STJÖRNUMERKIN
» Hvað segja stjörnurnar um námsval?

MATUR
» Rifjaveisla og allt með

» ÍSLENSKI DANSFLOKKURINN «
Dansar fyrir konur og karla

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
24. febrúar - 2. mars
Sjálfskipti Fiesta. Núna


Berðu saman Yaris og Fiesta


Nýttu þér kynningartilboðin á nýjum og breyttum Ford Fiesta


### Atriði af gæðalista staðalbúnaðar:

- **IPS öryggisbúnaður**
- **4 öryggispúðar**
- **6 hoftjóðabær**
- **ABS hemlajöfnun**
- **EBD hemlajöfnun**
- **Rafstyrða bilbeltastrëkkjar**
- **Hæðarstil bilbetti að framan**
- **Ræsivörn**
- **Fyrstyrða samlaðing**
- **Hæðarstilting á ökumannasæti**
- **Hæðarstillað legt stýri**
- **Upptihlaneg framsæti**
- **Trend aðkæledi að sætunum**
- **Tveikipt aftursæti**
- **Geislaslapi og 4 hátlarar**
- **Ræfrifnar rúður að framan**
- **Fjaropnun á skotli**
- **Ræfrifningar og upphfílanleg útispeglar**
- **Litað gler**
- **Samnir stuðrarar**
- **Íkafjóla**

### Eða Fusion - svøltið jeppalegri?


#### Brimborg Reykjavík: Bildshöða 6, sími 515 7000 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 462 2700 | www.ford.is

Við staðgreiðum gamla bilinn veljir þú bil frá Brimborg.


### Óruggur staður til að vera á

- **Ford Fusion Trend**
  - 5 dyna 1,6i sjálfskiptur*
  - Kaupverð 1.650.000 kr.
  - Blíssamun 22.460 kr.
  - Rekstrarleiga 31.530 kr.
opnunartilboð í augastað!

Margskipt gleraugu með glampa-vörn frá kr.

20.900
frá 22.900 kr. með glampa-vörn og gleri sem dökknar í sól

Gleraugu fyrir fjarsýna og nærsýna (einn styrkleiki) frá kr.

11.900

Barnagleraugu frá aðeins kr.

7.900

Þú færð mælingu hjá sjónfræðingi á staðnum

Augastaður er í verslun Lyf & heilsu í JL-húsinu við Hringbraut og Hamraborg 8 yfir gjánni í Kópavogi.

augastaður
færir þér nýja sýn!

Lyf & heilsa
Hamraborg og JL-húsinu
Petta helst
7 Bolla bolla
8 Tíðarandi
10 Brennsla Margrétar Hugrúnar

Viðtöl og greinar
12 Kvenlegt verk og karlmannlegt: Frumsýning Íslenska dansflokkssins
16 Geta stjörnurnar hjálpað fólki að velja réttá námið?

Hann hún
20 Rifjaveisla og allt með
24 Holl ídýfa
24 Grænmeti gert gírnilget
28 Stjórnuspá
28 Jóhanna segir kynjasögar

Í hverju blaði
30 Sudoku
32 Krossgáta
33 Sjónvarspsdagskrá næstu viku
Nicotinell®
Gott bragð til að hætta að reykja!
Bolla! Bolla!

Bolludagurinn er á mánudaginn og er hann tví-
meðalaust einn af skemmtilegustu dagum ársins.
Börnir vakna snemma, full tilhókkunar vegna þess að á
bolludaginn mega þau flengja foreldra sína. Litrikir bollu-
vendir, sem eru ýmist keýtir eða fóndraðir af kostgæfní, bíða
tilbúnir við rúmstokkinn og eru óspart notaðir á foreldranu
þegar allir eru komnir á fætur. Eftir að þeir yngri hafa flengt þá
eldri safnast allir saman og troða sig út af gömsætum rjómaboll-
um. Sumir vilja bara hefðbundnar gerbollur með sultu, rjóma
og glassúr, aðrir vilja heldur vatnsdeigsbollur með súkkulaði og
enn aðrir vilja vanillobúding með rjómanum. Margir borga ekkert
nema bollur þennan dag og hafa því fiskibollur í hádegínu og kjót-
bollur í kvöldmatinn. Sinn er síðurinn á hverju heimili en allir eiga
það samt sameiginlegt að hlakka til þess að borga rjómabollurn-
ar sem eru aðeins á boðstóulum þennan eina dag á ári hverju.

Texti: Emilia Örlygsdóttir
Mynd: Valgarður Gíslason
Bollur: Bakarið Sandholt
Spurningakeppnin » Þjóðarlíþróttin lifir góðu lífi

Matur og fjór » Nú verður snætt, sopið og sönglað

» Saltkjót og bolla, tükall
Sprengi- og öskudagur
Vorum að taka upp mikið af rúmum
Margt smart gerir eitt gött

Margrét Hugrún Güstavsdóttir er blóðamáður og fyrirverandi ofur-plotunúsúður, eins og hún orðar það sjálf. Brennslan inniheldur lég som Margrét hefur haldið upp á í gegnum tíðina. „Ég vil samt að það komi fram að brentsln er ekki í neininn sérstakri roð.“ Margrét segist alls ekki vera fordómaf each á tónlistartefnun og er ekki mikil fyrir að hófna tónlistar-smekkinn sinn niður. „Ef mér finnst lagði gött og ef ég trúi að það sé einhver einlagn á bakið það er mér alveg sama undir hvaða tónlistartefnu lagði flokkast.”

**TRACK 1**
A Case of You - Joni Mitchell. Petta er lag um konu sem segist geta drukkti kassa af mannunum sem hún er skotin í en standa samt lappirnar þegar hún er búnin með kassann. Það er ótrulega gaman að synja með þessu lagi hvort sem maður ræðir við það eða ekki. Joni er náttúrulega með yfimnættulægt radsvið og textin er kúl.

**TRACK 2**
Lust for Life - Iggy Pop. Ég hef þessi sinnum keytt út í snjóskafl af hreinum æsingu yfir þessu hressa lagi.

**TRACK 3**
Mmm... Skyscraper, I love You - Underworld. Petta er annad lag sem lætur mig alltaf keyra allt, allt af hratt.

**TRACK 4**

**TRACK 5**

**TRACK 6**
Atomic - Blondie. Á einum stað í laginu syngr hún “Your hair is beautiful, wohoooooo tonight”. Parf ég útkyra nánar af hverju það er gaman.

**TRACK 7**
The Ship Song - Nick Cave. Hann hefur geft svo morg fællleg lag að ég veit varla hvar á að byrja. En þetta er vissulega með þeim alfallugustu.

**TRACK 8**
Comfortably Numb - Scissor Sisters. Ég visi ekki alveig í hvaða átt ég áttu að hoppa þegar ég heyrði þetta fyrst. Eitthvorsir fællsettuþommar að synja húnglyndishasslag með Pink Floyd. Dásumlega alveig. Fráðaer endurvinnað á frábæru lagi!

**TRACK 9**
Naturtráne - Nina Hagen. Petta er ótrulega dramatísk óperun-pökel-melankoníballaða sögur á úberþýsku av Ninu Hagen. Ég var ömðað barn þegar ég heyrði þetta lag fyrst og fullryði hér í ístað sinn á prenti að það hafi mötad mig til framþúðar.

**TRACK 10**
THE COMPETITORS FOR THE 2005 CAR OF THE YEAR:

ALFA ROMEO 159  LEXUS RX 400H  JAGUAR XJD
RANGE ROVER SPORT  HONDA CIVIC
BMW 3-SERIES  SUZUKI SWIFT  RENAULT CLIO
TOYOTA AYGO  MERCEDES BENZ S-CLASS

THE WINNER:
2005 CAR OF THE YEAR
Dansverkið mitt er mjög karlmannleg - en ég held að verkið hennar Didy sé mjög kvenlegt," segir Rui Horta danshöfundur, hlær við og tekur fram að hann hafi ekki séð það enn. Skemmtileg athugasemd í ljósi þess að samtal bláðamanns við Didy snertið að miklu leyti um kynahlutverk og hefðbundnar skilgreiningar að því hvað er karlmannlegt og hvað er kvenlegt.

Verk Didyar, Þúrt og sætt, fjallar um hefðbundna ímynd kynjanna. Til að bregða ljósi á hana visar hún í tegund af dansi sem byggist mjög á hefðbundnum hlutverkum kynjanna, samkvæmisönum. „Ég dreg upp mynd af þessum hlutverkum í dansverkunum," segir Didy sem fannst merkilegt hvað hefðbundin kynahlutverk halda velli þratt fyrir jafnrettisbaráttu undanfarinum áratunga. „Hugmyndir um hvað er kvenlegt og hvað er karlmannlegt eru í raun mjög íhaldssam. Háir hjálar og stutt pylks kýka vegen en samkvæmt hefðinni eiga karlmann að vera stærkt. Og það er ótrulegt hvað margar konur dreymir um riddarann á hvita hestinum og karlmann sem opinar fyrir þær dynar. Ég hef sjálfl sinn minum starfsframa mjög vel og er alin upp við jafnþrett a stundum langir við barða að vera heima og baka fyrir börnin min, vera mamma fyrst og fremst. Didy þvertækur þó fyrir að vera að breiða út einhvern bodskap í verki. „Ég er fyrst og fremst að leika mér með hlutverk. Ég lagðist í rannsóknir fyrir verkið og komst að því að hefðbundin verkskiping karla og kvenna á sér þjópur sögulegar rætur, karlar fóru út að veiða og konur voru heima til þess að sjá um börnin, það var ekki skymsamlegt fyrir þær að vera á veiðum því þar var af mikið mannfall, konurinn þurftu að sínna afkomendum og tryggja þar með að ættbalkarnir lifðu áfram."

„Við erum alltaf að gera tilkall til þess að eiga okkar eigið svæði, þáss er svo mikilvægt í dag – nú á dögum þegar sifellt minna er af því“

LANGPRÁD ÍSLANDSHEIMSÓKIN
Móðureðlild fakk Didy til að flytja búferum fyrir tveinn mannu um þegar hún flutti heim til Hollands eftir eldelu ára bússetu í London. „Ég vildi ekki ala upp börnin þar," segir Didy sem valdi rólegri slóðir og vonar að hún og enski maðurinn hennar uní sér þar. „Það verður bara að koma í ljóð. Didy leggur land undir fó til nokkrum sinnum á ári til að setja verk síðin á svið viða um heim. Heimsókinn nú er hennar fyrsta á Íslandi. Hún segir lengi hafa staðið að koma til landsins. Loks núna hafi gefst tími til þess og hún sé mjög ánægð með það. „Ég hafði ekki hitið dansarana aður en ég kom til að æf að verkið mitt, það tók okkur því sma tíma að stilla saman styrrei. En við náum vel saman,“

segir Didy sem hafði lagt drög að verkinu þegar hún kom hingað fyrst fyrir jól. „Ég hafði undir búað mig vel og lagt grunnin að verkinu. Hreyftingarnar þróast hins vegar í samvinnu við dansarana."

ÁTÖKIN INNRA MEÐ OKKUR
Samvinnu var einnig lykilariði í skópun verks Horta, Gleðilegt år. Hann kom til landsins fyrir nokkrum vikum án fastmótadra hug-mynda um verkið. Hann mætti með fana á fyrstu afingu og fáninn var innblástur að verkið sem fjallar um átökin innra með okkur, átökin milli einstaklinga, hópa og hjóða.

„Pað eru átökinn innra með okkur öllum og okkur hættir til að beina þeim gegn óðrum," segir Horta og telur að rými og svæði leika stórt hlutverk í verki. „Við erum alltaf að geri tilkall til þess að eiga okkar eigið svæði, þáss er svo mikilvægt nú á dögum þegar siflett minna er af því."

Rui segir verkið vera drungalegt. „Pað fjallar líka óðrum þráði um lofot og svíkin lofot, við þekkju þau öll. Allir kannast við að segja eitt í dag og standa svo ekki við það að morgun,“ segir hann og vill meina að við þurfunum að þekkja okkar dókk hliðar. „Líka til að brosa á þeim, verkið er fullt af kaldi-hæðni og húmir."

Pað varð til í náum samstarfið við dansarana. „Við töludum saman, ég fékk innblástur hjá dönsunum og samti verkið í framhaldi af samræðum okkar. Ég er buninn að margbreita köreógrafaðunni,“ segir hann og hlær og bætir við að verkið sé ekki tilbúið enn, þegar viðtaliði var tekið víku fyrir frumsýningu.

Rui er að semja verki í annað sínn fyrir íslenska dansflokkin, en heimsókn hans til landsins nú er sú þróða. „Fyrst þegar þegk kom þá setti ég á svíki verki eftir mig sem ég hafði samið aður, ég þarf alltaf að hitta dansflók og kynnast dönsunum aður en
Karlmannlegt verk og kvenlegt


VIDTAL: SIGRÍJUR B. TÓMASDÓTTIR
MYNDIR: HARI
Dansarar Íslandska dansflokkssins, Jesús de Vega er fremst til vinstri.

Dansinn er gefandi

Eyjaskeggjanum Jesús de Vega fannst hann vera kominn heim til sín þegar hann ök í fyrsta skipti frá flugstöðinni til Reykjavíkur.

