

| matur | fólk | börn | stjörnuspa | tíska | tíðarandi | hönnun |

birta

heima og heiman

CHIHARU KAWAI:
» Japanskur stúdent

TÍSKA:
» Appelsínugulir kjólar

HÖNNUN:
» Verðlaunahönnuðurinn
Kristín Eva

JÓEL OG BERGFÓRA:
» *Ull í útrás*

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
16. júní - 22. júní

ÞAU ERU KOMIN!

Þegar þú kaupir gjaldeyri fyrir 20 þúsund krónur eða færð þér MasterCard kreditkort færðu stórt og fallett **handklæði** í kaupbæti.

Farðu í fríð með fjármálin á þurru:

- **Kreditkort**
 - þægilegasti og öruggasti greiðslumátinn í útlöndum.
- **Netbankinn**
 - yfirsýn og helstu bankaaðgerðir hvar sem er í heiminum.
- **Reglulegur sparnaður**
 - leggðu drög að næsta fríi.
- **Greiðsluþjónusta**
 - láttu okkur sjá um að borga reikningana.

GL

GLITNIR



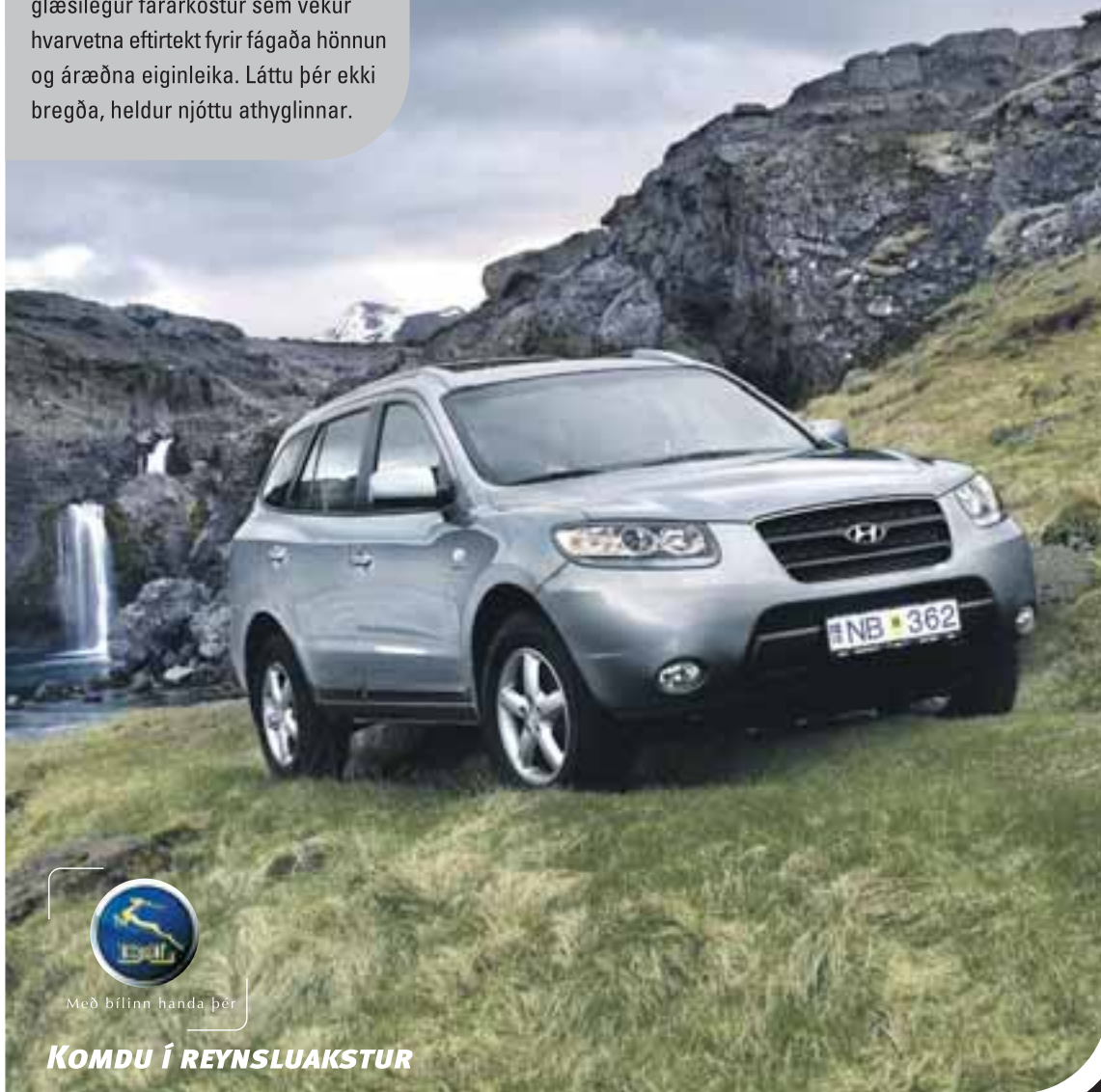
Þú færð nánari upplýsingar hjá þjónustufulltrúum í
útibúum Glitnis, í þjónustuveri í síma 440 4000 og á www.glitnir.is

LÍTUR VEL ÚT
SANTAFE

Hyundai kynnir nýja kynslóð sportjeppa, sem færir þér það besta úr mörgum heimum. Stílhreinn fólksbíll í lúxusflokki, rúmgóður fjölskyldu- og frístundabíll eða ferðafrelsi dugmikils jeppa. Þitt er valið. Þá er Santa Fe glæsilegur fararkostur sem veur hvarvetna eftirtekt fyrir fágaða hönnun og áræðna eiginleika. Láttu þér ekki bregða, heldur njóttu athyglinnar.



**EKKI LÁTA ÞÉR BREGÐA!
NÝR SANTA FE**



Með bílinn handa þér

KOMDU Í REYNSLUAKSTUR

HYUNDAI hefur gæðin

B&L • Grjóthálsi 1 • 110 Reykjavík • 575 1200 • www.bl.is

Keflavík 421 4444

Selfoss 575 1460

Akranes 431 2622

Akureyri 461 2533

Egilsstaðir 471 2524



16



14



22



33

Þetta helst

- 7 1944: Örbylgjuréttur eða þjóðveldisár
- 8 Heitt og kalt
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla Heiðu Eiríksdóttur
- 12 Benóný Ægisson:
Undirbýr hátíðarhöldin 17. júní
- 14 19. júní: Áfram stelpur

Greinar og viðtöl

- 16 Jól Pálsson og Bergþóra Guðnadóttir:
Ull í útrás
- 22 Chiharu Kawai:
Aldrei feimin við að tala íslensku

Hann/hún

- 26 Minnir á mat
- 28 Með sól í hjarta
- 32 Margverðlaunaður hönnuður
- 34 Sumarsólstöður
- 36 Sigríður Björg elur upp
- 38 Háttatími barna
- 40 Jóhanna segir kynjasögur
- 40 Stjórnuþá
- 42 Sirkusnámskeið
- 44 Óhefðbundnar og hefðbundnar lækningar
- 44 Ólétt í formi
- 46 Óregano hollt og gott

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku



Á ils.is getur þú:

- Gengið frá greiðslumati
- Sótt um íbúðalán
- Sótt um lengingu og styttingu á lánatíma

Önnur þjónusta á Netinu:

- Bráðamat
- Útreikningur greiðslubyrði
- Reiknivélar
- Upplýsingar frá ráðgjafa í Netsamtali (MSN)

Beint samband á nýrri heimasíðu – ný og endurbætt heimasíða Íbúðalánasjóðs

Netsamtal (MSN)

Nú er hægt að komast í beint samband við ráðgjafa Íbúðalánasjóðs með því að smella á **Netsamtal á ils.is** alla virka daga milli kl. 8 og 17.

Lenging og stytting lána

Á heimasíðu Íbúðalánasjóðs er hægt að sækja um að lengja eða stytta lánstímann á láninu þínu. Þú getur valið um 20 til 40 ár og allt þar á milli.

Eyðublöð er að finna á ils.is

www.ils.is

Borgartúni 21, 105 Reykjavík
Sími: 569 6900, fax: 569 6800

Íbúðalánasjóður fyrir alla


Íbúðalánasjóður



1944: Örbylgjuréttur eða lýðveldisár?

Texti: MARÍA ÞÓRA ÞORGEIRSDÓTTIR Mynd: GVA

Í 62 ár hefur sjálfstæði þjóðarinnar verið fagnað á 17. júní. Á árum áður var þetta hátíðlegur dagur þar sem ungmeyjar jafnt sem eldri konur klæddust sínu fínasta þússi og þá iðulega íslenska þjóðbúningnum. Mörgum var í fersku minni þegar íslenska lýðveldið var stofnað árið 1944 og í hugum þeirra var þetta ógleymanlegur atburður sem markaði upphaf nýrra og betri tíma.

Í dag þyrpist fólk einnig niður í miðbæ til að halda upp á 17. júní. Það er þó ekki sjálfstæði Íslendinga sem er ungum

Íslendingum endilega efst í huga heldur er dagurinn orðinn að opinberum gleði- og skrúðgöngudegi. Og það eru risasnuddur, kandíflos, blöðrur og skrúðganga sem halda börnunum gangandi fremur en minningin um sjálfstæði Íslendinga enda táknar talan 1944 fremur örbylgjurétti en mikilvægt ártal í Íslandssögunni. Kannski væri ráð að klæða ungu kynslóðina okkar í íslenska þjóðbúninginn til að fylla hana af þjóðarstolti, búningurinn er jú eitthvað sem allir Íslendingar geta verið stoltir af.

| heitt & kalt |

Heitt

Volgt

Hvorki heitt né kalt

Vörð stofuhita

Ískalt

ÞJÓÐBÚNINGUR KVENNA er alltaf fallegur. Það er sama frá hvaða skeiði, hann klæðir íslenskar meyjar alltaf vel.



LANDNÁMSSETUR ÍSLANDS í Borgarnesi er flott safn á flottum stað.



ÍSLENSKI ÞJÓÐSÖNGURINN er fallegur texti við fallegt lag en það er vonlaust að syngja með.



ÞRÍR FORSÆTISRÁÐHERRAR á jafn mörgum árum. Ekki sá stöðugleiki sem vonast var eftir.



ÞJÓÐBÚNINGUR KARLA lætur hrausta karlmenn líta út eins og búálfa.



Handbolti » Barist við Svíagrýlu

Loksins, loksins gerðist það að við unnum Svíþjóð í handboltaleik. 17. júní getum við klárað rimmuna, lagt Svía og komist á HM. Gleymum Figo og félögum á sjálfum þjóðhátíðardeginum

og fjölmennum í höllina og verðum vitni að merkisviðburði í sögu lands og þjóðar. Hvetjum strákana okkar áfram og vonum að þeir standi sig svo þeir verði áfram strákarnir okkar.



Bikíní » Sumarleg á sundlaugarbakknum

Sumarið er komið og sundlaugarnar iða af lífi. Litrík og falleg sundföt eru algjörlega ómissandi og allar konur ættu að eiga að minnsta kosti eitt sett af bikíníum. Fyrir nokkrum árum síðan voru sundbolirnir allsráðandi og lítið úrval af bikíníum. Undanfarin ár hafa bikínín tekið yfir og úrvalið hefur sjaldan verið meira en einmitt nú. Þótt það sé gaman að eiga falleg sundföt þá er fátt leiðinlegra en að rölta í búðir og leita að bikíníum sem passa. Það getur verið hreinasta hörmung að mæta bikíní og því er vissara að vera vel upp lagður þegar haldið er í verslunarferð.



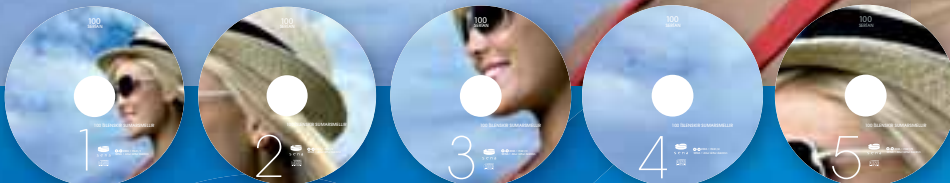
Sumarfrí » Samverustundir með fjölskyldunni

Nú fer sumarleyfistíðin að hefjast. Vinnustaðir fyllast af sumarafleysingafólki og blessuð börnin fá frí frá skóla og leikskóla. Loksins gefst tími fyrir fjölskylduna til þess að gera eitthvað skemmtilegt eða bara njóta þess að eyða deginum saman í rólegheitum. Því miður hafa ekki allir kost á því að taka sér sumarfrí með börnunum sínum, svo sem námsmenn eða þeir sem eru nýbyrjaðir í starfi. Þá er nauðsynlegt að plana sumarið vel og reyna að skipuleggja sumarfríð hjá börnunum þannig að sem minnst stress og læti skapist í kringum það. Það er um að gera að skoða úrvalið af leikja- og listanámskeiðum sem eru í boði í sumar eða nýta sér þjónustu gæsluvallanna í Reykjavík en nú er reksturinn í höndum ÍTR. Best væri náttúrulega að senda börnin í sveitina til afa og ömmu en þar sem það er orðið nokkuð sjaldgæfur kostur þá er líka stórfínt að skottast með afa og ömmu í borginni.

SUMARSMELLIR

100

100 ÍSLENSKIR SUMARSMELLIR Á 5 GEISLAPLÖTUM



Á plötunum 5 er að finna samtals 100 lög með íslenskum flytjendum og eiga lögin það sameiginlegt að hafa verið vinsæl yfir sumartímann á Íslandi síðustu áratugina.

2.799kr.

5CD

MESTA ÚRVALIÐ ER Í SKÍFUNNI
YFIR 20.000 TITLAR AF TÓNLIST, DVD OG TÖLVULEIKJUM



skemmtir þér ;)



brennslan mín ...

Heiða Eiríksdóttir

Kraftmikil nýbylgjutónlist

Heiða Eiríksdóttir, betur þekkt sem Heiða hefur starfað sem söngkona og einnig útvarpskona á Rás 2. Í tilefni Þjóðhátíðardagsins bjó Heiða til brennslu sem inniheldur aðeins íslensk lög. „Lögin sem ég valdi eiga það sameiginlegt, fyrir utan það að vera öll með íslenskum hljómsveitum, að það er kraftur í þeim. Ég gerði eiginlega bara svona pönkrokk-brennslu. Kraftmikil nýbylgjutónlist hefur höfðað til mín í gegnum tíðina og gerir enn og því er þetta bland af nýjum og gömlum lögum. Sum lögin þekjka allir. Önnur eru meira hulin augum almennings, og tvö þeirra hafa einungis borist mér í hendur í „demo“-útgáfum, en þau eru með hljómsveitunum Vítissóta og ÆLu.“

- LAG 1 Transylvanía – HAM.** Fyrsta myndbandið sem ég sá með HAM var við þetta lag. Það er tekið í kirkjugarði og þeir voru allir rosalega mjóir og föllir, og mér fannst þeir sætir. Textinn við lagið er framúrskarandi, svo leggið við hlustir.
- LAG 2 Ég var á leiðinni heim – Vítissóti!** Mitt uppáhalds partilag birtist á demói frá því í apríl 2000. Verst að það að eiga bara nokkrar hræður þetta demói, svo ég get líklega bara farið í partí til þeirra.
- LAG 3 Poturass! – Ókind.** Splunkuný plata Ókindar, Hvar í Hvergilandi, er alveg frábær, og þetta er svo sannarlega hressandi lag. Aggressívur gítarar og öskur, það er málið. Svoleiðis tónlist ýtir vondu skapi út og þá er pláss fyrir gleði og stuð.
- LAG 4 Animal, Animal – Olympia.** Olympia var sólóverkefni Sigurjóns Kjartanssonar, og þar blandar hann tölvum saman við rokkið sem HAM voru þekktir fyrir. Útkoman varð einstök, og ég skil ekkert í Sigurjóni að hafa ekki haldið Olympiu til streitu. Frábært band, frábært lag!
- LAG 5 Aftermath – Kímono.** Kímono er tvímælalaust hljómsveit á uppleið, og platan Arctic Death Ship er meiriháttar. Þetta lag er þó ef til vill mest grípandi og eitt af þeim lögum sem ég fæ aldrei leið á. Gott að keyra við þetta lag, en best er náttúrulega að rúlla öllum nýja disknum, því þetta passar svo vel inn í heildina.
- LAG 6 Rockville/Byrgið – ÆLa.** Af útkominni plötu ÆLu. ÆLa á tónleikum er upplifun. ÆLa á morgnana er betra en morgunmat. Gítar og öskur aftur, það er svo hollt. Bara hlusta á ÆLu og þá þarf maður ekki einu sinni að taka vítamín.
- LAG 7 Án nafns – Purrkur Pillnikk.** Ég fíla þetta lag af persónulegum ástæðum. Það rammar inn reiði mína, og þegar ég syng með textanum þarf ég ekki að vera neitt reið lengur. Einar Örn sagði það fyrir mig.
- LAG 8 Lík-ami – Purrkur Pillnikk.** Besta öskur í íslensku lagi, sem ég veit um. Það eitt gerir lagið gott, en svo er lagið bara líka svo gott ... Lógískara getur það ekki verið.
- LAG 9 Engill – Curver.** Besta „út að labba ein á malbikinu í rigningu með vasadískó“-platan er án efa Haf með Curver. Öll lögin sérsniðin fyrir blautt malbik og einveru. Þegar þetta lag kemur, dansar maður á milli pollanna.
- LAG 10 Strange as it might seem – Ghostigital.** Þegar Curver og Einar Örn leiða saman hesta sína í hljómsveitinni Ghostigital er allt mögulegt. Þeir koma báðir með eitthvað skrítið og hrátt með sér og hræra því svo saman. Eins og að borða súkkulaðikókudeig hrátt: Miklu betra en kakan hefði nokkum tímann orðið.

» birta mælir með ...

... **17. JÚNÍ HÁTÍÐAR-HÖLDUM** Að öllu jöfnu ætti að vera vel réttlætalegt að sitja heima alla helgina og horfa á þrjá leiki í Heimsmeistarakeppninni á dag. En á morgun er undantekningin, því þá er sjálfur 17. júní og af því



tilefni þurfa meira að segja allra hörðustu fótboltaáhugamenn að standa upp úr sófanum. Dustið rykið af þylrunni, straujið fánann, þússið spariskóna og mætið í skrudgönguna með öllum vinum ykkar og fjölskyldu. Skrudgangan fer af stað frá Hlemmi klukkan 13.40.

... **SÉRVÖLDUM ÍSLENSKUM TÓMÖTUM** Þeir bráðna í munni og eru einstaklega góðir í alla matargerð. Fagurrauðir, safaríkir og sumarlegir bíða þeir í röðum í matvörubúðunum og það er varla hægt að standast þá. Salatið verður svo miklu sumarlegra þegar ferskum tómötum hefur verið bætt í það og brauðsneiðin breytist í hátíðarmat ef tómatsneið er notuð sem alleg. Þá eru tómatarir líka ljúffengir einir og sér.



... HAXAN EFTIR BARÐA JÓHANNSSON

Barði hefur lagt poppið til hliðar, í bili, og sendir frá sér dulmagnað sinfóníuverk í háklassískum stíl. Gert fyrir danska mynd sem var bönnuð um 1920 vegna þess að hún þótti boða djöfladyrkun og sitthvað fleira sem ekki er við hæfi barna. Fallegt, magnþrungið og ögnvekjandi allt í senn.



Pappírssími fyrir pappírspesa

NÝTT

Segjum sem svo að þú þurfir að dvelja erlendis í tvo daga eða tvær vikur. Kannski á fundi vegna vinnunnar. Kannski ertu bara á ferðalagi. Þar sem þú þarft að hringja nokkur mikilvæg símtöl innan landsins, eða geta tekið við þeim, er nauðsynlegt að vera með farsíma. Gallinn er bara sá að það væri rándýrt fyrir þig að nota gamla símkortið þitt. Þess vegna kaupir þú einhvers konar frelsiskort um leið og þú lendir. Eða reynir það að minnsta kosti. Stundum getur nefnilega verið ótrúlega erfitt að finna svoleiðis símkort. Lausnin á þeim vanda gæti verið að labba inn í næstu sjöppu og kaupa einnota, endurvinnanlegan síma úr pappír. Þeim sem enn eru unglingar í hjarta sínu finnst þessir nýju símar frá Yanko design ekki beinlínis það flottasta í farsímaheiminum – en þeir virka, eru umhverfisvænir, ódýrir og mjög einfaldir í notkun. Frábært fyrir ferðalanga og pappírspesa sem eru alltaf á ferðinni á milli funda. Ef einhver gæti svo fundið upp einnota fartölvu úr pappír í stíl væri heimurinn fullkominn. Meira um símana á www.yankodesign.com



SNIÐUGT

LYSING.IS // 540 1500

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

Bílalán // Bílasamningur // Einkaleiga


LÝSING



Texti: VALGEIR RAGNARSSON Myndir: GVA

» STÍFUR UNDIRBÚNINGUR AÐ BAKI «

17. júní er á morgun og þá fyllist miðborg Reykjavíkur af syngjandi glöðum Íslendingum. Mikil dagskrá er í boði fyrir alla aldurshópa og hefur undirbúningur fyrir daginn staðið yfir síðan í vetur. Birta spurði Benoný Ægisson verkefnisstjóra 17. júní hátíðarhaldanna í Reykjavík nokkurra spurninga um herlegheitin.

Fjórir starfsmenn Hins Hússins sem kalla sig Skytturnar eiga veg og vanda af skipulagningu hátíðarhaldanna í miðborg Reykjavíkur. Yfirskyttan og verkefnisstjóri 17. júní heitir Benoný Ægisson og hefur hann staðið í ströngu við skipulagninguna frá því snemma í vor.

HVERNIG ER UNDIRBÚNINGI HÁTTAÐ FYRIR SVONA STÓRAN ATBURÐ?

„Þetta er náttúrulega dálítið flókin aðgerð þar sem þetta er allt sett upp og tekið niður á einum til tveimur sólarhringum. Skipulag fyrir hátíðarhöldin byrjar seinni hluta vetrar og við erum fjögurra manna teymi sem köllum okkur Skytturnar sem sjáum um þetta. Við byrjum að funda og svo förum við að auglýsa eftir atriðum í kringum páska. Síðan þyngist róðurinn smám saman og síðustu dagana er stór hópur sem er að vinna að þessu. Það eru einhverjir tugir manna þegar mest lætur. Þetta er náttúrulega útihátíð og það þarf að setja upp öll svið og búa þetta allt til á staðnum, en ég er að vinna í þessu á fullu frá því að undirbúningur hefst.“

FRÁ HVADA SVIÐUM INNAN BORGARINNAR KOMA ÞEIR SEM TAKA ÞÁTT Í UNDIRBÚNINGNUM?

„Þetta er nú reyndar ekki gert svoleiðis mikið lengur. Yfirleitt er þetta unnið í verktakavinnu því nú rekur borgin miklu færri fyrirtæki og annað slíkt en hún gerði áður. Sá tími þegar borgin rak smíðaverkstæði sem smíðaði sviðin og setti þau upp er liðinn. Yfirleitt eru þetta því allt saman verktakar sem sjá um uppsetninguna.“

HVER ERU MARKMIÐ REYKJAVÍKURBORGAR MEÐ HÁTÍÐARHÖLDUNUM?

„Það er náttúrulega að minnast lýðveldisstofnunar og sem höfuðborg þá höldum við hátíðardagskrá á Austurvelli og í kirkjugarðinum. Dagskránni frá Austurvelli er sjónvarpað á landsvísu og höfuðborgin gerir það náttúrulega. Auðvitað er þetta líka fyrst og fremst fjölskylduskemmtun frá morgni til kvölds.“

HVENÆR HEFJAST HÁTÍÐARHÖLDIN?

„Þau hefjast klukkan tíu um morguninn í kirkjugarðinum við Suðurgötu þegar forseti borgar-

stjórnar leggur blómsveig frá Reykvíkum á leiði Jóns Sigurðssonar. Þeim lýkur síðan klukkan tíu um kvöldið með tónleikum.“

ERUÐ ÞIÐ MEÐ DAGSKRÁ Í BOÐI FYRIR ALLA ALDURSHÓPA?

„Við erum núna með dagskrá á tveimur stórum sviðum og fjórum litlum auk þess sem við erum með mikið af leiktækjum. Hátíðarsvæðið er mjög stórt, það nær alveg frá höfninni og út að Hringbraut. Síðan fyrir þá sem eru eldri, þá eru tónleikar á Arnarhóli og hip-hop tónleikar á Lækjargötu. Síðan erum við með tónleika í tjaldi á Austurvelli þannig að það er eitthvað sem höfðar til allra í dagskránni. Fólk getur skoðað dagskrána í heild sinni inni á 17juni.is.“

VERÐUR EITTHVAÐ NÝTT AF NÁLINNI Í HÁTÍÐARHÖLDUNUM Í ÁR?

„Nei, ég get nú ekki sagt það. 17. júní hátíðarhöldin eru nú engin keppni í frumleika. Flest allir vilja fá það sem þeir eru vanir að sjá og helst aðeins meira. Það er það sem við reynum að gera.“



Sælureitir í garðinum



Pantaðu glæsilega
handbók okkar í síma 800 5050

www.bmvalla.is

Gæðavörur fyrir garðinn.

Fyrstu skrefin að sælureit fjölskyldunnar liggja í Fornalund. Landslagsarkitekt okkar aðstoðar þig við að breyta garðinum þínum í sannkallaðan sælureit.

Hringdu í 585 5050 og fáðu tíma í ráðgjöf.
Það kostar ekki neitt.



BM·VALLÁ

Söludeildir BM·Vallá: í Fornalundi 110 Reykjavík Sími: 585 5050 • Suðurhrauni 6 210 Garðabæ Sími: 585 5080
V/Súluveg 600 Akureyri Sími: 460 2200 • Ægisdötu 6 730 Reyðarfirði Sími: 477 2050 • Höfðaseli 4 300 Akranes Sími: 433 5600

ÁFRAM STELPUR



Á kvennafrídaginn árið 2005 sýndu íslenskar konur mikla samstöðu. Launamunur kynjanna var í brennidepli eins og svo oft áður.

» Þann 19. júní árið 1915 var kosningaréttur kvenna bundinn í stjórnarskrá. Nú eru liðin rúm níutíu ár síðan og samfélagið er gjörbreytt. Konur teljast nú jafnokkar karlanna á flestum sviðum og jafnréttisbaráttan hefur borið góðan árangur. Samt er víða langt í land og þess ættum við að minnast á þessum degi.

Texti: ÞÓRGUNNUR ODDSDÓTTIR

Það voru stoltar konur sem fylktu liði á Austurvöll, þann 7. júlí 1915, til þess að fagna þeim réttindum sem íslenskum konum hafði loksins hlotnast. Kosningarétturinn hafði verið bundinn í stjórnarskrá nokkrum vikum fyrr sem þýddi að konur gátu nú loks haft bein áhrif á þjóðmálin. Samkoman á Austurvelli var ein sú fjölmennasta sem haldin hafði verið hér á landi og í tilefni dagsins var íslenska fánanum flaggað í fyrsta skipti sem viðurkenndum sérfána Íslands. Kosningarétturinn var stærsti áfanginn sem unnist hafði í öflugri kvennabaráttu sem staðið hafði í nokkur ár. Um aldamótin 1900 varð vakning meðal íslenskra kvenna með Bríeti Bjarnhéðinsdóttur í broddi fylkingar. Kvenfélög voru stofnuð víða um land og konur börðust fyrir sömu réttindum og karlar höfðu fengið í vöggugjöf. Sömu laun fyrir sömu vinnu, jafnrétti til náms og fjárhagslegt sjálfstæði konunnar voru meðal þeirra baráttumála sem nú áttu upp á pallborðið. Réttindi sem konur höfðu fram að þeim tíma varla hugleitt að þær ættu rétt á. Kosningarétturinn var í fyrstu bundinn við 40 ára



Bríeti Bjarnhéðinsdóttir var einn helsti frumkvöðullinn í kvenréttindabaráttunni.

aldur og þótti mörgum konum það miður. Rökin fyrir aldurstakmarkinu voru þau að konur væru ekki tilbúnar að takast á við þá ábyrgð og þær skyldur sem fylgdu kosningarétti og kjörgengi til Alþingis. Aldurstakmarkið féll úr gildi með nýrri stjórnarskrá árið 1920 og tveimur árum síðar var fyrsta íslenska konan kjörin á þing. Smátt og smátt komust konur til aukinna valda í þjóðfélaginu og ýmsum gömlum gildum var kollvarpað. Aðsókn kvenna í menntaskóla og háskóla jókst með hverju árinu og konur flyktust út á vinnumarkaðinn til þess að vinna sömu störf og karlar. 91 ár eru ekki langur tími. Fjórar kynslóðir íslenskra kvenna hafa fengið að kjósa í almennum kosningum sem er agnarlitill hópur ef horft er til rúmlega þúsund ára sögu þjóðarinnar. Þann 19. júní ættum við að hugleiða þetta. Hugsa um allar konurnar og karlana sem ruddu brautina og þakka fyrir hversu langt við höfum náð á síðustu árum. En við ættum einnig að stalda við og skoða hvað enn á eftir að gera því baráttan er svo sannarlega ekki unnin enn.



*Notaleg stemning með flottum fylgihlutum
fyrir heimilið og sumarbústaðinn*



LÍNAN

H Ú S G Ö G N

SUÐURLANDSBRÁUT 22 • SÍMI 553 7100 • www.linan.is

ULL Í ÚTRÁS

» Úti í Örfirisey hafa ung hjón stofnað fyrirtæki sem endurreisa á veldi íslensku ullarinnar. Hann er þjóðþekktur tónlistarmaður og hún á að baki farsælan feril sem hönnuður. Saman ætla Jóel Pálsson og Bergþóra Gunðnadóttir að sýna og sanna að íslenska ullin er einstök náttúruauðlind sem vel stenst kröfur nútímans.

