

| tíska | tíðarandinn | heilsa | hönnun | börn | pistlar | matur | stjörnuspa |

birta

● *hittir beint í mark*

HÖNNUN - REYNIR SÝRUSSON
» Hannar stundum inn í heilu íbúðirnar

MATUR
» Ítalskt rísottó

GUÐJÓN VALUR
SIGURÐSSON
» Yfirvegaður
afreksmaður

HUNDAFÁR Í
FJÖLSKYLDUNNI
» Bulldog hundar eru
mestu ljúflingar

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
23. júní - 29. júní

Við erum Mazda

Veldu Mazda á sóltíloboði Brimborgar

2.525



**Mazda6 Touring 2,0i
4 dyra, sjálfskiptur***

Sóltíloboð 2.525.000 kr.
Bílasamningur 34.726 kr.
Rekstrarleiga 46.100 kr.



**Mazda6 Touring 2,0i
5 dyra, sjálfskiptur***

Sóltíloboð 2.575.000 kr.
Bílasamningur 35.414 kr.
Rekstrarleiga 47.100 kr.



**Mazda6 Touring 2,0i
Wagon, sjálfskiptur***

Sóltíloboð 2.625.000 kr.
Bílasamningur 36.102 kr.
Rekstrarleiga 48.700 kr.

Við staðgreiðum gamla bílinn þinn.

Þú veltir fyrir þér hvernig best er að losna við gamla bílinn. Brimborg kaupir hann af þér staðgreitt** veljir þú bíl á góðu sóltíloboði Brimborgar. Þú losnar við allt umstang við að selja og lækkar þinn kostnað. Við erum Mazda. Komdu í Brimborg. Kynntu þér hvernig þú getur fengið þér nýjan Mazda á sóltíloboði Brimborgar.

Sumarið er komið í Brimborg. Vertu Mazda.

Nú er rétta tækifærið til að fá sér nýjan bíl fyrir sumarfríið á sérstöku sóltíloboði Brimborgar. Gerðu samanburð á japönskum gæðum. Berðu saman verð og búnað Mazda6 Touring, 4 dyra, sjálfskiptum og Toyota Avensis Sedan Sol, sjálfskiptum. Mazda6 kostar núna aðeins frá 2.525.000 kr. á sérstöku sóltíloboði til þín. Verð á sjálfskiptum Toyota Avensis Sedan Sol er frá 2.730.000 kr. * Veldu annan stíl. Núna Mazda - á sérstöku sóltíloboði Brimborgar.

Það sem er umfram í Mazda6 Touring:

- 2,0 lítra vél
- 5 þrepa sjálfskipting
- Álfelgur
- Hraðastíllir

Skoðu Mazda3 og Mazda5 á sóltíloboði.



**Mazda3 Touring 1,6i
5 dyra, 5 gíra***

Sóltíloboð 1.890.000 kr.
Bílasamningur 25.897 kr.
Rekstrarleiga 34.700 kr.



**Mazda3 Touring 1,6i
4 dyra, 5 gíra***

Sóltíloboð 1.920.000 kr.
Bílasamningur 26.307 kr.
Rekstrarleiga 35.200 kr.



**Mazda5 Touring 2,0i
7 manna, 5 gíra***

Sóltíloboð 2.390.000 kr.
Bílasamningur 32.748 kr.
Rekstrarleiga 43.400 kr.

sóltíloboð

*Brimborg og Mazda áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara og að aukri er kaupverð háð gengi. Lán er bílasamningur með 10% útborgun og mánaðarlegum greiðslum háðar gengi erlendra mynta og vöxtum þeirra. Smur- og þjónustueftirlit samkvæmt ferli framleiðanda og Brimborgar er innifalið í leigugreiðslu og allt að 20.000 km akstur

þúic*



sóltíloð
Mazda6 Touring 2,0i
4 dyra, sjálfskiptur*
Sóltíloð 2.525.000 kr.
Bílasamningur 34.726 kr.
Rekstrarleiga 46.100 kr.


Aflaðu þér
frekari upplýsinga
www.mazdabrimborg.is

Við erum Mazda

Komdu núna. Sóltíloð Brimborgar
gildir aðeins til 30. júní n.k.
eða meðan birgðir endast.

Sumarið
er komið
í Brimborg



Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7000 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 462 2700 | www.mazdabrimborg.is

Uppfærðu fataskápin... og bílinn



Nýr, falletgri og miklu
betri Opel.



1.890.000,- Beinskipt - 1.6 l. vél

Mánaðargreiðsla 23.061,-*



150.000 kr.
FATAÚTTEKT

GALLERI SAUTJAN • GS SKÓR • EVA • KULTÚR
KULTÚR MENN • CENTIUM • RETRO • DERES
COMPANYS • FOCUS • SMASH o.fl.

ÞESSI ER HLAÐIN AUKABÚNAÐI:

ESP skriðvörn, útvarpsfjarstýring í stýri, samlitur, loftkæling, 7 hátalarar, spilar mp3, hiti í sætum, aksturstölvag margt, margt fleira.

Góðar fréttir fyrir smekkvísa ökuþóra. Nú fylgir 150.000 króna fataúttekt frá NTC með hverri seldri Opel Astra. 11 glæsilegar fataverslanir sem staðsettar eru á Laugavegi, Kringlunni og í Smáralind. Nú getur þú ekið með tilþrifum inn í sumarið á nýrri Opel Astra og frískað upp á fataskápin í leiðinni.



Ingvar Helgason

Sævarhöfða 2 Sími 525 8000 ih.is

Opið: Mánudaga – föstudaga kl. 9:00–18:00 og laugardaga kl. 12:00–16:00

NCAP eru leiðandi í öryggis- og árekstrarþrófum í Evrópu. Opel Astra fékk hæstu mögulegu einkunn.

* Bílasamningur miðað við 20% innborgun og eftirstöðvar í 84 mánuði. Aukabúnaður á mynd: Álfelgur.



18



22

Þetta helst

- 7 Jónsmessunótt
- 8 Heitt og kalt
- 8 Tróarandi
- 10 Brennsla Matta í Pöpum
- 12 Valdís Víðarsdóttir:
Listasumar á Akureyri

Greinar og viðtöl

- 14 Hundafár í fjölskyldunni
- 18 Guðjón Valur Sigurðsson:
Yfirvegaður afreksmaður
- 26 Reynir Sýrusson:
Hannar fyrir heimilið



14



12

Hann/hún

- 22 Ítalskt rísottó
- 32 Töfrar á Jónsmessunótt
- 34 Kristín Eva elur upp
- 36 Sögufrægir brúðarkjólur
- 40 Tryggvi segir kynjasögur
- 40 Stjórnuspá
- 42 Fjölskyldan á ferðalagi
- 44 Í form í sumar
- 46 Járn er lífsnauðsynlegt

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku



Eucerin®

Sensitive Skin

VICHY
LABORATOIRES

HAWAIIAN
Tropic

PIZ
BUIN.



20% afsláttur af allri sólarvörn í júní

GILDIR EINNIG UM SÓLARVÖRUR Í MERKJASNYRTIVÖRUM
LANCÔME, HELENA RUBINSTEIN, CLINIQUE, BIOTHERM, GUERLAIN, ESTÉE LAUDER

Gildir í Lyf & heilsu út júnímánuð 2006

 **Lyf & heilsa**
Við hlustum!

Jónsmessunótt

Texti: TRYGGVI GUNNARSSON Mynd: PÁLL BERGMANN

Jónsmessa er 24. júní ár hvert og aðfaranótt hennar er Jónsmessunótt. Hún er ein fjögurra töfranátta íslenskra þjóðsagna, en hinar þrjár eru jólanótt, nýársnótt og þrettándanótt. Á þessum nóttum fara ýmsar verur á stjá, góðar sem slæmar, og dýr og menn haga sér undarlega.

Á Jónsmessunótt öðlast grasið, eða öllu heldur döggin sem af því drýpur, sérstakan töframátt. Hún hefur lækningarmátt á við öflugustu seyði og hver sá sem veltir sér upp úr henni fær bót meina

sinna. Enn fremur er sá hinn sami ónæmur fyrir öllum sóttum og sýklum í heilt ár, eða fram að næstu Jónsmessu.

Það verður að teljast líklegt að þjóðsagan sé ekki sönn. Við sem viti borið og gagnrýnið fólk hljótum að hunsu slík hindurvitni. Að því sögðu hvet ég alla að láta reyna á söguna. Hverju höfum við að tapa? Finnum bara afvikinn stað, fækkum fötum og hvort sem við læknumst eða ekki, höfum við gaman af einni lengstu og björtustu nótt íslenska sumarsins.

| heitt & kalt |

Heitt

ÍSLENSKA LANDSLIÐIÐ í handbolta. Loksins, loksins, loksins erum við með jávla gott handboltalið.

Volgt

ÞRIGGJA DAGA SKEGG er karlmannlegt og flott. Því miður taðskeglingar.

Hvorki heitt né kalt

FÓTBOLTATREYJUR eiga vel við á vellinum. Annars staðar eru þær hallærislegar.

Við stofuhita

KRINGLAN er ekki staðurinn á heitum sumardögum.

Ískalt

TATTÚVERAÐAR AUGABRÚNIR Hverjum datt það í hug?

kaffihús » Setið úti í sólinni

Fátt er skemmtilegra en að tylla sér niður á kaffihúsi í góðu veðri. Nú þegar sólin er farin að skína lifnar yfir kaffihúsunum sem hafa fært út kvíarnar og raðað borðum og stólum út á gangstétt. Þótt rigningin hafi vissulega látið á sér kræla og ekki viðri alltaf vel til þess að sitja úti þá minna samt borðin og stólarnir á þá staðreynd að sumarið er komið. Um leið og sólin lætur sjá sig er líka næsta víst að borðin fyllast og fjör færist í bæinn.



Útilega » Með nesti í bakpoka

Að sitja á teppi úti í guðsgrænni náttúrunni. Söttra hvítvín, rauðvín, já eða bara kókömjólk. Borða samlokur með laxi og eggjum, heimatilbúnum að sjálfsögðu. Skera ost og næla sér í eitt vínber. Brjóta kex og stinga upp í sig. Halla sér aftur, loka augunum og láta fáséða sólargeisla leika um andlitið. Ahh... þvílík sæla.

Til að gera slíka upplifun fullkomna þarf góðan undirbúning og ekki síst, góðan útbúnað. Bakpoki með nauðsynlegum borðbúnaði, diskum, glösum, hnífapörum og jafnvel saltstauk, er góð fjárfesting og fæst víða í útivistar- og búnaðum. Að hafa slíkan búnað úr plasti og í bakpoka gefur marga möguleika. Til dæmis er ekkert mál að ganga með hann lengri leiðir og hægt er að hlaða í pokann þeim mat sem á að borða.

Myndin sem fylgir er af McKinley nestistösku sem hægt er að fá í Intersport. Með töskunni fylgir flísteppi en önnur hlið þess er úr næloni svo ekki þarf að óttast að grasið sitji eftir í teppinu.

Svo er bara að skella sér út úr bænum um leið og sólin fer að skína og jörðin hefur þornað.



Landsmót hestamanna » ííhaaa

Landsmót hestamanna skipar fastan sess í hugum margra. Á tveggja ára fresti safnast saman allir hestamenn sem vettlingi geta valdið og fylgjast með því besta sem í boði er í íslenskrum hestamennsku.

Landsmót hestamanna 2006 verður haldið á Vindheimamelum í Skagafirði dagana 26. júní-2. júlí. Þangað streyma þúsundir gesta, bæði Íslendingar og útlendingar, en hróður hátíðarinnar hefur borist víða og er það draumur allra þeirra sem eiga íslenskan hest í útlöndum að koma og fylgjast með gæðingnum í sínu heimalandi keppa við þá bestu.

Umgjörðin utan um Landsmót fer sífellt stækkandi enda má það sama segja um vinsældir þess. Mikil er lagt upp úr góðri aðstöðu og upplýsingastreymi til áhorfenda. Risaskjáir, stúkuseti og dagblaðautgáfa eru meðal nýjunga sem boðið hefur verið upp á.

Nú er bara að pakka saman tjaldinu, kraftgallanum og teppinu til að sitja á í brekkunni.

vorið er komið

BeYu®

[bi:ju:]

munich · ibiza · new york



+ Þú færð BeYu í verslunum Lyfju:

Garðatorgi - Grindavík - Keflavík - Selfossi - Lágmúla - Laugavegi - Setbergi - Smáralind - Smáratorgi - Spönginni - Stykkishólmi
Borgarnesi - Eskifirði - Egilsstöðum - Reyðarfirði - Seyðisfirði - Hornafirði - Ísafirði - Húsavík - Sauðárkróki - Blönduósi



brennslan mín ...

Erna Hrönn Ólafsdóttir söngkona

Kvöldbrennsla

Erna Hrönn Ólafsdóttir söngkona hefur í nógu að snúast þessa dagana enda er hljómsveitin hennar, Bermúda, að spila á fullu í sumar. Hún gaf sér þó tíma til þess að setjast niður og velja nokkur lög í brennsluna á met tíma. „Brennslan mín er kvöldbrennsla,“ segir Erna Hrönn. „Þetta byrjar svona á rólegu nótunum, fær mig síðan til að grúva og endar í kraftmiklu rokki.“

LAG 1 **Lately - Stevie Wonder.** Þetta lag nær til mín á einhvern óútskýranlegan hátt og ekki slæmt að byrja kvöldið á því. Þessi fallega melódía sem Stevie flytur af mikilli tilfinningu, fær mig til að brosa og syngja með.

LAG 2 **Dear Mr. President - Pink.** Ekki svo langt síðan ég heyrði þetta lag í fyrsta skipti en það náði mér strax. Flott lag með svipaðan fíling og lagið sem kemur hér á eftir. Textinn er mjög sterkur og Pink sýnir hvað hún er frábær söngkona.

LAG 3 **Wish You Were Here - Pink Floyd.** Eitt af uppáhalds-lögum mínum. Tær sníld... Þarf nokkuð að segja meira?

LAG 4 **Black - Pearl Jam.** Minnir mig á áttunda bekk í grunnskóla þegar við vinkonurnar hlustuðum á Pearl Jam í sveitinni. Gömlu, góðu dagarnir rifjast upp við eittraða rödd Eddie Vedder.

LAG 5 **Chariot - Gavin DeGraw.** Lag sem kom mér í gegnum háskólaprófin í vor. Þegar hausinn var orðinn þungur var gott að stinga heyrnar-tólunum í eyrun og hlusta á Gavin.

LAG 6 **Me and Bobby McGee - Janis Joplin.** Ef það er eitthvert lag sem verður að vera með þá er það þetta. Ég elska Janis! Ráma viskíröddin fær mig til að kíkna í hnjúnum og sérstaklega þetta lag. Flott hvernig það byggist upp og endar í rosa fíling.

LAG 7 **Crazy - Gnarl Barkley.** Ef það er eitthvert lag sem á eftir að fá mig til að hrista mig í sumar þá er það pottþétt Crazy. Spikfeit negrarödd sem dillar sér í takt við trommutakt er sumarsmellurinn minn.

LAG 8 **Sorry - Madonna.** Á þessum tímamarki brennslunnar er kominn tími til að dansa. Gamla drottningin er ennþá að og verður sífellt betri með árunum. Meiri háttar flott lag til að hrista bossann í stofunni.

LAG 9 **Deeper Underground - Jamiroquai.** Eitt af þessum lögum sem banna mér að standa kyrr. Um leið og það byrjar fer hausinn af stað og ég „kinka kalli“ allt lagið út í gegn.

LAG 10 **Coed Fever - Brain Police.** Verð að enda á smá rokki eftir afar rólega stemningu og ætla ég að leyfa Jenna stóra bróður að eiga lokaorðið. Stofugólfið nöttrar þegar ég hlusta á uppáhaldsrokkstjörnuna mína!

» birta mælir með ...

... **Z, NÝJU PLÖTUNNI MEÐ INDÍ** rokkhljómsveitinni My Morning Jacket. Þétt plata sem er hægt að gleyma sér í klukkustundum saman. Lögín sem standa upp úr eru tvímælaust Gideon og It Beats For You.



... **HÁRNÆRINGUNNI FRÁ AVEDA** í Avedabúðinni í Kringlunni er hægt að fá litaða hárnæringu sem er blönduð sérstaklega fyrir hvern og einn. Aveda leggur til grunninn en svo er hægt að velja lit eða litablöndu í næringuna sem hentar hverjum háralit. Næringin er sett í hárið eftir venjulegan þvott, látin bíða í nokkrar mínútur og svo þvegin úr. Árangurinn lætur ekki á sér standa. Liturinn á hárinu verður sterkari og dýpri auk þess sem hárið fær aukinn glans. Þetta er tilvalin leið til þess að hressa upp á hárið og mun heilbrigðari en litun eða strípur.

... KVIKMYNDINNI THE SQUID AND THE WHALE

Dásamleg tragikómísk mynd sem fjallar um tvo bræður sem þurfa að takast á við skilnað foreldra sinna, en myndin er byggð á æskuminningum leikstjóra myndarinnar, Noah Baumbach, og bróður hans. Því miður rataði myndin ekki í bióhúsin hérlendis en er nú fánleg á DVD, og ætti enginn að láta hana fram hjá sér fara. Jeff Daniels fer á kostum í hlutverki sem skilaði honum Golden Globe tilnefningu.



Tásluskór

NÝTT

Í gamla daga voru sokkar bara sokkar. Svo datt einhverjum í hug að búa til sokka sem voru sniðnir utan um hverja einustu tál, líkt og fingravettlingar. Sumir sáu strax ljósið en aðrir hafa verið efasemdar-menn, allt til dagsins í dag.

Iðnhönnuðurinn Robert Fliri stundaði siglingar í frístundum og fékk þannig hugmyndina að næsta hlekk í þróunarsögu sokksins. Honum fannst sárlega vanta fótþúnað sem félli að fætinum líkt og hanski, en væri með stömun sóla og veitti góða vernd. Þá fékk hann hugmyndina að „fimm fingra skónum“ sem lítur út fyrir að vera ávöxtur ástarþríhyrnings sokks, fingravettlings og skós.

Auk þess að vera léttur á fæti er fimm fingra skórin með létt-mynstraðan gúmmísóla sem veitir öruggt grip og viðnáð.

Hann leyfir þér að glenna tæmar eins og þig lystir og stuðlar að bætri líkamsstöðu. Og á einhvern undarlegan útivistar-/sól-arstrandar máta er hann eiginlega bara frekar flottur.

Meira um tásluskóinn á: www.vibramfivefingers.com



ÞORVALDUR DAVÍÐ

HALLA VILHJÁLMS

Footloose

Framsýnt 29. júní
í Borgarleikhúsinu

Miðsala er í síma 568 8000
www.borgarleikhus.is



Á ÞAKINU



www.minnsirkus.is/footloose



Texti: ÞÓRGUNNUR ODDSDÓTTIR Myndir: HEIDA.IS

» LÍF OG FJÖR Á LISTASUMRI «

Listahátíðin Listasumar verður haldin á Akureyri í fjórtánda sinn í ár. Fjórið byrjar með Jónsmessuhátíð og í allt sumar verður mikið um að vera í listalífi bæjarins. Valdís Viðarsdóttir er framkvæmdastjóri listasumars.

HVAÐ ER LISTASUMAR?

Listasumar er listahátíð sem var fyrst haldin á Akureyri árið 1993. Hátíðin er í grunninn grasrótarhátíð og á hverju ári fáum við til okkar fjöldann allan af ungum og upprennandi listamönnum. Uppsetningin er þannig að listamenn sækja um að fá að taka þátt og síðan gerum við það sem við getum til þess að aðstoða. Við sjáum um að útvega húsnæði og auglýsingar listamönnum að kostnaðarlausu og því er þetta frábært tækifæri til þess að koma sér á framfæri. Þetta er eini viðburðurinn sem ég veit um sem er settur upp á þennan hátt og fjölmargir sækja um að vera með á hverju ári.

HVERJIR KOMA Á HÁTÍÐINA?

Listamennirnir eru fjölmargir og koma alls staðar að af landinu. Það er líka talsvert um að erlendir gestir vilji vera með og þeim er ávallt vel tekið. Þótt grasróttin í listalífinu sé mest áberandi má einnig finna þekkt nöfn inn á milli. Þeir sem mæta á viðburðina koma einnig úr ýmsum áttum. Ég veit dæmi þess að menn skipuleggi ferðir sínar til Akureyrar með það fyrir augum að ná einhverjum sérstökum viðburði og ég hef

fengið fyrirspurnir um dagskrána alveg síðan í desember.

HVAÐ VERÐUR UM AÐ VERA?

Dagskráin er afar fjölbreytt og spannar öll svið listarinnar. Fjölmargar myndlistarsýningar eru haldnar og bókmenntirnar fá sinn skerf. Tónlistin skipar líka stóran sess. Heitir fimmtudagar eru haldnir af Jassklúbbi Akureyrar í hverri viku og á föstudögum eru hádegistónleikar þar sem ýmsar tónlistarstefnur fá að njóta sín. Við reynum líka að hafa uppi á ýmsum viðburðum sem verið er að skipuleggja í kringum Akureyri og fjölmargir atburðir sem ekki eru beint skipulagðir af okkur eru samt sem áður hluti af dagskrá listahátíðar. Það má eiginlega líta á Listasumar sem hálfgerð regnhlífarsamtök og á hverju ári renna fleiri og fleiri undir hattinn. Fjölbreytnin er mikil og allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Nokkrar hátíðir sem haldnar eru í bænnum í sumar eru ennig hluti af dagskrá Listasumars. Listasumar hefst með Jónsmessuhátíð og lýkur með Akureyrarvöku og svo eru ýmsar hátíðir inn á milli. Hér verður til dæmis haldin alþjóðleg menningarhátíð heyrnarlausra.

HVAÐ GERIST Á ÞESSARI JÓNSMESSUHÁTÍÐ?

Jónsmessuhátíðin er í raun upphaf Listasumars. Hátíðin verður haldin í Kjarnaskógi í kvöld og þar verður mikið um að vera fyrir alla fjölskylduna. Ófétin sem við lásu um í sögunni hennar Rúnu Tetzschner fara á stjá en undanfarið hafa börn á leikskólum bæjarins unnið í listasmíðjum með verkefni tengd ófétunum. Leikmyndin sem sett verður upp í Kjarnaskógi er til dæmis búin til af leikskólabörnum.

ER EKKI GAMAN AÐ TAKA ÞÁTT Í ÞESSU?

Jú, þetta er alveg frábært. Það er dásamlegt að sjá Listasumar verða að veruleika ár eftir ár og gaman að kynnast öllum þeim listamönnum sem hingað koma. Bærinn fyllist af lífi á sumrin og það er nóg um að vera svo að manni finnst maður næstum því vera í útlöndum. Það bætist líka stöðugt við dagskrána svo skipulagningin verður dálítið spontant. Nýir viðburðir bætast við út allt sumarið og því er um að gera að fylgjast vel með. Dagskrána má til að mynda finna á heimasíðu Akureyrarbæjar: www.akureyri.is, og er uppfærð reglulega.



* Skv. nýjstu könnun Gallup (maí 2006)

Þrjár af hverjum fjórum lesa Birtu

Samkvæmt nýjstu könnun Gallup* lesa yfir 74% af konum á aldrinum 18 til 49 ára á Suðvesturhorninu tímaritið Birtu. Þetta þýðir að 3 af hverjum 4 konum lesa tímaritið sem auk þess hefur afgerandi forystu meðal annarra þjóðfélagshópa. Lesturinn á Birtu hefur aldrei mælst meiri.

Hvar birtist auglýsingin þín?



Mest lesna tímarit landsins

Birtu er dreift inn á 95.000 heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.



Þorbjörg og dætur hennar, Jóhanna og Unnur, eru hæstánægðar með fjölskyldumeðlimina Bubba, Bauk Berserk og Telmu.

ÓGNVEKJANDI LJÚFLINGAR

» Það ríkir sannkallað hundafár á heimili Þorbjargar Sigurðardóttur þegar dætur hennar, Unnur og Jóhanna, eru í heimsókn. Ástæðan er sú að nýlega fjölgaði allverulega í fjölskyldunni. Þorbjörg og Jóhanna eiga hunda af tegundinni enskur bulldog og Unnur á litla tík af japonske chin kyni.

Texti: SÓLVEIG GÍSLADÓTTIR Myndir: E.ÓL

„Þetta er allt mömmu að kenna,“ segja dæturnar Jóhanna og Unnur þegar blaðamaður innir þær stöllur eftir því hvers vegna þetta hundafár hafi gripið um sig í fjölskyldunni. Þorbjörg brosir og svarar fyrir sig. „Míg var búin að dreyma um það í tuttugu ár að eignast bulldog og var búin að skoða nokkur got á þessum tíma en sá aldrei hund sem mér líkaði nógu vel við, enda eru fáir svona hundar til á Íslandi.“ Þorbjörg var að því komin að gefast upp en bulldog geta verið meingallaðir líkamlega og geta átt í miklum öndunarferiðuleikum og því nauðsynlegt að vanda valið. „Þá ákvað ég að fá mér smáhund í staðinn,“ segir Þorbjörg sem dreif sig til Ástu Sigurðardóttur sem stundar hundarækt í Dalsmynni. Það kom henni ánægjulega á óvart að þar skyldu vera til bulldog hvolpar. „Ég sá Bauk og þá var ekki aftur snúið og ég fór með hann heim. Þetta var ást við fyrstu sín,“ segir Þorbjörg glettin en hundurinn hennar, sem er nú orðinn níu mánaða, heitir fullu nafni Dalsmynniss Baukur Berserkur.

„Ég hef alltaf verið hrifin af bulldog líka,“ segir Jóhanna og þótti því val móðurinnar á hundi ekkert skrítið. „Við mamma höfum verið að þæla í þessari hundategund í mörg ár og alltaf fundist þetta spennandi allt frá því að maður horfði á Jake and the Fatman hér í eina tíð. Ég ætlaði svo sem ekki að fá mér einn en alltaf fundist þeir æði,“ segir Jóhanna og fylgist með hvolpinum sínum Bubba kútveltast um stofugólfíð að berjast við risastórt svínseyra. „Mamma hans Bubba er systir hans Bauks. Mamma fór að skoða hvolpana og kolféll fyrir Bubba. Hún hætti ekki að nauða í mér fyrr en ég fór sjálf að skoða,“ segir Jóhanna sem lét undan, fór að skoða hvolpinn og endaði á því að koma með hann heim sama kvöld. Unnur hefur ekki enn látið gleppast til að fá sér enskan bulldog þótt hana langi töluvert í slíkan hund. „Ég á þrjú börn og það er alveg nóg vinna enn sem komið er,“ segir hún glettin. Hún á þess í stað hina fingerðu Telmu sem er japanskur chin og er mun fyrirferðarminni.