"Katrin Hall (litrann stjórnandi dansflokkssins) varði mig við eyðilegu landslagi þegar hún tók fyrst á möti mér á flugvelli

en þegar við vorum logð og staða leid mér eins og heima," segir Jesus sem er frá Kanarieyjum og þekkir því hraun og sjó frá heimahögunum. Hann þekkir lika vel hugfarar eyjaskeggja: „Mér finnst þeg skilja brjálaðið í Islandingum, hvers vegna þeir eru stundum fjärðagir og stundum hlýr. Þeg skil lika vel þöf þeirra til þess að komast í burtu og ferðast.”

Jesús yfirgaf sjálfur heimahagana ungrur að aldri, hélt til meginlandsins og dansaði í mörg ár í Madrid og Baréloña. Síðasta vetur bjó hann í Hollandi. Hann segir allt flakkð stundum taka á en það sé einfaldlega hlutskipti dansarans. „Ástin mín þyr til dæmis í Hollandi og það skapar mikla togstreitum. Þeg hef ekki séð tveggja ára systurson minn nema einu sinni, hitti fjölskylduna ekki nálega oft. Þeg hef lært griðarlega mikði af dansinum og væri ekki sá sem þeg er í dag ef þeg hefði ekki farið svo viða og kynnsn svona mórgum.

Það er mjög gefandi að vera dansari. Þeg hef mjög mikinn áhuga á samskiptum við folk og þjó að deila hlutum með fólki, dansinn gefur mér tækifæri til þess. Mér þykir nefnillega betra að það mig í dansi en orðum.”


„Mér fannst fyrsti veturinn hér mjög erfður út af veðrinu en þó frábær. Þegar þeg kom aftur voru reyndar allir að minna mig að hversu mikði eg kvartabi yfir veðrinu en þeg var lónuð búnin að gleyma því,” segir Jesús og hlær.

Þegar honum bauðst að koma hingað aftur til þess að dansa með dansflokknum, meðal annars í verki Horta og Veldman, var hann ekki lengi að hugsa sig um. „Ég trú því að lífði fari í hringi og fannst það að sumu leyti loka þessum hring að koma hingað og dansa í verki eftir Horta, veðna þeg að þeg kom hingað í fyrsta sinn vegna ábendingar hans. Þeg hafði lika séð verk eftir Didy se mér fannst frábært og þótti mjög spennandi að fá að veðna með henni.”


Það er hins vegar nauðsynlegt fýrri dansara að geta slakað að og nálægt tilfinningar sínar, það er líka mjög gefandi.”

„Háir hælar og stutt pils þykja kvenleg en samkvæmt hefsinni eiga karlmenn að vera sterkir“
Bjóðum nú eldavélar, ofna, vaska, helluborð og eldavélar frá Alpes á Ítalíu. 
Margverðlaunuð hönnun; (Good design, Golden compass). Endalausir möguleikar.
Notagildi, öryggi, ending, vandaður frágangur og góð efni, eru einkennandi 
fyrir Alpes eldhúsið

**KAFFIBÖÐ** á horni Grettisgötu og Barónsstígís  www.kaffibod.is, s: 562 10 29

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

Albert & Bergþór

**Tosteria del Corso**

Ilmur: Súkkulaði, möndákur og hnetur.

Froða: Bykk með litlum bólmum, karamellulitur.

Eftirbragð: Mjög langt með þægilegtí síru.

Fæst í: Griði og Greitt, Hagkaup, Míðbúinni, Ostabúinni við Skólabráðustig, Samkaup, Yndisauka og Versluninni Rangá.

Allt um þýju tegundirnar sjá www.gjordusvovel.is
GETA STJÖRNURNAR HJÁLPÐ
FÓLKI AÐ VELJA RÉTTA NÁMIÐ?

Þegar skelfðir stuðentsprófbreytarar hafa lokði við próf sín og féngið að njóta frelsinsins í augnablík kemur að ákvöðun sem margir kvöða: Hvað skal gera í framtíðinni? Sumir velja að yfingeða mentabráutina og aðrir sjá menntavegin fyrir sér beinan og breiðan, og fyrst og fremst vel stíkaðan, í át að örggrið framtíð. Margir eru þeir sem standa á krossgötum með stefnuljós í báðar áttir og hafa ekki hugmynd um hvaða fag skuli velja í háskóla. Það auðveldar nemendum ekki valið að fá í hendur hnausþykkar namskrár með orðþingum í námsskeiðum og brautum og vera svo vinsamlagast beðnir um að drifa sig, röðin sé svo long. Pá er um að gera að leita til vina og vandamanna til að auðvelda sér valið, og ef það dugar ekki, þá má leita til fagmanna og taka próf. Ef maður er engu nær eftir allt þetta og samkvæmt áhugasviðsprófi ætti maður að vera fjallmálstjóri í skemmtigardi, er ekki úr vigi að spýra stjörnurnar ráða.


Adur en hæftir er handa vill Gunnlaugur taka það frám að hafa njótaðin sölfl á þeir aðeins einn hluti stjörnuspeki og að líta þurfri að hvern einstakling fyrir sig. Stjörnuskot sér mismunandi fyrri hvern og einn og eftir fæðingadegi, stað og stund. “Það að líta aðeins á stjörnurnúmerk sjálf er eins og að kanna heilsu einstaklings og skóða bara hjartað”, segir Gunnlaugur. „Þetta eru margir þættir sem allir hafa áhrif.”

Samkvæmt stjörnuspeki að þaða himintunga að hafa áhrif á hvaða fag hentar okkur og hvaða fag við ættum að forðast. „Vissulega er það svo að stjörnurnar hafa áhrif á skapgerðina og þannig að þaða vera hægt að lesa í stjörnukort hvort sumar náms leiðir henta betur en aðrur. Þetta er reyndar svið stjörnuspeki sem ég er mjög hriðfinn af og ég tel að það geti hjálpð mórgum að taka rétta ákvóðanir,” segir Gunnlaugur.

Hér á eftir fara stjörnurnerkin sölfl, helstu styrkleikar og hvar þeir nýtast best. Hvaða fag

áttu að velja og hvað ekki. Þar að auki nefnir Gunnlaugur þekka einstaklinga í hverju stjörnurnumerki sem honum þykir lýsandi fyrir merkið. Þess má svo geta að Hákólí Íslands er með opíð hús á sunuddag og aðrís húsklar í Borgarleikhúsinu í laugardag sem gefur óskvöðnum gott tækfaði til að skóða námsmöguleika vel.

HRÚTUR: er spretthlupari sem gaman hefur af frunkvöldlastari og vili fá mikil líf í kringum sig. Hann þarf áskorarín og er illa við staðnum.

MÆLT MED: frunkvöldlavískiptum og ínndaðar þar sem byggt er upp, t.d. byggvingaverktreði.

MÆLT GEÐN: stórum þar sem nákvæmi og yfirsyn er þarf, t.d. bókhaldi. LÝSANDI DÆMI: Kári Stefnisson í DeCode

NAUT: er langthlupari oftú við hríttins. Hann vinnur lengi að settu mark af yfirvegum, stóðugleik og með yfirlegu.


Gunnlaugur Guðmundsson, stjörnuspekingur og ritstjóri stjórnspeki.is

NVÍBURI: er floktandi og þarf af fjölbreyti í starfi að halda. Hann er félagslega sinnaður og vill mynda til annarra.

MÆLT MED: fjölbreyttum stórfum. Fjölmíðafræði og kennslustörf henta tvíburum vel. MÆLT GEÐN: einhæfüm stórfum þar sem algjörarr einbeitingar er krafist.

LYSANDI DÆMI: Páll Magnússon útværpsstjóri.

KRABBI: er umhugða um lífsnauðsynjar, várðvælil þeirra og uppbyggingu með þaktisk sjónarmið.


LJÓN: er skapandi og oft í skemmtanabransnum. Það lætur oft stjórnast af hugaðum og þarf að hafa líf í kringum sig.


FRAMHÁLD Á BL. 18 »
Te ársins kemur frá Afrikun
en er reyndar ekki te!

Rooibos frá Afrikun - þrjár tegundir
krydduðum keimi gera tedrykkjuna að notalegru upplifun. Rooibos inniheldur ekki kaffin.
MEYJA: er greinir og jakvæðuð gagnrýnandi. Hún rynir í hlutina til að geta bætt þá.
MÆLT MED: málfraði, bókmennafraði og læknisfraði. MÆLT GENG: ópraktískum fogum.
LYSANDI DÍÆMI: Sigurður Einarsson stjórnarform. KB-banka

LYSANDI DÍÆMI: Ólafur Jóhann Ólafsson nthofundur og forstjóri.

MÆLIR GENG: mikill hövvinu þar sem þarf þar að fara áðrar leiðir en sporðrekið kyns. LÝSANDI DÍÆMI: Magnús Scheving áþróttalífur.

BOGMÁÐUR: leitar þekkingar þekkingarinnar vegna. Það er algengt að bogmenn

vinni ekki við það sem þeir læra. MÆLIR MED: Landafraði og ferðamálafraði. Gráða má ekki takmarka móuleika. MÆLIR GENG: sérfræðinum. LÝSANDI DÍÆMI: Hannes Smáarson forstjóri Fl Group


---

Ert þú 13-16 ára?

Nýtt og spennandi útilitsnámseðlið fyrir ungta folk

Víttu læra allt sem skiptir máli um úttiti, förðun og framkomu? Fördurunskóli Rifka byður nú ungu folkí um aldriinn 13-16 ára upp á námskeið þar sem kennd eru ólí helstu grunnavöldi fördunarfræði og framkomu.

- Umhíða húbar og handsmyrting
- Náttúruleg förðun
- Smoky förðun
- Æstnefing og meðferð bruðukrema
- Stillsýsing og klæbavæl, litgreining
- Umhíða hárs
- Framkoma og sjálftystringing

Adéins kr. 19.900!

Kennt er eina sinni í víku og tekur hvert námskeið 8 víkur. Vöruð frá Rifka og námskeiðiðgögn eru innfallin í námskeiðaþjald. Munði Þjóðabréfin, tilvalin fermingargöfr. Húttakendur frá 10% afslát í fördurunarskóla rifka sílvar meir.

Skráning er hafin í símana 565-2300 eða skráðu þig á www.rifka.is

Um námskeið eru ráðgafa blik í fremstu ríbði:
- Magnús Eliðardóttir: fördurunarmælasti kennir og helur umælin með námskeiði.
- Rán Reyndísóttir: höfðiðumælasti á Þeim kennir meðferð á hátt og hægreðslu.
- Kristín Stefánssdóttir: sýnis- og fördurunarmælasti sért um umhíða húbar og handa.
- Kolbrún Páliða: fördurunarmælasti og einkapjálfari kennir framkomu og sjálftystringingu.
Verslunin Skírn, Listhússinn Langardal Skírnarkjöll kr. 19.800, húfa fylgir.

Sípa, Langarvegi 67
bolur kr. 2.000

Verslunin NEXT, Kringlunni
Stelpugallabúxur kr. 4.190, stelpu-
peysa kr. 2.990.
Strúkagallabúxur kr. 2.390, peysa
kr. 2.490, skyrra kr. 2.990, 2 skí
htafur saman á kr. 1.290 og hál-
men á kr. 490.

Sípa, Langarvegi 67
samfella kr. 2.000

Verslunin NEXT, Kringlunni
Hvít vesti kr. 2.490, bolur kr. 1.690, gallapíls
kr. 2.490 og bleik stigvél kr.4.990
Samsettur blómabólur mi/vörtum ermu kr.
2.390, hárlínd kr. 690, armbónd kr. 690 og
sókkabúxur kr. 1.390

Móðurást, Hamraborg 7
Smekkbúxur kr. 2.490
samféla kr. 1.390
skór kr. 1.495

Verslunin Adams, Smáralind
Bubba byggir bolur kr. 1.795
sóderma blómabolur kr. 1.295
Ef einhver matur er
stenningsmatur þá er
Það BBQ-sósurifjaveisla
med öllu tilheyrandi; ekta
ídýfum og maísbaunum.
Skræmtilegt á góðum
stundum med vinum og
ættingjum, lengi setið
vör... en festist aðeins í
tönnunum þegar verið er
að naga rifin!

Umsjón og eldamenska HALLA
BÁRA GESTSDÓTTIR
Myndir GUNNAR SVERRISSON
Ritstjórar tímaritsins Veggfóðurs

Rifjaveisla og allt með

**BBQ svínarif**

Svínarif er hægt að elda á ýmsa vegu. Þau er
hægt að marinera í kryddlegi á austurlenska
vísu og hafa hriðgrón með en amerísku
leiðin er gómset með öllu göðgætinu sem
henni fylgir.

**Svínarif, þarf um þrjár síður fyrir fjöra
fullorðna**

BBQ-sósá að eigin vali
Gott að krydda sósuna með sætri papriku,
reyktri papriku og chillí

Skerið síðurnar niður á milli beinanna. Setjið
rifin í matvinnslopoka. Hellið bbq-sósu yfir,
frækar meira en minna, og láðrið kryddum
yfir ef þið viljíð. Kryddin eru óþorð en því er
ekki að neita að þau gera gott. Varið ykkur
á chillínu. Gott að láta rifin marinirast í
pókunum í á.m.k. 2 tíma en enn og aftur má
sleppa því. Pægilegt að forvinna þau og eiga
tilbúin, pæfvel frá deginum áður.

