

birta

tólf stig

KENNARABLOKKIN

»Frumbýlingar fyrir
fimmtíu árum

TÍSKA

»Stuttbuxur fyrir
sumarið

MATUR

»Aspas í matinn

» *Guðlaug Jónsdóttir:*

HÖNNUÐUR Á HEIMSMÆLIKVARÐA

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
19. maí - 25. maí

L' O R



CLAUDIA SCHIFFER

É

A

L PARIS

DERMO-EXPERTISE

Fyllir upp og dregur úr hrukkum,
hvern dag.

COLLAGEN FILLER WRINKLE DE-CREASE

NÝTT ÖFLUGT HRUKKUVERNARKREM.



Fylling í hrukkurnar frá yfirborði húðarinnar

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



Hrukkurnar sléttast

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

SÖNNUÐ ÁHRIF:

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

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

Fáið fleiri ábendingar og góð ráð á www.lorealparis.dk

DERMO-EXPERTISE.
FRÁ ÞEKKINGU TIL FEGURÐAR.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.



* Prófað í smásjártektjum.
** Prófað á rannsóknarstofu á 39 konum.
*** Prófað á 107 konum.

MARKVISS HRUKKUVÖRN FRÁ 35 ÁRA ALDRI.

L'ORÉAL
PARIS

Það þarf ekki
að stimpla sig
inn hér

KB LÍFEYRIR

... þú átt það inni!

Þegar þú þarft ekki lengur að mæta til vinnu eftir langa starfsævi viltu njóta lífsins. Búðu þig undir spennandi starfslok með því að ávaxta skyldu- og viðbótarlífeyrissparnaðinn þinn hjá KB banka í KB Lífeyri.

Yfir 70 þúsund einstaklingar eru með lífeyrissparnað sinn í KB Lífeyri og þeir sem eru einnig í viðskiptum við KB banka njóta enn betri kjara í bankapjónustu.

Kynntu þér þá kosti sem í boði eru í næsta útibú KB banka, hringdu í ráðgjafa í síma 444 7000 eða farðu á kblifeyrir.is





14



18



38



44

Þetta helst

- 7 Áfram Ísland
- 8 Tíðarandi
- 10 Júrónisjónbrennsla Páls Óskars
- 10 Nýtt
- 12 Barði í BangGang færir sig yfir í klassíkina

Viðtöl

- 14 Guðlaug Jónsdóttir:
Heimshornahönnuður
- 18 Kennarablokkinn:
Frumbýlingar fyrir fimmtíu árum

Hann/hún

- 24 Aspas í matinn
- 30 Stuttbuxur fyrir sumarið
- 32 Heimilið úti
- 34 Emilfa elur upp
- 36 Góðir staðir fyrir fjölskylduna
- 38 Evróvisjónpartí
- 40 Jóhanna segir kynjasögur
- 40 Stjörnuspá
- 42 Óhefðbundnar lækningar
- 44 Bakverkir

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarpsdagskrá næstu viku
- 64 Sudoku

birta

19. maí – 25. maí 2006 nr. 20

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

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

UMBROT: 365 – prentmiðlar - Einar Elí Magnússon,
Arnór Bogason og Linda Stefánsdóttir
PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf.
FORSÍÐUMYND: Coeelia Ye
NETFANG: birta@frettabladid.is

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

Klink fyrir börnin

Nú getur fjölskyldan flogið saman fyrir **ódýrara fargjald á manninn en nokkru sinni fyrr.**

Tilvalið til að bregða sér af bæ, heimsækja afa og ömmu eða gera eitthvað annað skemmtilegt.

1 kr. aðra leiðina

+ 739 kr.

(flugvallarskattur og tryggingargjald)

Þetta einstaka tilboðsfargjald

- gildir til allra áfangastaða Flugfélags Íslands innanlands
- er fyrir börn 11 ára og yngri í fylgd með fullorðnum og í sömu bókun
- gildir 15. - 30. maí
- býðst eingöngu þegar bókað er á netinu www.flugfelag.is

FLUGFÉLAG ÍSLANDS
Taktu flugið



Texti: TRYGGVI GUNNARSSON
Mynd: HEIÐA



Áfram Ísland!

Við erum furðuleg þjóð. Ár eftir ár sendum við keppendur í keppni sem allir aðrir virðast líta á sem góðlátlegt grín. Við hins vegar ætlum okkur alltaf sigur. Við streðum og streðum og montum okkur af góðum árangri á blaðamannafundum og okkur finnst við yfirleitt hafa besta lagið. Það kemur þess vegna alltaf jafn mikið á óvart þegar við verum 16. sætið. Allt frá því að Eiríkur Hauksson og félagar gengu á svið og sungu um bankann sem geymdi gleðina, hefur íslenska þjóðin fyllst

stolti og ást þegar keppendur okkar stíga á svið í Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva. Þessi ást er, að því er virðist, fólksvalaus og eilíf. Við elskum Júróvisjón, við elskum að hittast og skemmta okkur yfir Júróvisjón, og við elskum að hneykslast á því að okkur gangi ekki sem skyldi. Við elskum þig Silvía Nótt sama hvernig fer. Við getum ekki öll leyft okkur að sýna þessa ást á opinberum vettvangi en vertu viss um að heima í stofu, fyrir framan sjónvarpið, sýnum við okkar rétta andlit.

Heitt

folgt

Hvorki heitt né kalt

Við stofuhita

skalt



ÖLVUNARAKSTUR

Brúnað niður
brekkurnar

Pessa dagana má sjá börn og unglinga á hjólabrettum úti um allan bæ. Hjólabretti eru greinilega þægilegur ferðamáti þegar sólin skín og hlýtt er í veðri, fyrir þá sem kunna á þau. Í mörgum tilfellum er ferðinni heitið niður á Ingólfstorg þar sem leiknar eru hinar ótrúlegustu listir, að minnsta kosti í augum þeirra sem ekkert kunna með hjólabretti að fara. En æfingin skapar meistarann svo þeir sem hafa áhuga á því að slást í hóp þeirra sem ferðast um bæinn á hjólabretti ættu bara að prófa sig áfram og ekki láta neitt stoppa sig. Öruggara er þó að nota hjálma og hlífir á meðan tökum á tækinnni er náð.

Það eru ekki eingöngu þrautreyndir hestamenn sem geta notið þess-
rar skemmtilegu útivistar. Með
tilkomu hestaleigna getur almenn-
ingur komist í tæri við náttúruna
frá allt öðru sjónarhorni auk þess
sem fólk lærir að umgangast hest-
inn. Það ætti enginn að láta það
tækifæri framhjá sér fara ef það
bíðst að skella sér á hestbak.



Búlgarski kvennakórinn Angelite heldur tvönnu tónleika á Listahátíð
á laugardag og sunnudag kl. 16.00



Englasöngur á jörðu niðri

Leynardómsfull og allt að því yfirsíkvitleg efnisskrá kórsins inniheldur m.a. tónlist frá Balkanskaga og tónlist rétttrúnaðarkirkjunnar. Sá kvennakór sem nýtur meistarar hylli í heiminum í dag.

„Hljómur sem er mitt á milli þess að vera trúarlegur
og að hlusta á Björk syngja. Kemst næst því að hlýða
á englasöng á jörðu niðri” – Time Out, New York



Hallgrímskirkju 20. og 21. maí. kl. 16.00. Miðaverð: 2.800 kr.

Miðasalan Bankastræti 2:

Opin virka daga kl. 12 til 18, um helgar kl. 12 til 16.

Sími 552 8588

Miðasala á netinu á www.listahatid.is

Miðasala við innganginn hefst klukkustund fyrir viðburð

Listahátíð í Reykjavík





brennslan mín ...

Páll Óskar Hjálmtýsson poppstjarna

Dúndrandi Evróvisjón-partí

Að sjálfsögðu kom fátt annað til greina en að fá sjálfan Pál Óskar til að setja saman sjóðheita Evróvisjón-brennslu að þessu sinni. „Samkvæmt nýjustu talningu hafa rúmlega eitt þúsund lög verið send í Eurovision keppnina í fimmtíu ára sögu hennar, þannig að ég ætla ekki einu sinni að reyna að gera tæmandi tíu laga lista yfir málupáhaldslög. Ég ákvað bara að brenna töff partídisk, til að hita mig upp fyrir stemninguna um helgina,“ útskýrir Páll Óskar galvaskur en hann heldur sjálfur brjálað Evróvisjón-partí á Nasa á morgun, laugardag. Þar munu allir flottustu íslensku keppendurnir stíga á svið og taka sín bestu lög. Dúndur stuð eins og Palla er einum lagið.

TRACK 1	SVÍÐJÓÐ 1974 - ABBA - Waterloo. Fyrsta Eurovision minningin mín. Ég var fjögurra ára. Þetta lag er það besta sem gat komið fyrir Eurovision.
TRACK 2	ÍSRAEL 1978 - Izhar Cohen & Alpha Beta - A ba ni bi. Dúndrandi gyðinga-diskólag sem virkar alltaf.
TRACK 3	ÚKRAÍNA 2004 - Ruslana - Wild Dances. Það er allt á hárréttum stað í þessu lagi. Brjáluð keyrsla, ofurkraftur, ótrúleg ending.
TRACK 4	BRETLAND 1996 - Gina G - Ooh.. Aah.. Just a Little Bit. Lagið sem varð til þess að ég ákvað að taka þátt í keppninni.
TRACK 5	DANMÖRK 2001 - Rollo & King - I'll Never Ever Let You Go. Yndislegt góðhjartað kántrílag frá Baununum. Virkar ennþá. Mig grunar að Þjóðverjar ætli sér að leika sama leikinn nú í ár.
TRACK 6	SLÓVENÍA 2001 - Nusa Derenda - Energy. Þegar píanóið sprakk í tónlistarmyndbandinu. Einn af hápunktum keppinnar.
TRACK 7	ÍTALÍA 1975 - Wess & Dori Ghezzi - Era. Algjört æði. Lúshægt og skringilega freistandi reggílag sungið á ítölsku. Tíminn stoppar alltaf í þrjár mínútur þegar ég heyr þetta lag.
TRACK 8	BRETLAND 1976 - Brotherhood of Man - Save Your Kisses For Me. 90 prósent af öllum Eurovision lögnum eru drasl. Þetta lag er dæmi um algjört gull sem finna má í hinum tíu prósentunum.
TRACK 9	ÍTALÍA 1974 - Gigliola Cinquetti - Sì. Gigliola vann keppnina 16 ára gömul 1964 með „Non Ho L'età.“ Áratug síðar mætti hún aftur og næstum því hafði sigurinn af ABBA.
TRACK 10	RÚMENÍA 2006 - Mihai Traistariu - Torneró. Ég ætla að kjósa Mihai ef hann stendur sig vel á sviðinu. Auðvitað heldur maður samt með Sílviu Nótt. Hún var nú einu sinni kærastan mín.

HEIMAVÖRN SECURITAS



» birta mælir með ...

... **IT'S NEVER BEEN LIKE THAT MED PHOENIX** Stuðpiltar frá Frakklandi senda frá sér pottþetta plötu, hreinræktað indí-popp í einni af sinni bestu mynd. Einstaklega grípandi í alla staði og í raun hvergi veikan punkt að finna. Sumarleg, sæt og ætti vel að geta létt lundina hjá flest öllum.



... **MORGUNGÖNGUM** Nú er vorið komið og um að gera að nota það út í ystu æsar. Morgunganga fyrir vinnu (til dæmis í stað þess að fara í ræktina) er tilvalin leið til að fá sem mest út úr þessum mánuðum sem framundan eru, þegar bjart er frá því eldsnemma morguns og fram eftir öllu. Kyrrðin á morgnana er einstök, til dæmis er yfirleitt lygnara þá en þegar líður á daginn. Morgungangan getur verið margvísleg að eðli og umfangi en hér eru nokkrar hugmyndir: Neshringur, Helgafell í Hafnarfirði, Heiðmörk, Ægissíðustigurinn, Öskjuhlíð, Grasagarðurinn í Laugardal ...

... **HRADLESTINNI Á HVERFISGÖTU** Nammi nammi nammi. Gómsætir indverskir réttir berast augnabliki eftir pöntun. Malai Kebab kjúklingarétturinn er hreint unaðslegur. Kjúklingabringurnar eru marineraðar í rjóma og kryddi og grillaðar í Tandoori-ofni. Farið svöng því skammtarnir eru stórir og bragðlaukarnir tíma engu að leifa.



Talaðu við tærnar

NÝTT

Mikið vatn hefur runnið til sjávar síðan ein löng og tvær stuttar hringingar glumdu í landsímanum um gjörvallar sveitir landsins. Í dag þykir ekkert tiltökumál að geta sent mynd og hljóð af sjálfum sér til annarra landa, jafnóðum og maður lætur móðann mása um brýn málefni á borð við djamm síðustu helgar og hvort Rachel og Ross hefðu í raun nokkurn tíma átt séns.

Og nú er þetta allt saman orðið örlítið skemmtilegra. Á vefsíðunni www.brando.com er til sölu vefmyndavél sem er eins og fótur í laginu. Fyrir utan að vera bráðfyndið borðskraut (og lykta minna en flestar aðrar tær) er innbyggð í myndavélina öflugt díóðuljós og hljóðnemi, með öðrum orðum allt sem þú þarft til að blaðra við vini þína í gegnum netið. Og það er eiginlega öruggt að þú getur ekki annað en brosað þegar þú talar við litlu tásurnar.

Fyrir þá sem leggja mikið upp úr innviði tása er rétt að taka fram að myndavélin ræður við þrjátíu ramma á sekúndu í 320x240 díla upplausn, og fimmtán ramma á sekúndu í 640x480 díla upplausn. Hvort það ræður úrslitum eða ekki er óljóst, en tásamyndavélin er engu að síður sniðug viðbót við handlampann og andlitsblámapottinn.



NÝTT

**Með karmellu-eða
tíramísú bragði**



editions

**Eins og þú
vilt hafa það!**



Færir sig yfir í klassíska kvikmyndatóna

Barði Jóhannsson, oftast kenndur við hljómsveit sína Bang Gang, er að senda frá sér nýja plötu, sem í raun telst formlega vera hans fyrsta sölóverkefni. Tónlist plötunnar er af allt öðrum toga en það sem áður hefur heyrst frá Barða. Í stað framsækkinnar popptónlistar sendir Barði nú frá sér afar drungalegt en formfagurt sínfónískt verk í háklassískum stíl. Að mestu eru útsetningar þó í höndum Þóris Baldurssonar. Platan heitir Haxan og er nú þegar komin út í Frakklandi þar sem hún hefur fengið vægast sagt frábæra dóma. Má þar meðal annars nefna að platan hefur fengið fullt hús hjá Force parallèle, MusiQualité og Evene. Tilurð plötunnar varð hins vegar með frekar óvenjulegum hætti.

HVAÐ ER HAXAN?

Þetta byrjaði þegar ég gerði tónlist fyrir gamla kvikmynd frá 1920 að beiðni kvikmyndahúss í París sem heldur á tveggja mánaða fresti viðburð sem kallast Cinemix. Þá er fenginn höfundur til þess að gera nýja tónlist fyrir gamla mynd. Síðan kom það upp að endurtaka leikinn fyrir Vetrarhátíð og fá Sínfóníuna til þess að spila með. Þá fékk ég líka Þóris Baldursson til þess að útsetja megnið af verkinu. Stuttu seinna fór ég síðan til Búlgaríu þar sem verkið var tekið upp.

EN AFHVERJU VANNSTU MEÐ BÚLGÖRSKU SINFÓNÍUHLJÓMSVEITINNI?

Af því að annars hefði þetta verið ógerlegt. Íslenska sínfóníuhljómsveitin er einfaldlega of dýr.

NÚ ER TÓNLISTIN Á PLÖTUNNI ALLT ÖÐRUVÍSI EN ÞAÐ SEM ÁÐUR HEFUR KOMIÐ ÚT Á PLASTI FRÁ ÞÉR. HEFUR ÞÚ ALLTAF VERIÐ MJÖG HRIFINN AF KLASSÍSKRI TÓNLIST?

Ég hef alltaf haft áhuga á allri tónlist. Ég hlusta mjög mikið á kvikmyndatónlist og sú kvikmyndatónlist sem ég hlusta á er að mestu klassísk. Síðasta sumar samdi ég klassískt verk fyrir óperuhátíð í Suður-Frakklandi og var það byggt upp eins og lítill saga. Ég hlusta á alla tónlist, allt frá klassísk til dauðarokks.

NÚ ÚTSETTI ÞÓRIR STÆRSTA HLUTA VERKSINS, HVENÆR MEGUM VIÐ EIGA VON Á VERKI SEM ÞÚ SEMUR OG ÚTSETTUR ALVEG SJÁLFUR?

Ég útsetti einn hluta núna en þar sem hann hefur miklu meiri reynslu en ég, þá voru fjórtán mínútur alveg nóg fyrir mig. Þó svo að ég hafi útsett fyrir minni sveitir þá er áttatíu manna hljómsveit svolítið mikið. Ég þurfti því að sofa ekkert í þrjá mánuði og rifja upp allt sem ég hafði lært í tónlistarskólanum og rúmlega það.

ÞAÐ TÓK ÞIG SEMSAGT EKKI MEIRA EN ÞRÍJA MÁNUÐI AÐ ÚTSETJA FYRIR HEILA SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT?

Grunnurinn var til staðar. Ég hafði lært þetta allt nema þá kannski að útsetja fyrir svona marga. Ég hef mikla reynslu, hef verið að útsetja og vinna eingöngu í tónlist í þrettán ár. Maður hlýtur að læra eitthvað á því að vera sextán tíma á dag í þessu.

EN FANNST ÞÉR ÞETTA VERKEFNI ÞAÐ SKEMMTILEGT AÐ ÞIG LANGI TIL AÐ VINNA MEIRA MEÐ KLASSÍSKAR TÓN-SMÍÐAR?

Já, ekki spurning. Við í Lady & Bird erum búnir að vera að vinna svolítið með kór. Mér finnst

það mjög skemmtilegt, mér finnst eiginlega allt skemmtilegt. Nema kannski spuna-djass, mér finnst hann ömurlegur.

ÞANNIG AÐ ÞAÐ MÁ EKKI BÚAST VIÐ MIKLUM SPUNA-DJASSI Á NÆSTU PLÖTU?

Nei, mér finnst þegar tónlist er farin að snúast um að spila eins margar nótur og hægt er á einni mínútu en ekki að spila fallega tónlist eða eitthvað sem hljómar vel, þá finnst mér það ekki skemmtilegt. Ég hef að minnsta kosti ekki gaman af því að fylgjast með eða hlusta á eitthvað sem er tæknilega vel gert en hljómar ömurlega. Ég vil þó ekki alhæfa, það er eflaust hægt að finna fallegan og tæknilega vel spilaðan spuna-djass. Þó svo að hann hafi ekki orðið á vegi mínum ennþá.

EN HVERNIG ER ÞÁ MEÐ NÝJU PLÖTUNA, HLJÓMAR HÚN BÆÐI VEL OG ER EINNIG VEL GERÐ?

Ég get náttúrulega ekki talað fyrir aðra en sjálfan mig. Mér finnst hún vel gerð og vel hljómandi. Það eru eflaust einhverjir sem eru ekki á sama máli. Mér virðast þó flestir dómur sem hún hefur fengið vera afar jákvæðir, það er jafnvel við oflof.

Texti: STEINÞÓR HELGI ARNSTEINSSON

IN
GRILLO
VERITAS



Fiesta Blue Ember
59.900 kr.

Fiesta Gusto Cabinet
23.900 kr.

Fiesta Gusto 38040
13.900 kr.

Grillaðu í kvöld!

Hjá ESSO fæst úrval gasgrilla á sjóðheitu verði. Þú getur fengið grillið sent heim án endurgjalds, samansett og tilbúið til notkunar. Auðveldara getur það ekki verið. Grillaðu með ESSO í sumar!



*Boðið er upp á heimsendingu á höfuðborgarsvæðinu.

Guðlaug Jónsdóttir er án efa einn af okkar fremstu arkitektum. Undanfarin fimmtán ár hefur hún tekið þátt í að hanna mörg vel þekkt glæsihótel og fagaða veitinga- og skemmtistaði. Hennar nýjasta verkefni er hönnun á hóteli við Þingholtsstræti sem verið er að byggja þannig að Íslendingar geta brátt kynnst verkum hennar. Guðlaug býr í Los Angeles en er á stöðugu flakki sem gerir það að verkum að hún eyðir næstum því meiri tíma á hótelum og í flugvélum heldur en í sófanum heima. Guðlaug er samt einstaklega lífsglöð og hefur gaman af því sem hún er að gera.



Heims *horna* hönnuður

Þegar blaðamaður Birtu slær á þráðinn til Guðlaugar á sólríkum eftirmiðdegi er hún komin í skokkgallann og á leiðinni út. Líkamsræktinni er því frestað um sinn. Blaðamaður bíður hins vegar ekki boðanna heldur spyr Guðlaugu strax út í hvernig hún hafi hafi endað á þeim stað sem hún er í dag. „Ég kom hingað upphaflega í nám, því þá var ekki kenndur arkitektúr á Íslandi. Ég fékk síðan vinnu hjá Richard Meier, sem er einn frægasti arkitekt Bandaríkjanna, við hönnun Getty listasafnsins. Ég varð því áfram í Bandaríkjunum þótt ég hefði ekki endilega ætlað mér það,“ útskýrir Guðlaug.

HEILLAÐIST AF ARKITEKTÚR Í ÆSKU

Áhuga sinn á arkitektúr og list yfir höfuð rekur Guðlaug allt til þess er hún var mjög ung. „Afi minn var listmálari og ég sat oft með honum að teikna á meðan hann vann sjálfur. Síðan hafði það mikil áhrif á mig að

ég fór alltaf til Ítalíu á sumrin með móður minni og heillaðist algjörlega af borgum eins og Flórens og arkitektúrnum þar. Svo átti ég til að líta út um gluggann á Íslandi og rekast á blokkir sem mér fannst miður fallegar.“ Um sautján ára aldur segist Guðlaug hafa verið viss um að hún vildi gerast arkitekt. Guðlaug er yfirhönnuður hjá einni af fremstu hönnunarstofu Bandaríkjanna, Dodd Mitchell Design. Undanfarin fimm ár hefur Guðlaug hannað hvorki meira né minna en sex hótel, um fimmtán veitingastaði og sitt-hvað fleira. Sem dæmi um hversu gríðarstór og spennandi þessi verkefni eru má nefna að Guðlaug hefur hannað veitingastað fyrir eigaða Asia de Cuba veitingastaðanna, Dolce (veitingastað Ashton Kutcher), hún hefur nýlengi við vinnu á Roosevelt hótelinu í Los Angeles, þar sem Guðlaug sérhannaði meðal annars Clark Gable og Carole Lombard svítu, og akkúrat þessa dagana hefur Guðlaug verið

að vinna að tuttugu hæða lúxus-hóteli á Manhattan. Guðlaug vann einnig um nokkurt skeið sem sviðshönnuður hjá Disney.

SÍGAUNI Í SÉR

Á þeim tíma var Guðlaug með annan fótinn úti í Tókýó þar sem hún kom nærri hönnun á Disney garðinum þar á bæ. Í Japan segist Guðlaug hafa liðið afar vel og að andrúmsloftið þar hafi verið einkar notalegt. En eftir öll þessi ferðalög, hvar líður Guðlaugu best? „Núna undanfarið, eftir að maður er orðinn



Viðtal: STEINÞÓR H. ARNSTEINSSON

Myndir: BECKY COOELIA YEE FRÁ TOKYO

Stílisti: EDDA GUÐMUNDSDÓTTIR FRÁ NEW YORK

Staðsetning: CLARK GABLE / CAROL LOMBARD PENTHOUSE
SVÍTAN Á ROOSEVELT HÓTELINU Í LOS ANGELES

MEIRI VÉL

–en flestir þurfa!

TILBOÐ!



Finepix S5600

Nú á tilboði kr. **36.900.-**

með 512MB korti!