SKÍFAN KYNNIR

ÍSLENSK ÁSTARLÖG

VINSÆLASTA PLATA LANDSINS!



CD

1.899kr.

1. Með þér – Ragnheiður Gröndal
2. Við stóran stein – Hildur Vala
3. Perlan – Sigríður Eyþórsdóttir
4. Ástin mín ein – Ellen Kristjánsdóttir
5. Sólstafir – Andrea Gyfjadóttir
6. Sólón Íslandus – Ragnheiður Gröndal
7. Tunglið mitt – Hildur Vala

8. Sameiginlegt – Sigríður Eyþórsdóttir
9. Þú ert mér allt – Ellen Kristjánsdóttir
10. Tvær stjörnur – Ragnheiður Gröndal
11. Sönn ást – Sigríður Eyþórsdóttir
12. Ólýsanleg – Hildur Vala
13. Eilíf ást – Andrea Gyfjadóttir

Íslensk ástarlög í einstöku umhverfi

ELLEN KRISTJÁNSDÓTTIR, HILDUR VALA, RAGNHEIÐUR GRÖNDAL,
SIGRÍÐUR EYÞÓRSDÓTTIR ÁSAMT HLJÓMSVEIT
UNDIR STJÓRN JÓNS ÓLAFSSONAR.

TÓNLEIKAR AÐ FOSSATÚNI SUNNUDAGINN 25. JÚNÍ KL. 16:00

FRÍTT INN MEÐ STUÐNINGI ORKUVEITU REYKJAVÍKUR,
MENNINGARRÁÐS VESTURLANDS OG RÁSAR 2

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



skemmtir þér ;)

„Þeir eru mjög fjölskylduvænir en þurfa hins vegar mjög mikla athygli. Ef þeir fá ekki næga athygli verða þeir afskaplega vansælir.“



Baukur Berserkur lítur spekingslega í myndavélina. Bubbi og Telma láta sér fátt um finnast enda upptekin við leik.

„Enskur bulldog hefur mjög sterkan persónuleika og þeir eru bara allt öðruvísi en aðrir hundar,“ útskýrir Þorbjörg og bætir við að Baukur sé einstaklega stríðinn, hann bæði steli og feli hluti, sé þrjóskur og stingi af. Við þetta hlæja dæturnar og lýsa því hvernig hundurinn láti draga sig á rassinum inn í herbergi ef sá gállinn er á honum og hann vill ekki fara inn. Þá neiti hann að vakna á morgnana og fari ekki á fætur fyrr en fimm mínútum áður en hann á að fara út. „Þetta er eiginlega eins og unglundur og það er þetta sem okkur finnst skemmtilegt við þá,“ segir Þorbjörg og kímir. Hún segir að hins vegar þýði ekkert fyrir fólk að fá sér slíkan hund nema vera algerlega tilbúið fyrir það umstang sem því fylgi. „Annaðhvort nennir þú þessu eða bara alls ekki,“ segir Jóhanna ákveðið og lýsir því sem miklu þolinmæðisverki að reyna að síða Bauk til. „En svo hlær maður alltaf að honum,“ bætir hún við.

Útlit Bauks er á engan hátt venjulegt. „Hann virkar mjög ógnvekjandi og fólk getur orðið mjög hrætt við hann,“ segir Þorbjörg en tekur fram að ekki sé til blíðari hundur enda hafi hann aldrei svo mikið sem urrað. „Hann er

vinur allra hvort sem það eru dýr eða fólk,“ segir hún og vill meina að það eigi almennt við hunda af þessari tegund. „Þeir eru mjög fjölskylduvænir en þurfa hins vegar mjög mikla athygli. Ef þeir fá ekki næga athygli verða þeir afskaplega vansælir.“

Hundarnir fylgja þeim mæðgunum í vinnuna á hverjum degi. „Þeir eru hver með sitt horn og sofa mestallan daginn,“ segir Þorbjörg sem rekur ásamt dætrunum sínum heildsöluna Kleifarás í Ármúla. Þær versla með ýmsa smávöru eins og skartgrip, veski og hártægjur svo fátt eitt sé nefnt. Þær stofnuðu fyrirtækið fyrir sjö árum í bílskúrnum. „Við ætluðum að hafa það notalegt og vinna frá níu til tvö og fara svo í hesthúsið,“ lýsir Jóhanna. Raunin hefur orðið önnur og þær stöllur hafa að eigin sögn aldrei unnið jafn mikið enda hefur starfsemin undið upp á sig og tíminn fyrir hestana hefur sjaldan verið minni. Samt eiga þær upp undir tíu hesta og Baukur hefur fengið að fljóta með upp í hesthús. „Honum finnst hestarnir æðislegir en hestunum líkar ekki alveg nógu vel við hann og finnst hann svolítið spúki,“ segir Jóhanna og þær stöllur hlæja dátt.

Svo verklar þú á sama stað og málrameistarinn

Við hjá Flügger litum seljum aðeins þá vöru sem við setjum efst á lista hjá okkur sjálfum og sem gefur bestan árangur.

Flügger litir er ekki bara venjuleg verslun. Flügger framleiðir fyrir fagmennina og þú getur gengið að því vísu að fá faglega ráðgjöf frá vel upplýstu starfsfólki okkar.

Finndu næstu Flügger liti á
www.flugger.is

Flügger litir



YFIRVEGAÐUR AFREKSMÁÐUR

» Guðjón Valur er aðeins 26 ára gamall en hefur skipað sér sess meðal bestu handboltamanna þjóðarinnar. Hann býr í Gummersbach með konu sinni og tveimur dætrum þar sem hann spilar sem atvinnumaður í handknattleik. Þrátt fyrir læti á vellinum og ferðalög út um allar trissur er Guðjón Valur jarðbundinn maður sem tekur einn dag í einu og nýtur þess sem lífið hefur upp á að bjóða.

Texti: ERLA BJÖRG GUNNARSDÓTTIR Myndir: TEITUR

Daginn eftir stórleik Íslendinga gegn Svíum í Laugardalshöllinni settist Guðjón Valur niður með blaðamanni eftir stuttan svefn þar sem landsliðið fagnaði sigri fram undir morgunn. Fjölskyldan kom óvænt til landsins tveimur dögum fyrir leik og hann hlakkar til að njóta dagsins með konunni og dætrunum tveimur enda veitir aðgöngumiðinn á HM honum aukna orku þótt strangt æfingartímabil sé að baki. „Þó að ég sé þreyttur þá líður mér andlega rosalega vel. Líkamlega er ég hálf blár og marinn en sigurinn á Svíum í þessum tveimur síðustu leikjum vegur allt upp og gerir allt betra. Þetta var hörkubarátta í 120 mínútur þannig að þetta kom ekkert af sjálfu sér,“ segir Guðjón Valur en stutt dvöl hans hér á Íslandi hefur verið þökkud af æfingum og undirbúningi fyrir landsleikina tvo. Hann hlakkar því til að fara aftur í rólegheitin í Gummersbach. „Við búum í fimmtíu þúsund manna bæ sem hentar mér ótrúlega vel. Þótt ég sé alinn upp á Seltjarnarnesi þá finnst mér þægilegt að búa í smábæ. Mér líkaði til dæmis rosalega vel á Akureyri þegar ég spilaði þar með KA. Ég og konan mín erum bæði rólegheitafolk og erum mikið heima en ef okkur langar til að komast í fjörugra umhverfi þá skellum við okkur til Kölnar sem er í hálf tíma fjarlægð frá Gummersbach. Í sjónvarpsþáttum eða fjölmiðlum er stundum dregin upp sú mynd af atvinnumönnum í íþróttum að það sé alltaf rosa spennu og erill í daglega lífinu þeirra. Ég get ekki sagt


að það sé mikill æsingur á okkar heimili - við erum meira í fjölskyldupakkanum.“

LÍFIÐ Í ÞÝSKALANDI

Það er hægt að segja að handboltalífinu fylgi bæði fórnarkostnaður og happdrættisvinnungur. Margir velta því til dæmis fyrir sér hvernig það er að vera kona atvinnumanns í handbolta og þurfa að rífa upp ræturnar í hvert skipti sem skrifað er undir nýjan samning. En það hefur ekki verið mikið vandamál hjá Guðjóni Val og fjölskyldu. „Tímasetningarnar hafa verið sérstaklega góðar hjá okkur. Við höfum flust á milli staða á þeim tímupunktum þegar stelpurnar eru hvort eð er að byrja í leikskóla eða skóla. Konan mín nýtir tímann vel og er í fjarnámi frá Íslandi. Ég æfi á morgnana og á kvöldin en þess á milli njótum við fjölskyldan þess að eiga góðan tíma saman. Börnin okkar þroskast líka mikið við að búa í öðru landi, læra nýtt tungumál og víkka út sjóndeildarhringinn. Handboltamenn á Íslandi vinna allan daginn og að því loknu fara þeir á æfingu til átta á kvöldin. Þessir menn hitta börnin sín lítið sem ekkert. Auðvitað er líka einhver fórnarkostnaður. Konan mín þarf að vera ein þegar ég fer í keppnisferðalög og oft söknum við fjölskyldu og vina á Íslandi en við lítum bara jákvætt á hlutina og ég vil meina að kostirnir séu fleiri. Enda kemur maður heim til Íslands tvisvar til þrisvar á ári, fer á Seltjarnarnesið og fær vindinn í andlitið og þá er maður góður næsta hálf árið. Maður verður líka hálf firrtur af

hraðanum sem er í þjóðfélaginu en ég held að Íslendingar geri sér hreinlega ekki grein fyrir því hvað það væri hægt að hafa það gott hérna. Þetta er bara spurning um að staldra við og taka eftir því. Þannig að ég kem heim og fæ bara brot af því allra besta frá Íslandi, til dæmis af íslenskum mat sem er í hæsta gæðaflokki, og fer svo aftur til Þýskalands í rólegheitin,“ segir Guðjón Valur en hann hefur búið í fimm ár í Þýskalandi, fyrst í Essen og svo í Gummersbach.

ÍSLENSKA LANDSLIÐIÐ ER EINSTAKT LIÐ Róbert Gunnarsson spilar einnig í Gummersbach og svo eru íslenskir handboltamenn víðs vegar um Þýskaland á samningi. Þau hjónin upplifa því enga félagslega einangrun í þýska smábænum. „Það er eðlilega mikið samband á milli okkar Róberts. Við tökum reglulega íslensk nammi- og sukkkvöld með íslenskum pylsum, lambalæri og nammi. Það er erfiðara að hitta hina strákana reglulega þar sem allir eru að æfa á mismunandi tímum en maður veit af þeim í kringum sig. Ég hef í raun og veru bara eignast tvo góða vini fyrir utan íslensku strákana hér í Þýskalandi, þó að ég eigi að sjálfsgöðu marga kunningja. Leikmenn liðsins eru af ólíku þjóðerni og það eru ótrúlega ólíkir karakterar í þessu sporti þannig að það er ekkert gengið að því að tengjast við alla. Svo veit maður aldrei hverjir hafa bara áhuga á að kynnst manni út af handboltanum og hverjir hafa einlægán áhuga á að kynnst manni sjálfum og fjölskyldu manns. Ég



„Í sjónvarpsþáttum eða fjölmiðlum er stundum dregin upp sú mynd af atvinnumönnum í íþróttum að það sé alltaf rosa spenna og erill í daglegu lífi þeirra. Ég get ekki sagt að það sé mikill æsingur á okkar heimili.“

„Þetta er tiltölulega ungt lið og við erum allir hæfilega kærulausir og klikkaðir þannig að við náum ótrúlega vel saman. Það er náttúrulega mikill og almennur fíflaskapur inni í klefanum en það hafa allir húmor, bæði fyrir sjálfum sér og öðrum.“

á mína vini og fjölskyldu á Íslandi og hef fjölskylduna mína hérna hjá mér úti og það nægir mér alveg.“

Þótt ekki séu mikil tengsl milli manna í handboltaliði Gummersbach þá á það sama ekki við um íslenska karlalandsliðið í handbolta. „Þetta er alveg einstakt lið. Auðvitað rífumst við stundum á æfingum en þegar við erum komnir út af velliðum þá er þetta allt búið. Það eru náttúrulega miklir keppnismenn í liðinu og við höfum allir sama markmiðið - að vinna leiki - og til að ná markmiðum þurfa stundum að vera skoðanaskipti. Þetta er tiltölulega ungt lið og við erum allir hæfilega kærulausir og klikkaðir þannig að við náum ótrúlega vel saman. Það er náttúrulega mikill og almennur fíflaskapur inni í klefanum en það hafa allir húmor, bæði fyrir sjálfum sér og öðrum. Ég get í rauninni sest niður með hverjum sem er í liðinu og spjallað um lífið og tilveruna, sem mér finnst alveg einstakt. Við berum mikla virðingu hver fyrir öðrum enda eru allir jafnir og á sömu forsendum í liðinu. Það er enginn að spá í hver sé á besta samningnum - því það eru hreinlega engir peningar í spilin. Við komum hingað heim og gistum hjá foreldrum okkar, æfum eins og vitleysingar og fyllumst metnaði. Það er ótrúlegur heiður að fá að spila með íslenska landsliðinu og maður fer bara engan veginn í eitthvað stjörnuhlutverk,“ segir Guðjón Valur.

„Núna í leiknum á móti Svíum byrjaði gæsa húðin hjá mér þegar þjóðsöngurinn byrjaði og hún fór ekkert fyrir en löngu eftir leik. Að spila fyrir troðfullri höll, þó það séu ekki nema tæplega þrjú þúsund manns, þar sem allir eru syngjandi og öskrandi „áfram Ísland“ í sextíu mínútur er bara ótrúleg tilfinning. Það koma að sjálfsgöðu erfðir tímar - ég neita því ekki. Það er ekki auðvelt að spila leiki þegar illa gengur og þessir svokölluðu sérfræðingar heima eru fljótir upp



úr skotgröfunum með gagnrýni á okkur eða þjálfarann. En það eru gerðar miklar kröfur og það er gott - þá er fólk alla vega að sýna okkur áhuga. Ég heyrði það einhvern tímann að það væri fátt sem sameinaði íslensku þjóðina meira en Evróvision og íslenska karlaliðið í handbolta - enda eigum við alltaf að vinna söngvakeppnina og nú strax er byrjað að tala um titla á HM á næsta ári. En áhuganum fylgja að sjálfsgöðu kröfur og svona sigur eins og núna um helgina heldur manni gangandi þegar illa gengur. Það er fátt sem toppar þetta og þetta mun halda manni gangandi út sumarfríið,“ segir Guðjón Valur en hann hefur spilað 150 leiki fyrir Íslands hönd og finnst það alltaf jafn gefandi.

VILL HALDA ÁFRAM AÐ BÆTA SIG

Eftir sumarfríið tekur við nýtt tímabil hjá Guðjóni Val með liði sínu í Gummersbach. Þetta er annað árið hans með liðinu en hann er með samning til ársins 2009. En það er eins með handboltann og annað,

maður getur aldrei vitað hvað gerist í framtíðinni. „Ég er núna í finum klúbbi sem stefnir upp á við og ég vil endilega fá að taka þátt í því. Vonandi get ég verið þar í þónokkur ár í viðbót en maður getur aldrei verið alveg öruggur með það. Ég gæti meitt mig á morgun og þurft að hætta að spila handbolta eða liðið gæti viljað skipta mér út.“ Það er þó ólíklegt að liðið vilji skipta út Guðjóni Val þar sem hann var valinn besti leikmaður þýsku úrvalsdeildarinnar og var markahæstur á síðasta tímabili. Ef til vill er hann á hátindi ferilsins? „Ég vona ekki. Ég vona að ég geti spilað að minnsta kosti sex til sjö ár í viðbót. Það væri leiðinlegt ef maður væri búinn að læra allt sem hægt er að læra og gæti ekki toppað sig. Ég vona að ég geti bætt mig næstu árin, annars væri hálf tilgangslaus að halda áfram. Það er ákveðinn draumur hjá mér að komast einhvern tímann til Spánar og spila þar í tvö til þrjú ár. En annars tek ég bara einn dag í einu og hugsa ekki of langt fram í tímann. Tími atvinnumanns í handbolta er því miður ekki óendanlegur. Ég væri til í að sinna þessu starfi til sjötugs og fara svo á ellilau. Líftíminn er svona tíu ár og maður reynir að njóta þess sem best. Ég hef velt því fyrir mér í mörg ár hvað ég myndi vilja gera þegar ég kem heim en næ ekki að komast að niðurstöðu í þeim málum. Ég hef alltaf haft gríðarlegan áhuga á íþróttum og öllu sem tengist þeim þannig að það kæmi mér ekkert á óvart ef ég myndi mennta mig í þeim fræðum þegar eitthvað gott fjarnám stendur til boða. Annars einbeiti ég mér bara að því að njóta leiksins og að vera kominn í sumarfrí. Eina áhyggjuefnið er hvert á að fara með fjölskylduna í sumarfrí áður en næsta tímabil byrjar,“ segir Guðjón Valur að lokum og drifur sig í sundferð með fjölskyldunni sem lýkur að sjálfsgöðu með íslenskum pylsum og öllu tilheyrandi.



JOOP! JUMP

LEAP OUT OF YOUR SUIT

THE UNCONVENTIONAL NEW FRAGRANCE FOR MEN



Rísottó

AÐ GEFA SIG ALLAN Í MATARGERÐINA

Umsjón: HALLA BÁRA GESTSDÓTTIR

Myndir: GUNNAR SVERRISSON

Pasta og pizzur er sá matur sem kemur fyrst upp í huga okkar þegar við hugsum um Ítalíu. Önnur fæðutegund er þó jafn órjúfanlega tengd landinu og það er rísottó. Rísottó hefur aldrei náð fötífestu hér á landi og er það sennilega vegna þess að ekki virðist einfalt að matreiða það. En með því að fylgja grunnuppskrift af rísottó má skapa ótal afbrigði af þessum yndislega rétti - það þarf bara að gefa honum tuttugu mínútur af lífi sínu, því nauðsynlegt er að standa allan tímann við pottinn og hræra í grjónunum meðan þau mýkjast. Tilfinningin við matreiðsluna er að maður gefi sig allan í hana! Rísottó stendur yfirleitt eitt og sér sem réttur í þriggja til fjögurra rétta máltíð Ítala en rísottó má hiklaust bera fram sem aðalrétt eða sem meðlæti.

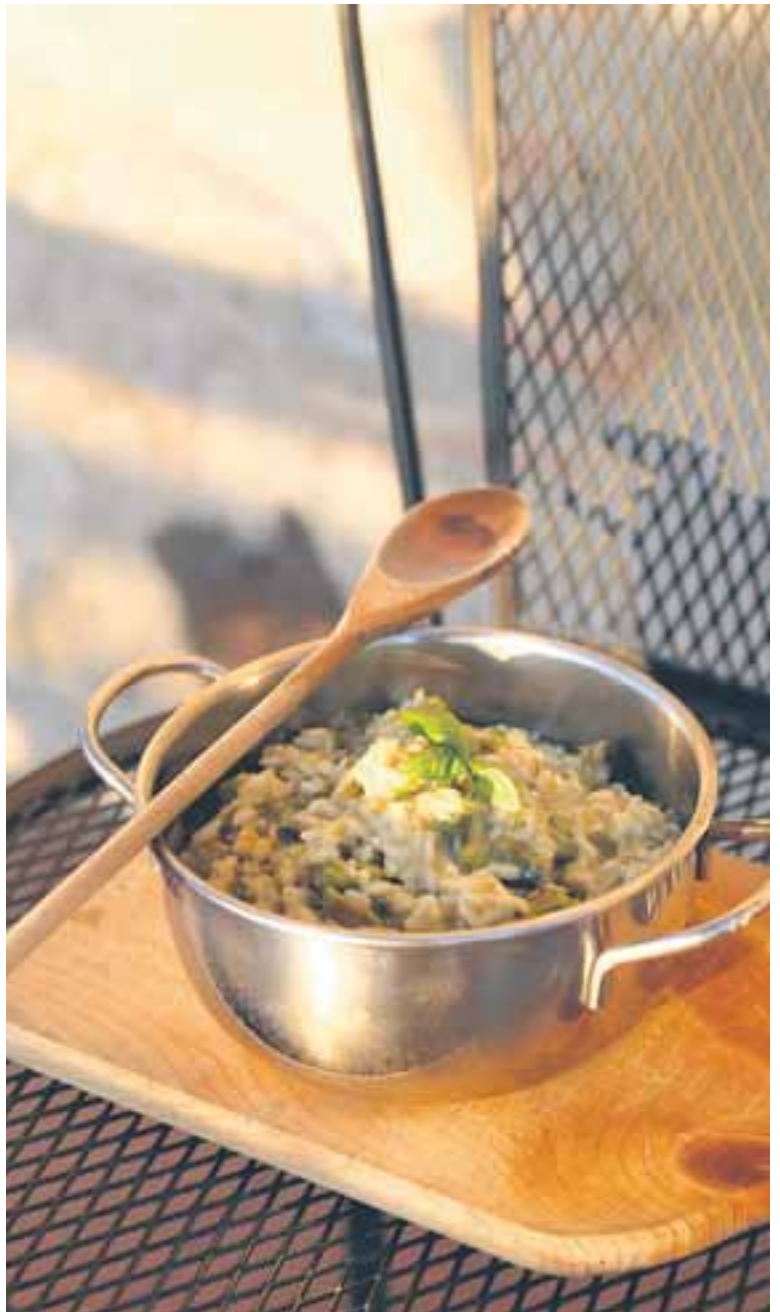
RÍSOTTÓ MEÐ FERSKUM ASPAS OG GORGONZOLA-OSTI

100 g smjör
1 laukur eða rauðlaukur, skorinn smátt
1 hvítlauksrif, smátt skorið
250 g arborio-hrísgrjón, rísottógrjón
1 l kjúklingasöð
10 ferskir aspastönglar, skornir í 2 cm bita
150 g gorgonzola-ostur
75 g parmesanostur
salt og pipar

Byrjið á því að hreinsa ferskan aspasinn, skera trosnaða endann af um 2 cm og skera stönglana niður í bita. Útbúið kjúklingasöðið og hafið heitt. Setjið aspasbitana saman við soðið og látið þá mýkjast.

Bræðið smjörnið í potti á lágum hita. Mýkið laukinn og þá hvítlaukinn. Þegar mjúkt hrærið rísottógrjónin saman við og þekið með smjörinu. Hellið um einum bolla af soði yfir grjónin í pottinum án þess að hafa aspasinn með í fyrstu. Hrærið vandlega og látið sjóða. Haldið áfram að hræra þar til vökvinn er soðinn upp og hellið þá öðrum bolla af vökva saman við. Hrærið vel. Farid þá að setja aspasbitana með í soðinu í pottinn og endurtakið þar til soðið er búið. Tekur um tuttugu mínútur. Athugið að það gæti þurft meira eða minna af soði, það er um að gera að smakka grjónin og þau eiga að vera „al dente“ eins og pastað, mjúk undir tönn, ekki lin og ekki hörð.

Hrærið að þessu loknu parmesanostinum saman við grjónin og látið hann bráðna vel. Því næst myljið þið gorgonzola-ostinn saman við og látið bráðna út í grjónin. Smakkið til með salti og pipar. Þetta rísottó er frábær forréttur en einnig gott sem meðlæti með einföldu kjöti.



Cypress White Zinfandel: Lífsstílsvín á lækkuðu verði

Cypress White Zinfandel er eitt vinsælasta blush-vínið í vínbúðum enda hefur það verið lækkað í verði og mun verðlækkunin gilda í allt sumar. Ákaflega fjölhæft vín sem er gjarnan notað sem fordrykkur með salötum ýmiskonar, grilluðum fiski svo sem laxi eða kjúklingi, en einnig er það gott bara eitt og sér. Vinsælt við grillið á pallinum og sem fordrykkur í veislum, sérstaklega brúðkaupum.

Cypress White Zinfandel er ferskt og líflegt og skemmtilega laxableikt að lit. Angan af ferskum hindberjum, jarðarberjum, rífsberjum og vatnsmelónu. Í bragði gætir sætleika til að byrja með og örtiltillar kolsýru sem gerir vínið líflegt og skemmtilegt. Í eftirbragði kemur svo skemmtileg sýra sem gerir það að verkum að vínið er ekki bara gott til drykkjar eitt og sér heldur fer ljómandi vel með mat.

Þetta vín er svokallað lífsstílsvín og er afrakstur feðganna Philip og Daniel Shaw í samvinnu við vingerðarmanninn Jeff Meier hjá vínhúsinu kunna J. Lohr. Philip Shaw var yfirvingerðarmaður hjá ástralska vínfyrirtækinu Rosemount um árabíl og er talinn einn aðalmaðurinn á bakvið velgengni Rosemount-vínanna.

Lækkað verð í vínbúðum kr. 890



RÍSOTTÓ MEÐ TÓMÖTUM, MOSARELLA OG KJÚKLINGI

100 g smjör
1 laukur eða rauðlaukur, skorinn smátt
1 hvítlauksrif, smátt skorið
250 g arborio-hrísgjón, rísottógrjón
½ bolli hvítvín
1 l kjúklingasóð
1 dós góðir niðursoðnir tómatar
hnefi fersk basilíka, rifin niður
20 kirsuberjatómatar, skornir í tvennt
2 msk. balsamik-edik
75 g parmesanostur
salt og pipar
4 kjúklingabringur, skornar í strimla
2 pokar litlar mosarellakúlur

Byrjið á því að steikja kjúklinginn og haldið honum heitum. Smakkið hann til að vild með salti og pipar. Skerið tomatana niður, kreistið aðeins úr þeim kjötið og setjið í skál. Hellið balsamik-ediki yfir og saltið aðeins og piprið. Rifið smá hluta af basilíkunni saman við. Útbúið kjúklingasóðið og hafið heitt. Bræðið smjörið í potti á lágum hita. Mýkið laukinn og þá hvítlaukinn. Þegar mjúkt hrærið rísottógrjónin saman við og þekið með smjörunu. Hellið hvítvíninu yfir grjónin og látið sjóða upp. Hellið þá einum bolla af soði yfir grjónin í pottinum. Hrærið vandlega og látið sjóða. Haldið áfram að hræra þar til vökvinn er soðinn upp og hellið þá öðrum bolla af vökva saman við. Hrærið vel. Endurtakið þar til soðið er búið. Tekur um tuttugu mín. Athugið að það gæti þurft meira eða minna af soði, það er um að gera að smakka grjónin og þau eiga að vera „al dente“ eins og pastað, mjúk undir tönn, ekki lin og ekki hörð. Hrærið niðursoðnu tomatana og basilíkuna saman við rísottóið. Bætið þá parmesanostinum út í og látið hann bráðna vel. Látið helminginn af fersku tómtötunum saman við grjónin og hrærið. Gott að setja nokkrar kúlur af mosarella og láta mýkjast út í grjónunum. Smakkið til með salti og pipar. Setjið á disk með kjúklingastrimlunum, fersku tómtötunum og mosarellakúlum sem gott er að rífa aðeins niður. Þetta rísottó er matarmikið og hugsað sem aðalréttur.



