinhissa á að enginn skuli hafa notað þetta fallega nafn fyrr. Lovely eða "yndislegt" eins og þið gætuð sagt á íslensku er svo fallegt orð, þetta orð er notað mikið í kringum mig, mamma notar þetta daglega, tengdamamma notar þetta orð og Matthew maðurinn minn notar þetta orð oft. Þannig að þetta orð stendur mér sérstaklega nærri og svo er þetta svo elskulegt orð. Ég held að fá önnur orð gætu lýst þessum ilmi betur.

Hvaðan fékkst þú hugmyndina að sjálfu ilmvatns glasinu?

Ég vil að sjálf ilmvatnsflaskan sé klassísk eins og ilmurinn

og fylgi ekki neinum sérstökum tiskum eða stefnum. Ég leitaðist við að nota form úr náttúrunni, eitthvað sem færi vel í hendi, ég endaði með einskonar egg formi. Hugmyndina að tappanum fékk ég síðan með því að skoða gömul en klassísk ilmfvötn, með því að blanda þessum tveimur atriðum saman vonast ég til að útlitið verði klassískt.

Niðurstaðan er nákvæmlega sú sem ég óskaði mér, fallegt glas, þar sem lögd er áhersla á hvert einasta smáatriði eins og bleika borðann og inngrafíð merki.

Ég sé að þú notar fól bleikan lit í umbúðir ilmvatnsins er einhver sérstök ástæða fyrir þessum lit?

Ég hef alltaf elskað föibleikan lit sem er að finna á tátíljum hjá ballerínunum, ætli þetta sé ekki bara ballerínu bleikt. Mér finnst þessi litur fara svo vel með einhverju sem er unaðslegt, fagurt eða yndislegt, enda er fátt yndislega en litlar ballerínur.

Það er eitthvað rómantískt og einlægt við þennan lit, og þegar blandað hefur verið gulli og silfri í hönnunina finnst mér komnar flottar andstæður sem skapa akkúrat þá draumsýn sem ég hef á þessu spennandi verkefni.



Oscar de la Renta

Oscar de la Renta og Sara Jessica Parker unnu saman að kynningu á nýrri ilmvatns línu, "Lovely by Sarah Jessica Parker". Oscar hannaði þennan fallega a-línu kjól fyrir Söru.

Kjöllinn vakti þvilika athygli á kynningum erlendis og hefur nú verið ákveðið að selja svona kjóla í verslunum Oscar de la Renta í Ameríku. Kjöllinn mun kosta um \$9.800

mikið stóð til. Eftir að ég óx úr grasi þá hef ég leitast við að blanda saman olíum og hinum ýmsum ilmfvötnum til að skapa minn eigin ilm, ætli það sé ekki ástæðan fyrir því að ég lét verða af þessu.

Hver var ástæða þess að þú ákvaðst að bjóða þar til nú með þína eigin ilmvatns línu?

Ég var lengi vel á báðum áttum varðandi mína eigin línu. Ég hef í gegnum tíðina horft upp á frægt fólk leggja nafn sitt við hvað sem er með misjöfnum árangri, ég er þessu ósámmála.

Eins og áður sagði þá hefur mig dreymt um að framleiða minn eigin ilm alveg frá því ég var lítil stelpa og hafði því mjög ákveðnar hugmyndir um hvað ég vildi og þó sérstaklega hvað ég vildi ekki. Þessi ilmur varð að vera



Eau De Perfume Spray	30 ml.
Eau De Perfume Spray	50 ml.
Soft Body Lotion	200 ml.
Gentle Bath & Shower Gel	200 ml.

Vörurnar eru fánlegar í öllum betri snyrtivörudeildum um allt land. Heildsala og dreifing er hjá Ísflex ehf.

WWW.SARAHJESSICAPEARLSCHEMESTERBEAUTY.COM



LOVELY ON THE INSIDE



LOVELY

SARAH JESSICA PARKER

THE FIRST SCENT

Stefnir á *plötuútgáfu* í Englandi

Garðar Thór Cortes þarf sannarlega ekki að kvarta yfir fábreytileika í sínum störfum. Síðastliðna viku hefur hann til dæmis sungið eitt aðalkarhlutverkið í óperunni Öskubusku. Hann kynnti Evróvisjón-keppendur til leiks í undankeppni sem þjóðin fylgist spennu með og svo var hann kosinn kynþokkafyllsti karlmaður landsins, reyndar í annað sinn á stuttum tíma.

Garðar er hálfvandræðalegur þegar hann sest hjá blaðakonu sem spyr hann hvernig það sé að vera kosinn kynþokkafyllsti karlmaður landsins. „Þetta er bara gaman,“ segir hann og brosir en það voru hlustendur útvarpsstöðvarinnar Létt sem völdu hann í vikunni. Hlustendur Rásar tvö gáfu honum hins vegar þennan titil á dögnum. Hann kveðst ekki kunna neina sérstaka skýringu á vinsældunum. „Ég hef verið frekar áberandi undanfarið,“ segir hann hógvæ. Bendir á að það sé mikið af myndarlegum Íslendingum til, einungis hluti af þeim sé frægur og sá kynþokkafyllsti komi óhjákvæmilega úr þeim hópi. Hann er hógvæ hann Garðar og gerir sér líklega ekki grein fyrir því hvað hann er myndarlegur hugsar blaðakonan og ákveður að sleppa honum við frekari spurningar um kynþokka í bili.

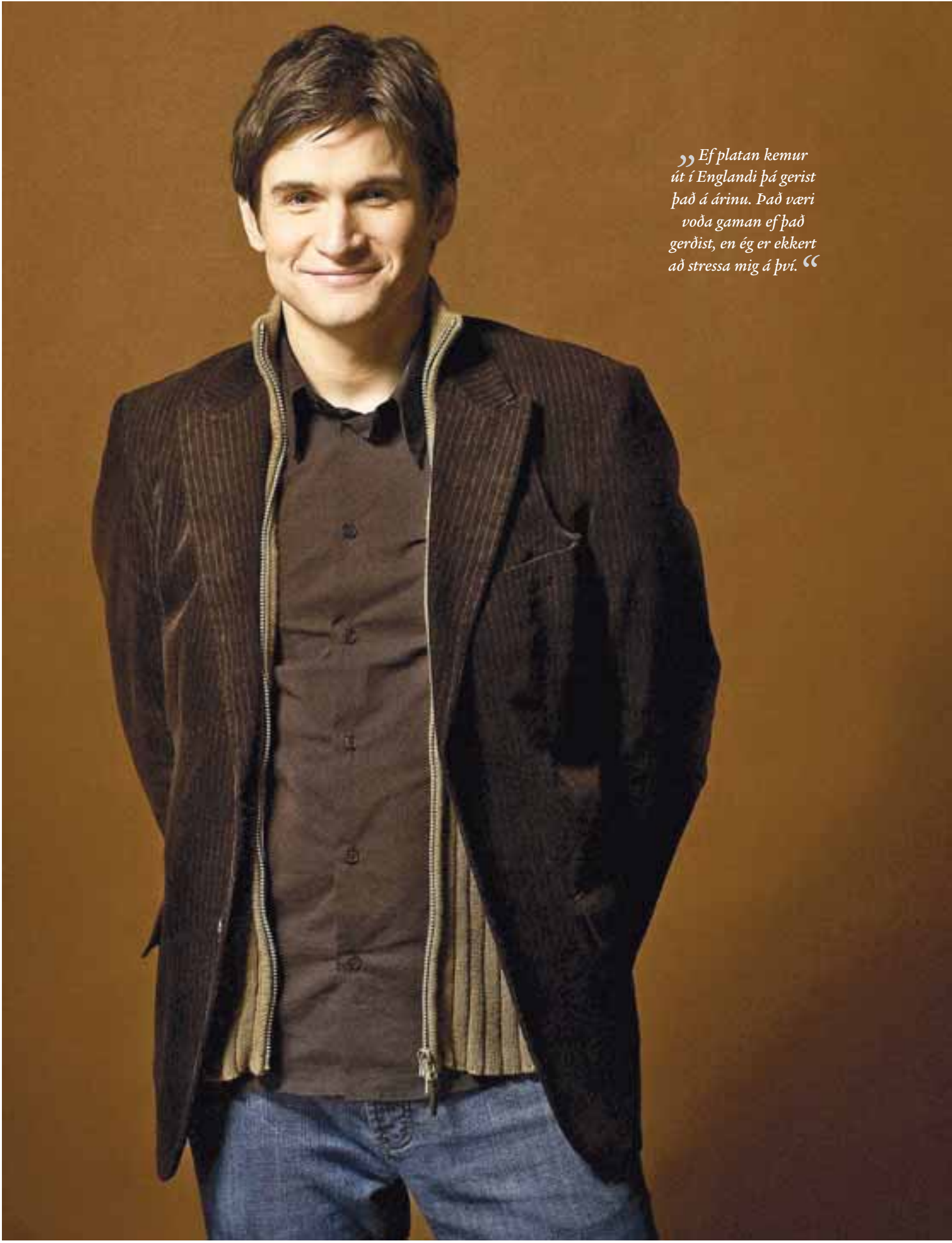
Víkur þess í stað talinu að listinni. Garðar gaf út sína fyrstu einsöngsplötu fyrir jólin. Hún seldist í bílförnum á landinu, kom það á óvart? „Já, það gerði það. Og það sem kom mér einnig á óvart var það að ég vissi að það var töluvert af ungu fólki, unglíngum og krökkum sem keyptu sér plötuna. Ég átti ekki von á því að hún vekti áhuga þeirra,“ segir maðurinn sem sjálfur var kominn á kaf í klassík á unga aldri.

„Ég byrjaði í söngskólanum átján ára, sem er frekar ungt fyrir söngnám karla. En ég vissi hvað ég vildi gera.“ Kannski var valið

auðvelt þegar haft er í huga að hann ólst upp við tónlist, faðir hans er Garðar Cortes óperusöngvari og mamma hans, Krystyna Cortes, er píanóleikari. „Mér var ekki ýtt út í tónlistina, ég fór fyrst að læra á kornett og svo í sönginn,“ segir Garðar og greinilegt er að valið var aldrei erfitt.

Þrátt fyrir sinn klassíska bakgrunn hlustar Garðar á alls konar tónlist. „Ég hlusta á djass, popp og ýmiss konar tónlist rétt eins og ég gerði sem unglíngur,“ segir hann. En Evróvisjón? „Ég hef alltaf fylgst með Evróvisjón,“ segir Garðar Thór sem vill ekkert tjá sig um hamaganginn í kringum söngvakeppnina í ár, enda kynnir hennar. Hann upplýsir hins vegar að Gleðibankinn sé hans uppáhalds-Evróvisjónlag.

Klassíkin stendur honum þó nær. Hann hefur nóg að gera sem söngvari, ferðast mikið til Evrópu til að syngja í óperum og á tónleikum, var til dæmis meira erlendis en hér heima á síðasta ári. En hann vill búa á Íslandi. „Ég er samt aðeins klofinn, þegar ég er hér langar mig út og svo þegar ég er úti þá langar mig heim.“ Tengslin við England eru enda býsna sterk, þar var hann í námi og þar á hann fjölskyldu. „Ég gisti alltaf hjá móðursystur minni þegar ég fer til England,“ segir hann með sælusvip og greinilegt er að honum þykir vænt um fjölskyldu sína. Móðir hans er alin upp í Englandi en er raunar hálfensk því faðir hennar var pólskur. Hann



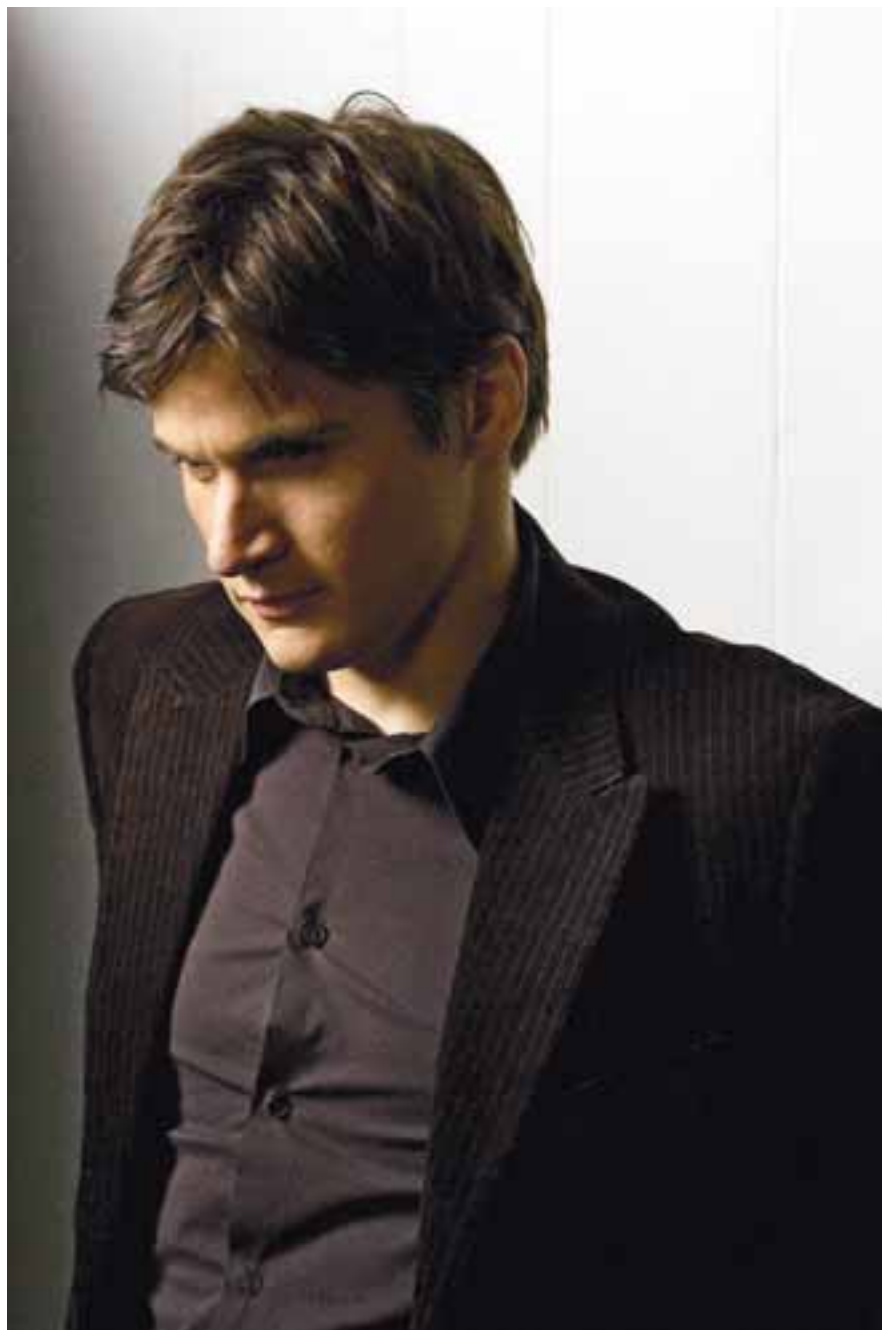
„Ef platan kemur
út í Englandi þá gerist
það á árinu. Það væri
voða gaman ef það
gerðist, en ég er ekkert
að stressa mig á því.“

„Ég byrjaði í söngskólanum átján ára, sem er frekar ungt fyrir söngnám karla. En ég vissi hvað ég vildi gera.“

flúði fangabúðir nasista í Póllandi og endaði í Englandi þar sem hann kynntist ástinni sinni. Þar kynntust svo foreldrar Garðars Thórs. England skipar því eðlilega stóran sess í huga hans.

Og aldrei er að vita nema Garðar Thór muni skipa stóran sess hjá Englendingum á árinu. Einar Bárðarson er að vinna í að koma plötunni hans á markað þar og ef það tekst er aldrei að vita nema enskættaði Íslendingurinn verði þar á allra vörum. „Þetta er svo stór markaður, það er aldrei að vita hvað gerist,“ segir Garðar sem er alveg rólegur yfir þessum plötumálum. „Ef platan kemur út í Englandi þá gerist það á árinu. Það væri voða gaman ef það gerðist, en ég er ekkert að stressa mig á því.“

Hann virkar alveg salírólegur þegar hann segir þetta, rétt eins og honum sé slétt sama hvort hann slær í gegn á alþjóðavísu. Hann hefur reyndar nóg að gera í söngnum nú þegar, bæði heima og erlendis. „Síðast var ég að syngja í Þýskalandi, Noregi og Englandi, þegar sýningum á Öskubusku lýkur fer ég aftur til Englands og síðan til Wales,“ segir hann. Á milli stórhlutverkanna syngur hann í jarðarförum og brúðkaupum, „eins og allir íslenskir söngvarar hvort sem þeir eru í klassík eða poppi“. Hann kvartar ekki yfir því hlutskipti. „Þetta er mjög fjölbreytt,“ segir



hann og hlær við.

Og ekki segist hann verða fyrir mikilli ágengni út af frægdinni. „Nei nei, hér þekkjá allir alla,“ segir hann og er helst að skilja að hann hljóti ekki svo mikið sem augngotur á förnnum vegi.

Sem blaðakona á bágð með að trúá. Íslenskar konur hljóta að gefa honum auga á götum úti. Hann er nú einu sinni mjög myndarlegur. Og í föstu sambandi svo að það komi fram. Sú heppna heitir Tinna Lind Gunnarsdóttir og

er leiklistarnemi í Listaháskóla Íslands. Þau hafa verið saman í mörg ár og eiga sitt heimili í Reykjavík. „Við búum hér en þegar ég er að vinna erlendis þá erum við mjög dugleg að hittast, hún reynir að koma til mín á tveggja til þriggja vikna fresti,“ segir Garðar Thór.

En hvað skyldi unnustan segja yfir öllum þessum nýfengnu kynþokkatitlum? „Hún sagðist alltaf hafa vitað þetta,“ segir Garðar Thór hálfhlajandi og feimnislega og við það sleppur hann úr viðtalinu.

L' O R É A L PARIS

Finnst þér þú hafir ómótstæðilegt yfirbragð?

Henni finnst þú eldast fljótt.

WRINKLE DE-CREASE

NÆRANDI OG VINNUR Á MÓTI HRUKKUMYNDUN
RAKAGEFANDI NÆRING

Fyrstu hrukkurnar? Spyrntu á móti
öldrunarferlinu, gerðu eitthvað!
Hrukkuvörnarkrem, rakagefandi húðnæring með Boswelox™.

Strax eftir einn tíma dregur úr hrukkunum.
Á 4 vikum dregur verulega úr þeim.



Langvarandi rakagjöf,
fitulaust innihald, klístrast ekki.
Berið á eftir rakstur, hefur róandi áhrif á húðina.



www.lorealmen.com



L'ORÉAL
PARIS
men expert

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ LÍKA SKILIÐ

Fífí, Dódy, Daddi og Bói

Fólk er í auknum mæli farið að skíra börn sín hálfgerðum gælunöfnum í stað stórra nafna sem síðan eru stytt.



Sjónvarpsstjarnan vinsæla er oftast kölluð Sirrý en heitir Sigríður.



Allir kannast við æringjann Ladda sem heitir reyndar Þórhallur.



Söngkonan góðkunnna er ýmist kölluð Sigrún eða Diddú.



Hestamaðurinn knái Sigurbjörn Bárðarson er oft kallaður Diddi.

Gælunöfn hafa lengi tíðkast á Íslandi en þar sem færst hefur í vöxt að skíra stúlkur stuttum nöfnum eins og Lindu, Björk, Líf, Evu, Söndru, Íris, Dögg og Ósk og strákana Örn, Elvar, Má, Þór, Ara, Inga og Frey hefur heldur dregið úr notkun gælunafna á síðustu árum. Jafnvel nöfnin sem afi og amma voru kölluð til styttingar á skírnarnöfnunum eru nú orðin að aðalnöfnum barnabarnanna. Villi, Addi og Valdi; Ellý, Dísa og Fríða eru dæmi um slík skírnarnöfn.

Gælunöfn skiptast dálítið í þrjá hópa. Fyrst nöfn sem eru styttingar úr skírnarnöfnum fólks eins og þegar Þorkell verður Keli, Þorvarður Varði, Vilhjálmur Villi, Páll Palli, Þorsteinn Steini og Sturlaugur Laugi; Þórdís Dísa, Svanhildur Svana, Þorgerður Gerða, Sigurlaug Lauga og Ingveldur Inga.

Næsti hópur er með gælunöfnum sem alltaf eru komin af sömu skírnarnöfnum. Þórarinn er kallaður Tóti, Jón Nonni, Sigríður Sigga, Þorbjörn Tobbi, Guðrún Gunna, Stefán Stebbi, Benedikt Bensi, Guðmundur Gvendur, Kristín Stína, Þorlákur Lalli og Þorbjörg Tobba.

Þriðji hópurinn er óútreiknanlegastur því þar virðist hvaða nafn sem er geta orðið að hvaða gælunafni sem er. Kristín er kölluð Dídí, Þórunn Dódy, Sigurbjörn Lilli, Sigprúður Didda, Örn Brói, Sveinn Dói, Sigríður Lilla og Þóra Systa. Diddar þessa lands heita hinum ýmsu nöfnum þegar að er gáð, Sigurðar, Þórhallar og Sigurbirnir og konur sem við þekkjum undir nafninu Gógó heita hinum ólíkustu skírnarnöfnum, allt frá Guðrúnu til Mattheu. Sama gildir um gælunöfnin Bíbí, Sísí og Dídí sem reyndar eru á undanhaldi að því er virðist. Nöfn sem enda á ki eða ka eins og Sveinki, Brynki, Rúnki, Steinka og Ranka virðast á útleið líka.

Í nafnatali frá 18. öld sem getið er í bókinni Nöfn Íslendinga kemur í ljós að sum gælunöfn hafa verið mun erfiðari að bera heldur en sjálf eiginnöfnin. Sumarliði er þar kallaður Liði, Þormóður kallaður Móði og Ólafur Láfi. Ekki tekur betra við þegar rýnt er í kvenmannsnöfnin. Þar er Svanhildur kölluð Svánka og Puríður Ríða.

Grein: GUNNPÓRA GUNNARSDÓTTIR
Mynd: HEIÐA



Ekkert mál að segja Hnokki og Dúllí

Systkinin **Porkell Helgi** og **Guðrún Mist Sigfúsbörn** hafa gælunöfnin **Hnokki** og **Dúllí**.

„Ég hef alltaf verið kallaður Hnokki frá því ég man eftir mér,“ segir Porkell Helgi, sautján ára nemandi við Menntaskólann í Hamrahlíð. Hann kveðst kunna gælunafninu vel og aldrei hafa gert neina tilraun til að breyta því. „Félagar mínir hafa aðeins prófað að kalla mig Kela eða eitthvað slíkt en það hefur ekki fest við mig,“ segir hann. „Ég bjó úti í Ameríku alla æsku mína, frá eins árs að tíu ára aldri og fólk þar vissi ekki einu sinni hvað ég hét í alvörunni. Það sagði bara „Hnaki“. Spurður hvort honum hafi einhvern tíma verið strítt á gælunafninu svarar hann: „Nei, fólk hefur kannski sýnt smá undrun í byrjun en ekkert alvarlega.“ Hann hefur heldur engar áhyggjur af því að Hnokkanafnið verði honum til trafala ef hann býður sig fram til forseta- eða biskupsembættis. „Nei, ef ég gerist einhver höfðingi þá verð ég bara „herra Þorkell“. Það er gott og gilt íslenskt nafn!“ En hvaðan skyldi nafnið Hnokki komið? „Það var systir mín hún Dúllí sem gaf mér það. Hún á allan heiður af gælunafngiftum

okkar beggja.“ Þar með er boltanum varpað yfir til Guðrúnar Mistar sem er alveg nýkomin heim eftir mánaðardvöl í Indónesíu. „Ég held þetta hafi byrjað þannig að þegar Þorkell fæddist var ég tæplega tveggja ára og gat ekki borið nafnið hans fram. Ég hafði skoðað bók um lítinn strákur sem var kallaður Hnokki og mér hefur greinilega fundist liggja beint við að fara það yfir á þennan bróður minn.“

Spurð hvernig Dúlliarnafnið hafi komið til svarar hún hlæjandi. „Þar sem ég var fyrsta barnabarn afa míns og ömmu þá fékk ég oft að heyra ég væri dugleg. Ég át það upp og úr var Dúllí!“ Hún kveðst mjög ánægð með nafnið og segir alla vini sína og ættingja kalla hana því. „Eftir því sem ég eldist læt ég fólk þó oftara vita að ég heiti Guðrún, ef ég þekki það ekki því betur. En eins og Hnokki nefndi vorum í Bandaríkjunum þegar við vorum lítil og þar átti fólk erfitt með að segja skírnarnöfnin okkar. Hinsvegar var ekkert mál fyrir það að segja Hnokki og Dúllí.“

Porkell Helgi Sigfússon
nemi og Guðrún Mist
Sigfúsdóttir.

Kisa, kaupu popp

„Þetta byrjaði í einhverjum fíflaskap þegar ég var í skíðaferð sem ungl-ingur og festist svona hríkalega við mig að alla skólagönguna kölluðu krakkarnir mig aldrei annað en Kisu,“ segir Svanhvít Jónsdóttir. „Skólafélagarnir gera það enn en það er líka bara bundið við þann hóp. Einu sinni var hringt heim þegar ég var enn í foreldrahúsum og pabbi svaraði: „Hún er nýfarin út.“ Þá hélt hann að það væri í alvörunni verið að spyrja um kisuna á heimilinu. Krakkarnir mínir fengu flog þegar það var spurt eftir mér með þessu nafni en eitt eftirminnilegasta atvikið tengt Kisunafninu er þegar ég var í bíó með vinkonum mínum og ein þeirra kallaði yfir allan salinn: “Kisa, kaupu popp.”



Súpa, salat og brauð

Hefðbundin samsetning sem aldrei bregst. Gott alla daga vikunnar. Hægt að nota allar uppskriftirnar saman eða hverja í sínu lagi með einhverju allt öðru.

Umsjón:

Halla Bára Gestsdóttir

Myndir:

Gunnar Sverrisson

Ritstjórar tímaritsins Veggfóðurs

Gulrótasúpa

(fyrir 4)

Kraftmikil súpa sem er góður matur á virkum dögum en getur einnig verið sparileg á tyllidögum.

500 g gulrætur
300 g kartöflur
1 rauð paprika
3 skalottulaukar
2 stór hvítlauksrif
börkur af 1 sítrónu
2 msk smjör
8 dl vatn

1 teningur kjúklingakraftur
3-4 msk koníak, eða eftir smekk
2 dl rjómi, 1 dl til að þeyta
2 msk tómatkraftur
cayenne pipar eftir smekk
salt og pipar eftir smekk
þeyttur rjómi og ferskt basilíkum
til skrauts (má sleppa)

Skerið allt grænmetið smátt. Bræðið smjórið og tómatkraft í stórum potti og steikið grænmetið og sítrónubörkinn í 1 mínútu. Hellið vatninu saman við ásamt kjúklingakraftinum. Látið suðuna koma upp. Sjóðið áfram á vægum hita í 20 mínútur. Setjið súpunu í matvinnsluvél og maukið eða notið töfrasprota (farið varlega með heita súpunu). Hellið súpunni aftur í pottinn og hitið að nýju. Bætið rjóma og koníaki saman við. Smakkið til með kryddinu. Berið fram með rjómaslettu og fersku basilíkum.



*„Gott kaffi er ein af lystisemdum lífsins.
Corso Impero frá Tosteria del Corso
er kaffið sem við drekkum.“*

Albert & Bergþór



*Tosteria del Corso
il caffè...per passione*

„CORSO IMPERO“



Corso Impero er blanda úr 8 mjög verðmætum Arabica og Robusta kaffibaunum. Þetta er mest selda kaffið frá Tosteria del Corso. Var valið til að bera fram í krýningarafmæli bresku drottningarinnar og er borið fram af sumum virtustu veitingaþjónustum í Evrópu.

Ilmur: Súkkulaði, möndlur og hnetur. **Froða:** Þykk með litlum bóllum, karamellulit. **Bragð:** Þétt, mikið ristað og rjómakennt.

Dökkt án þess að vera rammt. Gott jafvægi á milli ávaxta og beiskju.

Eftirbragð: Mjög langt með þægilegri síru.



Fæst í: Gripið og Greitt, Hagkaup, Miðbúðinni, Ostabúðinni við Skólavörðustíg,
Samkaup, Yndisauka og Versluninni Rangá. Allt um nýju tegundirnar sjá www.gjordusvovel.is

gjordusvovel.is

Huglök Jan. 06

Hjartabrauð

(10 stk)

Góð uppskrift að hefðbundnu gerbrauði en mótað skemmtilega þannig að það setur svip á borðið þegar það er borið fram.

2 1/2 tsk. þurrger	um 7 dl hveiti eða heilhvæiti
1 1/2 dl mjólk	og hveiti blandað saman
1 dl vatn	pískað egg til penslunar
1/2 pískað egg	rifinn ostur, sólblómafræ,
1/2 msk. olía	paprikuduft, sesamfræ,
1 tsk. salt	birkifræ eða kúmenfræ

Blandið mjólk og vatni saman. Hafid blönduna ylvola og leysið gerið upp. Setjið salt og olíu út í. Bætið hveitinu smátt og smátt saman við. Gætið þess að setja ekki allt hveitið út í einu því kannski er ekki þörf á því öllu. Hnoðið deigið. Látið deigið hefast í 40 mínútur. Hnoðið aftur. Skiptið deiginu í 10 parta. Mótið hvern part ílangan. Búið til totur á endana þannig að hver partur sé eins og karamella í bréfi. Klippið miðjuna langsum í gegn, ýtið efri totunni niður á við í gegnum gatið, þrýstið miðjunni niður og úr verður hjarta. Stillið ofninn á 250°. Látið hjörtun hefast í 30 mínútur. Penslið með pískuðu eggj og stráíð fræjum, kryddi eða osti yfir. Bakið í 15 mínútur.



Pastasalat með þistilhjörtum

(fyrir 6-8)

Mjög matarmikið salat sem hefur reynst vel í mann-margar veislur.

sósa:

1/2 bolli léttmajónes eða feitur sýrður rjómi
 1/2 bolli ólífuoíía
 1/4 bolli rauðvínsedik
 1 1/2 tsk. Dijon sinnep
 1 tsk. sykur
 1/2 tsk. salt
 1/2 tsk. svartur pipar
 1/4 tsk. oregano
 1/4 tsk. basilíkkum
 1/4 tsk. tímán
 1 hvítlausrif, marið

grænmeti:

1 dós niðursoðin þistil-hjörtu í vatni, skorin í ræmur
 1/2 bolli svartar ólífur, skornar í sneiðar
 1 1/2 bolli sellerí, skorið í sneiðar
 1/2 bolli sólþurrkaðir tómatar, helst ekki í olíu, skornir í grófa bita
 3/4 bolli vorlaukur, skorrinn í þunnar sneiðar

500 g soðið og kalt ostafyllt tortellini

1/2 bolli ferskur pamesan-ostur, fínrifinn



Hrærið saman allt hráefnið í sósunu. Setjið grænmetið út í, þá pastað og ostinn varlega saman við. Berið fram eitt og sér eða sem meðlæti.



NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL

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



Skýr



FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA



Leður er svo skemmtilegt efni

Hulda hefur lengi verið að hanna. Efniviður hennar var að mestu silki en hún hefur nú heillast af leðri og ýmsum grófum efnum.

Hulda Kristinsdóttir var farin að sauma á sig tólf ára gömul.



Hulda gerir ekkert pils eins. Hér eru þrjú leðurpils, tvö þeirra eru með nílarkarfa á og eitt með laxi.



Mosagrænt pils úr svínarússkini. Á því er nílarkarfi.

Taska úr olíubornu leðri, lokið er úr dádýrsskinni.

„Ég hef eiginlega verið að hanna síðan ég man eftir mér,” segir Hulda Kristinsdóttir klæðskeri og kjólameistari. Hún lærði textílgerð og silkiþrykk í Listaháskólanum fyrir margt löngu og hefur mikið unnið með silki. „Ég hef verið að taka stökkbreytingu núna og fór úr fínu silkisamkvæmi-skjólunum yfir í leðrið og þetta grófa. Ég ætla að reyna að tengja þetta saman fyrir næsta vetur; vera með flotta sikilkjóra, toppa og pils ásamt leðrinu.” Hulda kveðst í sjálfu sér ekki vera lærð í leðri. „Mér finnst það bara svo ofboðslega skemmtilegt efni og er núna á leiðinni í þrjú mánaða nám í töskugerð í London.” Hulda vill einungis nota

íslenskt hráefni og fer meðal annars reglulega í verslunina Sjávarleður á Sauðárkróki til að sækja sér efni. „Silkið hef ég reyndar ekki getað keypt hérlandis en hitt er allt íslenskt svo sem lambaskinnið og allrahandi sjávarleðrið,” segir Hulda sem heldur því fram að hvergi sé hægt að fá eins gott fiskroð eins og hér heima. Hulda selur vörur sínar eingöngu í Verksmiðjunni á Skólavörðustíg 4. „Ég stefni þó á að fara með pilsin á sýningar erlendis. Útlendingar hafa verið mjög hrifnir af þeim. Eins hafa komið hingað fagmenn frá Þýskalandi og Ameríku sem skilja ekki af hverju ég er ekki komin með þau út,” segir Hulda að lokum.

Hringskorið silkipils með ísaumi.



Hringskorið silkipils með ísaumuðum drekaflugum.



