

birta

stendur í báðar

SIRKUSPORTIÐ

Markaðsstemning í miðbænum

ÁSTA GUÐMUNDSDÓTTIR

Hannar fyrir erlendan markað

TÍSKA

Krullað og náttúrulegt

UNNUR ÖSP

» Skapar fantasíuheim
á stóra sviðinu «

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
30. júní - 6. júlí

L' O R

Color Riche

Kynnir línuna

Star Secrets

4 leyndardómsfullir, frábærir litir afhjúpa einstaka persónutöfra.

Einstaklega þægilegur varalitur.
Frábærir E-vítamínbættir litir.

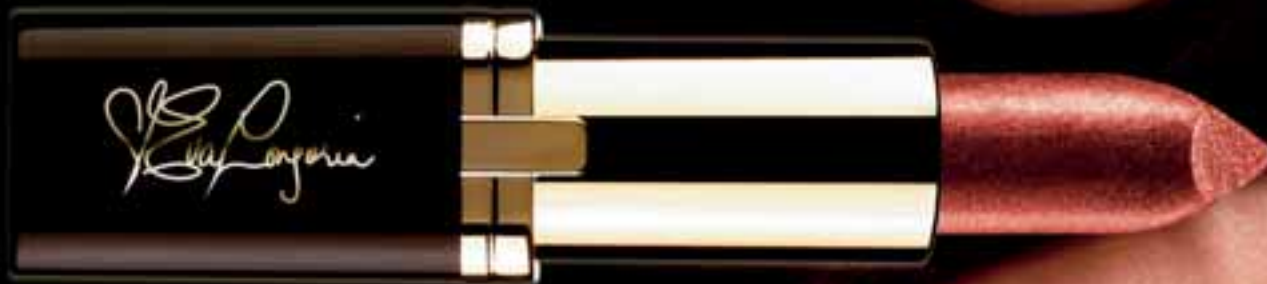
Eva Longoria sést hér með Color Riche Star Secrets caramel nr. 704

É A L

Eva Longoria

„Ég elska þennan lit, Caramel, með kopargljáa sem fellur vel að möttu litarhafti mínu. Ég hef Color Riche Star Secrets alltaf með mér jafnt daga sem kvöld.“

Því þú átt það skilið!



L'ORÉAL
PARIS

120 ¹⁸⁸⁶/₂₀₀₆

Við erum 120 ára 1. júlí.
Þér er boðið í afmæli.



Landsbankinn



18



24



14



22

Petta helst

- 7 Ferðahelgin mikla
- 8 Heitt og kalt
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla Harðar Ellerts Ólafssonar
- 12 Kristjana Stefánsdóttir: Þegar töfrarnir taka völdin

Greinar og viðtöl

- 14 Creative clothes: Kvenlegt en gróft
- 18 Unnur Ösp Stefánsdóttir: Barist fyrir frelsinu í fantasíuheimi
- 24 Föt, glingur og dótari
- 28 Inga Björk Ingadóttir: Hjálpar fólki með tónlistinni

Hann/hún

- 22 Ferskur fiskur í álböggli
- 32 Krullað og náttúrulegt
- 34 Brynhildur elur upp
- 36 Kaupvenjur kynjanna
- 40 Jóhanna segir kynjasögur
- 40 Stjórnuþá
- 42 Skór fyrir litla fætur
- 44 Náttúruleg ráð við kvefi
- 46 Vatn í stað orkudrykkja

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku

birta

30. júní – 6. júlí 2006 nr. 26

ÚTGÁFUFLAG: 365 – prentmiðlar
RITSTJÓRAR: Þórgunnur Oddsdóttir
thorgunnur@frettabladid.is
og Steinunn Stefánsdóttir (ábm.)
steinunn@frettabladid.is
RITSTJÓRN OG AUGLÝSINGAR:
Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 550 5000
DREIFING: Pósthúsið ehf., sími 585 8330

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

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



ÁRBÆJARSAFN

- GOTT HEIM AÐ SÆKJA



OPIÐ ALLA DAGA Í SUMAR FRÁ 10 - 17

*Nánari upplýsingar á vefslóðinni
www.minjasafnreykjavikur.is*



Minjasafn Reykjavíkur
ÁRBÆJARSAFN



Ferðahelgin mikla

Texti: VALGEIR RAGNARSSON
Mynd: VILHELM GUNNARSSON

Áratugum saman hafa Íslendingar streymt út í guðsgræna náttúruna þessa fyrstu helgi júlímánaðar og gefið lítið fyrir þá staðreynd að á Íslandi er allra veðra von. Bjartsýnir Íslendingar í ferðahug láta sjaldan bugast, ekki einu sinni þegar hin séríslenska lárétta rigning dynur af krafti á litlu kúlutjöldunum sem mega síns lítils gegn óvægum náttúruöflum. Það er fátt sem jafnast á við bjartar íslenskar sumarnætur og ævintýrin sem þeim fylgja. Ullarpeysa, ferðagrill, falskur gítar, langar nætur og votir fætur eru fullkomin uppskrift að eftirminnilegri helgi. Látum til leiðast og njótum sumarsins, hvernig sem viðrar. Það verður hvort eð er farið að hausta áður en við vitum af.

heitt & kalt |

HELGARFERÐ TIL BARCELONA
Upplífandi á öllum árstímum. Varið ykkur bara á þjófum.

JURTAAPÓTEKIÐ selur alls kyns jurtablöndur og fæðubótarefni sem eru góð fyrir líkama og sál.

LITRÍKAR KARLASKYRTUR Eiga vel við í sumar en spurning hvort þær tolli lengi í tísku.

G-STRENGIR FYRIR KARLMENN Ekki þægilegir frekar en g-strengir kvenna, þótt sumir haldi öðru fram.

DANSKI KÚRINN Kúrar af þessu tagi endast yfirleitt ekki lengi, samþanber kolvetnakúrin og sveppurinn (oj).

Brúðkaup » Vilt þú ganga að eiga ...

Sumarið er sá tími sem flestir velja til að ganga í hjónaband. Þeir sem eru á hinum svokallaða giftingaraldri eiga því fullt í fangi þessa dagana og þufa að láta sjá sig í ófáum brúðkaupum í sumar. Allir eru að gifta sig og það er brúðkaupsveisla um hverja helgi. Brúðkaupin eru af ýmsum toga. Sumir velja látlausa athöfn meðan aðrir halda stóra veislu og bjóða fjölda fólks. Þeir sem ekki er boðið í neitt brúðkaup þetta sumarið fara ekki varhluta af brúðarstandinu, í helgarumferðinni er ekki óalgenget að rekast á skreytta bíla og brúðarmarsinn heyrst óma frá annarri hverri kirkju.



Gallabuxur »

Litríkar og niðurþröngar

Tíundi áratugurinn lifir. Við sem héldum að hann myndi aldrei lifna aftur getum étíð það ofan í okkur. Hvítar, grænar og rauðar gallabuxur eru komnar aftur í tísku og nú einnig með áhrifum frá níunda áratugnum þannig að þær eru ekki bara í skemmtilegum litum heldur líka niðurþröngar. Nú er bara að bíða eftir vinnufataúlpunum, hermannaklossunum og stuttermanna afabólunum frá Guðsteini.

Mánaðarmót » Fyrstu sumarlaunin

Loksins, loksins fá blankir háskólastúdentar og menntaskólanemar laun eftir harðan og kaldan vetur. Þetta eru ánægjuleg tímamót á árinu og ekki verra þegar persónuafslátturinn er búinn að safnast upp yfir skólaárið. Ekki er það síður ánægjulefni fyrir hina ungu vinnuskólanemendur að fá fyrstu launafærsluna inn á reikninginn sinn. Greyin litlu eru orðin saltin í fót, geisladiska og glingur. Það er því ekki ólíklegt að rekast á unglinga á Laugaveginum eða í verslunarmiðstöðum landsins um mánaðarmótin, með afrakstur sláttar og arfatínslu í vasanum. Ja, alla nema þá sem eru skynsamir og leggja launin samvisskusamlega inn á lokaðan reikning.



Heyannir » Annatími í sveitinni

Slátturinn er hafinn og þar með annatími í sveitum landsins. Ilmur af nýsleginni töðu tekur flestum lyktum fram og stemningin er einstök sem ótvírætt skapast þegar öflun vetrarforða búfjárins stendur yfir. Þó nú sé hægt að ná góðum hejum í plast þrátt fyrir daufan þurrk og að mestu sé liðin sé sú tíð að bændur eigi allt sitt undir sól og regni þá er slátturinn alltaf spennandi tími í sveitinni. Þeir sem leið eiga um vegi landsins þurfa stundum að hægja á sér þegar dráttarvélar með tæki og heyvagna eru á ferð og teppa brautina. Þá er ekkert annað að gera en anda rólega, gíra niður og gefa sér tíma til að njóta útsýnisins.





45
DESIBIL

AAA
ORKA ÞVOTTUR ÞURRKUN

NÝTT! Stærri að innan meira rými!

Electrolux

- ✓ Extra há uppþvottavél, hentar undir 88-94 cm borðhæð
- ✓ Ötrúlega hljóðlát, aðeins 45 dB(A)
- ✓ 5 þvottakerfi, þ.á.m. hraðkerfi og sjálfvirkir kerfi, glasakerfi og erfiðskerfi
- ✓ Tímaskjár sem sýnir rauntíma
- ✓ Val um 70°/65°/50°/45°C
- ✓ Sveigjanleg innrétting
- ✓ Innbyggð lýsing
- ✓ A/A/A einkunn fyrir orkunýtni, þvottagæði og þurrkun
- ✓ HxBxD: 87-93x60x61 cm

Verð nú 59.900
AFSLÁTTUR 25%



AAA
ORKA ÞVOTTUR ÞURRKUN

Verð nú 64.900
AFSLÁTTUR 25%

AEG

- ✓ Afburða hljóðlát uppþvottavél hlaðin þægindum og nýrri tækni. Stálframhljóð.
- ✓ Hljóðlát, aðeins 43 dB(A)
- ✓ 6 þvottakerfi, þ.á.m. hraðkerfi og sjálfvirkir kerfi ásamt glasa- og erfiðskerfi
- ✓ Tímaskjár sem sýnir rauntíma
- ✓ Val um 70°/65°/60°/50°/45°C
- ✓ A/A/A einkunn fyrir orkunýtni, þvottagæði og þurrkun
- ✓ Innbyggð lýsing
- ✓ Verð áður kr. 119.900

AEG

Vönduð þýsk uppþvottavél frá AEG. Afar hljóðlát.

- ✓ Hljóðlát, aðeins 49 dB(A)
- ✓ 4 þvottakerfi, þ.á.m. hraðkerfi og sjálfvirkir kerfi og erfiðskerfi
- ✓ Framstillt ræsing möguleg
- ✓ Val um 70°/65°/50°/45°C
- ✓ A/A/A einkunn fyrir orkunýtni, þvottagæði og þurrkun
- ✓ Verð áður kr. 84.900



43
DESIBIL

AAA
ORKA ÞVOTTUR ÞURRKUN

Verð nú 99.900
AFSLÁTTUR 17%

UPP-ÞVOTTADAGAR

Sparaðu allt að 25%



ZANUSSI

- ✓ Hljóðlát Zanussi vél með kámfriiri stálframhljóð og snertitökkum
- ✓ Hljóðlát, aðeins 47 dB(A)
- ✓ 5 þvottakerfi, þ.á.m. hraðkerfi og sjálfvirkir kerfi ásamt glasa- og erfiðskerfi
- ✓ Tímaskjár sem sýnir rauntíma
- ✓ Val um 70°/60°/50°/45°C
- ✓ A/A/A einkunn fyrir orkunýtni, þvottagæði og þurrkun
- ✓ AquaPulse þvottatækni
- ✓ Verð áður kr. 89.400

Verð nú 74.900
AFSLÁTTUR 17%



45
cm

Verð nú 59.900
AFSLÁTTUR 20%

ZANUSSI

- ✓ Sérstaklega mjó uppþvottavél, aðeins 45 cm á breidd.
- ✓ Hljóðlát, aðeins 49 dB(A)
- ✓ 5 þvottakerfi, þ.á.m. hraðkerfi og sjálfvirkir kerfi ásamt erfiðskerfi
- ✓ Val um 70°/60°/50°/45°C
- ✓ A/A/B einkunn fyrir orkunýtni, þvottagæði og þurrkun
- ✓ Verð áður kr. 74.900

AAA
ORKA ÞVOTTUR ÞURRKUN



Opíð Virka daga 9-18
Lokað laugardaga í júlí og ágúst

Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík
Sími 5880500
www.rafha.is



brennslan mín ...

Hörður Ellert Ólafsson ljósmyndari

Kúabjallan bjargaði tónlistinni

Það er mikið að gerast í lífi Harðar þessa dagana. Hann er formaður Stúdentaléikhússins og á fullu að undirbúa næsta leikár auk þess að vera ljósmyndari í fullu starfi. Hann var þó meira en til í að velja brennsluna sína en hann hefur alltaf verið ástfanginn af kúabjöllunni í tónlist og vill meina að það tónlistin sé ekki tónlist ef það vantar kúabjölluna.

- | | |
|---------------|---|
| LAG 1 | Moby Dick - Led Zeppelin. Þetta hefur verið upphaldslagjöld mitt frá því ég heyrði það fyrst, það er ótrúlegt að sjá John Bonham spila þetta live án trommukjuða (á DVD). |
| LAG 2 | Porkell - Mammút. Helvíti skemmtilegt íslenskt lag, og söngkonan mjög efnilig, á eflaust eftir að marka sér sess í íslensku tónlistarlífi framtíðarinnar. Íslenskir tónlistarmenn mættu taka Mammút sér til fyrirmyndar og nota kúabjölluna í tónlist sinni. |
| LAG 3 | Low Rider - WAR. Crazy lag, kemur manni alltaf í stuð, þetta er einfaldlega snilldarlag þegar maður er að keyra um landið með opinn glugga í góðu veðri. |
| LAG 4 | Don't Fear the Reaper - Blue Oyster Cult. Þetta er bara mesta kúabjöllusnilld í heimi. „WE NEED MORE COWBELL!“ Christopher Walken. |
| LAG 5 | Honky Tonk Woman - Rolling Stones. Fyrsta lagjöld með kúabjöllu sem ég man eftir að hafa heyrð. Ég var fimm eða sex ára á sumar-fagnaði á Hvolsvelli, ógleymanleg stund:) |
| LAG 6 | Believe - GusGus. Eitt besta lag GusGus fyrr og síðar, þökk sé kúabjöllunni. |
| LAG 7 | Little sister - Queens of the Stone Age. Þrusukröftugt rokklag sem leyfir engum að sitja kyrrum. |
| LAG 8 | Weapon of choice - Fat Boy Slim. Eina ástæðan fyrir að þetta lag er á listanum er myndbandið. Christopher Walken kemst í annað skip-tíð á kúabjöllulistann minn, án þess að vera tónlistarmaður. Það dansar enginn í bransanum betur en Walken. |
| LAG 9 | Groove is in the heart - Dee Lite. Eðal grúv, það komast allir í fíling við þetta lag. |
| LAG 10 | Lay Lady Lay - Bob Dylan. Klassík, það þarf ekkert að segja meira en það. Fyrir þá sem þekkja ekki lagið, stökkvið í Skífuna og athugið hvort María vill ekki leyfa ykkur að hlusta. |

» birta mælir með ...

... VEITINGAHÚSINU NARFEYRARSTOFU Í STYKKISHÓLM

Notalegur veitingastaður í fallegu húsi á besta stað í Hólminum. Einn besti rétturinn á matsæðlinum er svokölluð fiskitvenna; Ljúffeng fiskisúpa sem borin er fram með svartfuglsalati. Á staðnum má einnig fá góða hamborgara og ýmsa rétti fyrir börnin. Verðið er gott og þjónustan framúrskarandi. Narfeyrarstofa er veitingahús eins og þau gerast best á Íslandi.



... PLÖTUNNI TIMELESS með hinum

goðsagnakennda Sergio Mendes. Hér eru á ferð endurgerðir af lögum Sergio Mendes og Brazil 66 sem gerðu garðinn frægan á sjöunda áratugnum. Framleiðandi plötunnar er Will.I.Am úr Black Eyed Peas en sú hljómveit setur einmitt smellinn Más Que Nada í nýjan búning á plötunni. Aðrir listamenn sem koma við sögu á þessari samba, hip hop og rapp-plötu eru til að mynda John Legend, India Arie, Stevie Wonder og Justin Timberlake.

... VANILLA HAZELNUT CELESTIAL

SEASONINGS DESSERT TEA. Teið fæst meðal annars í Søstrene Grene og rennur afar ljúflega niður eftir góða máltíð. Teið er líka koffínlaust sem er ekki verra. Ljúfur vanillukeimurinn blandast við hnetubragðið sem er blanda sem klikkar ekki. Nammi namm.



Töff tölvutengi

NÝTT

Nú er sko hægt að flytja gögn milli tölva með stæl! Vefsíðan www.mimoco.com býður upp á töff og litrik USB-tengi sem hægt er að nota bæði fyrir Windows og Mac og kallast mimobots.

Nú hafa þrír lykjar bæst í hópinn, þeir Ramona, Link og Betty-Lou, sem hannaðir eru af Lili Chin. Tengin fara í sölu um miðjan júlí þannig að það er um að gera að panta strax í dag. Hvert tengi kostar allt að 150 dollara, eða um 12.000 íslenskar krónur.

Hægt er að fá öll tengin á síðunni með 256MB, 512MB, 1GB og 2GB getu en hvert tengi er jafnframt framleitt í takmörkuðu upplagi. Enda ekkert gaman ef allir eiga svona ótrúlega flott USB-tengi!



Canon DAGAR

you can
Canon

Canon EOS 350D

Án linsu

- 8,0 MP CMOS myndnemi
- Annarrar kynslóðar DIGIC II örgjörvi, skilar miklum hraða og frábærum myndgæðum
- 0,2 sek í fyrsta skot, 3 rammar á sek og 14 myndir í röð án tafar
- 7 punkta sjálfvirkur fókus með "auto focus tracking" kerfum
- 1,8" LCD skjár 115.000 punkta
- Öflugt innbyggt flass, E-TTL II flasskerfi sem skynjar stillingar linsu
- Vinnur samtímis RAW og JPEG format
- Hugbúnaður fylgir
- Lítil og nett SLR vél, aðeins 485 g án linsu
- Samhæfð öllum EF/EF-S linsum og EX Speedlite flössum
- USB 2,0 háhraða tenging og video út
- PictBridge prentun



Kr. 7.473,- ¹²mán

Kr. 84.900,-

Canon EOS 350D

með 18-55mm linsu

- 8,0 MP CMOS myndnemi
- Annarrar kynslóðar DIGIC II örgjörvi, skilar miklum hraða og frábærum myndgæðum
- 0,2 sek í fyrsta skot, 3 rammar á sek og 14 myndir í röð án tafar
- 7 punkta sjálfvirkur fókus með "auto focus tracking" kerfum
- 1,8" LCD skjár 115.000 punkta
- Öflugt innbyggt flass, E-TTL II flasskerfi sem skynjar stillingar linsu
- Vinnur samtímis RAW og JPEG format
- Hugbúnaður fylgir
- Lítil og nett SLR vél, aðeins 485 g án linsu
- Samhæfð öllum EF/EF-S linsum og EX Speedlite flössum
- USB 2,0 háhraða tenging og video út
- PictBridge prentun



Kr. 8.423,- ¹²mán

Kr. 94.900,-

Canon EOS 350D

með 17-85mm linsu

- 8,0 MP CMOS myndnemi
- Annarrar kynslóðar DIGIC II örgjörvi, skilar miklum hraða og frábærum myndgæðum
- 0,2 sek í fyrsta skot, 3 rammar á sek og 14 myndir í röð án tafar
- 7 punkta sjálfvirkur fókus með "auto focus tracking" kerfum
- 1,8" LCD skjár 115.000 punkta
- Öflugt innbyggt flass, E-TTL II flasskerfi sem skynjar stillingar linsu
- Vinnur samtímis RAW og JPEG format
- Hugbúnaður fylgir
- Lítil og nett SLR vél, aðeins 485 g án linsu
- Samhæfð öllum EF/EF-S linsum og EX Speedlite flössum
- USB 2,0 háhraða tenging og video út
- PictBridge prentun



Kr. 13.509,- ¹²mán

Kr. 154.900,-



Canon RC-5

Þráðlaus fjarstýring

Kr. 2.490,-



Canon UV filter

Verð frá Kr. 2.780,-

Canon Protect filter

Verð frá Kr. 2.290,-

Canon Polarizer filter

Verð frá Kr. 7.980,-

hama

þrífotur
Omega Pro II



Þyngd: 3,9 kg
Samansettur: 84,5 cm
Hámarkshæð: 192 cm

Kr. 15.990,-

hama

Trekking



Bakpoki fyrir
ljósmyndatæki
Innanmál (B x L x H):
30 x 15 x 33 cm
Utanmál (B x L x H):
33 x 18 x 36 cm

Kr. 9.900,-

Bushnell

Powerview
12x50



12 faldur aðdráttur
Frábær alhlíða sjónauki
Taska og klútur fylgja
30 ára ábyrgð

Kr. 11.490,-

Memory Corp™

M-C -the safe choice...

8GB



15%
afsláttur

Kr. 59.900,-



Vaxtalausar greiðslur!

12
mán

Verð miðast við greiðslusamning Visa eða Euro til 12 mánaða

HANS PETERSEN



Texti: GUNNÞÓRA GUNNARSÓTTIR Myndir: GVA

» ÞEGAR TÖFRARNIR TAKA VÖLDIN «

Kristjana Stefánsdóttir djasssöngkona er að leggja land undir fót með fríðu föruneyti. Tilgangur fararinnar er að leyfa landsmönnum að njóta lifandi tónlistar á björtum sumarkvöldum.

HVERT Á AÐ STEFNA?

Við byrjum reyndar í höfuðborginni og förum svo norður um land, verðum meðal annars í Stykkishólmi, á Akureyri, Húsavík, við Mývatn og austur á Seyðisfirði. Síðan tökum við lagið á Skógum undir Eyjafjöllum.

ÞÚ SEGIR VIÐ. HVERJIR ERU FERÐAFÉLAGARNIR?

Þeir eru Sigurður Flosason sem er höfundur tónlistarinnar og leikur á saxófón, Aðalsteinn Ásberg Sigurðsson, höfundur ljóðanna, Valdimar Kolbeinn Sigurjónsson kontrabassaleikari, Eyþór Gunnarsson hljómborðsleikari og stórstjarnan Pétur Östlund sem sér um trommuleikinn. Þetta eru all stórskemmtilegir strákar og ég hlakka mikið til að verða á flakkinu með þeim. Vona bara að við fáum stóran bíl undir allan hópinn, það er skemmtilegra en að þurfa að skipta líði.

ÆTLIÐ ÞIÐ YKKUR LANGAN TÍMA Í FERÐINA?

Nei, þetta eru bara níu dagar sem ferðin á að taka. Það verður keyrt á hverjum degi og svo verður gigg á hverju kvöldi. Oft þróast skemmtilegir hlutir þegar sama dagskráin er flutt kvöld eftir kvöld. Það er þá sem töfrarnir taka völdin svo þetta er virkilegt tilhlökkunarefni.

EN HVERT ER TILEFNI FERÐARINNAR?

Við erum að fylgja eftir diskum sem kom út í apríl og heitir Hvar er tunglið. Hann hefur fengið fína dóma. Við höldum útgáfutónleika síðasta vetrardag í Ráðhúsi Reykjavíkur og nú á að athuga hvernig lögin hljóma á landsbyggðinni.

ER KANNSKI UTANLANDSREISA Í BÍGERÐ Í FRAMHALDI AF ÞVÍ?
Nei, það hefur ekkert verið rætt en eflaust væri það gaman.

NÓG AÐ GERA HÉR Á LANDI?

Já, þetta er bara lítill hluti af því sem ég er að fást við. Ég er alltaf með mörg járn í eldinum. Gaf út plötu á síðasta ári með undirleik Agnars Más Magnússonar píanóleikara og hún var að fá rosa fína umsögn í bandaríska vefritinu All about jazz. Ég hef líka fullt að gera í sambandi við kennslu, er einn af kennurum í FÍH og var svo að leiðbeina þátttakendunum í Idolinu. Núna er ég með krakkana í Footloose undir mínum verndarvæng í sambandi við sönginn. Svo er ýmislegt í deiglu sem ég get ekki sagt frá á þessari stundu en get fullyrst að það eru spennandi tímar framundan. Að minnsta kosti er alveg nóg að gera og það er vissulega ánægjulegt.

FÆSTU VIÐ TÓNSMÍÐAR SJÁLFR?

Já, það er fyrst núna sem ég er að láta það verða að veruleika. Ég er að vinna með gítarleikara sem heitir Birkir Rafn Gíslason og við höfum verið að búa til músík saman sem ég veit ekki alveg hvenær kemur fyrir eyru almennings. Það verður ekkert endilega einhver djass heldur getur orðið einhver allt önnur stefna.

EN HEFURÐU FARIÐ ÁÐUR SVONA TÓNLEIKAFERÐIR UM LANDIÐ EINS OG NÚ ER FRAMUNDAN?

Já, já, ég hef prófað það áður. Það er alveg frábært.

TEKURÐU ÞÉR EKKERT SUMARFRÍ?

Jú, jú, ég á eina þriggja ára dóttur og er að hugsa um að fara í bústað með henni. Ég hef grun um að það gæti orðið niðurstaðan. Við Birkir förum út til Þýskalands að spila og syngja. Sú litla verður hjá föður sínum á meðan.



MODUS
VERTU Á ÖRUGGASTA BÍLNUM

Eftir þínu höfði



...einn hring enn!

...sástu villidýrið?



Verð frá kr. 1.660.000

og eldsneytisnotkun í blönduðum akstri frá 4.1 ltr/100 km

Modus er stór smábíll eða smár risabíll, allt eftir sjónarhorninu. Hann er þó fyrst og fremst **nettur** og ótrúlega þéttur borgarbíll, sem býr yfir ógrynni möguleika. **Modus** er jafnframt fjölnotabíll og því með meira rými og fleiri möguleika en aðrir í sama stærðarflokki. Og ólíkt flestum bílum í þessum stærðarflokki er hann með **5 stjörnu öryggi**. Að öllu samanlögðu er **Modus** því bíll sem gefur stórum fjölskyldubílum ekkert eftir, nema hvað hann er liprari og hagkvæmari í rekstri.



Renault Megane II
Verð frá kr. 1.960.000



Renault Megane II Sport Tourer
Verð frá kr. 2.160.000



Renault Megane II Saloon
Verð frá kr. 2.110.000



Renault Megane II Scenic
Verð frá kr. 2.340.000



Renault LAGUNA II Berline
Verð frá kr. 2.720.000



Renault LAGUNA II Break
Verð frá kr. 2.840.000



RENAULT
www.renault.is

Alls hafa átta bílar frá Renault fengið 5 stjörnur eða hæstu einkunn í öryggisprófunum Euro NCAP, sem er meira en tvöfalt betri árangur en hjá öðrum bílaframleiðendum.

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



*Bílasamningur: 30% útborgun og mánaðalegar gróður: í 84 mánuði og eru háðar breytingum á vöxtum og gengi erlendra mynta. Bíll á mynd: Renault Modus Dynamic Lux útgáfa, verð kr. 1.990.000



Í veturlínunni er áhersla lögð á ullarhvítt og svartan lit. Einnig er dálítið um gull, silfur og bleikan lit.

Kvenlegt EN GRÓFT



Ásta Guðmundsdóttir í verslun sinni að laugavegi 25.

Ásta Guðmundsdóttir útskrifaðist úr fatahönnun í Þýskalandi árið 1990. Hún hefur búið á Íslandi síðustu níu árin og hannað föt undir vörumerkinu Ásta Creative Clothes frá árinu 2002.