Ráðið rifjunum í ofnþróðu sem er vel klædd
með bókunar- eða álþappir. Setjið í 120
gráða heitan ofn í 80-90 mín. Hækkja þá upp
í 220 gráður til að þau grillist en penslið rifin
áður með bbq-sósu, þá hlið sem snýr upp.
Snuði rifjunum við á þlotunni eftir 10 mín.
og penslið þau á hinni hliðinni. Athugið að
mjög mikilvægt er að fylgjast með rifjunum
reglulega meðan þau eru í ofnnum. Með
þessari aðferð verða rifin mjúk og nánast
detta af beinunum en grillast vel að lokum svo
bbq-húsin verður aðeins stókk undir tönn.
Gleymið þeim ekki í ofnnum á háum hita því
þau brenna fíjótt.
Ég fæ mér hafragraut milli mála þegar ég verð svöng

Páð tekur aðeins 2 1/2 minútu að elda hafragraut í örygljúufinum. Fljótleg og holl millimáltið hvar sem er og hvenær sem er.

1. Heiltu haframjöllinu úr pokanum í skál

2. Settu 1,5 dl. af vatni út í (nokaðu pokann undir vatníð - nákvæmlega rétti skammturinn)

3. Tilbúinn í örygljúufinum á 2 1/2 minútum

8 pakar í hvesjum pakka. Auðvelt að taka med sér hvert sem er.
**Ídýfur**


---

**Ekta amerísk spínatostaidýfa**

1 blaðlaukur, hvítí hlutinn, fínt skorinn  
2 msk. oila til steikingar  
1 krukka salsasósa  
10-12 húðar af frosnu spíñati, þjóðið það áður en notað  
2 bollar rifinn cheddar-ostur  
200 g rjómastærur  
1/2 bolli rjómi


---

**Ölífur, kapers- og kórianderídýfa**

1 bolli grænar ölífur  
1/2 bolli kapers  
Hnefi ferskt kóriander  
1/4 bolli jalapeno  
2 tömatar, fræreiinsaðir


---

**Máiskorn með chilli, steinselju og hvítlauk**

Algjör klassík með rifjum. Hér í smá búningsi sem er góður með miklu fleiri réttum en rifjum. Gott með grillmat.

Maískorn, frosin úr poka, heill poki  
150 g smjör  
4 hvítlauksrif, söxuð  
1 rauð chilli, ferskt, fræreiinsað og smátt saxað  
Hnefi steinselja, fersk og söxuð

"Þorleifur F. Magnússon.

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 ráðlöghum dagskammti af trefjum sem bæta meltingu og hlaða líkanann fullan af orku sem fleytir þér inn í daginn.
Leiðir til að líka við grænmeti


Smakkaður úrvalið

Svindlaðu
Saxaðu niður lauk, gull-rætur eða selleri og settu í kjötsóssuna. Haðu alltaf grænmeti í matnum, en ekki til hiðar á disknum, til að tryggja að grænmetið rati sína leið niður í maga.

Ef grænmetið virkar sem svampur

Ástæða fyrir öllu

Gefðu því annað tækkfæri
Sem barn gættir þu hafa fúlsað við grænmeti sem þér líkað er. Bragðlaukarnir þrosskast og þess vegna er ástæða til að gefa spinatinu eða rósakálninu annað tækkfæri.

Heilsusamleg íðýfa

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ingrediensur</th>
<th>Mjölk</th>
<th>Tíu</th>
<th>Smjón</th>
<th>Ólalín</th>
<th>Ólafinn</th>
<th>Índú</th>
<th>Strétt</th>
<th>Húnafirki</th>
<th>Smjóna</th>
<th>Ólalína</th>
<th>Ólafína</th>
<th>Húnafirkas</th>
<th>Smjóna</th>
<th>Ólalína</th>
<th>Ólafína</th>
<th>Húnafirkas</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1/4 tsk.</td>
<td>Tíu</td>
<td>1/2</td>
<td>Smjón</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1/4 tsk.</td>
<td>Tíu</td>
<td>1/2</td>
<td>Smjón</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1/4 tsk.</td>
<td>Tíu</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1/4 tsk.</td>
<td>Tíu</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

1 dós hein jógúr
1/2 dós sýrður jómí 18 prósent salt

Rope Yoga
stúdió - Ármúla 44

Átta vikna námskeið
hefjast 7. mars

Rope Yoga er líkamsræktarkerfi sem sameinar hug, líkama og sál með því að beina orkunni í jákvæðan farveg bæði andlega og líkamlega

Rope Yoga:
• Styrkir alla vöðvahópa líkamans með áherslu á kvið-, bak- og lærvöðva
• Ýkur brennslu
• Linar bakverki
• Bætir útit og heilsu
• Ýkur andlega meðvitund og jafnvægi
• Ýkur flæði og losar um streitueinkenni

Kennari: Emma Bjarnadóttir
Upplýsingar: sími 860 2173, info@eger.is, www.egER.is

Nýtt barnaherbergi

Fáðu góðar hugmyndir og sjáðu glæsilegar útfærslur í nýja bæklingnum okkar “Hugmyndir og góð ráð fyrir barnaherbergið”. Bæklingin færðu í næstu verslun

Flugger lita

Stórhöfða 44
110 Reykjavík
Sími 567 4400

Skeifan 4
Snorrabraut 56
Bæjarlind 6
Dalshraun 13
Hafnargata 90
Austursíða 2
Austurvegur 69
Hliðarvegur 2-4
Sólbakka 8

www.flugger.is
Eldhúsinnréttningar
Baðinnréttningar
Pvottahússinnréttningar
Fataskápar með venjulegum- og rennihurðum

www.nettoline.com

EKKI BARA INNRÉTTINGAR!
Við bjóðum einnig fullkomið úrval vandaðra raftækja, Elba eldunartæki og upphvottavélar og Snaigé kæli- og friðskápa

Á tilboðsdögum bjóðum við raftækin með allt að 25% afslætti, þegar þau eru keypt með eldhúsinnréttingu
Innréttingatilboð

SEM ÞÚ MÁTT EKKI MISSA AF

Við seljum allar Nettoline innréttingar með 20% afslætti í tvær vikur (tilboðsdagar 24. febr. - 13. mars)

Nýttu þér gullið tækifæri því verðið hefur aldrei verið hagstæðara

HELGAROPNUN
Laugardaginn 25. febr. kl. 10-16
Sunnudaginn 26. febr. kl. 13-16

Fríform
Askalind 3 · 201 Kópavogur · Simi: 562 1500
Öðruvísi ást á annari öld

Pegar tilkynnt er að þýtt sambandi sé hafið milli tveggja eintaklinga eru yfirleitt fyrstu viðbrögð vina og vandamanna að spyrja hvort nýjasti rómannin eigi að baki hjónabandi eða romsu af börnum. Fyrir tuttugu árum voru fyrstu viðbrögð við slikt fréttum að spyrja hverra manna viðkomandi væri. Í dag skiptir kannsinn minna mál hvort nýr kærasti eða kærasta sér úr Meðalfellssveit eða áttir að rekja til Valdimars í VallaRholti. Meira máli skiptir hversu mörg börn viðkomandi á og hversu mörg skreifönd hann án að baki.
Panning ef í ljós kemur að nýjasti rómannin á hverki börn né fyrirverandi hjónabandi eða sambandi að baki, þá spyrja vinir og vandamenn, „af hverju?“, stara hálf skilningsvæna út í loftið, og álta nýjasta rómannins með skuldibindingarföbu.
Ég held það sé erfitt að tilheyrja þeirri kynslóði æða að serja ny viðmóði í mælefnum ástarsambanda og fjölskylduforma. Hér mætast margar hugmyndir og væntingar til ástskinnar, nýjar og gamlar í blandi, og öll erum við að reyna að fótak okkur í nýju mynstri sem enginn hefur í raun reýnt til fullnustu áður.
Við hofum svo fá fordæmi og ef við spyrjum ömmu gömul ráða um hvernig á að búa til eina sex manna fjölskyldu úr tveimur þriggja manna verður ömmu kannski svara vatt, hún átti bara sina einu fjölskyldu.
Ný kynslóði á nýjum tínum þarf einnig að læra að sýna þólín-mæði. Við hofum þann kost fram yfir hefðafurfr midaldaða að ef við erum ekki hamingiðum það er það réttur okkar að ganga út og leita hamingjumnar hinum megin girgingarinar þar sem græsi er grænna. Hins vegar megum við ekki gleymi okkur í eitingaleiknum við hamingjuna. Við megum ekki gleymi því að ræktu garðinn heima fyrir enda læra börnin okkar þar sem fyrir þeim er haft.
„Vinkona mín flutti til Svíþjóðar.
Það er eins og hún hafi **ekkert** farið.“

**Alma** og fjölskylda hennar hafa nýtt sér heildarkerjónustu Og Vodafone, Og1, frá því í apríl og síðan þá hafa þau sparað **46.027 kr.**

Það er **ekkert** móli að skrá sig í **Og1**.
Heimili sem eru með allt hjá Og Vodafone, GSM áskrifft, Heimasíma og Internet, geta skráð sig í Og1. Hringdu í **1414** strax í dag, skráðu þig í Og1 og byrjðu að spara með hverju sínstali. Friðindi Og1 eru meðal annars.

**GSM**
0 kr. **heim.** Nú hringja allir í fjölskyldunni heim úr gemsamum sínum án þess að greiða minútugjaldi. Allt að 60 minútur á sólarhring úr hverjum síma.

0 kr. í **vin i útlöndum.** Hvert GSM númer fær 120 minútur á mánuði í erlendan heimasíma í eiu af þeim 30 löndum sem íslendingar eiga mest samskipti við. Mánaðargjaldi fyrir GSM áskrift er 650 kr.

**Óg1**

Í dag eru **yfir 12.000** heimili skráð í Og1 og þeim fjölgar hratt.

Komdu í verslun Og Vodafone, hringdu í **1414** eða smeltu þér á www.ogvodafone.is til að tala nánari upplýsingar og skrá þig í Óg1.
## Sudoku vikunnar

### #12

**Fylltu út í reitina þannig að hver lína, hver dálkur og hver 3x3 kassi rúmi allar tölurnar á bilinnu 1 til 9. Sama talan má ekki koma fyrir tvisvar sinnum í sömu línu, sama dálku eða sama 3x3 kassa. Engin stærðfræðikunnatíta er nauðsynleg þó leiða sér með töflur. Prautin er leyti með rökhugum og útsjónarsemi.**

<table>
<thead>
<tr>
<th>6</th>
<th>9</th>
<th>3</th>
<th>5</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>5</td>
<td>2</td>
<td>8</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>2</th>
<th>7</th>
<th>4</th>
<th>6</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>9</td>
<td>5</td>
<td>6</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>2</td>
<td>6</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>8</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td>3</td>
<td>9</td>
<td>7</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Hálfdrættingur

<table>
<thead>
<tr>
<th>4</th>
<th>8</th>
<th>3</th>
<th>7</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>9</td>
<td>2</td>
<td>5</td>
<td>3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>5</td>
<td>6</td>
<td>4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>1</td>
<td>7</td>
<td>2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fullsterkur

<table>
<thead>
<tr>
<th>7</th>
<th>8</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>3</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Amlóti

<table>
<thead>
<tr>
<th>3</th>
<th>8</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>8</th>
<th>6</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>3</td>
<td>5</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
22. daga ævintýraferðir, 2006 með
KÍNAKLÚBBI UNNAR
Vorferð: Kína, 18. mai - 8 júní
Haustferð: Kína-Tíbet, 7. - 28 september
Heildarferð á ferð kr.350 þús. Allt innifalið

Kínakvöld Hópar og einstaklingar geta pantað „Kínakvöld” á Njálsgötunni eða úti í bæ.

Kínaklúbbur Unnar,
Njálsgötu 33, 101 Reykjavík
Símar: 551 2596 og 868 2726
Vefsíða:
www.simnet.is/kinaklubbur
Netfang:
kinaklubbur@simnet.is

Geymið auglýsinguna
Í tilefni af vetrarhátíð í Reykjavík fá lesendur Birtu 30% afslátt af vetrarskyrtum föstudaginn 24. og laugardaginn 25. febrúar. Venjulegt verð 8900, nú 5900. Opið fóstudag 12-18 og laugardag 11-14
Ragnar Bragason er nýr leikstjóri Stelpnanna á Stöð 2


SAMHELDINN LEIKHÓPUR
Ragnar segir tökurnar á þáttaröðinni hafa gengið sérlega vel. „Þær hafa í hreinskilni sagt gengið eins og í sogn. Þetta hefur verið stýrð um þær og glens í janúar en það var altalt gaman hjá okkur.“ Samstarfið gengur vel að hans sög og sömír hann sér eflaust vel í þessum fríða dívuhópi. „Þær eru jafn misjafnir og þær eru margar en þetta er ogurlega samheldinn hópur. Þegar margar leikkonur koma saman vil oft verða einhver spenna. En þær hafa unnið saman um tuttugu þætti þegar engi þessu þannig að þær var að jafna allan riðstraumsmun. Þetta eru ótréulega finar stelpur,” segir Ragnar og býst greinilega ekki við neinu fjaðrafoki í hænsnakofanum.

