

fólk | stjörnuspa | leikhús | matur | fjölskylda | heilsa | tónlist

# birta

segir sögur

ÁLFHEIÐUR  
BJARNADÓTTIR

» Nóg til af peningum í landinu

MATUR

» Fallegt grænmeti fyrir augað

TÍSKA

» Rauðir kjólar

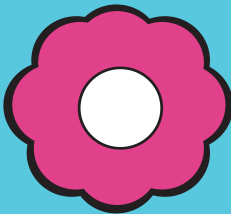
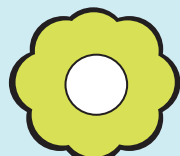
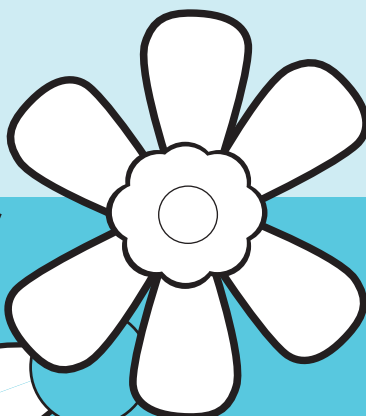
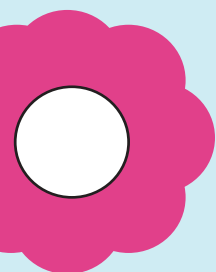
Benedikt Erlingsson:

Mr. Skallagrímsson

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN  
12. maí - 18. maí



# NEXT SPRINGUR ÚT





HÖFUM OPNAÐ  
NÝJA OG GLÆSILEGA  
VERSLUN Í KRINGLUNNI  
VERIÐ VELKOMIN



NEXT

KRINGLUNNI

551 3200



# Þú Group

Við lítum á viðskiptavinum okkar sem mikilvægustu fjárfestinguna. Við aðstoðum þig við að sjá um fjármál heimilisins og fylgjumst með því að þú fái alltaf það besta sem er í boði. Það er engin tilviljun að Sparisjóðurinn er með ánægðustu viðskiptavinina í bankakerfinu 7 ár í röð.

Við lögum okkur að þínum þörfum!



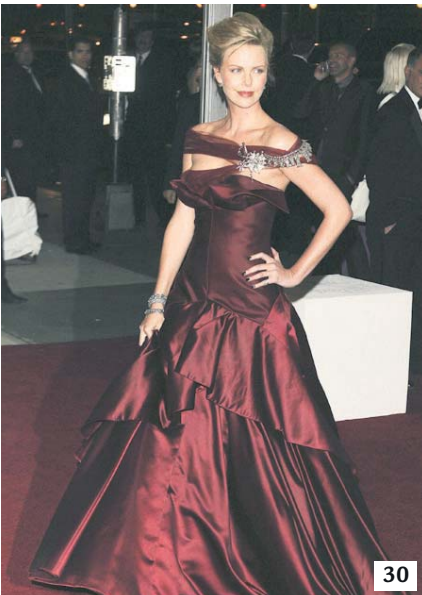
**SPARISJÓÐURINN**  
Vildarþjónusta



12



36



30



16

### Þetta helst

- 7 Nýtt líf
- 8 Heitt og kalt
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla Péturs R. Guðnasonar

### Viðt I

- 12 Benedikt Erlingsson: Mr. Skallagrímsson
- 16 Álfrheiður Bjarnadóttir: Standið ykkur

### Hann hún

- 22 Fallett grænmeti fyrir augað
- 30 Rauðir kjólar
- 34 Svöl sólgleraugu
- 36 Sigríður B. Tómasdóttir elur upp
- 36 Ferðast með börn
- 38 Börnin með í garðverkin
- 40 Jóhanna segir kynjasögur
- 40 Stjörnuspá
- 42 Hollt eða ekki?
- 44 Lykillinn að værum blundi
- 46 Reiði

### Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku

**birta**

12. maí – 18. maí 2006 nr. 19

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

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

UMBROT: 365 – prentmiðlar  
 Kristín Agnarsdóttir, Einar Elí Magnússon, Arnór  
 Bogason og Linda Stefánsdóttir  
 PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf.  
 FÖRSÍÐUMYND: Teitur  
 NETFANG: birta@frettabladid.is  
 Birtu er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.



**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.



**Skyr**



**FEGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA**

## Nýtt líf

Vorið er komið og allt er að vakna til lífsins eftir vetrardvalann. Fuglarnir syngja í trjámum sem eru að verða fagurgræn og ferðamenn eru farnir að sjást í bænum.

Merki nýs lífs má finna alls staðar. Í Húsdýragarðinum, sveitinni í borginni, fæðast lömb eins og í öðrum sveitum og borgarbörnin flykkjast í garðinn til þess að sjá undur lífsins. Litlu lömbin eru varla fædd þegar þau eru farnir að standa á eigin fótum og leita eftir spena móður sinnar til þess að fá þá næringu sem þau þurfa til þess að lifa af í heimi sem virðist alls ekki svo harður í fyrstu. Þessi undarlega blanda af varnarleysi og styrk vekur í senn umhyggju og aðdáun okkar auk þess sem ekki er annað hægt en að fyllast bjartsýni og trú á lífið. Á vorin þarf heldur ekki mikið að koma til svo við fyllumst bjartsýni. Hjá þjóð sem býr við myrkur og kulda stóran hluta ársins kemur trúin á betri tíma og batnandi líf bara sjálfkrafa með hækandi sól.

heitt & kalt |

**SÓLIN** Liggur í augum uppi þar sem yfirborðshiti hennar er rúmlega fimm þúsund gráður.

**VESTI** Sumarleg, létt og oft litrík og skemmtileg.

**FRJÓKORN** Sjá um að útbreiða flóru landsins en einnig að kvelja ofnæmis-sjúklinga.

**HVÍTIR BÍLAR** Verða óþolandi fljótt skitugir.

**TALA UM SJÁLFAH SIG Í ÞRIÐJU PERSÓNU** Sjálfelskt og fáránlega hallærislegt.



skemmtun »

## Tónar að leika

Svo virðist sem fleiri en einungis börnin lifni öll til lífsins með hækandi sól og fleiri leikstundum úti. Innlendir tónleikahaldarar eru heldur betur að sletta úr klaufunum um þessar mundir og virðast ætla að halda því áfram út sumarið. Strax í næstu viku verða þrír tónleikar með afar sykursætum og ljúfum tónlistarmönnun. Annars vegar heldur Joanna Newsom tvenna tónleika í Fríkirkjunni, ásamt kærastanum sínum Smog og Slowblow, og hins vegar heldur systradúettinn CocoRosie tónleika í Nasa. Á næstunni verður síðan haldin stór hátíð við Háskóla Íslands og forspraki Jethro Tull, Ian Anderson, heldur stórtónleika í Laugardalshöllinni. Sannarlega nóg um að vera á næstunni og vonandi að Íslendingar njóti þeirra.

## Samgöngur » Stólinn á hjólið

Hjólreiðar eru umhverfisvænn ferðamáti og mjög skemmtilegur. Nú þegar sumarið eða að minnsta kosti vorið er hafið fyrir alvöru er þjóðráð fyrir foreldra ungra barna að setja barnastól á reiðhjólið og fara að hjóla með litlu krílin í leikskólann. Hjóla svo í vinnuna og fá þannig góða líkamsrækt og spara bensínið. Svo er auðvitað skemmtilegt fyrir alla fjölskylduna að fara í hjólreiðatúr á góðviðrisdegi, víða eru góðir hjólastígar sem er um að gera að nota.



sumartími »

## Blessuð sólin elskar allt

Loksins er komið sumar. Landinn vaknar af skammdegisþungum blundi, þírir augun móti sól og skríður úr holum sínum út í frelsi sumarsins. Bjartir geislar sólar og hlýir vindar feykja vetrarkrumpuðum vinnuárum hingað og þangað um bæi og sveitir, umhverfið lifnar við og iðar af mannlífi hvert sem litið er. Fyrir utan hvert kaffihús sitja þyrstir sumarmaurar, sem þjóra kalda drykki og banda frá sér geitungum og býflugum meðan sólin er sleikt. Léttklæddar þjónustustúlkur og piltar skottast um með salöt og sítrónuvatn og gangandi vegfarendur staldra við og kasta sumarkveðju á kaffihúsa-gesti meðan rjómaísinn er sleiktur. Já blessuð sólin elskar allt og allt með kossi vekur, líka útbörð á kaffihúsum.



## Ávextir » Ferskt og framandi



Sumarið er að koma og kominn tími á léttara mataræði. Ferskir ávextir og ber er tilvalin fæða þegar farið er að hlýna í veðri. Úrval ávaxta í verslunum hefur stórkæst upp á síðkastið og allir ættu að geta fundið eitthvað ferskt og framandi sem freistar þeirra.





# Ferð þú til **Rómar**

í boði Nicotinell og Lyfju?

Enn er tími til að skrá sig í átakið **Viðbúin, tilbúin, stopp** og slást í hóp þeirra rúmlega 800, sem þegar eru hættir eða hafa tekið ákvörðun um að hætta að reykja. Farðu inn á **vidbuin.is** og kynntu þér málið nánar. Heppinn þátttakandi vinnur lúxusferð til Rómar fyrir tvo og það gæti hæglega verið þú ef þú skráir þig í átakið, og ert sannanlega reyklaus 31. maí (**reyklausa daginn**), en þá verður Rómarferðin dregin út.



Skelltu þér á **vidbuin.is**  
og skoðu málið nánar!

**Nicotinell**<sup>®</sup>

 **LYFJA**



Pétur Rúnar Guðnason

## Úti að aka

Pétur Rúnar Guðnason er starfsmaður OgVodafone en hér á árum áður starfaði hann sem útvarpsmaður á FM 957 og Útvarpi Matthildi við góðan orðstír. „Þar var ég að gera góða hluti með væmna tónlist, þótt ég sé alls ekki væminn,“ útskýrir Pétur og glottir. Hann segist almennt vilja að tónlist sé aðgengileg. „Ég vil nefnilega helst ekki láta koma mér á óvart. Ég hef ekki tíma til að láta hlutina vinna á mér.“ Pétur ákvað lítið þema fyrir brennsluna að þessu sinni en hann valdi lög sem þægilegast væri að hlusta á í bílnum. Þar segist hann þó sjaldan lenda í deilum við eiginkonuna. „Nei nei, hún er sátt,“ segir Pétur, glaðbeittur að lokum.

<b>TRACK 1</b>	<b>Sufjan Stevens - John Wayne Gacy, Jr.</b> Þessi maður hefur aldeilis rutt sér inn í tóneyrað hjá mér með mögnuðu meistarastykki.
<b>TRACK 2</b>	<b>Paris Combo - Fibre de Verre.</b> Sumarlegur franskur smellur sem passar vel í sólarömbu.
<b>TRACK 3</b>	<b>OK Go - Do What You Want.</b> Þessi sveit er aðeins að dansa við sjóndeildarhringinn núna, hressandi víbrur.
<b>TRACK 4</b>	<b>Spilverk þjóðanna - Arinbjarnarson.</b> Sing-a-long dauðans!
<b>TRACK 5</b>	<b>Misty Oldland - A Fair Affair.</b> Meiri léttleiki og nokkur fortíðarþrá í þessu lagi sem heyrst alltof sjaldan á öldum ljósvakans.
<b>TRACK 6</b>	<b>Kraftwerk - Autobahn.</b> Heyrist undir stýri.
<b>TRACK 7</b>	<b>Lucky People Center - Sundance.</b> Missti að vísu af þeim þegar sveitin kom til Íslands, en lögin lifa.
<b>TRACK 8</b>	<b>Passengers - Always Forever Now.</b> Bono og félagar hafa löngum ratað yfir geislan í bílnum og svo verður áfram.
<b>TRACK 9</b>	<b>Pink Floyd - Echoes.</b> Meistarastykki sem er svona, jah, í lengri kantinum.
<b>TRACK 10</b>	<b>Isolee - Schrapnell.</b> Laufléttur taktur sem passar vel við beygjur og bugður (t.a.m. Hvalfjörðinn).

## » birta mælir með...

**EYECON Á KASTRUP** Á Kastrup flugvelli má finna stórgóðan veitingastað sem heitir Eyecon. Þeir eru ófáir sem leggja leið sína til eða eiga leið hjá Kaupmannahöfn og gott er að vita af þessum góða veitingastað. Þeir sem þurfa að bíða eftir flugi geta bragðað á stórgóðum Tapasréttum og þeir sem ætla sér að dvelja í Köben geta vel fyllt magann áður en haldið er í bæinn. Munið að bragða á eftirrétunum sem eru gómsætir og fá ykkur einn danskan kaffi latte.



... **FERÐALAGI Í FLJÓTSHLIÐ** Fögur er hliðin sagði Gunnar á Hlíðarenda og þar rataðist honum satt orð á munn. Fallett er í Fljótshlíðinni og þangað er gaman að bregða sér í ferðalag. Í góðu skyggni er útsýni úr Fljótshlíðinni ævintýrlega gott, Eyjafjallajökull og Mýrdalsjökull blasa við. Margt skemmtilegt er hægt að gera, fara í göngutúra, skoða Njáluslóðir svo fátt eitt sé nefnt.

..**PORSKHNAKKA Í MATINN** Af vænum og ferskum fiski er slíkur biti fyllilega á við fille af góðu lambi. Lítið þarf líka að hafa fyrir matargerðinni þegar hráefnið er svona gott. Ein pottþétt leið til eldunar er að þverskera bitann, velta sneiðunum upp úr hveiti og eggji, krydda með salti og pipar og steikja á pönnu í örfáar mínútur. Enn betra er eflaust að sleppa hveitinu og egginu og bregða sneiðunum á grill. Fullkomin máltíð með góðu grænmeti.



## Blikkandi „bling bling“

**NÝTT**

Það eru til ótal leiðir til að ná athygli annars fólks. Ef þú vilt ekki þurfa að stóla á mælsku þína eða töfrandi bros getur þú alltaf gripið til hluta sem blikka, það er óbrigðult. Á vefsíðunni [www.tbuckles.com](http://www.tbuckles.com) er hægt að skoða og kaupa fatnað og vörur sem eiga það sameiginlegt að blikka díóðuljósum sem hægt er að forrita til að stafa kveðjur, nöfn eða upphrópanir sem eiga við sérstök tækifæri. Lyklakippur, hundaólar og bakpokar - allt getur það blikkað.

Á dansgólfinu er fátt svalara en að vera í skyrta eða bol með orðunum „dönsum“ eða „party“ blikkandi á brjóstinu og í brúðkaupi er víðeigandi að vera með beltissylgju sem rennir augljósum staðreyndum á borð við „Jón og Gunna eru að gifta sig!“ um mitti þitt. Og ef það er einhverntímamann ástæða til að klæðast blikkandi fötum, þá er það á jólnum. Ímyndið ykkur bara stuðið ef allir í jólaglögginu væru með jólasveinahúfur með nafni sínu blikkandi í gulum, rauðum eða grænum stöfum.

Það má jafnvel ganga skrefi lengra og forrita húfuna til að blikka „er á lausu - kann að elda.“





# Súperform á fjórum vikum

Námskeiðið Súperform á fjórum vikum hjá Goran Kristófer, íþróttfræðingi, er hannað til að koma þér af stað á mjög árangursríkan og einfaldan hátt. Tilgangur námskeiðsins er að koma þér á æðra stig hvað varðar líkamlega og andlega heilsu eftir jólin. Ef þú vilt:

- Léttast
- Styrkjast
- Efla ónæmiskerfið
- Bæta meltinguna
- Hormóna jafnvægið
- Andlega vellíðan
- Auka minni og einbeitinguna
- Auka orkuna
- Komast í form
- Bæta heilbrigði

Þú kynnist nýjum möguleikum í matarvali, mat sem örvar fitubrenslu, hvernig þú átt að glíma við matar- og sykurþörfina, hvernig þú ferð á því að brenna meira og léttast.

## Fimm tímar í viku – Brennsla, styrking og liðleiki

- Takmarkaður fjöldi
- Vikulegar mælingar
- Eigið prógramm í tækjasal
- Persónuleg næringarráðgjöf
- Ráðgjöf við matarinnkaup
- Fræðsla og eftirfylgni – 2 fyrirlestrar
- Slökun og herðanudd í pottum að æfingu lokinni
- Hollustudrykkur eftir hverja æfingu
- Karlar kl. 7:30
- Konur kl. 6:30, 10:00, 16:30 og 18:30 (17:30 á föstudögum)

## Nýtt námskeið hefst 22. maí nk.

Skráning er hafin í síma 444 5090 eða [nordicaspa@nordicaspa.is](mailto:nordicaspa@nordicaspa.is). Námskeið greiðist við skráningu – athugið síðast komust færri að en vildu.

N O R D I C A S P A



# MR. SKALLAGRÍMSSON

*Benedikt Erlingsson leikari hefur búið í Danmörku undanfarin ár. Þar hefur hann bæði leikið í mynd leikstjórans Lars von Triers og lagt stund á Eglurannsóknir. Þær eru hluti af undirbúningi sýningar hans um Egil Skallagrímsson.*

Viðtal: TRYGGVI GUNNARSSON  
Myndir: TEITUR

V eðrið var frábært þegar ég keyrði upp í Borgarnes. Glampandi sól og hægur vindur. Ég var kominn til að skoða nýja Landnámssetrið og spjalla við Benedikt Erlingsson leikara og leikstjóra um nýjasta verkefni hans. Ég varð fyrir smá áfalli þegar ég kom á áfangastað. Opna átti safnið eftir tvær vikur og við blasti að verkamenn voru á þönum í hálfkláruðum húsum, planið eitt moldar-

flag og gular vinnuvélar færðu moldarbingi frá einum stað til annars. Ég komst ekki hjá því að velta fyrir mér hvernig þeir ætluðu að klára verkið í tæka tíð. Þarna þyrfti að lyfta grettistaki. En hvaða staður er betur fallinn til þess en Landnámssetrið í Borgarnesi?

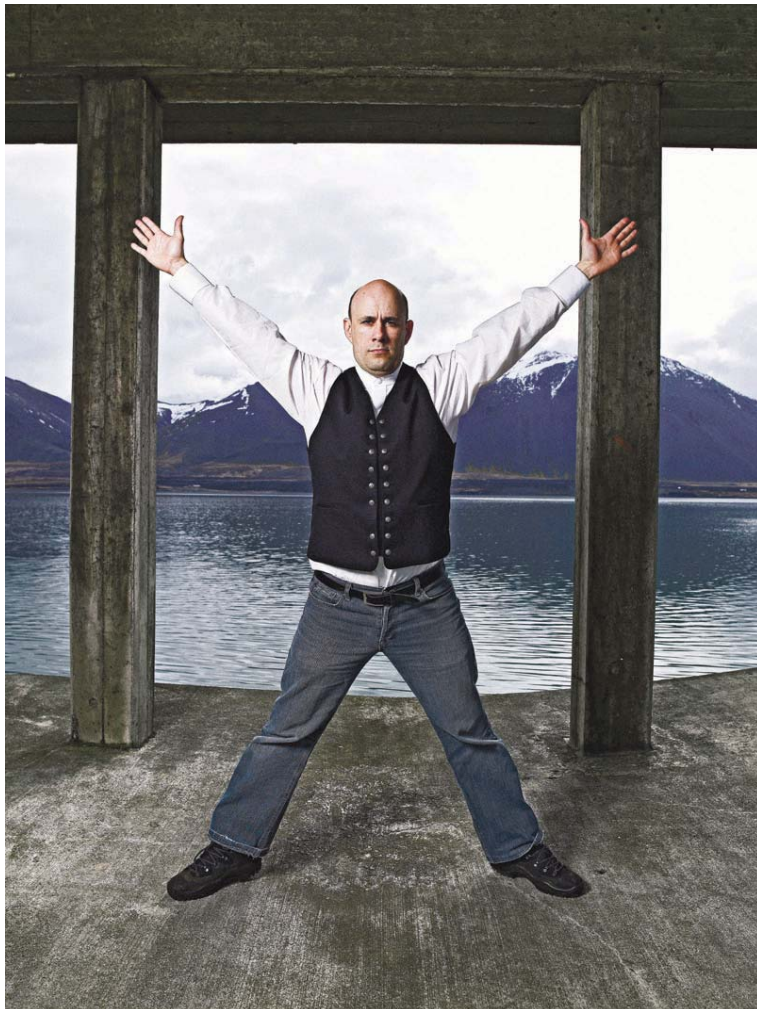
## EGILSSAGA SKALLAGRÍMSSONAR

Inni í safninu sjálfu tók Benedikt á móti mér. Hann sýndi okkur húsakynnin og þrátt fyrir spýtnabrák og verkfæri var augljóst að þarna væri á ferð áhugavert framtak. Hans hlutur í opnun setursins 13. maí er frumsýning á nýjum tveggja tíma einleik, Mr. Skallagrímsson, þar sem Egill Skallagrímsson er í aðalhlutverki. Verkið er, eins og gefur auga leið, unnið upp úr Egilssögu Skallagrímssonar.

Það er flókið mál að flytja jafn viðamikla sögu og Eglu á tveimur tímum. Hún er nefnilega, eins og Benedikt orðar það „sjö kvelda saga,“ og án efa telja margir helgisþjöll að halda annað. „Ég ætlaði aldrei að gera Egilssögu og þegar ég gerði Ormstungu með Peter Engkvist og Halldóru Geirharðs nálgadist ég söguna á allt annan hátt en Eglu. Mér fannst ég hafa ýmislegt að sanna varðandi Íslendingasögurnar og frásagnartæknina og ég vildi sýna að hægt væri að leika þetta á galinn hátt og vera með show,“ segir Benedikt.

„Hins vegar er þetta með Mr. Skallagrímsson eiginlega Kjartani Ragnarsyni og Sigríði Margréti að kenna, en þau standa að opnun þessa safns. Þau báðu mig að gera Egilssögu og ég var svo meðvirkur og glaður á þeim tímamarki að ég sagði bara já. Ég hafði lesið Egilssögu einu sinni eða tvisvar og hélt að ég gæti sloppið með að gera einhver highlights upp úr sögunni og vera með klukkutíma sprell. Úrkomar er töluvert öðruvísi en ég hef dregist inn í Egilssögu á mun alvarlegri, en jafnframt skemmtilegan, hátt.“

Benedikt stendur ekki einn að sýningunni. Rétt eins og í Ormstungu leikstýrir Peter Engkvist auk þess sem Ragnar Kjartansson, listamaður og rokkstjarna með meiru, er þeirra hægri hönd við gerð leikmynda og hönnunar á öllu útliti sýningarinnar. Vettvangur leiksýningarinnar er loft



Landnámssetursins. Rýminu ætlar Benedikt að breyta í eins konar baðstofu þar sem áhorfendur sitja sitt hvoru megin við hann á meðan hann segir söguna. Dyr eru á loftinu og vísa þær beint út að Brákarey og Brákarsundi þar sem greyið hún Brák fékk að finna fyrir skapofsa Skallagríms. Þegar Benedikt sýndi okkur útsýnið verð ég að viðurkenna að gula jarðýtan átti alla mína athygli. Margt hefur breyst frá landnámsöld.

#### GÓÐ SAGA FYRR OG NÚ

Það er alltaf gaman að heyra góða sögu. Hvort sem hún er sögð í saumaklúbbi, rituð í tímarit eða lesin úr heimsbókmenntunum. Íslendingar hafa löngum átt mikla sagnahefð sem síðar fékk útrás í bókaskrifum og gerir enn. Áhugi Íslendinga á eigin sögnum ætti því lítið að koma á óvart. „Þetta er sami áhugi og á öllum safaríkum sögum,“ segir Benedikt.

Margir vilja meina að þegar Íslendingasögurnar eru kynntar fyrir börnum og unglingum sé það gert á þann hátt að áhuginn hverfi fljótlega. Því fer ekki fjarri í tilviki undirritaðs. Áhuginn vaknaði ekki fyrr en skólustjórar og stýrur gáfust upp á að troða fróðleiknum inn í allt of lítinn hausinn. Benedikt hins vegar var svo heppinn að eiga afa og ömmur sem sögðu honum Íslendingasögurnar og gerðu þann heim spennandi í augum barnsins. „Til dæmis var afi minn Benedikt mikill Grettissögu maður. Hann sagði mér söguna sem framhaldssögu og ég held í alvöru að hann hafi reynt að leggja hana alla á minnið og geyma hana í munnlegri geymd. Ég er að gera svipaðan hlut. Ég er að munngera söguna aftur en í frásagnartækni reykviðsks brandarakarls því ég er bara strákur úr Þingholtunum. Ég nota frásagnartækni minnar kynslóðar og miða þetta út frá því hvernig ég gæti haldið félögunum á snakki í tvo tíma.“

#### NÝSAGNFESTUMÆÐURINN

Þar sem Benedikt semur einleikinn sjálfur hefur hann lagt töliverðan tíma í undirbúning. Egilssaga er mörgum heilög og því leggur hann mikinn metnað í að vera



trúr sögunni og skila af sér góðu verki. Undanfarin misseri hefur hann búið í Danmörku og þar hefur hann legið yfir Egilssögu. „Ég hef stundað Eglurannsóknir, eins og það er kallað í bransanum. Ég er meira að segja kominn með lykil að Árnastofnun í Danmörku. Þar fæ ég að koma og hitta aðra fræðimenn sem stunda ýmist Eglu-, Njálu- eða einhvers konar miðalda rannsóknir. Þar hef ég komist að því að það sem ég er að gera heitir á fræðimáli re-oralisering,“ segir Benedikt og glottir.

Í þessum rannsóknum hafa víglínurnar verið dregnar milli bókfestumanna annars vegar og sagnfestumanna hins vegar. Bókfestumenn trúa því að um hreinan skáldskap sé að ræða og að sagnfræðilegt gildi sé takmarkað. Sagnfestumenn hins vegar trúa að sögurnar séu sannar heimildir og eigi sér stoð og fyrirmyndir í raunveruleikanum. Benedikt vill meina að hann tilheyri nýjum hóp, svokölluðum ný-sagnfestumönnum. Þeir halda því fram að sögurnar séu afrakstur munnlegrar hefðar en að baki sögunum liggi sagnfræðilegur veruleiki. Sögurnar eru því eins sannar og góðar sögur geta orðið.

Benedikt tekur sem dæmi þetta viðtal. Þegar því er lokið segir hann sínu fólki sína útgáfu af sögunni, á meðan ég geri það nákvæmlega sama. Sögurnar eru ekki eins, en meginatriðin haldast. Við vorum báðir viðstaddir og við fengum okkur kaffi og við ræddum sýninguna. Þegar sagan er færð í prent tekur hún svo enn einu sinni formbreytingum. Þetta hefur strax gerst því Benedikt fékk sér latte á meðan ég fékk mér kaffi. Það er staðreyndamunur þarna á en sagan er enn sönn þrátt fyrir það.

„Auðvitað eru Íslendingasögurnar bókmenntir en þær eru sprottar upp úr endurteknem frásögnum. Þegar þær eru skrifaðar niður er bara ein útgáfa sögunnar fest á blað. Ef munnlega menningin hefði haldið áfram ættum við kannski fleiri útgáfur af sögunum okkar. Það væri kannski einhver maður hérna á Hvítársíðu sem kynni Egilssögu en hefði aldrei lesið bókina. Hann hefði bara lært hana af afa sínum og sú útgáfa innihéldi aðra kafla en sú sem við þekkjum,“ segir Benedikt. Það má því segja að Benedikt sé að klára hringinn. Sagan, sem eitt sinn var sögð mann af manni, var fest á skinnblað og síðan á prent en er nú aftur orðin töluð orð, sögn.