Texti: MARÍA ÞÓRA ÞORGEIRSDÓTTIR
Myndir: BJARNI GRÍMSSON OG HEIÐA

Ásta hannar tvær línur á ári, sumar- og vetrarlínu, og er kvenfatnaðurinn þar í forgrunni. „Mér finnst mikilvægt að fötin séu kvenleg og svölítið sexi,“ segir Ásta og útskýrir að fyrir sér séu það föt þar sem líkaminn og manneskjan fái að njóta sín á sem bestan hátt. „Flíkurnar verða einnig að vera vel sniðnar og ég legg mikið upp úr góðum frágangi. Fötin mín eru kannski svölítið hrá og gróf en samt fín,“ segir Ásta sem notast helst við náttúruleg efni. „Ég nota mjög mikið íslenska ull, silki og bómull. Einnig geri ég svölítið úr lamba- og geitaskinni ásamt roði, til dæmis skinnhúfur, skinnvettlinga og slár en það nýjasta eru skinnjakkar og kápur.“ Ásta kveðst nota íslenskt hráefni eins og





ricco vero

**Útsalan hafin!
Langur laugardagur!**

BB

stílistinn

Laugavegur 101, 101 Reykjavík.

Sími: 483-4121 • stilstinn.is



hægt er. „Það er mjög gaman að geta notað það en í sumarlínunni er auðvitað ekki hægt að vera með neina ull. Í staðinn er ég til dæmis með silki og hör.“

Skinnhúfur í ýmsum litum.



Ásta segir markaðinn upp tengslin. „Svona verslanir kaupa ekki mikið til að byrja með, þær gera kannski prufukaup, en með tímanum getur þetta þróast yfir í viðskipta-sambönd.“

Ásta Creative Clothes má finna í hönnunar- verslunum úti um víðan heim. „Ég gerði mér strax grein fyrir því að ég gæti aldrei lifað á því að hanna og selja vöruna einungis á Íslandi. Þess vegna fór ég strax út í að kynna hana erlendis og tvisvar á ári fer ég með línuna á sýningar í París, Kaupmannahöfn og New York. Síðan er ég að selja vörurnar í verslunum á nokkuð mörgum stöðum í Bandaríkjunum, ásamt Skandinavíu, Japan og París.“ Ekki er auðvelt að fá slíka samninga og segir Ásta það taka mörg ár að byggja

hér heima hafa breyst mikið á undanförunum árum. „Það er ekkert langt síðan verslunareigendur fóru að sýna íslenskri hönnun áhuga og núna er ég allt í einu komin með hönnun mínar í nokkrar verslanir á Íslandi,“ segir Ásta en vörurnar er meðal annars að finna í Kirsuberjatrénu, Trippen og Gallerý Kynnisferðum á Nordica Hótelu. „Í desember opnaði ég síðan verslun og vinnustofu að Laugavegi 25. Hún er á þriðju hæð og þar er öll línan mín ásamt fylgihlutum og fleiru.“

Hér má sjá vetrarlínu Ástu Creative Clothes sem kemur í verslanir með haustinu. Flíkurnar eru aðallega úr ull og silki.



ÁSTA ER FORELDRI MILLJÓNA BARNA



Ásta Bragadóttir læknir og heimsforeldri.

Heimsforeldrar eins og Ásta styðja ekki eitt einstakt barn heldur milljónir barna sem eiga um sárt að binda. Mánaðarlegt framlag hennar fer þangað sem neyðin er stærst hverju sinni. Nafnið heimsforeldri þýðir að hún lætur sig öll börn í heiminum varða.

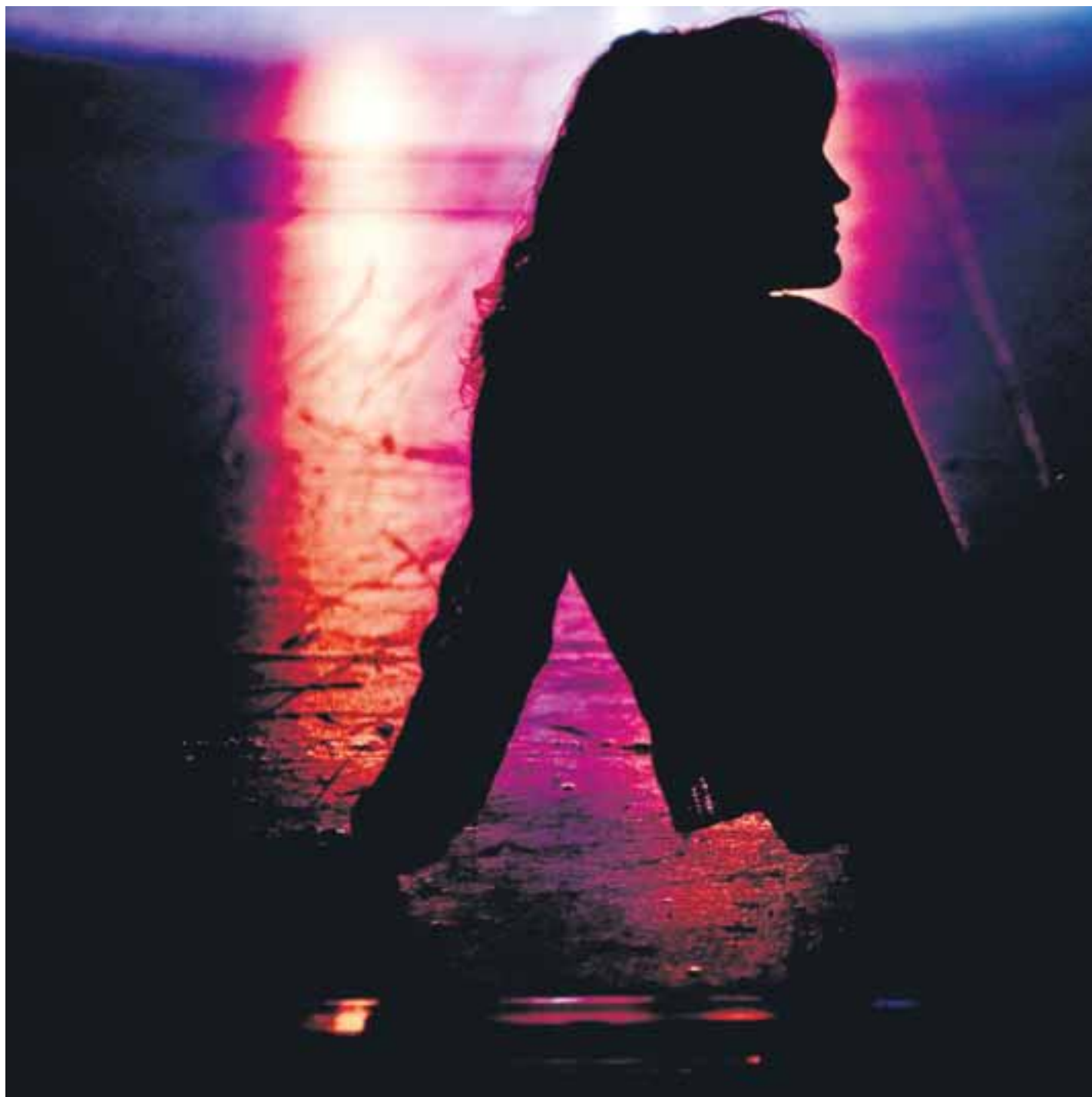
Eitt foreldri – milljónir barna.



Við hvetjum þig til að slást í hóp heimsforeldra.
Hringdu í síma 562 6262 eða skráðu þig á www.unicef.is

Tryggjum hverju barni
Heilsuvernd, menntun, jafnrétti, umhyggju
EFLUM MANNÚÐ

unicef



BARIST FYRIR FRELSINU Í FANTASÍUHEIMI

» Söngleikurinn Footloose var frumsýndur á stóra sviðinu í Borgarleikhúsinu í gærkvöldi. Fjöldi leikara, dansara og söngvara tekur þátt í sýningunni sem Unnur Ösp Stefánsdóttir leikstýrir.

Viðtal: EMILÍA ÖRLYGSDÓTTIR
Myndir: HARI

Síðan Unnur útskrifaðist sem leikkona úr Listaháskóla Íslands fyrir fjórum árum hefur hún auk þess að leika, aðeins prófað sig áfram sem leikstjóri. „Ég fann strax í leiklistarskólanum að ég hafði þörf fyrir að hafa eitthvað um heildarmyndina að segja og hef örugglega verið svolítið erfið við suma leikstjóra,“ segir hún og hlær.

Footloose er fyrsta stóra verkefnið á leiksviði sem Unnur tekur að sér en þrátt fyrir að hún hafi ekki áður leikstýrt svo stórum söngleik er hún ekki alveg ókunnug söngleikjaforminu. „Eftir að ég útskrifaðist hef ég verið svolítið í söngleikjum. Ég lék í Grease og Hárinu og bý auðvitað að þeirri reynslu. Svo var ég aðstoðarleikstjóri í Chicago hjá Þórhildi Þorleifsdóttur sem var náttúrulega mikil reynsla. Eftir það fór ég og setti upp menntaskólasöngleik, Litlu hryllingsbúðina hjá Fjölbraut í Garðabæ. Ég hef því farið í gegnum þetta ferli og þekki þetta aðeins. Annars hefði ég nú kannski ekki treyst mér út í þetta og ég hefði sennilega ekki farið beint af sviðinu út í að leikstýra svona stóri sýningu, því það er oft betra að vita örlítið út í hvað maður er að fara.“

Unnur segir að það sé tvennt ólíkt að vera leikari og leikstjóri. „Maður áttar sig ekki á því fyrir en maður hefur verið þarna megin, hvað það hvílir ótrúlega mikið á leikstjóranum. Ég er viss um að ég verð miklu betri leikari eftir þessa reynslu og miklu þægari við leikstjóran minn. Að mínu mati er það að vera leikstjóri margfalt meira og annars konar álag en að vera skapandi sem leikari inni í sýningunni. Leikstjórinn heldur einhvern veginn utan um allt og ber á endanum ábyrgð á öllu. Hann leiðir alla hestana saman og þarf að hafa mikla yfirsýn. Auðvitað er svolítið sérstakt að byrja á svona sýningu eins og Footloose því þetta er ekki einhver fjögurra manna leiksýning, heldur þrjátíu manna stórsjóf.“

SPENNANDI SAGA

Unnur var ekki í nokkrum vafa um að hún vildi taka að sér þetta verk þegar hún var beðin um það. „Það er mjög mikilvægt þegar þú berð ábyrgð á heilli sýningu að þú hafir ástríðu fyrir sögunni. Þegar ég var beðin um þetta hrópaði eitthvað inni í mér „Já, þetta verð ég að gera.“ Footloose er ein af mínum uppáhalds bíómyndum og „Holding out for a hero“ með Bonnie Tyler sem er aðallagið í söngleiknum er bara uppáhaldslagið mitt í öllum heiminum. Ég hló einmitt að því seinna með framleiðendunum að ef þeir hefðu beðið mig um að setja upp Abba-söngleik er ég ekki viss um að ég hefði getað gert það.“

Unnur segir að bíómyndir frá níunda áratugnum séu almennt í miklu uppáhaldi hjá henni. „Það er einhver einlægni í þessu tímabil og eitthvað svo ótrúlega sætt. Mér finnst söguþráðurinn í Footloose líka mjög spennandi viðfangsefni fyrir söngleik því hann gengur út á að það sé bannað að syngja og dansa og hlusta á tónlist og það er svona spennandi orka sem kraumar undir, þörfin hjá öllum unglingunum fyrir að fá útrás. Sagan fjallar sem sagt um strákur sem kemur inn í lítinn bæ þar sem er prestur sem hefur kúgað allan bæinn í nokkur ár og sett þetta bann á. Hún er lauslega byggð á sönnun atburðum því það var bær í Oklahoma í Bandaríkjunum þar sem var bannað að dansa í níutíu ár alveg þangað til að unglingarnir í skólanum gerðu uppreisn. Þó að þetta sé kannski fjarri okkar raunveruleika þá túlka ég söguna þannig að þetta snúist um baráttuna fyrir frelsinu. Svo er þetta líka lítill sæt ástarsaga því strákurinn verður ástfanginn af dóttur prestsins. Mér sjálfri líður best úti í sal þegar ég fæ tár í augun og hnút í magann og líður eins og ég sé fjórtán ára unglingur og Footloose er alveg svoléiðis.“

FOOTLOOSE FER AF STAÐ

Rúmt ár er síðan Unnur tók verkefnið að sér og mikil vinna hefur farið fram síðan þá. Á fyrstu mánuðunum réð hún til sín alla stjórnendur. „Ég

fékk alveg frábæran danshöfund frá Svíþjóð, Roine Söderlund, sem hefur hlotið verðlaun fyrir margar stórar sýningar í Gautaborg og Stokkhólmi og er með mikla reynslu. Þorvaldur Bjarni er tónlistarstjóri með mér og hann er mikill reynslubolti sem hentar ótrúlega vel í þetta því það eru mörg svona poppuð og skemmtileg lög í sýningunni. Svo fékk ég útlitshönnuðina Egil Ingibergs og Móeiði Helgadóttur sem hönnuðu leikmynd og lýsingu.“

Þessi hópur byrjaði að vinna saman mörgum mánuðum áður en æfingar hófust. „Við skoðum vídeómyndir, förum á sýningar saman og leituðum okkur að innblæstri úr öllum áttum og fundum okkur sameiginlega heildarhugmynd til að vinna sýninguna út frá. Í svona stórrí sýningu þar sem er mikið af tónlist og mikið sjóv er sérstaklega gaman að hugsa heildarhugmyndina og allar útlitshugmyndir svolítið vel.“

Unnur segir að það hafi verið sérstaklega gaman að vinna út frá því tíma-

„Auðvitað er svolítið sérstakt að byrja á svona sýningu eins og Footloose því þetta er ekki einhver fjögurra manna leiksýning, heldur þrjátíu manna stórsjóv.“

bili sem Footloose á að gerast á. „Við ákváðum strax að vera ekkert hundrad prósent trú tímabilinu heldur nota innblástur frá níunda áratugnum og blanda saman við nútímann og búa til svona fantasíuheim. Við vildum taka það svolítið alla leið að þetta er söngleikur og sjóv og vera ekkert að reyna að gera þetta að einhverju öðru en það er.“

LEITAÐ AÐ LEIKURUM

Síðasta sumar var farið í það að prófa leikara og leitin að þeim réttu tók hálf t.ár. „Við búum á litlu landi og hlutverkin eru rosalega mörg. Flestir þurfa helst að geta allt, leikið, sungið, dansað og verið metnaðarfullir, fagmannlegir, sjarmerandi og sexí allt í einu. Þannig að auðvitað var það mjög mikilvægt ferli að finna rétta leikara og ég lagði áherslu á að fá mikið af góðum dönsurum.“ Unnur er líka mjög ánægð með dansarana sem hún fékk. „Dansarnir eru frábærir. Ég er með Lovísu Ósk Gunnarsdóttur og Guðmund Elías Knutsen úr Íslenska dansfloknum, heimsmeistara í samkvæmisdönsnum og fólk frá ýmsum löndum. Þar sem sýningin gengur út á dansbann sem er ekki virt er náttúrulega mjög mikið dansað í henni og mig langaði að gera söngleik þar sem væru virkilega stórar og flottar danssenur en ekki bara einhverjir þrír dansarar sem koma inn og taka nokkur spor eins og stundum er. Ég hugsaði líka um að finna leikara sem gætu hreyft sig og er til dæmis með Selmu Björnsdóttur og fleira fólk sem er jafnvígt á þetta allt.“

Unnur segir að erfiðast hafi verið að finna leikara í aðalhlutverkin tvö. „Á endanum fundum við þessa litlu snillinga, Þorvald Davíð Kristjánsson og Höllu Vilhjálmsdóttur. Að vinna með þeim hefur verið alveg einstakt og mjög gefandi því að þrátt fyrir ungan aldur eru þau búin að vera ótrúlega fagmannleg og krefjandi á sjálf sig og magnað að vinna með þeim. Ég er bara rosalega ánægð með alla leikarana mína. Jóhann Sigurðarson og

Guðlaug Elísabet Ólafsdóttir eru líka í stórum hlutverkum því mér fannst mikilvægt að hafa þungavigtarleikara af eldri kynslóðinni með til þess að fara alla leið í því að gera söguna trúverðuga og sýninguna sem allra flottasta. Á endanum stendur þetta nefnilega og fellur allt með þeim sem standa á sviðinu.“

STRANGAR ÆFINGAR

Í lok apríl hófust æfingar á Footloose. „Æfingafærlið er búið að vera mjög stíft því að það er mikil dans, mikill söngur og mikill leikur í sýningunni. Við listrænu stjórnendurnir erum búin að vera að berjast um tímann og allir vilja eyða sem mestum tíma í sitt. Auðvitað er búið að vera rosalega mikið að gera en alveg ótrúlega gaman að sjá þetta allt fæðast og ná flugi. Svo er það náttúrulega alltaf þannig að síðustu vikurnar fyrir frumsýningu



er hópurinn bara uppi í leikhúsi. Ég er búin að vera í leikhúsinu allar nætur og alla morgna og þær fáu klukkustundir sem ég er heima á koddanum er ég að hugsa um þetta þannig að það er ekki mikið sofíð. Í hópunum hefur myndast mikil stemming og ég er búin að leggja mikið upp úr því. Í svona söngleik verður að vera sannfærandi gleði og samstaða á sviðinu. Við erum því búin að halda mörg parti og fara í leynivinaleiki og hestaferðir og ætlum að halda hópinn vel í allt sumar.“

AFTUR Á SVIÐIÐ

Eftir að sýningum á Footloose lýkur ætlum Unnur að byrja á því að fara í frí. „Við maðurinn minn ætlum að vera dálítið mikið erlendis í sumar og haust. Næsta vetur fer ég svo að leika aftur. Leikstjórnin hefur verið ótrúlega mikil sköpunarútrás fyrir mig, en ég vil samt alls ekki hætta að leika. Míg langar helst að blanda þessu saman eins og margir gera í þessum bransa. Þetta er líka lítill bransi og kostur að vera dálítið opinn fyrir öllum möguleikum því það getur verið erfið að vera leikari og fá ekki alltaf verkefni á eftir verkefni. Mér finnst ég því vera mjög heppin að áhugi minn liggur aðeins viðar.“

Unnur viðurkennir að það hafi gefið henni mikið sjálfstraust að takast á við jafn stórt verkefni og að leikstýra Footloose. „Stundum hugsa ég að ég get þetta þá geti ég allt. Þetta er búið að vera mikið álag og mikil ögrun en ég hugsa það þannig að ef maður ögrar sjálfum sér þá lærir maður. Það er bara að duga eða drepast. Það eru ekki margar konur að leikstýra, sérstaklega ekki ungar konur og mjög fáar leikkonur leiðast út í leikstjórn. Mér finnst að við eigum að vera miklu óhræddari við að prófa þetta því að það er skortur á góðum leikstjórum. Við eigum að vera djarfari að taka áhættuna og henda okkur út í djúpu laugina og ég hvet bara fleiri stelpur til þess að takast á við þetta.“



Kerfisloft



Svalagler



Steypumót



Gámaeiningar



Stálgrindarhús



Felliveggir

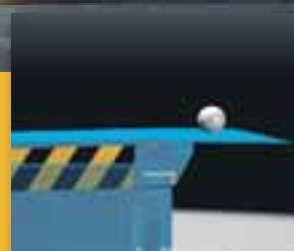


Gler og glerlausnir

Ertu í framkvæmdahug?

formaco

Fossaleyni 8 · 112 Reykjavík · Sími 577 2050 · Fax 577 2055 · www.formaco.is · formaco@formaco.is



Hleðslubryr



Aksturs- og iónaðarhurðir



Gluggar og hurðir



Girðingar



Stigar



Kranar og vinnulyftur

Ferskur fiskur í álböggli

Umsjón: HALLA BÁRA GESTSDÓTTIR

Myndir: GUNNAR SVERRISSON

Grill FRÁ ECC

Það vill vefjast fyrir mörgum að grilla fisk. Margir hafa reynt við ýmsa spaða, bakka, pinna og tangir og gengið misvel. Auðveldast af öllu er hins vegar að setja fiskinn í álpappír með ýmsu góðgæti sem gefur bragð og grilla. Hér er fiskurinn eldaður með lime, engifer, hvítlauk, kóríander og fennelfræjum sem gefur létt og ferskt bragð. Það má setja allt mögulegt yfir fiskinn; hella smá hvítvíni yfir hann, setja kirsuberjatómata með í pakkann, ólífur og ferskar kryddjurtir. Einfaldast af öllu sem meðlæti er síðan grillað grænmeti.

FISKUR Í ÁLBÖGGLI MEÐ LIME, ENGIFER, HVÍTLAUK, KÓRÍANDER OG FENNELFRÆJUM FYRIR FJÓRA

- 800 g fiskur að eigin vali, roðflettur og beinhreinsaður, á myndinni er smálúðuflak sem er sérlega gott
- 3 msk ólífuolía
- 1 lime, í sneiðum
- 2 cm ferskt engifer, smátt skorið
- 3 hvítlauksrif, smátt skorin
- hnefi ferskt kóríander, rifið niður
- 1 ½ tsk fennelfræ
- salt og pipar

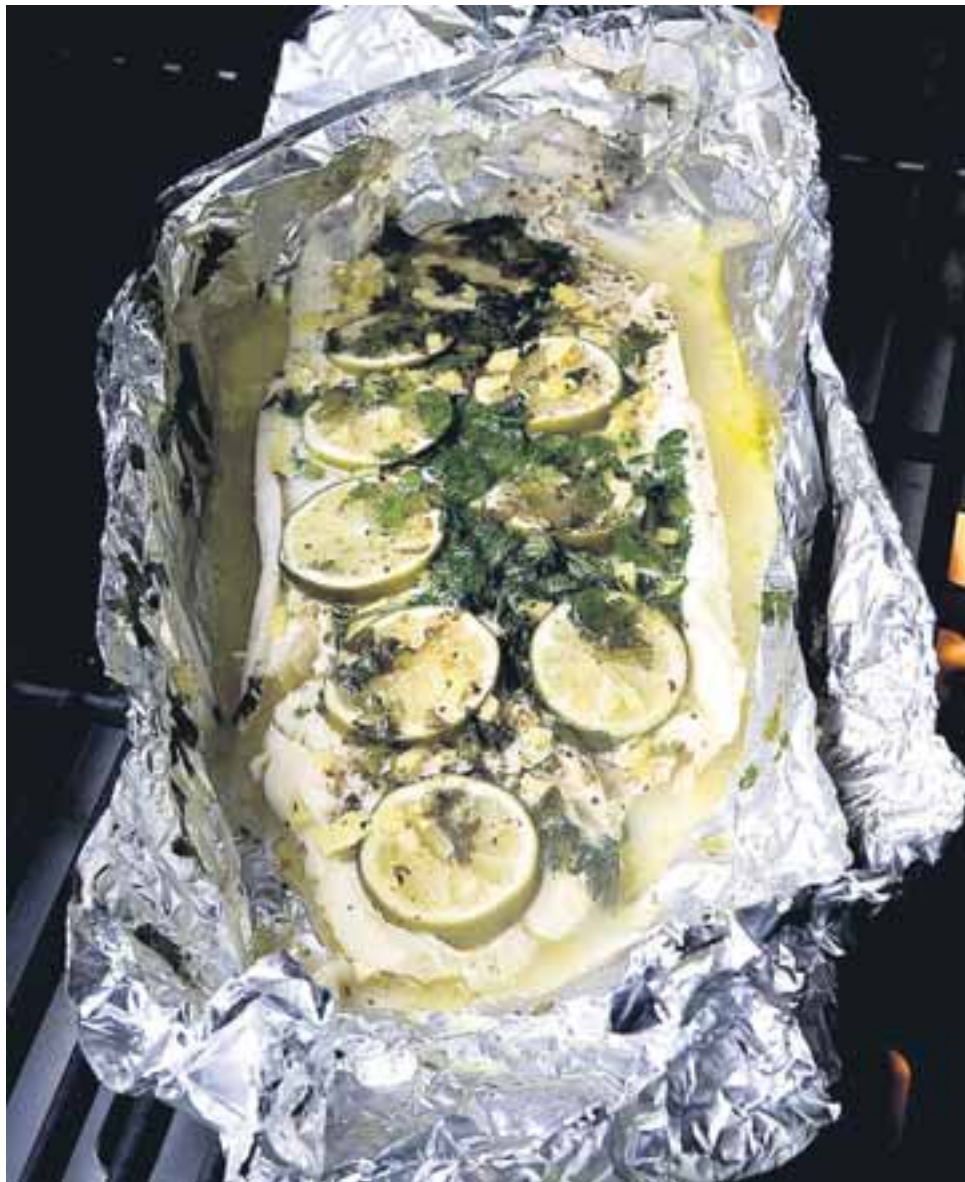
Leggið saman tvo stóra álpappírsrenninga. Smyrjið álpappírinn með smá olíu og leggið fiskflakið á pappírinn.

Raðið limesneiðunum jafnt á flakið og stráðið engiferi, hvítlauk, kóríander og fennelfræjum yfir. Saltið og piprið. Dreypið olíu yfir. Lokið álpappírnum þétt og vandlega um fiskinn svo hvergi sé op að sjá.

Grillið í 12-15 mín. á heitu grilli. Ath. að grilltími fer algjörlega eftir stærð og gerð fiskflaks, hann getur verið lengri en talað er um hér.

GRILLAÐ GRÆNMETI MEÐ KRYDDLGI

Hér má nota hvaða grænmeti sem er, grilltími er mislangur og sumt þarf að skera niður. Þetta er hægt að miða við:



Fiskur í álböggli með lime, engifer, hvítlauk, kóríander og fennelfræjum.



Grillað grænmeti með kryddlegi.

- aspas og vorlaukur, grillað heilt, 4 mín.
- kúrbítur og eggaldin, í sneiðum, 7 mín.
- sveppir, heilir, 7 mín.
- paprikur, skornar í báta, 12 mín.

KRYDDLÖGUR:

- 2 msk ólífuolía
- 3 msk balsamikedik
- 1 hvítlauksrif, marið
- ferskar kryddjurtir að eigin vali
- salt og pipar

Undirbúið grænmetið, smyrjið með olíu, saltið og piprið. Saxið kryddjurtirnar í kryddlögin og hrærið saman við olíu, edik, og hvítlauk. Smakkið til með salti og pipar. Grillið grænmetið skv. grilltíma. Setjið á stóran disk. Hellið kryddleginum yfir. Berið fram heitt. Ath. að afgangur af grilluðu grænmeti er mjög góður í samlokur.



TURNING LEAF:

Flott vínlína frá Gallo

Turning Leaf-vínin frá Gallo hafa verið vinsæl hérlendis, enda fjölbreytt og á hagstæðu verði. Gallo er öflugasta vínfyrirtæki í veröldinni og hefur unnið til fjölda verðlauna á liðnum árum. Til dæmis hefur Gallo unnið titilinn besti vínframleiðandinn 3 ár í röð á Vintaly-vínsýningunni í Verona á Ítalíu.

Gallo var stofnað í Kaliforníu af bræðrum af ítölskum uppruna, Ernest og Julio að nafni, og varð á nokkrum áratugum að öflugasta vínfyrirtæki veraldar. Enn í dag er Gallo rekið sem fjölskyldufyrirtæki. Gallo hefur verið í stöðugri þróun og á síðustu árum hefur verið lögð gífurleg vinna og fjármagn í að gera fyrirtækið að tákni gæðaframleiðslu. Ekki síst hefur sú fjárfesting átt sér stað í Sonoma-dalnum, þar sem ekkert hefur verið sparað til að vín Gallo skipi sér í fremstu röð.

Turning Leaf Zinfandel:

Zinfandel er án efa þekktasta afurðin í Turning Leaf-línunni hérlendis, þéttur ávöxtur og mikil kryddflóra, svartur pipar, súkkulaði og kaffi einkenna oft stærstu zinfandel-vínin. Er afbragð með lambi og er eitt af fáum vínunum sem ráða við reykt kjöt, er til að mynda mjög gott með svínakjöti.

Verð í Vínbúðum 1.220 kr.