Lambakjöt

ELDAMENNSKAN ER LAMB AÐ LEIKA VIÐ



Grill Kebab

600 g fituhreinsað lambakjöt,
t.d. bógur eða lærisneiðar,
skorið í u.þ.b. 2-3 cm bita.
1/2 dl ólífuolía
safi úr einni sítrónu

1 msk. salvía, smátt söxuð
1/2 msk. óreganó (ferskt), saxað
Hoi Sin sósa (kínversk grillsósa,
fæst í flestum búðum
3 msk. sesamfræ

Setjið kjötið í skál ásamt ólífuolíu, sítrónusafa,
salvíu og óreganó og látið standa í u.þ.b. 3 klst.

Raðið kjötinu á pinna, penslið með Hoi Sin
sósu og stráið sesamfræjum yfir pinnana.
Grillið í u.þ.b. 8-12 mín. og snúið nokkru sinnum
á meðan. Borið fram með t.d. kús-kús og salati.

www.lambakjot.is

ALLIR ELSKA LAMBAKJÖT, MAÐUR



» Reynir Sýrusson hönnuður rekur fyrirtækið Syrusson sem sérhæfir sig í hönnun á húsgögnum, innréttingum og ýmsu öðru fyrir heimili og fyrirtæki.

Hannar oft inn í heilu íbúðirnar



Viðtal: EMILÍA ÖRLYGSDÓTTIR
Myndir: HRÖNN AXELSDÓTTIR

Reynir segir að upphaflega hafi hönnunin aðeins verið áhugamál hjá honum. „Ég er eiginlega alinn upp inni á verkstæði því pabbi var járnsmiður og var með verkstæði þar sem verið var að smíða alls kyns hluti. Ég hafði því aðgang að alls konar tækjum og tólum og var alltaf að fönðra hitt og þetta. Þegar ég var svona níttján, tuttugu ára fékk ég mikla þörf fyrir að fara að smíða hluti eftir hugmyndum sem ég fékk í kollinn. Ég kunní hins vegar ekkert að teikna og gat ekki komið hugmyndunum frá mér á blaði þó að ég gæti smíðað út frá þeim.“ Eftir stúdentspróf fór Reynir því í Myndlistarskóla Reykjavíkur til þess að bæta teiknikunnáttuna. „Ég fór svo í Iðnskólann á tækniteknunarnámskeið og var heilmikið að stússast í þessu ásamt því að vera að smíða ýmsa hluti. Árið 1996 fór ég til Danmerkur og ætlaði að fara í arkitektaskóla sem ég hafði fengið inni í en hætti við af því að ég hafði meiri áhuga á húsgögnum. Ég fór því í aðra skóla þar sem ég var eingöngu að vinna með húsgögn. Á þessum tíma var ég líka á fullu að búa til einhverja hluti, koma mér í sambönd við verksmiðjur og taka þátt í sýningum.“ Árið 2000 kom Reynir heim frá Danmörku og stofnaði sitt eigið fyrirtæki. „Ég hef verið að byggja fyrirtækið mjög hratt upp síðan og er kominn í gríðarlega góð sambönd við framleiðslufyrirtæki. Ég er í samvinnu



Nýhannað sjónvarpsborð.



Nýhannaður sjónvarpskenkur.



Nýhannaður barskápur.

við ein sex framleiðslufyrirtæki á Íslandi sem eru ein þau bestu hvert á sínu sviði. Einn hlutur getur nefnilega þurft að fara á milli þriggja ólíkra framleiðslufyrirtækja áður en hann er tilbúinn. Árið 2003 opnaði ég heimasíðuna syrusson.is þar sem sjá má eitthvað af því sem ég hef verið að gera en ég er líka mjög mikið í alls konar sérverkefnum fyrir viðskiptavinum mína.“ Reynir segir að viðskiptavinirnir skipti hann

miklu máli og að þeir fái svoltið að ráða ferðinni með honum. „Sumt af því sem ég hanna er lagervara en ég er alltaf með valmöguleika svo það er hægt að fá hlutina í fjórum til fimm mismunandi viðartegundum og velja um áklæði á sófa og stóla. Ég er að hanna fyrir viðskiptavinina og vil að hlutirnir passi akkurat fyrir þá og vil hafa svoltið persónulegt samband við fólk og fyrirtækin sem ég hanna fyrir. Ég er líka

TRIVENTO:

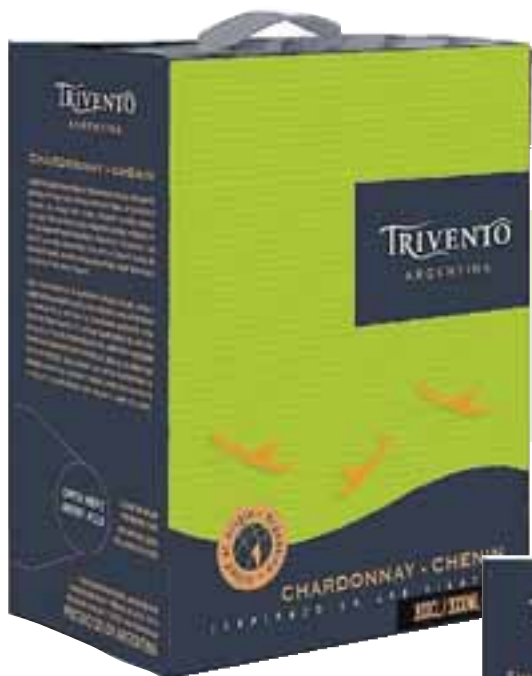
Framúrskarandi argentínsk vín nú komin í kassa

Tri-vento þýðir “þrjú vindar” og er kennt við þá vinda sem hafa gert vinnrækt mögulega: Polar-vindinn, sem eins og nafnið bendir til, blæs kaldur um vínekrurnar á veturna, Zonda sem kemur að vestan frá Andes-fjöllum með hlýjuna á vorinu og Sudestada að austan kælir svæðið í sumarhitnum og ber raka með sér. Þessir vindar gera vinnrækt eins arðbæra og

raun ber vitni, og Trivento hefur svo sannarlega komið með ferska vinda í vínheiminn.

Trivento, staðsett í Mendoza-héraði, er einn helsti útflytjandi vína Argentínu undir eigin nafni og eitt vinsælasta argentínska vínið hérlandis. Vínekrurnar eru orðnar 565 hektarar og þrúgunar eru þær sem hafa reynst best í Argentínu, fyrir utan alþjóðlegu þrúgunar

(cabernet sauvignon, merlot, shiraz, chardonnay) sem þrífast mjög vel á Mendoza-svæðinu. Þar eru í sviðsljósinu malbec, bonarda, torrontes, chenin, vognier, sangiovese og fleiri. Fjölbreytnin eins mikil og hægt er að hugsa sér og víngerðin hjá Trivento nær því besta úr þrúgunum. Hér á landi fást fjölmörg vín frá Trivento bæði í flöskum og í kössum.



Trivento Reserva Cabernet Malbec hefur verið geysilega vinsælt og er skýringin sennilega sú að vínið er með bestu kaupunum í Vínbúðum þegar gæði og verð eru skoðuð. Afar fjölbreytt vín sem sómir sér vel með einföldum ostabakka sem og með betri kjötmáltíð.

Verð í Vínbúðum 1.190 kr.

Trivento Chardonnay Chenin er mjög aðlaðandi með afar góðu eftirbragði. Ljósítrónugult, þurr, ferskt og milt vín með suðrænan ávöxt þar sem greina má sítrus, blóma- og hnetutóna.

Verð í Vínbúðum 3.190 kr.

Trivento Shiraz Malbec er óvenjuleg blanda en hefur bestu einkenni frá þessum tveimur gæðaþrúgunum. Kirsuberjarautt, með góða fylling, þurr og mjúkt með sætkenndum krydduðum berja-, lyng-, og jarðarberjakeim. Fágað vín af bestu gerð og á mjög góðu verði.

Verð í Vínbúðum 3.190 kr.



„Ég er að hanna fyrir viðskiptavinina og vil að hlutirnir passi akkúrat fyrir þá og vil hafa svolítið persónulegt samband við fólkið og fyrirtækin sem ég hanna fyrir.“

stöðugt að hanna eitthvað sérstaklega fyrir fólk. Stundum kaupir fólk kannski af mér sófaborð og vill svo fá skenk undir sjónvarpið í stíl. Þá mæti ég bara og teikna fyrir það og svona spinnst kannski lína inn í heilu íbúðirnar út frá einum hlut. Þetta finnst mér mjög spennandi og oft tek ég ekkert fyrir hönnunina heldur borgar fólk bara fyrir hlutina.“

Reynir telur að reynslan sem hann fékk á verkstæðinu hjá pabba sínum hafi nýst honum vel í því sem hann er að gera í dag. „Það gefur náttúrulega gríðarlega mikla reynslu að hafa verið að fíkta við að smíða svona lengi því að þetta gengur allt út á að hlutirnir séu praktískir og framleiðsluvænir samhliða því að vera fallegir. Stundum fær maður einhverjar brjálæðislegar hugmyndir en svo kostar bara fleiri hundruð þúsund krónur að búa þær til og enginn er tilbúinn að kaupa þær þó að allir hrífist af þeim. Auðvitað er gaman að koma með eitt og eitt þannig stykki og ég legg mikið upp úr útliti en varan þarf að vera framleiðsluvæn í alla staði og henta íslenskum verksmiðjum. Ég þekki inn á þær og veit hvað þær geta og hvað ekki og þetta er allt eitt stórt samspil.“

Reynir rekur fyrirtækið einn og enn sem komið er vinnur hann allar hugmyndirnar á vinnustofu sem hann er með heima hjá sér. „Þó að ég sé þannig lagað séð einn er ég í góðri samvinnu við margra og ég er til dæmis í mjög góðu samstarfi við grafískan hönnuð sem er mér oft innan handar þegar mikið er í gangi. Í framtíðinni stefni ég á að koma mér upp svona stúdíói þar sem fólk getur labbað inn og séð hvað ég er að gera því ég er kominn með ofsalega stóra línu.“ Nóg er að gera hjá Reyni og hann er alltaf að koma fram með einhverjar nýjungar. „Núna er ég með fjóra nýja hluti sem búið að framleiða en eru ekki komnir inn á heimasíðuna hjá mér og svo er ég að klára tvo nýja stóla sem eru svolítið spes og þeir verða tilbúnir seinna á þessu ári.“



Tölvuborð og stóll á skrifstofu Bandalags háskólanna.



Innrétting á kaffistofu Bhm.



Emira sófi og Wing borð á skrifstofu Bhm.



Emira stólar á skrifstofu Bhm.



Veldu möguleika

Innréttingar í öll herbergi
heimilisins.

Fagleg ráðgjöf og glæsilegur
sýningarsalur.



Óteljandi möguleikar

Mörkinni 1 108 Reykjavík
sími 515 0700 www.jke-design.is



Kynning



MONA
Kr. 58.000



NEXT
Kr. 7.390



NEXT
Kr. 7.490 - til í svörtu
og hvítu



NEXT
Kr. 7.390



NEXT
Kr. 8.590



Friis & Company
Kr. 6.690



Friis & Company
Taska Kr. 5.490
Hanskar Kr. 2.990
Budda Kr. 1.990





Benetton / Sisley
Kr. 14.990 - til í svörtu/hermannagrænu



KISS
Kr. 3.490 - til í mörgum litum
flottur í bakið



Friis & Company
Kr. 5.490



KISS
Kr. 2.990 - til í mörgum litum



Friis & Company
Budda Kr. 2.990
Perlufesti Kr. 1.990
Armband



Friis & Company
Kr. 5.490



Friis & Company
Kr. 3.990

Töfrar á Jónsmessunótt

Jónsmessunótt er helguð Jóhannesi skýrara. Dagsetningin var ákvörðuð af Rómarkirkju sem ákvað að fagna bæri fæðingu Krists og Jóhannesar á stysta og lengsta degi ársins á norðurhveli jarðar. Rómverjar áttuðu sig hins vegar ekki á að stjarnfræðilegar sólstöður höfðu breyst frá því að júlíanska tímatalið var tekið upp, fyrstu öld fyrir Krists burð. Það skeikar því þremur dögum á Jónsmessu og sumarsólstöðum.

Jónsmessa hefur aldrei náð fótfestu sem stórhátíð hér á landi. Erlendis hætti hún á miðöldum að vera sú trúarlega gleðihátíð sem kirkjan ætlaði henni að vera. Gleði, glaumur, svall og svínari tóku völdin. Líkast til hafa gamlar trúarathafnir tengdar sólstöðum spilað þar stórt hlutverk en hvað sem því líður var kirkjunnar mönnum meinilla við þessa hegðun.

Jónsmessunótt er ein af fjórum töfranóttum í íslenskrri þjóðtrú. Hinar eru jólanótt, nýársnótt og þrettándanótt og er fjöldi þjóðsagna tengdur þeim. Hérna eru nokkrar tengdar Jónsmessu.

Texti: TRYGGVI GUNNARSSON

Heimildir: SAGA DAGANNA EFTIR ÁRNA BJÖRNSSON & VÍSINDAVEFUR HÍ

DÝRIN TALA

Flestir vita að eina nótt á ári geta dýrin talað. Hins vegar ber mönnum ekki saman um hvaða nótt það er. Töfranæturnar fjórar koma allar sterklega til greina og getur því vel verið að í fjárhúsum og fjósum eigi sér stað hrókasamræður á Jónsmessunótt. Það er víst að láta þau ein um samræðurnar því tvennum sögum fer af góðvild dýranna í garð þeirra sem hlera.



NÁTTÚRUSTEINAR

Náttúrusteinar skjóta víða upp kollinum og ekki bara í þjóðsögum því að í Grágás er lagt blátt bann við notkun þeirra gegn öðrum. Á Jónsmessunótt fara þessir steinar á stjá. Sumir þeirra fljóta upp á yfirborð tjarna þar sem þeir dansa og skemmta sér. Það á ekki við um kröftugustu náttúrusteinana, lífsteina. Sagan segir að þeir komi niður til jarðar með eldingum og að á Jónsmessunótt komi þeir allir saman og dansi á stað sem Skruggu hefur lostið niður. Lífsteinar búa yfir nægum krafti til að vekja upp þá dauðu eða lækna þá dauðvona. Einnig er sagt að hús sem hýsir lífstein geti ekki brunnið.

DRAUMUR Á JÓNSMESSUNÓTT

Týnir þú sjö blóm og látir þau undir koddann mun þig dreyma maka þinn á Jónsmessunótt. Óljóst er hvort þessi galdur á við bæði kynin og sumir vilja hoppa yfir sjö girðingar á Jónsmessu sjálfri til að tryggja árangur.

JURTASEIÐI

Þegar nóttin er löng og sumarið í algleymi er kraftur allra jurta í hámarki. Jónsmessunótt er því besti tíminn til að tyna jurtir sem nota á í seyði.



ALLRA MEINA BÓT

Öll þekkjum við söguna um dögginu á Jónsmessunótt. Sá sem veltir sér upp úr henni lækna af öllum meinum og er ónæmur fyrir sjúkdómum næsta árið.





*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



Kristín Eva Þórhallsdóttir
elur upp

Leikið með dauðann

Sonur minn átti ágætt spjall við ömmu sína um daginn þar sem þau voru að velta framtíðinni fyrir sér. Tal þeirra barst að aldri og hversu lengi maður er krakki. Þau féllust á það að maður væri krakki allt að 18 ára aldri og bætti amma hans því við að þegar hann yrði 18 ára, væri hún 74 ára. „Já, einmitt, en þá ert þú kannski dauð,“ sagði hann án þess að blikka auga. Hann sá að ömmu hans brá þínu-lítið og bætti því við, henni til huggunar: „Það er allt í lagi, því við deyjum öll.“ Amma hans gat þá ekki varist brosi, og þá sérstaklega yfir sakleysi hans og sátt við dauðann. En þegar maður er sex ára er dauðinn ekki raunverulegur. Hann birtist í leikjum, sögum og kvikmyndum og það merkilega gerist að oftast er hægt að ræsa að nýju eða byrja söguna upp á nýtt og enginn er dauður lengi.

Dauðinn hefur verið syni mínum nærri í leik. Oftast er hann að drepa vonda karla og stundum deyr hann sjálfur, en auðvitað þarf aldrei mikið til að menn risi upp frá dauðum og skerist aftur í leikinn. Að sjálfsögðu hef ég haft af því áhyggjur hversu mikinn áhuga sonurinn hefur haft á ofbeldi og dauðanum og hvaða áhrif það gæti haft á hegðun hans. Hins vegar, eftir að hafa fylgst dálítið með hegðun hans, virðist sem ofbeldið eigi sér aðeins stað og stund í leik en ekki í raunverulegum samskiptum við annað fólk. Hann gerir ekki flugu meín og er til að mynda sérstaklega ljúfur við yngri systur sína. Systir hans á hinn bóginn er gjörn á að bíta og klóra bróður sinn ef sá gállinn er á henni. Hún hefur aftur á móti ekki einn einasta áhuga á ofbeldisleikjum og heldur sig frekar við ljúfa dúkkuleiki.

Sem fullorðin manneskja, hættir manni til að gleyma að það ríkja önnur lögmál hjá börnum. Tíminn er varla til og þótt þau fari á leikskóla á hverjum virkum degi nenna þau aldrei að telja dagana sjálf, og vita yfirleitt ekki hvort það er mánudagur eða föstudagur. Eins og það skipti svo sem einhverju máli? Jafnframt hafa þau varla hugmynd hvort lífið eða dauðinn komi á undan. Sem betur fer. Því hvaða foreldri óskar barni sínu raunverulegrar vitneskju um dauðann á unga aldri?

Það sem skiptir kannski meira máli er að börnin geri greinarmun á leik og alvöru. Í leik er allt hægt. Þar geta menn, konur og börn flogið, átt samtal við dreka, slegist við vonda karla, farið fjórfalt flikkflakk og lyft bílum og hlaupið með blettatígum. Í raunveruleikanum þarf að hlýða reglunum, bursta tennurnar og líta til hægri og vinstri áður en farið er yfir götu. Ef börnin eru með það á hreinu, þarf enginn að kippa sér upp við það þó að dauðinn sé með í hverjum leik. Og af hverju ætti dauðinn ekki að vera með í leiknum, þar sem hann er hluti af lífinu eins og allt annað? Og eins og drengurinn benti á, þá deyjum við öll.

Vikudagarnir

Misjafnt er eftir börnum hvenær þau eru tilbúin til þess að fara að læra vikudagana en foreldrar geta gert ýmislegt til að hjálpa börnunum að átta sig á þeim.

- 1 Talið alltaf um það hvaða dagur er þegar þið farið á fætur.
- 2 Verið dugleg að lesa bækur fyrir börnin þar sem vikudagarnir koma fyrir.
- 3 Komið upp ákveðnum hefðum fyrir hvern dag eins og að vera alltaf með fisk á mánudögum og fara alltaf í sund á fimmtudögum.
- 4 Talið um það við barnið hvaða barnaefni í sjónvarpinu er á hvaða vikudegi.
- 5 Farið yfir komandi viku með barninu á sunnudagskvöldum áður en þið farið að sofa og talið um hvað þið ætlið að gera á hverjum degi fram að næsta sunnudagskvöldi.



Hjálmar og hlífar

Nú þegar sumarið er komið fara börnin að vera meira úti í góða veðrinu. Hjól, hjólabretti, línuskautar og hlaupahjól geta verið hin besta skemmtun ef farið er að öllu með gát. Mikilvægt er að foreldrar sjá til þess að börnin noti allan nauðsynlegan öryggisútbúnað og séu með hjálma og hlífar þegar það á við.



Gott veganesti fyrir lífið



Besta hráefnið. Í Nestlé barnamatskrukkunum er enginn viðbættur sykur. Í matnum sem er ætlaður börnum undir eins árs aldri er ekkert viðbætt salt. Í barnamatinn okkar er heldur ekki bætt neinum rotvarnarefnum eða litarefnum. Þess í stað höfum við gætt ystrustu nákvæmni við að velja allra besta hráefnið í hverja uppskrift.

Nestlé Barnamat, sími 580 6633, www.barnamatur.is

SÖGUFRAEGIR BRÚÐARKJÓLAR

Aðeins örfáar konur í heiminum fá tækifæri til að gifa sig í brúðarkjólum sem hannaðir eru sérstaklega fyrir þær af heimsins þekktustu hönnuðum. Í sumum tilfellum hefur öll heimsbyggðin fylgst með þessum konum ganga inn kirkjugólfíð um leið og þær ganga að eiga sinn heittelskaða. Allra augu hafa þá beinst að kjólunum sem komast oftast en ekki á spjöld sögunnar fyrir vikið. Við ákváðum að kíkja á nokkur söguleg brúðkaup og skoða kjólana enn og aftur.

Texti: KRISTÍN EVA ÞÓRHALLSDÓTTIR

Myndir: NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES

Lafði Díana og Karl Bretaprins gengu í hjónaband þann 29. júlí 1981. Kjöllinn var mjög prinsessulegur og það mikill að loka þurfti heilli hæð í Buckingham höll til að koma honum ásamt átta metra löngu slörinu fyrir. Brúðakjólhönnuðimír Elizabeth og David Emanuel hönnuðu kjólinn sem var úr finasta silki. Perlur voru saumaðar í blúnduna, ermarnar bundnar saman með silkislaufum og mikill kraginn rykkur saman. Mikill leynd lá yfir hönnun kjólsins og máttu hönnuðurnir ekki einu sinni henda efnisbútem í ruslið og þurftu að þola stranga gæslu við vinnustofuna.



Jaqueline Bouvier giftist John F. Kennedy á Rhode Island, 9. desember árið 1953. Hún var í filabeinshvítum kjól eftir Ann Lowe sem var helsti brúðarkjólhönnuður hástéttarfólks á þessum tíma. Kjöllinn var með miklu og víðu pílsi með pífum, og var hann skreyttur smáum vaxblómum. Slörið var stórt og mikið úr hvítri blúndu og var það bundið um höfuð hennar. Kjöllinn vakti mikla athygli og var hann sýndur almenningi fyrir þremur árum á sérstakri sýningu í tilefni þess að fimmtíu ár voru liðin frá brúðkaupinu. Sýningarstjórnarnir mæltu þó með því að kjöllinn yrði ekki sýndur aftur þar sem þyngd hans rifur í efnið og skemmir hann.

Fríðrik krónprins Dana gekk að eiga hina áströlsku Mary Donaldsson þann 13. maí 2004. Hún var í filabeinshvítum kjól eftir danska hönnuðinn Uffe Frank. Á kjólnum var Chantilly blúnda sérþötuð frá Frakklandi og ermarnar voru sniðnar eins og calla lilja. Slörið var úr írskri blúndu og var síðast notað við brúðkaup Magrétar krónprinsessu Svía. Á höfðinu bar hún demantskórónu sem foreldrar Fríðriks gáfu henni. Krónprinsinn táraðist þegar unnusta hans gekk inn í kirkjuna í kjólnum fagra.



Um þrjátíu milljónir sjónvarpsáhorfenda fylgdust með þegar Hollywood stjarnan Grace Kelly gekk að eiga Rainer fursta af Mónakó 19. apríl 1956. Kjöllinn sem hún klæddist var gjöf frá MGM kvikmyndaverinu og var hannaður af yfir-búningahönnuði kvikmyndaversins, Helen Rose. Kjöllinn var sniðin úr 400 metrum af blúndu og silki og í slörið voru saumaðar ekta perlur. Grace hélt á lítilli biblíu og nettum brúðarvendi úr liljum.

MIKIÐ ÚRVAL AF BRÚÐARKJÓLUM

OG FYLGIHLUTUM



Textilline

Laugarvegi 101 • www.textilline.is



Fáar konur stóðust kvikmyndastjörnunni Audrey Hepburn snúning þegar kom að fágun og smekkvísi. Við brúðkaup hennar og Mel Ferrer, haustið 1954, var hún í fallegum hvítum kjól eftir hönnuðinn Balmain. Hann var aðsniðinn að ofan og náði vel upp í háls, en flæddi út í fallegu útsniðnu pilsí að neðan sem undirstrikaði grannan og kvenlegan vöxt hennar. Hún var með hvítar rósir í hárinu, uppháa hvíta hanska og hélt á hvítri biblíu. Þetta var á tímum hinnar ljóshærðu kynbambu og skar Audrey sig því úr með sínu látausa en fágaða útliti.



Mia Farrow giftist Frank Sinatra 19. júlí 1966 í Las Vegas. Hún var í látausri hvítri dragt og var þá aðeins 21 árs gömul. Þau vöktu athygli fyrst og fremst vegna aldursmunarins en Frank Sinatra var orðinn fimmtugur. Hjónakornin skildu fljótlega sökum þess að Mia hafnaði beiðni Frank um að gefa hlutverk sitt upp á bátinn í myndinni Rosemary's baby og vinna í staðinn með honum í myndinni The Detective. Frank reiddist og kom Miu að óvörum með því að mæta á tökustað og rétta henni skilnaðarpappírana.



Liv Tyler giftist rokkanum Royston Langdon þann 23. mars 2003 á Barbados. Þau héldu þar látausa athöfn með nánustu vinum en fögnuðu með fjölskyldu og vinum mánuði seinna á veitingastað í New York. Liv var í rómantískum hvítum kjól sem Alexander McQueen hannaði. Kjóllinn var tekinn saman undir brjóstunum með gylltu belti og víðar gegnsæjar ermar náðu niður að olnboga. Við kjólinn var hún í opnum bleikum skóm í stíl við bindi Royston.