Rétt verð kr. 45.800



10x aðdráttur (38-380mm)
1.1 sekúnda að kveikja á sér
0,01 sekúnda að taka myndir
Hjálparljós fyrir sjálfvirkan fókus
5.1Megapíxlar
ISO 64-1600



LJÓSMYNDAVÖRUR

Skipholti 31, sími 568-0450 ljosmyndavorur.is

**BETRI
MYNDIR!**



aðeins eldri, þá líður mér voðalega vel á Íslandi. Ítalía hefur samt alltaf verið í miklu uppáhaldi og ég hef alltaf verið heilluð af New York. Mér finnst gaman að ferðast út um allt,“ svarar Guðlaug afar glaðlega í gegnum símann. „Ég held að ég sé svolítið sígauni í mér, mér finnst ekkert vandamál að ferðast. Neikvæðustu punktar starfsins eru þó án efa tímamismunur og flugþreyta.“ Eftir langa fjarveru frá gamla góða Íslandi segist Guðlaug sakna margra hluta sem áður hafi jafnvel farið í taugarnar á henni. „Mér finnst alltof mikið af skyndibitastöðum og stundum finnst mér Ísland vera eins og Litla-Hollywood. Fólk virðist vera að vinna of mikið og nú þegar þessi sjarmerandi lífs-tíll sem var á Íslandi, og fólk kunni ekki að meta þá, er farinn þá sér maður svolítið á eftir honum.“ Guðlaug segir þó jafnframt að henni sýnist Reykjavíkurborg vera í mikilli uppsiglingu og nefnir sem dæmi að hún hrífist mjög af væntanlegu tónlistarhúsi. „Ég

held líka að Reykjavík gæti skartað mjög fallegum umhverfisvænum arkitektúr enda hefur Ísland verið í brennidepli varðandi þau málefni,“ heldur Guðlaug áfram og nefnir sem dæmi um umhverfisvænan arkitektúr að fólk hafi notað gamlar gallabuxur sem einangrun í húsum. „Reykjavík á möguleika á að vera fyrirmynd í hönnun. Sérstaklega út af sérstöðu landsins.“

HANNAR HÓTEL Á ÍSLANDI

Guðlaug tók nýlega að sér sitt fyrsta almennilega verkefni hér á landi en hún hefur yfirmsjón með hönnun á nýju hóteli sem rís í Þingholtunum. „Þetta verður nútíma lúxushótel en íslensk náttúra er helsti áhrifavaldurinn. Við erum líka að fá íslenskar listakonur til þess að vinna með okkur og fær hver og ein eitt herbergi til þess að vinna með. Ég hef alltaf haft mjög gaman af því að blanda saman listum og arkitektúr en þá vil ég koma listinni inn í arkitektúrinn.“



Varðandi framtíðina og hvað sé á næsta leiti hjá Guðlaugu segist hún sjálf vera að velta því fyrir sér. „Ég er að reyna að komast að niðurstöðu. Eins og er þá er ég að reyna að klára þau verkefni sem eru í gangi núna en svo langar mig að komast í gott frí. Míg hefur líka alltaf langað til þess að hanna kirkjur og listasöfn, eitthvað sem skiptir máli. Ég hef lært að vera þakklát fyrir það sem maður hefur og ekki að vera að vinna alltaf meira og meira.“ Að lokum getur blaðamaður ekki annað en spurt Guðlaugu hverju hún ráðleggi upprennandi íslenskum arkitektum. „Unga kynslóðin virðist vera svo klár og ég held að hún þurfi ekki á neinum ráðleggingum að halda. Hún þarf einungis að fylgja hjartanu, þannig líður manni best. En annars er ég svo rómantísk, það væri kannski betra að fylgja heilanum öðru hvoru,“ segir Guðlaug að lokum og blaðamaður heyrir bros færast yfir andlit Guðlaugar gegnum heyrnartólið.





Samfélag í Reykjavík

Borgin er fyrst og fremst samfélag - ekki fyrirtæki

Við vinstri græn teljum það hlutverk samfélagsins að sjá um velferðarþjónustuna og viljum tryggja að hún sé veitt á forsendum hvers og eins. Við erum meðvituð um að í hvert sinn sem samfélagslegar eigur eru seldar, er vald framselt frá almenningi til peningavaldsins. Það stríðir gegn sannfæringu okkar um að þörf sé á þátttöku allra í mótun samfélagsins. Gott samfélag þarf á öllum að halda.

Heimaþjónustu og heimahjúkrun ber að samþætta og skipulag þjónustunnar þarf að vera á einni hendi. Sama gildir um ferðaþjónustu aldraðra og fatlaðra. Bæta þarf úr brýnni þörf fyrir hjúkrunarrými tafarlaust.

**Markmiðið er að allir fái lifað
með reisu alla ævi**
vinstri græn - hreinar línur



VINSTRIHREYFINGIN
grænt framboð

Frumbylingar fyrir fimmtíu árum

Viðtal: GUNNÞÓRA GUNNARSDÓTTIR Myndir: GVA

» Þótt íbúar austustu blokkarinnar við Hjarðarhagann í Reykjavík beri nú titla eins og sálfræðingur, lögfræðingur, bókbindari og leikari þá gengur hún undir nafninu Kennarablokkin. Hún var nefnilega byggð af kennurum. Síðan eru liðin fimmtíu ár en nokkrir frumbyggjanna eru þar enn.

Heiðursmennirnir Þorsteinn Sigurðsson og Sveinbjörn Einarsson sitja að tafla heima hjá Þorsteini þegar blaðamaður Birtu bankar upp á. Báðir voru þeir kennarar við Melaskólann áratugum saman. Þeir búa hvor gegnt öðrum á ganginum við Hjarðarhaga 26 ásamt konum sínum Þórhildi Karlsdóttur og Huldu Hjörleifsdóttur.

Þannig hefur það verið í fimmtíu ár. Þau eru sammála um að samkomulagið hafi alltaf verið einstaklega gott í blokkinni. Íbúarnir ekki verið inni á gafli hver hjá öðrum þótt þeir hittust oft og margir hafi tengst í gegnum starfið. Skákáhuginn hafi þó lengi blómstrað hjá körlunum og konurnar alltaf haft góð samskipti þótt þær hafi ekki gefið sér tíma til að sitja mikið hver hjá annarri og spjalla. Þvottadögum var framan af úthlutað þannig að hverri og einni íbúð tilheyrði hálfur dagur í þvottahúsinu á þriggja vikna fresti.

YFIR 20 BÖRN Í STIGAGANGINUM

Þórhildur, kona Þorsteins býður blaðamanni til sætis inni í bókaherbergi heimilisins. Sjálf sest hún þar í lágan hægindastól sem hún kallar letistólinn! Svo lítur hún í huganum yfir fyrstu búskaparárin á Hjarðarhaganum. „Það var mjög líflegt hér í byrjun. Þá voru yfir tuttugu börn í ganginum en þeim kom ótrúlega vel saman. Þau léku sér mikið úti og

þau eldri pössuðu hin yngri,“ segir Þórhildur og furðar sig á því að sjá aldrei börn úti við núorðið.

Uppi á vegg í bókaherberginu hangir heiðursskjal sem Þorsteinn hefur hlotið fyrir vel unnin störf í þágu sérkennslu á Íslandi og Þórhildur rifjar upp að hann hafi stundað nám sitt í Noregi og fjölskyldan verið þar hjá honum hluta námstímans. Einnig hafi hún búið eitt ár á Hólmavík þar sem Þorsteinn hafi verið skólástjóri. Faðir hennar hafi verið smiður og innréttað íbúðina fyrir þau og allt hafi verið tilbúið þegar þau fluttu inn með tvö börn. „Við eigum þrjú börn, það yngsta fæddist eftir að við fluttum hingað,“ segir hún brosandí. Hún kveðst alltaf hafa verið heimavinnandi og unað sér vel, bæði við skyldustörf og hannyrðir. Auk sinna barna hafi þau hjónin alið upp eitt barnabarn.

JÓSEFÍNA Á NAUTHÓL NÆSTI NÁGRANNI

Þórhildur segir nú búið að taka niður nokkra vegg í íbúðinni til að gera hana opnari og nýtilegri, enda hafi hönnunin boðið upp á það. Enn hefur Þorsteinn þó sitt prentherbergi þar sem hann býr til leshefti og fleiri kennslugögn. Í vel búiinni stofunni er staldrað við hjá Þorsteini og Sveinbirni. Þeir slökkva á taflklukkunni og lýsa í stuttu máli tilurð blokkarinnar. Í endursögn er hún ein-

hvernveginn svona: Það var byggingarsamvinnufélag barnakennara sem gekkst fyrir smíði þessa fjölbýlishúss. Í félaginu voru 36 fjölskyldur sem ákváðu að koma sér upp þaki yfir höfuðið en atkvæðamestur í félaginu var Steinþór Guðmundsson kennari. Hermannabraggar stóðu þar sem síðar kom „kálfur“ út úr blokkinni og lóðin komst ekki strax í stand því þar stóð hús Jósefinu





Þau hafa búið í Kennarablokkinni frá upphafi, Þórhildur Karlsdóttir, Sveinbjörn Einarsson, Hulda Karlsdóttir og Þorsteinn Sigurðsson.

á Nauthól. Byggingarfélagið Byggir tók að sér framkvæmdir en eigendunum gafst kostur á að leggja fram vinnu sína eftir því sem aðstæður leyfðu og fá hana metna. Þeir tóku svo við húsnæðinu fokheldu með miðstöð og innréttuðu það hver eftir sínu höfði. Skúli Nordal arkitekt teiknaði húsið og bjó sjálfur í einni af íbúðunum með sína fjölskyldu.

GRETTISTAK AÐ EIGNAST ÍBÚÐ

„Skúli var einstaklega sniðugur. Hann teiknaði íbúðirnar þannig að auðvelt var að innrétta þær eftir þörfum,“ segir Hulda þegar blaðamaður er kominn inn til hennar. „Við Sveinbjörn erum búin að taka niður ansi marga veggi eftir að börnin fjögur flugu úr hreiðrinu en þá minnkaði líka plássíð fyrir hillur og myndir.“ Hún rifjar upp

frumbýlingsárin. „Það kostaði grettistak að eignast íbúð á þessum árum. Blokkin var að minnsta kosti þrjú ár í byggingu og allt efni hækkaði á meðan. Við fluttum inn í íbúðina gólfdukalause, það tók svo langan tíma að útvega dúkana en það var búið að leigja íbúðina sem við vorum í. Stillansarnir voru líka lengi utan á húsinu eftir að við fluttum inn. Allt var unnið eftir hendinni og

þeim peningum sem til voru. Aðalmálið var að komast inn í sitt eigið húsnæði. Það var yndislegt.“

Hulda segir hafa myndast sérstakt samfélag í blokkinni. „Börnin léku sér skemmtilega þótt á misjöfnum aldri væru, þau mynduðu leikfélag, fóru í gönguferðir og héldu vel hópinn,“ rifjar hún upp.

ALLTAF HEPPIN MEÐ NÁGRANNA

Hulda segir eiginmann sinn hafa unnið tvöfalda vinnu fyrir utan að pússa og innrétta íbúðina sjálfur. „Hann var í póstútbúð á daginn þegar hann var búinn að kenna og svo vann hann öll sumur.“ Sjálf kveðst hún hafa unnið við skólana í nágrenninu, bæði Melaskóla og Hagaskóla. Fyrst í þrifum, svo í kaffinu og síðast við athvarfið í Melaskóla. „Það var afskaplega gefandi að vera með börnunum. Þá var Sveinbjörn hættur að kenna og vann líka við athvarfið ásamt fleiri kennurum. Okkar krakkar voru farnir í nám erlendis og við höfðum ágætan tíma,“ segir hún.

Öll eru þau Þórhildur og Þorsteinn og Hulda og Sveinbjörn samtaka í að bera lof á nágrennana sem þau hafi átt gegnum tíðina og þótt Hulda viðurkenni að hana hafi á tímabili langað að eignast raðhús þá er hún ánægð í kennarablokkinni nú. „Við vonum bara að við getum verið hér sem lengst.“ er samdóma álit þeirra allra.



Sveinbjörn og Þorsteinn sitja löngum að tafli.



Þórhildur og Þorsteinn hafa alið upp þrjú börn og eitt barnabarn.



Þótt þær Þórhildur og Hulda fái sér stundum kaffisopa saman þá eru þær ekki inni á gafli hvor hjá annarri. Hér er þær heima hjá Þórhildi.



Sveinbjörn og Hulda eru samhent hjón. Auk þess að ala upp fjögur börn sín unnu þau saman um tíma í Melaskólanum.



Fimmtíu ár eru frá því fyrstu íbúarnir fluttu inn í Kennarablokkina við Hjarðarhagann.



Jói
Fel

Veislupjónusta að hætti Jóa Fel



- allt eftir þínum óskum!

Kleppsvegi 152
Smáralind

Mán. - föst. 7 - 18. Laug. - sun. 8 - 16.
Mán. - föst. 9 - 19. Laug. 10 - 18. Sun. 12 - 18.

Pantanir í síma:
588 8998

Hrein húð - tær snilld!



Hreinsar burt fitu og óhreinindi
úr húðinni og dregur úr bólumyndun



Burt með eymslin!



Kælið

DEEP FREEZE hlaupið er afar fljótvirkt efni sem snöggkælir sársauka í vöðvum, sinum eða liðamótum. Meðferðin jafngildir góðum köldum bakstri en hefur jafnframt þann eiginleika að ná vel til vöðva. Hlaupið er borið á auma staðinn og því nuddað inn í húðina.

DEEP FREEZE úðinn snöggfristir svæðið sem á að meðhöndla og virkar því eins og staðdeyfilyf. Úðinn hentar vel til að lina sársauka vegna tognunar, mikils álags, gigtar- eða vöðvaverkja, þursabits eða krampa.

Hitar

DEEP HEAT áburðurinn er notaður til að meðhöndla hvers kyns eymsli, gigtaverki og vöðvabólgu. Í áburðinum, sem virkar mjög fljótt, er blanda valinna lyfja sem hita húðina, mýkir auma og stíðra vöðva eða vefi og bægir frá sársauka, t.d. vegna mars eða annarra meiðsla. Áburðurinn er fitulaus og smitar því ekki út frá sér í föt eða rúmföt.

Fæst einnig í handhægum úðabrúsa og í vökvaformi til að setja út í baðvatn.

Fæst í Lyfju, Apótekinu, Lyf & heilsu og apótekum landsins

Aspas í matinn

Íslendingar hafa verið duglegir að nota niðursoðinn aspas í hina ýmsu rétti. Ferskur aspas fæst hins vegar orðið víða og að sjálfsögðu er margt hægt að gera úr honum líka. Eitt það einfaldasta er að sjóða aspasinn og bera hann fram með soðnu eggj, smjöri eða ólífúolíu og nóg af parmesanosti.

Í raun er ekki hægt að gefa upp ákveðið magn þegar kemur að þessari hugmynd að góðum grænmetisrétti. Hægt er að kaupa að minnsta kosti þrjár gerðir af ferskum aspas hér á landi og þær er allar hægt að nota. Aspasinn er gott að bera fram sem forrétt en hann er ekki síðri sem aðalréttur í meira magni og með góðu brauði.

Ferskur aspas, 4-5 stk. á mann
Egg, eitt á mann
Smjörklípa eða góð ólífúolía
Rifinn parmesanostur
Salt og pipar ef vill

Snyrtið aspasinn, getur þurft að skera rúmlega 2 cm af honum ef afskorni endinn er mjög trosnaður. Sjóðið í nokkrar mínútur en suðutími fer algjörlega eftir stærð stönglanna. Sjóða þarf aspasinn þar til mjúkt er að stinga í hann með oddhvössum hníf. Sjóðið egg. Best er að hafa þau í linari kantinum, jafnvel mjög lítið soðin svo rauðan springi yfir aspasinn. Þerrið aspasstönglana og setjið heita á disk. Smjör eða olíu yfir. Því næst egg og nóg af parmesanosti. Salt og pipar ef vill. Einnig er gott að bera aspasinn fram á fersku klettasalati ef um stærri máltíð er að ræða.

Umsjón HALLA BÁRA GESTSDÓTTIR
Mynd GUNNAR SVERRISSON



- Kirsuberjatómatar eru smávaxnir og sérlega bragðgóðir. Bragðið er sætt og afgerandi. Þeir henta mjög vel til að bragðbæta og skerpa salöt eða sem „grænmetisbitinn“ í nestisboxið.



- Þessir hefðbundnu sem allir þekkja – alltaf jafngóðir, hvort heldur sem er ofan á brauð eða til matargerðar, sjálfsagður hluti af heimilishaldinu.

- Plómutómatar einkennast af góðu, kröftugu bragði, þeir eru kjötmiklir og henta því vel sem álegg og í hverskonar matreiðslu, tómatósúr og pottretti.



- Konfektómatar eru mildir og sætir á bragðið, minni en hefðbundnir tómatar, en stærri og kjötmeiri en kirsuberjatómatar.



Íslenskir tómatar

TÓMATAR ERU HOLLIR OG LJÚFFENGIR, LITFAGRIR OG ÓMISSANDI Á MATBORÐIÐ. ÍSLENSKIR GRÆNMETISBÆNDUR BJÓÐA NEYTENDUM UPP Á MARGAR TEGUNDIR SEM AUKA FJÖLBREYTNINA OG MÖGULEIKANA. NÚ ER RÉTTI TÍMINN TIL AÐ PRÓFA ÞÆR ALLAR.

www.islenskt.is ljúffengar uppskriftir og fróðleikur





FRESITA:

Í nýrri flösku og á kynningarverði

Vinsælasta freyðivín á Íslandi undanfarin ár er Fresita frá Chile. Nýverið var flaskan endurhönnuð auk þess sem vínið er þennan mánuðinn á kynningarverði í vínbúðum í tilefni af þemadögum til-einkuðum Chile.

Fresita er ferskt og mjúkt vín með einstaka bragðfyllingu og hentar vel sem fordrykkur eða vín með eftiréttum. Konur hafa tekið Fresita opnum örmum og vínið er sérstaklega vinsælt hjá ungu fólki. Það er ákaflega góður grunnur fyrir kokkteila, t.d. ef blandað er í það smá lögg af rommi, koníaki, vodka, tekíla eða líkjör.

Á heitu sumarkvöldi á því herrans ári 1717 rakst landkönnuðurinn Amedee Frezier á blóðrauðan ávöxt, þar sem hann var á ferðum sínum um hið nýfundna land Chile. Frakkanum forvitna þótti ávöxturinn fagurrauði hafa einstaklega sætan og höfugan ilm og bragðast yndislega. Hann var ákaflega uppnuminn yfir fundi sínum og færði frönsku konungshirðinni fyrstu jarðarberjaplönturnar, sem Spánverjar nefndu Fresita, við heimkomu sína. Franska drottningin tók miklu ástföstri við berin blómlegu og kaus að njóta þeirra með daglegu kampavínsglasi sínu. Komst þessi samsetning í tísku og nú hafa Chilemenn sameinað þessi tvö dýrðlegu hráefni í einum drykk.

Kynningarverð á Chiledögum í vínbúðum 790 kr.



Aðstoðum ykkur við smærri og stærri útskriftarveislur



Snittur, ostabakkar, osta og salami veisla.



OSTABÚÐIN *Delicatessen*

Skólavörðustíg 8, 101 Reykjavík – Pöntunarsími: 562 2772

Flott og litrík sumartíska!

Kynning

Nú er litadýrðin heldur betur að taka við sér enda mikið af frábærum sumardögum framundan. Fallegir, síðir og stuttir kjólar í nánast allri litaflorunni eru nú áberandi í verslunum en heitu litirnir eins og rauður, appelsínugulur og bleikur eru áberandi sem og græni liturinn. Hvítir og svartir kjólar eru klassískir en kjólar í mosagrænum lit eru einnig vinsælir og þá sérstaklega á þessum árstíma.



Benetton / Sisley - Smáralind
Kr. 6.995



NEXT - Kringlunni
Kr. 8.990



Gallerí 17 - Kringlunni
Kr. 3.990



NEXT - Kringlunni
Kr. 4.590



Noa Noa - Kringlunni
Kr. 6.990



Companys - Kringlunni
Stuttermabolur kr. 2.990,
bolur innan undir kr. 3.490



NEXT - Kringlunni
Kr. 2.790



Companys - Kringlunni
Peysa kr. 3.990,
bolur kr. 2.990



Gallerí 17 - Kringlunni
Kjöll kr. 2.990. Bolur innan
undir kr. 1.690



Gallabuxnabúðin - Kringlunni
Röndóttur bolur kr. 2.490,
hlýrabolur kr. 990, gallapils
kr. 3.950



KISS - Kringlunni
Kr. 4.990. Til í svörtu & hvítu. Hægt
að rykkja efra stykki á öxlum.



KISS - Kringlunni
kvart buxur kr. 4.990. Einnig til síðar
á kr. 5.990



BELLEVILLE

BRIM



Fínar en fjörugar

Stuttbuxur eru álíka samtengdar sumrinu og geitungur, nema að líta má á suttubuxur sem hið jákvæða og geitungana sem hið neikvæða. En stuttbuxur eru ekki bara stuttbuxur, þær fylgja farvegi helstu tískustrauma eins og annar fatnaður.

Stuttbuxur eiga ekki einungis að tengjast einhverjum íþróttum, jafnvel þó að HM sé í sumar. Þvert á móti er mun svalara að vera í aðeins öðruvísi stuttbuxum.

Þær geta verið fínar, nánast eins og jakkafatabuxur en þó er miklu sumarleggra ef þær bera skemmtilegt mynstur. Flottast er yfirleitt að hafa stuttbuxurnar sirka hnésíðar, sem hentar vel hér á landi. Ef hins vegar verður of heitt í veðri hafa gömlu góðu tennisstuttbuxurnar verið að koma sterkar inn, þínu hallærislegt en samt flott hallærislegt.

SPÚÚTNIK



KRONKRON



KRONKRON



SPÚÚTNIK



KRONKRON



SPÚÚTNIK



Charlize Theron í flottum safari-stuttbuxum sem hafa verið vinsælar hjá stelpum að undanfögnu.

Summer 2006



Þitin: Gull @ 5.995.-



Þitin: Svart og brúnt @ 5.995.-



Þitin: Svart, hvítt og bleikt @ 3.995.-



Þitin: Hvítt, blátt og brúnt @ 3.995.-



Þitin: Svart, blátt, orange og cremad @ 3.995.-



Þitin: Silfur og gull @ 4.995.-



Þitin: Svart, hvítt og blátt @ 2.995.-



Þitin: Hvítt og svart @ 9.995.-



Þitin: Brúnt og svart @ 5.995.-



Þitin: Rautt og svart @ 4.995.-



Þitin: Silfur @ 3.995.-



Þitin: Rautt, blátt og bleikt @ 3.995.-

skór.is

KRINGLAN ■ SMÁRALIND
www.skor.is

Texti: HALLA BÁRA GESTSDÓTTIR
Myndir: IKEA, HABITAT.

Heimilið úti

Galdurinn við að búa sér til fallegan garð er að gera heimilið úti framhald af því sem er inni. Við stöndum inni og horfum út - sjáum það sem er okkar teygja sig út í náttúruna.

Vönduð útihúsgögn og vel hönnuð, rómantísk, einföld, suðræn. Fjölbreytileikinn er mikill í þessari flóru og hægt að skapa sér þá umgjörð sem maður sækist eftir - án þess þó að rétta veðrið fylgi með. Þrátt fyrir að ekki sé hægt að stóla á það eru garðar, pallar, verandir og svalir sem hugsað er

um út frá heimilinu í heild, upp- lifgandi og sumarlegar að njóta á góðum dögum ... eða bara til að horfa á og minna mann á sumarið. Fallett umhverfi úti við sem er framhald af heimilinu er gefandi og slakandi. Fátt er yndislegra en að geta setið úti langt fram eftir á íslenskri sumarnótt.

Íslenskar húsbúnaðarverslanir eru farnar að leggja mikla áherslu á sumurvörur og mikil umskipti hafa átt sér stað í vöruúrvali. Sé heimilið einfalt og



Fyrir þá sem hafa garð og rými í smá sumarleiki þá er um að gera að nota hugmyndaflugnið og gera sem mest úr sumrinu eins og þessi mynd frá IKEA sýnir.



Hvít húsgögn frá IKEA. Upplögð fyrir þá sem sækja í skandinavíska sveitastílinn og vilja leika sér með hvítan og rómantíska liti. Jafnframt fyrir þá sem vilja hafa umgjörðina látlausa.



Húsgögn sem bæði ganga inni og úti. Með þeim er einfalt að framlengja heimilið út á við. Mynd frá Habitat.



Húsgögn frá Habitat en fyrirtækið hefur í gegnum tíðina lagt mikið upp úr því að hafa heimilið úti sem fallegast.