Turning Leaf Chardonnay:

Suðrænir ávextir í bland við nýja mjúka eikartóna. Fellur vel að flestum fiski, þá sér í lagi feitara fiskmeti, til dæmis reyktum og grófum laxi. Einnig ljósum kjötréttum á borð við kalkún og kjúkling, sem og svínakjöti.

Verð í Vínbúðum 1.220 kr.

Turning Leaf Cabernet Sauvignon:

Vín unnin úr cabernet sauvignon eru þegar best lætur kraftmikil og öflug, sólber og skógarber í bland við nýja mjúka eik, og það einkennir þetta einfalda en vel samstillta vín. Fellur vel að flestu kjötmeti, svo sem lambi, grís, kalkún og nauti.

Verð í Vínbúðum 1.220 kr.



Föt, GLINGUR & DÓTARÍ

Texti & myndir:
TRYGGVI GUNNARSSON

» Að stíga inn í Sirkusportið við Laugaveg 21 er eins og að koma til útlanda. Þar er flóamarkaður með nýjum fötum, gömlum fötum, fötum frá fjarlægum löndum, skartgripum, plötum, bókum og alls konar glingri. Það eru þær Elma Lís Gunnarsdóttir og Silja Hauksdóttir sem sjá um markaðinn en þetta er þriðja sumarið sem hann er starfræktur.

Þetta er einfaldlega flóamarkaður með öllu sem í því felst og við seljum allt sem tiltölulega löglegt er að selja,“ segir Elma Lís og hlær. „Við leigjum út bása og sjáum svo um uppákomur hér á sviðinu.“ Þessar uppákomur eru af ýmsu tagi. Síðasta laugardag mætti hárgreiðslumaður á sviðið og klippti og greiddi gestum og gangandi gegn vægu gjaldi. Næsta laugardag er svo áætlað að hafa tískusýningu þar sem fólk, sem við erum ekki von að sjá spranga fram og til baka á tískusviðinu, sýnir á sér nýjar hliðar. „Þetta var líka gert í fyrra og heppnaðist svo vel að við ætlum að endurtaka leikinn. Við fáum mikið út úr því að skipa ólíkum týpum saman og láta þær sýna.



Á markaðnum kennir ýmissa grasa.

Elma Lís og Silja.



CUVEE CHANTAL: Ný frönsk kassavín

Nýverið komu í sölu í flestum vínbúðum frönsku vínin frá Cuvée Chantal. Þau fást í þriggja lítra kössum. Um er að ræða hvítvín úr þeirri kundu þrúgu chardonnay og rauðvín úr merlot þrúgunni og blanda sem nefnd er Costrieres de Nimes.



Hvítvíníð úr chardonnay er létt, ferskt, óeikað og þægilegt vín sem er tilvalið á sólpallinn og gott með öllum fiski og öðru léttu fæði. Hentar vel sem fordrykkur og með skelfiski, ljósu kjöti og fiski. „Ferskt, þægilegt vín. Fínt sólpallavín.“ segir í umsögn á Smakkarinn.is.

Verð í vínbúðum 3.480 kr.

Rauðvíníð costieres de Nimes er blanda úr syrah og grenache og hentar vel eitt og sér en er einnig gott með flestum mat. Þetta vín ræður við ansi margt og er t.d. mjög skemmtilegt með grillmat.

Verð í vínbúðum 3.650 kr.

Merlot-víníð er fjölhæft matarvín og ræður vel við bæði lamb og naut og hentar einnig vel með flestum ostum. Vín sem bæði Einar Thoroddsen og Smakkarinn.is eru sammála um að séu með betri kassavínum. „Fjölhæft matarvín“ segir Einar Thoroddsen og Smakkarinn.is bætir við „með betri kassavínum sem ég hef smakkað.“

Verð í vínbúðum 3.650 kr.





Flóamarkaðurinn er opinn alla föstudaga og laugardaga frá 12 til 18.

Básabókanir fara fram í gegnum síma 821-6013.

Þetta eru til dæmis leikarar, tónlistarmenn og pólitíkusar en í fyrra voru Gísli Marteinn og Dóri DNA flottir saman," segir Silja. Fólkið sem komið er saman á markaðnum er eins og dótið sem þar er selt, það kemur alls staðar að. Í einum básnum er að finna dót frá Indlandi og heimagerða skó. Í næsta bás selur hönnuðurinn Íris Eggertsdóttir skartgrip og þar við hliðina eru Elma Líska og Silja með sinn bás. „Ég er fatasjúk en það er svo gott að geta réttlætt fatakaupin með því að hugsa að maður eigi eftir að selja þetta aftur," segir Elma Líska og glottir. „Það er mjög frelsandi

að losa sig við dót, hreinsa úr skápunum og mynda pláss fyrir nýtt dót. Það er gott feng shui," bætir Silja við.

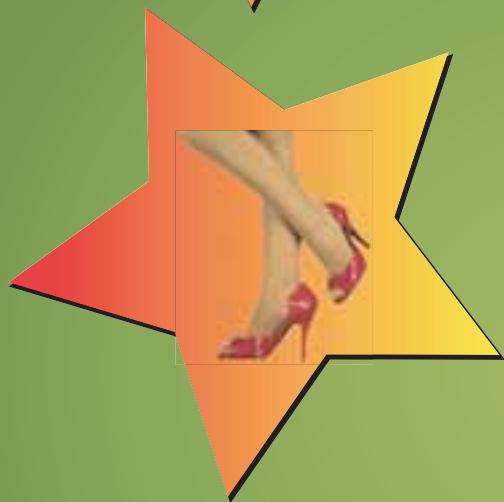
Flíkurnar í bás stelpnanna eru héðan og þaðan. Mikið frá Elmu Lísu kemur frá Barcelona en þar eru upphaldsmarkaðir hennar, eitthvað er keypt hérlandis og Silja bætir við að eitthvað sé frá gömlum kærustum. Einhverra hluta vegna var hún illfánleg til að útskýra það nánar og samtalinu var haganlega stýrt í þá átt að það vantaði meira strákadót á markaðinn. „Við erum að vinna að því," segir Elma Líska. „Stelpurnar eru miklu duglegri að koma og selja. Við höfum haft nokkra stráka og Hugleikur Dagsson hefur til dæmis verið hérna að selja teiknimyndir og listaverk."

Þrátt fyrir að Íslendingar séu öllu vanir eru þeir lítið fyrir að láta sjá sig nema vel viðri. Fyrir þessu finna stelpurnar. „Það er skemmtilegra að standa hérna í sól og það er fleira fólk sem mætir," segir Elma Líska. „En þeir sem mæta þegar rignir eru klárlega að fara að versla," bætir Silja við og hlær. „Annars erum við hér alla föstudaga og laugardaga. Það er plast yfir öllu og rétt eins og í útlöndum er markaðurinn opinn hvernig sem veðrið er."

Á meðan viðtalið fór fram var allt á þönum á markaðnum og Elma seldi tvo kjóla af sjálfri sér. Með báðum flíkunum fylgdi lítil saga, lítil sál. Þetta er það sem miðbærinn þarf meira af - sál. Það er furðulegt að ganga niður Laugavegin fyrir hádegi á laugardegi og einu hraðurnar sem sjást eru fjórir þýskir túristar. Það vantar meiri götustemningu í borgina og því eru stelpurnar á réttri leið með flóamarkaðnum.



**KJÓLAR
TVEIR FYRIR EINN!**



**HÆLASKÓR
KR. 1500**

TILBOÐIÐ GILDIR 29.06 - 10.07
opið alla daga einnig sunnudaga



AUSTURSTRÆTI 8-10 101 REYKJAVÍK 534 0005

» HJÁLPAR FÓLKI MEÐ TÓNLISTINNI

Inga Björk Ingadóttir útskrifaðist í febrúar sem músíkþerapisti eftir tæplega fimm ára nám í Berlín. Músíkþerapía er meðal annars notuð til þess að flýta fyrir bata hjá sjúkum, ýta undir þroskaferli fatlaðra eða barna, sem líknandi meðferð eða hreinlega til þess að hleypa töframætti tónlistarinnar inn í hjarta mannsins.

Texti: ERLA BJÖRG GUNNARSDÓTTIR Myndir: GVA

Músíkþerapisti er meðferðaraðili sem notar tónlist, söng og hreyfingu til þess að ýta undir samskipti eða hjálpa fólki að tjá sig. Til þess eru notuð alls kyns hljóðfæri og eru mikil fræði á bak við það hvaða hljóðfæri er notað hverju sinni, hvernig það er notað og hvaða leiðir eru farnar. Inga Björk hefur alltaf verið í miklum tengslum við tónlist og þegar hún sá grein um músíkþerapíu þegar hún var þrettán ára vissi hún strax hvað hún vildi gera við tónlistarhæfileika sína. „Ástríða mín fyrir tónlist hefur alltaf byggst á því hversu miklum töframætti tónlistin er gædd. Það sem heillaði mig við músíkþerapíu var að þarna fann ég vettvang þar sem ég gat notað þessa töfra og starfað við það. Ekki bara fyrir sjálfa mig heldur markvisst notað tónlistina til þess að láta öðru fólki líða betur,“ segir Inga Björk en hún byrjaði strax eftir uppgötvun sína að undirbúa sig fyrir námið, þrátt fyrir ungan aldur og litla vitneskju um fagið.

TÓNLISTIN HEFUR LÆKNINGAMÁTT

„Ég tók sálfræði- og tónlistarbraut í MH, lauk burtfararprófi frá Tónlistarskóla Kópavogs í pianóleik og eftir stúdentinn fékk ég vinnu á leikskóla sem vann samkvæmt Waldorf-stefnunni. Þar kynntist ég mannspeki Rudolfs Steiner og komst að því að hægt væri að læra músíkþerapíu sem byggð væri á þeirri speki, en það eru aðeins þrjár eða fjórir skólar í heiminum sem kenna þá tegund músíkþerapíu. Oft er litið á tónlist eingöngu sem tjáningarmáta en samkvæmt mannspekinni býr tónlistin yfir vissum eiginleikum og hefur þannig sjálf lækningamátt en er ekki bara verkfæri. Námið gengur til dæmis út á það að kynnast sjálfum sér, tónlistinni og lækningamætti tónlistarinnar í gegnum reynslu. Í skólanum var lítið stuðst við námsbækur því áherslan var lögð á að við prófuðum alla hluti sjálf. Það er ekki hægt að búa til reglur í músíkþerapíu því að hver og einn einstaklingur býr yfir sinni eigin sögu og maður þarf alltaf að byrja upp á nýtt með hverjum og einum,“ segir Inga Björk.

Inga Björk fékk að kynnast ólíkum starfsvettvangi músíkþerapíu í gegnum starfsnám sitt. „Til dæmis vann ég á krabbameinssjúkrahúsi í Suður-Þýskalandi þar sem ég vann mjög mikið með dauðvona sjúklingum. Músíkþerapía gengur yfirleitt út á að láta sjúklinginn leika sjálfan á hljóðfæri en þarna voru of veikir einstaklingar til þess. Þannig að ég spilaði mikið fyrir þá á lýru sem er hljóðfæri sem helst

er hægt að líkja við hörpu. Í svona aðstæðum notar músíkþerapistinn tónlistina til þess að halda utan um dauðaferlið. Sjúkrahúsið vinnur eftir sömu speki og skólinn minn þannig að mikið er lagt upp úr því hvernig farið er inn í dauðann og að sjúklingnum sé fylgt af virðingu inn á nýtt svið. Ég notaði tónlistina til þess að styðja dauðvona sjúklinga á þennan hátt með því að spila tónlist eftir þeirra andrúmslofti og tilfinningum. Ég tók líka starfsnám í skóla fyrir andlega fötl-

uð börn þar sem þau spiluðu sjálf á hljóðfærin. Með grunneiginleikum úr tónlistinni er hægt að koma af stað umbreytingarferli hjá skjólstaðingnum. Tónlistin hefur áhrif á eiginleika í hegðun eða á persónueinkenni sem ekki er hægt að tala um eða vinna með á annan hátt. Þannig nær maður árangri, jafnvel þó að breytingin sé eingöngu í undirmeðvitund einstaklingsins,“ segir Inga Björk.

FRAMTÍÐIN Í ÞÝSKALANDI

Eftir að skólanum lauk hefur Inga Björk haldið áfram að vinna með eina stúlku úr skólanum og er auk þess byrjuð að taka sjúklinga heim til sín í meðferðir. „Ég atlaði nú að taka þá úr eftir skólann þar sem þetta nám getur verið krefjandi og tekið á sálina. Svo komu bara tækifærin upp í hendurnar á mér og ég fagnaði því. Ég er líka að vinna á leikskóla þar sem ég kynni lítil börn fyrir ríkidæmi tónlistarinnar, örva samskiptaþroska þeirra og vinn með öðrum eiginleikum sem gefur þeim gott veganesti inn í framtíðina. Ég atlaði nú alltaf að koma

heim til Íslands með fræðin með mér því ég hef lært nýjar aðferðir sem væru góð viðbót við músíkþerapíu á Íslandi. En svo kynntist ég manninum mínum í Berlín og þá varð allt svolítið flóknara. Þannig að nánustu framtíð sé ég fyrir mér í Þýskalandi en Ísland er alltaf bak við eyrað að kalla svolítið á mig. Enda er ekki vanþörf á því hér á landi að bæta við músíkþerapistum þar sem allir eru að kafna úr stressi og ofvirkni er til dæmis orðin alengt vandamál hjá börnum. Tónlist er góð fyrir alla og hægt er að nota hana með hverjum sem er enda getur tónlistin dreift töfrum sínum til allra,“ segir Inga Björk að lokum.



Inga Björk Ingadóttir starfar sem músíkþerapisti í Berlín.

www.fronkex.is



Fíkju bitar



Nýtt frá Frón

kemur við sögu á hverjum degi!

Alvöru fíkjubiti!

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

Sumartískan í blíðunni!

Kynning

Það er um að gera að klæðast fallegum og fínum kjólum í sumarblíðunni svo ekki sé nefnt góðum söndulum þegar hlýtt er í veðri. Toppar og síðaerma bolir eru ekki síður góður kostur á sumardögum sem og þunnar og léttar buxur.



Glamúr - Laugavegi 41
Verð 4.500



Next - Kringlunni
Verð 3.490



Noa Noa - Kringlunni
Verð 6.990



gs skór - Kringlunni
Verð 5.990



gs skór - Kringlunni
Verð 5.990



Mona - Laugavegi 66
Verð 4.300



Focus - Kringlunni
Verð 4.990



Next - Kringlunni
Verð 6.390



Next - Kringlunni
Verð 3.590



Gallerí 17 - Kringlunni
Kjöll kr. 3.990, toppur innan undir kr. 1.690



Gallerí 17 - Kringlunni
Verð 3.990



Benetton / Sisley - Smáralind
Verð 5.795. Til einnig í svörtu, hvítu og grænu



Focus - Kringlunni
Verð 4.990

Krullað OG NÁTTÚRULEGT

Fyrir stuttu síðan átti hárið helst að vera rennislétt og tóku þá margar konur sér hár Jennifer Aniston til fyrirmyndar. Jennifer sagðist hins vegar síðar í viðtali nánast hafa eyðilaggt á sér hárið með endalausri sléttujárnsnotkun og væri hætt því.

Í dag er náttúrulega útlitið vinsælast og þar á meðal náttúrulegir liðir. Þessa tísku hefur mátt sjá hjá stjórnunum síðustu mánuði sem virðast þó margar hverjar gera meira en láta sína eigin liði njóta sín. Því má segja að krullujármið hafi tekið við af sléttujárninu.

Texti: MARÍA ÞÓRA ÞORGEIRSDÓTTIR Myndir: GETTY IMAGES



ANNA KOURNIKOVA



PINK



BEYONCE KNOWLES



KIRSTEN DUNST



PENELOPE CRUZ



HALLE BERRY



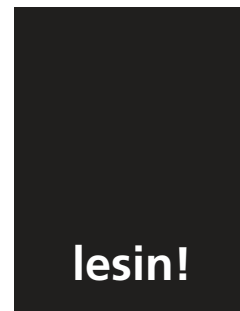
SCARLETT JOHANSON



TERI HATCHER



NICOLE KIDMAN



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?

birta

Mest lesna tímarit landsins

* Skermyllustu könnun Gallup (maí 2006)

Brynhildur Björnsdóttir elur upp



Risasmá

Eitt af því fjölmarga sem nýbakaðir foreldrar þurfa að reyna á sjálfum sér til að trúa er hvað börn stækka óheyrilega hratt. Frá því ég komst á fullorðinsár hef ég vanist á að mæla tímann í mánuðum, önnum eða jafnvel árum en nú verða svo örur breytingar á dóttur minni að vika getur reynst allt of stór mælieining.

Þegar ég var rétt að venjast því að eiga barn var hún orðin krakki með skoðanir, húmor og stórhættulega hreyfigetu. Stelpan sem undi sér við það drjúga stund að horfa á óróann fyrir ofan vögguna sína þarf nú skyndilega að fá að snerta allt sem kemur inn á sjónsviðið og helst að stinga því upp í sig. Ég man þegar hægt var að skilja hana eftir á einum stað á gólfinu og koma að henni á nákvæmlega sama stað aftur skömmu síðar. Nú hreyfir hún sig á ljóshraða og ýmist veltir sér eða mjakar sér á bakinu þangað sem hún ætlar sér að komast. Brandarar sem voru örugg leið til að koma af stað gríðarlegu hláturskasti í fyrradag eru nú orðnir eldgamlir og hallærislegir. Nebbanúningur er málið núna en Bílavísur með „gúggilí gúggilí“ í staðinn fyrir talkaflann, sem mér þykja sjálfri ennþá meinfyndnar hjá mér, eru nú varla brossins virði.

Mataræðið hefur líka tekið breytingum. Við pelamjólk og brjóstamjólk hefur nú bæst grautur, eftir að foreldrarnir brotnuðu undan samviskubitinu sem fylgdi því þegar stór augu eltu hvern bita af disk og upp í munninn á okkur. Grauturinn er reyndar alls ekki að slá í gegn, hún vill fá pitsu og engar trefjar!

Föt sem voru risastór þegar hún fékk þau skömmu eftir fæðingu eru skyndilega farin að smellpassa og sum gleymdust of lengi og eru nú orðin allt of lítil.

Og nýfædd börn eru agnarlítill við hliðina á henni. Svo lítil að það er nánast ómögulegt að muna að stelpan mín hafi einhverntíma verið svona smá og bjargarlaus.

Hún er líka farin að sýna fjölbreyttustu persónueinkenni og kúnstir sem enginn veit hvar hún lærði. Hvaðan fékk hún til dæmis fyrnefndan húmor? Og hvar lærði hún að fylgjast vökulu auga með leikföngunum sínum hreyfast ekki neitt og sökkva svo tönnunum í þau og gefa frá sér hávært urr sem byrjar lengst niðri í hálsi? Ég minnst þess ekki að hafa séð pabba hennar viðhafa slíkar kúnstir og ekki geri ég svona, grænmetisætan sjálf. Það eru þá helst þessir afar og amma, nema þá að hún hafi lært þetta í sjónvarpinu. Vel á minnst, sjónvarpið er strax orðinn fasti í lífi þessarar ungu konu. Fyrst taldi ég mér trú um að það væri eins og hver annar órói, litur og munstur sem hreyfast og gefa frá sér hljóð en með auknum þroska barnsins verð ég að viðurkenna að mér er ekki sama á hvað hún horfir. Hún á sér nú þegar uppáhaldssjónvarpsefni og bregst við kynningarstefjum bæði NFS og Bold and the Beautiful.

Ég veit ekki eiginlega alveg við hverju ég bjóst. Ég veit auðvitað að börn stækka og það einkum á fyrsta æviárinu. En það kemur mér sífellt á óvart að ég skuli geta séð það með berum augum. Pabbi hennar sér stundum mun þegar hann kemur heim úr vinnunni. Og svo lít ég í spegil og finnst ég ekki breytast neitt. Nema kannski örlítið að innan. Því ég hef ekki verið mamma nema í hálf ták og hlýtt að taka breytingum á hverjum degi í takt.



Skreytt eftir smekk barnsins

Smekkur barna breytist hratt. Einn daginn eru prinsessur það eina sem kemst að og þann næsta eru það sætir hvolpar. Það er því þægllegt að hafa einfaldar skreytingar í barnaherberginu sem gott er að skipta út eftir nýjustu uppgötvunum barnsins.

1. Búið til flott kertí með uppáhaldsfigúrunni á. Þá er fyrst að finna flotta servíettu með frekar stórrí mynd af figúrunni og klippa hana út. Svo er notað sérstakt límm sem fæst í föndurbúðum til þess að líma myndina á frekar breitt og stórt standkerti. Þá er komið flott dúkku- eða dýrakerti í gluggakistuna eða á hillauna.

2. Alls kyns límmiðar eru nú fáanlegar í bókabúðum eða byggingar- og máln-ingavörverslunum. Límmiðarnir nást auðveldlega af og því ekki nauðsynlegt að mála barnaherbergið í hvert skipti sem smekkur barnsins breytist.

3. Það er líka hægt að varpa mynd af uppahaldinu á vegg í herberginu. Það eina sem þarf er myndvarpi og skýr mynd af figúrunni. Svo er teiknað eftir myndinni á vegginn og málað eftir útlínunum. Það er líka hægt að varpa mynd á stóran pappír og hengja svo upp ef nýjasta æðið er líklegt til þess að taka fljótt af.

4. Nýtt rúmteppi, púðar í rúmið, sængurföt, myndir upp á vegg eða ef til vill nýjar gardínur geta gert mikið fyrir barnaherbergið. Það þarf ekki að vera mikið eða dýrt, á meðan það er með „réttu“ myndinni á.





Örugg og ánægð börn í bílnum!

Young Profile plus
0-13 kg
kr.

Young Expert plus
9-18 kg
kr. 24.900

Möguleiki á bakvísandi stöðu

Young Sport
9-36 kg
kr.

Young Style
18-36 kg
kr.

Start
9-36 kg
kr. 31.500

Isofix System
kr.

Sagan segir að konur séu lengi að velja sér skó og þurfi alltaf að máta mörg pör.



Texti: TRYGGVI GUNNARSSON

Myndir: NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES

» KAUPVENJUR KYNJANNA «

Karlinn fer af stað en konan klárar

Súmir hlutir eru karllægir á meðan aðrir eru kvenlægir. Einn af þeim kostum sem karlmenn hafa eignað sér er að vera fljótir að versla. Þeir eru ákveðnir, taka skyndiákvæðanir og láta verkin tala. Á meðan tvístígur kvenfólkið og hugsar út í hvert mögulegt smáatriði. Hver verslunarleiðangur er sem pílagrímsför og þegar óákveðnin nær hámarki eru báðar vörurnar keyptar, bara til öryggis.

Þetta segir mýtan, svona er þetta í bíómyndum og svona er þetta í bókum. En er þetta svona í raunveruleikanum? Birta ákvað að hringja í nokkur fyrirtæki og verslanir og fá upplýsingar frá fyrstu hendi. Til að fá raunveruleg svör en ekki pólitískt réttan auglýs-

ingatexta var lofað að sleppa öllum nöfnum og tilvitnunum. Þessi svör komu vægast sagt á óvart.

BLÓM OG RAFTÆKI

Fyrsta verkefnið var að hringja í blómabúðir. Vissulega kvenlægur akur en þar sem karlar kaupa blóm fyrir sig og aðallega sína ætti samanburðurinn að verða forvitnilegur. Eftir stutt spjall varð strax ljóst að í þeirri búð sem samband var haft við var mikill munur á hegðun kynjanna. Rauði þráðurinn var að karlmenn eru almennt mun auðveldari, þægilegri og kursteisari í framkomu. Þeir kvarta minna og eru mun fúsari að viðurkenna þegar þeir eru komnir út fyrir kunnáttusvið sitt. Vissulega er auðvelt fyrir karlmenn að viðurkenna að hann hafi lítið vit á blómum og jafnvel erfðara að játa að hafa þekkingu á þessu sviði. Hverju sem því líður vildu afgreiðsludömur blómabúðarinnar heldur fá karlmenn í heimsókn en konur.



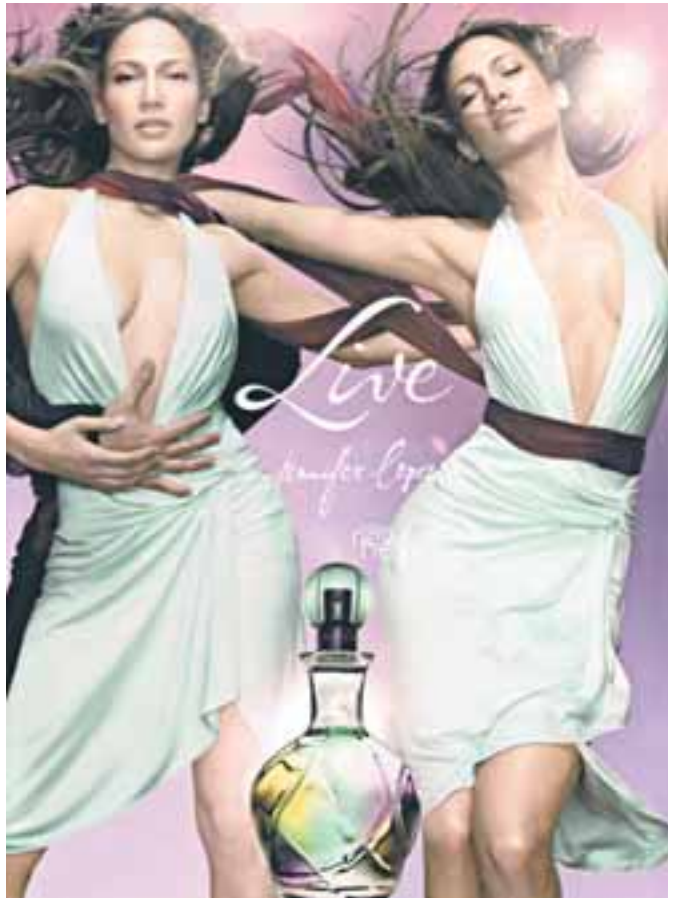
Toyota Yaris er dæmigerður konubíll að margra mati. Hvað er það sem gerir bíl að konubíl?

ÚTSALA
30-70%
afsláttur



BISÓN

Kringlan - sími 581-2300



belladonna

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

25% afsláttur
af nærfatalínunum
Stella og Patrica



Opið mán-fös 11-18 • laugardaga 11-15



Útsalan hafin!
Langur laugardagur!

aa

stílistinn

Laugavegur 101, 101 Reykjavík.
Sími: 483-4121 • stilistinn.is

Næst var hringt í raftækjabúð. Þar ættu tækjaóðir karlar að vera allsráðandi og konurnar einungis með í för til að gefa þögult samþykki. Svo er ekki. Þegar pör versluðu þurfti að sannfæra konuna og það var greinilega hún sem réð. Karlarnir vildu alltaf nokkrar auka tommur (og flestir gera það) en konurnar voru efins.

KONUR VELJA BÍLANA

Eftir þetta samtal var forvitnin um sameiginleg kaup kynjanna orðin mikil. Ákveðið var að kanna það dýrasta sem pör kaupa í búð, bíla. Annað karlaveldi kanntu að hugsa, lesandi góður. Því miður, þarna sem annars staðar eru það konurnar sem taka ákvarðanirnar. Það kann að vera karlinn sem fer af stað, ákveður að

Ráða karlmenn hvaða græjur eru keyptar á heimilið? Ekki alltaf.



nú þurfi að kaupa bíl, en það er konan sem ákveður hvernig billinn á að vera. Eins og það er skammarlegt að staðfesta þá þjóðsögu þá virðast karlar kaupa stærri bíla á meðan konurnar velja „dömubíla“. Eins og einn bílasöluumaðurinn orðaði það: „Karlarnir vilja alltaf meira en nóg á meðan konurnar vilja bara nóg.“ Skynsemin virðist því meiri hjá kvenþjóðinni

og þær spyrja meira og velta atriðum eins og lit, áklæði og innviði meira fyrir sér en karlarnir. Þær halda um budduna og lokaákvörðunin liggur hjá þeim.