Viðtal: TRYGGVI GUNNARSSON

Myndir: HARI

Fóróun: ELÍN REYNISDÓTTIR



Ytra byrði Eyjaslóðar 9 gefur fáar vísbendingar um það sem fram fer innandyrna. Stórt verksmiðjuhúsnæði milli gamalla olútanka og seglagerða virðist við fyrstu sýn bjóða upp á fátt spennandi. Þegar inn er komið og upp á aðra hæð kemur annað í ljós. Jól og Bergþóra hafa breytt einu horni hússins í hönnunarstúdíó, hljóðver og notalega kaffistofu. Í anddyrinu hanga sýnishorn af því sem Farmers Market hefur upp á að bjóða, flikur unnar úr íslenskri ull, og í bakgrunninum er steinaður íslenskur veggur, eitthvað sem fylgir flikunum á öllum sölustöðum.

Eftir stutt spjall yfir kaffibolla, þar sem meðal annars kom í ljós að blaðamaður hafði spilað í brúðkaupi Jóels og Bergþóru, beindist samtalið að því sem vakið hafði áhuga Birtu, Farmers Market og íslenska ullin.

FARMERS MARKET - ICELAND

Grundvallarhugmyndin að baki Farmers Market er nýting íslensku ullarinnar sem Bergþóra og Jól telja að, þrátt fyrir vinsældir lopapeysunnar innanlands, sé vannýtt auðlind. „Íslenska sauðkindin er búin að vera einangruð hérna í meira ellefu hundruð ár og er búin að þróa með sér einstaka náttúrulega eiginleika í veðráttunni hér sem er ansi óútreiknanleg,“ segir Jól. „Íslenska ullin er bæði einangrandi, sem er einkennandi fyrir ull almennt, og svo er hún líka vatnsfráhrindandi, sem er einstakt fyrir íslensku ullina. Hún tapar ekki varmanum þó hún blotni.“ Bergþóra hefur alltaf haft tröllatrú á ullinni og allt frá því hún var smákrakki hefur hún þrjónað í höndunum. Þegar hún var í Myndlista- og handíðaskólanum kviknaði áhugi á nýjum nýtingarmöguleikum ullarinnar. Í stað þess að gera þykkar, þungar og belgmiklar lopapeysur sem einungis hentuðu í ferðalagið eða úti í fjósi langaði hana að gera léttari fót fyrir hvunnadaginn. Þetta er nákvæmlega það sem Bergþóra er að gera núna, léttar lopapeysur, fjölnota lífsstílsflikur eins og Bergþóra kallar þær, sem henta innanndyrna og undir aðrar flikur. „Í þessu felst sérstaða Farmers market,“ segir Jól, „auk þess sem ég get leyft mér að segja að við höfum frábæran hönnuð sem veit hvað hún er að gera.“ Augnaráðið sem Jól fékk til baka fyrir þessa athugasemd svaraði öllum spurningum blaðamanns um hvernig það gengi að vinna saman allan daginn og koma svo heim og vera foreldrar saman á kvöldin. Svárið var greinilega að það gengi vel.

Nafnið Farmers Market á sér vísun í sam-

nefnda markaði, bændamarkaði, þar sem frumframleiðendur selja vöru sína. Örfáir slíkir markaðir eru hérlandis, til að mynda uppi í Mosfellsdal. „Okkur langaði að finna nafn sem hefði ekki endilega með fót að gera, heldur vildum við að þetta væri orð sem dekkaði hugmyndafræðina. Farmers Market stendur fyrir eitthvað sem er nálgægt uppruna sínum, eitthvað sem er beint af akrinum,“ segir Jól. „Við vildum líka hafa eitthvað sem speglaði sögu okkar og menningu. Það er svo stutt síðan Íslendingar fluttu á mölina úr sveitinni og flest okkar eiga afa eða ömmu sem bjuggu í sveit. Það þarf ekki að fara meira en nokkur hundruð ár aftur til að finna sameiginlega forfeður okkar allra, þannig að við erum sannarlega ein stór fjölskylda hér á skerinu.“

AFTUR TIL UPPRUNANS

Í augum margra hljómar það sem skref aftur á bak að láta vinsæl gerviefni lönd og leið og halda aftur til ullarinnar. „Það er rétt að það eru 20-30 ár síðan ullin var stór útflutningsvara. Það sem gerðist var ekki að hráefnið væri lélegt, heldur varð að einhverju leyti stöðnun í framleiðslu, vöruþróun og markaðssetningu á vörunum. Ég er búin að vinna í um fimm ár í 66°N í þessum útivistabransu og þar eru allir að nota flís og öndunarefni, efni sem líkja eftir eiginleikum ullarinnar. Ég sæki töluvert af útivistarsýningum erlendis þar sem allir eru að vinna meira eða minna með svipuð hráefni.“

Það er rétt sem þau segja. Hnattvæðingin og markaðsöflin hafa fært okkur nær hvert öðru, bæði til góðs og ills. Til að komast til London, Parísar eða Rómur þarf aðeins að yta á nokkra hnappa á lykklaborði, gefa upp tölu á plastkorti og koma sér út á flugvöll. Vörur ferðast milli heimshorna á innan við degi og fylla búðir hér og í nágrennalönd-



„ÞAÐ ER RÉTT AÐ ÞAÐ ERU 20-30 ÁR SÍÐAN ULLIN VAR STÓR ÚTFLUTNINGSGREIN. ÞAÐ SEM GERÐIST VAR EKKI AÐ HRÁEFNIÐ VÆRI LÉLEGT, HELDUR VARÐ AÐ EINHVERJU LEYTI STÖÐNUN Í FRAMLEIÐSLU, VÖRUÞRÓUN OG MARKAÐSSETNINGU Á VÖRUNUM.“ Bergþóra

Okkur finnst því hálfgerð gat í markaðnum fyrir önnur efni,“ segir Bergþóra.

ÞJÓÐARARFURINN ULLIN

Jól og Bergþóra segjast skynja bæði hjá sér og öðrum í kringum sig að Íslendingar séu orðnir þreyttir á eilífa rembingnum að vera alþjóðleg. Alþjóðavæðingin er svo mikil að það er hægt að fá allt alls staðar. Sömu vörumerkin fylli allar búðir. Þau taka sem dæmi að það er lítið gaman að ferðast milli landa og allt sem þú sérð er sama lykklakípan í öllum búðargluggum. Eini munurinn er að það er búið að þrykkja mismunandi fána á hana. „Það hefur farið mikið púður í að þurrka út þjóðareinkennin til að sýna að við getum gert allt jafn vel og hinir. Ég meina, hver hefur áhuga á því?“ spyr Jól. „Það er ein af ástæðunum að við völdum að vinna með þetta einstaka hráefni og því hún tengist okkar sérstöku arfleifð,“ bætir Bergþóra við.

unum. Hvort sem skoðað er í Kringlunni, London eða Kaupmannahöfn er Zara og H&M alltaf handan við næsta horn. Búðirnar eru fylltar sömu vörum og eru meira að segja á svipuðu verði. Bergþóra er sannfærð um að fólk sé búið að fá nóg. Það vilji eitthvað sem er einstakt, eitthvað sem ekki er hægt að fá í næsta stórmarkaði.

ÁHÆTTAN

Hugmyndin að baki Farmers Market var búin að gerjast með Jól og Bergþóru í nokkur ár áður en þau ákváðu að slá til. Þau eru enn í startholunum enda er Farmers Market ekki orðið eins árs. „Það má kannski segja að við séum að moka holuna og steypa grunninn. Við erum ekkert að flýta okkur heldur viljum við leyfa þessu að þróast í rólegheitunum,“ segir Jól. Spurð hvort þetta sé ekki áhætta ranghvolfa þau augunum í takt og játa að svo sé. „Þetta er mjög mikil áhætta, en maður

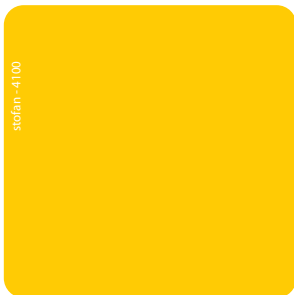
má ekki hugsa bara um það, þá myndi maður aldrei gera neitt. Þetta verkefni finnst okkur hrikalega spennandi. Við erum með ákveðnar hugmyndir hvornig eigi að framkvæma svona hluti og við erum líka svo miklar „do it your self“-manneskjur að við viljum endilega gera þetta sjálf,“ segir Jól.

Það er aðdánarvert þegar ungt fólk sem búið er koma sér vel fyrir í lífinu leggur all undir til að sjá draum sinn rætast. Bergþóra gegndi einum af eftirsóttustu hönnunarstöðum á landinu en hún var annar tveggja aðalhönnuða 66° orður í fjögur ár. „Það var erfið ákvörðun að hætta hjá 66°N. Ég var mjög ánægð hjá þeim, þetta var skemmtileg vinna og ég fékk að gera fullt af skemmtilegum hlutum. Hinsvegar langaði mig að gera eitthvað sjálf og það var einfaldlega spurning um að taka ákvörðun. Þeir sýndu mér afskaplega mikinn skilning, svo mikinn reyndar að ég er enn að vinna ákveðin verkefni fyrir þá þannig að þetta er allt í góðu,“ segir Bergþóra og játar um leið hversu heppin hún er að fá það besta beggja heima.

TÓNLISTARMAÐUR Í HÖNNUNARHEIMI

Jól tekur í sama streng en þrátt fyrir að vera framkvæmdastjóri, símadama, sendill og húsvörður hins nýja fyrirtækis er hann alls ekki að hætta í tónlistinni. „Ég hef verið svo heppin að geta verið starfandi tónlistamaður í Ellefu ár og alltaf haft nóg að gera. Ég skipulegg bara tíma minn nú þannig að ég hef tíma fyrir

bæði. Það eru auðvitað ákveðnir hlutir sem ég verð að taka mér fri frá í tónlistinni, til dæmis kennslunni, og ég verð að straumlínulaga það sem ég vil gera,“ segir Jól. Hann hefur lítinn tíma fyrir ritstíflur en hann segir að það sé svo furðulegt, hann komi miklu meira í verk nú þegar tíminn sé af skornum skammti. Ef nóturnar neita að koma á blaðið snýr hann sér einfaldlega að bókhaldinu og nýtir þannig hverja mínútu. „Annars sé ég fram á að það verði áfram nóg að gera í tónlistinni. Ég mun taka upp og gefa út disk í sumar með nýrri tónlist sem ég hef verið að setja saman og svo er búið að bjóða mér að halda tónleika á 8. alþjóðlegu listhátíðinni í Sjanghæ,“ segir Jól og glottir. Svo virðist sem Kínverjar hafi miklar mætur á saxafónleikurum og því eru bæði Jól og Sigurður Flosason á leið út með hljómsveit. „Þeir buðu okkur meira að segja að taka upp live-disk sem gefinn yrði út í Kína,“ segir Jól og ekki minnkaði glottið við það.



Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn
Brúðbílinn
Sundlaugar ÍTR
Ylströndin
Bátaleiga í Nauthólsvík



ÍTR skemmtilegur frítími!

ÍTR býður upp á fjölbreytta og skemmtilega afþreyingu fyrir alla fjölskylduna í sumar.

- **Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn** – Sannkölluð perla í Laugardalnum. Garðurinn verður opin alla daga vikunnar í sumar frá kl 10-18
- **Brúðbílinn** – Verður á ferð og flugi um alla borg í sumar. Frábær skemmtun fyrir yngstu fjölskyldumeðlimina.
- **Sundlaugar ÍTR** – Á að kíkja í pottinn? Fara í smá gufu eða taka sundsprett. ÍTR rekur 7 sundlaugar í Reykjavík og þar geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi.
- **Ylströndin** – Á ekki að reyna að taka smá lit í sumar. Ylströndin er opin frá 15. maí til 15. september kl 10-20. Láttu sjá þig!
- **Bátaleiga í Nauthólsvík** – Langar þig í siglingu? Leigan er opin í allt sumar miðvikudaga og fimmtudaga frá kl 15-19. Hægt að leigja árabáta, kajaka og kanóa.

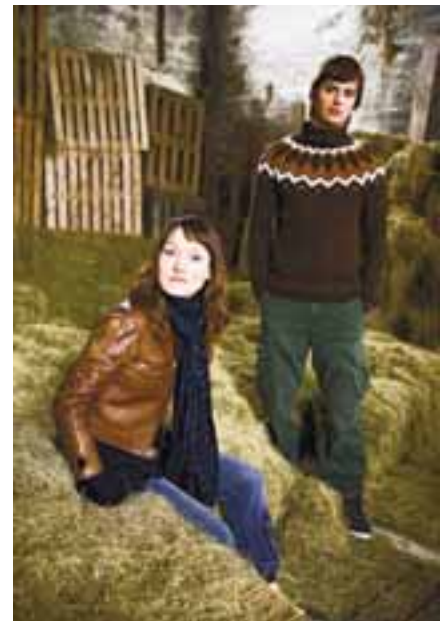


„OKKUR LANGAÐI AÐ FINNA NAFN SEM HEFÐI EKKI ENDILEGA MEÐ FÖT AÐ GERA, HELDUR VILDUM VIÐ AÐ ÞETTA VÆRI ORÐ SEM DEKKAÐI HUGMYNDAFRÆÐINA. FARMERS MARKET STENDUR FYRIR EITTHVAÐ SEM ER NÁLÆGT UPPRUNA SÍNUM, EITTHVAÐ SEM ER BEINT AF AKRINUM.“ Jóel

Fyrir tónlistarmann sem óreyndur er í hönnunarheiminum er margt sem kemur á óvart. Jóel hefur þurft að læra eftir hinni aldagömlu aðferð að prófa sig áfram og yfirstíga hindranirnar þegar þær myndast. „Það sem ég rak mig á strax, þrátt fyrir að Bergþóra væri búin að vara mig við, er hversu langur ferillinn er

ferð um hönnunarstúdíóið, vottað fyrir að þar eru spennandi hlutir á ferð. Vörur Farmers Market eru fáanlegar í fimm verslunum hérlendis. Þær eru Kisan á Laugavegi, Rammagerðin í Bankastræti og í Leifsstöð en sú búð opnar næstu mánaðarmót, 38 Þrep á Laugavegi, og á Geysi í

missurum,“ bætir Jóel við. „Það sem skiptir rosalega miklu máli fyrir okkur núna er að tryggja að framleiðslan geti gengið snurðulaust. Við erum að vinna bæði með fólki á Íslandi, Evrópu og Asíu, mjög hæfu fólki, að undirbúa okkur að geta brugðist fljótt við þöntunum af mismundandi stærðum þegar



Unnið er tvö ár fram í tímann. Eins og hjá 66°N þá er búið að raða upp litaspám sem segja til um hvað gerist árið 2008. Hvað verður þá að gerast í litatísku heimsins? Svo rætast spárnar og það finnst mér svo merkilegt. Hafir þú veðjað á rétta litinn, lit sem engum datt í hug að yrði vinsæll eftir tvö ár, dettur þú í lukkupottinn. Þetta er eitthvað sem maður áttar sig engan veginn á þegar maður er utanaðkomandi neytandi,“ segir Jóel.

LOPAPEYSUR Í GRUNNLÍNUNNI

Þessi misseri er Bergþóra að leggja lokahönd á þær vörur sem hún kallar grunnvörur, vörur sem alltaf verða í hönnunarlinunni. Þessar vörur eru flestar lopapeysur að hætti Bergþóru, sumar þjóðlegar með hinu klassíska íslenska hringamunstri, og aðrar sem lítið eiga skylt við peysurnar sem amma þrjónaði. Í handraðanum hefur Bergþóra fleiri flíkur sem enn eru á hönnunarborðinu og getur blaðamaður, eftir stutta skoðunar-

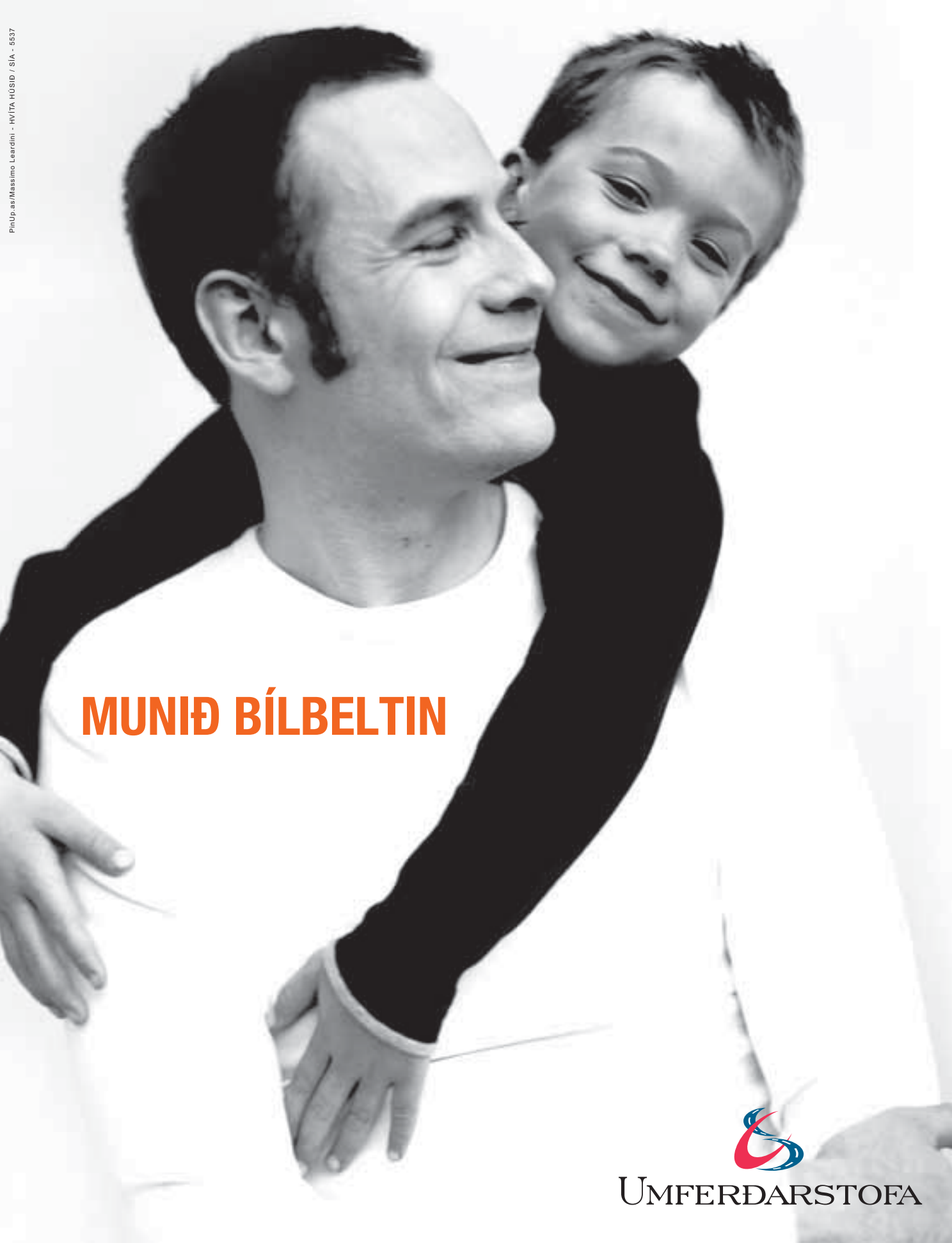
Haukadal en þar urðu nýlega eigendaskipti. Þessar búðir eru allar ólíkar en eiga það sameiginlegt hver með annari og Farmers Market að þær eru ungar og að prófa nýja hluti. Þær eru því fullkomnir ferðafélagar ungbarnsins Farmers Market.

ULL Í ÚTRÁS

Eins og góðum Íslendingum sæmir hyggja Bergþóra og Jóel á útrás í náinni framtíð. „Við ætlum að gera þetta hægt og örugglega enda margt sem getur farið úrskeiðis. Við byrjum á Japansmarkaði en þar erum við í samstarfi við aðila sem við treystum vel. Vörurnar koma á markað í haust og svo sjaum við hvað setur,“ segir Jóel. Aðilar frá fleiri markaðssvæðum hafa sett sig í samband við hjónin og segjast þau ánægð með áhugann sem strax hefur vaknað án þess að kynningarstarf sé hafið að fullu. „Við förum okkur hægt og viljum hafa vaðið fyrir neðan okkur og leyfa þessu að þróast hægt en örugglega á næstu

þær koma,“ segir Bergþóra.

Hjónin segjast hafa lítinn áhuga á því að verða risar á tiskumarkaðnum. Til þess að vinna með bestu framleiðendunum þurfi hinsvegar ákveðna stærð sem skilar sér svo í gæðum. „Enn sem komið er fer ég yfir hverja einustu flík sem fer úr húsi. Allt á að vera nákvæmlega rétt og því verður gæðastjórnunin að vera í góðum höndum,“ segir Bergþóra og hlær. Þó svo hún geri grín að þessari fullkomnunarárættu finnst blaðamanni hún lýsandi fyrir þann metnað og þá ástríðu sem bæði Bergþóra og Jóel leggja í Farmers Market. Tíminn einn leiðir í ljós hvort ullin stenst þær kröfur sem hraðsoðin nútímameningin gerir. Það er ljóst að umræðan um umhverfisvernd, endurnýtingu og sjálfbærar iðnað er að aukast og almenningur er sífellt að verða meðvitaðari um umhverfið og hvernig við höfum áhrif á það. Þessi þróun er Farmers Market í hag, hvort sem lítið er á framsetningu vörunnar eða hráefnið sjálft, íslensku ullina.



MUNIÐ BÍLBELTIN



UMFERÐARSTOFA



» Aldrei feimin við að tala íslensku «

Fyrsti Japaninn til að ljúka stúdentsprófi á Íslandi er hin 22 ára Chiharu Kawai. Hún hefur lært sín framhaldsskólafög við Framhaldsskóla Austur-Skaftafellssýslu, FAS, á Höfn í Hornafirði.

Texti: GUNNÞÓRA GUNNARSDÓTTIR

Chiharu tekur brosandí á móti Birtublaðamanni heima hjá „ömmu“ sinni í Hólmgarðinum í Reykjavík. Henni kynntist hún þegar hún kom fyrst til Íslands árið 2000, þá nýorðin sextán ára. Síðan á hún þar athvarf þegar hún stoppar í Reykjavík á ferðum sínum milli heimalandsins og Hornafjarðar. Á eldhúsbörðinu er fartölvan sem meðal annars geymir myndir frá veru Chiharu á Íslandi sem hefur ekki bara setið við að læra síðustu fjögur árin heldur líka tekið þátt í leikstarfsemi á Hornafirði og unnið á garðyrkjustöð og Edduhóтели sitt hvort sumarið. Einnig hefur hún spilað badminton með hornfirskum herramönnum, kennt austurlenska matargerð og meira að segja verið í þorablótsnefnd í Nesjum.

ALLIR BOÐNIR OG BÚNIR

Mesta afrek Chiharu er þó að ljúka náminu á fjórum árum þótt bækurnar væru allar á íslensku. Hvernig fór hún að þessu? „Ég var á málbraut og til að byrja með lærði ég bara íslensku og ensku. Smám saman bætti

ég þýsku, stærðfræði og sögu við. Þetta var vissulega erfitt en kennararnir og aðrir vinir mínir voru boðnir og búnir að hjálpa mér. Ég stráði líka orðabókum í kringum mig. Fyrstu tvö árin spáði ég ekkert í hvort eða hvenær ég lyki náminu. Svo gekk mér það vel á prófum að ég fór að stefna á útskrift eftir fjögurra ára nám eins og flestir þeirra sem voru samferða mér.“ Chiharu hefur náð ótrúlega góðum tókum á íslenski tungu. Hún þakkar það meðal annars frábærri kennslu Zophoníasar Torfasonar kennara í FAS og líka því að hún hafi aldrei verið feimin við að tala íslensku þótt hún segði eitthvað vitlaust.

LEIDDIST HEIMA

Chiharu er frá Yokohama, rétt hjá Tókýó, og er yngst í fimm systkina hópi. En hvernig datt henni í hug að koma til Íslands til að læra til stúdentsprófs? „Ég var fimmtán ára og leiddist í framhaldsskólanum í Japan. Systkini mín voru öll við nám hér og þar um heiminn. Annar bróðir minn var í Oxford, hinn í Sídney, önnur systirin í Tævan og hin

KEANE UNDER THE IRON SEA



LANGAR ÞIG Í EINTAK?

Sendu SMS skeytið **BTC KEB** á númerið **1900**

Þú gætir unnið!

Vinningar eru:

- Keane - Under The Iron Sea
- Keane - Live Recordings 2004 EP
- Keane - Strangers DVD
- Pepsi kippur • DVD myndir
- Fullt af öðrum geisladiskum og margt fleira

10. hver vinnur!



í London. Svo ég vildi fara eitthvert líka og er svo heppin að eiga foreldra sem skildu það. Bróðir minn hafði skroppið til Íslands þegar hann var í Oxford og litist vel á landið svo hann leitaði að skóla hér sem vildi taka við mér. Menntaskólinn á Ísafirði var einn þeirra sem sendu jákvætt svar. Ég kom fyrst til landsins í mars 2000, þá nýorðin 16 ára og byrjaði í skólanum á Ísafirði. Þar var ég svo heppin að dvelja hjá dóttur hennar „ömmu“ og fjölskyldu hennar sem hafði verið í Japan og þekkti japanska menningu.“

SVEITASTELPA Í SÉR

Samkvæmt íslenskum lögum má fólk yngra en 18 ára ekki dvelja á Íslandi án foreldra svo Chiharu þurfti að fara heim aftur eftir þrjá mánuði. Það hafði hún ekki vitað áður en hún kom. Draumurinn um nám á Íslandi



Í veislunni var boðið upp á ótal rétti sem Chiharu útbjó sjálf ásamt mömmu sinni.



Meðal nýstúdenta á Höfn.

var þó á sínum stað. „Ég fór í kokkaskóla í Japan því ég hef svo mikinn áhuga á að elda og lærði líka smávegis í íslensku í tungumálaskóla í Tókýó. Kennarinn er japanskur en hefur verið á Íslandi í nokkur ár og kann vel málið. Svo kom ég hingað aftur strax eftir átján ára afmælið mitt, í mars 2002. Fyrst ætlaði ég aftur til Ísafjarðar en datt svo í hug að það væri gaman að prófa eitthvað annað. FAS er einn af fáum skólum sem tekur inn nemendur á miðri önn og Eyjólfur Guðmundsson skólameistari hvatti mig til að koma austur. Ég vildi líka gjarnan vera í litlum bæ því ég er sveitastelpa í mér!“

HEILSAR UPP Á KÆRASTANN

Til að byrja með kveðst Chiharu hafa búið hjá fjölskyldu á Höfn en síðan tekið íbúð á leigu sem foreldrar hennar hafi hjálpað henni að borga. Hún hefur ekki sagt skilið við sinn kæra Hornafjörð því í haust ætlar hún að koma aftur til að hefja nám í ferðamálafræði við Hólaskóla í fjarnámi. „Það er háskólasetur í Nýheimum á Höfn og þar ætla ég að læra gegnum tölvuna. Ég get ekkert flutt frá Höfn. Það er svo fallett þar,“ segir hún og brosir sínu bjarta brosi. Hvað hyggst hún svo fyrir í framtíðinni? „Ég læri mikið um íslenska náttúru og hef áhuga á henni og því langar mig til að verða leiðsögumaður. Það koma svo margir japanskir ferðamenn hingað til lands og kannski get ég unnið hjá einhverri ferðaskrifstofu.“ Hún kveðst hafa eignast góða vini á Höfn, bæði meðal yngri og eldri. Skyldi kannski einhver ungur maður vera í spilinu? „Nei, nei,“ segir hún hlajandi. „Ég á kærasta í Japan og nú ætla ég að fara og heilsa upp á hann.“

Með mömmu sinni Ryoko Kawai sem kom frá Japan að samfagna dótturinni. Mynd/Galdur



Miami Glow by SAR



ISFLEX.enf

www.jenni.fotopebeauty.com



MINNIR Á MAT

Umsjón: HALLA BÁRA GESTSDÓTTIR
Mynd: GUNNAR SVERRISSON

Sumar uppskriftir eru til þess gerðar að minna mann á ákveðna rétti, að þeir geti verið sniðugir og margt hægt að gera með þá. Eggjakaka er einn slíkra rétta en í eggjaköku er hægt að setja allt mögulegt. Fyrir utan það þá er fyllt eggjakaka staðgóður réttur og hreinlega fallegur matur fram borinn með salati og brauði. Eggjaköku er hægt að gera á ýmsa vegu, t.d. hafa hana þykka og stóra og skera í sneiðar eða steikja hana mjög þunna og litla og bera fram sem rétt á smáréttaborði.

FYLLT EGGJAKAKA MEÐ ÖLLU MÖGULEGU

6 egg
2 msk. rjómi
salt og pipar
1 msk. ólífuoía
1 msk. smjör
1 laukur eða 3 skalottulaukar, saxaðir
8 sneiðar beikon eða 6 sneiðar hráskinka, skorið í bita
6 sveppir, sneiddir
1/2 hnefi fersk steinselja, söxuð
ostbiti, skorinn í teninga, um 20 smábitar

Hrærið saman egg, rjóma, salti og pipar. Mýkið lauk í olíu á þeirri pönnu sem á að nota undir eggjakökuna. Setjið beikon eða hráskinku saman við og steikið þar til fer að brúnast. Setjið sveppi saman við og mýkið. Dreifið steinseljunni yfir. Hellið eggjablöndunni yfir pönnuna og hrærið aðeins saman. Jafnið út og dreifið ostbitunum yfir. Látið steikjast á meðalhita þar til kakan sest að ofan. Ef hún er þykk gæti þurft að setja pönnuna inn í ofn í nokkrar mínútur en þá þarf að gæta að því að ekki sé plasthald á henni! Berið fram með góðu salati og brauði og ýmsu ljúfmeti.