Húsgögn frá IKEA. Hlutlaust og afslapað. Yfirbragð sem hæfir hvaða heimili sem er.

minimalískt er líklegt að vilji sé til að hafa útihúsgögn í sama anda. Skandinavíska sveitarómantíkin er mjúk, getur haft hvítt yfirbragð en liti í bland og hæfir úti í mörgum samsetningum. En það eru ekki bara húsgögnin sem skipta máli. Allir aukahlutirnir eru orðnir aðalat- riðið. Þeir skapa umgjörðina og það sem sóst er eftir. Sólhlífur, kertaker, matarstell, glös, ísmulningsvélar, dúkar, sólbekkir, púðar og pullur. Þessir hlutir búa til stemninguna og færa okkur miklu nær sumrinu. Að setja saman sumarlega hluti

til að búa sér til fallegan reit úti við, er mjög skemmtilegt og margir leyfa sér að ganga lengra í mynstrum og litagleði en inni. Rík áhersla er síðan til að benda á það að stærðin skiptir ekki máli þegar kemur að því að njóta sumarsins úti.

Það gilda hins vegar sömu lög- mál þegar kemur að því að búa sér til sitt útisvæði og um heimilið almennt. Jafnvægi milli forms og rýmis, ljósra og dökkra lita, áferðar og yfirbragðs. Skreytum með blómum í vasa, ávöxtum í skál, borðum úti og verum úti.



HVAR ER ÞITT EGO?



BENSÍN DÍSEL

KVITTUN FYLGIR ÁVINNINGUR!



ego

Ódýrt eldsneyti + ávinningur!

www.ego.is

Emilía Örlygisdóttir elur upp



Lítið er móður ungs manns gaman

Eitt af því skemmtilega við að eiga barn er það að margt sem var alveg hætt að hafa áhrif á mann verður aftur jafn spennandi og þegar maður var sjálfur barn. Fyrstu jólin með syni mínum voru til dæmis skemmtilegustu jól sem ég hafði upplifað í ein fimmtán til tuttugu ár. Þrátt fyrir að hann skildi ekki alveg hvað væri að gerast höfðu jóla ljósín, jóla skrautið, jólamaturinn, jóla fötin og jólaþakarnir allt í einu ótrúlega sterk áhrif á mig aftur.

Afmæli urðu líka allt í einu ofsalega skemmtileg aftur eftir að ég varð mamma. Afmæli sonar míns er náttúrulega alltaf mjög skemmtilegt en það sem kom mér mest á óvart var að mitt afmæli, sem ég hafði varla tekið eftir í mörg ár, varð líka skemmtilegt því að ég fór að nota það til þess að gera eitthvað sniðugt með syni mínum.

Alls kyns hlutir sem ég hafði upplifað í mörg ár án þess að finnast mikið til koma urðu allt í einu að litlum hátíðarstundum. Það að baka köku og borða hana og drekka kalda mjólk með varð algjör veisla, ferð í Húsdýragarðinn jafnaðist á við ævintýraferð til Afríku og ein nótt í tjaldi var betri en vikudvöl á fimm stjörnu hóteli.

Stundum verða líka atvik sem mér einni hefði ekkert þótt skemmtileg, skemmtileg af því að hann er að njóta þeirra. Um síðustu jól fórum við norður og á leiðinni til baka urðum við veðurteppt í Staðarskála að kvöldlagi þar sem Holtavörðuheidið var ófær. Við tókum því bara herbergi á leigu á gistiheimili þarna og sváfum þar um nóttina. Ef ég hefði verið ein hefði þetta farið óstjórnlega í taugarnar á mér, en þar sem sonur minn var með og fannst þetta ótrúlega spennandi varð þetta allt í einu að skemmtilegu ævintýri.

Um daginn þurfti ég svo að fara og láta setja sumar-dekkin undir bílinn minn en ég var búin að draga það mjög lengi þar sem ég nennti alls ekki að sækja dekkinn í geymsluna, drösla þeim út í bíl og finna svo eitthvert verkstæði þar sem ég gæti látið skipta. Þegar ég sótti son minn á leikskólann daginn sem ég var búin að ákveða að eyðileggja með þessum leiðindum, brosti hann út að eyrum þegar hann vissi hvað við værum að fara að gera og vildi endilega hjálpa til. Það varð svo bara ótrúlega gaman að hjálpast að við að rúlla dekkjunum úr geymslunni og út í bíl og verkstæðisferðin varð hin besta skemmtun þar sem sonur minn fylgdist af athygli með öllu sem þar fór fram.

Stundum er sagt að lítið sé ungs manns gaman og ég veit af eigin reynslu að það er alveg rétt. Ég er hins vegar búin að komast að því líka að alveg jafn lítið er móður ungs manns gaman.



Dýrin heimsótt

Börn hafa gaman af því að skoða dýr og grúpplagt er að bregða sér með börn í dýragarðinn Slakka í Laugarási í Biskupstungum. Þar má sjá íslensku dýrin í miklu návígi og hafa af því mikla skemmtun. Í garð-

inum eru um átján tegundir af húsdýrum og hefur hver dýrategund sitt hús og girðingu. Húsdýragarðurinn opnar 1. júní fyrir almenning en opnar á morgun fyrir hópa.

Áfram strætó

Flestum börnum finnst gaman að ferðast í strætó og sérstaklega ef þau fara venjulega allra sinna ferða í einkabílum. Stundum getur verið ágætt að skilja bílinn bara eftir heima og fara með börnin í bæinn í strætó. Foreldrar og börn geta þá setið saman og talað um það sem fyrir augu ber á leiðinni. Svo má líka fara í óvissuferðir í strætó og þeir sem hafa ekki notað nýja leiðakerfið geta prófað að fara upp í næsta strætó og athugað hvar ferðin endar, en það getur verið spennandi ævintýri fyrir börn og fullorðna.



Saman í sumarbústað

Sumarbústaðaðferðir með fjölskyldunni geta verið virkilega skemmtilegar og börnin njóta þeirra venjulega alveg í botn. Þeir sem ekki eiga sumarbústað geta oft fengið bústað lánaðan eða leigðan í einhvern tíma og ein helgi í bústað getur verið endurnærandi fyrir alla fjölskyldu-

meðlimi. Best er ef ekkert sjónvarp er í bústaðnum og fjölskyldan þarf að gera eitthvað skemmtilegt saman, spila á spil, segja sögur eða fara í gönguferðir í nánasta umhverfi. Allt hefðbundið áreiti hverfur og allir geta notið þess að eiga góðan tíma saman.





Aðeins það besta fyrir baðherbergið



d line
Heimsklassa hönnun



ASETA

BYGGINGAVÖRUR BYGGINGATÆKNI

Tunguhálsi 19, 110 Reykjavík. Sími 533 1600
aseta@aseta.is www.aseta.is



Girnilegt og gott

Fimm frábær bakarí og kaffihús
sem gæla við bragðlaukana



Suðurverri • Glæsibæ • Húsgagnahöllinni • Mjódd • Smáratorgi

Góðir staðir fyrir fjölskylduna

Það er mikilvægt fyrir fjölskylduna að gera hluti saman. Börn, unglingar og fullorðnir verða að finna tíma og sameiginlegan grundvöll svo samverustundirnar verði ánægjulegar. Einfaldir hlutir eins og að horfa á sjónvarp eða spila spil geta gert gæfumuninn. Best er þó að fjölskyldan taki sig saman og eyði deginum á skemmtilegum stað að gera skemmtilega hluti.

FJÖLSKYLDU- OG HÚSDÝRAGARÐURINN

Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn í Laugardal er frábær staður. Þar geta börnin bæði lært og leikið í öruggu umhverfi. Íslensku húsdýrin heilla jafnt unga sem aldna og fjölskyldugarðurinn býður upp á mörg leiktæki. Þangað er tilvalið að fara á góðviðrisdögum, grilla pylsur og slappa af í sólinni. Á vorin er garðurinn fullur af ungvíði og því sérstaklega gaman að kíkja í heimsókn.



SUNDLAUGAR

Sundlaugarnar sem dreifðar eru víðs vegar um landið eru algjörar þjóðargersemar. Heita vatnið gerir okkur kleift að fara í sund og heitan pott allan ársins hring. Sundlaugar eru líka frábær leikvöllur fyrir fjölskylduna. Það er sama hvort rigni, snjó eða sólin skíni, það er alltaf gaman að leggja sig í bleyti. Útsýni margra sundlauga á landsbyggðinni er líka alveg ótrúlegt.



ÞINGVELLIR

Fram, fram, aldrei að víkja. Þingvellir eru gullfallegr og uppfullir af töfrum og þjóðsögum. Þar eru sögufrægar slóðir og auðvelt er að vekja áhuga ungra huga á Íslendingasögum þar sem víkingarnir skröfuðu. Peningagjáin er hulin dulúð og Öxarárfoss er flottur og auðvelt er að komast að honum. Þingvallavatn er líka fullt af fiski, þó fæstir þeirra séu stórir og tilvalið fyrir veiðimenn að stíga sín fyrstu spor. Þeir sem ekki hafa áhuga á veiðinni geta lagst í kjarrið og lesið góða bók.

Ekki láta appelsínuhúðina í friði:
raunhæfur árangur hjá 85%*

PERFECTSLIM

EFTIR 24 TÍMA

MINNI APPELSÍNUHÚÐ + STINNANDI ÁHRIF

■ PerfectSlim inniheldur niðurbjótandi efni
gegn fitu, vinnur gegn appelsínuhúð sem safnast
hefur fyrir á lærum og rassi.

■ Bætt með Par-Elastyl™, sem sléttir og stinnir
húðina stig af stigi.

Árangur:

Eftir 8 daga: +41% þéttari, +89% stinnari**

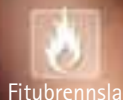
Eftir 15 daga: -1 cm minna ummál á lærum***

Viltu vita meira: www.lorealparis.com

BODY-EXPERTISE. ÞÍN EIGIN FEGRUNARÆÐGERÐ.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

L'ORÉAL
PARIS



Fitubrennsla



Fitubrennsla

* Prófað á 50 konum í 2 vikur
** Mælt með þ.t.g. tækjum á 24 konum
*** Prófað á 50 konum

belladonna

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

Nýjar vörur frá No secret.

St. 42-56



Opíð mán-fös 11-18 • laugardaga 11-15



FERÐAMÁLASKÓLINN
ICELAND SCHOOL OF TOURISM

www.mk.is

Vertu á flugi í vinnunni

Flugþjónustunám

Undirbúningsnám fyrir þá sem vilja starfa
í farþegarými flugvéla.

Námið er ein önn, 14 vikur, og hefst í lok ágúst.
Kennt er síðdegis mán. - fim. og frá hádegi föstudaga.

Umsækjendur þurfa að hafa náð 21 árs aldri, vera með
stúdentspróf eða annað sambærilegt nám og hafa gott
vald á tveimur erlendum tungumálum.

Innritun lýkur 31. maí

Ferðamálaskólinn við Digranesveg | Sími: 594 4020 | fsk@mk.is | www.mk.is



La Partymania, douce points

Jahú og jibbíjei, loksins er komið að skemmtilegasta tíma ársins. Júróvísjón helgin er framundan þar sem hvert einasta barn sem frónið hefur undan sér alið verður stadd í Júróvísjónpartí fram eftir nóttu. Góð partí má ávallt gera betri og hér koma nokkrar hugmyndir að Júróvísjónsprelli sem allir partígestir geta tekið þátt í.

Skylduútbúnaður í Júróvísjónpartí

... bumbu til að berja í
... landafána til að veifa
... niðurklippta pappírsborða til að dreifa um stofuna að lokinni keppni
... Júróvísjón safndiska
... glingur í gleri og alkaseltser

Dansi Júróvísjón dúkkan mín

Skiptið partígestum upp í nokkur lið. Hvert lið kynnir sér sviðsatriði keppenda úr eldri keppnum og lærir einn skelfilega hallærislegan dans til að herma eftir í partíinu. Hin liðin gefa svo stig fyrir framkomu, búninga og hversu vel liðinu tókst að stæla atriðið.

Góðar hugmyndir að stælingum gæti verið „Eitt lag enn“ dansinn, „All out of luck“ með Selmu, „Wild dances“ með Ruslönu, „Fangad af en stormvind“ með Carolu eða jafnvel makedóníski dansinn frá því í fyrra sem er ákaflega framúrstefnulegur, og svo mætti lengi telja.

Mínjúróvísjón á stofugólfinu

Hvetjið partígesti til að mæta í eftirminnilegum búningum flytjenda í Júróvísjón. Klassískt er að klæða sig upp sem Abba eða sem leðraður Páll Óskar. Ekki myndi spilla fyrir ef einhver tæki að sér að klæðast sem Grikkinn góði sem sýndi ljósbrúna bringuna frammi fyrir Evrópuþjóð árið 2004. Þegar liðið er á partíð látið þið fólkið syngja Júróvísjónlagið sem fylgir búningnum öðrum til gleði.

Útblásnir kynnar

Gestgjafarnir klæða sig upp í hátíðlegum fötum sem þeir



Samkvæmt reglum myndi þetta dansspor kalla á að partígestir myndu skála samtals tuttuðu sinnum í ríð.



Hver man ekki eftir glæsilegum riverdance hjá Grikkjum í fyrra.



Pant vera Wig Wam!



Já bara úr með hann stelpur!



Ef einhver dans er tilvalinn í Júróvísjón danskeppni er það Makedóníski dansinn frá í fyrra.

svo skipta reglulega um. Öllu kvöldinu eyða þeir svo í að segja lélega brandara og halda ræður sem enginn skilur eða nennir að hlusta á. Fáðið einn til að vera á blástursvélinni, en BabyBlizz Ultra hárlásari dugar fyrir verkið. Blásturvélamaðurinn feykir hári

partígesta til hliðar og pilsum upp á herðablöð.

Drukni stigavörðurinn

Heitið á þessari keppni er Drukni stigavörðurinn. Keppendur setjast í stól með blástur í andlitinu. Eftir að keppandinn segir „Alloo

Greece?“ byrjar tíminn að tikka. Þá á keppandinn að reyna að draga stigaupptalninguna eins lengi og hann getur með því að dásama Grísku þjóðina og fara lofsyrðum um umgjörð söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva árið 2006.

Svo er að fylgjast vel með öllu sem gerist í imbanum enda gilda eftirfarandi reglur.

Skálið tvisvar sinnum með látum við næsta mann ef ...

... einhver keppendanna er líkur einhverjum sem þú þekkir
... einhver keppendanna líkist einhverjum frægum
... þið eruð viss um að hafa aldrei heyrt aðra útgáfu af fluttu lagi
... minnst er á, meðan á stigagjöfinni stendur, að Noregur sé ekki enn búinn að fá stig
... Kýpur gefur Grikklandi 12 stig
... Noregur gefur Svíþjóð stig
... Frakkland gefur Bretlandi ekki stig

Skálið fjórum sinnum með látum við næsta mann ef ...

... einhver söngvari lyftir handleggjunum upp fyrir haus á meðan hann syngur og hristir mjaðmirnar
... flytjendur eru í hallærislegum fötum eða með hallærislega hárgreiðslu
... söngvari frá Austur-Evrópu er með aflitað hár
... sést í bringuhár flytjenda
... sést í brjóstaskoru flytjenda
... flytjandi daðrar í myndavélina
... flytjendur sjást tala í síma á meðan á stigagjöf stendur

Skálið af mikilli hörku og alveg í botn ef ...

... einhver dettur eða gleymir texta
... Þýskaland gefur Austurríki 1 stig
... Noregur gefur Svíþjóð ekki stig
... Írland vinnur
... ef enginn vinkar í myndavélina í græna herberginu
... sést í geirvörtur í gegnum fötin eða geirvarta poppar óvart út

Electrolux

Toppómódelið frá Electrolux hlaðinn þægindum og tækninýjungum!

Kámfritt stál!

- ✓ Vönduð innrétting með flöskurekka, glerhillum og grænmetisráðgjafi á brautum
- ✓ Stafræn hitastýring með snertitökkum, skjá og aðvörðunarkerfi fyrir opna hurð eða óeðlilegt hitastig
- ✓ Sensa handföng með létt-opnun
- ✓ Örkuflokkur A+
- ✓ Bakteríuvörn
- ✓ MaxiBox frystiskúffur með meira rými
- ✓ 2 kælivélar
- ✓ Sænsk framleiðsla
- ✓ HxBxD: 180x59,5x60 cm
- ✓ Verð áður kr 119.900

Verð nú **97.900**

AFSLÁTTUR **20%**

180 cm

Verð nú **84.900**

AFSLÁTTUR **30%**

180 cm

Verð nú **84.900**

AFSLÁTTUR **30%**

Electrolux

Afar vandaðir og vel búnir kæli- og frystiskápar með stafrænni hitastýringu, skjá og snertitökkum, halogen lýsingu og aðvörðunarkerfi.

Kælir

- ✓ Vönduð innrétting með glerhillum og flöskurekka
- ✓ Kælivifta sem tryggir jafnt kuldaflæði
- ✓ Verð áður kr 119.900

Frystir

- ✓ Maxibox frystiskúffur sem rúma meira
- ✓ Hraðfrysting
- ✓ Verð áður kr. 119.900

FULL-KOMIÐ PAR!

KULDA-KAST!

200 cm

NÝTT! Sjálfvirk afhriming í frysti!

Verð nú **89.900**

ÞÚ SPARAR **20.000**

140 cm

Verð nú **39.900**

AFSLÁTTUR **24%**

VESTFROST

101 lítra dönsk frystikista
HxBxD: 83x55x55 cm
Verð áður kr 29.900

Verð nú **24.900**

ÞÚ SPARAR **5.000**

Verð nú **25.900**

ÞÚ SPARAR **10.000**

Electrolux

Nýjung! Þú þarft aldrei aftur að afhrima frystinn og frostsKemmdur matur heyrir sögunni til!

- ✓ No Frost afhriming
- ✓ Big Inside - allt að 14% meira rými í skápnum en áður hefur þekkt
- ✓ LCD skjár og stafræn hitastýring
- ✓ Hraðfrysting og hraðkæling
- ✓ Aðvörðunarkerfi
- ✓ HxBxD: 200x59,5x60 cm
- ✓ Verð áður kr 119.900

Einnig fáanlegur 185 cm háur Kr 79.900

Electrolux

Vandaður kæli- og frystiskápur með sjálfstæðum frysti.
HxBxD: 140x55x60 cm
Verð áður kr 52.500

ATLAS

Kæliskápur í borðhæð
HxBxD: 85x55x60 cm
Verð áður kr 35.900

Rafha ehf.

Opíð
Virka daga 09-18
Laugardaga 10-16

Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík
Sími 5880500
www.rafha.is

Jóhanna Sveinsdóttir segir kynjasögur



Vertu hjá mér Nína

Einhver bjáni sagði við eitthvert tækifærið „elskaðu sem þú hafir aldrei verið særður.“ Einhverjum öðrum bjána fannst þetta svo svakalega sniðug speki að sá bjáni ákvað að breiða spekina út. Mörgum árum og mörgum brostnum hjörtum seinna taka bjánar enn upp á því að láta þessa speki falla og aðrir bjánar sjá um að dreifa henni út.

Eftir að spekin um að best sé að elska sem maður hafi aldrei elskað fyrr, og aldrei verið særður, varð eitt af lögmálum ástarinnar komust margir ástjúkir menn og konur í ofurlítinn bobba. Enda er svo oft með djúpa speki að auðvelt er að flegja henni fram en erfiðara að fylgja henni eftir.

Kjánaprikin sem sáu um að dreifa þessari speki höfðu nefnilega ekkert fyrir því að setja niður leiðbeiningabækling um hvernig maður fer að því að elska sem maður hafi aldrei verið særður.

Því er ég bæði bjáni og kjánaprikur enda ætla ég í skrifum vikunnar að dreifa spekinni um skilyrðislausu ást án þess að gefa ykkur nokkrar leiðbeiningar um hvernig best sé að bera sig að.

Fyrir mér snýst málið um auðveldan líkindareikning. Við höfum val um tvennt:

A) Fara í nýtt samband með allar varnir uppi, bitur og brennd, með hugarfarinu „aldrei skal ég láta særa mig á aftur.“

B) Fara í nýtt samband. Gefa brúnan í fyrri reynslu. Opna sig og gefa nýjum einstaklingi ný tækifæri.

Kjósum við valkost A erum við að tryggja að nýja sambandið eigi ekki eftir að ganga. Af hverju? Jú, með því að klína annarra manna klúðri á nýjan maka gerum við um leið út af við sambandið.

Veljum við valkost B tryggjum við okkur helmingslíkur á því að komast í hamingjusöm til æviloka pakkann með krulluðum borða, hjartalaga korti og öllu skrautinu. Um leið eru helmingslíkur á því, að innan nokkurra mánuða eða ára, liggjum við óskrandi af sársauka í gólfinu með kramið hjarta, sjúgum rykið undan rúminu með ekkasogum og okkur er ógjörningur að sjá nokkra framtíð gegnum króðódílatárin sem streyma sem fljót niður kinnarnar. En það komum við til með að gera hvort eð er kjósum við valkost A.

Maður verður víst að taka áhættu í lífinu. Þeir hugrökku lifa kannski skemur en þeir varkáru lifa hreint ekki neitt.

Í anda Júrövisjón er ekki úr vegi að minna á Stebba og Eyva sem sungu svo hjartnæmt á sviðinu í Róm fyrir 15 árum síðan ... „Er ég vakna, Nína þú ert ekki lengur hér, opna augun, enginn strýkur blítt um vanga mér.“ Nína bara farin og allt í volli og greinilegt að sá sem elskaði Nínu svo heitt kaus að lifa eftir valkosti A.

Ástin snýst um valkost B. Hlýðum því orðum Birgittu Haukdal, „Open your heart,“ látum Stormvindinn hennar sænsku Carolu fanga okkur og þá er hægt að „Fljúga á vængjum ástarinnar“ með Olsenbræðrum eða hverjum sem er frír og frjás frá ósigrum fyrri tíða.

Kannski lifum við skemur með því að gera það en við komum þó til með lifa lífinu til fulls.

Skilurru?!

Tíu sambúðardjöflar

Þegar þör hefja sambúð í fyrsta skipti koma upp alls kyns hlutir sem verða að úlfalda úr mýflugu. Hættuleg smáatriði sem virðast ekki skipta máli geta gert út af við samband á örskotsstundu. Komið ykkur saman um eftirfarandi atriði áður en lengra er haldið.



1 Tannkremstúpan. Á að kreista hana frá miðju eða enda eða efst?

2 Klósettsetan. Opin eða lokuð?

3 Hrotur. Sætt eða óþolandi?

4 Sjónvarpsstöðvar. Á að flakka gegnum þær á hundrað eða leyfa einni að lifa í róleghetunum?

5 Glasamottur. Á að nota þær undir glös eða sem fríðidiska í partíum?

6 Klósettrúllur. Á að skipta um þær strax og þær klárast eða næst þegar einhver gripur í tömt?

7 Skítugir sokkar. Eiga þeir að geymast í þvottakörfunni eða má dreifa þeim um alla íbúð?

8 Stofuhitinn. Á að vera heitt eða kalt í íbúðinni?

9 Tölván. Vinnutæki eða tæki til að skoða klám?

10 Síminn. Nauðsynjatæki eða töl fyrir klukkustundarlangar slúðurstundir?

stjörnuspá

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Skemmtilegt ferðalag er framundan sem ætti að veita hrútum mikla gleði. Ekki er ólíklegt að hrúturinn taki með sér þann sem stendur hjarta hans næst. Ferðalagið verður hið skemmtilegasta og mun létta á mörgum áhyggjum.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Nautið gæti þurft að herða ögn takið um budduna vikuna framundan. Síðasta vikan í mánuðinum gæti reynst nautinu erfið vegna óvæntra fjárhagslegra uppkoma. Því er ekki úr vegi að ganga sparlega um gleðinnar dyr helgina framundan.

TVÍBUR 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Tviburunum verður komið á óvart með óvæntu ferðalagi. Vegalengdin er kannski ekki löng en þessi ferð er einmitt það sem tviburinn þarf á að halda. Ekki er ólíklegt að ferðin sé gefin sem afmælisgjöf.

KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Þurfi krabbinn að fjármagna verkefni eða hefur verið að biða eftir grænu ljósi til að komast af stað með slíkt ætti hann að nýta næstu fjóra daga í að ýta á eftir svari. Þökk sé Venus og Neptúnus munu áætlanir ganga eftir.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Úúúú en spennó. Ástarguðinn Amor hreinlega eltir þig á röndum. Þegar ljónið á sist von á því mun það rekast á einhvern eða einhverja sem fær hjartað til að taka kipp. Ekki er ólíklegt að hér sé um ást við fyrstu sýn að ræða.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Meyjan hefur ríka þörf til að hafa skipulag á öllu í kringum sig. Sú þörf er sérlega sterk vikuna framundan og meyjann ætti að láta eftir þeirri þörf. Með skipulagi kemst meyjann betur frá annasömum tíma sem er framundan.

VOG 22. SEPTEMBER – 22. OKTÓBER

Annasamur tími umlykur vogina og eitt verkefni tekur við af öðru. Góðu fréttirnar eru þó að vogin siglir lygnan sjó á öðrum sviðum lífs síns út má mánuð. Ástin blómstrar og vogin fær þann stuðning sem hún þarf á að halda.

SPORÐREKI 23. OKT. – 21. NÓV.

Næstu dagar reynast frjósamir fyrir sporðrekann. Því er rétt að fara varlega ef ekki er óskað eftir litlu krili en þeir sem hafa óskað lengi eftir einu slíku ættu fljótlega að fá óskir sínar uppfylltar.

BOGMAÐUR 22. NÓV. – 21. DES.

Ekki gleyma að lífið á að vera leikur í bland við vinnu. Klæddu þig í dansskóna og skelltu þér í evróvisjónartý. Syngdu manna hæst, hlæðu og spjallaðu. Á mánudaginn getur þú snúið þér aftur að alvöru lífsins.

STEINGEIT 22. DESEMBER – 19. JAN.

Ekki efast um getu þína til að afreka stóra hlut kæra steingeit. Steingeitinni líður sem hindranir séu í vegi hennar en einu hindranirnar koma frá henni sjálfri. Opnaðu hugann og vertu opin fyrir nýjum leiðum.

VATNSBERI 20. JANÚAR – 18. FEB.

Vatnsberinn hefur um nokkurt skeið verið að grafa tilfinningar eða líðan sem tengjast honum persónulega. Nú stendur vatnsberinn á tímamótum og með jákvæðu hugarfari eru honum allir vegir færir.

FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS

Nýtt fólk kemur inn í líf fiskans þessa vikuna. Ástin gæti skotið upp kollinum þegar fiskurinn á sist á því von og því ætti hann að vera duglegur að fara út til að sýna sig og sjá aðra. Vertu opin fyrir nýjum kynnum.



Veislan þín



Brúðkaup



Skírn



Brúðkaup



Förming

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

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

1.245 á mann
2.490 fyrir tvo

TILBOÐ 2

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

1.345 á mann
2.690 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjapartý

Konton svinaríf
Hrisgrjón, prjóna og soya
poki af Maarud

1.150 á mann
2.300 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskur
og kokteilsósa kinderegg
600 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

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

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

Óhefðbundnar aðferðir til að minnka sársauka

Sársauki er hugarástand. Raf- og efnaboð berast með taugum til heilans sem túlkar boðin sem sársauka. Oftast er góð ástæða fyrir boðunum. Sködduð líffæri eða önnur vandamál sem kalla á athygli. Það er hægt að berjast við sársaukann á marga vegu, bæði á hefðbundinn og óhefðbundinn hátt.

Verkjalýferu ekki alltaf besta leiðin til að slá á sársaukann. Ein af furðulegri leiðunum til að slá á verkinn er meiri verkur. Heilinn er gríðarlega öflugt lyfjabúr en þar fara á hverri stundu fram um hundrað þúsund efnahvörf. Eitt af þeim er framleiðsla á endorfíni. Endorfín er verkjalý líkamans en

virkni þess er um þrisvar sinn- um meiri en morfíns. Langar og erfiðar æfingar losa endorfín svo ef þú upplifir milda verki sem þig langar að losna við getur þú prófað að hamast.

Nálástungur er læknaaðferð sem illa hefur gengið að fá viðurkenningu hér á vesturlöndum. Fyrir fjölmarga virkar hún og það er vert að prófa.

Dáleiðsla hefur verið að ryðja sér til rúms á Íslandi. Geðlæknar og sálfræðingar nota hana til að fást við ýmsa kvilla, bæði líkamlega og andlega. Það þarf djúpa slökun og færan dáleiðara til að slá á líkamlegan sársauka en það er hægt.

Gáfaða genið

Rannsóknir sýna að genin hafi áhrif á það hversu gáfuð við verðum.

Vísindamenn við The Feinstein Institute Medical Research í New York hafa fundið gen sem þeir telja hafa mikil áhrif á hversu gáfuð við verðum. Vísindamennirnir unnu lengi að rannsókninni og segja þessa uppgötvun renna stoðum undir þá kenningu að genin hafi mikil áhrif á líðan okkar og jafnvel ekki minni en umhverfið. Genasamhengi einstaklinga með geðklofa var rannsakað og borið saman við genasamhengi einstaklinga sem ekki höfðu geðsjúkdóma.

Rannsóknin birtist í Human Molecular Genetics í gær og má lesa rannsóknina í heild sinni á vefsíðu blaðsins.



Lyftu huganum á flug

L'Amour Collection



NOKIA
7360



NOKIA
7370



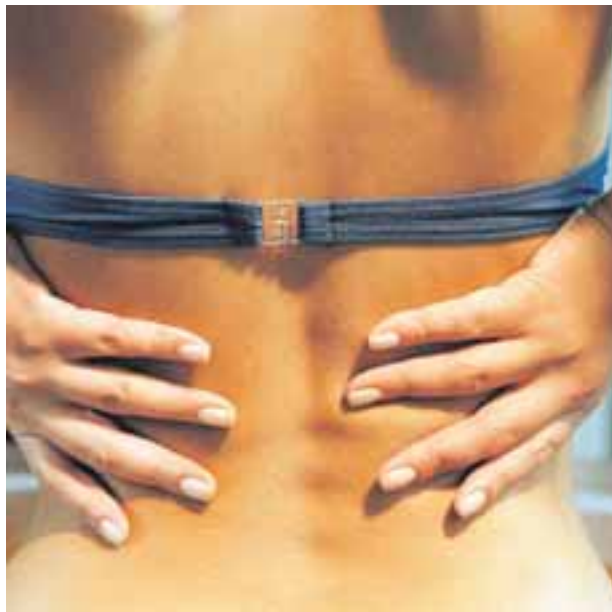
NOKIA
7380

Þú fyllist andagift og ímyndunaraflíð fer á flug. Listrænt form og framúrskarandi hugmynd sameinast. Tæknileg fullkomin og listfengi skapa farsíma sem eiga sér enga líka. Þetta er L'Amour línan. Hún veitir þér innblástur.

www.nokia.com

NOKIA
Connecting People

Af hverju er *öllum* illt í bakinu?



Allir upplifa bakverki einhvern tímann á ævinni. Aumir vöðvar og klemmdar taugar hindra okkur í að njóta lífsins og vinna hvaða vinnu sem er. Af hverju er bakið svona viðkvæmt? Af hverju er það svo að við getum varla lyft þungum hlutum án þess að bakið kvarti og kveini?

Svarið er einfalt. Lífið hófst í vatni þar sem allt aðrar reglur gilda en á þurru landi. Vatnið veitir meiri stuðning og veldur meiri móttöðu og í milljónir ára þróaðist hryggjarsúlan í samræmi við það. Allt þar til að nokkrir bjartsýnir fiskar tóku upp á því að skriða upp í fjöru og anda að sér lofti. Þegar þeir

neituðu að snúa aftur steig þróunin sinn dans og beinagrindin breyttist. Hún styrktist öll og uggar urðu að fótum.

Öll þróunin og aðlögunin breytir engu um að beinagrindin var upphaflega hönnuð fyrir not í vatni. Landgangan er því eins konar útúrdúr þar sem reynt er að gera það besta úr efni-

Framhald á næstu opnu »

F Ö S T U D A G O G L A U G A R D A G E R

Hagaða
meðgöngu og
barnafötun
í miklu úrvali



15% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM SUMAR PILSUM OG SUMAR KJÓLUM Í TVÖ LÍF.

VERIÐ HJARTANLEGA VELKOMIN.

tvö}líf

Húflasmári 1 • 517 8500

NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL



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



Skýr



FEGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

viðnum. Vissulega hefur það heppnast nokkuð vel. Fjórðættir ættingjar okkar byggja flest landsvæði jarðar og mynda efsta hlekkinn í fæðukeðjunni. En það gerir lítið fyrir bakið á okkur.

Enn og aftur tók lífið undarlega ákvörðun er ferfætlingar fóru að ganga uppréttir. Ef það hentaði líkamsbyggingu dýra illa að ganga á fjórum jafnfljótum voru tveir ennþá verri. Á þessum tímamarki fór bakið að gefa sig. Þá hefði mátt halda að líkaminn okkar þróaðist áfram til að hindra bakverki á eldri árum svo við gætum haldið áfram að standa okkur og líða vel. Það hefur ekki gerst. Þróun stjórnað nefnilega ekki af því hverjum líður best. Að hinir hæfustu lifi af kemur henni heldur ekkert við. Það eina sem skiptir máli er að eignast sem flest hraust afkvæmi.



Þar liggur hundurinn grafinn. Þróun virkar þannig í megin dráttum að sá sem er hæfastur í lífsbaráttunni eignast flest afkvæmi sem lifa. Afkvæmin bera áfram gen foreldra sinna og viðhalda væntanlega hæfni þeirra, hafi umhverfið ekki breyst. Þeir gallar sem

koma fram eftir að lífvera hefur komið á legg sínu síðasta afkvæmi skipta sem sagt engu máli þegar þróunin er annars vegar. Flestir bakverkir koma í ljós eftir fertugasta aldursárið. Þá er fólk almennt hætt að eignast börn og því hefur þessi galli í mannkyninu haldið velli. Bakið er nógu sterkt eins og það er fyrir það verkefni sem því er falið.

Þar hafið þið það. Það er ekki ykkur að kenna að bakið sé slæmt. Það er þróuninni að kenna. Það er hins vegar ykkur að kenna ef þið reynið að lyfta ísskápnum án hjálpar, eða stökkvið á skíðum niður tíu metra hengju. Þar kemur þróunin hvergi nærri nálægt. Hún bara situr í hæfilegri fjarlægð og hlær að vitleysisganginum í mannfólkinu sem gerir svo marga hluti sem þeim var aldrei ætlað að gera.

Texti: TRYGGVI GUNNARSSON



Við veitum faglega ráðgjöf

Í Jurtaapótekinu starfa tveir menntaðir
grasalæknar, Kolbrún Björnsdóttir
og Ásdís Ragna Einarsdóttir.

JURTAAPOTEK
KOLBRÚN GRASALÆKNIR

Laugavegi 2 - 101 Reykjavík - Sími 552 1103 - www.jurtaapotek.is

Frjóofnæmi - og lyfið **Livostin**



Frjóofnæmi er algengur kvilli sem hrjáir marga yfir vor og sumarmánuðina. Einkenni ofnæmis frá augum eru kláði, augnrennsli, roði og bólga en frá nafi kláði, hnerri, nefrennsli og nefstífla. Einnig getur fylgt þreyta og pirringur. Gras- og birkifrjókorn eru þekktir ofnæmisvaldar og valda því sem í daglegu tali er kallað frjóofnæmi.

Þegar ferðast er úti í náttúrunni á vorin og sumrin er snertingin við ofnæmisvaldinn mikil og oft óhjákvæmileg og einkennin magnast upp. Það getur haft mikil áhrif á suma einstaklinga sem þjást af frjóofnæmi, jafnvel svo mikil að þeir forðast alfarið ferðalög, útilegur o.s.frv.

En það er til lausn á þessum vanda, því í apótekum er hægt að fá án lyfseðils lyf, sem dregur úr þessum einkennum. Lyfið heitir **Livostin®** og verkar staðbundið gegn ofnæmisbólgu í nafi og augum. Lyfið þarf ekki að nota fyrirbyggjandi heldur er hægt að nota það eftir þörfum þegar einkennin koma fram og verkar það mjög fljótt, eða innan 15 mínútna. **Skömmtun Livostin® er einföld:** Augndropar: 1 dropi er notaður í hvort auga kvöld og morguns, en má auka upp í fjögur skipti á dag. Nefúði: 2 þúst í hvora nös kvöld og morguns.

Sama skömmtun er fyrir börn og fullorðna.

Virka efnið í **Livostin®** er andhistamínið *levókabastínium*, sem hefur sérhæfða, kröftuga og langvarandi verkun. Ekki er ráðlegt að nota mjúkar augnlinsur með **Livostin®** augndropum. Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun **Livostin®** hjá sjúklingum með skerta nýrnastarfsemi. **Lesið vandlega fylgiseðil sem fylgir með lyfinu. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.**

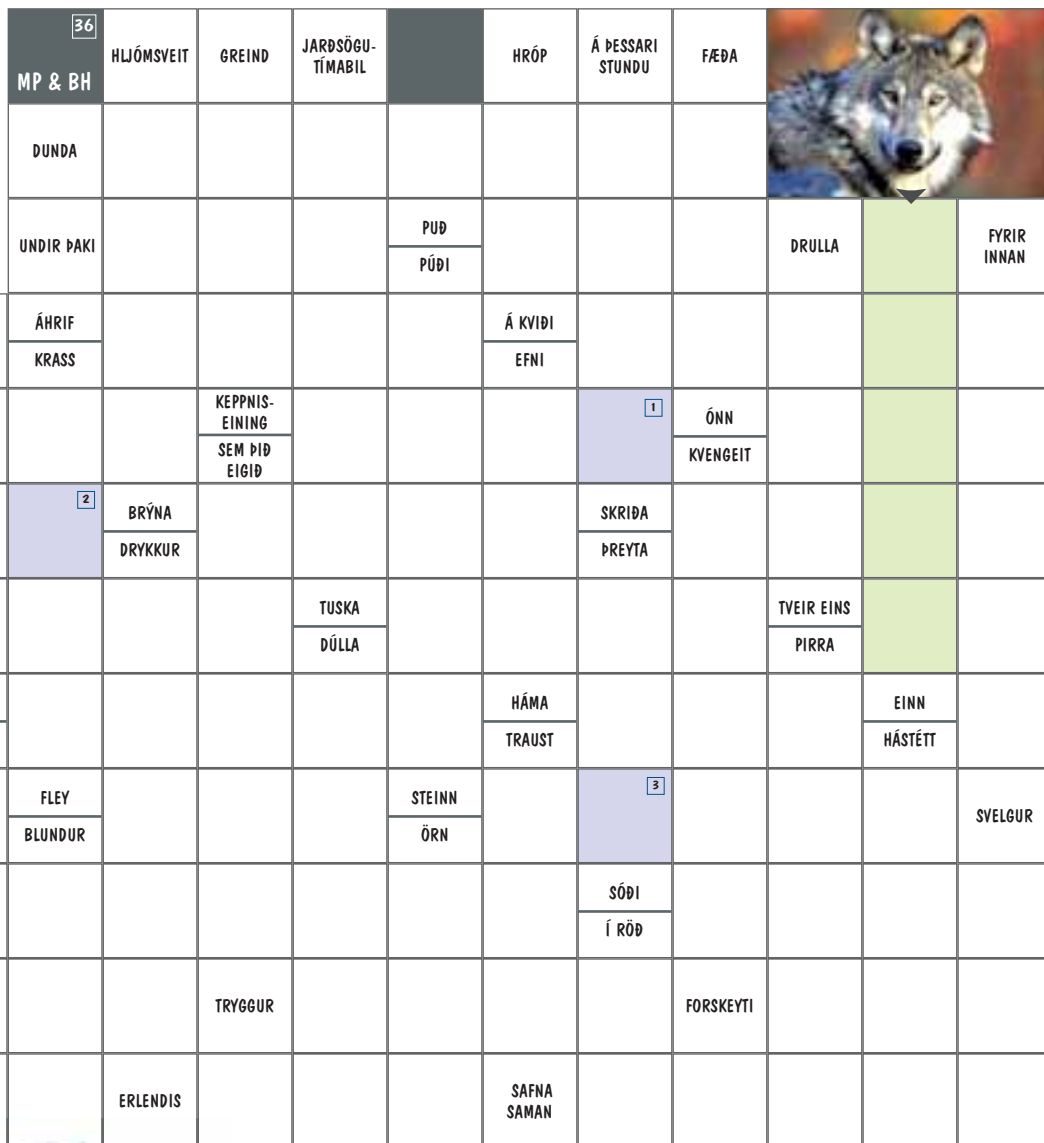
Livostin® nefúði og augndropar fást án lyfseðils í apótekum!



JANSSEN-CILAG

vistor

Hörgatúni 2, 210 Garðabæ
Sími 5357000



**TAKTU
PÄÄT!**

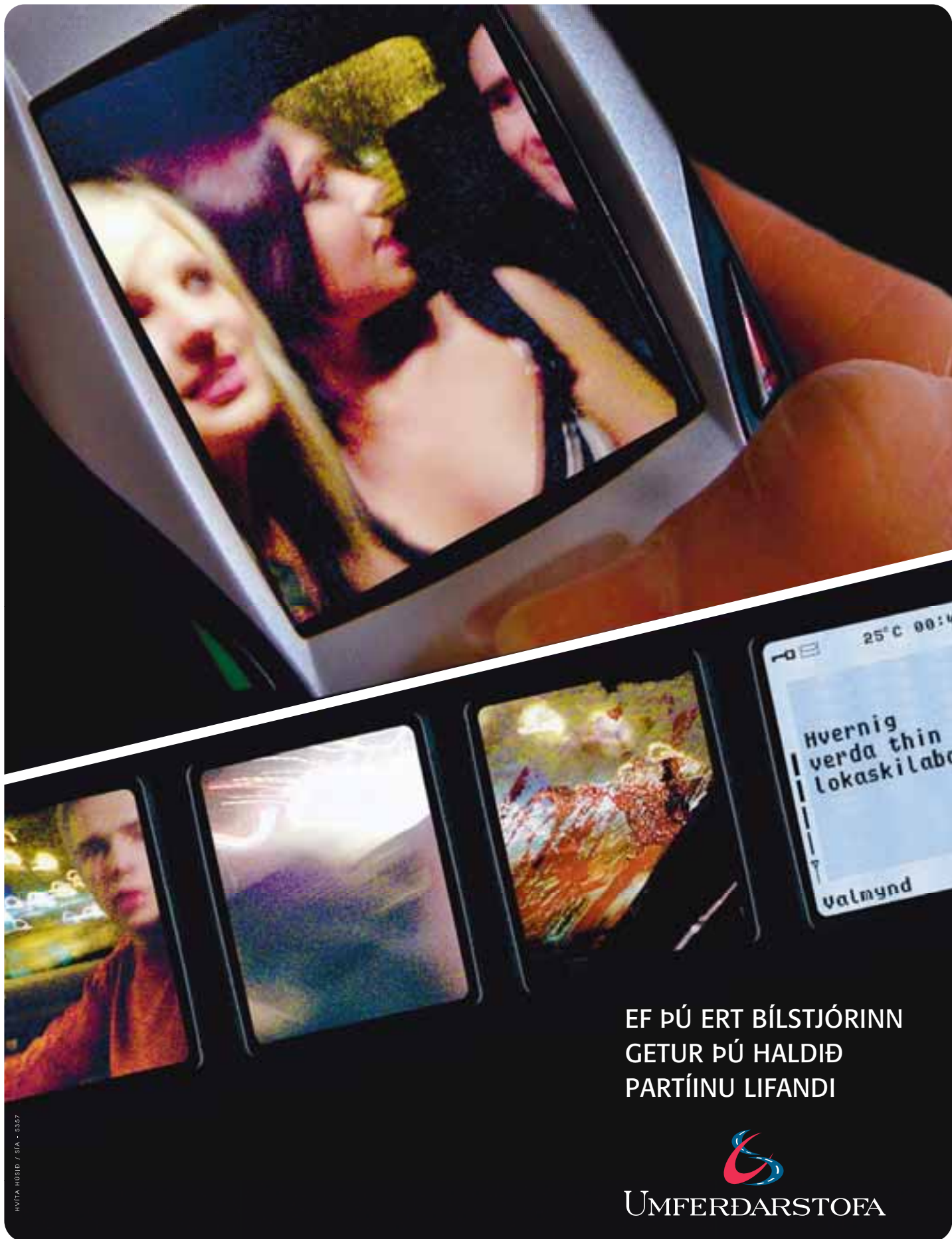


Þú sendir SMS ókeypis JA SVAR LAUSNARORÐIÐ á númerið 1900!

Dæmi hvernig SMS gæti litið 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



EF ÞÚ ERT BÍLSTJÓRINN
GETUR ÞÚ HALDIÐ
PARTÍNU LIFANDI



UMFERÐARSTOFA

Dekk • Bón og Þvottur • Smurþjónusta • Bremsuklossaskipti • Peruskripti • Rúðupurkublið • Rafgeymar • Sækjum og sendum

-25%

Afsláttur af sumardekkjum

ÞÚ FÆRÐ

sumardekk

Á SÚPER-VERÐI

& **-25%**

AFSLÁTTUR AF
**vinnu
við smur**

& **Ótrúleg
tilboð!**

á
**Jeppa-
dekkjum**



BÍLKÓ
bilko.is

- Betri verð!

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



HASSO

Car-rental

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

Meira
fyrir minna!

Tel: **555 333 0**



Úrslit Meistarans

Eftir að Logi Bergmann ákvað að söðla um og flytja sig yfir á Stöð 2 voru ekki margir sem hefðu getað trúað því að hann gæti, eftir að hafa verið spyrill í Gettu betur lengur en elstu menn muna, passað vel inn í annan spurningabátt. Á öðrum í jólum hóf Logi hins vegar að stýra nýjum spurningabætti sem að miklu leyti var byggður á hugmyndum hans. Eftir eðlilega byrjendaóheppni hefur þátturinn hins vegar alveg náð að sanna sig og virðist sem landsmenn taki vel í þáttinn og hafi gaman af.

Fimmtudagskvöldið næsta er komið að loka-viðureigninni. Þá mætast þau Inga Þóra Ingvarsdóttir og Jónas Örn Helgason en bæði voru þau ekki fyrirfram talin líkleg til mikilla afreka í keppninni. Í raun má segja að heppnin hafi verið þeim hliðholl en keppnin snýst þó um meira. Úrslitaviðureignin verður vafalaust æsispennandi en báðir keppendur eiga það sameiginlegt að hafa keppt fyrir Gettu betur lið MH. Því er um hálfgerðan grannaslag að ræða, sem færir spennustigið jafnvel enn herra upp á við.



▶ LAUGARDAGINN 20. MAÍ

Úrslitakvöld Evróvisjón 2006

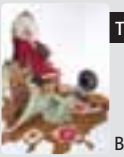
Þá er loksins komið að því sem svo margir hafa beðið eftir, sjálfum úrslitum Evróvisjón 2006.

Keppnin fer að þessu sinni fram í Grikklandi og er ekki annað hægt að segja en hún hafi sjaldan, ef aldrei, komið eins vel út. Umgjörðin er til fyrirmyndar og atriðin hver öðru betri. Við Íslendingar teljum okkur þó vita hvaða atriði skari þar fram úr. Evróvisjón keppnin á sér fimmtíu ára sögu og í raun hefur hún aldrei tapað vinsældum sínum heldur virðist hún alltaf verða vinsælli og vinsælli með hverju árinu sem líður. Við Íslendingar höfum verið með í keppninni allt frá árinu 1986 ef frá eru talin nokkur ár er við höfðum ekki keppnisrétt.

Í gær fór fram forkeppnin þar sem aðeins tíu lið tryggðu sér farseðil áfram. Þegar þetta er ritað er enn ekki ljóst hvort okkar ástsæla Silvía Nótt hafi tryggt sér sæti í úrslitum en hvað sem því líður verður keppnin vafalaust spennandi og skemmtileg, líkt og áður. Einnig er alveg ljóst að það verður sungið og trallað um allt land, hvernig sem fer, á laugardagskvöldið.