Það er þekkt staðreynd að þegar viðskiptavinur kvartar á veitingahúsi er reynt að senda þjón af hinu kyninu að taka móti kvörtuninni. Þetta er gert vegna þess að við virðumst haga okkur betur þegar hitt kynið er annars vegar. Bláðamanni var til dæmis ráðlagt að senda konu með bílinn í viðgerð. Karlkyns bifvélavirkjar kæmu mun betur fram við þær. Hvort verðið breytist eitthvað við það skal ósagt látið.

SKYNDIVAL OG ÍHUGUN

Allir þurfa skó. Þess vegna ætti munur á kaupvenjum kynjanna að koma bersýnilega í ljós í skóbúðum. Sú er líka raunin. Karlmenn eiga það til að koma inn og biðja um skó eins og þá sem þeir eru í. Þeir máta oft annan skóinn og kaupa svo parið, án þess einu sinni að stíga í fótinn. Konurnar eru hins vegar (því miður dómur) lengi að velja og taka oft nokkra daga í að hugsa sig um. Svo segir orðið á götunni, eða öllu heldur orðið í afgreiðslunni.

Munurinn á kaupvenjum kynjanna er engin mýta heldur staðreynd. Auðvitað tóku allir viðmælendur fram að ekki væru allir eins. Meðal beggja kynja myndust einstaklingar af öllum gerðum, engir tveir höguðu sér eins og munurinn væri oftar en ekki óskýr. Það breytir því ekki að öll samtölin fóru á sama veg. Karlmenn er fljótfærir en konurnar íhugular, bæði til góðs og ill.



Hefur þú hreinsað sængina þína nýlega?

Við hreinsum og endurnýjum dúnsængur.



DÚN & FIDUR

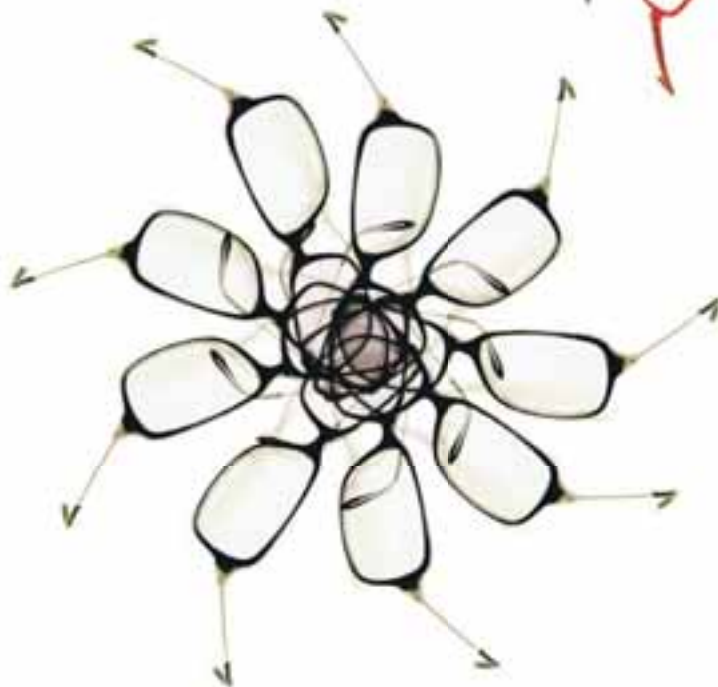
Laugavegi 87

Sími 511 2004 – 551 8740



BORÐ FYRIR TVO

SKJÖMMUVÉGG 6 - BLÁ GATA



*Sjöntækjafraeðingur með réttindi til sjónmælinga og linsumælinga

Vaxtalaus kjör í allt að 24 mánuði engin útborgun

*þú hefur oftár ráð á nýjum gleraugum

*2ja mánaða aðlögun á margskiptum glerjum

*mikið úrval snertilinsa

*fagleg og góð þjónusta

*gleraugnatryggingar í boði

*Linsur í áskrift

*gildir ekki um önnur tilboð

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

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



GLERAUGNAVERSLUN

Gleraugað

Jóhanna Sveinsdóttir
segir kynjasögur



Bankið og þér munið vita

Ég gerðist svo djörf á dögnum að kaupa mér íbúð. Eftir kvitt og kaup hófst ég handa við að finþússa hreiðrið og fékk ánægjulegar trúflanir við verkið frá vinum og vandamönnum sem vildu berja heimilið augum. Eftir þónokkra gesti og margar skoðanir fór ég að taka eftir sjáanlegum mun á því hvernig karlar og konur leggja mat á nýkeyptar íbúðir.

Konur gengu um gólf og bentu á horn og skot þar sem fallett væri að hafa svona sófa eða hinsegin, græna plöntu eða bleika. Spáð var í litapema fyrir eldhúsið og hentug efni í gluggagjöld. Þær hrósuðu fallegu útsýni og góðu skápaþlássí og töluðu um falleg sumarkvöld, sósetur og hvítvín á svölunum.

Karlarnir fóru aðrar leiðir við fasteignamatíð. Þeir spáðu hvorki í mublur né liti. Þeir vildu vita hvort þakið væri nýtt, hvert hvaða snúra leiddi, hvar væri að finna tengla og hvernig gengið hefði verið frá gólfefnum. Merkilegust þótti mér þó sú undarlega þörf karlanna til að banka í alla skapaða hluti. Þeir gengu íbyggirnir um íbúðina og alls staðar heyrðist BANK BANK BANK. Svo var rýnt í vegginn og bankað meira líkt og þeir byggjust við að leynihurð myndi opnast og fögur álfkona byði þeim inn í vísikidreitil.

Svo stórðu þessar elskur á einstaka vegg og innskot gríðarlega hugsi og spurðu „... bíddu, er þetta ...?“ svo örkuðu þeir af stað, krepptu hnefann og bönkðu í vegginn, BANK BANK BANK. Og þá kviknaði ljós, „jááááá“ er þetta svona,“ sögðu þeir og ég stóð álangdar með sparslpaðann í hendinni og skildi ekkert hver fjárin var í gangi. Aðspurðir af hverju þeir þyrftu að banka í alla veggi var svarið einfalt. „Allt sem þú þarft að vita liggur í einu banki.“ Vegg geta þeir skilið með einu banki... en konuna sína til margra ára skilja þeir ekki. Merkilegt.

Þegar ég sagði fólki frá þessum merkilega mun kynjanna sem ég hafði orðið vör við kom mér það svoltið á óvart að öllum konum fannst þetta alveg skelfilega fyndið meðan karlar skildu ekki af hverju ég var að segja þessa sögu. Fyrir þeim var ég að segja þeim jafn sjálfsgöðan hlut og að vatn væri blautt.

Nokkru síðar stóðum ég og móðir mín í eldhúsinu heima og ræddum um þvottavélina sem var keypt þann daginn. Ég taldi upp hvaða eiginleikum þvottavélin væri gædd og mamma hlustaði einbeitt meðan við sötruðum af kaffinu. „Hvað er þín vél margir snúningar?“ spurði ég. „1.200,“ svaraði mamma. „Já já,“ sagði ég. „Mín er 1.400. Tekur 5,5 kíló.“ Mamma hummaði, sagði að sín tæki sex kíló og horfði ögrandi yfir brúna á kaffibollanum. „Kannski skiptir hálf kíló ekki svo miklu máli,“ svaraði ég snúðug. „Eru það ekki snúningarnir sem skipta mestu. Ég er nú með gott úrval af stillingum, hvað ert þú með margar?“ Mamma lagði bollann frá sér og krosslagði hendur, „Ég er bara með þennan standard.“ Um leið og þessi orð féllu sprakk faðir minn úr hlátri og sagði að við hljómuðum eins og tveir bíludellukarlar í þessum þvottavélaumræðum. Þetta er svo saga sem konum finnst ekkert rosalega fyndin en körlum finnst hún alveg drepfyndin.

Ég viðurkenni það samt fúslega að við valið á þvottavélinni þá prófaði ég að banka. Ég bankaði fyrst í þessa með 1.200 snúningunum og svo bankaði ég í vélinna með 1.400 snúningunum. Mér leist betur á seinna bankið og því á ég 1.400 snúninga vél sem er bæði falleg fyrir augu kvenna og lætur vel undan banki fyrir strákana. Þá geta allir verið ánægðir.

Fimm frumlegir staðir ...

... fyrir fyrsta stefnumót

Blóðbankinn Hvað er meira rómó en að liggja hvort á sínum bekknum með nál í handleggnum og horfa á blóðið frussast úr æðum hvors annars. Síðan þarf ekkert að hafa áhyggjur af reikningnum - blóðbankinn býður upp á kræsingar fyrir ástfangna blóðgjafa.

Frystihús Pantíð kynningarferð og njótið þess að halda hárinu á hvort öðru frá andlitinu þegar ælutilfinningin genir vart við sig. Annar staður þar sem þarf ekki að hafa áhyggjur af hver á að borga - efast um að þið hafið mikla matarlyst þegar ferðin er búin og þið lyktið eins og úldin bleikja. Ef þið getið elskað hvort annað í frystihúsi þá getið þið elskað hvort annað alls staðar.

Fæðingardeild Landspítalans Nýtt líf fæðist á hverjum degi og það er fátt fallelgra en að verða vitni að því. Athugið hvort þið eruð bæði á sömu bylgjulengd í barneignum og kíkið síðan á kaffistofuna í táknaðsfréttir, djús og kex.

Herjólfur - fram og til baka Farið ekki einu sinni frá borði. Njótið þess að vagga um í því sem virðist vera eilífðin. Kaupið ykkur ódýran hamborgara og kók með tveimur rörum og horfið djúpt í augu hvors annars er skipið siglir frá landi.

Reðasafnið Rómantískari stemningu er varla hægt að finna á landinu. Skoðið dásemd-imar sem lífið hefur upp á að bjóða og leyfið ímyndunaraflinu að leika lausum hala - gætið jafnvel fengið nýjar hugmyndir til að brydda upp á í svefnherberginu - ef þið komist það langt.

stjörnuspá

★★★
30. júní – 6. júlí

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Hrúturinn verður að draga djúpt andann og losa um spennuna sem hefur fylgt honum. Þegar það tekst fær hrúturinn styrk sem aldrei fyrr og getur einbeitt sér að mikilvægum málum í lífinu.



VOG 22. SEPT. – 22. OKT.

Nú má vugin alveg fara að róa sig og ekki pirra sig af miklið á hlutum þegar þeir ganga ekki eftir hennar höfði. Góðir hlutir bíða eftir því að vugin sé tilbúin til að taka við þeim.



NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Nautið er ansi áttavílt þessa dagana. Það veit ekkert hvort það á að skoða markaðinn eða skella sér á það fyrsta sem það sér. Þessi vika er algjör rússíbani!



SPORDDREKI 23. OKT. – 21. NÓV.

Þvílíkt innsæi sem sporðdrekin býr yfir. Hann notar það til að tengjast einhverjum á háu stigi en vandræði í vinnunni skemma aðeins fyrir. Ef sporðdrekin tekur vandræðin ekki inn á sig gerist eitthvað stórkostlegt.



TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Nú er tími til að taka skipulagið í gegn, það gæti róað tvíburann aðeins. Þrátt fyrir óskipulag er miklið um skemmtanir þessa dagana en tvíburinn verður að taka skýrari ákvarðanir.



BOGMAÐUR 22. NÓV. – 21. DES.

Einhverjir áreктstrar eiga sér stað í vikunni en þeir eru ekki alvarlegir. Heppnin er það sem einkennir bogmanninn þessa dagana. Heppni, ferðalög og almenn gleði ráða ríkjum. Allt sem þarf er bros og jákvæðni!



KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Vá - tvískiptur persónuleiki. Annar hluti krabbans er fullur af orku og vill leysa vandamál sem koma honum ekkert við en hinn krabbinn hefur nóg að gera með sjálfan sig. Hér verður að finna jafnvægi.



STEINGEIT 22. DES. – 19. JAN.

Steingetin vill vera alls staðar annars staðar en hún er núna - en hún getur það ekki. Ástandið er þó ekki eins slæmt og hún heldur og hver veit - kannski hefur getin gaman að vandamállum með réttu hugarfari.



LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Ljónið er mjög tilfinninganæmt þessa dagana en leynir því vel. Góðir vinir eru gulls ígildi og ljónið á nóg af þeim. Peningamálin eru samt ekki upp á sitt besta.



VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEB. R

Þetta er vikan til að koma hlutum í verk. Vatnsberinn má samt ekki gleyma sjálfum sér og hann uppgötvar eitthvað nýtt í sálinni þegar líður á vikuna. Frábært samtal við glænýjan vin er í stjörnunum.



MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPT.

Meyjan er í essinu sínu þessa dagana þar sem hún skipuleggur atburði fyrir vini og fjölskyldu. Henni finnst enginn meta erfiðnið en þegar allt er sagt og gert halda allir upp á uppáhaldsmeyjuna sína!

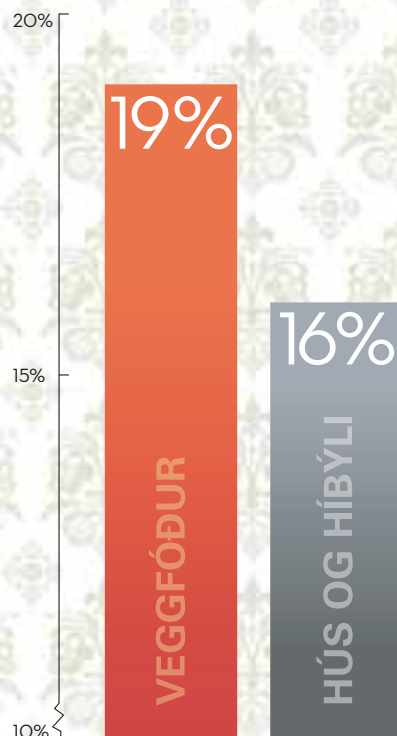


FISKAR 19. FEB. – 20. MARS

Það er frábært að hitta vinina og skemmta þeim - kvöldmat, góð bíómynd, spil eða gott spjall. Sambönd eru í brennidepli hjá fiskunum og ættu þeir að forðast af mikla gagnrýni.



ÍSLENDINGAR Á ALDRINUM 18-39 ÁRA VILJA HELST VEGGFÓÐUR Í SÍN HÚS OG HÍBÝLI



Lestur 18-39 ára.



Við þökkum frábærar móttökur!

Veggfóður er nýtt og ferskt lífsstíls- og húsbúnaðarblað og hefur á tæpu ári náð miklum vinsældum hjá fólki á aldrinum 18-39 ára, en **19% fleiri lesa Veggfóður en Hús og híbýli** í þessum hópi*. Veggfóður er því klárlega frábær kostur fyrir auglýsendur sem vilja ná til þeirra sem eru að skapa sitt fyrsta heimili og þeirra sem fylgjast með strauum í innanhúshönnun.

VEGGFÓÐUR.

ÁSKRIFTARSÍMI 550 5000 | WWW.VISIR.IS

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
eggjauðlur
m/kjúklingsi og
græmmeli
Hrisgrjón, súrsæt
sósa, þrjónar 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, þrjónar og
soya

1.445 á mann
2.090 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Ríffjapartý

Kortan svínurill
Hrisgrjón, þrjóna
og soya
poki af Maamad

1.250 á mann
2.300 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLJOJA 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.
Opptí: mán.-frí., 12-22, 10s. og la., 12-23, sun. 17-22

PÖNTUNARSÍMI 552 2399



Skór fyrir litla fætur

Það er mikilvægt að vanda valið þegar keyptir eru skór á börn. Skórnir þurfa að vera vel stórir - en ekki of stórir, sveigjanlegir en samt styðja vel við fætur og ökkla, þægilegir og þeir þurfa að verja fætuma. Svo þarf að skipta reglulega um skó þar sem fætur barna vaxa mjög hratt. Flókið?

Hér eru nokkrir punktar um barnafætur sem gætu einfaldað málið:

- ✓ Frá fæðingu til tveggja ára aldurs er best að hafa bömin sem mest á sokkunum eða berfætt því beinin í fótunum eru mjúk. Börn þurfa ekki skó fyrir en þau byrja að ganga og þá aðeins sem vörn utandyra.
- ✓ Mikilvægt er að skór þrengi ekki að fótum og tám til að barnið geti hreyft sig eðlilega og vöðvamin nái að styrkjast í fótunum.
- ✓ Skór þurfa að vera nægilega stórir til að fætumir hafi pláss til þess að vaxa. Skórnir eru aftur á móti of stórir ef barnið gengur upp úr þeim eða á erfitt með gang í þeim. Svo einfalt er það.
- ✓ Börn finna ekki vel hvort skór séu of þröngir - því þurfa foreldrar að athuga skóbúnaðinn reglulega og athuga hvort hann sé orðinn of litill eða þrengi að fætinum.
- ✓ Á öðru og þriðja aldursári getur fóturinn stækkað um þrjú skónúmer á ári. Á þriðja til sjötta aldursári stækkar fóturinn um tvö skónúmer en á grunn-skólaaldri hægr á vextinum.
- ✓ Skósólinn þarf að vera sveigjanlegur og skórinn á að fylgja eftir hreyfingum fótanna.
- ✓ Skórnir verða að geta „andað“ til að fætur barnsins verði ekki þvalir og sveitir.
- ✓ Ef fjárhagurinn leyfir ekki dýr fatakaup láttu þá allt annað en skóna sitja á hakanum.
- ✓ Að lokum - alveg sama hversu fina og dýra skó barnið á þá er alltaf gott að leyfa því að vera berfættu heima fyrir til þess að vöðvarnir styrkist betur og litlu tásumar fái aðeins að teygja úr sér.

Góð ráð til þess að fá ekki valkvíða í skóbúðinni:

- ✓ Takið barnið með að kaupa skó. Látið það standa í báða fætur og mátið báða skó í einu.
- ✓ Skórnir ættu að vera 1,5 - 1,7 cm lengri en fætumir þegar staðið er í þeim.
- ✓ Skórnir eiga að vera fótlega og nógu víðir svo ekki þrengi að tánum.
- ✓ Sveigjan í skósólanum á að vera undir tábergi.
- ✓ Hælkappinn þarf að vera nægilega stífur svo hann styðji við hælinn.
- ✓ Ef barnið kemst ekki með í skóbúðina er gott ráð að láta það standa berfætt eða í sokkum á blaði. Merktu við hælinn og lengstu tána. Klipptu blaðið við merkingamar þannig að út komi tvær pappírsræmur. Láttu ræmurnar í skóna þannig að annar endinn nái fram í tá en hinn endinn sé 1,5-1,7 cm frá hælappa. Það er erfitt að treysta á skónúmer þar sem þau geta verið misstór og form skóa eru mismunandi.

Mér finnst rigningin góð...



ILSE JACOBSEN • Hornbæk

Garðatorgi, Garðabæ - Sími 517-4806

Náttúruleg ráð við kvefi

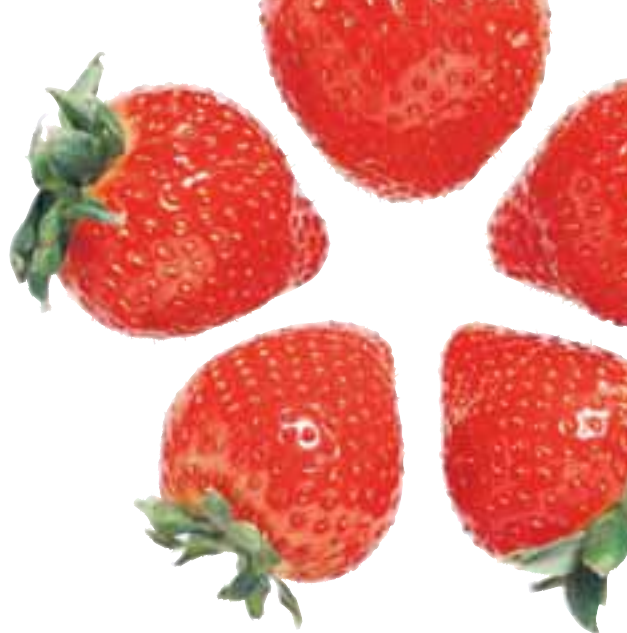
Það lenda nær allir í því að smitast af kvefi reglulega og gleðjast flestir lítið við það. Kvef orsakast fremur af veirusmiti heldur en bakteríusmiti og því duga fá lyf gegn kvefi. Með náttúrulegum aðferðum má þó ná sér fljótt af kvefi og styrkja um leið ónæmiskerfið gegn þessum óboðna gesti.

Til þess að ná sér fljótt og örugglega er mikilvægt að taka því rólega og drekka meira en átta glös af vatni eða öðrum vökva á dag. Miðað er við að fólk drekki að minnsta kosti átta glös af vatni að staðaldri og því ætti helst að drekka meira en það. Þá



er ágætt að drekka einnig ávaxtasafa og jurtate til þess að hlaða líkamann upp af C-vítamíni og styrkjandi efnum fyrir ónæmiskerfið.

Matarlystin á að stjórna því hvað þú lætur ofan í þig, ef þig hungrar ekki skaltu þó samt borða eitthvað auðmeltanlegt líkt og banana. Sykur getur haft neikvæð áhrif á ónæmiskerfið og því skyldi takmarka inntöku hans. Volgt saltvatn getur sömuleiðis haft mjög góð áhrif í baráttunni við kvef.



Berin gera okkur gott

Þeir sem hugsa mikið um kolvetnin ættu að njóta þess að borða alls kyns gómsæt ber þar sem þau innihalda færri kolvetni en flestir aðrir ávextir.

Bláber, hindber, jarðarber og önnur ber eru full af næringarefnum sem gera okkur bara gott. Frosin ber eru ekki verri þar sem þau innihalda jafnmikið af nauðsynlegum efnum og þau fersku. Eitt sem verður þó að vara sig á er að kíkja alltaf á pakkingarnar og velja ekki ber með viðbættum sykri.

Bílskúrs og geymsluhillur

fyrir
BÍLSKÚRINN
GEYMSLUNA
HEIMILIÐ
FYRIRTÆKIÐ

Einfalt í uppsetningu.
Skrúfufritt og smítt
saman.
Einnig hægt að tengja
vinnuborð við eininguna.

HM-TILBOÐ



Ísold ehf.

Nethyl 3-3a - 110 Reykjavík
Sími 53 53 600 - Fax 567 3609

Kíktu á www.isold.is

Vertu
eftirminnileg

Vertu
geislandi

Vertu
kynþokkafull

Hárvörur fyrir ljóst hár



JOHN FRIEDA
London - Paris - New York

Fæst í apótekum og
Hagkaupum um land allt.

Frjóofnæmi - og lyfið **Livostin**



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

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

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

Sama skömmtun er fyrir börn og fullorðna.

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

Livostin® nefúði og augndropar fást án lyfseðils í apótekum!

Settu ekki svefnmynstrið úr skorðum

Ferðalög og löng seta í flugvél hefur mismunandi áhrif á fólk og langar flugferðir geta oftan ekki sett svefnmynstrið úr skorðum. Svokölluð flugþreyta hrjáir marga en einkenni hennar eru þirringur, einbeitingarleysi, svimi, höfuðverkur, eymsli í vöðvum og hægðatruflanir.

Yfirleitt tekur einn dag að jafna sig eftir langa flugferð en ýmislegt er hægt að gera til að minnka flugþreytuna.



- Endurstilltu líkamsklukkuna fyrir ferðina. Byrjaðu nokkrum dögum fyrir ferðina og reyndu að stilla svefninn á tíma sem er nær tímanum á áfangastað.
- Reyndu að fljúga á daginn ef það er mögulegt og reyndu að forðast svefntap og þreytu. Vertu vel hvíld(ur) fyrir ferðina og vertu í viðum og þægilegum fötum í fluginu svo auðveldara sé að hvílast og slappa af.
- Drekktu nóg í fluginu en takmarkaðu neyslu áfengis og koffíns. Forðastu að taka svefntöflur í flugi. Ef þú þjáist af svefntruflunum eftir nokkra daga á áfangastaðnum íhugaðu þá að taka milda svefntöflu en aðeins í samráði við lækni.
- Stilltu klukkuna á staðartíma þegar þú kemur á staðinn. Gefðu þér einn eða tvo daga til að aðlagast tímamismuninum.



VATN Í STAÐ ORKUDRYKKJA

Íslendingar eru duglegir að stunda líkamsrækt og henni fylgja alls kyns orkuvörur til að ná hámarksárangri í ræktinni.

Orkudrykkir eru vinsæl lausn en þó að þeir gefi orku tímabundið þá innihalda þeir margir hverjir mjög mikinn sykurl og koffín og geta því oftan en ekki aukið þyngdina heldur en hitt. Enn fremur getur of mikið koffín haft alvarlegar aukaverkanir eins og taugaveiklun, hraðari hjartslátt, aukinn blóðþrýsting og svefnleysi.

Til að fylla líkamann orku er betra að fá nægan svefn, æfa reglulega og borða hollt. Skiptu líka orkudrykkjunum út fyrir vatn í ræktinni. Vatnið gefur ekki aðeins orku fyrir æfingarnar heldur viðheldur einnig líkamlegu og andlegu hreysti til lengri tíma litið.

LOKSINS Á ÍSLANDI
ROLLSINN FRÁ DANMÖRKU
3 OG 7 GIRA GÖTUHJÓL
MED FÖTBREMSU.

ATH
NETVERSLUN
www.hvellur.com

HVELLUR
...í einum grænum

Hvellur | G. Tómasson ehf. | Súðarvogi 6 | 104 Reykjavík | www.hvellur.is | 577 6400



NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL



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



Í því eru hvorki sætuefni né önnur hjálparefni. KEA-skyr er góður kostur fyrir alla þá sem hafa hollustuna í fyrirrúmi og vilja lifa á heilsusamlegan hátt.



Skýr



FEGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

		42		SÁ	ÓNN	FUGL		Á LIÐANDI STUNDU	ÁGÆTIS	AD		
		MP & BH										
		→										
		VAFI					SPREI FÉMUNIR					
		HELGDAGA-FRÍ	SKAMM-STÖFUN	SPYRJA STAGL				1	FÆDA FLÍK			FLÝTIR EINS UM N
LASLEIKI					YFIRHÖFN MÆTI						SIGTI MÚLA	
STEFNA			2	ÖSLA HNÝTA SKÖPVENG					EINING UMFRAM			
ANSI						ÁN FYRIR INNAN					TVEIR EINS FENNA	
		FRAM-KVÆMIR						PANGAÐ TIL ARR				NÆGILEGA
		TREJAEFNI										
FRÁ			STARF FLANA				PYNNA KJAFTUR			4		
FUGL		3							SÆ VÖRUMERKI			NÚMER
RÍÐLAST					REIGINGS- LEGUR GANGUR						HÆTTA	
KÆLA				TAUG				STÓLPI				



Leystu krossgátuna!
Pú gætir unnið diskinn
Ég skemmti mér í sumar
með þeim Guðrúnu og Friðrik.



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.



**ALDREI
STÆRRI OG
VINSÆLLI!**

Langöflugasti miðill unga
fólksins er enn að vaxa.

Uppdrifnað hlustun 12-34 ára yfir vikuá samkv. dagþóðarkennu Gallup apríl 2006.



www.minnsirkus.is

Auglýsingasími: 550 5000

FM957



Auðvitað er BT með HM leik!

VILTU VINNINNNA?

ATH!
5. HVER VINNUR!

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!**



•275.999

Aðalvinningur er*

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!

dagskrá

vikuna 30. júní - 6. júlí 2006



MENNINGARLEGUR NUDDPOTTUR

Klink & Bank, sem sýnd verður í Sjónvarpinu á sunnudag klukkan 20.50, er ný heimildamynd eftir Þorfinn Guðnason um starfsemi ungra listamanna í gamla Hampiðjuhúsinu í Reykjavík. Hún fjallar um ævintýri sem hófst fyrir rúmum tveimur árum þegar Landsbankinn hóf samstarf við Kling & Bang, lítið gallerí við Laugavegin, um að nýta gamla Hampiðjuhúsið í Brautarholtinu fyrir ungt fólk úr öllum listgreinum.