Vín mánaðarins í júníhefti Gestgjafans

Austurríski vínframleiðandinn Kollwentz hefur unnið til fleiri viðurkenninga og verðlauna síðustu ár en nokkur annar austurrískur vínframleiðandi. Ekki eru umsagnirnar um vínin þeirra síðri hér á landi. Í Morgunblaðinu 23. apríl voru sjö af þeim níu vínunum sem eru í reynslusölu í vínbúðunum prófuð. Skemmst er frá því að segja að þau fengu öllu einkuninna 17 eða hærra, af 20 mögulegum. Eitt þeirra, rauðvínið Eichkogel, fékk fullt hús, einkuninna 20.

Dómar um tvö af rauðvínunum, Sonnenberg og Blaufränkisch Vom Leithagebirge birtust í þriðja og fjórða tölublaði Gestgjafans á þessu ári og fengu þau bæði fjögur glös í einkunn og þrátt fyrir að vínið kosti 4.220 kr. segir Þorri Hringsson vínvinnir að það verði að teljast góð kaup.

Í sjötta tölublaðinu nú í júní var svo Steinzeiler, „Rolls Royce“ vínið hjá Kollwentz, valið vín mánaðarins. Hlaut fimm glös í einkunn og þrátt fyrir að vínið kosti 4.220 kr. segir Þorri Hringsson vínvinnir að það verði að teljast góð kaup.

Kollwentz vínin eru til sölu í Heiðrunu og Kringlunni og kosta frá 1.390 kr. og upp í 4.220 kr. þannig að allir ættu að geta fundið vín sem hentar þeirra smekk og fjárhag. Vel fer á að ljúka þessari umfjöllun með orðum Þorra Hringssonar í Gestgjafanum: „Og nú vil ég að lesendur Gestgjafans taki við sér og prófi sjálfir hversu góð þessi vín eru.“





Minnie Driver mætir á tískusýningu Escada.



Carmen Electra á MTV hátíðinni.



Alicia Keys á verðlaunahátíð í Maf.



Rebecca Romijn í Cannes.



Donatella Versace í Cannes.



Michelle Williams á óskarsverðlauninum.



Michelle Yeoh í Cannes.



Li Xin í Cannes.

Með sól í hjarta

Texti: MARÍA ÞÓRA ÞORGEIRSDÓTTIR Myndir: NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES

Fólk í gulum og appelsínugulum fötum vekur athygli hvar sem það kemur. Það eru fáir litir jafn sumarlegir og gulir tónar, enda minna þeir okkur á sólina. Það getur þó verið vandasamt að velja rétta litinn svo maður líti ekki út eins og páskaungi eða sleikibrjóstsykur.

Gulir og appelsínugulir litir hafa verið áberandi í tískunni upp á síðkastið og þá ekki síst hjá stjórnunum. Michelle Williams vakti verðskuldaða athygli á Óskarsverðlaunahátíðinni síðustu fyrir gamaldags og dívulegan, gulan kjólinn og á Canneshátíðinni nýliðnu skörðuðu ýmsar konur kjólum í þessum litum, þar á meðal Eva Herzigova sem pósaði eftirminnilega fyrir ljósmyndarara í appelsínugulum kjól.



Eva Herzigova í Cannes.



Eva Longoria í Cannes.

Brúðarkjólar og fylgihlutir



Efnalaug og fataleiga Garðabæjar - Garðatorgi
Kr. 30.000 - sölukjöll
Slör frá kr. 2.500 - 4.500



Kynning



Debenhams - Smáralind
Kr. 4.990



Debenhams - Smáralind
Kjöll kr. 16.900, sjal kr. 4.990.
Pilgrim hálsmen kr. 9.900.

Það er marg sem þarf að huga að þegar brúðkaup eru annars vegar. Brúðurin þarf ekki aðeins að finna sér sinn fullkomna brúðarkjól heldur skart, skó og tösku sem fara í stíl svo eitthvað sé nefnt.

Hefðir eru eitthvað sem oftast fylgja brúðkaupum. Í Mexíkó mynda veislugestir hjartalaga hring í kringum brúðhjónin en inni í þeim hring ástarinnar dansa hjónin sinn fyrsta dans svo þau munu lifa hamingjusöm saman til æviloka.



Debenhams - Smáralind
Kr. 4.490



Efnalaug og fataleiga Garðabæjar - Garðatorgi
Kr. 25.000 - sölukjöll
Slör frá kr. 2.500 - 4.500



Debenhams - Smáralind
Kr. 12.990

Fallegar skyrtur & sumarbolir



Gallabuxnabúðin - Kringlunni
Kr. 2.490.
Einnig til í gulu, rauðu, bláu,
svörtu og hvítu.

Kynning

Sumarið er gengið í garð og eru helstu tískuverslanir nú stútfullar af fallegum skyrtum, sumarlegum toppum og stuttermabolum. Allir regnboganslitir virðast vera málið þetta árið enda um að gera að klæða sig sumarlega á þessum stutta en skemmtilega ástíma þegar birtan tekur varla enda.



KISS - Kringlunni
Kr. 3.490
Þrír litir



Mona - Laugavegi
Kr. 16.900



NEXT - Kringlunni
Kr. 1.390



Company's - Kringlunni
Kr. 4.990



Noa Noa - Kringlunni
Kr. 6.390



NEXT - Kringlunni
Kr. 1.490



Glamúr - Laugavegi
Kr. 4.500



NEXT - Kringlunni
Kr. 5.590



KISS - Kringlunni
Kr. 5.990
Þrír litir



Companys - Kringlunni
Kr. 3.990



Companys - Kringlunni
Kr. 6.990



Benetton / Sisley - Smáralind
Kr. 4.900



Companys - Kringlunni
Kr. 6.990

Margverðlaunadur hönnuður

» Kristín Eva Ólafsdóttir hefur unnið hverja hönnunarsamkeppnina á fætur annarri undanfarið, núna síðast skipaði hún fyrsta, annað og þriðja sætið í hönnunarsamkeppni um forsíðu símaskrárinnar. Svona til þess að setja punktinn yfir i-ið þá var fjórða hugmyndin hennar notuð í kynningarskyni fyrir símaskrána.

Texti: ERLA BJÖRG GUNNARSDÓTTIR Myndir: STEFÁN

Þegar myndverk Kristínar Evu var valið til að vera á forsíðu símaskrárinnar lét kennari hennar og próffessor við Listaháskóla Íslands, Guðmundur Oddur Magnússon, falla mörg fögur orð í hennar garð. Hann sagði til dæmis að Kristín Eva væri besti hönnuður sem hann hefur séð í langan tíma við deildina. Slík orð hljóta að vera mikil hvatning þegar maður byrjar í nýju námi. „Þetta er rosaegur heiður. Það myndna er að þegar ég sótti um skólann á síðasta ári þá fékk ég fyrst synjun. Síðan datt einhver út en ég var greinilega á biðlista og komst inn. Ég hef lengi haft áhuga á hönnun og undanfarin sex ár hef ég unnið við margmiðlun og vefhönnun hjá fyrirtækinu Gagarín. Síðan langaði mig til þess að breyta aðeins til og þróa mig áfram. Prentvinnan var því frekar ný fyrir mér þegar ég byrjaði í skólanum og alveg gjörólík því sem ég hef unnið við. Mér finnst bara ótrúlega skemmtilegt að vinna við svona fjölbreytt verkefni og hefði örugglega ekki fengið tækifæri til þess ef ég hefði ekki drifið mig í námið. Ég hef líka kynnst mörgum hæfileikaríkum kennurum og skemmtilegum krökkum þannig að sjóndeildarhringurinn hefur breikkað verulega.“

HEFUR UNNIÐ MARGAR SAMKEPPNIR Í VETUR

Þegar blaðamaður fer að ræða keppnirnar sem Kristín Eva hefur unnið verður hún hógvær og viðurkennir að henni finnst hálf erfitt að ræða þessa sigurgöngu sína síðasta árið. Eftir nokkurt hik viðurkennir hún þó að hún hafi unnið nánast allar keppnirnar sem hafa verið haldnar við skólann og auk þess hefur hún unnið við fjölda verðlaunaverkefna hjá Gagarín. Kristín Eva vinnur hálfu vinnu með skólanum og á fjölskyldu sem þarf einnig að sinna þannig að stundataflan er ansi þéttskipuð. „Tíminn eftir að leikskóla lýkur og fram að háttátíma sonar okkar er heilagur tími hjá fjölskyldunni. En svo þegar hann sofnar fer ég að læra eða vinna aftur. Sem betur fer er þetta svo gaman þannig að ég svitna ekkert yfir því að missa af sjónvarpsdagskránni. Þetta er náttúrulega bara spurning um gott skipulag. Ég fer í skólann fyrir hádegi, brýt svo upp daginn og skelli mér í ræktina í hádegjunu og svo tekur vinnan við. Það er alveg nauðsynlegt fyrir mig að gefa mér tíma í ræktina þar sem ég sit við tölvuna allan daginn og svo eru hugmyndirnar duglegar að koma til mín í ræktinni. Hugmyndirnar koma nefnilega á ótrúlegustu tímum og stöðum.“

INNSÆI FYRIR ÞÖRFUM KÚNNANS

Kristín Eva hefur hannað bókakápur, vefsíður, veggfóður og húsgögn svo eitthvað sé nefnt. Hugmyndirnar virðast streyma til hennar og ná yfir breitt svið hönnunar. „Í hugmyndavinnunni þá reyni ég að hafa þarfir kúnnans



Kristín Eva með verðlaunarsímaskrána sem komin er inn á flest heimili landsins

Forsíða sem lenti í 2.-3. sæti í samkeppninni. Gömul íslensk myndur og útskurðir sem Kristín Eva endurteiknaði og endurhannaði.



„Kindarlegi kötturinn“ sem er notaður til að kynna nýja símaskrána.

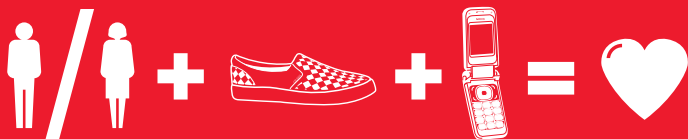
að leiðarljósi og vinna síðan út frá þeim. Til dæmis þegar ég vann við símaskrána þá hafði ég það í huga að hún liti vel út á símaborðinu á heimilinu en það þyrfti ekki að fela hana inni í skúffum og skápum. Þegar ég gerði sýningarskrána fyrir útskriftarhóp LHI vildi ég að þau fengu athyglina en ekki ég sjálf enda gengur skráin út á að kynna þau en ekki mig. Þannig að í staðinn fyrir myndverk eftir sjálfa mig á forsíðu listaði ég upp nöfn allra útskriftarnemanna á rauðum grunni sem er tilvísun í merki skólans. Í rauninni sýst þetta um að hugsa um viðskiptavininn og setja sig í spor hans í staðinn fyrir að trana sér persónulega fram. Það hefur alla vega virkað vel hjá mér.“

Eigendur Óskast



CRUSER  NOKIA
Connecting People

Taktu þátt í skemmtilegum leik með CRUSER & NOKIA í sumar !



Stærðir 36 til 46 - Verð 3.995 kr.

Við kaup á CRUSER skóm í verslunum Skór.is, Kringlunni og Smáralind færðu þáttökuseðil sem þú fyllir út.

Með þátttöku gefst þér kostur á að vinna nýjasta og flottasta Nokia símann, Nokia 6125.

Drögum út síma aðra hverja viku í Júní og Júlí.

Vertu flott/ur með CRUSER & Nokia í sumar.

skór.is

KRINGLAN ■ SMÁRALIND

www.skor.is

SUMARSÓLSTÖÐUR

Bannað að fara að sofa

Á miðvikudaginn eru sumarsólstöður - lengsti dagur ársins. Aldrei er sólin lengur á lofti og ef vel viðrar er dásamlegt að fylgjast með því þegar hún rétt svo tyllir sér við sjóndeildarhringinn til þess eins að rísa strax upp aftur. Dagsbirta alla nóttina er eitthvað sem hljómar framandi í eyrum útlandinga og ferðamenn flykkjast hingað til þess

að verða vitni að þessu undri. Við Íslendingar ættum líka að veita sumarsólstöðunum þá athygli sem þær eiga skilið, njóta þess að röltu um í kvöldsólinni og reyna að gleyma því að nú tekur daginn að stytta á ný. Það er margt hægt að gera þessa björtustu sumarnótt ársins og stranglega bannað að fara snemma að sofa.

TÖFRASTUND Í NÁTTÚRUNNI

Finndu þér fallegan stað þar sem vel sést til sólar og fylgstu með hvernig hún sest og rís á ný. Í Reykjavík sest sólin ekki fyrr en klukkan 24:05 og rís aftur klukkan 2:54. Á Akureyri verður nóttin enn styttri. Þar sest sólin klukkan 01.04 og rís á ný tuttugu mínútum síðar.



GÖNGUFERÐIR

Enginn tími hentar betur til gönguferða en einmitt þessi nótt. Að röltu um í miðnætursólinni í ósnortinni náttúrunni er ólýsanleg tilfinning. Víða er boðið upp á skipulagðar gönguferðir þessa stystu nótt ársins og svo er líka tilvalið að reima bara á sig skóna og röltu út í nóttina í átt til sólar.

GRILLVEISLA Í GARÐINUM

Fagnaðu sólinni með því að halda grillveislu í garðinum fyrir vini og vanda-menn. Það er frábært að sitja út í garði alla nóttina og skemmta sér við gítarspil og grillmat meðan sólin skín.



LAUTARFERÐ UM MIÐNÆTURBIL

Settu nesti í körfu, sæktu kóflótta teppið og röltu síðan með fjölskyldunni eitthvert út í buskann. Að sitja saman undir berum himni um miðnæturbil og borða saman nesti meðan enn sést til sólar er frábær upplifun fyrir alla fjölskylduna.



DANSÆÐU Í DÖGGINN

Mestu náttúrubörnin eiga erfitt með að hemja sig þessa nótt. Leystu af þér skó og sokka og dansaðu berfætt/ur í dögginni.



BYGGJUM SAMAN

SOS-barnaþorpin eru alþjóðleg hjálpar samtök sem starfa í 134 landi um heim allan. Aðalmarkmið samtakanna er að byggja og reka barnaþorp fyrir munaðarlaus og yfirgefin börn. Í dag eru um 440 barnaþorp starfandi og er rekstur þeirra aðallega fjármagnaður með styrkjum frá einstaklingum.

SOS-barnaþorpin á Íslandi hafa aflað styrkja fyrir starfseminna frá árinu 1989. Íslendingar hafa aðallega tekið þátt í starfinu með því að gerast styrktarforeldrar einstakra barna eða þorpa en sífellt er leitað nýrra leiða til þess að geta hjálpað fleiri börnum um heim allan.

Nú óska SOS-barnaþorpin eftir þátttöku allra landsmanna við að reka loka smiðshöggvið á byggingu hins íslenska húss í SOS-barnaþorpi í Úkraínu. Bygging barnaþorps í Úkraínu er partur af herferð sem gengur undir slagorðinu “6 þorp fyrir 2006”. Herferð þessi er samstarfsverkefni SOS-barnaþorpanna og Alþjóða knattspyrnusambandsins FIFA og hefur á undanförunni verið kynnt í tengslum við Heimsmeistarakeppnina í knattspyrnu í Pýskalandi 2006.

Þegar flautað verður til leiks í úrslitaleik keppinnar er vonast til að SOS-barnaþorpin hafi safnað nægilega miklu fé til þess að byggja sex ný barnaþorp í jafnmörgum heimsálfum. Þorpin verða á eftirfarandi stöðum: **Brasilíu:** Recife - **Mexíkó:** Michoahn - **Nígíría:** Abuja - **Suður-Afríka:** Rustenburg - **Víetnam:** Dong Hoi - **Úkraanía:** Brovary:

Við vonumst til að sem flestir taki jákvætt í beiðni okkar um aðstoð og sjái sér fært um að styrkja verkefnið með því að greiða gíróseðilinn sem sendur hefur verið inn á heimili nú að undanförunni. Einnig er hægt að styrkja verkefnið með frjálsum framlagi: reiknisnúmerið er 0322 – 18 – 942006 – kennitala: 500289-2529 þar að auki er hægt að hringja í númer 904-2006 þá verða dregnar 1000 kr. af símareikningi þínum. Hægt er að fræðast nánar um verkefnið inn á heimasíðu samtakanna www.sos.is

SOS-barnaþorpin hjálpa munaðarlausum og yfirgefnum börnum án tillits til þjóðernis, stjórnfars, kynþátta og trúarbragða.





Sigríður B. Tómasdóttir
elur upp

Litli prakkarinn

Uppeldið hefst um leið og barnið er fætt las ég örugglega einhvers staðar. Ég var nú ekki mikið að hugsa um þessa speki fyrstu vikur sonar míns – þurfti að hafa mig alla við að sinna honum. Fljótlega fór þessi vísdómur að rifjast upp fyrir mér, ég tók hana alvarlega og passaði mig að segja óó ef hann var að fara sér að voða. Nei, sagði ég líka ákveðnum tóni þegar hann gerði sig líklegan til að gera eitthvað sem hann ekki mátti.

Með því að leggja línurnar snemma taldi ég næsta vísit að Tómas litli myndi verða mikið fyrirmyndarbarn. En grunsamlegt þótti mér þó að mér fannst sem það væri lítið prakkarablik í augum stráksins þó að hann væri algjör óviti - blik sem sagði mér að hann langaði svolítið til að prófa hvað myndi gerast ef hann gerði einmitt það sem ég var að banna honum að gera.

Og viti menn. Í dag finnst honum fátt skemmtilegra og myndnara en að gera einmitt það sem ekki má gera. Þegar hann er orðinn saddur og hættur að borða matinn og farinn að leika sér að honum þá grípur hann gjarnan bita og lítur á mig. Þá segi ég auðvitað ströng að hann eigi ekki að leika sér að matnum. Hann gerir sig þá líklegan til þess að henda matnum og ég segi: Ekki henda matnum. Þá hendir hann honum í gólfíð og fer að hlæja, voða myndinn gaur.

Hann reynir hvað hann getur að teygja sig í hluti sem liggja á borðum og hillum og er aldeilis hróðugur þegar það tekst. Mest spennandi er að ná í lykka, skrúfur, myndavél eða bara það sem ekki má. Sérstaklega er það spennandi þegar við foreldrarir sjáum til. Þá lítur hann á okkur og bíður eftir að við gerum okkur líkleg til að ná í hlutinn. Svo er hlaupið af stað með látum og það er voðalega gaman þegar við eltum hann, reynum að ná honum og taka hlutinn sem hann má ekki hafa af honum.

Ég reyni náttúrulega að vera mjög alvarleg, segi nei nei og þetta má ekki, en verð reyndar að viðurkenna að hann er svo myndinn að ég get ekki annað en hlegið stundum, og er svolítið hrædd um að upp sé sprottinn mikill prakkari. Ákveðinn prakkari sem á líka til að taka mikil frekjuköst þegar hann fær ekki það sem hann vill.

Auðvitað, litli kúturinn bara sautján mánaða þannig að ég ætti kannski ekki að hafa of miklar áhyggjur. En ég verð hins vegar að viðurkenna að ég er farin að skilja betur foreldra sem láta undan frekjuköstum barna til að þagga niður í þeim. Stundum er það bara einfaldari leið, vona bara að ég komi ekki til með að gjalda mikið fyrir eftirlátsemina í uppeldinu, svona síðar meir.

Sofið vel í sumarfríinu

Margir foreldrar sem fara með ung börn í ferðalög í sumarfríinu hafa áhyggjur af því að barnið eigi erfitt með að sofa í nýju rúmi á nýjum stað og að svefnvenjur þess raskist. Ágætt getur verið að kaupa ferðarúm fyrir barnið eða fá það lánað hjá einhverjum og venja barnið við það heima áður en farið er í fríið.

- 1** Hafið ferðarúmið inni á heimilinu í nokkra daga áður en lagt er af stað og leyfið barninu að leika sér í því og í kringum það.



- 2** Færið rúmið á milli herbergja svo barnið sjá að það getur verið á ólíkum stöðum.

- 3** Látið barnið ekki sofa í rúminu heima en prófið að fara með það í heimsókn til vina eða ættingja á þeim tíma sem barnið er vant að leggja sig á daginn og leyfið því að sofa stutta stund í rúminu þar.

- 4** Munið eftir að taka eitthvað sem barnið þekkir að heiman eins og bangsa, koddna eða teppi með í ferðalagið svo barninu líði betur í rúminu.

- 5** Fylgist vel með barninu fyrstu næturnar í fríinu og látið það finna að þið séuð nálægt ef það vaknar á nóttunni.



Ekki gleyma að bursta tennurnar

Í sumarfríinu gleymast oft ýmsar reglur sem farið hefur verið eftir yfir veturinn og skipulag getur raskast. Matartímar verða stundum óreglulegir og háttatíminn færast til. Mikilvægt er þó að halda í ákveðnar reglur eins og það að bursta alltaf tennurnar áður en farið er í rúmið þó að það sé ekki á sama tíma og venjulega. Litlar tennur þurfa sína umhirðu og nauðsynlegt er að muna eftir tannburstanum í fríinu, bæði að taka hann með og nota hann.

ricco vero



stílistinn

Nýtt kortatímabil
Laugavegur 101, 101 Reykjavík.
Sími: 483-4121 • stílistinn.is

JOOP!
JUMP
LEAP OUT OF YOUR SUIT



belladonna

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

Gleðilega þjóðhátíð
- mikið úrval af sumarfatnaði



Opið mán-fös 11-18 • laugardaga 11-15

BORD FYRIR TVO

Allt fyrir brúðhjónin
postulín, gjafavörur & húsgögn

Ný og stærri verslun - Skemmuvegi 6 (blá gata)- Sími 568-2221

» HÁTTATÍMINN ER MIKILVÆGUR

Það er mikilvægt fyrir alla foreldra að eiga rólega stund til að slaka á eftir annasaman dag og fjörugan kvöldmatartíma. Best er að geta gengið að kvöldinu vísu sem „fullorðinstíma“ og geta skipulagt tíma sinn í samræmi við það. Það er líka gott fyrir börn að hafa skipulag á háttatímanum og ná góðum nætursvefni á hverri nóttu. Því miður er þetta ekki raunin hjá öllum barnafjölskyldum. Það er algengt að börn fari ekki upp í rúm nema með leiðindum og látum eða séu allt kvöldið að sofa og þau þurfi grunsamlega oft að pissa eða fá að drekka. Tíminn sem átti að fara í að horfa á góða bíómynd eða eiga rómantíska stund með elskunni fer í að rökræða við tveggja ára barn, svæfingatilraunir fram eftir öllu kvöldi eða barnið hreinlega endar á milli í sófanum. Það er ekki nógu gott. Við þurfum jú öll okkar tíma og sem betur fer eru til margar leiðir og ráð til að takast á við háttatímann.

BÖRN ERU AFSKAPLEGA VANAFÖST ...

og því er mikilvægt að hafa reglu á háttatímanum og búa til skipulag sem farið er eftir á hverju kvöldi. Það er til dæmis mikilvægt að barnið fari alltaf á sama tíma að sofa. Þegar börnin eru orðin aðeins eldri er hægt að hafa háttatímann aðeins seinna um helgar en það er líka regla í sjálfu sér. Einnig er gott að gera sömu hlutina á hverju kvöldi og alltaf í sömu röð. Til dæmis að háttá strax eftir kvöldmat, bursta tennur, lesa bók, ná í bangsa eða duddu og kyssa góða nótt. Alltaf eins. Eftir ótrúlega stuttan tíma fara börnin að sækja í þessa rútinu því það veitir þeim öryggi að vita hvað kemur næst. Þar af leiðandi fara þau rólegri í rúmið og sofa frekar.



BÖRN ÞURFA AÐ LÆRA AÐ SOFNA ...

og því má ekki svæfa þau, láta þau sofa í fanginu eða bera þau sofandi úr sófanum í rúmið. Það er mikilvægt að barnið sé vakandi þegar það fer í rúmið og sofi sjálf. Líklegt er að barn sem aldrei hefur lært að sofa sjálf verði órólegt fyrstu kvöldin en börn eru ótrúlega fljót að læra nýja hluti. Aðalatriðið er að gefa sig ekki og

Texti: ERLA BJÖRG GUNNARSDÓTTIR
Myndir: NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES



reyna að hunsu mótmæli og grát barnsins. Það er allt í lagi að fara inn í herbergið með nokkru millibili og segja aftur góða nótt eða breiða betur ofan á barnið en svo þarf að drífa sig út aftur. Ekki byrja á venjum eins og að gefa barninu að drekka, sitja hjá því eða syngja fyrir það eftir að það á að vera farið að sofa. Það endar bara með pissublautu barni, hásrí rödd og kvöldið líður hjá án huggulegra stunda. Það getur einnig verið nóg að láta barnið heyra í öðrum í fjölskyldunni til þess að veita því öryggi sem það þarf. Þetta getur orðið erfitt en tekur ekki nema tvö til þrjú kvöld, þ.e. ef foreldrar standa sig í stykkinu og harka af sér sára grátinn.

BÖRN ÞURFA UMBUN ...

því að þannig læra þau rétta hegðun fyrr og verða viljugri til þess að taka þátt í breytingunum. Límmiðakerfi er alltaf gott þegar það á að taka einhverja hegðun í gegn. Þá fær barnið límmiða í hvert skipti sem gengur vel í ákveðinn tíma, svo sem nokkrar vikur eða mánuð. Svo er gott að tala mikið um hversu vel gengur þegar barnið hefur verið duglegt að sofa en það er ekki gott að skamma barnið þó að það gangi illa. Það er betra að einblína á framfarirnar og það sem gengur vel.

Mörgum foreldrum finnst það óhugsandi að börn þeirra fari í rúmið, bjóði góða nótt og sofi vært eftir nokkrar mínútur. En flestallir búa yfir þeim hæfileika að geta sofnað án nokkura vandræða. Allt vesen er bara vani og það er vel hægt að breyta venjum lítilla barna. Munið bara að það er ekki bara nauðsynlegt fyrir þig, fyrir sambandið eða fyrir félagslífið að háttatíminn gangi vel fyrir sig. Það er líka nauðsynlegt fyrir barnið svo það hvílist vel og finni fyrir öryggi í tengslum við háttatímann.



NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL



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

Í því eru hvorki sætuefni né önnur hjálparefni. KEA-skyr er góður kostur fyrir alla þá sem hafa hollustuna

í fyrirrúmi og vilja lifa á heilsusamlegan hátt.



Skýr



FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

Jóhanna Sveinsdóttir
segir kynjasögur



Skrítinn fugl þessi steggur

Jæja, þá er komið sumar. Það er í alvöru komið. Fyrir utan þá staðreynd að sumarsólstöður eru handan hornsins, þá er það alltaf ákaflega sterk vísending um að sumarið sé í raun komið þegar maður sér blindfulla steggi og gæsir arka upp og niður Laugavegin með flösku í hönd, sönglandi og skrikjandi. Enda er sumarið sannkallaður giftingartími.

Um daginn sat ég á kaffihúsi þegar einn steggur í bláum kjól skjagaði framhjá glugganum öskrandi eitthvað stuðtengt til vina sinna sem stóðu álengdar með myndavél og hlógu dátt. Ég horfði á eftir steggunum fikra sig áfram meðfram veggnum og velti fyrir mér hvað í fjáranum væri svona gaman við þetta. Og velti ég því fyrir mér hvað gæsinn hans væri að gera, við sama tilefni. Og svo reyndi ég að sjá fyrir mér konu um þritugt í einhvers konar gimþúning, öskrandi drukkna á Ingólfstorgi og dansandi fugladansinn meðan vinkonurnar lægju í götunni af hlátri, kallandi „Bibba! Bibba! Bibba!“ og klappandi í takt. Nei ... ég sá það ekki alveg fyrir mér.

Pessi dagur í lífi brúðhjóna endurspeglar einhvern mun á kynjunum sem ég næ ekki að setja fingurinn á. Ég hef heyrt alls kyns sögur af steggjapartíum sem hafa gengið of langt. Einhver fór offari með rjómasprautu í návist við strippara, annar féll á andlitið viku fyrir brúðkaupið þar sem fætur hans gáfust upp eftir of mikla drykkju, einn var skilinn eftir uppi á heiði og annar hvarf og fannst ekki fyrr en sólarhring seinna. Skrítinn fugl þessi steggur.

Hins vegar heyrir maður mun færri hrakfallasögur af gæsapartíum og stundum efast maður um að þau eigi sér raunverulega stað. En ég hef í alvöru séð vinkonuhópa sitja og japla á salati með kanínueyru á hausnum þannig að gæsapartíin eiga sér stað líka. Meðan steggirir tæma ÁTVR og gera allt vitlaust fara gæsirnir í nudd og fá sér sjávarréttasúpu í hádeginu. Vinir steggsins mynda hann úr öllum áttum til að þess að festa á filmu það mikla aftek að ná því að verða svona rífandi fullur fyrir hádegi meðan gæsaþópurinn stillir sér upp, knúast og segir „síííí“ í myndavélina.