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



	DÆGURMÁL	GAMAN	SPENNA	TÓNLIST	FRÉTTASKÝRINGAR
	 19.35 KASTLJÓS	 22.05 THERE'S SOMETHING ABOUT MARY	 20.50 STARGATE SG-1	 21.00 BAK VIÐ BÖNDIN	 21.10 48 HOURS
	 SJÓNVARPIÐ	 GAMAN	 SKJÁREINN	 SIRKUS TV	 NFS
MORGUNN		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 2005	7.00 6 til sjó (e) 8.00 Dr. Phil (e)		7.00 Ísland í bítíð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi 11.40 Brot úr dagskrá
DAGUR	17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn-málsfréttir 18.00 Ævintýri H.C. Andersen (11:26)	13.05 Home Improvement 4 13.30 3rd Rock From the Sun 13.55 Entourage 14.25 Blue Collar TV 14.50 Arrested Development 15.10 New Homes from Hell 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.15 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 Simpsons	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 sjó		12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttafréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisdagbl. 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin eftir hádegi 17.00 5fréttir 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður
KVÖLD	18.30 Ungar ofurhetjur (5:26) (Teen Titans II) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður ▶ 19.35 Kastljós 20.10 Tate litli (Little Man Tate) Bandarísk bíómynd frá 1991 um einstæða móður sem kemst að því að sonur hennar býr yfir snilligáfu. Leikstjóri er Jodie Foster og meðal leikenda eru Jodie Foster, Dianne Wiest, Adam Hann-Byrd, Harry Connick og David Hyde Pierce. 21.55 Ástin er fyrir öllu (It's All About Love) Bandarísk bíómynd frá 2003. Þetta er saga um par og tilraunir þess til að bjarga sambandi sínu.	18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 20.05 Amma er í framboði Sjónvarpsþáttur um ungt fólk og áhuga á stjórnmálum í umsjón Jóns Gnarr. 20.30 Two and a Half Men (7:24) (Tveir og hálfur maður) 20.55 Stelpurnar (17:24) Það er óhætt að segja að Stelpurnar hafi slegið í gegn með nýstárlegu gríni sínu og glensli. 21.20 Beauty and the Geek (6:7) (Friða og nördinn) Nú er síðasti dagurinn á setrinu runninn upp. Krakkarnir eyða tímanum í karate, elda, fara á kajak og spila á píanó. ▶ 22.05 There's Something About Mary (Það er eitthvað við Mary)	19.00 Frasier 19.30 Everybody loves Raymond (e) 20.00 One Tree Hill ▶ 20.50 Stargate SG-1 – lokabáttur Heraflí jarðarbúa finna stjórnuhlíð sem opnar aðgang að áður áður óþekktum plánetum og sendir út líð til kanna nýja heima. 21.40 Ripley's Believe it or not! – lokabáttur 22.30 Stand Up Rjóminn úr íslensku uppistandi, skemmtileg blanda af gamalreynndum uppi-stöndurum og þeim sem eru að taka sín fyrstu skref í gríninu og hér erum við bæði með karlkyns og kvenkyns skemmtikrafta.	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“ (7:7) Ellen og Erna munu skyggast „bak við böndin.“ 21.30 Tívoli Skemmti- og fræðsluþátturinn Tívoli er stúfúllur af fjöri. 22.00 Supernatural (14:22) (e) (Nightmare) Yfirnáttúrulegir þættir af bestu gerð. Bræðurnir Sam og Dean hafa frá barnæsku hjálpað föður þeirra að finna illu öflin sem myrtu móður þeirra. 22.45 X-Files (e) (Ráðgátur) Einhverjir mest spennandi þættir sem gerðir hafa verið eru komnir aftur í sjónvarpið.	20.00 Fréttir 20.10 Kompás (e) Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar. Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir víðan völl og verður þættinum ekkert óviðkomandi. 21.00 Fréttir ▶ 21.10 48 Hours (48 stundir) (Lost Love) Bandarískur fréttaskýringarþáttur. 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Kompás (e) Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir víðan völl. Kynnir eru þulir NFS, Sigmundur Ernir Rúnars-son, Logi Bergmann Eðsson, Edda Andrés-dóttir o.fl.
NÓTT	23.40 Fyrir náttmyrkur 1.50 Útvarpsfréttir í dagskrárlök.	0.00 About Schmidt 2.00 Storytelling (Stranglega bönnuð börnum) 3.25 Borderline (Stranglega bönnuð börnum) 5.00 Fréttir og Ísland í dag 6.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp TíVÍ	23.00 The Dead Zone (e) 23.45 C.S.I.: Miami (e) 0.30 Rockface (e) 1.15 Tvöfaldur Jay Leno (e) 2.45 Östöðvandi tónlist	23.30 What Lies Beneath (Stranglega bönnuð börnum)	23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður 0.15 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.15 Fréttavaktin eftir hádegi 6.15 Kompás (e)



durex

love

smokkurinn kominn

Fyrir alla unga elskendur



SPIL

▶ 21.30

WORLD POKER



besta sætið



SPENNA

▶ 20.00

SOLARIS



STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Solaris (Bönnuð börnum)
8.00 Pursuit of Happiness
10.00 Like Mike **12.00** The Powerpuff Girls **14.00** Pursuit of Happiness **16.00** Like Mike **18.00** The Powerpuff Girls

▶ **20.00** Solaris Vísindaskáld-sögumynd eins og þær gerast bestar. Solaris er pláneti á órafjarlægð þar sem undarlegir atburðir gerast. Þar eru stundaðar rannsóknir en um niðurstöðurnar er lítið vitað. Sálfræðingurinn Chris Kevlin heldur til starfa á Solaris en ekkert fær undirbúið hann undir það sem í vændum er. Bönnuð börnum.

22.00 8 Mile (8 Milur) Rapparinn Eminem vinnur leiksígur í þessari stórgóðu kvikmynd sem hreppti Óskarinn fyrir tónlist. Aðalsöguhetjan er B-Rabbitt, reiður, ungur maður í Detroit. Bönnuð börnum.

0.00 Bandits (Bönnuð börnum) **2.00** Quicksand (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** 8 Mile (Bönnuð börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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



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 Toulon France **18.15** Football: World Cup Season **18.30** Tennis: Wta Tournament Rome Italy **20.15** Poker: European Tour Copenhagen **21.15** Football: Top 24 Clubs **21.45** Rally: World Championship Italy **22.15** Xtreme Sports: Yoz Xtreme **22.45** Football: Top 24 Clubs **23.15** Football: Gooool!

BBC PRIME

12.00 Animal Park **13.00** Balamory **13.20** Teletubbies **13.45** Smarteenies **14.00** Fimbles **14.20** Captain Abercromby **14.35** The Really Wild Show **15.00** Changing Rooms **15.30** Flog It! **16.15** Escape to the Country **17.00** Monarch of the Glen **18.00** Child Of Our Time 2004 **19.00** Strictly Come Dancing **20.30** Lenny Henry in Pieces **21.00** Top Gear Xtra **21.55** Strictly Come Dancing **22.30** Babyfather **23.10** 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 Air Crash Investigation **13.00** Built for the Kill **14.00** Megastructures **15.00** Hunter Hunted **16.00** DNA Mysteries - The Search for Adam **17.00** Tornado Intercept **18.00** Built for the Kill **19.00** Unlocking da Vinci's Code **20.00** Alien Worlds **21.00** Most Amazing Moments **22.00** Air Crash Investigation **23.00** Alien Worlds **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** Ultimate Ten **14.00** Extreme Machines **15.00** Junkyard Mega-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 Detectives

TRAVEL CHANNEL

12.00 Tall Ship Chronicles **13.00** Travel 2006 **13.30** Distant Shores **14.00** Globe Trekker **15.00** Distant Shores **15.30** Great Drives **16.00** Nick Sanders - Global Rider **16.30** The Travel Bug

17.00 Distant Shores **17.30** Cruising On the Queen Mary 2 **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** Ian Wright Live **22.30** Cruising On the Queen Mary 2 **23.00** Tall Ship Chronicles

MTV

12.00 MTV Live **12.30** Making the Video **13.00** Wishlist **14.00** TRL **15.00** World Chart Express **16.00** Just See MTV **16.30** This is the New Ship **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** Stankvision **21.30** Trailer Fabulous **22.00** Party Zone **23.00** Just See MTV

VH1

11.30 VH1 Hits **14.00** VH1 Weekly Album Chart **15.00** So '80s **16.00** 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 Ozzfest **21.00** VH1 Rocks **23.30** Flipside **0.00** Chill Out **0.30** VH1 Hits

E!

12.00 E! News **12.30** Style Star **13.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **14.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **15.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **16.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **17.00** Supermodels Gone Bad **17.30** Gastineau Girls **18.00** E! News **18.30** Number One Single **19.00** Eva Longoria: The Interview with Ryan Seacrest **20.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **21.00** Rich Kids: Cattle Drive **22.00** Wild On Tara **22.30** Wild On Tara **23.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **0.00** Wild On Tara **0.30** Superstar Mo'ney Gone Bad **1.00** Eva Longoria: The Interview with Ryan Seacrest **2.00** 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 **14.30** The Life & Times of Juniper Lee **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 **17.30** The Scooby Doo Show **18.00** Charlie Brown Specials **18.30** The Scooby Doo Show **19.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **19.30** Teenage Mutant Ninja Turtles **20.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **20.30** Teenage Mutant Ninja Turtles **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

10.35 Windprints **12.15** Prancer **13.55** Young Billy Young **15.25** Terror at London Bridge **17.00** Mercy or Murder? **18.35** Doc **20.10** The Peacekillers **21.35** Fanfare for a Death

Scene **22.50** The Men's Club **0.30** The End **2.10** Land of Doom **3.35** Mission of the Shark

TCM

19.00 Blow-Up **20.50** Clash of the Titans **22.45** Children of the Damned **0.15** East Side, West Side **2.00** Three Daring Daughters

HALLMARK

11.00 Fallen Angel **12.45** Murder Without Conviction **14.15** Ivana Trump's For Love Alone **16.00** Early Edition **17.00** High Sierra Search And Rescue **18.00** Love Comes Softly **19.45** Dead Zone **20.45** Redeemer **22.30** Dead Zone **23.30** Steve Martin's The Judge **1.00** Redeemer **2.30** Love Comes Softly

BBC FOOD

12.00 The Best **12.30** A Cook's Tour **13.00** Escape to River Cottage **13.30** The Big Stew **14.00** Rick Stein's Fruits of the Sea **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** Far Flung Floyd **20.30** Cooked **21.00** The Tanner Brothers **21.30** Saturday Kitchen

DR1

11.50 Hvað er det værd? **12.20** Hammerslag **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Dawson's Creek **14.00** Boogie Listen **15.00** Svampebob Firkant **15.25** Rutjs Klassik **16.00** Fredagsbio **16.10** Alfons Åberg **16.20** Gurlu Gris **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Disney Sjov **18.00** aHA Grand Prix **19.00** TV Avisen **19.30** Livsfarlig leg **21.45** D-Tox **23.15** Boogie Listen

NRK1

11.40 Distriktshyter fra Buskerud, Telemark og Vestfold **12.00** Siste nytt **12.05** Distriktshyter **12.20** Distriktshyter fra Oslo og Akershus **12.40** Distriktshyter fra «stfold **13.00** Siste nytt **13.05** Lyoko **13.30** Lyoko **13.50** Panikk i landsbyen **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 **16.30** Konstanse **16.35** Peo **16.40** Distriktshyter **17.00** Dagsrevyen **18.30** Norge rundt **17.55** Beat for beat - tone for tone **18.50** 20 spørsmål på tv **19.20** Dalziel og Pascoe **21.00** Kveldsnytt **21.15** Casanova **22.15** Simply Red - Stars **23.05** Little Britain

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** Kate & Leopold **20.55** Nöjesnytt: Eurovision Song Contest **21.25** Rapport **21.35** Kulturyheterna **21.45** Lite som du **22.15** Ögonblicket före tystnaden **0.20** Sändning från SVT24

▶ EKKI MISSA AF...

Stand Up

Uppistand hefur ætíð verið vel sótt af grínþyrstum Íslendingum. Reglulega eru haldnar veglegar samkomur þar sem helstu grínarar koma saman og skemmta sér og öðrum um leið. Í þessum þætti verður hægt að sjá skemmtilega blöndu af gamlaþyrndum uppistöndurum og þeim sem eru að taka sín fyrstu skref í gríninu og munum við bæði sjá karl- kyns og kvenkyns skemmtikrafta. Fram koma í þættinum Eyvindur Karlsson, Sveinn Waage, Þórhallur Þórhallsson, Hjalmar Hjalmarsson, Björk Jakobsdóttir, Jón Mýrdal, Guðlaug Elísabet og Steinn Ármann. Sannarlega grín og glens klár á ferð.



SKJÁR EINN KL. 22.00



RÓMANTÍK

▶ 22.25

FRENCH KISS



GAMAN

▶ 20.30

ÞAÐ VAR LAGIÐ



GAMAN

▶ 20.50

THE DREW CAREY SHOW



GAMAN

▶ 19.00

VINIR



DÆGURMÁL

▶ 11.00

FRÉTTAVIKAN



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



SIRKUS TV



NFS

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bára (3:26) **8.06** Bú! (15:26) **8.17** Lubbi læknir (12:52) **8.30** Arthúr (110:115) **8.55** Sigga ligga lá (12:52) **9.08** Skoppa og Skritla (3:10) **9.18** Matta fóstura og ímynduðu vinirnir hennar (37:40) **9.40** Gló magnaða (51:52) **10.02** Ástfangnar stelpur (8:13) **10.25** Latibær **10.50** Kastljós **11.20** Út og suður (2:16) **11.45** Taka tvö (1:10)

12.40 Mótorsport (1:15) **13.10** HM í íshokki **14.25** Íþróttakvöld **14.40** HM í íshokki **16.00** EM í blaki **17.40** Táknálsfréttir **17.50** Kokkar á ferð og flugi (5:8) **18.20** Fréttir, íþróttir og veður.

18.54 Lottó
19.00 Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva Bein út-sending frá Ápenu. Áhorfendur velja sigurlagið í símakosningu. Kynnir er Sigmar Guðmundsson.
▶ **22.25** Franskur koss (French Kiss) Bandarísk gamanmynd frá 1995 um konu sem flýgur til Frakklands til að lesa yfir kærastanum sínum en lendir í vandræðum þegar bófinn sem situr við hliðina á henni í vélinni notar hana sem burðardýr. Leikstjóri er Lawrence Kasdan og meðal leikenda eru Meg Ryan, Kevin Kline, Timothy Hutton og Jean Reno.

0.15 Tamningamaðurinn (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 16 ára. e) **2.10** HM í íshokki **4.25** Dag-skrárlök

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Engie Benji, William's Wish Wellingtons, Myrkfælnu draugarnir, Animaniacs, Kærleiksbirnirnir, Tiny Toons, Barney, Með afa, Leðurblökumaðurinn, Kalli kanína og félagar, Kalli kanína og félagar, Anastasia).

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 – Stjómuleit **14.55** Life Begins **15.45** Einu sinni var **16.15** Meistarinn **17.05** Sjálfstætt fólk **17.45** Martha

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

19.00 Íþróttir og veður
19.05 Lottó

19.10 George Lopez (20:24) (George Needs Anchor Management)

19.35 Oliver Beene (5:14)

20.00 Bestu Strákarnir Strákarnir Auddi, Sveppi, Pétur Jóhann og meðreiðarsveinar þeirra Hugi, Atli og Gunni tóku upp á ýmsu í vikunni. Í þessum þætti eru rifuð upp mörg ógleymanleg atriði en af nógu var að taka.

▶ **20.30** Það var lagið Gesta-söngvarar þáttarins eru hinir gamalreyndu Ari Jónsson og Sævar Sverrisson á móti Bitlunum Jóhannesi Ásbjörnsyni – Jóa úr Idolinu – og Sigurjóni Brink.

21.40 Cellular (Gemsinn) Kyngimagnaður spennutryllir með Kim Basinger í aðalhlutverki. 2004. Stranglega bönnuð börn-um.

23.15 Bark! **0.50** Under the Tuscan Sun **2.40** Nine Lives (Stranglega bönnuð börn) **4.15** Malibu's Most Wanted (Bönnuð börn) **5.40** Fréttir Stöðvar 2 **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

10.30 Dr. Phil (e)

12.45 Yes, Dear (e) **13.15** According to Jim (e) **13.40** Top Gear (e) **14.30** Game tívi (e) **15.00** One Tree Hill (e) **15.50** Less than Perfect (e) **16.15** Run of the House (e) **16.45** Dr. 90210 (e) **17.15** Fasteignasjónvarpið **18.10** Everybody loves Raymond (e)

18.35 Everybody Hates Chris (e)
19.00 Family Guy (e)

19.30 Courting Alex (e) Glæný gamanþáttaröð sem fengið hefur frábæra dóma. Leikkonan 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!

20.00 All of Us Fjölmíðlamaðurinn Robert James er nýskilinn við eiginkonu sína og barnsmóður, Neesee, en hann er staðráðinn í að afsanna þjóðsöguna um að skilnaður útiloki að hægt sé að láta sér lynda við þá fyrrverandi.

20.25 Run of the House

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

21.10 Dr. 90210 Allt frá brjóstastækkunum og fitusogi til lífsnauðsynlegra lýtalækninga, í athyglisverðum og öðruvísi þáttum.

21.45 The Dead Zone Johnny Smith sér ýmislegt sem öðrum er hulið.

22.30 Rockface

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** Tvöfaldir Jay Lenó (e) **3.55** Óstöðvandi tónlist

18.00 Fashion Television (e)

18.30 Fréttir NFS
▶ **19.00** Friends (3:23) (e) (The One With the Pediatrician) Barnalæknir Emmu neyðist til að hætta að taka hana að sér sökum stanslausra hringinga Rachel og Ross er allt annað en sáttur þegar hún leitar til gamla barnalæknisins hans í staðinn, sérstaklega þar sem hann er enn læknir hans.

19.30 Friends (4:23) (e) (The One With the Sharks) Phoebe er hrædd um að missa nýjasta kærastann sinn og ótti hennar eykst eftir kjánalegar athugasemdir Ross.

20.00 „bak við böndin“ (7:7)

20.30 Sirkus RVK (e)

21.00 American Idol (36:41) (e) Fimmta þáttaröðin af vinsælasta þætti heims. Pau Simon, Paula og Randy snúa öll aftur í dómarasætið og Ryan Seacrest er á sínum stað sem kynnir keppninnar.

21.50 American Idol (37:41) (e) Fimmta þáttaröðin af vinsælasta þætti heims. Pau Simon, Paula og Randy snúa öll aftur í dómarasætið og Ryan Seacrest er á sínum stað sem kynnir keppninnar.

22.20 Clubhouse (3:11) (e) (Clubhouse) (Chin Music)

23.05 Supernatural (14:22) (e) **23.50** Extra Time – Footballers' Wive **0.15** Splash TV 2006 (e)

10.00 Fréttir **10.10** Vikuskammturinn ▶ **11.00** Fréttavikan með Þorfinni Ómarss

12.00 Hádegisfréttir/Íþróttfréttir/Veðurfréttir **12.25** Skaftahlíð **13.00** Dæmalaus veröld – með Óla Tynes **13.15** Fréttavikan m. Þorfinni Ómarss **14.00** Fréttir **14.10** Kompás (e) **15.00** Vikuskammturinn **16.00** Fréttir **16.10** This World 2006 **17.05** Dæmalaus veröld – með Óla Tynes **17.20** Skaftahlíð **18.00** Kvöldfréttir

19.10 Skaftahlíð Maður vikunnar. Viðtal í umsjá fréttastofu NFS.

19.45 Vikuskammturinn Samantekt með áhugaverðasta efni NFS frá vikunni sem er að líða.

20.35 Fréttavikan með Þorfinni Ómarss

21.25 Skaftahlíð Maður vikunnar. Viðtal í umsjá fréttastofu NFS.

22.00 Veðurfréttir og íþróttir

22.30 Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

23.10 Síðdegisdagskrá endurtekin **9.10** Fréttavikan með Þorfinni Ómarss



ÍPRÓTTIR

▶ 18.30

MOTORWORLD



8.40 Ítölsku mörkin 9.10 Ensku mörkin 9.40 Spænsku mörkin 10.10 NBA-úrslitakeppnin

12.10 Meistaradeild Evrópu (Úrslit: Arsenal-Barcelona) 14.10 Meistaradeildin með Guðna Bergs 14.30 US PGA í nærmýnd 15.00 Sænsku nördarnir 15.45 Landsbankadeildin 2006 (ÍA – KR) 18.00 Gillette HM 2006 sportpakinn

▶ 18.30 Motorworld Kraftmikill þáttur um allt það nýjasta í heimi aksturs-íþróttu. Rallibílar, kappakstursbílar, vélhjóll og ótal margt fleira. Fylgst er með gangi mála innan og utan keppnisbrauta og farið á mót og sýningar um allan heim. Einnig verður fjallað um tækninýjungar sem fleygir ört fram.

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



SPENNA

▶ 22.00

CHARLIE'S ANGELS 2



STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 The Scream Team 8.00 Harry Potter and the Philosopher's Stone 10.30 Hvítir mávar 12.00 50 First Dates 14.00 The Scream Team 16.00 Harry Potter and the Philosopher's Stone

18.30 Hvítir mávar Bráðsmellin gamanmynd frá Stuðmönnum léttgeggjuðu. Allt endar með óvæntum bólförum, blóðsúthellingum og ósköpum. Aðalhlutverk: Egill Ólafsson, Magnús Ólafsson, Ragnhildur Gísladóttir.

20.00 50 First Dates (50 fyrstu stefnumótin) Rómantísk gamanmynd með Adam Sandler og Drew Barrymore. Sandler leikur náunga sem alltaf hefur átt erfið með að skuldbinda sig, eða þar til að hann finnur draumadísina, sem Barrymore leikur. Sá galli er hinsvegar á gjöf Njarðar að hún þjáist af alvarlegu skammtímaminnisleysi og man ekki stundinni lengur hver þessi gaur er sem heldur sig kærasta hennar. Leyfð öllum aldursþópum.

▶ 22.00 Charlie's Angels: Full Throttle (Englar Charlie's 2) Englamir snúa aftur í hasargrínmynd sem gefur þeirri fyrri ekkert eftir. Aðalhlutverk: Cameron Diaz, Drew Barrymore, Lucy Liu, Demi Moore, Bernie Mac. Leikstjóri: McG. 2003. Bönnuð börnum.

0.00 Gigli (Stranglea bönnuð börnum) 2.00 Webs (Bönnuð börnum) 4.00 Charlie's Angels: Full Throttle (Bönnuð börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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

23.00 Landsbankadeildin 2006 (ÍA – KR)



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Motorcycling: Grand Prix France 13.15 Cycling: Tour of Italy 15.30 Tennis: Wta Tournament Rome Italy 16.45 Football: International Under-21 Festival: Toulon France 18.30 Football: International Under-21 Festival: Toulon France 19.00 Boxing: European Title St Quentin 21.00 Xtreme Sports: Yoz Mag 21.30 Rally: World Championship Italy 22.00 News: Eurosportnews report 22.15 Fight Sport: Fight Sport Pride Fc 23.45 News: Eurosportnews report

BBC PRIME

12.00 Doctors 12.30 Doctors 13.00 Doctors 13.30 Doctors 14.00 Steve Leonard's Search For The Loch Ness 15.00 Top of the Pops 15.40 As Time Goes By 16.10 My Hero 16.40 Strictly Come Dancing 18.00 Casualty 19.00 The Eurovision Song Contest 22.30 This Life 22.40 Linda Green 23.10 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 Megastructures 13.00 Megastructures 14.00 Crash Scene Investigation 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Dangerous Encounters 18.00 Gospel of Judas 19.00 Air Crash Investigation 20.00 The Desert Rats 22.00 El Alamein 22.30 North Africa 23.00 Unlocking da Vinci's Code 0.00 Gospel of Judas

ANIMAL PLANET

12.00 Wild South America 13.00 The Planet's Funniest Animals 13.30 The Planet's Funniest Animals 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 Natural World 20.00 Gorilla, Gorilla 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 Natural World 1.00 Gorilla, Gorilla 2.00 Monkey Business 2.30 Meerkat Manor

DISCOVERY CHANNEL

12.00 How to Build a Human 13.00 Da Vinci Declassified 14.00 Conspiracies on Trial 14.30 Conspiracies on Trial 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 Da Vinci Declassified 1.55 Conspiracies on Trial

TRAVEL CHANNEL

12.00 Globe Trekker 13.00 Travel

2006 13.30 Arabian Travel Market 14.00 Down the Line 15.00 Bazaar 15.30 Dream Destinations 16.00 High Point – Casinos of the World 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 High Point – Casinos of the World 22.30 Travel 2006 23.00 X-quest

MTV

12.00 MTV Icon 13.30 Making the Video 14.00 TRL 15.00 MTV Making the Movie 15.30 Just See MTV 16.30 The Trip 17.00 European Top 20 18.00 The Fabulous Life Of 18.30 Cribs 19.00 Trailer Fabulous 19.30 Pimp My Ride 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Run's House 21.30 Meet the Barkers 22.00 So '90s 23.00 Just See MTV 1.00 Chill Out Zone 3.00 Just See MTV

VH1

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

E!