MEIRA FJÖR MED STELPUNUM

Á meðal leikenda eru sem fyrstu þau Guðlaug Elisabet Ölaufsdóttir, Brynhildur Guðjónsdóttir, Pétur Jóhann Sigfusson, Kjartan Guðjónsson, Ilmur Kristjánsdóttir, Katla Margrét Porgeirsdóttir og Harpa Arnardóttir. Því þarf Ragnar að vakna við fyrsta hanagal til að hafa hafa stjórn á öllum fjörunum sem sjónvarpsáhorfendur fá síðan að njótta göðs af.
**Björg**

**Sjónvarpið**

*2.40*

**Berejwelled**


**Sjónvarpið**

*2.45*

**Primal Fear**


**STÖÐ 2 Bíó Kl. 00.50**

**Phone Booth**


**Sjónvarpið**

*2.48*

**Cats and Dogs**


**STÖÐ 2 Bíó Kl. 20.00**

**A Shot at Glory**


**STÖÐ 2 Bíó Kl. 20.10**

**The Ladykillers**


**Sjónvarpið**

*2.48*

**Africa United**

Heimildamynd um Zico Zakaria frá Marokko og knattspyrnulíð hans, Africa United, sem er eina liðið í Islíndi sem eingöngu er skipað erlendum leikmönnum. Ólafur Jóhannesson og Ragnar Santos sau um gerð myndarinnar. Einkunn á imdb.com: 7,0.

**STÖÐ 2 Bíó Kl. 22.00**

**Independence Day**


**STÖÐ 2 Bíó Kl. 22.00**

**Destination Tokyo**


**STÖÐ 2 Bíó Kl. 22.00**

**The Night of the Iguana**


**Tcm Kl. 20.00**

**The Big Sleep**


**Tcm Kl. 20.00/destination Tokyo**

**Taking Lives**


**Brewster McCloud**

Primal Fear

The HULK

The Terminator

Kiss of Death

Smile

Arsenic and Old Lace

The Dark Knight
sjónvarpsdagskráin » föstudaginn 24. febrúar

7.30 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 8.00 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 8.25 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 10.20 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 11.55

18.40 Orkubøltin (7:8)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastlóð
20.10 Latibær háttaröð um íþróttálfan.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Island í dag
20.00 Simpsons (7:21)

22.15 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó Listløpa kvenna á skautum.

23.45 Ínnti ötinn (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hlaut fólk yngra en 16 ára) e) 1.50 Vetrarólympiuleikarnir í Tórínó 2.20 Útvarsfréttir í dagskrálok

23.00 Listen Up 23.25 State Property (Strangle a bønnuð bónnum) 0.50 Phone Booth (Strangle a b.b.) 2.10 Mimic 2 (Strangle a b.b.) 3.30 Ring O (Strangle a b.b.) 5.10 Fréttir og Island í dag 6.40 Popp TVI

18.00 Íþróttaspjall: 18.12 Sportið
18.30 Gillette World Sport 2006 íþróttir í lofti, laði og legi.
19.00 UEFA Champions League (Meistaradæl Evrópu frettatíð.
19.30 Motorworld Kraftríkið þáttar um allt það nýjasta í heimi aksturs-þrött.

OMEGA

23.15 Kvöldfréttir/Island í dag í dag/þrött/veður 0.15 Fréttavaktin frá í dag/þrött/veður 0.15 Fréttavaktin eftir hægdei 6.15 Hrafnaþing/Miklabraut

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Listen Up
Gamanþættir um Tony Kleinman, þekktan fjölmúlumann sem stjörnar spílþætti um þróttr. Hann er einn sá besti í sínu fagi en á heimavelli, í fáðum fjölskyldunnar, fer litlið fyrir virðingu og aðaþaun.

Í þættinum í kvöld tekur Bernie við þjálfun þólinn Brian Næsberg, döttor Tonsys. En Tony kann ekki alltof vel við það þegar Bernie næri betur en hann sjálfur til döttur hans og hinna stelpnanna en það sem Tony veit ekki er að Bernie beitt allsérstæðum aðferðum við að hvetja stelpurnar til dæða.

STÖÐ 2, KL. 23.00

Sirkus RVK
Sirkus Rvk er þástur í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar, þar sem hann tekið pulsi áður því heitaða sem það verðið að tekið, 2005-2006, og þegar þeir voru stillt á Íslands útsöru. Þóttið er þegar Hann hætti með þáttinn Partí 101. Þeir voru sérstaklega stærð þegar Ísland var að dýraða þáttur áður því þátturin Partí 101.

Í þættinum í kvöld tekur Bernie við þjálfun fótboltaliðs Megan, döttor Tonsys. En Tony kann ekki alltof vel við það þegar Bernie nær betur en hann sjálfur til döttur hans og hinna stelpnanna en það sem Tony veit ekki er að Bernie beitt allsérstæðum aðferðum við að hvetja stelpurnar til dæða.

STÖÐ 2, KL. 20.00

Íslensk dægurlög sungin í kvöld
Idol-sjörnuleitin heldur áfram

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ína</th>
<th>Lag: Elíy Viðjálms- Heyr mina bæn</th>
<th>Idol 4, s. 900-9004</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Briet Sunna</td>
<td>Lag: Elíy Viðjálms-Lil fugu</td>
<td>Idol 5, s. 900-9005</td>
</tr>
<tr>
<td>Eiríkur</td>
<td>Lag: Ynner- Brek og lár</td>
<td>Idol 3, s. 900-9003</td>
</tr>
<tr>
<td>Alexander</td>
<td>Lag: Elíy Viðjálms- Eg veit þu kemur</td>
<td>Idol 2, s. 900-9002</td>
</tr>
<tr>
<td>Ragnheiður Sara</td>
<td>Lag: Erla Forsterodóttir-Liti tónistarmaðurinn</td>
<td>Idol 1, s. 900-9001</td>
</tr>
<tr>
<td>Nana</td>
<td>Lag: Haukur Morthens-Frostríðar</td>
<td>Idol 6, s. 900-9006</td>
</tr>
<tr>
<td>Snorri</td>
<td>Lag: Viðjálmsur og Elíy Viðjálms-Dagný</td>
<td>Idol 7, s. 900-9007</td>
</tr>
<tr>
<td>Ingo</td>
<td>Lag: Haukur Morthens- Hæ Mambó</td>
<td>Idol 8, s. 900-9008</td>
</tr>
<tr>
<td>Ína</td>
<td>Lag: Elíy Viðjálms- Heyr mina bæn</td>
<td>Idol 4, s. 900-9004</td>
</tr>
</tbody>
</table>

SMS sent í s. 1918
Hollustuna heim!

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

TILBÓD 1
Matsaman
Thaienskur kjöetrattur með kjúklingakjóti og grámmeti. Steikt í matsman karð í og saltmetusósu.

Kinverksnar núlur að hatti Mekong
Eggjanúlur með kjúklingi og grámmeti.

Paneng
Thaienskur kjöetrattur með nautakjóti og grámmeti. Steikt í panengkarð og kökomassa.

Djúpsteiktar rækjur
Original hot and sweet svínakjóti.
Snöggsteikt nauta-kjóti í ostrusósu
Kinverskar eggjanúlur
m/kjúklingi og grámmeti
Hrisgrjón, súrset sósa, prjónar og soya sósa
1.245 á mannr
2.490 fyrir tvö

TILBÓD 2

Geng Shee Van
Thaienskur kjöetrattur með grisakjóti.
Steikt í gránu karð (sterkt)

Kao Pad Ped
Sterk chilli kriooduð hrisgrjóin með svínakjóti eða kjúkling og grámmeti.

Tom Ka
Thaienskur kjökingartrattur með grámmeti og kökos. (Sterkt)

Pas Siú
Hrisnúlur með grámmeti.

Verð á mannr 1.245,-
Fyrir tvö 2.490,-
Hæfilegur skammtur af hrisgrjónum
og Góu Haun fylgir.

TILBÓD 3
Rifjapartý
Kontor svínarif
Hrisgrjón, prjóna
og soya
1.345 á mannr
2.890 fyrir tvö

Hæfilegur skammtur af hrisgrjónum
og Góu Haun fylgir.

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

BARNA BOX
2 kjúklingaleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
600 kr

ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING EF PANTÐER
FYRIR MEIRA EN KR. 2000,-
Tilbod eru eingöngu afgreiðt fyrir tvö eða fleiri.

FÁDU MATINN HEIM AD DYRUM
564 6111
MTV Unplugged

 đaðstæðum.
saman en lenda í heldur hræðilegum mat með kennaranum sínum. Vinnan þættinum í kvöld fer Donna í morgun-

Packet of Crisps

Í þættinum í kvöld er fjállad út súð-

Skrybsína á sturtunga og rakakrem

Kornasíla til að fjarhægja daða huð á fótavöruð.
Innheildur ljóða og viðhelður réttu rakastík fótanna í 24 klst.

Eru fæturinn þreyttir eftir daginn?

Fótavörurnar frá Scholl leysa málið

Brakandi ís-gel

Friðskandi og krældandi ís-gel

Djúpningur með sokkapari

Frábræður næring færurna. Kremínun er

Skrúbsípa í sturtunga og rakakrem

Kornasíla til að fjarhægja daða huð á fótavöruð.
Innheildur ljóða og viðhelður réttu rakastík fótanna í 24 klst.

Fæst í apótekum
ÁRANGUR
8 vikna námskeið fyrir konur

Betra form er fyrir konur sem vilja léttast, auka likamlegt þrek og andlega velliðan

Prúsnir kvenna hafa náð fráþærum árangri á Betra form-námskeiðunum.

Vertu með!
Skráðu þig strax í síma 414 4000 eða með tölvupósti á hreyfing@hreyfing.is

Innifalið:
• Þjálfun 3-5x í viku
• Fræðslu- og kynningarfundur með Ólafur G. Sæmundsson niæringarfræðingi
• Fitumælingar og vigtun
• Matardagbók
• Vandað fræðsluefni

• Lögmálin 9 um megrun - nýtt komin bók sem veitir allar upplýsingar um hvernig þú kemst varanlega í gott form.

Gott aðhald, mikill stuðningur og fræðsla

Hefst 6. mars

Faxafelli 14 414 4000 www.hreyfing.is

10.10 Top Gear (e) 11.00 2005 World Pool Championship

17.30 Fashion Television (15:34) 18.00 Laguna Beach (10:17) (e)

17.50 Fasteignsjónavarnir 18.10 Everybody loves Raymond (e)

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 18.54 Lottó

1.10 Hnefaleikar (De La Hoya – Shane Mosley) Út-sending frá hnefaleikar-keppni í Las Vegas.

2.25 Tamingamáðurinn (All The Pretty Horses) Tevar ungring Texasbúar fara til Mexíkó um miðja síðustu öld í leit að betra lífi og lenda hvort tveggja í ævintýrum og lífi og lenda hvort ustu öld í leit að betra lífi.

2.25 Tamingamáðurinn (All The Pretty Horses) Tevar ungring Texasbúar fara til Mexíkó um miðja síðustu öld í leit að betra lífi og lenda hvort tveggja í ævintýrum og lífi og lenda hvort ustu öld í leit að betra lífi.

19.00 Lottó 19.01 Fréttir og veður 19.11 Fréttir, íþróttir og veður

20.15 Spaugustofan

20.45 Hundar og kettir (Cats and Dogs) Mynd um njosastreit sem gæsir milli hundu og katna án þess að egindur þeirra hafi hugmynd um hvað er að séyð.

22.25 Tamingamáðurinn (All The Pretty Horses) Tevar ungring Texasbúar fara til Mexíkó um miðja síðustu öld í leit að betra lífi og lenda hvort tveggja í ævintýrum og lífi og hrekkjavöku undirbúa hrekkjavöku og Bill og Mr. French an er að gerast.

22.50 Ítölsku mörkin

23.00 Strange 0.00 Stargate SG-1 (e) 23.05 Law & Order: Trial by Jury

23.40 Idol extra 2005/2006 (e) 0.10 Splash TV 2006 (e) 0.40 Kallamir (4:20) (e)
OMEGA

FRÉTTIR

FRÉTTAVIKAN

10.00 Frettir 10.05 Helgin – með Eiríki Jónssyni 11.00 Frettavíkan m. Porfinni Ómarss 12.00 Hædegisþáttur/þráður/smúðurstofnun/þráður

12.25 Skatthál – vikulegur umræðupattur 13.00 Damalaisu veröld – með Ös Sýn 13.15 Frettavíkan m. Porfinni Ómarss 14.00 Frettir 14.10 Helgin – með Eiríki Jónssyni 15.00 Vikuskammtunin 16.00 Frettir 16.10 Frontline 17.10 Skatthál – vikulegur umræðupattur 18.00 Vedurfréttir og þróttur


14.20 Upptíttun (e) 14.50 Å vellinum með Snorra Má 15.00 Chelsea – Portsmouth (b) 17.00 Å vellinum með Snorra Má (framhald) 17.15 Newcastle – Everton (b)

20.00 Master and Commander: The Far Side of the World (Sjóliðsforingi á hjöra veraldar) Bönnuð börnum.


My Family


STÖÐ 2, KL. 19.40

Langráður hnefaleikabardagi í beinni á Sýn


Sem fyrir eru það Bubbi Morthens og Ómar Ragnarsson sem lýsa herlegheitum.