**SVARTAR
GALLABUXUR**

4990

**NÝJAR VÖRUR VIKULEGA
EKKI MISSA AF!**

VERO MODA®

Kringlan - Smáralind

Mýnd: HEIÐA HELGADÓTTIR



Fimleikasýningar hjá ömmu

Sigrún Hrefna og Nanna eru duglegar að finna upp leiki þegar þær eru hjá ömmu sinni. Þær hafa haldið ýmsar sýningar og meðal annars sett upp Hans og Grétu.

Systurnar Sigrún Hrefna og Nanna Sveinsdætur eru hugmyndaríkar og bralla ýmislegt þegar þær eru hjá ömmu sinni, Nönnu Jónasdóttur. Þær búa upp í Seláshverfi þar sem amma þeirra og afi bjuggu líka en í fyrra fluttu þau upp á Vatnsenda. Langmæðgurnar voru rétt komnar inn úr dyrunum þegar blaðamaður bar að garði. „Stelpurnar eru í Seljaskóla þannig að ég nær oft í þær þegar þær eru búnar í skólanum, ég er svona á bakvaktinni,“ segir Nanna eldri.

Spurðar hvað systurnar geri hjá ömmu sinni segja þær að það sé svo margt. „Það var samt meira hægt að gera í hinu húsinu. Núna teiknum við meira og svo erum við alltaf að spila,“ segir Nanna yngri. „Já það eru alltaf komin spil upp á borð, meira að segja meðan þær eru að borða!“ segir amman hlægjandi.

„Áður en við fluttum voru þær alveg sérstaklega duglegar við að leika. Þar var stórt alrými þar sem settar voru upp fimleikasýningar, leikrit og fleira. Það var skemmtilegast þegar þau voru öll saman,“ segir amman en hún á þrjú barnabörn í viðbót, þau Sigríði, Þóru og Jónas. „Einu sinni settum við Hans og

Grétu á svið og gerðum búninga úr Nóatúnspokum,“ segir Sigrún og þær systurnar fara báðar að skellihlæja. Sófínn var skreyttur með nammi og síðan var eitt áhorfandasæti sem ætlað var ömmunni. „Svo þurfti að sýna leikritið þrisvar því allir urðu að vera í öllum hlutverkum, leika galdranornina, Hans og Grétu,“ segir amman.

Það virðast vera ýmsir fastir liðir hjá ömmu og afa, meðal annars þegar gíst er. „Alltaf þegar við vöknum förum við upp í til ömmu og afa og horfum á barnatímamann. Svo látum við alltaf pöntun til ömmu og hún fer fram og nær í kakó og ristað brauð og kemur með það og svo erum við þar fram yfir hádegi,“ segir Nanna yngri og amman bætir brosandí við „Það þarf nú eiginlega að ryksuga í framhaldinu.“

Það er greinilegt að Nanna eldri nýtur þess að vera með barnabörnum sínum. „Það er mikill lúxus að vera hættur að vinna og geta gert það sem maður vill. Ég nýt þess að hafa tíma fyrir mig og barnabörnin,“ segir hún að lokum.

Leitað að barnapíu

Margir eiga erfitt með að finna barnapíu fyrir börnin sín ef engir unglingar eru í nánustu fjölskyldu þeirra. Það á samt sem áður að vera hægt að finna góða barnapíu ef vel er leitað.

1. Spyrjið vini og ættingja hvort þeir þekki einhverja unglinga sem gætu hugsað sér að gæta barna.

2. Leitið í hverfinu og athugið hvort að þið sjáið einhverja unglinga sem koma til greina. Kosturinn við það að barnapían búi nálægt er að þá getur hún leitað til foreldra sinna ef eitt-hvað kemur upp á.

3. Gætið þess að barnapían sé nógu gömul. Ellefu ára og eldri eiga auðveldlega að geta gætt barna sem náð hafa tveggja ára aldri en til þess að hugsa um ungabarn þarf barnapían að vera eldri og reynslumeiri.

4. Talið við stráka jafnt og stelpur. Strákar geta gætt barna alveg jafn vel og stelpur. Litlum strákum finnst líka oft skemmti-



legra að vera með stórum strákum.

5. Spyrjið tilvonandi barnapíu hagnýtra spurninga. Spyrjið um skyndihjálparnámskeið, reynslu af börnum, launagreiðslur og hvernig hún komist til og frá heimili ykkar. Það er betra að vera með allt á hreinu frá upphafi.

6. Athugið hvernig barnapíunni og barninu kemur saman. Þjóðið barnapíunni í heimsókn og leyfið henni og barninu að vera saman inni í herbergi svo þau kynnist hvort öðru áður en þau þurfa að vera ein heima.

Fáið barnið til þess að klæða sig sjálf

1. Leyfið barninu að velja hvaða fötum það klæðist hversdags.

2. Leyfið barninu að taka þátt í að velja hvaða fót eru keypt. Ef barninu líkar það sem er í fataskápnunum og finnst það þægilegt er líklegra að það nenni að klæða sig sjálf.

3. Leyfið barninu að skreyta notuð fót sem því eru gefin með fatalitum. Það gerir fötin sérstök og meira spennandi.

4. Límið mynd á hverja skúffu eða hillu sem barnið á af flik eins og þeim sem þar er að finna. Á sokkaskúffuna er límið mynd af sokki, á peysuhilluna er límið mynd af peysu og svo framvegis.

5. Látið barnið ákveða á kvöldin hverju það ætlar að klæðast daginn eftir og hafið fötin tilbúin á stól. Það sparar mikinn tíma á morgnanna.

6. Gerið það að leik að klæða sig. Þið getið jafnvel farið í kapp um það hver sé fyrstur að komast í öll fötin.



7. Spyrjið barnið hvort að það sé einhver sérstök flik sem það þarf hjálp við áður en þið gripið inn í. Sýnið barninu hvernig það á að klæða sig sjálf í flikina frekar en að klæða það í hana.

8. Ákveðið fyrir barnið hverju það klæðist við sérstök tækifæri. Útskýrið fyrir barninu að þó að það megi ráða sjálf hverju það klæðist hversdags þá passi sum fót betur við ákveðin tækifæri en önnur.

HREYFI LAND

Við bjóðum upp á fjölbreytta og skemmtilega leikfimi fyrir mæður og börn.

10% afsláttur þann 7. febrúar af öllum námskeiðum

FYRIR MÆÐUR

Komdu þér í form fyrir páska! 8 vikna námskeið hefjast 13. febrúar!

Mæðrafimi, morgun- og síðdegistímar

Dansleikfimi 20+ Fitubrenslunámskeið

Einkabjálfun

Einnig meðgöngujóga og bumbufimi fyrir barnshafandi

FYRIR BÖRN

Íþróttaskóli og miklu meira en það!

8 vikna námskeið hefjast 13. febrúar!

Snillingafimi fyrir 3-11 má

Hreyfifimi fyrir 1-3 ára

GP-fimi fyrir 4-5 ára

Námskeið fyrir börn með vægar hreyfifatlanir

HREYFI LAND er fjölskyldu- og barnvæn líkamsræktarstöð síðan 2003

sími: 577 2555 og 899 7255 | Stangarhyl 7 | 110 Reykjavík
www.hreyfiland.is | mottaka@hreyfiland.is

Unaður!

Unaðsolía, Ástareldur og Ástarleynd innihalda jurtir sem hafa kynörvandi áhrif, auka m.a. blóðstreymi. Oliurnar eru 100% náttúrulegar og má nota á allan líkamann, þ.á.m. kynfæri.

Komdu maka þínum á óvart á Valentínusardaginn!



Þú færð ástaroliurnar frá Purity Herbs í Heilsuhúsinum, Blómaval, Heilsubúðinni Hj., apótekum og sölustöðum um land allt.

Oliurnar eru afgreiddar í silkipokum, viðskiptavinum að kostnaðarlausu.

Purity Herbs
Íslenskar, náttúrulegar snyrtivörur

Furuvöllum 5, 600 Akureyri, sími 462 3028



KV HÚSGÖGN

Gröfin 8 Keflavík



Viltu gera fallegt heimili fallegra, hvernig væri þá að kíkja við í KV Húsgögnum og skoða úrvalið. Erum með ANTIK & NÝ húsgögn frá Kína sem koma á óvart



Venni 897-3066 vennilbergs@simnet.is
Klara 897-6572 kb_alberts@simnet.is

Opia virka daga frá 16-18 og Laugard. Frá 12-17

Rómantískur Valentínusar- dagur



Allt smart
Settið á kr. 1.990
Fæst í hvítu eða bleiku



Undirföt.is
Brjóstahaldari kr. 4.200
nærbuxur kr. 1.990

Kynning



debenhams
náttkjöll kr. 1.990

Valentínusardagur var fyrst haldinn hátíðlegur í Róm og þá til heiðurs Juno en hún var drottning hinna rómversku gyðja og Guða. Það fara þó misjafnar sögur af því hvers vegna dagurinn er nefndur í höfuðið á Valentínusi en árið 269 eftir Krist neitaði heilagur Valentínus, prestur í Rómarborg, að afneita Kristinni trú og var hann af þeim sökum fangelsaður. Sögurnar segja að Valentínus og dóttir fangelsisstjórans hafi verið yfir sig ástfangin og sendi hann henni kort sem á stóð „frá þínum Valentínusi“. Undirföt eru tilvalin Valentínusargjöf en dagurinn er tileinkaður ástinni og gaman er að gleðja elskuna sína með fallegrri gjöf en mikið úrval af falgægum nærfötum og náttkjólum fást í búðunum debenhams, Undirföt.is, Rómantik.is og Allt smart.



Rómantik.is
Brjóstahaldari, buxur,
sokkabönd og sokkar á kr. 3.995

Hönnun eð myndir: Iris Dögg Pétursdóttir

debenhams
Brjóstahaldari kr. 3.490
nærbuxur kr. 1.990

debenhams
brjóstahaldari kr. 4.490
næsbuxur kr. 1.990



debenhams
Brjóstahaldari kr. 2.790
nærbuxur kr. 1.490



Undirföt.is
Brjóstahaldari kr. 3.900
næsbuxur kr. 1.990



I LOVE LOVE

CHEAP AND CHIC
MOSCHINO

 Moschino S.p.A. Via Manzoni 1, 37139 Verona, Italy

Jóhanna Sveinsdóttir
segir kynjasögur



Formúlan að ástinni

Þegar kemur að ástinni er okkur oft orða vant í skýringum á því hvað hún er eða hvernig hún virkar. Flest okkar eru að leita að henni en fæst okkar vita hvernig á að halda henni. Við viljum hafa einhvern til að safna hrukkum með, einhvern sem tekur allt plássið í rúminu og hrytur – en það reynist oft þrautinni þyngra að vita hvort valinn hafi verið réttur aðili í þetta hlutverk. Í dag standa okkur til boða endalausir valkostir og oft finnst okkur við ekki megnug þess að dæma um hver þeirra færir okkur mestu hamingjuna. Við eigum erfitt með að treysta hyggjuvitinu og viljum prófa alla.

Eina leiðin til að þekkja ástina er að þú upplifir eitthvað sem þú skilur ekki alveg til fullnustu. Til staðar er eitthvað sem kalla mætti þetta óræða eitthvað. Og það er þetta óræða eitthvað sem fær þig til að horfa á heilan fótboltaleik af miklum (ó)áhuga eða fær kærastann þinn til að vilja halda á bleika pallíttuveskinu þínu á meðan þú ferð að dansa. Þetta óræða eitthvað er það sem fær þig til að slá af kröfunum, færa fórnir og vilja gera næstum hvað sem er til að halda áfram í þetta óræða eitthvað sem enginn kann að útskýra hvað er. Þetta óræða eitthvað sem fær þig til að horfa aðeins lengur á manneskjuna, vilja vita aðeins meira um hana og snerta hana aðeins meira en alla ómerkilega aðra.

Ég held við séum of upptekin af því að fá svör og útskýringar þegar kemur að ástinni. Ef formúlan væri ást = kynlíf 8 skipti í viku ÷ jafnri verkaskiptingu > blóm á afmælinu x stuðningur + húmor - 1/8 af óþægum börnum ÷ lokaðri klósettsetu ... þá reyndist okkur kannski auðveldara að meta hvort við höfum ást eða ekki.

En þar sem þetta óræða eitthvað er nú einu sinni órátt, þá neyðumst við til að treysta á hyggjuvitidi þegar kemur að því að velja lífsförunautinn. Einhvern veginn verðum við að leggja rækt við þetta óræða eitthvað sem við höfum ekki hugmynd um hvað er og láta hjartað ráða för.

Hvernig sérðu hvort gæinn sé þess virði að halda í hann?



Hann hringir alltaf og lætur þig vita ef honum seinkar, þótt það séu bara tíu mínútur.

Ef hann kaupir sér kaffi á leiðinni til þín kaupir hann alltaf bolla handa þér líka.



Hann setur önnur símtöl á bið ef hann sér að þú ert að hringja.



Þegar þú ert með honum brosir þú út að eyrum og bið vakið allar nætur og skiptist á sögum.



Þú færð fíðildi í magann þegar þú sérð hann.



Þið getið hlegið saman að þínlegum atburðum sem þið lentuð í.



Hann vill vita allt um hvernig dagurinn þinn er búinn að vera, sama hversu ómerkilegur dagurinn var.



Hann segist vera kominn með leiða á skemmtanalífínu, sem þýðir að hann vill eitthvað meira en stutt kynni.



stjörnuþá

★★★

10. febrúar - 16. febrúar

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Vertu opinn fyrir því að eignast nýjan vin, kærri hrútur. Nýr vinur getur opnað fyrir þér nýjan reynsluheim.



VOG 22. SEPTEMBER – 22. OKTÓBER

Hlutirnir virðast hafa gengið of hægt að þínu mati síðustu mánuði. Nú verður breyting á og þú mætt eiga von á því að nú fari hlutirnir á fulla ferð.



NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Nýttu þessa viku til að leggja grunn að auknum frama. Gerir þú það máttu eiga von á góðu seinna á árinu.



SPORÐREKI 23. OKTÓBER – 21. NÓVEMBER

Framundan eru framkvæmdir innan heimilisins. Þar verða líka kærkomnar þar sem spordrekin hefði viljað vera meira heima fyrir en tíminn hefur leyft honum.



TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Nóg er um að vera í vinnunni. Hittu kúnna þína eða viðskiptafélaga augliti til auglitis. Þannig mun fara enn betra orð af þér í vinnunni.



BOGMADUR 22. NÓVEMBER – 21. DESEMBER

Í enda mánaðarins verða miklar en jákvæðar breytingar. Láttu vini og vandamenn vita um óskir þínar því þá mun þér berast hjálparhönd þegar að kemur.



KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Krabbinn er svo sannarlega orkumikill þessa dagana. Miklar breytingar eru framundan sem verða krabbanum eingöngu til góða.



STEINGEIT 22. DESEMBER – 19. JANÚAR

Fyrir steingeitina er þetta besti tími ársins til að hugsa upp leiðir til að græða meiri peninga. Taktu af skarið og framkvæmdu hugmyndir þínar.



LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Samband af einhverju tagi er í brennidepli þessa dagana. Þú munt heyra óánægjuraddir en mundu að það er betra að vita en vita ekki.



VATNSBERI 20. JANÚAR – 18. FEBRÚAR

Vatnsberinn er sterkur og öflugur. Löngunin til að prófa nýja hluti er kröftug og þú skalt láta undan henni. Vertu þú sjálfur, aðrir munu skilja það.



MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Heimurinn er þinn. Tækiferin liggja alla staðar hvort sem það er frami, ferðalög, vinna eða rómantik. Griptu nokkur meðan færi gefst.



FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS

Fiskarnir hafa verið duglegir við að gera plön. Haltu plönunum fyrir þig örliðið lengur. Nú er ekki besti tíminn til að opinbera þau.





MOSCHINO®
PARFUM



Allir geta kosið unga ko

ODDNÝJU Í 4. SÆTI

oddnny.is

Velkomin á kosningaskrifstofu Laugavegi 12b

Galopið prófkjör Samfylkingarinnar
fyrir alla Reykvíkinga helgina 11. - 12. febrúar:

- Árbær - Fylkishöllin
- Breiðholt - Álfabakki 16
- Grafarvogur - Gylfaflöt 14
- Laugardalur - Félagsheimili Próttar
- Miðbær - Hallveigarstígur 1
(skrifstofa Samfylkingarinnar)

onu til áhrifa í Reykjavík

Margt smátt gerir eitt stórt

Margir gera sér ekki grein fyrir því að breyting á mataræði og aukin hreyfing er lífsstílsbreyting frekar en megrun. Hver sem tilgangurinn er á bak við slíkar lífsstílsbreytingar þá gerast þær ekki á einum degi, heldur á löngum tíma.

BYRJAÐU SMÁTT

Borðuðu meira grænmeti. Ekki í öll mál, heldur með hverri máltíð. Einn sinni í viku færðu þér salat í stað ruslæðis. Skiptu á kókinu og fæðu þér hreinan ávaxtasafa nokkrum sinnum í viku. Drekktu kaffið svart, án sykurs og mjólkur. Ef þú setur mjólk út í, hafðu hana þá fitusauða.



laðimolann. Drekktu léttvín í stað bjórs og láttu líða meira en tvo daga á milli áfengisneyslu svo lifrin nái að hreinsa sig.



SVO ER FARIÐ Á FULLA FERÐ.

Þegar ofantalið er komið í vana þá bætir þú við skammtana og losar þig við meira af óhollu fæði. Nú er líka komið að því að bæta inn hreyfingunni. Já, það hljómar kannski



ömurlega en einn göngutúr í viku hefur ótrúlega jákvæð áhrif á líkamann.

VERÐLAUNIN

Við megum ekki gleyma að verðlauna okkur ef vel gengur. Svo færðu óvænt öflug áhrif verðlaunanna þegar þú finnur að þig langar meira í gulrót en gúmmíbangsa.



TAKTU SVO STÆRRA SKREF

Þá er að útiloka sælgætið og hvítan sykur. Gerðu við þig samning. Áður en nammínu er torgað skaltu fá þér einn ávöxt og biðu svo í um tíu mínútur. Ef nammilöngunin er enn til staðar máttu fá þér súkkul.

Útliðið ofar gáfum

Stúlkur allt niður í fimm ára aldur hafa áhyggjur af því hvernig líkami þeirra lítur út. Bandarískar stúlkur vilja frekar vera grannar en gáfaðar.

Unglingatímaritið ELLEgirl stóð fyrir skoðanakönnun hjá unglingsstúlkum um þá ímynd sem þær hafa af líkama sínum. Könnunin náði til um tíu þúsund stúlkna frá Bandaríkjunum, Hollandi, Kóreu, Rússlandi og Bretlandi.

Niðurstöðurnar sýndu að um 60 prósent unglingsstúlkna frá Bandaríkjunum voru ánægðar með líkama sinn en aðeins sautján prósent stúlkna frá Kóreu voru sáttar við líkama sinn en þar nota um 70 prósent stúlkna megrunarpillur.

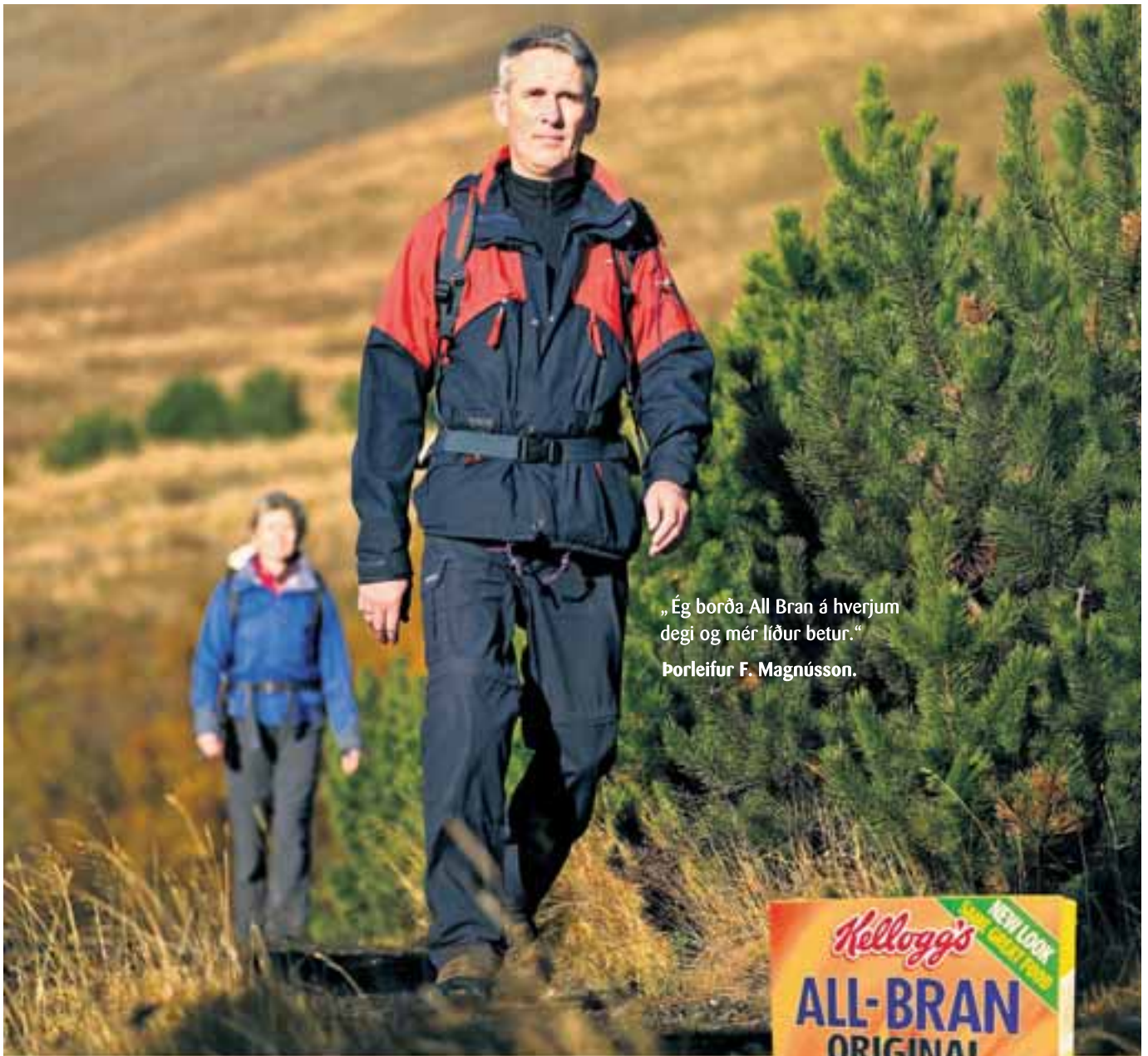
Hins vegar þótti sláandi að bandarískar stúlkur á aldrinum 11 til 17 ára vildu frekar vera grannar heldur en gáfaðar eða skemmtilegar. Tæplega 90 prósent stúlkna í Rússlandi óskuðu hins vegar frekar eftir því að vera heilbrigðar en grannar en það vildu 70 prósent stúlkna frá Bandaríkjunum.

Mest þótti þó sláandi að stúlkur allt niður í fimm ára gamlar eru byrjaðar að hafa áhyggjur af þyngd sinni og hvernig líkami þeirra lítur út. Um 50 prósent bandarískra stúlkna í kringum tíu ára aldur líður betur þegar þær eru í megrun.



Ný könnun sýnir að útlitsdýrkun unglingsstúlkna sé farin að hrjá sífellt yngri stúlkur.

NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES



„Ég borða All Bran á hverjum degi og mér líður betur.“

Þorleifur F. Magnússon.



ORKA

Prófaðu að borða eina skál daglega af All-Bran Original í 10 daga og þú finnur muninn á heilsunni, því varla er völ á hollara morgunkorni. All-Bran Original inniheldur 50% af ráðlögðum dagskammti af trefjum sem bæta meltingu og hlaða líkamann fullan af orku sem fleytir þér inn í daginn.

All-Bran eykur vellíðan og bætir útlit

» Sudoku vikunnar

#10

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

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

Amlóði

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

Fullsterkur

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

Hálfdrættingur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#9)

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

Það getur borgað sig...

...að vera safnari



Greiðendur fasteignagjalda í Reykjavík.

VISA kreditkorthöfum stendur til boða að greiða fasteignagiöldin með boðgreiðslum, þ.e. sjálfvirkum færslum á VISA-kreditkort, og sleppa við heimsendan giróseðil og seðilgjald.

Áhugasamir hafi samband:

Sími: **560 0300, 560 0350, 411 3602**

Tölvupóstur: **tollstjori@tollstjori.is**

Símbréf: **562 5826**

Skriflega: **Tollstjórinn í Reykjavík, afgreiðsludeild Tryggvagötu 19, 150 Reykjavík**

Skráðu þig í boðgreiðslur VISA á www.visa.is



Auðveld leið til að safna Vildarpunktur er að setja föstu greiðslurnar á kortið.

•Skoðuðu punktastöðuna á www.vildarklubbur.is

VISABoð
- BOÐGREIÐSLUR



NÝJA OG ÁRANGURSRÍKA VOPNIÐ VIÐ ÓHREININDUM*

GARNIER PURE

Bólu penninn, sem þurrkar upp allar bólur

Það er sannað! Árangur sést strax við fyrstu notkun, vegna djúphreinsiáhrifa í efnablöndunni.

Þornunaráhrif: 85%*

Hreinni húð: 84%*

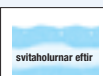
Prófað af húðsjúkdómalæknum.

Sjáið sjálf! Það er ekki lengur annað að sjá en heilbrigða og hreina húð.

Áhrifin könnuð með
vísindalegum hætti



svitaholumar fyrir



svitaholumar eftir



* Prófað af 129 konum. Þar af upplifðu 85% / 84% greinileg áhrif.

Garnier Pure fæst í Fjarðarkaup, Hagkaupum, Krónunni, Nettó og Nóatúni.

Nýtt



GARNIER

	22	SKOTT	LJÓSHJÚP	DÁÐ	50	ÓGRYNNI	UPPSKRIFT			
	MP & BH						BLEKKING			
	GEYMSLU-LOFT									
	VERÐ									
					AF			NIDUR		GÁSKI
					SMÁ-PENINGAR					
						FLATFÓTUR	2			
						KOMIÐ VIÐ				
AFHENDA				FYRST FÆDD	1			LÍÐA VEL		
ÆVINTÝRI				URGA				ÓHEMJU		
				BIRTA			ÆTTARSETUR			
				SIGTAST			HÉLT Á BROTT			
TJÚTTA						GOGGAS		Í RÖÐ		
								HEILAR		
500		GANGUR							EINN	
ÚTDEILDI		HYLJA				ÖNGLA			HLERI	
										TAUG
						RISI				
						RÁMUR				
VÆTU								ÞÓ AUKI		
						Í RÖÐ		VÖRUMERKI		
						ÞREYTA				
SKÁL				LANDS				REGLA		
FORSKEYTI			VILJUGUR				GLINGUR			

Leystu krossgátuna! Þú gætir unnið geisladiskinn My Delusions með Ampop!



ÍSLENSKU TÓNLISTARVERÐLAUNIN 2005
VINSÆLASTA LAG ÁRSINS
AMPOP - MY DELUSIONS



Þú sendir SMS skýtið JA SVAR LAUSNARORÐIÐ á númerið 1900!

Dæmi hvernig SMS gæti lítið út ef svarið er Jón. Þá sendir þú SMS-ið JA SVAR JÓN.

Dregið úr réttum svörum n.k. þriðjudag kl. 12.

99 kr/SMS

Hálf dán og frú hugleiða að ættleiða Völu Matt

Hálf dán Steinþórsson er annar stjórnandi þáttanna Veggfóður sem komnir eru yfir á Stöð 2.

Hálf dán Steinþórsson er annar þáttastjórnandi hönnunar- og lífsstílsþáttanna Veggfóður, sem sýndir hafa verið á Sirkus um nokkurt skeið en eru nú komnir yfir á Stöð 2. Arkitektinn og sjónvarpskonan vinsæla, Vala Matt, sem hefur verið burðarás í þáttunum er komin aftur á sinn gamla stað en hún hóf sjónvarpsferil sinn á Stöð 2. Saman hafa Hálf dán og Vala lagt áherslu á umfjöllun um hönnun og arkitektúr ásamt því að þau kíkja í heimsókn til smekklegra Íslendinga.

SUNDLAUGARVÖRÐUR UM TÍMA

Hálf dán steig sín fyrstu skref í sjónvarpsheiminum með stuttum innskotum í þáttum Dóru Takefusa og Björn Jörundur sem sýndir voru á SkjáEinum á sínum tíma. Þar var hann með lítið innskot frá London sem kallaðist „Lítill heimur“. „Ég var að hnoðast í þessu í rétt rúmt ár í London en kom heim eftir að Árni Þór Vigfússon hringdi og bað mig að koma í prufu fyrir Djúpu lauginna. Það má segja að Árni Þór hafi boðið mér inn í þennan heim og er ég honum mjög þakklátur fyrir það.“ Hálf dán sinni síðan starfi sundlaugarvarðar í stefnumótaráttunum Djúpu lauginni við góðar undirtektir um nokkurt skeið. Árni Þór kom þó aftur við sögu þegar hann fékk Hálf dán til að vera Völu Matt til halds og trausts í lífsstíls- og hönnunarþáttunum Veggfóður. „Árni Þór og Vala Matt fengu þá ágætu hugmynd að fá mig í þennan stórskemmtilega þátt sem ég þáði með þökkum enda mikill heildur að fá að vinna með Völu Matt. Hún kann allt sem maður þarf að kunna í sjónvarpi,“ segir þessi töfrandi maður sem vinnur einnig á sölu- og auglýsingadeild Stöðvar 2 og sinnir fjarnami í viðskiptafræði á Bifröst þess á milli.