12.00 E! News 12.30 Extreme Close-Up 13.00 10 Ways 13.30 Gastineau Girls 14.00 50 Best Chick Flicks: Sex, Cries & Videotape 16.00 The E! True Hollywood Story 17.00 10 Ways 17.30 Gastineau Girls 18.00 E! News Weekend 19.00 The E! True Hollywood Story 20.30 Supermodels Gone Bad 21.00 Dr. 90210 22.00 The E! True Hollywood Story 23.00 Wild On Tara 23.30 Wild On Tara 0.00 The E! True Hollywood Story 1.30 Supermodels Gone Bad 2.00 Wild On Tara 2.30 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 14.30 The Life & Times of Juniper Lee 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 17.30 The Scooby Doo Show 18.00 Charlie Brown Specials 18.30 The Scooby Doo Show 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 Johnny Bravo 23.00 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper and Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper and Skeeto

MGM

11.40 Have You Seen My Son? 13.10 White Lightning 14.50 Yentl 17.00 Doc 18.35 Impromptu 20.20 Article 99 22.00 Horner's Nest 23.50 Jason's Lyric 1.50 Warm Summer Rain

TCM

19.00 Diner 20.50 Brass Target 22.40 They Were Expendable 0.50 Private Lives 2.20 Damon and Pythias

HALLMARK

10.45 Spies, Lies & Naked Thighs 12.30 Pack of Lies 14.15 Freak City 16.00 Follow the Stars Home 17.45 Run the Wild Fields 19.30 Law & Order VIII 20.30 Johnson County War 22.15 Roxanne: The Prize Pulitzer 0.00 Law & Order VIII 0.45 Johnson County War 2.15 Run the Wild Fields

BBC FOOD

12.00 Floyd's India 12.30 Tamasin's Weekends 13.00 Heaven's Kitchen 14.00 Far Flung Floyd 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 Masterchef USA 17.30 Chalet Slaves 18.00 Gino D'acampo: an Italian in Mexico 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

12.10 Landsbyhospitalet 13.00 L.O.C. video special 13.30 Hjer-tefilmmir 14.00 Boogie Listen 15.00 OBS 15.10 Troens Europa 15.40 For søndagen 15.50 Held og Lotto 16.00 Emil fra Lønneberg 16.30 TV Avisen med vejret 16.55 SportNyt 17.05 HåndboldEkstra: Champions League finale 19.00 Det Europæiske Melodi Grand Prix 2006, finale 22.15 Speedway: Sveriges GP 23.45 Boogie Listen

NRK 1

11.55 Stormen 13.30 Gjensynet 14.30 Harry Connick jr – bare for deg 15.30 Solens mat 16.00 Willy Nilsen 16.20 Her er egl! 16.30 Julie 17.00 Lærdagsrevyen 17.45 Lotto-trekning 17.55 'Allo, 'Allo! 18.35 Fra Alta til Athen 19.00 Eurovision Song Contest 2006 22.05 Kveldsnytt 22.20 Villmark

SVT 1

13.10 Först & sist 14.00 Så ska det låta 15.00 Krönikan 16.00 BoliBompa 16.01 Disneydags 17.00 Wallace & Gromit: Fel brall- or 17.30 Rapport 17.45 Sportnytt 18.00 Vi i femman 19.00 Eurovision Song Contest 2006 22.05 Rapport 22.10 Motor: VM i speedway 22.55 Vem plockar fjädrar från månen? 0.35 Sändning från SVT24

Einum of góðar



HEITAR MYNDIR



100% ÖRYGGI

EF HÚN ER EKKI
INNÍ ÞÁ FERÐU
HANA FRÍA*



100% ÖRYGGI

EF HÚN ER EKKI
INNÍ ÞÁ FERÐU
HANA FRÍA*



100% ÖRYGGI

EF HÚN ER EKKI
INNÍ ÞÁ FERÐU
HANA FRÍA*


VIDEOHÖLLIN
Á þínu bandi

BÓNUSVÍDEÓ

Leigan í þínu hverfi



ÍPRÓTTIR
▶ 21.25

HELGA SPORTID



SJÓNVARPIÐ



SPENNA
▶ 21.30

24

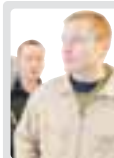


DRAMA
▶ 21.00

BOSTON LEGAL



SKJÁREINN



SKEMMTUN
▶ 20.00

TÍVOLI



SIRKUS TV



UMRÆÐA
▶ 12.25

SILFUR EGILS



NFS

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Skordýr í Sólarlaut (23:26) **8.25** Brummi (25:26) **8.35** Hopp og hí Sessamí (2:26) **9.01** Stjáni (50:52) **9.25** Sígildar teiknimyndir (36:42) **9.32** Sögur úr Andabæ (56:65) **9.55** Gæludýr úr geimnum (10:26) **10.17** Elli eldfluga (3:10) **10.25** Latibær **10.55** Vesturálman (3:22) **11.40** Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva

15.00 HM í íshokki **17.50** Tákn-málsfréttir **18.00** Stundin okkar (3:31) **18.28** Ævintýri Kötukánínu (2:13)

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Pingvi, Myrkfælnu draugarnir, Tiny Toons, Noddy, Engie Benjy, Charlie & Lola, Könnuðurinn Dóra, Ofurhundurinn, Batman, Horance og Tina, Ginger segir frá, Sabrina – Unglingsnornin, Hjólagengið, Hestaklúbburinn, Tvíbursystemar).

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Silfur Egils **14.00** Neighbours **14.20** Neighbours **14.40** Neighbours **15.00** Neighbours **15.20** Neighbours **15.45** Það var lagið **16.55** Veggfóður (16:20) **17.45** Martha

11.15 Fasteignasjónvarpið (e)

12.00 Frasier – öll vikan (e) **14.00** Stafræn fugurð (e) **14.30** How Clean is Your House (e) **15.00** Too Posh to Wash (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)

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

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

18.41 Bangsarnir mínir (My Teddy Bears) Barnamynd frá Tékklandi.

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.10 Út og suður (3:16) Gísli Einarsson fer um landið og heilsar upp á forvitni-legt fólk. Dagskrárgerð: Gísli Einarsson og Freyr Arnarson.

20.35 Dýrahringurinn (4:10) (Zodiaque) Á stjötugs-afmæli auðmanns í Provence hverfur barnabarn hans og í framhaldi af því er hulunni svipt af ýmsum leyndarmálum fjölskyldunnar. Leikstjóri er Claude-Michel Rome og meðal leikendna eru Claire Keim, Francis Huster, Michel Duchaussoy og Jean-Pierre Bouvier.

▶ **21.25** Helgasportið

21.40 Fótboltakvöld Sýnt úr leikjum á Íslandsmeistinu í fótbolta.

21.55 Ástarsaga (En kærlighedshistorie) Dönsk bíómynd frá 2001. Kira og Mads reyna að koma lagi á hjónaband sitt eftir að hún hefur verið á geðsjúkrahúsi í tvö ár en er hún nú frísk til að vera úti á meðal fólks? Leikstjóri er Ole Christian Madsen og meðal leikendna eru Stine Stengade, Lars Mikkelsen, Sven Wollter og Peaches Latrice Petersen.

23.25 HM í íshokki **1.30** Kastljós **2.00** Útvarpsfréttir í dag-skrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

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

20.00 Sjálfstætt fólk

20.45 Cold Case (9:23) (Óupp-lýst mál) Fiskimaður finnur sönnunargagn um að litil stelpa hafi dáið og skolað upp á strönd New Jersey. Bönnuð börnum.

▶ **21.30** Twenty Four (16:24) Bauer og Wayne Palmer reyna að ná sambandi við ónefndan starfsmann í þjónustu forsetans sem hugsanlega hefur vitneskju um hver myrti Palmer fyrirverandi forseta. Og stóra spurningin er sú hvort Audrey kunni virkilega að hafa selt hryðjuverkamönnunum mikilvægar upplýsingar. Stranglea bönnuð börnum.

22.15 Into The West (5:6) (Vestrið) Gullgráfarar finna gull á heilagasta landsvæði Lakota-ættflokksins með skelfilegum afleiðingum fyrir frumbyggjana. Yfirvöld slá eign sinni á námmurnar. Aðalhlutverk: Beau Bridges, Josh Brolin, Jessica Capshaw. Leikstjóri: Simon Wincer, Robert Dornhelm. 2005.

23.45 Life on Mars (8:8) **0.40**

Master and Commander: The Far Side of the World (Bönnuð börnum) **2.55** DNA (1:2) (Bönnuð börnum) **4.05** DNA (2:2) (Bönnuð börnum) **5.20** Fréttir Stöðvar 2 **6.05** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

18.50 Top Gear Top Gear er vinsælasti bílaþáttur Bretlands, enda með vand-aða og óháða gagnrýni um allt tengt bílum og öðrum ökutækjum og skemmtilega dagskrárliði.

19.50 Less than Perfect Að baki hverri framakonun er fjöldi fólks sem gæfi hægri höndina fyrir starf hennar.

20.15 Yes, Dear

20.35 Life with Bonnie

▶ **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. Herkenska hans í réttarsalnum sér til þess að hann fær þá athygli og það umtal sem hann verðskuldar. Alan á í sérstöku vináttusambandi við Denny Crane sem er farinn að eldast og hættir til að gleyma. Hann lítur ekki á það sem vandamál og notar mátt sinn og megin til að afsanna það.

21.50 Wanted

22.40 Stardust Memories Kvikmyndin fjallar um mikilsmetinn kvikmyndagerðsmann sem er víðstaddur hátíð tileinkaðri verkum hans. Á meðan á hátíðinni stendur fer hann yfir farinn veg í störfum sínum sem og einkalífi.

0.10 C.S.I. (e) **1.05** The L Word (e) **1.55** Sex and the City (e) **2.25** Frasier – 1. þáttaröð (e) **2.50** Óstöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS

19.10 Friends (5:23) (e) Gengið hefur ákveðið að koma saman á finum veitingastað til að halda upp á afmæli Phoebe, en Joey og Phoebe seinkar af ýmsum misskemmtilögum ástæðum og þau Joey eiga í erfiðleikum með að halda þessu fina borði á staðnum.

19.35 Friends (6:23) (e) Ross er lítið hrifinn af nýju barnapiunni hennar Rachel sem sjarmörinn-Freddie Prinz Jr. leikur. Þá á Phoebe erfitt með að velja milli nýja kærastans Mike, sem Poul Rudd leikur, og gamla kærastans Davids sem Hank Azaria leikur.

▶ **20.00** Tívoli Þeir félagar Dóri DNA, Ágúst Bent, Lúlli og Þorsteinn Lár munu fara með áhorfendur á fjölmarga staði í Reykjavík.

20.30 Bernie Mac (6:22)

21.00 Stacked (3:6) (e) (Stacked) (Fan For All Seasons) Skyler Dayton hefur fengið nóg af eilífum partíum og lélegu vali á karlmönnum. Hún er staðráðin í því að breyta lífsstíl sínum og fær óvænt atvinnutilboð þegar hún álpast inn í litla bókabúð sem rekin er af fjölskyldu einni.

21.30 Clubhouse (3:11) (e)

22.15 X-Files (e) (Ráðgátur

23.00 Brokedown Palace (Bönnuð börnum) **0.40** Smalleville (1:22)

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

20.00 Þetta fólk (Fréttaljos) 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 framtíð heim. Ekki hefur hún þó sjálf í hyggju að uppræða okkur ein og óstudd – þótt margfróð sé og velsigld -heldur er meginmarkmiðið að kalla til góða gesti sem hafa þekkingu á viðkomandi landi og geta frett okkur sem heima sitjum um menningu þess og sögu.

20.55 Silfur Egils Umræðuþáttur í umsjá Egils Helgasonar.

22.30 Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

23.00 Kvöldfréttir **23.40** Siðdegisdagskrá endurtekin



KNATTSPYRNA

▶ 19.45

VALUR-FH

SM
besta setið



SPENNA

▶ 22.00

CON AIR

2. BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Tortilla Soup **8.00** Hildgarde **10.00** Baywatch: Hawaiian Wedding **12.00** Win A Date with Ted Hamilton! **14.00** Tortilla Soup **16.00** Hildgarde **18.00** Baywatch: Hawaiian Wedding

20.00 Win A Date with Ted Hamilton! (Stefnumót með stórstjörnu!) Róm-antísk gamanmynd með Kate Bosworth, sem leikur Lois Lane í væntanlegri Superman- mynd, og Topher Grace úr That 70's Show. Bosworth leikur smábærarstúlku sem vinnur stefnumót við frægan hjartaknúðsara í samkeppni.

▶ **22.00** Con Air (Fangaflug) /Eispennandi bíómynd sem gerist um borð í lögregluþotu sem flytur árlega um 150.000 glæpamenn milli lands- hluta í Bandaríkjunum. Þegar sagan hefst er verið að flytja hóp ófor- betranlegra glæpa- manna í nýtt öryggis- fangelsi. Með í för er Cameron Poe sem hefur nýlega fengið reynslulausn og hlakkar mikið til að komast heim til konu sinnar og átta ára dóttur sem hann hefur aldrei séð. Aðalhlutverk: Nicholas Cage, John Malkovich, John Cusack. Leikstjóri: Simon West. 1997. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Kill Bill (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Den of Lions (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Con Air (Stranglega bönnuð börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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

0.00 Landsbankadeildin 2006 (Valur – FH)



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Motorcycling: Grand Prix France **13.00** Fia World Touring Car Championship: Brands Hatch **14.00** Fia World Touring Car Championship: Brands Hatch **15.00** Tennis: Wta Tournament Rome Italy **16.00** Cycling: Tour of Italy **17.00** Fight Sport: Fight Club **18.30** Motorsports: Motorsports Weekend **19.00** Champ Car: World Series Monterey **21.00** Rally: World Championship Italy **21.30** Poker: European Tour Copenhagen **22.30** News: Eurosportnews report **22.45** Motorsports: Motorsports Weekend **23.15** News: Eurosportnews report

BBC PRIME

12.00 Monarch of the Glen **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 **20.10** Radical Highs **20.30** Two Pints of Lager & a Packet of Crisps **21.00** Hunting Chris Ryan **21.50** Jonathan Creek **22.40** 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** The Money Programme

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Unlocking da Vinci's Code **13.00** Secret Bible **14.00** The Desert Rats **16.00** El Alamein **16.30** North Africa **17.00** Unlocking da Vinci's Code **18.00** Asteroid Attack Investigated **19.00** Earth's Core Investigated **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Air Crash Investigation **22.00** Crash Scene Investigation **23.00** Seconds From Disaster **0.00** Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Weird Nature **12.30** Supernatural **13.00** Maneaters **13.30** Predator's Prey **14.00** Monkey Business **14.30** Meerkat Manor **15.00** The Life and 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 Extreme Machines **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** Rebuilding a Race Car Legend **21.00** Extreme Crash Tests **22.00** Building the Biggest **23.00** Legend Detectives **0.00** Psychic Witness **1.00** Mythbusters **1.55** Super Structures

TRAVEL CHANNEL

12.00 Globe Trekker **13.00** Cruising On the Queen Mary 2 **13.30** Opening

Soon **14.00** Planet Food **15.00** Earthwalkers **15.30** Travel 2006 **16.00** Dream Destinations **16.30** The Travel Bug **17.00** Globe Trekker **18.00** Globe Trekker **19.00** Dream Destinations **19.30** Cruising On the Queen Mary 2 **20.00** Africa Trek **20.30** Earthwalkers **21.00** Globe Trekker **22.00** Globe Trekker **23.00** The Independent Travellers' Guide

MTV

12.00 MTV Live **12.30** Guitar Week- end Music Mix **13.00** Made **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** Nirvana Unplug- ged **20.00** Top 10 at Ten **21.00** MTV Live **22.00** Made **23.00** Just See MTV

VH1

12.00 Top 100 **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Making the Video **17.30** Hogan Knows Best **18.00** Bands Reunited **19.00** The '70s House **19.30** '70s Sunday **20.30** The Rise and Rise of **21.00** The Rise and Rise of **22.00** VH1 Weekly Album Chart **23.00** VH1 Hits

E!

12.00 E! News Weekend **13.00** The E! True Hollywood Story **14.30** Style Star **15.00** The E! True Hollywood Story **16.00** The E! True Hollywood Story **17.00** Gastineau Girls **17.30** Number One Single **18.00** 10 Ways **18.30** Superstar Money Gone Bad **19.00** The E! True Hollywood Story **20.00** The E! True Hollywood Story **21.00** Gastineau Girls **22.00** Number One Single **22.30** Wild On Tara **23.00** 10 Ways **23.30** Superstar Money Gone Bad **0.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **1.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment

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 **14.30** The Life and Times of Juniper Lee **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 **17.30** The Scooby Doo Show **18.00** Charlie Brown Specials **18.30** The Scooby Doo Show **19.00** Samurai Jack **19.30** Samurai Jack **20.00** Samurai Jack **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

11.15 Devil's Brigade **13.25** Marie: A True Story **15.15** The Wilby Conspiracy **17.00** Impromptu **18.45** Love Crimes **20.15** Untamed Heart **21.55** Call of the Wild **23.35** Wisdom **1.25** Dark Tower

TCM

19.00 Shoot the Moon **21.05** Zabriskie Point **23.00** Dark of the Sun **0.40** A Tale of Two Cities **2.45** Texas Carnival

HALLMARK

10.45 All Creatures Great And Small **12.30** Grace & Gloria **14.15** Prince Charming **16.00** Picking Up And Dropping Off **17.45** Riding The Bus With My Sister **19.30** Law & Order **21.00** Johnson County War **22.15** Alone in the Neon Jungle **0.00** Law & Order **0.45** Johnson County War **2.15** Riding The Bus With My Sister

BBC FOOD

12.00 Gino D'acampo: an Italian in Mexico **23.00** Top 10 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** Satur- day Kitchen **16.00** Food Source New Zealand **16.30** Soul Food **17.00** Masterchef USA **17.30** A Cook On the Wild Side **18.00** New Scandina- vian Cooking **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** Gudstjenesne í DR Kirken **12.45** Speedway: Sveriges GP **14.30** Harlequin: En anden kvinde **16.00** Bamse Billedbog **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.05** Nilen **18.00** Herbert Pundik – En udenrigskommentator erindringer **19.00** TV Avisen **19.15** Sendag **19.45** SendagsSporten **20.00** Et spørgsmål om ære **22.10** OBS **22.15** Motorsport: Champ Car World Series, Monterey

NRK 1

10.55 Eurovision Song Contest 2006 **14.05** Profil: Wolfgang Amadeus Moz- art **15.00** Safari **15.30** Åpen himmel: Folketoner fra Sverresborg **16.00** Karl- son på taket **16.25** Sigge og Gunnar **16.30** Newton **17.00** Sendagsrevyen **17.45** Sportsrevyen **18.00** Nakne fakta om mann og kvinne **18.50** Her- skapelig **19.20** Unfaithful **21.20** Kveldsnytt **21.40** Rally-VM 2006: VM- runde fra Italia **22.30** Verdens største havesels: Volvo Ocean Race **23.00** Du skal høre mye mer...

SVT 1

10.50 Bob Dylan – No direction home **12.25** Kobra **12.55** Great thinkers of our time **13.25** Frieda – a follow up **13.35** Quirks **13.40** Culture **13.50** Les petits animaux sauvages **13.55** Världen **14.55** Television – bakom rut- an **15.25** Nästan vuxen **15.55** Anslagsattavan **16.00** BoliBompa **16.01** Nasse **16.10** Miss Spindel, ungarna och Holley **17.00** Ponpon **17.30** Rapport **18.00** Lite som du **18.30** Sportspeglar **19.15** Stoppitid **19.20** Agenda **20.15** VeteranTV **20.45** Veten- skap – Resan in i hjärnan **21.15** Rapport **21.25** Den tredje makten **22.20** Sändning från SVT24

	GAMAN	DRAMA	DRAMA	RAUNVERULEIKI	DÆGURMÁL
	 20.30 SVONA VAR ÞAÐ	 20.50 HUFF	 20.00 THE O.C.	 21.00 AMERICAN IDOL	 7.00 ÍSLAND Í BÍTIÐ
	 SJÓNVARPIÐ	 2	 SKJÁREINN	 SIRKUS TV	 NFS
MORGUNN		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
DAGUR	14.30 HM í íshokki 16.35 Helgarsportíð 16.50 Fótþáttakvöld 17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn-málsfréttir 18.00 Myndasafnið 18.01 Alda og Bára (3:26) 18.06 Bú! (14:26) 18.16 Lubbi læknir (12:52)	12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 13.05 Home Improvement 13.30 Oliver Beene 13.55 My Cousin Vinny 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.15 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/Markaður-inn/Íþróttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisdagbl. 13.00 Sportíð 14.00 Fréttavaktin eftir hádegi 17.00 5fréttir 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður
KVÖLD	18.30 Heimskausalíf (6:6) (Serious Artic) Bresk þáttaröð um ferðalag átta unglinga á Norðurpólinn. 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.30 Svona var það (That 70's Show) Bandarísk gamanþáttaröð. 21.05 Svört tónlist (3:6) (Soul Deep: The Story of Black Popular Music) Breskur heimildarmyndaflokkur um sögu dægurlagatónlistar blökkumanna. 22.00 Tíufréttir 22.25 Lífsháski (42:49) (Lost II) Meðal leikenda eru Naveen Andrews, Emilie de Ravin, Matthew Fox, Jorge Garcia, Maggie Grace, Dominic Monaghan og Josh Holloway. Áriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. 23.10 Út og suður 23.35 Kastljós 0.30 Dagskrárlok	18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 Strákarnir 20.05 Grey's Anatomy (28:36) (Læknalíf) Grey's Anatomy er vinsælasti nýi þátturinn í Bandaríkjunum í dag. 20.50 Huff (13:13) Fjölskylda og vinir Huffs fá alvarlegar áhyggjur af geðheilsu hans eftir að hann tekur að hegða sér á stór-undarlegan máta. Á meðan verður Russell að gera upp við sig hvort hann sé tilbúinn að verða faðir. Bönnuð börnun. 21.50 The Apprentice – Martha Stewart (11:14) (Lær-ingurinn – Martha Stewart) 22.35 Ganga stjörnur aftur? Í kvöld er leitað að anda James Dean. 23.20 Meistarinn 0.05 Prison Break (B. börnum) 0.50 Medium (9:22) 1.35 Deeply (B. börnum) 3.15 Bandits (B. börnum) 5.15 Fréttir og Ísland í dag 6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi	19.00 Frasier – 1. þáttaröð 19.30 Courting Alex (e) Að beiðni Bill, verður Alex að sannfæra kráareiganda að selja húsnæðið sitt svo að mikilvægur viðskiptavinur geti látið byggja skjákljóf. 20.00 The O.C. Cohen, Cooper og Nichol-fjölskyldurnar eru í forgrunni ásamt Ryan Atwood, upprennandi vandræðagemlingi, sem villist inn í pennan heim og breytir lífi íbúa í Orange County svo um munnar. 21.00 Survivor: Panama – Tvöfaldur úrslitabáttur í þessari 12. þáttaröð af Survivor verður haldið á ægifagrar slóðir. 22.50 C.S.I. 23.45 Jay Leno 0.30 Boston Legal (e) 1.20 Wanted (e) 2.05 Frasier (e) 2.30 Östðöndandi tónlist	18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Fashion Television Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tiskuheiminum í dag. Á síðustu 20 árum hefur enginn annar þáttur kynnt nýjustu tiskuna jafn glæsilega og Fashion Television hefur gert. 20.00 Friends (7:23) (Vínir) 20.30 Jake in Progress (1:13) (Krisustjórinn) (Pilot) Nýr bandarískur grínþáttur um ungan og metnaðarfullan kynningarfulltrúa í New York. 21.00 American Idol (38:41) 21.50 American Idol (39:41) 22.40 Smallville (1:22) (Arrival) 23.25 Tívoli 23.55 Friends (7:23) (e)	19.40 Hrafnapingi Ingvi Hrafn Jónsson fer yfir fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt. 20.10 Silfur Egils Umræðubáttur í umsjá Egils Helgasonar. 21.00 Fréttir 21.10 60 Minutes 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Hrafnapingi Ingvi Hrafn Jónsson fer yfir fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt. 23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður 0.15 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.15 Fréttavaktin eftir hádegi 6.15 Hrafnaping
NÓTT					

Einstakt tækifæri til þess að eignast kínverska listmuni beint frá framleiðendum

SÖLUSÝNING Á HÁGÆÐA HANDGERÐU KÍNVERSKU POSTULÍNI

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



White like jade
Bright as mirror

Thin as paper
Sound like a chime

Gríptu tækifærið

30-50%
Komdu og
semdu um
afslátt

Hlíðasmári 15
Kópavogi
Sími 895 8966

Opið alla daga
frá kl. 10-21

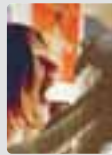
LÚXUS GJAFIR OG SÖFNUNAR VÖRUR - GÓÐ FJÁRFESTING



KNATTSPYRNA

▶ 18.30

LEIÐIN Á
HM 2006



SPENNA

▶ 20.00

EIGHT LEGGED
FREAKS



6.00 Eight Legged Freaks (Bönnuð börnum) **8.00** Bróðir minn ljónshjarta **10.00** The Burbs **12.00** Daddy Day Care **14.00** Bróðir minn ljónshjarta **16.00** The Burbs **18.00** Daddy Day Care

▶ **20.00** Eight Legged Freaks (Áttfætlurnar ógurlegu) Ögnvekjandi gamanmynd. Uppnám er í litlum námubæ því efnaúrgangur hefur komið af stað atburðarás sem enginn getur stöðvað. Bönnuð börnum.