SÝN, BOX: FERNDANDO VARGAS-SEAN MOSLEY, KL. 02:00
Cohen bræður


Ný þáttaröð með upphaldsstelpum Íslands


Paul Bettany


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

**EKKI MISSA AF ...**

**SKY NEWS**
Frettir alan sólarhingar.

**CNN INTERNATIONAL**
Frettir alan sólarhingar.

**FOX NEWS**
Frettir alan sólarhingar.

**EUROSPORT**
12.00 Figure Skating: Winter Olympic Games Turino Italy 13.35 Olympic Games: Olympic News Flash 14.00 Alpine Skiing: Winter Olympic Games Turino Italy 15.00 Biathlon: Winter Olympic Games Turino Italy 15.30 Speed Skating: Winter Olympic Games Turino Italy 16.00 All Sports: Daring Girls 16.15 Speed Skating: Winter Olympic Games Turino Italy 17.10 Olympic Games: Olympic News Flash 17.15 Alpine Skiing: Winter Olympic Games Turino Italy 18.30 Bobslag: Winter Olympic Games Turino Italy 19.00 Short Track Speed Skating: Winter Olympic Games Turino Italy 20.30 Ice Hockey: Winter Olympic Games Turino Italy 22.15 Olympic Games: Olympic Extra 23.15 All Sports: Daring Girls 23.30 Olympic Games: Mission to Turino (Ir) 23.45 Biathlon: Winter Olympic Games Turino Italy 0.30 Biathlon: Winter Olympic Games Turino Italy 1.15 Alpine Skiing: Winter Olympic Games Turino Italy 2.00 Alpine Skiing: Winter Olympic Games Turin TV

**BBC PRIME**
12.00 Some Mothers Do ’Ave ’Em 12.30 Passport to the Sun 13.00 Doctors 13.30 Doctors 14.00 Doctors 14.10 Doctors 15.00 Friends Like These 16.00 Top of the Pops 16.40 As Time Goes By 17.10 Only Fools and Horses 17.40 No Going Back: A Year in Tuscany 18.10 Little Angels 18.40 Casualty 19.30 Star Portraits 20.00 The KuMARCH at Number 42 20.30 Jackson Pollock: Love & Death On Long Island 21.30 Absolutely Fabulous 22.00 Body Hits 22.30 Human Race 23.00 This Life 24.30 Linda Green 0.10 Wild Weather 1.00 I Want My Little Boy Back 2.00 The Mark Steels Lectures

**NATIONAL GEOGRAPHIC**
21.00 / NATIONAL GEOGRAPHIC
Surviving Maximum Security

I hórdum heimi rikisfangelsis Kali-
forniu, Sacramento, afþlana 3500
menn dó en þar eru hættuleg-
ustu fangar ríkisins gegymr. Í
þættinum í kvöld er fallað um
ótrúlegt líf innan veggja fangelsins.

**ERLENDAR STÖDVAR**

**SPECIALS**
20.30 / STÖÐ 2
Jackson Pollock: Love & Death On Long Island
Listamlárinn Jackson Pollock var 44 ára þegar hann ó drukkinn á tét með þeim afleiðingum að hann og farðið í
bilnum þessi. Þessi heimildum þallar um líf þessa vandradjáméngsins og hæfleikamans.

21.00

**CHILL OUT ZONE**
Miami Animal Police

**E! ENTERTAINMENT**
12.00 101 Sensational Crimes of Fas-
fion 13.00 101 Sensational Crimes of Fash- 
ion 14.00 It’s Good To Be 14.30 Celebrity Soup 15.00 The True Hollywood Story 17.00 Matthew McConaughey Uncut 18.00 Maria Carey Uncut 19.00 E! News Weekend 20.00 The True Hollywood Story 21.00 The True Hollywood Story 22.00 Dr. 99210 23.00 Celebrity Soup 23.30 Girls of the Playboy Mansion 0.00 Wild On Tara 0.00 Wild On Tara 0.00 The True Hollywood Story 2.00 Dr. 99210

**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 Gino Adventures of Ely & Mandy 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Teen Titans 15.30 Justice League 16.00 Hi Hi Puffy Amiyumi 16.30 Pet Alle-
y 17.00 Camp Lazlo 17.30 Foster’s Home for Imaginary Friends 18.00 Tom and Jerry 18.30 Duck Dodgers in the 24 1.00 Century 19.00 Charlie Brown Specials 19.30 What’s New Scooby-Doo? 20.00 The Fristones 20.30 The Jetssons 21.00 Dropy Master Detective 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 22.00 Dexter’s Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 0.10 Skipper & Skeeto 2.00 Space Cadets

**DRI**
12.45 landlordshospitalitet 13.30 Musicprogrampen 14.00 Smek for Skillingen 14.30 Hjortefilmer 15.00 Boogie Listen 16.10 Isens kirker 18.40 For sondagen 15.30 Held og Lotto 17.00 PLANING TV 17.30 TV Asien med vejet 17.55 SportNyt 18.10 Det ffe hus on pärren 19.00 Utendørsan bier on sport 20.40 Kriminalkommissær Barnaby 22.00 Manden uden nerver 23.50 Boogie Listen

**SV1**
12.00 Sherri 13.40 Ansgarðssaga 14.35 Winter-OS i Turin 15.00 Ben & Thomas 15.25 The Fucking Fucklords 16.15 Midnight sun 17.00 Bölbompa 17.01 Disneytags 18.00 Vinter-OS i Turin 18.30 Rapport 18.45 Sportnnt 19.00 Vinter-OS i Turn 20.15 Brot-

**MGM**
12.40 The Fortune Cookie 14.45 The
-25% afsláttur af vetrardekkjum

-25% afsláttur af vinnu við smur

Ótrúleg tilboð á jeppadekkjum kíktu við og gerðu góð kaup

• Dekk • Bón og Þvottur • Smurþjónusta •
• Bremsuklossaskipti • Peruskipti •
• Rúðupurkublöð • Rafgeymar •
• Dekkjahótel • Sækjum og sendum •

12.25 Vetrarolýmpíuleikarnir í Tórínó 12.55 Vetrarolýmpíuleikarnir í Tórínó

13.30 Vetrarolýmpíuleikarnir í Tórínó

14.00 Family Affair í Tórínó

14.30 How Clean is Your House í Tórínó

15.00 Heil og sæl í Tórínó

15.30 The Drew Carey Show í Tórínó

16.00 Queer Eye for the Straight Guy í Tórínó

16.50 Fashion Television í Tórínó

17.15 Close to Home í Tórínó

17.45 Close to Home í Tórínó

18.00 Sex and the City í Tórínó

18.30 Top Gear í Tórínó

19.00 Less than Perfect í Tórínó

20.00 American Dad í Tórínó

20.30 The War at Home í Tórínó

21.00 Family Guy í Tórínó

21.30 Friends í Tórínó

22.00 Friends í Tórínó

22.30 Friends í Tórínó

23.00 American Idol í Tórínó

23.30 C.S.I. – Ný þáttaróð í Tórínó

23.45 X-Files í Tórínó


13.40 Destination Gambia

**Egils**

23.05 Kväldfréttir

10.00 Fréttir 10.05 Island í dag – brot af besta efnliðinnar víkunum
11.00 Fréttaljós 12.00 Hádegisfréttir/Líðafréttir/Veðurfréttir/Leiðarbláðanna
16.10 Silfur Egils 17.45 Hádegisfréttir

**Kvöldfréttir**

11.00 Fréttir

**Ísland í dag**

14.10 Island í dag – brot af besta efnliðinnar víkunum
15.00 Fréttaljós 16.00 Fréttir
16.10 Silfur Egils 17.45 Hádegisfréttir

**Spill**

**Stöð 2**

6.00 Reversal of Fortune
8.00 Innocence 10.00 A Rumor of Angels
12.00 A Shot at Glory
14.00 Reversal of Fortune
16.00 Innocence 18.00 A Rumor of Angels

**22.00**

Kiss of Death (Stranglega bönnuð börnum)

**The Closer**

Brenda Leigh Johnson er ung og efnileg en sérvitur lögreglukona sem ráðin er til að leiða sérstaka morðrannsóknadæla um innan hiarðsvíruðu lögreglu í Los Angeles. Gömlu hundunum í deildinni list bolvanlega að á þessi ungu og að þeirra mati óreynda að-komukona fari að ráðaskat með þa og reyna allt hvað þeir geta til að bregða fyrir hana fæti. Í þættinni í kvöld er getrafiðaður mordningi látinu laus fyrir mistok og þeirir bratt sjónum sínun að Brenda sem fer með rannsókn málsins. Bóinnuð bóinnum.

**Sjálfstætt fólk**

Jón Ársæll heldur áfram umfjöllun um Dr. Njörð P. Njarðvík og frábært stafir hans og samstarfsfólks við að bjarga þeim sem minnst mega sín, götubörnunum í Tógi. Í sinni þættinum er ávyn að myndum þeirra mati óreynda að-komukona fari að ráðaskat með þa og reyna allt hvað þeir geta til að bregða fyrir hana fæti. Í þættinni í kvöld er getrafiðaður mordningi látinu laus fyrir mistok og þeirir bratt sjónum sínun að Brenda sem fer með rannsókn málsins. Bóinnuð bóinnum.

**Kompas**


Vegna fjolda áskorana verður fréttaskýr- ing um fuglaflensuna endursýnd í Kompási. Daglega berast upplýsingar um að fuglaflensan sé farin að finnst í fuglum í Evrópu og sumir segja að það sé einungis tímaspursmál hvernun hún berist hingað í fuglum. Þær stofnanir sem vinna viðbragðsáætlanir vegna heimsfaraldurs fuglaflensu segja nauðsynlegt að alfók sé medvitað um ástandið og geri ráðstafanir.

**Sjónvarpsdagskráinsunnudaginn 26. febrúar**

**Kveiktu á þessu ...**

**Sjónvarpsdagskrá**

21.00 Silfur Egils

**Kompas**


Vegna fjolda áskorana verður fréttaskýr- ing um fuglaflensuna endursýnd í Kompási. Daglega berast upplýsingar um að fuglaflensan sé farin að finnst í fuglum í Evrópu og sumir segja að það sé einungis tímaspursmál hvernun hún berist hingað í fuglum. Þær stofnanir sem vinna viðbragðsáætlanir vegna heimsfaraldurs fuglaflensu segja nauðsynlegt að alfók sé medvitað um ástandið og geri ráðstafanir.

**Sjónvarpsdagskrá**

21.00 Silfur Egils

**Kompas**


Vegna fjolda áskorana verður fréttaskýr-ing um fuglaflensuna endursýnd í Kompási. Daglega berast upplýsingar um að fuglaflensan sé farin að finnst í fuglum í Evrópu og sumir segja að það sé einungis tímaspursmál hvernun hún berist hingað í fuglum. Þær stofnanir sem vinna viðbragðsáætlanir vegna heimsfaraldurs fuglaflensu segja nauðsynlegt að alfók sé medvitað um ástandið og geri ráðstafanir.
Fyrrum atvinnumaður á hjólabretti
Jason Lee


Úrslitin í ensku deildarbikarkeppninni á Sýn
Manchester United – Wigan Athletic


Helen Hunt

• Hún og Paul Reiser, aðallæk-arar Mad About You–þáttanna, fengu bæði 1,000,000 dollara í laun fyrir hvern þát árið 1999.
• Hún fékk aðalhlutverkið í myndinni As Good As It Gets eftir að leikkanon Holly Hunter hafnaði því.
• Hún varð vitið að árathrunum á World Trade Center frá þakkýsi sinu í New York og ákváð að yfirgefa borgina um leið og hún gæti, en fékk hvernig flug. Hún leikde einkafuglvel ásamt hildur-leikinni og flúði borgina þremur dagum semna.
• Hún er eina leikkanon sem hefur unnit golden Globe, oskærnum og Emmy-verðlaunum á sama ártíð.
• Dóttir hennar, Maken Lei, var skráð eftir draumauvinum hennar og tálknar naðnið morg blóm himinsins. Millinafn barnsins, Gordon er til hefurð fosður hennar, sjónvarpslæk-stjórnum Gordon Hunt.
• Hún fer oft til Hawai og hefur gert síðan hún var 14 ára.
Vösk og vakandi

„Keppnisgolf er mjög krefjandi, þess vegna nota ég Rautt Edal Ginseng. Þannig kemst ég í andlegt jafnvægi, skerpi athygliina og eyk úthaldíð.“

Ragnhildur Sigurðardóttir  
Margfaldur Islandsmeistari  
og stigameistari í golfi

RAUTT EÐAL GINSENG

- þegar reynir á athygli og þol
SAS Desert – Are You Tough Enough?

21.30 / VHI
Breaking Bonaduce
Samtökarmál og óvenjuleg Ímsyn inn í þau fjölmorgu vandamál sem eru til staðar í sambandi Dannys Bonaduce, konu hans, Gretchen, og þveggjaða þeirra. Í fyrsta skipti í sjónvarpi er sýnd þáttaröð á hundris þar sem við lýgjumast með þjónakornunum í tíum hjá hjónabandsráðgögu og fáum að veita okkur upp úr öllum kostum og gollum hjónabands þeirra.
Komdu í Gerðuberg
á Safnanótt föstudaginn 24. febrúar
Aðgangur ókeypis á fjölbreyttu dagskrá kl. 19 - 22

20:00 - 21:00 Páll á Húsafell spilar á nýjustu uppfinningu sina, barrokk steinhörpu. Ásamt honum munu þeir Steindór Andersen og Hilmar Örn Hilmarsson flytja tónlistaratriði til heiðurs Thor Vilhjálmsgyni, rithöfundl.