HEFUR ÁHUGA Á HÖNNUN

Aðspurður segir Hálf dán eitt það skemmtilegasta sem hann hafi skoðað í þáttunum



se geymslan hjá Sveppa í Strákonum á Stöð 2. „Ég hef verið minna í því að skoða heimili en ég held að eitt af því skemmtilegasta sem ég hef skoðað sé geymslan hjá Sveppa. Það loðar við geðveiki hvað hún var skipulögð, mannskepnan er furðulegt fyrirbæri.“ Þó að Hálf dán hafi ekki verið hleypt inn á mörg heimili vegna drifkrafts Völu hefur hann áhuga á hönnun og lífsstíl. „Ég hef talsverðan áhuga á hönnun og lífsstíl og sér í lagi eftir að ég byrjaði að vinna við þennan þátt því maður er alltaf að læra eitthvað nýtt og sjá eitthvað nýtt. Þetta er svo þægileg vinna!“

GOTT AÐ VINNA MEÐ VÖLU

Aðspurður hvernig samstarfið við Völu gangi segir Hálf dán hana vera frábæra manneskju. „Það er alveg frábært að vinna

með Völu. Hún er alltaf hlæjandi og með endalausar hugmyndir, hreint út sagt algjört æði. Við hjónin erum að velta því fyrir okkur að ættleiða hana!“ segir Hálf dán kampakátur. Hann segist einnig vera feginn að vera kominn yfir á Stöð 2 og sé sannfærður um að þátturinn eigi eftir að njóta sín mun betur í því umhverfi þó að það hafi verið gaman að vera á sjónvarpsstöðinni Sirkus um tíma. „Það var að vísu mjög skemmtilegt að vinna á Sirkus enda fersk og lifandi stöð sem er ekki hrædd við að prófa nýja hluti,“ segir Hálf dán með eftirsjá. Sirkus á eflaust eftir að sakna þessa góða dagskrárgerðarfólks en Vala og Hálf dán eiga eflaust eftir að dæla hamingju inn í hjarta áhorfenda Stöðvar 2 á miðvikudagskvöldum og gefa þeim hugmyndir til að bæta hús og híbýli.

föstudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

LOST IN TRANSLATION Bob Harris, bandarískur leikari, er staddur í Tókýó til að leika í auglýsingu. Charlotte er líka í borginni í för með eiginmanni sínum sem er ljósmyndari. Bob og Charlotte hittast fyrir tilviljun og með þeim tekst sérstök vinátta. Þau eru bæði á ákveðnum krossgötum í lífinu og þurfa að leita svara við tilteknum spurningum. Meðal leikenda eru Bill Murray og Scarlett Johansson en leikstjóri er Sofia Coppola. **Einkunn á imdb.com: 7,9.**

SJÓNVARPIÐ KL. 20.40

ZOOLANDER Bandarísk gamanmynd frá 2001 um karlmódel sem er heilapvegíð og ætlað að ráða forsætisráðherra Malasíu af dögum. Leikstjóri er Ben Stiller og meðal leikenda eru Ben Stiller, Owen Wilson, Christine Taylor, Will Ferrell, Milla Jovovich og David Duchovny. **Einkunn á imdb.com: 6,1.**

STÖÐ 2 KL. 23.20

BLIND HORIZON Fantagóður spennutryllir frá 2004 með Val Kilmer í hlutverkí náunga sem missir minnið eftir að hafa orðið fyrir skoti í Nýju-Mexíkó. Þegar hann gremmslast fyrir um fortíð sína og hvað kann að hafa komið fyrir hann kemst hann á snoðir um að hann sé hugsanlega flæktur í samsæri sem tengist morðtilræði á forseta Bandaríkjanna. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 5,6.**

laugardagur

STÖÐ 2 KL. 20.10/STARKY & HUTCH



SJÓNVARPIÐ KL. 21.45

DANCE WITH ME Ungur Kúbberji sem er nýbúinn að missa mömmu sína kemur til Houston í Texas til að hitta pabba sinn í fyrsta skipti. Pabbinn veit ekki af syninum en hann rekur danskóla og þar eru æfingar fyrir heimsmeistaramót í fullum gangi. Leikstjóri er Randa Haines og meðal leikenda eru Vanessa L. Williams, Chayanne, Kris Kristofferson, Joan Plowright og Jane Krakowski. **Einkunn á imdb.com: 5,7.**

STÖÐ 2 KL. 20.10

STARKY & HUTCH Geysivinsæl endurgerð frá 2004 með Ben Stiller og Owen Wilson á sígildum sakamálabáttum sem þóttu mál málanna á 8. áratugnum. Eins og von er á þegar þeir Stiller og Wilson eru annars vegar þá er grinið í hávegum haft og gera þeir félagar stólpagrip að öllu því sem viðkemur 8. áratugnum: Tískunni, sjónvarpsbáttum þess tíma og karlrembustalunum sem þá tröllríðu öllu. **Einkunn á imdb.com: 6,3.**

sunnudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

GOTHIKA Ógnvekjandi hrollvekja með Halle Berry og Robert Downey jr. Berry leikur geðlækni sem vaknar upp í sinni verstu martröð, sem sjúklingur á geðsjúkráhusinu sem hún vann eitt sinn á. Aðalhlutverk: Robert Downey Jr., Halle Berry og Charles Dutton. Leikstjóri: Mathieu Kassovitz.2003. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 5,8.**

TCM KL. 20.00/FORBIDDEN PLANET



STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

RUNAWAY JURY Spennumynd sem segir frá undeildu máli sem biður úrskurðar í dóm. Ekki stefnir byssuframléiðandi og krefst bóta. Lögfræðingarnir leggja sig alla fram en mega sín litlís því í kvíðdómnum situr gjörspilltur maður, Nick Easter, sem hugsar aðeins um að maka krókinn. Meðal leikenda eru John Cusack, Gene Hackman, Dustin Hoffman og Rachel Weisz en leikstjóri er Gary Fleder. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 7,1.**

TCM KL. 20.00

NINOTCHKA Bandarísk gamanmynd frá 1939 um útsendara frá Sovétríkjunum sem koma til París til að selja skartgripri ríkisstjórnarinnar. Hin mikilfenglega Duchess Swana, fyrrverandi eigandi skartgripanna sem er í útlægð frá París, sendir góðan vin sinn, glaumgosann Leon d'Algot til að trufla sölu. Þegar hinn slóttugi glaumkosi hittir hina miskunnalausú Ninu Ivanovna í París takast með þeim ástir. **Einkunn á imdb.com: 8,0.**

mánudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

HOW TO LOSE A GUY IN 10 DAYS Rómantísk gamanmynd sem sýnir að vegir ástarinnar eru óútreiknanlegir. Ben hefur tekið veðmáli og þarf nú að finna stúlkunni, gera hana ástfangna af sér og vera með henni í 10 daga. Andie fæst við skriftir og ætlar að skrifa grein um það hvernig hægt sé að losa sig við kærasta á 10 dögum. Ben og Andie hittast og með þeim takast góð kynni. **Einkunn á imdb.com: 6,2.**

TCM KL. 20.10/THE MALTESE FALCON



TCM KL. 20.10

THE MALTESE FALCON Klassísk bandarísk spennumynd frá 1941 byggð á skáldsögu Dashiell Hammett um tortrygginn einkaspæjara sem verður flæktur í hættulega leit af ómetanlegu svörtu smálíkneski. Eftir að félagi hans er dreppinn, tekur einkaspæjarinn að sér reiða lögreglumenn, rugluð tálkendi og mikið af sérvingingum. **Einkunn á imdb.com: 8,4.**

þriðjudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

FREAKY FRIDAY Stórskemmtileg endurgerð á sígildri Disney-mynd með unglingastjórnunni Lindsay Lohan í aðalhlutverki. Í myndinni leikur hún unglingstelpu sem þolir ekki mömmu sína, leikin af Jamie Lee Curtis. Ekki kann móðirin betur að meta gelgjústælana í stelpunni og því lenda þær mæðgur í ærlegri klípu þegar þær vakna upp einn morguninn í líkama hvorrar annarrar. Hvað er verra en að verða gelgja á ný? **Einkunn á imdb.com: 6,8.**

MGM KL. 21.10

THE DEFIANT ONES Bandarísk gamanmynd frá 1986 um tvo refsifanga, einn hvítan og einn svartan, sem sleppa úr refsifangahóp fyrir slysi. Þeir eru handjárnnaðir saman, og flýja í fenin eltir af þyrlum og sporhundum. Meðal leikenda eru Robert Urich, Carl Weathers, Barry Corbin, Ed Lauter, Laurie O'Brien, Thalmus Rasulala en leikstjóri er David Lowell. **Einkunn á imdb.com: 7,6.**

miðvikudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00/ROAD TO PERDITION



STÖÐ 2 BÍÓ KL. 18.00

CITY SLICKERS Mitch, Ed og Phil eru menn á miðjum aldri sem uppgötva að þeir fá ekki nægilega mikið út úr lífinu. Til að ráða bót á þessu skella félagarnir sér í tveggja vikna ferð til viltta vestursins. Þar biður þeirra að reka búfénað frá Nýju-Mexíkó til Colorado í félagi við Curly Washburn en hann er alvöru kúreki sem getur kennt þeim sitthvað um lífið. Meðal leikenda Billy Crystal, Daniel Stern, Bruno Kirby og Jack Palance. **Einkunn á imdb.com: 6,6.**

TCM KL. 20.00

LOLITA Bresk svört gamanmynd frá 1962 eftir Stanley Kubrick. Leiðinlegur evrópskur miðaldra próffessor fær þráhyggju fyrir stjúpdóttur sinni – unglingsstúlkunni Lolitu. Þegar móðir stelpunnar deyr, fara próffessorinn og stúlkun í skritna ferð um Ameríku saman. Meðal leikenda eru James Mason, Shelley Winters, Sue Lyon, Peter Sellers, Diana Decker, Jerry Stovin. **Einkunn á imdb.com: 7,6.**

fimmtudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

RIPLEY'S GAME Óbein framhaldsmynd um hinn slóttuga Ripley, byggð á skáldsögu Patriciu Highsmith. Á þessu sinni er Ripley orðinn eldri en er samur við sig og heldur áfram að svindla sig í gegnum lífið. Hann narrar ungan og öruggan mann til að fremja morð gegn hárrí greiðslu. En annars út-smogin áform Ripleys fara algjörlega úr böndunum og hinn ungi leigumorðingi lendir í hinum mestu hremmingum. **Einkunn á imdb.com: 6,6.**



SJÓNVARPIÐ KL. 20.40/ZOOLANDER

STÖÐ 2 KL. 23.15

BROKEN ARROW Flugmaðurinn Vic og Riley félagar hans eru í leyflegri sendiför með kjarnaodda þegar vélinni er rænt. Riley áttar sig fljótlega á því að Vic stendur á bak við ránið og verður að beita öllu því sem hann hefur lært af Vic til að bjarga jörðinni frá tortímingu. Meðal leikenda eru Christian Slater, John Travolta og Samantha Mathis en leikstjóri er John Woo. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 5,7.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

THREE SEASONS Stríðið í Vietnam er á enda en landsmenn eru í sárum. Lífið snýst samt áfram um leitina að hamingjunni þrátt fyrir að stórfelldar breytingar séu að verða á höfum fólksins. Bandaríski hermaðurinn James Hager er einn þeirra sem kemur aftur til Vietnams en hann leitar dótturinnar sem hann skildi eftir á orlagastund. Meðal leikenda eru Harvey Keitel, Don Doung og Nguyen Ngoc en leikstjóri er Tony Bui. **Einkunn á imdb.com: 7,2.**

TCM KL. 20.00

FORBIDDEN PLANET Bandarískur vísindaskáldskapur frá 1956 sem byggður er á skáldsögu Shakespeare, The Tempest, um áhöfn geimskips sem lendir á fjarlægri plánetu til að rannsaka hvarf skips. Áhöfnin finnur þar hinn tilfinningasama Doktor Morbius, fallega dóttur hans og vélmennið þeirra. Þau þrjú búa alein á plánetunni í fríðsæld en lífa samt sem áður í stöðugum átta við eitthvað sem koma skal. **Einkunn á imdb.com: 7,7.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

DANTE'S PEAK Þessi ágæta spennumynd gerist í fríðsælum smábæ sem stendur við rætur óvirks eldfjalls í norðurhluta bandarísku fossafjallanna. Fjallið hefur ekkert látið á sér kræla um langan aldur og enginn trúir því að það muni nokkru sinni gjósa. Íbúar þæjarins hlusta heldur ekki á varnaðarorð eldfjallafræðingsins Harry Daltons en hann telur að þeir séu allir í bráðri lífshættu. **Einkunn á imdb.com: 5,5.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.05

WE WERE SOLDIERS Sunnudaginn 14. nóvember árið 1965 héldu 400 bandarískir hermenn til orrustu í Vietnam á svæði sem kallað er Dauðadalurinn. Þar voru þeir umkringdir af 2000 Norður-Víetnómum og við tók bardagi sem er einn sá blóðugasti í sögu bandaríska hersins. Meðal leikenda eru Mel Gibson, Madeleine Stowe, Greg Kinnear og Sam Elliott en leikstjóri er Randall Wallace. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 7,0.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00/RUNAWAY JURY



HALLMARK KL. 21.15

ELIZABETH I Kvikmynd frá 2005 um Elizabeth I drottningu og dóttur Henry VIII sem sameinaði þjóðina sem hafði verið sundruð vegna trúarlegs ágreinings. Hún dó eftir 40 ár við stjórn sem ein mest elskaða drottning síns tíma. Á meðan hún var við völd blómstruðu listamenn og sömdu ljóð, leikrit og tónverk um hana. Meðal leikenda eru Helen Mirren, Hugh Dancy og Jeremy Irons en leikstjóri er Tom Hooper. **Einkunn á imdb.com: 8,3.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00/LOVELY AND AMAZING



STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

LOVELY AND AMAZING Skemmtileg mynd frá 2001 um samband móður og þriggja dætra. Michelle, sú elsta, býr með skilningslausum eiginmanni. Elizabeth er efnileg leikkona en skortir trú á sjálfa sig. Annie, sem er yngst, á bjarta framtíð fyrir sér. Móðirin, Jane, hefur líka nóg á sinni könnu en hún vill lita betur út og ætlar í feguraraðgerð. Meðal leikenda eru Brenda Blethyn, Emily Mortimer, Catherine Keener og Raven Goodwin. **Einkunn á imdb.com: 7,0.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

ROAD TO PERDITION Michael Sullivan er leigumorðingi í Chicago kreppuáranna. Hann hefur myrt marga með köldu blóði en verður sjálfur að horfa upp á eiginkonu sína og yngri son hjóta sömu örlög. Michael ætlar að koma fram hefndum en verður líka að gæta öryggis eldri sonar síns. Meðal leikenda eru Tom Hanks, Paul Newman, Tyler Hoechlin og Jude Law en leikstjóri er Sam Mendes. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 7,7.**

Þróttir í sjónvarpinu »

FÖSTUDAGUR

- 19.35 **SÝN Reading – Southampton** Bein útsending.
- LAUGARDAGUR**
- 06.55 **SÝN A1 Grand Prix** Bein útsending frá tímatökum.
- 20.50 **SÝN Atl. Bilbao – Real Madrid** Bein útsending.
- 11.55 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá skíðaskotfími, 20 km karlar.
- 16.10 **RÚV Bikarkeppnin í handbolta** Bein útsending.
- 15:00 **ENSKI BOLTINN Arsenal – Bolton** Bein útsending.
- 15:00 **EB 2 Middlesbrough – Chelsea** Bein útsending.
- 15:00 **EB 3 Aston Villa – Newcastle** Bein útsending.
- 15:00 **EB 4 Everton – Blackburn** Bein útsending.
- 15:00 **EB 5 Fulham – W.B.A.** Bein útsending.
- 17:15 **ENSKI BOLTINN Portsmouth – Man. Útd.** Bein útsending.

SUNNUDAGUR

- 05.55 **SÝN A1 Grand Prix** Bein útsending.
- 12.20 **SÝN Glasgow Rangers – Glasgow Celtic** Bein útsending.
- 19.50 **SÝN Valencia – Barcelona** Bein útsending.
- 10.55 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá brunni karla.
- 12.40 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá skíðagöngu karla.
- 14.30 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá skíðagöngu kvenna.
- 13:20 **ENSKI BOLTINN Sunderland – Tottenham** Bein útsending.
- 15:50 **ENSKI BOLTINN Man. City – Charlton** Bein útsending.

MÁNUDAGUR

- 10.55 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá 15 km skíðaskotfími kvenna.
- 12.55 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá brettastökki.
- 19:50 **ENSKI BOLTINN West Ham – Birmingham** Bein útsending.

ÞRIÐJUDAGUR











- 08.50 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá skíðagöngu. Liðakeppni karla og kvenna í sprettgöngu.
- 12.25 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá 10 km skíðaskotfími karla.
- 14.30 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá íshokki kvenna, Svíþjóð-Kanada.
- 16.50 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá listhlaupi á skautum, parakeppni, skylduæfingar.
- 21.10 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá listhlaupi á skautum, parakeppni, frjálssar æfingar.
- 21.15 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá listhlaupi á skautum, karlar, skylduæfingar.
- 19:50 **ENSKI BOLTINN Liverpool – Arsenal** Bein útsending.

MÍÐVIKUDAGUR

- 19.35 **SÝN Bolton – Marseille** Bein útsending.
- 10.50 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá brunni kvenna.
- 13.00 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá svigi karla, seinni ferð í alpatvikeppni frá þriðjudegi.
- 13.50 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá norrænni tvíkeppni, liðakeppni í göngu.
- 16.00 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá íshokki karla, Tékkland-Þýskaland.
- 19:50 **ENSKI BOLTINN Blackburn – Sunderland** Bein útsending.

FIMMTUDAGUR

- 08.55 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá 10 km skíðagöngu kvenna.
- 10.55 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá 7,5 km skíðaskotfími kvenna.
- 12.55 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá snjóþretti, karla, úrslit.
- 15.00 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá íshokki karla, Svíþjóð-Rússland.
- 17.20 **RÚV Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó** Bein útsending frá

	KVIKMYNDIR	KEPPNI	SPENNA	SPJALL	FÓTBOLTI
	 20.40 ZOOLANDER	 20.30 IDOL – STJÖRNULEIT	 20.00 CHARMED	 22.00 IDOL EXTRA LIVE	 19.35 READING – SOUTHAMPTON
	 SJÓNVARPIÐ		 SKJÁREIINN	 SIRKUS	 SÍN <small>besta sætið</small>
MORGUN		6.58 Ísland í bitíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.05 Það var lagið 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005			
DAGUR	17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn- málsfréttir 18.13 Villt dýr (19:26) 18.18 Tobbi tvisvar (23:26)	13.05 Joey 13.30 The Comeback 13.55 Night Court 14.20 The Apprentice 15.20 Curb Your Enthusiasm 16.00 Krínglukast 16.20 Skrímslasplið 16.40 Scooby Doo 17.05 Litlu vélmennin 17.15 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 Simpsons	16.15 Game tívi (e) 16.45 Ripley's Believe it or not! (e) 17.30 Cheers 18.00 Upphitun		18.00 Íþróttaþspjallið 18.12 Sportið
KVÖLD	18.40 Orkuboltinn (3:8) Íþrótta- álfurinn og félagar hans fjalla um orkuátak Lata- bæjar og krakkar úr hverjum landsfjórðungi keppa í bráðskemmtileg- um þrautum. 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.10 Latibær ▶ 20.40 Zoolander Bandarísk gamanmynd frá 2001 um karlmódel sem er heilapvegið og ætlað að ráða forsætisráðherra Malasíu af dögum. Leik- stjóri er Ben Stiller og meðal leikenda eru Ben Stiller, Owen Wilson, Christine Taylor, Will Ferrell, Milla Jovovich og David Duchovny. 22.10 Vetrarólympiuleikarnir í Tórinó Sínd verður setn- ingarhátið leikanna.	18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 20.00 Simpsons (5:21) (Simp- son-fjölskyldan) ▶ 20.30 Idol – Stjörnuleit (Smáralind 3) Úrslitin eru hafin í Smáralind- inni. Tíu eru eftir og keppa til úrslita í beinni útsendingu og verður það á valdi áhorfenda að skera úr hverjir komast áfram. 22.00 Punk'd (10:16) (Gómað- ur) Grallaraspóinn Ashton Kutcher hrellir Allen Iverson, Jermaine O'Neal, George Lopez og Tyrese í kvöld. 22.30 Idol – Stjörnuleit Úrslit símakosninga. 22.55 Listen Up (16:22) (Takið eftir)	18.30 Australia's Next Top Mod- el (e) 19.20 Fasteignasjónvarpið 19.30 The King of Queens (e) ▶ 20.00 Charmed Bandarískir þættir um þrjár fagrar og kynngimagnaðar órlaga- nornir. Paige reynir að töfra fram hin fullkomna mann en það mistekst og hún endar með því að fá Hr. Ekki svo full- kominn. 20.50 Stargate SG-1 SG-1 skipið er komið til plánetunnar Argos og íbúar hennar eldast hratt. O'Neill smit- ast af öldruninni og mun deyja ef það finnst ekki lækning. 21.40 Ripley's Believe it or not! 22.30 Worst Case Scenario	18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 20.00 Sirkus RVK (15:30) 20.30 Party 101 (e) 21.00 Kallarnir (2:20) (e) Þeir Gillzenegger og Party- Hans munu taka hina ýmsu karlmenn úr þjóð- félaginu og er markmið- ið að breyta þeim í hnakka. 21.30 Splash TV 2006 (e) Herra Ísland 2005, Óli Geir og Jói bróðir hans eru stjórndendur afþreyingar- þáttarins Splash TV. ▶ 22.00 Idol extra Live Bein út- sending frá Smáralind- inni þar sem Svava Örn fer með okkur á bak við tjöldin á meðan þjóðin kys sitt uppáhald. 22.30 HEX (19:19) (e)	18.30 Gillette World Sport 2006 19.00 US PGA 2005 – Inside the PGA T ▶ 19.35 Enski boltinn (Reading – Southampton) Bein útsending frá leik Read- ing og Southampton í ensku 1. deildinni. Read- ing hefur farið á kostum með Ívar Ingimars og Brynjar Björn í broddi fylkingar. Reading hefur nánast stungið önnur lið af í deildinni og fát virð- ist geta komið í veg fyrir að félagið tryggji sér sæti á úrvalsdeildinni á næsta tímabili. 21.40 World Poker (Heims- meistarakeppnin í Póker)(Ladie's Night) Slingustu fjárhættuspil- arar veraldar mæta til leiks á HM í póker á Sín. 23.10 World Supercross GP
NÓTT	1.30 Útvarpsfréttir í dagskrárlök	23.20 Blind Horizon (Str. b. börnum) 0.55 Order, The (Sin Eater) (Str. b. börnum) 2.35 Scary Movie 3 (B. börnum) 3.55 Lifestyle 5.10 Fréttir og Ísland í dag 6.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ	23.15 101 Most Shocking Moments 0.00 Passer by (2/2) (e) 1.00 Law & Order: Trial by Jury (e) 1.50 The Bachelor VI – NYTT! (e) 3.20 Sex Inspectors (e) 4.00 Tvöfaldur Jay Leno (e) 5.30 Óstöðvandi tónlist	23.15 Girls Next Door (15:15) (e) 23.40 Laguna Beach (8:17) (e) 0.05 Sirkus RVK (15:30) (e)	2005-06 0.10 NBA 2005/2006 – Regular Season





HEIMILDAMYND

▶ **22.30**

STORY OF 1



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

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisd-fréttaviðtal. **13.00** Íþróttir/lífsstíll í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. **14.00** Hrafnabing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir/veður

20.00 Fréttir

20.10 **Kompás (e)** Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar.

21.00 Fréttir

21.10 **Hrafnabing** Hrafnabing er í umsjá Ingva Hrafn Jónssonar og Miklabraut er í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

▶ **22.30** **Story of 1** Sagan um tölustafinn 1.

23.30 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir/veður **0.00** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.00** Fréttavaktin eftir hádegi **6.00** Hrafnabing/Miklabraut

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.15 Talk of Angels **8.00** One True Thing **10.05** Benny and Joon **12.00** Lost in Translation **14.00** Talk of Angels **16.00** One True Thing **18.05** Benny and Joon

20.00 **Lost in Translation** (Rangtúlkun) Bob Harris, bandarískur leikari, er staddur í Tókýó til að leika í auglýsingu.

22.00 **Ripley's Game** (Refskák Ripley's) Mynd sem fjallar um hinn slóttuga Ripley, byggð á skáldsögu eftir Patriciu Highsmith. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Van Wilder (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Biker Boyz **4.00** Ripley's Game (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Charlton – Liverpool frá 08.02 **16.00** Birmingham – Arsenal frá 04.02 **18.00** West Ham – Sunderland frá 04.02

20.00 Upphitun

20.30 **Stuðningsmannapátturinn „Liðið mitt“ (e)**

21.30 **Newcastle – Portsmouth frá 04.02** Leikur sem fór fram síðastliðinn laugardag.

23.30 Upphitun (e) **0.00** Chelsea – Liverpool frá 05.02 **2.00** Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »»

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó

Vetrarólympíuleikarnir verða settir í Tórínó á Ítalíu í dag. Þar keppa meira en 2.500 íþróttamenn frá a.m.k. 85 þjóðlöndum í 15 íþróttagreinum. Þetta er í tuttugasta sinn sem vetrarólympíuleikarnir eru haldnir. Þeir voru fyrst í Chamonix í Frakklandi 1924 og síðast í Salt Lake City í Utah-ríki í Bandaríkjunum árið 2002. Sjónvarpið sýnir frá setningarhátíð Ólympíuleikanna í Tórínó og frá keppni í fjölmörgum greinum alla 16 keppnisdagana, auk lokahátíðarinnar 26. febrúar. Sýnt verður beint frá fjölmörgum greinum, alpagrein-



um, skíðagöngu og fleiru, auk þess sem sýnt verður valið efni frá listhlaupi á skautum í kvölddagskrá.

■ **RÚV, KL. 22.00**

Punk'd

Grallaraspíinn og kyn-tákníð Ashton Kutcher heldur uppteknum hætti við að hrella og hrekkja finu og frægu vini sína í Hollywood með falinni myndavél. Í kvöld tekur Ashton þau Allen Iverson, Jermaine O'Neal, George Lopez og Tyrese í gegn.

■ **STÖÐ 2, KL. 22.00**



Pizza Hallum

Alltaf Góðar

2l gos á 99 kr. með öllum pizzum

1190 kr.- tilboð sött

16" pizza með allt að 4 álegg

HOT WINGS með chili jalapenos sósu eða gráðostasösu 10 bitar í skammtinum á 550 kr.

Valbraut 5 68 68 68 Mjódd

Bríet Sunna
Fæðingarár: 1988
Lag: Whitney Houston – Where do broken hearts go
Idol 5, s. 900-9005

Ingó
Fæðingarár: 1986
Lag: Cindy Lauper – True colours
Idol 4, s. 900-9004

Tinna Björk
Fæðingarár: 1989
Lag: Bangles – Eternal Flame
Idol 3, s. 900-9003

Ína
Fæðingarár: 1988
Lag: Whitney Houston – One moment in time
Idol 2, s. 900-9002

Eiríkur
Lag: Kenny Loggins – Footloose
Fæðingarár: 1984
Idol 1, s. 900-9001

Snorri
Fæðingarár: 1977
Lag: Supertramp – Give a little bit
Idol 6, s. 900-9006

Ragnheiður Sara
Fæðingarár: 1981
Lag: Sheena Easton – Morning train
Idol 7, s. 900-9007

Nana
Fæðingarár: 1982
Lag: Soft Cell – Tainted Love
Idol 8, s. 900-9008

Elfa Björk
Fæðingarár: 1978
Lag: Debbie Boone – You light up my life
Idol 9, s. 900-9009

Alexander
Fæðingarár: 1979
Lag: Toto – Hold the line
Idol 10, s. 900-9010

Idol Stjörnuleit

SMS sent í s. 1918

Pema er fæðingarár keppandanna í tíu manna úrslitum

Idol-Stjörnuleitin heldur áfram

Tíu manna úrslit Idol-Stjörnuleitar eru í kvöld. Sem endra nær fer keppnin fram í Vetrargarðinum í Smáralindinni á nýhönnuðu og stórglæsilegu sviði. Óhætt er að fullyrða að öll umgjörð úrslitakeppninnar er glæsilegri en nokkru sinni áður og sjálft sviðið það stærsta og veglegasta sem sést hefur í íslenskrum sjónvarpsútsendingu.

Pema þáttarins í kvöld er fæðingarár keppandanna. Þá er fullvíst að eftirvæntingin og áhuginn fyrir úrslitakeppni Idol-Stjörnuleit hefur aldrei verið meiri og til marks um það seldust miðar á fyrsta og annan úrslitabátt upp á met tíma. Þá ber einnig að minna á Idol Extra Liveþátt sem verður á dagskrá á sjónvarpsstöðinni

Sirkus öll föstudagskvöld. Þar mun umsjónarmaður hans, Svavar Örn, skyggjast baksviðs og taka keppendur og aðra aðstandendur Idol-Stjörnuleitar tali í beinni útsendingu að keppni lokinni – meðan á símakosningunni stendur.

■ **STÖÐ 2, KL. 20.30**

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

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

1.245 á mann
2.490 fyrir tvo

TILBOÐ 2

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

1.345 á mann
2.690 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjapartý

Konton svínaríf
Hrisgrjón, prjóna
og soya
poki af Maarud

1.150 á mann
2.300 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
600 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

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

PÖNTUNARSÍMI 552 2399



Vertu eftirminnileg
Vertu geislandi
Vertu kynþokkafull

Radiant Red

JOHN FRIEDA®
london · paris · new york

EKKI MISSA AF ...



The 70's House

Nýr bandarískur raunveruleikapáttur. Tólf nútíma unglingum er hent úr lífið eins og það var á áttunda áratugnum. Engir gamsar og engir iPodar! Aðeins snúningssímar og átta rásir. Einn mun standa eftir sem sigurvegari en það er sá sem reynist standa sig sem best í þessum áratugaskiptum.

VH1, KL. 21.00



Aeon Flux

Teiknimynd sem brýtur allar reglur í bandarískri teiknimyndagerð. Flux er dularfullur og síðblindur njósnari frá Mónakó. Hún berst við réttvísa og andstæðing sinn Trevor Goodchild. Hugsaðu um krafta, síðspillingu, byssur, kynlíf og dauða.

MTV, KL. 20.30

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Olympic Games: Olympic Magazine 12.30 Tennis: WTA Tournament Paris 14.15 Bowls: Welsh International Masters 15.45 Football: African Cup of Nations Egypt Tunisia 16.00 Football: African Cup of Nations Egypt 18.30 All Sports: Daring Girls 19.00 Olympic Games: Winter Olympic Games Torino Italy 22.30 Football: African Cup of Nations Egypt 23.30 All Sports: Daring Girls 0.00 Bowls: Welsh International Masters Wales 0.30 Olympic Games: Olympic Torch Relay 0.45 Olympic Games: Olympic Torch Relay 1.00 Olympic Games: Olympic Torch Relay 1.15 Olympic Games: Olympic Torch Relay 1.30 Olympic Games: Olympic Torch Relay 1.45 Olympic Games: Olympic Torch Relay 2.00 Olympic Games: Olympic Torch Relay

BBC PRIME

12.00 The Brittas Empire 12.30 Last of the Summer Wine 13.00 Ballykissangel 14.00 Balamory 14.20 Yoho Ahoy 14.25 Tweenies 14.45 Fimbles 15.05 Captain Abercromby 15.20 The Make Shift 15.35 The Really Wild Show 16.00 Changing Rooms 16.30 Ready Steady Cook 17.15 The Weakest Link 18.00 Holly City 19.00 Dr Spock 20.00 Little Britain 20.30 Two Pints of Lager & a Packet of Crisps 21.00 Red Dwarf 21.30 Blackadder Goes Forth 22.00 Ray Mears' Extreme Survival 22.50 Cutting It 23.40 Radical Highs 0.00 What the Industrial Revolution Did for Us 0.30 Landscape Mysteries 1.00 Around the World in 80 Treasures 2.00 Greek Language and People

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Inside The Britannic 13.00 Big Cat Crisis 14.00 Megastructures 15.00 Air Crash Investigation 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Inside The Britannic 18.00 Battlefield 18.30 Battlefield 19.00 Monster Lobster 20.00 Megastructures 21.00 Air Crash Investigation 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Tara Moss Investigates 0.00 Air Crash Investigation

1.00 Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Cell Dogs 14.00 Animal Precinct 15.00 Miami Animal Police 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 The Planet's Funniest Animals 18.00 Aussie Animal Rescue 18.30 Monkey Business 19.00 Animal Icons 20.00 Animal Planet at the Movies 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Animal Precinct 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Animal Planet at the Movies 1.30 Animal Planet at the Movies 2.00 Animal Icons

DISCOVERY

12.00 American Chopper 13.00 Wheeler Dealers 13.30 Wheeler Dealers 14.00 Super Structures 15.00 Extreme Machines 16.00 Scrapheap Challenge 17.00 Thunder Races 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Brainiac 20.10 Ten Ways 22.00 Firehouse USA 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Why Intelligence Fails

MTV

14.00 World Chart Express 15.00 TRL 16.00 Wishlist 17.00 Just See MTV 17.30 MTV:new 18.00 Dance Floor Chart 19.00 Punk'd 19.30 Viva La Bam 20.00 Wild Boyz 20.30 Aeon Flux 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Stankervision 22.30 Trailer Fabulous 23.00 Party Zone 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 15.00 VH1 Weekly Album Chart 16.00 So 80s 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 Smells Like the 90's 19.00 VH1 Classic 19.30 MTV at the Movies 20.00 Unplugged 21.00 The 70's House 21.30 Battle for Ozfest 22.00 VH1 Rocks 0.30 Flipside 1.00 Chill Out 1.30 VH1 Hits

CLUB

12.20 Fashion House 12.45 Staying in Style 13.10 In Your Dreams 13.35 E-Love 14.00 Design Challenge 14.30 Retail Therapy 15.00 Crimes of Fashion 15.30 City Hospital 16.30 Arresting Design 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Hollywood One on One 18.15 Retail Therapy 18.40 Design

Challenge 19.05 Girls Behaving Badly 19.30 The Villa 20.25 Cheaters 21.15 Spicy Sex Files 22.10 Women Talk 22.35 My Messy Bedroom 23.00 Sextacy 0.00 Women Talk 0.30 Ex-Rated 1.00 Anything I Can Do 1.25 Sizzle 1.55 Loyd on Location

E! ENTERTAINMENT

13.00 E! News 14.00 Live from the Red Carpet 16.00 101 Biggest Celebrity Oops! 17.00 101 Biggest Celebrity Oops! 18.00 Gastineau Girls 18.30 Gastineau Girls 19.00 Girls of the Playboy Mansion 19.30 Celebrity Soup 20.00 Awards Fashion Policy 21.00 E! Entertainment Specials 22.00 Girls of the Playboy Mansion 22.30 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Celebrity Soup 23.30 Wild On Tara 0.00 E! News 0.30 Celebrity Soup 1.00 Girls of the Playboy Mansion 1.30 Big Buzz Gone Bad 2.00 The E! True Hollywood Story

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Sheep in the Big City 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Pet Alien 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Teen Titans 15.30 Justice League 16.00 Hi Hi Puffy AmiYumi 16.30 Atomic Betty 17.00 Camp Lazo 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Tom and Jerry 18.30 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.00 Charlie Brown Specials 19.30 What's New Scooby-Doo? 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto 2.00 Spaced Out

JETIX

12.20 Braceface 12.45 So Little Time 13.10 Lizzie McGuire 13.35 Black Hole High 14.00 Goosebumps 14.25 Spiderman 14.50 Super Robot Monkey Team 15.15 Martin Mystery 15.40 Totally Spies 16.05 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM

13.10 Jessica 14.55 Swamp Thing 16.25 I'll Be Home for Christmas 18.00 The Hospital 19.40 Brannigan 21.30 The Million Dollar Rip-Off 22.45 Johnny Ryan 0.25 Committed 1.55 The Rosary Murders

TCM

20.00 The Naked Spur 21.30 Ride the High Country 23.05 Where the Spies Are 1.00 Mrs. Parkington

HALLMARK

12.00 Enslavement: The True Story of Fanny Kemble 13.45 Flood: A River's Rampage 15.30 The Sign of Four 17.00 Touched By An Angel Ili 17.45 McLeod's Daughters Ili 18.30 Night Ride Home 20.15 Law & Order: SvU 21.15 Free of Eden 23.00 Law & Order: SvU 0.00 Empire 1.30 Free of Eden

BBC FOOD

12.00 The Manic Organic 12.30 Diet Trials 13.00 Delhi Belly 13.30 A Cook's Tour 14.00 New Scandinavian Cooking 14.30 Off the Menu 15.00 Coconut Coast 15.30 Chalet Slaves 16.00 The Best 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Great Food Bites 17.30 Worrall Thompson 18.00 Jancis Robinson's Wine Course 18.30 Gino D'acampo: an Italian in Mexico 19.00 Gary Rhodes' New British Classics 19.30 Tamasin's Weekends 20.00 Neil Perry Rockpool Sessions 20.30 Tony and Giorgio 21.00 Full On Food 22.00 Capital Flyod 22.30 Saturday Kitchen

DR1

12.20 Dremmen om dybet 12.50 Rabatten 13.20 Hjerterum 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 Dawsons Creek 15.00 Boogie Listen 16.00 Svampebob Firkant 16.25 Rutsj Klassik 17.00 FRIDAYSbob 17.10 Byggemand Bob 17.20 Gurli Gris 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 Disney Sjov 19.00 Showtime 20.00 TV Avisen 20.30 Notting Hill 22.30 P3 Guld 0.20 Boogie Listen

SV1

12.05 Smá gytur har också öron 13.00 Livets systrar 14.00 Debatt 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Djursjukhuset 16.30 Cityfolk 16.00 BoliBomba 17.01 Billy 17.10 Yoko! Jakamoko! Toto! 17.15 Lisas sago show 17.30 Sagoberättaren 18.00 Amigo 18.30 Rapport 19.00 In-vigning: Vinter-OS i Turin 22.30 Rapport 22.40 Kulturmyheterna 22.50 Harrison's Flowers 1.00 Sändning från SVT24

FRABER HEILSUBRYKKUR

heilsal

ALOE Frískandi Aloe Vera drykkur með aldinkjöti úr Aloe Vera plöntunni og viðbættu kalki

Plus Kalsíum Aloe Vera plantan þykir hafa góð áhrif á maga og meltingu. Drykkurinn er sérlega bragðgóður og fæst í matvöruþúðum og apótekum.