#### SAGNAMÆÐURINN Í OKKUR ÖLLUM

Sá sem lumar á góðri sögu segir hana fyrr eða síðar. Því eru allir sögumenn. Við erum hins vegar mis góðir sögumenn. Benedikt þarf ekki að sækja sína frásagnarhæfileika langt. Báðir foreldrar hans, Erlingur Gíslason og Brynja Benediktstóttir, eru mikið leikhúsfólk. Langafabróðir Benedikts var líka þekktur

sagnamaður. „Eitt sinn ætluðu Ragnar í Smára bókaútgefandi og Halldór Laxness að heimsækja hann og heyra nokkrar sögur,“ segir Benedikt og setur sig í stellingar. „Þeir hleruðu að ef þeir vildu heyra sögur þyrftu þeir að gefa honum brennivínsflösku. Þeir komu með sitt hvora brennivínsflöskuna og héldu að kallinn ætlaði að drekka þær á meðan hann segði sögurnar. Hann tók hins vegar við þeim og setti þær inn í læstan skáp með fullt af öðrum brennivínsflöskum.



*„Ég hef stundað Eglurannsóknir, eins og það er kallað í bransanum. Ég er meira að segja kominn með lykil að Árnastofnun í Danmörku.“*

Þegar því var lokið sagði hann: já, hvað viljið svo heyra. Þá áttuðu þeir sig á því að hann var ekki drykkjumaður heldur atvinnumaður. Hann tók við flöskunum sem borgun og seldi þær svo.“

#### HEIMSVIÐBURÐUR?

Opnun Landnámssetursins og frumsýningin á Egilssögu er stórvíðburður sama hvernig á málið er litið. Rússneska ríkissjónvarpið verður með beina útsendingu frá opnuninni. „Þetta er einhver svona Good morning Russia þáttur og þeir ná víst til 250 milljón manna,“ segir Benedikt og það er greinilegt að honum þykir jafn skondið og öðrum viðstöddum að myndir frá Borgarnesi muni ná inn á milljónir rússneskra heimila.

Á frumsýningardegnum verða tvær sýningar en löngu er uppselt á þær báðar. Frumsýningin er enn fremur opunarviðburður Listahátíðar í Reykjavík. „Þeir fengu ekki Pavarotti til að opna listahátíðina svo þeir fengu mig í

staðinn,“ segir Benedikt og hlær. „Grínlaust þá er opnun setursins stór samfélagslegur viðburður hérna. Þetta er glæsilegt safn, tileinkað bæði landnámi Íslands og Egilssögu og hér á söguloftinu munu sögumenn víðs vegar að koma og segja sögur. Safninu er beint að íslenskum ferðamönnum fyrst og fremst og ég hvet sem flesta til að heimsækja okkur.“

#### ÚTLÖNDIN

Benedikt hefur ekki verið mjög áberandi hér á landi síðustu ár. Ef frá er talin uppsetning Nemendaleikhússins og Borgarleikhússins á Draumleik hefur Benedikt varla komið nálægt sviðinu í nokkurn tíma. „Ég hef búið í Danmörku og er eiginlega orðinn Norðurlandabúi. Ég tók mér meðvitað frí frá leikhúsinu, fannst ég þurfa að stíga aðeins út úr þeim heimi, mennta mig eða fá nýja sýn. Upp á síðkastið hefur Egill átt hug minn allan þó svo að ég hafi haldið framhjá honum með sjónvarps- og kvikmyndaleik,“ segir Benedikt. „Ég lék í sænskum þætti og leikstýrði stuttmynd hérna á Íslandi og nú síðast lék ég í Lars Von Trier mynd.“

Í myndinni leikur Benedikt túlk sem talar viðstöðulaust í tutugu blaðsíður bæði á íslensku og dönsku. Friðrik Þór leikur mann sem fenginn hefur verið til að leika íslenskan viðskiptamann í yfirtökuhugleiðingum. Þetta er gert til að hrista upp í dönum en í senunni óskrar Friðrik á starfsmennina og Benedikt reynir að þýða. Þetta er mjög áhugavert, sérstaklega í ljósi þess að Benedikt getur seint talist sleipur í dönskunni. „Ég tala í raun ekki dönsku heldur einhvers konar skandinavísku. Ég er hins vegar svo heppinn að hafa fengið vinnu út á hversu lélegur ég er í tungumálinu en heimurinn hefur útvegað mér ýmis störf. Ég gekk til talþjálfara í Konunglega danska leikhúsinu, söngvara sem heitir Karl Torup. Þar reyndi ég eins og ég gat að læra að tala rétt. Mér finnst þetta allt mjög merkilegt því fyrstu íslensku leikararnir voru menntaðir í Danmörku, menn eins og Lárus Pálsson og Haraldur Björnsson. Stór partur af þeirra námi var þessi talkennsla því þeir þyrftu að strita við að tala fullkomna dönsku. Mér finnst ég því hafa öðlast ákveðinn skilning á þeirra reynslu,“ segir Benedikt.

Fyrsta hlutverk Benedikts var reyndar ekki á íslensku heldur á þýsku. Þá lék hann í einni senu í Tári úr steini. „Ég vann ekkert annað heilt sumar en að æfa þýskuna en ég held að ég hafi fengið einhverjar fimmtíu þúsund krónur fyrir,“ segir Benedikt og hlær. „En þetta var einn tókudagur í Berlín og ég fékk að vera stjarna í þennan eina dag. Tekið var á móti mér á lestarstöðinni og farið með mig beint á hótelið þar sem dekrað var við mig.“



**SNIÐUGT**

LYSING.IS // 540 1500

Það er sama hvernig þú lítur á dæmið. Ef þig vantar leiðir til þess að eignast draumabílinn getum við alltaf boðið þér sniðuga lausn.

**Bílalán // Bílasamningur // Einkaleiga**



**LÝSING**



Álfheiður Bjarnadóttir starfsstúlka á Hrafnistu barðist af einurð fyrir bættum hag ófaglærðra starfsmanna á hjúkrunarheimilum og hafði betur gegn ríkisvaldinu.

## Standið ykkur, standið ykkur

*„Ég hugsaði með mér að ég hlyti að geta afhent ráðamönnum þessi blöð þótt feimin væri.“*

Við höfum séð hana aftur og aftur í fjölmörgum í vor, einbeittu konuna með rauða hárið sem hvatti starfsfólk á elliheimilunum til setuverkfalla og gaf sig ekki fyrr en kjara-bætur voru í höfn. En hvernig líður henni að loknum þessum átökum?

„Mér líður mjög vel þótt smá þreyta hafi gert vart við sig,“ segir Álfheiður brosandí. „Viðbrögðin hafa líka verið svo góð í samfélaginu og við fundum svo mikinn stuðning. „Standið ykkur, standið ykkur,“ sagði gamla folkið og mörgu af því leið eins og það væri sjálft í baráttunni enda er þetta sú kynslóð sem þurfti að berjast fyrir sínum kjörum og þekkir svona ástand. Aðstandendur báru í okkur alls konar góðgæti til að sýna samstöðu og við fengum kveðjur víða að, meðal annars erlendis frá. Þetta var allt alveg ómetanlegt.“

Álfheiður hlær þegar hún rifjar upp hvernig á því stóð að hún tók að sér forystu fyrir

umönnunarhópin. „Við vorum þrjár sem byrjuðum á að safna undirskriftum og ætluðum að fá okkur talsmann en enginn vildi taka það að sér. Ég hugsaði með mér að ég hlyti að geta afhent ráðamönnum þessi blöð þótt feimin væri. Vissi að fjölmörgar mundu fylgjast með en hélt að það yrði ekkert meira. Það fór nú aðeins öðruvísi því þeir voru yfir okkur alla daga og stundum byrjaðir að hringja hálf sjö á morgnana. Samt er alveg ótrúlegt hvað það hefur angrað mig lítið, meira að segja þótt ég þyrfti að koma í beina sjónvarpsútsendingu.“

### NÓG TIL AF PENINGUM

Sá árangur náðist að hópurinn sem Álfheiður var talsmaður fyrir fær nú sambærileg laun og ófaglærðir starfsmenn á hjúkrunarheimilum borgarinnar. Hún segir það hvergi nærri nóg en vonar að samstaðan sem myndaðist verði enn til staðar þegar kjarasamningar verða





# Barnaborgin Reykjavík

Það er ekki undirbúningur fyrir lífið að vera barn. Það er lífið.

Vinstri-græn leggja áherslu á málefni barna í kosningunum framundan. Við teljum að leikskólinn eigi að vera gjaldfrjálst að fullu frá lokum fæðingarorlofs. Það sama á að gilda um grunnskólann, skólamáltíðir og lengdur skóladagur eiga að vera gjaldfrjálst. Við leggjum líka áherslu á stuðning við móðurmálsumhverfi tvítýngdra barna og við viljum leggja mikið á okkur til að tryggja að börn með fötlun njóti fullra mannréttinda.

## Börnin þurfa á borginni að halda

**vinstri græn - hreinar línur**



**VINSTRIHREYFINGIN**  
grænt framboð

lausir í mars 2008 svo hægt verði að semja ofan á það sem nú fékkst. „Það er greinilega til nóg af peningum í landinu, það er bara ekki farið með þá eins og við vildum gjarnan að væri, til dæmis í að hlúa betur að þeim sem þurfa þess með,“ segir Álfheiður og vill hafa alla lækniþjónustu ókeypis. „Að tala um að fólk geti keypt sig fram fyrir biðlista með peningum er bara eitt það hræðilegasta sem ég hef heyrt,“ segir hún og kveður fast að.

#### VARÐ BARA RAUÐARI OG RAUÐARI

Álfheiður er uppalin í Holtaseli á Mýrum eystra og Hornfirðingar þekkja hana sem Heiðu í Holtaseli. Hún er ein af sjö systkinum og í frændgarðinum eru verkalyóðssinnar og vinstri menn. Gunnar Benediktsson rithöfundur er þeirra þjóðkunnastur. Heiða hleypti snemma heimdraganum og var komin til Reykjavíkur 18 ára en manni sínum Jóhanni Sigurjónssyni málarameistara kynntist hún tvítug að aldri. Fyrsta barnið af þremur fæddist þegar hún var 25 ára og það síðasta eignaðist hún þrítug. Hún kveðst mjög heppin með fjölskylduna og þótt ekki hafi verið auður í búi þá sé hamingja og samheldni þess meiri.

*„Ég fór til Spánar þegar ég var tvítug og þegar samferðafólkið varð brúnna og brúnna varð ég bara rauðari og rauðari.“*

Heiða hefur ekki á samviskunnri að hafa eytt gjaldeyri þjóðarinnar í utanlandsferðum því aðeins einu sinni hafa þau hjón farið saman til útlanda, það var fyrir þremur árum og þá til Kanarí. Það kveikti samt í þeim þannig að nú eru þau á leið til Ítalíu í sumar. Álfheiður hlakkar til, segir þau ætla að halda sig fjarri helstu ferðamannastöðum og að strandlíf sé ekki á dagskránni. „Ég fór til Spánar þegar ég var tvítug og þegar samferðafólkið varð brúnna og brúnna varð ég bara rauðari og rauðari,“ segir hún hlajandi. „Mér finnst samt skárra að fá freknurnar heldur en að vera alveg hvít,“ bætir hún svo við.

#### TRÁÐKAÐ Á RÉTTI FÓLK

Hrafnista varð vinnustaður Álfheiðar um áramótin 2004 og þar segir hún gott að vera.



„Ég var búin að vera við umönnunarstörf á sjúkrahúsinu á Patreksfirði í tíu ár svo ég vissi alveg út í hvað ég var að fara þegar ég hóf störf á Hrafnistu. Það er æðislegt að vera þar, gott fólk að vinna með og skemmtilegur mórall.“

Að lokum berst talið að launamálum á ný og misrétti í þjóðfélaginu. Álfheiði finnst alveg út í hött að breyta 1. maí í einhvern blöðru- og fjölskyldudag eins og raddir heyrast um.

„Menn skulu aðeins athuga af hverju 1. maí varð dagur verkalyóðsins og hvað liggur þar að baki, áður en þeir taka hann af okkur. Reyndar er búið að traðka á ýmsu því sem barist var fyrir á síðustu öld því það er illa farið með marga. Hér viðgengst launaleynd og jafnaðarkaup sem hvergi er getið í samningum. Auðvitað græða atvinnurekendur á þessu, annars mundu þeir ekki bjóða upp á það,“ segir hún ákveðin og það látum við verða lokaorð.



# TÍMI TIL AÐ LIFA

Markmið fjölskyldustefnu Sjálfstæðisflokksins er að auka **val, gæði og árangur** í allri þjónustu Reykjavíkurborgar og fjölga tækifærum fjölskyldna til samverustunda - þannig að allir geti notið lífsins í Reykjavík.

Foreldrar hafi val um dagvistun fyrir börn sín frá því fæðingarorlofi lýkur · 25% lækkun leikskólagjalda 1. september 2006 · foreldrar greiði aldrei fyrir fleiri en eitt barn í leikskóla samtímis · forvarnir verði hluti af öllu skóla- og frístundastarfi á vegum borgarinnar · foreldrar hafi aukið val um grunnskóla · börn geti lokið tólmundastarfi í hverfinu innan hefðbundins vinnutíma · opnu og grænu svæðin í borginni fái nýtt líf · fegrunar- og hreinsunaráttak · hverfalöggæsla efla

Fjölskyldustefna Sjálfstæðisflokksins og önnur stefnumál á [betriborg.is](http://betriborg.is)

# Fagleg og lögleg þjónusta í boði

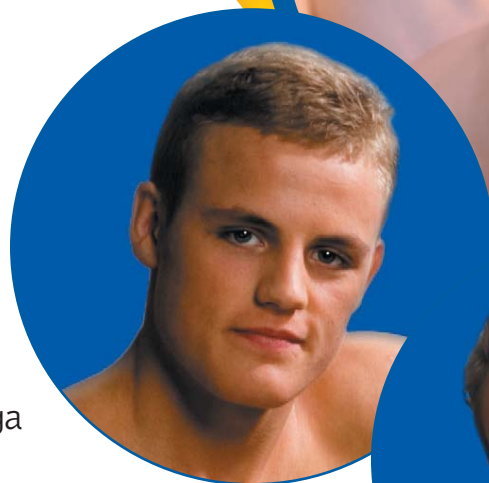
Löggild menntun snyrtifræðinga í Félagi íslenskra snyrtifræðinga tryggir þér fagmennsku í snyrtingu og förðun og rétta og örugga húðmeðferð.

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

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



*Félag íslenskra  
snyrtifræðinga*





### 101 Reykjavík

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

### 103 Reykjavík

Snyrtimiðstöðin - Lancome, Kringlunni 7, sími 588 1990

### 104 Reykjavík

Snyrtistofan Eygló, Langholtsvegi 17, sími 553 6191

### 105 Reykjavík

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

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

### 108 Reykjavík

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

### 110 Reykjavík

Snyrtistofan Greifynjan, Hraunbæ 102c, sími 587 9310

### 111 Reykjavík

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

### Kópavogur

Snyrtistofan Rós, Engihjalla 8, sími 554 0744  
Snyrtistofan Hrund, Grænatúni 1, sími 554 4025  
Snyrtistofan Jóna, Hamraborg 10, sími 554 4414  
Snyrtistofan Dís, Smiðjuvegi 4, sími 554 0079

### Garðabær

Snyrtistofan Garðatorgi, Garðatorgi 7, sími 565 9120

### Hafnarfjörður

Snyrtihornið, Miðvangi 41, sími 552 1200  
Snyrtistofan Carita, Dalshrauni 11, sími 555 4250  
Snyrtistofan Lipurtá, Staðarbergi 2-4, sími 565 3331  
Snyrtistofan Þema, Dalshrauni 11, sími 555 2215

### Reykjanesbær

Snyrtistofan okkar, Starmóum 14, sími 421 6352  
Snyrtistofa Huldu, Sjávargötu 14, sími 421 1493

### Mosfellsbær

GK snyrtistofa, Kjarna - Þverholti 2, sími 534 3424

### Norðurland

Snyrtistofan Vita Liberata, Sunnhlíð 12, Akureyri, sími 468 1588  
Gínó snyrtistofa, Hornbrekkuvegi 16, Ólafsfirði, sími 862 0466

### Suðurland

Snyrtistofa Ólafar, Austurvegi 9, Selfossi, sími 482 1616  
Nudd- og snyrtistofa Lilju, Dynskógum 6, Hveragerði, sími 483 4535

### Vestmannaeyjar

Snyrtistofa Ágústa, Hilmisgötu 2a, sími 481 2268

## Fallegt grænmeti fyrir augað

Grænmeti og ávöxtum er gjarnan stillt upp í skálar til skrauts, og er þá litirnir og formin augnayndi. Notagildið leynir sér þó ekki.

Pistilhjörtu og eggaldin eru framarlega í flokki fegurðar en eru ekki síðri þegar kemur að því að nota þau í eldamenskuna.

### Pistilhjörtu í parmesanlagaðri smjörsósu

Auðveld sósa og fljótleg en ekki endilega sú fituminnsta! Það er í lagi stöku sinnum, en þessi sósa er frábær með öllu pasta. Hana er líka hægt að bera fram sem lasagna í eldföstu móti, smyrja

hana á milli laga, og nota hefðbundna béchamel-sósu í botninn og á efsta lagið. Fyrir þá sem gera pastað sitt sjálfir og fylla það, þá er þetta upplagt í fyllingu ef rjómanum er sleppt.

#### FYRIR FJÓRA

150 g smjör  
hálfur hnefi fersk basilíka eða 6 salvúblöð (eftir smekk hvers og eins)  
1/2 tsk. salt  
1/4 tsk. pipar  
örlítið múskat, rifin fersk hneti eða tilbúið malað  
1 b pistilhjörtu, niðursoðin í vatni  
3/4 b rjómi  
1/3 b rifinn parmesanostur



Bræðið smjörið á pönnu við vægan hita. Setjið basilíku eða salvú saman við og látið malla í tvær mín. Skerið pistilhjörtun aðeins niður á meðan og setjið síðan á pönnuna, saman við smjörið. Hrærið. Látið malla í aðrar tvær mín. Hellið rjómanum yfir og látið malla við vægan hita þar til blandan hefur soðið niður um einn þriðja og þykknað aðeins. Stráið þá parmesanostinum yfir sósunu og látið hann bráðna, hrærið að því loknu. Smakkið til með múskati, salti og pipar. Berið fram með því að blanda örlítilli sósu saman við pastað og setja síðan meira ofan á hvern disk.



# Bonomi kaffihús

## OG GLÆSILEG VERSLUN

Bonomi kaffihúsinn er staðsett um víða veröld og eru þekkt fyrir að vera alvöru kaffihús sem bjóða aðeins upp á gæðakaffi fyrir þá kröfuhörðustu.

KAFFIBÚÐIN umboðsaðili Bonomi og Quick Mill kaffivéla hefur nú opnað glæsilega verslun og kaffihús í Hamraborg 1-3, Kópavogi. Við bjóðum að sjálfsögðu upp á eðal kaffi frá Bonomi sem gefur unaðslegan eftirkeim, einnig baunir sem hægt er að fá malaðar á staðnum.



## PROFESSIONAL

Hágæða ítalskar kaffivélar frá Quick Mill fyrir heimili, fyrirtæki og stofnanir.

Alvöru espresso með þykkri kaffifroðu eða mildara, alveg eins og þú vilt, nákvæmlega eins og á bestu kaffihúsunum.



Glæsileg ítölsk gjafavara; kaffibollar, tebollar, morgunverðarsett og ótal margt annað fallegt.



## PROFESSIONAL



# K A F F I B Ú Ð I N

HAMRABORG 1-3 · 200 KÓPAVOGI · S: 554 6054



## Ofnbakað eggaldin með ríkotta osti og mosarella

Ríkulegur grænmetisréttur sem getur hæglega verið borinn fram einn og sér með brauði og

salati, sem forréttur, með fleiri réttum á hlaðborði, kjöti eða fiski. Nánast hverju sem er.

### FYRIR SEÖ

4 eggaldin, skorin langsum í 1/2 cm þykkar sneiðar  
1 msk. salt  
1/2 b extra virgin ólífuolía  
3 msk. furuhnetur, ristaðar  
4 b ríkotta ostur  
2 egg  
1 kúla mosarella, skorinn í teninga  
4 msk. rifinn parmesanostur  
hnafi fersk basilíka, fint skorin  
2 b niðursoðnir tómatar, saxaðir  
salt og svartur pipar

Leggið eggaldinsneiðarnar á disk og stráið yfir þær salti. Látið liggja í 15 mín. en þurrkið þá saltið af þeim og þerrið sneiðarnar. Penslið þær síðan með ólífuolíu og grillið á grilli, grillpönnu eða steikið á pönnu í um 4 mín. á hvorri hlið. Ristið furuhneturnar á pönnu þar til gullnar, um 5 mín. Kælið. Hrærið ríkotta og eggjunum vel saman. Bætið þá fint skornum mosarella saman við, parmesanosti, furuhnetum og basilíku. Setjið rúmlega matskeið af ostablöndunni á hverja eggaldinsneið og rúllið þétt upp. Leggið í eldfast mót. Hellið niðursoðnum tómötum yfir rúllurnar, saltið og piprið. Bakið við tvö hundruð gráður í um 15-20 mín. eða þar til rúllurnar hafa hitnað vel í gegn. Berið fram heitt.



# Chile dagar

í vínbúðum 9. maí - 10. júní

*Sérblað um vín*

CHILENO:

## *Gripandi glæsilegt útlit*

London er almesti suðupunktur vínmenningar í dag og einn kröfuharðasti markaður heims fyrir ný vín. Þau verða að hafa leitthvað til brunns að bera til að lifa af hjá breskum neytendum. Ekkert Chile vín hefur vaxið jafn hratt uppá síðkastið í heimborginni London og hið nýja vín frá Chile sem ber einfaldlega nafnið Chileno.

Vínin hafa alla þá kosti sem góð vín þurfa að hafa til að ná í gegn til neytenda. Gripandi glæsilegt útlit, ferskan blæ, fallegan lit og frískan ávöxt. Nýi-heimurinn ens og hann gerist bestur. Aðeins eru notaðar bestu þrúgur frá bestu svæðum Maipo, Rapel, Colchagua, og Central Valley. Þegar víngerðarmaðurinn Felipe Tosso fer fögrum höndum um þrúgur frá þessum gæðasvæðum þá er ekki að sökum að spyrja.

Chileno Cabernet Merlot og Chileno Chardonnay Sauvignon Blanc eru fyrst og fremst fersk og ávaxtarík vín sem sem gaman og gott á að vera að dreyfa á með flestum mat og við öll góð tilefni.

**Kynningarverð á Chiledögum 890 kr.**





SANTA RITA:



## Kennt við 120 uppreisnarmenn

Santa Rita 120 vínlínan hefur sögulega tilvísun í sjálfstæðisbaráttu Chile. Snemma á 19. öld, er landsmenn reyndu að komast undan ofríki spænsku krúnunnar, földu 120 hermenn uppreisnarmanna sig í kjöllurum víngerðarinnar og herjuðu þaðan á hermenn Spánarkonungs. Voru hermennirnir 120 undir stjórn hershöfðingjans Bernardo O'Higgins, sem varð einn af leiðtogum landsins er það hlaut sjálfstæði.

Á Chiledögum í Vínúðum eru nokkur vín sem valin hafa verið á sérstakan lista og eru eingöngu fánleg á þemadögnum. Eitt þeirra vína er Santa Rita Cabernet Sauvignon Rose. Þykir afar gott rósavín, höfugt, þurr, ferskt. Sælgætiskennndur berjaraúði og lauf. Þrjú önnur vín úr 120 línunni eru á kynningarverði á Chiledögum og eru þau eftirfarandi:



### Santa Rita 120 Chardonnay

Er með bestu kaupum á markaðnum að mati Morgenavisen í Danmörku.

Afbragðs fordrykkur.

Kynningarverð á Chiledögum  
1.090 kr.



### Santa Rita 120 Cabernet Sauvignon

Frísklegt og ávaxtaríkt vín sem er tilvalið í útleiguna og með grillinu.

Kynningarverð á Chiledögum  
990 kr. í 750 ml flöskum og  
290 kr. í 187 ml flöskum



### Santa Rita 120 Merlot

Grösugur og góður ilmur, bragðmikið, mjúkt með bökuðum sólberjakeim.

Kynningarverð á Chiledögum  
1.090 kr.





MONTES:

## Í hópi vinsælustu vína á Íslandi

Montes er eitt þekktasta vínfyrirtæki Chile og hefur lagt áherslu á gæði frekar en magn. Vín frá Montes eru í hópi vinsælustu Chile-vína hér á Íslandi og jafnframt í hópi vinsælustu vína yfirhöfuð enda Chile það land sem Íslendingar kaupa einna mest af vínum frá. Fyrirtækið er kennt við aðalvíngerðarmann þess, Aurelio Montes en hann er almennt talin vera einn allra bestu víngerðarmaður Chile, leiðandi í þeirri byltingu sem hefur orðið í Chilenskri víngerð síðustu 20 árin. Montes var kjörin víngerðarmaður ársins af félögum sínum árið 1995. Vínin frá Montes hlotið einróma lof allra helstu vintímarita og vinsérfræðinga heims.



### Montes Chardonnay Reserve

Vínið einkennist af hitabeltisá-vöxtum, ananas og mjúkri smjörkenndri vanillu úr eikartunnunum. Ungt er það ferskt og þægilegt en verður flóknara og margþættara með árunum.

**Kynningarverð á Chiledögum**  
1.060 kr.



### Montes Cabernet Sauvignon Reserve

Hefur verið geymt um nokkuð skeið í eik og hefur kraftin og bygginguna þaðan. Mjúkt engu að síður en og vaninn er með cabernet vínin frá Montes.

**Kynningarverð á Chiledögum**  
1.090 kr.



### Montes Merlot Reserve

Merlot-vín eru þegar best lætur flauelsmjúk og þægileg og víngerðarmenn í Chile hafa náð miklu út úr þessari þrúgu, sem hentar vel ljósu kjöti og ekki síst grilluðum fiskréttum.

**Kynningarverð á Chiledögum**  
1.090 kr.





CASTILLO DE MOLINA:

## Fékk háa einkunn í virtu vintímariti

San Pedro er eitt kunnasta vínfyrirtæki Chile og það fyrirtæki sem flytur næst mest af vínunum til útlanda. Fyrirtækið á á þriðja þúsund hektara af ræktuðum vínið í öllum helstu vínhéruðum Chile. Svæðin eru fjölbreytt og hvert þeirra gefur af sér vín sem draga keim af svæðinu. Hin frábæru skilyrði frá náttúrunnar hendi auk vingerðarfólks í fremstu röð hafa gert það að verkum að San Pedro vínin eru til í yfir 70 löndum í öllum heimsálfum. Fyrirtækið framleiðir fjölmörg kunn vín, má nefna Gato Negro, Gato Blanco, 35 South, 1865 (sem kennt er við árið sem Albano-bræðurnir stofnuðu fyrirtækið), Cabo De Hornos og vínið sem hér er til umfjöllunar, Castillo De Molina. Vínin hafa hlotið fjölmörg verðlaun, má nefna að Castillo De Molina Cabernet Sauvignon hefur unnið til verðlauna og fékk nýverið 87 punkta hjá hinu virkta vintímariti -Wine Spectator.