20:00 og 21:00 Í Gerðuberg stendur nú yfir yfirlitssýning á myndlistarverkum Thors. Gestum er boðið að skoða hana í nýju ljósi og finna flugfima fugla – vegleg bókaverðlaun eru í boði fyrir fundvísí fuglaskoðendur frá Eddu útgaufu.

20:00 - 22:00 Tónlistarflutningur nemenda úr Tónlistarskóla Reykjavíkur.

19:00 - 22:00 • Opnum sýningar á handverksmunum Judithar Júlíusdóttur og
• Sérviskusýning í Félagstarfri Gerðubergs
• Safnamarkaður Borgarbókasafns og Gerðubergs á bókum, bolum og fleiru.
• Sýning Sigrúnar Björgvinsdóttur í Boganum á verkum úr þæfri úll.

Sjá nánar á: www.gerduberg.is

Útsala
10-40% afsláttur

Rúmteppasett 10 – 40% afsláttur.
Baðsloppar 20% afsláttur, frá kr. 7.920.-

Fótanuddtæki

30% afsláttur af rúnum.

Áður 35.000
Nú 29.750.-

Langholtsvegi 111, 104 Rvk. Simi 568 7900.
**Morgunkvöld**

**Reykjavík**

- 16.30 Vetrarólympíuleiður í grís (38:52) 16.00
- 16.55 Geimálfurinn
- 17.05 Helgarsportið
- 17.20 The O.C.
- 18.00 Fréttir, íþróttir og veður
- 18.30 Kastljós
- 19.00 Cheers – 10. þáttaröð
- 19.35 Malcolm in the Middle (e)
- 19.50 Fréttir NFS
- 20.00 The Apprentice – (e)
- 20.30 Kallarnir (1:20) (e)
- 20.45 The Apprentice – (e)
- 21.00 Survivor: Panama
- 21.20 C.S.I. (e)
- 21.45 The Apprentice – (e)
- 21.55 Frá sýningum í fjölmiðlaðrottni (e)

**Hafnarfjörður**

- 17.20 Persónulagið (e)
- 17.45 Yoko Yakamoto Toto
- 18.00 Bú! (2:26)
- 18.15 Hádegisfréttir

**Vestmannaeyjar**

- 17.15 Frá fjöllum (e)
- 17.30 Ísland í dag (e)
- 17.45 Skýrður og skugger (e)
- 18.00 Syningavöld
- 18.15 Ísland í bítið (e)

**Borgarbyggð**

- 17.15 Svæðisfréttir
- 17.30 Ísland í dag (e)
- 17.45 Skýrður og skugger (e)
- 18.00 Syningavöld
- 18.15 Ísland í bítið (e)

**Bjarnarfsland**

- 16.30 Vetrarólympíuleiður í grís (38:52) 16.00
- 16.55 Geimálfurinn
- 17.05 Helgarsportið
- 17.20 The O.C.
- 18.00 Fréttir, íþróttir og veður
- 18.30 Kastljós
- 19.00 Cheers – 10. þáttaröð
- 19.35 Malcolm in the Middle (e)
- 19.50 Fréttir NFS
- 20.00 The Apprentice – (e)
- 20.30 Kallarnir (1:20) (e)
- 20.45 The Apprentice – (e)
- 21.00 Survivor: Panama
- 21.20 C.S.I. (e)
- 21.45 The Apprentice – (e)
- 21.55 Frá sýningum í fjölmiðlaðrottni (e)

**Reykholt**

- 16.30 Vetrarólympíuleiður í grís (38:52) 16.00
- 16.55 Geimálfurinn
- 17.05 Helgarsportið
- 17.20 The O.C.
- 18.00 Fréttir, íþróttir og veður
- 18.30 Kastljós
- 19.00 Cheers – 10. þáttaröð
- 19.35 Malcolm in the Middle (e)
- 19.50 Fréttir NFS
- 20.00 The Apprentice – (e)
- 20.30 Kallarnir (1:20) (e)
- 20.45 The Apprentice – (e)
- 21.00 Survivor: Panama
- 21.20 C.S.I. (e)
- 21.45 The Apprentice – (e)
- 21.55 Frá sýningum í fjölmiðlaðrottni (e)

**Myvatn**

- 16.30 Vetrarólympíuleiður í grís (38:52) 16.00
- 16.55 Geimálfurinn
- 17.05 Helgarsportið
- 17.20 The O.C.
- 18.00 Fréttir, íþráttir og veður
- 18.30 Kastljós
- 19.00 Cheers – 10. þáttaröð
- 19.35 Malcolm in the Middle (e)
- 19.50 Fréttir NFS
- 20.00 The Apprentice – (e)
- 20.30 Kallarnir (1:20) (e)
- 20.45 The Apprentice – (e)
- 21.00 Survivor: Panama
- 21.20 C.S.I. (e)
- 21.45 The Apprentice – (e)
- 21.55 Frá sýningum í fjölmiðlaðrottni (e)
### KVEIKTU Á PESSU ...

#### The Apprentice – Martha Stewart

Fyrsta þáttaróðin þar sem Martha Stewart finnur læringu sinn hefur gongu sín að Stoð 2 í kvöld. Fyrst var það Donald Trump og nuni er komið að athafnakonunni og fjölmílahöfundinni Mörtu Stewart að taka að sér lærina og gera úr þeim hardsvíraða kaupsýslumenn. The Apprentice með Donald Trump er rauverulekaþáttur úr smjúgu Survív-vor-hofundarins Marks Burnetts sem notið hefur gífurlegra vinsæla og tævsi sinnun verið tilnefndur til Emmy-verðlauna. Með tilkomu Mörtu heldur þátturinn sínum beittu og skemmtilegum eiginleikum en fær á sig nýtt yfirbragð með ánbyrði í athafnisse Mörtu; þ.e. heimilisinsagn og matvæli m.a. Hvernig farnast höpi ungra og hungraða kaupsýslulærlinga undir handleiðslu Mörtu?

#### ENSKI BOLTINN

- **7.00** Helguruppgröður (e) 8.00
  - Helguruppgröður (e) 14.00
  - Charlton – Aston Villa frá 25.02
- **16.00** WBA – Middlesbrough frá 26.02 17:55 Prømurkot
- **19.00** Stuðningsmannahljóðuninn Niðlói míttí
- **20.00** Newcastle – Everton frá 22.02
- **22.00** Að leikslökkum
- **23.00** Prømurkot (e) 0.00
  - Birmingham – Sunderland frá 25.02 2.00 Dagskráflók

#### OMEN

Dagskrá allan sólarhendinginn.

#### AKSÍÓN

Fréttabjóðunnin Korter er sýndur kl.18.15 og endurýskur á klukkan 20.15. Ólæftaþáturinn sést af kl. 9.15

```plaintext
20.00  S.W.A.T. (Sérveitin)
22.00  Independence Day (e) (Pjóðhátíðardaguninn)
 0.20  Windtalkers (Stranglegra búnnuð bóorum) 2.30 The Tuxedo (Búnnuð bóorum) 4.05 Independence Day (e) (Búnnuð bóorum)
```

#### Vantar þig bréfsefni, umslög, nafnspjöld eða kynningarbæklung?!

Vantar þig bréfsefni, umslög, nafnspjöld eða kynningarbæklung?

<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>STÓD 2 BÍÓ</strong></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>6.00</strong> Stealing Harvard 8.00 Anger Management 10.00 Virginia’s Run 12.00 Two Weeks Notice 14.00 Stealing Harvard 16.00 Anger Management 18.00 Virginia’s Run</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>20.00</strong> S.W.A.T. (Sérveitin) 22.00 Independence Day (e) (Pjóðhátíðardaguninn)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>0.20</strong> Windtalkers (Stranglegra búnnuð bóorum) 2.30 The Tuxedo (Búnnuð bóorum) 4.05 Independence Day (e) (Búnnuð bóorum)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

---

**STÖÐ 2, KL. 21.45**

### Lífið í lágróðrinnunum

Lífið í lágróðrinnunum (Life in The Undergrowth) er nýr breskur náttúrumýndaflokkr í fimm þáttum þar sem David Attenborough leðir áhorfendur um undraður skordýranna. Í þessum þráttari þær sem sýndur er í kvöld er fjallað um hina frábæri uppfinningu hryggleysingjanna, silkið, sem er sterkar en stálþráður af same sverleika og auk þess teygjanlegt upp í tvöfalda lengd sína. Lífverurnar í lágróðrinnunum próduðu með sér einigleikann til að framleiða þetta einstaka efni snemma í þróunarferli sínú, fyrir meira en 300 milljónum ára, og þær nota það til að áhersla á at hafnasvið Mörtu; þ.e. heimilisinsagn.

*STÖÐ 2, KL. 21.05*

---

**Offsetfjörlitunin**

Mjónisholti 14 • 105 Reykjavík

Sími 562 7890 • Fax 562 7895

offset@print.is • print.is
EKKI MISSA AF …

ERLENDAR STÖDVAR

20.00 / BBC Prime
Judge John Deed
Dramatísk mynd í sex hlutum með Martin Shaw, Jenny Seagrove, Colin Salmon, Christopher Cazenove, Caroline Langrishe og Barbara Thorn. Við endurupptöku gamals hneykslaunartöku.

20.00 / VH1
VH1 All Access
Í kvöld er fjallað um stefnumótartöf í Hollywood. Fylgt verður fyrir þeim sem það er í ósýnlegra því þeim sem þjófi þeim.

NIP/TUCK
Ný þáttaröð – fimmtudagkvöld kl. 21:20
KEA-skyr er frábær hollustuvara, einstaklega prótein- og næringarikt og nánast titulaust.
Í því eru hvorki sætuefní né önnur hjálparefní. KEA-skyr er góður kostur fyrir alla þa sem hafa hollustuna í tyrirru og vilja lifa á heilsusamlegan hátt.
Kastljós 17.05 Táknardian (22:22) börnum