Hans má neyta að vild.

Polarolje
Náttúruolía fyrir liði, exem og meltingu

Pórhanna Guðmundsdóttir
skrifstofumaður hjá SÍBS

„Húðin á mér er eins og silki. Ég get því mælt með Polarolje.“

Fæst í öllum apótekum og heilsuþúðum

SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR SMS LEIKUR

Meistaradeildin í 100% beinni! **Henry vs. Beckham** Arsenal vs. Real Madrid

Carlsberg býður þér og vini þínum á Highbury að sjá
Arsenal vs Real Madrid 8. mars!

Sendu SMS skeytið **JA MEB** á númerið **1900** og þú gætir unnið.
Við sendum þér **2 spurningar**. Þú svarar með því að senda
SMS skeytið **JA A, B** eða **C** á númerið **1900**.



Þú gætir unnið:

- Ferð fyrir 2 á leikinn*
- PS2 tölvu
- PSP tölvu
- Fótbolta tölvuleiki
- Fullt af DVD og tölvuleikjum og fleira!

*Ferðin á leikinn er dreginn úr öllum innsendum skeytum þann 6. mars. Vinningshafi verður birtur á www.gras.is



Evrópukeppnin í knattspyrnu hefst á PSP!

9. hver vinnur?

Ferð þú á leikinn?





KVIKMYNDIR

▶ **21.45**

DANCE WITH ME



GAMÁN

▶ **22.15**

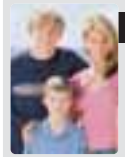
ÞAÐ VAR LAGIÐ



GAMÁN

▶ **20.50**

THE DREW CAREY SHOW



DRAMA

▶ **20.00**

SUMMERLAND



FÓTBOLTI

▶ **20.50**

ATL. BILBAO – REAL MADRID

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS



MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Gurra grís **8.06** Jói og þóra **8.08** Búl **8.19** Fæturnir á Fanney **8.30** Jói og þóra **8.32** Arthúr **8.54** Jói og þóra **8.56** Konráð og Baldur **9.09** Konráð og Baldur **9.21** Jói og þóra (12:32) **9.25** Gló magnaða (37:52) **9.45** Orkuboltinn (2:8) **10.04** Kóalabirnir (22:26) **10.30** Stundin okkar **11.15** Kastljós **11.55** Vetrarólympiuleikarnir í Tórinó

7.00 Jellies **7.10** Músti **7.15** Pingu **7.20** Ljósavakar **7.30** Töfravagninn (... og býflugnabúið) **7.55** Grallararnir **8.20** Barney **8.50** Með afa **9.45** Kalli á þakinu **10.10** Thumbelina **11.35** Home Improvement 4

10.10 Top Gear (e) **11.00** 2005 World Pool Championship

6.55 A1 Grand Prix **9.00** World Poker **10.30** Ítölsku mörkin **11.00** Ensku mörkin **11.30** Spænsku mörkin

DAÐUR

14.00 Vetrarólympiuleikarnir í Tórinó **16.10** Bíkarkeppnin í handbolta **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Vetrarólympiuleikarnir í Tórinó

12.00 Hádegisfréttir **12.15** Bold and the Beautiful **12.35** Bold and the Beautiful **13.15** Bold and the Beautiful **13.35** Bold and the Beautiful **14.00** Idol – Stjöruleit **15.30** Idol – Stjöruleit **16.00** Meistarinn (7:21) **17.00** Sjálfstætt fólk **17.45** Martha

12.40 Game tívi (e) **13.05** Yes, Dear (e) **13.30** According to Jim (e) **14.00** Charmed (e) **14.45** Blow Out II (e) **15.30** Australia's Next Top Model (e) **16.30** 101 Most Shocking Moments (e) **17.15** Fasteignasjónvarpið **18.10** The King of Queens – lokapáttur (e)

17.30 Fashion Television (13:34) (e) **18.00** Laguna Beach (8:17) (e)

12.00 NBA 2005/2006 – Regular Season **13.40** NBA – Bestu leikirnir **15.10** World Supercross GP 2005-06 **16.10** US PGA 2005 – Inside the PGA T **16.40** World's strongest man 2005 **17.10** Enski boltinn

KVÖLD

18.30 Frasier (Frasier XI) Bandarísk gamanþátta-röð. e.

18.54 Lottó **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.40** Timinn líður hratt – Hvað veistu um Söngvakeppnina? Spurningabáttur á léttum nótum um söngvakeppni Sjónvarpsins.

20.10 Söngvakeppni Sjónvarpsins 2006 Rífið verða upp lögín sem komust í úrslit og rætt við höfundna þeirra og flytjendur.

21.15 Spaugstofan Karl Ágúst, Pálmi, Randver, Sigurður og Örn sprella og sýna áhorfendum samtímavíðburði frá nýjum og óvenjulegum sjónarhornum.

▶ **21.45** Dansaðu við mig (Dance with Me) Ungur Kúbverji sem er nýbúinn að missa mömmu sína kemur til Houston í Texas til að hitta pabba sinn í fyrsta skipti. Pabbin veit ekki af syninum en hann rekur dansskóla og þar eru æfingar fyrir heimsmeistararnót í fullum gangi.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **18.54** Lottó **19.00** Íþróttir og veður **19.10** The Comeback (Endurkoman) Valerie reynir af veikum mætti að peppa upp leikhópinn eftir að frumsýning á þættinum þeirra „Room and - Bored“ fær vægast sagt dræmar viðtökur.

19.40 Bestu Strákarnir Strákarnir Auddi, Sveppi, Pétur Jóhann og meðreiðarsveinar þeirra, Hugi, Atli og Gunn, tóku upp á ýmsu í vikunni.

20.10 Starsky & Hutch Geysivinsæl endurgerð með Ben Stiller og Owen Wilson á sigildum sakamálabáttum sem þóttu mál málananna á 8. ártugnum.

21.50 Stelpurnar Stelpurnar hafa sannarlega slegið í gegn með nýstárlegu gríni sínu og glensi.

▶ **22.15** Það var lagið Gesta-söngvarar að þessu sinni hjá Hemma eru Friðrik Ómar og Regina Ósk sem syngja á móti Matthíasi Matthíassyni úr Pöppum og Thelmu Ágústsdóttur fyrrum Júrúvisjónfara.

18.35 Will & Grace (e) **19.00** Family Guy (e) **19.30** Malcolm in the Middle (e) Hal, Lois og strákarnir hafa unnið hug og hjörta áhorfenda enda erfitt að standast eðlis-læga persónutöfra þeirra. Bráðskemmtilegir gamanþættir fyrir alla fjölskylduna.

20.00 All of Us Robert verður afbrýðisamur þegar Nesee fer á stefnumót með myndarlegum tannlækni.

20.25 Family Affair Bill sendir Sissy á námskeið þar sem á að kenna henni almenna mannsiði.

▶ **20.50** The Drew Carey Show Drew Carey frá Cleveland, Ohio er líklega ein skriftnasta sjónvarpspersóna sem sækir SkjáEinn heim. Svo ekki sé minnst á Mimi. Og Oswald. Og Lewis.

21.15 Australia's Next Top Model Ástralaska ofurfrýrsæt-an Erika Heynatz fetar í fótspor Týru Banks og leitar að næstu stjórnú ástraliska fyrirsætuhæmsins.

22.15 Law & Order: Trial by Jury Kórfulubalstjarna er ásökuð um að hafa myrt og nauðgað hjákona sinni.

18.30 Fréttir NFS **19.00** Friends 6 (19:24) (e) **19.30** Friends 6 (20:24) (e)

▶ **20.00** Summerland (10:13) (Space Between Us) Bandarískur myndaflokkur sem fjallar um unga konu sem þarf að kúvenda lífi sínu. Ava Gregory er fatahönnuður og býr í litlum strandbæ í Kaliforníu. Þar lifir hún áhyggjulausu lífi þar til einn daginn þegar systir hennar og mágur láta lífið í bílslysi. Þau skilja eftir sig þrjú börn sem Ava tekur að sér og líf þeirra allra breytist á einni nóttu.

20.45 Sirkus Rvk (15:30) (e) Sirkus Rvk er nýr þáttur í umsjá Ásgeirs Kolbeinsonar, þar sem hann tekur púlsinn á öllu því heitasta sem er að gestast.

21.15 American Idol 5 (5:41) (e) (Bandaríska stjórnuleitin 5) (Vika 3 – #507 – Audition Show 5) Fimmta þáttaröðin af vinsælasta þætti heims. Þau Simon, Paula og Randy snúa öll aftur í dómarsætið og Ryan Seacrest er á sínum stað sem kynnir keppninnar.

22.05 American Idol 5 (6:41) (e) (Bandaríska stjórnuleitin 5) (Vika 3 – #508 – Audition Show 6)

22.55 HEX (19:19) (e)

NÓTT

23.50 Klefinn (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 16 ára) **1.40** Vetrarólympiuleikarnir í Tórinó **2.10** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.15 Broken Arrow (Stranglega bönnuð börnum) **1.00** Daredevil (Bönnuð börnum) **2.40** Blood Work (Stranglega bönnuð börnum) **4.25** Bones (Stranglega bönnuð börnum) **6.00** Fréttir Stöðvar 2 **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.00 Strange – NYTT! **0.00** Stargate SG-1 (e) **0.50** Law & Order: SVU (e) **1.40** Boston Legal (e) **2.30** Ripley's Believe it or not! (e) **3.20** Tvöfaldur Jay Leno (e) **4.50** Óstöðvandi tónlist

23.45 Splash TV 2006 (e)



SPECIAL

▶ 10.05

HELGIN



10.00 Fréttir ▶ 10.05 Helgin – með Eiríki Jónssyni 11.00 Sögur af fólki 12.00 Hádegisfréttir/Þrótafréttir/Veðurfréttir/Leið- arar blaðanna.

12.25 Skaftahlíð – vikulegur um- ræðubáttur 13.00 Dæmalaus ver- öld – með Óla Tynes 13.15 Sögur af fólki 14.00 Fréttir 14.10 Helgin – með Eiríki Jónssyni 15.00 Viku- skammturinn 16.00 Fréttir 16.10 Frontline 17.10 Skaftahlíð – viku- legur umræðubáttur 18.00 Veð- urfréttir og íþróttir

18.30 Kvöldfréttir
19.10 Skaftahlíð – vikulegur umræðubáttur Maður vik- unnar.
19.45 Helgin – með Eiríki Jóns- syni
20.45 Sögur af fólki
21.35 Skaftahlíð – vikulegur umræðubáttur Maður vik- unnar.
22.10 Veðurfréttir og íþróttir
22.40 Kvöldfréttir og veður

23.20 Síðdegisdagskrá endur- tekin 9.00 Sögur af fólki

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Adams Sandler's Eight Cra- zy Nights 8.00 The School of Rock 10.00 My Big Fat Greek Wedding 12.00 Three Seasons 14.00 Adams Sandler's Eight Crazy Nights 16.00 The School of Rock 18.00 My Big Fat Greek Wedding

20.00 Three Seasons (Vietnam eftir stríð) Stríðið í Vi- etnam er á enda en landsmenn eru í sárum. Bandaríski hermaðurinn James Hager er á enda en landsmenn eru í sárum. Bandaríski hermaðurinn James Hager er einn þeirra sem kemur aftur til Vietnams en hann leitar dótturinnar sem hann skildi eftir á ör- lagastund.

22.00 Robocop 2 (Véllöggan) Véllöggan snýr aftur á götur Detroit-borgar. Glæpamenn vaða uppi í borginni en mesta ógnin stafar þó af nýju eiturlífi. Fleiri hættur leynast og nú ber svo við að véllöggan mætti jafnoka sínum. Strang- lega bönnuð börnum.

0.00 Texas Rangers (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Shot in the Heart (Bönnuð börnum) 4.00 Robocop 2 (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

12.10 Upphitun (e) 12.40 Wig- an – Liverpool (b) 14.40 Á vell- inum með Snorra Má 15.00 Arsenal – Bolton (b) 17.00 Á vellinum með Snorra Má (fram- hald) 17.15 Portsmouth – Man. Utd. (b)

19.30 Middlesbrough – Chelsea Leikur frá því fyrr í dag.
21.30 Aston Villa – Newcastle Leikur frá því fyrr í dag.

23.30 Everton – Blackburn 1.30 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »»

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Spænski boltinn á Sýn

Það verður sögufrægur slagur í spænska boltanum í kvöld þegar Athletic Bilbao tekur á móti Real Madrid í La liga, efstu deildinni á Spáni. Bilbao er gamalt stórveldi sem má muna sinn fífil feg- urri. Þetta lið sem hefur átta sinnum orðið spænskur meistari, 11 sinnum bikarmeistari og einu sinni Evrópu- meistari (1977) þarf nú að horfast í augu við þá ísköldu staðreynd að vera í bullandi fallbaráttu, í þriðja neðsta sætinu, aðeins einu stigi ofar en botn- liðið Real Mallorca. Það er því að duga eða dreypast fyrir menn Javiers Clem- entes, fyrrum landsliðsþjálfara Spán- verja. Ekkert minna en sigur kemur til greina, sem mun þó reynast þrautinni



þyngri því Real Madrid virðist loksinn komið á gott skrið.

■ **SÝN, ATHLETIC BILBAO – REAL MADRID, KL. 19:50**

Það var lagið



Þáttur fyrir alla fjölskylduna þar sem söngurinn er í aðalhlutverki. Kynnir þáttarins, Hermann Gunnarsson, fær til sín í kvöld þau Friðrik Ómar og Regínu Ósk sem syngja á móti Matthí- asi Matthíassyni úr Þöpunum og

Thelmu Ágústsdóttur fyrrum Júr- óvisjónfara. Sitt í hvoru liðinu eru síðan píanóleikararnir Pálmi Sigurhjártarson og Karl Olgeirsson.

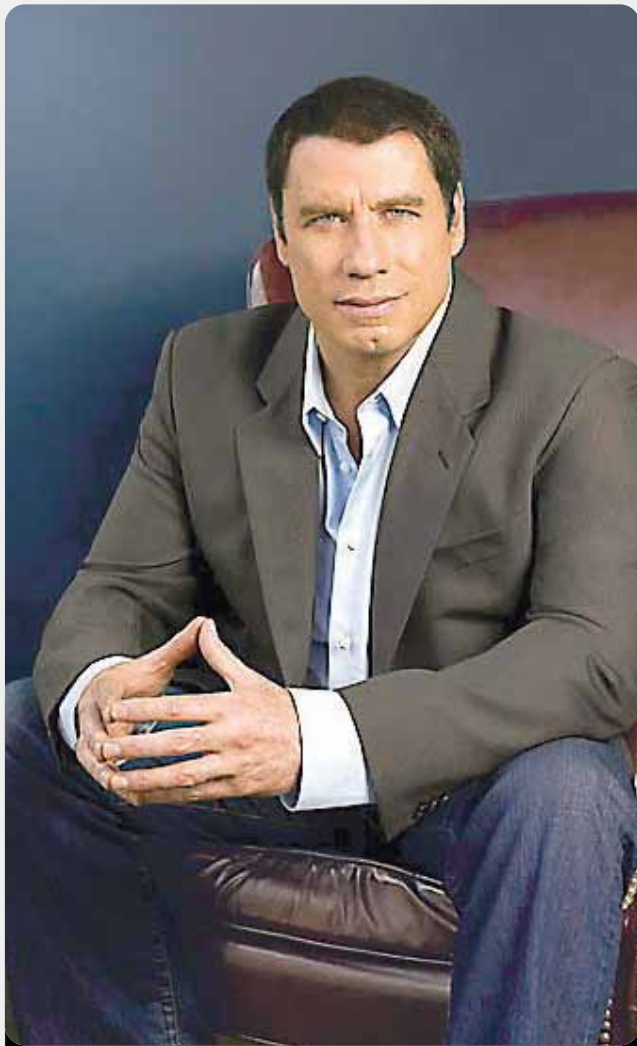
■ **STÖÐ 2, KL. 22.15**

Söngvakeppni Sjónvarpsins 2006

Nú er búið að kynna öll löggin sem keppa um að fara út í Eurovision fyrir hönd Þjóðarinnar. Í kvöld verða rífuð upp löggin sem komust í úrslit og rætt við höfunda þeirra og flytj- endur. Lagið sem sigrar þann 18. febrúar keppir svo fyrir Íslands hönd í forkeppni Söngva- keppni evrópskra sjónvarpsstöðva sem fer fram í Aþenu í Grikklandi þann 18. maí en aðalkeppnin fer fram 20. maí.

■ **RÚV, KL. 20.10**





Petta vissum við ekki um ...

John Travolta

- Hann hefur fjórum sinnum verið framan á tímaritinu „Rolling Stone“.
- Travolta giftist Kelly Preston tvisvar sinnum. Þau giftu sig fyrst árið 1991 hjá frönskum presti en hjónabandið var dæmt ógilt.
- Hann á nokkrar flugvélar.
- Hann æfði jóga og box til að losna við „ástarhandföngin“ fyrir myndina „Swordfish“ árið 2001.
- Hann eyddi níu mánuðum í að læra að dansa við diskótónlist fyrir myndina „Saturday Night Fever“ árið 1977.
- Hann hefur einnig unnið

sem tónlistarmaður og gefið út nokkrar plötur. Hann segist hafa fengið allan sinn innblástur frá einu lagi, laginu „Dreamstreet“ eftir Patrick Rondat.

- Þegar hann lék í myndinni „Blow Out“ árið 1981 byrjaði hann að þjást af svefnleysi. Hann lærði að spila á fiólu til að róa taugarnar.
- Hann hefur gefið út tvær bækur: „John Travolta Staying Fit!“ og „Propeller One-Way Night Coach“.
- John Travolta er uppáhalds-kvikmyndastjarna Oprah Winfrey.
- Besta vinkona hans er leikkonan Kirstie Alley.

■ STÖÐ 2, BROKEN ARROW, KL. 23.15

Lisa Kudrow leikur fyrirverandi gamanþáttastjörnu

The Comeback

Glænýir gamanþættir með Lisu Kudrow, betur þektri sem Phoebe úr Vínunum, í aðalhlutverki. Segja mætti að þessir bráðfundnu þættir séu sumpartinn byggðir á hennar eigin lífi því hún leikur fyrirverandi gamanþáttastjörnu sem gerir óræntingarfulla og hálfþínlega tilraun til að slá í gegn á ný. Þættirnir voru gerðir af HBO-sjónvarpsstöðinni og þykir svipa til The Office. Þeir gerast í borg skemmtanalífsins, L.A., og mörgum mis-skærum stjörnum bregður fyrir. Í þættinum í kvöld reynir Valerie með veikum mætti að peppa upp leikhópinn eftir að frumsýning á þættinum þeirra „Room and Bored“ fær vægast sagt dræmar viðtökur.

■ STÖÐ 2, KL. 19.10



Vinsæla fólkið fékk sína hefnd

Ben Stiller

Ben Stiller fæddist árið 1965 í New York. Foreldrar hans voru viðfrægu grínistarnir Jerry Stiller og Anne Meara. Það kemur því ekki á óvart að Ben Stiller hafi stigið í fótspor foreldra sinna og gerst grínisti og gamanleikari. Foreldrar Bens reyndu aldrei að halda syni sínum frá Hollywood og ólst hann upp meðal stjarnanna en undraði sig á því hvað foreldrar hans voru vinsælir þegar hann var lítill. Ungur kom hann fram ásamt systur sinni, Amy Stiller, í heima-gerðum leikritum þar sem Ben klæddist sokkabuxum Amy til að túlka Shakespeare. Ben sýndi því einnig áhuga að vera hinum megin við kvikmyndatökuvélina og við 10 ára aldur byrjaði hann að taka upp myndir á Super 8 kvikmyndatökuvélina sína. Sögubráður myndanna var ávallt einfaldur: einhver stríddi hinum feimna og klaufalega Stiller sem síðan hefndi sín á stríðnisþúkunum. Þessi hefndarþörf á vinsæla og fallega fólkinu kom m.a. fram í myndinni „Reality Bites“ árið 1994. Hann bæði leikstýrði og lék í myndinni ásamt Winonu Ryder og Ethan Hawke. Áður en hann byrjaði að leika í Hollywood-myndum tók hann þátt í nokkrum leikritum og litlum sjónvarpsþáttum ásamt því að hann hreppti hlutverk í þáttunum „Saturday Night Live“. Hann lék í mynd Stevens Spielberg, „Empire of the Sun“ árið 1987 og fékk að hafa sína eigin þætti á



MTV „The Ben Stiller Show“ sem fengu reyndar lélegt áhorf þrátt fyrir Emmy-verðlaun. Síðan þá hefur hann leikið í myndum á borð við „There’s Something About Mary“ og „Meet the Parent“ sem þeyttu honum endanlega á stjörnuhimininn og gerðu hann af einum vinsælasta gamanleikara Bandaríkjanna.

■ STÖÐ 2, STARKY & HUTCH, KL. 20.10



*Konur
eins og þú!*



Hefur þú þrófað Pleasure Crème?



Frábær nýjung:
**Titrandi
unaðsegg!**

Náttúrulegt krem til að auka unað í kynlífi

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

*Vegna viðkvæmni kynferðismála, vilja
konurnar ekki koma fram undir nafni*



Pleasure Crème®

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

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

Ó.N.

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

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

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

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

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

S.B

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

H.J.

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

R.H.

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

Sendu okkur þína sögu inná www.pleasurecreme.is

EKKI MISSA AF ...



Absolutely Fabulous

Verðlaunabáttur sem gerist í heimi tiskunnar og almannaþengsla með gríndrottningunum Jennifer Saunders og Joanna Lumley í aðalhlutverkum. Í kvöld kveikir Patsy í eldhúsinu. Föst í setustofunni rífar hún upp þegar börnin sín.

BBC PRIME, KL. 21.30

Trailer Fabulous

Í hverri viku fara rapparinn Brooks Buford og hönnunarteymið hans í ýmsa hjólhýsagarða til að gefa einum heppnum krakka „make-over“. Á meðan hönnuðurinn Johnny Hardesty og vinur hans breyta hjólhýsinu í glæsireið útbúna öllum nýjustu tækjunum gefur Erika Martin krökkunum nýjan fataskáp og klæðir fjölskylduna meira að segja í ný tiskuklæði.

MTV, KL. 20.00

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Biathlon: Winter Olympic Games Torino Italy 13.55 Olympic Games: Olympic News Flash 14.00 Nordic Combined Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 14.45 Freestyle Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 15.30 Ice Hockey: Winter Olympic Games Torino Italy 16.45 All Sports: Daring Girls 17.00 Ski Jumping: Winter Olympic Games Torino Italy 18.00 Figure Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 19.15 Olympic Games: Olympic News Flash 19.20 Figure Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 21.15 Freestyle Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 22.00 Olympic Games: Olympic Extra 23.00 All Sports: Daring Girls 23.15 Olympic Games: Mission to Torino (m2t) 23.30 Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 0.00 Tennis: WTA Tournament Paris 1.00 Ski Jumping: Winter Olympic Games Torino Italy 2.00 Biathlon: Winter Olympic Games Torino Italy

BBC PRIME

12.00 Some Mothers Do 'Ave 'Em 12.30 Passport to the Sun 13.00 Doctors 13.30 Doctors 14.00 Doctors 14.30 Doctors 15.00 Friends Like These 16.00 Top of the Pops 16.40 As Time Goes By 17.10 2 point 4 Children 17.40 No Going Back: A Year in Tuscany 18.10 Little Angels 18.40 Casualty 19.30 Star Portraits 20.00 The Kumars at Number 42 20.30 The Secret Life of Richard Nixon 21.30 Absolutely Fabulous 22.00 Body Hits 22.30 Human Race 23.00 This Life 23.40 Linda Green 0.10 Wild Weather 1.00 The Boy Can't Help It 2.00 The Mark Steel Lectures

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Air Crash Investigation 13.00 Air Crash Investigation 14.00 Air Crash Investigation 15.00 Air Crash Investigation 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Air Crash Investigation 18.00 Air Crash Investigation 19.00 Air Crash Investigation 20.00 Air Crash Investigation 21.00 Return from the River Kwai 23.00 Bridge on the River Kwai - The Documentary

0.00 The Day James Dean Died 1.00 Autobahn

ANIMAL PLANET

12.00 Miami Animal Police 13.00 Big Cat Diary 13.30 Big Cat Diary 14.00 Wild Africa 15.00 Monkey Business 15.30 Meerkat Manor 16.00 Animals A-Z 16.30 Vets in the Wild 17.00 Animal Icons 18.00 Animal Planet at the Movies 18.30 Animal Planet at the Movies 19.00 Equator 20.00 Zoo for Sale 21.00 The Lost Elephants of Timbuktu 22.00 Weird Nature 22.30 Supernatural 23.00 Maneaters 23.30 Predator's Prey 0.00 Miami Animal Police 1.00 Zoo for Sale 2.00 The Lost Elephants of Timbuktu

DISCOVERY

12.00 Wreck Detectives 13.00 Brain Story 14.00 The Science of Lance Armstrong 15.00 Ultimate Freedive 16.00 Europe's Richest People 17.00 Ray Meers' Bushcraft 18.00 White Out 19.00 Testing the Games 20.00 American Chopper 21.00 American Hotrod 22.00 Rides 23.00 Trauma 0.00 Dr.G: Medical Examiner 1.00 FBI Files 2.00 The Science of Lance Armstrong

MTV

15.00 TRL 16.00 MTV Making the Movie 16.30 Just See MTV 17.30 The Trip 18.00 European Top 20 19.00 The Fabulous Life Of 19.30 Crips 20.00 Trailer Fabulous 20.30 Pimp My Ride 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Run's House 22.30 Meet the Barkers 23.00 So '90s 0.00 Just See MTV 2.00 Chill Out Zone

VH1

12.00 Smells Like the 90's 12.30 So 80s 13.00 Super Secret Movie Rules 14.00 VH1 All Access 15.00 MTV Making the Movie 15.30 Making the Movie 16.00 Super Secret Movie Rules 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 Hogan Knows Best 18.30 Breaking Bonaduce 19.00 Behind the Movie 20.00 VH1 Goes Inside Hot Movie Dancing 21.00 The Fabulous Life Presents 22.00 Viva la Disco 0.30 Flipside 1.00 Chill Out 1.30 VH1 Hits

CLUB

12.15 Sizzle 12.45 Loyd on Location 13.10 Simply Indian 13.40 Art and Soul 14.10 Ross's BBQ Party 14.35 Saturday Kitchen 15.00 Inertainment 15.25 Backyard Pleasures 15.50 Fantasy Open House 16.15 Other People's Houses 17.00 Yoga Zone 17.25 The Met-

hod 17.50 G-Girls 18.15 Girls Behaving Badly 18.40 Race to the Altar 19.40 Cheaters 20.30 Matchmaker 21.00 Cheaters 22.00 The Villa 23.00 Sextasy 0.00 Women Talk 0.30 Sex Tips for Girls 1.00 Hollywood One on One 1.25 Hollywood One on One 1.55 G-Girls

E! ENTERTAINMENT

12.00 101 Biggest Celebrity Oops! 13.00 101 Biggest Celebrity Oops! 14.00 It's Good To Be 14.30 Celebrity Soup 15.00 E! Entertainment Specials 16.00 The E! True Hollywood Story 17.00 The E! True Hollywood Story 18.00 Mariah Carey Uncut 19.00 E! News Weekend 20.00 Awards Fashion Police 21.00 Usher Uncut 22.00 Dr. 90210 23.00 Celebrity Soup 23.30 Girls of the Playboy Mansion 0.00 Wild On Tara 0.30 Wild On Tara 1.00 The E! True Hollywood Story 2.00 Dr. 90210

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 The Grim Adventures of Billy & Mandy 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Teen Titans 15.30 Justice League 16.00 Hi Hi Puffy AmiYumi 16.30 Atomic Betty 17.00 Camp Lazlo 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Tom and Jerry 18.30 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.00 Charlie Brown Specials 19.30 What's New Scooby-Doo? 20.00 The Flintstones 20.30 The Jetsons 21.00 Droopy Master Detective 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto 2.00 Spaced Out

JETIX

12.05 Braceface 12.30 Ubos 12.55 Three Friends and Jerry II 13.10 Digimon II 13.35 Merville Mysteries 14.00 Super Robot Monkey Team 14.25 Totally Spies 14.50 Dennis 15.00 Martin Mystery 15.30 A.T.O.M. Alpha Teens 16.00 Pucca 16.05 Spiderman 16.30 Pucca 16.35 Totally Spies

MGM

12.55 Broken Angel 14.30 The Hillside Stranglers 16.10 Smile 18.00 Brannigan 19.50 The Favor 21.25 Separate Tables 23.20 Garwood: Prisoner of War 1.00 Prey for the Hunter

TCM

20.00 Fame 22.10 Marlowe 23.45 The Road Builder 1.25 The Power

HALLMARK

12.00 Back To You And Me 13.30 Run the Wild Fields 15.15 Follow the Stars Home 17.00 Merlin 18.30 Wedding Daze 20.00 Law & Order Vi 21.00 Out Of Order 22.45 Mary Bryant 0.30 Law & Order Vii 1.30 Out Of Order

BBC FOOD

12.00 Jancis Robinson's Wine Course 12.30 Gino D'acampo: an Italian in Mexico 13.00 Gary Rhodes' New British Classics 13.30 Tamasin's Weekends 14.00 Neil Perry Rockpool Sessions 14.30 Tony and Giorgio 15.00 Full On Food 16.00 Capital Floyd 16.30 Saturday Kitchen 17.00 Rick Stein's Seafood Lovers' Guide 17.30 Kitchen Takeover 18.00 Gondola on the Murray 18.30 Deck Dates 19.00 Off the Menu 19.30 Rick Stein's Seafood Odyssey 20.00 Secret Recipes 20.30 Nigella Bites 21.00 Ainsley's Gourmet Express 21.30 Wild and Fresh 22.00 Rachel's Favourite Food 22.30 Saturday Kitchen

DR1

12.10 Kreniken 13.10 Landsbyhospitalet 14.00 Smæk for Skillingen 14.30 Hjertefilmmær 15.00 Boogie Listen 16.05 OBS 16.10 Missionæren fra Teheran 16.40 Fer sendagen 16.50 Held og Lotto 17.00 PLING BING 17.30 TV Avisen med vejret 17.55 SportNyt 18.05 Mr. Bean 18.30 Når elefanten flytter hjemmefra 19.00 Dansk Melodi Grand Prix 2006 21.15 Kriminalkommissær Barnaby 22.55 Dødeligt bedrag 0.25 Boogie Listen

SV1

14.00 Vinter-OS i Turin 17.00 Vinter-OS i Turin 17.15 Disneydags 18.00 Vera med flera 18.30 Rapport 18.45 Sportnytt 19.00 På spåret 20.00 Vinter-OS i Turin 20.15 Nisse Hulds Historiska Snedsteg 20.40 Brottskod: Försvunnen 21.25 Granjävlar 22.15 Rapport 22.20 Livets systrar 23.20 Romeo Must Die 1.10 Sändning från SVT24

JINGDEZHEN HENGFEN SALES EXHIBITION CO. LTD.

SÖLUSÝNING Á HÁGÆÐA KÍNVERSKU POSTULÍNI

SYNINGUNNI HEFUR VERIÐ FRAMLÉNGT

20% AFSLÁTTUR

HLÍÐASMÁRI 15. KÓPAVOGUR. OPIÐ ALLA DAGA FRÁ KL. 9.00-22.00. SÍMI: 895-8966

EINSTAKT TÆKIFÆRI TIL ÞESS AD EIGNAST KÍNVERSKA LISTMUNI BEINT FRÁ FRAMLEIDENDUM.



Ertu á aldursbilinu 16 til 30?

Viltu ná kjörþyngd?

TÆKI OG TÍMAR:

- líkamsrækt við skemmtilega tónlist
- leiðbeiningar um mataræði
- fundir, aðhald, vigtun og mælingar
- leiðbeiningar um húðhirðu og förðun

KVÖLDTÍMAR

Um er að ræða 8 vikna námskeið, 3x90 mín. í viku.

Við búum yfir traustri þekkingu og reynslu, hjá okkur ríkir notalegt andrúmsloft og við gætum fyllsta trúnaðar.

Taktu þér tak!

Stundatafla TT-3 og TT-4

Kl	Mán	Þri	Mi	Fim	Fös
17:30					TT-3
18:40					TT-4
19:20	TT-3				
20:15	TT-3	TT-4	TT-3	TT-4	
21:10		TT-4	TT-3	TT-4	

TT-3 - 16-20 ára
TT-4 - 21-30 ára



Vertu velkomin í okkar hóp!