Renee Zellweger giftist kántrýstjörnunni Kenny Chesney á Jómfrúareyjum þann 9. maí árið 2005. Hún var í hlíralausum fílaþeinshvítum kjól eftir Carolinu Herrera, sem hafði aðeins nokkra daga til að hanna og sníða kjólinn. Renee er sérstakur aðdáandi Carolínu og kom það engum á óvart að hún skyldi velja kjól eftir hana. Brúðarvöndurinn var látaus og samsettur af hvítum rósrum í stíl við kjólinn. Fallegur kjóll er þó ekki ávísun á gott hjónaband, því þau skildu skómmu seinna.



ENGLAKRÖPPAR
GEISLABU BLÓMSTRADU KOMDU NIÐTU

LEYFDU OKKUR AÐ DEKRA VIÐ MIG HEILSUSTÚDÍÓ

VIÐ HJALPUM ÞÉR AÐ LITA BETUR UT EN NOKKRU SINNI FYRR
FJÓGURRA, SEX OG ÁTTA VIKNA
ÁTAK ER Í BODI

GRENNUM, STINNUM OG STYRKJUM
LÖSUM ÞIG VIÐ APPELSÍNUHÚÐ
OG AFEITRUM LIKAMANN

FAKE BAKE BRUNKUMEDFERD
Á TILBODI, 1. SKIPTI AÐEINS 2.900,-
3. SKIPTI AÐEINS 6.500,-

ÞÁÐ NÝJASTA NÝTT Á MARKAÐNUM Í DAG ER
JURTAVAFNINGUR FYRIR ALLAN LIKAMANN
1. SKIPTI AÐEINS 8.900,-
3. SKIPTI Á TILBODI 15.000,-

VIÐ BJÓÐUM ÞÉR AÐ KOMA
Í OKEYPIS PRUFUTÍMA Í
EUROWAVE OG ALMENNA RÁÐGJÓF

PANTAÐU TÍMA NÚNA Í SÍMA 5873750 STÓRHÖFÐI 17.

WWW.ENGLAKRÖPPAR.IS
VISA OG EURO LÉTTGREIÐSLUR

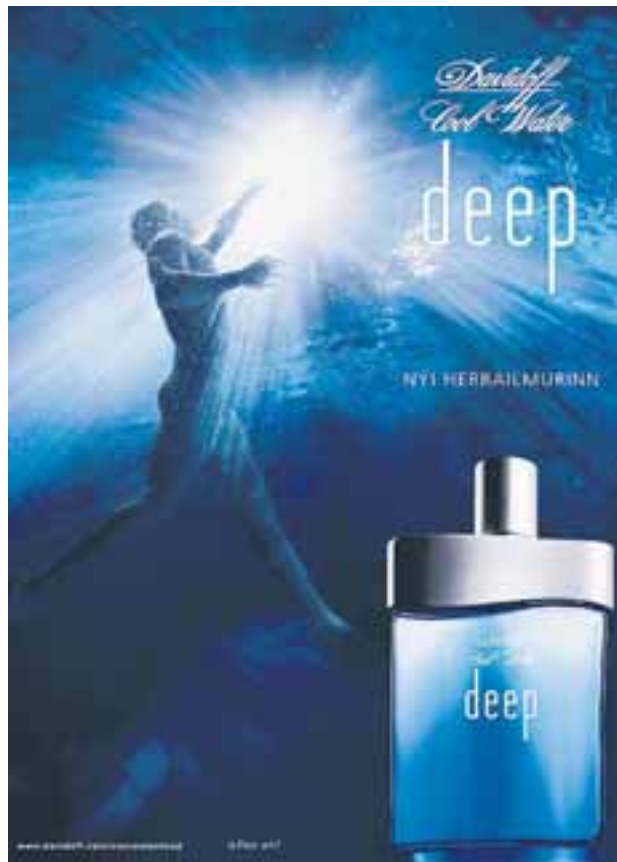
Glæsilegt úrval af fallegum skóm
og fylgihlutum



opnunartímar

mánudaga til föstudaga 11:00 til 18:00
laugardaga 10:00 til 16:00

gull í grjóti : skólavörðustíg 4 : 101 reykjavík : s 551 5050 : www.gulligrjoti.is



Sérverslun með kvensilfur



Margar gerðir af búningasilfri.

**Þetta er ódýrasta mynstrið. Allt sem þarf á upphlutinn,
settið frá 90.530, kr.**

Allar upplýsingar um hefð og
gerðir búninga eru veittar á staðnum.

Gullkistan - Frakkastíg 10 - Sími: 551-3160.

Evíta

Full búð af fallegum vörum á betra verði.
Gefðu heimilinu fallega gjöf



Hárþjónusta á frábæru verði, gerið svo vel að panta tíma.

Hárgreiðsla og gjafavörur

Starmýri 2, 108 Rvík, s. 553-1900 www.evita.is



Tryggvi Gunnarsson
segir kynjasögur

V fyrir vandræðalegt

Ég fór einu sinni í prufu fyrir auglýsingu. Mér skyldist að auglýsendur væru að leita að karlmanni með eitt-hvað sem þeir kölluðu „góðlegt útlit“ og því taldi ég mig eiga góða möguleika. Ég var myndaður í bak og fyrir og að lokum varð ég fyrir valinu. Þetta var auglýsing fyrir V-daginn og þar sem um verðugan málstað var að ræða tók ég ekki krónu fyrir verkið. Hetjan ég að berjast fyrir betri heimi.

Ég var viss að ég ætti, ásamt öðrum, að segjast vera á móti nauðgunum, það væri ljótt að nauðga og að alvöru karlmenn nauðguðu ekki. Svoleiðis hafði það verið árið áður. Ég mætti galvaskur í myndatökuna en mér að óvörum var það bara ég og ein stelpa sem vorum mætt, ásamt myndarlegu líði förðunardama og ljósmyndara. Það fóru að renna á mig tvær grimur og þær runnu eins og tvær skipastyggar beljur á svelli þegar mér var sagt um hvað myndatökan snerist. Stelpa átti að leggjast í grasið með lokuð augun og ég átti að liggja við hliðina á henni án svipbrigða. Ég átti að vera sá sem nauðgað áfengisdaudum stelpum.

Það var of seint að hætta við svo ég varð að gjöra svo vel að leika mitt hlutverk. Ég hugsaði á meðan þessu stóð hversu heppinn ég væri að þetta væri ekki sjónvarpsauglýsing. Þetta væri bara plakat sem sett yrði upp á annað hvert strætóskeyli í höfuðborginni...

Dagarnir liðu og þegar verslunarmannahelgin nálgaðist fór plakatið upp. Það fór ekki einungis upp á strætóskeylin heldur líka í skjáauglýsingar á öllum sjónvarpsstöðvum héðan til Kalkúttu, eða það fannst mér. Ég fór inn á hvert heimili sem ógeðis nauðgari undir slagorðinu: „Sumir strákar eiga bara séns í dauðar stelpur.“ Þið getið sagt ykkur sjálf hvað þetta gerði fyrir ástarlíf mitt.

Það var bót í máli að ég þekktist illa á myndinni. Ég fékk þrátt fyrir það minn skerf af stríðni, sérstaklega í partíum þegar einhver af þeim sem ég kalla féлага mína sagði öllum frá afrekum mínum í auglýsingabransanum. Á þessum tíma ferðaðist ég líka mikið með strætó og það var alltaf jafn óþægilegt þegar fólkíð sem beiddi með mér í strætóskýlunum sá hvaða ribbaldí þarna var á ferð. Flestir glottu en aðrir tóku skelfdir utan um börnin sín.

Ef V-dags samtökin myndu hafa samband við mig aftur og biðja mig um að endurtaka leikinn myndi ég, án efa og án hiks, segja já. Þrátt fyrir alla stríðnina, óþægindin og særða stoltið var sú tilhugsun að auglýsingin myndi hugsanlega, mögulega, kannski koma í veg fyrir eina nauðgun, væri það nóg til að gera fyrirhöfnina þess virði. Nauðgun er sálarmorð og verði ég að þola nokkur andleg högg til að koma í veg fyrir þó ekki nema eitt slíkt, látið þá höggin dynja.

Nokkrar góðar ástæður fyrir því af hverju ...

... það er gott að hætta saman

Rúmið Núna geturðu valið á hvorri hliðinni þú sefur og teygst úr þér eins mikið og þú vilt.

Daður – án sektarkenndar. Saklaust eða alvarlegt – það er gaman!

Fjarstýringin Þú ein/n velur stöðvarnar. Loksins!

Hollari matur Nú hefurðu nægan tíma til að borða hollt og enginn sem narrar þig út í nammiát og vídeó á hverju kvöldi.

Vínirni Þeir hafa kannski setið á hakanum upp á síðkastið en nú er tími til að rækta vinasamböndin.

stjörnuspá

23. - 29. júní

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL



Það er stundum yfirþyrmandi að taka fyrsta skrefið en hrúturinn verður að taka af skarið. Einhverjar hindranir verða á vegi hans en hrúturinn lítur frekar á það sem blessun en bölvun þar sem honum finnst gaman að takast á við ný verkefni. Þá getur hann sýnt úr hverju hann er gerður! Hrúturinn má þó ekki gleyma vinum og fjölskyldu í öllum látunum.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ



Nautið þarf ekki að samþykka fyrsta boðið sem það fær, hvort sem það er tengt vinnu eða einkalífi. Það verður að taka sinn tíma og athuga markaðinn. Nautið vill fara fram úr sér en verður jafnframt að reyna að halda aftur af sér. Það mun borga sig. Nautinu er ráðlagt að segja fólkinu í kringum sig hvað því finnst í alvörnunni í staðinn fyrir að byrgja tilfinningar sínar inni.

TÍVBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ



Tvíburinn fer eins og fersk gola um holt og hæðir og veitir fólkinu í kringum sig innblástur sem aldrei fyrr. Á þessari ferð sinni kynnist hann mörgu nýju fólki sem gefur honum eitthvað nýtt til að tala um. Aldrei að vita nema tvíburinn fái líka sinn skerf af innblæstri í staðinn.

KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ



Nýtt verkefni er ekki alltaf besta lausnin til að leysa gamalt vandmál. Það getur jafnvel skapað meiri vandræði. Einhver órói lætur á sér kræla á vinnustaðnum. Krabbanum er bent á að halda sig frá því í lengstu lög. Vínirni eru líka eitthvað að angra krabbann sem kemst að því að hann er sinn eigin besti vinur.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST



Ljónið nýtur sín í mikilli skemmtanaviku en fátt gerir ljónið betur en að búa til gaman úr akkurat ekki neinu. Gott skemmtanahræfni verður samt til staðar og nóg af áhugaverðu fólki. Góðir vinir ljónsins leika við það og gefa því nóg til að hugsa um.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER



Ef maður bíður of lengi eftir hlutunum þá gæti maður endað með ekki neitt. Meyjan verður að taka af skarið og fá það sem hún á skilið. Einhver spennan er á vinnustaðnum en meyjan leysir það auðveldlega með lífandi persónuleika sínum sem kætir alla. Taktu höndum saman með góðum vini og saman getið þið allt sem þið viljið.

VOG 22. SEPT. – 22. OKT.



Nú snýst allt um vogina og sérstöku manneskjuna í hennar lífi. Vogin getur ekki slitið sig frá henni og hún getur gert þetta samband að einhverju stórkostlegu. Vogin sér fegurðina í öllu sem hún kemst í tengsl við og metur fegurðina í heiminum. Tilfinningar, samhljómur, góðmennska og vinátta er það sem einkennir heimsmyndina.

SPORÐREKI 23. OKT. – 21. NÓV.



Heilsan ætti að vera í fyrirrími hjá sporðrekanum um þessar mundir. Hann verður að borða vel, hreyfa sig og forðast að liggja í leti. Ef sporðrekin virkjar sig getur hann komist hjá leiðindum í vinahópnum. Peningar og óheppni einkenna þessa viku þannig að sporðrekin ætti að vara sig á að taka áhættu í peningamálu.

BOGMAÐUR 22. NÓV. – 21. DES.



Það skemmur aldrei að finna barnið í sér. Stjómurarn segja bogmanninum að staldra við á leikvelli í vikunni og rækta leigleðina sem býr í hjartanu. Ekki er verra að rýna í barneskuna og taka upp barnslegan hugsunarhátt þegar heimurinn virðist vera alltof flókinn. Bogmaðurinn ætti að forðast stressið og finna tíma til að slappa af.

STEINGEIT 22. DES. – 19. JANÚAR



Steingeitin er upprull af sjálfstrausti en þegar reynir á hefur hún ekki taugar til að taka af skarið. Það er margt sem veldur henni áhyggjum um þessar mundir og hana virðist vanta stöðugleika í lífið. En þegar líður á vikuna lætur rómantíkin á sér kræla og jafnframt verður mikið um að vera í vinnu og einkalífi.

VATNSBERI 20. JANÚAR – 18. FEB.



Heimurinn er skritinn og stór en vatnsberinn hefur sjaldan botnað jafn mikið í honum eins og einmitt núna. Hugur vatnsberans er óvenjuskjúr og hann sér allt í réttu ljósi. Neistar fljúga í þessu hafi uppgötvana og rómantíkin tekur yfir allt þegar vatnsberinn nýtir samskiptahæfileika sína til fulls.

FISKAR 19. FEB. – 20. MARS



Sterkasta ljósapera í heimi gæti ekki hjálpað fiskunum í myrkrinu sem virðist vera í tilverunni núna. En smá myrkur hefur ekki skaðað neinn ef maður bara reynir að gera sem best úr því. Fiskarirn ættu að efla hugann þessa myrkdaga og huga sig við að með nýri viku koma nýir og jafnvel betri tímar.



TILBOÐ!

Láttu hana koma þér á óvart!

*Ein af skemmtilegum nýjungum í V10 er flass á/af.
Í þeirri stillingu tekur hún tvær myndir næstum samtímis,
– eina með flassi og eina án.
Flestum kemur á óvart hvor myndin verður betri!*



DIGITAL CAMERA
FinePix V10

Nú á tilboði kr. **39.900.-**

með 512MB korti!

Rétt verð kr.45.800



Tækni upplýsingar:

Nett og góð vél með nægan aðdrátt (3.4x),

næga upplausn fyrir flesta (5M),

óvenju mikið ljósnæmissvið (ISO 64-1600),
endingargóða ljúsum endurhleðslu rafhlöðu.

Svo er hún með risastóran 3 tommu skjá

og er eldsnögg að kveikja (1.1 sek.)

og taka (0.01 sek.).



 FUJIFILM

LJÓSMYNDAVÖRUR

Skipholti 31, sími 568-0450 ljosmyndavorur.is

**BETRI
MYNDIR!**

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

Djúpstektar rækkur
Original hot and
sweet svínakjöt
Snógasteikt nauta-
kjöt í ostrusöu
Kínverskar
eggjanúður
m/kjúklingsi og
græmmeli
Hrisgrjón, súrsæt
sósa, þjónar og
soya sósa

1.345 á mann
2.090 fyrir tvo

TILBOÐ 2

Djúpstektar rækkur
Peking kjúklingur
m/kínasveppum
Wok steykt lamba-
kjöt m/svartbauna-
sósu
Original hot and
sweet svínakjöt
Hrisgrjón súrsæt
sósa, þjónar og
soya

1.445 á mann
2.090 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjapartý

Kortan svínurill
Hrisgrjón, þjóna
og soya
pokki af Maamad

1.250 á mann
2.300 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLOJA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

Lágmarkspóstun er kr. 1.900,- en kr. 4.000,- í Hafnarförð.
Opn: mán.-frí., 12-22, 10s. og la., 12-23, sun. 17-22

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

Er um við komin?

Það getur verið erfitt fyrir litla krakka að sitja tímunum saman í bílnum á ferðalögum. Sumir foreldrar hafa brugðið á það ráð að setja upp litla sjónvarpsskjái aftan á framsætin svo að krakkarnir hafi eitthvað til að dunda við á ferðalaginu. Það þarf hins vegar ekki að vera svona flókið að hafa ofan af fyrir börnunum og að sjálfsögðu er mun skemmtilegra að drepa tímann með því að gera eitthvað skemmtilegt saman ill fjölskyldan.

Spilastokkur er þarfþing á öllum ferðalögum. Ef börnin eru stálpuð geta þau auðveldlega stytst sér stundir við að spila Ólsen, Ólsen eða Kleppara.

Flestir kannast við alls konar bílnúmeraleiki og þótt þeir séu gamlir þá standa þeir enn fyrir sínu. Hver og einn í bílnum velur sér einn bókstaf og ef hann kemur fyrir í bílnúmeri fær sá hinn sami stig. Gott er að hafa blað og blýant við höndina til að telja saman stigin.



Litir og litabækur eru hlutir sem auðvelt er að grípa með sér í bílinn þegar lagt er af stað.

Leikurinn „Hver er maðurinn“ stendur alltaf fyrir sínu. Einn í bílnum hugsar sér einhverja persónu og svo eiga hinir að reyna að geta upp á því hver manneskjan sé með því að spyrja já eða nei spurninga.

Hollt og gott nesti, eins og epli og bananar, ættu alltaf að vera með í för. Börnin verða æst og þreytt ef þau borða ekkert nema sælgæti úr vegasjoppunum.

Skemmtilegir geisladiskar eða kassettur með góðum sögum eða barnalögum eru alltaf vinsælir ferðafélagar.



Sólarvörn fyrir börn

Góð vísa er aldrei of oft kveðin og því alveg ástæða til þess að minna enn og aftur á sólarvörnina. Börn eru viðkvæm fyrir sól og mikilvægt er að alltaf sé borin á þau sólarvörn ef þau eru léttklædd úti. Þetta á alveg jafn vel við hér heima eins og á sólarströndinni því börnin geta hæglega brunnið þó að þau séu ekki í glampandi sól.



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**





Kaffi fyrir lifrina

Úti í hinum stóra heimi er hægt að finna niðurstöður „nýlegra rannsókna“ sem rökstyðja næstum því hvaða fullyrðingu sem er. Nýlegar rannsóknir benda nú til þess að regluleg kaffidrykja geti komið í veg fyrir myndun skorpulifrar af völdum áfengisdrykkju. Samkvæmt niðurstöðum vísindamanna frá sjúkrahúsinu Kaiser Permanente í borginni Oakland í Bandaríkjunum getur einn kaffibolli á dag minnkað líkum á skorpulífur af völdum áfengisdrykkju um tuttugu og tvö prósent. Það fylgir hins vegar ekki skýrslunni hvort fimm kaffibollar á dag útiloki alveg hættuna á því að fá skorpulífur.

Ástæður þess að kaffi virðist verja lifrina gegn sjúkdómnum eru ókunnar en vísindamenn bentu á að í kaffi séu mörg virk efni sem hafa margvísleg áhrif á líkamann. Vísindamennirnir kváðust þó ekki ætla að hvetja lækna til þess að skrifa upp á lyfseðla fyrir rjúkandi heitu kaffi.

Í FORM Í SUMAR

Hver nennir að hanga inni á líkamsræktarstöð á sumrin? Ef þú hefur hugsað þér að nota sumarið til þess að koma þér í form skaltu gleyma líkamsræktarstöðinni og skella þér út í blíðuna. Þótt veðrið sé ekki alltaf gott þá er svo miklu skemmtilegra að hreyfa sig úti í náttúrunni nú þegar allt er í blóma. Það kostar heldur ekki neitt að njóta hennar og líkamsræktin sem stunda má utandyra er fjölbreytt.

Að fara út að hlaupa sameinar hreyfingu og holla útivist. Ef þú treystir þér ekki í hlaupin skaltu ganga rösklega nokkrum sinnum í viku.

Sund er frábær leið til þess að koma sér í form. Veðrið hefur lítil áhrif og það getur til að mynda verið sérstaklega notalegt að synda í rigningu.



Hjólreiðar eru skemmtileg útivera sem öll fjölskyldan getur stundað saman. Þú kemst hratt yfir og færð góða hreyfingu. Það er líka hægt að gera hjólaferðir sérlega skemmtilegar með því að taka með sér nesti, fara í lautarferð eða hjóla eitthvert út í buskann.

Fjallgöngur eru frábært sport sem gaman er að stunda á sumrin. Þú þarft ekkert að eiga allan útbúnað og í fyrstu skiptin er tilvalið að velja sér auðveld fjöll sem létt er að ganga á. Það fylgir því ólýsanleg tilfinning að standa á fjallstíndi og stæra sig af því að hafa komist á toppinn.

Línuskautar hafa aldrei verið vinsælli. Fáðu lánaða skauta og sjáðu hvernig þér líkar. Ef þér list vel á geturðu fjárfest í nýju pari og rennt þér út í sumarið.

Klæjar þig í tærnar?

Gætu það verið fótssveppir?



Hlaup,
krem og úði



LAMISIL®

TERBINAFINE

...einu sinni á dag í viku drepur fótssveppinn

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

 Lyf & heilsa
Við hlustum!

Lamisil er borið á einu sinni á dag í eina viku. Hreinsið og þurrkið svæði vel áður en Lamisil er borið á. Bera skal Lamisil á í þunnu lagi á sýkta húð þannig að það þekji allt sýkta svæðið. Lamisil er milt og veldur mjög sjaldan húðertingu. Lamisil inniheldur terbinafin sem er sveppadrepani (fungisid) efni og vinnur á sveppasýkingum í húð af völdum húðsveppa, gersveppa og litbrigðamyglu ("lifrabrúnrir blettir"). Lamisil á ekki að nota gegn sveppasýkingum í hársverði, skeggi eða nöglum nema samkvæmt læknisráði. Það má ekki nota ef þekkt er ofnæmi fyrir terbinafini eða öðrum innihaldsefnum í Lamisil. Geymist þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lesið vandlega leiðbeiningarseiðil sem fylgir hverri pakkningu.

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

PERFECTSLIM

EFTIR 24 TÍMA

MINNI APPELSÍNUHÚÐ + STINNANDI ÁHRIF

■ PerfectSlim inniheldur niðurbrjótandi 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 SKILIB.

L'ORÉAL
PARIS



* Prófað á 50 konum í 2 vikur
** Mælt með þ.f.g. tæskjum á 24 konum
*** Prófað á 50 konum

NÝJA OG ÁRANGURSRÍKA
VOPNIÐ VIÐ ÓHREININDUM*

GARNIER PURE

Bólu penninn, sem
þurrkar upp allar bólur

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

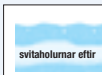
Þornunaráhrif: 85%*

Hreinni húð: 84%*

Prófað af húðsjúkdómalæknum.

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

Áhrifin könnuð með
visindalegum hætti



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

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

Nýtt



GARNIER

Járn - nauðsynlegt fyrir líkamann

Járn er líkamanum afar nauðsynlegt. Járníð flytur súrefnið til frumnanna og því er mikilvægt að tryggja að líkaminn fái nægilegt járn. Járnskortur lýsir sér í þreytu, sleni og svima og getur verið hvítleitt vandamál. Konur á barneignaraldri þurfa að passa sérstaklega vel upp á járníð enda missa þær blóð einu sinni í mánuði. Verði maður var við einkenni sem geta bent til járnskorts er gott að kaupa járn töflur í næsta apóteki. Einnig má fylla á járnþingóir líkamans með því að velja rétta fæðu. Hér eru nokkur atriði sem gott er að hafa í huga vilji maður tryggja að nægilegt járn fái út frá fæðunni.

- 1.** Borðuðu kjúkling, fisk, egg og rautt kjöt. Þessar fæðutegundir innihalda mikið járn. Blóð er járnríkt og því getur hvers kyns innmatur eins og hjörtu, lífur og blóðmör, verið góður kostur til að birgja sig upp af járn.
- 2.** Ef þig langar í snakk fæðu þér þá járnríka þurrkaða ávexti eins og apríkósur, sveskjur, ferskjur og rúsínur.
- 3.** Byrjaðu daginn á því að fá þér járnríkt morgunkorn eða brauðmeti í morgunmat. Gróft korn inniheldur mikið járn.



4. Þegar þú borðar járnríkan mat skaltu einnig tryggja að þú fái nægilegt magn af C-vítamíni. C-vítamín er nauðsynlegt til þess að vinna járníð úr fæðunni. Spínatsalat með appelsínubátum er til dæmis góður kostur.

5. Borðuðu líka mat sem inniheldur hvort tveggja járn og C-vítamín, svo sem spergilkál.

6. Notaðu potta úr steypu stáli við eldamenskuna. Þegar eldað er í slíkum pottum leysist örlítið járn út í fæðuna.

7. Drekktu te milli máltíða en ekki með mat. Te inniheldur tannín sem hindrar upptöku járn í líkamanum. Jurtate er góður kostur.

ÚTSALAN ER HAFIN

Högskóla
meðgöngu og
barnafatnaður
í miklu leyfi



30-60% AFSLÁTTUR AF SUMARVÖRUM.

VERIÐ HJARTANLEGA VELKOMIN.

15% AFSLÁTTUR AF KLASSÍSKUM VÖRUM FRAM YFIR HELGI.



tvöslíf

Húflasmári 1 • ☎ 517 8500

MUNIÐ BÍLBELTIN



UMFERÐARSTOFA

		41		DJÆF	REGLA	SLANGA	1000	MJÖÐUR	SKOTT	FROST-SKEMMD			
		MP & BH											
		→											
		SIDA					FUGL				ANGRA	EYÐSLA	↓
		NUDDA					1		BLOSSALJÓS				
		EINN MILL-JARÐASTI							EGG				
DRYKKUR					RÖÐ					FORM			
					MARDARDÝR					SNJÓ			
SKEL				STEIN-TEGUND					DRULLA				
				MIKILLÆTI					KRAFTUR				
SJÓNOP						ÁN		2			UNG		
						FRÁLAG					SKIPAD NIÐUR		
50		ÓTRYGGUR							HÆFILEIKAMIKILL			ÞRAUT	
		ÆGGJAN							Á MÓTI				
SKAMM-STÖFUN			MARG-SINNIS				HÆTTA						
			STRÁ				LÍÐA VEL						
TVÍFÖRFUN									SVELGUR				GUÐ
									GANGÞÓFI				
GANG-TEGUND HESTA			3			SÁL			4		DRULLA		
ÓHREINKA				KEYRA				FISKUR					



Leystu krossgátuna! Þú gætir unnið CARS fyrir PS2



Þú sendir SMS skeytið JA SVAR LAUSNARORÐIÐ á númerið 1900!
 Dæmi hvernig SMS gæti lítið út ef svarið er Jón.
 Þá sendir þú SMS-ið JA SVAR JON.