Drama

19.00 Ísland í dag
19.00 Fréttir NFS
19.25 Fasteignasjónvarpið
19.35 All of Us (e)
20.00 How Clean is Your House
20.05 Fear Factor (28:31)
20.05 Friends (8:24) (e)
20.15 Prison Break (5:22) (Bak við las og slá) (English, Fitz & Percy)
20.20 My Life in Film (2:6)
20.25 Twenty Four (5:24) (24)
20.30 Heiði og sæl
21.00 Innlt / útlit (e)
21.00 Innlit / útlit (e)
21.30 Reunion (7:13)
21.30 Destination Germany
21.40 Destination Germany
22.00 Close to Home
22.05 Supernatural (3:22)
22.20 Supernatural (3:22)
22.20 My Name is Earl (7:24) (e)
22.25 Laguna Beach (11:17)
22.35 Sniper 2 (Stranglega bærinn á hliðum) (Stole Beer From A Golfer)
22.35 Nip/Tuck (2005-06)
22.40 Heimameistarmót (Meistaradeild Evrópu)
23.00 Fréttir NFS
23.05 Dr. Phil (8:45 Innlt / útlit (e)
23.10 £2500 (e)
23.10 The One Where Chandler Doesn’t Like Dogs
23.10 Strákarnir
23.10 Strákarnir
23.20 Jay Leno
23.20 Jay Leno 0.05 Survivor: Panama (e)
23.20 Jay Leno
23.20 Jay Leno 0.05 Survivor: Panama (e)
23.25 Supernatural (3:22)
23.30 Fabulous Life of (11:20)
23.30 Fabulous Life of (11:20)
23.35 My Name is Earl (7:24) (e)
23.35 The Simpsons 15 (e)
23.40 Heimameistarmót (Meistaradeild Evrópu)
23.45 The Simpsons 15 (e)
23.55 Fréttir og Island í dag 6.35 Tónlistarmýndbönd frá Popp TVi
24.00 How Clean is Your House
24.05 Laguna Beach (11:17)
24.30 Fabulous Life of (11:20)
24.35 My Name is Earl (7:24) (e)
24.40 Fréttir NFS
24.45 The Simpsons 15 (e)
24.50 Supernatural (3:22)
24.55 Fréttir og Island í dag 6.35 Tónlistarmýndbönd frá Popp TVi
25.00 Supernatural (3:22)
25.05 My Name is Earl (7:24) (e)
25.10 £2500 (e)
25.10 The One Where Chandler Doesn’t Like Dogs
25.15 Prison Break (5:22) (Bak við las og slá) (English, Fitz & Percy)
25.20 My Life in Film (2:6)
25.25 Twenty Four (5:24) (24)
25.30 Heiði og sæl
25.30 Heiði og sæl
25.30 Heiði og sæl
25.35 Sniper 2 (Stranglega bærinn á hliðum) (Stole Beer From A Golfer)
25.35 Nip/Tuck (2005-06)
25.40 Heimameistarmót (Meistaradeild Evrópu)
25.45 The Simpsons 15 (e)
25.55 Fréttir og Island í dag 6.35 Tónlistarmýndbönd frá Popp TVi
26.00 Supernatural (3:22)
26.05 My Name is Earl (7:24) (e)
26.10 £2500 (e)
26.10 The One Where Chandler Doesn’t Like Dogs
26.15 Prison Break (5:22) (Bak við las og slá) (English, Fitz & Percy)
26.20 My Life in Film (2:6)
26.25 Twenty Four (5:24) (24)
26.30 Heiði og sæl
26.30 Heiði og sæl
26.30 Heiði og sæl
26.35 Sniper 2 (Stranglega bærinn á hliðum) (Stole Beer From A Golfer)
26.35 Nip/Tuck (2005-06)
26.40 Heimameistarmót (Meistaradeild Evrópu)
26.45 The Simpsons 15 (e)
26.55 Fréttir og Island í dag 6.35 Tónlistarmýndbönd frá Popp TVi
27.00 Supernatural (3:22)
27.05 My Name is Earl (7:24) (e)
27.10 £2500 (e)
27.10 The One Where Chandler Doesn’t Like Dogs
27.15 Prison Break (5:22) (Bak við las og slá) (English, Fitz & Percy)
27.20 My Life in Film (2:6)
27.25 Twenty Four (5:24) (24)
27.30 Heiði og sæl
27.30 Heiði og sæl
27.30 Heiði og sæl
27.35 Sniper 2 (Stranglega bærinn á hliðum) (Stole Beer From A Golfer)
27.35 Nip/Tuck (2005-06)
27.40 Heimameistarmót (Meistaradeild Evrópu)
27.45 The Simpsons 15 (e)
27.55 Fréttir og Island í dag 6.35 Tónlistarmýndbönd frá Popp TVi
28.00 Supernatural (3:22)
28.05 My Name is Earl (7:24) (e)
28.10 £2500 (e)
28.10 The One Where Chandler Doesn’t Like Dogs
28.15 Prison Break (5:22) (Bak við las og slá) (English, Fitz & Percy)
28.20 My Life in Film (2:6)
28.25 Twenty Four (5:24) (24)
28.30 Heiði og sæl
28.30 Heiði og sæl
28.30 Heiði og sæl
28.35 Sniper 2 (Stranglega bærinn á hliðum) (Stole Beer From A Golfer)
28.35 Nip/Tuck (2005-06)
28.40 Heimameistarmót (Meistaradeild Evrópu)
28.45 The Simpsons 15 (e)
28.55 Fréttir og Island í dag 6.35 Tónlistarmýndbönd frá Popp TVi
29.00 Supernatural (3:22)
29.05 My Name is Earl (7:24) (e)
29.10 £2500 (e)
29.10 The One Where Chandler Doesn’t Like Dogs
29.15 Prison Break (5:22) (Bak við las og slá) (English, Fitz & Percy)
29.20 My Life in Film (2:6)
29.25 Twenty Four (5:24) (24)
29.30 Heiði og sæl
29.30 Heiði og sæl
29.30 Heiði og sæl
29.35 Sniper 2 (Stranglega bærinn á hliðum) (Stole Beer From A Golfer)
29.35 Nip/Tuck (2005-06)
29.40 Heimameistarmót (Meistaradeild Evrópu)
29.45 The Simpsons 15 (e)
29.55 Fréttir og Island í dag 6.35 Tónlistarmýndbönd frá Popp TVi
30.00 Supernatural (3:22)
30.05 My Name is Earl (7:24) (e)
30.10 £2500 (e)
30.10 The One Where Chandler Doesn’t Like Dogs
30.15 Prison Break (5:22) (Bak við las og slá) (English, Fitz & Percy)
30.20 My Life in Film (2:6)
30.25 Twenty Four (5:24) (24)
30.30 Heiði og sæl
30.30 Heiði og sæl
30.30 Heiði og sæl
30.35 Sniper 2 (Stranglega bærinn á hliðum) (Stole Beer From A Golfer)
30.35 Nip/Tuck (2005-06)
30.40 Heimameistarmót (Meistaradeild Evrópu)
30.45 The Simpsons 15 (e)
30.55 Fréttir og Island í dag 6.35 Tónlistarmýndbönd frá Popp TVi
7.00 Ísland í bítid
Fréttavatn fyrir hádegi 12.00
Fréttavex: Markaðurinn, Íslenskt útbildunehreyfingavélag, Hópur, 
Vélag til Íslands og Íslandið.
13.00 Fréttavex: Íslenskt útbildunehreyfingavélag, Hópur, Vélag til Íslands og Íslandið.
19.45 Brot úr dagskrá
20.00 Fréttir
20.10 Kompá (e) Fróðavaktin
20.30 Hrafnaþing/Miklabraut
23.15 Kvöldfréttir/Íslenskt útbildunehreyfingavélag, Hópur, Vélag til Íslands og Íslandið.

**Kveiktu á þessu ...**
Græna herbergið

**Enski boltinn**
6.00 Pursuit of Happiness 8.00 A Walk to Remember 10.00 Kissed by an Angel 12.00 Men With Brooms 14.00 Pursuit of Happiness 16.00 A Walk to Remember 18.00 Kissed by an Angel
20.00 Men With Brooms (Sóp-að til sigurs)
22.00 Birthday Girl (Afmaelis-stelpa)

**Omega**
Fréttabjörginn Korter er sýndur kl. 18.15 og endursýndur á klukkutíma frest til kl. 9.15

**Aksjón**
Fréttabjörginn Korter er sýndur kl. 18.15 og endursýndur á klukkutíma frest til kl. 9.15

**My Life in Film**
Nýir breskir gamanþættir um to lánlausa kvikmyndagerðarmenn sem sannfærir eru um að þeir séu þjóðartasta von breskrar kvikmyndalstæðanum; hvir bresku Cohen-bræður. Vanninn er bara sá að þeim hefur aldrei tekist að gera heila bíómynd og komast ekki næri kvikmyndabransanum en svo að vinna við að rífa aðgöngumál af myndum efir aðra. En það breytir því ekki að þeir eru að springa úr skópunarkrafti og „gómum“ hugmyndum sem endurspeglast í því að líf þeirra er í aðt við senur úr meistaraverkum biósögunnar á borð við Rear Window, The Shining, Top Gun og Shallow Grave.

Í þessum tíma eru þeirra orðaðir fram að það hafi verið slyst. Og nú er Art frændi að reyna að einbeita sér við skriðmt nuna en hann kann iði við truflanir og er að ganga af göflunum. Eins og vanalega er Art flæktur í kunnuglegar þingi úr uppáhaldskvímyndum sínunum. Og nú er það Shining...
Í þættinum í kvöld er fjallað um Boss Women 20.00 / BBC PRIME
koma og fara. Hvernig er þessi umferðin fyrir sig?

Í þessum heimildaþætti er fjallað um Megastructures 20.00 / NATIONAL GEOGRAPHIC
vestur og austur. Hvernig er þessi matrið skipulög og hvemig engur unferðin fyrr sig?
Collagen til íntöku

Uppbygging innan frá, einstakur árangur fyrir háð og líkama.

Sléttari, stinnari og unglegri háð á andliti og öllum líkamanum

Gott fyrir líðina, aukinn líðugleiki og betri líðan.

Árangur sést og finnst eftir þrjár vikur

Ánægðir notendur Purelogical

Madonna
Kristina Davids

Sex and the City

17.05 Leiðarflósi 17.50 Ták-málsfréttir 18.00 Disneystadurinn 18.01 Steini (36:52) 18.23 Sigildar teiknminnir (22:42)

21.15 Svona er lífði (1:13)
22.00 Tritafélag
22.20 Handbóltakvöld
22.40 Gabriela Friðneksdóttir á Feneyvatloarringunum 2005 um verki Gabriela Friðneksdóttir, Versations Tetrálóga.

23.05 Pöknók og Fraðbblarnir 0.30 Kastljós 0.50 Dagskráskot
23.05 Stelpurnar 23.30 Grey’s Anatomy (17:36) 0.15 Derek Acorah’s Ghost Towns (2:2) 1.00 Breathing Room 2.30 Lifestyle 3.45 Jason X (Strang-lega bónnuð bónum) 5.15 Fréttir og Island í dag 6.20 Tón-

19.00 Cheers
19.25 Fasteignasjónvarpið
19.45 Blow Out II – Iklaðbúttur
20.30 Fystu skrifin í þáttunum verður leitað við að sýna á jakvæðan hátt hversu gefandi og skemmtilegt foreldrahúlóttur við og hvað við getum gert til að börnum okkar liti sem best. Umsjónarmál-
21.00 Queer Eye for the Straight Guy Samkynheigiðar tiskulógtu gefa ein- hlynnum, gagnkyn-
22.00 Law & Order: SVU 22.50 Sex and the City – 4. þáttaröð
23.20 Reunion (7:13) (e) (1992)
23.30 Kallarnir Nr. 5 (e)
23.40 Tobago

20.00 Friends (9:24)
20.30 Sirkus RVK (18:30)
21.00 My Name is Earl (8:24)
21.30 The War at Home (8:22)
21.30 The War at Home (7:22)
22.40 Reunion (8:22) (Cradle)
22.45 Reunion (7:13) (e) (1992)
23.30 Kallarnir Nr. 5 (e) 0.00 Friends (9:24) 0.25 Sirkus RVK (18:30) (e)
23.40 US PGA Tour 2005 – Hig-

16.20 Island – Trinidad og Tobago 18.00 Íþróttspjallíð 18.12 Sportið

17.05 Leiðarflósi 17.50 Ták-málsfréttir 18.00 Disneystadurinn 18.01 Steini (36:52) 18.23 Sigildar teiknminnir (22:42)

21.15 Svona er lífði (1:13)
22.00 Tritafélag
22.20 Handbóltakvöld
22.40 Gabriela Friðneksdóttir á Feneyvatloarringunum 2005 um verki Gabriela Friðneksdóttir, Versations Tetrálóga.

23.05 Pöknók og Fraðbblarnir 0.30 Kastljós 0.50 Dagskráskot
23.05 Stelpurnar 23.30 Grey’s Anatomy (17:36) 0.15 Derek Acorah’s Ghost Towns (2:2) 1.00 Breathing Room 2.30 Lifestyle 3.45 Jason X (Strang-lega bónnuð bónum) 5.15 Fréttir og Island í dag 6.20 Tón-

19.00 Cheers
19.25 Fasteignasjónvarpið
19.45 Blow Out II – Iklaðbúttur
20.30 Fystu skrifin í þáttunum verður leitað við að sýna á jakvæðan hátt hversu gefandi og skemmtilegt foreldrahúlóttur við og hvað við getum gert til að börnum okkar liti sem best. Umsjónarmál-
21.00 Queer Eye for the Straight Guy Samkynheigiðar tiskulógtu gefa ein- hlynnum, gagnkyn-
22.00 Law & Order: SVU 22.50 Sex and the City – 4. þáttaröð
23.20 Reunion (7:13) (e) (1992)
23.30 Kallarnir Nr. 5 (e) 0.00 Friends (9:24) 0.25 Sirkus RVK (18:30) (e)
23.40 US PGA Tour 2005 – Hig-

16.20 Island – Trinidad og Tobago 18.00 Íþróttspjallíð 18.12 Sportið

17.05 Leiðarflósi 17.50 Ták-málsfréttir 18.00 Disneystadurinn 18.01 Steini (36:52) 18.23 Sigildar teiknminnir (22:42)

21.15 Svona er lífði (1:13)
22.00 Tritafélag
22.20 Handbóltakvöld
22.40 Gabriela Friðneksdóttir á Feneyvatloarringunum 2005 um verki Gabriela Friðneksdóttir, Versations Tetrálóga.

23.05 Pöknók og Fraðbblarnir 0.30 Kastljós 0.50 Dagskráskot
23.05 Stelpurnar 23.30 Grey’s Anatomy (17:36) 0.15 Derek Acorah’s Ghost Towns (2:2) 1.00 Breathing Room 2.30 Lifestyle 3.45 Jason X (Strang-lega bónnuð bónum) 5.15 Fréttir og Island í dag 6.20 Tón-

19.00 Cheers
19.25 Fasteignasjónvarpið
19.45 Blow Out II – Iklaðbúttur
20.30 Fystu skrifin í þáttunum verður leitað við að sýna á jakvæðan hátt hversu gefandi og skemmtilegt foreldrahúlóttur við og hvað við getum gert til að börnum okkar liti sem best. Umsjónarmál-
21.00 Queer Eye for the Straight Guy Samkynheigiðar tiskulógtu gefa ein- hlynnum, gagnkyn-
22.00 Law & Order: SVU 22.50 Sex and the City – 4. þáttaröð
23.20 Reunion (7:13) (e) (1992)
23.30 Kallarnir Nr. 5 (e) 0.00 Friends (9:24) 0.25 Sirkus RVK (18:30) (e) 23.40 US PGA Tour 2005 – Hig-

16.20 Island – Trinidad og Tobago 18.00 Íþróttspjallíð 18.12 Sportið
Life As We Know It

Svona er lífið (Life As We Know It) er bandarísk þáttaröð um þrjá vini á unglingsaldri, Dino, Jonathan, og Ben sem eiga heima í Seattle. Þeir felagar eiga það sameinlega að eiga erfitt með að hugsa um annað en stelpur og kynilf. Dino á sér þann draum heitað að sofá hjá Jackie, kærustunn sinni, en hún er ekki tilbúin til þess. Jonathan langar að vera með Deboru en það verður að gerast með leynd af því að hann er þráttur við að vinirnir geri grín að honum af þess þybbin hún er. Ben er bálskottin í einum kennaranum í skólanum. Meðal leikenda eru Sean Faris, Jon Foster, Chris Lowell, Missy Peregrym og Kelly Osbourne.