Um 150 listamenn fluttu inn í húsið og líkti Guðmundur Oddur Magnússon, prófessor við Listaháskólann í Reykjavík, ástandinu í húsinu sem menningarlegum nuddpotti. Þegar listamennirnir fóru að vinna saman myndaðist þar orka sem brátt tók að smita út frá sér. Fólk í útlöndum tók að sýna listaverksmiðjunni áhuga og loks bankaði heimslistin upp á. Klink & Bank fór að

vinna með heimsþekktum listamönnum á borð við John Bock, Christoph Schlingensiefel, Jason Rhodes og Paul McCarthy og í kjölfarið fékk Klink & Bank boð um að sýna í galleríum víða um heim, meðal annars í heimsþekktum söfnum svo sem Pompidou-safninu í París.

Myndin sem er 52 mínútur að lengd er heimild um menningarsögulega atburði jafnt í íslensku sem og erlendu menningarlífi en jafnframt er hún tveggja ára ferðalag, „tour de force“, í gegnum heim lista og hugmynda. Leikurinn berst frá Brautarholtinu suður á Bessastaði, upp á hálendið, inn á Listahátíð í Reykjavík, til Berlínar og Parísar og heim aftur. Þorfinnur Guðnason hefur meðal annars gert myndir um Húsey, Lalla Johns og íslensku hagamýsnar Óskar og Helgu. Þá leikstýrði hann einnig myndinni Hestasaga.

» ÞRIÐJUDAGURINN 4. JÚLÍ

Taka tvö

Í þættinum verður rætt við Þorfinn Guðnason kvikmyndastjóra. Fyrsta mynd Þorfinns sem hann sendi frá sér var Húsey árið 1995. Önnur mynd hans er Hagamús: með lífið í lúkunum, sem vakti mikla athygli og hefur verið sýnd og verðlaunuð víða um lönd. Þriðja mynd Þorfinns er Lalli Johns frá árinu 2001 en hún var sýnd í Háskólabíói á sínum tíma við áður óþekktar vinsældir heimildamyndar á vettvangi kvikmyndahúsa. Hún hlaut einnig Edduverðlaunin sem heimildamynd ársins. Af öðrum myndum Þorfinns má nefna Grand Rokk, Hestasögu og Klink & Bank.



» SJÓNVARPIÐ KL. 20.40

» MIÐVIKUDAGURINN 5. JÚLÍ

Beautiful People

Þessi nýja, bandaríska þáttaröð fjallar um líf tveggja systra og móður þeirra. Mæðgumrar flytja frá smábæ í Nýju-Mexíkó til stórborgarinnar New York og hefja nýtt líf innan um fina og fallega fólk. Það kemur þó fljótt í ljós að lífið í ístóra eplinu er ekki bara dans á rósum. Móðirin, sem förnaði öllu fyrir fjölskyldulífið, freistar þess að láta gamlan draum rætast og reynir fyrir sér sem fatahönnuður. Sophie fellur ekki í hópinn með ríkisbubbabörnunum í einkaskólanum og eldri dóttirin, Karen, reynir að meika það sem módel en það er ekki nóg að vera falleg því samkeppnin er vægðarlaus í New York.



» SKJÁR EINN KL. 20.30

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

LOKSINS Á ÍSLANDI: SKRAUTSTEINAR Í GARÐINN!

KYNNINGARTILBOÐ



12 mismunandi gerðir

**YFIR BÉÐIN
KERIN
GANGSTÍGA
TJARNIR
Á LEIÐI
OG MARGT FLEIRA**

u.þ.b. 25 kg
frá **895 kr.** sekkurinn



allt í garðinn á einum stað!

Stekkjarbakka 6 - 540 3300
www.gardheimar.is

GAMAN
▶ **23.10**
RUTHLESS PEOPLE

DRAMA
▶ **22.05**
RADIO

SPJALL
▶ **17.05**
DR. PHIL

LÍFSSTÍLL
▶ **19.30**
FASHION TELEVISION

FRÉTTIR
▶ **9.00**
FRÉTTAVAKTIN FYRIR HÁDEGI

SJÓNVARPIÐ

21

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

16.35 Landsmót hestanna
16.50 Fótboltakvöld **17.05** Leiðarljófs **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Ævintýri H.C. Andersen (17:26)

6.58 Ísland í bitíð **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 **13.05** Home

7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e)
15.40 Völfi Snær (e) **16.10** Point Pleasant (e)
▶ **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

7.00 Ísland í bitíð
▶ **9.00** Fréttavaktin **11.40** Brot úr dagskrá

12.00 Hádegisfréttir / Markaðurinn / Íþróttir / Veður / Leiðarar dagblaða / Hádegisdagur – fréttavaktin **13.00** Sportið **14.00** Fréttavaktin **17.00** Sfréttir **18.00** Íþróttir og veður

18.30 Ungar ofurhetjur (11:26) (Teen Titans II)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.05 Púkinn í flöskunni (Demon in a Bottle) Fjórir unglingar finna fjársjóð sem sjóræningi gróf á eyðieyju á átjándu öld.
21.30 Kvennamaðurinn (The Ladies Man) Bandarísk gamanmynd frá 2000 um skæðan kvennabósa á flóttu undan kokkalúðum eiginmönnum. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 12 ára.
22.55 Landsmót hestanna Sjónvarpið sýnir daglegar samantekt frá keppni og mannlífi á Landsmóti hestanna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 Mr. Bean (Herra Bean)
20.05 The Simpsons (1:22) (Simpsons-fjólaskyldan)
20.30 Two and a Half Men (13:24) (Tveir og hálfur maður)
20.55 Stelpurnar (23:24) Stelpurnar einu sönnu hafa nú fært sig um set, yfir á föstudaga.
21.20 Beauty and the Geek (5:9) (Friða og nördinn) Hvað gerist þegar ljóskurnar og nördarnir sameina krafta sína?
▶ **22.05** Radio (Útvarp) Einkar hjartfólgin og vel leikin kvikmynd byggð á sönnu-um atburðum. Aðalhlutverk: Alfie Woodard, Ed Harris, Cuba Gooding Jr. Leikstjóri: Michael Tollin.

19.00 Beverly Hills 90210 Unglingarnir í Beverly Hills eru mættir til leiks.
19.45 Melrose Place
20.30 One Tree Hill Þættirnir hafa vakið mikla eftirtekt og njóta verðskuldaðra vinsælda.
21.30 The Bachelorette III Þriðja syra þessa vinsæla raunveruleikáttar. Áhorfendur muna eflaus vel eftir Jennifer Schefft sem heillaði milljónaerfingjann Andrew Firestone upp úr skónum í þriðju þáttaröð The Bachelor á SkjáEinum.
22.30 Law & Order: Criminal Intent Bandarísk sakamála-sería um sérsvait lögreglunnar í New York. Robert Goren og Alexandra Eames sjá um að rannsaka málin.

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
▶ **19.30** Fashion Television (e) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tiskuheiminum í dag.
20.00 Þrándur bloggar (3:5)
20.30 Stacked (3:13) (e) Önnur serían um Skyler Dayton og vinnufélagana hennar í bókabúðinni.
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. Bönnuð börnum.
21.50 Supernatural (20:22) (e) Bönnuð börnum.
22.40 X-Files (e) (Ráðgátur) Sirkus sýnir X-files frá byrjun!

18.30 Kvöldfréttir
19.00 Ísland í dag
19.40 Peningarnir okkar Þáttur um fjármál heimilanna, einkonar námskeið í sjónvarpi um meðferð fjár og hvernig hægt er að sýna ráðdeild ... og græða.
20.00 Fréttayfirlit
20.20 Brot úr fréttavakt
20.30 Örlagadagurinn (3:10) ("Sonur hennar varð manni að bana") Örlagadagur Hönnu Sigurðardóttur lögræðings sem á börn í hjalgreipum fíkniefna.
21.00 Fréttir
21.10 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringaþáttur.
22.00 Fréttir Fréttir og veður
22.30 Peningarnir okkar

▶ **23.10** Hart á móti hörðu (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 12 ára. e) **0.40** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

23.55 Phone Booth (Stranglega bönnuð börnum) **1.15** Splitting Heirs (e) **2.40** John Q **4.30** The Simpsons (1:22) **4.55** Mr. Bean **5.20** Fréttir og Ísland í dag **6.30** 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 90210 (e) **2.45** Melrose Place (e) **3.30** Tvöfaldur Jay Leno (e) **5.00** Östðvandi tónlist

23.30 Here on Earth (e) **1.05** Sirkus RVK (e)

23.05 Kvöldfréttir **0.05** Fréttavaktin **3.05** Fréttavaktin **6.05** Peningarnir okkar





HM 2006

▶ 14.50

ÞÝSKALAND – ARGENTÍNA



GAMAN

▶ 16.00

THE IMPORTANCE OF BEING EARNEST



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.45 Motorcycling: Grand Prix Great Britain 12.15 Motorcycling: Grand Prix Great Britain 13.00 Motorcycling: Grand Prix Great Britain 14.15 Motorcycling: Grand Prix Great Britain 15.00 Athletics: European Cup Malaga 17.15 Pool: Euro Tour Germany 18.15 Football: World Cup Show 18.45 TNA Wrestling: USA 19.45 All Sports: the Great Outdoor Games 20.15 Poker: European Tour Monte Carlo 21.15 Football: World Cup Show 21.45 Adventure: Escape 22.15 Xtreme Sports: Yoz Xtreme 22.45 All sports: WATTS 23.00 Football: World Cup Show

BBC PRIME

12.00 Animal Park 13.00 Balamory 13.20 Teletubbies 13.45 Zingalong 14.00 Fimbles 14.20 The Make Shift 14.35 The Really Wild Show 15.00 Garden Challenge 15.30 Flog It! 16.15 Escape to the Country 17.00 Monarch of the Glen 18.00 Queen & Country 19.00 Strictly Come Dancing 20.20 Black Cab 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 Modcon 1.00 Italianissimo 1.15 Italianissimo 1.30 When in Italy 2.00 The Money Programme

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Night Hunters 13.00 Inside The Tornado 14.00 Megastructures 15.00 Megaflood 16.00 Hunter Hunted 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 Aggression 19.00 Megastructures 20.00 The Dark Side Of Elephants 21.00 Most Amazing Moments 22.00 Death By Natural Causes 23.00 The Dark Side Of Elephants 0.00 Most Amazing Moments

ANIMAL PLANET

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

12.00 Wheeler Dealers 12.30 Wheeler Dealers 13.00 Ultimate Ten 14.00 Extreme Machines 15.00 Scrapheap Challenge 16.00 Thunder Races 17.00 American Chopper 18.00 Brainiac 19.00 Brainiac 20.00 The Greatest Ever 21.00 Stunt Junkies 22.00 FBI Files 23.00 Forensic Detectives 0.00 Brainiac 1.00 Allies at War 1.55 Dead Men's Tales

TRAVEL CHANNEL

12.00 Don't Forget Your Passport 13.00 Adventures and Experiences

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 Earthwalkers 21.00 Globe Trekker 22.00 The Thirsty Traveler 22.30 Earthwalkers 23.00 Jules Sylvester's Wild Adventures

MTV

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 Stankervision 21.30 Trailer Fabulous 22.00 Party Zone 23.00 Just See MTV

VH1

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

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 THS Tyra Banks 14.00 101 Craziest TV Moments 15.00 101 Craziest TV Moments 16.00 101 Craziest TV Moments 17.00 101 Craziest TV Moments 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 Eva Longoria: The Interview with Ryan Seacrest 20.00 101 Craziest TV Moments 21.00 Girls of the Playboy Mansion 21.30 Girls of the Playboy Mansion 22.00 Wild On Tara 22.30 Wild On Tara 23.00 Sexiest 0.00 Eva Longoria: The Interview with Ryan Seacrest 1.00 101 Craziest TV Moments 2.00 101 Most Starlicious Makeovers

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory 12.30 The Grim Adventures of Billy & Mandy 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 14.30 The Life & Times of Juniper Lee 15.00 Foster's Home for Imaginary Friends 15.30 Robotboy 16.00 Dexter's Laboratory 16.30 Camp Lazlo 17.00 Charlie Brown Specials 17.30 The Scooby Doo Show 18.00 Charlie Brown Specials 18.30 The Scooby Doo Show 19.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 19.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 20.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 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

MG

11.53 The Secret Invasion 13.30 What Did You Do in the War Daddy? 15.25 The Initiation of

Sarah 17.00 Red River 19.10 Pursuit 20.45 Studs Lonigan 22.20 Bobbie Jo and the Outlaw 23.50 The Silver Strand 1.35 The Canterbury Tales 3.25 The Scalphunters

TCM

19.00 The Dirty Dozen 21.25 Mr Ricco 23.05 Two Weeks in Another Town 0.50 The Verdict 2.15 Our Mother's House

HALLMARK

11.00 Mr. Rock 'n' Roll: The Alan Freed Story 12.30 The Blackwater Lightship 14.15 Run the Wild Fields 16.00 Early Edition Iv 17.00 Early Edition Iv 18.00 Night of the Wolf 19.45 Dead Zone 20.45 The Case of the Whitechapel Vampire 22.30 Dead Zone 23.15 Beyond The Call 1.00 The Case of the Whitechapel Vampire

BBC FOOD

11.30 Danny By the Sea 12.00 The Best 12.30 A Cook's Tour 13.00 Gondola On the Murray 13.30 Deck Dates 14.00 Rick Stein's Fruits of the Sea 14.30 Gino D'acampo: an Italian in Mexico 15.00 Sophie's Sunshine Food 15.30 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

11.35 SommerSummarum 12.35 Zoe Kezako 12.50 Nyheter på tegnsprog 13.05 Navnet er Bean 13.30 Fredagsbio 13.40 Lauras stjerne 13.50 Gurli Gris 14.00 Alles ist Fussball 15.00 VM 2006 15.45 Alles ist Fussball 16.00 VM 2006 16.45 Alles ist Fussball 17.00 TV Avisen med Sport og Vejret 17.30 Disney Sjøv 18.00 SommerZonen 19.00 TV Avisen 19.25 SommerVejr 19.30 Forhekset 21.00 Landsstævne 2006 22.30 Boogie Listen

NRK 1

11.45 Wimbledon direkte 15.50 Oddasat – Nyheter på samisk 15.55 Nyheter på tegnspråk 16.00 Lisa 16.05 Midt i planeten 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Der ingen skulle tru at nokon kunne bu 18.00 VM fotball 2006 21.00 Kveldsnytt 21.15 VM fotball 2006: VM-studio 21.30 Clara Sheller 22.25 Silje i Tyskland 23.10 Little Britain

SVT 1

11.40 Uppdrag granskning – sommarspecial 12.40 Gomorron Sverige 13.35 Grön glädje 14.00 Rapport 14.15 Ev. Fotbolls-VM 16.15 Genom mina tjocka glasögon 16.30 Supersnällasilverarsa och Stålhénrik 16.55 Lisa 17.00 Simons rike 17.20 Ev. Fotbolls-VM 17.30 Rapport 18.00 Ev. Fotbolls-VM 21.30 Rapport 21.40 Allsång på Skansen 22.40 A Perfect World 0.55 Sändning från SVT24

9.30 Motorworld 10.00 HM 2006 11.45 HM 2006

13.30 4 4 2 14.30 HM stúdió ▶ 14.50 HM 2006 17.00 HM stúdió 17.30 Lif David Beckhams

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

18.50 HM 2006 (Ítalía – Úkraína) Bein útsending frá öðrum leiknum í átta liða úrslitum.

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

22.00 HM 2006 (Þýskaland – Argentína) Uptaka af fyrsta leiknum í 8 liða úrslitum á HM 2006 sem fram fór fyrr um daginn.

23.45 HM 2006

6.00 Normal (Bönnuð börnum) 8.00 Overboard 10.00 The Importance of Being Earnest 12.00 Pelle Politibil 14.00 Overboard 16.00 The Importance of Being Earnest 18.00 Pelle Politibil

▶ 20.00 Normal (Venjulegur) Dramatísk kvikmynd með gamansöfum undirtóni. Aðalhlutverk: Jessica Lange, Tom Wilkinson, Hayden Panettiere. Leikstjóri: Jane Anderson. 2003. Bönnuð börnum.

▶ 22.00 Road House (Hjálparhellan) Dalton er besti útkastarinn í bransanum. Kvöldin hjá honum einkenast af hasar, brjálaðri tónlist og fallegum konum. Aðalhlutverk: Patrick Swaetze, Kelly Lynch, Ben Gazzara, Sam Elliott. Leikstjóri: Rowdy Herrington. 989. Stranglega bönnuð börnum.

▶ 0.00 The Matrix Revolutions (Bönnuð börnum) 2.05 Equilibrium (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Road House (Stranglega bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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


AUGLÝSINGASÍMI

550 5000

FRÉTTABLAÐIÐ



SPENNA
▶ **22.00**
THE DEVIL'S OWN




SPENNA
▶ **23.05**
AFTER THE SUNSET



GAMAN
▶ **20.30**
KELSEY GRAMMER SKETCH SHOW



GAMAN
▶ **22.40**
JAKE IN PROGRESS



UMRÆDA
▶ **10.10**
ÓÞEKKT

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bára **8.06** Bú! **8.17** Lubbi læknir **8.30** Bitte nú! **8.54** Sigga ligga lá **9.07** Sögurnar okkar **9.17** Matta fóstura og imynduðu vinir hennar **9.40** Gló magnaða **10.02** Spærjarar **10.25** Latibær **10.50** Kastljós **11.20** Hlé

7.00 Pingu **7.05** Andy Pandý **7.10** Yoko Yakamoto Toto **7.15** Engie Benjý **7.25** Ruff's Patch **7.35** Töfravagninn **8.00** Barney **8.25** Kærleiksbímimir **8.40** Gordon the Garden Gnome **9.10** Animaniacs **9.35** Leðurblökumaðurinn **9.55** Kalli kanína og félagar **10.00** Kalli kanína og félagar **10.10** Kalli kanína og félagar **10.20** George and the Dragon **12.00** Hádegisfréttir **12.20**

DAGUR

14.30 Landsmót hestamanna **15.45** Fótboltaæði **16.10** Íþróttakvöld **16.25** Formúlukvöld **16.50** Formúla 1 **18.15** Tákn málsfréttir

Bold and the Beautiful 12.40 Bold and the Beautiful **13.00** Bold and the Beautiful **13.20** Bold and the Beautiful **13.40** Bold and the Beautiful **14.05** Idol – Stjörnuleit **15.00** Idol – Stjörnuleit **15.25** William and Mary **16.10** Monk **16.55** Órlogadagurinn **17.25** Martha **18.12** Íþróttfréttir

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

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

KVÖLD

18.30 Hope og Faith (55:73) Bandarísk gamanþáttaröð.

18.54 Lottó

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.40 Fjölskylda mín (12:13) Bresk gamanþáttaröð um tannlækninn Ben og skrautlega fjölskyldu hans. Aðalhlutverk leika Robert Lindsay, Zoë Wanamaker, Gabriel Thompson, Daniela Denby-Ashe og Siobhan Hayes.

20.15 Heimflugíð (Fly Away Home) Bandarísk fjölskyldumynd frá 1996 um feðgin í Kanada sem taka að sér yfirgefna gæsarunga og hjálpa þeim suður á bögin þegar vetur gengur í garð. Leikstjóri er Carroll Ballard og meðal leikenda eru Jeff Daniels, Anna Paquin og Dana Delany.

▶ **22.00** Undir fölsku flaggi (The Devil's Own) Bandarísk spennumynd frá 1997. Lögreglumaður kemst að því að maður sem er gestur á heimili hans er hryðjuverkamaður úr írsku lýðveldishernum. eðal leikenda eru Harrison Ford, Brad Pitt, Margaret Colin, Rubén Blades, Natascha McElhone og Julia Stiles. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára.

23.50 Öll nótt úti **1.30** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

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

19.00 Íþróttir og veður
19.05 Lottó

19.10 My Hero (Hetjan mín) Breskir gamanþættir fyrir alla fjölskylduna. George er enginn venjulegur maður. Hann lifir ekki hefðbundnu lífi eins og flestir halda.

19.40 Oliver Beene (10:14)

20.05 Það var lagið Gestasöngvarar að þessu sinni eru Steinar Logi og Kristinn úr Kung fu sem syngja á móti Idol-stjörnunum Nönnu Kristínu og Ernu Hrönn.

21.15 Hope Floats (Vonarneisti) Birdee Pruitt kemst að því í beinni útsendingu í sjónvarpsþætti Tonis Posts að eiginmaður hennar og besta vinkona hafa átt í ástarsambandi. Hún flýr á heimaslóðir sínar í Texas með dóttur sína og leitar huggunar hjá móður sinni. Birdee hittir þar Justin sem hefur ætíð rennt hýru auga til hennar og hver veit nema ástin blómstri á ný í lífi stúlkunnar. Aðalhlutverk: Gena Rowlands, Sandra Bullock, Harry Connick Jr.. Leikstjóri: Forest Whitaker. Leyfð öllum aldurshópum.

▶ **23.05** After the Sunset (Bönnuð börnum) **0.40** Silver Streak (Bönnuð börnum) **2.30** Sex and Bullets **3.55** Threshold (Stranglega bönnuð börnum) **5.20** Oliver Beene (10:14) (e) **5.45** Fréttir Stöðvar 2 **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

19.00 Beverly Hills 90210 Unglingarnir í Beverly Hills eru mættir til leiks.

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

▶ **20.30** Kelsey Grammer Sketch Show Bráðflyndin sketsaþáttur þar sem Kelsey Grammer fer á kostum. Grammer skemmti áhorfendum í tvo áratugi í Staupasteini og síðar Frasier. Nú er hann aftur mættur til leiks í nýrri gamanseríu þar sem frábærir grínistar leika á als oddi í stuttum og sprenglæglægum grínatriðum.

21.00 Run of the House Pegar mamma og pabbi flytja um stundarsakir til Arizona af heilsufarsástæðu og Brooke Franklin skilin eftir hjá systkinum sínum. Það mætti halda að þetta væri draumastaða fimmtán ára unglingsstelpu, en svo er þó ekki. Eldri systkini hennar ráða öllu á heimilinu, og hafa öll mismunandi hugmyndir um hvað sé Brooke fyrir bestu.

21.30 Obsessed Dramatísk spennumynd um unga konu sem reynir að fá sig lausa úr fangelsi.

23.00 The Bachelorette III (e) **23.50** Law & Order: Criminal Intent (e) **0.40** Wanted (e) **1.30** Beverly Hills 90210 (e) **2.15** Melrose Place (e) **3.00** Tvöfaldir Jay Leno (e)

18.30 Fréttir NFS

19.00 Friends (4:17) (e)

19.30 Friends (5:17) (e)

20.00 Þrándur bloggar (3:5) (e)

20.30 Sirkus RVK (e) Sirkus Rvk er í umsjá Asgeirs Kolbeinssonar, þar sem hann tekur púlsinn á öllu því heitasta.

21.00 Sailesh á Íslandi (e) Dávaldurinn Sailesh hefur svo sannarlega slegið í gegn á Íslandi. Hefur hann fyllt hverja sýninguna á eftir annari 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.

21.50 Killer Instinct (5:13) (e) (Die Like An Egyptian) Hörkuspennandi þættir um lögreglumenn í San Francisco. Bönnuð börnum.

▶ **22.40** Jake in Progress (6:13) (Loose Thread) Bandarískur grínþáttur um ungan og metnaðarfullan kynningarfulltrúa í New York. Þegar fræga fólkið rennur á rassinn mætir Jake Phillips á svæðið og reddar málinum. Vandamálin eru bæði stór og smá en Jake er alltaf til staðar, boðinn og búinn að lappa upp á mynd viðskiptavinanna.

23.05 Sushi TV (3:10) (e) **23.30** Stacked (3:13) (e) **23.55** Bootmen (e)

NÓTT

12.00 Hádegisfréttir / Íþróttir / Veður / Leiðarar dagblaða **12.25** Skaftahlíð **13.00** Dæmalaus veröld – með Óla Tynes **13.10** Óþekkt **14.00** Fréttir **14.10** Fréttavikan **15.10** Skaftahlíð **15.45** Hádegisviðtalið **16.00** Fréttir **16.10** Vikuskammturinn **17.10** Óþekkt **18.00** Veðurfréttir

18.30 Kvöldfréttir

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 mergjar. Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir víðan völl og verður þættinum ekkert óviðkomandi. Kynnar eru Þulir NFS; Sigmundur Ernir Rúnarsson Logi Bergmann Eirðsson, Edda Andrésdóttir o.fl.