### Castillo De Molina Cabernet Sauvignon

Djúpur og dökkur litur með svartfjólubláan blæ. Í lykt má greina klassískan cabernet-pípar, súkulaði og eik og mjög mjúkan villiberjakeim sem er að þroskast í flöskunni. Í bragði eru mjúk tannín áberandi, fínleg eik, súkkulaði og brómber. Þessa víns er best að neyta innan fimm ára.

**Kynningarverð á Chiledögum**  
1.150 kr.



### Castillo De Molina Chardonnay

Fölgult vín sem angar af suðrænum ávöxtum, ristaðri eik og karamellu. Braðið einkennist af fínlegum ávöxtum. Mjúkt og þægilegt vín sem þolir vel geymslu í tvö til þjú ár.

**Kynningarverð á Chiledögum**  
1.150 kr.



# Aðstoðum ykkur við smærri og stærri útskriftarveislur



*Snittur, ostabakkar, osta og salami veisla.*



OSTABÚÐIN *Delicatessen*

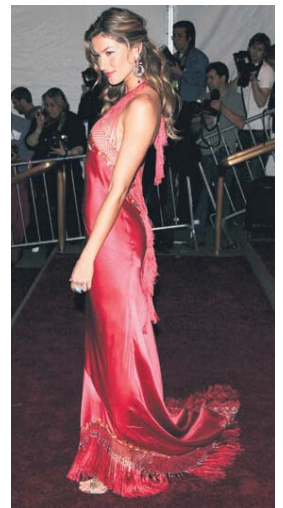
Skólavörðustíg 8, 101 Reykjavík – Pöntunarsími: 562 2772

# Rauður heillar augað

Hollywood stjurnar vita hvernig á að vekja á sér athygli, og að þessu sinni nota þær rauða litinn óspart til að fá allra augu til að beinast að sér. Rauði liturinn er mjög heitur um þessar mundir, allt frá eldrauðum upp í dimmrauðan og vínráuðan. Síðkjólar eru áberandi og kjólar með víðu pilsí í anda fimmta áratugarins. Kona í rauðum kjól virðist ósigrandi og oftar en ekki afar heillandi - enda hver kannast ekki við eitís smellinn „The lady in red.“ Rauður er litur valdsins, ástarinnar og kynþokkans. Besta leiðin til að skera sig úr fjöldanum er að vera í eldrauðum kjól. Sumir eru þó hræddir við eldrauða litinn, og því er hægt að tempra hann aðeins með því að leyfa honum að njóta sín í varalitnum eða í skónum.

Myndir: NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES  
Texti: KRISTÍN EVA ÞÓRHALLSDÓTTIR

Victoria Beckham í eldrauðum fiftís kjól. Minnir dálítið á kjólinn hennar Sögu Beinteins þegar hún söng lagið Eitt lag enn.



Þessi kjóll er flottur á brasilísku þokkadísinni Gisele Bündchen.



Tískudrottningin Sarah Jessica Parker í ótrúlega smart kjól, eftir hönnuðinn Alexander McQueen.



Tori Spelling er sæt í dúkkulegum kjól. Þokapilsin eru vinsæl í sumar og hefur Tori ekki látið það framhjá sér fara.



Ofurfyrirsætan og leikkonan Amber Valetta í rauðum silkikjól með austurlensku mynstri.



Charlize Theron í íburðarmiklum vínráuðum kjól með demantsnælu og armband.



Senubjófurinn Dita Von Teese skartar hér vínráuðum síðkjól með fjöðrum.

# SUMARSKÓRNIR



**ILSE JACOBSEN • Hornbæk**

Garðatorgi GARDABÆ

SÍMI 517-4806

# Flottir jakkar í sumarblíðunni!



*KISS - Kringlunni*  
Kr. 5.990

## Kynning



Ef það er eitthvað sem fylgir sumrinu þá eru það þunnir, fínir jakkar og kápur sem og auðvitað opnir skór og kjólar. Gallajakarnir koma alltaf sterkir inn á þessum árstíma sem og stuttir sporttýpu jakkarnir sem henta vel svona hversdags.

Punnar hnésíðar kápur fylgja einnig tískunni þetta árið með belti um mittið sem og jakkar af fínni gerðinni í mittissídd.



*Galleri 17 - Kringlunni*  
Kr. 7.990



*NEXT - Kringlunni*  
Kr. 7.490



*Centrum - Kringlunni*  
Kr. 14.999







Noa Noa - Kringlunni  
Kr. 10.990



Kultur - Kringlunni  
Kr. 19.990



Deres/Diesel - Kringlunni  
Kr. 15.990



Gallabuxnab ðin - Kringlunni  
Kr. 9.900. Stórar stærðir



NEXT - kringlunni  
Kr. 7.390



KISS - Kringlunni  
Kr. 3.900. Til í svörtu, br nu & ljósu



NEXT - Kringlunni  
Kr. 7.990



Benetton / Sisley - Smáralind  
Kr. 12.695 - til í svörtu, br nu & ljósu



Spúútnik



Belleville



Gleraugsmiójan



Spúútnik



Isis



Gleraugsmiójan



Hygea



Vinkonurnar og mega skutlurnar Taryn Manning og Nicole Richie eru greinilega alveg með sólgleraugnatískuna á hreinu.

# Fersk og formfögur sólgleraugu

Sólgleraugu virðast alltaf vera að fá meira og meira vægi í sumartískunni og eru í dag orðin lífsnauðsynlegur fylgihlutur. Stór gleraugu virðast vera lang vinsælust um þessar mundir en þó virðist sem hin frægu pung sólgleraugu séu að fara úr tísku. Í staðinn er mest leitað til tískustraua sjötta, sjöunda, áttunda og níunda áratugarins, ekki ósvipað því sem er að gerast í flestum öðrum tískugeirum. Umgjardirnir skipta orðið höfuðmáli og oft litasamsetning þeirra. Einfaldir litir eins og svartur og hvítur eru þó hvergi nærri úr tísku. Þvert á móti virðist hvítur vera að sækja í sig veðrið og svartur er alltaf töffaralegur. Annars gildir sama reglan um sólgleraugun og allt annað. Lykilatriði er að finna sér gleraugu við sitt hæfi og sinn stíl.

# Njarvörur

Part á laugardaginn kl. 14



GYLLTI KÖTTURINN

**Opið alla daga – einnig sunnudaga**

AUSTURSTRÆTI 8 - 10 101 REYKJAVÍK 5340005



**Sigríður B. Tómasdóttir**  
elur upp

## Leikfangafli ð

Herbergi sonar míns er fullt af dóti. Hann er bara sextán mánaða gamall en á alls kyns dótari, smátt sem stórt og ágætis bókasafn er í uppsiglingu. Hann hefur að sjálfsögðu ekkert vit á þessu, finnst raunar alveg jafn gaman að leika sér með plastbox úr eldhússkápnnum og finu lestina sem hann á. Ég flutti heilan dótakassa upp í geymslu um daginn, ákvað að grynka aðeins á draslinu og tók því mesta smábarnadótið upp. Þegar í geymsluna var komið virti ég alla dótakassana fyrir mér. Þeir eru nefnilega þó nokkuð margir.

Þar eru kassar með dóti sem ég átti þegar ég var lítil. Ójá, ég hef haldið til haga dóti síðan ég var lítil. Mér þótti vænt um dótið mitt og tímdi alls ekki að henda því þegar ég var að losa foreldra mína við það, mér fannst líka svo spennandi að komast í gamalt dót þegar ég var lítil að ég hugsaði með mér að mín börn hlytu að vera sama sinnis. Fyrir utan mitt dót er líka að finna dót frá systursyni mínum í geymslunni. Hann er nú ekki líkur frænku sinni og bast því dótinu sínu ekki tilfinningalegum böndum. Hafði raunar ekki mikinn áhuga á því og sumt lítur svo vel út að ég efa að hann hafi nokkurn tímann leikið sér að því. Litli strákurinn minn mun auðvitað njóta góðs af þessu nema ég ákveði að losa mig við allt dótið í geymslunni.

Ég er nefnilega farin að efast um hvort ég eigi að geyma öll þessi leikföng nú þegar Tómas litli er sjálfur farinn að safna birgðum af dóti. Lappalausar barbíðukkur eru líklega ekki svo spennandi nú á tímum offramleiðslu á öllum hlutum. Og lúin púsluspil ekki heldur. Ofgnóttin af dóti er svo mikil í dag að hann á eftir að eignast mikið af spennandi dóti, sem eflaust tekur slitnu dúkkunum fram.

Ég ætla samt alveg örugglega að halda upp á bóka-kassana mína. Ég átti svo margar sælustundir við bóklestur að ég mun alltaf vilja eiga uppáhaldsbækurnar. Þó ekki væri nema til að lesa þær sjálf á góðri stundu. Ég er svo gömul að ég á engar barna-myndir í kössum, en mér skilst að óhjákvæmilega muni sonurinn vera kominn með myndarlegasta safn af DVD og vídeóspólum innan örfárra ára. Einhvern veginn þarf ég að koma böndum á dótáflóðið. Ekki vil ég að sonurinn verði ofdekraður snáði en ég kann varla við að banna dótakaup með öllu. Meðalvegurinn gullni á greinilega við hér sem annars staðar.



## Börn í bílum

Á sumrin getur verið gaman að ferðast um landið með fjölskyldunni en oft verða börnin óþolinmód þegar þau þurfa að sitja lengi í bíl. Gott getur verið að taka nesti með í ferðalagið því stundum orsakast pirringurinn eingöngu af hungri. Mikilvægt er þó að nestið sé hollt og gott því ef börnin eru vön hollu mataræði heima fyrir, geta þau fengið í magann af einhverju skyndibitafæði og orðið ennþá pirraðri fyrir vikið.

**1.** Gulrætur og annað grænmeti er gott að brytja niður og taka með í poka og narta í á leiðinni.

**2.** Purrkaðir ávextir, harðfiskur í bitum og morgunkorn er þægilegt að hafa með í poka.

**3.** Vatn í flöskum og ávaxtasafa í fernum getur verið gott að frysta til hálfis áður en lagt er af stað því þá haldast drykkirnir kaldir lengur.

**4.** Heimabakað brauð er alltaf vinsælt á ferðalögum og kakó í hitabrusa er klassískt ef ekki er þeim mun heitara úti.

**5.** Blautpurkur geta komið sér vel þegar þurka þarf af litlum andlitum og höndum því ekki er alls staðar hægt að komast í vask á leiðinni.

## Tjöldum því sem til er

Börn hafa flest afskaplega gaman af því að gista í tjaldi og stundum er nóg að útilegan fari fram heima í garði ef annað er ekki í boði. Í vondu veðri er jafnvel hægt að tjalda innandyra og ef ekki er til nógu lítið tjald til að koma því fyrir þar má alveg nota sængur og teppi til þess að útbúa tjald.



VISA KREDIT  
KORTHAFAR

FÁ MIÐANN Á 1.800 Í STAÐ 2.900\*

\*bóka þarf miðana fyrir frumsýningu 19. maí



VILTU FINNA MILLJÓN?  
BYGGT Á RAUNVERULEGUM ATBURÐUM.

Óborganlegur farski eftir meistarann Ray Cooney í snilldarþýðingu Gísla Rúnars Jónssonar.  
Landslið gamanleikara fer á kostum í fyndnasta gamanleik ársins. Leikstjóri Þór Tulinius.

VISA



Miðasala í síma 568 8000  
[www.borgarleikhus.is](http://www.borgarleikhus.is)

BORGARLEIKHÚSIÐ

# Hollustuna heim!

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



## TILBOÐ 1

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

1.345 á mann  
2.690 fyrir tvo

## TILBOÐ 2

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

1.445 á mann  
2.890 fyrir tvo

## TILBOÐ 3

### Rifjapartý

Konton svínaríf  
Hrisgrjón, prjóna  
og soya  
poki af Maarud

1.250 á mann  
2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

## BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar  
og kokteilsósa kinderegg  
700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

### FRÍ HEIMSENDING

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

PÖNTUNARSÍMI 552 2399



## Börnin með í garðinn

Börn hafa ógurlega gott af því að vera úti eins og allir vita. Þau hafa auðvitað gaman af því að leika sér en mörg hver hafa ekki síður gaman af því að hjálpa til við þau verk sem til falla. Sníðugt er að kenna börnum að hjálpa til í garðinum, þannig geta garðverkin orðið að huggulegri fjölskyldustund. Garðáhöld fyrir börn fást í ýmsum byggingavör-  
verslunum og í húsbúnaðarverslunum sömuleiðis. Meðal þess sem tilvalið er að kaupa fyrir börn eru litlar hrifur, skóflur og garðkönnur.



## Matjurtagarðar

Allir hafa gaman af því að rækta jurtir og ekki þarf að vera flókið að koma upp litlum matjurtagarði. Börnin í fjölskyldunni geta svo fylgst með því sem sprettur, hlúð að jurtunum og notið þess að taka upp gulrætur og annað góðmeti þegar hausta tekur. Börn missa fljótt áhuga og einbeitingu og því er um að gera að leyfa þeim að rækta matjurtir sem vaxa fljótt og vel.

- Radísur vaxa frekar hratt og eru bragðgóðar hráar.
- Graslauk þarf bara að planta niður í beð, hann er góður í salöt og með fiski.
- Mynta dafnar vel í íslenskum gördum.
- Gulrætur eru í miklu uppáhaldi hjá börnum. Þær taka reyndar tímann sinn að spretta en veita þeim mun meiri ánægju þegar upp er staðið.

## Afsláttur

Þegar garðverkur er lokið er svo tilvalið að leyfa börnunum að fá sér hressingu úti, leyfa þeim að fara í lautarferð í garðinum. Gott er að hafa í huga að ekki er nauðsynlegt að eiga stóran einkagarð til að börn geti notið sín í honum.



# belladonna

Hlíðarsmára 11 • Kópavogi • sími 517 6460 • www.belladonna.is



## Ný sending af yfirhöfnum

### Opið

mán-fös

11-18

laugardaga

11-15

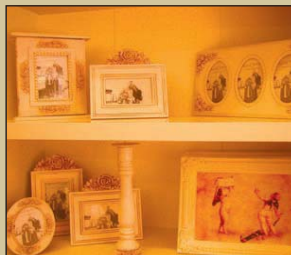
# Ný sending

Kjólar á brúðina mömmuna  
ömmuna og brúðarmeyjuna



## Prinsessan

Verlun/mjódd • 5674727 • www.prinsessan.is



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

Garðatorgi • Garðabæ • Sími 553 0444



KC LOKAR 31. MAÍ. ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR.



SKÓLAVÖRÐUSTÍGUR 18 SÍMI: 562 2654



**Jóhanna Sveinsdóttir**  
segir kynjas gur

## Allt í plati, ástarkökufati

Ég er svo klár. Ég gerði svo merkilega uppgötvun og mér finnst ég voðalega klár fyrir vikið. Svo er ég líka svo heppin. Af því ég get skrifað pistil í blóðin og sagt ykkur öllum frá merkilegu Nóbelsverðlaunakandidata uppgötvuninni minni.

Uppgötvunin kom í kjölfarið á þælingum mínum um tilraunir mannfólksins til að koma höndum yfir hið huglæga fyrirbæri sem ástin er. Í þeirri tilraun höfum við fundið okkur alls kyns viðmiðanir og skilgreiningar sem, þegar öllu er á ástarbotninn hvolfst, rugla okkur enn frekar í ríminu. Við höfum búið okkur til stóðtæki í svaraleitinni sem eru orðin að óskrifuðum lögmálum, eða lögleysu réttara sagt.

Til að meta hvort ástin sé sönn er meðal annars stuðst við tíma-mælingar. Eftir þrjú mánuði þurfa ákveðnir hlutir að hafa gerst, eins og að hafa kynnst nokkrum vinum nýja makans eða gíst nokkrum sinnum heima hjá honum. Eftir sex mánuði er í lagi að eitt rifrið hafi látið á sér kræla, eftir ár á kynnum við foreldrana að vera lokið, eftir tvö ár á fólk að hafa hafði búskap, eftir þrjú ár kemur barn, og þegar öllum fer að leiðast er haldið brúðkaup.

Við styðjumst líka við orðamælingar. Já og nei hafa ólíkar merk- ingar eftir áherslum og lengd sérhljóða, „ég elska þig“ boðar ekki gott sé það sagt á fyrstu viku og að sama skapi þykja það slæm tíðindi að sú játning sé ekki komin eftir ár. Einnig er stuðst við aðgerðamælingar. Á fyrsta árinu er mælst til þess að parið fari í nokkur ferðalög, framtíð nýs sambands er ákvörðuð eftir upptækjum á stefnumótum, blómvöndum, gjöfum og förnfýsi nýs maka. Deilt er um hvort heillavænlegra sé að sofa hjá á tíunda stefnumóti frekar en því fyrsta. Hvort í lagi sé að hringja daginn eftir stefnumóti eða hvort bíða eigi í viku.

Svo rignir krísusímtölunum yfir saumaklúbba út um allan bæ þar sem reynt er að spá í spil og bolla, aðgerðir og athafnir, tímaviðmiðanir og orðaskak, í tilraun til að ákvarða hvort um sé að ræða framtíðarást eða hvort allt sé í plati. Samt standa allir á ástargati og enginn er neinu nær.

Gott og vel. Í botnlausum þælingum mínum um ástina rann þó upp fyrir mér að þetta er allt saman hið mesta bull og helber vitleysa.

Pau þör sem ég þekki og eru líkleg til sigurs í framtíðarsambands- kapphlaupinu voru með öllu laus við viðmið og skilgreiningar í upphafi sinnar samveru. Parið bara byrjaði saman og ekki söguna meir. Krísusímalínan safnar ryki og þessi þör dansa sinn rósadans, stundum á þyrnum, stundum ekki, og engum dettur í hug að bera saman samband þeirra við tékklista um hvað er „normalt“ og hvað er „vísbinding um volæði.“ Þörin trú á sig og hafa ákveðið að láta sambandið ganga. Og þá gengur það.

Þannig að ég komst að þeirri niðurstöðu að ástin bara er, ef hún er. Og það er sama í hvaða kökuformi hún kemur eða hversu lengi hún bakast. Kaka er bara kaka sama hver uppskriftin er. Ást er bara ást sama í hvaða formi hún birtist. Þetta er ekkert flóknara en það.

Þetta er kannski ekki flókin uppgötvun, en um leið og þú trúir á hana og lifir eftir henni er þetta merkasta uppgötvun síðan sneitt brauð með smjöri uppgötvaðist.

Lifið og njótið.

## Leiðir til að lifa með HM

HM í fótbolta er framundan mörgum konum til mikillar armæðu. Lærðu nokkur trikk sem stytta stundirnar þar til maður- inn þinn nær aftur sambandi við umheiminn.

1. Feldu sjónvarps- fjarstýringuna og sjáðu manninn þinn engjast um meðan hann leitar.

2. Svissaðu nokkrum snúrum á dvd, fjöl- varpinu og sjónvarp- inu og sjáðu hvað gerist þegar kærastinn reynir að kveikja.



3. Keyptu nýtt skópar fyrir hvert mark sem er skorað í keppninni.

4. Ræddu við kærastann um útlit búninga og vöðvabyggingu einstaka leikmanna og taktu mynd af hneykslunarvipn- um á honum til að nota sem skjásvæfu.

5. Hröpaðu „rangstæð- ur!“ þegar kærastinn reynir að kúra með þér að kvöldi eftir afskiptalausum knatt- spyrnudag.

6. Mundu að segja honum aldrei að ofangreint hafi verið planað hjá þér.

## stj rnuþá

★ ★ ★  
12. maí – 18. maí

### HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Ástarmálin ætla að verða flókin dagana fram- undan. Hrúturinn fær misvísandi merki um gang mála og ætti að fara varlega í að draga ályktanir sem ekki eru byggðar á staðreyndum. Ekki er allt sem sýnist og því betra að fara hægt í sakirnar.



### NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Ástarsambönd eru í brennidepli hjá nau- tinu helgina framundan. Nautið hefur sterka þrá til að para sig og njóta góðra stunda. Langanir munu rætast og tilfinningar verða endurgoldnar nautinu til mikillar gleði.



### TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Tvíburanum hefur ekki gengið vel að koma sér í form eins og hann lofaði sér um áramótin. Ekki láta deigan síga því nú er kjörinn tími til að sinna heilsunni. Tvíburinn ætti að nýta kraftinn sem umlykur hann til að komast aftur á áætlun.



### KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Krabbinn ætti að drífa sig í sparigallann, æfa bros og augnantill, og drífa sig út á meðal fólks. Rómantikinn liggur í loftinu og nóg verður að gera í félagslífinu. Krabbinn er heillandi þessa dagana og verður hrókur alls fagnaðar.



### LJÓN 23. JÚLÍ – 22. AGÚST

Fjölskyldan og heimilislífið verður í brennidepli um helgina. Nýttu dagana til að endurinnrétta heimilið eða njóta góðra stunda með fjölskyld- unni. Óleyst mál sem lúta að fasteignamálum falla í greiðari farveg.



### MEYJA 23. AGÚST – 21. SEPTEMBER

Nú ætti meyjan að setja símann á silent, slökkva á tölvunni og finna leiðir til að losna frá vinnu helgina framundan. Meyjunni hættir til að keyra sig út í vinnu. Nóg verður að gera í félagslífinu næstu daga. Taktu þátt.



### VOG 22. SEPTEMBER – 22. OKTÓBER

Fullt tungl sem birtist 13. maí mun ýta undir góða gæfu í fjárhagshliðinni og því er nú góður tími til að semja um laun. Heppnin leikur við vogina og því ætti vogin ekki að óttast að taka áhættur.



### SPORÐREKNI 23. OKT. – 21. NÓV.

Ja hérna! Sporðrekin á svo sannarlega von á góðu með nýju tungli þann 13. maí. Sem þruma úr heiðskíru lofti mun ástin birtast sporðrekanum honum að óvörum. Ný tengsl eða gömul verða djúp og tilfinningarík. Njóttu vel.



### BOGMAÐUR 22. NÓV. – 21. DES.

Bogmaðurinn ætti að huga vel að heilsunni. Mikíð álag undanfarið gæti tekið sinn toll og því nauðsynlegt bogmanninum að slaka á og fá útrás fyrir uppsafnað stress með hreyfingu og skemmtun í góðra vina hópi.



### STEINGEIT 22. DES. – 19. JANÚÁR

Steingeitin verður umkringd vinum og vanda- mönnum um helgina og ætti að nýta tækifærið til að opna sig og tjá óskir sínar. Góð ráð munu birtast úr óvæntri átt sem munu nýttast steingeitinni vel í hamingjuleitinni.



### VATNSBERI 20. JANÚÁR – 18. FEB.

Ekki er úr vegi að verða sér úti um eina kampa- vinsflösku og setja í kæli. Vatnsberin er stór- huga þessa dagana og ætti ekki að láta neitt stoppa sig í leið sinni að árangri. Ekki líður á löngu þar til skálað verður fyrir sigurum þínum.



### FISKAR 19. FEBRÚÁR – 20. MARS

„Fiskar á ferð og flugi“ er yfirskrift þessa stjörnu- merkis þennan mánuðinn. Eftir stutta ferð fyrir í mánuðinum þyrstir fiskana í meira og þeir hugsa sér til frekari hreyfings. Loksins er komið að tíma sem einkennist af slökun og skemmtun.







OF MIKILL HRÆÐI GETUR  
DREIÐ GOTT PARTÍ



UMFERÐARSTOFA



Sætuefni eru alls staðar og erfitt er að forðast þau.

# Holt eða ekki

## Tíminn leiðir það í ljós

Maðurinn er ekki óskekull. Þvert á móti hefur hann tileinkað sér þann leiðinlega ávana að læra af mistökunum. Lærdómsparturinn er góður og blessaður en það ætti að vera hægt að fá fróðleikinn án þess að gera mistökin.

Gegnum tíðina hafa vísinda- og uppfinningamenn kynnt til sögunnar ýmsar nýjungar sem breyta eiga lífi okkar til hins óendanlega betra. Maturinn á að bragðast betur, grasið að vaxa hraðar, börnin að brosa breiðar og himinninn að vera blárri. Svo þegar tíminn líður og uppfinningarnar festa sig í sessi koma hrikalegar afleiðingar í ljós. Hér á eftir fara nokkrar uppfinningar og samfélagsbreytingar sem öllu breyttu en fátt bættu.

Fyrst ber að nefna þá ákvörðun mannsins að hætta að flakka um og safna sér til matar og byrja staðbundna akuryrkju. Við það breyttist mataræðið til hins verra og fábreytnin tók völdin. Þessi breyting er auðsjánlega grundvöllur siðmenningar okkar en frá heilsufarslegu sjónarmiði var þetta slæm ákvörðun.

Auðsöfnun. Ekkert hugtak, nema ef vera skildi trúarbrögð, hefur kostað jafn mörg



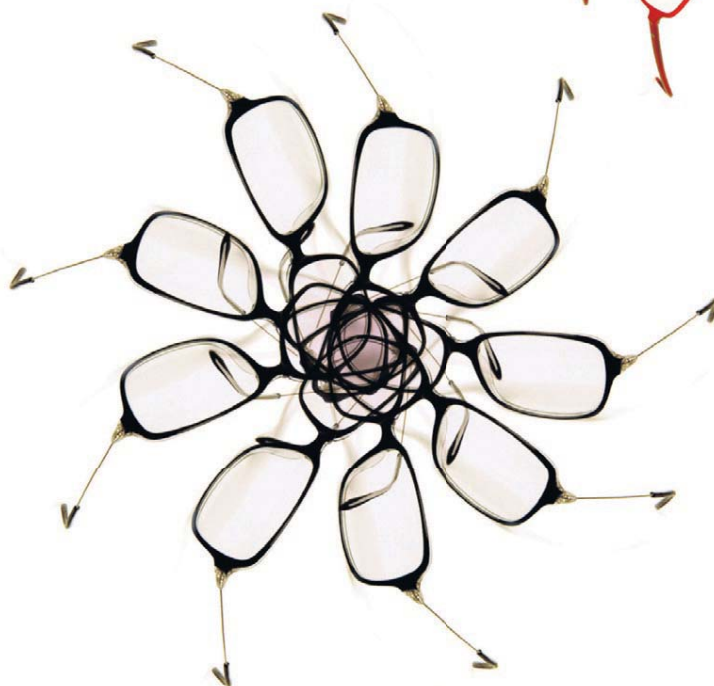
Drumurinn sem breyttist í martröð. Iðnbyltingin hafði til dæmis gríðarlega aukningu krabbameinstífella í för með sér.

mannslíf. Peningakerfið er ömurlegt kerfi, en það er það skásta sem við eigum.

Þegar tækninni fleytti fram fóru menn að sjá sér leik á borði og úr varð iðnbyltingin. Eigendur græddu á meðan verkamenn blæddu. Engum datt í hug að kol og öll efnin sem nýtt voru í iðnaði væru hættuleg umhverfinu. Við vitum betur í dag en virðumst samt sem áður ekki gera mikið í því.