Í brúðkaupinu eru svo sett saman myndbönd til að sýna öllum ættingjunum hvað það var rosalega mikið stuð á þessum góða degi. Brúðurin situr og horfir á myndband af nýfengnum eiginmanni sínum, húrrandi drukknum í rósóttum kjól í Kringlunni að bögglast eitthvað í boltalandi með hinum krökkunum, og hugsar „nei hvur fjárin!“ Svo horfa þau saman á myndbandið af deginum hennar þar sem nærmyndirnar eru á falletta útbúið kjúklingasalát, heiðríkan dag og hamingjusamar vinkonur og hann hugsar „bíddu, hvenær förum við í Kringluna?“ Já það er eitthvað við þennan dag í lífi brúðhjóna sem er algjörlega stelpu og algjörlega stráka. Síðasti dagurinn í frelsi eins og oft er sagt. Frelsi til að djúsa og frelsi til að hafa sig að fifli. Frelsi til að borða eins mikið af kjúklingasalati og til er í heiminum og frelsi til að slúðra með stelpunum. En öðru fremur frelsi til að njóta sín í samkynja hópi áður en líf nýbakaðra hjóna fer að snúast um klósettsetur, illa kreistar tannkremstúpur og staðsetningu skitugra sokka á gólfinu. Já samkynja frelsi er yndislegt.

Topp átta sumarstefnumótin

Pakkaðu jarðarberjum og hvítvíni í nestiskörfu og sestu með ástinni á teppi á fallægum stað í nágrenni Reykjavíkur.

Bókaðu nudd fyrir ykkur bæði og fáðu nuddarann til að framkvæma verkið úti í sólinni.

Bókaðu hótलगistingu á Hótel Búðum með tilheyrandi mat og útivist.

Bjóddu í kvöldmat uppi í sumarbústað. Heitur pottur og léttvín í eftirrétt.

Splæstu í eina útsýnisflugferð á góðviðrisdegi.

Borðið á Fjörborðinu á Stokkseyri og fáið ykkur göngutúr meðfram ströndinni á eftir.

Breyttu til og og bjóddu ástinni í adrenalínaröðinn. Fátt sameinar fólk betur en smá adrenalínkikk.

Tíndu villt blóm og færðu ástinni að gjöf.



stjörnuþspá ★★★ 16. – 22. júní

- HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL**

Til tíðinda mun draga í ástarmálum hrútsins. Í fyrsta skipti í tvö ár eru stjörnurnar hagstæðar hinnu einu sönnu ást og þetta tímabil ætti hrúturinn að nota til að opna hjarta sitt fyrir ástinni.
- NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ**

Þann 16. júní ætti nautið að reyna að forðast umræður um fjármál, hvort sem þær eru við vini og vandamenn eða opinbera aðila. Reyndu að fresta fundum þessu tengdu þar til eftir helgi.
- TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ**

Sambandsferðileikar sem hafa einkennt tvíburann eru nú að renna sitt skeið. Hvernig sem fer þá boðar þetta góðar breytingar í lífi tvíburans sem hann ætti ekki að óttast.
- KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ**

Krabbanum býðst að fara í ferðalag og er honum ráðlagt að þiggja boðið. Eftir strembnar vikur veitir krabbanum ekki af hvíld. Betri tímar eru framundan þar sem gleðin mun ríkjá.
- LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST**

Breytingar gætu orðið á vinnunni hjá ljóninu þar sem tækifæri gefast til að skara fram úr. Láttu ljós þitt skína því vel unnin verk verða brátt verðlaunuð ljóninu til mikillar gleði.
- MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER**

Ekki er allt sem sýnist. Hættu að dæma þig svona hart og telja þér trú um að allir hafi það betra en þú. Enginn er fullkominn en til að ná árangri verður þú að temja þér jækvætt hugarfar.
- VOG 22. SEPT. – 22. OKT.**

Vinur leitar til þín með vandamál sem voginni er ann um að leysa sem fyrst. Vogin ætti samt að reyna að halda að sér höndum. Vertu til staðar sem vinur án þess að taka málin algjörlaga í þínar hendur.
- SPORÐREKI 23. OKTÓ. – 21. NÓV.**

Sporðrekinn ætti að reyna að forðast fjármálatil þann 16. júní. Samningaaðilar gætu reynst ósamvinnuþýðir, kröfuharðir og skilningslausir gagnvart aðstæðum sporðrekans.
- BOGMAÐUR 22. NÓV. – 21. DES.**

Bogamaðurinn stendur á miklum tímamótum þessa dagana en einhverra hluta vegna er sem hann streitist á móti. Leyfðu hlutunum að hafa sinn gang. Lífuð og njóttu þess sem fyrir ber.
- STEINGEIT 22. DES. – 19. JANÚÁR**

Steingeitin ætti að vera á varðbergi þann 16. júní þar sem einhver mun beita hana ranglæti. Steingeitin mun finna fljótt hvað er best að gera í stöðunni og ætti ekki að láta þetta yfir sig ganga.
- VATNSBERI 20. JANÚÁR – 18. FEB.**

Vatnsberinn hefur mikið aðdráttarafl þessa dagana. Þetta er af hinu góða. Vatnsberinn ætti samt að fara varlega í að eiga ástarfundir með fleiri en einum í einu þótt það freisti.
- FISKAR 19. FEBR. – 20. MARS**

Fiskarnir ættu að huga vel að heilsunni. Preyta og slappleiki er farinn að segja til sín og fiskarnir eru viðkvæmari fyrir vikíð. Kúruð heima yfir helgina og safnaðu orku á ný.

MUNIÐ BÍLBELTIN



UMFERDARSTOFA

BÖRN LÆRA SIRKUSLISTIR

Waldorfsskóli stendur í sumar fyrir sirkusnámskeiði fyrir krakka á aldrinum 8-15 ára. Námskeiðið er í samstarfi við hinn heimsþekktu Sirkus Sirkör sem meðal annars hélt stóra sýningu hér á landi í fyrra. Hingað til lands koma sænskir sirkuskennarar sem eru meðlimir í sirkusnum. Erna Janíne, kennari í Waldorfsskóla, segir að námskeiðið sé komið til að vera. „Í fyrra var mjög góð þátttaka og við búumst við öðru eins núna. Það er ýmislegt sem þau fá út úr þessu. Þátttakendur læra jafnvægi og einbeitingu, auk þess sem þau kynnst betur og læra nýja leiki.“

Í Waldorfsskóla hefur verið komið upp ágætri aðstöðu fyrir sirkusnámskeiðið. Tíu metra há róla hefur verið byggð fyrir aftan húsið ásamt stóru trampólíni. Námskeiðið fer að mestu leyti fram utandyra og fá krakkarnir að prófa ýmis sirkusáhöld.

Hvernig skyldi samstarf sirkuss frá Svíþjóð og grunnskóla frá Kópavogi hafa komið til? Bæði skólinn og Sirkus Sirkör byggja starfsemi sína í kringum hugmyndir heimspekingsins Rúdólfs Steiner og þannig upphöfst samstarfið,“ segir Erna.

Námskeiðinu er aldursríkt og læra krakkarnir þrautir eftir getu hvers



aldurshóps. Námskeiðið tekur eina viku og æfa þau frá níu á morgnana til þrjú á daginn. Í lok námskeiðsins halda krakkarnir stutta sýningu á afrakstrinum og síðan sýna kennararnir nokkrar brellur. „Þetta hefur gefist vel og hafa allir verið mjög spenntir fyrir þessu.“

Waldorfsskóli er sjálfstæður skóli sem leggur mikið upp úr heilbrigði og útivist. „Við erum hérna alveg uppi í sveitinni og því fá krakkarnir góða hreyfingu og útiveru,“ segir Erna og hvetur um leið fólk til þess að koma í heimsókn og skoða skólann og aðstæðurnar fyrir sirkus námskeiðið.



**Stórar og
glæsilegar**
á svalir og gölf



Frostþolnar flísar

- Hrinda frá sér vatni og óhreinindum.
- Með UV vörn sem tryggir áratuga endingu án litabreytinga.
- Yfirborð harðara en í náttúrusteini.



GC Assos 60x120



GC Pergamon 60x120



NY-54 60x60 NY-53 60x60

www.steinasteinn.is

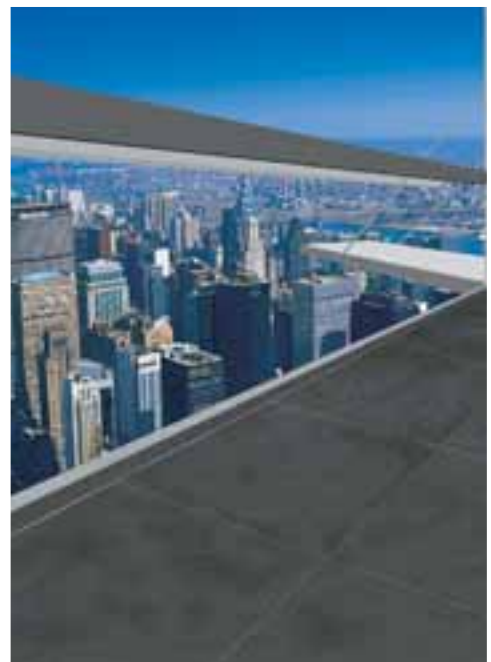


Eyjarslóð 9 101 Reykjavík
Sími 5515720 Fax 551 5730

Opjð virka daga
9.30-18.00
Laugard. 12.00-16.00



**Stílhreinar
og fallegar**
inni og útflísar



HAFÐU ÞAÐ GOTT Í SUMARFRÍINU



VIÐ PÖSSUM UPP Á HEIMILIÐ MEÐ HEIMAVÖRN

Securitas hefur ætíð verið í fararbroddi þegar kemur að öryggisvörnum heimilisins. Heimavörn Securitas vaktar heimilið allan sólarhringinn, allan ársins hring. Heimavörnin er beintengd stjórnstöð Securitas á Neyðarlínunni 112 þar sem við erum ávallt í viðbragðsstöðu. Þannig getur þú verið viss um að réttir aðilar koma samstundis á staðinn ef eitthvað kemur upp á hjá þér og þinni fjölskyldu.

Hafðu samband við öryggisráðgjafa í síma **580 7000**

Gott nesti í útivistina

Sumarið er tími útiveru, gönguferða og lautartúra. Nesti er ómissandi í slíka túra og ekki verra að hafa það hollt og gott. Samloka með osti er tilvalin. Ágætt er að smyrja brauðið með þunnu sinnepslagi til þess að krydda samlokurnar og gefa gott bragð. Tómatar og gúrkur eru líka fersk á brauðið. Flatbrauð með hangikjöti er auðvitað tilvalið í gönguferðirnar, fyrirferðalítið og orkumikið. Kæfa er líka fyrirtaksálegg í gönguferðum, egg sömuleiðis.

Ávextir eru svo tilvalinn eftirréttur eftir góða samloku. Epli fara vel í bakpokanum og nestiskörfunni. Vínber og jarðarber sóma sér auðvitað vel í lautartúr þar sem nestistíminn er aðal markmið ferðarinnar.

Í krefjandi göngutúrum er alveg nauðsynlegt að hafa hnetur og rúsínur með í pokanum, slíkt nasl gefur kraftinn á lokasprettinum. Það er auðvitað óþarfi í letilegri ferð en góð súkkulaðikaka léttir lund allra og sagði ekki einhver að súkkulaði væri hollt í hófi.



Mynd: NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES

Ólétt í formi

Hraust móðir er nauðsyn hverju barni, sérstaklega þegar það er enn í móðurkviði. Það er hins vegar ekkert grín að stunda líkamsrækt með bumbuna út í loftið. Hér eru nokkur ráð fyrir verðandi mæður sem vilja halda áfram að hreyfa sig á meðgöngu til að bæta orkubúskapinn og bæta heilsuna.

Númer eitt, tvö og þrjú er að gera ekkert sem líkaminn segir þér að gera ekki. Hikaðu ekki við að hafa samband við lækni og fá ráð.

Harðar íþróttir eru ekki málið. Skokk og hjólréiðar á æfingahjól henta vel, sem og gönguferðir. Mundu bara að hafa skóbúnaðinn í lagi.

Ekki æfa oftar en þrisvar í viku og hvíldu þig vel. Líkaminn er undir miklu álagi og þó svo þú sért kjurr er allt á fullu innra með þér.

Ekki keyra þig út. Æfingarnar eiga að vera endurnærandi en ekki útkeyrandi. Drekktu nóg af vatni og ekki láta þér verða of heitt.

Á meðan á óléttu stendur skaltu ekki reyna að setja persónuleg met. Það kemur síðar. Gleymdu líka þrönga æfingagallanum og hugsaðu um að þér og barninu líði sem best.



Óhefðbundar og hefðbundnar lækningar

Munurinn milli hefðbundinna og óhefðbundinna lækninga er ekki alltaf skýr. Hver velur hvað er hefðbundið og hvað ekki? Hvenær verður eitthvað óhefðbundið hefðbundið? Svárið er ekki einfalt.

Þær greinar sem flestum dettur í hug þegar minnst er á óhefðbundar lækningar eru nálastungur, jurtalækningar og hugleiðsla. Vestrænir læknar hafa lengi litið þessar greinar hornauga en á síðari árum hefur vægi þeirra aukist. Erfitt er að sanna eða afsanna gildi óhefðbundinna lækninga með mælitækjum en sá fjöldi sem telur sig hafa læknað af völdum þeirra er slíkur að erfitt er að líta fram hjá þeim.

Staðhæfingin að allar hefðbundnar lækningar hafi einhvern tímann verið óhefðbundnar er byggð á sterkum grunni. Það hefði án efa þótt kukl á öldum áður að gefa veikum



manni fúkkasveppi og í raun var það aðeins glópalán, mistök, að mannkynið uppgötvaði gildi þess. Blóðsugur voru mikið notaðar á miðöldum við ýmsum kvillum. Lækningamáttur þeirra var lítill og flestum þykir hlægilegt að gáfuðustu mönnum Evrópu hafi dottið í hug að slíkt væri sjúklingi til framdráttar. Blóðsugur eru enn notaðar í dag og það af færustu skurdlæknum. Þær hreinsa dauðan vef úr sárum og flýta þannig fyrir bata. Hvort eru þær þá hefðbundar eða óhefðbundar?

Eitt skemmtilegasta dæmið um lækni-isaðferð sem ekki fyrir löngu þótti afar vafasöm er dáleiðsla. Geðlæknar eru farnir að nota hana til að lækna kvíða, þunglyndi og jafnvel króníska verki. Kannski að komi að því að heimilislækningar láti þig leggjast og slappa af á meðan hann dáleiðir í burtu vörtuna þína.

Getur verið að þú sért með ofnæmi?

Lóritín og Histasín
fást án lyfseðils

**Byrjar þú að hnerra um leið og
allt fer að lifna við á vorin?**

*Pannig er um marga án þess að þeir
átti sig á því að um ofnæmi geti verið
að ræða.*

Lóritín 10 mg töflur. Hver tafla inniheldur 10 mg Loratadin. Notkunarsvið: Lóritín inniheldur virka efnið loratadin sem hefur kröftuga og langvarandi verkun við algengustu tegundum ofnæmis. Lyfið er ætlað við frjókorna- og dýrafnæmi, sem og ofnæmi af völdum rykmara. Varðarreglur: Þarf sérstakrar varúðar hjá börnum með alvarlega nýrna- og lifrarsjúkdóma. Sjúklingar með skerta lifrarsfræsemi þurfa minni skammta. Aukaverkanir: Lóritín polist yfirleitt vel en algengustu aukaverkanirnar eru munnþurrkur og höfuðverkur. Svimi getur einnig komið fyrir. Skómmtnu: Ein tafla af Lóritíni er tekin daglega. Börnum 2–14 ára sem eru undir 30 kg að þyngd nægir hálf tafla á dag. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 2ja ára. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. 13.07.04

Histasín 10 mg töflur. Hver tafla inniheldur 10 mg Cetirizin. Notkunarsvið: Histasín er ofnæmislyf. Histasín virkar gegn öllum algengustu tegundum ofnæmis, svo sem frjófnæmi og rykofnæmi. Histasín er líka notað við ofnæmisbólgu í nefi og ofnæmisenkennum eins og útbrotum og kláða. Varðarreglur: Lyfið getur dregið úr viðbragðsþyti og skal það haft í huga við astkur og nákvæmnissvinnu. Aukaverkanir: Einstaka sinnum veldur lyfið munnþurrki og syju. Skómmtnu: 1 tafla á dag fyrir fullorðna og börn frá 12 ára aldri. Börnum 6–12 ára sem eru undir 30 kg að þyngd nægir hálf tafla á dag. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 6 ára. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. 13.07.04

Það er engin ástæða til að láta sér liða illa á besta tíma ársins.
Komdu og fáðu ráðgjöf hjá okkur.

 **Lyf & heilsa**
Við hlustum!

NÝJA OG ÁRANGURSRÍKA VOPNIÐ VIÐ ÓHREININDUM*

GARNIER PURE

Bólu penninn, sem þurrkar upp allar bólur

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

Þornunaráhrif: 85%*

Hreinni húð: 84%*

Prófað af húðsjúkdómalæknum.

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

Áhrifin könnuð með
visindalegum hætti

sviðahlumar fyrir

sviðahlumar eftir

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

Garnier Pure fæst í Fjarðarkaup, Hagkaupum,
Krónnuni, Nettó og Nótúni.

Nýtt



 **GARNIER**

Oregano

- hollt og gott

Oregano er bragðgott krydd. Enn fremur er oregano olía meinholl. Hún inniheldur meðal annars þýmól og karvakról, sem bæði eru bakteríudrepanði. Ýmsar rannsóknir benda meira að segja til þess að oregano olía sé öflugri bakteríueyðir en sum sýklalyf.

Oregano olía er líka uppfull af andoxunarefnum. Andoxunarefni koma í veg fyrir óeðlilega hrörnun af völdum efnahvarfa í líkamanum. Oregano olía inniheldur þrjátíu sinnum meira af andoxunarefni en kartöflur og tólf sinnum meira en appelsínur, sem almennt teljast mjög andoxunarefnisríkar.

Einföld jafna

Þegar aukakílóin koma sér fyrir á mjöðmunum og maganum, eigendum til mikillar armæðu, er bara eitt til ráða. Megrún. Töfralausnir bjóðast á hverju strái en færast standast próf. Þegar öllu er á botninn hvolft er þetta einföld jafna. Ef þú ætlar að greinast þarf meira að fara út en kemur inn.

Matur er mishollur og inniheldur mismargar kaloríur. Þær kaloríur sem þú innbyrðir yfir daginn fara annars vegar í að viðhalda líkamsstarfsemi, öndun, blóðrás, efnahvörfum og svo framvegis, og hins vegar í hreyfingu. Það er illráðlegt að krukka í starfsemi líkamans sé hún á annað borð í lagi. Hreyfing og mataræði eru því þau vopn sem við beitum í baráttunni við aukakílóin. Ef missa á kíló þarf að eyða meiri orku en sem nemur þeirri

orku sem við fáum úr matnum að frádreginni orkunni sem fer í líkamsstarfsemi.

Ef þú færð ekki næga orku fyrir líkamsstarfsemi verðurðu veikur og þá fara kílóin hvergi. Ef þú borðar meira en þú hreyfir þig þá fara kílóin heldur hvergi. Ef þú hreyfir þig meira en þú borðar, og þá skiptir engi máli hversu mikið þú borðar, þá léttistu. Málið er ekki flóknara en svo.



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



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



Hollari máltíðir í næstu matvöruverslun.





EAS máltíðarvörur innihalda öll helstu næringarefni sem eru að finna í hollum mat m.a. fyrsta flokks prótein, orkurík kolvetnasambönd, trefjar, vítamín og steinefni ásamt því að vera snauðar af fitu og hitaeiningum. Innihaldsefni eru í réttum hlutföllum til að mæta kröfum þínum um hágæða máltíð sem hjálpar þér við þyngdarsjórnun og uppbyggingu. Fyrir mestan árangur ætli að nota eina til þrjár EAS máltíðir á dag samhliða reglulegri hreyfingu og hollu mataræði.

Slástu í hóp þeirra þúsunda Íslendinga sem náð hafa frábærum árangri með EAS máltíðum. Njóttu bragðsins og finndu muninn.

Nánari upplýsingar um EAS vörur fást á www.eas.is eða í síma 555-2866.



	40	BORG	POTA	ÞUSA	EINN	NAFNORÐ	GRYFJA	STARF			
	MP & BH										
	LEIÐTOGI										
					MÁLEINING	2			ANDMÆLI	↓	STÓR
	↓				SKORDÝR						
						KOMUMST YFIR		1			
						JAFNVEL					
TILRAUNA-UPPTAKA				MUNNVATNS-RENNSLI					VAFI		
				NÖLDRI					HRADA		
STRÁ			NEYÐ	3					SJÁVARDÝR		
			MATARSAM-TÍNINGUR						LEYFI		
SVEIA					ENDA-VEGGUR				TVEIR EINS		
					RÁMA				TIFA		
50		PIRRA		4							LAND
		BLAÐ					DÝRAHLJÓÐ				
							DRAUP				
GANGÞÓFI			SÍÐA			SMÁR				5	
			HÁR			BLUNDUR					
ÓHREININDA								HERMA			TVEIR EINS
								RYKKORN			
LAP					ÖRNA				HLÉ		
KRAFTUR				SAMSTÆÐA				SEFAST			



Leystu krossgátuna!
 Þú gætir unnið diskinn
 Under The Iron Sea með Keane.



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

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

10.
HVER
VINNURI!

HITMAN

BLOOD MONEY



**Þú sendir SMS skeytið
BTC HBB á númerið 1900.
Þú gætir unnið!
Aðalvinningur er
PS2 tölva + Hitman Blood Money**

Aukavinningar eru:
• Hitman Blood Money • Pepsi kippur • DVD myndir
• PS2 Stýripinnar • Fullt af öðrum tölvuleikjum
og margt fleira





www.minnsirkus.is



SIRKUS TV

FALCON BEACH

MÁNUDAGA KL 21:00

Paige, Lane og Erin eru öll í fríi á Falcon Beach. Paige er ung og snobbuð dekurrofa sem vill frekar vera að vinna í fyrirtækinu hjá pabba sínum heldur en að hanga á ströndinni með mömmu sinni en þegar hún hittir Jason, aðaltöffara bæjarins þá fara málin að flækjast. Þessir kanadísku þættir hafa svo sannarlega slegið í gegn og hefur m.a. ABC sjónvarpsstöðin keypt sýningarréttinn á þáttunum og munu þeir verða sýndir í Bandaríkjunum í sumar.

FYLGSTU MED!

Nú ná rúmlega 90% heimila landsins Sirkus TV. Sirkus er á rás 15 á ADSL, 69 á Breiðbandinu, 5 á Digital Íslandi en einnig er víða hægt að ná útsendingum stöðvarinnar með venjulegu loftneti.

ÖRLAGARÍKIR ATBURÐIR

Sirry Arnardóttir er komin með nýjan viðtalsþátt á skjáinn sem nefnist Örlagadagurinn og verður sýndur á NFS og Stöð 2 á sunnudögum klukkan 19.10. Eins og nafnið gefur til kynna fjallar þátturinn um örlagaríka daga sem áhugavert fólk hefur fallist á að greina Sirry frá. Um er að ræða daga þar sem straumhvörf áttu sér stað, stóra atburði, gleði- eða sorglega, sem haft hafa varanleg áhrif á líf viðkomandi.

Yfirskrift næsta þáttar er „Framkvæmdastjóri sem varð nútímamunkur“ en þar mun Stefán Ingi Stefánsson, framkvæmdastjóri Unicef, segja frá örlagadegi sínum. Stefán Ingi fer sínar eigin leiðir í lífinu og hefur fundið aðferð til að öðlast frið og hamingju. Hann hefur líka miklu að miðla og virkjar fólk og stórfyrirtæki með sér í að bæta hag fátækustu barna heimsins. Sirry fylgist með Stefáni í vinnu og einkalífi og kynnist hliðum á honum sem fáir þekja.

Sirry þarf vart að kynna en hún á að baki áralanga reynslu í íslenskum fjölmiðlum, jafnt í sjónvarpi, útvarpi sem tímaritaútgáfu. Sirry stýrði spjallþættinum Fólki á Skjá einum, en áður hafði hún starfað sem ritstjóri á Vikunni, við þáttagerð fyrir Ríkisútvarpið og sem þula í Ríkissjónvarpinu.

LAUGARDAGURINN 17. JÚNÍ

Íslenskur snillingur

Víkingur Heiðar Ólafsson er vafalaust einn efnlegasti pianóleikari Íslands. Í síðasta mánuði brautskráðist hann frá hinum virta tónlistarskóla, Juilliard í New York, aðeins 21 árs. Víkingur er í þann mund að leggja út á hina þyrnum stráðu braut tónlistarheimsins. Síðastliðið haust var hann hér heima og flutti tvö verk með Símfóníuhljómsveit Íslands. Í þættinum verður sýnt frá þessum tónleikum ásamt því sem rætt verður við Víking um námið í Juilliard, lífið, tónlistina og framtíðina. Umsjón og dagskrárgerð annaðist Jón Egill Bergþórsson.



SJÓNVARPIÐ KL. 20.05

SUNNUDAGURINN 18. JÚNÍ

Broadway Danny Rose

Woody Allen bæði leikstýrði og lék aðalhlutverk í myndinni Broadway Danny Rose sem tilnefnd var til Óskarsverðlaunanna. Aðalpersóna sögunnar er Danny Rose, fremur misheppnaður umboðsmaður, sem vantar þó ekki viljastyrkinn. Hann leggur sig allan fram við að hjálpa viðskiptavinum sínum og þegar söngvarinn Lou Canova biður Danny um að hjálpa sér getur hann því ekki neitað honum. Lou á hjákonu sem leikin er af Miu Farrow en hún er einnig í slagtogi við mafuforingja og áður en Danny veit af er hann sjálfur farinn að hlaupast undan mafíunni.



SKJÁREINN KL. 22.40

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

GÚMMÍVINNUSTOFAN Sumardekk

Öryggi bílsins byggist á góðum hjólbörðum


- Polar rafgeymaþjónusta
- Rafgeymar fyrir fellihýsi og mótörhjól
- Frí ísetning og mæling




Gúmmívinnumstofan – Sp dekk • Skipholti 35, 105 RVK
sími 553 1055 • www.gummiinnustofan.is




VERÐLAUN
▶ **20.05**
GRÍMAN 2006




SPENNA
▶ **22.05**
LADDER 49



VERULEIKI
▶ **21.30**
THE BACHELORETTE



GAMAN
▶ **20.30**
STACKED



SKÝRINGAR
▶ **21.10**
48 HOURS

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bitíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu forni **9.35** Oprah **10.20** Alf **10.45** My Wife and Kids **11.05** Það var lagið **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu forni **13.05** Home Improvement **13.30** Kóngur um stund **13.55** Blue Collar TV **14.20** Punk'd **14.45** Entourage **15.10** Arrested Development **15.35** George Lopez **16.00** Nýja vonda nomin **16.20** Skrimslaspilið **16.40** Scooby Doo **17.00** Bold and the Beautiful **17.22** Neighbours **17.47** Simpsons **18.12** Íþróttfréttir

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

15.40 Völlli Snær (e) **16.10** Point Pleasant (e) **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

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

12.00 Hádegisfréttir **12.12** Markaðurinn. **12.15** Íþróttfréttir. **12.20** Veðurféttir. **12.28** Leiðarar dagblaða. **12.40** Hádegisfréttavaktin eftir hádegi **13.00** Sportið **14.00** Fréttavaktin **17.00** 5fréttir **18.00** Kvöldfréttir / íþróttir / veður

18.30 Ungar ofurhetjur (9:26) (Teen Titans II)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós

▶ **20.05** Gríman 2006 Bein útsending frá afhendingu íslensku leiklistarverðlaunanna í Borgarleikhúsinu. Útsendingu stjórnar Helgi Jóhannesson.

22.10 Skotheldur munkur (Bulletproof Monk) Bandarísk spennumynd frá 2003 byggð á teiknimyndasögu um tibetskan munk sem tekur að sér götustrák og kennir honum eitt og annað. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.

23.55 Glatað minni **2.00** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 Mr. Bean (Herra Bean)
20.05 Simpsons (20:21)
20.30 Two and a Half Men (11:24) (Tveir og hálfur maður)
20.55 Stelpurnar (21:24)
21.20 Beauty and the Geek 2 (3:9) (Fríða og nördinn 2) Hvað gerist þegar ljóskurnar og nördarnir sameina krafta sína?

▶ **22.05** Ladder 49 (Barist við elda) Dramatísk og spennandi stórmynd með John Travolta og Golden Globe-verðlaunahafanum Joaquin Phoenix í hlutverki slökkviliðsmanna sem helgað hafa líf sitt bárattunni gegn eldinum. Bönnuð börnum.

23.55 Lord of the Rings: The Fellowship of the Ring (Bönnuð börnum) **2.50** Western **4.50** Simpsons (20:21) **5.15** Fréttir og Ísland í dag **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TíVi

19.00 Beverly Hills Unglingarnir í Beverly Hills eru mættir til leiks.

19.45 Melrose Place Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place.

20.30 One Tree Hill Ungstirnir Chad Michael Murray fer með aðalhlutverk í þessum dramatisku unglinga- og fjölskylduþáttum.

▶ **21.30** The Bachelorette III Þriðja syra þessa vinsæla raunveruleikaþátta. Áhorfendur muna eflaust vel eftir Jennifer Scheff sem heillaði milljónaerfingjann Andrew Firestone upp úr skónum í þriðju þáttaröð The Bachelor á SkjáEinum.

22.30 Law & Order: Criminal Intent Bandarísk sakamála-sería um sérsveit lögregluinnar í New York.

23.25 C.S.I.: Miami (e) **0.20** Boston Legal (e) **1.10** Close to Home (e) **2.00** Beverly Hills (e) **2.45** Melrose Place (e) **3.30** Tvöfaldur Jay Leno (e) **5.00** Östóðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Fashion Television (e) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tiskuheiminum í dag.

20.00 Þrándur bloggar (1:5)
▶ **20.30** Stacked (1:13) (e) (Nobody Says I Love You) Skyler Dayton hefur fengið nóg af eilífum partíum og lélegu vali á karlmönnum. Hún er staðráðin í því að breyta lífsstíl sínum.