21.00 Skaftahlíð Maður vikunnar. Viðtal í umsjá fréttastofu NFS.

21.35 Vikuskammturinn Samantekt með áhugaverasta efni NFS frá vikunni sem er að líða.

22.30 Kvöldfréttir

23.10 Síðdegisdagskrá endurtekin í h



HM 2006
▶ **14.50**
ENGLAND – PORTÚGAL




DRAMA
▶ **16.00**
VATEL



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT
11.15 Football: World Cup Show
11.45 Motorcycling: Grand Prix Great Britain
12.15 Motorcycling: Grand Prix Great Britain
13.00 Cycling: Tour de France
14.30 Motorcycling: Grand Prix Great Britain
15.00 Motorcycling: Grand Prix Great Britain
16.00 Beach Volley: Swatch-fivb World Tour Norway
17.00 Football: Gooool! 17.15 All Sports: Watts Prime
18.15 Football: World Cup Show
18.45 Poker: European Tour Monte Carlo
19.45 Cycling: Tour de France
21.15 Football: World Cup Show
21.45 Xtreme Sports: Yoz Mag
22.15 News: Eurosportnews report
22.30 Fight Sport: Fight Sport Pride Fc

BBC PRIME
12.00 Doctors
12.30 Doctors
13.00 Doctors
13.30 Doctors
14.00 Born To Be Wild
15.00 Top of the Pops
15.40 Keeping up Appearances
16.10 Keeping up Appearances
16.40 Strictly Come Dancing
18.00 Fawly 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
22.35 This Life
23.15 The Human Senses
0.05 Nap Attack
1.05 The Physical World
1.35 The Physical World

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Megastructures
13.00 Megastructures
14.00 Violent Planet
15.00 Seconds From Disaster
16.00 Air Crash Investigation
17.00 Relentless Enemies
19.00 Air Crash Investigation
20.00 The Blycreem Boys
22.00 The Bombing War
23.00 Most Amazing Moments
0.00 Most Amazing Moments

ANIMAL PLANET
12.00 Animal Precinct
13.00 Little Zoo That Could
14.00 Great Savannah Race
15.00 Planet Action
16.00 New Breed Vets with Steve Irwin
17.00 Raising Baby Hyena
18.00 Phantom of Vietnam
19.00 The Big Sting
20.00 Great Savannah Race
21.00 Weird Nature
21.30 Supernatural
22.00 The Planet's Funniest Animals
22.30 The Planet's Funniest Animals
23.00 Raising Baby Hyena
0.00 Phantom of Vietnam
1.00 The Big Sting
2.00 Animal Cops Houston

DISCOVERY CHANNEL
12.00 Impossible Heists
13.00 Last Mysteries of the Titanic
15.00 Raw Nature
16.00 Ray Mears' Bushcraft
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 Last Mysteries of the Titanic

TRAVEL CHANNEL
12.00 Globe Trekker
13.00 Treks in a Wild World
13.30 Carrera Mediterranea
14.00 Swiss Railway

Journeys 15.00 Bazaar 15.30 Dream Destinations
16.00 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 Casinos of the World
22.30 The Thirsty Traveler
23.00 Alby Mangels – Adventure Bound

MTV
12.00 My Own
12.30 My Own Weekend Music Mix
13.00 My Own
13.30 My Own
14.00 TRL
15.00 MTV Making the Movie
15.30 Just See MTV
16.30 The Trip
17.00 European Top 20
18.00 The Fabulous Life Of
18.30 Cribs
19.00 Call to Greatness
19.30 Pimp My Ride
20.00 Top 10 at Ten
21.00 There & Back
21.30 Meet the Barkers
22.00 So 90's
23.00 Just See MTV
1.00 Chill Out Zone

VH1
12.00 All Access
13.00 Storytellers
14.00 Top 20
16.00 VH1 Viewers' Jukebox
17.00 Hogan Knows Best
17.30 Cribs
18.00 VH1 News Special
19.00 Totally Gay
20.00 Totally Gayer
21.00 Viva la Disco
23.00 Flipside
23.30 Chill Out 0.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT
12.00 E! News
12.30 The Daily 10
13.00 Child Star Confidential
13.30 10 Ways
14.00 THS Simon Cowell
15.00 THS American Idol: Girls Rule
16.00 THS That '70s Show
17.00 Child Star Confidential
17.30 10 Ways
18.00 E! News Weekend
19.00 THS Tara Reid
20.00 THS Tori Spelling
21.00 Sexiest
22.00 Girls of the Playboy Mansion
22.30 Girls of the Playboy Mansion
23.00 Wild On Tara
23.30 Wild On Tara
0.00 THS Tara Reid
1.00 THS Tori Spelling
2.00 Wild On Tara

CARTOON NETWORK
12.00 Dexter's Laboratory
12.30 The Grim Adventures of Billy & Mandy
13.00 Ed, Edd n Eddy
13.30 The Powerpuff Girls
14.00 Teenage Mutant Ninja Turtles
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
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

MGM
11.45 Smile
13.35 Doc
15.10 Brannigan
17.00 The Long Riders
18.40 Bound for Glory
21.05 Jason's Lyric
23.00 Kings of the Sun
0.45 Last Rites

TCM
19.00 The Year of Living Dangerously
20.55 Zigzag
22.40 The White Cliffs of Dover
0.45 Black Legion
2.10 Men of Boys Town

HALLMARK
21.00 Bridesmaids
14.15 Go Toward the Light
16.00 The Ascent
17.45 Hiroshima
19.30 Law & Order: Svú
20.30 The Healer
22.30 National Lampoon's Attack Of The 5'2 Woman
0.00 Law & Order: Svú
0.45 National Lampoon's Attack Of The 5'2 Woman

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 Ansley'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 Street Cafe
18.30 Wild Harvest
19.00 The Manic Organic
19.30 Chef
20.00 The Meaning Of Food
21.00 The Cookworks
21.30 The Occasional Cook

DR 1
12.00 Ozzy & Drix
12.20 Ninja Turtles
12.45 SommerSummarum
13.45 Tryllepenslan
14.00 Boogie Listen
15.10 Ouafas fredsmisson
15.40 Fer sendagen
15.50 Held og Lotto
16.00 Emil fra Lønneberg
16.30 TV Avisen med vejrét
16.55 SportNyt med Af-tenTour
2006
17.10 Det lille hus på prærien
18.00 Mr. Bean
18.25 Alles ist Fussball
19.00 VM 2006
19.45 Alles ist Fussball
20.00 VM 2006
20.45 Alles ist Fussball
21.00 Landstævne
2006
22.30 Boogie Listen

NRK 1
11.45 Wimbledon direkte
16.00 Gisle Wink på eventyr
16.24 En gul en og en grønn en
16.30 Min venn Percys magiske gymnastikksko
17.00 Dagsrevyen
17.30 Lotto-trekning
17.40 'Allo, 'Allo!
18.10 Hodejegerne
19.10 Kar for sin kilt
20.05 Fakta på lrdag: Bjørn Borg – helten fra Wimbledon
20.55 Nachspiel Wimbledon
21.00 Kveldsspiel
21.15 VM fotball 2006: VM-studio
21.30 The Bodyguard

SVT 1
12.00 Huset under Fårös himmel
13.00 Ballad från Riga
14.15 Ev. Fotbolls-VM
16.15 Höjdskräck
16.30 Disneydags
17.30 Rapport
17.45 Sportnytt
18.00 Karl för sin kilt
18.55 Så såg vi sommaren då
19.00 Ev. Fotbolls-VM
19.15 Ja, visst har du hört den förut?
19.25 Minnas television
20.45 Maggies nya liv
21.35 Rapport
21.40 Così Fan Tutte
23.10 Sweet Deception
0.40 Sändning från SVT24

8.30 Motorworld 9.00 KB banka mótaröðin í golfi 200 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 US PGA í nær-mynd 18.00 Stjörnugolf 2006

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

18.50 HM 2006 (Winner 55 – Winner 56) Bein útsending frá síðasta leiknum í átta liða úrslitum á HM í Þýskalandi.

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 sér-fræðingar. Fjallað er um nánast allt milli himins og jarðar sem tengist keppninni og knatt-spyrnulístinni.


22.00 HM 2006 (England – Portúgal) Útsending frá þriðja leik í átta liða úrslitum á HM í Þýskalandi.

6.00 Big Fish 8.00 Vatel 10.00 The Commitments (e) 12.00 Cat in the Hat, The 14.00 Big Fish ▶ 16.00 Vatel 18.00 The Commitments (e)


20.00 Cat in the Hat, The (Kötturinn með höttinn) Litrík og skemmtileg kvikmyndagerð á sí-gildir sögu eftir Dr. Seuss um Köttinn með höttinn. Aðalhlutverk: Mike Myers, Kelly Preston, AlecBaldwin. Leikstjóri: Bo Welch. 2003. Leyfð öllum ald-urshópum.

22.00 Ladder 49 (Barist við elda) Dramatísk og spennandi stórmynd með John Travolta og Golden Globe-verð-launahafanum Joaquin Phoenix í hlutverki slökkviliðsmanna sem helgað hafa líf sitt bæráttunni gegn eldnum. Phoenix leikur ungan slökkviliðsmann sem kemst undir vernd-avæng gamalreyns slökkviliðsmanns, leikinn af Travolta. Aðal-hlutverk: John Travolta, Joaquin Phoenix, Jacinda Barrett. Leik-stjóri: Jay Russell. 2004. Bönnuð börnum.

0.00 Harley Davidson and the Marlboro Man (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Antwo-ne Fisher (Bönnuð börnum) 4.00 Ladder 49 (Bönnuð börnum)



OMEGA
Dagskrá allan sólarhringinn.



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

23.45 HM 2006



www.minnsirkus.is



SIRKUS TV

X-FILES

FIMMTUDAGA - 22:40

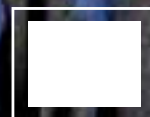
Sirkus sýnir X-Files frá byrjun!
FBI útsendararnir Mulder og Scully rannsaka dularfull mál sem einfaldlega eru ekki af þessum heimi. Ekki missa af þessum mögnuðu þáttum.

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.



www.minnsirkus.is



SIRKUS TV

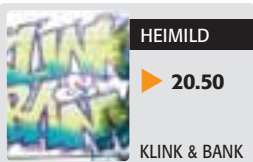
SMALLVILLE

FIMMTUDAGA - 21:00

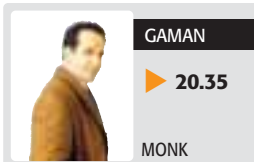
Í Smallville býr unglingurinn Clark Kent. Hann er þrúðmenni og er fús til að rétta öðrum hjálparhönd. Clark er samt ekki gallalaus og á það stundum til að vera dálítið klaufskur. Hann hefur hlotið veglegt, líkamlegt atgervi í vöggugjöf en hann hefur ekki enn gert sér grein fyrir styrk sínum. Frábærir þættir um Ofurmennið á yngri árum sínum.

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.



HEIMILD
▶ **20.50**
KLINK & BANK



GAMAN
▶ **20.35**
MONK



GAMAN
▶ **23.15**
HANNA AND HER SISTERS



DRAMA
▶ **21.50**
CLUBHOUSE



SPJALL
▶ **19.10**
ÖRLAGA-DAGURINN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Bubbi byggir (805:813) **8.11** Geirharður bojng bojng (4:26) **8.35** Hopp og hí Sessami (8:26) **9.01** Stjáni (56:58) **9.25** Sígdídar teiknimyndir (42:42) **9.32** Sögur úr Andabæ (62:65) **9.54** Gælu-dýr úr geimnum (16:26) **10.17** Konstanse (2:6) **10.25** Latibær **10.50** Hlé

7.00 Pingu **7.05** Jellies **7.15** Myrkfælnu draugarnir (37:90) **7.40** Stubbarnir **8.05** Könnuðurinn Dóra **8.30** Noddy **8.40** Kalli og Lóla **8.50** Taz-Mania **1 9.10** Ofurhundurinn **9.30** Kalli litli kanína og vinir hans **9.55** Sabrina – Unglingsnormin **10.20** Barnatími Stöðvar 2 (Horance og Tina) **10.45** Hjólagengið **11.10** Hestaklúbburinn **11.35** Tvíbura-systurnar (21:22)

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** Brúðkaupsþáturinn Já (e) **18.00** Borgin mín (e)

12.00 Hádegisfréttir / Íþróttir / Veður / Leiðarar dagblaða **12.25** Pressan **14.00** Fréttir **14.10** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku **11.00** Petta fólk

12.10 Út og suður **12.40** Kóngur um stund (3:12) **13.10** Svört tónlist (6:6) **14.05** Taka tvö (6:10) **14.50** Vesturláman (9:22) **15.35** Stundin okkar (9:31) **16.05** Ávintýri Kötú kaninu (8:13) **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 **15.20** Curb Your Enthusiasm **15.55** Eldsnögg með Jóa Fel (5:6) **16.40** Veggið (2:20) **17.25** Martha **18.12** Íþróttfréttir

18.30 Völli Snær (e) **19.00** Beverly Hills 90210 Unglingarnir í Beverly Hills eru mættir til leiks. **19.45** Melrose Place **20.30** Point Pleasant **21.30** Boston Legal Í Boston Legal sjá áhorfendur heim laganna á nýjan hátt. Alan Shore er þess konar maður sem maður elskar að hata eða hatar að elska. Herkænska hans í réttarsalnum sér til þess að hann fær þá athygli og það umtal sem hann verðskuldar. **22.30** Wanted Sérsveit innan lögreglunnar í Los Angeles sem sér um að elta uppi hættulegustu glæpamenn borgarinnar er umfjöllunarefni þessara hörkupennandi þátta. Maðurinn á bak við þættina er Jorge Zamacona, en hann á meðal annars að baki þætti á borð við Homicide: Life on the Street. Zamacona eyddi miklum tíma í að fylgjast með raunverulegum lögreglumönnum við störf sín til að gera þættina eins raunverulega og frekast væri unnt. Hér eru á ferðinni lögregluþættir sem eiga enga sína líka.

18.30 Fréttir NFS **19.10** Friends (6:17) (e) **19.35** Friends (7:17) (e) Monica og Chandler eru á nállum við að undirbúa heim-sókn frá ættleiðinga-skrifstofunni. **20.00** Bernie Mac (12:22) (e) **20.30** Twins (5:18) (e) Mitchee ákveður að halda afmæli fyrir sjálfan sig til að afsanna fyrir systur sinni að hún geti ekki skemmt sér. **21.00** Killer Instinct (5:13) (e) Bönnuð börnum. **▶ 21.50 Clubhouse (9:11) (e)** Heitasta ósk Petes Youngs rættir þegar hann fær draumavinnuna sína, sem kyffu-sveinn hjá hafnaboltiðinu New York Empires. Þar kynnist hann öllum stjórnunum í liðinu og hefst mikill vinskapur á milli Petes og fyrirliðans sem trúir því stöðugt að Pete sé lukkugripur liðsins. **22.40** Falcon Beach (4:27) (e) (Family Portrait) 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.

18.30 Kvöldfréttir **▶ 19.10** Örlagadagurinn (4:10) **19.45** Hádegisviðtalið (frá föstudegi) **20.00** Pressan Viðtalsþáttur í umsjá Róberts Marshalls þar sem tekin verða fyrir heitustu málefni vikunnar úr fréttahæminum og fjölmiðlum. **21.35** Petta fólk (Fréttaljos) Nýr og óvenjulegur spjallþáttur í umsjá Höllu Gunnarsdóttur blaðakonu og heims-hornafakkara. Í þættinum tekur hún fyrir eitt land og freistar þess að veita okkur innsýn í framandi heim. Ekki hefur hún þó sjálf í hyggju að uppræða okkur ein og óstudd – þótt margfróð sé og velsigld – heldur er meginmarkmiðið að kalla til góða gesti sem hafa þekkingu á viðkomandi landi og geta frætt okkur sem heima síðum um menningu þess og sögu. **22.30** Kvöldfréttir

19.00 Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Út og suður (9:16) Gisli Einarsson fer um landið og heilsar upp á forvitni-legt fólk. Textað á síðu 888 í Textavarpri. **20.00** Dýrahringurinn (10:10) (Zodiaque) Franskur myndaflokkur. Á sjötugs-afmæli audmanns í Provence hverfur barnabarn hans og í framhaldi af því er hulunni svipt af ýmsum leyndarmálum fjölskyldunnar. **▶ 20.50** Klink & Bank Klink & Bank er ný heimildamynd eftir Þorfinn Guðnason um starfsemi ungra listamanna í gamla Hampðjúhúsinu í Reykjavík. Textað á síðu 888 í Textavarpri.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Örlagadagurinn (4:10) ("Uppgötvæði drama-landið") Örlagadagur Andra Snæs Magnasonar rithöfundar. Þrátt fyrir ungan aldur hefur Andri Snær sent frá sér met-söluþætur og vakið þjóðina til umhugsunar um umhverfis- og þjóð-félagsmál. Sírrý fer með honum á fjöll og í heim-sókn til afa og ömmu til að kynnast því hvað mótaði sterkar skoðanir Andra Snæs. **19.45** William and Mary (6:6) **▶ 20.35** Monk (4:16) **21.20** Cold Case (15:23) (Óupp-lýst mál) Þrjú þáttaröð þessara vinsælu saka-málþátta. Bönnuð börnum. **22.05** Twenty Four (22:24) (24) fimmtu þáttaröð 24 á Jack Bauer í höggi við rússneska hryðjuverkamenn sem ógna öryggi bandarísku þjóðarinnar með taugasárásum. Eftir því sem fram vindur kemur í ljós að hátt settir embættismenn í Hvíta húsinu eru viðriðir hryðjuverkin. Þeir beita öllum brögðum til að hindra Bauer. Stranglela bönnuð börnum. **22.50** Star Trek: Nemesis (Star Trek: Vélráð) Leikstjóri: Stuart Baird. 2002. Bönnuð börnum.

21.45 Helgarsportíð **22.00** Landsmóti hestamanna Sjónvarpið sýnir daglegar samantekt frá keppni og mannlífi á Landsmóti hestamanna á Vindheimamelum í Skagafirði 26. júní til 2. júlí. **22.30** Ginostra (Ginostra) Spennumynd frá 2002 um bandaríska lögreglumann sem fer til lítill eyju við Ítalíu ásamt konu sinni og barni og freistar þess að upplýsa morð á mikilvægu vitni. Leikstjóri er Manuel Pradal og meðal leikenda eru Harvey Keitel, Andie MacDowell, Harry Dean Stanton.

21.45 Helgarsportíð **22.00** Landsmóti hestamanna Sjónvarpið sýnir daglegar samantekt frá keppni og mannlífi á Landsmóti hestamanna á Vindheimamelum í Skagafirði 26. júní til 2. júlí. **22.30** Ginostra (Ginostra) Spennumynd frá 2002 um bandaríska lögreglumann sem fer til lítill eyju við Ítalíu ásamt konu sinni og barni og freistar þess að upplýsa morð á mikilvægu vitni. Leikstjóri er Manuel Pradal og meðal leikenda eru Harvey Keitel, Andie MacDowell, Harry Dean Stanton.

0.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok **0.45** Sleeping Dictionary (Bönnuð börnum) **2.30** Sex Traffic (1:2) (Bönnuð börnum) **4.05** Sex Traffic (2:2) (Bönnuð börnum) **5.40** Fréttir Stöðvar 2 **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV **▶ 23.15** Hanna and Her Sisters **0.55** C.S.I. (e) **1.50** The L Word (e) **2.40** Beverly Hills 90210 (e) **3.25** Melrose Place (e) **4.10** Óstöðvandi tónlist

0.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok **0.45** Sleeping Dictionary (Bönnuð börnum) **2.30** Sex Traffic (1:2) (Bönnuð börnum) **4.05** Sex Traffic (2:2) (Bönnuð börnum) **5.40** Fréttir Stöðvar 2 **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV **▶ 23.15** Hanna and Her Sisters **0.55** C.S.I. (e) **1.50** The L Word (e) **2.40** Beverly Hills 90210 (e) **3.25** Melrose Place (e) **4.10** Óstöðvandi tónlist

0.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok **0.45** Sleeping Dictionary (Bönnuð börnum) **2.30** Sex Traffic (1:2) (Bönnuð börnum) **4.05** Sex Traffic (2:2) (Bönnuð börnum) **5.40** Fréttir Stöðvar 2 **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV **▶ 23.15** Hanna and Her Sisters **0.55** C.S.I. (e) **1.50** The L Word (e) **2.40** Beverly Hills 90210 (e) **3.25** Melrose Place (e) **4.10** Óstöðvandi tónlist

0.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok **0.45** Sleeping Dictionary (Bönnuð börnum) **2.30** Sex Traffic (1:2) (Bönnuð börnum) **4.05** Sex Traffic (2:2) (Bönnuð börnum) **5.40** Fréttir Stöðvar 2 **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV **▶ 23.15** Hanna and Her Sisters **0.55** C.S.I. (e) **1.50** The L Word (e) **2.40** Beverly Hills 90210 (e) **3.25** Melrose Place (e) **4.10** Óstöðvandi tónlist

0.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok **0.45** Sleeping Dictionary (Bönnuð börnum) **2.30** Sex Traffic (1:2) (Bönnuð börnum) **4.05** Sex Traffic (2:2) (Bönnuð börnum) **5.40** Fréttir Stöðvar 2 **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV **▶ 23.15** Hanna and Her Sisters **0.55** C.S.I. (e) **1.50** The L Word (e) **2.40** Beverly Hills 90210 (e) **3.25** Melrose Place (e) **4.10** Óstöðvandi tónlist

0.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok **0.45** Sleeping Dictionary (Bönnuð börnum) **2.30** Sex Traffic (1:2) (Bönnuð börnum) **4.05** Sex Traffic (2:2) (Bönnuð börnum) **5.40** Fréttir Stöðvar 2 **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV **▶ 23.15** Hanna and Her Sisters **0.55** C.S.I. (e) **1.50** The L Word (e) **2.40** Beverly Hills 90210 (e) **3.25** Melrose Place (e) **4.10** Óstöðvandi tónlist

0.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok **0.45** Sleeping Dictionary (Bönnuð börnum) **2.30** Sex Traffic (1:2) (Bönnuð börnum) **4.05** Sex Traffic (2:2) (Bönnuð börnum) **5.40** Fréttir Stöðvar 2 **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV **▶ 23.15** Hanna and Her Sisters **0.55** C.S.I. (e) **1.50** The L Word (e) **2.40** Beverly Hills 90210 (e) **3.25** Melrose Place (e) **4.10** Óstöðvandi tónlist

0.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok **0.45** Sleeping Dictionary (Bönnuð börnum) **2.30** Sex Traffic (1:2) (Bönnuð börnum) **4.05** Sex Traffic (2:2) (Bönnuð börnum) **5.40** Fréttir Stöðvar 2 **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV **▶ 23.15** Hanna and Her Sisters **0.55** C.S.I. (e) **1.50** The L Word (e) **2.40** Beverly Hills 90210 (e) **3.25** Melrose Place (e) **4.10** Óstöðvandi tónlist

0.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok **0.45** Sleeping Dictionary (Bönnuð börnum) **2.30** Sex Traffic (1:2) (Bönnuð börnum) **4.05** Sex Traffic (2:2) (Bönnuð börnum) **5.40** Fréttir Stöðvar 2 **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV **▶ 23.15** Hanna and Her Sisters **0.55** C.S.I. (e) **1.50** The L Word (e) **2.40** Beverly Hills 90210 (e) **3.25** Melrose Place (e) **4.10** Óstöðvandi tónlist

0.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok **0.45** Sleeping Dictionary (Bönnuð börnum) **2.30** Sex Traffic (1:2) (Bönnuð börnum) **4.05** Sex Traffic (2:2) (Bönnuð börnum) **5.40** Fréttir Stöðvar 2 **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV **▶ 23.15** Hanna and Her Sisters **0.55** C.S.I. (e) **1.50** The L Word (e) **2.40** Beverly Hills 90210 (e) **3.25** Melrose Place (e) **4.10** Óstöðvandi tónlist

0.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok **0.45** Sleeping Dictionary (Bönnuð börnum) **2.30** Sex Traffic (1:2) (Bönnuð börnum) **4.05** Sex Traffic (2:2) (Bönnuð börnum) **5.40** Fréttir Stöðvar 2 **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV **▶ 23.15** Hanna and Her Sisters **0.55** C.S.I. (e) **1.50** The L Word (e) **2.40** Beverly Hills 90210 (e) **3.25** Melrose Place (e) **4.10** Óstöðvandi tónlist

MORGUNN

DAGUR


KVÖLD

NÓTT



19.00

US OPEN 2006 Í GOLFI KVENNA

18.00

POSSESSION



STÖÐ 2 BÍÓ

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Motorcycling: Grand Prix Great Britain 13.15 Motorcycling: Grand Prix Great Britain 14.30 Cycling: Tour de France 15.45 Fia World Touring Car Championship: Brazil 16.15 Fia World Touring Car Championship: Brazil 17.15 Boxing: International contest Ibiza 17.45 Motorsports: Motorsports Weekend 18.15 Football: World Cup Show 18.45 Beach Volley: Swatch-fivb World Tour Norway 19.45 Cycling: Tour de France 21.00 Cycling: Tour de France 21.15 Football: World Cup Show 21.45 News: Eurosportnews report 22.00 Poker: European Tour Monte Carlo 23.00 Football: World Cup Show

BBC PRIME

12.00 Monarch of the Glen 13.00 EastEnders Omnibus 13.30 EastEnders Omnibus 14.00 EastEnders Omnibus 14.30 EastEnders Omnibus 15.00 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 20.10 Radical Highs 20.30 The Blackadder 21.05 Maria Callas: A Big Destiny 21.55 Rescue Me 22.45 The Fear 23.00 The Private Life of a Masterpiece 0.00 The Private Life of a Masterpiece 1.00 The Mark Steel Lectures 1.30 Ever Wondered About Food

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Megastructures 13.00 Seconds From Disaster 14.00 The Brylcreem Boys 16.00 Battlefront 16.30 Battlefront 17.00 Deep Jungle 18.00 Survival Investigated 19.00 Megastructures 20.00 Air Crash Investigation 21.00 7/7 - One Year On 22.00 Ebola 23.00 Air Crash Investigation 0.00 Seconds From Disaster

ANIMAL PLANET

12.00 Top Bat 13.00 Jane Goodall's When Animals Talk 14.00 Jane Goodall's When Animals Talk 15.00 Horsetails 15.30 A Stable Life 16.00 Great Ocean Adventures 17.00 Equator 18.00 Wild South America 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 The Planet's Funniest Animals 23.00 Wild South America 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 15.30 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 A Haunting in Connecticut 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

12.00 Extreme Encounters in Travel 13.00 Adventures and Experiences 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 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 My Own 12.00 My Own 12.30 My Own Weekend Music Mix 13.00 My Own 13.30 My Own 14.00 TRL 15.00 Trailer Fabulous 15.30 Just See MTV 16.30 MTV Goal 17.00 World Chart Express 18.00 Dance Floor Chart 19.00 Switched On 20.00 Top 10 at Ten 21.00 MTV Live 22.00 Wild Boyz 22.30 Wild Boyz 23.00 Just See MTV

VH1

12.00 VH1 Ultimate Albums 13.00 Top 10 Bon Jovi 14.00 Storytellers 15.00 BonJovi Weekend Music Mix 15.30 Essential Bon Jovi 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Making the Video 17.30 Hogan Knows Best 18.00 VH1 News Special 19.00 The 70's House 19.30 70s Sunday 20.30 Making the Video 21.00 VH1 News Presents 21.30 VH1 News Presents 22.00 VH1 Weekly Album Chart 23.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend 13.00 THS Lindsay Lohan 14.00 THS The Hilton Sisters 16.00 THS Angelina Jolie 17.00 Child Star Confidential 17.30 Rise of the Geeks 18.00 10 Ways 18.30 Gone Bad 19.00 THS Charles In Charge 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 Craziest TV Moments 1.00 101 Craziest TV Moments 2.00 101 Craziest TV Moments

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 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

MGM

7.40 Alias Jesse James 9.10 Have You Seen My Son? 10.45 One Woman's Courage 12.15 Where's

Poppa? 13.40 Valdez Is Coming 15.10 Square Dance 17.00 Bound for Glory 19.25 The Pope of Greenwich Village 21.25 Teachers 23.10 In the Arms of a Killer 0.45 The Betsy

TCM

19.00 Poltergeist 20.55 The Hunger 22.30 The Biggest Bundle of Them All 0.20 The Barretts of Wimpole Street 2.15 Roberta

HALLMARK

12.15 The Hound of the Baskervilles 13.45 Alice in Wonderland 16.00 Inside the Osmonds 17.45 Hiroshima 19.30 Law & Order: Svú 20.30 Coast to Coast 22.15 Redeemer 0.00 Law & Order: Svú 0.45 Coast to Coast

BBC FOOD

12.00 Street Cafe 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 Street Cafe 17.30 A Cook On the Wild Side 18.00 New Scandinavian Cooking 18.30 James Martin: Yorkshire's Finest 19.00 Cooked 19.30 Heaven's Kitchen Cookbook 20.30 Heaven's Garden 20.30 Ready Steady Cook 21.00 Galley Slaves 21.30 Ching's Kitchen

DR 1

12.00 En plettet sprinter 12.30 Ozzy & Drix 12.50 Ninja Turtles 13.15 SommerSummerum 14.15 Kappe af Siv 14.30 Harlequin: Forførende skenhed 16.00 Sigurds Bjernetime 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Fint skal det være - på krydstogt 18.00 Prins Charles 19.00 TV Avisen 19.15 AftenTour 2006 19.40 Rain Man 21.50 sex, løgn og vido

NRK 1

12.30 Sandvolleyball: World Tour Stavanger 2006 14.00 Dansk design - har den en framtid? 14.35 Fakta på lördag: Josephine Baker - i svart-hvitt og farger 15.30 Åpen himmel 16.00 Karlson på taket 16.25 Wummi 16.30 Energikampen 2005 17.00 Dagsrevyen 17.30 Sportsrevyen 17.45 Herskapelig 18.15 Mysteriet Påskekyca 19.05 Den tapte verden 21.10 Kveldsnytt 21.25 Rallycross: EM-runde fra Sverige 21.50 Profil 22.45 Dobbeltmordet på Peter Bangsvej

SVT 1

12.10 Allsång på Skansen 13.10 Ötroligt antik 13.40 Lämnar efter sig en son 15.00 Sve-å-long 15.30 Den nordiske mannen 16.00 Herlufsholm 16.30 Anki och Pytte 16.55 Pozzie 17.00 Vi på Saltkråkan 17.30 Rapport 18.00 Packat & klart sommar 18.30 Sportspegeln 19.00 Könsens hemligheter 19.50 Krypp och andra djur 20.00 En svensk berättelse 20.30 Men Gud! 21.00 Rapport 21.10 Svarta pengar - vita lögner 22.10 Sändning från SVT24

10.35 Gillette Sportpakkin
11.05 Hápunktur í PGA mótaröðinni

12.05 Kraftasport 12.35 A1 kappaksturinn 2005/2006
13.30 HM 2006 15.15 HM 2006 17.00 4 4 2 18.00 KB banka mótaröðin í golfi 200

▶ 19.00 US Open 2006 í golfi kvenna Bein útsending frá opna bandaríska meistaramóti kvenna í golfi. Annika Sörenstam, Michelle Wie og fleiri góðar berjast um einn af risatitlum ársins.