DDT skordýraeitrið var svarið við öllum vanda-málum heimsins. Skordýrin drápuð í hrönnum, uppskeran margfaldaðist og það sem best var, lífríkið skaðaðist ekkert. Rangt! Efnið var notað svo víða að nær ekkert landbúnaðarsvæði fékk að vera í friði. Vissulega var efnið einn öflugasti drápsmiðill skordýra sem völ var á en það sem menn gerðu sér ekki grein fyrir var þrávirgni þess. Efnið skolaðist af ökrum og mengaði stór svæði. Spendýr og fuglar tóku að veikjast og drepast. Efnið var að lokum bannað en ekki fyrr en það var búið að valda alvarlegum skaða. Hugsið ykkur, efninu var miskunnarlaust úðað á menn til að losna við lýs.

Nú á dögum vill fólk líta eins vel út og mögulegt er. Við viljum fullkomna líkama til að hýsa okkar fullkomnu sál. Eitt vopnið í baráttunni við aukakílóin eru sætuefni. Gerviefni sem bragðast eins og sykur en eru á engan hátt lík þeim að efnabyggingu. Við vitum afskaplega lítið um langtímaáhrif þeirra. Í raun er það eina sem við vitum að þau eru ekki bráðdrepani. Ég vona bara að þarna sé ekki annað DDT slys í uppsiglingu.



\*Sjónþækjafræðingur með réttindi til sjónmælinga og linsumælinga

\*Vaxtalaus kjör í allt að 24 mánuði\* engin útborgun

\*þú hefur oftár ráð á nýjum gleraugum

\*2ja mánaða aðlögun á margskiptum glerjum

\*mikið úrval snertilinsa

\*fagleg og góð þjónusta

\*gleraugnatryggingar í boði

\*Linsur í áskrift

\*gildir ekki um önnur tilboð

Endurnýjar þú gleraugun þín nógu oft eða langar þig bara í ný?

Suðurlandsbraut 50,  
í bláu húsunum við Faxafen  
Sími: 568 1800



GLERAUGNAVERSLUN

Gleraugað

## Góða nótt

Það er ekki öllum gefið að sofa vel og lengi. Sum okkar sofna seint og illa og loks þegar það gerist þá er svefninn órólegur. Okkar daglega amstur fylgir okkur inn í draumalandið þar sem það getur truflað

okkur. Stress og streita eru algengar orsakir svefnvandamála. Ýmsar aðrar orsakir geta legið að baki en hér koma nokkur ráð sem geta hjálpað þér að ná góðum nætursvefni.

- Ekki drekka kaffi eða aðra drykki sem innihalda koffín eftir hádegi.
- Ekki borða heila máltíð minna en þremur tímum fyrir svefn. Meltingarvegurinn þarf sína hvíld.
- Reyndu að fara afslappaður að sofa. Farðu í heitt bað og hlustaðu á rólega tónlist ef það hjálpar.
- Slepptu kvöldfréttunum. Stórslys og morð eru ekki gott veginesti inn í draumalandið.
- Ekki fá þér áfengi áður en þú sofnar. Eitt glas lætur þig sofna hraðar en það truflar nætursvefninn hjá flestum.
- Reyndu að fara að sofa á sama tíma hvert kvöld. Líkaminn lærir hvenær hann á að fara að sofa og þetta verður að rútinu.



Það getur reynst þrautin þyngri að sofna á kvöldin.

nordicphotos / GETTY IMAGES

## Grænt er heilsuóænt

Hollustusnarl vikunnar eru kúrbítssneiðar með Parmesan osti.

### FYRIR FJÓRA TIL SEÐ

Fjórir meðalstórir kúrbítar  
Holl og góð steikingarolífa  
Sítrónusafi  
Pípar  
Hvítlaukur  
Parmesan ostur

Skerið kúrbítinn í sneiðar. Hitið steikingarpönnu, setjið kúrbítssneiðarnar á pönnuna. Setjið smá sítrónusafa og pípar á hverja sneið (má nota sítrónupípar), ásamt hvítlauk og parmesan osti. Snúið kúrbítssneiðunum og brúnið hvora hlið í um tvær til þrjár mínútur. Gætið þess að kúrbiturinn steikist ekki of mikið. Verið snögg að snúa. Verði ykkur að góðu. Raðið sneiðunum á disk og berið fram sem forrétt eða sem létt snarl yfir ávaxtasafa og spjalli.



HVELLUR.com

**HVELLUR.com**  
..í einum grænum

S Þarvogur 6 • Sími 577 6400 / fax: 577 6401  
hvellur@hvellur.com • www.hvellur.com  
Firma: G. Tómasson ehf.

### SPORTARINN

#### ICEFOX DISK 2 26"

Fulldempað fjallahjól með diskabremsum að framan og aftan G/S 21 gíra á breiðum dekkjum og Shimano skiptum. fæst með mismunandi still stærðum. (Down hill type). Diskabremsur bæði að framan og aftan Topp hjól fyrir öfluga sportara.

### Rokkarinn

#### ICEFOX ROCK 1 og ROCK 2 26"

Þetta eru rokkúð hjól sem henta til allra nota. Þau er fulldempuð og fást í álstelli og Hi-Ten stál stelli. Er með 21 gíra og Shimano skipta og fæst bæði með G/S og E/Z fire skiptum. breið dekk, með diskabremsum að framan og aftan það fæst með mismundandi stellem virkilega öflugt hjól með öflugum dempurum (down hill type) virkilega vandað hjól á frá-bæru verði.

### Klassinn

#### ICEFOX MATRIX 26" Álhjól

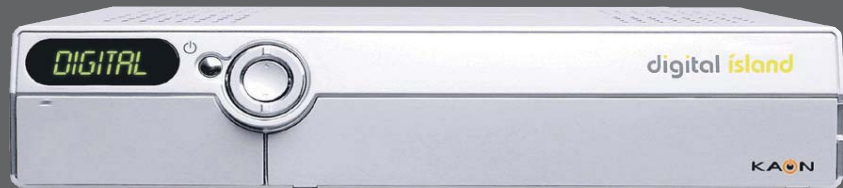
Hjólið er með dempara að framan og er með G/S 21 gíra Shimano skiptum, V-bremsum (átaksbremsur) og breiðum dekkjum þetta er hjól sem er alltaf vinsælt hjá okkur og henta vel í flestar aðstæður og fæst á ótrúlega hagstæðu verði.

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



**digital island**

OG VODAFONE  
515 6100  
WWW.DIGITALISLAND.IS



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

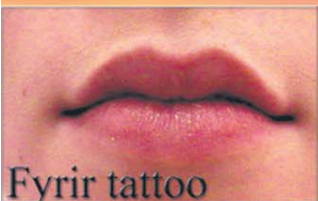
FRÁBÆR DAGSKRÁ ÁN AUKAGJALDS FYRIR ALLA MEÐ MYNDLYKIL FRÁ DIGITAL ÍSLANDI

### HVERNIG Á AÐ UPPFÆRA?

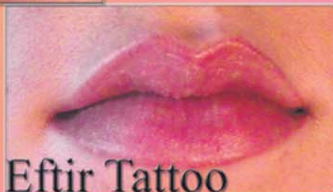
- Ýttu á aðalvalmynd á fjarstýringunni (menu).
- Þaðan ferðu í sjálfvirka leit og ýtir svo á OK.
- NFS og Sirkus skila sér í myndlykilinn þinn á skömmum tíma.

# didrix spa - Námskeið -

Förðunartattoo  
Augnháralengingar



Fyrir tattoo



Eftir Tattoo



Fyrir tattoo



Eftir tattoo

S: 5618677





*Signature*  
... húsgögn



			35	HÆÐ	TUNNA	EYDIMÖRK		BOR	FLYTJA	SKVETTA		
			MP & BH									
			STÓR STAFUR									
			HLJÓMA				LESANDI				NÖGL	ÓHREINK-ADUR
							TJÚTTA					
	↓		BREIÐ	RÍKI				TROSNA			1	
				GÖSLA				HALLANDI				
PÍNA						PREYTA				DAUÐI		
						MATARSAM-TININGUR				UMSTANG		
VITUR					MÁLMUR				TRASSA			
					LAUN				RÁ			
ÆXLUN						KOMST AUGA Á					HREYFING	
						ÚTBÚA SIG					MENNTA-STOFNUN	
			TEYGJUDÝR					SNÍKJUDÝR				VINGJARN-LEIKI
			STOÐ					FÁLM				
TVEIR EINS				STEINBOGI				HÁTÍÐ				
				LOKA				VARKÁRNI				
HNATTLAGA									SUNNA			GUD
									FRÁ			
ÓGÆFA					HEYSÆTI					BLUND		
FLAN				STEFNA				SEFA				

**TAKTU ÞÁTT!**

# BANDITAS

## Leystu krossgátuna!

Þú gætir unnið bíómiða á kvikmyndina Banditas með þokkagyðjunum Penélope Cruz og Salma Hayek!

**REGNBOGINN**

Þú sendir SMS skeytið JA SVAR LAUSNARORÐIÐ á númerið 1900!

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

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

99 kr/SMS



alltaf eitthvað nýtt  
og spennandi



**LÍNAN**

H Ú S G Ö G N

SUÐURLANDSBRAUT 22 • SÍMI 553 7100 • [www.linan.is](http://www.linan.is)

# Úrslitaleikur

Meistaradeildarinnar í 100% beinni!

## Henry vs. Ronaldinho Arsenal vs. Barcelona

Carlsberg býður þér og vini þínum á úrslitaleikinn í París að sjá

### Arsenal vs. Barcelona 17.maí!

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 15. maí úr öllum innsendum skeytum, vinningshafi verður birtur á [www.gras.is](http://www.gras.is)

Evrópukeppnin í knattspyrnu hefst á PSP!

9. hver vinnur!

Ferð þú á leikinn?



# dagskrá

{ vikan 12. - 18. maí 2006 }



## Einn stærsti leikur ársins

Ef ekki væri fyrir sjálfa heimsmeistarakeppnina, sem brátt hefst í Þýskalandi, þá eru úrslit Meistaradeildar Evrópu án efa stærsti leikur ársins. Knattspyrnufélög víða um Evrópu eru byrjuð að leggja talsvert meira í keppnina en áður enda hlýst gríðarlegur fjárhagslegur ávinningur af þátttöku í keppninni. Úrslit frá því í fyrra eru mönnum enn ofarlega í huga eftir að Liverpool náði á undraverðan hátt að jafna og síðan sigra AC Milan eftir að þeir röndóttu höfðu náð þriggja marka forystu. Enn má síðan deila um það hvort sá sigur hafi verið sanngjarn.

Í ár mætast lið sem hafa átt ólíku gengi að fagna, a.m.k. í heimalandinu. Barcelona hefur haft algjöra yfirburði í spænsku deildinni og tryggði sér meistaratitilinn fyrir skömmu síðan. Hjá Arsenal hefur nær allt gengið á afturfótunum og um tíma leit út fyrir að liðið næði ekki einu af topp fjórum sætunum í ensku úrvalsdeildinni, sem mundi síðan tryggja þeim sæti í Meistaradeildinni næsta haust. Góður árangur á síðasta hluta tímabilsins tryggði þeim hins vegar fjórða sætið á síðustu metrunum. Bæði lið hafa hins vegar haft nægan tíma að undanförmu til þess að hlaða batterín og ljóst er að einbeiting leikmanna og aðstandenda liðanna hefur einungis verið varið í



þennan leik á undanförmum dögum og vikum.

Leikurinn fer fram í Parísarborg og verður sýndur í beinni útsendingu á Sýn, miðvikudaginn 17. maí. Ljóst er að leikurinn verður bráðfjörugur, enda þótt leikurinn sjálfur verði leiðinlega spilaður mun spennan í kringum leikinn halda uppi sjálfu stuðinu. Þetta er leikur sem enginn ætti að láta fram hjá sér fara, hvort sem hann hefur áhuga á knattspyrnu eða ekki.

## LAUGARDAGINN 13. MAÍ

### Ást örlaganna

Eldheit og sígild ástasaga sem naut mikilla vinsælda er hún var sýnd í kvikmyndahúsum og ekki síst á myndabandaleigunum árið 2004. Sögna segir gamall maður vinkonu sinni á elliheimili. Fjallar sagan um forboðið ástarævintýri milli tveggja ungmenna sem fella hugi saman gegn vilja foreldra sinna. Þau verða seinna aðskilin og nokkrum árum seinna ákveður hún að ganga að eiga annan mann. Örlögin taka þá völdin og sama hvað þau reyna, þá virðast vegir þeirra ávallt liggja saman. Sterk ástasaga sem lætur engan ósnortinn.



STÖÐ 2 KL. 21.40

## SUNNUDAGINN 14. MAÍ

### Íslandsmótið í knattspyrnu hefst

Fyrsta umferð efstu deildar í knattspyrnu karla hefst á sunnudaginn. Fyrsti leikurinn sem við sjáum í beinni útsendingu er heldur engin smá viðureign. Þá mætast sjálfir Íslandsmeistararnir í FH, vesturbæjarstórveldinu KR. KR hefur ekki verið að gera góða hluti á undanförmum árum né á undirbúnings-tímabilinu á meðan FH hafa siglt lygnum sjó. Það verður því afar fróðlegt að sjá hvernig móttökur Íslandsmeistararnir fá hjá Teiti Þórðarsyni og lærisveinum hans í stórleik fyrstu umferðar.

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

**Perfectil**  
TRIPLE ACTIVE

SKIN, HAIR & NAILS  
essential nutrients to help maintain healthy skin, hair & nails

VITABIOTICS

**Perfectil**  
Fyrir húð, hár og neglur

**HASAR**  
▶ **21.45**  
KISS OF THE DRAGON

**GAMAN**  
▶ **20.05**  
SIMPSONS

**DRAMA**  
▶ **20.00**  
ONE TREE HILL

**SPENNA**  
▶ **22.00**  
SUPERNATURAL

**FRÉTTASKYRINGAR**  
▶ **21.10**  
48 HOURS

**SJÓNVARPIÐ**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS**

**NFS**

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

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

13.05 Home Improvement 13.30 3rd Rock From the Sun 13.55 Entourage 14.25 Blue Collar TV 14.45 Arrested Development 15.10 Makeovers from Hell 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.15 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 Simpsons

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

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

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

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Þróttfréttir/Veðurfréttir 13.00 Þróttir/lífsstíll 13.10 Þróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. 14.00 Fréttavaktin eftir hádegi 17.00 Fimmfréttir 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Þróttir/Veður

18.30 Ungar ofurhetjur (4:26) (Teen Titans II)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.10 Beethoven fjórði (Beethoven's 4th) Bandarísk fjölskyldumynd frá 2001. Það kemur fjölskyldu hundsins Beethovens ánægjulega á óvart hvað hann er orðinn hlýðinn en það á sér eðlilegar skýringar.

▶ 21.45 Koss drekans (Kiss of The Dragon) Frönsk/bandarísk spennumynd frá 2001. Leikstjóri er Chris Nahon og meðal leikenda eru Jet Li, Bridget Fonda og Tchéky Karyo. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára.

23.20 Gildran (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa áhorfendum yngri en 12 ára. e) 1.05 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

▶ 20.05 Simpsons (16:21) Prumuveður skekur Springfield með þeim afleiðingum að þakið byrjar að leka hjá Simpsons hjónunum.

20.30 Two and a Half Men (6:24)

20.55 Stelpurnar (16:24) Stelpurnar einu og sönnu hafa nú fært sig um set, yfir á föstudaga.

21.20 Beauty and the Geek (5:7) Í fyrsta skipti þurfa þörin að vinna saman sem hópur til að setja upp tjaldbúðir.

22.05 The Final Cut (Minnisklipparinn) Áhugaverð og spennandi vísindaskáldsaga sem gerist í framtíðinni. Bönnuð börnum.

23.40 Mystic River (Stranglega bönnuð börnum) 1.55 The Guys 3.20 Grind (Bönnuð börnum) 5.00 Fréttir og Ísland í dag 6.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

19.00 Frasier

19.35 Everybody loves Raymond (e)

▶ 20.00 One Tree Hill Þættirnir gefa trúverðuga mynd af lífi og samskiptum nokkurra ungmenna í bænum One Tree Hill.

20.50 Stargate SG-1 Afar vandadur þættir byggðir á samnefndi kvikmynd frá 1994.

21.40 Ripley's Believe it or not! Í þáttunum er farið um heim allan, rætt við og fjallað um óvenjulegar aðstæður, sérkennilega einstaklinga og furðuleg fyrirbæri.

22.30 Celebrities Uncensored – lokapáttur Fræga fólkíð er ekki alltaf prúðmennskan uppmáluð. Sjáið hina hliðina á glansmyndinni.

23.15 The Dead Zone (e) 0.00 C.S.I.: Miami (e) 0.50 Rockface (e) 1.35 Tvöfaldur Jay Leno (e) 3.05 Östöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

20.00 Sirkus RVK (e)

20.30 Splash TV 2006 (e)

21.00 Bak við böndin (6:7) Ellen og Erna munu skyggast „bak við böndin“.

21.30 Tívoli Skemmti- og fræðsluþátturinn Tívoli er stúttfullur af fjöri og fróðleik.

▶ 22.00 Supernatural (13:22) (e) (Route 666) Bræðurnir Sam og Dean hafa frá barnæsku hjálpað föður þeirra að finna illu öflin sem myrtu móður þeirra. Einn daginn hverfur faðir þeirra og fara þeir bræður í mikið ferðalag til þess að finna föður sinn. Bönnuð börnum.

22.45 X-Files (e) (Ráðgátur)

20.00 Fréttir

20.10 Kompás (e) Íslenskur fréttaskýringapáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar. Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir viðan völl og verður þættinum ekkert óviðkomandi.

21.00 Fréttir

▶ 21.10 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringapáttur.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Kompás (e) Kynnar eru þulir NFS, Sigmundur Ernir Rúnarsson Logi Bergmann Eðsson, Edda Andrésdóttir o.fl.

23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Þróttir/Veður 0.15 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.15 Fréttavaktin eftir hádegi 6.15 Kompás (e)



Alltaf Góðar

Roastbeefpizza ~ Parmaskinkupizza

Grænmetispizza með sólpuurrkuðum tómötum

Kjúklingapizza með gullosti ~ Ostaveisla með ribsgei

Valbraut

5 68 68 68

Mjóða

**SPIL**

▶ **21.30**

**WORLD POKER TOUR**



**SYN**  
besta sætið

**GAMAN**

▶ **20.00**

**DODGEBALL**



**BÍÓ** **STÖÐ 2 BÍÓ**

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**  
 9.30 Tennis: Wta Tournament Berlin Germany 13.00 Cycling: Tour of Italy 15.30 Tennis: Wta Tournament Berlin Germany 17.15 Tennis: Flipside 17.30 Football: Top 24 Clubs 18.00 Strongest Man: Super Series Grand Prix Sweden 19.00 All Sports: the Great Outdoor Games 20.00 Poker: European Tour Copenhagen 21.00 Football: Top 24 Clubs 21.30 Xtreme Sports: Yoz Xtreme 22.00 Sumo: Haru Basho 23.00 Football: Top 24 Clubs

**BBC PRIME**  
 12.00 Animal Park 13.00 Balamory 13.20 Teletubbies 13.45 Smarteeries 14.00 Fimbles 14.20 Captain Abercromby 14.35 The Really Wild Show 15.00 Changing Rooms 15.30 Flog It! 16.15 The Weakest Link 17.00 Holby City 18.00 Citizen Kay - Katherine Graham 19.00 Swiss Toni 19.30 Two Pints of Lager & a Packet of Crisps 20.00 Red Dwarf IV 20.30 Lenny Henry in Pices 21.00 Top Gear Xtra 22.00 Popcorn 23.00 Days that Shook the World 0.00 The Ship 1.00 Italianissimo 1.15 Italianissimo 1.30 French Journey 2.00 The Money Programme

**NATIONAL GEOGRAPHIC**  
 12.00 Air Crash Investigation 13.00 Built for the Kill 14.00 Megastructures 15.00 Hunter Hunted 16.00 Royal Mummy 17.00 Hurricane Floyd 18.00 Built for the Kill 19.00 Megastructures 20.00 Hunter Hunted 21.00 Most Amazing Moments 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Hunter Hunted 0.00 Most Amazing Moments

**ANIMAL PLANET**  
 12.00 Planet Action 13.00 Animal Precinct 14.00 Miami Animal Police 15.00 Pet Rescue 15.30 Wildlife SOS 16.00 Amazing Animal Videos 16.30 The Planet's Funniest Animals 17.00 Aussie Animal Rescue 17.30 Monkey Business 18.00 New Breed Vets with Steve Irwin 19.00 Animal Planet at the Movies 19.30 Animal Planet at the Movies 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 21.30 Monkey Business 22.00 Emergency Vets 22.30 Hi-Tech Vets 23.00 Pet Rescue 23.30 Wildlife SOS 0.00 Animal Planet at the Movies 0.30 Animal Planet at the Movies 1.00 New Breed Vets with Steve Irwin 2.00 Aussie Animal Rescue

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

**TRAVEL CHANNEL**  
 11.30 The Travel Bug 12.00 Tall

Ship Chronicles 13.00 Globe Guides 13.30 Distant Shores 14.00 Globe Trekker 15.00 Distant Shores 15.30 Great Drives 16.00 Travel 2006 16.30 The Travel Bug 17.00 Jules Sylvester's Wild Adventures 18.00 Tall Ship Chronicles 19.00 Treks in a Wild World 19.30 Earthwalkers 20.00 Africa Trek 20.30 A Fork in Africa 21.00 Globe Trekker 22.00 Tall Ship Chronicles 23.00 Tall Ship Chronicles

**MTV**  
 12.00 The EMAs: 10 of the Best Performances 13.00 Wishlist 14.00 TRL 15.00 World Chart Express 15.45 Just See MTV 16.30 This is the New Shit 17.00 Dance Floor Chart 18.00 Punk'd 18.30 Viva La Bam 19.00 Wild Boyz 19.30 Aeon Flux 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Stankervision 21.30 Trailer Fabulous 22.00 Party Zone 23.00 Just See MTV 4.00 Breakfast Club 5.30 SpongeBob SquarePants 6.00 Breakfast Club

**VH1**  
 11.30 VH1 Hits 14.00 VH1 Weekly Album Chart 15.00 So '80s 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 16.30 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Smells Like the '90s 18.00 VH1 Classic 18.30 MTV at the Movies 19.00 MTV Unplugged 20.00 The '70s House 20.30 Battle for Ozfest 21.00 VH1 Rocks 23.30 Flipside 0.00 Chill Out 0.30 VH1 Hits

**E!**  
 Girls 12.00 E! News 12.30 Style Star 13.00 It's So Over: 50 Biggest Celebrity Break-Ups 15.00 The E! True Hollywood Story 17.00 Hit Love Gone Bad 17.30 E! News Special 18.00 E! News 18.30 Number One Single 19.00 The E! True Hollywood Story 20.00 101 Craziest TV Moments 21.00 Rich Kids: Cattle Drive 22.00 Wild On Tara 22.30 E! News Special 23.00 101 Craziest TV Moments 0.30 Pop Stars Gone Bad 1.00 The E! True Hollywood Story 2.00 Guilty

**CARTOON NETWORK**  
 11.30 Ed, Edd n Eddy 12.00 Dexter's Laboratory 12.30 The Powerpuff Girls 13.00 The Grim Adventures of Billy & Mandy 13.30 Atomic Betty 14.00 Teen Titans 14.30 Justice League 15.00 The Life & Times of Juniper Lee 15.30 Sabrina, The Animated Series 16.00 Tom and Jerry 16.30 Camp Lazlo 17.00 Charlie Brown Specials 17.30 The Scooby Doo Show 18.00 Charlie Brown Specials 18.30 The Scooby Doo Show 19.00 The Flintstones 19.30 Looney Tunes 20.00 Dastardly and Muttley 20.30 The Scooby Doo Show 21.00 Tom and Jerry 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper and Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper and Skeeto

**MGM**  
 11.20 Lady Against the Odds 12.55 The Medgar Evers Story 14.20

Night Drive 15.35 Killer Klowns from Outer Space 17.00 Yenti 19.10 Report to the Commissioner 21.00 White Lightning 22.40 Land of Doom 0.05 Warm Summer Rain 1.30 Youngblood

**TCM**  
 19.00 The Fixer 21.10 Point Blank 22.45 Arturo's Island 0.20 Romeo and Juliet 2.30 Private Potter

**HALLMARK**  
 11.00 The 10th Kingdom 12.30 My Louisiana Sky 14.15 The Legend of Sleepy Hollow 16.00 Early Edition 17.00 McLeod's Daughters V 18.00 Love Songs 19.45 Strange Relations 21.30 National Lampoon's Attack of the 5'2" Women 23.00 Strange Relations 0.45 National Lampoon's Attack of the 5'2" Women 2.15 Love Songs

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

**DR 1**  
 12.35 Manden på Svanegården 14.00 Boogie Listen 15.00 Svampebob Firkant 15.25 Rutsj Klassik 16.00 Fredagsbio 16.10 Alfons Åberg 16.20 Gurli Gris 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Disney Sjøv 18.10 Dirch Passer Sjøv 58.130 19.00 TV Avisen 19.15 Den sidste actionhelt 21.20 En rejse mod håbet 23.15 Boogie Listen

**NRK 1**  
 11.40 Distriktsnyheter fra Buskerud, Telemark og Vestfold 11.55 Heyres landsmøte 13.10 Lyoko 13.35 Lyoko 14.00 Siste nytt 14.03 Rovfuglane 14.50 Creature Comforts: hvordan har vi det? 15.00 Siste nytt 15.10 Oddasat - Nyheter på samisk 15.25 Gal etter Alice 15.55 Nyheter på tegnspråk 16.00 Fritt fram 16.25 Konstanse 16.35 Peo 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Norge rundt 17.55 Beat for beat - tone for tone 18.55 20 spørsmål på tv 19.25 Dalziel og Pascoe 21.00 Kveldsnytt 21.15 Casanova 22.15 Adresse Athen 23.15 Alfred Hitchcock presenterer

**SVT 1**  
 11.45 Tv-huset 13.00 Debatt 14.00 Rapport 14.10 Gomorron Sverige 15.00 Niklas mat 15.30 Mitt i naturen 16.00 BoliBompa 16.01 Madicken 16.30 Sagoberättaren 17.00 Vi i femman 17.30 Rapport 18.00 Så ska det låta 19.00 Bad boys 20.55 Rapport 21.05 Kulturnyheter 21.15 Lite som du 21.45 The Zookeeper 23.25 Sändning från SVT24

**6.00 Greenfingers 8.00 Wind in the Willows 10.00 Good Advice 12.00 Dodgeball: A True Underdog Story 14.00 Greenfingers 16.00 Wind in the Willows 18.00 Good Advice**

▶ **20.00 Dodgeball: A True Underdog Story** (Skotbolti: Sönn daga um lítilmagna) Óþorganleg gamanmynd með Ben Stiller og Vince Vaughn sem varð ein sú vinsælasta sem sýnd var í kvikmyndahúsum á síðasta ári. Í myndinni gera þeir stólpagrín að íþróttamyndum, allt frá Rocky til Karate Kid.