Hafðu samband! Skráning hafin


www.jsb.is
sími 581 3730

DANSRÆKT


JSB

leggur línurnar


Lágmúla 9 • 108 Reykjavík
Sími 581 3730 • Bréfsími 581 3732




SPENNA
▶ **21.10**
Í VARDHALDI



SPENNA
▶ **21.20**
TWENTY FOUR



DRAMA
▶ **21.00**
BOSTON LEGAL



GAMAN
▶ **20.00**
AMERICAN DAD



FÓTBOLTI
▶ **12.20**
GLASGOW RANGERS – GLASGOW CELTIC

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SKJÁREINN

SIRKUS

SYN
Besta sérið

MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Jói og þóra **8.03** Skordýr í Sólarlaut **8.25** Jói og þóra **8.26** Hopp og hí Sessami **8.39** Jói og þóra **8.52** Stjáni **9.04** Jói og þóra **9.15** Sígildar teiknimyndir (22:42) **9.23** Líló og Stitch (60:65) **9.45** Orkuboltinn (3:8) **10.00** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **10.30** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **10.55** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó

7.00 Pingu **7.10** Myrkfælnu draugarnir (17:90) **7.25** Töfravagninn **7.50** Addi Paddi **7.55** Oobi **8.05** Véla Villi **8.15** Doddi lítli og Eyrnastór **8.25** Kalli og Lóla **8.40** Nornafélagið **9.05** Ginger segir frá **9.30** Hjólagengið **9.55** Skrímslaspliði (49:49) **10.20** Sabrina – Unglingsnornin **10.45** Hestaklúbburinn **11.10** Tvíburasysturnar (2:22) **11.35** Home Improvement 4

10.15 Fasteignasjónvarpið (e) **11.00** Sunnudagsþátturinn

5.55 A1 Grand Prix **9.30** Gillette World Sport 2006 **10.00** US PGA Tour 2005 – Highlights **11.00** Presidents cup official film **11.50** Strákarnir í Celtic

DAÐUR

12.40 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **14.30** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **15.50** Latibær **16.20** Spaugstofan **16.50** Söngvakeppni Sjónvarpsins 2006 **17.50** Táknafréttir **18.00** Stundin okkar

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Silfur Egils **14.00** Neighbours **14.20** Neighbours **14.40** Neighbours **15.00** Neighbours **15.20** Neighbours **15.45** Það var lagið **16.45** Punk'd (1:8) (e) **17.15** Absolutely Fabulous (1:8) **17.45** Martha

12.00 Cheers – öll vikan (e) **14.00** How Clean is Your House (e) **14.45** Family Affair (e) **15.15** Worst Case Scenario (e) **16.00** Queer Eye for the Straight Guy (e) **17.00** Innlit / útlit (e) **18.00** Close to Home (e)

16.50 Fashion Television (13:34) (e) **17.15** Summerland (10:13) **18.00** Idol extra 2005/2006 (e)

▶ **12.20** (Glasgow Rangers – Glasgow Celtic) Bein útsending frá skoska boltanum. **14.30** Spænski boltinn beint **16.10** US PGA Tour 2005 – Highlights **17.00** A1 Grand Prix

KVÖLD

18.30 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó Fyrri samantekt dagsins.
19.00 Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós
20.10 Bítlabærinn Keflavík (2:2) Mynd í tveimur hlutum um íslenska poppmenningu og vöggju hennar í Keflavík.
▶ **21.10** Í varðhaldi (2:4) (Häktet) Sænskur myndaflokkur um gæsluvarðhaldsfanga og fanga-verði. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
22.00 Helgarsportíð
22.15 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó Listhlaup á skautum, parakeppni, skylduæfingar frá laugardegi.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.10 Kompás Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar.
20.00 Sjálfstætt fólk (Sjálftætt fólk 2005-2006) Jón Ársæll leitar upp forvitni-legt fólk á öllum aldri og verður vel ágengt. Í hverri viku er kynntur til sögunnar skemmtilegur viðmælandi sem hefur frá mörgu að segja.
20.35 The Closer (10:13) (Málalok)(Butler Did It) Vellauðug ekkja finnst látin og skömmu síðar fremur þjónninn hennar sjálfsmorð. Bönnuð börnum.
▶ **21.20** Twenty Four (3:24) (24) Jack fylgist með rússnesku hryðjuverkamönnum og biður færís að ráðast til atlögu. En þeir eru farnir að taka gísla af lífi til að þrýsta kröfum sínum í gegn og tíminn því örðinn naumur. Stranglega bönnuð börnum.
22.05 Rome (4:12) (Rómardveldi)(Stealing From Saturn) Pompeius lúrir fyrir utan Rómurborg og biður þess að ráðast til atlögu gegn Sesari. Á meðan safnar Sesar liði sínu og leitar að þeim sem hafa lofað honum stuðningi í borginni. Stranglega bönnuð börnum.

19.00 Top Gear
19.50 Less than Perfect
20.15 Yes, Dear Chuck Norris leikur öryggisvörð í mynd sem myndverjið er að gera. Hann rannsakar hlutverkið með því að elta Jimmy og félagi í viku.
20.35 According to Jim Cheryl heldur að hún heillist af mjúku týpunni en þegar Jim brestur í grát yfir væminni mynd finnst henni komið fullmikið af því góða.
▶ **21.00** Boston Legal í Boston Legal sjá áhorfendur heim laganna á nýjan hátt. Alan á í sérstöku vináttusambandi við Denny Crane sem er farnir að eldast og hættir til að gleyma. Hann lítur ekki á það sem vandamál og notar mátt sinn og megín til að afsanna það.
21.50 Da Vinci's Inquest Þættirnir fjalla um líf Dominics Da Vinci, dánardómstjóra í Vancouver.
22.40 Desperately Seeking Susan Rosanna Arquette leikur húsmóður sem fær áráttu í garð Susan, sem er leikin af Madonna. Húsmóðirin þráir að vera Susan, en sjálf er Susan hundelt af mafiinni.

18.30 Fréttir NFS
19.10 Friends 6 (21:24) (e)
19.35 Friends 6 (22:24) (e)
▶ **20.00** American Dad (11:13) (e) (Con Heir) Stan Smith er útsendari CIA og er alltaf á varðbergi gagnvart hryðjuverkum. Fjölskyldulíf hans er heldur óvenjulegt því fyrir utan konu hans og börn búa á heimilinu kaldhæðna geymveran Roger sem leiðist ekki að fá sér í glas og Klaus sem er þýskumælandi gullfiskur.
20.30 The War at Home (5:22) (e) (Bigger They Come, The)
21.00 My Name is Earl (5:24) (e) (Teacher Earl) Earl er smáglæpamaður sem ákveður að bæta fyrir alla þá slæmu hluti sem hann hefur gert um ævina.
21.30 Invasion (5:22) (e) (Unnatural Selection) Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst. Eftir storminn hefst röð undarlegra atvika sem lögreglustjóri staðarins ákveður að kanna nánar. Kemur þá ýmislegt dularfullt í ljós sem engar krökréttar skýringar virðast á.
22.15 Reunion (4:13) (e)

19.20 Spænsku mörkin Síðustu umferð í spænska boltanum eru gerð ítarlega skil.
19.50 Spænski boltinn beint (Valencia – Barcelona) Endursýndur leikur sem var á dagskrá í gærkvöld í spænska boltanum.
21.55 NBA 2005/2006 – Regular Season (Miami – Detroit) Bein útsending frá leik Miami Heat og Detroit Pistons í NBA-deildinni í körfubolta. Detroit Pistons hafa unnið báðar viðureignir liðanna á leiktíðinni en Miami ætla ekki að láta það henda í þriðja sinn.

NÓTT

23.15 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **23.45** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **0.50** Kastljós **1.20** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.00 Idol – Stjöruleit **0.30** Idol – Stjöruleit **0.55** We Were Soldirers (Stranglega bönnuð börnum) **3.10** Vatel **4.50** The Closer (10:13) (Bönnuð börnum) **5.35** Fréttir Stöðvar 2 **6.15** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

0.20 Threshold (e) **1.10** Sex and the City (e) **2.40** Cheers (e) **3.05** Fasteignasjónvarpið (e) **3.15** Östðöndandi tónlist

23.00 HEX (19:19) (e) **23.45** Smallville (9:22) (e)

23.35 Ítalski boltinn **1.15** Enski boltinn



FRÉTTIR

▶ 21.10

60 MINUTES



10.00 Fréttir **10.05** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku
11.00 Fréttaljós

12.00 Hádegisfréttir/Íþróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar blaðanna. **12.25** Silfur Egils **14.00** Fréttir **14.10** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku **15.00** Fréttaljós **16.00** Fréttir **16.10** Silfur Egils **17.45** Hádegisd E **18.00** Veðurfréttir og íþróttir og veður

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

20.00 Fréttaljós Vikulegur fréttaskýringarþáttur með fjölda gesta í myndveru í umsjónfréttastofu NFS.

▶ **21.00** Silfur Egils Umræðuþáttur í umsjá Egils Helgasonar.

22.35 Veðurfréttir og íþróttir

23.05 Kvöldfréttir **23.45** Síðdegisdagskrá endurtekin í h

2 BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Head of State **8.00** Interstate 60 **10.00** What About Bob? **12.00** Dante's Peak **14.00** Head of State **16.00** Interstate 60 **18.00** What About Bob?

20.00 **Dante's Peak** (Tindur Dantes) Þessi ágæta spennumynd gerist í friðsælum smábæ sem stendur við rætur óvirkis eldfjalls í norðurhluta bandarísku fossafjallanna. Fjallið hefur ekkert látið á sér kræla um langan aldur og enginn trúir því að það muni nokkru sinni gjósa. Íbúar bæjarins hlusta heldur ekki á varnaðarorð eldfjallafræðingsins Harry Dalton en hann telur að þeir séu allir í bráðri lífshættu.

22.00 **Gothika** (Martröð) Halle Berry leikur geðlækni sem vaknar upp í sinni verstu martröð; sem sjúklingur á geðsjúkrahúsinu sem hún vann eitt sinn á.

0.00 The Laramie Project (Bönnuð börnum) **2.00** Rules of Attraction (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Gothika (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

11.20 Protsmouth – Man. Utd. frá 11.02 **13.20** Sunderland – Tottenham (b) **15.50** Man. City – Charlton (b) **18.15** Fulham – W.B.A. frá 11.02

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

21.30 **Helgaruppgjör (e)** Valtýr Björn Valtýsson sýnir öll mörk helgarinnar í klukkutímabætti.

22.30 **Wigan – Liverpool** frá 11.02 Leikur frá því í gær.

0.30 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

◀ Fleiri stöðvar á næstu opnum ▶

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Kompás

Í kvöld fjallar Kompás m.a. um satanisma á Íslandi. Saga djöfladýrkunar hér á landi verður sögð og rætt við tvo menn sem trúá satan og iðka sínar trúarathafnir samkvæmt því. Kompás ræðir við prest í kirkju satans í New York og presta hér á Íslandi um djöfladýrkun. Er margir sem trúá á Satan hér á landi? Hvernig framkvæma þeir sínar trúarathafnir? Drepa þeir geitur á altari djöfulsins? Þessum spurningum verður svarað í Kompási. Kompás heimsækir einnig MS-júklingur í Mosfellsbænum. Sjúklingurinn segir sögu sína og hvernig lífsbaráttan gengur við þessar erfiðu aðstæður þar sem bætunarn frá Trygg-



ingastofnun hrökkva skammt í nútíma neyklusamfélagi. Átakanleg saga manns sem glímir við ólæknandi sjúkdóm.

■ STÖÐ 2, NFS, KL. 19.10

Toppslagur á Ítalíu og Spáni

Stærsti leikur leiktímabilsins í ítölsku A-deildinni fer fram í kvöld þegar topplið deildarinnar, ítölsku meistarnir í Juventus, sækir Inter Milan heim. Leikurinn verður sýndur í beinni útsendingu á Sýn Extra, á meðan toppslagurinn á Spáni, viðureign Barcelona – Valencia, er sýndur á Sýn. Sem stendur er Inter eina liðið sem getur komið í veg fyrir að Juve haldi ítalska meistaratitlinum í Tórinóborg. Inter er í öðru sæti deildarinnar og hefur verið á góðri siglingu rétt eins og meistarnir, sem slegið hafa hvert metið á fætur öðru. Juventus hefur einungis tapað einum leik á leiktímabilinu á meðan Inter hefur tapað þremur leikjum og aðeins einum leik heima. Vinni Juventus má segja að félagið sé komið með aðra hönd á meistaratitilinn en ef Inter nær að knýja fram sigur er óhætt að fullyrða að spennan sé á ný komin í baráttuna um meistaratitilinn ítalska. Að lokum ber svo að minna á stórleik í skosku



deildinni sem sýnd verður í beinni á Sýn í dag.

■ SÝN, RANGERS – CELTIC, KL. 12.20

■ SÝN EXTRA, INTER MILAN – JUVENTUS, KL. 19.25

■ SÝN, BARCELONA – VALENCIA, KL. 19.50

Rome

Eitt stærsta og dýrasta verkefni sem ráðist hefur verið út í í gervallri sjónvarpssögunni. Þættirnir gerast, eins og nafnið gefur til kynna, á tímum Rómaveldis, og fjalla um ástir og afbrýði, sorgir og sigra, svik og svall Sesars keisara og annarra fyrimenna. Í þættinum í kvöld lúrir Pompeius fyrir utan Rómurborg og bíður þess að ráðast til atlögu gegn Sesari. Á meðan safnar Sesar liði sínu og leitar að þeim sem hafa lofað honum stuðningi í borginni.

■ STÖÐ 2, KL. 22.05





HVAÐ ER Í KASSANUM...

...hjá Ragnheiði Guðfinnu?

Uppáhaldssjónvarpsþáttur?

Það er Ísland í bítið og Nip/Tuck.

Hvað mætti sýna oftar?

Mér finnst Stöð 2 vera með helling af góðum þáttum. Síðan er nóg af fréttum og raunveruleikaþáttum. Öll flóran eins og hún leggur sig. Mætti kannski vera meira íslenskt efni.

Hvað má missa sín?

Mér finnst kannski vera of mikið af endursýningum af sama efniinu. Síðan mætti taka upp að sýna eldgamlar kvikmyndir í staðinn fyrir endursýningar.

Fyrsta sjónvarpsminningin?

Maður man eftir gömlu góðu Stundinni okkar.

Uppáhaldssjónvarpsstjarnan?

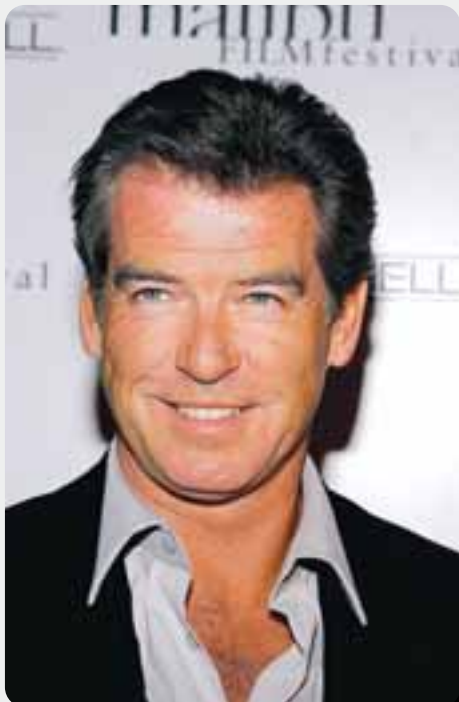
Ég verð að segja að það sé Heimir Karlsson.

Bette Midler hjá Mörthu

Í nýjum spjallþætti sjónvarpskonunnar Mörthu Stewart fær hún til sín söng- og leikkonuna Bette Midler og sýnir henni holl húsrád og sniðugar lausnir í eldhúsinu. Bette Midler fæddist árið 1945 í New Jersey en ólst upp í Honolulu á Hawaii þar sem hún útskrifaðist úr háskóla með próf í leiklist. Hún vann sér inn peninga sem aukaleikari í kvikmyndum á Hawaii og flutti til New York til að gerast sviðsleikkona. Hún fékk sitt fyrsta alvöruhlutverk í „Miss Nefertiti Regrets“ og sló síðan í gegn sem Tzeitel í Fiðlaranum á þakinu. Árið 1974 fékk hún Tony-verðlaun fyrir frammi-

stöðu sína sem rokkstjarnan í „The Rose“. Hún hefur unnið fjögur Grammy-verðlaun í gegnum tíðina t.d. sem besti nýi listamaðurinn og fyrir lag ársins, „Wind Beneath My Wings“. Þessi hæfileikaríka leikkona og söngkona hefur síðan átt met-söluþlötur í massavís ásamt að leika í mörgum vinsælum gamanmyndum, t.d. „The First Wives Club“ og „The Stepford Wives“.

■ **STÖÐ 2, MARTHA, KL. 17.45**



Petta vissum við ekki um Pierce Brosnan

- Hann er með ör fyrir ofan efri vör eftir að hafa verið sleginn af áhættuleikara þegar hann lék í James Bond-myndinni „Tomorrow Never Dies“ árið 1997.

- Hann á sitt eigið framleiðslufyrirtæki sem heitir „Irish DreamTime“ en fyrsta myndin sem fyrirtækið gaf út var „The Nephew“ árið 1998.

- Fyrsta kvikmyndin sem

hann segist hafa séð er James Bond-kvikmyndin „Goldfinger“ frá 1964.

- Hann hefur gaman af því að veiða í River Towy í suðursveitum Wales.

- Í desember árið 1991 dó konan hans í faðmi hans degi eftir 11 ára brúðkaups-afmælið þeirra.

- Hann er með mikla innlökunarkennd og var því stundum erfitt fyrir hann að

leika í myndinni „Dante’s Peak“ árið 1997.

- Sem aukalaun fyrir vinnu sína í James Bond-myndunum fékk hann einnig bíla: BMW Z3 úr „GoldenEye“, 8-series BMW úr „Tomorrow Never Dies“ og Z8 úr myndinni „The World Is Not Enough“.

■ **STÖÐ 2 BÍÓ, DANTE’S PEAK, KL. 20.00**

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE

IDOL STJÖRNULEIT

Alla föstudaga kl. 20:30



EKKI MISSA AF ...



Star Portraits

Rolf Harris býður fræga fólkinu að sitja fyrir hjá þremur portrett-listamönnum. Síðan velja fyrsætturnar eitt listaverkanna til að taka með sér heim. Grínistinn Ade Edmonson var áhugasamur um hvernig listamennirnir myndu ná honum, en um leið og hann sá andlitsmyndirnar vissi hann strax hvaða mynd hann vildi taka heim.

BBC PRIME, KL. 21.00



Switched On

Nýr og sjóðheitur þáttur sem fjallar um partí, flottustu barina og skemmtistaðina, nýjustu kvikmyndafurmsýningarnar og eftirsóttustu fatalínurnar í Evrópu. Stjórnandi þáttarins, Jason, mun einbeita sér að einu landi í hverjum þætti. Fylgstu með hvað er að gerast í kringum þig í skemmtanaíðnaðinum.

MTV, KL. 20.00

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.40 Olympic Games: Olympic News Flash 12.45 Cross-country Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 14.15 Snowboard: Winter Olympic Games Torino Italy 15.00 Luge: Winter Olympic Games Torino Italy 16.00 Ski Jumping: Winter Olympic Games Torino Italy 16.45 All Sports: Daring Girls 17.00 Ski Jumping: Winter Olympic Games Torino Italy 18.45 Luge: Winter Olympic Games Torino Italy 19.15 Short Track Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 20.15 Olympic Games: Olympic News Flash 20.20 Short Track Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 21.15 Ski Jumping: Winter Olympic Games Torino Italy 22.00 Olympic Games: Olympic Extra 23.00 All Sports: Daring Girls 23.15 Olympic Games: Mission to Torino (m2) 23.30 Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 0.00 Tennis: WTA Tournament Paris 1.00 Ski Jumping: Winter Olympic Games Torino Italy 2.00 Cross-country Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy

BBC PRIME

12.00 Secrets of the Ancients 13.00 Classic EastEnders 13.30 Classic EastEnders 14.00 EastEnders Omnibus 14.30 EastEnders Omnibus 15.00 EastEnders Omnibus 15.30 EastEnders Omnibus 16.00 Cavegirl 16.25 Cavegirl 17.00 Home From Home 17.30 Ground Force 18.00 White Shark Red Triangle 18.50 Animal Camera 19.20 Two Thousand Acres of Sky 20.10 Ray Mears' Extreme Survival 21.00 Star Portraits 21.30 Two Pints of Lager & a Packet of Crisps 22.00 SAS Desert - Are You Tough Enough? 23.00 Spooks 0.00 Around the World in 80 Treasures 1.00 What the Industrial Revolution Did for Us 1.30 Landscape Mysteries 2.00 Greek Language and People

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Air Crash Investigation 13.00 Megastructures 14.00 Return To Titanic 15.00

A Night to Remember 17.30 Treasures of the Titanic 18.00 Hunter Hunted 19.00 Alien Worlds 20.00 Megastructures 21.00 Air Crash Investigation 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Surviving Maximum Security 0.00 Air Crash Investigation 1.00 Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Austin Stevens - Most Dangerous 13.00 Weird Nature 13.30 Supernatural 14.00 Maneaters 14.30 Predator's Prey 15.00 Monkey Business 15.30 Meerkat Manor 16.00 Big Cat Diary 16.30 Big Cat Diary 17.00 Crocodile Hunter 18.00 State of the Great Ape 19.00 Life of Mammals 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 22.00 Venom ER 23.00 Weird Nature 23.30 Supernatural 0.00 Life of Mammals 1.00 State of the Great Ape 2.00 Venom ER

DISCOVERY

12.00 The Greatest Ever 13.00 Birth of a Sports Car 14.00 Mythbusters 15.00 Brainiac 16.00 Firehouse USA 17.00 Ten Ways 18.00 American Hotrod 19.00 American Chopper 20.00 Mythbusters 21.00 My Shocking Story 22.00 My Shocking Story 23.00 Testing the Games 0.00 A Haunting 1.00 FBI Files 2.00 Mythbusters

MTV

12.00 TRL 16.00 Trailer Fabulous 16.30 Just See MTV 17.30 MTV Goal 18.00 World Chart Express 19.00 Dance Floor Chart 20.00 Switched On MTV 21.00 Top 10 at Ten 22.00 MTV Live 23.00 Laguna Beach 23.30 Laguna Beach 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 VH1 Weekly Album Chart 13.00 VH1 Goes Inside Awesome Movie Songs 14.00 Super Secret Movie Rules 15.00 Behind the Movie 16.00 Behind the Movie 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 Making the Video 18.30 Hogan Knows Best 19.00 VH1 Goes Inside Hot Movie Dancing 20.00 The 70's House 20.30 70s Sunday 21.30 VH1 All Access 22.30 VH1 All Access 23.00 VH1 Weekly Album Charts 0.00 The Fabulous Life Presents 2.00 VH1 Hits

CLUB

12.15 Hollywood One on One 12.45 Weddings 13.10 Staying in Style 13.40

Retail Therapy 14.10 Weekend Warriors 14.35 Come! See! Buy! 15.00 In Your Dreams 15.25 Completely Hammered 15.50 E-Love 16.15 Other People's Houses 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 The Villa 18.40 G-Girls 19.10 Girls Behaving Badly 19.40 Cheaters 20.30 Staying in Style 21.00 Cheaters 22.00 My Messy Bedroom 22.30 Sex and the Settee 23.30 Awesome Interiors 0.00 A Taste of Barbados 0.30 City Hospital 1.25 Crimes of Fashion 1.50 Cheaters

E! ENTERTAINMENT

12.00 Behind the Scenes 12.30 Celebrity Soup 13.00 E! Entertainment Specials 14.00 Live from the Red Carpet 16.00 Awards Fashion Police 17.00 The El True Hollywood Story 19.00 Celebrity Soup 19.30 Big Buzz Gone Bad 20.00 The El True Hollywood Story 21.00 Rich Kids: Cattle Drive 22.00 Girls of the Playboy Mansion 22.30 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Celebrity Soup 23.30 Wild On Tara 0.00 Live from the Red Carpet 2.00 Awards Fashion Police

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 The Grim Adventures of Billy & Mandy 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Teen Titans 15.30 Justice League 16.00 Hi Hi Puffy AmiYumi 16.30 Atomic Betty 17.00 Camp Lazlo 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Tom and Jerry 18.30 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.00 Charlie Brown Specials 19.30 What's New Scooby-Doo? 20.00 The Flintstones 20.30 The Jetsons 21.00 Droopy Master Detective 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto 2.00 Spaced Out

JETIX

12.05 Braceface 12.30 Uboos 12.55 Three Friends and Jerry 13.10 Digimon II 13.35 Moville Mysteries 14.00 Super Robot Monkey Team 14.25 Totally Spies 14.50 Dennis 15.00 Martin Mystery 15.30 A.T.O.M. Alpha Teens 16.00 Pucca 16.05 Spiderman 16.30 Pucca 16.35 Totally Spies

MG

12.55 Tough Love 14.30 Romantic

Comedy 16.10 Electro Glide in Blue 18.00 The Favor 19.35 Last Embrace 21.15 The Devil's Brigade 23.25 Wanda Nevada 1.10 The Program 3.05 Knightriders

TCM

20.00 Forbidden Planet 21.35 Catlow 23.15 The Man Who Laughs 0.55 The Hard Way

HALLMARK

12.00 Prince Charming 13.30 In Love and War 15.15 Long Shot 17.00 Merlin 18.30 King of Texas 20.00 Law & Order Vii 21.00 Midsomer Murders 22.45 Mary Bryant 0.30 Law & Order Vii 1.30 Midsomer Murders

BBC FOOD

12.00 Gondola On the Murray 12.30 Deck Dates 13.00 Off the Menu 13.30 Rick Stein's Seafood Odyssey 14.00 Secret Recipes 14.30 Nigella Bites 15.00 Ainsley's Gourmet Express 15.30 Wild and Fresh 16.00 Rachel's Favourite Food 16.30 Saturday Kitchen 17.00 Delhi Belly 17.30 United States of Reza 18.00 Full On Food 19.00 The Hi Lo Club 19.30 Galley Slaves 20.00 Soul Food 20.30 The Italian Kitchen 21.00 The Cookworks 21.30 Sophie's Weekends 22.00 James Martin Sweet 22.30 The Cookworks

DR1

12.25 Læs for livet 13.00 Gudstjeneste i DR Kirken 13.40 Håndbold/Søndag I 15.00 Håndbold/Søndag II 17.00 Bamse Billedbog 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 Schackenborg - Godset i Grænselandet 18.30 Sådan ligger landet 19.00 Krøniken 20.00 TV Avisen 20.15 Søndag 20.45 SøndagsSporten 21.00 Den usynlige fjende i Arktis 21.55 OBS 22.00 Showtime 23.00 Hunter

SV1

12.00 Det stora svenska filmäventyret 12.55 På spåret 13.55 Living Room 14.25 Ed Stone is dead 14.50 Konstaktion 14.55 Världen 15.40 Samtal med 15.55 In i vägen 16.25 Skolakuten 16.55 Vinter-OS i Turin 17.00 Vinter-OS i Turin 17.15 BoliBompa 17.16 Nasse 17.25 Pingu 17.30 Vinter-OS i Turin 18.30 Rapport 19.00 Djursjukhuset 19.30 Vinter-OS i Turin 21.15 Drömjobbet 21.45 Vetenskap - Människan Einstein 22.15 Rapport 22.25 Ömen 23.25 Ömen 0.25 Sändning från SV74

-25%

Við bjóðum þér
25% afslátt af
vinnu við smur



Vaxtalausar léttgreiðslur!

BÍLKÓ - Betri verð!
bilko.is

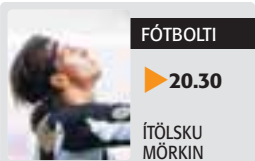
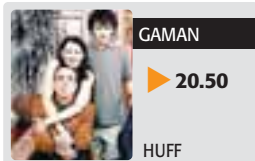
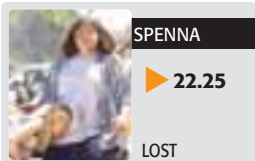
Smíðjuvegi 34 | Rauð gata | bilko.is | Sími 557-9110

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE

VINSÆLASTI SPJALLÞÁTTUR Í HEIMI

Oprah miðvikudaga kl. 21:00





MORGUN

9.55 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 10.25 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 10.55 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó

6.58 Ísland í bitíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.05 Veggfóður 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi

DAGUR

12.55 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 14.30 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 15.35 Helgarsportíð 16.00 Ensku mörkin 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó

2005 13.05 Mr. Deeds 14.40 Osbournes 15.05 Jack Osbourne – Adrenaline Rush 16.00 Shoebox Zoo 16.25 Stróri draumurinn 16.50 Yoko Yakamoto Toto 16.55 Jellies 17.05 Froskafjör 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons 12

17.30 Game tívi (e) 18.00 Cheers – 10. þáttaröð

18.00 Íþróttaþjallið 18.12 Sportið

KVÖLD

18.30 Búi! (1:26) (Boo!)
 18.40 Orkuboltinn (4:8)
 19.00 Fréttir, íþróttir og veður
 19.35 Kastljós
 20.25 Söngvakeppni Sjónvarpsins Kynnt verða þrjú laganna fjórtán sem keppa til úrslita á laugardagskvöld.
 20.40 Átta einfaldar reglur (71:76) ()
 21.05 Lífið í lággróðrinum (1:5) (Life in The Undergrowth) Breskur náttúrumyndaflokkur þar sem David Attenborough leiðir áhorfendur um undravörld skordýranna.
 22.00 Tiufréttir
 ▶ 22.25 Lífsháski (28:49) (Lost II) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
 19.00 Ísland í dag
 19.35 Strákarnir
 20.05 Grey's Anatomy (15:36)
 ▶ 20.50 Huff (2:13) (Assault And Pepper) Huff þarf að mæta fyrir siðanefnd læknafélagsins og svara fyrir atvikið er skjólstæðingur hans framdi sjálfsmorð í miðju viðtali hjá honum en hann fær litla aðstoð frá ansi hreint kærulausum lögfræðingi sínum og vini, Russell. Bönnuð börnum.
 21.45 You Are What You Eat (16:17)
 22.10 Most Haunted (20:20) (Reimleikar) (Tamworth Castle, Staffordshire) Bönnuð börnum.
 22.55 Meistarinn (7:21)
 23.45 Prison Break (B. börnum)
 0.30 Rome 1.25 The Closer (B. börnum) 2.10 The Caveman's Valentine (Str. b. börnum) 3.50 XXX (B. börnum) 5.50 Prison Break (B. börnum) 6.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

18.30 Sunddagsþátturinn (e)
 19.20 Fasteignasjónvarpið
 19.30 Malcolm in the Middle (e)
 20.00 The O.C.
 ▶ 21.00 Survivor Panama Í þessari 12. þáttaröð af Survivor verður haldið á ægifagarar slóðir og leikið eftir nýjum reglum. Í sjónum í kringum Panama er pinulítil útlagaeyja, sem kemur við sögu í leiknum ólíkt því sem áður hefur þekkt. Í hverri viku verður að minnsta kosti einn þátttakandi sendur í útleð á eyðieyjuna, og verður aðskilinn frá félögum sínum dögum saman í ótrúlega hrjóstrugu umhverfi.
 21.50 Threshold
 22.40 Sex and the City

18.30 Fréttir NFS
 19.00 Ísland í dag
 19.30 Fashion Television (14:34)
 20.00 Friends 6 (23:24)
 20.30 Kallarnir (3:20)
 ▶ 21.00 American Idol 5 (7:41) (Bandaríska stjórnuleitin 5) (Vika 4 – #509 – Audition Show 7) Fimmta þáttaröðin af vinsælasta þætti heims. Þau Simon, Paula og Randy snúa öll aftur í dómarsætið og Ryan Seacrest er á sínum stað sem kynnr keppninnar.
 21.50 American Idol 5 (8:41) (Bandaríska stjórnuleitin 5) (Vika 4 – #510 – Hollywood Show 1)
 22.40 Smallville (9:22) (e) (Bound) Í Smallville býr unglingurinn Clark Kent.

18.30 NBA 2005/2006 – Regular Season (Miami – Detroit) Útsending frá leik Miami Heat og Detroit Pistons sem fór fram í NBA körfuboltanum í gærkvöld.
 ▶ 20.30 Ítölsku mörkin (Ítölsku mörkin 2005-2006) Öll mörkin, flottustu tilþriffin og umdeildustu atvikin í Ítalska boltanum frá síðustu umferð.
 21.00 Ensku mörkin Mörkin og marktækifærin úr enska boltanum, næstefstu deild.
 21.30 Spænsku mörkin
 22.00 Stump the Schwab (Veistu svarið?)
 22.30 HM 2002 (Bandaríkin – Portúgal) Endursýning á leik Bandaríkjanna og Portúgals.

NÓTT

23.15 Spaugstofan 23.40 Ensku mörkin 0.35 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 1.05 Kastljós 2.15 Dagskrárlok

23.10 Jay Leno 23.55 Boston Legal (e) 0.45 Cheers – 10. þáttaröð (e) 1.10 Fasteignasjónvarpið (e) 1.20 Óstöðvandi tónlist

23.25 Idol extra 2005/2006 (e) 23.55 Friends 6 (23:24) (e) 0.20 Kallarnir (3:20) (e)

0.10 Ítalski boltinn

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



HEMMI SLÆR TAKTINN
 og þjóðin syngur með alla laugardaga kl. 20:10



GOTT FOLK MCCANN



FRÉTTIR

▶ 21.10

60 MINUTES



7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðar dagblaða/Hádegisdóttirviðtal.
13.00 Íþróttir/lífsstíll í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. 14.00 Hrafnþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/veður

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

20.10 Silfur Egils Umræðuþáttur í umsjá Egils Helgasonar.

21.00 Fréttir

▶ 21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttáttur sem vitnað er í.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

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

2 **BÍÓ** STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Runaway Jury (B. börnum)
8.05 Big 10.00 Dalalíf 12.00 Mike Bassett: England Manager (B. börnum) 14.00 Big 16.00 Dalalíf 18.00 Mike Bassett: England Manager (B. börnum)

20.00 Runaway Jury (Spilltur kvíðdómur) Hér segir frá umdeildu máli sem bíður úrskurðar í dóm-sal. Bönnuð börnum.

22.05 We Were Soldiers (Við vorum hermenn) 400 bandarískir hermenn halda til orrustu í Víetnam á svæði sem kallað er Dauðadalurinn. Str. b. börnum.