22.00 Stjórnugolf 2006 Uptaka frá göðgerðarmóti í golfi þar sem landsþekktir íslendingar tóku þátt.


22.30 Enska bikarkeppnin - upprifjun (FA Cup 2006 - review show)

6.00 The Barber of Siberia
9.00 Ultimate X: The Movie
10.00 Possession 12.00 Big 14.00 The Barber of Siberia
17.00 Ultimate X: The Movie
▶ 18.00 Possession

20.00 Big (Sá stóri) Gamanmynd fyrir alla fjölskylduna um 12 ára strák sem dreymir um að verða „stærri og eldri“ og viti menn, dag einn verður honum að ósk sinni! Strákurinn er nú orðinn fullorðinn en þessi snögga breyting hefur ansi marga erfiðleika í för með sér því það er hægara sagt en gert að hlauða yfir svona mörg ár í einum grænum. Maltin gefur þrjár og hálfa stjörnu. Aðalhlutverk: Tom Hanks, John Heard, Elizabeth Perkins, Robert Loggia. Leikstjóri: Penny Marshall. 1988. Leyfð öllum aldurshópum.


22.00 Cellular (Gemsinn) Kyngimögnaður spennutyllir með Kim Basinger í aðalhlutverki. Aðalhlutverk: Kim Basinger, Caroline Aaron, Brenda Ballard. Leikstjóri: David R. Ellis. 2004. Stranglegra bönnuð börnum.

0.00 Foyle's War 2.00 The North Hollywood Shoot-Out (Stranglegra bönnuð börnum)
4.00 Cellular (Stranglegra bönnuð börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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

HEIMILD
▶ **21.05**
SECRETS OF THE SEXES

GAMAN
▶ **22.30**
ROMY AND MICHELE'S

SAKAMÁL
▶ **22.30**
C.S.I.

DRAMA
▶ **21.00**
FALCON BEACH

SPJALL
▶ **7.00**
ÍSLAND Í BÍTIÐ

SJÓNVARPIÐ

2

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 9.35 Oprah 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Grey's Anatomy 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 13.05

Home Improvement 13.30 Oliver Beene 13.55 Phenomenon II 15.20 You Are What You Eat 15.55 Skrímslaspiðið 16.15 Gínger segir frá 16.35 Smá skritnir foreldrar 17.00 Bold and the Beautiful 17.22 Neighbours 17.47 Simpsons 18.12 Íþróttafréttir

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

16.10 One Tree Hill (e) 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö (e)

▶ 7.00 Ísland í bítíð 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

16.20 Helgarsportíð 16.35 Landsmót hestamanna 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Myndasafnið 18.01 Alda og Bára (8:26) 18.06 Búi (20:26) 18.16 Lubbi læknir (18:52)

18.30 Vístaskipti (6:26) (Foreign Exchange)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.05 Kóngur um stund (4:12) Hestamenn eru þekktir fyrir að vera lífsglatt og uppátækjasamt fólk – og við fáum að kynna mörngum þeirra. Textað á síðu 888 í Textavarp.

20.40 Svona var það (2:22)

▶ 21.05 Leyndarmál kynjanna (2:3) (Secrets of the Sexes) Breskur heimildamyndaflokkur um þann grundvallarmun sem er á körlum og konum.

22.00 Tíufréttir

22.25 Lífsháski (48:49) (Lost II) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.10 Fótboltakvöld 23.25 Út og suður 23.50 Kastljós 0.20 Dagskrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.40 Svínasúpan (e) Frábærir grínþættir sem sýndir voru við miklar vinsældir á Stöð 2 árið 2004.

20.05 Grey's Anatomy (34:36) (Læknalíf)

20.50 Related (2:18) (Systra-bönd) Nýr gamansamur dramabáttur úr smíðju framleiðenda Vina og Beðmála í borginni.

21.35 Huff (4:13) Hank Azaria leikur Dr. Craig Huffstodt geðlækni sem jafnan er kallaður Huff. Bönnuð börnum.

▶ 22.30 Romy and Michele's High School Reunion (Útskriftarafmælið)

0.00 Prison Break (B börnum) 0.45 Medium (B. börnum) 1.30 Poirot – Death on the Nile 3.05 Return to the Batcave: The Mi 4.35 Huff (4:13) (B. börnum) 5.30 Fréttir og Ísland í dag 6.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp TIVI

19.00 Beverly Hills 90210 Unglingarnir í Beverly Hills eru mætir til leiks.

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

20.30 The O.C. Það er undurfallegt í Orange County í Kaliforníu og þar býr ríka, fina fólk.

21.30 South Beach Glæný þáttaröð sem Jennifer Lopez framleiðir.

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

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

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Fashion Television (e) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tískuheiminum í dag.

20.00 Friends (8:17)

▶ 21.00 Falcon Beach (5:27) (Getting To Know You) Falcon Beach er sumarleyfisstaður af bestu gerð. Þangað fer fólk til að slappa af og skemmta sér í sumarfriinu sínu enda snýst allt þar um sumar og frelsi.

21.50 When Lineker Met Maradona

22.40 Smallville (7:22) (e) (Splinter) Fimmta þáttaröðin um Ofurmennið í Smallville.

23.30 Sirkus RVK (e) 0.00 Friends (8:17) (e)

18.30 Kvöldfréttir

19.00 Ísland í dag

19.40 Peningarnir okkar Þáttur um fjármál heimilanna, einskona námskeið í sjónvarpi um meðferð fjár og hvernig hægt er að sýna ráðdeild ... og græða. Ingólfur H. Ingólfsson hefur verið með vinsæl innslög á Fréttavaktinni undanfarna mánuði. Þátturinn er endursýndur á sama tíma á föstudagskvöldum á eftir Kvöldfréttum.

20.00 Fréttayfirlit

20.20 Brot úr fréttavakt

21.00 Fréttir

21.10 60 Minutes

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Peningarnir okkar

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Peningarnir okkar



Elskan...við höfum kveikt ljósin í kvöld!



Durex nuddolía

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



Play sleipiefnaboxið

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



Play tingle sleipiefni

Kitlar og kælir á „réttum stöðum“.



ÍÞRÓTTIR

▶ **18.12**

SPORTID



SPENNA

▶ **2.00**

FEMME FATALE



6.00 World Traveler **8.00** Race to Space **10.00** The Guys **12.00** MEDICINE MAN (e) **14.00** World Traveler **16.00** Race to Space **18.00** The Guys

20.00 MEDICINE MAN (e)
22.00 Tomb Raider 2 (Grafaræninginn 2) Ævintýrleg hasarmynd um baráttu góðs og ílls. Fornleifafræðingurinn Lara Croft er hetja nýrra tíma. Hún er fulltrúi þess góða þegar ill öfl vilja sölsa undir sig heiminn. Aðalhlutverk: Angelina Jolie, Gerard Butler, Ciarán Hinds, Chris Barrie. Leikstjóri: Jan De Bont. 2003. Bönnuð börnum.

0.00 The Night Caller (Stranglega bönnuð börnum)
▶ **2.00** Femme Fatale (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Lara Croft Tomb Raider: The C (Bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT
12.30 Cycling: Tour de France
12.45 Cycling: Tour de France
15.30 Athletics: European Cup Malaga **16.00** Athletics: laaf Super Grand Prix Athens
18.45 Football: World Cup Show **19.15** All sports: WATTS
19.45 Cycling: Tour de France
21.00 Cycling: Tour de France
21.15 Football: World Cup Show **21.45** Cycling: Tour de France **23.00** Football: World Cup Show

BBC PRIME
12.00 Animal Park **13.00** Balamory **13.20** Teletubbies **13.45** Boogie Beebies **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** The Blackadder **21.05** Janis Joplin **22.00** Clocking Off **23.00** The Private Life of a Masterpiece **0.00** The Private Life of a Masterpiece **1.00** The Mark Steel Lectures **1.30** Ever Wondered About Food

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Insects from Hell **12.30** Insects from Hell **13.00** Survival Investigated **14.00** Megastructures **15.00** Megastructures **16.00** Megastructures **17.00** Explorations **17.30** Battlefront **18.00** The Ant That Ate America **19.00** Megastructures **20.00** Megastructures **21.00** Ultimate Chopper **22.00** Suicide Web **23.00** Megastructures **0.00** Explorations **0.30** Battlefront

ANIMAL PLANET
12.00 Wild South America **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** The Planet's Funniest Animals **18.30** Animal Planet Report **19.00** Planet Action **20.00** Animal Cops Houston **21.00** Animal Precinct **21.30** Animal Precinct **22.00** The Planet's Funniest Animals **22.30** Amazing Animal Videos **23.00** The Planet's Funniest Animals **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** Big, Bigger, Biggest **14.00** Extreme Machines **15.00** Scrapheap Challenge **16.00** Rides **17.00** American Chopper **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** Blue Planet

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** Globe Guides **15.30** Trinidad & Tobago: Festival Island **16.00** California Golf **16.30** Earthwalkers **17.00** Distant Shores **17.30** Dream Destinations **18.00** Planet Food **19.00** Africa Trek **19.30** Travel 2006 **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** Diary of 19.00 Making the Video **19.30** MTV Live **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 **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 Bonadue **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.00** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT
11.30 Extreme Close-Up **12.00** E! News Weekend **13.00** THS Tyra Banks **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 Weekend **19.00** THS Charles In Charge **20.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **21.00** Sexiest **22.00** Dr. 90210 **23.00** Wild On Tara **23.30** Wild On Tara **0.00** THS Charles In Charge **1.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **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 & Jerry **16.30** World of Tosh

17.00 Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** What's New Scooby-Doo? **18.00** Sabrina, The Animated Series **18.30** Teen Titans **19.00** Justice League **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 **2.00** Skipper and Skeeto

MGM
11.30 White Lightning **13.10** Play Dirty **15.05** The Program **17.00** The Pope of Greenwich Village **19.00** The Billion Dollar Hobo **20.35** Support Your Local Sheriff **22.05** Cold Turkey **23.45** The Favor **1.25** Sketch Artist II: Hands That See

TCM
19.00 The Postman Always Rings Twice **20.55** Betrayed **22.45** Jezebel **0.25** Your Cheatin' Heart **2.05** Without Love

HALLMARK
11.00 Murder Among Friends **12.30** Anastasia: The Mystery of Anna **14.15** By Dawn's Early Light **16.00** Early Edition IV **17.00** Early Edition IV **18.00** Midsomer Murders **19.45** West Wing **20.45** To The Ends of the Earth **22.30** West Wing **23.15** Monster Makers **0.45** To The Ends of the Earth **2.15** Midsomer Murders

BBC FOOD
11.30 A Cook On the Wild Side **12.00** New Scandinavian Cooking **12.30** James Martin: Yorkshire's Finest **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** Ever Wondered About Food **18.00** United States of Reza **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 **4.00** Great Food Bites

SVT 1
10.05 Busungarna **13.30** Sportspeglin **14.00** Rapport **14.05** Gomorron Sverige **15.00** Rapport från framtiden **15.30** Resa längs Mekongfloden **16.00** Syskon **16.30** Greta Gris **16.35** Familjen på Daltogatan **16.55** Puss och kram **17.00** Johanny och Johanna **17.30** Rapport **18.00** Olivia Twist **19.00** Rose och Maloney **20.10** Elake kocken **21.00** Rapport **21.10** Säg det inte till någon **22.05** Sändning från SVT24 **4.00** Gomorron Sverige

18.00 Íþróttspjallíð
▶ **18.12** Sportíð

18.30 HM 2006 Útsending frá síðasta leiknum í átta liða úrslitum á HM í Þyskalandi.

20.30 Landsbankamörkin 2006
22.00 Líf David Beckhams (Footballer's Story) Nýr heimildáttur um enska landsliðsyrirliðann David Beckham. Stíklað er á stóru í yfirferð á ferli kappans sem spannar nú rétt tæp ellefu ár. Óhætt er að segja að Beckham hafi kynnst ýmsu í gegnum tíðina og töldu margir að hann væri sprunginn eftir brottreksturinn fræga gegn Argentínumönnum á HM 1998. Hann svaraði því með að vinna þrefalt með Manchester United voríð eftir.

23.00 History of Football

» EKKI MISSA AF...

When Lineker Met Maradona

Glæný heimildarmynd um knattspyrnu-góðið Diego Armando Maradona. Fyrir níu árum fór Gary Lineker til Argentínu til að taka viðtal við Maradona en ekkert varð úr því þar sem argentínska góðið lét ekki sjá sig. Síðan þá hefur Maradona barist við kókaínfinn sín, þyngd hans rauk upp og tvisvar sinnum var hann nær dauða en lífi eftir hjartaáfall. Í dag er hinn 45 ára gamli Maradona hins vegar með eigin sjónvarpsþátt í Argentínu, orðinn grannur eftir magaaðgerð og segist hafa verið laus við fíkniefni í tvö ár. Gary Lineker og félagar ákváðu því að gera aðra tilraun til þess að taka viðtal við góðið og í þetta skiptið tókst það.



» SIRKUS KL. 21.50



HEIMILD

▶ 21.30

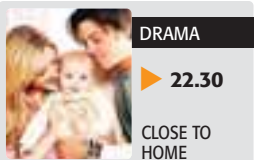
METANVERÖLD



GAMAN

▶ 19.40

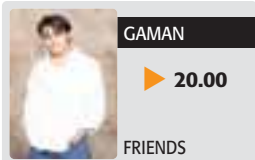
SVÍNASÚPAN



DRAMA

▶ 22.30

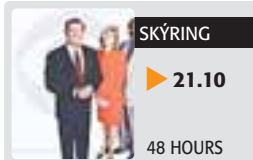
CLOSE TO HOME



GAMAN

▶ 20.00

FRIENDS



SKÝRING

▶ 21.10

48 HOURS



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í fínu formi 2005 9.35 Martha 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Sisters 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í fínu formi 2005 13.05 Home Improvement 13.30 Supernanny 14.15 Numbers 15.00 Amazing Race 15.55 Shin Chan 16.20 Normafélagið 16.40 He Man 17.00 Bold and the Beautiful 17.22 Neighbours 17.47 Simpsons 18.12 Íþróttfréttir

15.55 Fótoltakvöld 16.10 Kóngur um stund (4:12) 16.40 Út og suður 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknaáfréttir 18.00 Fræknir ferðalangar (43:52) 18.25 Andlit jarðar (6:6)

18.30 Gló Magnaða (58:65) (Kim Possible) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 19.55 Mæðgurnar (17:22) (Gilmore Girls V) 20.40 Taka tvö (7:10) Að þessu sinni er rætt við Þorfinn Guðnason. Textað á síðu 888 í Textavarpi.

▶ 21.30 Metanveröld Finnur heimildabáttur um metanhýdrat í jarðlögum á sjávarbotni. 22.00 Tíufréttir 22.25 Lögregluforinginn (5:6) (The Commander II) Breskur sakamálaflökkur eftir Lyndu La Plante. Attriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag ▶ 19.40 Svínasúpan (e) Frábærir grínpættir sem verða endursýndir frá mánuði til fimmtudags í allt sumar. 20.10 Amazing Race (14:14) (Kapphlaupið mikla) 20.55 Earthsea (The Legend of Earth (1:2)) (Hulinheimar (Goðsögnin um) Spennandi ævintýramynd í tveimur hlutum byggð á vinsælum visindaskáldsagnaflokki sem nefnist Earthsea. 22.20 Prison Break (22:22) (Bak við lás og slá) Þættirnir gerast að mestu innan veggja eins rammgirtasta fangelsis í Bandaríkjunum. Bönnuð börnum.

23.15 Dýrahringerinn (10:10) 0.05 Kastljós 0.25 Dagskrárlök 23.10 Twenty Four (Str. b. börnum) 23.55 Bones 0.40 Liberty Stands Still (Str. b. börnum) 2.15 The Kid Stays in the Picture 3.50 Amazing Race 4.35 Prison Break (B. börnum) 5.20 Fréttir og Ísland í dag 6.25 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e) 8.45 Brúðkaupsþátturinn Já (e)

16.10 The O.C. (e) 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö (e)

19.00 Beverly Hills 90210 19.45 Melrose Place 20.30 Whose Wedding is it anyways?

21.30 Brúðkaupsþátturinn Já Nú er komið að því að Elin María fer í gang í sjöunda árið í röð með Brúðkaupsþáttinn Já. Okkur reiknast til að í sumar verði Ella viðstödd hundraðasta brúðkaupið.

▶ 22.30 Close to Home – lokaþáttur Í Close to Home er skyggst undir yfirborðið í rólegum úthverfum, þar sem hræðilegustu glæpurnir eru oft- ar 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 Östöðvandi tónlist

7.00 Ísland í bítíð 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

12.00 Hádegisfréttir / Markaðurinn / Íþróttir / Veður / Leiðarar dagblaða / Hádegisfréttavíðtal. 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin 17.00 Sfréttir 18.00 Íþróttir og veður

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Twins (5:18) (e) Mitchee ákveður að halda afmæli fyrir sjálfan sig til að afsanna fyrir systur sinni að hún geti ekki skemmt sér.

▶ 20.00 Friends (9:17) 20.30 Sushi TV (4:10) Sushi TV er sprenglæginlegur þáttur þar sem Japanir taka upp á alls kyns vitleysu.

21.00 Bernie Mac (13:22) 21.30 Supernatural (21:22) (Salvation) Yfirmáttúrulegir þættir af bestu gerð. Bönnuð börnum.

22.20 The Mission Aðalhlutverk: Jeremy Irons, Robert De Niro, Ray McAnally. Leikstjóri: Roland Joffe. Bönnuð börnum.

0.20 Falcon Beach (5:27) (e) 1.10 Friends (9:17) (e)

12.00 Hádegisfréttir / Markaðurinn / Íþróttir / Veður / Leiðarar dagblaða / Hádegisfréttavíðtal. 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin 17.00 Sfréttir 18.00 Íþróttir og veður

18.30 Kvöldfréttir 19.00 Ísland í dag 19.40 Hrafnaþing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingulausan hátt. 20.20 Brot úr fréttavakt 20.30 Örlagadagurinn (4:10) 21.00 Fréttir ▶ 21.10 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringaþáttur. 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Hrafnaþing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingulausan hátt.

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Hrafnaþing

Eru fæturnir þreyttir eftir daginn?

Fótavörurnar frá Scholl leysa málið



Brakandi ís-gel
Frískandi og kælandi ís-gel sem eykur vellíðan fyrir þreytta fætur. Það 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.



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

Fæst í apótekum



HM UPPGJÖR

▶ 21.00

4 4 2



DRAMA

▶ 20.00

BEING JULIA



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.00 Cycling: Tour de France
12.30 Cycling: Tour de France
12.45 Cycling: Tour de France
15.30 Football: World Cup Season Legends 16.30 Football: World Cup Show 17.00 All sports: WATTS 17.30 Boxing: to be announced 18.00 Boxing: International contest Nice 19.45 Cycling: Tour de France 21.00 Cycling: Tour de France 21.15 Football: World Cup Show 21.45 Cycling: Tour de France 23.00 Football: World Cup Show

BBC PRIME

11.25 Some Mothers Do 'Ave 'Em 12.00 Animal Park 13.00 Balamory 13.20 Teletubbies 13.45 Boogie Beebies 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 The Blackadder 21.05 In Search of the Brontes 22.05 House of Cards 23.05 The Private Life of a Masterpiece 0.00 The Private Life of a Masterpiece 1.00 The Mark Steel Lectures 1.30 Ever Wondered About Food 2.00 So What Do You Do All Day?

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Egypt - King Tut Uncovered 12.00 Venom Wars 13.00 Getting Out Alive 14.00 Megastructures 15.00 Air Crash Investigation 16.00 Seconds From Disaster 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 Kalahari Supercats 19.00 Megastructures 20.00 Air Crash Investigation 21.00 Seconds From Disaster 22.00 Suicide Web 23.00 Air Crash Investigation 0.00 Seconds From Disaster

ANIMAL PLANET

11.00 Amazing Animal Videos 11.30 Monkey Business 12.00 The Planet's Funniest Animals 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 Horse Power 19.00 Jungle 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Emergency Vets 21.30 Emergency Vets 22.00 The Planet's Funniest Animals 22.30 Amazing Animal Videos 23.00 Horse Power 0.00 Jungle 1.00 Big Cat Diary 1.30 Big Cat Diary 2.00 Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

11.00 American Chopper 11.00 Rides 13.00 Big, Bigger, Biggest 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 20.30 Stunt Junkies 21.00 Brainiac 22.00 FBI Files 23.00 Forensic Detectives 0.00 Brainiac 1.00 21st Century War Machines 1.55 Blue Planet

TRAVEL CHANNEL

11.30 The Travel Bug 12.00 Don't Forget Your Passport 13.00 Travel 2006 13.30 Africa Trek 14.00 Globe Trekker 15.00 Treks in a Wild World 15.30 California Golf 16.00 Dream Destinations 16.30 Earthwalkers 17.00 Distant Shores 17.30 Dream Destinations 18.00 The Solter Railway 19.00 Around the World in Eighty Days 19.30 Distant Shores 20.00 The Luxury Travel Show Special 21.00 Globe Trekker 22.00 The Thirsty Traveler 22.30 Earthwalkers 23.00 Jules Sylvester's Wild Adventures 6.00 Don't Forget Your Passport

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 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 5 22.30 Fabulous Life of 23.30 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

11.30 Behind the Scenes 12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 Child Star Confidential 13.30 10 Ways 14.00 THS Kate Moss 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 America's Next Top Model 20.30 Gone Bad 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 America's Next Top Model 1.30 Gone Bad 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 & 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 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 2.00 Skipper and Skeeto

MGM

10.25 A Matter of Justice 11.55 Romantic Comedy 13.35 Memories of Me 15.20 The End 17.00 The Billion Dollar Hobo 18.35 Captive Hearts 20.15 Bojangles 21.55 Nutcracker, the Motion Picture 23.20 Dead Sleep 0.50 Born to Win 2.25 Holiday Heart

TCM

19.00 Mutiny on the Bounty 21.55 Clash of the Titans 23.55 The Angry Hills 1.40 The Women

HALLMARK

11.00 The Legend of Sleepy Hollow 12.30 Anastasia: The Mystery of Anna 14.15 Johnny's Girl 16.00 Early Edition Iv 17.00 Early Edition Iv 18.00 Due East 19.45 West Wing 20.45 To The Ends of the Earth 22.30 West Wing 23.15 Crown Heights 0.45 To The Ends of the Earth 2.15 Due East

BBC FOOD

11.30 Ever Wondered About Food 12.00 United States of Reza 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 21.30 Beauty and the Feast 21.30 Coconut Coast

SVT 1

12.35 Fröken Kyrkrätta 14.00 Rapport 14.05 Gomorron Sverige 15.00 Doktor Gud 15.30 Solens mat 16.00 En ljusglimt i mörkret 16.30 Lilla röda traktorn 16.40 Evas sommarplåster 16.45 Lisa 16.55 Känsliga bitar 17.00 Expedition vildmark 17.30 Rapport 18.00 Allsång på Skansen 19.00 Ev. Fotbolls-VM 21.30 Rapport 21.40 Otroligt antik 22.10 Uppdrag granskning - sommarspecial 23.10 Sändning från SVT24

18.00 Íþróttaspjallið 18.12 Sportið

18.30 HM stúdíó

18.50 HM 2006 Bein útsending frá fyrri undanúrslita-leiknum á HM í Þýskalandi. Sigurliðið leikur til úrslita en tapliðið leikur um bronsverðlaun.

▶ 21.00 4 4 2 HM uppgjör 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 tengst keppninni og knattspyrnulistinni.

22.00 HM 2006 Uptakta frá fyrri undanúrslitaleiknum á HM í Þýskalandi.

6.00 Being Julia (Bönnuð börnum) 8.00 Scooby Doo 2: Monsters Unleashed 10.00 Two Family House 12.00 Clint Eastwood: Lif og ferill 14.00 Scooby Doo 2: Monsters Unleashed 16.00 Two Family House 18.00 Clint Eastwood: Lif og ferill

▶ 20.00 Being Julia (Hin eina sanna Júlía) Stjórnun hlaðin verðlaunamynd um lif og ástir sviðsleikara í Lundúnum á 4. áratug síðustu aldar. Aðalhlutverk: Leigh Lawson, Michael Gambon, Annette Bening. 2004. Bönnuð börnum.

22.00 Rules of Attraction (Leikreglur ástarinnar) Kynlíf og eiturlýf er stór þáttur í lífi nemenda framhaldsskóla í Vermont. Aðalhlutverk: James Van Der Beek, Shannyn Sossamon, Jessica Biel, Ian Somerhalder. Str. b. börnum.

0.00 Elsker dig for evigt (Bönnuð börnum) 2.00 The Believer (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Rules of Attraction (Stranglega bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

» EKKI MISSA AF...

Close to Home

Nú er komið að síðasta þætti Close to Home. Í þáttunum er skýggst undir yfirborðið í rölegum úthverfum, þar sem hræðilegustu glæpimur eru oftast ekki framdir. Annabeth Chase er ungur saksóknari, sem nýtur mikillar velgengi í starfi og snýr aftur til starfa eftir barneignarfrí. Vinnan tekur oft á, og Annabeth mætir mótlæti hjá yfirmönnum sínum en eiginmaður hennar, Jack, er alltaf til staðar fyrir hana þegar illa gengur. Frábært lögræðidrama úr smíðu Jerry Bruckheimer, manningum á bak við C.S.I.



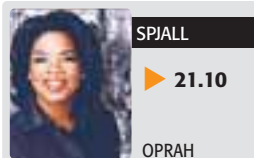
» SKJÁR EINN KL. 22.30



GAMAN

▶ 21.00

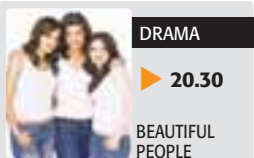
GRÆNA ÁLMAN



SPJALL

▶ 21.10

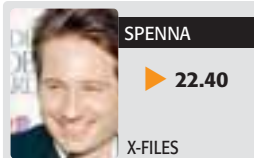
OPRAH



DRAMA

▶ 20.30

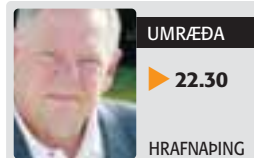
BEAUTIFUL PEOPLE



SPENNA

▶ 22.40

X-FILES



UMRÆDA

▶ 22.30

HRAFNAÞING

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS TV

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah Winfrey 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Strong Medicine (14:22) 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005

13.05 Home Improvement (3:25) 13.30 Medium (4:16) 14.15 Las Vegas (5:24) 15.00 Amazing Race (14:14) 15.50 Sabrina – Unglingsnomin 16.15 BeyBlade 16.35 Könnuðurinn Dóra 17.00 Bold and the Beautiful 17.22 Neighbours 17.47 Simpsons (10:21) 18.12 Íþróttfréttir

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

15.40 Kelsey Grammer Sketch Show (e) 16.10 Brúðkaupsþátturnin Já (e) 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö (e)

7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákna málsfréttir 18.00 Disneystundin 18.01 Stjáni (56:58) 18.24 Sí-gildir teiknimyndir (39:42)

18.30 Sögur úr Andabæ (62:65) 18.54 Víkingalottó 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.05 Tiskuprautir (7:11) (Project Runway II) Ný þáttaröð um unga fatahönnuði sem keppa sín á milli og er einn sleginn út í hverjum þætti.

▶ 21.00 Græna álman (4:9) (Green Wing) Bresk gamanþáttaröð um starfsfólk á sjúkrahúsi þar sem allt getur gerst. 22.00 Tiufréttir 22.20 Íþróttakvöld 22.35 Mótorsport Þáttur um íslenskar akstursíþróttir. Dagskrárgerð: Birgir Þór Bragason.

23.00 Vesturálman (10:22) 23.45 Kóngur um stund (4:12) 0.15 Kastljós 0.45 Dagskrárlok

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 Svínasúpan (e) Frábærir grínþættir sem sýndir voru við miklar vinsældir á Stöð 2 árið 2004.

20.05 What Not To Wear (3:5) (Druslur dressaðar upp) Trinny og Susannah eru mættar aftur til leiks og halda uppteknum hætti við að leiðbeina kynsysturum sínum í fatavali og hvernig þær eigi alls ekki að vera til fara.

▶ 21.10 Oprah (74:145) (Vince Vaughn On The Break-Up) Spánýr þættir með hinni einu sönnu Oprah.