**22.00 Gothika** (Matröð) Ógnvekjandi hrollvekja með Halle Berry og Robert Downey jr. Berry leikur geðlækni sem vaknar upp í sinni verstu matröð, sem sjúklingur á geðsjúkrahúsinu sem hún vann eitt sinn á. Stranglega bönnuð börnum.

**0.00 The 51st State** (Stranglega bönnuð börnum) **2.00 Robocop 2** (Stranglega bönnuð börnum) **4.00 Gothika** (Stranglega bönnuð börnum)

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**18.00 Íþróttspjallið 18.12 Sportið**

**18.30 Motorworld**  
**19.00 Gillette Sportpakkinn** Íþróttir í lofti, láði og legi. Magnaður þáttur þar sem allar íþróttir eru teknar fyrir.

**19.30 Meistaradeild Evrópu fréttáttur** Allt það helsta úr Meistaradeildinni.

**20.00 Bikarupphitun** (FA cup Preview Show) Ítarleg umfjöllun um það markverðasta sem um er að vera í ensku bikarkeppninni um þessar mundir.

**20.30 Súpercross**  
 ▶ **21.30 World Poker Tour** Snjöllustu pókerspilarar veraldar koma saman á heimsmótaráðinni en hægt er að fylgjast með frammiðstöðu þeirra við spilaborðið í hverri viku á Sýn.

**23.00 NBA**

**MARKAÐURINN**

**Mest lesna viðskiptablaðið**

FYLGIR FRÉTTABLAÐINU ALLA MIDVIKUDAGA



**AUGLÝSINGASÍMI 550 5000**

Samkvæmt fjölbliakönnun Gellup oktober 2005.



**DRAMA**  
▶ **22.35**  
VANILLA SKY



**GAMAN**  
▶ **20.00**  
BESTU STRÁKARNIR



**GAMAN**  
▶ **20.05**  
THE DREW CAREY SHOW



**GAMAN**  
▶ **19.00**  
VINIR



**DÆGURMÁL**  
▶ **10.10**  
HELGIN-MED EIRÍKI JÓNSSYNI

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS**



MORGUNN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bára (2:26) **8.06** Bú! (14:26) **8.17** Lubbi læknir (11:52) **8.30** Arthúr (109:115) **8.55** Sigga ligga lá (11:52) **9.08** Skoppa og Skríttla (2:10) **9.18** Matta fóstura og ímynduðu vinirnir hennar (36:40) **9.40** Gló magnaða (50:52) **10.02** Ástfangnar stelpur (7:13) **10.35** Kastljós **11.05** Listahátíð í Reykjavík **11.50** Formúla 1

**7.00** Barnatími Stöðvar 2 (William's Wish Wellingtons, Engie Benjy, Animaniacs, Myrkfælnu draugarnir, Kærleiksbirnir, Tyny Toons, Barney, Með afa, Leðurblökumaðurinn, Kalli kanína og félagar, Kalli kanína og félagar) **10.35** Beautiful Girl

**10.30** Dr. Phil (e)

**10.00** Fréttir ▶ **10.10** Helgin – með Eiríki Jónssyni **11.00** Fréttavikan m. Þorfinni Ómarss

DAGUR

**13.20** Ístólt, þeir allra bestu 2006 **13.50** Deildarbarkarinn í handbolta **15.45** Lyftingamót í Smáralind **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Hope og Faith (51:51) **18.25** Kokkar á ferð og flugi (4:8)

**12.00** Hádegisfréttir **12.20** Bold and the Beautiful **12.40** Bold and the Beautiful **13.00** Bold and the Beautiful **13.20** Bold and the Beautiful **13.40** Bold and the Beautiful **14.05** Idol – Stjöruleit **14.55** Life Begins **15.45** Einu sinni var **16.15** Meistarinn **17.05** Sjálfstætt fólk **17.45** Martha

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

**18.00** Fashion Television (e)

**12.00** Hádegisfréttir/Íþróttafréttir/Veðurfréttir **12.25** Skaftahlíð **13.00** Dæmalaus veröld **13.15** Fréttavikan **14.00** Fréttir **14.10** Helgin **15.00** Vikuskammturinn **16.00** Fréttir **17.05** Reykjavík í öðru ljósi **17.05** Dæmalaus veröld **17.20** Skaftahlíð **18.00** Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

KVÖLD

**18.54** Lottó  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.40** Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva 2006 (4:4) Norræn þáttaröð þar sem kynnt eru lögin sem keppa í Aþenu 18. og 20. maí. Fulltrúi Íslands er Eiríkur Hauks-son söngvari sem tvisvar hefur sungið í keppninni.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður Fréttir, íþróttir og veður frá fréttastofu NFS í samtengdri og opinni dagskrá Stöðvar 2, NFS og Sirkuss.

**18.35** Everybody Hates Chris (e) Þáttur úr smíðju Chris Rock, sem byggir á hans eigin æsku.

**18.30** Fréttir NFS

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

**20.45** Brúðkaup besta vinarmins (My Best Friends Wedding) Bandarísk gamanmynd frá 1997. Þegar góðvinur Julianne segist vera trúlofaður einsetur hún sér að krækja í hann sjálf þótt aðeins séu nokkrir dagar í brúðkaup hans. Leikstjóri er P.J. Hogan og meðal leikenda eru Julia Roberts, Dermot Mulronney, Cameron Diaz, Rupert Everett, M. Emmet Walsh og Rachel Griffiths.

**19.00** Íþróttir og veður  
**19.05** Lottó  
**19.10** George Lopez (19:24) (George's Grand Slam)  
**19.35** Oliver Beene (4:14) Bernskubrek Olivers Beene koma öllum í gott skap. Það hefur alltaf verið erfitt að vera litill en aldrei svona skemmtilegt.

**19.00** Family Guy (e) Kolsvartur teiknimyndahúmor.

▶ **19.00** Friends (23:24) (e) (Vínir 8) Það er komið að fæðingunni og vinirnir eru mættir á sjúkrahúsið, en barnið er ekkert að flýta sér í heiminn. Monica og Chandler dauðlangar í barn og leita um allt sjúkrahúsið að af-drepi og Phoebe fellur fyrir einum af sjúklingunum.

**19.45** Helgin – með Eiríki Jónssyni

▶ **22.35** Vanilluhiminn (Vanilla Sky) Bandarísk spennu-mynd frá 2001 sem segir frá útgefanda sem verður fyrir því að líf hans tekur óvænta stefnu eftir að hann lendir í árekstri. Leikstjóri er Cameron Crowe og meðal leikenda eru Tom Cruise, Penélope Cruz. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 12 ára.

▶ **20.00** Bestu Strákarnir Strákarnir Auði, Sveppi, Pétur Jóhann og meðreiðar-sveinar þeirra Hugi, Atli og Gunnu tóku upp á ýmsu í vikunni. Í þessum þætti eru ríffuð upp mörg ógleymanleg atriði en af nógu var að taka.

**19.30** Courting Alex (e) Glæný gamanþáttaröð sem fengið hefur frábæra dóma. Leiknonan Jenna Elfman (Dharma & Greg) leikur Alex sem er myndarleg og einhleyp kona sem starfar sem lögfræðingur. Henni gengur allt í haginn, fyrir utan eitt... hún á ekkert líf!

**19.30** Friends (24:24) (e) (Vínir 8) Það er komið að lokabætti þessarar þáttaraðar en það er nógu um að vera þar sem þeim vininum fer fjöl-gandi.

**20.35** Fréttavikan m. Þorfinni Ómarss

**0.55** Ég án þín (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en tólf ára.) **2.30** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

**20.30** Það var lagið Gestasöngvarar þáttarinn eru leikarnir Sveinn Geirsson og Hjálmar Hjálmarsson á móti Dúkkulísunum Erlu Ragnars og Önnu Maríu.

**20.00** All of Us  
**20.25** Run of the House Run of the House eru stórskemmtilegir þættir um óvenjulega fjölskyldu.

**20.00** Bak við böndin (6:7)

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

**2.35** Face Off (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** The Italian Job (Bönnuð börnum) **3.45** LA County 187 (Bönnuð börnum) **5.10** George Lopez (19:24) **5.35** Fréttir Stöðvar 2 **6.20** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

**21.40** The Notebook (Æskuástrí) Eldheit og sigild ástarsaga sem naut mikilla vinsælda er hún var sýnd í kvikmyndahúsum árið 2004.

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

**20.30** Sirkus RVK (e)

**22.00** Veðurfréttir og íþróttir

**2.35** Face Off (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** The Italian Job (Bönnuð börnum) **3.45** LA County 187 (Bönnuð börnum) **5.10** George Lopez (19:24) **5.35** Fréttir Stöðvar 2 **6.20** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

**23.20** Stargate SG-1 (e) **0.05** Boston Legal (e) **0.55** Wanted (e) **1.40** Ripley's Believe it or not! (e) **2.25** Tvöfaldur Jay Leno (e) **3.55** Östödandi tónlist

**21.10** Dr. 90210  
**21.45** The Dead Zone Johnny Smith sér ýmislegt sem öðrum er hulið.

**21.00** American Idol (34:41) (e) (Bandaríska stjórnuleitin)

**22.30** Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

**2.35** Face Off (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** The Italian Job (Bönnuð börnum) **3.45** LA County 187 (Bönnuð börnum) **5.10** George Lopez (19:24) **5.35** Fréttir Stöðvar 2 **6.20** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

**23.20** Stargate SG-1 (e) **0.05** Boston Legal (e) **0.55** Wanted (e) **1.40** Ripley's Believe it or not! (e) **2.25** Tvöfaldur Jay Leno (e) **3.55** Östödandi tónlist

**22.30** Rockface Frábærir breskir þættir sem segja frá hugrökku fólki sem hættir lífi sínu til að bjarga mannlífum í fjöllum.

**21.50** American Idol (35:41) (e) (Bandaríska stjórnuleitin) 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 keppinnar.

**22.00** Clubhouse (2:11) (e) Heitasta ósk Petes Youngs rættist þegar hann fær draumavinnuna sína, sem kylfuvæinn hjá hafnaboltaliðinu New York Empires.

**2.35** Face Off (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** The Italian Job (Bönnuð börnum) **3.45** LA County 187 (Bönnuð börnum) **5.10** George Lopez (19:24) **5.35** Fréttir Stöðvar 2 **6.20** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

**23.20** Stargate SG-1 (e) **0.05** Boston Legal (e) **0.55** Wanted (e) **1.40** Ripley's Believe it or not! (e) **2.25** Tvöfaldur Jay Leno (e) **3.55** Östödandi tónlist

**23.20** Stargate SG-1 (e) **0.05** Boston Legal (e) **0.55** Wanted (e) **1.40** Ripley's Believe it or not! (e) **2.25** Tvöfaldur Jay Leno (e) **3.55** Östödandi tónlist

**23.05** Supernatural (13:22) (e) (Bönnuð börnum) **23.50** Extra Time – Footballers' Wive **0.15** Splash TV (e)

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

NÓTT



**KNATTSPYRNA**

▶ **13.00**

ÚRSLIT FA CUP



**SPENNA**

▶ **22.00**

MAN ON FIRE



**STÖÐ 2 BÍÓ**



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

11.00 Tennis: Wta Tournament Berlin Germany 13.00 Cycling: Tour of Italy 15.30 Tennis: Wta Tournament Berlin Germany 16.30 Martial Arts: Paris-bercy 18.00 Beach Volley: Swatch-fivb World Tour Italy 19.00 Beach Volley: Swatch-fivb World Tour Italy 19.30 Beach Volley: Swatch-fivb World Tour Italy 20.30 Snooker: Snooker Hall of Fame 21.30 Xtreme Sports: Yoz Mag 22.00 News: Eurosportnews report 22.15 Sumo: Haru Basho 23.15 Fight Sport: Fight Club 1.00 Champ Car: World Series Houston

**BBC PRIME**

12.00 Doctors 12.30 Doctors 13.00 Doctors 13.30 Doctors 14.00 Lenny's Big Atlantic Adventure 15.00 Top of the Pops 15.40 As Time Goes By 16.10 My Hero 16.40 Strictly Come Dancing 18.00 Casualty 18.50 Strictly Come Dancing 19.30 Hollywood Inc 20.30 Absolutely Fabulous 21.00 Louis Theroux's Weird Weekends 21.50 This Life 22.30 Linda Green 23.00 The Mystery Of The Human Hobbit 0.00 Phobias 1.00 Discovering Science 1.30 Discovering Science 2.00 So What Do You Do All Day?

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Megastructures 13.00 Megastructures 14.00 Seconds From Disaster 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Dangerous Encounters 18.00 Hogzilla 19.00 Air Crash Investigation 20.00 Capone 22.00 The Mafia 23.00 The Mafia 0.00 The Mafia

**ANIMAL PLANET**

12.00 Wild South America 13.00 Born to Be Wild 14.00 Monkey Business 14.30 Meerkat Manor 15.00 Planet Action 16.00 New Breed Vets with Steve Irwin 17.00 Animal Planet at the Movies 17.30 Animal Planet at the Movies 18.00 Equator 19.00 Raising Baby Hyena 20.00 Sacred Animals of the Pharaohs 21.00 The Planet's Funniest Animals 21.30 The Planet's Funniest Animals 22.00 Maneaters 22.30 Predator's Prey 23.00 Miami Animal Police 0.00 Raising Baby Hyena 1.00 Sacred Animals of the Pharaohs 2.00 Monkey Business

**DISCOVERY CHANNEL**

12.00 Venom 13.00 Big, Bigger, Biggest 14.00 Big, Bigger, Biggest 15.00 Raw Nature 16.00 Ray Mears' Bushcraft 17.00 Great Quakes 18.00 Building the Biggest 19.00 American Chopper 20.00 American Hotrod 21.00 Rides 22.00 I Shouldn't Be Alive 23.00 Dr G - Medical Examiner 0.00 FBI Files 1.00 Big, Bigger, Biggest 1.55 Big, Bigger, Biggest

**TRAVEL CHANNEL**

12.00 Globe Trekker 13.00 Adventures and Experiences 13.30 Treks in a Wild World 14.00 The Soller Railway 15.00 Bazaar 15.30 Dream Destinations 16.00 Carrera Mediterranea 16.30 The Travel Bug 17.00 Globe Trekker 18.00 Globe

Trekker 19.00 Floyd On Africa 19.30 Africa Trek 20.00 Cruising On the Queen Mary 2 20.30 Dream Destinations 21.00 Globe Trekker 22.00 Globe Trekker 23.00 X-quest

**MTV**

6.00 Breakfast Club 7.00 World Chart Express 8.00 Top 10 at Ten 9.00 MTV Movie Awards 2005 11.00 VMA Favourite Performances 11.30 VMAs Uncensored 12.00 TRL Awards 13.00 MTV Australia Music Awards 14.00 TRL 15.00 MTV Movie Special 15.30 Just See MTV 16.30 The Trip 17.00 European Top 20 18.00 The Fabulous Life Of 18.30 Cribs 19.00 Trailer Fabulous 19.30 Pimp My Ride 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Run's House 21.30 Meet the Barkers 22.00 So '90s 23.00 Just See MTV 1.00 Chill Out Zone 3.00 Just See MTV 4.00 Breakfast Club 5.30 SpongeBob SquarePants 6.00 Breakfast Club

**VH1**

12.00 Making the Video 12.30 Bon Jovi Music Mix 13.00 Led Zeppelin Music Mix 13.30 Queen Music Mix 14.00 Mtv Live 14.30 Black Sabbath Music Mix 15.00 Behind the Music 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 16.30 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Hogan Knows Best 17.30 Cribs 18.00 MTV Unplugged 19.00 Battle for Ozzfest 19.30 Battle for Ozzfest 20.00 Battle for Ozzfest 20.30 Battle for Ozzfest 21.00 Battle for Ozzfest 21.30 Battle for Ozzfest 22.00 Battle for Ozzfest 22.30 Battle for Ozzfest 23.00 Battle for Ozzfest 23.30 Battle for Ozzfest 0.00 Battle for Ozzfest 0.30 Battle for Ozzfest 1.00 VH1 Hits

**E!**

12.00 E! News 12.30 Extreme Close-Up 13.00 10 Ways 13.30 Gastineau Girls 14.00 Gastineau Girls 14.30 Gastineau Girls 15.00 Gastineau Girls 15.30 Gastineau Girls 16.00 Gastineau Girls 16.30 Gastineau Girls 17.00 Gastineau Girls 17.30 Gastineau Girls 18.00 E! News Weekend 19.00 The E! True Hollywood Story 21.00 Dr. 90210 22.00 The E! True Hollywood Story 23.00 Wild On Tara 23.30 Wild On Tara 0.00 THS Investigates 1.00 Dr. 90210 2.00 Wild On Tara

**CARTOON NETWORK**

12.00 Dexter's Laboratory 12.30 The Grim Adventures of Billy & Mandy 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 15.00 Foster's Home for Imaginary Friends 15.30 Robotboy 16.00 Dexter's Laboratory 16.30 Camp Lazlo 17.00 Charlie Brown Specials 18.00 Charlie Brown Specials 19.00 Transformers Energon 19.30 Transformers Energon 20.00 Transformers Energon 20.30 Transformers Energon 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper and Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper and Skeeto

**MGM**

12.00 Wanda Nevada 13.45 Sins of the Father 15.20 Windprints 17.00 Report to the Commissioner 18.50 The McKenzie Break 20.35 The In Crowd 22.10 Jessica 23.55 Posse 1.45 Where's Poppa? 3.10 The Four Skulls of Jonathan Drake

**TCM**

19.05 Alex in Wonderland 20.50 Poltergeist 22.45 Night Must Fall 0.25 Random Harvest 2.30 Murder Most Foul

**HALLMARK**

12.30 My Sister's Keeper 14.15 More Than Meets The Eye 16.00 The Sandy Bottom Orchestra 17.45 Whiskey Echo 19.30 Law & Order Viii 20.30 The Inspectors 2: A Shred of Evidence 22.15 Scarlett 0.00 Law & Order Viii 0.45 The Inspectors 2: A Shred of Evidence 2.30 Whiskey Echo

**BBC FOOD**

12.00 Floyd's India 12.30 Tamasin's Weekends 13.00 Heaven's Kitchen 14.00 Antonio Carluccio's Southern Italian Feast 14.30 Cooked 15.00 The Tanner Brothers 15.30 Saturday Kitchen 16.00 Giorgio Locatelli - Pure Italian 16.30 Jancis Robinson's Wine Course 17.00 Coxon's Sporting Feast 17.30 Chalef Slaves 18.00 Heat in the Kitchen 18.30 Chef at Home 19.00 The Manic Organic 19.30 Chef 20.00 Conrad's Kitchen: Access All Areas 20.30 Neil Perry Rockpool Sessions 21.00 The Cookworks 21.30 Saturday Kitchen

**DR 1**

11.55 Landsbyhospitalet 12.45 Boogie 13.30 Hjerteflimmer 14.00 Boogie Listen 15.00 OBS 15.10 Troens Europa 15.40 For sendagen 15.50 Held og Lotto 16.00 Emil fra Lønneberg 16.30 TV Avisen med vejret 16.55 SportNyt 17.00 For Melodi Grand Prix finalen 18.00 Baronessen fra Benzintanken 20.00 Kriminalkommissær Barnaby 21.40 Kodnavn: Jane Doe 23.05 Boogie Listen

**NRK 1**

12.25 Gjensynet 13.25 4\*4\*2 Tysk Bundesliga 15.30 Solens mat 16.00 Willy Nilsen 16.20 Sauer 16.30 Alltid beredt 17.00 Lrdagsrevyen 17.45 Lotto-trekning 17.55 Den siste Fleksnes 19.20 Med hjertet på rette staden 20.05 Fakta på lørdag: Pingvinene går til filmen 21.00 Kveldsnytt 21.20 Hvit oleander 23.05 Alfred Hitchcock presenterer

**JETIX**

11.55 3 Friends... And Jerry 12.10 Digimon 12.35 Merville Mysteries 13.00 Super Robot Monkey Team Hyperforce Go! 13.25 Totally Spies 13.50 Pucca 14.00 Martin Mystery 14.30 A.T.O.M. Alpha teens on machines 15.00 Pucca 15.05 Spider-Man 15.30 Pucca 15.35 Totally Spies

8.10 Gillette HM 2006 sport-pakkinn 8.40 NBA 10.40 Bestu bikarmörkin 11.35 Bestu bikarmörkin

12.30 Bikarupphitun ▶ 13.00 Enska bikarkeppnin (Liverpool – West Ham) 16.30 Sænsku nördarnir 17.20 US PGA í nær-mynd 17.50 Spænski boltinn

19.50 Spænski boltinn (Spænski boltinn 05/06)

22.00 NBA úrslitakeppnin (NBA 2005/2006 – Playoff games) Bein útsending frá leik í úrslitakeppni NBA deildarinnar í kórfluknattleik.

6.30 Bet Your Life (Bönnuð börnum) 8.00 What a Girl Wants 10.00 Marine Life 12.00 Bride & Prejudice 14.00 Bet Your Life (Bönnuð börnum) 16.00 What a Girl Wants 18.00 Marine Life

20.00 Bride & Prejudice (Brúður og hleypidómar) Bollywood-útgáfa af hinni sígildu ástarsögu eftir Jane Austen, gerð af Gurinder Chadha, hinni sömu og gerði Bend it Like Beckham. Lítrik og skemmtileg mynd, uppfull af söngvum og dönsum í hinum eina sanna Bollywood-stíl. Aðalhlutverk: Martin Henderson, Aishwarya Rai, Nadira Babbar. Leikstjóri: Gurinder Chadha. 2004. Leyfð öllum aldurshópum.

▶ 22.00 Broken Arrow (e) (Brotin ör) John Travolta og Christian Slater fara með aðalhlutverk í þessari háspennumynd leikstjórans Johns Woo. Söguþráðurinn er á þá leið að flugmaðurinn Vic og Riley félagi hans eru í leyndilegri 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 tor-tíningu. Aðalhlutverk: Christian Slater, John Travolta, Samantha Mathis. Leikstjóri: John Woo. 1996. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Trauma (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Unspeakable 4.00 Broken Arrow (e) (Stranglega bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

0.00 Box – J. Calzaghe vs. J. Lacy 1.05 Box – Ricky Hatton – Luis Callazo

# MARKAÐURINN

# Mest lesna viðskiptablaðið

FYLGIR FRÉTTABLAÐINU ALLA MIÐVIKUDAGA



AUGLÝSINGASÍMI  
**550 5000**

Samkvæmt fjölmiðlakönnun Gallup október 2005.

MYNDLISTAR- OG HÖNNUNARSVIÐ

1 ÁRS

undirbúningur  
fyrir nám á  
háskólastigi!

hönnun  
myndlist  
arkitektúr

INNTÖKUÞRÓF 27/5

Skilafrestur umsókna  
17. maí 2006

MYNDLISTASKÓLINN

ÍREYKJAVÍK

Upplýsingar s: 551 1990  
www.myndlistaskolinn.is



www.fronkex.is



# Fíkju bitar



# Nýtt frá Frón

kemur við sögu á hverjum degi!

## Álvöru fíkjubiti!

Í Frón Fíkjubitum er fyrsta flokks fíkjumassi og auk þess mun hærra hlutfall af fíkjun en í öðrum sambærilegum vörum. Smakkaðu bara!



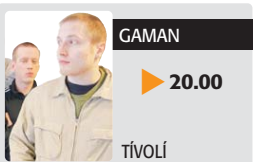
**MANNLÍF**  
▶ **20.10**  
ÚT OG SUÐUR



**MANNLÍF**  
▶ **20.00**  
SJÁLFSTÆTT FÓLK



**DRAMA**  
▶ **21.00**  
BOSTON LEGAL



**GAMAN**  
▶ **20.00**  
TÍVOLI



**FRÉTTASKÝRING**  
▶ **19.10**  
KOMPÁS

**SJÓNVARPIÐ**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS**

**NFS**

MORGUNN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.01** Skordýr í Sólarlaut (22:26) **8.25** Brummi (24:26) **8.35** Þríburarnir (1:26) **9.00** Stjáni (49:52) **9.24** Sígdaldar teiknimyndir (35:42) **9.32** Sögur úr Andabæ (55:65) **9.55** Gæluþýr úr geimnum (9:26) **10.17** Elli eldfluga (2:10) **10.45** Vesturláman (2:22) **11.30** Formúla 1

**7.00** Barnatími Stöðvar 2 (30:90) (Myrkfælnu draugarnir, Töfravagninn, Tiny Toons, Engie Benjy, Noddy, Charlie & Lola, Könnuðurinn Dóra, Ofurhundurinn, Batman, Horance og Tina, Ginger segir frá, Hjólagentið, Sabrina – Unglingsnomin, Hestaklúbburinn, Tvíburasysturnar)

**11.15** Fasteignasjónvarpið (e)

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

DAGUR

**14.00** Svört tónlist (1:6) **15.00** Annar ég **16.25** Út og suður (1:16) **16.50** Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva 2006 (4:4) **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar (2:31) **18.28** Ævintýri Kötú kanínu (1:13)

**12.00** Hádegisfréttir **12.25** Silfur Egils **14.00** Neighbours **14.40** Neighbours **15.00** Neighbours **15.20** Neighbours **15.45** Það var lagið **16.55** Veggfóður (15:20) **17.45** Martha

**12.00** Frasier – öll vikan (e) **14.00** Homes with Style (e) **14.30** How Clean is Your House (e) **15.30** Fyrstu skrefin (e) **16.00** America's Next Top Model V (e) **17.00** Innlit / útlit (e) **18.00** Close to Home (e)

**18.00** Fashion Television (e)

**12.00** Hádegisfréttir/Íþróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða **12.25** Silfur Egils **14.00** Fréttir **14.10** Reykjavík í öðru ljósi **15.00** Þetta fólk **16.00** Fréttir **16.10** Silfur Egils **17.45** Hádegisfréttir **18.00** Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

KVÖLD

**18.42** Stúlka með trompet (The Girl with the Trumpet) Barnamynd frá Serbíu.  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós  
▶ **20.10** Út og suður (2:16) Gísli Einarsson fer um landið og heilsar upp á forvitnilegt fólk. Dagskrágerð: Gísli Einarsson og Freyr Arnarson. Textað á síðu 888 í Textavarp.  
**20.35** Dýraringurinn (3:10) (Zodiaque) Franskur myndaflokkur. Á sjögugsafmæli auðmanns í Provence hverfur barnabarn hans og í framhaldi af því er hulunni svipt af ýmsum leyndarmálum fjölskyldunnar. Leikstjóri er Claude-Michel Rome og meðal leikenda eru Claire Keim, Francis Huster, Michel Duchaussoy og Jean-Pierre Bouvier.  
**21.25** Helgarsportíð  
**21.40** Fótþoltakvöld Sýnt úr leikjum á Íslandsmótinu í fótþolta.  
**21.55** Himins dyr (Heavens Above!) Bresk gamanmynd frá 1963 um prest sem er fyrir slýsni vígður til þjónustu við framúr hófi snobbuð sóknarbörn. Leikstjóri er John Boulting og meðal leikenda eru Peter Sellers, Cecil Parker, Isabel Jeans og Ian Carmichael.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Kompás Íslenskur fréttaskýringabáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar.  
▶ **20.00** Sjálfstætt fólk Einn vinsælasti þátturinn á Íslandi. Jón Ársæll Þórðarson leitir uppi forvitnilegt 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** Cold Case (8:23) (Óupp lýst mál) Þriðja þáttaröð þessa vinsælu sakamálaþátta þar sem rannsóknarlögreglukonan Lilly Rush fer fyrir vaskri sveit sérræðinga.  
**21.20** Twenty Four (15:24) Ný sönnunargögn benda til að Audrey sé viðlöðin hryðjuverkin og þrýstir Jack á hana að svara ásökunum. Henderson vill að Wayne og Aron verði drepin. Bierko kemst yfir náttúrulegt taugagas sem hann hyggst dreifa um L.A. Stranglega bönnuð börnum.  
**22.05** Into The West (4:6) (Vestrið) Bandarísk sjónvarpsmynd í sex hlutum sem segir epíska sögu af örlegum tveggja manna á tímum landnámsins í Norður-Ameríku. 2005.