21.00 Sailesh á Íslandi (e) Í þessum þáttum er sýnt það besta frá heimsókn-um Sailesh til Íslands. Bönnuð börnum.

22.20 Supernatural (18:22) (e) (Something Wicked) Yfirnáttúrulegir þættir af bestu gerð. B. börnum.

23.10 X-Files (e) **0.00** Ravenous (e) (Stranglega bönnuð börnum) **1.40** Sirkus RVK (e)

19.00 Ísland í dag
19.40 Hrafnáþing e
20.00 Fréttayfirlit
20.20 Brot úr fréttavakt
20.30 Örlagadagurinn Sigríður Arnardóttir, eða Sirry, ræðir við Íslendinga, bæði þekkt og óþekkt, um stóra örlagadaginn í lífi þeirra; daginn sem gjörbreytti lífi þeirra. Þátturinn er sýndur í opinni dagskrá, og einnig á NFS.

21.00 Fréttir
▶ **21.10** 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringaþáttur.

22.00 Fréttir Fréttir og veður
22.30 Hrafnáþing (e)

23.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/íþróttir
0.00 Fréttavaktin fyrir hádegi
3.00 Fréttavaktin eftir hádegi
6.00 Hrafnáþing (e)





HM 2006

▶ 12.50

ARGENTÍNA –
SERBÍA



7.45 NBA – úrslit 9.45 HM 2006
11.30 4 4 2

12.30 HM stúdíó
▶ 12.50 HM 2006 15.00 HM
stúdíó 15.50 HM 2006 18.00
HM stúdíó

18.50 HM 2006 (Mexíkó –
Angóla) Bein útsending
frá leik Mexíkó og
Angóla í D-riðli á HM í
Þýskalandi.

21.00 4 4 2 (4 4 2) HM upp-
gjör dagsins í umsjá Por-
steins J og Heimis Karls-
sonar.

22.00 US Open golfmótið 2006
(US Open 2006) Út-
sending frá opna banda-
ríska meistaramótinu í
golfi sem er annað rísa-
mótið af fjórum á þessu
ári. Á opna bandaríska
eru brautirnar þröngar,
karginn þykkur, flatirnar
glerhálar og taugamar
þandar. Einu sinni á ári
reyna bestu kyflingar
heims að verja parið í
stað þess að safna fugl-
um og það er sérstæða
mótsins.

1.00 HM 2006 2.45 HM 2006



ÆVINTÝRI

▶ 20.00

STAR WARS
EPISODE II



6.00 The John F. Kennedy Jr
Story 8.00 Rat Race 10.00
Tortilla Soup 12.00 Star Wars
Episode II: The Attack of the
Clones 14.20 The John F.
Kennedy Jr Story 16.00 Rat
Race 18.00 Tortilla Soup

▶ 20.00 Star Wars Episode II:
The Attack of the Clones
Stjórnustríðið heldur
áfram í þessari stór-
mynd sem sópaði til sín
verðlaunum. Áratugur
er líðinn frá því að Obi-
Wan Kenobi og bar-
dagaherjun heitin Oa-
Gon Jinn ætluðu að
bjarga heiminum.

22.20 A Guy Thing Rómantísk
gamanmynd. Enginn er
hamingusama en Paul
Coleman. Hann er líka
að fara að gefa sig eftir
nokkra daga og lánið
leikur við hann...eða al-
veg þangað til steggja-
partíði hans fer úr
böndunum. Aðalhlut-
verk: Jason Lee, Julia
Stiles, Selma Blair.
Bönnuð börnum.

0.00 League of Extraordinary
Gentl (Bönnuð börnum) 2.00
Small Time Obsession (Bönnuð
börnum) 4.00 A Guy Thing
(Bönnuð börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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

▶ EKKI MISSA AF...

Ladder 49

Ladder 49 er
dramatísk stór-
mynd með
John Travolta
og Golden Glo-
be-verðlauna-
hafanum
Joaquin
Phoenix í aðal-
hlutverkum.
Ungur slökkvi-
liðsmaður
kemst undir



verndarvæng gamalreyns slökkviliðsmanns og með tíð og tíma
sekkur hann sér ofan í hættulegt og kröfuhart starf og færir
þannig fjölskylduna frá sér og einangrast. Jay Russell leikstýrir.

STÖÐ 2 KL. 22.05



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Tennis: Atp Tournament
Queen's United Kingdom 18.15 Foot-
ball: World Cup Show 18.45 Tennis:
Atp Tournament Queen's United
Kingdom 19.15 TNA Wrestling: USA
20.15 Freestyle Motocross: Usa vs
Europe Tour Finland 21.15 Football:
World Cup Show 21.45 Xtreme
Sports: Yoz Xtreme 22.15 Adventure:
Escape Special 22.45 All sports:
WATTS 23.00 Football: World Cup
Show

BBC PRIME

12.00 Animal Park 13.00 Balamory
13.20 Teletubbies 13.45 Zingalong
14.00 Fimbles 14.20 The Make Shift
14.35 The Really Wild Show 15.00
Garden Challenge 15.30 Flog It! 16.15
Escape to the Country 17.00 Monarch
of the Glen 18.00 How to Be a Prince
19.00 Strictly Come Dancing 20.15
Radical Highs 20.30 French and
Saunders 21.00 Top Gear Xtra 22.00
Strictly Come Dancing: Results Show
22.15 The Fear 22.30 Babyfather 23.10
Days that Shook the World 0.00 Terry
Jones' Medieval Lives 0.30 What the
Italian Revolution Did for Us 1.00
Italianissimo 1.15 Italianissimo 1.30
When In Italy 2.00 Viagra – The Hard
Sell 2.30 Disaster

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Shark Quest 13.00 Angry Skies
Investigated 14.00 Megastructures
15.00 Seconds From Disaster 16.00
Hunter Hunted 17.00 Battlefront 17.30
Battlefront 18.00 Alien Big Cats 19.00
Megastructures 20.00 America's
Hardest Prisons: Supermax 21.00
Most Amazing Moments 22.00
Superquakes Investigated 23.00
America's Hardest Prisons:
Supermax 0.00 Most Amazing
Moments

ANIMAL PLANET

11.30 Monkey Business 12.00 Animal
Cops Houston 13.00 Animal Precinct
14.00 Pet Rescue 14.30 Wildlife SOS
15.00 Miami Animal Police 16.00 The
Planet's Funniest Animals 16.30 The
Planet's Funniest Animals 17.00
Animals A-Z 17.30 Monkey Business
18.00 Crocodile Hunter 19.00 New
Breed Vets with Steve Irwin 20.00
Animal Cops Houston 21.00 Venom
ER 22.00 The Planet's Funniest
Animals 22.30 Amazing Animal Videos
23.00 Crocodile Hunter 0.00 New
Breed Vets with Steve Irwin 1.00 Pet
Rescue 1.30 Pet Rescue 2.00 Miami
Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

11.00 American Chopper 12.00
Wheeler Dealers 12.30 Wheeler Deal-
ers 13.00 Building the Ultimate 14.00
Extreme Machines 15.00 Scrappy
Races 16.00 Thunder Races 17.00
American Chopper 18.00 Brainiac
19.00 Brainiac 20.00 Ten Ways 21.00
Stunt Junkies 22.00 FBI Files 23.00
Forensic Detectives 0.00 Brainiac 1.00
Why Intelligence Fails 1.55 Wreck Det-
ectives

TRAVEL CHANNEL

11.30 The Travel Bug 12.00 Don't
Forget Your Passport 13.00 Travel
2006 13.30 Distant Shores 14.00 Glo-
be Trekker 15.00 Distant Shores 15.30

Cruising On the Queen Mary 2 16.00
Nick Sanders – Global Rider 16.30 The
Travel Bug 17.00 Distant Shores 17.30
Earthwalkers 18.00 Globe Trekker
19.00 Treks in a Wild World 19.30 Earth-
walkers 20.00 Africa Trek 20.30 A
Rainbow Journey 21.00 Globe Trekker
22.00 The Thirsty Traveler 22.30 Earth-
walkers 23.00 Alby Mangels –
Adventure Bound 6.00 Caprice's Trav-
els

MTV EUROPE

8.00 Top 10 at Ten 9.00 Switched On
10.00 MTV Movie Awards Weekend
11.00 MTV Movie Awards 2006 13.00
Wishlist 14.00 TRL 15.00 World Chart
Express 16.00 Just See MTV 16.30
This Is the New Sh't 17.00 Dance
Floor Chart 18.00 Punk'd 18.30 Viva La
Bam 19.00 Wild Boyz 19.30 Barrio 19
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 80's 16.00 VH1
Viewers' Jukebox Rock 16.30 VH1
Viewers' Jukebox Rock 17.00 Smells
Like the 90s 18.00 VH1 Classic 18.30
MTV at the Movies 19.00 Unplugged
George Michael 20.00 The 70's House
20.30 Battle for Ozzfest 21.00 VH1
Rocks 23.30 Flipside 0.00 Chill Out
0.30 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

11.30 Behind the Scenes 12.00 E!
News 13.20 The Daily 10 13.00 THS
Hugh Hefner: Girlfriends, Wives &
Centerfolds 15.00 101 Best Kept
Hollywood Secrets 16.00 101 Best
Kept Hollywood Secrets 17.00 101
Best Kept Hollywood Secrets 18.00 E!
News 18.30 The Daily 10 19.00 THS
Colin Farrell 20.00 101 Best Kept
Hollywood Secrets 21.00 Girls of the
Playboy Mansion 21.30 Girls of the
Playboy Mansion 22.00 Wild On Tara
22.30 Wild On Tara 23.00 Sexiest 0.00
THS Colin Farrell 1.00 101 Best Kept
Hollywood Secrets 2.00 101 Incredi-
ble Celebrity Slimdowns

CARTOON NETWORK

11.30 Courage the Cowardly Dog
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

MGM

10.40 The Spike Gang 12.15 The Killer
Elite 14.15 The Secret of NIMH 2: Tim-
othy to the Rescue 15.25 Arena 17.00

Bananas 18.20 Mr. Majestyk 20.00
Soldier's Revenge 21.30 The Girl in
Black Stockings 22.45 Meatballs 4
0.15 Sonny Boy 2.00 The Hillside
Stranglers

TCM

19.00 Pat Garrett and Billy the Kid
21.05 All Fall Down 23.00 Sitting Target
0.30 The Jazz Singer 2.05 Hell Divers

HALLMARK

12.45 The Royal Scandal 14.15 Snow
White 16.00 Early Edition II 17.00 Early
Edition III 18.00 Mayflower Madam
19.45 Dead Zone 20.45 Anne Rice's:
The Feast Of All Saints 22.30 Dead
Zone 23.15 Brotherhood of Murder
0.45 Anne Rice's: The Feast Of All
Saints

BBC FOOD

12.00 The Best 12.30 A Cook's Tour
13.00 Gondola On the Murray 13.30
Deck Dates 14.00 Rick Stein's Fruits of
the Sea 14.30 Gino D'acampo: an Italian
in Mexico 15.00 Sophie's Sunshine
Food 15.30 Great British Menu 16.00
Great Food Bites 16.30 Douglas
Viewers' Jukebox Asia 17.00 Chefs at Sea
17.30 Stately Suppers 18.00 James
Martin Sweet 18.30 Tamasin's Week-
ends 19.00 Heaven's Kitchen Cook-
book 19.30 Heaven's Garden 20.00
Far Flung Floyd 20.30 Cooked 21.00
The Tanner Brothers 21.30 Ainsley's
Gourmet Express

DR 1


12.30 Alles ist Fussball 13.00 VM 2006
13.45 TV Avisen með vejret 13.50 VM
2006 14.45 Alles ist Fussball 15.00
Svampebob Firkant 15.20 Rutsj
Klassik 16.00 Fredagsbio 16.10 Alfons
Åberg 16.20 Gurlf Gris 16.30 TV Avisen
með Sport og Vejret 17.00 Disney Sjov
18.15 Alles ist Fussball 19.00 VM 2006
19.50 TV Avisen 20.00 VM 2006 20.45
Alles ist Fussball 21.00 Lejemordere
23.10 Boogie Listen

NRK 1


12.00 Siste nytt 12.05 Distriktsnyheter
fra Hedmark og Oppland 12.20
Distriktsnyheter fra Oslo og Akershus
12.40 Distriktsnyheter fra *stfold 13.00
Siste nytt 13.05 Lyoko 13.30 Lyoko
13.55 Nifse saker 14.00 Siste nytt 14.03
Rovfuglane 14.40 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 Kon-
stanse 16.35 Peo 16.40 Distriktsnyhet-
er 17.00 Dagsrevyen 17.30 Norge
rundt 17.55 Svalbardopplevelser 18.25
VM fotball 2006: VM-studio 18.55 20
spørsmål 19.15 VG-lista Topp 20 21.00
Kveldsnytt 21.15 VG-lista Topp 20
21.55 VM fotball 2006: VM-studio
22.10 Befriende humor for Amnesty

SVT 1

12.50 Musikbussen 13.20 Veronica
Mars 14.00 Rapport 14.10 Gomoron
Sverige 15.00 Nässefeber 15.30 Mitt i
naturen 16.00 Grön glädje 16.25 Alla
tidens ting 16.30 Supersällasilversara
och Stålenrik 16.55 Krumelurdjur
17.00 Amigo 17.30 Rapport 18.00 Resan
til Taube 19.00 Fotbolls-VM 20.50
Lite som du 21.20 Rapport 21.30 In the
Bedroom 23.40 Sändring från SVT24



HEIMILD
▶ **20.05**
VÍKINGUR



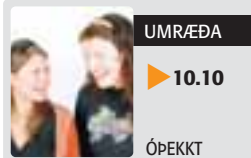
SPENNA
▶ **23.05**
TAKING LIVES



GAMAN
▶ **21.00**
RUN OF THE HOUSE



KVIKMYND
▶ **00.25**
ANNA & THE KING



UMRÆÐA
▶ **10.10**
ÓÞEKKT

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bára (6:26) **8.06** Bú! (19:26) **8.17** Lubbi læknir (16:52) **8.30** Arthúr (114:115) **8.55** Sigga liggja lá (16:52) **9.08** Skoppa og Skríttla (7:10) **9.20** Ástfangnar stelpur (12:13) **9.45** Gló magnaða (55:65) **10.10** Latibær **10.40** Hátíðarstund á Austurvelli **11.20** Kastljós **11.50** Hlé

7.00 Engie Benjy **7.10** William's Wish Wellingtons **7.15** Kærleiksbirnirnir (24:60) (e) **7.25** Barney **7.55** Animaniacs **8.40** Leðurblökumaðurinn **9.00** Kalli kanína og félagar **9.10** Kalli kanína og félagar **9.15** Kalli kanína og félagar **9.25** Harry Potter and the Philopher's Stone **12.00** Hádegisfréttir **12.20** Bold and the Beautiful **12.40** Bold and the

12.45 Dr. Phil (e) **15.00** Point Pleasant (e) **15.45** One Tree Hill (e) **16.45** Courting Alex (e) **17.15** Everybody Hates Chris (e) **17.45** Everybody loves Raymond (e) **18.15** South Beach (e)

10.00 Fréttir ▶ **10.10** Óþekkt **11.00** Fréttaljós – hátíðarþáttur

15.45 Fótboltaæði (3:6) **16.15** Mótorsport (3:10) **16.45** Íþróttakvöld **17.00** Landsleikur í handbolta **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Landsleikur í handbolta

Beautiful **13.00** Bold and the Beautiful **13.20** Bold and the Beautiful **13.40** Bold and the Beautiful **14.05** Idol – Stjörnuleit **14.55** Idol – Stjörnuleit **15.20** Life Begins (8:8) **16.10** William and Mary (3:6) **16.55** Örlagadagurinn **17.25** Martha **18.12** Íþróttfréttir

19.00 Beverly Tivburarnir Brandon og Brenda Walsh eru nýflutt til stjörnuborgarinnar og kynnst krökkum fina og fræga fólksins í Beverly Hills.

18.30 Fréttir NFS **19.00** Friends (19:23) (e) **19.30** Friends (20:23) (e) **20.00** Þrándur blogger (1:5) (e) **20.30** Sirkus RVK (e) Sirkus Rvk er í umsjá Asgeirs Kolbeinssonar, þar sem hann tekur pulsinn á öllu því heitasta sem er að gerast. Tiska, menning, skemmtanir, kvikmyndir, matur, bílar, tækni og nýjungar, förðun, heilsa og skemmtilegt fólk er meginþema þáttarins sem þú vilt ekki láta fram hjá þér fara.

12.00 Hádegisfréttir **12.10** Íþróttfréttir. **12.15** Veðurfréttir **12.18** Leiðarar blaðanna. **12.25** Skaftahlíð **13.00** Dæmalaus veröld – með Óla Tynes **13.10** Bein útsending úr Reykjavík **14.00** Fréttir **16.00** Fréttir **16.10** Óþekkt **17.00** Fréttaljós – hátíðarþáttur **18.00** Kvöldfréttir / íþróttir / veður

18.54 Lottó **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Ávarp forsætisráðherra **19.50** Móðan Leikin stuttmynd eftir Jón Karl Helgason. Sagan gerist á þvottaplani bensinstöðvar klukkan 6 að morgni. Leikendur eru Nanna Kristín Magnúsdóttir og Ólafur Darri Ólafsson og handritshöfundur Björn M. Sigurjónsson.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Íþróttir og veður **19.05** Lottó **19.10** George Lopez (23:24) **19.35** Oliver Beene (8:14) Bernskubrek Olivers Beene koma öllum í gott skap. **20.00** Bestu Strákarnir Strákarnir Auddi, Sveppi, Pétur Jóhann og meðreiðarsveinar þeirra Hugsi, Atli og Gunni tóku upp á ýmsu í vikunni. **20.25** Það var lagið Magni úr Á móti sól og Bergsvein úr Sóldögg og Vínur vors og blóma syngja þá á móti Gunna Óla úr Skítamórali og Jónsa úr í svörtum fötum. **21.35** Fierce Creatures (Kostuleg kvikindi) Gamanmynd frá þeim sömu og gerðu myndina A Fish Called Wanda. Myndin gerist í Marwood-dýragarðinum á Englandi. Auðkýfingur hefur keypt garðinn og krefst þess að fjárfestingin skili góðum arði ella muni hann leggja niður alla starfsemi þar. Aðalhlutverk: John Cleese, Jamie Lee Curtis, Kevin Kline. Leikstjóri: Robert Young, Fred Schepisi. 1997.

19.45 Melrose Place Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place.

21.00 Sailesh á Íslandi (e) Dávaldurinn Sailesh hefur svo sannarlega slegið í gegn á Íslandi. Hefur hann fyllt hverja sýninguna á eftir annarri hér á landi. Í þessum þáttum er sýnt það besta frá heimsóknun hans til Íslands og hver veit nema þú gætir séð einhvern sem þú þekkir áleiddan. Bönnuð börnum.

19.10 Skaftahlíð Maður vikunnar. Viðtal í umsjá fréttastofu NFS. **19.40** Fréttaljós – hátíðarþáttur **22.30** Kvöldfréttir

▶ **20.05** Víkingur Víkingur Heiðar Ólafsson er vafalaust einn efnilegasti pianóleikari Íslands. Í síðasta mánuði brautskráðist hann frá einum virtasta tónlistarskóla heims, Juilliard í New York, aðeins 21 árs. Í þættinum er sýnt frá tónleikum sem hann lék á og rætt við Viking um námið í Juilliard, lífið, tónlistina og hugsanlega framtíð. Viðtalið við Viking tók Sigríður Bachmann en um dagskrárgerð sér Jón Egill Bergþórsson. Textað á síðu 888 í Textavarp.

21.30 The Way She Moves Ung kona, Amie fer á dansnámskeið til þess að heilla tilvonandi eiginmann sinn á brúðkaupinu. Danskenningarinn verður staðráðinn í því að gera Amie að úrvals dansara sem leiðir til þess að þau eyða hverjum fríum tíma saman og fara að fella hugi saman.

▶ **21.00** Run of the House Þegar mamma og pabbi flytja um stundarsakir til Arizona af heilsufarsástæðum er Brooke Franklin skilin eftir hjá systkinum sínum. Það mætti halda að þetta væri draumastaða fimmátán ára unglingsstelpu, en svo er þó ekki.

22.20 Killer Instinct (3:13) (e) (13 Going On 30) Hörkuspennandi þættir um lögreglumenn í San Francisco og baráttu þeirra gegn hættulegustu glæpamönnum borgarinnar. Lögreglu maðurinn Jake Hale er ávittur af deild sinni eftir að félagi hans var drepinn við skyldustörf. Bönnuð börnum.

20.35 Thomas Crown málið (The Thomas Crown Affair) Bandarísk spennu mynd frá 1999 um ríkan glaugmoga sem hefur ofan af fyrir sér með því að stela dýrgripum. **22.30** Bara koss (Just a Kiss) Rómantísk gamanmynd frá 2002

23.00 Taking Lives (Stranglega bönnuð börnum) **0.50** Catch Me If You Can **3.05** The Curb **4.45** Mimic 2 (Stranglega bönnuð börnum) **6.05** Fréttir Stöðvar 2 **6.50** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.00 The Bachelorette III (e) **23.50** Law & Order: Criminal Intent (e) **0.40** Wanted (e) **1.30** Beverly Hills (e) **2.15** Melrose Place (e) **3.00** Tvöfaldur Jay Leno (e) **4.30** Óstöðvandi tónlist

23.10 Jake in Progress (4:13) **23.35** Sushi TV (1:10) (e) **0.00** Stacked (1:13) (e) ▶ **0.25** Anna & the King (e) **2.50** Fashion Television (e)

23.10 Síðdegisdagskrá endurtekin

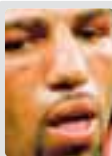
0.00 Stella í framboði **1.20** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

23.00 The Bachelorette III (e) **23.50** Law & Order: Criminal Intent (e) **0.40** Wanted (e) **1.30** Beverly Hills (e) **2.15** Melrose Place (e) **3.00** Tvöfaldur Jay Leno (e) **4.30** Óstöðvandi tónlist

23.10 Jake in Progress (4:13) **23.35** Sushi TV (1:10) (e) **0.00** Stacked (1:13) (e) ▶ **0.25** Anna & the King (e) **2.50** Fashion Television (e)

23.10 Síðdegisdagskrá endurtekin

23.10 Síðdegisdagskrá endurtekin



BOX

▶ **01.30**

JERMAIN TAYLOR VS. WINKY WRIGHT



6.15 HM 2006 **8.00** HM 2006
9.45 HM 2006 **11.30** 4 4 2

12.30 HM stúdíó **12.50** HM 2006
15.00 HM stúdíó **15.50** HM 2006
18.00 HM stúdíó

18.50 HM 2006 (Ítalía – Bandaríkin) Bein útsending frá leik Ítalíu og Bandaríkjamanna í E-riðli á HM í Þýskalandi. Áhugaverð viðureign, meðal annars vegna skyldleika þjóðanna. Mikill fjöldi Bandaríkjamanna eru af ítölsku bergi brotnir en enginn er þó annars bróðir í leik á HM og hér verður barist um stiginn.

21.00 4 4 2 (4 4 2) HM uppgjör dagsins í umsjá Þorsteins J og Heimis Karlssonar. Þeim til halds og trausts eru íþróttafretamenn Sýnar og fleiri sérfræðingar. Fjallað er um nánast allt milli himins og jarðar sem tengist keppninni og knattspyrnulistinni.

22.00 US Open golfmótið 2006 (US Open 2006) Útsending frá þriðja degi opna bandaríska mótsins í golfi sem fram fer á Winged Foot vellinum í útjaðri New York. Keppendafjöldi hefur nú verið skorinn niður um tæpan helming eins og lög gera ráð fyrir. Nú þurfa þeir kylingar sem ætla sér í toppbaráttuna að láta sverfa til stáls.



GAMAN

▶ **20.00**

Í TAKT VIÐ TÍMANN



6.00 Just For Kicks **8.00** My Boss's Daughter **10.00** Með allt á hreinu **12.00** Í takt við tímann **14.00** Just For Kicks **16.00** My Boss's Daughter **18.00** Með allt á hreinu

▶ **20.00** Í takt við tímann Langþráð framhald vinsælustu íslenski kvikmyndar allra tíma, söng- og gleðimyndarinnar Með allt á hreinu. Þegar við skildum við Stúdóttur töldu þeir sig vera búnir að meika'ða. Nú ríflega tuttugu árum síðar blasir iskaldur veruleiki við blessuðum drengjunum; sundraðir eru þeir enn að berjast í bókunum og láta sig dreyma um meikið stóra. Aðalhlutverk: Helga Braga Jónsdóttir, Egill Ólafsson, Andrea Gylfadóttir, Ragnhildur Gísladóttir, Jakob F. Magnússon, Þóroddur Árnason. Leikstjóri: Ágúst Guðmundsson. 2004.

22.00 **Something's Gotta Give** Rómantísk gamanmynd. Harry er stór-bokki í tónlistarbransanum og með auga fyrir fallgum, ungum konum. Hann er kominn af léttasta skeiði en lætur það ekki stoppa sig. Aðalhlutverk: Jack Nicholson, Diane Keaton, Keanu Reeves, Frances McDormand, Amanda Peet. Leikstjóri: Nancy Meyers. 2003. Leyfð öllum aldurshópum.

0.05 Once Upon a Time in Mexico (e) (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Control (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Something's Gotta Give



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Motorcycling: Grand Prix Catalunya **13.15** Tennis: Atp Tournament Queen's United Kingdom **16.00** Beach Volley: Swatch-fív World Tour Portugal **17.00** Beach Volley: Swatch-fív World Tour Portugal **18.00** Football: Gooool ! **18.15** Football: World Cup Show **18.45** Tennis: Atp Tournament Queen's United Kingdom **19.15** Pool: Euro Tour Italy **20.15** Poker: European Tour Deauville **21.15** Football: World Cup Show **21.45** Xtreme Sports: Yoz Mag **22.15** Boxing: European Title St Quentin **23.30** Football: World Cup Show

BBC PRIME

12.00 Doctors **12.30** Doctors **13.00** Doctors **13.30** Doctors **14.00** Born To Be Wild **15.00** Top of the Pops **15.40** Keeping up Appearances **16.10** My Hero **16.40** Strictly Come Dancing **17.55** Fawley Towers **18.30** Strictly Come Dancing: Results Show **19.00** Grumpy Old Men **19.30** How To Be A Prince **20.30** Absolutely Fabulous **21.00** Louis Theroux's Weird Weekends **21.50** This Life **22.35** This Life **23.15** The Human Senses **0.05** How to Build a Human **1.00** The Physical World **1.30** The Physical World

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Angry Skies Investigated **13.00** Tsunami – Killer Wave **14.00** Tornado Intercept **15.00** Megavolcano **16.00** Megaflood **17.00** Katrina – Unnatural Disaster **18.00** Angry Skies Investigated **19.00** Air Crash Investigation **20.00** The Eagle Has Landed **22.30** Battlefield **23.00** Most Amazing Moments **23.30** Most Amazing Moments **0.00** Wild Sex

ANIMAL PLANET

12.00 Animal Precinct **13.00** Little Zoo That Could **14.00** Great Savannah Race **15.00** Planet Action **16.00** New Breed Vets with Steve Irwin **17.00** Raising Baby Iwani **18.00** Leopard Man **19.00** Animals A-Z **19.30** Animals A-Z **20.00** Great Savannah Race **21.00** Weird Nature **21.30** Supernatural **22.00** The Planet's Funniest Animals **22.30** Amazing Animal Videos **23.00** Raising Baby Iwani **0.00** Leopard Man **1.00** Animals A-Z **1.30** Animals A-Z

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Anatomy of a Blackout **13.00** Pyramid – Beyond Imagination **14.00** Mysterious Death of Cleopatra **15.00** Raw Nature **16.00** Ray Mears' World of Survival **17.00** Dangerman **18.00** Kings of Construction **19.00** American Chopper **20.00** American Hotrod **21.00** Rides **22.00** I Shouldn't Be Alive **23.00** True Crime Scene **0.00** FBI Files **1.00** Pyramid – Beyond Imagination **1.55** Mysterious Death of Cleopatra

TRAVEL CHANNEL

12.00 Globe Trekker **13.00** Treks in

a Wild World **13.30** Carrera Mediterranea **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** A Rainbow Journey **19.30** Africa Trek **20.00** Opening Soon **20.30** Dream Destinations **21.00** Globe Trekker **22.00** High Point – Casinos of the World **22.30** The Thirsty Traveler **23.00** Alby Mangels – Adventure Bound

MTV

12.00 MTV Movie Awards 2006 **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** Call to Greatness **19.30** Pimp My Ride **20.00** Top 10 at Ten **21.00** There & Back **21.30** Meet the Barkers **22.00** So 90's **23.00** Just See MTV **1.00** Chill Out Zone

VH1

12.00 Top 100 **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Hogan Knows Best **17.30** Cribs **18.00** Unplugged George Michael **19.00** Behind the Music **20.30** VH1 All Access **21.00** Viva la Disco **23.00** Flipside **23.30** Chill Out **0.00** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Child Star Confidential **13.30** 10 Ways **14.00** THS Elizabeth Hurley **15.00** THS Angelina Jolie **16.00** E! Entertainment Specials **17.00** Child Star Confidential **17.30** 10 Ways **18.00** E! News Weekend **19.00** THS American Idol: Girls Rule **20.00** Uncut **21.00** Sexiest **22.00** Girls of the Playboy Mansion **22.30** Girls of the Playboy Mansion **23.00** Wild On Tara **23.30** Wild On Tara **0.00** THS American Idol: Girls Rule **1.00** Uncut

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 Lazio **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** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper and Skeeto **1.00** Spaced Out **1.30** Spaced Out **2.00** Skipper and Skeeto

MGM

11.55 The Man Inside **13.35** Blood Vows: The Story of A Mafia Wife

15.10 What's New Pussycat? **17.00** Mr. Majestyk **18.40** Valley Girl **20.20** Born to Win **21.50** Louie Armstrong: Chicago Style **23.05** Lord of the Flies **0.35** Easy Money

TCM

19.00 Coma **20.55** Brewster McCloud **22.40** The Man Who Laughs **0.20** The Public Enemy **1.45** Grid

HALLMARK

12.30 Jim Henson's Jack And The Beanstalk **14.15** Sea People **16.00** The Wishing Tree **17.45** The Mayor of Casterbridge **19.30** Law & Order: Svú **20.30** Strange Relations **22.15** The Mayor of Casterbridge **0.00** Law & Order: Svú **0.45** Strange Relations

BBC FOOD

12.30 Tamasin's Weekends **13.00** Heaven's Kitchen Cookbook **13.30** Heaven's Garden **14.00** Far Flung Floyd **14.30** Cooked **15.00** The Tanner Brothers **15.30** Ainsley's Gourmet Express **16.00** Madhur Jaffrey's Flavours Of India **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** Wild Harvest **19.00** The Manic Organic **19.30** Chef **20.00** The Meaning Of Food **21.00** The Cookworks **21.30** The Occasional Cook

DR 1

12.00 Diamanten í Jeru **13.30** Vild med Alice **14.00** Boogie Listen **15.00** OBS **15.10** Ouafas freðsmisson **15.40** Fyr sondaen **15.50** Held og Lotto **16.00** Emil fra Lønneberg **16.30** TV Avisen med vejrét **17.00** Det lille hus på prærien **18.00** Alles ist Fussball **19.00** VM 2006 **19.45** Alles ist Fussball **20.00** VM 2006 **20.45** Alles ist Fussball **21.00** Det sidste job **22.50** Boogie Listen

NRK 1

13.10 Eksistens **13.40** Gjensynet **14.40** V-cup roing **15.10** Livet med Larkins **16.00** Gisle Wink på eventyr **16.25** En gul en og en grønn en **16.30** Min venn Percys magiske gymnastikksko **17.00** Lördagsrevyen **17.45** Lotto-trekning **17.55** VM fotball 2006 **21.00** Kveldsnytt **21.15** VM fotball 2006: VM-studio **21.30** Grette, gamle gubbar II **23.05** Alfred Hitchcock presenterer

SV 1

13.30 Krigsbarnet lilla Pippi **14.00** Mitt í naturen **14.30** Krónikan **15.30** Fotbolls-VM **16.15** Í huset på St Annas gata **16.30** Disneydags **17.25** Blomsterspråk **17.30** Rapport **17.45** Sportnytt **18.00** Tittarnas önskekonsert **19.00** Minnenas television **20.05** Maggies nya liv **20.55** Rapport **21.00** Fotbolls-VM **22.45** The Indian Runner **0.50** Sändning från SVT24

▶ **1.30** Box – Jermain Taylor vs. Winky Wright





Landsbankinn



FIFA WORLD CUP
GERMANY
2006

HVERJIR KOMAST ÁFRAM?