0.20 Changing Lanes (B. börnum) 2.00 Enough (Str. b. börnum) 4.00 We Were Soldiers (Str. b. börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Aston Villa – Newcastle frá 11.02 16.00 Everton – Blackburn frá 11.02 18.00 Þrumuskot

18.50 Stuðningsmannátturinn „Liðið mitt“ (e)

19.50 West Ham – Birmingham (b)

22.00 Að leikslökum

23.00 Þrumuskot (e) 0.00 Fulham – W.B.A. frá 11.02 2.00 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »»

KVEIKTU Á ÞESSU ...



American Idol

Nú er bandaríska stjórnuleitin komin á fullt gas á Sirkus. Keppendurnir eru loksins komnir til Hollywood og keppnin því orðin harðari. Dómaramarnir þau Símon, Paula og Randy þurfa

að vanda valið og greina furðufuglana frá hæfileikamanneskjunum á meðan Ryan Seacrest skýtur á Símon og segir frá keppendum.

■ STÖÐ 2, KL. 21.50

Huff

Huff er bandarískur framhaldsþáttur. Í Huff leikur Hank Azaria geðlækninn Craig Huffstodt, sem jafnan er kallaður Huff. Þótt hann sé farsæll geðlæknir þá á hann sjálfur við sín geðrænu vandamál að stríða. Í þættinum í kvöld þarf Huff að mæta fyrir síðanefnd læknafélagsins og svara fyrir atvikið þegar skjólstæðingur hans fræmði sjálfsmorð í miðju viðtali hjá honum en hann fær litla aðstoð frá ansi hreint kærulausum lögfræðingi sínum og vini, Russell, sem leikinn er af Oliver Platt.

■ STÖÐ 2, KL. 20.50



Dagar mannsins
Höfundarverk Thors Vilhjálmssonar

Námskeið í samvinnu við Menningarmiðstöðina Gerðuberg.

4 kvöld, mánud. kl. 20-22 og hefst 20. feb. nk.

Umsjón: Ástráður Eysteinnsson, bókmenntafræðingur.

20. febrúar: Ástráður Eysteinnsson fjallar um ritverk Thors.

27. febrúar: Harpa Björnsdóttir, myndlistarmaður, veitir leiðsögn um myndverk Thors á sýningunni í Gerðubergi.

6. mars: Sigurður Pálsson fjallar um ritverk Thors.

13. mars: Thor kemur í heimsókn ásamt Ástráði og segir frá verkum sínum og samferðafólki.



Innritun fer fram á Grensásvegi 16a, í síma 580 1800 eða á heimasíðunni www.mimir.is

Leiðin upp á við

Greg Kinnear

Greg Kinnear fæddist í júní árið 1963 í Indiana. Faðir hans var ríkiserindreki og móðir hans var heimavinnandi húsmóðir. Greg á tvo bræður en fjölskylda hans flutti oft á tíðum þegar hann var yngri. Þegar hann bjó í Aþenu var hann með spjallþátt í útvarpinu sem hét „School Daze with Greg Kinnear“. Hann sneri aftur til Bandaríkjanna og lauk háskólaprófi frá Háskóla Arizona með gráðu í fjölmiðlum. Því næst hélt hann til Los Angeles þar sem hann fékk fyrsta starfið sitt sem aðstoðarmaður í markaðsmálum hjá Empire Entertainment. Í framhaldi af því starfi fór hann í áheyrnarprufur sem MTV VJ, fékk ekki hlutverkið en byrjaði að sjá um að kynna ýmislegt fyrir stöðina. Þegar hann hætti í þeirri vinnu, fékk hann lítil hlutverk í sjónvarpi eins og í „L.A. Law“ árið 1986 og „Life Goes On“ árið 1989. Árið 1991 varð hann aðstoðarstjórnandi og kynnrir þáttanna „Best of the Worst“ sem hann átti sjálfur hugmyndina af en þeir voru aðeins eitt ár í loftinu. Hann varð kynnrir þáttanna „Talk Soup“ í þrjú ár en yfirgaf þáttinn til að vera í kvöldspjallþáttunum „Later with Greg Kinnear“. Á sama tíma fékk hann fyrsta hlutverk



sitt í gamanmyndinni „Blankman“ en þar lék hann einmitt þáttastjórnanda. Eftir það lá leiðin upp á við og hefur hann leikið í fjölda gamanmynda og fékk m.a. Óskarstilnefningu fyrir leik sinn í myndinni „As Good as It Gets“ en hann hefur einnig leikið í vinsælum myndum á borð við „You’ve Got Mail“, „Nurse Betty“, „Loser“ og „Someone Like You“.

Lífið í lággróðrinum

Lífið í lággróðrinum (Life in The Undergrowth) er nýr breskur náttúrumyndaflokkur í fimm þáttum þar sem David Attenborough leiðir áhorfendur um undraveröld skordýranna. Fyrsti þátturinn er sýndur í kvöld en sú veröld sem er allt í kringum okkur iðar af lífi þótt ekki sé hún alltaf vel sýnileg með berum augum. Með nýjustu tækni eru sérkennileg skordýr á borð við grasgylur, máraengisprettur og heilu fjöllin af kakkalökkum sýnd í sínum oft og

tíðum furðulegu heimkynnum. Sum dýranna eru heldur ófýnileg í návígi en önnur falleg og Attenborough segir okkur frá venjum þeirra, lífsmáta og einkennum eins og honum einum er lagið. Þótt þessar lífverur séu ekki miklar á velli eru sumar þeirra engir eftirbátar annarra stærri hvað grimmd snertir og fyrir hverja eina manneskju eru til 200 milljónir skordýra.

■ RÚV, KL. 21.05



Þetta vissum við ekki um Dustin Hoffman

- Hann fékk 3 milljónir dala í skaðabætur þegar hann vann mál sem hann höfðaði gegn tímariti sem prentaði mynd af honum í kjól.
- Hann gisti hjá leikaranum Gene Hackman og konu hans í íbúð þeirra þegar hann var að koma sér á framfæri í leiklistinni.
- Þegar hann og leikarinn Gene Hackman voru herbergisfélagar fóru þeir oft upp á þak og spiluðu á trommur. Hoffmann lék á bongó-trommur en Hackman á kongó-trommur. Þeir voru mjög hrifnir af Marlon Brando og eftir að hafa heyrt hann leika svona tónlist í næturklúbbi vildu þeir leika eins tónlist.
- Við tókum á myndinni „Finding Neverland“ missti hann hluta af puttanum en hélt áfram og lék einn dag á morfini.
- Hann hefur leikið í tveimur myndum um Pétur Pan, „Hook“ og „Finding Neverland“. Eftir að hann lék í myndinni „Hook“ byrjuðu vinir hans og samstarfsfélagar að kalla hann Hook.
- Bæði hann og Robert Duvall sögðu bestu ástæðuna fyrir að sækja leiklistartíma vera stelpurnar. Þegar þeir voru ungir, voru tímarirnir gullnáma fyrir þá.
- Hann leit svo strákslega út þegar hann var þritugur að hann lék mann sem var heilli kynslóð yngri en Anne Bancroft í myndinni „The Graduate“ þó að hún væri aðeins sex árum eldri en hann.
- Hann er af pólskum gyðingaættum.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, RUNAWAY JURY, KL. 20.00

-25%

-20%

Við bjóðum þér

25% afslátt
af vinnu við **smur**

Við bjóðum þér

20% afslátt
af **heilsársdekkjum**



BÍLKÓ - **Betri verð!**
bilko.is

 Vaxtalausar léttgreiðslur!

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

EKKI MISSA AF ...



Judge John Deed

Í þættinum í kvöld tekur Deeds rannsóknir á svikum engum vettlingatökum en „gamalmennanetið“ reynist vera góð yfirhlymning yfir þrettina. Hann ver einnig réttindi andlega veiks ungs piils sem á yfir sér morðákæru. Meðal leikenda eru Martin Shaw, Jenny Seagrove, Colin Salmon, Christopher Cazenove, Caroline Langrishe og Barbara Thorn.
BBC PRIME, KL. 20.00



Animal Precinct

Sérstakir fulltrúar rannsaka skýrslu um hundaslagsmál á sérstöku svæði í Queens. Þeir finna grunsamlega gryfju og fimm dauð dýr, hjálparlaus fórnarlömb hundaslagsmála þar sem menn veðja um hver vinnur.
ANIMAL PLANET, KL. 22.00

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS
Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL
Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS
Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT
13.00 Olympic Games: Olympic News Flash 13.05 Snowboard: Winter Olympic Games Torino Italy 14.15 Curling: Winter Olympic Games Torino Italy 16.00 Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 17.45 All Sports: Daring Girls 18.00 Figure Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 18.45 Olympic Games: Olympic News Flash 18.50 Figure Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 22.00 Olympic Games: Olympic Extra 23.00 All Sports: Daring Girls 23.15 Biathlon: Winter Olympic Games Torino Italy 0.30 Snowboard: Winter Olympic Games Torino Italy 1.30 Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 2.00 Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy

BBC PRIME
12.00 The Brittas Empire 12.30 Last of the Summer Wine 13.00 Down to Earth 14.00 Balamory 14.20 Teltubbies 14.45 Tweenies 15.05 Binka 15.15 Fimbles 15.35 Ace Lightning 16.00 Changing Rooms 16.30 Bargain Hunt 17.15 The Weakest Link 18.00 Doctors 18.30 EastEnders 19.00 No Going Back: A Year in Tuscany 19.30 Little Angels 20.00 Judge John Deed 21.30 Red Dwarf 22.00 Days that Shook the World 22.50 Casualty 23.40 Radical Highs 0.00 Wild Weather 1.00 Living Without a Memory 2.00 The Mark Steel Lectures

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 D-Day 13.00 White Shark Outside the Cage 14.00 Megastructures 15.00 Megastructures 16.00 Megastructures 17.00 D-Day 18.00 Battlefield 18.30 Battlefield 19.00 The Lost Film of Dian Fossey 20.00 Megastructures 21.00 Megastructures 22.00 Megastructures 23.00 Hurricane Floyd 0.00 Megastructures 1.00 Megastructures

ANIMAL PLANET
12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Animal Icons

14.00 Animal Planet at the Movies 14.30 Animal Planet at the Movies 15.00 Miami Animal Police 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 The Planet's Funniest Animals 18.00 Aussie Animal Rescue 18.30 Monkey Business 19.00 RSPCA - Have You Got What it Takes? 19.30 Wildlife SOS 20.00 Equator 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Animal Precinct 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Equator 2.00 RSPCA - Have You Got What it Takes?

DISCOVERY
12.00 American Chopper 13.00 Thunder Races 14.00 Super Structures 15.00 Extreme Machines 16.00 Scrapheap Challenge 17.00 Rides 18.00 American Chopper 19.00 Myt-busters 20.00 The Boy Whose Skin Fell Off 21.00 Trauma 22.00 Sex Sense 22.30 Sex Sense 23.00 Myt-busters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Finding the Fallen

MTV
12.00 Newlyweds 12.30 Just See MTV 14.00 Pimp My Ride 14.30 Dismissed 15.00 TRL 16.00 Wishlist 16.30 Just See MTV 17.30 MTV:new 18.00 European Top 20 19.00 Aeon Flux 19.30 Aeon Flux 20.00 Aeon Flux 20.30 Aeon Flux 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Laguna Beach 22.30 The Real World 23.00 The Rock Chart 0.00 Just See MTV

VH1
12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 16.00 So 80s 17.00 VH1's Viewer's Jukebox 18.00 VH1 Weekly Album Chart 19.00 VH1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 VH1 All Access 21.00 Hogan Knows Best 21.30 Breaking Bonaduce 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 Fabulous Life of... 0.30 VH1 Hits

CLUB
12.20 Fashion House 12.45 Staying in Style 13.10 In Your Dreams 13.35 E-Love 14.00 Design Challenge 14.30 Retail Therapy 15.00 Crimes of Fashion 15.30 City Hospital 16.30 Arresting Design 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Hollywood One on One 18.15 Retail Therapy 18.40 Design Challenge 19.05 Girls Behaving Badly 19.30 The Villa 20.25 Chea-

ters 21.15 Spicy Sex Files 22.10 Women Talk 22.35 Sextacy 23.30 Awesome Interiors 0.00 A Taste of Barbados 0.30 City Hospital 1.25 Crimes of Fashion 1.50 Cheaters

EI ENTERTAINMENT
12.00 Usher Uncut 13.00 EI News Weekend 14.00 101 Most Starlicious Makeovers 15.00 101 Most Starlicious Makeovers 16.00 101 Most Starlicious Makeovers 17.00 101 Most Starlicious Makeovers 18.00 Awards Fashion Police 19.00 EI News Weekend 20.00 The EI True Hollywood Story 21.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 22.00 Dr. 90210 23.00 Awards Fashion Police 0.00 EI News 0.30 Celebrity Soup 1.00 Dr. 90210 2.00 The EI True Hollywood Story

CARTOON NETWORK
12.00 Cow and Chicken 12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Pet Alien 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Megas XLR 15.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 16.00 Sabrina 16.30 Atomic Betty 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Tom and Jerry 18.30 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.00 Charlie Brown Specials 19.30 What's New Scooby-Doo? 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto 2.00 Spaced Out

JETIX
12.20 Braceface 12.45 So Little Time 13.10 Lizzie McGuire 13.35 Black Hole High 14.00 Goosebumps 14.25 Spiderman 14.50 Super Robot Monkey Team 15.15 Martin Mystery 15.40 Totally Spies 16.05 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM
13.10 Give Me Your Life 14.40 Madhouse 16.10 Hornet's Nest 18.00 Last Embrace 19.40 Ski Patrol 21.10 Driving Me Crazy 22.40 Crash Course 0.20 Pumpkinhead II 1.50 Below the Belt

TCM
20.00 Ninotchka 21.50 Two Weeks in Another Town 23.35 The Secret of My

Success 1.15 Task Force

HALLMARK
12.00 And Never Let Her Go 13.30 Straight From The Heart 15.15 Fallen Angel 17.00 Touched By An Angel III 17.45 McLeod's Daughters II 18.30 Picking Up And Dropping Off 20.15 Law & Order: SvU 21.15 The Passion of Ayn Rand 23.00 Law & Order: SvU 0.00 Fatal Error 1.30 The Passion of Ayn Rand

BBC FOOD
12.00 Full On Food 13.00 The Hi Lo Club 13.30 Galley Slaves 14.00 Soul Food 14.30 The Italian Kitchen 15.00 The Cookworks 15.30 Sophie's Weekends 16.00 James Martin Sweet 16.30 The Cookworks 17.00 Great Food Bites 17.30 Off the Menu 18.00 The Thirsty Traveler 18.30 Chalet Slaves 19.00 Beyond River Cottage 19.30 New Scandinavian Cooking 20.00 Gino D'acampo: an Italian in Mexico 20.30 The Great Canadian Food Show 21.00 Grigson 21.30 Chef at Large 22.00 Made to Order 22.30 Cupid's Dinner

DR1
12.20 Ude fra 13.20 De danske skove 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 Dawsons Creek 15.00 Hjerteflimmer 15.30 Pigebandet Frank 16.00 Yu-Gi-Oh! 16.20 Kykeliky-hunden 16.30 Trolde-spejlet 17.00 Palle Gris på eventyr 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Genbrugsguld 19.00 Rejsen til verdens navle 20.00 TV Avisen 20.25 Horisont 20.50 SportNyt 21.00 Mistænkt 6 22.40 Flykatastrofer 23.30 Viden om

SV1
13.30 Gudstjänst 14.15 Sportspegeln 14.30 Vinter-OS i Turin 15.00 Rapport 15.10 Vängelo Monzón 15.20 Drömsamhället 15.50 Krokodill 16.20 Vinter-OS i Turin 16.50 Vinter-OS i Turin 17.15 BolBompa 17.16 Björnes Magasin 17.45 Sallor och Pekka 18.00 Vinter-OS i Turin 18.30 Rapport 19.00 Vinter-OS i Turin 20.30 Små grytor har också öron 21.00 Vinter-OS i Turin 21.30 Vita huset 22.15 Rapport 22.25 Kulturhyeterna 22.35 Nisse Huitts Historiska Snedsteg 23.00 Canterbury tales 23.55 Sändning från SVT24

DROTTNINGARHUNANG

Hrein náttúruvara sem inniheldur einungis hreinan hunangsmassa og örlítið af ginsengi.

Drottningarhunang er talið hafa góð áhrif á maga, húð, öndun og stíróleika. Mikið notað af konum á breytingaskeiði.

Fæst í matvöruverlunum, heilsuvörubúðum og apótekum



FRABER HEILSÜBRYKKUR

heilsal

ALOE

Friskandi Aloe Vera drykkur með aldinkjöti úr Aloe Vera plöntunni og viðbættu kalki

Aloe Vera plantan þykir hafa góð áhrif á maga og meltingu. Drykkurinn er sérlega bragðgóður og apótekum.

Plús Kalsíum

Hans má neyta að vild.



Gerð RF-270
HxBxD=145x60x60 cm
170 ltr. kæli
61 ltr. frystir

Hvítur kr. 39.900
Stál kr. 55.900

Tilboð



Gerð RF-310
HxBxD=173x60x60 cm
193 ltr. kæli
92 ltr. frystir

Hvítur kr. 54.900
Stál kr. 69.900



Gerð RF-315
HxBxD=173x60x60 cm
229 ltr. kæli
61 ltr. frystir

Hvítur kr. 49.900
Álgrár kr. 52.900
Stál kr. 64.900

Tilboð



Gerð RF-360
HxBxD=191x60x60 cm
225 ltr. kæli
90 ltr. frystir

Hvítur kr. 59.900
Álgrár kr. 64.900
Stál kr. 74.900



Gerð RF-390
HxBxD=200x60x60 cm
253 ltr. kæli
90 ltr. frystir

Hvítur kr. 64.900
Stál kr. 78.900

Kæli- og frystiskápar á frábæru verði!

Snaigé kælikáparnir eru sparneytnir (A orkuflokkur) og lágværir (38-41 dB-A).
Danfoss kælivél, hægri eða vinstri hurðaröppun, glerhillur, flöskuhilla.

2ja ára ábyrgð og fullkomin varahluta- og viðgerðarþjónusta.



Snaigé kæli- og frystiskáparnir eru sparneytnir ("A" orkuflokkur) og lágværir (38-41 dB-A). Danfoss sér um jökulkælinguna.



Sparneytinn, svo af ber



Þeir gerast ekki lágværari



Gerð C-140
HxBxD=85x56x60 cm
127 ltr. kæli

Hvítur kr. 26.900



Gerð R-130
HxBxD=85x56x60 cm
81 ltr. kæli
17 ltr. frystir

Hvítur kr. 29.900



Gerð F-100
HxBxD=85x56x60 cm
85 ltr. frystir

Hvítur kr. 31.900



Gerð C-290
HxBxD=145x60x60 cm
280 ltr. kæli

Hvítur kr. 34.900



Gerð F-245
HxBxD=145x60x60 cm
205 ltr. frystir

Hvítur kr. 42.900

Snaigé
KÆLI- OG FRYSTISKÁPAR



Friform

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

Opið:
Mánudaga - föstudaga kl. 9-18
Laugardaga 10-15

ÍÞRÓTTIR

▶ **21.10**
VETRARÓLYMPIULEIKARNIR Í TÓRÍNÓ

SPENNA

▶ **21.35**
PRISON BREAK

DRAMA

▶ **22.00**
CLOSE TO HOME

SPENNA

▶ **22.20**
SUPERNATURAL

ÍÞRÓTTIR

▶ **18.30**
MÓTORSPORT 2005

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS

SYN
 besta sýnd

MORGUN

8.50 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **11.20** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **11.50** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó

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 **12.20** Neighbours **12.45** Í finu formi 2005 **13.00** Veggfóður **13.45** The Guardian **14.30** Extreme Makeover – Home Edition **15.15** LAX **16.00** Töfra- maðurinn **16.20** Shin Chan **16.45** He Man **17.05** Töfrastig- vélin **17.15** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** The Simpsons 12

18.00 Cheers – 10. þáttaröð **18.20** The O.C. (e)

18.00 Íþróttasjallið **18.12** Sportið

DAGUR

12.25 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **14.30** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **16.50** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Gló magna- aða (38:52) **18.25** Tommi togvagn (16:26)

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Ísland í dag **19.35** Strákarnir **20.05** Fear Factor (26:31) **20.50** Numbers (12:13) (Tölur) Bönnuð börnum.

19.20 Fasteignasjónvarpið **19.30** All of Us (e) **20.00** How Clean is Your House **21.00** Innlit / útlit Í vetur eru Þórunn Högnadóttir, Arnar Gauti Sveinsson og Nadia Katrín Banine sem hafa umsjón með þættinum.

18.30 Mótorsport 2005 (Mótorsport 2005) Ítarleg umfjöllun um íslenskar akstursíþróttir. Umsjónar- maður er Birgir Þór- Bragason.

KVÖLD

18.30 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó Fyrri samantekt dagsins. **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.15** Söngvakeppni Sjónvarps- ins Kynnt verða þrjú lag- anna fjórtán sem keppa til úrslita á laugardags- kvöld.

▶ **21.35** Prison Break (3:22) (Bak við lás og slá) (Cell Test) Michael verður fyrir vonbrigðum þegar klefa- félagi hans ákveður að taka ekki þátt í flóttatil- raun og óskar eftir því að fá að skipta um klefa. Bönnuð börnum.

▶ **22.00** Close to Home Anna- beth Chase er ungur sak- sóknari, sem nýtur mikill- ar velgengi í starfi og snýr aftur til starfa eftir barneignarfrí. Vinnan tekur oft á, og Annabeth verður fyrir mótlæti hjá yfirmönnum sínum, en eiginmaður hennar, Jack, er alltaf til staðar fyrir hana þegar illa gengur.

19.00 Enski boltinn (Glasgow Rangers – Glasgow Celtic) Endursýndur leikur frá sunnudegi þar sem risarnir í skoska boltan- um mættust.

MÓTT

20.25 Veronica Mars (20:22) ▶ **21.10** Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó Listhlaup á skaut- um, parakeppni, frjálssar æfingar.

22.20 20/20 – First Deadly Sin (20/20 – Dauðasyndin fyrsta) Bandarískur fréttaskýringaþáttur um fyrstu dauðasyndina: hé- gómann. Svo virðist sem útlitið skipti okkur æ meira máli og má merkja það á vaxandi fegurðardýrkun.

22.50 Sex and the City Carrie Bradshaw skrifar dálk um kynlíf og ástarsam- bönd.

20.40 UEFA Champions League (Chelsea – Barcelona) Chelsea fengu Barcelona í heimsókn í síðari leik liðanna 16 liða úrslitum keppinnar í fyrri en fyrri leiknum hafði lokið með 2-1 sigri Barcelona.

22.00 Tíufréttir **22.25** Njósnaðeildin (7:10) (Spooks) Breskur saka- málaflakkur um úrvals- sveit innan bresku leyni- þjónustunnar MI5. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.05 Twenty Four **23.50** In- spector Lynley Mysteries (B. börnum) **0.35** Nip/Tuck **1.25** The Ring (Str. b. börnum) **3.15** Bandits (B. börnum) **5.15** Fréttir og Ísland í dag **6.20** Tónlistar- myndbönd frá Popp Tívi

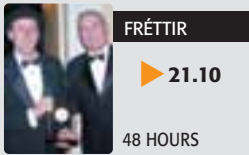
23.20 Jay Leno **0.05** Survivor Panama (e) **1.00** Cheers – 10. þáttaröð (e) **1.25** Fasteignasjón- varpið (e) **1.35** Östödvandi tón- list

▶ **22.25** World Supercross GP 2005-06 (Angel Stadium Of Anaheim)

23.20 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó **23.50** Kastljós **0.50** Dag- skrárlök

23.20 Ensku mörkin **23.50** World Poker





FRÉTTIR

▶ 21.10

48 HOURS



7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisd-fréttaviðtal. 13.00 Íþróttir/lífsstíll í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. 14.00 Hrafnáþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir/veður

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

20.10 **Kompás (e)** Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og þau krufin til mergjar.

21.00 Fréttir

▶ 21.10 48 Hours (48 stundir)(48 Hours 2005-2006) Bandarískur fréttaskýringarþáttur.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Hrafnáþing/Miklabraut Hrafnáþing er í umsjá Ingva Hrafnis Jónssonar og Miklabraut í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.

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



6.15 Sinbad: Legend of the Seven S 8.00 I Capture the Castle 10.00 Drumline 12.00 How to Lose a Guy in 10 Days 14.00 Sinbad: Legend of the Seven S 16.00 I Capture the Castle 18.00 Drumline

20.00 **How to Lose a Guy in 10 Days** (Losnað við gæja á 10 dögum) Andie fæst við skrifitir og ætlar að skrifa grein um það hvernig hægt sé að losa sig við kærasta á 10 dögum.

22.00 **Life or Something Like It** (Svona er lífið) Bláðakonan Lanie Kerrigan sinnir hefðbundnu verkefni þegar veröld hennar tekur nýjan stefnu.

0.00 Wakin' Up in Reno (Bönnuð börnum) 2.00 Deeply (Bönnuð börnum) 4.00 Life or Something Like It



14.00 Man. City – Charlton frá 12.02 16.00 Sunderland – Tottenham frá 12.02 18.00 Prumuskot (e)

18.50 **Að leikslokum (e)**

19.50 **Liverpool – Arsenal (b)**

22.00 **Middlesbrough – Chelsea frá 11.02**

0.00 West Ham – Birmingham frá 13.02 2.00 Dagskrárlök



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

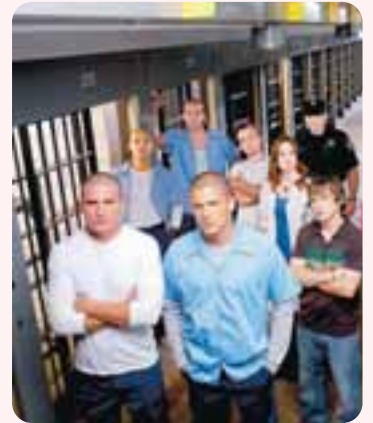
... Fleiri stöðvar á næstu opnum »»

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Prison Break

Nýr hörkugóður bandarískur framhaldsþáttur sem vakið hefur mikla athygli. Þættirnir gerast að mestu bak við lás og slá, innan veggja eins rammgirtasta fangelsis í Bandaríkjunum. Ungur verkfræðingur lætur loka sig inni í fangelsinu til þess að hjálpa bróður sínum, sem dæmdur hefur verið til dauða, fyrir glæp sem hann fullyrðir að hafa ekki framið. Í kvöld verður Michael fyrir vonbrigðum þegar klefafélagi hans ákveður að taka ekki þátt í flóttatilrauninni stóru og óskar eftir því að fá að skipta um klefa.

■ STÖÐ 2, KL. 21.35



20/20 - Dauðasyndin fyrsta



Bandarískur fréttaskýringarþáttur um fyrstu dauðasyndina: hégómann. Svo virðist sem útlitið skipti okkur æ meira máli og má merkja það vaxandi fegurðardýrkun og að lýtaaðgerðir eru nú algengari og öfgakenndari en þær hafa nokkru sinni áður verið. Í fréttaskýringarþættinum verður könnuð betur þessi fegurðardýrkun mannsins og þeirri spurningu velt upp hvort við séum endanlega búin að gefa okkur hégómannum á vald.

■ STÖÐ 2, KL. 22.20



GULLSMIÐJAN

Guðrún Þjarnadóttir
Gullsmiður

LÆKJARGATA 34C
HAFNARFIRÐI
565 4453



kr. 67.500,-



Nýr þáttur um yfirnáttúrulega hluti

Supematural

Yfirnáttúrulegir þættir af bestu gerð. Bræðurnir Sam og Dean hafa frá barnæsku hjálpað föður sínum að finna illu öflin sem myrtu móður þeirra. Einn daginn hverfur faðir þeirra og fara þeir bræður í mikri ferðalag til þess að finna föður sinn. Á meðan Sam og Dean elta vísbendingar sem þeir hafa fundið mæta þeir alls kyns illum öflum sem þeir eru staðráðnir í að stöðva. Í þættinum í kvöld er Sam við það að útskrifast úr framhaldsskóla og bíður eftir

því að fara í viðtal við einn besta lagaháskóla í landinu. Bróðir hans Dean, sem Sam hefur ekki séð síðan hann byrjaði í framhaldsskólanum, birtist um miðja nótt og segir honum að faðir hans hafi týnst í veiðiferð. Sam fer ásamt bróður sínum og skilur kærustuna sína eftir til að leita að föður sínum og leita þeir í bænum Jaricho, þar sem ógiftir menn hverfa og hvergi finnast vísbendingar um hvar þá er að finna.

■ SIRKUS, KL. 22.20

HVAÐ ER Í KASSANUM...

...hjá Fabúlu?

1. Uppáhaldssjónvarpsþáttur?

Það er tvímæla laust þátturinn „Smack the Pony“.

2. Hvað má sýna meira af?

Mér finnst bráðvanta meira af umræðuþáttum um þjóðfélagsmál. Þáttur sem stefnt er saman fólk með ólíkar skoðanir og talað er um hitamál hverju sinni.

3. Hvað má sýna minna af?

Það má sýna minna af raunveruleikaþáttum. Mér finnst þeir lítið spennandi.

4. Fyrsta sjónvarpsminningin?

Það er auglýsingin um Ljóna smjörlíki þegar Ríó tríó söng undir svo eftirminnilega. Líka þegar kona stóð við þvottavél og var að auglýsa láfreyðandi þvottaefnið Vex þar sem auglýsingin endaði með „Vex er efnið sem aldrei bregst“.

5. Eftirminnilegasta atriði í sjónvarpsþætti?

Það var þegar ég var lítil stelpa og ég fór alltaf í þriggja manna partí til systur mömmu þar sem við borðuðum mat og nammi og skrautskrifuðum stigaspjöld. Síðan horfðum við allar saman á Eurovision-keppnina.

6. Uppáhaldssjónvarpsstjarnan?

Það er ljóshærða lágvaxna leikkonan í „Smack the Pony“. Hún þarf aldrei að gera neitt, hún birtist bara á skjánum og það er alltaf fyndið.



Þetta vissum við ekki um

Matthew McConaughey

- Hann bjó í Ástralíu eftir grunnskóla og talaði með áströlskum hreim eftir að hann flutti aftur til Bandaríkjanna.
- Hann var handtekinn í október árið 1999 í Texas fyrir að stoppa umferð eftir að hafa legið undir grun um að vera með marjúana á sér.
- Hann var fyrsta val í aðalhlutverk fyrir myndina „Titanic“ sem Leonardo DiCaprio lék í.
- Hann ferðaðist um Perú eftir að tók um lauk á myndinni „A Time To Kill“ árið 1996.
- Hann var kosinn myndarlegasti drengurinn í grunnskólanum sínum.
- Hann var meðlimur í bræðralaginu „Delta Tau Delta International“.
- Faðir hans var atvinnumaður í ruðningi og spilaði fyrir Green Bay Packers en móðir hans var kennari.
- Uppáhaldsþróttin hans er golf.
- Fyrsta starf hans sem leikari var þegar hann lék í bjórauglýsingu.
- Þótt hann hafi búið í Texas mest allt sitt líf heldur hann með Washington Redskins í ameríska fótbolnanum.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, HOW TO LOSE A GUY IN 10 DAYS, KL. 20.00

pítt eigið

Kaffihús

Magic



**BJÓDDU VINUM
PÍNUM Í HEIMA-
Kaffihús**

Magic  **Saeco**

EXPRESSO - CAPPUCCINO

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



Mikið úrval af kaffivélum og kaffivörum



Einar Farestveit & Co.hf.

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

EKKI MISSA AF ...



The Human Mind

Breskir heimildarþættir eftir prófessor Robert Winston sem fer í rannsóknarleiðangur um heilann á okkur. Hann samtvinnar nýjustu vísindi við ótrúlegar rannsóknir og hvetjandi sögur um mannfólkið. Í þættinum í kvöld er fjallað um hvernig persónuleiki myndast – og hvað við getum gert til að verða manneskjan sem við viljum vera. Hvað er það sem gerir okkur að því sem við erum?

BBC PRIME, KL. 22.00



Run's House

Hvar hefur Reverend Run verið? Hann hefur haft í nógu að snúast með yndislegu konunni sinni og þremur sonum sem vilja verða næstu Bow Wow, John Singleton og Michael Jordan. Bættu síðan við dótturinni sem heldur að Simmons-nafnið sé miði að lúxuslífi og annarri dóttur sem var að komast á samning hjá Ford-módel-skrifstofunni og þú ert komin/n með fullt hús. Þegar Reverend Run er ekki heima hjá sér að koma á friði er hann á fullu í kirkjunni eða að gefa út nýja plötu.