**18.50** Top Gear Top Gear er vinsælasti bílabáttur Bretlands, enda með vand- aða og óháða gagnrýni um allt tengt bílum og öðrum ökutækjum, skemmtilega dagskrárlíði og áhugaverðar umfjallanir.  
**19.50** Less than Perfect Að baki hveir framakonu er fjöldi fólks sem gæfi hægri höndina fyrir starf hennar.  
**20.15** Yes, Dear  
**20.35** According to Jim – lokaþáttur Í þessum þætti er farið yfir sögu brúðkaupsafmæla hjá Jim og Cheryl, þau er sum grátbrosleg.  
▶ **21.00** Boston Legal Í Boston Legal sjá áhorfendur heim laganna á nýjan hátt. Alan Shore er þess konar maður sem maður elskar að hata eða hatar að elska. Herkænska hans í réttarsalnum sér til þess að hann fær þá athygli og það umtal sem hann verðskuldar.  
**21.50** Wanted  
**22.40** Interiors Saga þriggja systra sem verða að sætta sig við skilnað for- eldra sinna.

**18.30** Fréttir NFS  
**19.10** Friends (1:23) (e) (Vínir) Ekkert lát er á vinsældum vinanna í New York. Þáttaröðin hefur verið í loftinu frá 1994 og verður betri með hverju árinu. Jennifer Aniston, sem leikur Rachel, fékk Emmy-verðlaun sem besta gamanleikkonan árið 2002.  
**19.35** Friends (2:23) (e) (Vínir) Tílaunir Joey til að fá Ross til að fyrirgefa sér að hafa övart beðið Rachel enda á slyssadeild og hin úrvinda Rachel gerir allt hvað hún getur til að fá Emmu til að hætta að gráta.  
▶ **20.00** Tívoli Skemmti- og fræðsluþátturinn Tívoli er stútfullur af fjöri og fróðleik.  
**20.30** Bernie Mac (5:22) (Hair Jordan)  
**21.00** Stacked (2:6) (e) (Stacked) Skyler Dayton hefur fengið nóg af eilífum þartium og lélegu vali á karlmönnum.  
**21.30** Clubhouse (2:11) (e) (Clubhouse)  
**22.15** X-Files (e) (Ráðgátur) Einhverjir mest spennandi þættir sem gerðir hafa verið eru komnir aftur í sjónvarpið. Mulder og Scully rannsaka dulrúf full mál sem einfaldlega eru ekki af þessum heimi.

▶ **19.10** Kompás Íslenskur fréttaskýringabáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar. Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir víðan völl og verður þættinum ekkert óviðkomandi. Kynnar eru þulir NFS, Sigmundur Ennir Rúnarsson Logi Bergmann Eiddsson, Edda Andrésdóttir o.fl.  
**20.00** Þetta fólk (Fréttaljos) Nýr og óvenjulegur spjall- þáttur í umsjá Höllu Gunnarsdóttur blaðakonu og heims- hornaflakara.  
**20.55** Silfur Egils Umræðuþáttur í umsjá Egils Helgasonar.  
**22.30** Veðurfréttir og íþróttir

NÓTT

**23.50** Kastljós **0.20** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

**23.35** Life on Mars (7:8) **0.30** Kissed by an Angel **2.05** Knockaround Guys (Stranglega bönnuð börnum) **3.35** Last Orders **5.30** Fréttir Stöðvar 2 **6.15** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

**0.10** C.S.I. (e) **1.05** The L Word (e) **1.35** Sex and the City (e) **3.05** Frasier – 1. þáttaröð (e) **3.30** Óstöðvandi tónlist

**23.00** Best Laid Plans (Strangle- lega bönnuð börnum) **0.30** Smallville (e)

**23.00** Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður **23.40** Síðdegisdagskrá endur- tekin



**KÖRFUBOLTI**

▶ **22.30**

NBA ÚRSLITA-KEPPNIN



**SPENNA**

▶ **22.00**

BROKEN ARROW



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

12.00 Tennis: Wta Tournament Berlin Germany 13.45 Cycling: Tour of Italy 15.30 Beach Volley: Swatch-fivb World Tour Italy 16.15 Fight Sport: Fight Club 17.00 Football: Uefa European Under-17 Championship Luxembourg 19.00 Motorsports: Motorsports Weekend 19.30 Boxing: International contest Vilamoura 21.00 Champ Car: World Series Houston 22.00 News: Eurosport-news report 22.15 Poker: European Tour Copenhagen 23.15 News: Eurosportnews report

**BBC PRIME**

12.00 Classic EastEnders 12.30 Classic EastEnders 13.00 EastEnders Omnibus 13.30 EastEnders Omnibus 14.00 EastEnders Omnibus 14.30 EastEnders Omnibus 15.00 Ace Lightning 15.25 Ace Lightning 16.00 Worrall Thompson 16.30 A Year at Kew 17.00 Wild Australasia 17.50 Massive Nature 18.20 Two Thousand Acres of Sky 19.20 Top Gear Xtra 20.30 Two Pints of Lager & a Packet of Crisps 21.00 Hunting Chris Ryan 21.50 Jonathan Creek 22.45 The Fear 23.00 Days that Shook the World 0.00 Terry Jones' Medieval Lives 0.30 What the Industrial Revolution Did for Us 1.00 Italianissimo 1.15 Italianissimo 1.30 French Journey 2.00 Gas Guzzlers V The Greens

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 D-Day - Men and Machines 13.00 D-Day - Men and Machines 14.00 The Barbarian and the Geisha 16.00 Secret Bible 17.00 Secret Bible 18.00 Secret Bible 19.00 Secret Bible 20.00 Secret Bible 21.00 Air Crash Investigation 22.00 Crash Scene Investigation 23.00 Seconds From Disaster 0.00 Air Crash Investigation

**ANIMAL PLANET**

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

**DISCOVERY CHANNEL**

12.00 Birth of a Sports Car 13.00 Mythbusters 14.00 Brainiac 15.00 Firehouse USA 16.00 Europe's Richest People 17.00 American Hotrod 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Da Vinci Declassified 21.00 Legend Detectives 22.00 Building the Biggest 23.00 Legend Detectives 0.00 Psychic Witness 1.00 Mythbusters 1.55 Super Structures 2.45 Europe's Richest People

**TRAVEL CHANNEL**

12.00 Globe Trekker 13.00 Carrera Mediterranea 13.30 Opening Show 14.00 Planet Food 15.00 Earthwalkers 15.30 The Travel Channel Guide to Oman 16.00 Dream Destinations 16.30 The Travel Bug 17.00 Globe Trekker 18.00 Globe Trekker 19.00 Dream Destinations 19.30 Cruising On the Queen Mary 2 20.00 Africa Trek 20.30 Earthwalkers 21.00 Globe Trekker 22.00 Globe Trekker 23.00 The Big Guide

**MTV**

11.00 MTV Video Music Awards 2005 14.00 TRL 15.00 Trailer Fabulous 15.30 Just See MTV 16.30 MTV Goal 17.00 World Chart Express 18.00 Dance Floor Chart 19.00 MTV Europe Music Awards 2005 22.00 Made 23.00 Just See MTV

**VH1**

12.00 Making the Video 12.30 Kiss Music Mix 13.00 AC/DC Music Mix 13.30 Van Halen Music Mix 14.00 Mtv Live 14.30 The Who Music Mix 15.00 Inside Out 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 16.30 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Making the Video 17.30 Hogan Knows Best 18.00 Bands Reunited 19.00 The '70s House 19.30 '70s Sunday 20.30 Fabulous Life of 21.00 When Metallica Ruled the World 22.00 VH1 Weekly Album Chart 23.00 VH1 Hits

**E!**

12.00 E! News Weekend 13.00 The E! True Hollywood Story 15.00 50 Best Chick Flicks: Sex, Cries & Videotape 17.00 Gastineau Girls 17.30 Number One Single 18.00 10 Ways 18.30 E! News Special 19.00 The E! True Hollywood Story 20.00 Rich Kids: Cattle Drive 21.00 Gastineau Girls 21.30 Gastineau Girls 22.00 E! News Special 22.30 Wild On Tara 23.00 10 Ways 23.30 Pop Stars Gone Bad 0.00 101 Craziest TV Moments 1.00 101 Craziest TV Moments

**CARTOON NETWORK**

12.00 Dexter's Laboratory 12.30 The Grim Adventures of Billy & Mandy 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 15.00 Foster's Home for Imaginary Friends 15.30 Robotboy 16.00 Dexter's Laboratory 16.30 Camp Lazlo 17.00 Charlie Brown Specials 18.00 Charlie Brown Specials 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper and Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper and Skeeto

**MGM**

10.40 The Wonderful Country 12.15 Through Naked Eyes 13.50 The Adventures of Buckaroo

Banzaï 15.30 Far North 17.00 The McKenzie Break 18.45 Man in the Moon 20.25 Boris and Natasha: The Movie 21.50 Intimate Betrayal 23.30 Last Rites 1.10 Out on Bail 2.50 PopiHill

**TCM**

19.00 The Cincinnati Kid 20.45 Slither 22.20 Never So Few 0.20 Once a Thief 2.05 The Prince and the Pauper

**HALLMARK**

10.45 Christy: Choices of the Heart 12.30 The Royal Scandal 14.15 Sea People 16.00 Alice Through The Looking Glass 17.45 Whiskey Echo 19.30 Law & Order Viii 20.30 Carla 22.15 Scarlett 0.00 Law & Order Viii 0.45 Carla 2.30 Whiskey Echo

**BBC FOOD**

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

**DR 1**

11.55 OBS 12.00 Gudstjeneste í DR Kirken 12.50 Ridesport: Springstævne 14.00 Den sidste bonde 14.30 Harlequin: En anden kvinde 16.00 Bamses Billedbog 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Landsmøde: Enhedslisten 17.30 Dyrenes verden 18.00 Ghita Nerby 19.00 TV Avisen 19.15 Søndag 19.45 Søndagsporten med SAS liga 20.10 Dansen med Regitze 21.35 Epicenter

**NRK 1**

11.45 Kunsten å oppdra en isbjørn 12.30 Safari 13.00 Jessye Norman 14.30 Trav: Oslo Grand Prix 15.30 Åpen himmel: Vårtoner fra Sverresborg 16.00 Karlson på taket 16.25 Sigge og Gunnar 16.30 Newton 17.00 Søndagsrevyen 17.45 Sportsrevyen 18.00 Nakne fakta om mann og kvinne 18.50 Herskkelig 19.20 Jurassic Park 21.20 Kveldsnytt 21.35 Rallycross: EM-runde fra Frankrike 22.00 Verdens største havefeilas: Volvo Ocean Race 22.30 Profil

**JETIX**

12.10 Digimon 12.35 Movable Mysteries 13.00 Super Robot Monkey Team Hyperforce Go! 13.25 Totally Spies 13.50 Pucca 14.00 Martin Mystery 14.30 A.T.O.M. Alpha teens on machines 15.00 Pucca 15.05 Spider-Man 15.30 Pucca 15.35 Totally Spies

8.00 Gillette Sportpakinn 8.30 Hápunktur í PGA mótardönni 9.25 Enska bikarkeppnin (Liverpool – West Ham) 11.20 Box – Ricky Hatton – Luis Callazo

6.30 Bet Your Life (Bönnuð börnum) 8.00 What a Girl Wants 10.00 Marine Life 12.00 Bride & Prejudice 14.00 Bet Your Life (Bönnuð börnum) 16.00 What a Girl Wants 18.00 Marine Life

20.00 Bride & Prejudice (Brúður og hleypidómar) Bollywood-útgáfa af hinni sígildu ástarsögu eftir Jane Austen, gerð af Gurinder Chadha, hinni sömu og gerði Bend it Like Beckham.

▶ 22.00 Broken Arrow (e) (Brotin ör) John Travolta og Christian Slater fara með aðalhlutverk í þessari háspennumynd leikstjórans Johns Woo. Söguþráðurinn er á þá leið að flugmaðurinn Vic og Riley félagi hans eru í leynilegri 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. Aðalhlutverk: Christian Slater, John Travolta, Samantha Mathis. Leikstjóri: John Woo. 1996. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Trauma (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Unspeakable 4.00 Broken Arrow (e) (Stranglega bönnuð börnum)

12.50 Ítalski boltinn (Ítalski boltinn 05/06) 14.50 Meistaradeild Evrópu fréttabáttur 15.20 Leiðin á HM 2006 15.50 NBA úrslitakeppnin (NBA 2005/2006 – Playoff games) 17.50 Sænsku nördarnir

18.45 Landsbankadeildin 2006 Upphitunarpáttur fyrir 1. umferð Landsbankadeildar karla í knattspyrnu.

19.45 Landsbankadeildin 2006 (KR – FH) Bein útsending frá 1. umferð Landsbankadeildar karla í knattspyrnu. Stórleikur á KR-vellinum strax í fyrst umferð þegar Vesturbæjarstórveldið tekur á móti Íslandsmeisturum síðustu tveggja ára: FH. KR-ingar hefur lengi gengið illa með FH og spurning hvort hinum nýja þjálfara þeirra, Teitur Þórðarson, tákist að breyta því.

22.00 Landsbankamörkin 2006 ▶ 22.30 NBA úrslitakeppnin (NBA 2005/2006 – Playoff games)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

0.30 Landsbankadeildin 2006 (KR – FH)

**TÓNLIST**  
▶ **21.05**  
SOUL DEEP

**DRAMA**  
▶ **20.05**  
GREY'S ANATOMY

**SPENNA**  
▶ **22.00**  
C.S.I.

**TÍSKA**  
▶ **19.30**  
FASHION TELEVISION

**FRÉTTASKYRING**  
▶ **21.10**  
60 MÍNÚTUR



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

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

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

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

**16.35** Helgarsportið **16.50** Fót-boltakvöld **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Myndasafnið **18.01** Alda og Bára (2:26) **18.06** Búl (13:26) **18.16** Lubbi læknir (11:52)

**12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi **13.05** Home Improvement **13.30** Oliver Beene **13.55** Out Cold **15.25** You Are What You Eat **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.20** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** The Simpsons

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

**12.00** Hádegisfréttir/Markaðurinn/Þróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðar dagblaða/Hádegjöld – fréttaviðtal. **13.00** Þróttir/lífsstíll **13.10** Þróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. **14.00** Fréttavaktin eftir hádegi **17.00** Fimmfréttir **18.00** Kvöldfréttir/Ísland í dag/Þróttir/Veður

**18.30** Heimskaualif (5:6) (Serious Artic) Bresk þáttaröð um ferðalag átta unglinga á Norðurpólinn.

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

**19.00** Frasier – 1. þáttaröð **19.30** Courting Alex (e)

**18.30** Fréttir NFS **19.00** Ísland í dag

**19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.30** Svona var það (That 70's Show) Bandarísk gamanþáttaröð.

▶ **20.05** Grey's Anatomy (27:36) Leyndarmálin eru ennþá að trufla líf og störf lækna. Samband Dereks og Allison's stírnar enn þegar fyrirverandi vinur þeirra birtist. **20.50** Huff (12:13) **21.40** The Apprentice – Martha Stewart (10:14) Keppendurnir sex sem eftir eru byggja sýningarsal í kvöld þar sem nýja Buick fólksbíffreiðin verður frumsýnd. **22.25** Ganga stjórnurnar aftur? Í þættinum í kvöld er leitað að anda Marilyn Monroe.

**20.00** The O.C. Kaitlin fer á stefnumót með Johnny bara til þess að gera Marissu afbrýðissama og Seth undirbýr sig undir mikilvægan fund. **21.00** Survivor: Panama ▶ **22.00** C.S.I. Bandarískir þættir um störf rannsóknardeildar Las Vegas borgar. Faðir hennar Cathrine, Sam Braun er grunaður um morð. **22.50** Sex and the City – lokaþáttur Charlotte og Harry langar að ætteleiða og Carrie finnst hún heldur einmanna í París.

▶ **19.30** Fashion Television Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tiskuheiminum í dag. **20.00** Friends (3:23) (Vínir) **20.30** Bak við böndin (7:7) Í þættinum verður leitast við að afhjúpa hlóm-sveitirnar og tónlist þeirra og opna augu og eyru áhorfenda fyrir nýjum og kraftmiklum tónlistarheimi. Umsjónarmenn þáttarinn, Ellen og Erna, eru miklir tónlistarunnenndur og eru þær með heitustu plötusnúðum bæjarinn.

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

▶ **21.05** Svört tónlist (2:6) (Soul Deep: The Story of Black Popular Music) Breskur heimildamyndaflökkur um sögu dægurlagatónlistar blökkumanna. **22.00** Tíufréttir **22.25** Lífsháski (41:49) (Lost II) Bandarískur myndaflökkur um strandglópa á afskekktu eyju í Suður-Kyrrahafi þar sem ýmsar ógnir leynast. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

**23.10** Meistarinn **23.55** Prison Break (B. börnum) **0.40** Medium **1.25** Do Not Disturb (Str. b. börnum) **3.05** Ghost Ship (Str. b. börnum) **4.30** Huff (B. börnum) **5.20** Fréttir og Ísland í dag **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

**23.35** Jay Leno **0.20** Boston Legal (e) **1.10** Wanted (e) **1.55** Frasier (e) **2.20** Östöðvandi tónlist

**21.00** American Idol (36:41) **21.50** American Idol (37:41) **22.20** Smallville (e)

**23.15** Fréttavaktin fyrir hádegi **2.15** Kvöldfréttir/Ísland í dag/Þróttir/Veður **3.15** Fréttavaktin eftir hádegi **6.15** Hrafnaþing/Miklabraut

**23.10** Út og suður **23.35** Kastljós **0.30** Dagskrárlok

**durex**  
**love**  
smokkurinn kominn

**durex**  
easy-on  
**love**  
4 quality condoms for greater confidence

Fyrir alla unga elskendur

**FÓTBOLTI**

▶ **19.45**

BREIÐABLÍK – VALUR



**HASAR**

▶ **20.00**

JAMES BOND



**2. BIÓ STÖÐ 2 BIÓ**

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

12.00 Football: World Cup Season Legends 13.00 Cycling: Tour of Italy 15.30 Football: Eurogoals 16.30 Football: International Under-21 Festival Toulon France 18.15 Football: World Cup Season 18.30 Football: International Under-21 Festival Toulon France 20.15 Football: Eurogoals 21.15 Football: Uefa Champions League 22.15 All Sports: Watts 22.45 Football: Gooodal! 23.00 Football: Gillette World Cup Series

**BBC PRIME**

12.00 Animal Park 13.00 Balamoy 13.20 Teletubbies 13.45 Smarteeries 14.00 Fimbles 14.20 Captain Abercromby 14.35 Jeopardy 15.00 Changing Rooms 15.30 Flog It! 16.15 Escape to the Country 17.00 Doctors 17.30 EastEnders 18.00 The Million Pound Property Experiment 19.00 Silent Witness 20.40 Manchild 21.10 Seven Wonders of the Industrial World 22.00 Casualty 23.00 Titan – A Place Like Home 0.00 Phobias 1.00 Discovering Science 1.30 Discovering Science 2.00 Mind Your Own Business

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Air Crash Investigation 13.00 Predators at War 14.00 Megastructures 15.00 Megastructures 16.00 Changing Tombs 17.00 Explorations 17.30 Most Amazing Moments 18.00 Perfect Swarm 19.00 Megastructures 20.00 Megastructures 21.00 Megastructures 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Megastructures 0.00 Explorations 0.30 Most Amazing Moments

**ANIMAL PLANET**

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

**DISCOVERY CHANNEL**

12.00 Thunder Races 13.00 Building the Winter Games 14.00 Extreme Machines 15.00 Junkyard Mega-Wars 16.00 Rides 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 Body Works 20.00 Trauma – Life in the ER 21.00 Dr G – Medical Examiner 22.00 Mythbusters 23.00 Forensic Detectives 0.00 FBI Files 1.00 Finding the Fallen 1.55 Mummy Autopsy

**TRAVEL CHANNEL**

12.00 Tall Ship Chronicles 13.00 The Global Nomad – China 13.30 The Tourist 14.00 Globe Trekker 15.00 Ian Wright Live 15.30 Bazaar 16.00 Earthwalkers 16.30 The Travel Bug

17.00 Distant Shores 17.30 Cruising On the Queen Mary 2 18.00 Tall Ship Chronicles 19.00 The Travel Channel Guide to Jordan 19.30 Arabian Travel Market 20.00 Opening Soon 20.30 Aventura – Journeys in Italian Cuisine 21.00 Globe Trekker 22.00 Ian Wright Live 23.00 Cruising On the Queen Mary 2 23.00 Tall Ship Chronicles

**MTV**

11.30 Just See MTV 13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 Dismissed 15.30 Just See MTV 16.30 This is the New Shit 17.00 European Top 20 18.00 Punk'd 18.30 Punk'd 19.00 Punk'd 19.30 Punk'd 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Laguna Beach 21.30 The Real World 22.00 The Rock Chart 23.00 Just See MTV

**VH1**

11.30 VH1 Hits 15.00 So '80s 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 16.30 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 VH1 Weekly Album Chart 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 VH1 All Access 20.00 Hogan Knows Best 20.30 Breaking Bonaduce 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.30 VH1 Hits

**E!**

12.00 E! News Weekend 13.00 101 Most Sensational Crimes of Fashion! 14.00 101 Most Sensational Crimes of Fashion! 15.00 101 Most Sensational Crimes of Fashion! 16.00 101 Most Sensational Crimes of Fashion! 17.00 Pop Stars Gone Bad 17.30 E! News Special 18.00 E! News Weekend 19.00 The E! True Hollywood Story 21.00 10 Ways 21.30 Number One Single 22.00 Gastineau Girls 22.30 E! News Special 23.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment 0.00 10 Ways 0.30 Number One Single 1.00 The E! True Hollywood Story 2.00 Guilty

**CARTOON NETWORK**

12.00 Pet Alien 12.30 Atomic Betty 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 Hi Hi Puffy Ami Yumi 14.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 14.30 The Life & Times of Juniper Lee 15.00 Dexter's Laboratory 15.30 Codename: Kids Next Door 16.00 Tom and Jerry 16.30 World of Tosh 17.00 Foster's Home for Imaginary Friends 17.30 What's New Scooby-Doo? 18.00 Sabrina, The Animated Series 18.30 Teen Titans 19.00 Justice League 19.30 Justice League 20.00 Justice League 20.30 Justice League 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper and Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper and Skeeto

**MGM**

10.55 The Zany Adventures of Robin Hood 12.30 Nutcracker, the Motion Picture 13.55 Those Secrets 15.25 And Your Name Is Jonah 17.00 Man in the Moon 18.40 The

Favor 20.15 The Lunatic 21.50 From Noon Till Three 23.30 Final Combination 1.05 Vietnam Texas 2.35 Mandala

**TCM**

19.00 Some Came Running 21.15 The Biggest Bundle of Them All 23.00 Your Cheatin' Heart 0.40 Lovely to Look At 2.25 Suzy

**HALLMARK**

11.00 Murder Among Friends 12.30 Barbara Taylor Bradford: To Be the Best 14.15 Just a Dream 16.00 Early Edition 17.00 McLeod's Daughters V 18.00 Silent Predators 19.45 Ghost Squad 20.45 Hostage Hotel 22.30 Ghost Squad 23.30 Empire 1.00 Hostage Hotel 2.30 Silent Predators

**BBC FOOD**

12.00 The Rankin Challenge 12.30 Tony and Giorgio 13.00 Cooked 13.30 Heaven's Kitchen 14.30 Floyd On Food 15.00 James Martin Delicious 15.30 Great British Menu 16.00 Great Food Bites 16.30 Rachel's Favourite Food 17.00 Antonio Carluccio's Italian Feast 17.30 Chef at Home 18.00 Rick Stein's Taste of the Sea 18.30 Rick Stein's Taste of the Sea 19.00 Dinner in a Box 19.30 The Great Canadian Food Show 20.00 The Naked Chef 20.30 Chef at Large 21.00 The Hi Lo Club 21.30 Great British Menu

**DR 1**

11.50 VQ – Videnskabsquiz for hele familien 12.20 Har vi råd, mor 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawson's Creek 14.00 Hjerteflimmer 14.30 Becoming 15.00 Yu-Gi-Oh! 15.20 MGM Cartoons 15.30 Lucky Luke 16.00 Charlie & Lola 16.10 Postmand Per 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 16.55 Dagens Danmark 17.25 TV Avisen 17.30 Genbrugsguld 18.00 Nikolaj og Julie 18.50 The Sketch Show 19.00 TV Avisen 19.25 Horizont 19.50 SportNyt 20.00 Clare Blake 21.10 Den største gave 22.40 Adam og Asmaa

**JETIX**

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

**CLUB**

11.45 Arresting Design 12.10 The Villa 13.00 E-Love 13.30 Come! See! Buy! 14.00 Fashion House 14.30 City Hospital 15.30 E-Love 16.00 Yoga Zone 16.25 The Method 16.50 Girly Ghosthunters 17.15 Perfect Match 18.05 E-Love 18.30 Cheaters 19.25 The Villa 20.15 Girls Behaving Badly 20.45 Talk Sex 21.35 Women Talk 22.00 Sex and the Settee 22.30 Arresting Design 23.00 Simply Indian 23.30 City Hospital 0.25 Perfect Match 1.15 Arresting Design 1.45 Anything I Can Do 2.15 Simply Indian

14.10 Landsbankadeildin 2006 (KR – FH) 16.00 NBA úrslitakeppnin (NBA 2005/2006 – Playoff games) 18.00 Íþróttaspjallíó

18.30 Leiðin á HM 2006 (Destination Germany) Heimsmestaramótíó í knattspyrnu fer fram í Þýskalandi næsta sumar og verða allir leikur í beinni útsendingu á Sýn.

19.05 Landsbankamörkin 2006 Upphitunarþáttur fyrir Landsbankadeild karla í knattspyrnu.

▶ 19.45 Landsbankadeildin 2006 (Breiðablik – Valur) Bein útsending frá leik Breiðabliks og Vals í 1. umferð Landsbankadeildar karla í knattspyrnu.

22.00 Ítölsku mörkin

22.30 Ensku mörkin Mörkin og marktaekifærin úr enska boltanum, næst efstu deild.

23.00 Spænsku mörkin 23.30 Landsbankadeildin 2006 (Breiðablik – Valur) 1.20 HM 2002 (Spánn – Suður – Kórea)

6.00 Die Another Day (Bönnuð börnum) 8.10 Rat Race 10.00 The School of Rock 12.00 Race to Space 14.00 Rat Race 16.00 The School of Rock 18.00 Race to Space

▶ 20.00 Die Another Day (Þótt síðar verði) Kappinn fær nú sitt erfiðasta verkefni til þessa þar sem bæði hryðjuverkamenn og skartgripasalar koma við sögu. Leikurinn berst víða og áhorfendur sjá mögnuð atriði sem m.a. voru tekin upp á Íslandi. Bönnuð börnum.