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

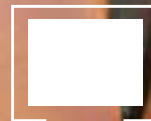


www.minnsirkus.is

PÍPÓLA

VIÐ ERUM AÐ LEITA AÐ NÆSTU
SJÓNVARPSSTJÖRNUM
HÆFNISKRÖFURNAR ERU
MEÐAL ANNARS:

- MIKIL UNJN AF ÞVÍ AÐ TUSKA TIL GLÆPAMENNI!
- FÆRNI Í AÐ SPYRJA ÍSLENDINGA TIL VEGARI!
- HÆFILEIKI Í AÐ DRAGA FISK ÚR GREIPUM ÆGIS!
- ORÐHEPPNI SEM KÆMI SÉR VEL Í RÍMNASTRÖÐI!



SIRKUS TV

PÍPÓLA

LEITIN AÐ NÆSTU SJÓNVARPSSTJÖRNU ÍSLANDS STENDUR TIL 28. JÚNÍ.

Sirkus er að leita að ungu hæfileikafólki til að stjórna nýjum og spennandi sjónvarpsþætti í sumar. Stjórnendur Pípóla þurfa að setja sig í mismunandi hlutverk og upplifa hvernig ólíkir hópar fólks lifa lífinu í einn dag.

Ef þú ert hress og ævintýragjörn manneskja undir 33 ára, þá skráir þú þig á minnsirkus.is, tekur þátt í Pípóla-samfélaginu og sækir þar um. Gríptu tækifærið til að vera með í mest spennandi viðburði sumarsins!

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.



www.minnsirkus.is



SIRKUS TV

SIRKUS RVK

MIÐVIKUDAGA - 20:30

Sirkus Reykjavík er þáttur í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar, þar sem hann tekur púlsinn á öllu því heitasta sem er að gerast. Tíska, menning, skemmtanir, kvikmyndir, matur, bílar, tækni og nýjungar, förðun, heilsa og skemmtilegt fólk eru meginþemu þessa þátta sem þú vilt alls ekki láta fram hjá þér fara.

Er eitthvað að gerast? Sendu þá línu á sirkusrvk@365.is

FYLGSTU MEÐ!

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.

dagskró

{ vikuna 23. - 29. júní 2006 }



SYSTUR Í BLÍÐU OG STRÍÐU

Related er gamansamur dramaþáttur frá sömu aðilum og gerðu Vini og Beðmál í borginni. Í þáttunum segir frá Sorelli-systrunum fjórum, daglegu amstri þeirra og kröfunum sem gerðar eru til nútíma-kvenna. Þær reyna hvað þær geta til að vera hinar fullkomnu konur, bæði hamingjusamar og dugandi eiginkonur og mæður, sem og farsælar framakonur. En enginn er fullkominn og þegar á móti blæs reynir fyrst á strakræleikann.

Í upphafi þáttanna standa systurnar allar á tímamótum í lífinu. Elsta systirin Ginnie er farsæll lögfræðingur og það vefst fyrir henni hvernig hún á að segja manni sínum að hún sé ólétt. Ann þarf að horfast í augu við að langt samband hennar við unnustan Danny sé á enda runnið. Marjee á í vandræðum með að finna rétta húsnæðið fyrir góðgerðarhugasýningu og háskólaneminn Rose veit ekki hvernig hún á að segja fjölskyldunni að hún sé búin að skipta úr læknisfræði yfir í tilraunaleiklist.

Einn aðalframleiðandi þessara nýju þátta er Marta Kauffman, sem framleiddi einnig Friends, einn af höfundum þáttanna er Lic Tuccillo sem samdi einnig hluta Sex and the City-þáttanna og aðalleikstjóri Related, hin gamalreynda Martha Coolidge, leikstýrði meðal annars nokkrum Sex and the City-þáttum.

Í aðalhlutverkum eru fjórar ítalskættaðar leikkonur og þar fer fremst í flokki Jennifer Esposito, sem margir muna eftir úr þáttunum Spin City og Judging Amy, og Óskarsverðlaunamyndinni Crash.

Related verða á dagskrá Stöðvar 2 á mánudögum klukkan 20.50.



» MÁNUDAGURINN 26. JÚNÍ

Leyndarmál kynjanna

Leyndarmál kynjanna, Secrets of the Sexes, er nýr, breskur heimildarmyndaflokkur um þann grundvallarmun sem sagður er vera á körlum og konum. Í fyrsta þáttinum er fjallað um muninn á heilastarfsemi kynjanna og hvernig karlar og konur bregðast við í mismunandi aðstæðum. Í öðrum þætti er rætt um þá þætti sem ráða því hvort karlar laðast að konum og öfugt og því svarað hvort líkur sæki líkan heim. Í þriðja og síðasta þáttinum er fjallað um ástina og þá lífefa- og sálfræðilegu þætti sem þar koma við sögu.



» SJÓNVARPIÐ KL. 21.05

» SUNNUDAGURINN 25. JÚNÍ

Sögupersóna lifnar við

Myndin The Purple Rose of Cairo er skrifuð og leikstýrð af Woody Allen. Aðalpersóna sögunnar, Cecilia, reynir að ná endum saman í kreppunni miklu á 4. áratug síðustu aldar. Hún vinnur á veitingahúsi á meðan ástlaus eiginmaðurinn eyðir öllu fé í áfengi og fjárhættuspil. Cecilia fer í kvikmyndhús til að gera sér dagamun og sér til mikillar undrunar stígur aðalleikari myndarinnar út úr tjaldinu og inn í líf Cecílu. Í aðalhlutverkum eru þau Mia Farrow, Jeff Daniels og Danny Aiello. Myndin, sem er frá árinu 1985, hlaut mörg verðlaun og tilnefningar, þar á meðal Óskarsverðlaunatilnefningu.



» SKJÁR EINN KL. 22.40

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

EF ÞÚ DEYRÐ Í LEIKNUM - DEYRÐU Í ALVÖRUNNI
FRUMSÝND 22. JÚNÍ

STAY ALIVE

9. HVER VINNUR!
SENDU SMS SKEYTID JA SAB Á NÚMERID 1900
OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ MIÐA FYRIR TVO.

VINNINGAR ERU • BIÓMIÐAR FYRIR TVO • DVD MYNDIR • TÖLVULEIKIR
VARNINGUR TENGDIR MYNDINI OG MARGT FLEIRA

SMS LEIKUR

X D3

VINNINGAR VERÐA AFHENDIR HJÁ BT SMÁRALIND, KÓPAVOGI, MEÐ ÞVI AÐ TAKA ÞÁTT ERTU KOMINN Í SMS KLÚABB. 99 KR/SKEYTID.



DRAMA

▶ 21.45

PARADÍSAR-HEIMT



GAMAN

▶ 22.05

THE LAST SHOT



SÁLFRÆÐI

▶ 17.05

DR. PHIL



LÍFSSTÍLL

▶ 19.30

FASHION TELEVISION



FRÉTTIR

▶ 09.00

FRÉTTAVAKTIN FYRIR HÁDEGI

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



MORGUNN

6.58 Ísland í bítuð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 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 formi 2005 13.05 Home Improvem-

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

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

DAGUR

16.50 Fótboltakvöld 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Ævintýri H.C. Andersen (16:26)

ent 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 The Fugitives 16.20 Skrimlaspiðið 16.40 Scooby Doo 17.00 Bold and the Beautiful 17.22 Neighbours 17.47 Simpsons 18.12 Íþróttfréttir

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

18.10 Byrjaðu aldrei að reykja

12.00 Hádegisfréttir/ Markaðurinn / Íþróttfréttir / Veðurfréttir / Leiðarar dagblaða / Hádegisdagfréttavaktin 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin eftir hádegi 17.00 5fréttir 18.00 Veður / Íþróttir / Kvöldfréttir NFS

KVÖLD

18.30 Ungar ofurhetjur (10:26) (Teen Titans II)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.05 Lögregluhundurinn (See Spot Run) Bandarísk bíómynd frá 2001. Bréberberber tekur að sér hund sem hann veit ekki að er fyrrverandi fíkniefnahundur hjá Alrikislögreglu.
▶ 21.45 Paradísarheimt (Paradise Found) Áströlsk bíómynd frá 2003 um Paul Gauguin sem var verðbréfasali í París en gerðist listmálari og fluttist til Tahiti. Leikstjóri er Mario Andreacchio og meðal leikenda eru Kiefer Sutherland, Nastassja Kinski, Alun Armstrong og Thomas Heinze.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 Mr. Bean (Herra Bean)
20.05 Simpsons (21:21) Gestaleikari í þættinum er Jason Bateman.
20.30 Two and a Half Men (12:24) (Tveir og hálfur maður)
20.55 Stelpurnar (22:24)
21.20 Beauty and the Geek 2 (4:9) (Fríða og nördinn 2) Hvað gerist þegar ljóskurnar og nördarnir sameina kräfte sína?
▶ 22.05 The Last Shot (Síðasta skotið) Kolsvört stjörnu hlaðin gamanmynd þar sem gert er hárfint grín að bíóbransanum og spillingunni sem þar tröllriður öllu. Leikstjóri: Jeff Nathanson. 2004. Bönnuð börnum.

19.00 Beverly Hills Unglingarnir í Beverly Hills eru mættir til leiks.
19.45 Melrose Place
20.30 One Tree Hill
21.30 The Bachelorette III Þriðja sýra þessa vinsæla raunveruleikabáttar. Áhorfendur muna eflaust vel eftir Jennifer Schefft sem heillaði milljónaerfingjann Andrew Firestone upp úr skónum í þriðju þáttaröð The Bachelor
22.30 Law & Order: Criminal Intent Bandarísk sakamálería um sersveit lögregluinnar í New York. Áhorfandinn fær að sjá sama glæpinn frá sjónarhóli allra sem að honum koma; morðingjans, vitnis eða jafnvel fórnarlambins.

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 tískuheiminum í dag.
20.00 Þrándur bloggar (2:5)
20.30 Stacked (2:13) (e) (Two Faces Of Eve) Önnur serían um Skyler Dayton og vinnufélagana hennar í bókabúðinni. Skyler Dayton hefur fengið nóg af eilífum partíum og lélegu vali á karlmönnum.
21.00 Sailesh á Íslandi (e) Bönnuð börnum.
22.15 Supernatural (19:22) (e) (Provenance) Yfirmáttúrulegir þættir af bestu gerð. Bönnuð börnum.

19.00 Ísland í dag
19.40 Hrafnaping e
20.00 Fréttayfirlit
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 opinni dagskrá og einnig á NFS.
21.00 Fréttir
21.10 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringabáttur.
22.00 Fréttir og veður
22.30 Hrafnaping e

NÓTT

23.20 Týnda geimfarið (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 16 ára. e) 0.55 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.40 National Security (Bönnuð börnum) 1.05 The Man With One Red Shoe 2.35 FeardotCom (Str. b. börnum) 4.15 Simpsons (21:21) 4.40 Mr. Bean 5.05 Fréttir og Ísland í dag 6.15 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

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

23.05 X-Files (e) 23.55 Anywhere But Here (e) 1.45 Sirkus RVK (e)

23.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir 3.00 Fréttavaktin eftir hádegi 6.00 Hrafnaping e

Vertu fallega
sólbrún
– innan frá

Imedeen Tan Optimizer hylki verka innan frá og gefa húðinni fallegri og meiri lit í sólinni.

Vísindarannsóknir staðfesta að með því að taka inn eitt hylki á dag í mánuð fyrir sólþöð, á meðan á þeim stendur og eftir sólþöð eykst myndun á fallegri sólbrúnku.

IMEDEEN®



HM 2006
▶ **13.50**
SÁDÍ ARABÍA – SPÁNN




HASAR
▶ **22.00**
BLOOD WORK



6.45 Gillette Sportpakinn **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 (Tógó – Frakkland) Bein útsending frá leik Tógó og Frakklands í G-riðli á HM 2006. Tógó ætti ekki að reynast stjórnun þrýddu líði Frakkna nein hindrun. Zinedine Zidane lýkur glæstum ferli sínum á mótinu en er í leikbanni og getur ekki verið með í þessum leik.

21.00 4 4 2 (4 4 2) HM upp-gjör dagsins í umsjá Þorsteins J. og Heimsis Karlssonar.

22.00 HM 2006 (Swiss – Kórea) Útsending frá leik Swiss og Kórea í G-riðli á HM í Þyskalandi. Þetta er síðasti leikurinn í riðlakeppninni á þessu móti en framundan er ævispennandi útsláttarfyrikomulag.


23.45 HM 2006 **1.30** HM 2006

6.00 The Stepford Wives (Bönnuð börnum) **8.00** James Dean **10.00** Miss Lettie and Me **12.00** A Rumor of Angels **14.00** James Dean **16.00** Miss Lettie and Me **18.00** A Rumor of Angels


20.00 The Stepford Wives (Stepford-eiginkonurnar) Bráðskemmtileg og gráglettn gamannynd. Bönnuð börnum.

▶ **22.00** Blood Work (Blóðugt starf) Hasartrýllir af bestu gerð. Terry McCaleb er fyrrverandi alríkislögreglumaður. Hann er nýbúinn að gangast undir hjarta-ígræðslu og er að jafna sig eftir aðgerðina þegar Graciela Rivers óskar eftir aðstoð hans. Graciela missti systur sína og vill að Terry rannsaki málið. Aðalhlutverk: Clint Eastwood, Jeff Daniels, Anjelica Huston. Leikstjóri: Clint Eastwood. 2002. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Lovely and Amazing (Bönnuð börnum) **2.00** Picture Claire (Str. b. börnum) **4.00** Blood Work (Str. b. börnum)



OMEGA
Dagskrá allan sólarhringinn.



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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Motorcycling: Grand Prix Netherlands **13.15** Tennis: Atp Tournament 's Hertogenbosch **15.00** Tennis: Atp Tournament 's Hertogenbosch **16.45** Tennis: Wta Tournament Eastbourne **18.15** Football: World Cup Show **18.45** All sports: WATTS **19.00** Freestyle Motocross: Usa vs Europe Tour Switzerland **20.00** TNA Wrestling: USA **21.00** Rally: International Rally Challenge Belgium **21.15** Football: World Cup Show **21.45** Xtreme Sports: Yoz Xtreme **22.15** Football: World Cup Season Legends **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 **22.30** Babyfather **23.10** Days that Shook the World **0.00** Terry Jones' Medieval Lives **0.30** What the Industrial Revolution Did for Us **1.00** Italianissimo **1.15** Italianissimo **1.30** When In Italy

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Alien Big Cats **13.00** Superquakes Investigated **14.00** Megastuctures **15.00** San Francisco Earthquake **16.00** Hunter Hunted **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Night Hunters **19.00** Megastuctures **20.00** America's Hardest Prisons: Supermax **21.00** Most Amazing Moments **22.00** Inside The Tomado **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 Detroit **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

DISCOVERY CHANNEL

11.00 American Chopper **12.00** Wheeler Dealers **12.30** Wheeler Dealers **13.00** Building the Ultimate **14.00** Extreme Machines **15.00** Scrapheap Challenge **16.00** Thunder Bases **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** Clash of the Generals **1.55** Vatican

TRAVEL CHANNEL

11.30 The Travel Bug **12.00** Don't Forget Your Passport **13.00** The Travel Channel Guide to Oman **13.30** Distant Shores **14.00** Globe 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** Earthwalkers **20.00** Africa Trek **20.30** A Rainbow Journey **21.00** Globe Trekker **22.00** The Thirsty Traveler **22.30** Earthwalkers **23.00** Jules Sylvester's Wild Adventures

MTV

11.30 Pimp My Ride **12.00** Pimp My Ride **12.30** Pimp My Ride **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 **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** MTV at the Movies **19.00** Unplugged Duran Duran **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 **12.30** The Daily 10 **13.00** THS American Idol: Girls Rule **14.00** 101 Most Starlicious Makeovers **15.00** 101 Most Starlicious Makeovers **16.00** 101 Most Starlicious Makeovers **17.00** 101 Most Starlicious Makeovers **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** THS Simon Cowell **20.00** 101 Most Starlicious Makeovers **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Wild On Tara **22.30** E! News Special **23.00** Sexiest **0.00** THS Simon Cowell **1.00** 101 Most Starlicious Makeovers **2.00** 101 Best Kept Hollywood Secrets

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

MGM

12.00 Nobody's Fool **13.45** Winnie **15.20** Jinxed! **17.00** Knightriders **19.00** Diggestown **20.35** Enter the Ninjas **22.15** The Final Alliance **23.50** Easy Money **1.25** Born to Win

TCM

19.00 Code Name: Emerald **20.35** The

Gypsy Moths **22.20** The Last Time I Saw Paris **0.15** Julie **1.55** Random Harvest

HALLMARK

12.30 The Baron and the Kid **14.15** Cupid & Cate **16.00** Early Edition **17.00** Early Edition **17.00** Summer's End **19.45** Dead Zone **20.45** Don't Look Down **22.30** Dead Zone **23.15** Empire **0.45** Don't Look Down

BBC FOOD

11.30 Danny By the Sea **12.00** The Best **12.30** A Cook's Tour **13.00** Gondola On the Murray **13.10** 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** Saturday Kitchen **16.00** Great Food Bites **16.30** Douglas Chew Cooks Asia **17.00** Chefs at Sea **17.30** Stately Suppers **18.00** James Martin Sweet **18.30** Tamasin's Weekends **19.00** Heaven's Kitchen Cookbook **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

11.40 Det nye Europa – på tegnsprog **11.50** OBS **11.45** Laksefiskeri i Kárásjöhka **12.20** SOS – Jeg har gjort det selv! **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejr **13.10** Vild med Alice **13.40** En øvelse i kærlighed **14.00** Boogie Listen **15.05** Sammen med flokken **16.00** Fredagsbio **16.10** Alfons Åberg **16.20** Guri Gris **16.30** TV Avisen med Sport og Vejr **17.20** Disney Sjøv **18.00** Alles ist Fussball **19.00** VM 2006 **19.50** TV Avisen **20.00** VM 2006 **20.45** Alles ist Fussball **21.00** VM 2006 **22.40** Boogie Listen

NRK 1

11.40 Distriktshysterer fra Buskerud, Telemark og Vestfold **12.00** Siste nytt **12.05** Distriktshysterer fra Hedmark og Oppland **12.20** Distriktshysterer fra Oslo og Akershus **12.40** Distriktshysterer fra «stifid» **13.00** Siste nytt **13.05** Movilles mysterium **13.30** Movilles mysterium **14.00** Siste nytt **14.03** Rovfluglane **14.40** Creature Comforts: hvordan har vi det? **14.50** Tom og Jerry **15.00** Siste nytt **15.10** Oddasat – Nyheter på samisk **15.25** Gal etter Alice **15.55** Nyheter på tegnspråk **16.00** Lisa **16.05** Midt i planeten **16.40** Distriktshysterer **17.00** Dagsrevyen **17.30** Norge rundt **17.55** Å svømme med hvaler **18.25** VM fotball **20.06**: VM-studio **18.55** 20 spørsmål **19.20** Dalziel og Pascoe **21.00** Kveldsnytt **21.20** VM fotball **21.06**: VM-studio **21.35** Clara Sheller **22.25** Keane – live i Chicago

SV 1

11.45 Flygets vaktare **12.15** Mitt i naturen **12.45** Magistrama på sommarlov **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Uppdrag granskning – sommarspecial **16.00** Grön glädje **16.25** Alla tiders ting **16.30** Supersnällsilversara och Stålenrik **16.55** Flickan med blom i håret **17.00** Amigo **17.30** Rapport **17.45** Å Svenska Ords klassiker **18.00** En midsommarfest **19.00** Fotbolls-VM **19.20** Blommor av stål **21.15** Rapport **21.20** Minnenas television **22.25** Herlufsholm **22.55** The Hole **0.35** Sändning från SVT24

» EKKI MISSA AF...

Mr. Bean

Hinn eini sanni herra Bean snýr aftur í þessum kostulegu gamanþáttum og lendir sem fyrr í óborganlegum ævintýrum. Að þessu sinni kaupir herra Bean sér sjónvarp en lendir í vandræðum með móttökuskilyrðin. Síðan fer hann í almenningsgarð með nýju myndavélina sína og að lokum bregður hann sér út á lífið og sýnir ómótstæðilega danshæfileika sína. Aðalhlutverk leikur Rowan Atkinson.



» STÖÐ 2 KL. 19.40



GAMAN
▶ **20.10**
RAIN MAN



GAMAN
▶ **21.35**
DADDY AND THEM



DRAMA
▶ **19.45**
MELROSE PLACE



GAMAN
▶ **23.05**
JAKE IN PROGRESS



UMR/EDA
▶ **11.00**
ÓÞEKKT

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bára (7:26) **8.06** Bú! (20:26) **8.17** Lubbi læknir (17:52) **8.30** Arthúr (11:52) **8.55** Sigga liggja lá (17:52) **9.08** Skoppa og Skríttla (8:10) **9.18** Matta föstra og imynduðu vinir hennar (2:26) **10.18** Gló magnaða (56:65) **10.40** Ástfangnar stelpur (13:13) **11.05** Latibær **11.30** Svár á HM í hestajíþróttum

7.00 William's Wish Wellingtons **7.05** Engie Benjy **7.40** Animaniacs **8.00** JoJo **8.30** JoJo **9.00** Barney **9.25** Kærleiks bírnir (25:60) (e) **9.35** Leðurblöku-maðurinn **9.55** Kalli kanína og félagar **10.05** Kalli kanína og félagar **10.15** Kalli kanína og félagar **12.00** Hádegisfréttir **12.20** Bold and the Beautiful **12.40** Bold and the Beautiful **13.20** Bold and the Beautiful **14.05** Bold and the Beautiful **14.05** Idol – Stjörnuleit **14.55** Idol – Stjörnuleit **15.25** William and Mary (4:6) **16.15** Monk (2:16) **16.55** Órlagadagurinn **17.25** Martha **18.12** Íþróttafréttir

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)

18.10 Byrjaðu aldrei að reykja

10.00 Fréttir **10.10** Fréttavikan
▶ **11.00** Óþekkt

DAGUR

12.20 Afraunakeppni fatlaðra **12.35** Íþróttakvöld **12.50** Íslandsmótið í fótbolta **14.55** Kastljós **15.25** Stórfiskar **15.55** Fótboltaæði (3:6) **16.25** Formúlukvöld **16.50** Formúla 1 **18.15** Táknmálsfréttir **18.25** Hope og Faith (54:73)

18.54 Lottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.40 Fjölskylda mín (11:13) (My Family) Bresk gamanþáttaröð um tannlækninn Ben og skrautlega fjölskyldu hans. Aðalhlutverk leika Robert Lindsay, Zoë Wanamaker, Gabriel Thompson, Daniela Denby-Ashe og Siobhan Hayes.

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

18.30 Fréttir NFS
19.00 Friends (23:23) (e) (Vinir)
20.00 Þrándur bloggar (2:5) (e)
20.30 Sirkus RVK (e) Sirkus Rvk er í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar, þar sem hann tekur pulsinn á öllu því heitasta sem er að gerast. Tiska, menning, skemmtanir, kvikmyndir, matur, bílar, tækni og nýjungar, fördun, heilsa og skemmtilegt fólk er meginþema þáttarins sem þú vilt ekki láta fram hjá þér fara.

12.00 Hádegisfréttir/Íþróttafréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða
12.25 Skaftahlíð **13.00** Dæmalaus veröld – með Óla Tynes **13.10** Óþekkt **14.00** Fréttir **14.10** Fréttavikan **15.10** Skaftahlíð **15.40** Hádegisviðtalíð **16.00** Fréttir **16.10** Vikuskammturinn **17.10** Óþekkt **18.00** Veður/Íþróttir/Kvöldfréttir NFS

▶ **20.15** Regnmaðurinn (Rain Man) Bandarísk biómynd frá 1988 um ungann mann sem rætur einhverfum bróður sínum af sjúkrahæimili og fer með hann á flakk. Leikstjóri er Barry Levinson og meðal leikenda eru Dustin Hoffman, Tom Cruise og Valeria Golino. Myndin var tilnefnd til átta Óskarsverðlauna og hlaut fern, meðal annars fékk Levinson þau fyrir leikstjórn og Hoffman fyrir leik í aðalhlutverki.

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

▶ **19.45** Melrose Place Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place, sem unnu hug og hjarta áhorfenda á sínum tíma.

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 heimsóknum hans til Íslands og hver veit nema þú gætir séð einhvern sem þú þekkir dáleiddan. Bönnuð börnum.

19.10 Fréttavikan
20.10 Kompás (e) Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til meargar. Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir víðan völl og verður þættinum ekkert óviðkomandi. Kynnir eru þulir NFS; Sigmundur Ernir Rúnarsson Logi Bergmann Eidsón, Edda Andrésdóttir o.fl.

KVÖLD

22.25 Í hefndarhug (Collateral Damage) Bandarísk biómynd frá 2002 um slökkviliðsmann sem hyggur á hefndir eftir að fjölskylda hans lætur lífið í hryðjuverkaárás. Leikstjóri er Andrew Davis og meðal leikenda eru Arnold Schwarzenegger, Francesca Neri, Elias Koteas, John Leguizamo og John Turturro. Stranglega bönnuð börnum.

▶ **21.35** Daddy and Them (Pabbi og þau) Ljúfsár og léttgeggið gamanmynd eftir Billy Bob Thornton þar sem hann og Laura Dern leika ástfangin hjón sem þó eiga í stormasömu sambandi. Þegar frændi hans er dæmdur til fangelsisvistar fyrir að hafa framið morð þurfa þau hjón að setja eigin ágreining til hliðar, snúa bókum saman og veita fjölskyldunni huggun. Aðalhlutverk: Laura Dern, Billy Bob Thornton, Diana Ladd. Leikstjóri: Billy Bob Thornton. Leyfð öllum aldursþópum.

21.30 Wild Iris Emmy-verðlaunamynd um stormasamt samband móður og dóttur sem verður að flytja inn til móður sinnar á ný eftir að eiginmaður hennar fremur sjálfsmorð. Í aðalhlutverkum eru Geena Rowlands og Laura Linn-ey.