**HM 442 ALLA
LEIKDAGANA KL. 21:00**

FÖSTUDAGUR 16. JÚNÍ

13:00 ARGENTÍNA - SERBÍA

16:00 HOLLAND - FÍLABEINSSTRÖNDIN

19:00 MEXÍKÓ - ANGÓLA

LAUGARDAGUR 17. JÚNÍ

13:00 PORTÚGAL - ÍRAN

16:00 TÉKKLAND - GHANA

19:00 ÍTALÍA - BANDARÍKIN

SUNNUDAGUR 18. JÚNÍ

13:00 JAPAN - KRÓATÍA

16:00 BRASILÍA - ÁSTRALÍA

19:00 FRAKKLAND - SUÐUR KÓREA

MÁNUDAGUR 19. JÚNÍ

13:00 TÓGÓ - SVISS

16:00 SÁDI-ARABÍA - ÚKRAÍNA

19:00 SPÁNN - TÚNIS

SYN

besta sætið



FÓTBOLTI

▶ 15.50

ÍSLAND – PORTÚGAL



SJÓNVARPIÐ



SPENNA

▶ 22.05

TWENTY FOUR



GAMAN

▶ 22.40

BROADWAY DANNY ROSE



SKJÁREINN



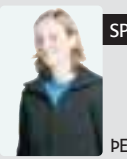
DRAMA

▶ 21.50

CLUBHOUSE



SIRKUS TV



SPJALLPÁTTUR

▶ 11.00

PETTA FÓLK



NFS

MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar 8.01 Bubbi byggir 8.11 Geirharður bojng bojng (2:26) 8.35 Hopp og hi Sessamí (6:26) 9.01 Stjáni (54:58) 9.25 Sígildar teiknimyndir (40:42) 9.32 Sögur úr Andabæ (60:65) 9.55 Gæludýr úr geimnum (14:26) 10.17 Elli eldfuga (7:10) 10.21 Latibær 10.50 Stórfiskar 11.20 Svört tónlist (4:6)

7.00 Pingu 7.05 Jellies 7.15 Myrkfælnu draugarnir (35:90) 7.25 Leyfð öllum aldurshópum. 7.50 Noddy 8.00 Kalli og Lóla 8.10 Könnuðurinn Dóra 8.55 Taz-Mania 1 9.15 Ofurhundurinn 9.35 Batman 10.00 Barnatími Stöðvar 2 (Horance og Tína) 10.25 Hjólagengið 10.50 Sabrina – Unglingsnornin 11.15 Hestaklúbburinn 11.40 Tvíbura-systurnar (19:22)

12.30 Whose Wedding is it anyways? (e) 13.20 Beautiful People (e) 14.10 The O.C. (e) 15.10 The Bachelorette III (e) 16.00 America's Next Top Model V (e) 17.00 Brúðkaupsþátturinn Já (e) 18.00 Kelsey Grammer Sketch Show (e)

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

DAGUR

12.15 Taka tvö (4:10) 13.10 Víkingur 13.40 Móðan 14.00 Vesturálman (7:22) 14.45 Út og suður 15.15 Kóngur um stund (1:12) ▶ 15.50 Landsleikur í fótbolta 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Stundin okkar (7:31) 18.28 Ævintýri Kötú kanínu (6:13)

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.45 Neighbours 13.05 Neighbours 13.25 Neighbours 13.45 Neighbours 14.10 Það var lagið 15.20 Curb Your Enthusiasm 5 15.50 Veggfóður (20:20) 16.50 Eldsnögg með Jóa Fel (3:6) 17.25 Martha 18.12 Íþróttfréttir

12.30 Whose Wedding is it anyways? (e) 13.20 Beautiful People (e) 14.10 The O.C. (e) 15.10 The Bachelorette III (e) 16.00 America's Next Top Model V (e) 17.00 Brúðkaupsþátturinn Já (e) 18.00 Kelsey Grammer Sketch Show (e)

12.00 Fréttir 12.10 Íþróttfréttir. 12.15 Veðurféttir 12.18 Leiðarar blaðanna. 12.25 Pressan 14.00 Fréttir 14.10 Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku 15.00 Petta fólk 16.00 Fréttir 16.10 Pressan 17.45 Hádegjé E 18.00 Kvöldfréttir / Íþróttir / veður

KVÖLD

18.42 Börn vantar Leikin barnamynd frá Spáni. e. 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.05 Út og suður (7:16) Gisli Einarsson fer um landið og heilsar upp á forvitnilegt fólk. Dagskrágerð: Gisli Einarsson og Frey Arnarson. Textað á síðu 888 í Textavarpri. 20.35 Dýrahringurinn (8:10) (Zodiaque) Franskur myndaflokkur. Á sjötugs-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 leikenda eru Claire Keim, Francis Huster, Michel Duchaussoy og Jean-Pierre Bouvier. 21.30 Helgasportið 21.55 Björgum tigrinum (Save The Tiger) Bandarísk biómynd frá 1973. Myndin gerist á viðburðaríkum einum og hálfum degi í ævi manns sem er í tilvistarkreppu og peningakröggum. Leikstjóri er John G. Avildsen og meðal leikenda eru Jack Lemmon, Jack Gilford og Laurie Heineman.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.10 Örlagadagurinn Sigríður Arnardóttir, eða Sirrý, ræðir við Íslendinga, bæði þekkt og óþekkt, um stóra örlagadaginn í lífi þeirra; daginn sem gjörbreytti lífi þeirra. Þátturinn er sýndur í opinni dagskrá, og einnig á NFS. 19.45 William and Mary (4:6) (William and Mary) 20.35 Monk (2:16) (Mr. Monk Goes Home Again) Einkaspæjarinn sérvitri Monk snýr aftur í nýrri þáttaröð. 21.20 Cold Case (13:23) (Óupplýst mál) Vonin lifir ... því sönnunargögnin deyrja aldrei. Þriðja þáttaröð þessa vinsælu sakamálaþátta. Bönnuð börnum. ▶ 22.05 Twenty Four (20:24) Í fimmtu þáttaröðinni af 24 á Jack Bauer í höggi við rússneska hryðjuverkamenn sem ógna öruggi bandarísku þjóðarinnar með taugagasársam. Stranglega bönnuð börnum. 22.50 Just Married (Nýgift) Rómantísk gamanmynd. Sarah og Tom eru nýgenging í hjónaband og hamingjan geislar af þeim. Foreldrar hennar voru andvígir ráðahagnum en það verður ekki á allt kosið.

18.30 Völli Snær (e) Undrakokkurinn Völundur er áhorfendum Skjás eins ekki að öllu ókunnugur og sumar sýnir Skjás eins glænýja þáttaröð um eldamennsku Völundar. 19.00 Beverly Hills Unglingarnir í Beverly Hills eru mættir til leiks. 19.45 Melrose Place Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place, sem unnu hug og hjarta áhorfenda á sínum tíma. Við fylgjumst með ástum og átökum fólks á þrítugsaldri sem hvert hefur sína drauma og væntingar. 20.30 Point Pleasant Ný, bandarísk þáttaröð. Undarlegir atburðir gerast í sjávarþorpinu Point Pleasant eftir að unglingsstúlku er bjargað úr sjónum. Yfirnáttúlegir hlutir gerast þegar Christina Nickson verður reið og hún hefur kritin áhrif á bæjarbúa. Nærvera hennar vekur upp leyndar þrjár og sterkar tilfinningar. 21.30 Boston Legal 22.30 Wanted Sérsveit innan lögreglunnar í Los Angeles sem sér um að elta uppi hættulegustu glæpamenn borgarinnar. ▶ 22.40 Broadway Danny Rose Danny Rose er frekar misheppnaður umboðsmaður.

18.30 Fréttir NFS 19.10 Friends (21:23) (e) (Vínir) Chandler og Monica lenda í vandræðilegri stöðu á ófrjómisstofunni þegar þau rekast þar á gamlan kunningja. 19.35 Friends (22:23) (e) (Vínir) Monica og Chandler komast að því að þau muni að öllum líkindum ekki geta getið barn náttúrulega og fara því að leita sæðisgjafa. 20.00 Bernie Mac (10:22) (e) (J-O-R-D-A-N Spells Funny) Þriðja þáttaröðin um grínstann Bernie Mac og fjölskylduhagi hans. Bernie tekur að sér þrjú börn og á ekki auðvelt með að aðlagast breyttum aðstæðum. 20.30 Twins (3:18) (e) (Treat Her Like A Lady) 21.00 Killer Instinct (3:13) (e) (13 Going On 30) Bönnuð börnum. ▶ 21.50 Clubhouse (7:11) (e) (Clubhouse) Heitasta ósk Petes Youngs ræstist þegar hann fær draumavinnuna sína, sem kylfuvæinn hjá hafnaboltiðinu New York Empires. 22.40 Falcon Beach (2:27) (e) (Starting Over) Falcon Beach er sumarleysisstaður af bestu gerð. Þangað fer fólk til að slappa af og skemmta sér í sumarfríinu sínu.

19.10 Örlagadagurinn Sigríður Arnardóttir, eða Sirrý, ræðir við Íslendinga, bæði þekkt og óþekkt, um stóra örlagadaginn í lífi þeirra; daginn sem gjörbreytti lífi þeirra. Þátturinn er sýndur í opinni dagskrá, og einnig á NFS. 19.45 Hádegisviðtalið (frá föstudegi) Endurtekin þáttur frá föstudegi. 20.00 Pressan Viðtalsþáttur í umsjá Róberts Marshalls þar sem tekin verða fyrir heitustu málefni vikunnar úr fréttageimnum og fjölmiðlum. ▶ 21.35 Petta fólk (Fréttaljós) Nýr og óvenjulegur spjallþáttur í umsjá Höllu Gunnarsdóttur blaðakonu og heims-hornafllakara. Í þættinum tekur hún fyrir eitt land og freistar þess að veita okkur innsýn í framið heim. Ekki hefur hún þó sjálf í hyggju að uppræða okkur ein og óstudd – þótt margfróð sé og velsigld – heldur er meginmarkmiðið að kalla til góða gesti sem hafa þekkingu á viðkomandi landi og geta frætt okkur sem heima síðum um menningu þess og sögu. 22.30 Veðurféttir og íþróttir

NÓTT

23.40 Kastljós 0.10 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

0.25 Detective (Bönnuð börnum) 1.50 Detective (Bönnuð börnum) 3.15 The Junction Boys 4.45 Cold Case (13:23) (Bönnuð börnum) 5.40 Fréttir Stöðvar 2 6.25 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

0.00 C.S.I. (e) 0.55 The L Word (e) 1.40 Beverly Hills (e) 2.25 Melrose Place (e) 3.10 Östöðvandi tónlist

23.30 X-Files (e) 0.20 Smallville (5:22) (e) 1.05 Fashion Television (e)

23.00 Kvöldfréttir 23.40 Síðdegisdagskrá endurtekin í h



HM 2006

▶ 15.50

BRASÍLÍA
– ÁSTRÁLÍA



6.35 Gillette Sportpakinn **7.00**
HM 2006 **8.45** Box – Jermain
Taylor vs. „Winky“ Wright **9.45**
HM 2006 **11.30** 4 4 2

12.30 HM stúdíó **12.50** HM
2006 **15.00** HM stúdíó
▶ **15.50** HM 2006 **18.00** HM
stúdíó

18.50 HM 2006 (Frakkland –
Kórea) Bein útsending
frá leik Frakklands og
Suður Kóreu á HM í
Þýskalandi. Síðasta HM
var Frökkum sár von-
brigði og þeir ætla sér
væntanlega stærri hluti
í þessari keppni, Til þess
þurfa þeir að ryðja
hindrunum á borð við
Kóreu úr vega.

21.00 4 4 2 (4 4 2) HM upp-
gjör dagsins í umsjá Þor-
steins J og Heimis Karls-
sonar. Þeim til halds og
trausts eru íprótafrétta-
menn Sýnar og fleiri sér-
fræðingar. Fjallað er um
nánast allt milli himins
og jarðar sem tengist
keppninni og knatt-
spymulastíni.

22.00 US Open golfmótið 2006
(US Open 2006) Út-
sending frá lokadegi á
opna bandaríska meist-
aramótinu í golfi sem er
annað risamót ársins.
Mótið fer fram á hinum
erfiða Winged Foot velli í
útjaðri New York. Mich-
ael Campbell frá Nýja
Sjálandi kom á óvart í
fyrra og á hér titil að
verja. Síðast þegar mótið
fór fram á þessu velli
árið 1974 sigraði Hale
Irwin á samtals sjö högg-
um yfir pari.

1.30 HM 2006



SPENNA

▶ 00.00

SECRET
WINDOW



6.00 Emil í Kattholti **8.00** The
Crocodile Hunter: Collision
Course **10.00** Live From
Bagdad **12.00** Mon Pere, ma
mere, mes freres et mes soeurs
14.00 Emil í Kattholti **16.00**
The Crocodile Hunter: Collision
Course **18.00** Live From
Bagdad

20.00 The Hulk Frábær hasar-
og ævintýramynd. Vís-
indamaðurinn Bruce
Banner er náungi sem
þú vilt ekki reita til
reiði. Alltaf þegar Bruce
missir stjórn á skapi
sínu breytist hann í óg-
urlegt skrímsli. Myndin
er byggð á heims-
þekktri sögu sem sló
fyrst í gegn fyrir fjórðri
árum. Aðallutverk: Eric
Bana, Jennifer Connelly,
Sam Elliott, Nick Nolte.
Leikstjóri: Ang Lee.
2003. Bönnuð börnum.

22.15 The Ladykillers Endur-
gerð Coen-bræðra á sí-
gildri breskri gaman-
mynd úr Ealing-smið-
unni með Tom Hanks í
aðallutverki seinhepp-
ins smákrímna sem
vélar gengi sitt til þess
að reyna að ræna pen-
ingargemslur spilavitis.
Þessi ellefta mynd
hinna virtu Coen-
bræðra keppti um
Gullpálmann í Cannes
2004 og færði leikkon-
unni öldnu Irma P. Hall
hennar fyrstu verðlaun
á ferlinum en auk
hennar og Hanks fara
með stór hlutverk Mar-
lon Wayans og J.K.
Simmons. Leikstjóri:
Joel Coen, Ethan Coen.
2004. Bönnuð börnum.

▶ **0.00** Secret Window
(Stranglega bönnuð börnum)
2.00 Unspeakable **4.00** The
Ladykillers (Bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Motorcycling: Grand Prix
Catalunya **13.00** Tennis: Atp
Tournament Queen's United
Kingdom **15.00** Beach Volley:
Swatch-fivb World Tour Portugal
16.00 Beach Volley: Swatch-fivb
World Tour Portugal **17.00** Fight
Sport: Fight Club **18.15** Football:
World Cup Show **18.45** Motor-
sports: Motorsports Weekend
19.30 Champ Car: World Series
Portland **21.30** Football: World
Cup Show **22.00** Pool: Euro Tour
Italy **23.00** Football: World Cup
Show

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 **15.30** Wallace and
Gromit: A Grand Day Out **16.00**
Dromit: Design Rules **16.30** A Year at Kew
17.00 Land of the Tiger **17.50**
Weird Nature **18.20** Around the
World in 80 Days **19.20** Top Gear
Xtra **20.10** Radical Highs **20.30**
The Big Impression: Euro 2004
Special **21.00** The Trench **22.00**
Rescue Me **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** Italian-
issimo **1.30** When In Italy

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Ultimate Oil Rig **13.00** War
Secrets – Italy's Forgotten In-
vasion **14.00** The Young Lions
17.00 Hunter Hunted **18.00** Tele-
pathy Investigated **19.00**
Ultimate Oil Rig **20.00** Air Crash
Investigation **21.00** Seconds
From Disaster **22.00** America's
Hardest Prisons: Supermax **23.00**
Air Crash Investigation **0.00**
Seconds From Disaster

ANIMAL PLANET

12.00 Animals A-Z **12.30** Animals
A-Z **13.00** Up Close and Danger-
ous **14.00** Up Close and Danger-
ous **15.00** Horsetails **15.30** A
Stable Life **16.00** Great Ocean
Adventures **17.00** Equator **18.00**
Great Savannah Race **19.00**
Animal Cops Houston **20.00**
Animal Precinct **21.00** Predator's
Prey **21.30** Maneaters **22.00** The
Planet's Funniest Animals **22.30**
Amazing Animal Videos **23.00**
Great Savannah Race **0.00**
Animal Cops Houston **1.00**
Animal Precinct

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Ultimate Cars **12.30** Ultima-
te Cars **13.00** Mythbusters **14.00**
Brainiac **15.00** Stunt Junkies
16.00 More Industrial Revelations
Europe **16.30** One Step Beyond
17.00 American Hotrod **18.00**
American Chopper **19.00** Myt-
hbusters **20.00** My Shocking
Story **21.00** My Shocking Story
22.00 Kings of Construction **23.00**
Legend Detectives **0.00** Sensing
Murder – Denmark **0.55** Myt-
hbusters **1.50** Extreme Engineer-

ing

TRAVEL CHANNEL

12.00 Great Historic Sites **13.00**
Cruising On the Queen Mary **2**
13.30 Opening Soon **14.00** Planet
Food **15.00** Earthwalkers **15.30**
The Thirsty Traveler **16.00** Dream
Destinations **16.30** The Travel
Bug **17.00** Globe Trekker **18.00**
Great Historic Sites **19.00** Dream
Destinations **19.30** High Point –
Casinos of the World **20.00** Africa
Trek **20.30** Earthwalkers **21.00**
Globe Trekker **22.00** Globe Trek-
ers' **23.00** The Independent Travellers'
Guide

MTV

12.00 MTV Movie Awards Week-
end **14.00** TRL **15.00** Senseless
15.30 Just See MTV **16.30** MTV
Goal **17.00** World Chart Express
18.00 Dance Floor Chart **19.00**
Switched On **20.00** Top 10 at Ten
21.00 MTV Live **22.00** MTV Movie
Awards 2006 **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**
Behind the Music **19.00** The 70's
House **19.30** 70s Sunday **20.30**
Cribs **21.00** VH1 Goes Behind
MTV Yo Raps **22.00** VH1 Weekly
Album Chart **23.00** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend **13.00**
THS Colin Farrell **14.00** THS Kate
Moss **15.00** Uncut **16.00** THS
American Idol: Girls Rule **17.00**
Child Star Confidential **17.30**
Number One Single **18.00** 10
Ways **18.30** Gone Bad **19.00** THS
Simon Cowell **20.00** Rich Kids:
Cattle Drive **21.00** Girls of the
Playboy Mansion **21.30** Girls of
the Playboy Mansion **22.00** Sex-
iest **23.00** 10 Ways **23.30** E! News
Special **0.00** 101 Best Kept
Hollywood Secrets **1.00** 101 Best
Kept Hollywood Secrets

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** Robot-
boy **16.00** Dexter's Laboratory
16.30 Camp Lazlo **17.00** Charlie
Brown Specials **17.30** The Scoo-
by Doo Show **18.00** Charlie
Brown Specials **18.30** The Scoo-
by Doo Show **19.00** Samurai
Jack **19.30** Samurai Jack **20.00**
Samurai Jack **20.30** 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

MGM

11.40 Garwood: Prisoner of War
13.20 Nobody's Fool **15.05** In-

vasion of the Body Snatchers
17.00 Valley Girl **18.40** The
Program **20.35** I'll Be Home for
Christmas **22.10** Toy Soldiers **0.00**
She's Gotta Have It **1.25** Dan
Turner

TCM

19.00 Logan's Run **21.00** Shaft
22.45 Zabriskie Point **0.40** Ex-
ecutive Suite **2.25** The Clock

HALLMARK

12.30 Jim Henson's Jack And
The Beanstalk **14.15** Night Ride
Home **16.00** The Sandy Bottom
Orchestra **17.45** The Mayor of
Casterbridge **19.30** Law & Order:
Svu **20.30** Marian Again **22.15** The
Mayor of Casterbridge **0.00** Law
& Order: Svu **0.45** Marian Again

BBC FOOD

12.00 Gino D'acampo: an Italian
in Mexico **12.30** Wild Harvest
13.00 The Manic Organic **13.30**
Chef **14.00** The Meaning Of Food
15.00 The Cookworks **15.30** The
Occasional Cook **16.00** Just in
Africa **16.30** Soul Food **17.00**
Masterchef USA **17.30** A Cook
On the Wild Side **18.00** New
Scandinavian Cooking **18.30**
Tony and Giorgio **19.00** Cooked
19.30 Heaven's Kitchen Cook-
book **20.00** Heaven's Garden
20.30 Ready Steady Cook **21.00**
Galley Slaves **21.30** Ching's
Kitchen

DR 1

12.00 Gudstjeneste í DR Kirken
13.00 Harlequin: Klædd på til ev-
entyr **14.30** Bamses Billedbog
15.00 Alles ist Fussball **16.00** VM
2006 **16.50** TV Avisen med vejret
17.00 VM 2006 **17.45** Alles ist
Fussball **18.00** Prins William og
prins Harry: Et liv for åbent
tæppe **19.00** TV Avisen **19.15**
Sendag **19.45** SendagsSporten
19.50 Frances Tuesday **21.30**
OBS **21.35** Dødens Detektiver
22.00 I livets tjeneste

NRK 1

12.45 VM football 2006 **15.00** Rally:
NM-runde fra Trøndelag **15.30**
Åpen himmel **16.00** Karlson på
taket **16.25** Wummi **16.30** Energi-
kampen 2005 **17.00** Sendags-
revyen **17.45** Sportsrevyen **17.55**
Herskkelig **18.25** VM football
2006: VM-studio **18.55** Poirot
20.30 Barry Manilow **21.00**
Kveldsnytt **21.15** VM football 2006:
VM-studio **21.30** Profil **22.30** Ver-
dens største havseilas: Volvo
Ocean Race

SV 1

12.35 Varvara – utan mors
vålsignelse **13.35** Fader Ted **14.00**
Kobra **14.30** Ötroligt antik **15.00**
Sve-å-long **15.30** Den nordiske
mannen **16.00** Herlufsholm **16.30**
Anki och Pytte **16.55** Pozzie **17.00**
Vi på Saltkråkan **17.30** Rapport
18.00 Sportnytt **18.15** Fotbolls-
VM **19.20** Agenda **20.15** En
svensk berättelse **20.45** Men
Gud! **21.15** Rapport **21.25** Den
tredje makten **22.20** Sändning
från SVT24

HESTAR
▶ **20.05**
KÓNGUR UM STUND

HEIMILD
▶ **21.45**
LEYNDARDÓMUR STONEHENGE

DRAMA
▶ **21.30**
SOUTH BEACH

DRAMA
▶ **21.00**
FALCON BEACH

SKÝRINGAR
▶ **21.10**
60 MINUTES



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi **9.35** Oprah **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.10** Veggfóður **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi **13.05** Home

Improvement **13.30** Oliver Bee **13.55** 13 Going On 30 **15.30** You Are What You Eat **16.00** Skrímsla-spilið **16.20** Ginger segir frá **16.40** Smá skrítnir foreldrar **17.02** Bold and the Beautiful **17.22** Neighbours **17.47** The Simpsons **18.12** Íþróttfréttir

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

15.40 Courting Alex (e) **16.10** One Tree Hill (e) **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

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

16.40 Helgarsportíð **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmalfréttir **18.00** Myndasafnið **18.01** Alda og Bára (6:26) **18.06** Búi! (18:26) **18.16** Lubbi læknir (16:52)

18.30 Vístaskipti (4:26) (Foreign Exchange)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

▶ **20.05** Kóngur um stund (2:12) Hestamenn eru þekktir fyrir að vera lífsglatt og uppátækjasamt fólk – og við fáum að kynnst mörgum þeirra, landsþekktum sem lítt þekktum.

20.40 Svona var það (That 70's Show)

21.05 Júdasarguðspjallið (The Lost Gospel of Judas) Ný bresk heimildamynd um Júdasarguðspjallið þar sem samskipti Jesú og Júdasar eru séð frá nýju sjónarhorni.

22.00 Tiúfréttir

22.25 Lífsháski (46:49) B. börnum.

23.10 Út og suður **23.35** Kastljós **0.00** Dagskrárlok

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.40 Strákarnir

20.05 Grey's Anatomy (32:36) (Læknalíf) Rómantíkin blómstrar hjá skurðlækninum á Grace sjúkrahúsinu í Seattle.

20.50 Huff 2 (2:13) (Huff 2) Bönnuð börnum.

▶ **21.45** Leynardómur Stonehedge (Who Built Stonehedge) Einkar áhuga-verð heimildamynd um leyndardóma Stonehedge, þessa ævaformu minja, sem svo sáralítið er vitað um.

22.40 Ganga stjórnurnar aftur? (Dead Famous) Ganga stjórnurnar aftur? Er hægt að ná sambandi við Marilyn Monroe, Jim Morrison, John Wayne og John Lennon?

23.25 Prison Break (19:22) (B. börnum) **0.10** Medium (13:22) (B. börnum) **0.50** Point of Origin (Str. b. börnum) **2.15** Possession **3.55** Sex and Bullets **5.20** Fréttir og Ísland í dag **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

19.00 Beverly Hills

19.45 Melrose Place

20.30 The O.C. Gamall vinur Ryans kemur til Newport og biður hann um hjálp.

▶ **21.30** South Beach Æskuvinina Matt og Vince dreymir um bjartari framtíð og flytja frá Brooklyn til sólríkra stranda í South Beach þar sem ríka fólkíð leikur sér.

22.30 C.S.I. CSI er frumleg og óvenjuleg glæpaþáttaröð þar sem persónurnar nota tæknilegar meinafræðirannsóknir til rannsóknar á sönnunargögnum sem sanna eiga glæpi af ýmsu tagi.

23.25 Jay Leno **0.10** Boston Legal (e) **1.05** Beverly Hills (e) **1.50** Melrose Place (e) **2.35** Óstöðvandi tónlist

18.10 Byrjaðu aldrei að reykja

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Friends (23:23)

20.30 Jake in Progress (5:13) (Sign Language) Bandarískur grínþáttur um ungan og metnaðarfullan kynningarfulltrúa í New York.

▶ **21.00** Falcon Beach (3:27) (Chemistry Lesson) Falcon Beach er sumarleyfisstaður af bestu gerð. Þangað fer fólk til að slappa af og skemmta sér í sumarfríinu sínu enda snýst allt þar um sumar og frelsi.

21.50 Sailesh á Íslandi Dávaldurinn Sailesh hefur svo sannarlega slegið í gegn á Íslandi. Hefur hann fyllt hverja sýninguna á eftir annarri hér á landi. Bönnuð börnum.

23.05 Smallville (5:22) (e) **23.55** Sirkus RVK (e) **0.25** Friends (23:23) (e)

18.30 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir

19.00 Ísland í dag

19.40 Hrafnáping e

20.00 Fréttayfirlit

20.10 Brot úr fréttavakt

21.00 Fréttir

▶ **21.10** 60 Minutes

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Hrafnáping e

23.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir



Elskan...við höfum kveikt ljósin í kvöld!

Durex nuddolía

Eitt leiðir að öðru. Durex nuddolían er yfirleitt byrjunin á góðu kvöldi.