MTV, KL. 20.00



ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Biathlon: Winter Olympic Games Torino Italy 14.00 Olympic Games: Olympic News Flash 14.05 Cross-country Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 15.00 Luge: Winter Olympic Games Torino Italy 16.00 Alpine Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 16.45 All Sports: Daring Girls 17.00 Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 18.00 Luge: Winter Olympic Games Torino Italy 18.25 Olympic Games: Olympic News Flash 18.30 Alpine Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 19.30 Figure Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 22.15 Olympic Games: Olympic Extra 23.15 All Sports: Daring Girls 23.30 Biathlon: Winter Olympic Games Torino Italy 0.30 Cross-country Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy

BBC PRIME

12.00 The Brittas Empire 12.30 Last of the Summer Wine 13.00 Down to Earth 14.00 Balamory 14.20 Teletubbies 14.45 Tweenies 15.05 Binka 15.15 Fimbles 15.35 Jeopardy 16.00 Changing Rooms 16.30 Bargain Hunt 17.15 The Weakest Link 18.00 Doctors 18.30 EastEnders 19.00 Ray Mears' Extreme Survival 20.00 Boss Women 20.40 Days that Shook the World 21.30 The Vicar of Dibley 22.00 The Human Mind 23.00 Holly City 0.00 Samuel Beckett: As the Story Was Told 1.00 Great Romances of the 20th Century 1.30 Great Romances of the 20th Century 2.00 Rough Science

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 D-Day 13.00 The Ultimate Crocodile 14.00 Megastructures 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Air Crash Investigation 17.00 D-Day 18.00 Battlefront 18.30 Battlefront 19.00 Pests from Hell 20.00 Megastructures 21.00 Air Crash Investigation 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Eruption At Pinatubo 0.00 Air Crash Investigation 1.00 Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30

Monkey Business 13.00 RSPCA – Have You Got What it Takes? 13.30 Wildlife SOS 14.00 Equator 15.00 Miami Animal Police 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 The Planet's Funniest Animals 18.00 Aussie Animal Rescue 18.30 Monkey Business 19.00 Wild South America 20.00 Maneaters 20.30 Predator's Prey 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Animal Copinct 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Maneaters 1.30 Predator's Prey 2.00 Wild South America

DISCOVERY

12.00 American Chopper 13.00 Rides 14.00 Super Structures 15.00 Extreme Machines 16.00 Scrapheap Challenge 17.00 Harley 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Mean Machines 20.30 Mean Machines 21.00 Brainiac 22.00 Firehouse USA 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Superweapons of the Ancient World

MTV

12.00 Newlyweds 12.30 Just See MTV 14.00 Pimp My Ride 14.30 Dismissed 15.00 TRL 16.00 Wishlist 16.30 Just See MTV 17.30 MTV.new 18.00 The Rock Chart 19.00 Meet the Barkers 19.30 Totally Scott Lee 20.00 Run's House 20.30 The Trip 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Punk'd 22.30 Aeon Flux 23.00 Alternative Nation 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 16.00 So 80s 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 Smells Like the 90s 19.00 VH1 All Access 20.00 VH1's Viewers Jukebox 21.00 The Osbournes 21.30 Battle for Ozzfest 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 Fabulous Life of... 0.30 VH1 Hits

CLUB

12.20 Weddings 12.45 Weddings 13.10 Weddings 13.35 E-Love 14.00 E-Love 14.30 E-Love 15.00 Race to the Altar 16.00 Race to the Altar 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Hollywood One on One 18.15 Weddings 18.40 Weddings 19.05 Weddings 19.30 Race to the Altar 20.25 Cheaters 21.15 Spicy Sex Files 22.10 My Messy Bedroom 22.35 Sextacy 23.30 Awesome Interiors 0.00 A Taste of Bar-

bados 0.30 City Hospital 1.25 Fantasy Open House 1.50 Cheaters

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! Entertainment Specials 13.00 E! News 13.30 Fashion Police 14.00 Mariah Carey Uncut 15.00 Awards Fashion Police 16.00 50 Cutest Child Stars 18.00 E! Entertainment Specials 19.00 E! News 19.30 Girls of the Playboy Mansion 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 22.00 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Celebrity Soup 23.30 Wild On Tara 0.00 E! News 0.30 Gastineau Girls 1.00 Celebrity Soup 1.30 Wild On Tara 2.00 The E! True Hollywood Story

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Pet Alien 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Megas XLR 15.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 16.00 Sabrina 16.30 Atomic Betty 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Tom and Jerry 18.30 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.00 Charlie Brown Specials 19.30 What's New Scooby-Doo? 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto 2.00 Spaced Out

JETIX

12.20 Braceface 12.45 So Little Time 13.10 Lizzie McGuire 13.35 Black Hole High 14.00 Goosebumps 14.25 Spiderman 14.50 Super Robot Monkey Team 15.15 Martin Mystery 15.40 Totally Spies 16.05 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM

13.20 Florida Straits 14.55 Soldier's Revenge 16.25 Arena 18.00 Ski Patrol 19.30 The Good Wife 21.05 Inherit the Wind 22.55 Triumph Over Disaster: The Hurricane Andrew Story 0.30 Summer Heat 1.50 Troll 2

TCM

20.00 Anjelica Huston Introduces The Maltese Falcon 20.10 The Maltese Falcon 21.50 Zigzag 23.35 The Girl and

the General 1.20 The Conspirators

HALLMARK

12.00 And Never Let Her Go 13.30 Family Plan 15.15 Magic Of Ordinary Days 17.00 Touched By An Angel II 17.45 McLeod's Daughters II 18.30 See Jane Date 20.15 Law & Order: SvU 21.15 Elizabeth I 23.15 Law & Order: SvU 0.00 Single Santa Seeks Mrs. Claus 1.30 Elizabeth I

BBC FOOD

12.00 The Thirsty Traveler 12.30 Chalet Slaves 13.00 Beyond River Cottage 13.30 New Scandinavian Cooking 14.00 Gino D'acampo: an Italian in Mexico 14.30 The Great Canadian Food Show 15.00 Grigson 15.30 Chef at Large 16.00 Made to Order 16.30 Cupid's Dinner 17.00 Great Food Bites 17.30 Tamasin's Weekends 18.00 The Cookworks 18.30 Heat in the Kitchen 19.00 Beauty and the Feast 19.30 Food Source New Zealand 20.00 Rocco's Dolce Vita 20.30 Friends for Dinner 21.00 Delia's How to Cook 21.30 Douglas Chew Cooks Asia 22.00 The Manic Organic 22.30 Dinner Party Inspectors

DR1

12.00 Eftiþi í maden 12.20 Solens mad 12.50 Sðdan ligger landet 13.20 Lægens bord 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen með vejret 14.10 Dawson's Creek 15.00 Cnbs 15.30 Rocker- ne 15.45 SPAM 16.00 Lovens vogtere 16.20 Insektoskop 16.30 Store Nerd Klassik 17.00 Lille Nerd Klassik 17.30 TV Avisen með Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Hvad er det værd? 19.00 Hjertemur 19.30 Mig og min alder 20.00 TV Avisen 20.25 Kontant 20.50 SportNyt 21.00 Mistærkt 6 22.40 OBS 22.45 Dinas Dates 23.15 Læs for livet

SV1

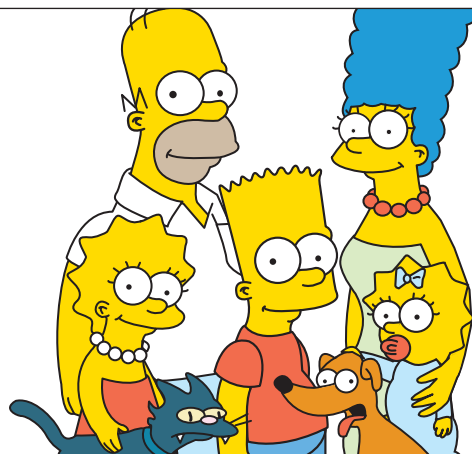
13.20 Sängen om den eldröda blomm-an 15.00 Rapport 15.10 Det svänger i backen 15.20 Ed Stone is dead 15.45 Konstaktion 15.50 Krokodill 16.20 Vinter-OS i Turin 16.55 Vinter-OS i Turin 17.15 Bolibompa 17.16 Lille Ho och loppian Fil 17.30 Creepschool 17.55 Lilla Aktuellt – kortnyheter 18.00 Vinter-OS i Turin 18.30 Rapport 19.00 Uppdrag Granskning 20.00 Vinter-OS i Turin 22.30 Rapport 22.40 Kulturmyt-erna 22.50 Först & sist 23.40 Sändning från SVT24

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



SIMPSONS FJÖLSKYLDAN

Ný þáttarröð á föstudögum kl. 20:00



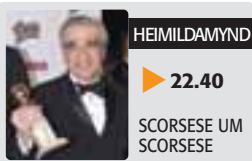
GOTT FOLK MCCANN

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE

SVAKALEGASTI FRAMHALDSÞÁTTURINN

Ný þáttaröð af Nip/Tuck – fimmtudagskvöld kl. 21:20

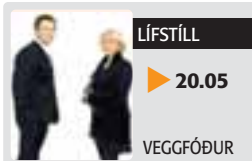




HEIMILDAMYND

▶ 22.40

SCORSESE UM SCORSESE



LÍFSTÍLL

▶ 20.05

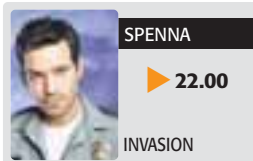
VEGGFÓÐUR



RAUNVERULEIKI

▶ 21.00

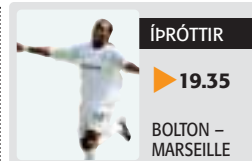
QUEER EYE FOR THE STRAIGHT GUY



SPENNA

▶ 22.00

INVASION



ÍÞRÓTTIR

▶ 19.35

BOLTON - MARSEILLE



MORGUN

9.50 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 10.20 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 10.50 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó

6.58 Ísland í bítíð 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

17.15 Worst Case Scenario (e) 18.00 Cheers

18.00 Íþróttasjallíð 18.12 Sportið

DAGUR

13.00 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 13.50 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 16.00 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 18.15 Táknálsfréttir 18.25 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó

formi 2005 13.05 Whose Line Is it Anyway? 13.30 Kevin Hill 14.15 20/20 - First Deadly Sin 15.15 Fear Factor 16.00 Sabrina - Unglingsnomin 16.25 Beyblade 16.50 Ginger segir frá 17.15 Pingi 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons 12

18.54 Víkingalottó 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.35 Strákarnir

▶ 20.05 Veggfóður (3:17) Lífstílls- 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. Vala Matt og Hálfán verða að sjálfsgöðu á sínum stað.

20.50 Oprah (34:145)

21.35 Missing (14:18) (Mannshvörf) (Deep Cover)

22.20 Strong Medicine (18:22) (Samkvæmt læknisráði 4) (Ears, He's and Threat) Lu aðstoðar alzheimer-sjúkling við að nýta sér fortíðina til að glíma við þennan erfiða sjúkdóm.

18.30 Innlit / útlit (e)

19.30 Fasteignasjónvarpið

19.40 Will & Grace (e)

20.10 Blow Out II í annarri seríu af Blow Out er áfram fylgst með gangi mála á hárgreiðslustofu Jonathans Antin.

▶ 21.00 Queer Eye for the Straight Guy Samkynhneigðar tiskulöggur gefa einhleypum, gagnkynhneigðum körlum góð ráð um hvernig þeir megi ganga í augun á hinu kyninu.

22.00 Law & Order: SVU Ný þáttaröð sem segir frá lífi og glæpum í sérdeild í New York-lögreglunni.

22.50 Sex and the City Carrie Bradshaw skrifar dálk um kynlíf og ástarsambönd fyrir lítið dagblað.

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 The War at Home (5:22)

20.00 Friends (1:24)

20.30 Party 101

21.00 My Name is Earl (6:24) (Broke Joy's Fancy)

21.30 The War at Home (6:22) (Like A Wirgin) Frábærir gamanþættir um foreldra Dave og Vicky sem á hverjum degi takast á við það vandasama hlutverk að ala upp unglinga.

▶ 22.00 Invasion (6:22) (Hunt) Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst. Eftir storminn hefst röð undarlegra atvika sem lögreglustjóri staðarins ákveður að kanna nánar.

22.45 Reunion (5:13) (e) (1990)

18.30 Bestu bikarmörkin (Legends, part 2) Glæsilegustu mörkin og eftirminnalegustu tilþrífir úr ensku bikarkeppninni.

▶ 19.35 UEFA Cup leikur 2006/2007 - ókmið (Bolton - Marseille) Bein útsending frá leik Bolton Wanderers og Marseille í 32 liða úrslitum UEFA Cup.

21.40 Kraftasport 2006 (Íslandsmótið í bekkpressu 2006) Þáttur um Íslandsmótið í bekkpressu sem fór fram 28. janúar síðastliðinn.

22.10 US PGA Tour 2005 - Highlights (US PGA Tour 2006 - Highlights) Farið er yfir það helsta sem gerðist í PGA -um síðustu helgi.

KVÖLD

23.40 Vetrarólympíuleikarnir í Tórinó 0.10 Kastljós 1.20 Dagskrárlök

23.05 Stelpurnar 23.35 Grey's Anatomy 0.20 Most Haunted 1.05 Numbers (B. börnum) 1.50 Martin Lawrence Live: Runtelda (B. börnum) 3.30 Love and War 5.05 The Simpsons 12 5.30 Fréttir og Ísland í dag 6.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV

23.20 Jay Leno 0.05 Close to Home (e) 0.50 Cheers (e) 1.15 2005 World Pool Championship (e) 2.55 Fasteignasjónvarpið (e) 3.05 Óstöðvandi tónlist

23.30 Kallamir (3:20) (e) 0.00 Friends (1:24) 0.25 Party 101 (e)

23.05 UEFA Cup leikur 2006/2007 - ókmið

NÓTT

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



ÍSLENSK SNILLD

Stelpurnar - laugardaga kl. 19:40



GOTT FÓLK MCCANN



FRÉTTIR

▶ **20.45**
DÆMALAUS
VERÖLD – MEÐ
ÓLA TYNES



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

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisd-fréttaviðtal. **13.00** Íþróttir/lífsstíll í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. **14.00** Hrafnabing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir/veður

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

20.10 Skaftahlíð – vikulegur umræðuþáttur Maður vikunnar.

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

21.00 Fréttir

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

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Frontline (The Last Abortion Clinic) Bandarískur fréttaskýringaþáttur.

23.30 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir/veður **0.30** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.30** Fréttavaktin eftir hádegi **6.15** Hrafnabing/Miklabraut

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Johnny English **8.00** The Importance of Being Earne **10.00** Just Married **12.00** Freaky Friday **14.00** Johnny English **16.00** The Importance of Being Earne **18.00** Just Married

20.00 **Freaky Friday** (Frikaður föstudagur) Myndin fjallar um unglingsstelpu sem þolir ekki mómmu sína.

22.00 **Lovely and Amazing** (Yndislegar elskur) Skemmtileg mynd um samband móður og þriggja dætra. Michelle, sú elsta, býr með skilingslausum eiginmanni. Bönnuð börnum.

0.00 Old School (Bönnuð börnum) **2.00** Cheech and Chong's Next Movie (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Lovely and Amazing (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Fulham – W.B.A. frá 11.02 **16.00** Man. City – Charlton frá 12.02 **18.00** Arsenal – Bolton frá 11.02

19.50 Blackburn – Sunderland (b)

22.00 Wigan – Liverpool frá 11.02

0.00 Aston Villa – Newcastle frá 11.02 **2.00** Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Missing

Ný þáttaröð þessa spennumyndaflokks sem fjallar um leit bandarísku alríkislögreglunnar að týndu fólki. Jess Mastrini er sérlegur aðstoðarmaður í þeim rannsóknum. Jess er sjáandi en hæfileika sína uppgötvaði hún eftir að hafa orðið fyrir eldingu. Í þættinum í kvöld dulbýst Nicole og fer huldur höfði innan glæpaheimsins þegar fyrri-verandi skjólstaðingur hennar rætur saklausri konu og hótar að drepa hana vegna þess að hún tengist lögreglumanninum sem kom honum bak við lás og slá.

■ STÖÐ 2, KL. 21.35



My Name is Earl

Earl er smáglæpamaður sem dettur óvænt í lukkupottinn og vinnur fyrsta vinninginn í lottóinu. Nokkrum sekúndum eftir að hafa unnið vinninginn verður hann fyrir bíl og týnir miðan-

um. Þar sem hann liggur á spítala og jafnar sig sannfærir hann um að hann hafi týnt miðanum vegna alls þess slæma sem hann hefur gert af sér um ævina. Staðráðinn í því að verða betri maður, ákveður Earl að búa til lista yfir allt það slæma sem hann hefur gert og ætlar að bæta úr hverju einu og einasta atriði sem endar á listanum. Í þættinum í kvöld reynir Earl að koma fyrir finni figúru í stað figúru sem hann braut. Hann reynir að hjálpa Joy fyrrum mótherja sínum og dóttur hennar að vinna fegurðarsamkeppni móður sinni til að reyna að vinna sömu figúru svo hún geti skipt henni í heitan pott.

■ STÖÐ 2, KL. 21.00



Eru fæturnir þreyttir eftir daginn?

Fótavörurnar frá Scholl leysa málið

Brakandi ís-gel
Friskandi og kælandi ís-gel sem eykur vellíðan fyrir þreytta fætur. Það brakar og brestur í ís-gelinu þegar það bráðnar inn í húðina og þreytan hverfur eins og dökk fyrir sólu.

Djúpnæring með sokkapari
Frábær næring fyrir fæturna. Kreminu er nuddað vel inn í húðina, sérstaklega svæðið undir iljunum. Sérstakir sokkar sem fylgja auka áhrif meðferðarinnar og þú finnur muninn daginn eftir.

Skrubbsápa í sturtuna og rakakrem
Kornasápa til að fjarlægja dauða húð á fótasvæðinu. Inniheldur Jojoba og viðheldur réttu rakastigi fótanna í 24 klst.

Fæst í apótekum



Farsæll tvíburi

Ashton Kutcher

Ashton Kutcher fæddist í Iowa árið 1978 en er af írskum uppruna. Kutcher á eldri systur og tvíburabróður sem er aðeins fimm mínútum yngri en hann. Hann ólst upp á bóndabæ í sveit í Iowa. Sem unglingur vann Kutcher við að sópa gólf fyrir General Mills plöntur þar sem móðir hans vann og gaf blóð fyrir peninga. Hann var rekinn úr grunnskóla fyrir drykkju undir aldrej og handtekinn 18 ára fyrir að brjótast inn í skólann ásamt vini sínum og stela peningum úr sjálfsala. Kutcher tók lífefnaverkfræði sem aðalfag í Háskóla Iowa og var meðlimur Delta Chi bræðrafélagsins. Hann hætti í skólanum til að fylgja eftir fyrirsætufæri en hann sat oft og tíðum fyrir sem nærfatamódel. Eftir velgengi hans í fyrirsætuhæminum var hann uppgötvadóur á bar í Iowa og fór í áheyrnarperfu fyrir sjónvarpsþáttinn „That 70's Show“, sem sló í gegn. Í framhaldi af velgengi þáttanna hefur hann

leikið í myndum á borð við „Dude, Where's My Car?“, „Just Married“ og „Guess Who“ og „The Butterfly Effect“. Kutcher notaði vinsældir sínar til að byrja með nýjan þátt á MTV, Punk'd, sem sýndur er á Stöð 2 þar sem hann hrekkir fina og fræga fólk. Árið 2005 framleiddi hann einnig raunveruleikabættina „Beauty and the Geek“. Kutcher hefur verið með þónokkrum Hollywoodstjörnum m.a. Brittany Murphy sem hann hætti með um mitt ár 2003 og hefur síðan verið með leikkonunni Demi Moore og giftu þau sig 24. september síðastliðin. Kutcher og Moore eru bæði Kabbalah-trúar og heldur Kutcher hefðbundar gyðingahátíðir. Kutcher á ítalskan veitingastað í Los Angeles, Dolce, og því greinilegt að þessi ungi kraftmikli maður hefur í nógu að snúast.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, JUST MARRIED, KL. 18.00

Scorsese um Scorsese

Scorsese um Scorsese er klukkustundarlöng mynd þar sem kvikmyndaleikstjórinn Martin Scorsese segir frá uppveiti sínum á Manhattan og kvikmyndaferli. Scorsese á að baki margar þekktar myndir sem sumar hverjar teljast til stórvirkja í bíóheiminum. Nægir að nefna myndir eins og Taxi Driver, Goodfellas, The Age of Innocence, Gangs of New York og The Aviator. Í myndinni segir Scorsese stuttlega frá foreldrum sínum en fer síðan yfir myndir sínar í rétttri tímaröð, segir frá



efni þeirra og ýmsum pælingum þar að lútandi.

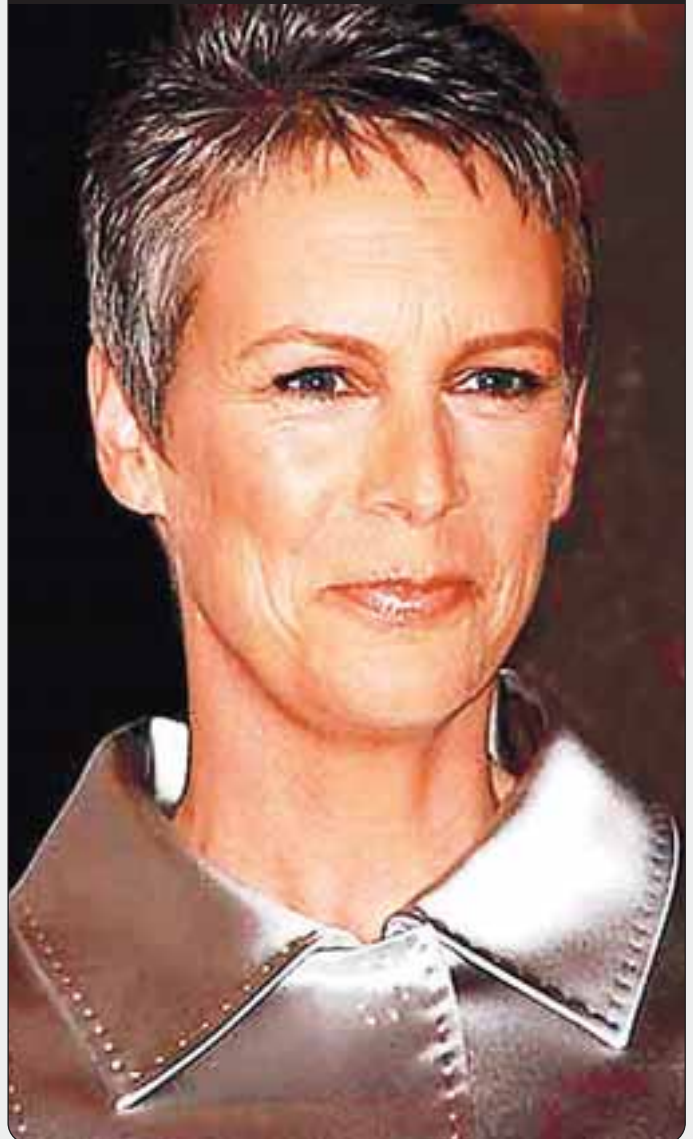
■ RÚV, KL. 22.40

Þetta vissum við ekki um ...

Jamie Lee Curtis

- Hún sá eiginmann sinn Christopher Guest fyrst á forsíðu tímaritsins Rolling Stone. Hún varð ástfangin við fyrstu sýn af myndinni og gaf umboðsmanninum hans símanúmerið sitt.
- Hún hefur ættilt tvö börn, Annie árið 1986 og Thomas árið 1996.
- Hún fékk titilinn barónessa Haden-Guest af Essex þegar eigimaður hennar, Christopher, erfði barónstitil árið 1996 við dauða föður síns.
- Það var hennar uppástunga að Halloween H20: 20 Years later yrði gerð árið 1998.
- Þegar hún tekur frá borð á dýrum veitingastöðum í London með stuttum fyrirvara, gefur hún upp barónessunafnið sitt Lady Haden-Guest en það virkar vist betur en Jamie Lee Curtis.
- Hún sagði í viðtali við Good Entertainment að hryllingsmyndir skelfi hana og að hún kysí að horfa ekki á þær þótt hún hafi fyrst gert garðinn fræg- an í hryllingsmyndum.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, FREAKY FRIDAY, KL. 20.00



BESTI DRAMAÞÁTTURINN Í BANDARÍKJUNUM

Mánudagskvöld kl. 20:00



GREY'S ANATOMY

EKKI MISSA AF ...



The Secret Life of Richard Nixon

Saga Richards Nixon er margbrotin. Þessi tveggja hluta þáttur rannsakar starfsferil fyrsta forseta Bandaríkjanna sem þurfti að segja af sér. Watergate-málið varð honum að falli. Það var þó ekki eina skuggahlíðin á ferli hans en greint verður frá upplýsingum sem hafa nýlega komið í ljós sem sýna valdafikin hans og veiklyndi.

BBC PRIME, KL. 22.00



Beavis & Butt-Head

Víðfrægir bandarískir teiknimyndþættir um hræðilega tveykíð sem situr mest megnis í sófanum og gerir grín að tónlistarmyndböndum klæddir í þungarokks-stuttermaboli! Stílltu á VH1 og fylgst með bullinu í þessum rugldöllum.

VH1, KL. 21.30

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.55 Olympic Games: Olympic News Flash 13.00 Freestyle Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 14.00 Nordic Combined Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 15.00 Curling: Winter Olympic Games Torino Italy 16.00 Luge: Winter Olympic Games Torino Italy 17.30 Ice Hockey: Winter Olympic Games Torino Italy 18.15 All Sports: Daring Girls 18.30 Short Track Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 19.15 Olympic Games: Olympic News Flash 19.20 Short Track Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 21.00 Ice Hockey: Winter Olympic Games Torino Italy 22.15 Olympic Games: Olympic Extra 23.15 All Sports: Daring Girls 23.30 Freestyle Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 0.00 Nordic Combined Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 0.30 Alpine Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 1.30 Luge: Winter Olympic Games Torino Italy 2.00 Luge: Winter Olympic Games Torino Italy

BBC PRIME

12.00 The Brittas Empire 12.30 Last of the Summer Wine 13.00 Down to Earth 14.00 Balamory 14.20 Teletubbies 14.45 Tweenies 15.05 Binka 15.15 Fimbles 15.35 Stitch Up 16.00 Changing Rooms 16.30 Bargain Hunt 17.15 The Weakest Link 18.00 Doctors 18.30 EastEnders 19.00 Ground Force 19.30 Home From Home 20.00 White Shark Red Triangle 20.50 Animal Camera 21.30 The Kumars at Number 42 22.00 The Secret Life of Richard Nixon 22.50 Pride and Prejudice 23.40 The Fear 0.00 Scribbling 1.00 Making Masterpieces 1.30 Painting the World 2.00 Sociology and Society

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Dambusters 13.00 Spider Power 14.00 Megastructures 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Hunter Hunted 17.00 Dambusters 18.00 Battlefield 18.30 Battlefield 19.00 Snake Killers - Honey Badgers of the Kalahari 20.00 Megastructures 21.00 Air Crash Investigation 22.00 Tornado Intercept 23.00 Inside The

Tornado 0.00 Air Crash Investigation 1.00 Tornado Intercept

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Wild South America 14.00 Maneaters 14.30 Predator's Prey 15.00 Miami Animal Police 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 The Planet's Funniest Animals 18.00 Aussie Animal Rescue 18.30 Monkey Business 19.00 Big Cat Diary 19.30 Big Cat Diary 20.00 Life of Mammals 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Animal Precinct 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Life of Mammals 2.00 Crocodile Hunter

DISCOVERY

12.00 American Chopper 13.00 Harley 14.00 Giant of the Skies 15.00 Extreme Machines 16.00 Junkyard Wars 17.00 A Car is Born 17.30 A Car is Born 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Europe's Richest People 21.00 Dead Tenants 22.00 The Greatest Ever 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Greatest Military Clashes

MTV

12.00 Newyweds 12.30 Just See MTV 14.00 Pimp My Ride 14.30 Dismissed 15.00 TRL 16.00 Wishlist 17.00 Just See MTV 17.30 MTV:new 18.00 Hit List UK 19.00 MTV Making the Movie 19.30 Making the Video 20.00 The Tip 20.30 The Tip 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Jackass 22.30 Aeon Flux 23.00 The Lick 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 16.00 So 80s 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 Smells Like the 90's 19.00 VH1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 VH1 All Access 20.30 MTV at the Movies 21.00 The Osbournes 21.30 Beavis & Butt-Head 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 Fabulous Life of 0.30 VH1 Hits

CLUB

12.20 Fashion House 12.45 Staying in Style 13.10 In Your Dreams 13.35 E-Love 14.00 Design Challenge 14.30 Retail Therapy 15.00 Fantasy Open House 15.30 City Hospital 16.30 Arresting Design 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Hollywood One on One 18.15 Retail Therapy 18.40 Design Challenge 19.05 Girls Behaving Badly 19.30 The Villa 20.25

Cheaters 21.15 Spicy Sex Files 22.10 My Messy Bedroom 22.35 Sextacy 23.30 Awesome Interiors 0.00 A Taste of Barbados 0.30 City Hospital 1.25 Fantasy Open House 1.50 Cheaters

E! ENTERTAINMENT

12.00 Awards Fashion Police 13.00 E! News 13.30 Superstar Money Gone Bad 14.00 101 Biggest Celebrity Oops! 15.00 101 Biggest Celebrity Oops! 16.00 101 Biggest Celebrity Oops! 17.00 101 Biggest Celebrity Oops! 18.00 Awards Fashion Police 19.00 E! News 19.30 Celebrity Soup 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 22.00 Superstar Money Gone Bad 22.30 Pop Stars Gone Bad 23.00 Wild On 0.00 E! News 0.30 Superstar Money Gone Bad 1.00 Party @ the Palms 1.30 Girls of the Playboy Mansion 2.00 The E! True Hollywood Story

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Pet Alien 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Megas XLR 15.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 16.00 Sabrina 16.30 Atomic Betty 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Tom and Jerry 18.30 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.00 Charlie Brown Specials 19.30 What's New Scooby-Doo? 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto 2.00 Spaced Out

JETIX

11.55 Jacob Two Two 12.20 Braceface 12.45 So Little Time 13.10 Lizzie McGuire 13.35 Black Hole High 14.00 Goosebumps 14.25 Spiderman 14.50 Super Robot Monkey Team 15.15 Martin Mystery 15.40 Totally Spies 16.05 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM

13.35 Have You Seen My Son? 15.05 The Wrong Girl 16.35 The Medgar Evers Story 18.00 The Good Wife 19.35 Buy and Cell 21.10 The Defiant Ones 22.45 The Contemporary Gladiators 0.20 Sonny Boy 2.00 Where's Poppa?

TCM

20.00 Ryan's Daughter 23.10 The Postman Always Rings Twice 1.00 Sitting

Target

HALLMARK

12.00 Angel In The Family 13.45 The Royal Scandal 15.30 The Legend of Sleepy Hollow 17.00 Touched By An Angel Ili 17.45 McLeod's Daughters Ili 18.30 The Runaway 20.15 Law & Order: Svú 21.15 Elizabeth I 23.15 Law & Order: Svú 0.00 Don't Look Down 1.30 Elizabeth I

BBC FOOD

12.00 The Cookworks 12.30 Heat in the Kitchen 13.00 Beauty and the Feast 13.30 Food Source New Zealand 14.00 Rocco's Dolce Vita 14.30 Friends for Dinner 15.00 Della's How to Cook 15.30 Douglas Chew Cooks Asia 16.00 The Manic Organic 16.30 Dinner Party Inspectors 17.00 Great Food Bites 17.30 Rick Stein's Food Heroes 18.00 New Scandinavian Cooking 18.30 Floyd's Ford Fiesta 19.00 Rachel's Favourite Food 19.30 Danny By the Sea 20.00 Gino D'acampo: an Italian in Mexico 20.30 Nigel Slater's Real Food 21.00 Can't Cook Won't Cook 21.30 James Martin: Yorkshire's Finest 22.00 Chef at Home 22.30 Rocco's Dolce Vita

DR1

12.00 En cde c i Norge 12.20 Ninas historie 12.45 OBS 12.50 Den sidste slæderejse 13.20 Genbrugsguld 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 Dawsons Creek 15.00 Svada 15.30 Smæk for Skillingen 16.00 Scooby Doo 16.20 Kurts klamme krop 16.30 Barda - et rollespil 17.00 Johanne i Troldeskoven 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Rabatten 19.00 DR1 Dokumentaren - Når de voksne slår 20.00 TV Avisen 20.25 Profilen 20.50 SportNyt 21.00 Alt om min mor 22.35 Onsdags Lotto 22.40 Kreniken

SV1

12.15 På spåret 13.30 Bänken 15.00 Rapport 15.10 Sjuðioelvatusen mil 15.30 Perspektiv 15.50 Krokodill 16.20 Vinter-OS i Turin 16.55 Vinter-OS i Turin 17.15 BoliBompa 17.16 Ludovic finner en vän 17.30 Hjärmkontoret 18.00 Vinter-OS i Turin 18.30 Rapport 19.00 Packat & klart 19.30 Vinter-OS i Turin 22.30 Rapport 22.40 Kulturmyheterna 22.50 Uppdrag Granskning 23.50 Sändning från SVT24

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



FYNDNIR FJÓRA DAGA VIKUNNAR

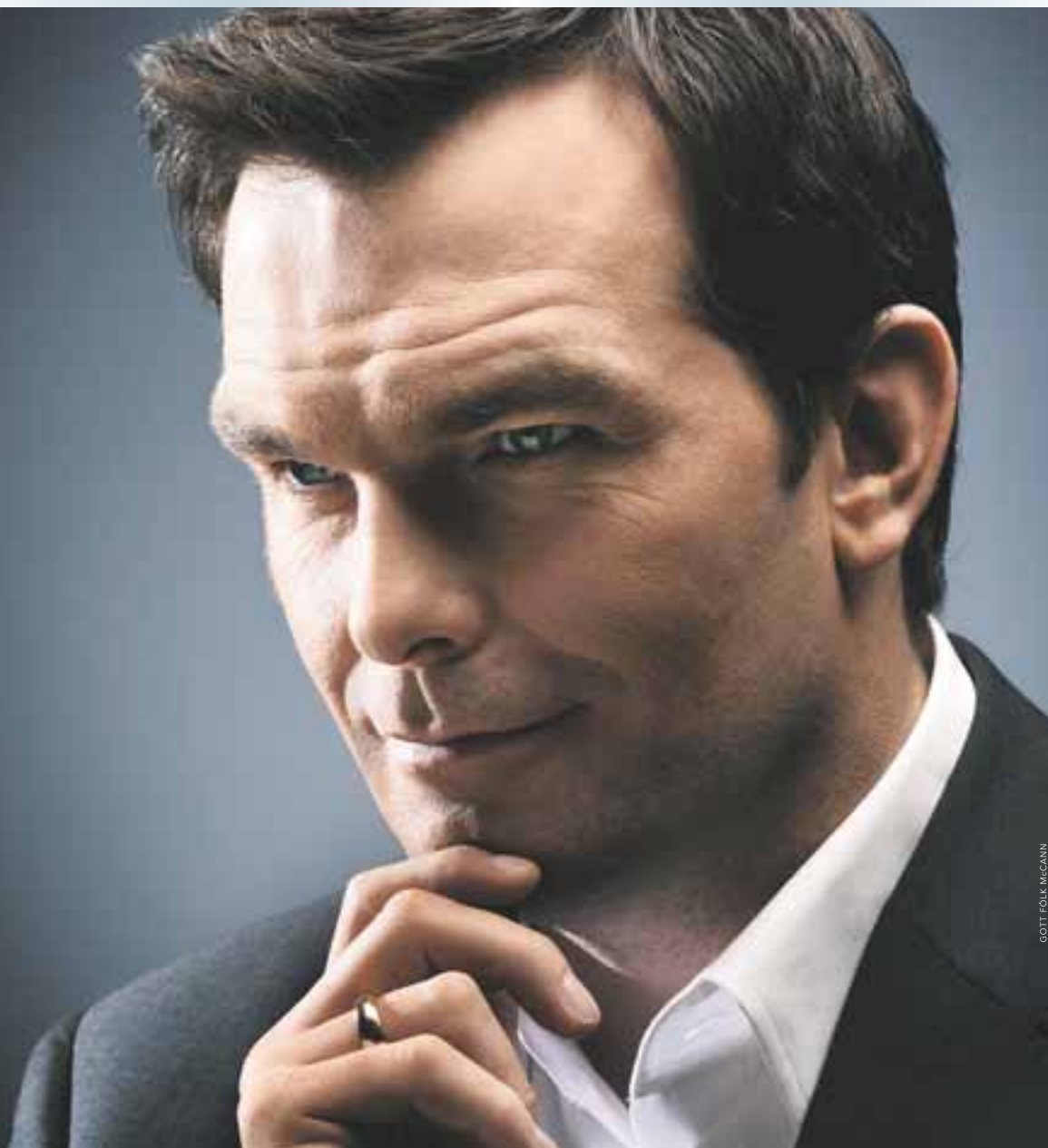
Strákarnir mánudaga til fimmtudaga. kl. 19:35



ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE

HVER VERÐUR MEISTARINN?