22.00 Soul Assassin (Sálumörðinginn) Spennu- mynd með Skeet Ulrich og Kristy Swanson um ungan efnilegan fjárfesti sem fær drauma- stöðuhækkunina. En maður er í mysunni því hann er ekki lengi að átta sig á að búið er að flækja hann í stór- hættulega svikamyllu. Str. b. börnum.

0.00 High Noon (B. börnum) **2.00** The Dangerous Lives of Alter Boys (B. börnum) **4.00** Soul Assassin (Str. b. börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Football: World Cup Season Legends **13.00** Cycling: Tour of Italy **15.30** All sports: WATTS **16.00** Football: International Under-21 Festival Toulon France **17.45** Football: Power Generation **18.15** Football: Goooooal ! **18.30** Football: International Under-21 Festival Toulon France **20.15** Football: Eurogoals **21.15** Football: World Cup Season Legends **22.15** Football: World Cup Season Journeys **23.00** Football: Top 24 Clubs **23.00** Motorsports: Motorsports Week-end

BBC PRIME

12.00 Animal Park **13.00** Balamory **13.20** Teletubbies **13.45** Smart-eenies **14.00** Fimbles **14.20** Captain Abercromby **14.35** Jeopardy **15.00** Garden Rivals **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** Secrets of Lost Empires **22.00** Casualty **23.00** Medical Mysteries **0.00** Complete Obsession – Body Dysmorphia **1.00** Discovering Science **1.30** Discovering Science **2.00** Mind Your Own Business

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Air Crash Investigation **13.00** Perfect Swarm **14.00** Megastructures **15.00** Megastructures **16.00** Unlocking da Vinci's Code **17.00** Explorations **17.30** Most Amazing Moments **18.00** Blue Realm **19.00** Megastructures **20.00** Megastructures **21.00** Megastructures **22.00** Seconds From Disaster **23.00** Megastructures **0.00** Explorations **0.30** Most Amazing Moments

ANIMAL PLANET

12.00 New Breed Vets with Steve Irvin **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** Meerkat Manor **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** Meerkat Manor

DISCOVERY CHANNEL

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

TRAVEL CHANNEL

12.00 Tall Ship Chronicles **13.00** The Global Nomad – China **13.30** The Tourist **14.00** Globe Trekker **15.00** Cruising On the Queen Mary 2

15.30 Bazaar **16.00** Earthwalkers **16.30** The Travel Bug **17.00** Distant Shores **17.30** Adventures and Experiences **18.00** Tall Ship Chronicles **19.00** The Travel Channel Guide to Oman **19.30** The Thirsty Traveler **20.00** Opening Soon **20.30** Avventura – Journeys in Italian Cuisine **21.00** Globe Trekker **22.00** Urbanation **22.30** Adventures and Experiences **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** European Top 20 **18.00** MTV Live **18.30** MTV Live **19.00** MTV Live **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 EUROPE

11.30 VH1 Hits **15.00** So '80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** VH1 Weekly Album Chart **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** VH1 All Access **20.00** Hogan Knows Best **20.30** Breaking Bonaduce **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 10 **23.00** VH1 Hits

E!

12.00 E! News Weekend **13.00** Reese Witherspoon: Hollywood's Golden Girl **14.00** The E! True Hollywood Story **16.00** Eva Longoria: The Interview with Ryan Seacrest **17.00** Superstar Money Gone Bad **17.30** Gastineau Girls **18.00** E! News Weekend **19.00** The E! True Hollywood Story **20.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **21.00** 10 Ways **21.30** Number One Single **22.00** Gastineau Girls **22.30** Gastineau Girls **23.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **0.00** 10 Ways **0.30** Number One Single **1.00** The E! True Hollywood Story **2.00** 101 Craziest TV Moments

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

10.40 Lady Against the Odds **12.15** Number One **14.00** Land of Doom **15.25** Right of the People **17.00** Love Crimes **18.30** Support Your

Local Gunfighter **20.00** I Take These Men **21.35** Cold Turkey **23.15** Out on Bail **0.55** Posse **2.45** Police Story: The Freeway Killings

TCM

19.00 The Three Musketeers **21.05** The Power **22.55** The Girl and the General **0.40** Spinout **2.15** The Fearless Vampire Killers

HALLMARK

10.15 Early Edition **11.00** Walter and Henry **12.30** Jim Henson's Jack and The Beanstalk **14.15** The Blackwater Lightship **16.00** Early Edition **17.00** High Sierra Search and Rescue **18.00** Mermaid **19.45** Ghost Squad **20.45** Full Body Massage **22.30** Ghost Squad **23.30** National Lampoon's Attack of the 5'2" Women **1.00** Full Body Massage **2.30** Mermaid

BBC FOOD

12.00 New Scandinavian Cooking **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

12.50 Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen með vejrét **13.10** Landsbyhospitalet **14.00** Scylst: Livets gang í kolónihaven **14.30** Er vi lykkelige, far **15.00** Yu-Gi-Oh! **15.20** Konrad og Bernhard **15.30** Lucky Luke **16.00** Charlie & Lola **16.10** Postmand Per **16.30** TV Avisen með Sport og Vejrét **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Mor til 8 **18.00** Nikolaj og Julie **19.00** TV Avisen **19.25** Horizont **19.50** Sport-Nyt **20.00** Doktor Zivago **21.55** Drabsafdelingen **22.40** Adam og Asmaa

JETIX

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

CLUB

11.45 Arresting Design **12.10** The Villa **13.00** 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** Entertaining With James

▶ EKKI MISSA AF...

Huff

Lokapáttur þessara vanmetnu þáttaraðar en hann hefur þó vakið verðskuldaða athygli vestanhafs. Huff segir frá Dr. Craig Huffstodt, geðlækni sem jafnan er kallaður Huff. Þótt hann sé farsæll geðlæknir þá á hann sjálfur við sín geðrænu vandamál að stríða. Grái fiðringurinn er farinn að segja til sín og margt veldur honum óþarfa hugarangri. Í lokapáttinum verða einmitt þessar geðshræringar Huffs svo miklar að fjölskylda og vinir hans fá alvarlegar áhyggjur eftir að hann tekur að hegða sér á stórnardarlegan máta. Á meðan verður Russell, einn af aðalpersónum þáttanna, að gera upp við sig hvort hann sé tilbúinn að verða faðir. Þó þetta sé seinasta þáttur þessarar þáttaraðar eignum við vafalaust eftir að sjá og heyra meira af Huff á næstunni.



	DRAMA	SPENNA	VERULEIKI	DRAMA	DÆGURMÁL
	 20.20 GILMORE GIRLS	 21.45 PRISON BREAK	 20.30 TOO POSH TO WASH	 22.15 MEN OF HONOR	 18.55 ÍSLAND Í DAG
	 SJÓNVARPIÐ	 SKJÁREINN	 SIRKUS TV	 NFS	
MORGUNN		6.58 Ísland í bítíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Martha 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Missing (16:18)	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
DAGUR	16.40 Út og suður 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknaðsfréttir 18.00 Fræknir ferðalangar (37:52) 18.25 Draumaduft (12:13)	12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05 Home Improvement 13.30 Jack Osbourne – Adrenaline Rush 14.20 Amazing Race 15.15 Supernanny 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons	16.10 The O.C. (e) 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö		12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisdagblöð. 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin eftir hádegi 17.00 5fréttir 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður
KVÖLD	18.30 Gló magnaða (52:52) (Kim Possible) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.20 Mæðgurnar (12:22) (Gilmore Girls V) Bandarísk þáttaröð um einstæða móður sem rekur gistihús í smábæ í Connecticut-fylki og dóttur hennar á unglingsaldri. 21.05 Taka tvö (2:10) Ný syrpa af hinni vinsælu þáttaröð Töku tvö, þar sem Ásgrímur Sverrisson ræðir við íslenska kvikmyndagerðarmenn um myndir þeirra og hugmyndirnar á bak við þær. 22.00 Tíufréttir 22.20 Víkingasveitin (3:4) (Ultimate Force) Breskur spennumyndaflokkur um sersveit innan hersins sem fæst við erfið mál. 23.20 Dýrahríngurinn (4:10) 0.10 Kastljós 0.55 Dagskrárlök	18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.50 Strákarnir 20.15 Amazing Race (9:14) 21.00 Las Vegas (13:22) Bönnuð börnum. 21.45 Prison Break (17:22) Lincoln fer að efast alvarlega um geðheilsu bróður síns þegar hann fer að gleyma mikilvægum upplýsingum um flottaáformin. Bönnuð börnum. 22.30 The Robinsons (Robinsons) Breskur gamanmyndaflokkur um hina skrautlegu meðlimi Robinson-fjölskyldunnar. Hector og Pam eiga þrjú börn sem ættu að vera orðin meira en nógu gömul til að standa á eigin fótum. 22.55 Twenty Four (16:24) (24) 23.40 Bones (4:22) 0.25 Hair 2.30 Kill Me Later (Bönnuð börnum) 3.55 Familjehemligheter 5.35 Fréttir og Ísland í dag 6.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tíví	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 Hreingerningardrottningar Aggie og Kim úr How Clean is your House hafa gerst enn nærgöngull og taka nú fyrir persónulegri vandamál fólks en hífylli þess, það er komið að mannslikamanum. 21.00 Innlit / Útlit 22.00 Close to Home Í Close to Home er skyggst undir yfirborðið í rölegum út-hverfum, þar sem hræðilegustu glæpurnir eru oftast ekki framdir. 22.50 Jay Leno 23.35 Survivor: Panama – Tvöfaldur úrslitabáttur (e) 1.20 Frasier – 1. þáttaröð (e) 1.45 Östðvandi tónlist	18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Sirkus RVK (e) 20.00 Friends (8:23) Amy, hin sjálfsska systir Rachel, sem Christina Applegate leikur, tekst að eyðileggja þakkargjörðarhátiðina fyrir hópnun og er í ofanálag hundfúl yfir því að vera ekki valin guðmóðir barnsins. 20.30 Tívoli 21.00 Bernie Mac (7:22) Þriðja þáttaröðin um grínistann Bernie Mac og fjölskylduhugi hans. 21.30 Supernatural (15:22) (Benders) 22.15 Men of Honor (Heiðursmenn) Gæðamynd um tvo sjóliða. Bönnuð börnum. 0.20 Extra Time – Footballers' Wive 0.45 Friends (8:23) (e) 1.10 Tívoli	19.40 Hrafnaping Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingulausan hátt. 20.10 Kompás (e) Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar. Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir viðan völl og verður þættinum ekkert óviðkomandi. Kynnar eru þulir NFS, Sigmundur Ernir Rúnarsson, Logi Bergmann Eðsson, Edda Andrésdóttir o.fl. 21.00 Fréttir 21.10 48 Hours Bandarískur fréttaskýringarþáttur. 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Hrafnaping 23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður 0.15 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.15 Fréttavaktin eftir hádegi 6.15 Hrafnaping
NÓTT					



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 svitalykta. 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...þværd það eftir þöfum og notar áfram.



VEIÐI

▶ 21.00

SPORÐAKÖST II

SÝN
besta sætið



GAMAN

▶ 20.00

MY BOSS'S
DAUGHTER



STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Finding Graceland **8.00** Triumph of Love **10.00** Virginia's Run **12.00** My Boss's Daughter **14.00** Finding Graceland **16.00** Triumph of Love **18.00** Virginia's Run

▶ **20.00** Boss's Daughter Tom Stansfield þykist hafa dottið í lukkupottinn þegar yfirmaður hans felur honum að lita eftir húsinu sínu.

22.00 Thirteen Margverðlaun-
uð og næsta óþægilega
raunsonn mynd um líf
unglingsstúlka í
Bandaríkjunum sem
villst hafa af leið. Sagan
er enda skrifuð af þrett-
án ára stúlku og fjallar
einnmitt um þrettán ára
áhrifagjarna stúlku sem
byrjar á því að gera að
virðist saklausa upp-
reisn gegn móður sinni
en leiðist svo út í
óreglu, að virðist ein-
ungis til þess að geta
fallið í hópinn. Strang-
lega bönnuð börnum.

0.00 In the Bedroom (B. börn-
um) **2.10** Taking Sides (B.
börnum) **4.00** Thirteen (Str. b.
börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Cycling: Tour of Italy **13.00** Cycling: Tour of Italy **15.30** Football: World Cup Season Magazine **16.00** Football: World Cup Season Legends **17.30** Football: Power Generation **17.30** Fia World Touring Car Championship : Fia Wtcc Mag **18.00** Rally: World Championship Italy **19.00** Boxing: International contest Ljubljana **21.00** Poker: European Tour Copenhagen **22.00** Football: World Cup Germany **23.00** Football: World Cup Season Magazine

BBC PRIME

12.00 Animal Park **13.00** Balamory **13.20** Teletubbies **13.45** Smart-eenies **14.00** Fimbles **14.20** Captain Abercromby **14.35** Stacey Stone **15.00** Garden Rivals **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** Billie Jean King **1.00** Welfare, Power and Diversity **1.30** Welfare, Power and Diversity **2.00** Smart Car

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Air Crash Investigation **13.00** Venom Wars **14.00** Megastructures **15.00** Seconds From Disaster **16.00** Air Crash Investigation **17.00** The Science of Waves **18.00** The Bloodsuckers **19.00** Megastructures **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Air Crash Investigation **22.00** Seconds From Disaster **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** Meerkat Manor **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** Meerkat Manor

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Rides **13.00** Ultimates **14.00** Extreme Machines **15.00** Junkyard Mega-Wars **16.00** Super Racers **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** Superweapons of the Ancient World **1.55** Dead Men's Tales

TRAVEL CHANNEL

12.00 Tall Ship Chronicles **13.00** A Fork in Asia **13.30** Distant Shores **14.00** Globe Trekker **15.00** Treks in a Wild World **15.30** Arabian Travel Market **16.00** Dream Destinations

16.30 The Travel Bug **17.00** Distant Shores **17.30** Adventures and Experiences **18.00** Tall Ship Chronicles **19.00** Around the World in Eighty Days **19.30** First Class Cornwall **20.30** Beautiful Britain **21.00** Globe Trekker **22.00** Urbanation **22.30** Adventures and Experiences **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 and 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 10 **23.00** VH1 Hits

E!

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** Celebrity Friends Gone Bad **17.30** Number One Single **18.00** E! News **18.30** Gastineau Girls **19.00** The El True Hollywood Story **20.00** 101 Most Shocking 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 Shocking Moments in Entertainment **0.00** The Soup **0.30** 10 Ways **1.00** The El True Hollywood Story **2.00** 101 Craziest TV Moments

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

11.20 Hey, I'm Alive **12.35** Madhouse **14.05** Killer Klowns from Outer Space **15.30** Those Secrets **17.00** Support Your Local Gunfighter **18.30** A Dry White Season **20.15** A Matter of Justice **21.45** Women of

San Quentin **23.20** Midnight Witness **0.50** Final Combination **2.25** Prancer

TCM

19.00 The Shop Around the Corner **20.40** The Strawberry Statement **22.30** Little Women **0.30** Saratoga **2.05** Without Love

HALLMARK

11.00 A Time To Remember **12.30** Jim Henson's Jack And The Beanstalk **14.15** Mystery Woman **16.00** Early Edition **17.00** High Sierra Search And Rescue **18.00** In Love and War **19.45** Mary Bryant **21.30** Brotherhood of Murder **23.00** Mary Bryant **0.45** Brotherhood of Murder **2.15** In Love and War

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 En dag í haven **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Landsbyhospitalet **14.00** Lægens bord **14.30** Mor til 8 **15.00** Lovens vogtere **15.20** Vores vilde verden **15.30** 21 døgn - i junglen **16.00** Ant-on, min hemmelige ven - i Zoo **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Konen ved sundet **18.00** Forsvundne danskere **18.30** Familiejagten **19.00** TV Avisen **19.25** Kontant **19.50** SportNyt **20.00** Doktor Zivago **21.55** OBS **22.00** De skrev historie **22.40** 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

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** Hollywood One on One **19.00** G-Girls **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** Entertaining With James

AUGLÝSINGASÍMI

550 5000

FRÉTTABLAÐIÐ

	SÁPA	UMRÆÐA	TÍSKA	GAMAN	UMRÆÐA
	 LEIÐARLJÓŚ ▶ 17.05	 OPRAH ▶ 20.50	 AMERICA'S NEXT TOP MODEL ▶ 21.00	 STACKED ▶ 21.00	 HRAFNAÞING ▶ 19.40
	 SJÓNVARPIÐ		 SKJÁREINN	 SIRKUS TV	
MORGUNN		6.58 Ísland í bítið 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 bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi 11.40 Brot úr dagskrá
DAGUR	▶ 17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn-málsfréttir 18.00 Disneystundin 18.01 Stjáni (47:52) 18.23 Sí-gildar teiknimyndir (33:42)	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 Stóðvar 2 17.15 Bold and the Beautiful 17.40 Neigh-bours 18.05 The Simpsons	16.05 Innlit / útlit (e) 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö		12.00 Hádegisfréttir/Markaður-inn/lpróttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegði – fréttaviðtal 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin eftir hádegi 17.00 5fréttir 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag/lpróttir/Veður
KVÖLD	18.30 Sögur úr Andabæ (56:65) (Ducktails) 18.54 Víkingalottó 19.00 Fréttir, lpróttir og veður 19.35 Kastljós 20.25 Tískuprautir (1:11) (Project Runway II) Ný þáttaröð um unga fata-hönnuði sem keppa sín á milli og er einn sleginn út í hverjum þætti. Kynn-ir í þáttunum er fyriræt-an Heidi Klum 22.00 Tíufréttir 22.20 lpróttakvöld 22.35 Formúlukvöld Hitað upp fyrir kappaksturinn um helgina.	18.30 Fréttir, lpróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 Strákarnir 20.05 Veggfóður (17:20) ▶ 20.50 Oprah (62:145) Gestir Oprah að þessu sinni eru konungshjón kán-tritónlistarinnar Faith Hill og Tim McGraw. 21.35 Medium (10:22) (Miðill-inn) Alison dreymir torskilinn draum þar sem hún ekur á konu og lendir síðan í ókunnu-gu húsi þar sem illir andar eru á sveimi. Í fyrstu á hún erfitt með að átta sig á tengingunni, en smám saman gengur kapallinn upp. 2005. 22.20 Strong Medicine (9:22) (Samkvæmt læknisráði)	19.00 Frasier 19.30 The Drew Carey Show (e) 20.00 Beautiful People Ný, bandarísk þáttaröð sem hittir beint í hjartastað. Tvær sætar systur flytja, ásamt mömmu sinni, frá smábæ í Nýju-Mexíkó til stórborgarinnar New York. ▶ 21.00 America's Next Top Model V það hitnar í kol-unum á milli Söru og Kim og Cassandra er enn pirruð yfir stutta hárinu. Stúlkurnar læra að ganga á sýningarpalli og forðast tiskulögguna illu. 22.00 Ungfrú Ísland	18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Stacked (3:6) (e) 20.00 Friends (9:23) Rachel og Phoebe skella sér saman út á lífið og Ross fær að-stað Mikes við að passa barnið, en þeir eyða kvöldinu í að reyna að finna eitthvað að tala um. 20.30 Sirkus RVK ▶ 21.00 Stacked (4:6) (Stacked) (Gavin's Pipe Dream) Skyler Dayton hefur fengið nóg af eilífum partium og lélegu vali á karlmönnum. 21.30 Clubhouse (4:11) Heitasta ósk Petes Youngs rætist þegar hann fær drauma-vinnu sína. 22.15 Never Been Kissed Róm-antísk gamanmynd.	▶ 19.40 Hrafnþing Ingvi Hrafn Jónsson fer yfir fréttir dagsins á tæpitungulaus-an hátt. 20.10 Skafthlið Maður vikunn-ar. Viðtal í umsjá fréttastofu NFS. 20.45 Dæmalaus veröld – með Óla Tynes Fréttamaðurinn Óli Tynes er manna naskastur á að þefa upp kynlegustu heimfréttir-mar. 21.00 Fréttir 21.10 This World 2006 (Jungle Beat) 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Hrafnþing Ingvi Hrafn Jónsson fer yfir fréttir dagsins á tæpitungulaus-an hátt.
NÓTT	23.00 Vesturálman (4:22) 23.45 Kastljós 0.35 Dagskrárlök	23.05 Stelpumar 23.30 Grey's Anatomy 0.15 Cold Case (B. bör-um) 1.00 How to Lose a Guy in 10 Days 2.55 Ganga stjómur aftur? 3.40 Escape: Human Cargo (B. bör-um) 5.25 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ	0.00 Jay Leno 0.45 Close to Home (e) 1.35 Frasier – 1. þáttaröð (e) 2.00 Östöðvandi tónlist	0.00 Friends (9:23) (e) 0.25 Sirkus RVK (e)	23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/lpróttir/Veður 0.15 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.15 Fréttavaktin eftir hádegi 6.15 Hrafn-þing



ISIC, IYTC og ITIC skirteinin
Þú ferðast ekki án þeirra. Afsláttir og viðtæk þjónusta.
ISIC skirteinið er útbreiddasta afsláttar- og námsmannaskirteinið í heimi.
IYTC er afsláttarskirteini fyrir ungt fólk á aldrinum 12 - 25 ára, sem ekki er í námi. ITIC er alþjóðlegt kennaraskirteini með margvíslegum fríðindum.

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


VERULEIKI

▶ **22.00**

SÆNSKU
NÖRDARNIR

GAMAN

▶ **20.00**

ANALYZE THAT



6.00 Analyze That (Bönnuð börnum) **8.00** Dante's Peak **10.00** Another Pretty Face **12.00** Sounder **14.00** Dante's Peak **16.00** Another Pretty Face **18.00** Sounder

▶ **20.00** Analyze That Gaman-mynd um endurfundi bófaforingja og sálfræðings. Mafiuforinginn Paul Vitti hefur ekki átt sjö dagana sæla. Eftir erfiða dvöl í fangelsi leitar hann auðvitað á náðir vinar sínar, hins virta sálfræðings Ben Sobol. Aumingja Ben getur vitaskuld ekki neitað beiðni mafiósans. B. börnum.

22.00 Van Wilder Frábær gamanmynd sem kemur öllum í gott skap. Aðalhlutverk: Ryan Reynolds, Tara Reid, Tim Matheson, Kal Penn. Leikstjóri: Walt Becker. Str. b. börnum.

0.00 Texas Rangers (Stranglea bönnuð börnum) **2.00** Bad Boys II (Stranglea bönnuð börnum) **4.25** Van Wilder (Stranglea bönnuð börnum)


OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.