22.10 My Little Eye (Undir eftirliti) Hópur ungmenna felst á að láta loka sig inn í afskekktu villu þar sem komið hefur verið fyrir leyningum myndavélum í hverju skúmskoti. Stranglegra bönnuð börnum.

0.00 Green Dragon (Bönnuð börnum) 2.00 Derailed (Stranglegra bönnuð börnum) 4.00 My Little Eye (Stranglegra bönnuð börnum)

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

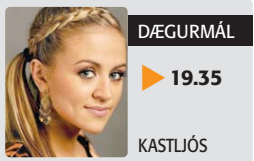
**▶ EKKI MISSA AF...**

**Bak við böndin**

Eftir að hnakkavæðing Sirkuss fór algjörlega úr böndunum hefur stöðin jafnt og þétt verið að snúa við blaðinu. Nýir þættir, bæði innlendir og erlendir, hafa lítið dagsins ljós og stöðin virðist vera að komast á réttan kjól. Einn af þessum nýju íslensku, and-hnakkavæddu, þáttum er tónlistarþátturinn Bak við böndin. Fyrir honum fara tveir af heitustu plötu-snúddum landsins, þær Ellen og Erna. Hafa þær fjallað um fjölbreytt hljómsveitir sem þær vilja að fái meiri athygli. Má þar meðal annars nefna Ampop, Gus Gus og Hair Doctor. Í þáttinum í kvöld verður hins vegar fjallað um nýstírinn í hafnirsku sveitinni Jakobínurinu. Hljómsveitin gerði nýlega stóran útgáfusamning við erlenda aðila og því er hljómsveitin án efa ein mesta vonarstjarna íslensk tónlistarlífs.



SIRKUSS KL. 20.30



MORGUNN  
DAGUR  
KVÖLD  
NÓTT

**19.35** Kastljós

**21.45** Prison Break

**22.50** Jay Leno

**21.00** Bernie Mac

**7.00** Ísland í Bítíð

**16.40** Út og suður **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Fræknir ferðalangar (36:52) **18.25** Draumaduft (11:13)

**6.58** Ísland í bítíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi **9.35** Martha **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.10** Missing

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

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

**12.00** Hádegisfréttir/Markaðurinn/Þróttafréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða **13.00** Þróttir/lífsstíll **13.10** Þróttir **14.00** Fréttavaktin eftir hádegi **17.00** Fimmfréttir **18.00** Kvöldfréttir/Ísland í dag/Þróttir/Veður

**18.30** Gló magnaða (51:52) (Kim Possible)  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.35** Kastljós  
**20.15** Mæðgurnar (11:22) (Gilmore Girls V) Bandarísk þáttaröð. Aðalhlutverk: Lauren Graham, Alexis Bledel.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.00** Ísland í dag  
**19.50** Strákarnir  
**20.15** Amazing Race (8:14)  
**21.00** Las Vegas (12:22) (Bait And Switch) Demóntum, sem notaðir voru í tónlistarmyndbandi, er stolið af Montecito. Bönnuð börnum.

**19.00** Frasier  
**19.30** All of Us (e)  
**20.00** How Clean is Your House Bresku kjarnakonurnar Aggie MacKenzie og Kim Woodburn eru komnar vestur um haf.  
**20.30** Too Posh to Wash Það er komið að mannslíkamunum.

**18.30** Fréttir NFS  
**19.00** Ísland í dag  
**19.30** Sirkus RVK (e)  
**20.00** Friends (4:23) (Vínir) Phoebe er hrædd um að missa nýjasta kærastann sinn og ótti hennar eykst eftir kjánalegar athugasemdir Ross.

**19.40** Hrafnaþing/Miklabraut Hrafnaþing er í umsjá Ingva Hrafn Jónssonar og Miklabraut í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.

**21.00** Taka tvö (1:10) Ný syrpa af hinni vinsælu þáttaröð Töku tvö, þar sem Ásgrímur Sveinsson ræðir við íslenska kvikmyndagerðarmenn um myndir þeirra og hugmyndirnar á bak við þær. Að þessu sinni er rætt við Egil Eðvarðsson.

**21.00** Las Vegas (12:22) (Bait And Switch) Demóntum, sem notaðir voru í tónlistarmyndbandi, er stolið af Montecito. Bönnuð börnum.  
**21.45** Prison Break (16:22) (Bak við lás og slá) Ymsar ástæður koma upp á yfirborðið sem leiddu til fangelsunar Lincoln, Sucra, T-Bag og C-Note á sínum tíma. Loka partur í flottaáætlun Michael kemur í ljós. Dr. Trancredi rifjar upp hvernig hún endaði sem læknir á Fox River fangelsinu. Bönnuð börnum.

**21.00** Innlit / útlit  
**22.00** Close to Home Maður er ákærður fyrir að hafa myrt tengdamóður sína.  
**22.50** Jay Leno Jay Leno hefur verið kallaður á dagskrá SKJÁSEINS frá upphafi. Í lok hvers þáttar er boðið upp á heimsfrægt tónlistarfólk.

**20.30** Tívoli  
**21.00** Bernie Mac (6:22) Þriðja þáttaröðin um grínistann Bernie Mac og fjölskylduhagi hans.  
**21.30** Supernatural (14:22) Yfirnáttúrulegir þættir af bestu gerð. Bönnuð börnum.

**20.10** Kompás (e) Íslenskur fréttaskýringabáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar.  
**21.00** Fréttir  
**21.10** 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringabáttur.

**22.00** Tíufréttir  
**22.20** Víkingasveitin (2:4) (Ultimate Force) Breskur spennumyndaflokkur um sérsvæit innan hersins sem fæst við erfið mál.

**22.30** The Robinsons Breskur gamanmyndaflokkur.  
**23.00** Twenty Four (Str. b. börnum) **23.45** Bones **0.30** Blown Away (Str. b. börnum) **2.25** The Good Girl (B. börnum) **3.55** DNA (B. börnum) **5.05** The Simpsons **5.30** Fréttir og Ísland í dag **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Pópp TIVI

**23.35** Survivor: Panama (e) **0.30** Frasier – 1. þáttaröð (e) **0.55** Östðöndandi tónlist

**22.15** Brokedown Palace (Endastöð) Tvær bandarískar stúlkur eru grípnar begar þær reyna að smygja eiturlyfjum frá Tailandi til Hong Kong. B. börnum.

**22.00** Fréttir Fréttir og veður  
**22.30** Hrafnaþing/Miklabraut Hrafnaþing er í umsjá Ingva Hrafn Jónssonar og Miklabraut í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.

**23.20** Dýrahringurinn (3:10) **0.10** Kastljós **0.50** Dagskrárlök

**23.00** Twenty Four (Str. b. börnum) **23.45** Bones **0.30** Blown Away (Str. b. börnum) **2.25** The Good Girl (B. börnum) **3.55** DNA (B. börnum) **5.05** The Simpsons **5.30** Fréttir og Ísland í dag **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Pópp TIVI

**23.35** Survivor: Panama (e) **0.30** Frasier – 1. þáttaröð (e) **0.55** Östðöndandi tónlist

**23.55** Extra Time – Footballers' Wife **0.20** Friends (4:23) (e) **0.45** Tívoli

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

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



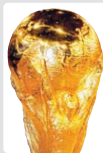
**Skósprey**  
Úðið í skó gegn fóttraka sem eyðir bakteríum og sveppum í skóm og lengir endingu þeirra. Góður ilmur.



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



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



**KNATTSPYRNA**

▶ **19.00**

LEIÐIN Á HM



**DRAMA**

▶ **20.00**

THE GIRL WITH A PEARL EARRING



**6.00** Moonlight Mile **8.00** It Runs in the Family **10.00** Two Weeks Notice **12.00** The Girl With a Pearl Earring **14.00** Moonlight Mile **16.00** It Runs in the Family **18.00** Two Weeks Notice

▶ **20.00** **The Girl With a Pearl Earring** (Stúlka með perluerymalokk) Verðlaunakvikmynd sem er fullyrða má að sé sannkallað listaverk, konfekt fyrir augun rétt eins og myndlist víðfangsefnis myndarinnar, sem er hollenski listmálarinn Vermeer. Aðalhlutverk: Colin Firth, Tom Wilkinson, Scarlett Johansson. Leikstjóri: Peter Webber. 2003.

**22.00** **Birthday Girl** (Afmælistelpa) Dramatísk gamanmynd. Aðalhlutverk: Nicole Kidman, Ben Chaplin, Vincent Cassel. Leikstjóri: Jez Butterworth. 2001. Bönnuð börnum.

**0.00** Kill Me Later (Bönnuð börnum) **2.00** Dinner Rush (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Birthday Girl (Bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



Fréttáttúrin Kortér er sýndur kl.18.15 og endursýndur á klukkutíma fresti til kl. 9.15

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

**11.30** Cycling: Tour of Italy **15.30** Tennis: Wta Tournament Rome Italy **16.30** Football: International Under-21 Festival Toulon France **18.15** Football: World Cup Season **18.30** Football: International Under-21 Festival Toulon France **20.15** Boxing: International contest Hollywood **21.45** Car Racing: Le Mans Series Spa **22.00** Poker: European Tour Copenhagen **23.00** Adventure: Escape

**BBC PRIME**

**12.00** Animal Park **13.00** Balamory **13.20** Teletubbies **13.45** Smarteenies **14.00** Fimbles **14.20** Captain Abercromby **14.35** Stacey Stone **15.00** Changing Rooms **15.30** Flog It! **16.15** Escape to the Country **17.00** Doctors **17.30** EastEnders **18.00** Top Gear Xtra **19.00** Absolutely Fabulous **19.30** Two Pints of Lager & a Packet of Crisps **20.00** Little Britain **20.30** The Vicar of Dibley **21.10** The Fat Files **22.00** Cutting It **23.00** How to Be a Prince **0.00** Sonny Liston **1.00** World In A Box **2.00** Cars

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** Air Crash Investigation **13.00** Predators at War **14.00** Megastructures **15.00** Seconds From Disaster **16.00** Air Crash Investigation **17.00** The Great Quake **18.00** Venom Wars **19.00** Megastructures **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Air Crash Investigation **22.00** Air Crash Investigation **23.00** Seconds From Disaster **0.00** Air Crash Investigation

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Animal Planet Report **12.30** Animals A-Z **13.00** Equator **14.00** Miami Animal Police **15.00** Pet Rescue **15.30** Wildlife SOS **16.00** Amazing Animal Videos **16.30** The Planet's Funniest Animals **17.00** Aussie Animal Rescue **17.30** Monkey Business **18.00** Great Ocean Adventures **19.00** Maneaters **19.30** Predator's Prey **20.00** Animal Cops Houston **21.00** Animal Precinct **21.30** Monkey Business **22.00** Emergency Vets **22.30** Hi-Tech Vets **23.00** Pet Rescue **23.30** Wildlife SOS **0.00** Maneaters **0.30** Predator's Prey **1.00** Great Ocean Adventures **2.00** Aussie Animal Rescue

**DISCOVERY CHANNEL**

**12.00** Rides **13.00** Building the Winter Games **14.00** Extreme Machines **15.00** Junkyard MegaWars **16.00** Extreme Machines **17.00** American Chopper **18.00** Mythbusters **19.00** Building the Biggest **20.00** Firehouse USA **21.00** Brainiac **22.00** Mythbusters **23.00** Forensic Detectives **0.00** FBI Files **1.00** Dambusters **1.55** Mummy Autopsy

**TRAVEL CHANNEL**

**12.00** Tall Ship Chronicles **13.00** A Fork in Asia **13.30** Distant Shores **14.00** Globe Trekker **15.00** Great Drives Special **15.30** California Golf **16.00** Dream Destinations

**16.30** The Travel Bug **17.00** Distant Shores **17.30** Cruising on the Queen Mary 2 **18.00** Tall Ship Chronicles **19.00** Around the World in Eighty Days **19.30** Cruising on the Queen Mary 2 **20.00** Arabian Travel Market **20.30** Beautiful Britain **21.00** Globe Trekker **22.00** Ian Wright Live **22.30** Cruising on the Queen Mary 2 **23.00** Tall Ship Chronicles

**MTV**

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

**VH1**

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

**E!**

**12.00** E! News **12.30** Style Star **13.00** The E! True Hollywood Story **15.00** 50 Steamiest Southern Stars **16.00** 50 Steamiest Southern Stars **17.00** Superstar Music Gone Bad **17.30** Number One Single **18.00** E! News **18.30** Gistineau Girls **19.00** The E! True Hollywood Story **20.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **21.00** The Soup **21.30** 10 Ways **22.00** Number One Single **22.30** Number One Single **23.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **0.00** The Soup **0.30** 10 Ways **1.00** The E! True Hollywood Story **2.00** Guilty

**CARTOON NETWORK**

**12.00** Pet Alien **12.30** Atomic Betty **13.00** Ed, Edd n Eddy **13.30** Hi Hi Puffy Ami Yumi **14.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **14.30** The Life & Times of Juniper Lee **15.00** Dexter's Laboratory **15.30** Codename: Kids Next Door **16.00** Tom and Jerry **16.30** World of Tosh **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** What's New Scooby-Doo? **18.00** Sabrina, The Animated Series **18.30** Teen Titans **19.00** X-Men Evolution **19.30** X-Men Evolution **20.00** X-Men Evolution **20.30** X-Men Evolution **21.00** Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n Eddy **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper and Skeeto **1.00** Spaced Out **1.30** Spaced Out **2.00** Skipper and Skeeto

**MGM**

**12.20** Right of the People **13.55** Intimate Strangers **15.30** Swamp Thing **17.00** The Favor **18.35** Find-

ing the Way Home **20.30** To Be a Rose **22.05** Eddie & The Cruisers **23.50** Panga **1.20** War Party **2.55** Killer Klowns from Outer Space

**TCM**

**19.00** The Big Sleep **20.50** The Wings of Eagles **22.35** The Gypsy Moths **0.20** The White Cliffs of Dover **2.25** Crest of the Wave

**HALLMARK**

**11.00** Mr. Rock 'n' Roll: The Alan Freed Story **12.30** Barbara Taylor Bradford: To Be the Best **14.15** Gift of Love: The Daniel Huffman Story **16.00** Early Edition **17.00** High Sierra Search And Rescue **18.00** The Seventh Stream **19.45** Fidel **21.30** Fatal Error **23.00** Fidel **0.45** Fatal Error **2.15** The Seventh Stream

**BBC FOOD**

**12.00** Rick Stein's Taste of the Sea **12.30** Rick Stein's Taste of the Sea **13.00** Dinner in a Box **13.30** The Great Canadian Food Show **14.00** The Naked Chef **14.30** Chef at Large **15.00** The Hi Lo Club **15.30** Great British Menu **16.00** Great Food Bites **16.30** Heaven's Kitchen **17.30** Escape to River Cottage **18.00** Cooked **18.30** Food Source **19.00** Paradise Kitchen **19.30** Nigel Slater's Real Food **20.00** Rosemary Castle Cook **20.30** Neil Perry Fresh and Fast **21.00** Beauty and the Feast **21.30** Great British Menu

**DR 1**

**12.20** Lægens bord **12.50** Nýheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejrt **13.10** Dawson's Creek **14.00** Crips **14.30** Rockerne **14.45** SPAM **15.00** Lovens vogtere **15.20** Vores vilde verden **15.30** 21 døgn - i junglen **16.00** Anton, min hemmelige ven - i Zoo **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Hvad er det værd? **18.00** Hammerslag **18.30** Familiejagten **19.00** TV Avisen **19.25** Kontant **19.50** SportNyt **20.00** Clare Blake **21.10** OBS **21.15** Før Melodi Grand Prix finalen **22.15** Et liv i musik

**JETIX**

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

**CLUB**

**12.10** The Villa **13.00** E-Love **13.30** Come! See! Buy! **14.00** Fashion House **14.30** City Hospital **15.30** E-Love **16.00** Yoga Zone **16.25** The Method **16.50** Girly Ghosthunters **17.15** Perfect Match **18.05** E-Love **18.30** Cheaters **19.25** The Villa **20.15** Girls Behaving Badly **20.45** Talk Sex **21.35** Women Talk **22.00** Sex and the Settee **22.30** Arresting Design **23.00** Simply Indian **23.30** City Hospital **0.25** Perfect Match **1.15** Arresting Design **1.45** Anything I Can Do

**16.10** Landsbankadeildin 2006 (Breiðablik - Valur) **18.00** Íþróttasjallið **18.12** Sportið

**18.30** Gillette HM 2006 sportpakkin Öll löðin og leikmennirnir á HM 2006 í Þýskalandi teknir ítarlega fyrir.

▶ **19.00** Leiðin á HM 2006 í Destination Germany er fjallað um löðin sem taka þátt í mótinu og leið þeirra í gegnum riðla-keppnina. Fjögur lið eru tekin fyrir hverjum þætti.

**19.30** Meistaradeild Evrópu fréttáttur Allt það helsta úr Meistaradeildinni.

**20.00** UEFA Champions League (Liverpool - AC Milan) Útsending frá úrslita-leiknum í Meistaradeildinni í knattspyrnu í fyrra þegar mættust Liverpool og AC Milan.

**23.00** Sporðaköst II **23.30** Súpercross **0.25** Ensku mórkín **0.55** World Poker

▶ **EKKI MISSA AF...**

**Taka tvö**

Þáttaröðin Taka tvö er nú aftur komin á dagskrá Sjónvarpsins, en hún vakti mikla athygli á síðastliðnu ári. Sem fyrr ræðir Ásgrímur Sverrisson kvikmyndagerðarmaður og ritstjóri Lands & sona, mál-gagns kvikmyndagerðarmanna, við íslenska kvikmyndagerðarmenn um myndir þeirra. Þrugðir eru upp völdum atvöldum úr myndunum og rætt um hugmyndirnar sem að baki þeim liggja. Í fyrsta þættinum er rætt við Egil Eðvarðsson kvikmynda-leikstjóra. Egill á að baki mikinn fjölda sjónvarpsverkefna af afar fjölbreyttu tagi og á engan er hallað þó því sé haldið fram að hann sé einn okkar reyndasta maður á vettvangi kvikmynda- og dagskrárgerðar.

**SJÓNVARPIÐ KL. 21.00**





BARNAEFNI

▶ 18.30

SÖGUR ÚR  
ANDABÆ



SPENNA

▶ 21.35

MEDIUM



UPPELDI

▶ 20.30

FYRSTU SKREFIN



SPENNA

▶ 21.15

WHAT LIES  
BENEATH



UMR/EDA

▶ 19.40

MIKLABRAUT

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS



MORGUNN

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

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

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

DAGUR

15.50 Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva 2006 (4:4) 16.55 Landsleikur í handbolta 17.35 Táknmálsfréttir 17.45 Landsleikur í handbolta

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

16.05 Innlit / útlit (e) 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Þróttfréttir/Veðurfréttir/Leidarar dagblaða/Hádegjöld – fréttaviðtal. 13.00 Þróttir/lífsstíll 13.10 Þróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. 14.00 Fréttavaktin eftir hádegi 17.00 Fimmfréttir 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Þróttir/Veður

KVÖLD

▶ 18.30 Sögur úr Andabæ (55:65) (Ducktails) 18.54 Víkingalottó 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.25 Tiskuprautir (12:12) (Project Runway) Þáttur um sigurvegara keppinnar. 21.15 Svona er lífið (11:13) (Life As We Know It) Bandarísk þáttaröð um þrjá vini á unglingsaldri sem eiga erfitt með að hugsa um annað en stelpur. Meðal leikenda eru Sean Faris, Jon Foster, Chris Lowell, Missy Peregrym og Kelly Osbourne. 22.00 Tíufréttir 22.20 Íþróttakvöld 22.35 Mótorsport Þáttur um íslenskar akstursíþróttir.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 Strákarnir Sveppi, 20.05 Veggfóður (16:20) Vala Matt er snúin aftur á Stöð 2. 20.50 Oprah (60:145) (Oprah's Embarrassing Night With Legend Neil Diamond) ▶ 21.35 Medium (9:22) (Miðillinn) Dáleiddandi bandarískur spennuþáttur með yfirnáttúrulegu ívafi. Allison skynjar að listamaður sé flæktur í einhvern glæp eftir að hafa séð þrívíddar listaverk hans. 22.20 Strong Medicine (8:22) Ný serie af þessum vönduðu spítaláþáttum sem fjalla um kraftmikla kvenlækna sem berjast fyrir bættri heilsu kynsystra sinna.

19.00 Frasier 19.30 The Drew Carey Show (e) 20.00 Stafærnir feður þriðji og síðasti þáttur um aðdraganda Ungfrú Ísland 2006. ▶ 20.30 Fyrstu skrefin – lokaþáttur Í þáttunum verður leitast við að sýna á jákvæðan hátt hversu gefandi og skemmtilegt foreldrahlutverkið er og hvað við getum gert til að börnunum okkar líði sem best. 21.00 America's Next Top Model V Nú er komið að fimmtu þáttaröðinni og er óhætt að búast við jafn mikilli spennu og áður, ef ekki meiri. 22.00 Leiðin að titlinum 22.30 The L Word Fylgst er með hópi lesbía.

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Stacked (2:6) (e) (Stacked) 20.00 Friends (5:23) Gengið hefur ákveðið að koma saman á finum veitingastað til að halda upp á afmæli Phoebe. 20.30 Sirkus RVK 21.00 Stacked (3:6) Skyler Dayton hefur fengið nóg af eilífum partíum og lélegu vali á karlmönnum. 21.30 Clubhouse (3:11) (Clubhouse) ▶ 22.15 What Lies Beneath (Undir niðri) Á yfirborðinu leikur allt í lyndi en draugar fortíðarinnar elta húsbóndann uppi. Aðalhlutverk: Michelle Pfeiffer, Harrison Ford. Str. bönnuð börnum.

▶ 19.40 Miklabraut Miklabraut í umsjá Sigurðar G. Tómassonar. 20.10 Skaftahlíð – vikulegur umræðuþáttur Maður vikunnar. Viðtal í umsjá fréttastofu NFS. 20.45 Dæmalaus veröld – með Óla Tynes Fréttamaðurinn Óli Tynes er manna naskastur á að þefa upp kynlegustu heimfréttirnar. 21.00 Fréttir 21.10 This World 2006 (The Last Stand) 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Miklabraut Hrafnabing þriðjudaga, fimmtudaga og föstudaga í umsjá Ingva Hrafnis Jónssonar og Miklabraut mánudaga og miðvikudaga í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.

NÓTT

23.05 Vesturálfur (3:22) 23.50 Kastljós 0.40 Dagskrárlok

23.05 Stelpumar 23.35 Grey's Anatomy 0.30 Cold Case (B. börnum) 1.15 Ganga stjómur aftur? 2.00 Deathlands 3.25 Wonderland (Str. b. börnum) 5.05 The Simpsons 5.25 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.20 Jay Leno 0.05 Close to Home (e) 0.55 Frasier – 1. þáttaröð (e) 1.20 Östöðvandi tónlist

0.20 Friends (5:23) (e) 0.45 Sirkus RVK (e)

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

**exit.is**

// Flug, gisting og bílaleigubílar

Exit.is er umboðsaðili STA Travel á Íslandi

Námsmannafargjöld, gisting og skoðunarferðir fyrir ungt fólk.

Hótelbókunarvél, yfir 30 þúsund hótel í öllum verðflokkum.

Bílaleigubókunarvél, allir ódýru bílarnir með Holiday Autos.