Fimmtudagskvöld kl. 20:05




GAMAN



▶ **22.25**

DESPERATE HOUSEWIVES

TÍSKA



▶ **22.05**

VICTORIA'S SECRET FASHION SHOW 2005

GAMAN



▶ **21.30**

EVERYBODY LOVES RAYMOND


SPENNA



▶ **22.30**

X-FILES

BÍLAR



▶ **21.30**

FIFTH GEAR

SJÓNVARPIÐ

2

SKJÁREINN

SIRKUS

SYN
Besta sattið

MORGUN

8.55 Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **10.25** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **10.55** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Martha **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.10** Alf **11.35** Whose Line is it Anyway

DAGUR

12.25 Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **12.55** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **15.00** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **17.20** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **18.20** Tákn málsfréttir

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05** The Block 2 **13.50** Two and a Half Men **14.15** Wife Swap **15.00** What Not To Wear **16.00** Með afa **16.55** Barney **17.20** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** The Simpsons 12

16.15 2005 World Pool Championship (e) **18.00** Cheers

18.00 Íþróttasjallið **18.12** Sportið

KVÖLD

18.30 Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó Fyrri samantekt dagsins.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Ísland í dag

18.30 Queer Eye for the Straight Guy (e)

18.30 Fréttir NFS

18.30 UEFA Cup leikir 2006/2007 – ókmið (Bolton – Marseille) Leikurinn fór fram í gær.

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Strákarnir

19.20 Fasteignasjónvarpið

19.30 American Dad (12:13) (e)

20.10 US PGA 2005 – Inside the PGA T

19.35 Kastljós

20.05 Meistarinn (8:21)

19.30 Game tívi

20.00 Friends (2:24)

20.35 World's strongest man 2005

20.10 Söngvakeppni Sjónvarpsins Kynnt verða þrjú laganna fjórtán sem keppa til úrslita á laugardagskvöld.

20.55 How I Met Your Mother

20.00 Family Guy

20.30 Splash TV 2006 Fyrirverandi Herra Ísland 2005, Óli Geir og Jói bróðir bralla margt skemmtilegt milli þess sem þeir fara á djammíð í Keflavík og gera allt vitlaust.

▶ **21.30** Fifth Gear (í fimmta gir) Breskur bílabáttur af bestu gerð. Hér er fjallað jafnt um nýja sem notaða bíla en ökutæki af nánast öllum stærðum og gerðum koma við sögu. Á meðal umsjónarmanna er Quentin Wilson, einn þekktasti bílaþlámamaður Breta.

20.20 Geimferðakapphlaupið (4:4) (Space Race) Nýr breskur myndaflokkur.

▶ **22.05** Victoria's Secret Fashion Show 2005 (Tískusýning Victoria's Secret 2005) Svipmyndir frá margfrægri árlegri undirfatatískusýningu Victoria's Secret undirfátalinunnar. Jafnan eru kallaðar til frægustu og eftirsóttustu konur heims hverju sinni til að koma fram og sýna nýjustu undirfátalinuna.

▶ **21.30** Everybody loves Raymond – NYTT! Margverðlaunuð gamanþáttaröð um hinn nánast óþolandi íþróttapistlahöfund Ray Romano.

21.00 Summerland (11:13) (Safe House) Bandarískur myndaflokkur sem fjallar um unga konu sem þarf að kúenda lífi sínu.

21.55 A1 Grand Prix

21.15 Sporlaust (1:23) (Without a Trace)

22.50 American Idol 5 (7:41) (Bandaríska stjórnuleitin 5)(Vika 4 – #509 – Audition Show 7)

22.00 The Bachelor VI Í sjöttu þáttaröð Bachelor fær Byron Velvick tækifæri til að finna draumakonuna, og vonandi verðandi eiginkonu.

21.45 Smallville (10:22) (Scare)Í Smallville býr unglingurinn Clark Kent.

22.55 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistararmörk 2)

22.00 Tíufréttir

23.30 American Idol 5 **0.10** Elizabeth Taylor: Facets **1.50** Huff **2.45** How I Met Your Mother **3.10** Nip/Tuck **3.55** Victoria's Secret Fashion Show 2005 **4.50** The Simpsons 12 **5.15** Fréttir og Ísland í dag **6.20** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

22.50 Sex Inspectors Kynlífssérfræðingarnir Tracey Cox og Michael Alveir greiða úr kynlífsvanda para í þáttunum,

▶ **22.30** X-Files (1:49) (Ráðgátur)Sirkus sýnir X-files frá byrjun! Einhverjir mest spennandi þættir sem gerðir hafa verið.

23.40 X-Games 2005 (1:1)

22.25 Aðþrengdar eiginkonur (26:47) (Desperate Housewives) Þáttaröð um nágrenniskonur í úthverfi en þær eru ekki allar þær sem þær eru séðar. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.25 Jay Leno **0.10** Law & Order: SVU (e) **0.55** Cheers (e) **1.20** Top Gear (e) **2.10** Fasteignasjónvarpið (e) **2.20** Östöðvandi tónlist

23.15 Invasion (6:22) (e) **0.00** Sirkus RVK (15:30) (e) **0.25** Friends (2:24) **0.50** Splash TV 2006 (e)

NÓTT

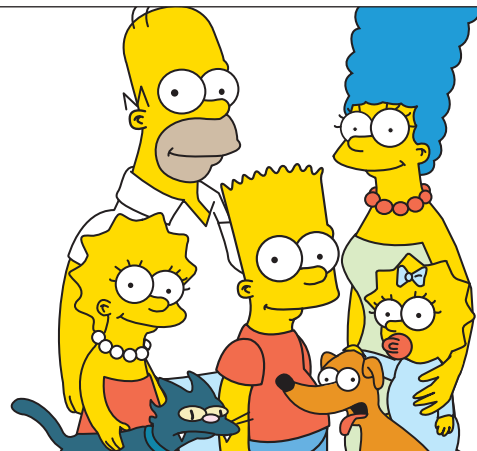
23.10 Lífsháski (28:49) **23.55** Vetrarólympíuleikarnir í Tórínó **0.25** Kastljós **1.20** Dagskrárlök

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



SIMPSONS FJÖLSKYLDAN

Ný þáttaröð á föstudögum kl. 20:00



GOTT FOLK MCGANN



SPJALL

▶ 07.00

ÍSLAND Í BÍTIÐ



▶ 7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttafréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisd-fréttaviðtal. 13.00 Íþróttir/lífsstíll í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. 14.00 Hrafnabing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir/veður

19.45 Brot úr dagskrá

20.00 Fréttir

20.10 Fréttaljós Víkulegur fréttaskýringabáttur með fjölda gesta í myndveru í umsjón fréttastofu NFS.

21.00 Fréttir

21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttabáttur sem vitnað er í.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

23.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir/veður. 0.00 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.00 Fréttavaktin eftir hádegi 6.00 Hrafnabing/Miklabraut

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Hollywood Homicide (B. börnum) 8.00 Wishful Thinking 10.00 Spy Kids 3-D: Game Over 12.00 City Slickers 14.00 Wishful Thinking 16.00 Spy Kids 3-D: Game Over 18.00 City Slickers

20.00 Hollywood Homicide (Morð í Hollywood) Joe og KC eru rannsóknarlögreglumenn í morðdeildinni í Los Angeles. Bönnuð börnum.

22.00 Road to Perdition (Leiðin til glötunar) Michael Sullivan er leigumorðingi í Chicago kreppuáranna. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Green Dragon (B. börnum) 2.00 Quicksand (Str. b. börnum) 4.00 Road to Perdition (Str. b. börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 West Ham – Birmingham frá 13.02 16.00 Wigan – Liverpool frá 11.02 18.00 Sunderland – Tottenham frá 12.02

20.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“

21.00 Portsmouth – Man. Utd. frá 11.02 Leikur sem fór fram síðastliðinn sunnudag.

23.00 Arsenal – Bolton frá 11.02 1.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...



X-Files

Sirkus sýnir X-files frá byrjun! Einhverjir mest spennandi þættir sem gerðir hafa verið eru komnir aftur í sjónvarpið. Mulder og Scully rannsaka dularfull

mál sem einfaldlega eru ekki af þessum heimi.

■ SIRKUS, KL. 22.30



Tískusýning Victoria's Secret 2005

Svipmyndir frá margfrægri árlegri undirfatatískusýningu Victoria's Secret undirfatalínunnar. Jafnan eru kallaðar til frægustu og eftirsóttustu konur heims hverju sinni til að koma fram og sýna nýjustu undirfatalínuna. Meðal þeirra sem komu fram á sýningunni fyrir 2005 voru Tyra Bank, Gisele Bündchen, Heidi Klum, Alessandra Ambrosio, Adriana Lima, Izabel Goulart, Karolina Kurkova og Selita Ebanks.

■ STÖÐ 2, KL. 22.05

wellman
Skynsamleg vítamín fyrir karlmenn

health, vitality
energy release
for men of all ages

Fæst í apótekum

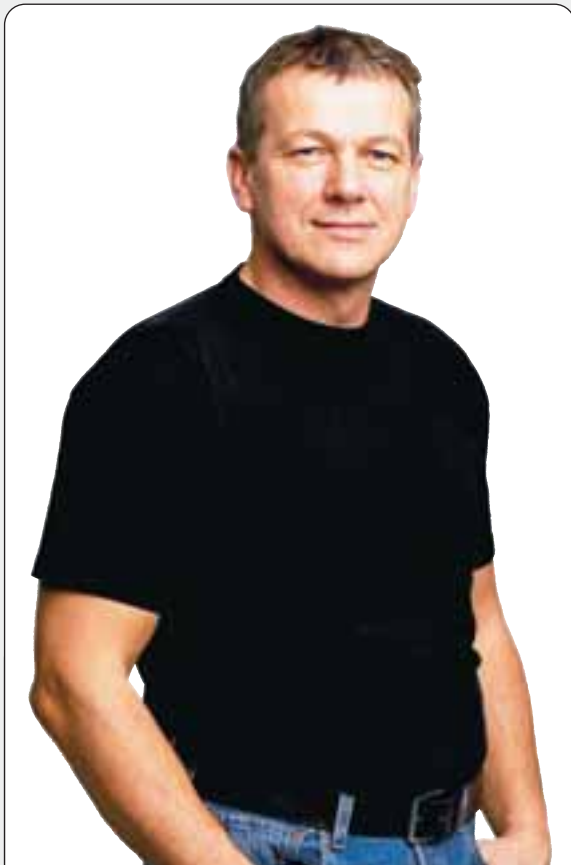


Sporlaust byrjar á ný

Nú er að hefjast ný syrpa úr bandarísku spennuþáttaröðinni Sporlaust (Without a Trace). Í þáttunum segir frá sérsvait innan Alríkislögreglunnar sem hefur bækistöðvar í New York og er kölluð til þegar leita þarf að týndu fólki. Þótt vandasamt sé að rannsaka þjófnaðarmál og dularfull dauðsföll þykir enn erfíðara að hafa uppi á fólki sem hverfur.

Jack Malone og samstarfsfólk hans í sérsvaitinni er í stöðugu kapphlaupi við tímann þá þrjú sólarhringa eftir manns-hvarf meðan enn eru taldar líkur á að hinn horfni finnist á lífi. Meðal leikenda eru Anthony LaPaglia, Poppy Montgomery, Marianne Jean-Baptiste, Enrique Murciano og Eric Close.

■ RÚV, KL. 21.15



HVAÐ ER Í KASSANUM ...

...hjá Pálma Gestssyni?

Uppáhaldssjónvarpsþáttur? Það er Spaugsstofan. Ég horfi annars lítið á sjónvarp og ég er allt of óþolinmóður til að fylgjast með framhaldsþáttum.

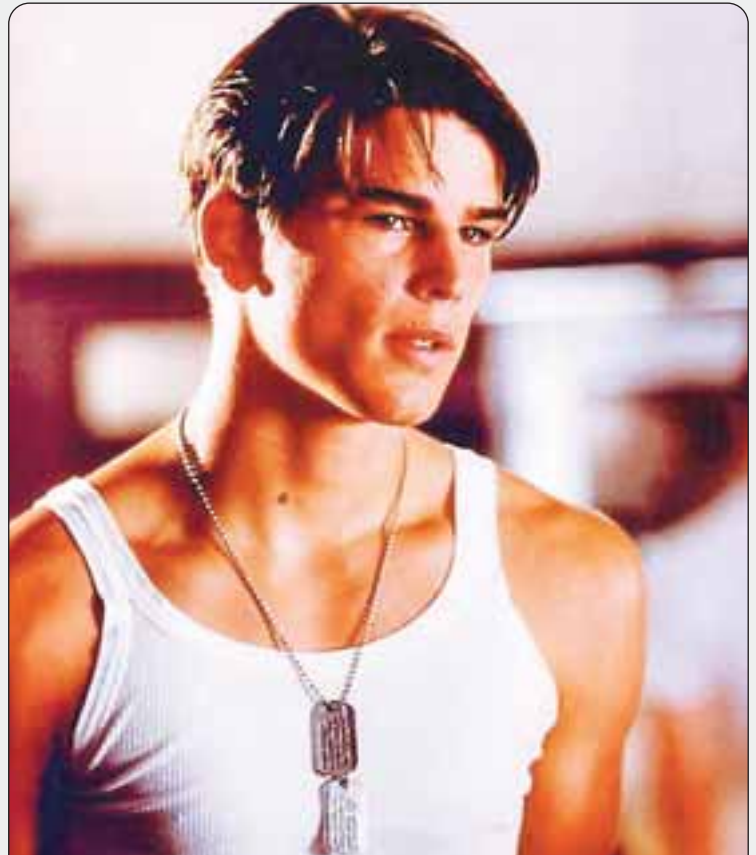
Hvað mætti sýna oftar? Ég er mikill fréttafíkill. Ég horfi á allar fréttir og líka á endursýningar.

Hvað má missa sín? Það má sýna minna af léleg-

um bíómyndum.

Fyrsta sjónvarpsminningin? Það var ekki komið sjónvarp á heimilið mitt svo við fengum að fara í heimsókn til nágrannanna um jól og horfa á jólaþátt sem sýndur var aftur og aftur með Ólafi Flosasyni.

Uppáhaldssjónvarpsstjarnan? Það er hann Siggi Sigurjóns.



Þetta vissum við ekki um

Josh Hartnett

● Hann á framleiðslufyrirtækið, „Roulette Entertainment“ ásamt Elden Henson.

● Hann á þrjú yngri systkini. Þau Jessica, Jake og Joe.

● Hann var handtekinn þegar hann braust inn í Dairy Queen þegar hann var 16 ára gamall. Hann og vinir hans voru að gera stuttmynd.

● Hann hætti í ruðningi í menntaskóla vegna hnémeiðsla.

● Hann átti að tala á pólitískum fjölda fundi til stuðnings öldungadeildarþingmanninum Paul Wellstone í vikunni þegar öldungadeildarþingmaðurinn lést ásamt sjö öðrum í flugvélaslysi.

● Hann er grænmetisæta.

● Hann er af sænskum ættum.

● Hann var með æskuástinni sinni Ellen Fenster til fjölda ára en þau skildu árið 2004.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, HOLLYWOOD HOMICIDE, KL. 20.00

SÓMA BAKKAR

Fyrir 5 eða 500!
Sómabakkarnir
eru tilvaldir í hvers
konar veislur, t.d.
í afmælisboðið,
starfsmannapartýið
eða hvenær sem
5 eða fleiri koma
saman.



PANTAÐU Í SÍMA 565 6000 / FRÍ HEIMSENDING*

Nánari upplýsingar á somi.is



*Gildir aðeins ef pantað
er fyrir meira en 3.000 kr.

EKKI MISSA AF ...



Boss Women

Heimildarmynd um leyndarmál, hvatningu, kraft og dýrd valdamestu kvenna Bretlands. Fylgst er með lífi þriggja farsælla kvenna en áhrif þeirra breiðast um vitt svið, allt frá tísku til matariðnaðarins. Glenda Jackson segir í kvöld frá ritstjóra ameríska Vouge eða drottningu tiskunnar, Önnu Vintour.

BBC PRIME, KL. 22.00



Alien Worlds

Heimsins bestu vísindamenn frá NASA, SETI og bestu háskólum í heimi deila sýn sinni í hvaða formi líf geimvera gæti verið og hvar þær gætu búið. Geimverurnar eru ekki litlir grænir menn!

NATIONAL GEOGRAPHIC, KL. 21.00

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Olympic Games: Olympic News Flash 12.35 Snowboard: Winter Olympic Games Torino Italy 13.00 Snowboard: Winter Olympic Games Torino Italy 14.00 Curling: Winter Olympic Games Torino Italy 16.00 All Sports: Daring Girls 16.15 Speed Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 18.00 Olympic Games: Olympic News Flash 18.05 Figure Skating: Winter Olympic Games Torino Italy 22.15 Olympic Games: Olympic Extra 23.15 All Sports: Daring Girls 23.30 Skeleton: Winter Olympic Games Torino Italy 0.30 Biathlon: Winter Olympic Games Torino Italy 1.30 Cross-country Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy 2.00 Cross-country Skiing: Winter Olympic Games Torino Italy

BBC PRIME

12.00 The Brittas Empire 12.30 Last of the Summer Wine 13.00 Down to Earth 14.00 Balamory 14.20 Tel-etubbies 14.45 Tweenies 15.05 Binka 15.15 Fimbles 15.35 S Club 7: Viva S Club 16.00 Changing Rooms 16.30 Bargain Hunt 17.15 The Weakest Link 18.00 Doctors 18.30 EastEnders 19.00 As Time Goes By 19.30 Only Fools and Horses 20.00 Top of the Pops 20.30 A Thing Called Love 21.30 Little Britain 22.00 Boss Women 22.40 Judge John Deed 0.10 Great Railway Journeys of the World 1.00 Big Cat Diary 1.30 Big Cat Diary 2.00 Arts Foundation Course 2.30 Arts Foundation Course 3.00 Trouble At The Top

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Search For The Lost Fighter Plane 13.00 Perfect Swarm 14.00 Megastructures 15.00 Body Attack 16.00 Body Attack 17.00 Search For The Lost Fighter Plane 18.00 Battlefront 18.30 Battlefront 19.00 Night Hunters 20.00 Megastructures 21.00 Alien Worlds 22.00 Alien Worlds 23.00 The Super Twisters 0.00 Alien Worlds 1.00 Alien Worlds

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30

Monkey Business 13.00 Crocodile Hunter 14.00 Life of Mammals 15.00 Miami Animal Police 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 The Planet's Funniest Animals 18.00 Aussie Animal Rescue 18.30 Monkey Business 19.00 Cell Dogs 20.00 Animal Precinct 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Animal Precinct 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Animal Precinct 2.00 Cell Dogs

DISCOVERY

12.00 American Chopper 13.00 A Car is Born 13.30 A Car is Born 14.00 Giant of the Skies 15.00 Extreme Machines 16.00 Junkyard Wars 17.00 Wheeler Dealers 17.30 Wheeler Dealers 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Dr G: Medical Examiner 21.00 FBI Files 22.00 FBI Files 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Air Wars

MTV

12.00 Newlyweds 12.30 Just See MTV 14.00 Pimp My Ride 14.30 Dismissed 15.00 TRL 16.00 Wishlist 16.30 Just See MTV 17.30 MTV:new 18.00 The Base Chart 19.00 Pimp My Ride 19.30 Punk'd 20.00 Stankvention 20.30 The Trip 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Supercock 23.00 Headbangers Ball 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 16.00 So 80s 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 Smells Like the 90's 19.00 VH1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 VH1 All Access 20.30 Breaking Bonaduce 21.00 Hogan Knows Best 21.30 Beavis & Butthead 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 The Fabulous Life Presents 1.30 VH1 Hits

CLUB

12.20 Fashion House 12.45 Staying in Style 13.10 Design Challenge 13.35 E-Love 14.00 Crimes of Fashion 14.30 Retail Therapy 15.00 Fantasy Open House 15.30 City Hospital 16.30 Arresting Design 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Hollywood One on One 18.15 Retail Therapy 18.40 Crimes of Fashion 19.05 Girls Behaving Badly 19.30 The Villa 20.25 Cheaters 21.15 Spicy Sex Files 22.10 My Messy Bedroom 22.35 Sextacy 23.30 Awesome Interiors 0.00 Africa

on a Plate 0.30 City Hospital 1.25 Fantasy Open House 1.50 Cheaters

E! ENTERTAINMENT

12.00 Usher Uncut 13.00 E! News 13.30 Celebrity Soup 14.00 Awards Fashion Police 15.00 E! Entertainment Specials 16.00 50 Biggest Celebrity Break-Ups 18.00 Rich Kids: Cattle Drive 19.00 E! News 19.30 Girls of the Playboy Mansion 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 22.00 Awards Fashion Police 23.00 Celebrity Soup 23.30 Wild On Tara 0.00 E! News 0.30 Fashion Police 1.00 Awards Fashion Police 2.00 The E! True Hollywood Story

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Pet Alien 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Megas XLR 15.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 16.00 Sabrina 16.30 Atomic Betty 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Tom and Jerry 18.30 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.00 Charlie Brown Specials 19.30 What's New Scooby-Doo? 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto 2.00 Spaced Out

JETIX

12.20 Braceface 12.45 So Little Time 13.10 Lizzie McGuire 13.35 Black Hole High 14.00 Goosebumps 14.25 Spiderman 14.50 Super Robot Monkey Team 15.15 Martin Mystery 15.40 Totally Spies 16.05 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM

13.20 The Adventures of Buckaroo Banzai 15.00 The Four Skulls of Jonathan Drake 16.10 Brannigan 18.00 Buy and Cell 19.35 Blue Sky 21.15 The Thomas Crown Affair 22.55 The Whales of August 0.25 Midnight Witness 1.55 Eve of Destruction

TCM

20.00 Lolita 22.30 Pennies from Heaven 0.15 Eye of the Devil 1.45 Cass Timberlane

HALLMARK

12.00 I Was a Teenage Faust 13.45 Thicker Than Water 15.15 The Wishing Tree 17.00 Touched By An Angel III 17.45 McLeod's Daughters III 18.30 Snow in August 20.15 Law & Order: SvU 21.15 Within These Walls 23.00 SvU & Order: SvU 0.00 Steve Martin's The Judge 1.30 Within These Walls

BBC FOOD

12.00 New Scandinavian Cooking 12.30 Floyd's Fjord Fiesta 13.00 Rachel's Favourite Food 13.30 Danny By the Sea 14.00 Gino D'acampo: an Italian in Mexico 14.30 Nigel Slater's Real Food 15.00 Can't Cook Won't Cook 15.30 James Martin: Yorkshire's Finest 16.00 Chef at Home 16.30 Rocco's Dolce Vita 17.00 Great Food Bites 17.30 James Martin Sweet 18.00 The Manic Organic 18.30 Diet Trials 19.00 Delhi Belly 19.30 A Cook's Tour 20.00 New Scandinavian Cooking 20.30 Off the Menu 21.00 Coconut Coast 21.30 Chalet Slaves 22.00 The Best 22.30 Deck Dates

DR1

12.00 Spot 12.35 Forár í skærgarðinn 12.50 Hvað er det værd? 13.20 Mig og min alder 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen með vefret 14.10 Dawsons Creek 15.00 Liga DK 16.00 Den amerikanske drage 16.20 Tom & Jerry 16.30 Julie 17.00 Fandango - með Sebastian 17.30 TV Avisen með Sport og Vefret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Lægens bord 19.00 Kom til middag 19.30 Drømmen om dybet 20.00 TV Avisen 20.25 Penge 20.50 SportNyt 21.00 Dinas Dates 21.30 Aferliffe 22.20 Clement Direkte 23.00 Liga DK

SV1

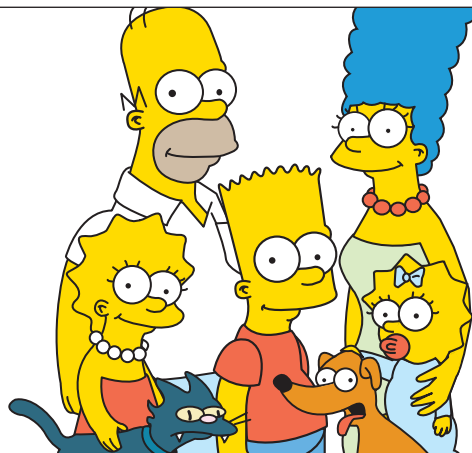
13.30 Vårt bängstyngna sinne 14.00 Packat & klart 14.30 Toppkandidaterna 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Anslagstavlan 16.05 Prinsessan och hästen 16.20 Vinter-OS i Turin 17.15 BollBompa 17.16 Bella och Gustaf 17.25 Mona och Mastiff 17.30 Zoé Kézako 17.45 Lilla Aktuellt 18.00 Vinter-OS i Turin 18.30 Rapport 19.00 Antikrundan 20.00 Vinter-OS i Turin 22.30 Rapport 22.40 Kulturhyeterna 22.50 Mannen från U.N.C.L.E. 23.40 Sändning från SVT24

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE

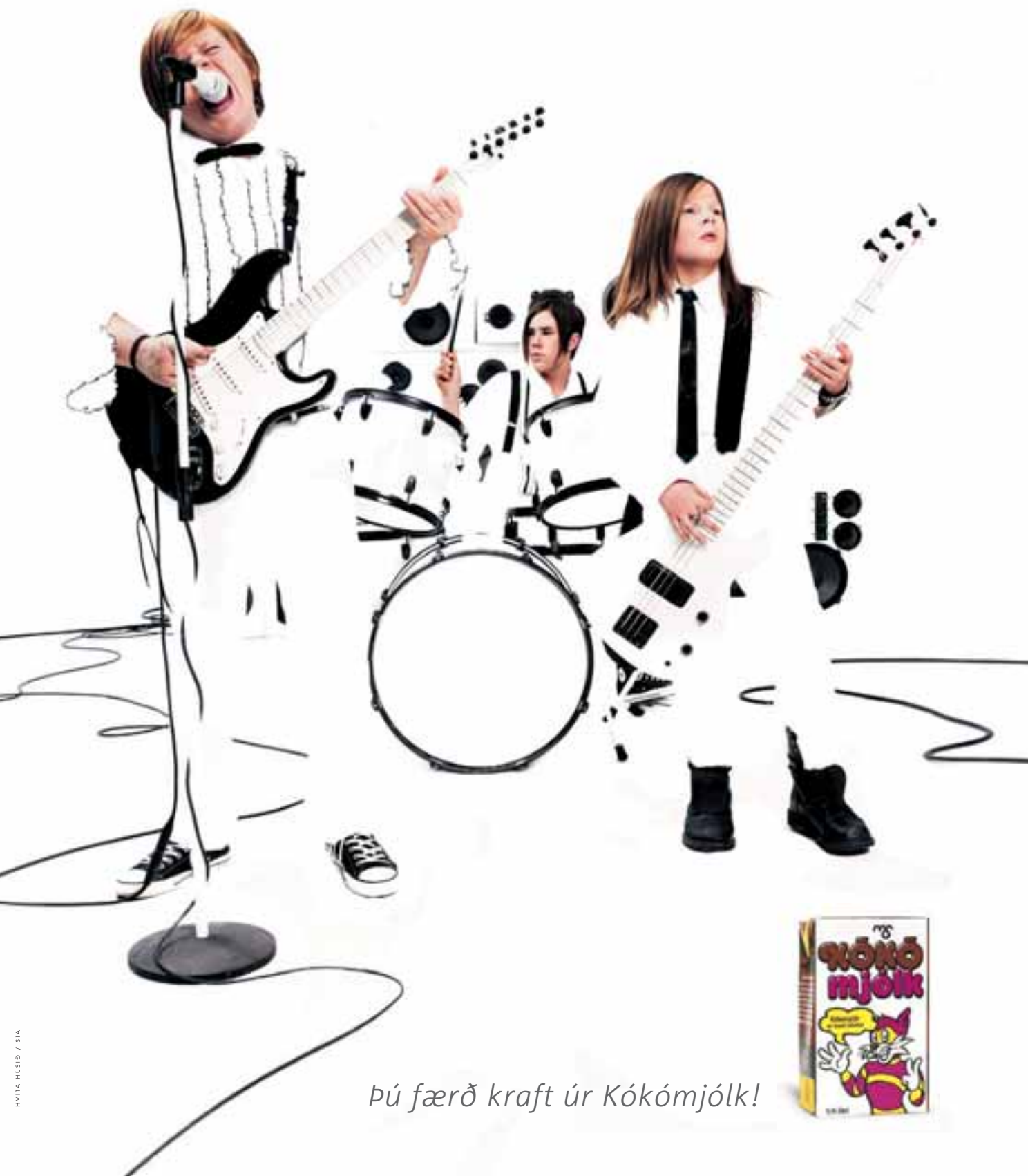


SIMPSONS FJÖLSKYLDAN

Ný þáttarröð á föstudögum kl. 20:00



GOTT FOLK MCCANN



Þú færð kraft úr Kókómjólk!



Eitt líf - njótum þess

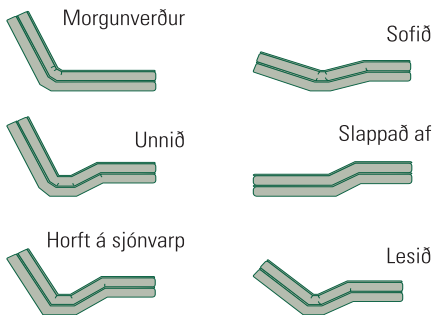


Kynningartilboð
THE NeverTurn[™]
MATTRESS



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

Gravity Zero setur þig í stellingar fyrir betri svefn



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

Svefnsófar

með heilsudýnu



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

Svefnsófar með MicroFiber áklæði

í mörgum litum og stærðum.



Senseo svefnsófi



15 sekúndur

Svefnkollar

TempraKON[®]

Hitajöfnunarsængin komin aftur

TempraKon dúnkoddarnir komnir



Fyrsta sinnar tegundar!

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



www.design.is © 2004



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



Hafðu það gott!



Sjálfvirk hnakkapúðastilling
veitir bestu mögulegu þægindi.



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

Mismunandi stærðir,
- þú velur þína stærð

Sjálfvirk hnakkapúðastilling

Sérstakur mjóbakstuðningur

Þyngdarstýring

Sterk fjaðrandi stálgrind

Kaldsteyptur svampur

Úrvals nautaleður - Yfir 50 litir

Öflug viðargrind - Fæst í 6 litum

Borð fyrir fartölvur

Lif & List
HÚSGÖGN
Ármúla 44, sími 553 2035