Play sleipiefnaboxið

10 litil bréf af mismunandi sleipiefnum fyrir 10 litla leiki. Hver vill ekki Pina Colada on the rocks.

Play tingle sleipiefni

Kitlar og kælir á „réttum stöðum“.





HM 2006
▶ **18.50**
SPÁNN – TÚNÍS



6.15 HM 2006 **8.00** HM 2006
9.45 HM 2006 **11.30** 4 4 2


12.30 HM stúdíó **12.50** HM
2006 **15.00** HM stúdíó **15.50**
HM 2006 **18.00** HM stúdíó

▶ **18.50** HM 2006 (Spánn –
Túnís) Bein útsending frá
leik Spánnar og Túnís í H-
ríðli á HM í Þýskalandi.
Pressan er á Spánverjum
og lítt Túnís hefur allt að
vinna í þessum leik.

21.00 4 4 2 (4 4 2) HM uppgjör
dagsins í umsjá Þorsteins
J. og Heimis Karlssonar.
Þeim til halds og trausts
eru íþróttafréttamenn
Sýnar og fleiri sérfræð-
ingar. Fjallað er um nán-
ast allt milli himins og
jarðar sem tengt
keppninni og knatt-
spyrnulistinni.

22.00 HM 2006 (Tógó – Sviss)
Upptaka frá leik Tógó og
Sviss í G-ríðli á HM 2006.

23.45 HM 2006 **1.30** HM 2006



DRAMA
▶ **20.00**
LOST IN
TRANSLATION



6.00 Les triplettes de Belleville
8.00 Two Weeks Notice **10.00**
Kissed by an Angel **12.00** Lost
in Translation **14.00** Les trip-
lettes de Belleville **16.00** Two
Weeks Notice **18.00** Kissed by
an Angel

▶ **20.00** Lost in Translation
Bob Harris, bandarískur
leikari, er staddur í
Tókýó til að leika í aug-
lýsingu. Charlotte er
líka í borginni í för með
eiginmanni sínum sem
er ljósmyndari. Bob og
Charlotte hittast fyrir til-
viljun og með þeim
tekst sérstök vinátta.
Aðalhlutverk: Bill
Murray, Scarlett Johans-
son. Leikstjóri: Sofia
Coppola.

22.00 The Final Cut Áhugaverð
og spennandi vísinda-
skáldsaga sem gerist í
framtidinni, þegar yfir-
völd hafa náð völdum
yfir minni fólk og upp-
lifun þess á fortíðinni
með nýrri minnis-
ígræðslutækni.

0.00 Cubbyhouse (Stranglega
bönnuð börnum) **2.00** Jane
Doe (Str. b. börnum) **4.00** The
Final Cut (B. börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

▶ **EKKI MISSA AF...**

Júdasarguðspjallið

Júdasarguðspjallið, The
Lost Gospel of Judas, er
ný heimildamynd sem
fjallar um samnefnt
guðspjall. Aðeins er eitt
eintak til af guðspjallinu
sem fannst í fornu
handriti ásamt fleiri
helgítextum ekki fyrir
ýkja löngu. Þar eru sam-
skipti Jesú og Júdasar séð
frá nýju sjónarhorni og ljósi
varpað á lærisveininn sem
sveik Jesú. Í guðspjöllunum
fjórnum sem kennd
eru við þá Mattheus, Markús,
Lúkas og Jóhannes er Júdas
útmálaður svikari en annað
er upp á teningnum í þessu
nýfundna guðspjalli. Þar
er Júdas sagður hafa gert
það fyrir orð Jesú að selja
hann í hendur yfirvalda.



SJÓNVARPIÐ KL. 21.05

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Tennis: Atp Tournament
Queen's United Kingdom
12.30 Football: World Cup
Show **13.00** Tennis: Atp To-
urnament 's Hertogenbosch
16.30 Football: Gooooo! **16.45**
All sports: WATTS **17.15**
Sumo: Natsu Basho **18.15**
Football: World Cup Show
18.45 Fight Sport: Fight Club
21.15 Football: World Cup
Show **21.45** All sports: WATTS
22.15 Motorsports: Motor-
sports Weekend **23.00** Foot-
ball: World Cup Show

BBC PRIME

11.30 Some Mothers Do 'Ave
'Em **12.00** Animal Park **13.00**
Balamory **13.20** Teletubbies
13.45 Zingalong **14.00** Fimbles
14.20 The Make Shift **14.35**
Jeopardy **15.00** Garden Chal-
lenge **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**
Blackpool **20.00** Spine Chillers
20.30 Manchild **21.00** Death of
the Iceman **22.00** Clocking Off
23.00 The Human Senses **0.00**
How to Build a Human **1.00**
The Physical World **1.30** The
Physical World **2.00** Mind Your
Own Business **2.30** Mind Your
Own Business

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Insects from Hell **12.30**
Insects from Hell **13.00** Violent
Planet **14.00** Megastructures
15.00 Ultimate Oil Rig **16.00**
Megastructures **17.00**
Battlefront **17.30** Battlefront
18.00 Insects from Hell **18.30**
Insects from Hell **19.00** Meg-
astructures **20.00** Ultimate
Sub **21.00** Megastructures
22.00 Katrina – Unnatural
Disaster **23.00** Ultimate Sub
0.00 Megastructures

ANIMAL PLANET

11.30 Monkey Business **12.00**
Crocodile Hunter **13.00** New
Breed Vets with Steve Irwin
14.00 Pet Rescue **14.30** Wild-
life SOS **15.00** Miami Animal
Police **16.00** Big Cat Diary
16.30 Big Cat Diary **17.00**
Animals A-Z **17.30** Monkey
Business **18.00** Animal Planet
at the Movies **18.30** Animal
Planet Report **19.00** Planet
Action **20.00** Animal Cops
Houston **21.00** Animal Precinct
21.30 Animal Precinct **22.00**
The Planet's Funniest Animals
22.30 Amazing Animal Videos
23.00 Animal Planet at the
Movies **23.30** Animal Planet
Report **0.00** Planet Action **1.00**
Vets on the Wildside **1.30** Vets
on the Wildside **2.00** Miami
Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Thunder Races **13.00**
Building the Ultimate **14.00**
Extreme Machines **15.00**
Scrapheap Challenge **16.00**

Rides **17.00** American Chopp-
er **18.00** Brainiac **19.00** Body
Works **20.00** Sex Sense **20.30**
Sex Sense **21.00** True Crime
Scene **22.00** FBI Files **23.00**
Forensic Detectives **0.00**
Brainiac **1.00** Al Murray's Road
to Berlin **1.25** Al Murray's
Road to Berlin **1.55** Escape
Stories **2.45** Wild Weather

TRAVEL CHANNEL

11.30 Travel 2006 **12.00** Don't
Forget Your Passport **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 Sho-
res **17.30** Earthwalkers **18.00**
Secrets of Bangkok **19.00** Solo
in Se Asia **19.30** The Thirsty
Traveler **20.00** Opening Soon
20.30 The Thirsty Traveler
21.00 Globe Trekker **22.00** The
Thirsty Traveler **22.30** Earth-
walkers **23.00** Alby Mangels –
Adventure Bound

MTV

11.30 Just See MTV **13.00**
Pimp My Ride **13.30** Wishlist
14.00 TRL **15.00** My Own **15.30**
Just See MTV **16.30** This Is the
New Sh't **17.00** European Top
20 **18.00** My Super Sweet **16**
18.30 My Super Sweet **16**
19.00 My Super Sweet **16**
19.30 My Super Sweet **16**
20.00 Switched On **21.00** Lag-
una Beach **21.30** 8th & Ocean
22.00 The Rock Chart **23.00**
Just See MTV

VH1

11.30 VH1 Hits **15.00** So 80's
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** All Access
20.00 Hogan Knows Best **20.30**
Breaking Bonaduce **21.00** VH1
Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top
5 **22.30** Fabulous Life of **23.30**
VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend **13.00**
THS Simon Cowell **14.00** 101
Incredible Celebrity
Slimdowns **15.00** 101 Incredi-
ble Celebrity Slimdowns **16.00**
101 Incredible Celebrity
Slimdowns **17.00** 101 Incredi-
ble Celebrity Slimdowns **18.00**
E! News Weekend **19.00** THS
The Hilton Sisters **21.00** Sex-
iest **22.00** Dr. 90210 **23.00** Wild
On Tara **23.30** Wild On Tara
0.00 THS The Hilton Sisters
2.00 101 Incredible Celebrity
Slimdowns

CARTOON NETWORK

11.30 Ed, Edd n Eddy **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

11.50 The 70's **13.50** The Initi-
ation of Sarah **15.25** Sam Whi-
skey **17.00** The Program **18.55**
Rikky and Pete **20.35** Crash
Course **22.15** I'll Take Sweden
23.50 World Gone Wild **1.25**
Welcome to L.A.

TCM

19.00 Adventures of Don Juan
20.50 Clash of the Titans **22.45**
36 Hours **0.40** Brotherly Love
2.30 Eye of the Devil

HALLMARK

11.50 In a Class of His Own
12.30 Pack of Lies **14.15** The
Echo of Thunder **16.00** Early
Edition III **17.00** Early Edition
III **18.00** Whiskey Echo **19.45**
West Wing **20.45** Bloodknot
22.30 West Wing **23.15** Mind
Games **0.45** Bloodknot **2.30**
Whiskey Echo

BBC FOOD

11.30 A Cook On the Wild Side
12.00 New Scandinavian
Cooking **12.30** Tony and
Giorgio **13.00** Cooked **13.30**
Heaven's Kitchen Cookbook
14.00 Heaven's Garden **14.30**
Ready Steady Cook **15.00**
Galley Slaves **15.30** Ching's
Kitchen **16.00** Great Food
Bites **16.30** Rachel's Favourite
Food **17.00** Worrall Thompson
17.30 The Meaning Of Food
18.30 Wild and Fresh **19.00**
Dinner in a Box **19.30** The
Great Canadian Food Show
20.00 Stately Suppers **20.30**
Chef at Large **21.00** The Hi Lo
Club **21.30** Dinner Party In-
spectors

DR 1

11.40 Dans mig **12.20** Nyheder
pá tegnsprog **12.30** Alles ist
Fussball **13.00** VM 2006 **13.45**
TV Avisen med vejret **13.50** VM
2006 **15.00** Charlie og Lola
15.10 Postmand Per **15.30**
Alles ist Fussball **16.00** VM
2006 **16.45** TV Avisen med
Sport og Vejret **17.00** VM 2006
18.00 De store bjørne **19.00** TV
Avisen **19.25** SportNyt **19.30**
DR1 Dokumentaren **20.30**
Kærlighed og magt – Bill &
Hillary Clinton **21.15** Drabsaf-
delingen **22.00** OBS **22.05** De
skrev historie

HEIMILD
▶ **20.05**
TAKA TÖ

GAMAN
▶ **22.20**
CURB YOUR ENTHUSIASM

VERULEIKI
▶ **20.30**
WHOSE WEDDING IS IT ANYWAY?

KVIKMYND
▶ **22.20**
ANYWHERE BUT HERE

FRÉTTIR
▶ **22.30**
HRAFNAÞING

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

16.10 Kóngur um stund (2:12)
16.40 Út og suður **17.05** Leiðarljós **17.50** Tákn málsfréttir **18.00** Frækni ferðalangar (41:52)
18.25 Andlit jarðar (4:6)

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi **9.35** Martha **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.10** Alf **11.35** Fresh Prince of Bel Air **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi **13.05** Home Improvement **13.30** Supernanny **14.15** Numbers **15.00** Amazing Race **15.55** Normafélagið **16.20** Shin Chan **16.40** He Man **17.00** Bold and the Beautiful **17.22** Neighbours **17.47** Simpsons **18.12** Íþróttafreittir

7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e) **8.45** Brúðkaupsþátturinn Já (e)
15.40 Everybody Hates Chris (e) **16.10** The O.C. (e) **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

18.10 Byrjaðu aldrei að reykja

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

18.30 Gló Magnaða (56:65) (Kim Possible)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.05 Mæðgurnar (15:22) (Gilmore Girls V)
▶ **20.50** Taka tvö (5:10) Þessu sinni er rætt við Ásdís Thoroddsen. Stjórn upptöku: Jón Egill Bergþórssón. Textað á síðu 888 í Textavarp.
21.40 Móðan Leikin stuttmynd eftir Jón Karl Helgason. Sagan gerist á þvottaplani bensinstöðvar klukkan 6 að morgni. (e)
22.00 Tiufréttir
22.25 Lögregluforinginn (3:6) (The Commander II) Breskur sakamálaflökkur eftir Lyndu La Plante. At-riði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.15 Dýraringurinn (8:10)
0.05 Kastljós **0.35** Dagskrárlök

réttir
18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 Strákarnir
20.05 Amazing Race (12:14) (Kapphlaupið mikla 8) í áttunda kapphlaupinu keppa fjölskyldur saman.
20.50 Las Vegas (16:23) (Coyote Ugly) Lifið gengur sinn vanangang á Montecito spilavítinu og hótelinu í Las Vegas – eða þannig. Bönnuð börnum.
21.35 Prison Break (20:22) (Bak við lás og slá) Bönnuð börnum.
▶ **22.20** Curb Your Enthusiasm 5 (Rólegan æsing)
22.50 Twenty Four (20:24) (24) Í fimmtu þáttaröðinni af 24 á Jack Bauer í höggi við rússneska hryðjuverkamenn sem ógna öruggi bandarísku þjóðarinnar.
23.35 Bones **0.20** Triumph of the Spirit (Str. b. börnum) **2.20** DNA (B. börnum) **3.30** Sometimes They Come Back For More (Str. b. börnum) **4.55** Simpsons **5.20** Fréttir og Ísland í dag **6.25** Tón-

19.00 Beverly Hills
19.45 Melrose Place
▶ **20.30** Whose Wedding is it anyways? Ný raunveruleikasería þar sem fylgst er með fólkinu sem undirbýr brúðkaup ríka og fræga fólksins. Því starfi fylgja mikið stress og læti og viðkomandi þarf að hafa stáltaugar og getað höndlað eldfimar aðstaður.
21.30 Brúðkaupsþátturinn Já Nú er komið að því að Elin María fari í gang í sjöunda árið í röð með Brúðkaupsþáttinn Já.
22.30 Close to Home Í Close to Home er skyggst undir yfirborðið í róleghum út- hverfum, þar sem hraðilegustu glæpirmir eru oft- ar en ekki framdir.
23.20 Jay Leno **0.05** C.S.I. (e) **0.50** Beverly Hills (e) **1.35** Melrose Place (e) **2.20** Óstöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Twins (3:18) (e)
20.00 Friends (1:17)
20.30 Sushi TV (2:10) Sushi TV er sprenglæginlegur þáttur þar sem Japanir taka upp á alls kyns vit- leysu.
21.00 Bernie Mac (11:22) Þriðja þáttaröðin um grínistann Bernie Mac.
21.30 Supernatural (19:22) (Provenance) Bönnuð börnum.
▶ **22.20** Anywhere But Here Þessi gæðamynd fjallar um Adele August sem fær nóg af smábæjarlífinu og fer frá seinni eig- inmanni sínum. Hún stefnir á Beverly Hills og tekur dóttur sína með sér.
0.10 Falcon Beach (3:27) (e) **1.00** Friends (1:17) (e)

12.00 Hádegisfréttir / Markaðurinn / Íþróttir / Veðurfréttir / Leiðarar dagblaða / Hádegisfréttavíðtal. **13.00** Sportið **14.00** Fréttavaktin eftir hádegi **17.00** Fréttir **18.00** Íþróttir / veður / kvöldfréttir

19.00 Ísland í dag
▶ **19.40** Hrafnaþing Ingva Hrafns Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingulausan hátt.
20.20 Brot úr fréttavakt
20.30 Örlagadagurinn Sigríður Arnardóttir, eða Sirrý, ræðir við Íslendinga, bæði þekktu og óþekktu, um stóra örlagadaginn í lífi þeirra; daginn sem gjörbreytti lífi þeirra. Þátturinn er sýndur í op- inni dagskrá.
21.00 Fréttir
21.10 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýr- ingaþáttur.
22.00 Fréttir Fréttir og veður
22.30 Hrafnaþing Ingva Hrafns Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingu- lausan hátt.
23.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/íþróttir **0.00** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.00** Fréttavaktin eftir hádegi **6.00** Hrafnaþing

Eru fæturnir þreyttir eftir daginn?

Fótavörurnar frá Scholl leysa málið

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

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

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

Fæst í apótekum



HM 2006

▶ 18.50

SVÍPJDÖÐ – ENGLAND



7.15 HM 2006 9.00 HM 2006
10.45 HM 2006

12.30 4 4 2 13.30 HM stúdíó
13.50 HM 2006 16.00 HM
stúdíó 16.10 HM 2006 18.00
HM stúdíó

▶ 18.50 HM 2006 (Svípjdöð – England) Bein útsending frá leik Svía og Englands í B-riðli á HM í Þýskalandi. Sannkallaður stórleikur á milli þjóða sem þekkjast mjög vel á knattspyrnuvelli.

21.00 4 4 2 (4 4 2) HM uppgjör dagsins í umsjá Þorsteins J. og Heimis Karlssonar. Þeim til halds og trausts eru íþróttafréttamenn Sýnar og fleiri sérfræðingar.

22.00 HM 2006 (Paragvæ – Trínídad og Tóbago) Útsending frá leik Paragvæ og Trínídad í B-riðli á HM 2006. Tekst Dwight Yorke að leiða Trínídad upp úr riðlakeppinni?

23.45 HM 2006 1.30 HM 2006



GAMAN

▶ 00.00

PUNCH-DRUNK LOVE

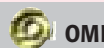


6.00 Abrafax og sjóræningjarnir 8.00 Another Pretty Face 10.00 The Banger Sisters 12.00 Bride & Prejudice 14.00 Abrafax og sjóræningjarnir 16.00 Another Pretty Face 18.00 The Banger Sisters

20.00 **Bride & Prejudice** Bollywood-útgáfa af hinna sigildu ástarsögu eftir Jane Austen, gerð af Gurinder Chadha, hinna sömu og gerði Bend it Like Beckham. Litrik og skemmtileg mynd, uppfull af söngvunum og dónsum í hinum eina sanna Bollywood-stíl.

22.00 **Movem Callar** Geysilega sterk skosk mynd eftir einn efnilegasta kvikmyndagerðarmann Bretá Lynne Ramsay, sem gat sér fyrst orð fyrir hina rómuðu Ratcatcher. Str. b. börnum.

▶ 0.00 Punch-Drunk Love (Bönnuð börnum) 2.00 The Others (Bönnuð börnum) 4.00 Movem Callar (Stranglega bönnuð börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Football: World Cup Season Legends 12.30 Football: World Cup Show 13.00 Tennis: Atp Tournament 's Hertogenbosch 16.15 Football: World Cup Season Legends 17.15 Sumo: Natsu Basho 18.15 Football: World Cup Show 18.45 Boxing: Wbo World Title Connecticut 19.30 Boxing: International contest Stuttgart 20.45 Truck Sports: European Cup Nogaro 21.15 Football: World Cup Show 21.45 Poker: European Tour Deauville 22.45 All sports: WATTS 23.00 Football: World Cup Show

BBC PRIME

12.00 Animal Park 13.00 Balamory 13.20 Teletubbies 13.45 Zingalong 14.00 Fimbles 14.20 The Make Shift 14.35 Stitch Up 15.00 Garden Challenge 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 The Fast Show 20.00 Little Britain 20.30 Ruby Wax Meets 21.00 Teen Species 22.00 Cutting It 23.00 Kathleen Ferrer: an Ordinary Diva 0.00 Oscar 1.00 Sociology and Society 1.30 Sociology and Society 2.00 Tales from the Global Economy 2.45 Personal Passions 3.00 Goal

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 The Ant That Ate America 13.00 Super Twisters 14.00 Megastructures 15.00 Air Crash Investigation 16.00 Seconds From Disaster 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 Maneater – Killer Tigers of India 19.00 Megastructures 20.00 Air Crash Investigation 21.00 Seconds From Disaster 22.00 San Francisco Earthquake 23.00 Air Crash Investigation 0.00 Seconds From Disaster

ANIMAL PLANET

11.30 Monkey Business 12.00 Animal Planet at the Movies 12.30 Animal Planet Report 13.00 Planet Action 14.00 Pet Rescue 14.30 Wildlife SOS 15.00 Miami Animal Police 16.00 Meerkat Manor 16.30 Meerkat Manor 17.00 Animals A-Z 17.30 Monkey Business 18.00 Great Savannah Race 19.00 Serpent 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Emergency Vets 21.30 Emergency Vets 22.00 The Planet's Funniest Animals 22.30 Amazing Animal Videos 23.00 Great Savannah Race 0.00 Serpent 1.00 Big Cat Diary 1.30 Big Cat Diary

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Rides 13.00 Building the Ultimate 14.00 Extreme Machines 15.00 Scrapheap Challenge 16.00 Ultimate Cars 16.30 Ultimate Cars 17.00 American Chopper 18.00

Brainiac 19.00 Kings of Construction 20.00 Stunt Junkies 21.00 Brainiac 22.00 FBI Files 23.00 Forensic Detectives 0.00 Brainiac 1.00 21st Century War Machines 1.55 Escape Stories

TRAVEL CHANNEL

11.30 The Travel Bug 12.00 Don't Forget Your Passport 13.00 Solo in Se Asia 13.30 Distant Shores 14.00 Globe Trekker 15.00 Treks in a Wild World 15.30 California Golf 16.00 Dream Destinations 16.30 The Travel Bug 17.00 Distant Shores 17.30 Earthwalkers 18.00 Inside Luxury Travel 19.00 Around the World in Eighty Days 19.30 Adventures and Experiences 20.00 Globe Trekker Specials 21.00 Globe Trekker 22.00 The Thirsty Traveler 22.30 Earthwalkers 23.00 Alby Mangels – Adventure Bound

MTV

11.30 Just See MTV 13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 My Own 15.30 Just See MTV 16.30 This Is the New Sh't 17.00 The Rock Chart 18.00 Meet the Barkers 18.30 There & Back 19.00 Senseless 19.30 Why Can't I Be You? 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Punk'd 21.30 Barrio 19 22.00 Alternative Nation 23.00 Just See MTV

VH1

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

E! ENTERTAINMENT

11.30 Behind the Scenes 12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 Child Star Confidential 13.30 10 Ways 14.00 THS Tara Reid 15.00 It's So Over: 50 Biggest Celebrity Break-Ups 17.00 Girls of the Playboy Mansion 17.30 Girls of the Playboy Mansion 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 THS Lionel & Nicole Richie 20.00 101 Most Starlicious Makeovers 21.00 10 Ways 21.30 Child Star Confidential 22.00 Dr. 90210 23.00 Girls of the Playboy Mansion 23.30 Girls of the Playboy Mansion 0.00 THS Lionel & Nicole Richie 1.00 101 Most Starlicious Makeovers 2.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns

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

10.55 Extreme Close-Up 12.30 Overland Pacific 13.45 The Mechanic 15.25 For Better or for Worse 17.00 Rikky and Pete 18.40 Patty Hearst 20.20 I Want to Live 21.55 The Silver Strand 23.40 Pumpkinhead II: Blood Wings 1.10 Lifeforce 3.05 Charlie Chan and the Curse of the Dragon Queen

TCM

19.00 An American in Paris 20.50 The Prisoner of Zenda 22.30 Above Suspicion 0.00 The Secret of My Success 1.45 Mrs Miniver

HALLMARK

11.00 The Red Sneakers 12.45 A Place Called Home 14.15 Back to the Secret Garden 16.00 Early Edition III 17.00 Early Edition III 18.00 Whiskey Echo 19.45 West Wing 20.45 The Devil's Arithmetic 22.30 West Wing 23.15 Jasper, Texas 0.45 The Devil's Arithmetic 2.30 Whiskey Echo

BBC FOOD

11.30 The Meaning Of Food 12.30 Wild and Fresh 13.00 Dinner in a Box 13.30 The Great Canadian Food Show 14.00 Stately Suppers 14.30 Chef at Large 15.00 The Hi Lo Club 16.30 Dinner Party Inspectors 16.00 Great Food Bites 16.30 Heaven's Kitchen Cookbook 17.00 Heaven's Garden 17.30 Rick Stein's Food Heroes 18.00 Cooked 18.30 Food Source Asia 19.00 Paradise Kitchen 19.30 Nigel Slater's Real Food 20.00 A Cook's Tour 20.30 Neil Pery Fresh and Fast 21.00 Beauty and the Feast 21.30 Coconut Coast

DR 1

11.20 *sten í Frilandshaven 11.50 En dag í haven 12.20 Anton, min hemmelige ven – í Zoo 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.20 Alles ist Fussball 14.00 VM 2006 14.45 Alles ist Fussball 15.00 VM 2006 15.55 VM 2006 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 Min far Diane 19.30 TV Avisen 19.25 SportNyt 19.30 I en klasse for sig 21.35 Clare Blake

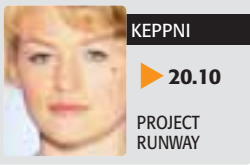
▶ EKKI MISSA AF...

Matchstick Men

Roy og félagi hans eru svikharppar af verstu gerð. Þeir selja grandlausu fólki vörur fyrir okurverð og koma kaupunum iðulega í gegn með innistæðulæsum loforðum. Roy hefur ágæta fúlgu upp úr kráfsinu en merkingarlaust líf hans er ekki eftirsóknarvert. Allt breytist þegar unglingsdóttir hans kemur fram á sjónarsviðið og hjá Roy vakna áður óþekktar föðurtilfinningar. Málið fer þó að vandast verulega þegar stelpan sýnir atvinnu þabba síns sérstakan áhuga. Aðalhlutverk leika Nicolas Cage, Sam Rockwell og Alison Lohman. Ridley Scott leikstýrir.



STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00



KEPPNI

▶ 20.10

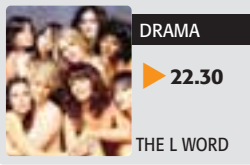
PROJECT RUNWAY



LÍFSSTÍLL

▶ 20.05

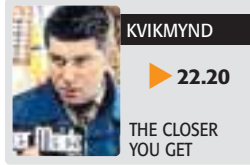
WHAT NOT TO WEAR



DRAMA

▶ 22.30

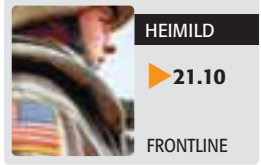
THE L WORD



KVIKMYND

▶ 22.20

THE CLOSER YOU GET



HEIMILD

▶ 21.10

FRONTLINE



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 formi 13.05

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e) 8.45 Völlí Snær (e)

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

DAGUR

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákna málsfréttir 18.00 Disneystundin 18.01 Stjáni (54:58) 18.28 Sí-gíldar teiknimyndir (37:42)

Home Improvement 13.30 Who Line Is it Anyway? 13.55 Coupling 14.25 Las Vegas 15.10 Amazing Race 16.00 Sabrina – Unglingsnomin 16.25 BeyBlade 16.50 Fífi 17.00 Bold and the Beautiful 17.22 Neighbours 17.47 Simpsons 18.12 Íþróttfréttir

15.40 Everybody loves Raymond (e) 16.10 Brúðkaupsþátturinn Já (e) 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

18.10 Byrjaðu aldrei að reykja

12.00 Hádegisfréttir/ Markaðurinn / Íþróttfréttir / Veðurfréttir/ Leiðarar dagblaða / Hádegisd – fréttaviðtal. 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin eftir hádegi 17.00 5fréttir 18.00 Íþróttir / veður / kvöldfréttir

KVÖLD

18.30 Sögur úr Andabæ (60:65) (Ducktails)

18.54 Víkingalottó

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

▶ 20.10 Tískuþrautir (5:11) (Project Runway II) Ný þáttaröð um unga fatahönnuði sem keppa sín á milli og er einn sleginn út í hverjum þætti. Kynnir í þáttunum er fyrirsetan Heiði Klum.

21.05 Græna álman (2:9) (Green Wing) Bresk gamanþáttaröð um starfsfólk á sjúkrahúsi þar sem allt getur gerst.

22.00 Tíufréttir

22.20 Formúlukvöld Hitað upp fyrir kappaksturinn um helgina.

22.45 Íþróttakvöld

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.40 Strákarnir

▶ 20.05 What Not To Wear (1:5) (Druslur dressaðar upp) Trinny og Susannah eru mættar aftur og halda uppteknum hætti við að leiðbeina kynsystur sínum í fatavali og hvernig þær eigi ALLS EKKI að vera til fara.

20.55 Oprah (70:145) Oprah kemst í þættinum að þeirri ótrúlegu staðreynd að í Bandaríkjunum fyrirfinnst ennþá fullt af fólk sem hafi forðoma gegn blönduðum samböndum.

21.40 Medium (14:22) (Miðillinn) Bönnuð börnum.

22.25 Strong Medicine (13:22)

19.00 Beverly Hills

19.45 Melrose Place

20.30 Beautiful People Lynn fær tækifæri að ferðast til Chicago til þess að hafa yfirumsjón með tiskusýningu.

21.30 America's Next Top Model V Leitin að næstu ofur-fyrirsætu Bandaríkjanna hefur vakið mikla og verðskuldaða athygli á Íslandi, og eru meðal vinsælustu raunveruleikabátta í heiminum.

▶ 22.30 The L Word Þessum þáttum hefur verið líkt við þætti á borð við Sex and the City og Desperate Housewives. Fylgst er með hópi lesbía í Los Angeles, ástum þeirra og sorgum, sigrum og ósigrum.

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Sushi TV (2:10) (e) Sushi TV er sprenglæginlegur þáttur þar sem Japanir taka upp á alls kyns vitleysu.

20.00 Friends (2:17)

20.30 Sirkus RVK Sirkus Rvk er í umsjá Ásgeirs Kolbeinsonar, þar sem hann tekur þúlsinn á öllu því heitasta sem er að gerast.