AKSJÓN

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


ERLENDAR STÖÐVAR
EUROSPORT

12.00 Cycling: Tour of Italy **12.30** Cycling: Tour of Italy **15.30** Olympic Games: Olympic Magazine **16.00** Football: International Under-21 Festival Toulon France **17.45** Football: World Cup Germany **18.30** Football: International Under-21 Festival Toulon France **20.15** Sailing: Inside Alinghi **20.20** All Sports: Wednesday Selection **20.30** Equestrianism: Super League Aachen **21.30** Golf: the European Tour Nissan Irish Open **22.00** Football: World Cup Germany **23.00** Football: Power Generation

BBC PRIME

12.00 Animal Park **13.00** Balamory **13.20** Teletubbies **13.45** Smart-eenies **14.00** Fimbles **14.20** Captain Abercromby **14.35** Rule the School **15.00** Garden Rivals **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** Jackson Pollock: Love & Death On Long Island **1.00** Governing Europe **1.30** Governing Europe **2.00** Property People

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Air Crash Investigation **13.00** Into the Lost World **14.00** Megastructures **15.00** Seconds From Disaster **16.00** The FBI **17.00** Hurricane Hunters **18.00** Hornets From Hell **19.00** Megastructures **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Elephant Rage **22.00** Seconds From Disaster **23.00** Seconds From Disaster **0.00** Dark Side of Hippos

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** Meerkat Manor **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** Meerkat Manor

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Super Racers **13.00** Ultimates **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** Dead Men's Tales

TRAVEL CHANNEL

12.00 Tall Ship Chronicles **13.00** The Thrifty Traveler **13.30** The Thirsty Traveler **14.00** Globe Trekker **15.00** Globe Guides **15.30** A Fork in Africa

16.00 Riding Eastern Europe **16.30** The Travel Bug **17.00** Distant Shores **17.30** Adventures and Experiences **18.00** Tall Ship Chronicles **19.00** Earthwalkers **19.30** Earthwalkers **20.00** Down the Line **21.00** Globe Trekker **22.00** Urbanation **22.30** Adventures and Experiences **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 **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 10 **23.00** VH1 Hits

E!

12.00 E! News **12.30** Style Star **13.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **14.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **15.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **16.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **17.00** Hot Love Gone Bad **17.30** 10 Ways **18.00** E! News **18.30** The Soup **19.00** The El True Hollywood Story **20.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **21.00** 101 Sexiest Celebrity Bodies **22.00** Superstar Money Gone Bad **22.30** Celebrity Friends Gone Bad **23.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **0.00** 101 Sexiest Celebrity Bodies **1.00** The El True Hollywood Story **2.00** 101 Craziest TV Moments

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 Toshi **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

12.15 Intimate Strangers **13.50** And Your Name is Jonah **15.25** Doc **17.00** A Dry White Season **18.45** Teachers **20.30** Sins of the Father **22.05** Kidnapped **23.45** War Party

1.20 Last Rites **3.00** Killing Mr. Griffin

TCM

19.00 Sweet Bird of Youth **21.00** White Heat **22.50** Mister Buddwing **0.25** San Quentin **1.40** Green Dolphin Street

HALLMARK

11.00 Mary & Tim **12.30** The Wishing Tree **14.15** Sarah, Plain and Tall **16.00** Early Edition **17.00** High Sierra Search And Rescue **18.00** Midsomer Murders **19.45** Mary Bryant **21.30** Within These Walls **23.00** Mary Bryant **0.45** Within These Walls **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** Beauty and the Feast **15.30** Great British Menu **16.00** Great Food Bites **16.30** Chef at Home **17.00** The Naked Chef **17.30** The Tanner Brothers **18.00** Made to Order **19.00** Ching's Kitchen **19.30** Tyler's Ultimate **19.30** Heat in the Kitchen **20.00** Can't Cook Won't Cook **20.30** Chaleet Slaves **21.00** Cupid's Dinner **21.30** Great British Menu

DR 1

11.45 Frygtløse bønder **12.15** Naboer **12.20** Konen ved sundet **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Landsbyhospitalet **14.00** Familiejagten **14.30** Forsvundne danskere **15.00** Rideklubben **15.30** Orla-Prisen **2006** **16.00** SKRÅL **16.20** KatjaKaj og BenteBent **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Rabatten **18.00** Søren Ryge - køkkenhaven **18.30** Er vi lykkelige, far **19.00** TV Avisen **19.25** SportNyt **19.30** Paradiset **21.20** Onsdags Lotto **21.25** En skærsommernats drem **22.50** Clement Direkte

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** Design Challenge **13.30** Come! See! Buy! **14.00** Fashion House **14.30** Other People's Houses **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** Hollywood One on One **19.00** G-Girls **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** Other People's Houses **0.25** Perfect Match **1.15** Arresting Design **1.45** Entertaining With James

EKKI MISSA AF...
Van Wilder

Frábær gamanmynd sem kemur öllum í gott skap, jafnt núverandi stúdentum sem fyrrverandi, en myndin fjallar um Van Wilder sem er vægast sagt eilífðarstúdent. Hann er búinn að vera sjö ár í framhaldsskóla en útskrift er enn fjarlægur draumur. Pabbi hans er búinn að fá nóg og neitar að borga skólagjöldin. Van lætur sér ekki bregða og snýr sér að því sem hann er bestur í. Parti hafa alltaf verið ástríða hjá kappanum og nú getur hann einbeitt sér að þeim fyrir fullt og allt til þess að fjármagna námið. Aðalhlutverk eru meðal annars í höndum Ryan Reynolds, Tóru Reid, Tim Matheson og Kal Penn.


STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00



DRAMA

▶ 21.15

WITHOUT
A TRACE



SPENNA

▶ 22.25

POIROT – THE
HOLLOW



SPJALL

▶ 22.50

JAY LENO



SPENNA

▶ 21.00

SMALLVILLE



KOSNINGAR

▶ 20.00

BORGARA-
FUNDIR



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



SIRKUS TV



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

8.00 Morgunstundin okkar 8.01 Kóalabraður (6:13) 8.12 Upp í sveit (3:4) 8.27 Brandur lögga (2:2) 8.37 Bubbi byggir 9.21 Bitte nú! (2:2) 9.44 Villi spæta (2:2) 10.05 Andrés Önd í

ógöngum 10.55 Hlé 16.25 Íþróttakvöld 16.40 Formúlu-
kvöld 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Stundin
okkar (2:31) 18.25 Julie (3:4)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.20 Hálandahöfðinginn (1:10)
Breskur myndaflokkur
um ungan gósserfingja í
skosku Hálöndunum og
samskipti hans við sveit-
unga sína.

▶ 21.15 Sporlaust (14:23) (Wit-
hout a Trace) Bandarísk
spennuþáttaröð um sveit
innan Alríkislögreglunnar
sem leitar að týndu fólki.
Atriði í þáttunum eru
ekki við hæfi barna.

22.00 Fótboltakvöld Sýnt úr
leikjum á Íslandsmótinu
í fótbolta.

22.25 Aðþrengdar eiginkonur
(40:47) Bandarísk þátta-
röð um nágrannakonur í
úthverfi sem eru ekki all-
ar þar sem þær eru séð-
ar. Atriði í þáttunum eru
ekki við hæfi barna.

23.10 Lífsháski (42:49) 23.55
Kastljós 0.40 Dagskrárlokk

7.00 Barnatími Stöðvar 2 11.35
Two and a Half Men (5:24)

12.00 Hádegisfréttir 12.20 City
Slickers 14.10 3rd Rock From
the Sun 14.35 Martha 15.20
Nicholas Nickleby 17.25 Wife
Swap (5:7) 18.05 The Simpsons
(9:22)

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
20.05 Meistarinn (21:22) Úrslita-
þátturinn í Meistararum
þar sem í ljós kemur
hvaða keppandi fer heim
5 milljón krónum ríkari
og fyrsti handhafi nafn-
bótarinnar Meistarinn.

20.50 Bones (5:22) (Bein)
Booth biður Brennan um
aðstoð við að bera
kennsl á lík ungs drengs
sem fannst í almenn-
ingsgarði.

21.35 Murder In Suburbia (1:6)
(Morð í úthverfinu)

▶ 22.25 Poirot – The Hollow
(Poirot – Morðið á óðal-
inu) Belgíski rannsóknar-
löggreglumaðurinn
Hercule Poirot gerir sér
vonir um að fá kær-
komna hvíld og frið frá
amstri starfsins er hann
dvelur í sveitasetri sínu.

0.00 American Idol 0.40 Amer-
ican Idol 1.20 Not Without My
Daughter 3.10 Huff (Bönnuð
börnum) 4.10 Hart's War
(Stranglega bönnuð börnum)
6.10 The Simpsons (9:22) 6.30
Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

8.00 Dr. Phil (e)

17.50 Bak við tjöldin: Poseidon
18.15 Dr. Phil

19.00 Frasier
19.30 Game tívi
20.00 Family Guy
20.30 Everybody Hates Chris
Þegar Júlíus kaupir rísa-
stóran kassa af pylsum,
neyðir hann alla til að
borða þær í öll mál.

21.00 Courting Alex Alex reynir
eftir bestu getu að við-
halda nýja brúminu í
sambandinu við Scott.

21.30 Everybody Loves Raymond

22.00 C.S.I.: Miami
▶ 22.50 Jay Leno Jay Leno tekur
á móti gestum af öllum
gerðum í sjónvarpsal og
má með sannri segja að
fína og fræga fólkið sé í
áskrift að kaffisopa í sett-
inu þegar mikið liggur
við. Í lok hvers þáttar er
boðið upp á heimsfrægt
tónlistarfólk.

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 (7:22) (It's A
Wonderful Wife)

20.00 Friends (10:23) Chandler
þarf að eyða jólnum í
Tulsa út af vinnunni og
Monica list ekkert á það.

20.30 Splash TV 2006 (e)

▶ 21.00 Smallville (2:22)
(Mortal) Fimmta þátta-
röðin um Ofurmennið í
Smallville.

21.45 X-Files (Ráðgátur) Sirkus
sýnir X-files frá byrjun!
Einhverjir mest spenn-
andi þættir sem gerðir
hafa verið eru komnir
aftur í sjónvarpið.

22.30 Extra Time – Footballers'
Wife Þær eru fallegar,
moldríkar og geta gert
það sem þær vilja!

23.00 Friends (10:23) (e) 23.25
Splash TV 2006 (e)

10.00 Fréttir 10.10 Maður í
mynd – í umsjá Sigmundar Ernís
(e) 10.40 Hádegisdagfréttir/Mark-
aðurinn/Íþróttarfréttir/Veðurfrétt-
ir/Leiðarar dagblaða/Hádegisdag-
fréttaviðtal. 12.30 Skaftahlíð

13.10 Borgarafundir 14.00
Fréttir 14.10 Borgarafundir
14.55 Borgarafundir 15.40 Há-
degisdagfréttir 16.10 Borg-
arafundir 16.55 Borgarafundir
17.40 Hádegisdagfréttir/Kvöldfrétt-
ir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður

▶ 20.00 Borgarafundir Borgara-
fundur í tilefni af kom-
andi sveitarstjórnarkos-
ningum.

20.45 Borgarafundir Borgara-
fundur í tilefni af kom-
andi sveitarstjórnarkos-
ningum.

21.30 Borgarafundir Borgara-
fundur í tilefni af kom-
andi sveitarstjórnarkos-
ningum.

22.15 Fréttaljós Fréttaskýringar-
þáttur í umsjá Glúms
Baldvinssonar.

23.15 Kvöldfréttir, íþróttir og
veður 0.00 Borgarafundir endur-
sýndir í heild

THE
DA VINCI CODE

Aðalvinningur er stórkostleg ferð til London á slóðir DaVinci lykilsins í boði
Iceland Express. Innifalið í ferðinni er flug, gisting og "DaVinci Tour" um borgina.
Að auki fær vinninghafi DaVinci síma frá Sony Ericsson.

Aðrir vinningar: Sony Ericsson gsm símar • Bíomíðar fyrir tvo á DaVinci • DVD myndir • Tónlistin úr myndinni
• DaVinci tölvuleikir • Varnir tengdur myndinni • Fullt af Pepsi og enn meira af DVD og tölvuleikjum.

Vinningar verða afhendir hjá BT Smáralind. Kópavogi. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS klúbb. 99 kr/skeytið. Ferðin verður dregin út þann 24. maí



KNATTSPYRNA

▶ 19.45

FH-ÍA



GAMAN

▶ 20.00

BRIDGET JONES 2



STÖÐ 2 BÍÓ



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Football: World Cup Germany 12.15 Football: World Cup Germany 13.00 Cycling: Tour of Italy 15.30 Tennis: Exhibition Paris France 16.30 Football: World Cup Germany 17.30 Football: World Cup Germany 19.00 Boxing: Wbo World Title Connecticut 21.00 Football: World Cup Germany 21.30 Football: World Cup Season Legends 22.30 Football: World Cup Germany

BBC PRIME

12.00 Animal Park 13.00 Balamory 13.20 Teletubbies 13.45 Smart-eenies 14.00 Fimbles 14.20 Captain Abercromby 14.35 50/50 15.00 Garden Rivals 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 2.00 Trouble At the Top

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Air Crash Investigation 13.00 Legends of the Ice World 14.00 Megastructures 15.00 Asteroid Attack Investigated 16.00 Earth's Core Investigated 17.00 Megaflood 18.00 Hogzilla 19.00 Megastructures 20.00 Bermuda Triangle Investigated 21.00 Atlantis Investigated 22.00 Seconds From Disaster 23.00 Bermuda Triangle Investigated 0.00 Atlantis 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 Meerkat Manor 17.30 Monkey Business 18.00 Planet Action 19.00 A Nose for Crime 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 A Nose for Crime 1.00 Planet Action 2.00 Meerkat Manor

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A 4x4 is Born 12.30 A 4x4 is Born 13.00 Ultimates 14.00 Massive Engines 14.30 Massive Machines 15.00 Junkyard Wars 16.00 Wheeler Dealers 16.30 Wheeler Dealers 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 Dr G - Medical Examiner 20.00 FBI Files 21.00 Psychic Witness 22.00 Mythbusters 23.00 Forensic Detectives 0.00 FBI Files 1.00 Dambusters 1.55 Dead Men's Tales

TRAVEL CHANNEL

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 Mediterra 16.00 Trial to the Nile 16.30 The Travel Bug 17.00 Distant Shores 17.30 Solo in Se Asia 18.00

Tall Ship Chronicles 19.00 Travel 2006 19.30 Dream Destinations 20.00 High Point - Casinos of the World 20.30 World Class 21.00 Globe Trekker 22.00 Urbanation 22.30 Solo in Se Asia 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 Base Chart 18.00 Pimp My Ride 18.30 Punk'd 19.00 Stankvision 19.30 The Trip 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Superock 22.00 Headbangers Ball 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 Breaking Bonaduce 20.00 Hogan Knows Best 20.30 Beavis & Butthead 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 10 23.00 VH1 Hits

E!

12.00 E! News 12.30 Style Star 13.00 The E! True Hollywood Story 15.00 The E! True Hollywood Story 17.00 Supermodels 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 Shocking Moments in Entertainment 21.00 The Soup 21.30 Number One Single 22.00 Gastineau Girls 22.30 Gastineau Girls 23.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 0.00 The Soup 0.30 10 Ways 1.00 The E! True Hollywood Story 2.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment

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

MGM

10.40 Fight For Life 12.20 White Lightning 14.00 Night Drive 15.15 Impromptu 17.00 Teachers 18.45 Busting 20.15 Brannigan 22.05 Number One with a Bullet 23.45 Youngblood 1.35 Terror at London Bridge 3.10 Sabaka

TCM

19.00 Grand Prix 21.45 The Honeymoon Machine 23.10 Ransom 0.55 In This Our Life 2.30 Murder Ahoy

HALLMARK

11.00 Sea People 12.30 Night Ride Home 14.15 Mark Twain's Roughing It 16.00 Early Edition II 17.00 Early Edition II 18.00 Acts Of Contrition 19.45 Wild At Heart 20.45 Out Of Order 22.30 Wild At Heart 23.30 Talking to Heaven 1.00 Out Of Order 2.30 Acts Of Contrition

BBC FOOD

12.00 Made to Order 12.30 Ching's Kitchen 13.00 Tyler's Ultimate 13.30 Heat in the Kitchen 14.00 Can't Cook Won't Cook 14.30 Chalet Slaves 15.00 Cupid's Dinner 15.30 Great British Menu 16.00 Great Food Bites 16.30 James Martin Delicious 17.00 Beauty and the Feast 17.30 The Hi Lo Club 18.00 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

10.20 Først elske - siden dc 12.30 aHA Grand Prix 13.30 Sennen fra Vingården 15.00 Den amerikanske drage 15.20 MGM Cartoons 15.30 Helt sikkert DR 15.45 Vinderne 16.00 Fandango med Rebecca 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.05 Vandhullet konge 18.00 Hokus Krokus 18.30 VQ - Videnskabsquiz for hele hjernen 19.00 TV Avisen 19.15 Patch Adams 21.05 Sort sommer 22.30 Misery Harbour

JETIX

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

CLUB

11.45 Arresting Design 12.10 The Villa 13.00 Design Challenge 13.30 Come! See! Buy! 14.00 Fashion House 14.30 Other People's Houses 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 Hollywood One on One 19.00 G-Girls 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 Other People's Houses 0.25 Perfect Match 1.15 Arresting Design 1.45 Entertaining With James 2.15 Simply Indian

15.35 Landsbankadeildin 2006 (Grindavík - Keflavík) 17.25 Skólahreysti 2006 (Undankeppni 2) 18.15 Gillette HM 2006 sportpakinn

18.45 US PGA í nærmynd (Inside the PGA) Víkulegur fréttapáttur þar sem fjallað er um bandarísku mótardöna í golfi á nýstárlegan hátt. 19.15 Leiðin á HM 2006 (Destination Germany) Heimsmeistaramótið í knattspyrnu fer fram í Þýskalandi næsta sumar og verða allir leikir í beinni útsendingu á Sýn.

▶ 19.45 Landsbankadeildin 2006 (FH - ÍA)

22.00 Landsbankamörkin 2006 Öll mörkin, tilþrífir, umdeildu atvikin og allt það markverðasta úr leikjum umferðarinnar í Landsbankadeildinni.

22.30 Sænsku nördarnir (FC Z)

23.25 Saga HM 1.05 Landsbankadeildin 2006 (FH - ÍA)

6.00 Forrest Gump (e) 8.20 Try Seventeen 10.00 David Bowie: Sound and Vision 12.00 Bridget Jones: The Edge of Reason 14.00 Forrest Gump (e) 16.20 Try Seventeen 18.00 David Bowie: Sound and Vision

▶ 20.00 Bridget Jones: The Edge of Reason (Bridget Jones 2: Mörk skynseminnar) Framhaldið af hinni geysivinsælu Dagbók Bridget Jones. Renée Zellweger snýr aftur í hlutverki þessarar kostulegu nútíma-konu sem enn og aftur á í vandræðum með karlamálin. Aðalhlutverk: Hugh Grant, Gemma Jones, Jim Broadbent, Renée Zellweger. 2004. Leyfð öllum aldurshópum. 22.00 The Core (Kjarninn) Ögnvekjandi kvikmynd þar sem tilvist jarðar er stefnt í stórhættu. Aðalhlutverk: Aaron Eckhart, Hilary Swank, Stanley Tucci. Bönnuð börnum.

0.10 Undisputed (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 2 Fast 2 Furious (Bönnuð börnum) 4.00 The Core (B. börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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

AUGLÝSINGASÍMI

550 5000

FRÉTTABLAÐIÐ

» Sudoku vikunnar

#26

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 að leikið sé með tölur. Þrautin er leyst með rök-hugsun og útsjónarsemi.

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

Amlóði

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

Hálfdættur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdættur

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

Fullsterkur



L'ARTE DI SACCLÀ

Ímyndaðu þér að þú sért í gróskumiklum hæðum Ligúríu, þaðan sem pestó er upprunnið. Greinar ólífutrjáanna gneista af skerpu og lit, ilmur og angan í loftinu kitla bragðlaukana. Bragð af fersku basil, hvítlauk, furuhnetum og parmesan osti gera upplifun þína af Ítalíu ógleymanlega. Þetta er okkar daglega upplifun, okkar ástríða, okkar matarlist. Þetta er "L'Arte di Sacclà"





Glæsilegar danskar innréttingar í öll herbergi heimilisins.

nettoline 
 AUÐVELT · FLJÓTLEGT · ÓDÝRT
www.nettoline.com



Eldhúsinnréttingar Baðinnréttingar Þvottahússinnréttingar Fataskápar með venjulegum- og rennihurðum

ELBA



Eldavélar



Ofnar



Helluborð



Viftur & háfar



Uppþvottavélar

Snaigé



Kæli- og frystiskápar



Við seljum allar Nettoline
innréttingar með
20% afslætti í þrjár vikur
(tilboðsdagar frá
10. maí. - 1. júní)

Úrvalið er mikið og verðið svo hagstætt, að leitun er að öðru eins

Innréttingatilboð SEM ÞÚ MÁTT EKKI MISSA AF

EKKI BARA INNRÉTTINGAR !

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

*Á tilboðsdögum bjóðum við raftækin með allt að
20% afslætti,
þegar þau eru keypt með eldhúsinnréttingu*

Virka daga kl. 9-18
Laugardaga 10 - 15

 **Friform**

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500



PASSION

Klæðskerasniðin þægindi fyrir þinn líkama og lund.

Dýurnar sem við klæðskerasniðum nákvæmlega að þínum þörfum

Velkomin í Líf & List húsgögn, þar sem við höfum ánægju af því að kynna fyrir þér Passion dýnukerfið sem umbyltir hugmyndum manna um hvernig dýnur passa hverjum og einum.

Í PASSION dýnukerfinu velur þú saman úr ótal möguleikum, dýnuna, nákvæmlega eins og þú vilt hafa hana.

Þegar þú velur PASSION dýnu, velur þú um leið að leggja áherslu á þín eigin persónulegu þægindi, niður í minnstu smáatriði.



Í sumar gerðir PASSION dýnanna er mögulegt að velja nuddbúnað. Komdu í verslunina og upplifðu hvernig 10 mínútna lega á dýnu með nuddbúnaði hressir þig og kætir.

Hinar notalegu bylgjur frá nuddbúnaðinum mýkja spennu og stífa vöðva og þú ert tilbúin(n) að njóta þægilegs nætursvefns og að vakna endurnærð(ur).

Veldu rúmagerð: veldu milli 4 rúmagerða sem hver hefur sína kosti:



PASSION BOX
er gæða heilsudýna sem ber með sér gæði og þægindi. Vél þeirra sem vilja þægindi og góðan nætursvefn.



PASSION CONTINENTAL
eru heilsudýnur hannaðar að amerískri fyrirmynd, þar sem stór dýna er höfð ofan á treimur minni.



LYFTIDÝNA
er val þeirra sem vilja sjá svefnherbergið til fullnustu sem íverustað. Hvert sem þú liggur og lest eða horfir á sjónvarp. Með þræðlausri fjárfstýringu stjórna þú öflugum mótörum sem lyfta höfðalagi og fitalagi í þú stöðu sem passar þér best. Í lyftidýnuna getur þú valið nuddbúnað.



PASSION SLIDE-BACK
heilsudýnuna velja þeir sem vilja hámarks þægindi og möguleika. Glensý blönnun þar sem dýnan rennur aftur á bak eftir því sem henni er lyft. Í Slide back dýnuna getur þú valið nuddbúnað sem varla er hægt að vera án, þegar þú leggur þig í jafn frábæra dýnu sem Slide back dýnan er.



VELDU STÆRÐ
Allar PASSION heilsudýnur eru 210cm á lengd, þó fánlegar 200cm.



VELDU FJADRAGERÐ
Aðeins það besta er négu gott þegar við klæðskerasniðum PASSION heilsudýna fyrir þig. Með ráðgjöf okkar velur þú þá fjadragröð sem hentar þér best - þú velur úr 8 mismunandi gerðum.



VELDU YFIRDÝNU
Góð yfirdýna er punkturinn yfir í-ð þegar kemur að því að ná fram hámarks þægindum. Þú velur milli 3 mismunandi höfðarefna í yfirdýnuna.



VELDU LITI
Þú velur á milli 5 mismunandi líta á PASSION heilsudýnuna þína, 2 á dýnuna skjálfa og 3 á yfirdýnuna, allt eftir þínum þörfum og smekk.

Líf & List
HÚSGÖGN
Árníðla 44, sími 553 2035