21.55 Earthsea (The Legend of Earth (2:2) Spennandi ævintýramynd í tveimur hlutum.

23.20 Strong Medicine 0.05 Stelpurnar 0.30 Grey's Anatomy 1.15 Cold Case (B. börnum) 1.55 State of Grace (Str. b. börnum) 4.05 Timecop 2 (Str. b. börnum) 5.25 Fréttir og Ísland í dag 6.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

19.00 Beverly Hills 90210 19.45 Melrose Place ▶ 20.30 Beautiful People Ný, bandarísk þáttaröð sem hittir beint í hjartastað. Tvær sætar systur flytja, ásamt mömmu sinni, frá smábæ í Nýju-Mexíkó til stórborgarinnar New York.

21.30 Rock Star: Prufur á Íslandi Aðstandendur Rock Star þáttanna komu hingað til lands í byrjun apríl og tóku um sextíu popparar og rokkarar í prufur. Af þeim sextíu sem tóku þátt fengu sextán manns annað tækifæri og var það tekið upp og sýnt Jason, Tommy Lee og Gilby, sem skipa hljómsveitina Supernova.

22.30 The L Word 23.20 Jay Leno 0.00 Rock Star: Supernova 1.30 Close to Home – lokabáttur (e) 2.45 Beverly Hills 90210 (e) 3.15 Melrose Place (e) 4.00 Óstöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Sushi TV (4:10) (e) Sushi TV er sprenglæginlegur þáttur þar sem Japanir taka upp á alls kyns vitleysu. Hvort sem þau þurfa að borða eitthvað í átkæppi eða taka stórfurðulegar áskoranir frá stjórnendum þá er það druggt að þú átt eftir að grenja úr hlátri.

20.00 Friends (10:17) 20.30 Sirkus RVK Sirkus Rvk er í umsjá Ásgeirs Kolbeinsonar, þar sem hann tekur púlsinn á öllu því heitasta sem er að gerast.

21.00 Stacked (4:13) 21.30 Clubhouse (10:11) 22.15 Revolution Stranglega bönnuð börnum.

0.25 Supernatural (21:22) (e) (Bönnuð börnum) 1.15 Jake in Progress (7:13) 1.40 Friends (10:17) (e)

12.00 Hádegisfréttir / Markaðurinn / Íþróttir / Veður / Leiðarar dagblaða / Hádegjöð – fréttaviðtal. 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin 17.00 5fréttir 18.00 Íþróttir og veður

18.30 Kvöldfréttir 19.00 Ísland í dag 19.40 Hrafnaþing Ingva Hrafns Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt.

20.20 Brot úr fréttavakt 21.00 Fréttir 22.00 Fréttir Fréttir og veður ▶ 22.30 Hrafnaþing Ingva Hrafns Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt.

23.00 Kvöldfréttir 0.00 Fréttavaktin 3.00 Fréttavaktin 6.00 Hrafnaþing

Tai chi – Kung Fu

Hugræn teygjuleikfimi - Heilsumeðferð

Einkatímar - Hópatímar

Tilboð í grenningarmeðferð – megrunarte

Skólavegur 3j
Sími 553 6262
www.heilsumedferd.is

SPJALL

▶ **18.00**

ÍÞRÓTTASPJALLIÐ



GAMAN

▶ **20.00**

FIERCE CREATURES

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.00 Cycling: Tour de France
12.30 Cycling: Tour de France
12.45 Cycling: Tour de France
15.15 Football: World Cup Season Legends 16.00 Fia World Touring Car Championship : Fia Wtcc Mag 16.30 Olympic Games: Olympic Magazine 17.00 Sailing: Inside Ailinghi 17.05 All Sports: Wednesday Selection 17.15 Golf: U.S. P.g.a. Tour Buick Championship 18.15 Golf: the European Tour Open de France 18.45 Golf: European Challenge Tour 19.15 Adventure: X-adventure the Raid World Cup 19.45 Cycling: Tour de France 21.00 Cycling: Tour de France 21.15 Football: World Cup Show 21.45 Cycling: Tour de France 23.00 Football: World Cup Show

BBC PRIME

11.25 Some Mothers Do 'Ave 'Em
12.00 Animal Park 13.00 Balamoy
13.20 Teletubbies 13.45 Boogie Beebies 14.00 Fimbles 14.20 The Make Shift 14.35 Bring It on 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 20.30 The Blackadder 21.05 Billie Jean King 22.00 Our Mutual Friend 23.00 The Private Life of a Masterpiece 0.00 The Private Life of a Masterpiece 1.00 Environmental Policy In An International Context 1.30 Environmental Policy In An International Context 2.00 So What Do You Do All Day?

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Egypt - Secret Chambers Revealed 12.00 The Bloodsuckers 13.00 Death By Natural Causes 14.00 Megastructures 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Getting Out Alive 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 Oceans in Glass 19.00 Megastructures 20.00 Crash Scene Investigation 21.00 America's Hardest Prisons - Supermax 22.00 Suicide Web 23.00 Crash Scene Investigation 0.00 America's Hardest Prisons - Supermax

ANIMAL PLANET

11.30 Monkey Business 12.00 Horse Power 13.00 Jungle 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 Animal Park - Wild in Africa 19.30 Animal Park - Wild in Africa 20.00 Animal Cops Houston 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 Animal Park - Wild in Africa 0.30 Animal Park - Wild in Africa 1.00 Meerkat Manor 1.30 Meerkat Manor 2.00 Miami Animal Police 3.00 Animals A-Z 3.30 Monkey Business 4.00

Meerkat Manor

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Ultimate Cars 12.30 Ultimate Cars 13.00 Extreme Engineering 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 Battlefield Detectives 1.55 Blue Planet

TRAVEL CHANNEL

11.30 The Travel Bug 12.00 Don't Forget Your Passport 13.00 The Thirsty Traveler 13.30 The Thirsty Traveler 14.00 Globe Trekker 15.00 Travel 2006 15.30 Earthwalkers 16.00 The Global Nomad - Middle East 16.30 Earthwalkers 17.00 Distant Shores 17.30 Dream Destinations 18.00 The Independent Travellers' Guide 19.00 The Global Nomad - China 19.30 Earthwalkers 20.00 Extreme Encounters in Travel 21.00 Globe Trekker 22.00 The Thirsty Traveler 22.30 Earthwalkers 23.00 Exploring Horizons

MTV

11.30 Just See MTV 13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 Switched On 16.00 Just See MTV 16.30 This Is the New Sh*t 17.00 Hit List UK 18.00 MTV Making the Movie 18.30 Making the Video 19.00 Laguna Beach 19.30 8th & Ocean 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Wondershowzen 21.30 Call to Greatness 22.00 The Lick 23.00 Just See MTV

VH1

11.30 VH1 Hits 15.00 So 80's 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Smells Like the 90s 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 Motormouth 19.30 MTV at the Movies 20.00 The Osbournes 20.30 Beavis & Butthead 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.30 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

11.30 Number One Single 12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 THS Janice Dickinson 14.00 101 Craziest TV Moments 15.00 101 Craziest TV Moments 16.00 101 Craziest TV Moments 17.00 101 Craziest TV Moments 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 THS Angelina Jolie 20.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 21.00 Girls of the Playboy Mansion 21.30 Girls of the Playboy Mansion 22.00 Dr. 90210 23.00 Sexiest 0.00 THS Angelina Jolie 1.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 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 & 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 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 2.00 Skipper and Skeeto

MGM

11.25 Ten Seconds to Hell 13.00 The Spike Gang 14.35 Bound for Glory 17.00 Captive Hearts 18.40 Foxfire Light 20.15 Extremities 21.45 Casino Royale 22.35 The Long Riders 0.15 Rikky and Pete 1.55 By Duty Bound

TCM

19.00 Point Blank 20.30 Little Off Set 21.05 Brewster McCloud 22.50 Harum Scarum 0.15 Stand Up and Fight 1.55 Task Force

HALLMARK

11.00 Mary, Mother Of Jesus 12.30 Sarah, Plain and Tall 14.15 The Prince and the Pauper 16.00 Early Edition Lv 17.00 Early Edition Lv 18.00 Fighting For My Daughter 19.45 West Wing 20.45 To The Ends of the Earth 22.30 West Wing 23.15 Full Body Massage 0.45 To The Ends of the Earth 2.15 Fighting For My Daughter

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 Street Cafe 17.00 The Naked Chef 17.30 The Tanner Brothers 18.00 Rick Stein's Food Heroes 18.30 Off the Menu 19.00 Decoding Ferran Adria 20.00 Can't Cook Won't Cook 20.30 Chalet Slaves 21.00 Dinner in a Box 21.30 Heat in the Kitchen

SVT 1

10.05 En ljusglimt í mörkret 12.00 Packað & klart sommar 12.30 Galakvöll på operan 14.00 Rapport 14.05 Gomorron Sverige 15.00 Malm's flygplats 15.30 Tre reportrar söker en författare 16.00 Bakom kulisserna på zoo 16.30 Lilla röda traktorn 16.40 Amandas Mexico 16.45 Brum 16.55 KatjaKaj och BenteBent 17.00 Sökandet efter Skattkammerarön 17.25 Så såg vi sommaren då 17.30 Rapport 18.00 Uppdrag granskning - sommarspecial 19.00 Ev. Fotbolls-VM 21.30 Rapport 21.40 Fader Ted 22.05 Ensam på scen: Robert Schimmel 23.05 Sändning från SVT24

15.15 HM 2006 17.00 4 4 2
▶ 18.00 Íþróttasjallið 18.12 Sportið

18.30 HM stúdió Íþróttafréttamenn Sýnar fá góða gesti í heimsókn í HM stúdióið.

18.50 HM 2006 Bein útsending frá síðari undanúrslitaleiknum á HM í Þýskalandi. Í þessum leik ræðst hverjir leika til úrslita og hverjir leika um bronsverðlaun.

21.00 4 4 2 HM uppgjör 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 knattspyrnulistinni.

22.00 HM 2006 Uppataka frá síðari undanúrslitaleiknum á HM í Þýskalandi.

23.45 Hápunktar í PGA mótaröðinni

6.00 Fierce Creatures 8.00 Wind in the Willows 10.00 Just For Kicks 12.00 I Capture the Castle 14.00 Wind in the Willows 16.00 Just For Kicks 18.00 I Capture the Castle

▶ 0.00 Fierce Creatures (Kostuleg kvikindi) Gamanmynd frá þeim sömu og gerðu myndina A Fish Called Wanda. Myndin gerist í Marwood-dýragarðinum á Englandi. Auðkylfingur hefur keypt garðinn og krefst þess að fjárfestingin skili góðum arði ella mun hann leggja niður alla starfsemi þar.

22.00 Eurotrip (Evrópuríska) Rómantísk gamanmynd þar sem allt getur gerst. Aðalhlutverk: Scott Mechlowicz, Jacob Pitts, Kristin Kreuk, Cathy Meils. Leikstjóri: Jeff Schaffer. 2004. Bönnuð börnum.

0.00 Blue Collar Comedy Tour: The Movie (e) (Bönnuð börnum) 2.00 Ballistic: Ecks vs. Sever (Stranglelega bönnuð börnum) 4.00 Eurotrip (Bönnuð börnum)

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

» EKKI MISSA AF...

Rock Star: Prufur á Íslandi

Í byrjun apríl komu aðstandendur Rock Star-þáttanna hingað til lands og tóku um sextíu poppara og rokka rá þrúfur. Af þeim sextíu sem tóku þátt fengu sextán manns annað tækifæri og upptaka með þeim sýnd Jason, Tommy Lee og Gilby, sem skipa hljómsveitina Supernova. Fimm komust síðan áfram í þrúfurnar í L.A. en það var hann Magni í Á móti sól sem komst í gegnum þær. Það má teljast frábær árangur því þar keppti hann við 20.000 manns víðsvegar að úr heiminum og er hann nú einn af þeim sextán sem keppa um það að verða söngvari hljómsveitarinnar Supernova.



» SKJÁR EINN KL. 21.30



DRAMA

▶ 20.10

HÁLANDA-
HÖFÐINGINN

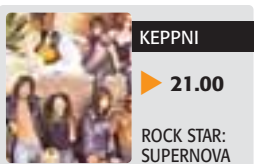
SJÓNVARPIÐ



SAKAMÁL

▶ 20.35

BONES

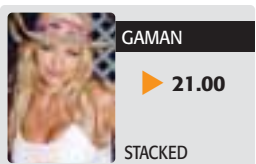


KEPPNI

▶ 21.00

ROCK STAR:
SUPERNOVA

SKJÁREINN

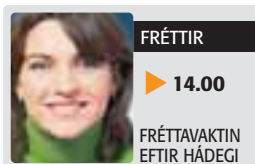


GAMÁN

▶ 21.00

STACKED

SIRKUS TV



FRÉTTIR

▶ 14.00

FRÉTTAVAKTIN
EFTIR HÁDEGI

MORGUNN

DAÐUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 9.35 Martha 10.20 Alf 10.45 My Wife and Kids 11.05 Whose Line Is it Anyway? 3 11.30 3rd Rock from the Sun 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50

Í finu formi 13.05 My Sweet Fat Valentina 13.50 My Sweet Fat Valentina 14.35 The Sketch Show 15.00 Two and a Half Men 15.20 Related 16.00 Batman 16.25 Leðurblökumaðurinn 16.50 Noddy 17.00 Bold and the Beautiful 17.22 Neighbours 17.47 Simpsons 18.12 Íþróttfréttir

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

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

7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

12.00 Hádegisfréttir / Markaðurinn / Íþróttir / Veður / Leiðarar dagblaða / Hádegisdagblöð – fréttaviðtal. 13.00 Sportið ▶ 14.00 Fréttavaktin 17.00 5fréttir 18.00 Íþróttir og veður

18.30 Sögurnar okkar (5:13) Jóhann G. Jóhannsson og Þóra Sigurðardóttir ferðast um Ísland og fjalla um merka staði.

18.40 Strákurinn í næsta húsi 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós

▶ 20.10 Hálандаhöfðinginn (6:10) (Monarch of the Glen VI) Breskur myndaflokkur um ungan gösserfingja í skosku Hálöndunum og samskipti hans við sveitunga sína.

21.15 Sporlaust (19:23) (Wit-hout a Trace) Bandarísk spennuþáttaröð. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

22.00 Tíufréttir

22.25 Aðþrengdar eiginkonur (46:47) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.10 Lífsháskí (48:49) 23.55 Kastljós 0.25 Dagskrárlokk

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag

19.40 Svinasúpan (e) Frábærir grínþættir sem sýndir voru við miklar vinsældir á Stöð 2 árið 2004.

20.05 Eldsnöggt með Jóa Fel (6:6) Idol-stjörnumar Snorri og vinur hans Alexander koma í heim-sókn ásamt ástvinum sínum og börnum.

▶ 20.35 Bones (11:22) (Bein) Nýr hörkuspennandi sakamálaþáttur.

21.20 Footballers' Wives (1:8) (Ástir í boltanum) Hér áður fyrr voru það poppstjörnur og kvikmyndastjörnur.

22.35 Dead Funny (Drepfyndið) Dularfull morðgáta með óvæntum endi. Stranglega bönnuð börnum.

0.10 Into The West (1:6) 1.40 Huff (4:13) (Bönnuð börnum) 2.35 Contract Killer, The (Sat sau) (Stranglega bönnuð börnum) 4.10 Footballers' Wives 5.25 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

19.00 Beverly Hills 90210 Unglingarnir í Beverly Hills eru mættir til leiks.

19.45 Melrose Place Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place.

20.30 Völlí Snær Undrakokkurinn Völundur er áhorfendum SKJÁSEINS ekki að öllu ókunnugur.

▶ 21.00 Rock Star: Supernova – NÝTT! Íslendingur er nú með í fyrsta sinn í einum vinsælasta þætti í heimi sem í ár er kenndur við hljómveitina Supernova. Hver verður söngvari Supernova með þungarokkurinum; Tommy Lee úr Motley Crüe, Jason Newstead úr Metallica og Gilby Clarke úr Guns n' Roses?

23.00 C.S.I.: Miami 23.50 Jay Leno 0.35 America's Next Top Model V (e) 1.30 Beverly Hills 90210 (e) 2.15 Melrose Place (e) 3.00 Óstöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Bernie Mac (13:22) (e) 20.00 Friends (11:17)

20.30 Twins (6:18) (Model Student) Mitchee og Farrah fá báðar umferðarsektir og verða að mæta aftur í öskuskóla.

21.00 Smallville (8:22) (Solitude) Fimmta þáttaröðin um Ofurmennið í Smallville.

21.50 Killer Instinct (6:13) (Who's Your Daddy) Hörkuspennandi þættir um lögreglumenn í San Francisco. Bönnuð börnum.

22.40 X-Files (Ráðgátur) Sirkus sýnir X-files frá byrjun! Einhverjir mest spennandi þættir sem gerðir hafa verið.

23.30 Clubhouse (10:11) (e) 0.15 Sirkus RVK (e) 0.45 Friends (11:17) (e)

18.30 Kvöldfréttir 19.00 Ísland í dag 19.40 Hrafnafing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt.

20.20 Brot úr fréttavakt 21.00 Fréttir 21.10 60 Minutes

22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Hrafnafing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt.

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Hrafnafing

HELGARVÍNID: HOT N'SWEET

Flugan er mætt, stangveiðimenn!

Komin er á markað ný fluga sem ber heitið Hot n'Sweet. Eins og nafnið gefur til kynna þá er hún heit og sæt og á eftir að trylla lax og silung í sumar. Litir flugunnar eru í stíl við umbúðir flasknanna sem hafa veitt neytendur undanfarin ár og nú á að reyna við laxinn og silunginn. Hún er sérhönnuð og prófuð af landsþekktum veiðimönnum, þeim bræðrum Jóni Þór og Þórði Inga Júlíussonum. Flugan fylgir með hverjum 50 cl. pela af Hot n'Sweet í vínúðum

á meðan að birgðir endast.

Það þarf varla að kynna Hot n'Sweet fyrir Íslendingum, en drykkurinn hefur verið eitt vinsælasta skot landsins síðan fyrst var boðið upp á hann fyrir um áratug. Hot n'Sweet er framleitt úr hágæða vodka og muldum Tyrkisk Peber - Extra hot brjóstsykri. Þessi furðulega blanda gerir drykkinn skemmtilega sætan en með Tyrkisk Peber krafti.

Verð í vínúðum 2.350 kr.





KEPPNI

▶ **19.20**

STERKASTI
MAÐUR ÍSLANDS
2006



DRAMA

▶ **14.00**

LIVE FROM
BAGDAD



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.00 Cycling: Tour de France
12.30 Cycling: Tour de France
12.45 Cycling: Tour de France
15.15 Football: World Cup
Season Legends 16.15 All
Sports: Watts Prime 17.15
Snooker: Snooker Hall of
Fame 18.15 Football: World
Cup Show 18.45 Boxing: Wba
World Title Boston 19.45 Cycl-
ing: Tour de France 21.00
Cycling: Tour de France 21.15
Football: World Cup Show
21.45 Cycling: Tour de France
23.00 Football: World Cup
Show

BBC PRIME

10.50 The Good Life 11.20
Some Mothers Do 'Ave 'Em
12.00 Animal Park 13.00 Bala-
mory 13.20 Teletubbies 13.45
Boogie Beebies 14.00 Fimbles
14.20 The Make Shift 14.35
Bring It On 15.00 Garden Chal-
lenge 15.30 Flog It! 16.15
Escape to the Country 17.00
Doctors 17.30 EastEnders
18.00 Keeping up Appear-
ances 18.30 Keeping up Appear-
ances 19.00 Carrie's War
20.30 The Blackadder 21.00
Kathleen Ferrier: An Ordinary
Diva 22.00 Popcorn 23.00 The
Private Life of a Masterpiece
0.00 The Private Life of a
Masterpiece 1.00 World in a
Box 2.00 So What Do You Do
All Day? 3.00 English Zone

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Tomb Robbers 12.00
Invaders 13.00 Death By
Natural Causes 14.00 Mega-
structures 15.00 Mega-
volcano 16.00 Tornado
Intercept 17.00 Battlefront
17.30 Battlefront 18.00 The
Ultimate Crocodile 19.00 Mega-
structures 20.00 Explosive
Force 21.00 Megaflood 22.00
Hijacked 23.00 Explosive
Force 0.00 Megaflood

ANIMAL PLANET

11.30 Monkey Business 12.00
Little Zoo That Could 13.00
Animal Park - Wild in Africa
13.30 Animal Park - Wild in Africa
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 Houston
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 Wild-
life 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 Extreme Engineer-
ing 14.00 Extreme Machines
15.00 Scrapheap Challenge
16.00 Wheeler Dealers 16.30

Wheeler Dealers 17.00 American
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 Why Intelli-
gence Fails 1.45 Blue Planet

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 Trekk-
er 15.00 Luxury Getaways
15.30 The Thirsty Traveler
16.00 Adventures and Expe-
riences 16.30 Earthwalkers
17.00 Distant Shores 17.30
Dream Destinations 18.00
Don't Forget Your Passport
19.00 Bazaar 19.30 Travel 2006
20.00 Casinos of the World
20.30 Opening Soon 21.00 Glo-
be Trekker 22.00 The Thirsty
Traveler 22.30 Earthwalkers
23.00 Exploring Horizons

MTV

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

VH1

11.30 VH1 Hits 15.00 So 80's
16.00 VH1 Viewers' Jukebox
17.00 Smells Like the 90s 18.00
VH1 Classic 18.30 Then & Now
19.00 All Access 19.30 Break-
ing Bonaduce 20.00 Hogan
Knows Best 20.30 Beavis &
Butthead 21.00 VH1 Rocks
21.30 Flipside 22.00 Top 5
22.30 Fabulous Life of 23.30
VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

11.30 Extreme Close-Up 12.00
E! News 12.30 The Daily 10
13.00 Child Star Confidential
13.30 Rise of the Geeks 14.00
THS Angelina Jolie 15.00 Glam-
mour's 50 Biggest Fashion
Dos and Don'ts 16.00 Exposed:
The 25 Most Notorious
Fashion Week Moments 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 Colin
Farrell 20.00 101 Most Shock-
ing Moments in Entertainment
21.00 Sexiest 22.00 Dr. 90210
23.00 Girls of the Playboy
Mansion 23.30 Girls of the
Playboy Mansion 0.00 THS
Colin Farrell 1.00 101 Most
Shocking Moments in Entertain-
ment 2.00 101 Craziest TV
Moments

CARTOON NETWORK

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

Turtles 14.30 The Life & Times
of Juniper Lee 15.00 Dexter's
Laboratory 15.30 Codename:
Kids Next Door 16.00 Tom &
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
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 2.00 Skipper and
Skeeto

MGM

11.50 Grow Old Along with Me
13.20 The Tenth Man 15.00 The
Pope of Greenwich Village
17.00 Foxfire Light 18.35 Love
Bites 20.10 Rockula 21.40 Mom
23.15 Cutter's Way 1.00
Teachers 2.45 Far North

TCM

19.00 The Outfit 20.45 All the
Fine Young Cannibals 22.40
Our Vines Have Tender Grapes
0.25 Third Finger, Left Hand
2.00 Song of Love

HALLMARK

11.00 Finding Buck McHenry
12.30 Sarah, Plain and Tall:
Winter's End 14.15 Fallen Ang-
el 16.00 Early Edition Iv 17.00
Early Edition Iv 18.00 Whiskey
Echo 19.45 West Wing 20.45
Floating Away 22.30 West
Wing 23.15 Crime and Punish-
ment 0.45 Floating Away 2.30
Whiskey Echo

BBC FOOD

11.30 The Tanner Brothers
12.00 Rick Stein's Food Her-
oes 12.30 Off the Menu 13.00
Decoding Ferran Adria 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 Keith Farnie's
Adventures: Crete 20.30 Gino
D'acampo: an Italian in Mex-
ico 21.00 Sophie's Sunshine
Food 21.30 Saturday Kitchen

SVT 1

10.05 Malm's flygplats 13.05
Karl för sin kilt 14.00 Rapport
14.05 Gomorron Sverige 15.00
Frank och jag 15.30 Till dig
binder jag min krans 16.20
Danmarks förlorade paradís
16.30 Nalle har ett stort blått
hus 16.55 Krumelurdjur 17.00
Hjärnkontoret 17.30 Rapport
18.00 Otroligt antik 18.30 So-
lens mat 19.00 Vårt Bottenhav
20.00 I huvudet på London-
bombarna 20.50 Rapport 21.00
Folkmusikens barn 22.00
Mannen från U.N.C.L.E. 22.50
Sändning från SVT24

15.15 HM 2006 17.00 4 4 2
18.00 Íþróttaspjallið 18.12
Sportið

18.30 **US PGA í nærmynd**
(Inside the PGA) Víku-
legur fréttabáttur þar
sem fjallað er um
bandarísku mótaröðina í
golfi á nýstárlegan hátt.

18.55 **Gillette Sportpakinn**
(Gillette World Sport
2006) Íþróttir í lofti, láði
og legi.

▶ **19.20 Kraftasport** (Sterkasti
maður Íslands 2006)
Uppsta frá keppninni
um Sterkasta mann Ís-
lands.

19.45 **Landsbankadeildin 2006**

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

23.50 **Landsbankadeildin 2006**

6.15 What's the Worst That
Could Happen? 8.00 Live From
Bagdad 10.00 A Shot at Glory
12.00 My Boss's Daughter
▶ 14.00 Live From Bagdad
16.00 A Shot at Glory 18.00
My Boss's Daughter

20.00 **What's the Worst That
Could Happen?** (Hvað er
það versta sem gæti
gerst?) Geggiuð grín-
mynd. Kevin er atvinnu-
þjófur og skrambi góð-
ur í sínu fagi. Aðalhlut-
verk: Danny Devito,
Martin Lawrence, John
Leguizamo, Bernie Mac.
Leikstjóri: Sam Weism-
an.

22.00 **X-2 (Ofurmennin 2)**
Hörkugóð spennamynd
um veröld sem við gæt-
um allt eins lifað í. Hér
er á ferðinni sjálfstætt
framhald þar sem ofur-
mennin snúa aftur. Að-
alhlutverk: Hugh Jack-
man, Patrick Stewart,
Ian McKellen, Halle
Berry. Leikstjóri: Bryan
Singer. 2003. Bönnuð
börnum.

0.10 Air Panic (Bönnuð börn-
um) 2.00 National Security
(Bönnuð börnum) 4.00 X-2
(Bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

AUGLÝSINGASÍMI

550 5000

FRÉTTABLAÐIÐ

» Sudoku vikunnar

#32

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.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPÞRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#31)

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 -háæðaheimilistæki

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
- Hraðastillir

Skoðu Mazda3 og Mazda5 á sóltíloboði.



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

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



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

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



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

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 ákstur

þú ert*



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 meðan birgðir endast.

**Sumarið er
í Brimborg**




brimborg
Öruggur staður til að vera á

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

Í 84 mánuði og eru háðar breytingum á vöxtum og gengi erlendra mynta 50% isk / 50% erl.myntkarfa. Leiga er rekstrarleiga og er miðuð við mánaðarlegar greiðslur í 36 mánuði sem eru á ári. Aukabúnaður á mynd: sólluga. Skv. verðlista Toyota 06/06. **Staðgreitt 45 dögum eftir afhendingu nýja bílsins. Nánari upplýsingar veita söluráðgjafar Brimborgar.



IQ-CARE
HEILSUDÝNUR

iq-care.com
Einstök hönnun

Stillanleg rúm

BIFLEX

Verð frá kr. **179.900.** (2x80x200)

IQ-CARE
HEILSUKODDAR

Chiropractic

Sú besta
samkvæmt stærstu
samtökum kírópraktora í heimi

Hægingastólar

Leður kr. **54.000.-**
Tau kr. **39.900.-**

NÝTT

BOONE VEGGRÚM

SUMARFJÖR HJÁ SVEFN & HEILSU

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

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

NÚ ER RÉTTI TÍMINN

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

Tilboð á völdum vörum.



Svefn & heilsa
★★★★★

www.svefn.is

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

Verið velkomin