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





**KNATTSPYRNA**

▶ **17.30**  
MEISTARAEILDIN  
MEÐ GUÐNA  
BERGS




**GAMAN**

▶ **20.00**  
ANCHORMAN

**STÖÐ 2 BÍÓ**

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

11.00 Tennis: Wta Tournament Rome Italy 16.30 Football: International Under-21 Festival Toulon France 18.15 Sailing: Inside Alinghi 18.20 All Sports: Wednesday Selection 18.30 Equestrianism: Show Jumping Badminton 19.30 Golf: U.s. P.g.a. Tour Byron Nelson Classic 20.30 Golf: the European Tour British Open 21.00 Sailing: World Match Racing Tour Brazil Cup 21.30 Football: International Under-21 Festival Toulon France 23.00 Football: Power Generation

**BBC PRIME**

12.00 Animal Park 13.00 Balamory 13.20 Teletubbies 13.45 Smarteeries 14.00 Fimbles 14.20 Captain Abercromby 14.35 Rule the School 15.00 Changing Rooms 15.30 Flog It! 16.15 Escape to the Country 17.00 Doctors 17.30 EastEnders 18.00 A Year at Kew 18.30 Worrall Thompson 19.00 Wild Australasia 19.50 Massive Nature 20.30 The Kumars at Number 42 21.00 Hollywood Inc 21.50 Murder 22.40 The Fear 23.00 Hidden Treasure 23.30 Trouble with Love 0.00 Charlotte Bronte Unmasked 1.00 Europe: Culture & Identities 1.30 Europe: Culture & Identities 2.00 Property People

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Air Crash Investigation 13.00 The Ant That Ate America 14.00 Megastructures 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Inside the Britannic 17.00 Violent Planet 18.00 Thunderbeast 19.00 Megastructures 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Suicide Web 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Seconds From Disaster 0.00 Suicide Web

**ANIMAL PLANET**

12.00 Great Ocean Adventures 13.00 Maneaters 13.30 Predator's Prey 14.00 Miami Animal Police 15.00 Pet Rescue 15.30 Wildlife SOS 16.00 Amazing Animal Videos 16.30 The Planet's Funniest Animals 17.00 Aussie Animal Rescue 17.30 Monkey Business 18.00 Crocodile Hunter 19.00 Life of Mammals 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 21.30 Monkey Business 22.00 Emergency Vets 22.30 Hi-Tech Vets 23.00 Pet Rescue 23.30 Wildlife SOS 0.00 Life of Mammals 1.00 Crocodile Hunter 2.00 Aussie Animal Rescue

**DISCOVERY CHANNEL**

12.00 Extreme Machines 13.00 Building the Winter Games 14.00 Extreme Machines 15.00 Junkyard Wars 16.00 A 4x4 is Born 16.30 A 4x4 is Born 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 I Shouldn't Be Alive 20.00 Legend Detectives 21.00 Europe's Richest People 22.00 Mythbusters 23.00 Forensic Detectives 0.00 FBI Files 1.00 Heroes 1.55 Mummy Autopsy

**TRAVEL CHANNEL**

12.00 Tall Ship Chronicles 13.00 The Thirsty Traveler 13.30 The Thirsty Traveler 14.00 Globe Trekker

15.00 Travel 2006 15.30 A Fork in Africa 16.00 Riding Eastern Europe 16.30 The Travel Bug 17.00 Distant Shores 17.30 Cruising On the Queen Mary 2 18.00 Tall Ship Chronicles 19.00 Earthwalkers 19.30 Earthwalkers 20.00 Down the Line 21.00 Globe Trekker 22.00 Ian Wright Live 22.30 Cruising On the Queen Mary 2 23.00 Tall Ship Chronicles

**MTV**

11.30 Just See MTV 13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 Dismissed 16.00 Just See MTV 16.30 This is the New Shit 17.00 Hit List UK 18.00 MTV Making the Movie 18.30 Making the Video 19.00 Laguna Beach 19.30 The Trip 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Jackass 21.30 Aeon Flux 22.00 The Lick 23.00 Just See MTV

**VH1**

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

**E!**

12.00 E! News 12.30 Style Star 13.00 Relatively Famous 14.00 The E! True Hollywood Story 16.00 Eva Longoria: The Interview with Ryan Seacrest 17.00 E! News Special 17.30 10 Ways 18.00 E! News 18.30 The Soup 19.00 The E! True Hollywood Story 20.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment 21.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 22.00 Pop Stars Gone Bad 22.30 Superstar Money Gone Bad 23.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment 0.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 1.00 The E! True Hollywood Story 2.00 Guilty

**CARTOON NETWORK**

12.00 Pet Alien 12.30 Atomic Betty 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 Hi Hi Puffy Ami Yumi 14.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 14.30 The Life & Times of Juniper Lee 15.00 Dexter's Laboratory 15.30 Codename: Kids Next Door 16.00 Tom and Jerry 16.30 World of Tosh 17.00 Foster's Home for Imaginary Friends 17.30 What's New Scooby-Doo? 18.00 Sabrina, The Animated Series 18.30 Teen Titans 19.00 Batman of the Future 19.30 Batman of the Future 20.00 Batman of the Future 20.30 Batman of the Future 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper and Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper and Skeeto

**MG M**

11.25 Sabaka 12.45 Night Drive 14.00 Hey, I'm Alive 15.15 The McKenzie Break 17.00 Finding the Way Home 18.55 Witness for the

Prosecution 20.35 Madhouse 22.05 Red River 23.40 Mad Dog Coll 1.20 The Betsy

**TCM**

19.00 Mr Ricco 20.40 The Last Run 22.15 The Comedians 0.45 Until They Sail 2.20 The Two Mrs Carrrolls

**HALLMARK**

12.30 Barbara Taylor Bradford's Voice of the Heart 14.15 Spoils of War 16.00 Early Edition 17.00 High Sierra Search And Rescue 18.00 Midsomer Murders 19.45 Fidel 21.30 Don't Look Down 23.00 Fidel 0.45 Don't Look Down 2.15 Midsomer Murders

**BBC FOOD**

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

**DR 1**

12.20 Genbrugsguld 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawson's Creek 14.00 Hjerteflimmer – det bedste af det bedste 14.30 L.O.C. video special 15.00 Braceface 15.20 Shin Chan 15.30 Rideklubben 16.00 Skrál med Anna 16.20 KatjaKaj og BenteBent 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 16.55 Dagens Danmark 17.25 TV Avisen 17.30 Rabatten 18.00 Sren Ryge – Ketty og Jens Berre 18.30 Er vi lykkelige, far 19.00 TV Avisen 19.25 Profilen 19.50 Sport-Nyt 20.00 Stor stáhej for ingenting 21.30 Onsdags Lotto 21.35 DR-Dokumentar – Sig det ikke til nogen 22.05 Pest over Europa

**JETIX**

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

**CLUB**

12.10 The Villa 13.00 E-Love 13.30 Come! See! Buy! 14.00 Fashion House 14.30 City Hospital 15.30 E-Love 16.00 Yoga Zone 16.25 The Method 16.50 Girly Ghosthunters 17.15 Perfect Match 18.05 E-Love 18.30 Cheaters 19.25 The Villa 20.15 Girls Behaving Badly 20.45 Talk Sex 21.35 Women Talk 22.00 Sex and the Settee 22.30 Arresting Design 23.00 Simply Indian 23.30 City Hospital 0.25 Perfect Match 1.15 Arresting Design 1.45 Anything I Can Do 2.15 Simply Indian

**8.45** Meistaradeildin – Gullleikur (Bremen – Anderlecht 8. 12. 1993) **10.30** Meistaradeildin – Gullleikur (Barcelona – Man. Utd. 2.11. 1994) **12.10** Meistaradeildin – Gullleikur

(Barcelona – Man. Utd. 25.11. 1998) **13.55** Meistaradeildin – Gullleikur (Juventus – Man. Utd. 21.4. 1999) **15.45** Meistaradeildin – Gullleikur (AC Milan – Barcelona 1994) **17.30** Meistaradeildin með Guðna Bergs **18.00** Meistaradeild Evrópu

▶ **21.00** Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistararnörk 2) Knattspyrnusérfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara yfir gang mála í Meistaradeildinni.

**21.20** Sænsku nördarnir (FC Z) Hvað gerist þegar 15 Nördar sem aldrei hafa fylgst með knattspyrnu né sparkað í fótbolta mynda knattspyrnulið?

**22.10** Meistaradeild Evrópu (UEFA Champions League 05/06) Úrslataleikurinn í Meistaradeild Evrópu sem fram fór í dag endursýndur.

**6.00** Just Married **8.00** The Commitments (e) **10.00** Hey Arnold! The Movie **12.00** Anchorman : The Legend of Ron Burgundy **14.00** Just Married **16.00** The Commitments (e) **18.00** Hey Arnold! The Movie

▶ **20.00** Anchorman : The Legend of Ron Burgundy Geysivinsæl gamanmynd með einum eftirsóttasta gamanleikaranum í dag, Will Ferrell, í hlutverki heitasta fréttapular í bransanum – á 8. áratugnum. Í Bandaríkjunum, líkt og hér, þá eru fréttapular aðalsjónvarpstjórnurnar og Ron Burgundy er fullkomlega meðvitaður um það.

**22.00** Friday After Next Gamanmynd um frændurna Craig og Day-Day. Aðalhlutverk: Ice Cube, Mike Epps, John Witherspoon. 2002. Bönnuð börnum.

**0.00** Dirty Deeds (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Barbershop (Bönnuð börnum) **4.00** Friday After Next (Bönnuð börnum)

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**AUGLÝSINGASÍMI**

**550 5000**

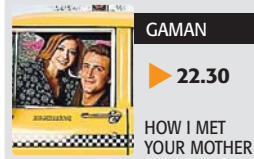
**FRÉTTABLAÐIÐ**



DRAMA

▶ 22.15

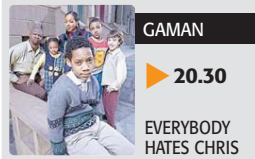
AÐÞRENGDAR  
EIGINKONUR



GAMAN

▶ 22.30

HOW I MET  
YOUR MOTHER



GAMAN

▶ 20.30

EVERYBODY  
HATES CHRIS



SPENNA

▶ 21.45

RÁÐGÁTUR



UMRÆÐA

▶ 19.40

HRAFNAPING

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS

NFS

MORGUNN

6.58 Ísland í bitíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 9.35 Martha 10.20 My Wife and Kids 10.40 Alf 11.05 3rd Rock From the Sun 11.30 Whose Line Is it Anyway? 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neigh-

DAGUR

16.20 Íþróttakvöld 16.35 Mótorsport 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Matti morgunn 18.20 Fréttir, íþróttir og veður

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

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e) 8.45 Fyrstu skrefin – lokaþáttur (e) 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

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

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

KVÖLD

19.00 Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva – Forkeppni Bein útsending frá forkeppninni í Apenu þar sem Sívía Nótt syngur lagið Congratulations.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 Strákarnir 20.05 Meistarinn (22:22)

21.15 Sporlaust (13:23) (Wit-hout a Trace) Bandarísk spennuþáttaröð um sveit innan Alríkislögreglunnar sem leitar að týndu fólki. Aðalhlutverk leika Anthony LaPaglia, Poppy Montgomery, Marianne Jean-Baptiste, Enrique Murciano og Eric Close. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

20.50 Bones (4:22) (Bein) Nýr hörkuspennandi bandarískur sakamálaþáttur. 21.35 Life on Mars (8:8) (Líf á Mars) Hér eru á ferð breskir þættir sem slegið hafa rækilega í gegn í heimalandinu á síðustu vikum.

22.00 Tíufréttir ▶ 22.25 Aðþrengdar eiginkonur (39:47) (Desperate Housewives II) Bandarísk þáttaröð um nágrenniskonur. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

▶ 22.30 How I Met Your Mother (17:22) (Svona kynntist ég móður ykkar) Mars-hall finnst Barney haga sér asnalega á vinnustaðnum sínum. Ted líður illa yfir að hafa þegið nokkrar gjafir af Victoriu en ekki gefið henni neitt.

23.10 Lífsháski (41:49) 23.55 Dagskrárlok

22.55 American Idol (36:41) (Bandaríska stjörnuleitinn) 23.55 American Idol 23.55 Black Cadillac (Str. b. bömum) 1.25 Huff (B. bömum) 2.15 Halloween: Resurrection (Str. b. bömum) 3.40 Darklight (B. bömum) 5.05 The Simpsons 5.25 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

19.00 Frasier 19.30 Game tívi 20.00 Family Guy

▶ 20.30 Everybody Hates Chris Árið 1982 verður Chris 13 ára, en hann er elstur þriggja systkina. Hann dreymir um að vera töff unglíngur, en verður fyrir sífelldu aðkasti í skólanum eftir að fjölskyldan flytur í nýtt hverfi. Frábærir grínþættir sem eiga stóð í raunveruleikanum.

21.00 Courting Alex Glæný gamanþáttaröð sem fengið hefur frábæra dóma.

21.30 Everybody loves Raymond C.S.I.: Miami Horatio Cane fer fyrir hópi réttarrannsóknafólks sem rannsakar snúin sakamáli

22.50 Jay Leno 23.35 America's Next Top Model V (e) 0.25 Frasier – 1. þáttaröð (e) 0.55 Top Gear (e) 1.45 Östöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Bernie Mac (6:22) 20.00 Friends (6:23) 20.30 Splash TV 2006 (e)

21.00 Smallville (1:22) (Arrival) Fimmta þáttaröðin um Ofurmennið í Smallville. ▶ 21.45 X-Files (Ráðgátur) 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.

22.30 Extra Time – Footballers' Wife Í þessari þáttaröð er fjallað um Aniku, systur Tanyu Turner. Ef ykkur fannst Tanya vera slæm, biðið þá þar til þið sjáið Aniku.

23.00 Friends (6:23) (e)

23.25 Splash TV 2006 (e)

▶ 19.40 Hrafnaping/Miklabraut Hrafnaping er í umsjá Ingva Hrafn Jónssonar og Miklabraut í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.

20.10 Þetta fólk (Fréttaljós) Nýr og óvenjulegur spjallþáttur í umsjá Höllu Gunnarsdóttur blaðakonu og heims-hornafakkara. Í þættinum tekur hún fyrir eitt land og freistar þess að veita okkur innsýn í framandi heim.

21.00 Fréttir

21.10 60 Minutes

22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Hrafnaping/Miklabraut Hrafnaping er í umsjá Ingva Hrafn Jónssonar og Miklabraut 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 Hrafnaping/Miklabraut



NÝTT Á DVD

KOMA Í VERSLANIR  
OG Á LEIGUR 18. MAÍ

SAMMYNDIR





**RAUNVERULEIKI**

▶ **21.00**

SÆNSKU  
NÖRDARNIR



**HASAR**

▶ **22.00**

LIBERTY  
STANDS STILL



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

11.00 Tennis: Wta Tournament Rome Italy 13.00 Cycling: Tour of Italy 15.30 Tennis: Wta Tournament Rome Italy 16.30 Football: International Under-21 Festival Toulouse France 18.15 Football: World Cup Season 18.30 Football: International Under-21 Festival Toulouse France 20.15 Boxing: International contest Stuttgart 21.30 Rally: World Championship Italy 22.00 Football: Uefa Champions League

**BBC PRIME**

12.00 Animal Park 13.00 Balamory 13.20 Teletubbies 13.45 Smarteenies 14.00 Fimbles 14.20 Captain Abercromby 14.35 50/50 15.00 Changing Rooms 15.30 Flog It! 16.15 Escape to the Country 17.00 Doctors 17.30 EastEnders 18.00 As Time Goes By 18.30 My Hero 19.00 Top of the Pops 19.35 Hustle 20.30 Happiness 21.00 Child Of Our Time 2004 22.00 Hustle 23.00 The Life of Mammals 0.00 Land of the Eagle 1.00 Art and Its Histories 1.30 Art and Its Histories 2.00 Trouble At the Top

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

11.30 Most Amazing Moments 12.00 Air Crash Investigation 13.00 Shark Sonics 14.00 Megastructures 15.00 Survival Investigated 16.00 Super-volcanoes Investigated 17.00 Seconds From Disaster 18.00 Legends of the Ice World 19.00 Megastructures 20.00 Asteroid Attack Investigated 21.00 Earth's Core Investigated 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Earth's Core Investigated 0.00 Asteroid Attack Investigated

**ANIMAL PLANET**

12.00 Crocodile Hunter 13.00 Life of Mammals 14.00 Miami Animal Police 15.00 Pet Rescue 15.30 Wildlife SOS 16.00 Amazing Animal Videos 16.30 The Planet's Funniest Animals 17.00 Aussie Animal Rescue 17.30 Monkey Business 18.00 Planet Action 19.00 Animal Precinct 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 21.30 Monkey Business 22.00 Emergency Vets 22.30 Hi-Tech Vets 23.00 Pet Rescue 23.30 Wildlife SOS 0.00 Animal Precinct 1.00 Planet Action 2.00 Aussie Animal Rescue

**DISCOVERY CHANNEL**

12.00 A 4x4 is Born 12.30 A 4x4 is Born 13.00 Ultimate Ten 14.00 Extreme Machines 15.00 Junkyard Mega-Wars 16.00 Wheeler Dealers 16.30 Wheeler Dealers 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 Dr G - Medical Examiner 20.00 FBI Files 21.00 Psychic Witness 22.00 Mythbusters 23.00 Forensic Detectives 0.00 FBI Files 1.00 Secret Submarine 1.55 Mummy Detectives

**TRAVEL CHANNEL**

11.30 The Travel Bug 12.00 Tall Ship Chronicles 13.00 Stepping the World 13.30 The Tourist 14.00 Globe Trekker 15.00 A Taste of California 15.30 Carrera Mediterranea 16.00 Trial to the Nile 16.30 The Travel Bug

17.00 Distant Shores 17.30 Cruising On the Queen Mary 2 18.00 Tall Ship Chronicles 19.00 Cruising On the Queen Mary 2 19.30 Dream Destinations 20.00 High Point - Casinos of the World 20.30 World Class 21.00 Globe Trekker 22.00 Ian Wright Live 22.30 Cruising On the Queen Mary 2 23.00 Tall Ship Chronicles

**MTV EUROPE**

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

**VH1 EUROPE**

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

**E! ENTERTAINMENT**

6.00 101 Craziest TV Moments 7.00 Mary-Kate & Ashley 8.00 E! News 8.30 Celebrity Friends Gone Bad 9.00 The Soup 9.30 Style Star 10.00 The E! True Hollywood Story 11.00 Hot Love Gone Bad 11.30 10 Ways 12.00 E! News 12.30 Style Star 13.00 50 Best Chick Flicks: Sex, Cries & Videotape 15.00 50 Cutest Child Stars: All Grown Up 17.00 Hot Love Gone Bad 17.30 Number One Single 18.00 E! News 18.30 10 Ways 19.00 The E! True Hollywood Story 20.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment 21.00 The Soup 21.30 Number One Single 22.00 Gastineau Girls 22.30 Gastineau Girls 23.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment 0.00 The Soup 0.30 10 Ways 1.00 The E! True Hollywood Story 2.00 Guilty

**CARTOON NETWORK**

12.00 Pet Alien 12.30 Atomic Betty 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 Hi Hi Puffy Ami Yumi 14.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 14.30 The Life & Times of Juniper Lee 15.00 Dexter's Laboratory 15.30 Codename: Kids Next Door 16.00 Tom and Jerry 16.30 World of Tosh 17.00 Foster's Home for Imaginary Friends 17.30 What's New Scooby-Doo? 18.00 Sabrina, The Animated Series 18.30 Teen Titans 19.00 Megas XLR 19.30 Megas XLR 20.00 Megas XLR 20.30 Megas XLR 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper and Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper and Skeeto

**MG M**

12.10 Killing Mr. Griffin 13.45 Dirty Dozen: Fatal Mission 15.20 Man in the Moon 17.00 Witness for the Prosecution 18.40 Mercy or

Murder? 20.15 A Woman's Tale 21.55 The Whales of August 23.25 Gothic 0.50 Intimate Betrayal 2.30 Women of San Quentin

**TCM**

19.00 Ice Station Zebra 21.25 Skyjacked 23.05 They Drive by Night 0.40 Mr Skeffington 2.45 Terror on a Train

**HALLMARK**

11.00 The Sign of Four 12.30 Barbara Taylor Bradford's Voice of the Heart 14.15 Enslavement: The True Story of Fanny Kemble 16.00 Early Edition 17.00 High Sierra Search And Rescue 18.00 Replacing Dad 19.45 Wild At Heart 20.45 Sworn to Vengeance 22.30 Wild At Heart 23.30 Steve Martini's The Judge 1.00 Sworn to Vengeance 2.30 Replacing Dad

**BBC FOOD**

11.30 The Tanner Brothers 12.00 Made to Order 12.30 Ching's Kitchen 13.00 Tyler's Ultimate 13.30 Heat in the Kitchen 14.00 Can't Cook Won't Cook 14.30 Chalet Slaves 15.00 Cupid's Dinner 15.30 Great British Menu 16.00 Great Food Bites 16.30 James Martin Delicious 17.00 Beauty and the Feast 17.30 The Hi Lo Club 18.00 The Best 18.30 A Cook's Tour 19.00 Escape to River Cottage 19.30 The Big Stew 20.00 Rick Stein's Fruits of the Sea 20.30 Full On Food 21.30 Great British Menu

**DR 1**

12.20 Familiejagten 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawson's Creek 14.00 Liga DK 15.00 Den amerikanske drage 15.20 MGM Cartoons 15.30 Helf sikkert DR 15.45 Vinderne 16.00 Fandango med Rebecca 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 16.55 Dagens Danmark 17.25 TV Avisen 17.30 Lægens bord 18.00 Hokus Krokus 18.30 TV Avisen 18.50 Sport-Nyt 19.00 Det Europæiske Melodi Grand Prix 2006, semifinale 21.20 Clement Direkte 22.00 Liga DK

**JETIX (SCANDINAVIA)**

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

**CLUB**

11.45 Arresting Design 12.10 The Villa 13.00 Design Challenge 13.30 Come! See! Buy! 14.00 Fashion House 14.30 City Hospital 15.30 E-Love 16.00 Yoga Zone 16.25 The Method 16.50 Crimes of Fashion 17.15 Perfect Match 18.05 E-Love 18.30 Cheaters 19.25 The Villa 20.15 Girls Behaving Badly 20.45 Talk Sex 21.35 Women Talk 22.00 Perfect Match 23.00 Simply Indian 23.30 City Hospital 0.25 Perfect Match 1.15 Arresting Design 1.45 Anything I Can Do

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

**18.00** Íþróttaspjallíð **18.12** Sportíð

**18.30** Skólahreysti 2006 (Undanþekking 1)

**19.30** US PGA í nærmýnd (Inside the PGA) Vikulegur fréttáþáttur.

**20.00** Gillette HM 2006 sport-pakinn

**20.30** Leiðin á HM 2006 (Destination Germany)

▶ **21.00** Sænsku nördarnir (FC Z) Hvað gerist þegar 15 Nördar sem aldrei hafa fylgst með knattspyrnu né sparkað í fótbolta myndda knattspyrnulið? Þeir eru þjálfari af topp þjálfara í þrjá mánuði og að lokum mæta þeir besta liði Svíþjóðar.

**21.55** Saga HM (1986 Mexico) Í þessum þætti er fylgst með keppninni í Mexíkó árið 1986.

**23.20** Meistaradeild Evrópu **1.20** Meistaradeildin með Guðna Bergs

**6.00** Life or Something Like It **8.00** Wild About Harry **10.00** Butch Cassidy and the Sundance Kid (e)

**12.00** Foyle's War **2 14.00** Life or Something Like It **16.00** Wild About Harry **18.00** Butch Cassidy and the Sundance Kid (e)

**20.00** Foyle's War **2** (Stríðsvöllur Foyles **2**) Christopher Foyle er rannsóknar-lögregluámaður í Hastings á Suður-Englandi í seinni heimsstyrjöldinni.

▶ **22.00** Liberty Stands Still (Svipt frelsi) Spennu-mynd með Wesley Snipes um voldugan erfingja skotopnaverk-smíðju. Stranglega bönnuð börnum.

**0.00** Saw (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** From Dusk Till Dawn **2: Texas** (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Liberty Stands Still (Stranglega bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

▶ **EKKI MISSA AF...**

**Butch Cassidy and the Sundance Kid**

Klassísk stórmýnd með Paul Newman og Robert Redford í aðalhlutverk. Þeir félagar leika útlaga á flotta undan vægðarlausum hópi sérveitar lögreglunnar. Hvort sem leiðin liggur yfir fjöll, gegnum þorp eða yfir ár þá er hópurinn alltaf rétt handan við hornið. Þessi gamansama mynd frá 1969 hefur ætíð þótt með betri vestrum sem gerðir hafa verið en myndin hlaut meðal annars fern Óskarsverðlaun. Leikstjóri myndarinnar er George Roy Hill en hann leikstýrði Redford og Newman einnig í kvikmyndinni The Sting frá 1973, sem þykir jafnvel betri en þessi mynd.



# » Sudoku vikunnar

#25

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Fullsterkur

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

Hálfdrættingur

LAUSNIR SUDOKUPRÁUTA SÍÐUSTU VIKU (#24)

# SUMARTILBOÐ DRAUMARÚMA!

Í TILFNI SUMARSINS BJÓÐA DRAUMARÚM ÖLLUM VIÐSKIPTAVINUM  
SÍNUM ÞESSA ÁVÍSUN SEM INNBORGUN Í RÚM AÐ EIGIN VALI.

Klipptu út ávísunina og komdu í verslun okkar að Bæjarlind 4, Kópavogi. Veldu þér síðan eitt af okkar glæsilegu  
rúmum með 10.000 kr. innborgun.

IBIZA BECAMA 90\*200



verð kr. 56.000  
eða kr. **46.000** með  
10.000 kr. afslætti

IBIZA RÚM 90\*200



verð kr. 42.000  
eða kr. **32.000** með  
10.000 kr. afslætti

Gildir ekki með öðrum tilboðum



## DRAUMARÚM

Bæjarlind 4, Kópavogi Sími: 534 5200

0 1 2 3

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

REIKNINGSNÚMÉR 0001

KR. **10.000-**

GREIÐIÐ GEGN  
TÉKKA ÞESSUM HANDHAFA

KRÓNUR - TÍUÞÚSUND KRÓNUR - innborgun í rúm -

GILDIR TIL 31. ÁGÚST 20 06

DRAUMARÚM

RÁK FYRIR TÖLVULETUR - GILDIR EKKI MEÐ ÖÐRUM TILBOÐUM

0 1 2 3 4 5 6 + 0 6 < 1 2 3 4 5 6 >

Tékkar.

Fl.

Banki.Hb.

# Sjálfskipt Fiesta. Núna



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

## Berðu saman Yaris og Fiesta

Fáir bílar eru jafn léttir í akstri og Ford Fiesta. Þú vilt sterkan sjálfskiptan smábíl sem gott er að keyra og auðvelt er að umgangast. Bíl sem auðvelt er að fara inn í - og út úr - án þess að þurfa reyna mikið á líkamann; hendur, fætur, mjöðm eða bak - þú prófar nýjan og 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, aksturseiginleikarnir, 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\*

### Kaupverð

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

### Bílasamningur

Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,4i 5 gíra	<b>19.910 kr.</b>
Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,6i sjálfskiptur	<b>21.870 kr.</b>

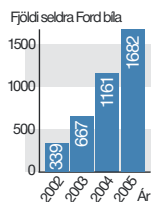
### Rekstrarleiga

Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,4i 5 gíra	<b>31.860 kr.</b>
Ford Fiesta 5 dyra Trend 1,6i sjálfskiptur	<b>34.770 kr.</b>

## Nýttu þér tilboðin á nýjum og breyttum Ford Fiesta



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



\* Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara og að auki er kaupverð háð gengi. Lán er bílasamningur með 20% útborgun og mánaðarlegum greiðslum í 84 mánuði og eru háðar breytingum á vöxtum og gengi erlendra mynta 50% isk / 50% erl.myntkarta. Leiga er rekstrarleiga og er miðuð við mánaðarlegar greiðslur í 39 mánuði sem eru háðar gengi erlendra mynta og vöxtum þeirra. Smur- og þjónustueftirlit 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 áfalgur.



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 hlíðum. Spurðu um 3-punkta bílbelti fyrir öll sæti, rafstýrða bílbeltastrekkjara og hæðarstillingu fyrir bílbelti. Rafstýrða eldsneytislokun. Styrktarbita í hurðum. Ræsvörn. Þú finnur aðeins það besta í Fiesta og Yaris. Taktu um stýrið og alvöru sjálfskiptingin gefur til kynna að þú ert í meiri og betri 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 áklæði á sætum                   |
| 5 höfuðpúðar                   | Tvískipt aftursæti                     |
| ABS hemlajöfnun                | Geislasplari og 4 hátalarar            |
| EBD hemlajöfnun                | Rafdrifnar rúður að framan             |
| Rafstýrðir bílbeltastrekkjarar | Fjarþropun á skotti                    |
| Hæðarstillt bílbelti að framan | Rafdrifnir og upphitanlegir útispeglar |
| Ræsvörn                        | Litað gler                             |
| Fjarstýrt samlaesing           | Samlitir stuðarar                      |
| Hæðarstilling á ökumannssæti   | Pokuljós                               |
| Hæðarstillanlegt stýri         |  |

### Eða Fusion - svolítið jeppalegri?

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



■ Ford Fusion Trend  
5 dyra 1,6i sjálfskiptur\*  
Kauþverð 1.850.000 kr.  
Bílasamningur 22.600 kr.  
Rekstrarleiga 35.990 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

Svefn & heilsa



EGILL ÞORSTEINSSON KÍRÓPRAKTOR

SVEFN & HEILSA  
GEGNIR  
MIKILVÆGU  
HLUTVERKI

VELDU ÞAÐ BESTA!

ALLT FYRIR GÓÐAN SVEFN OG BETRI HEILSU



NÝTT Á ÍSLANDI

Veggrúm sem  
sparar gólfpláss

Góð lausn í gestaherbergi,  
stúdíóbúðir, barnaherbergi.

Komið og kíkið  
á þessa nýjung

FRÁBÆR  
STILLANLEG  
RÚM Á  
GÓÐU VERÐI



WALLHUGGER

Eitt með öllu!

IQ-CARE  
HEILSUKODDAR



iq-care.com

Svefnsófar



Verð frá 79.900.- stgr.

Chiropractic®



Sú besta

samkvæmt stærstu  
samtökum kiropraktora í heimi



Svefnherbergis-  
húsgögn



- ★ GÆÐI
- ★ GÓÐ VERÐ
- ★ ÞJÓNUSTA
- ★ ÚRVAL
- ★ ÞEKKING



REYKJAVÍK



AKUREYRI

Svefn & heilsa



Gerum tilboð  
fyrir hótél og  
gistiheimili

Verið velkomin  
www.svefn.is