RÚV, KL. 21.15

Project Runway

Tískuþrautir (Project Runway) er veruleikasjón-varp þar sem leitað er að tískukóngi eða drottningu framtíðarinnar. Í þáttaröðinni keppa tólf ungir fóttuman á milli og er einn sleginn út í hverjum þáttar vinnur sígurvegari fríðhögl í næstu þraut en sá sem þykir hafa staðið sig verst er dæmdur úr leik. Sá eða sú sem stendur upp sem sígurvegari í lokin fær í verðlaun 100 þúsund dollara og samning hjá fataframleiðandunum Banana Republic. Kynnir í þáttunum er fyrirsætan Heidi Klum og medal dómara er hónuðurinn Michael Kors.

RÚV, KL. 20.30
þar sem hann býr ásamt fjölskyldu Sanjeev Kumar er sjónvarpskynnir.

21.30 / BBC PRIME einum hundrað dollara seðli. Hver sjónvarpsdagskráin »miðvikudaginn 1. mars ures
kest Link Hunter Hunted 16.00 Golden Baboons
Scribbling 14.20 Tweenies 12.00
13.00 Tennis: WTA Tournament Doha
12.00 Football: World
11.00 Cup Germany 22.00
Cup Germany 22.00
10.00 Crossword Hunter Hunted 2.00
11.00 Cup Germany 22.00

EKKI MISSA AF ...
Brandt ofinn er með tölvustyrðan „hljólparkokk”
Púyur á einn takka og „hljólparkokkuninn” sér um
eldarmennskuna.

Brandt Group
er eina af stærstu
heimilistækjaframleiðendum
í Evrópu.
Per íramleiðu og seltu m.a.
heimilistækjum undir nafnum
De Dietrich, Brandt og Blomberg.

PYROLYSE breinsunarkerfi
Brandt ofinn breinsar sig
sjálfr við 500°C.

Brandt upphovtavölin
glæsileg hönnun sem
gefur betri þvott
<table>
<thead>
<tr>
<th>SJÓNVARPID</th>
<th>DRAMA</th>
<th>GAMAN</th>
<th>SPENNA</th>
<th>BÍLAR</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>20.10</strong></td>
<td><strong>21.20</strong></td>
<td><strong>21.00</strong></td>
<td><strong>22.30</strong></td>
<td><strong>22.00</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Morgunkvöld

**Kastljós** 17.05 Leíðarljós 17.05 Táknmálafráttir 18.00 Stundin okkar

<table>
<thead>
<tr>
<th>Time</th>
<th>Program</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>16.40</td>
<td>Handbolatkvöld</td>
</tr>
<tr>
<td>18.30</td>
<td>Latibær</td>
</tr>
<tr>
<td>19.00</td>
<td>Fréttir, íþróttir og veður</td>
</tr>
<tr>
<td>19.35</td>
<td>Kastljós</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Dagur

**Kastljós** 18.00 Fréttir, íþróttir og veður

<table>
<thead>
<tr>
<th>Time</th>
<th>Program</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>18.30</td>
<td>Fréttir, íþróttir og veður</td>
</tr>
<tr>
<td>19.00</td>
<td>Island í dag</td>
</tr>
<tr>
<td>19.35</td>
<td>Strákamir</td>
</tr>
<tr>
<td>20.05</td>
<td>Murder Investigation Team 2 (24) (Móðrannsóknarflókkurinn 2)</td>
</tr>
<tr>
<td>20.55</td>
<td>How I Met Your Mother</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Skráreinn

**Kastljós** 19.00 Cheers

<table>
<thead>
<tr>
<th>Time</th>
<th>Program</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>19.00</td>
<td>Cheers</td>
</tr>
<tr>
<td>19.25</td>
<td>Fasteignasjónvarpið</td>
</tr>
<tr>
<td>19.35</td>
<td>Game tíví</td>
</tr>
<tr>
<td>20.00</td>
<td>Family Guy</td>
</tr>
<tr>
<td>20.30</td>
<td>Malcolm in the Middle</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Spennna

**Kastljós** 20.30 Splash TV 2006

<table>
<thead>
<tr>
<th>Time</th>
<th>Program</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>18.00</td>
<td>Splash TV</td>
</tr>
<tr>
<td>18.05</td>
<td>Destína (14:13) (Norðurvør í íslenskum mannskambandi)</td>
</tr>
<tr>
<td>18.15</td>
<td>Queer Eye for the Straight Guy (e)</td>
</tr>
<tr>
<td>18.30</td>
<td>American Dad (1:16) (Stannie Get Your Gun)</td>
</tr>
<tr>
<td>19.00</td>
<td>Friends (10:24) (Vinir 7)(The Holiday Armadillo)</td>
</tr>
<tr>
<td>20.00</td>
<td>Splash TV 2006</td>
</tr>
<tr>
<td>20.30</td>
<td>Destination Germany (Brazil + USA)Heimskmeistaramótið í knattspyrnufer</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**ÍSLENSK SNILLD**

Stelpurnar – laugardaga kl. 19:40

**OMEGA**

Fréttaklúbbyggðin Korter er sjálfstætt konungabúnað, með endursýningu á miklagið í umsjónfréttastofu NFS.

**Víkingur**

Meistarinn

Meistarinn er nýr íslenskur spurningakísprunum í umsjó. Hér reynir á þekkingu, þekkinga og þetta er ekta spurningakísfætur sem sameinar allt það besta í þessum geirum.

**RÚV, KL. 20.10**
EKKI MISSA AF ... 

20.30 / BBC PRIME

**A Thing Called Love**
Í þessari bresku dramabátartölu mæta Gary og Paula í skíni barns Floyd og Chantelle og verða doflanin yfir for–
edralhútverkunin en gera sír ekki grein fyrir kostum og göllum þess. Meðal leikenda eru Paul Nicholls, Ben Miles, Liz White, Andrea Lowe, Roy Barracough og Karl Collins.

22.00 / NATIONAL GEOGRAPHIC

**Return To Titanic**
Maðurinn sem fann Titanic snýr aftur og metur skemmdimir á skipinu sem rýnar með ári hveðru. Fylgist með Dr. Bob Ballard í sjöföld lífs sín.

**SKY NEWS**
Fréttir allan sólarhæringinn.

**CNN INTERNATIONAL**
Fréttir allan sólarhæringinn.

**FOX NEWS**
Fréttir allan sólarhæringinn.

**EUROSPORT**

**BBC PRIME**
12.00 The Brittas Empire 12.30 2 point 4 Children 13.00 Down to Earth 14.00 Balamory 14.20 Telelollies 14.45 Tweevies 15.05 Step Inside 15.15 Frindaes 15.35 S Club 7: Viva 6 16.00 Animal Hospital 16.30 Borgen 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 0.30 Great Railway Journeys of

**NATIONAL GEOGRAPHIC**
12.00 Mysterious Universe 13.00 Shark Quest 14.00 Megastorms 15.00 Bug Attack 16.00 Unlocking da Vinci's Code 17.00 Mysterious Universe 18.00 Battlefront 18.30 Battlefront 19.00 Savannah Tigers 20.00 Megastu–

**AERELANDAR STÖDVAR**

**MONKIE BUSINESS**
12.00 Monkey Business 23.00 SOS 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 Extreme Engineering 15.00 Extreme Machines 16.00 Junkyard Mega-Wars 17.00 Wheeler Dealers 17.30 Wheeler Dealers 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters – Specials 20.00 Dr G: Medical Examiner 21.00 FBI Files 22.00 FBI Files 23.00 Mythbusters – Specials 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Air Wars

**MTV**
12.00 Newneuds 12.30 Just See MTV 13.00 Pimp My Ride 13.30 Citysight 15.00 IRL 16.00 Dismissed 16.30 Just See MTV 17.30 MTV new 18.00 The Base Cast 19.00 Pimp My Ride 19.30 Punk’d 20.00 Stankervision 20.30 The Trip 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Superstar 23.00 Headhunters Ball 0.00 Just See MTV

**VH1**
12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 16.00 So 80s 17.00 VH1 VH1 VH1 18.00 Smells like the 90s 19.00 VH1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 All Access 20.30 Breaking Bonaduce 21.00 Hogan Knows Best 21.30 Beau& Balthuth 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 Fabulous Life of... 0.00 VH1 Hits

**CLUB**
12.00 Girls Behaving Badly 12.45 Staying in Style 13.10 Design Challenge 13.35 E-Love 14.00 Crimes of Fashion 14.30 Camel Seal Buy 15.00 Fashion House 15.30 Citysight 16.30 Retail Therapy 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Hollywood One on One 18.15 E-Love 18.45 Crimes of Fashion 19.05 G Is Girls 19.30 The Villa 20.25 Single Girls 21.15 Spicy Sex Files 22.10 Sex and the Sizzle 22.35 Sexxxy 23.30 Treasure Makers 0.00 Africa on a Plate 0.30 City Hospital 1.25 Camel Seal Buy! 1.50 Fashion House

**E! ENTERTAINMENT**
12.00 The El True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 Celebrity Soap

**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 Megash K.L.A. 15.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 16.00 Sabrina 16.30 Atomic Betty 16.00 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 Snoopy 19.30 What’s New Scooby-Doo? 20.00 The Flintstot–

**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 Cupid’s Dinner 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Great Food Bites 17.30 James Martin Delicious 18.00 The Manic Organic 19.30 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 C Satellites 22.00 The Best 22.30 Ready Steady Cook

**DRI**
12.00 Spot 12.30 Tappot from Bayeux 12.50 Hvad er det værd? 13.20 Míg og min ælder 13.50 Håndter på tegningsplad–

**NFS ER Á VISIR.IS**

Bein útsending á Vísir TV og upptók þegar þér hentar

Vísir er stærsta frettalindisins, har miðla fráþæði og Nýja frettastofan fráttum allan sólarhæringinn og nú er þess í baðnum á Vísir TV frá mórgö til kvöld.

Þu færð frettimarr beint í lóð í vinnunni eða heima og upptók frá þeim daginum tók þu missir ekki af neinu.
### FULLT HÚS - TAKK FYRIR!

#### 10 af 10 vinsælustu, allir í Sjónvarpinu

<table>
<thead>
<tr>
<th>Nummer</th>
<th>Títulur</th>
<th>%</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1.</td>
<td>Söngvakeppni Sjónvarpsins</td>
<td>56.6%</td>
</tr>
<tr>
<td>2.</td>
<td>Spaugstofan</td>
<td>53.0%</td>
</tr>
<tr>
<td>3.</td>
<td>Söngvakeppni Sjónvarpsins - Úrslit</td>
<td>46.6%</td>
</tr>
<tr>
<td>4.</td>
<td>Fréttir*</td>
<td>45.6%</td>
</tr>
<tr>
<td>5.</td>
<td>Allir litir hafsins eru kaldir</td>
<td>43.9%</td>
</tr>
<tr>
<td>6.</td>
<td>Ísland - Serbería</td>
<td>36.8%</td>
</tr>
<tr>
<td>7.</td>
<td>Kastljós*</td>
<td>35.8%</td>
</tr>
<tr>
<td>8.</td>
<td>Íslandsku Tónlistarverðlaunin</td>
<td>34.4%</td>
</tr>
<tr>
<td>9.</td>
<td>Tíminn líður hratt</td>
<td>30.9%</td>
</tr>
<tr>
<td>10.</td>
<td>28 days, biómynd</td>
<td>30.6%</td>
</tr>
<tr>
<td>11.</td>
<td>Fréttir NFS*</td>
<td>30.4%</td>
</tr>
<tr>
<td>12.</td>
<td>Íðol stjörnuleit</td>
<td>26.7%</td>
</tr>
<tr>
<td>13.</td>
<td>Island - Frakkland</td>
<td>26.5%</td>
</tr>
<tr>
<td>14.</td>
<td>Tiufréttir*</td>
<td>26.4%</td>
</tr>
<tr>
<td>15.</td>
<td>House</td>
<td>20.6%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*Hæsta mæling í vikunni

Samkvæmt könnun Gallup í janúar 2006

Mest notaði fjölmiðill landsins
Eitt líf - njótum þess

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

Svefnsofár með heilsudýnu

Komdu í verslun okkar að Faxafeni 5 og sjáðu glæsilegan syningarsal okkar fullan af nýjum svefnsofum.

Svefnsofár með MicroFiber áklæði í morgum litum og staerðum.

15 sekúndur

TempraKON®
Hitajöfnunarsængin komín aftur

Fyrsta sinnar tegundur!
- Hitajöfnun 37°C
- Hannaf af NASA
- 600 gr af 100% hreinum hvitum gænasdúnn
- Asthma- og ofnæmisprófað
- Hægt að þvo á 60°
STÓRGÓÐUR

Lipur
Traustur
Öruggur
Rúmgóður
Hagkvæmur
Skemmtilegur
Endursöluvænn

= STÓRGÓÐUR

Polo Trendline 1.395.000 kr.
Hú getur eignast hann með aðeins 139.500 kr. úrborgun, miðað við billassamning SP