22.15 Killer Instinct (4:13) (e) 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.

NÓTT


0.10 Handan við sól **1.40** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

23.15 True Lies (Stranglega bönnuð börnum) **1.30** Nemesis Game (Stranglega bönnuð börnum) **3.00** The Count of Monte Cristo (e) (Bönnuð börnum) **5.05** Monk (2:16) **5.50** Fréttir Stöðvar 2 **6.35** 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

▶ **23.05** Jake in Progress (5:13) **23.30** Sushi TV (2:10) (e) **23.55** Stacked (2:13) (e) **0.20** The Closer You Get (e)

23.00 Kvöldfréttir/Íþróttir **23.10** Síðdegisdagskrá endurtekin í h



HM UPPGJÖR
▶ **21.00**
4 4 2

SPENNA
▶ **22.00**
FACE OFF

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Motorcycling: Grand Prix Netherlands 13.00 Tennis: Atp Tournament 's Hertogenbosch 14.30 Football: World Cup Show 15.00 Beach Volley: Swatch-fivb World Tour Switzerland 16.00 Tennis: Wta Tournament Eastbourne 17.15 TNA Wrestling: USA 18.15 Football: World Cup Show 18.45 Football: Goool 1 19.00 Pool: Euro Tour Germany 20.00 Poker: European Tour Monte Carlo 21.00 Rally: International Rally Challenge Belgium 21.15 Football: World Cup Show 21.45 Xtreme Sports: Yoz Mag 22.15 Fight Sport: Fight Club 23.30 Football: World Cup Show

BBC PRIME

11.30 The Elephant Trilogy 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 Keeping up Appearances 16.40 Strictly Come Dancing 17.50 Fawley Towers 18.30 Strictly Come Dancing: Results Show 19.00 Grumpy Old Men 19.30 Queen & Country 20.30 Absolutely Fabulous 21.00 Louis Theroux's Weird Weekends 21.50 This Life 22.30 This Life 23.10 The Human Senses 0.00 How to Build a Human 1.00 The Physical World 1.30 The Physical World

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Megastructures 13.00 Ultimate Sub 14.00 Seconds From Disaster 15.00 Crash Scene Investigation 17.00 Air Crash Investigation 17.00 Mystery Mummy 18.00 Hunter Hunted 19.00 Air Crash Investigation 20.00 Zulu Dawn 22.30 The Mystery of Zulu Dawn 23.30 Most Amazing Moments 0.00 Superflu

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 The Natural Kingdom Collection 18.00 Top Bat 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 The Natural Kingdom Collection 0.00 Top Bat 1.00 Animals A-Z 1.30 Animals A-Z

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Wild Child 13.00 The Flight That Fought Back 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 The Flight That Fought Back

TRAVEL CHANNEL

11.30 The Travel Bug 12.00 Globe Trekker 13.00 Treks in a Wild World 13.30 Carrera Mediterrana 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 Earthwalkers 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

11.30 Pimp My Ride 12.00 Pimp My Ride 12.30 Pimp My Ride Weekend Music Mix 13.00 Pimp My Ride 13.30 Pimp My Ride 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 Crips 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 EUROPE

11.30 So 80's 12.00 Rockumentary Red Hot Chili Peppers 12.30 Red Hot Chili Peppers Music Mix 13.00 Making the Video 13.30 Red Hot Chili Peppers Music Mix 14.00 MTV Live Red Hot Chili Peppers 15.00 Top 10 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 16.30 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Hogan Knows Best 17.30 Making the Video 18.00 MTV Live Red Hot Chili Peppers 19.00 VH1 Goes Behind MTV Yo Raps 20.00 Behind the Music 21.00 Viva la Disco 23.00 Flipside 23.30 Chill Out 0.00 VH1 Hits

EI ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 Child Star Confidential 13.30 E! News Special 14.00 THS Simon Cowell 15.00 THS Kate Moss 16.00 THS Colin Farrell 17.00 Child Star Confidential 17.30 10 Ways 18.00 E! News Weekend 19.00 50 Most Shocking Celebrity Confessions 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 50 Most Shocking Celebrity Confessions 2.00 Wild On Tara

CARTOON NETWORK

11.30 Courage the Cowardly Dog 12.00 Dexter's Laboratory 13.00 The Grim Adventures of Billy & Mandy 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 14.30 The Life & Times of Juniper Lee 15.00 Foster's Home for Imaginary Friends 15.30 Robotboy 16.00 Dexter's Laboratory 16.30 Camp Lazlo 17.00 Charlie Brown Specials 17.30 The Scooby Doo Show 18.00 Charlie Brown Specials 18.30 The Scooby Doo Show 19.00 Transformers Energon 19.30 Transformers Energon 20.00 Transformers Energon 20.30 Transformers Energon 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 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

11.35 The Fortune Cookie 13.40 The Tenth Man 15.20 Memories of Me 17.00 Diggstown 18.40 The Favor 20.15 Man in the Moon 21.55 Play Dirty 23.50 The Canterbury Tales 1.40 Sketch Artist II: Hands That See

TCM

19.00 The Formula 20.55 Period of Adjustment 22.50 Hysteria 0.15 Little Women 2.10 Dinner at Eight

HALLMARK

10.45 Love Comes Softly 12.30 No Ordinary Baby 14.15 Durango 16.00 Picking Up And Dropping Off 17.45 King of Texas 19.30 Law & Order: Svú 20.30 Mary Bryant 22.15 Separated by Murder 0.00 Law & Order: Svú 0.45 Mary Bryant

BBC FOOD

12.00 James Martin Sweet 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 Meaning Of Food 21.00 The Cookworks 21.30 The Occasional Cook

DR 1

12.40 The Last of the Blonde Bombshells 14.00 Boogie Listen 15.00 OBS 15.10 Ouafas freðsmiðun 15.40 Fyr söndagen 15.50 Held og Lotto 16.00 Emil fra Lønneberg 16.30 TV Avisen med vefret 16.55 SportNyt 17.05 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 Speedway: Danmarks Grand Prix 22.30 Kodnavn: Jane Doe 23.50 Boogie Listen

NRK 1

12.05 Eksistens 12.35 Du Pappa 14.05 Gjensynet 15.05 Livet med Larkins 16.00 Gisle Wink på eventyr 16.24 En gul en og en grønn en 16.30 Min venn Percy magiske gymnastikksko 17.00 Lcrdagsrevyen 17.45 Lotto-trekning 17.55 VM fotball 2006 21.00 Kveldsnytt 21.15 VM fotball 2006: VM-studio 21.30 Witness protection 23.05 Alfred Hitchcock presenterer

SV 1

13.00 Mitt i naturen 13.30 Niklas grillspecial! 14.15 Ev. Fotbolls-VM 16.15 Transit Tanger 16.30 Disneysdags 17.30 Rapport 17.45 AB Svenska Ords klassiker 18.00 Tittarnas önskeskonert 19.00 Ev. Fotbolls-VM 19.15 Minnenas telvisson 20.25 Maggies nya liv 21.15 Rapport 21.20 Gökböet 23.30 Sändning från SVT24

6.50 Motorworld 7.20 PGA golf-mótið - fréttapáttur 8.15 HM 2006 10.00 HM 2006 11.45 HM 2006

6.00 Butch Cassidy and the Sundance Kid (e) 8.00 The Terminal 10.05 Right on Track 12.00 Anchorman : The Legend of Ron Burgundy 14.00 Butch Cassidy and the Sundance Kid (e) 16.00 The Terminal 18.05 Right on Track

20.00 Anchorman : The Legend of Ron Burgundy (Fréttapulurinn: Goðsögnin um Ron Burgundy) Geysivinsæl gamanmynd með einum eftirsóttasta gamanleikaranum í dag, Will Ferrell, í hlutverki heitasta fréttapular í bransanum - á 8. áratugnum. Aðalhlutverk: Paul Rudd, Christina Applegate, Will Ferrell. 2004. Leyfð öllum aldurshópum.

▶ 22.00 Face Off (Umskipting- ar) Alríkislögreglumanninum Sean Archer tekst loks að hafa hendur í hári stórglæpamannsins Castors Troy. Það kostaði hins vegar sitt og Castor er varð hugað líf. Nú þarf Sean að leggja allt í sölmur til að ná mikilvægum upplýsingum út úr bróður Castors og þar kemur til kasta færustu skurðlækna Bandaríkjanna sem græða andlit Castors á Sean. Aðalhlutverk: John Travolta, Nicholas Cage, Joan Allen. 1997. Stranglega bönnuð börnum.

0.15 Mimic 2 (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 The Gathering Storm (Bönnuð börnum) 4.00 Face Off (e) (Stranglega bönnuð börnum)

OMEGA
Dagskrá allan sólarhringinn.

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

13.30 4 4 2 14.30 HM stúdíó 14.50 HM 2006 17.00 HM stúdíó 17.30 Maradona - heimildamynd

18.30 HM stúdíó Íþróttafréttamenn Sýnar fá góða gesti í heimsókn í HM stúdíóið þar sem spáð er í spilin.

18.50 HM 2006 (1. sæti C - 2. sæti D) Bein útsending frá leik í 16-liða úrslitum HM í Þýskalandi. Hér eigast við liðið sem hafnaði í 1. sæti C-ríðils og liðið sem varð í 2. sæti í D-ríðli. Leikið er til þrautar.

▶ 21.00 4 4 2 (4 4 2) HM uppgjör dagsins í umsjá Þorsteins J. og Heimís Karls-sonar. Þeim til halds og trausts eru íþróttafréttamenn Sýnar og fleiri sérfræðingar. Fjallað er um nákast allt milli himins og jarðar sem tengist keppninni og knattspyrnulistinni.

22.00 HM 2006 (1. sæti A - 2. sæti B) Uppþaka frá leik í 16-liða úrslitum á HM í Þýskalandi.

23.45 HM 2006

EF ÞÚ DEYRÐ Í LEIKNUM – DEYRÐU Í ALVÖRUNNI



STYVAALINE

FRUMSÝND 22. JÚNÍ

9. HVER VINNUR!

SENDU SMS SKEYTIÐ **JA SAB** Á NÚMERIÐ **1900**
OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ MIÐA FYRIR TVÖ.

VINNINGAR ERU • BÍOMÍÐAR FYRIR TVÖ • DVD MYNDIR • TÖLVULEIKIR
VARNINGUR TENGÐUR MYNDinni OG MARGT FLEIRA





Auðvitað er BT með HM leik!

ATH!
5. HVER VINNUR!

VILTU VINNINNNA?

Sendu SMS **BT HBM** á **1900** og þú gætir unnið!
Við sendum þér spurningu. Þú svarar með því að senda SMS
skeytið **BT A, B** eða **C** á númerið **1900**.

**Aðal-
vinningur!**

**Aðal-
vinningur!**



Aðalvinningur er*

•275.999


Toshiba Satellite M60-132 + MEDION 27" sjónvarp

Klikkaðir aukavinningar


- 32" Medion LCD sjónvarp
- Sony heimabíó
- GSM símar
- PSP tölvur
- SONY MP3 1GB
- PANASONIC LUMIX FX9
- MEDION V8 X1600 + 19"skjár
- Gjafabréf á Tónlist.is
- Fullt af HM myndum
- PS2 tölvur
- Bíómiðar - The Benchwarmers
- Fullt af Pepsi og en meira af DVD, CD's, VHS, tölvuleikjum!

**Taktu
þátt!**

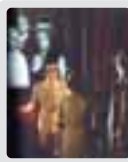
*Aðalvinningurinn verður dreginn út úr öllum innsendum SMS skeytum!




GAMAN
▶ **21.45**
LA BOÏTE



GAMAN
▶ **19.45**
WILLIAM AND MARY



GAMAN
▶ **22.40**
THE PURPLE ROSE OF CAIRO



DRAMA
▶ **21.50**
CLUBHOUSE



SPJALL
▶ **19.10**
ÖRLAGA-DAGURINN



MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Bubbi byggir (804:813) **8.11** Geirharður bojng bojng (3:26) **8.35** Hopp og hí Sessamí (7:26) **9.01** Stjáni (55:58) **9.25** Sigíldar teiknimyndir (41:42) **9.32** Sögur úr Andabæ (61:65) **9.55** Gælu-dýr úr geimnum (15:26) **10.17** Konstane (1:6) **10.22** Latibær **10.50** Hlé

7.00 Pingu **7.05** Jellies **7.15** Myrkfælnu draugarnir (36:90) **7.25** Leyfð öllum aldurshópum. **7.50** Noddy **8.00** Kalli og Lóla **8.10** Könnuðurinn Dóra **8.55** Taz-Mania 1 **9.15** Ófurhundurinn **9.35** Batman **10.00** Barnatími Stöðvar 2 (Horance og Tina) **10.25** Hjólagengið **10.50** Sa-brina – Unglingsnornin **11.15** Hestaklúbburinn **11.40** Tívura-systurnar (20:22)

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)

18.00 Friends (1:17) (e)

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

DAGUR

12.10 Kóngur um stund (2:12) **12.40** Svört tónlist (5:6) **13.35** Taka tvö (5:10) **14.25** Út og suður **14.50** Vesturálman (8:22) **15.35** Stundin okkar (8:31) **16.05** Ávintýri Kötú kanínu (7:13) **16.20** Táknafréttir **16.30** Formúla 1

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.45** Neighbours **13.05** Neighbours **13.25** Neighbours **13.45** Neighbours **14.10** Það var lagið **15.25** Curb Your Enthusiasm 5 **16.00** Eldsnöggt með Jóa Fel (4:6) **16.40** Vegg-fóður (1:20) **17.25** Martha **18.12** Íþróttfréttir

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.05** Út og suður (8:16) Gísli Einarsson fer um landið og heilsar upp á forvitni-legt fólk. Dagskrárgerð: Gísli Einarsson og Freyr Arnarson. Textað á síðu 888 í Textavarp. **20.35** Dýrhringurinn (9:10) (Zodiaque) Fransk 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. **21.25** Helgarsportíð ▶ **21.45** Klúbburinn (La Boîte) Frönsk bíómynd frá 2001 um unga menn sem gera tilraun til að reka næturklúbba í frönskum smábæ. Leikstjóri er Claude Zidi og meðal leikenda eru Quentin Baillot og Jean-Marie Bigard. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hafa fólk yngra en 12 ára.

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 (5:6) (William og Mary) Hjónalíf útfararstjórans Williams og ljósmóðurinnar er nú loksins farið að ganga sinn vanagang – eða allt að því. Aðalhlutverk: Martin Clunes, Julie Graham. 2005. **20.35** Monk (3:16) (Mr. Monk Stays In Bed) **21.20** Cold Case (14:23) (Óupp-lýst mál) Þriðja þáttaröð þessa vinsælu sakamála-þátta. **22.05** Twenty Four (21:24) Í fimmtu þáttaröðinni af 24 á Jack Bauer í höggi við rússneska hryðju-verkamann sem ógna öryggi bandarísku þjóðarinnar með tauga-gasárásum. Stranglega bönnuð börnum. **22.50** Monster's Ball (Skrims-la-ball) Hank Grotowski er kynþáttahatari sem starfar á dauðadeild fangelsis. Aðalhlutverk: Billy Bob Thornton, Halle Berry, Peter Boyle, Heath Ledger. Leikstjóri: Marc Forster. Str. b. börnum.

18.30 Völlur Snær (e) Undrakokkurinn Völundur er áhorfendum Skjás eins ekki að öllu ókunnugur og í sumar sýnir Skjá einn glænja þáttaröð um eldamennsku Völundar. **19.00** Beverly Hills Tívurarnir Brandon og Brenda Walsh eru nýflutt til stjórnumborgarinnar og kynna krökkum fina og fræga fólksins í Beverly Hills. Þar eru þau Kelly, Steve, Dylan, David og Donna fremst í flokki. **19.45** Melrose Place Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place, sem unnu hug og hjarta áhorfenda á sínum tíma. **20.30** Point Pleasant **21.30** Boston Legal **22.30** Wanted Sérsvait innan lögreglunnar í Los Angeles sem sér um að elta uppi hættulegustu glæpamenn borgarinnar er um fjöllunarefni þessa hörkuspennandi þátta. ▶ **22.40** The Purple Rose of Cairo Cecilia er að reyna að ná endum saman í kreppunni miklu á 4. áratug síðustu aldar. Hún fer í kvikmyndahús til að gera sér dagamun og henni til mikillar undrunar stígar aðalleikari myndarinnar út úr tjaldinu og inn í líf Cecilíu.

18.30 Fréttir NFS **19.10** Friends (2:17) (e) **19.35** Friends (3:17) (e) **20.00** Bernie Mac (11:22) (e) (Make Room For Caddy) **20.30** Twins (4:18) (e) (Twist Of Fate) Mitch fer að ráðum Lee og kemur Jordan og Farrah saman á stefnumót svo að hann átti sig á því að þau passa ekki saman. **21.00** Killer Instinct (4:13) (e) Hörkuspennandi þættir um lögreglumenn í San Francisco og baráttu þeirra gegn hættulegustu glæpamönnum borgarinnar. Bönnuð börnum. ▶ **21.50** Clubhouse (8:11) (e) Heitasta ósk Petes Young ræstir þegar hann fær draumavinnuna sína, sem klyfsuveinn hjá hafnaboltiðinu New York Empires. **22.40** Falcon Beach (3:27) (e) (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. En þar mætast líka tveir heimar – sumarleyfisgestirnir og íbúar bæjarins.

12.00 Hádegisfréttir/ Íþróttaréttir / Veðurfréttir / Leiðarar dagblaða **12.25** Pressan **14.00** Fréttir **14.10** Ísland í dag – brot af besta efni líðinnar viku **15.00** Petta fólk **16.00** Fréttir **16.10** Pressan **17.45** Hádegis E **18.00** Veður / Íþróttir / Kvöldfréttir NFS

KVÖLD

19.00 Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.05** Út og suður (8:16) Gísli Einarsson fer um landið og heilsar upp á forvitni-legt fólk. Dagskrárgerð: Gísli Einarsson og Freyr Arnarson. Textað á síðu 888 í Textavarp. **20.35** Dýrhringurinn (9:10) (Zodiaque) Fransk 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. **21.25** Helgarsportíð ▶ **21.45** Klúbburinn (La Boîte) Frönsk bíómynd frá 2001 um unga menn sem gera tilraun til að reka næturklúbba í frönskum smábæ. Leikstjóri er Claude Zidi og meðal leikenda eru Quentin Baillot og Jean-Marie Bigard. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hafa fólk yngra en 12 ára.

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 (5:6) (William og Mary) Hjónalíf útfararstjórans Williams og ljósmóðurinnar er nú loksins farið að ganga sinn vanagang – eða allt að því. Aðalhlutverk: Martin Clunes, Julie Graham. 2005. **20.35** Monk (3:16) (Mr. Monk Stays In Bed) **21.20** Cold Case (14:23) (Óupp-lýst mál) Þriðja þáttaröð þessa vinsælu sakamála-þátta. **22.05** Twenty Four (21:24) Í fimmtu þáttaröðinni af 24 á Jack Bauer í höggi við rússneska hryðju-verkamann sem ógna öryggi bandarísku þjóðarinnar með tauga-gasárásum. Stranglega bönnuð börnum. **22.50** Monster's Ball (Skrims-la-ball) Hank Grotowski er kynþáttahatari sem starfar á dauðadeild fangelsis. Aðalhlutverk: Billy Bob Thornton, Halle Berry, Peter Boyle, Heath Ledger. Leikstjóri: Marc Forster. Str. b. börnum.

18.30 Völlur Snær (e) Undrakokkurinn Völundur er áhorfendum Skjás eins ekki að öllu ókunnugur og í sumar sýnir Skjá einn glænja þáttaröð um eldamennsku Völundar. **19.00** Beverly Hills Tívurarnir Brandon og Brenda Walsh eru nýflutt til stjórnumborgarinnar og kynna krökkum fina og fræga fólksins í Beverly Hills. Þar eru þau Kelly, Steve, Dylan, David og Donna fremst í flokki. **19.45** Melrose Place Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place, sem unnu hug og hjarta áhorfenda á sínum tíma. **20.30** Point Pleasant **21.30** Boston Legal **22.30** Wanted Sérsvait innan lögreglunnar í Los Angeles sem sér um að elta uppi hættulegustu glæpamenn borgarinnar er um fjöllunarefni þessa hörkuspennandi þátta. ▶ **22.40** The Purple Rose of Cairo Cecilia er að reyna að ná endum saman í kreppunni miklu á 4. áratug síðustu aldar. Hún fer í kvikmyndahús til að gera sér dagamun og henni til mikillar undrunar stígar aðalleikari myndarinnar út úr tjaldinu og inn í líf Cecilíu.

18.30 Fréttir NFS **19.10** Friends (2:17) (e) **19.35** Friends (3:17) (e) **20.00** Bernie Mac (11:22) (e) (Make Room For Caddy) **20.30** Twins (4:18) (e) (Twist Of Fate) Mitch fer að ráðum Lee og kemur Jordan og Farrah saman á stefnumót svo að hann átti sig á því að þau passa ekki saman. **21.00** Killer Instinct (4:13) (e) Hörkuspennandi þættir um lögreglumenn í San Francisco og baráttu þeirra gegn hættulegustu glæpamönnum borgarinnar. Bönnuð börnum. ▶ **21.50** Clubhouse (8:11) (e) Heitasta ósk Petes Young ræstir þegar hann fær draumavinnuna sína, sem klyfsuveinn hjá hafnaboltiðinu New York Empires. **22.40** Falcon Beach (3:27) (e) (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. En þar mætast líka tveir heimar – sumarleyfisgestirnir og íbúar bæjarins.

▶ **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) **20.00** Pressan Viðtalsþáttur í umsjá Róberts Marshall þar sem tekin verða fyrir heitustu málefni vikunnar úr fréttatheiminum og fjölmiðlum. **21.35** Petta fólk (Fréttaljó) Nýr og óvenjulegur spjallþáttur í umsjá Höllu Gunnarsdóttur blaðakonu og heims-hornafakkara. Í þættinum tekur hún fyrir eitt land og freistar þess að veita okkur innsýn í framandi heim. Ekki hefur hún þó sjálf í hyggju að uppfærða okkur ein og óstudd – þótt margfróð sé og vel sigld – heldur er meginmarkmiðið að kalla til góða gesti sem hafa þekkingu á viðkomandi landi og geta frætt okkur sem heima sitjum um mennigun þess og sögu. **22.30** Veður/Íþróttir / kvöldfréttir

NÓTT

23.25 Svíar á HM í hestaiþróttum **0.20** Kastljós **0.40** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

0.40 Lögreglufoinginn Jack Frost (Bönnuð börnum) **2.15** Poltergeist 3 (Stranglega bönnuð börnum) **3.50** Monk (3:16) **4.35** Cold Case (14:23) (Bönnuð börnum) **5.20** Fréttir Stöðvar 2 **6.05** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.55 C.S.I. (e) **0.50** 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 (6:22) (e)

23.40 Síðdegisdagskrá endurtekin



RAUNVERULEIKI
▶ 17.30
SÆNSKU
NÖRDARNIR



9.30 Gillette Sportpakinn
10.00 HM 2006 11.45 HM
2006

13.30 4 4 2 14.30 HM stúdíó
14.50 HM 2006 17.00 HM
stúdíó
▶ 17.30 Sænsku nördarnir

18.30 HM stúdíó Íþróttafréttamenn Sýnar fá góða gesti í heimsókn í HM stúdíóið þar sem spáð er í spilin.

18.50 HM 2006 (1. sæti D – 2. sæti C) Bein útsending frá leik í 16-liða úrslitum á HM 2006. Liðið sem vann D-riðillinn mætir liðinu í 2. sæti C-riðils. Leikið er til prautar.

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

22.00 HM 2006 (1. sæti B – 2. sæti A) Útsending frá leik í 16-liða úrslitum á HM 2006.



ÆVINTÝRAMYND
▶ 20.00
MASTER AND
COMMANDER



6.00 Master and Commander: The Far Side of the World (Bönnuð börnum) 8.15 Agent Cody Banks 10.00 The Curse of the Pink Panther 12.00 The Revengers' Comedies 14.00 Agent Cody Banks 16.00 The Curse of the Pink Panther 18.00 The Revengers' Comedies

▶ 20.00 Master and Commander: The Far Side of the World (Sjálfiðsforingi á hjara veraldar) Ævintýraleig stórmynd sem sópaði til sín verðlaunum, m.a. tvennum Óskarsverðlaunum. Enginn er snjallari en Jack Aubrey þegar sjóorrustur eru annars vegar. Þessi virti skipstjóri í breska flotanum þarf nú á allri sinni kunnáttu að halda. Aðalhlutverk: Russell Crowe, Paul Bettany, James D'Arcy. Leikstjóri: Peter Weir. 2003. Bönnuð börnum.