21.00 Stacked (2:13) (Two Faces Of Eve) Önnur serían um Skyler Dayton og vinnufélagana hennar í bókabúðinni.

21.30 Clubhouse (8:11)

▶ 22.20 The Closer You Get Stórskemmtileg gamanmynd um nokkra féлага í írskum smábæ.

19.00 Ísland í dag

19.40 Hrafnafing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingulausan hátt.

20.10 Brot úr fréttavakt

21.00 Fréttir

▶ 21.10 Frontline 2006 (Frontline / World 501: Iraq / Brazil)

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Hrafnafing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingulausan hátt.

NÓTT

23.00 Vesturálman (8:22) 23.45 Kóngur um stund (2:12) 0.15 Kastljós 0.45 Dagskrárlok

23.10 Stelpurnar 23.35 Grey's Anatomy 0.15 Cold Case (B. börnum) 1.00 Ganga stjómunnar aftur? 1.45 Liberty Stands Still (Str. b. börnum) 3.20 Blown Away (e) (Str. b. börnum) 5.15 Fréttir og Ísland í dag 6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp TíM


23.20 Jay Leno 0.05 Close to Home (e) 0.55 Beverly Hills (e) 1.40 Melrose Place (e) 2.25 Óstöðvandi tónlist

23.50 Supernatural (19:22) (e) (Bönnuð börnum) 0.40 Jake in Progress (5:13) 1.05 Friends (2:17) (e)

23.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/íþróttir 0.00 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.00 Fréttavaktin eftir hádegi 6.00 Hrafnafing

Pizza Hveragerði





HM 2006
▶ **18.50**
HOLLAND – ARGENTÍNA



7.15 HM 2006 **9.00** HM 2006
10.45 HM 2006


12.30 4 4 2 **13.30** HM stúdíó
13.50 HM 2006 **16.00** HM stúdíó
16.10 HM 2006 **18.00** HM stúdíó

▶ **18.50** HM 2006 (Holland – Argentína) Bein útsending frá leik Hollands og Argentínu í C-riðli á HM 2006. Ein allra stærsti leikurinn í riðlakeppninni en báðar þjóðir ætla sér stóra hluti í keppninni. Þessar þjóðir áttust við í úrslitaleiknum á HM 1978 en þá höfðu Argentínumenn betur 2:1.

21.00 4 4 2 (4 4 2) HM uppgjör dagsins í umsjá Þorsteins J og Heimis Karlsónar.

22.00 HM 2006 (Fílabeinsströndin – Serbía) Útsending frá leik Fílabeinsstrandarinnar og Serbíu í C-riðli á HM í Þýskalandi. Síðasti leikurinn í dauðariðlinum.

23.45 HM 2006 **1.30** HM 2006



DRAMA
▶ **22.00**
MATCHSTICK MEN



6.00 Scary Movie 3 (Bönnuð börnum) **8.00** Head of State **10.00** James Dean: Outside the Lines **12.00** Flight Of Fancy **14.00** Head of State **16.00** James Dean: Outside the Lines **18.00** Flight Of Fancy

20.00 Scary Movie 3 Óborganlega myndin hryllingsmynd þar sem margar af vinsælustu stórmyndum síðari ára fá það óþvegið. Bönnuð börnum.

▶ **22.00** Matchstick Men Þrælmyndin og dramatísk glæpagamanmynd. Roy og félagi hans eru svikhrappar af verstu gerð en allt breytist þegar unglingsdóttir hans kemur skyndilega fram á sjónarsviðið. Aðalhlutverk: Nicolas Cage, Sam Rockwell, Alison Lohman. Leikstjóri: Ridley Scott. 2003. Bönnuð börnum.

0.00 Edge of Madness (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Kin (Bönnuð börnum) **4.00** Matchstick Men (Bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Football: World Cup Season Legends **12.30** Football: World Cup Show **13.00** Tennis: Atp Tournament 's Hertogenbosch **16.30** Tennis: Atp Tournament 's Hertogenbosch **17.15** Sumo: Natsu Basho **18.15** Football: World Cup Show **18.45** Sailing: Inside Alinghi **18.50** All Sports: Wednesday Selection **19.00** Equestrianism: Super League Rotterdam **20.00** Golf: the European Tour Aa St Omer Open **20.30** Golf: European Challenge Tour 21.00 All sports: WATTS **21.15** Football: World Cup Show **21.45** Adventure: X-adventure the Raid World Cup **22.15** Tennis: Atp Tournament 's Hertogenbosch **23.00** Football: World Cup Show

BBC PRIME

11.30 Some Mothers Do 'Ave 'Em **12.00** Animal Park **13.00** Balamory **13.20** Teletubbies **13.45** Zingalong **14.00** Fimbles **14.20** The Make Shift **14.35** Stig of the Dump **15.05** Garden Challenge **15.30** Fog It! **16.15** Escape to the Country **17.00** Doctors **17.30** EastEnders **18.00** A Year at Kew **18.30** Design Rules **19.00** Land of the Tiger **19.50** Weird Nature **20.30** The Kumars at Number 42 **21.00** Michael Palin's Hemingway Adventure **21.50** Our Mutual Friend **22.45** Radical Highs **23.00** Hidden Treasure **23.30** Studies in Music: 1750 – 2000 **0.00** Scribbling **1.00** Pacific Studies **1.30** Understanding Cities **2.00** Head On The Block

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Kalahari Supercats **13.00** Eruption At Pinatubo **14.00** Megastuctures **15.00** Seconds From Disaster **16.00** Crash Scene Investigation **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Polar Bear Alcatraz **19.00** Megastuctures **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Gospel Of Judas **22.00** Hurricane Floyd **23.00** Seconds From Disaster **0.00** Gospel Of Judas

ANIMAL PLANET

11.30 Monkey Business **12.00** Great Savannah Race **13.00** Serpent **14.00** Pet Rescue **14.30** Wildlife SOS **15.00** Miami Animal Police **16.00** Wildlife SOS **16.30** Wildlife SOS **17.00** Animals A-Z **17.30** Monkey Business **18.00** Little Zoo That Could **19.00** Life of Mammals **20.00** Animal Cops Detroit **21.00** Maneaters **21.30** Predator's Prey **22.00** The Planet's Funniest Animals **22.30** Amazing Animal Videos **23.00** Little Zoo That Could **0.00** Life of Mammals **1.00** Meerkat Manor **1.30** Meerkat Manor **2.00** Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Ultimate Cars **12.30** Ultimate Cars **13.00** Building the Ultimate **14.00** Extreme Machines **15.00** Scrapheap

Challenge **16.00** A Bike is Born **16.30** A Bike is Born **17.00** American Chopper **18.00** Brainiac **19.00** I Shouldn't Be Alive **20.00** The World's Strangest UFO Stories **21.00** More Industrial Revelations Europe **21.30** One Step Beyond **22.00** FBI Files **23.00** Forensic Detectives **0.00** Brainiac **1.00** Heroes **1.55** Escape Stories **2.45** Great Quakes **3.35** Return to River Cottage

TRAVEL CHANNEL

11.00 Globe Trekker **12.00** Don't Forget Your Passport **13.00** The Thirsty Traveler **13.30** The Thirsty Traveler **14.00** Globe Trekker **15.00** A Rainbow Journey **15.30** Earthwalkers **16.00** The Global Nomad – Middle East **16.30** The Travel Bug **17.00** Distant Shores **17.30** Earthwalkers **18.00** The Independent Travellers' Guide **19.00** Earthwalkers **19.30** Earthwalkers **20.00** Down the Line **21.00** Globe Trekker **22.00** The Thirsty Traveler **22.30** Earthwalkers **23.00** Jules Yulvester's Wild Adventures

MTV

11.30 Just See MTV **13.00** Pimp My Ride **13.30** Wishlist **14.00** TRL **15.00** Switched On **16.00** Just See MTV **16.30** This Is the New Sh't **17.00** Hit List UK **18.00** MTV Making the Movie **18.30** Making the Video **19.00** Laguna Beach **19.30** 8th & Ocean **20.00** Top 10 at Ten **21.00** Wondershowzen **21.30** Call to Greatness **22.00** The Lick **23.00** Just See MTV

VH1

11.30 VH1 Hits **15.00** So 80's **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** Motormouth **19.30** MTV at the Movies **20.00** The Osbournes **20.30** Beavis & Butthead **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.30** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

11.30 E! News Special **12.00** E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Uncut **14.00** 101 Best Kept Hollywood Secrets **15.00** 101 Best Kept Hollywood Secrets **16.00** 101 Best Kept Hollywood Secrets **17.00** 101 Best Kept Hollywood Secrets **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** THS Colin Farrell **20.00** 101 Most Starlicious Makeovers **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Dr. 90210 **23.00** Sexiest **0.00** THS Colin Farrell **1.00** 101 Most Starlicious Makeovers **2.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **3.00** 101 Best Kept Hollywood Secrets

CARTOON NETWORK

12.00 Pet Alien **12.30** Atomic Betty **13.00** Ed, Edd n Eddy **13.30** Hi Hi Puffy Ami Yumi **14.00**

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

MG M

11.30 Silence **13.00** Dempsey **15.20** Mr. Majestyk **17.00** Patty Hearst **18.45** Separate Tables **20.40** Rich Kids **22.15** Stella **0.05** Accidents **1.35** Meatballs 4

TC M

19.00 Operation Crossbow **20.55** Hearts of the West **22.35** Brass Target **0.25** The Fearless Vampire Killers **2.10** The Hard Way

HALLMARK

11.00 Missing Pieces **12.45** My Life As a Fairy Tale: Hans Christian Andersen **14.15** Blind Spot **16.00** Early Edition Ili **17.00** Early Edition Ili **18.00** Love Songs **19.45** West Wing **20.45** Fatal Error **22.30** West Wing **23.15** Empire **0.45** Fatal Error

BBC FOOD

11.30 Rick Stein's Food Heroes **12.00** Cooked **12.30** Food Source Asia **13.00** Paradise Kitchen **13.30** Nigel Slater's Real Food **14.00** A Cook's Tour **14.30** Neil Perry Fresh and Fast **15.00** Beauty and the Feast **15.30** Coconut Coast **16.00** Great Food Bites **16.30** The Way We Cooked **17.00** The Naked Chef **17.30** The Tanner Brothers **18.00** Made to Order **18.30** Ching's Kitchen **19.00** The Meaning Of Food **20.00** Can't Cook Won't Cook **20.30** Chalet Slaves **21.00** Dinner in a Box **21.30** Heat in the Kitchen

DR 1

10.10 Sommer i Lidenlund **12.10** OBS **12.20** SPOT **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.05** Vild med Alice **13.35** Stjernearkitekterne kommer **13.40** Farvel til kassearkitekturen **14.05** Værelse med udsigt **14.35** Et krollet bogstav **14.40** Daniel Liebeskind: Velkommen til det 21. århundrede **15.35** Navnet er Bean **16.00** Klassen **16.10** Elmers verden **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Paradisets vogtere **18.00** Alles ist Fussball **19.00** VM 2006 **19.45** TV Avisen **19.55** VM 2006 **21.00** Onsdags Lotto **21.05** VM 2006

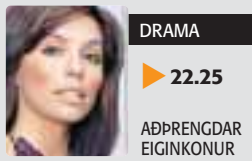
EKKI MISSA AF...

Tískuþrautir

Hafin er önnur sýrpa af Tískuþrautum, Project Runway, veruleikasjónvarpsþætti þar sem leit að er að tískuköngi eða drottningu framtíðarinnar. Í þáttaröðinni keppa tólf ungir fatahönnuðir sín á milli en í hverjum þætti er einn sleginn út. Keppendunum er úthlutað verkefnum og í lok þáttar hefur sigurvegurinn áunnlið sér friðhelgi í næstu þraut en sá sem þykir hafa staðið sig verst er dæmdur út leik. Sá eða sú sem stendur uppi sem sigurvegari í lokinn fær vegleg peningaverðlaun og samning hjá fataframleiðanda. Kynnir í þáttunum er fyrrsætian Heidi Klum.



SJÓNVARPIÐ KL. 20.25



DRAMA

▶ 22.25

AÐÞRENGDAR
EIGINKONUR

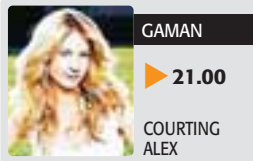
SJÓNVARPIÐ



MATREIÐSLA

▶ 20.05

ELDSNÖGGT
MEÐ JÓA FEL



GAMAN

▶ 21.00

COURTING
ALEX

SKJÁREINN

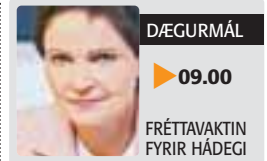


DRAMA

▶ 21.00

SMALLVILLE

SIRKUS TV



DÆGURMÁL

▶ 09.00

FRÉTTAVAKTIN
FYRIR HÁDEGI

NFS

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bitíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 9.35 Martha 10.20 Alf 10.45 3rd Rock From the Sun 11.10 Whose Line is it Anyway? 11.35 My Wife and Kids 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05 Home Improvement 13.30 Sketch Show 13.55 Two and a Half Men 14.20 Medium 15.10 Eldsnögg með Jóa Fel 16.00 Barney 16.25 Títeuf 16.50 Noddy 17.00 Bold and the Beautiful 17.22 Neighbours 17.47 Simpsons 18.12 Íþróttfréttir

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

15.40 Run of the House (e) 16.10 Beautiful People (e) 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

18.10 Byrjaðu aldrei að reykja

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

12.00 Hádegisfréttir/ Markaðurinn / Íþróttfréttir / Veðurfréttir/ Leiðarar dagblaða / Hádegið – fréttaviðtal. 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin eftir hádegi 17.00 5fréttir 18.00 Íþróttir / veður / kvöldfréttir

18.30 Kletturinn Leikin barna- mynd frá Finnlandi.

18.47 Sögurnar okkar (3:13) Jóhann G. Jóhannsson og Þóra Sigurðardóttir ferðast um Ísland.

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.10 Hálandahöfðinginn (4:10) (Monarch of the Glen VI) Breskur myndaflokkur um ungan gósserfingja í Skosku hálöndunum.

21.15 Sporlaust (17:23) (Without a Trace) Bandarísk spennuþáttaröð um sveit innan Alríkislögreglunnar sem leitar að týndu fólki.

22.00 Tíufréttir

▶ 22.25 Aðþrengdar eiginkonur (44:47) (Desperate Housewives II) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.10 Fótboltakvöld 23.25 Lífs- háski (46:49) 0.10 Kastljós 0.40 Dagskrárlok

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.40 Strákarnir

▶ 20.05 Eldsnögg með Jóa Fel (4:6) Jóa Fel býður stelpunum í „Stelpunum“ í grill.

20.35 Bones (9:22) (Bein) Bandarískir spennuþættir sem fjalla um störf Both og Brennan, sérfræðinga hjá bandarísku alríkislögreglunni.

21.20 Murder In Suburbia (5:6)

22.10 How I Met Your Mother (21:22) (Svona kynntist ég móður ykkar) Bandarískur gamanþáttur í anda Friends.

22.35 Terminal Velocity (Bannvænn fallhraði) Stranglega bönnuð börnum.

0.15 Huff (B. börnum) 1.10 Adventures Of Priscilla, Queen Of the Desert (e) 2.50 The Laramie Project (Bönnuð börnum) 4.25 Bones (9:22) 5.10 Fréttir og Ísland í dag 6.15 Tónlistar- myndbönd frá Popp TÍVÍ

19.00 Beverly Hills

19.45 Melrose Place

20.30 Völlur Snær Undrakokkurinn Völundur er áhorfendum Skjás eins ekki að öllu ókunnugur og sumar sýnir Skjár einn glænýja þáttaröð um eldamennsku Völundar.

▶ 21.00 Courting Alex Glæný gamanþáttaröð sem fengið hefur frábæra dóma.

21.30 Everybody Hates Chris Þáttur úr smíðju Chris Rock, sem byggir á hans eigin æsku.

22.00 Everybody loves Raymond

22.30 C.S.I: Miami Horatio Cane fer fyrir hópi réttarrannsóknafólks sem rannsakar snúin sakamáli í Miami.

23.20 Jay Leno 0.05 America's Next Top Model V (e) 1.00 Beverly Hills (e) 1.45 Melrose Place (e) 2.30 Óstöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Bernie Mac (11:22) (e)

20.00 Friends (3:17)

20.30 Twins (4:18) (Twist Of Fate)

▶ 21.00 Smallville (6:22) (Exposed) Fimmta þáttaröðin um Ofurmennið í Smallville.

21.50 Killer Instinct (4:13) (O Brother Where Art Thou?) Bönnuð börnum.

22.40 X-Files (Ráðgáttur) Sirkus sýnir X-files frá byrjun! Einhverjir mest spennandi þættir sem gerðir hafa verið eru komnir aftur í sjónvarpið. Mulder og Scully rannsaka dulrúf full mál sem einfaldlega eru ekki af þessum heimi.

23.30 Clubhouse (8:11) (e) 0.15 Sirkus RVK (e) 0.45 Friends (3:17) (e)

19.00 Ísland í dag

19.40 Hrafnaþing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt.

20.10 Brot úr fréttavakt

21.00 Fréttir

21.10 60 Minutes

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Hrafnaþing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt.

23.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/íþróttir 0.00 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.00 Fréttavaktin eftir hádegi 6.00 Hrafnaþing



NÝTT Á DVD

KOMNAR Á LEIGUR OG Í VERSLANIR!

SAMMYNDIR





HM 2006

▶ 18.50

JAPAN –
BRASILÍA



6.55 US PGA í nærmynd 7.15
HM 2006 9.00 HM 2006 10.45
HM 2006

12.30 4 4 2 13.30 HM stúdíó
13.50 HM 2006 16.00 HM
stúdíó 16.10 HM 2006 18.00
HM stúdíó

▶ 18.50 HM 2006 (Japan –
Brasilía) Bein útsending
frá leik Japan og Brasilíu
í F-riðli á HM 2006. Jap-
aníur eru sýnd veiði en
ekki gefin fyrir Brasilíu-
menn.

21.00 4 4 2 HM uppgjör dags-
ins í umsjá Þorsteins J
og Heimis Karlssonar.
Peim til halds og trausts
eru íþróttafréttamenn
Sýnar og fleiri sérfræð-
ingar.

22.00 HM 2006 (Kroatía – Ás-
tralía) Bein útsending frá
leik Króatíu og Ástralíu í
F-riðli á HM í Þyskalandi.
Tekst Harry Kewell og
Mark Viduka að koma
Áströllum áfram í 16-liða
úrslitin?

23.45 Landsbankamörkin 2006
0.15 HM 2006 2.00 HM 2006



DRAMA

▶ 22.00

GREEN DRAGON



STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 The Burbs 8.00 Hildegar-
de 10.00 Under the Tuscan
Sun 12.00 Dante's Peak 14.00
The Burbs 16.00 Hildegarde
18.00 Under the Tuscan Sun

20.00 Dante's Peak Pessi
ágæta spennumynd
gerist í fríðsælum smá-
bæ sem stendur við
rætur óvirks eldfjalls í
norðurhluta bandarísku
fossafjallanna. Fjallið
hefur ekkert látið á sér
kræla um langan aldur
og enginn trúir því að
það muni nokkru sinni
gjósa.

▶ 22.00 Green Dragon Dramat-
ísk kvikmynd. Þegar
Vjetnamstríðinu lauk
árið 1975 var komið
upp flóttamannabúðum
í Kaliforníu. Í myndinni
segir frá lífinu í búðun-
um og því hvernig
framfakssemi ungs
drengs verður til þess
að aðbúnaður allra þar
batnar. Bönnuð börn-
um.

0.00 Ash Wednesday (Strang-
lega bönnuð börnum) 2.00
Pendulum 4.00 Green Dragon
(Bönnuð börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

Fréttabáturinn Körtur er sýndur
kl. 18.15 og endursýndur á klukkutíma
fresti til kl. 9.15



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

10.30 Tennis: Wta Tournament
Eastbourne 15.45 Tennis: Atp
Tournament 's Hertogen-
bosch 18.15 Football: World
Cup Show 18.45 Sumo: Natsu
Basho 19.45 Boxing: Vacant
European Title Lucé 21.15
Football: World Cup Show
21.45 Sumo: Natsu Basho
22.45 Football: Gooool !
23.00 Football: World Cup
Show

BBC PRIME

11.30 Some Mothers Do 'Ave
'Em 12.00 Animal Park 13.00
Balamory 13.20 Teletubbies
13.45 Zingalong 14.00 Fimbles
14.20 The Make Shift 14.35
Stig of the Dump 15.05 Gar-
den Challenge 15.30 Flog It!
16.15 Escape to the Country
17.00 Doctors 17.30 EastEnd-
ers 18.00 Keeping up Appear-
ances 18.30 Keeping up Appear-
ances 19.00 The Lost
World 20.15 The Fear 20.30
Happiness 21.00 How To Be A
Prince 22.00 Popcorn 23.00
The Life of Mammals 0.00 Jour-
ney of Life 1.00 Musicians
At Work 1.30 Musicians At
Work 2.00 Trouble At The Top

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Perfect Swarm 13.00
Megafood 14.00 Megastruct-
ures 15.00 Stonehenge In-
vestigated 16.00 Superquakes
Investigated 17.00
Battlefront 17.30 Battlefront
18.00 Pests from Hell 19.00
Megastructures 20.00 Survival
Investigated 21.00 Super-
volcanoes Investigated 22.00
Quake Threat UK 23.00 Survival
Investigated 0.00 Super-
volcanoes Investigated

ANIMAL PLANET

11.30 Monkey Business 12.00
Little Zoo That Could 13.00
Life of Mammals 14.00 Pet
Rescue 14.30 Wildlife SOS
15.00 Miami Animal Police
16.00 Pet Rescue 16.30 Pet
Rescue 17.00 Animals A-Z
17.30 Monkey Business 18.00
Animal Cops Houston 19.00
Animal Precinct 20.00 Animal
Cops Detroit 21.00 Killing for
a Living 22.00 The Planet's
Funniest Animals 22.30
Amazing Animal Videos 23.00
Animal Cops Houston 0.00
Animal Precinct 1.00 Wildlife
SOS 1.30 Wildlife SOS 2.00
Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A Bike is Born 12.30 A
Bike is Born 13.00 Building
the Ultimate 14.00 Extreme
Machines 15.00 Scrapheap
Challenge 16.00 Wheeler Deal-
ers 17.00 American Chopper
18.00 Brainiac 19.00 True
Crime Scene 20.00 FBI Files
21.00 Sensing Murder – Den-
mark 21.50 FBI Files 22.50
Forensic Detectives 23.50

Brainiac 0.50 Greatest Milit-
ary Clashes 1.45 Babylon Mys-
tery 2.40 Great Quakes

TRAVEL CHANNEL

11.30 The Travel Bug 12.00
Don't Forget Your Passport
13.00 Stepping the World
13.30 The Tourist 14.00 Globe
Trekker 15.00 A Taste of Cali-
fornia 15.30 The Thirsty Travel-
er 16.00 Globe Guides
16.30 The Travel Bug 17.00
Distant Shores 17.30 Earth-
walkers 18.00 Don't Forget
Your Passport 19.00 Bazaar
19.30 Dream Destinations
20.00 High Point – Casinos of
the World 20.30 Opening
Sun 21.00 Globe Trekker
22.00 The Thirsty Traveler
22.30 Earthwalkers 23.00
Jules Sylvester's Wild
Adventures

MTV

11.30 Just See MTV 13.00
Pimp My Ride 13.30 Wishlist
14.00 TRL 15.00 My Own 15.30
Just See MTV 16.30 This Is
the New Sh't 17.00 The Base
Chart 18.00 Pimp My Ride
18.30 Punk'd 19.00 Wonders-
howzen 19.30 Andy Milonakis
Show 20.00 Top 10 at Ten
21.00 Superock 22.00 Head-
bangers Ball 23.00 Just See
MTV

VH1

11.30 VH1 Hits 15.00 So 80's
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 All Access 19.30
Motormouth 20.00 Hogan
Knows Best 20.30 Beavis &
Butthead 21.00 VH1 Rocks
21.30 Flipside 22.00 Top 5
22.30 Fabulous Life of 23.30
VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

11.30 Extreme Close-Up 12.00
E! News 12.30 The Daily 10
13.00 Child Star Confidential
13.30 10 Ways 14.00 Eva
Longoria: The Interview with
Ryan Seacrest 15.00 50
Cutest Child Stars: All Grown
Up 17.00 Girls of the Playboy
Mansion 17.30 Girls of the
Playboy Mansion 18.00 E!
News 18.30 The Daily 10 19.00
THS American Idol: Girls Rule
20.00 101 Most Starlicious
Makeovers 21.00 Sexiest
22.00 Dr. 90210 23.00 Girls of
the Playboy Mansion 23.30
Girls of the Playboy Mansion
0.00 THS American Idol: Girls
Rule 1.00 101 Most Starlicious
Makeovers 2.00 101 Best
Kept Hollywood Secrets

CARTOON NETWORK

11.30 Ed, Edd n Eddy 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 Meg-
as XLR 21.00 Johnny Bravo
21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00
Dexter's Laboratory 22.30 The
Powerpuff Girls 23.00 Johnny
Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy
0.00 Skipper and Skeeto 1.00
Spaced Out 1.30 Spaced Out
2.00 Skipper and Skeeto

MG M

11.20 The Spike Gang 12.55
The Hawaiians 15.05 The
Program 17.00 Separate
Tables 18.55 Knightriders
20.55 Swamp Thing 22.25 The
Secret Invasion 0.05 Holiday
Heart 1.40 Getting it Right

TC M

19.00 The Ice Pirates 20.35
Buddy Buddy 22.10
Ninotchka 0.00 A Very Private
Affair 1.35 The Good Earth

HALLMARK

12.45 My Life As A Fairy Tale:
Hans Christian Andersen
14.15 Ivana Trump's For Love
Alone 16.00 Early Edition III
17.00 Early Edition III 18.00
Due East 19.45 West Wing
20.45 Killer Instinct 22.30
West Wing 23.15 Empire 0.45
Killer Instinct 2.15 Due East

BBC FOOD

11.30 The Tanner Brothers
12.00 Made to Order 12.30
Ching's Kitchen 13.00 The
Meaning Of Food 14.00 Can't
Cook Won't Cook 14.30
Chalet Slaves 15.00 Dinner in
a Box 15.30 Heat in the
Kitchen 16.00 Great Food
Bites 16.30 Stately Suppers
17.00 Beauty and the Feast
17.30 Danny By the Sea 18.00
The Best 18.30 A Cook's Tour
19.00 Gondola On the Murray
19.30 Deck Dates 20.00 Rick
Stein's Fruits of the Sea 20.30
Gino D'acampo: an Italian in
Mexico 21.00 Sophie's Sun-
shine Food 21.30 Saturday
Kitchen

DR 1

11.10 Hvordan har du haft
det i dag? 12.00 Grønne
fingre og frodig fantasi 12.20
Fandango – med Jeppe 12.50
Nyheder på tegnsprog 13.00
TV Avisen med vejret 13.20
Alles ist Fussball 14.00 VM
2006 14.45 Alles ist Fussball
15.00 VM 2006 15.55 VM 2006
17.30 TV Avisen med Sport og
Vejret 18.00 Hvem dræbte
skønheden? 19.00 TV Avisen
19.25 Penge 19.50 SportNyt
19.55 Kriminalkommissær
Foyle 21.35 Dødens Detektivi-
ver 22.00 Clare Blake

AUGLÝSINGASÍMI

550 5000

FRÉTTABLAÐIÐ

» Sudoku vikunnar

#30

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.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#29)



Yfir 50 tegundir af plankaparketi

**Egill
Arnason hf**
Ármúli 8 - 108 Reykjavík
595 0500 - www.egillarnason.is

L' O R



Milla notar
True Match
lit N5 Sand



É

A

L

PARIS

Fyrsti farðinn frá Loréal sem aðlagar sig fullkomlega að lit og áferð húðar.

NÝTT true match

Sérstök blanda sem veitir fullkomna förðun



HVAÐ ER NÝTT

Farði sem aðlagast áferð og lit húðarinnar fullkomlega. Léttur og þægilegur í notkun, mjög auðvelt að stýra áferð hans. Ferskur og eðlilegur, en þekur vel svo húðin virðist lýtalaus.

HVAÐ ER SATT

Einstakir 10 litatónar. Aðlaga sig fullkomlega að þínum eigin húðlit.

HVAÐ ER INN

Húðin verður strax áferðarfallegrí. Örfín áferð farðans gerir húðina lýtalaus. Ríkt af B5 og E vítamínunum.

HVAÐ ER ÚT

Kekkir og farði með þéttri áferð. Uppgötvaðu fallega áferð og fullkominn lit, loksins farði sem þú munt elska að nota.

Eins nálægt þínni eigin húð og nokkur farði getur verið.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

L'ORÉAL
PARIS





SUMARFJÖR HJÁ SVEFN & HEILSU

BEAUTY SLEEP
Queen (153x203 cm)
kr. **49.900**
áður kr. 64.900
meðan birgðir endast!

ROYALTY Timeless
Queen (153x203 cm)
kr. **89.900**
áður kr. 109.900
takmarkað magn!

**NÚ ER RÉTTI
TÍMINN**

Lúxusdýnur fyrir hótél og sumarhús,
takmarkað magn á gamla genginu.

Tilboð á völdum vörum.



REYKJAVÍK



AKUREYRI

Svefn & heilsa



Verið
velkomin

www.svefn.is

★ GÆÐI ★ GÓÐ VERÐ ★ ÞJÓNUSTA ★ ÚRVAL ★ ÞEKKING



Stillanleg rúm



BIFLEX

Verð frá kr. **179.900.** (2x80x200)



Listhúsinu Laugardal, 581 2233 • Dalsbraut 1, Akureyri, 461 1150
Opíð virka daga 10:00 - 18:00 - Lokað á laugardögum í Júní