22.15 Black Cadillac (Svarti Káðiljákúrinn) Hraður og skemmtilegur spennutryllir um þrjá unga félagasem komast að því sér til mikillar skelfingar að þeir eru hundeltrif af dularfullum huldumanni á svörtum káðiljaki. Aðalhlutverk: Randy Quaid, Shane Johnson, Josh Hammond. 2002. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Dirty Deeds (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Going for Broke 4.00 Black Cadillac (Stranglega bönnuð börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Beach Volley: Swatch-fívb World Tour Switzerland 13.00 Motorcycling: Grand Prix Netherlands 13.30 Superbike: World Championship San Marino 14.30 Fight Sport: Fight Club 16.00 Rugby: Under-21 World Championship France 17.45 Motorsports: Motorsports Weekend 18.15 Football: World Cup Show 18.45 Champ Car: World Series Cleveland 20.45 Boxing: European Title St Quentin 21.15 Football: World Cup Show 21.45 News: Eurosportnews report 22.00 Pool: Euro Tour Germany 23.00 Football: World Cup Show

BBC PRIME

11.30 Rough Science 12.00 Monarch of the Glen 13.00 EastEnders Omnibus 13.30 EastEnders Omnibus 14.00 EastEnders Omnibus 14.30 EastEnders Omnibus 15.00 Intergalactic Kitchen 15.30 Intergalactic Kitchen 16.00 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 20.30 Alistair McGowan's Big Impression 21.15 How Mad Was King George? 22.05 Rescue Me 23.00 Days that Shook the World 0.00 Terry Jones' Medieval Lives 0.30 Modcon 1.00 Italianissimo 1.15 Italianissimo 1.30 When In Italy

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Ultimate Sub 13.00 Omaha Beach – The Real Horror 14.00 Zulu Dawn 16.30 The Mystery of Zulu Dawn 17.30 Most Amazing Moments 18.00 Superquakes Investigated 19.00 Ultimate Sub 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 Living with Wolves 14.00 Living with Wolves 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 Ultimate 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 Mythbusters 20.00 Last Mysteries of the Titanic 22.00 Kings of Construction 23.00 The World's Strangest UFO Stories 0.00 Sensing Murder – Denmark 0.55 Mythbusters 1.50 Extreme Engineering

TRAVEL CHANNEL

11.30 The Travel Bug 12.00 Extreme

Encounters in Travel 13.00 Travel 2006 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 Globe Trekker 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 Trekker 23.00 The Independent Travellers' Guide

MTV

11.30 Pimp My Ride 12.00 Pimp My Ride 12.30 Pimp My Ride Weekend Music Mix 13.00 Pimp My Ride 13.30 Pimp My Ride 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 Barrio 19 22.30 Barrio 19 23.00 Just See MTV

VH1

12.00 MTV Jammed Red Hot Chili Peppers 12.30 Red Hot Chili Peppers Music Mix 13.00 Making the Video 13.30 Red Hot Chili Peppers Music Mix 14.00 MTV Live Red Hot Chili Peppers 15.00 Top 10 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 16.30 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Making the Video 17.30 Hogan Knows Best 18.00 MTV Live Red Hot Chili Peppers 19.00 The 70's House 19.30 70s Sunday 20.30 VH1 News Presents: Celebrity Pre Nups 21.00 Behind the Music 22.00 VH1 Weekly Album Chart 23.00 VH1 Hits

EI ENTERTAINMENT

11.30 Gone Bad 12.00 EI News Weekend 13.00 Eva Longoria: The Interview with Ryan Seacrest 14.00 THS Lionel & Nicole Richie 15.00 THS The Hilton Sisters 17.00 Child Star Confidential 17.30 Number One Single 18.00 EI News Special 18.30 Gone Bad 19.00 THS That '70s Show 20.00 Rich Kids: Cattle Drive 21.00 Girls of the Playboy Mansion 21.30 Girls of the Playboy Mansion 22.00 Sexiest 23.00 10 Ways 23.30 Gone Bad 0.00 101 Most Starlicious Makeovers 1.00 101 Most Starlicious Makeovers

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 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

12.20 The Girl in Black Stockings 13.35 Charlie Chan and the Curse of the Dragon Queen 15.10 The Witches 17.00 The Favor 18.35 The Medgar Evers Story 20.00 Mystery Date 21.40 The Good Wife 23.15 Gothic 0.40 Hey Babu Riba

TCM

19.00 Sweet Bird of Youth 20.55 Whose Life is it Anyway? 22.50 The Haunting 0.40 A Life of Her Own 2.25 Kissin' Cousins

HALLMARK

12.30 Long Shot 14.15 Restless Spirits 16.00 My Sister's Keeper 17.45 Replacing Dad 19.30 Law & Order: Svú 20.30 Mary Bryant 22.15 Color of Justice 0.00 Law & Order: Svú 0.45 Mary Bryant

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 Cookbook 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 12.50 Harlequin: Spilledåsen 14.20 Mig og min lillebror og stormuglerne 16.00 Bamses Billedbog 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 OBS 17.10 Afrikas flodheste 18.00 Alles Ist Fussball 19.00 VM 2006 19.50 TV Avisen 20.00 VM 2006 20.45 Alles Ist Fussball 20.55 OBS 21.00 The Claim

NRK 1

11.30 Kristin Lavransdatter 14.30 Sylteagurken, Londons nye ikon 15.20 Osaka 15.30 Åpen himmel 16.00 Karlson på taket 16.25 Wummi 16.30 Energikampen 2005 17.00 Scndagsrevyen 17.45 Sportsrevyen 17.55 Herskapelig 18.25 VM fotball 2006: VM-studio 18.55 Poirot 20.30 Sprangridning: Norway Grand Prix 21.00 Kveldsnytt 21.15 VM fotball 2006: VM-studio 21.30 Profil 22.20 Verdens største havseilas: Volvo Ocean Race

SVT 1

11.20 Ev. Fotbolls-VM 13.05 Grottfieber 14.05 Fader Ted 14.30 Otroligt antikt 15.00 Sve-å-long 15.30 Den nordiske mannen 16.00 Ev. Fotbolls-VM 16.15 Det var en gång i Pannonia 16.30 Anki och Pytte 16.55 Pozzie 17.00 Vi på Saltkråkan 17.30 Rapport 18.00 Sportnytt 18.15 Ev. Fotbolls-VM 20.15 En svensk berättelse 20.45 Men Gud! 21.15 Rapport 21.25 Svarta pengar – vita lögnar 22.25 Sändning från SVT24

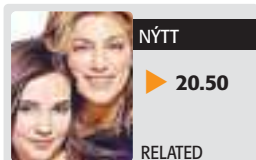
23.45 HM 2006



FRÆÐSLA

▶ 21.05

LEYNDARMÁL
KYNJANNA



NÝTT

▶ 20.50

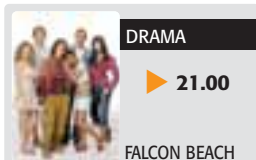
RELATED



DRAMA

▶ 20.30

THE O.C.



DRAMA

▶ 21.00

FALCON BEACH



SPJALL

▶ 07.00

ÍSLAND Í BÍTIÐ



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

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

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 bítíð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi 11.40 Brot úr dagskrá

16.45 Helgarsportíð 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Myndasafnið 18.01 Alda og Bára (7:26) 18.06 Búi! (19:26) 18.16 Lubbi læknir (17:52)

ent 13.30 Oliver Beene 13.55 Hey Arnold! The Movie 15.10 You Are What You Eat 15.35 Tónlist 16.00 Skrimslaspilið 16.20 Ginger segir frá 16.40 Smá skrítnir foreldrar 17.02 Bold and the Beautiful 17.22 Neighbours 17.47 Simpsons 18.12 Íþróttfréttir

19.00 Beverly Hills 90210 19.45 Melrose Place ▶ 20.30 The O.C. Það er undur-fallett í Orange County í Kaliforníu og þar býr ríka, fina fólkíð. En undir niðri krauma svik og leynimakk foreldra gegn börnum og barna gegn foreldrum.

12.00 Hádegisfréttir/ Markaðurinn / Íþróttfréttir / Veðurfréttir / Leiðarar dagblaða / Hádegisfréttavíðtal 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin eftir hádegi 17.00 5fréttir 18.00 Veður / íþróttir / Kvöldfréttir NFS

18.30 Vistaskipti (5:26) (Foreign Exchange)

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

21.30 South Beach 22.30 C.S.I. Þetta eru engir venjulegir löggubættir þar sem leysa á gátuna um hver gerði hvað, heldur snúast þættirnir fremur um það hvernig glæpurnir voru framdir. Þættina prýðir fjöldi frábærra leikara og hefur C.S.I. verið vinsælasti sakamálapátturinn vestanhafs sem og hérlandis undanfarin ár.

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Fashion Television 20.00 Friends (4:17) 20.30 Jake in Progress (6:13) (Loose Thread) Bandarískur grínþáttur um ungan og metnaðarfullan kynningarfulltrúa í New York.

19.00 Ísland í dag 19.40 Hrafnáþing e 20.00 Fréttayfirlit 20.10 Brot úr fréttavakt 21.00 Fréttir 21.10 60 Minutes 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Hrafnáþing e

19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós

20.05 Grey's Anatomy (33:36) (Læknalíf) Rómantíkinn blómstrar hjá skurðlæknunum á Grace sjúkrahúsinu í Seattle. ▶ 20.50 Related (1:18) (Systrabönd) Nýr gamansamur dramapáttur úr smíðju framleiðenda Friends og Sex and the City.

21.30 South Beach 22.30 C.S.I. Þetta eru engir venjulegir löggubættir þar sem leysa á gátuna um hver gerði hvað, heldur snúast þættirnir fremur um það hvernig glæpurnir voru framdir. Þættina prýðir fjöldi frábærra leikara og hefur C.S.I. verið vinsælasti sakamálapátturinn vestanhafs sem og hérlandis undanfarin ár.

▶ 21.00 Falcon Beach (4:27) (Family Portrait) Falcon Beach er sumarleyfisstaður af bestu gerð. 21.50 Sailesh á Íslandi Sailesh hefur 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 dáleiddan. Bönnuð börnum.

23.10 Út og suður 23.35 Kastljós 0.05 Dagskrárlok

20.40 Svona var það (1:22) ▶ 21.05 Leyndarmál kynjanna (1:3) (Secrets of the Sexes) Breskur heimildarmyndaflokkur um þann grundvallarmun sem er á körlum og konum.

21.35 Huff 2 (3:13) Bönnuð börnum.

23.25 Jay Leno 0.10 Boston Legal (e) 1.05 Beverly Hills 90210 (e) 1.50 Melrose Place (e) 2.35 Östðvandi tónlist

23.05 Smallville (6:22) (e) 23.55 Sirkus RVK (e) 0.25 Friends (4:17) (e)

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

22.00 Tíufréttir

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

23.15 Prison Break (20:22) (Bönnuð börnum) 0.00 Medium (14:22) (Bönnuð börnum) 0.40 Cleopatra 4.35 Grey's Anatomy (33:36) 5.20 Fréttir og Ísland í dag 6.25 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.05 Smallville (6:22) (e) 23.55 Sirkus RVK (e) 0.25 Friends (4:17) (e)

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

22.25 Lífsháki (47:49) (Lost II) Bandarískur myndaflokkur. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

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

23.25 Jay Leno 0.10 Boston Legal (e) 1.05 Beverly Hills 90210 (e) 1.50 Melrose Place (e) 2.35 Östðvandi tónlist

23.05 Smallville (6:22) (e) 23.55 Sirkus RVK (e) 0.25 Friends (4:17) (e)

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

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 brakar 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.

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

Fæst í apótekum



HEIMILD
▶ **17.30**
LÍF DAVIDS BECKHAM




SPENNA
▶ **22.00**
TEARS OF THE SUN



ERLENDAR STÖÐVAR

10.00 HM 2006 **11.45** HM 2006

13.30 4 4 2 **14.30** HM stúdíó **14.50** HM 2006 **17.00** HM stúdíó
▶ **17.30** Líf David Beckhams

18.30 HM stúdíó Þróttafréttamenn Sýnar fá góða gesti í heimsókn í HM stúdíóð.

18.50 HM 2006 (1. sæti G – 2. sæti H) Bein útsending frá 16-liða úrslitum á HM í Þýskalandi. Liðið sem sigraði í G-riðli mætir liðinu í 2. sæti í H-riðli. Leikið er til þrautar.

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

22.00 HM 2006 (1. sæti E – 2. sæti F) Útsending frá leiki í 16-liða úrslitum á HM í Þýskalandi.


23.45 HM 2006

6.00 Avenging Angelo (Bönnuð börnum) **8.00** Fame **10.10** Spy Kids 2: The Island of Lost Dreams **12.00** David Bowie: Sound and Vision **14.00** Fame **16.10** Spy Kids 2: The Island of Lost Dreams **18.00** David Bowie: Sound and Vision


20.00 Avenging Angelo Hasargamanmynd. Á fullorðinsárum kemst Jennifer að því að hún er dóttir forherts mafiósa. Aðalhlutverk: Sylvester Stallone, Madeleine Stowe, Anthony Quinn, Raoul Bova. Bönnuð börnum.

▶ **22.00** Tears of the Sun (Tár sólarinnar) Hörkutryllir um leiðangur sérsvaitarmanna á ófriðarslóðir í Nígíeríu. Þar er stjórnin fallin og herskár einvaldur hefur hrifsað völdin. Aðalhlutverk: Bruce Willis, Monica Bellucci, Cole Hauser. 2003. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 The Cats Meow (Bönnuð börnum) **2.00** Last Run (e) (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Tears of the Sun (Stranglega bönnuð börnum)



OMEGA
Dagskrá allan sólarhringinn.



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

EUROSPORT
11.15 Tennis: Wta Tournament Eastbourne 12.15 Football: World Cup Season Legends 13.15 Football: World Cup Season Legends 14.15 Football: World Cup Show 14.45 Pool: International Pool Tour 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 22.45 Football: Gooooo! 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 Jeopardy 15.00 Garden Challenge 15.30 Flog It! 16.15 Escape to the Country 17.00 Doctors 17.30 EastEnders 18.00 Kiss Me Kate 18.30 Kiss Me Kate 19.00 Blackpool 20.00 Spine Chillers 20.30 Manchild 21.00 Victoria and the Jubilee 22.00 Clocking Off 23.00 The Human Senses 0.00 Nap Attack 1.00 The Physical World 1.30 The Physical World

NATIONAL GEOGRAPHIC
11.00 The Bombing War 12.00 Insects from Hell 12.30 Insects from Hell 13.00 Katrina – Unnatural Disaster 14.00 Megastructures 15.00 Ultimate Sub 16.00 Megastructures 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 Insects from Hell 18.30 Insects from Hell 19.00 Megastructures 20.00 Megastructures 21.00 Megastructures 22.00 Survival Investigated 23.00 Megastructures 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 Wildlife 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 Detroit 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

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 UFO Story

TRAVEL CHANNEL
11.30 The Travel Bug 12.00 Don't Forget Your Passport 13.00 Outback Odyssey 13.30 The Tourist 14.00 Globe Trekker 15.00 Travel 2006 15.30 Bazaar 16.00 Earthwalkers 16.30 The Travel Bug 17.00 Distant Shores 17.30 Earthwalkers 18.00 Secrets of Ancient China 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 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 European Top 20 18.00 My Super Sweet 16 18.30 Making the Video 19.00 Making the Video 19.30 Making the Video 20.00 Switched On 21.00 Laguna 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 10 23.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT
11.30 Extreme Close-Up 12.00 E! News Weekend 13.00 THS Elizabeth Hurley 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 Weekend 19.00 THS Tori Spelling 20.00 101 Craziest TV Moments 21.00 Sexiest 22.00 Dr. 90210 23.00 Wild On Tara 23.30 E! News Special 0.00 THS Tori Spelling 1.00 101 Craziest TV Moments

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-Do? 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
11.40 The Hawaiians 13.50 Soldier's Revenge 15.20 Double Standard 17.00 The Medgar Evers Story 18.25 Board Heads 19.55 Sweet Lies 21.30 It Runs in the Family 22.55 Sonny Boy 0.35 Aria

TCM
19.00 The Pirate 20.40 Forbidden Planet 22.20 The Password Is Courage 0.15 Till the Clouds Roll By 2.25 Manhattan Melodrama

HALLMARK
11.00 Murder Without Conviction 12.30 In Love and War 14.15 Stranded 16.00 Early Edition III 17.00 Early Edition IV 18.00 Shadow Of A Doubt 19.45 West Wing 20.45 Carla 22.30 West Wing 23.15 Within These Walls 0.45 Carla 2.30 Shadow Of A Doubt

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 Inspectors

DR 1
11.50 Sankt Hans í Frilands-haven 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 Landsbyhospitalet 14.00 Yu-Gi-Oh! 14.20 Fragglerne 14.45 SommerSummerar 15.45 Zoe Kezako 16.00 Charlie & Lola 16.10 Postmand Per 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Familien Knurhår 17.30 SOS – Jeg har gjort det selv! 18.00 Alles ist Fußball 19.00 VM 2006 19.50 TV Avisen 20.00 VM 2006 20.45 Alles ist Fußball 21.00 Drabsafdelingen 21.50 De skrev historie

AUGLÝSINGASÍMI
550 5000
FRÉTTABLAÐIÐ

HESTAR
▶ **21.35**
LANDSMÓT
HESTAMANNA

SPENNA
▶ **20.50**
LAS VEGAS

DRAMA
▶ **22.30**
CLOSE TO
HOME

GAMAN
▶ **20.00**
FRIENDS

FRÉTTASKÝRING
▶ **21.10**
48 HOURS

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Martha **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.10** Sisters (1:7) **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu

formi 2005 **13.05** Home Improvement **13.30** Supernanny **14.15** Numbers **15.00** Amazing Race **15.55** Nornafélagið **16.15** Shin Chan **16.40** He Man **17.00** Bold and the Beautiful **17.22** Neighbours **17.47** Simpsons (5:21) **18.12** Íþróttafréttir

15.20 Svíar á HM í hestaþróttum **16.10** Kóngur um stund (3:12) **16.40** Ut og suður **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknafréttir **18.00** Frækni ferðalangar (42:52) **18.25** Andlit jarðar (5:6)

18.30 Gló Magnaða (57:65) (Kim Possible)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.05 Mæðgumar (16:22) (Gilmore Girls V)

20.50 Taka tvö (6:10)

▶ **21.35** Landsmót hestamanna

Sjónvarpið sýnir daglega samantekt frá keppni og mannlifi á Landsmóti hestamanna á Vindheimamelum í Skagafirði 26. júní til 2. júlí. Landsmótið nýtur mikilla vinsælda hjá áhugamönnum um íslenska hestinn, bæði heima og erlendis.

22.00 Tíufréttir

22.25 Lögreglufofninginn (4:6) (The Commander II)

Breskur sakamálaflakkur. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.15 Dýrahringurinn (9:10) **0.05** Kastljós **0.35** Dagskrárlok

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.40 Strákarnir

20.05 Amazing Race (13:14) (Kapphlaupið mikla 8) í áttunda kapphlaupinu keppa fjölskyldur saman.

▶ **20.50** Las Vegas (17:23) (Lyle & Substance) Lifið gengur sinn vanangang á Montecito spilavítinu og hótelinu í Las Vegas – eða þannig. B. börnum.

21.35 Prison Break (21:22) (Bak við lás og slá) Þættirnir gerast að mestu bak við lás og slá, innan veggja eins rammgirtasta fangelsis í Bandaríkjunum. Bönnuð börnum.

22.20 Curb Your Enthusiasm 5 (Rólegan æsing)

22.50 Twenty Four (21:24) (24) Stranglega bönnuð börnum.

23.35 Bones (9:22) **0.20** City of Ghosts (Stranglega bönnuð börnum) **2.15** Phenomenon II **3.40** Styx (Stranglega bönnuð börnum) **5.10** Fréttir og Ísland í dag **6.15** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

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

19.00 Beverly Hills 90210

19.45 Melrose Place Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place, sem unnu hug og hjórtu áhorfenda á sínum tíma. Við fylgjumst með ástum og átökum fólks á þriðugsaldri sem hvert hefur sína drauma og væntingar.

20.30 Whose Wedding is it anyways?

21.30 Brúðkaupsþátturinn Já ▶ **22.30** Close to Home í Close to Home er skyggst undir yfirborðið í rólegum úthverfum, þar sem hræðilegustu glæpurnir eru oftar en ekki framdir.

23.20 Jay Leno **0.05** C.S.I. (e) **0.50** Beverly Hills 90210 (e) **1.35** Melrose Place (e) **2.20** Östövandi tónlist

7.00 Ísland í bítið **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** Veður / Íþróttir / Kvöldfréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.40 Hrafnaping

20.20 Brot úr fréttavakt

20.30 Órlagadagurinn Sigríður Arnardóttir, eða Sirrý, ræðir við Íslendinga, bæði þekktu og óþekktu, um stóra órlagadaginn 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 Hrafnaping Ingvi Hrafn Jónsson gerir upp fréttir dagsins á tæpingugulausan hátt.


23.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir **0.00** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.00** Fréttavaktin eftir hádegi **6.00** Hrafnaping

durex Elskan...við höfum kveikt ljósin í kvöld!

Durex nuddolia
Eitt leiðir að öðru. Durex nuddolian 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
Kítla og kælir á „réttum stöðum“.



GOLF

▶ **17.30**

KB BANKA MÓTARÖÐIN 2006



10.00 HM 2006 **11.45** HM 2006


13.30 4 4 2 **14.30** HM stúdíó **14.50** HM 2006 **17.00** HM stúdíó
▶ **17.30** KB banka mótaraðin í golfi 200

18.30 HM stúdíó
18.50 HM 2006 (1. sæti H – 2. sæti G) Bein útsending frá leik í 16-liða úrslitum á HM í Þýskalandi. Sigurvegarinn úr H-riðli mætir líðinu sem varð í öðru sæti í G-riðli. Leikið er til þrautar.

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

22.00 HM 2006 (1. sæti F – 2. sæti E) Útsending frá leik í 16-liða úrslitum á HM 2006.

23.45 HM 2006



DRAMA

▶ **22.00**

SOLARIS



6.00 How to Lose a Guy in 10 Days **8.00** Benny and Joon **10.00** Marine Life **12.00** Kate and Leopold **14.00** How to Lose a Guy in 10 Days **16.00** Benny and Joon **18.00** Marine Life

20.00 **Kate** og **Leopold** Ástin svífur yfir vötnum í New York. Rómantísk gamanmynd um tvær manneskjur sem örlög-in leiða saman. Systkinin Kate og Charlie deila íbúð og á hæðinni fyrir ofan býr fyrrverandi kærestinn hennar.

▶ **22.00** **Solaris** Vísindaskáldsaga eins og þær gerast bestar, með George Clooney í aðalhlutverki. Solaris er pláneti í óra-fjarlægð þar sem undirlegir atburðir gerast. Þar eru stundaðar rannsóknir en um niðurstöðurnar er lítið vitað. Aðalhlutverk: George Clooney, Natascha McElhone, Viola Davis. Leikstjóri: Steven Soderbergh. B. börnum.

0.00 Full Frontal (Bönnuð börnum) **2.00** The Laramie Project (Bönnuð börnum) **4.00** Solaris (Bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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



EUROSPORT

12.15 Football: World Cup Season Legends **13.15** Football: World Cup Season Legends **14.15** Football: World Cup Show **14.45** Pool: International Pool Tour **15.45** Pool: International Pool Tour **16.45** Athletics: laaf Grand Prix Gateshead **18.15** Football: World Cup Show **18.45** Boxing: Wbo World Title Connecticut **20.30** Boxing: Ibf World Title Sheffield **21.15** Football: World Cup Show **21.45** Poker: European Tour Monte Carlo **22.45** All sports: WATTS **23.00** Football: World Cup Show

BBC PRIME

11.30 Soome 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** 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** In Search of the Brontes **22.00** House of Cards **23.00** George Eliot: A Scandalous Life **0.00** Roddy Doyle: Ha Ha Ha **1.00** Sociology and Society **1.30** Sociology and Society **2.00** Tales from the Global Economy

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Maneater – Killer Tigers of India **13.00** San Francisco Earthquake **14.00** Megastructures **15.00** Air Crash Investigation **16.00** Seconds From Disaster **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Venom Wars **19.00** Megastructures **20.00** Air Crash Investigation **21.00** Seconds From Disaster **22.00** Getting Out Alive **23.00** Air Crash Investigation **0.00** Seconds From Disaster

ANIMAL PLANET

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** Leopard Man **20.00** Animal Cops Detroit **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** Leopard Man **1.00** Big Cat Diary **1.30** Big Cat Diary **2.00** Miami Animal Police

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** Golden Mummies

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** Great Historic Sites **19.00** Around the World in Eighty Days **19.30** Adventures and Experiences **20.00** Globe Trekker **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 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 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** All Access **20.00** The Osbournes **20.30** Battle for Ozzfest **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 10 **23.00** VH1 Hits

E! 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** E! Entertainment Specials **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 That '70s Show **20.00** 101 Craziest TV Moments **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 That '70s Show **1.00** 101 Craziest TV Moments **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** X-Men Evolution **19.30** X-Men Evolution **20.00** X-Men Evolution **20.30** X-Men Evolution **21.00** Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n Eddy **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper and Skeeto **1.00** Spaced Out **1.30** Spaced Out **2.00** Skipper and Skeeto

MGM

11.05 Broken Angel **12.40** The Children of Times Square **14.15** Swamp Thing **15.50** The Secret of NIMH **2.00** Timmy to the Rescue **17.00** Board Heads **18.30** A Passage to India **21.10** Inherit the Wind **23.15** Someone I Touched **0.30** Knightriders **2.30** Valley Girl

TCM

19.00 High Society **20.45** The Prize **23.00** Rich, Young and Pretty **0.35** Westward the Women **2.30** Ringo and His Golden Pistol

HALLMARK

11.00 More Than Meets The Eye **12.30** Freak City **14.15** Stranded **16.00** Early Edition **17.00** Early Edition **18.00** Frame Up **19.45** West Wing **20.45** The Inspectors **2.00** A Shred of Evidence **22.30** West Wing **23.15** We Were the Mulvanays **0.45** The Inspectors **2.00** A Shred of Evidence

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 **15.30** 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 Perry Fresh and Fast **21.00** Beauty and the Feast **21.30** Coconut Coast

DR 1

11.50 Grønne haver **12.20** En dag í haven **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** Landsbyhospitalet **14.00** Yu-Gi-Oh! **14.20** Fragglerne **14.45** SommerSummer **15.45** Zoe Kezako **16.00** Afrikas *je **16.30** TV Avisen med Sport og Vejet **17.00** Familien Knurhår **17.30** SOS – Jeg har gjort det selv! **18.00** Alles ist Fussball **19.00** VM 2006 **19.50** TV Avisen **20.00** VM 2006 **20.45** Alles ist Fussball **21.00** Doctor Who **21.45** Planet X **22.15** Musikprogrammet

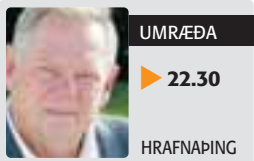
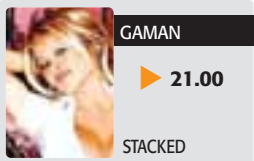
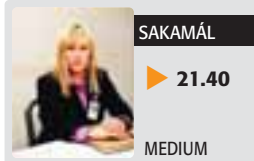
» EKKI MISSA AF...

Taka tvö

Í næsta þætti verður rætt við Júlíus Kemp, kvikmyndaleikstjóra og framleiðanda. Júlíus nam kvikmyndagerð við West Surrey College of the Arts í Bretlandi í upphafi tíunda áratugs síðustu aldar. Fyrsta bíómynd hans er Veggfóður frá árinu 1992, sem varð gróðarlegur smellur hér á landi. Aðra bíómynd sína, Blossa/810551 sendi hann frá sér árið 1997. Undanfarin ár hefur Júlíus lagt áherslu á framleiðendahlutverkið og framleitt þrjár bíómyndir í leikstjórn Róberts Douglas, Íslenska drauminn, Mann eins og mig og nú síðast Strákana okkar. Júlíus hefur einnig fengist við gerð stuttmynda og heimildamynda.



» SJÓNVARPIÐ KL. 20.50



SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

16.45 Landsmót hestamanna
17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn-
málsfréttir 18.00 Disneystundin
18.01 Stjáni (55:58) 18.28 Sí-
gildar teiknimyndir (38:42)

6.58 Ísland í bitið 9.00 Bold and
the Beautiful 9.20 Í finu formi
2005 9.35 Oprah Winfrey 10.20
My Sweet Fat Valentína 11.10
Strong Medicine 12.00 Hádegis-
fréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í

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

7.00 Ísland í bitið 9.00 Fréttav-
aktin fyrir hádegi 11.40 Brot úr
dagskrá

12.00 Hádegisfréttir/ Markaður-
inn / Íþróttfréttir / Veðurfréttir /
Leiðarar dagblaða / Hádegis-
fréttaviðtal 13.00 Sportið 14.00
Fréttavaktin eftir hádegi 17.00
Sfréttir 18.00 Veður / Íþróttir /
Kvöldfréttir NFS

18.30 Sögur úr Andabæ (61:65)
(Ducktails)
18.54 Víkingalottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.05 Tískuprautir (6:11)
(Project Runway II)
▶ 20.50 Græna álman (3:9)
(Green Wing) Bresk
gamanþáttaröð um
starfsfólk á sjúkrahúsi
þar sem allt getur gerst.
21.40 Landsmót hestamanna
Sjónvarpið sýnir daglega
samantekt frá keppni og
mannlífi á Landsmóti
hestamanna á Vind-
heimamelum í Skagafirði
26. júní til 2. júlí.
22.00 Tíufréttir
22.20 Íþróttakvöld
22.35 Formúlukvöld

finu formi 13.05 Home
Improvement 13.30 Whose Line Is
it Anyway? 13.55 Coupling 14.25
Las Vegas 15.10 Amazing Race
16.00 Sabrina 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 Brúðkaups-
þátturinn Já (e) 17.05 Dr. Phil
18.00 6 til sjö

12.00 Hádegisfréttir/ Markaður-
inn / Íþróttfréttir / Veðurfréttir /
Leiðarar dagblaða / Hádegis-
fréttaviðtal 13.00 Sportið 14.00
Fréttavaktin eftir hádegi 17.00
Sfréttir 18.00 Veður / Íþróttir /
Kvöldfréttir NFS

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Sushi TV (3:10) (e) Sushi
TV er sprenglæginlegur
þáttur þar sem Japanar
taka upp á alls kyns vit-
leysu.
20.00 Friends (6:17)
20.30 Sirkus RVK
▶ 21.00 Stacked (3:13) (Darling
Nikki) Önnur serían um
Skyler Dayton og vinnu-
félagana hennar í bóka-
búðinni.
21.30 Clubhouse (9:11) (Club-
house) Heitasta ósk Pet-
ese Young rætist þegar
hann fær draumavinn-
una sína.
22.20 Bootmen Það eru ekki
fjölbreytt atvinnutækifæri
í Newcastle í Ástralíu.

23.00 Vesturálman (9:22)
23.45 Kóngur um stund (3:12)
0.15 Kastljós 0.45 Dagskrárlok

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.35 Strákarnir
20.05 What Not To Wear (2:5)
Trinny og Susannah taka
nú í gegn tvær ungar
konur sem litla sem
engra tilfinningu segjast
hafa fyrir tísku og stíl.
20.55 Oprah (72:145)
▶ 21.40 Medium (15:22) (Miðill-
inn) Alison Dubois er
ósköp venjuleg eigin-
kona og móðir í úthverf-
inu sem býr yfir harla
óvenjulegum yfirmáttúru-
legum hæfileikum sem
gera henni kleift að sjá
og stunda samskipti við
hina framliðnu. Bönnuð
börnum.
22.25 Strong Medicine (14:22)
(Samkvæmt læknisráði
5) Ný sería af þessum
vönduðu spítaláþáttum.

19.00 Beverly Hills 90210
19.45 Melrose Place
20.30 Beautiful People
21.30 America's Next Top Model
V Leitin að næstu ofur-
fyrirsætu Bandaríkjanna
hefur vakið mikla og
verðskuldaða athygli á
Íslandi, og er meðal vin-
sælustu raunveruleika-
þátta í heiminum.
22.30 The L Word Þessum þátt-
um 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 ósigr-
um.

▶ 23.20 Jay Leno 0.05 Close to
Home (e) 0.55 Beverly Hills
90210 (e) 1.40 Melrose Place
(e) 2.25 Óstöðvandi tónlist

23.00 Supernatural (20:22) (e)
(Bönnuð börnum) 0.40 Jake in
Progress (6:13) 1.05 Friends
(6:17) (e)

23.10 Stelpumar 23.35 Grey's
Anatomy 0.15 Cold Case (B. börnum)
1.00 The Pilot's Wife (B. börnum)
2.25 Ganga stjómur aftur? 3.10
The Believer (Str. b. börnum) 4.50
Homeland Security (B. börnum) 6.20
Tónlistarmyndbönd frá Popp TVÍ

23.00 Kvöldfréttir/Íslandi í
dag/íþróttir 0.00 Fréttavaktin fyr-
ir hádegi 3.00 Fréttavaktin eftir
hádegi 6.00 Hrafnáþing

23.00 Kvöldfréttir/Íslandi í
dag/íþróttir 0.00 Fréttavaktin fyr-
ir hádegi 3.00 Fréttavaktin eftir
hádegi 6.00 Hrafnáþing

23.00 Kvöldfréttir/Íslandi í
dag/íþróttir 0.00 Fréttavaktin fyr-
ir hádegi 3.00 Fréttavaktin eftir
hádegi 6.00 Hrafnáþing

23.00 Kvöldfréttir/Íslandi í
dag/íþróttir 0.00 Fréttavaktin fyr-
ir hádegi 3.00 Fréttavaktin eftir
hádegi 6.00 Hrafnáþing

Einstakt tækifæri til þess að eignast kínverska listmuni beint frá framleiðendum

GRÍPIÐ TÆKIFÆRID

SÖLUSÝNING Á HÁGÆÐA HANDGERÐU KÍNVERSKU POSTULÍNI

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

White like jade
Bright as mirror

Thin as paper
Sound like a chime

30-50% afsláttur Sýningu lýkur 28. júní

Hilðasmári 15
Kópavogi
Sími 895 8966

Opíð alla daga
frá kl. 10-21

LUXUS GJAFIR OG SÖFNUNAR VÖRUR - GÓÐ FJÁRFESTING

ÍÞRÓTTIR

▶ 18.12

SPORTID



GAMAN

▶ 18.40

ALONG CAME POLLY



14.30 HM 2006 **16.15** HM 2006 **18.00** Íþróttaspjallid **▶ 18.12** Sportid

18.30 **A1 kappaksturinn 2005/2006** (A1 Grand Prix 2005/2006 – Review Program) Svipmyndir frá því besta sem gerdist á síðustu keppnistíð í A1 heimsbikarum í kappakstri.

19.30 **4 4 2** (4 4 2) HM uppgjör dagsins í umsjá Þorsteins J. og Heimis Karlssonar.

20.30 **Hápunktar í PGA mótaröðinni** (PGA Tour highlights) Helstu svipmyndir frá síðasta móti á PGA mótaröðinni í golfi.

21.30 **Stjörnugolf 2006**

22.00 **Landsbankamörkin 2006**

22.30 **HM 2006** (1. sæti F – 2. sæti E) Útsending frá leik í 16-liða úrslitum á HM 2006.

0.15 HM 2006

6.00 Looney Tunes: Back in Action **8.00** Path to War **10.40** Along Came Polly **12.10** Win A Date with Ted Hamilton! **14.00** Looney Tunes: Back in Action **16.00** Path to War

▶ 18.40 **Along Came Polly** (Svo kom Polly) Ráðgjafinn Reuben Feffer vill alltaf hafa hlutina á hreinu. Allt fer því skiljanlega í rúst þegar eiginkonan heldur fram hjá honum í brúðkaupsferðinni!

20.10 **Win A Date with Ted Hamilton!** (Stefnumót með stórstjórn!) Róm-antísk gamanmynd.

22.00 **The Whole Ten Yards** (Vafasamur nágranni 2) Stórskemmtileg glæpagrínmynd þar sem taugaveiklaði tannlæknirinn Oz og leigumórðinginn Jimmy túlpani Tudeski hittast á nýjan leik.

0.00 The Adventures of Pluto Nash (B. börnum) **2.00** Poltergeist 3 (Stranglegra bönnuð börnum) **4.00** The Whole Ten Yards (Bönnuð börnum)

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

Fréttáþutturinn 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 Season Legends **13.30** Pool: International Pool Tour **14.30** Athletics: laaf Grand Prix Gateshead **16.00** Athletics: European Cup Malaga **19.30** Sailing: Inside Alinghi **19.35** All Sports: Wednesday Selection **19.45** Equestrianism: Super League Rotterdam **20.45** Golf: the European Tour Johnnie Walker Champs **21.15** Football: World Cup Show **21.45** All Sports: Share It **22.00** Athletics: European Cup Malaga **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 **15.00** Garden Challenge **15.30** Flog 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 **20.25** Fawltly Towers **21.00** Michael Palin's Hemingway Adventure **21.50** Our Mutual Friend **23.00** Hidden Treasure **23.30** Studies in Music: 1750 – 2000 **0.00** Scribbling **1.00** Understanding Cities **1.30** Understanding Cities **2.00** Head On The Block

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 D-Day – Men and Machines **12.00** Polar Bear **14.00** Alcatraz **13.00** Hurricane Floyd **14.00** Megastructures **15.00** Seconds From Disaster **16.00** Hurricane Floyd **17.00** Battlefield **17.30** Battlefield **18.00** The Bloodsuckers **19.00** Megastructures **20.00** Seconds From Disaster **21.00** When Anaesthesia Fails **22.00** Death By Natural Causes **23.00** Seconds From Disaster **0.00** When Anaesthesia Fails

ANIMAL PLANET

11.30 Monkey Business **12.00** Great Savannah Race **13.00** Leopard Man **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** Jungle **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** Jungle **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** Dead Men's Tales

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** Great Historic Sites **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** Switched On **15.30** 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** Aeon Flux **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 90's **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 10 **23.00** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

11.30 Number One Single **12.00** E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** THS Hugh Hefner: Girlfriends, Wives & Centerfolds **15.00** 101 Most Starlicious Makeovers **16.00** 101 Most Starlicious Makeovers **17.00** 101 Most Starlicious Makeovers **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** 50 Most Shocking Celebrity Confessions **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Dr. 90210 **23.00** Sexiest **0.00** 50 Most Shocking Celebrity Confessions **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-Do? **18.00** Sabrina, The Animated Series **18.30** Teen Titans **19.00** Batman of the Future **19.30** 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

MGM

11.50 Mercy or Murder? **13.25** Arena **15.05** Separate Tables **17.00** A Passage to India **19.40** Cutter's Way **21.25** Romantic Comedy **23.05** Dan Turner **0.35** Summer Heat **1.55** Toy Soldiers

TCM

19.00 Welcome to Hard Times **20.40** Grand Prix **23.25** Tarzan, The Ape Man **1.05** Go West **2.25** Suzy

HALLMARK

11.00 Face to Face **13.30** Just a Dream **14.15** Grace & Glorie **16.00** Early Edition **17.00** Early Edition **18.00** Acts of Contrition **19.45** West Wing **20.45** Fidel **22.30** West Wing **23.15** The Right to Remain Silent **0.45** Fidel **2.30** Acts Of Contrition

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** Tyler's Ultimate **18.30** Ching's Kitchen **19.00** The Meaning Of Food **20.30** Can't Cook Won't Cook **20.30** Chalet Slaves **21.00** Dinner in a Box **21.30** Heat in the Kitchen

DR 1

11.50 Grønne haver **12.20** SPOT **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** Landsbyhospitalet **14.00** Yu-Gi-Oh! **14.20** Fragglerne **14.45** SommerSummer **15.45** Zoe Kezako **16.00** Klassen **16.10** Elmers verden **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Familien Knurhår **17.30** SOS – Jeg har gjort det selv! **18.00** Gid det blev et døvt barn! **19.00** TV Avisen **19.25** Profilen **19.50** SportNyt **19.55** Bornholms stemme **21.45** Onsdags Lotto **21.50** Dødens Detektiver **22.15** Folket i den Lykkelige Dal

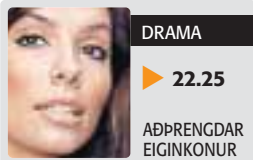
» EKKI MISSA AF...

Bootmen

Það eru ekki fjölbreytt atvinnutækifæri í Newcastle í Ástralíu og eins og fleiri ungir menn á þessum slóðum vinnur Sean Okden í stáljöju. Í frístundum á dansinn hug hans þó allan því Sean er horkugóður steppdansari. Hann fær spennandi hlutverk í danssýningu í Sydney en klúðrar tækifærinu og snýr aftur heim. Við honum blasir tilbreytingarlaus verkmannavinna en Sean hefur annað og meira í huga. Aðalhlutverk leika Adam Garcia, Sam Worthington, Sophie Lee og William Zappa. Dein Perry leikstýrir. 2000.



» SIRKUS KL. 22.20



DRAMA

▶ 22.25

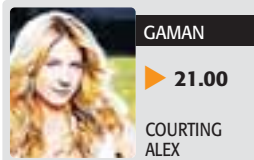
ADPRENGDAR EIGINKONUR



SAKAMÁL

▶ 21.20

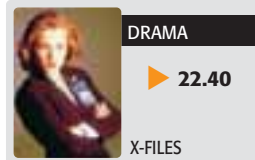
MURDER IN SUBURBIA



GAMAN

▶ 21.00

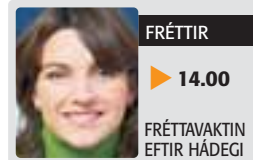
COURTING ALEX



DRAMA

▶ 22.40

X-FILES



FRÉTTIR

▶ 14.00

FRÉTTAVAKTIN EFTIR HÁDEGI

SIJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu forni 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 forni 2005 13.00 Home Improvement 13.25 Sketch Show 13.50 Two and a Half Men 14.10 Medium 14.50 Eldsnöggð með Jóa Fel 15.15 Related 16.00 Barney 16.25 Títæuf 16.50 Noddy 17.00 Bold and the Beautiful 17.22 Neighbours 17.47 Simpsons 18.12 Íþróttifréttir

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

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

12.00 Hádegisfréttir/ Markaðurinn / Íþróttifréttir / Veðurfréttir / Leiðarar dagblaða / Hádegjöld – fréttaviðtal 13.00 Sportið ▶ 14.00 Fréttavaktin eftir hádegi 17.00 Sfréttir 18.00 Veður / Íþróttir / Kvöldfréttir NFS

18.30 Konni Leikin barnamynd frá Tékklandi. e.
18.47 Sögurnar okkar (4:13) Jóhann G. Jóhannsson og Þóra Sigurðardóttir ferðast um Ísland.
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.10 Hálandahöfðinginn (5:10) (Monarch of the Glen VI)
21.15 Sporlaust (18:23) (Without a Trace) Bandarísk spennuþáttaröð um sveit innan Alríkislögreglunnar sem leitar að týndu fólki. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
22.00 Tíufréttir
▶ 22.25 Aðþrengdar eiginkonur (45:47) (Desperate Housewives II) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 Strákarnir
20.05 Eldsnöggð með Jóa Fel (5:6)
20.35 Bones (10:22) (Bein) ▶ 21.20 Murder In Suburbia (6:6) (Morð í úthverfinu) Breskir sakamálaþættir þar sem hin sigilda morðgáta er færð í nýjan og ferskan búaing. Scribbs og As eru eldklárar og einhleypar lögreglukonur sem beita gömlu aðferðum við morðrannsóknir með góðum árangri.
22.10 How I Met Your Mother (22:22) (Svona kynntist ég móður ykkar)
22.35 Michel Vaillant Verulega spennandi og hröð kappakstursmynd.

19.00 Beverly Hills 90210 Unglingarnir í Beverly Hills eru mættir til leiks. Tvíburarnir Brandon og Brenda Walsh eru nýflutt til stjórnumborgarinnar og kynnst krökkum fina og fræga fólksins í Beverly Hills.
19.45 Melrose Place
20.30 Völvi Snær
▶ 21.00 Courting Alex – tvöfaldir lokapáttur Glæný gamanþáttaröð sem fengið hefur frábæra dóma.
22.00 Everybody loves Raymond – lokapáttur Margverðlaunuð gamanþáttaröð um hinn nánast óþolandi íþróttapistlahöfund Ray Romano.
22.30 C.S.I: Miami

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Bernie Mac (12:22) (e)
20.00 Friends (7:17)
20.30 Twins (5:18)
21.00 Smallville (7:22)
21.50 Killer Instinct (5:13) (Die Like An Egyptian) Hörkuspennandi þættir um lögreglumenn í San Francisco og baráttu þeirra gegn hættulegustu glæpamönnum borgarinnar. Bönnuð börnum.
▶ 22.40 X-Files (Ráðgátur) Einhverjir mest spennandi þættir sem gerðir hafa verið eru komnir aftur í sjónvarpið. Mulder og Scully rannsaka dularfull mál sem einfaldlega eru ekki af þessum heimi.

19.00 Ísland í dag
19.40 Hrafnþing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpinguglausan hátt.
20.10 Brot úr fréttavakt
21.00 Fréttir
21.10 60 Minutes
22.00 Fréttir Fréttir og veður
22.30 Hrafnþing Ingvi Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpinguglausan hátt.

23.10 Fótboltakvöld 23.25 Landsmót hestamanna 23.40 Lífháski (47:49) 0.25 Kastljós 0.55 Dagskrárlök

0.20 Huff 2 (3:13) (Bönnuð börnum) 1.15 Greenfingers 2.45 Black Cadillac (Stranglelega bönnuð börnum) 4.15 Bones (10:22) 5.10 Fréttir og Ísland í dag 6.15 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.20 Jay Leno 0.05 America's Next Top Model V (e) 1.00 Beverly Hills 90210 (e) 1.45 Melrose Place (e) 2.30 Östöðvandi tónlist

23.30 Clubhouse (9:11) (e) 0.15 Sirkus RVK (e) 0.45 Friends (7:17) (e)

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

HELGARVÍNID: TRIO CARMENÉRE MERLOT CABERNET SAUVIGNON

Enn ein stjarnan frá Concha y Toro

Choncha y Toro er stærsta víngerðarhúsið í Chile og hefur fyrir löngu sannað ágæti sitt, var t.a.m. valið "Besta vínhus nýja-heimsins" á síðasta ári. Í tímaritinu Wine Spectator var Concha y Toro á síðasta ári valið sem eitt af 20 bestu víngerðarhúsum veraldar sem bjóða afburða gæði á sanngjörnu verði. Margir kannast við vín eins og Sunrise, Casillero del Diablo og Marques de Casaconcha sem hafa unnið hug og hjörta landsmanna undanfarin ár. Trio Carmenére

Merlot Cabernet Sauvignon er enn ein stjarnan frá Concha y Toro sem kemur til með að skína skært um ókomna framtíð. Frábær blanda úr þremur þrúgum sem gefur af sér mikla mýkt, þroskað tannín með kröftugum endi og löngu eftirbragði. Hentar sérlega vel með kjötréttum af ýmsu tagi. Kjúklungur og lambakjöt passa mjög vel með en líka bragðmeira kjöt eins og t.d. nautakjöt og villibráð.

Verð í Vínbúðum 1.290 kr.





FÓTBOLTI
▶ **19.45**
LANDSBANKA-
DEILDIN 2006



GAMAN
▶ **14.00**
DOWN WITH
LOVE



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Football: World Cup Season Legends 12.30 Football: World Cup Season Legends 13.30 Pool: International Pool Tour 14.30 Athletics: European Cup Malaga 16.00 Athletics: European Cup Malaga 19.45 Football: World Cup Show 20.15 Boxing: International contest Ljubljana 21.15 Football: World Cup Show 21.45 Athletics: European Cup Malaga 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 15.00 Garden Challenge 15.30 Flog It! 16.15 Escape to the Country 17.00 Doctors 17.30 EastEnders 18.00 Keeping up Appearances 18.30 Keeping up Appearances 19.00 The Lost World 20.15 The Fear 20.30 Eddie Izzard 21.00 Lewis Carroll - Curiouser & Curiouser 22.00 Popcorn 23.00 The Life of Mammals 0.00 Journey of Life 1.00 In The Shadow Of The Vesuvius 1.30 Wide Sargasso Sea 2.00 Trouble At The Top

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Pests from Hell 13.00 Quake Threat UK 14.00 Megastructures 15.00 Survival Investigated 16.00 Supervolcanoes Investigated 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 Invaders 19.00 Megastructures 20.00 Megastructure 21.00 Tornado Intercept 22.00 Death By Natural Causes 23.00 Megastructure 0.00 Tornado Intercept

ANIMAL PLANET

11.30 Monkey Business 12.00 Little Zoo That Could 13.00 Jungle 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

11.00 American Chopper 12.00 A Bike is Born 12.30 A Bike is Born 13.00 Ultimate Ten 14.00 Extreme Machines 15.00 Scrapheap Challenge 16.00 Wheeler Dealers 16.30 Wheeler Dealers 17.00 Amer-

ican Chopper 18.00 Brainiac 19.00 True Crime Scene 20.00 FBI Files 21.00 Sensing Murder - Denmark 21.50 FBI Files 22.50 Forensic Detectives 23.50 Brainiac 0.50 Greatest Military Clashes 1.45 Dead Men's Tales

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 California 15.30 The Thirsty Traveler 16.00 Adventures and Experiences 16.30 The Travel Bug 17.00 Distant Shores 17.30 Earthwalkers 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 Soon 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 Wondershowzen 19.30 Andy Milonakis Show 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Superrock 22.00 Headbangers 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 10 23.00 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 THS American Pie: Uncovered 15.00 50 Most Shocking Celebrity Confessions 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 Simon Cowell 20.00 101 Craziest TV Moments 21.00 Sexiest 22.00 Dr. 90210 23.00 Girls of the Playboy Mansion 23.30 Girls of the Playboy Mansion 0.00 THS Simon Cowell 1.00 101 Craziest TV Moments 2.00 101 Most Starlicious Makeovers

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

MG M

12.15 The Mechanic 13.55 Mystery Date 15.35 The Medgar Evers Story 17.00 Cutter's Way 18.50 Red River 21.00 Solomon and Sheba 23.20 The Group 1.50 Lifeforce

TC M

19.00 Soylent Green 20.35 Where the Spies Are 22.30 Once a Thief 0.15 Today we Live 2.15 Manpower

HALLMARK

11.00 Mermaid 12.30 Follow the Stars Home 14.15 Charms for the Easy Life 16.00 Early Edition Iv 17.00 Early Edition Iv 18.00 Trouble In Paradise 19.45 West Wing 20.45 Fidel 22.30 West Wing 23.15 Power and Beauty 0.45 Fidel 2.30 Trouble In Paradise

BBC FOOD

11.30 The Tanner Brothers 12.00 Tyler's Ultimate 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 Sunshine Food 21.30 Saturday Kitchen

DR 1

11.50 Grønne haver 12.10 Mit Helsingfors 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 Landsbyhospitalet 14.00 Yu-Gi-Oh! 14.20 Fragglernerne 14.45 SommerSummerum 15.45 Zoe Kezako 16.00 Fandango - med Chapper 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Familien Knurhår 17.30 SOS - Jeg har gjort det selv! 18.00 Hokus Krokus 18.30 Sporløs 19.00 TV Avisen 19.25 Sport-Nyt 19.30 Landsstævne 2006 22.00 Morder eller offer?

18.00 Íþróttasjallið 18.12 Sportið

18.30 US PGA í nærmynd (Inside the PGA) Víkulegur fréttabáttur þar sem fjallað er um bandarísku mótaraðina í golfi á nýstárlegan hátt.

19.05 Landsbankamörkin 2006 ▶ 19.45 Landsbankadeildin 2006 (Landsbankadeildin 2006)

22.00 Kraftasport (Sterkasti maður Íslands 2006) Upp taka frá keppninni um Sterkasta mann Íslands.

22.30 Sænsku nördarnir (FC Z) Hvað gerist þegar fimmtán nördar sem aldrei hafa fylgst með knattspyrnu eða sparkað í fótbolta mynda knattspyrnuhlíð?

23.20 Landsbankadeildin 2006

6.00 Sky Captain and the World of Tomorrow 8.00 Down With Love 10.00 Simone 12.00 Spy Kids 3-D: Game Over 14.00 Down With Love 16.00 Simone 18.00 Spy Kids 3-D: Game Over

▶ 20.00 Sky Captain and the World of Tomorrow (Háloftakaffeinninn og veröld morgundagsins) Byltingakennnd og ævintraleg vísindaskáldsaga með Jude Law og Gwyneth Paltrow í aðalhlutverkum.

22.00 Blown Away (Í loft upp) Sprengjumaður gengur laus í stórborginni Boston og íbúarnir eru sem lamaðir. Sprengjusveitin er kölluð á vettvang og meðlimum hennar verður fljótlega ljóst að ekki er við neinn viðvæning að fást. Aðalhlutverk: Tommy Lee Jones, Jeff Bridges. Leikstjóri: Stephen Hopkins. 1994. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Razor Blade Smile (Str. b. börnum) 2.00 Jeeps Creepers 2 (Str. bönnuð börnum) 4.00 Blown Away (e) (Str. b. börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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

AUGLÝSINGASÍMI

550 5000

FRÉTTABLAÐIÐ

» Sudoku vikunnar

#31

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#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.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

VENDU ÞIG VIÐ GÆÐI – VENDU ÞIG VIÐ EIRVÍK

Rómantísk helgarferð

fyrir heppin brúðhjón til Parísar



Hjá Eirvík
fást brúðargjafir
í miklu úrvali

GJAFABRÉF



Rómantísk helgarferð fyrir heppin brúðhjón til Parísar
Nöfn allra brúðhjóna sem fá gjöf, keypta í Eirvík fara í pott
sem dregið verður úr 30. september 2006.

Eirvík býður heppnum brúðhjónum í helgarferð til Parísar. Þar verður gist á
Le Grand Hotel Intercontinental sem er eitt glæsilegasta hótél borgarinnar.
Í lok september kemur í ljós hvaða heppnu brúðhjón það verða sem eyða
dásamlegri helgi í borg ástarinnar.

EIRVÍK -hágaðaheimillistæki



Grafiska småttan ehf. 06.06

opið: virka daga 10-18, laugardaga 11-16

Sumartilboð!

15% - 50% afsláttur!



Ný komin sending af skinnmottum

Verð áður: 98.800 / Verð nú: 78.800

Einnig fjölbreytt úrval af öðrum mottum

Verið velkomin!

h e i m a
húsgagnaverslun

suðurlandsbraut 48 - 108 reykjavík - 568 4242



Hafðu það gott!



Sjálfvirk hnakkapúðastilling
veitir bestu mögulegu þægindi.



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

Mismunandi stærðir,
- þú velur þína stærð

Sjálfvirk hnakkapúðastilling

Sérstakur mjóbakstuðningur

Þyngdarstýring

Sterk fjaðrandi stálgrind

Kaldsteyptur svampur

Úrvals nautaleður - Yfir 50 litir

Öflug viðargrind - Fæst í 6 litum

Borð fyrir fartölvur

Lif & List
HÚSGÖGN
Ármúla 44, sími 553 2035