

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

birta

í sumarskapi

VEITINGASTAÐURINN SILFUR:

» Nýr heimur á Hótel Borg

BJARGEY INGÓLFSDÓTTIR:

» Ýtir undir ævintýrin

TÍSKA:

» Rachel Zoe

**BIRGITTA
HAUKDAL**

Syngur með sínu nefi

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
7. júlí - 13. júlí

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

Skoðaðu Mazda3 og Mazda5 á sóltíloboði.



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

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



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

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



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

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 þjónustuefirlit samkvæmt ferli framleiðanda og Brimborgar er innifalið í leigugreiðslu og allt að 20.000 km ákstur

þúic*



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


Aflaðu þér
frekari upplýsinga
www.mazdabrimborg.is

Við erum Mazda

Komdu núna. Sóltíloð Brimborgar
gildir meðan birgðir endast.

Sumarið er
í Brimborg



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% ísk / 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.

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 -hágæðaheimilistæki



16



26



22



36

Petta helst

- 7 Heilsuspillandi og hneykslanlegt, bikíníð 60 ára
- 8 Heitt og kalt
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla Baldvins Ringsted
- 12 Eggert Feldskerí: Í hópi þeirra bestu í heiminum
- 14 HM æðið

Greinar og viðtöl

- 16 Birgitta Haukdal: Syngur með sínu nefi
- 26 Veitingastaðurinn Silfur: Gömul sál í nýju Silfri
- 36 Hönnuðurinn Bjargey Ingólfssdóttir

Hann/hún

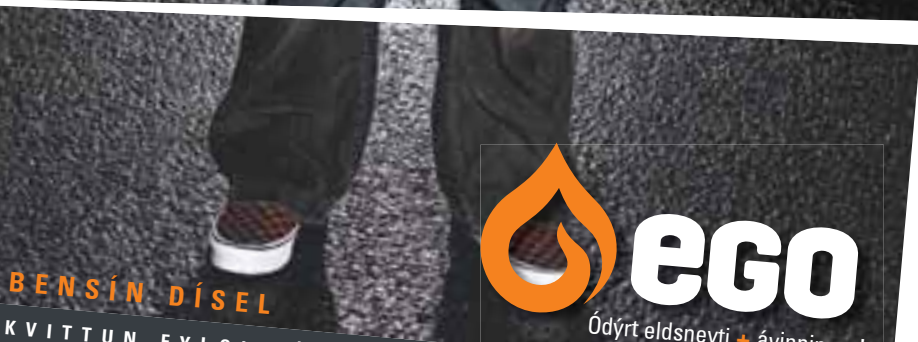
- 22 Matur sem á rætur víða
- 32 Rachel Zoe: Drottningin í dúkkulísubransanum
- 34 Sigríður Björg elur upp
- 40 Tryggvi segir kynjasögur
- 40 Stjörnuþá
- 42 Stjörnurnar verða líka hræddar
- 44 K-vítamín fyrir ungabörn
- 46 Drífdú þig í ræktina

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku



HVAR ER ÞITT EGO?



BENSÍN DÍSEL

KVITTUN FYLGIR ÁVINNINGUR!



Ódýrt eldsneyti + ávinningur!

www.ego.is

Texti: LILJA KATRÍN
Mynd: GETTY IMAGES

BIKINIÐ
SEXTÍU ÁRA

Heilsuspillandi og hneykslanlegt!

„Itsy Bitsy Teenie Weenie Yellow Polka Dot Bikini,“ söng Brian Hyland árið 1960 um bikinið sem olli algjöru bikiniáði meðal ungra, amerískra stúlkna. En bikinið hefur ekki alltaf átt vinsældum að fagna og í ár á það að baki sextíu ára skrautlega baráttusögu. Í fyrstu þótti bikinið hneykslanlegt, heilsuspillandi og ekki eitthvað sem sómasamlegar stúlkur áttu að klæðast. Það var Louis Reard sem hannaði bikinið árið 1946 en hann var í mestu vandræðum með hvað ætti að kalla uppfinninguna. Fjórum dögum áður en hann sýndi hönnunina í París sprengdi bandaríski herinn kjarnorkusprengju nærri eyjaklasa í Kyrrahafinu sem kallast „Bikini Atoll.“ Þar var nafnið komið og 5. júlí sama ár afhjúpaði Reard bikinið. Engin fyrirsæta fékkst til að vera í þessum ögrandi fatnaði og því féll það í hlut nektardansmeyjarinnar Micheline Bernardini að sýna það. Bikinið átti tiltölulega auðvelt uppdráttar í Bandaríkjunum samanborið við mörg önnur lönd. Í Hollywood voru stjórnurnar Jayne Mansfield, Marilyn Monroe, Brigitte Bardot og Rita Hayworth óhræddar við að bera á

sér nafn í tvískiptum sundfötum og því breiddist bikiniískan fljótlega út vestan hafs. Á Ítalíu, Spáni og Portúgal var bikinið bannað og margir héldu því fram að bikiniin væru heilsuspillandi, svo ekki sé talað um hve ósmekklegr þau þóttu. Í Þýskalandi var bikinið einnig litið hornauga og í Ríó de Janeiro í Brasilíu var stofnað félag á móti bikiniúm árið 1947. Bikiniátriði Ursulu Andress í Dr. No snemma á sjöunda áratugnum breytti miklu og sýndi heiminum að óþarfi var að agnúst út í sundfatnaðinn. Síðan þá hafa vinsældir bikiniis vaxið frá ári til árs, fyrir utan níunda áratuginn þegar bikiniáala dróst saman um þriðjung. Í dag gefa bikiniin sundbolum ekkert eftir og hægt er að fá þau í öllum regnbogans litum, stærðum og sniðum. En tískan fer í hringi og það er aldrei að vita nema naflinn verði bannaður einhvern tímann í framtíðinni og bikiniin þurfi að byrja baráttuna upp á nýtt. Þangað til er óhætt að njóta þess að sýna hold og baða sig í sólinni. Til hamingju með afmælið bikini!

heitt & kalt |

Heitt

Volgt

Hvorki heitt né kalt

Við stofuhita

Ískalt



ÍSLENSKA RÍKISSTJÓRNIN fyrir að bæta réttarstöðu samkynhneigðra.



ENDURGERÐIR á gömlum hryllingsmyndum. Sbr. Omen, Texas Chainsaw Massacre, The Hills Have Eyes, When a Stranger Calls o.fl.



NIÐURMJÓAR BUXUR Eins ótrúlegt og það hljómar eru þær aftur í tísku.



SJÓNVARPSÞÆTTIR sem gera út á staðlaðar kynmyndir, eins og King of Queens og According to Jim.



LÝTALÆKNAR sem framkvæma fegrunaráðgerðir á unglingum.



Gúrku tíð » Enginn á akrinum

Nú er uppskerutíð gúrkunnar. Ekki í þeim skilningi að nú séu allir úti á velli að sinna gúrkuuppskerunni. Þvert á móti. Nú er akurinn tómur. Landsmenn eru farnir í sumarfrí, allt frá leikskólabörnum til þingmanna. Þar með er gúrku tíðin hafin.

Frá og með deginum í dag og þar til hausta tekur verða sagðar fréttir af skjöldóttum kúm, manni sem sá örn, opnun minjasafns á öræfum og að sjálfsögðu, gúrkum. Frétta



og blaðamenn landsins klóra í síðustu gúrkufraein og hefjast handa við að teygja lopann og toga svo þráðurinn dugi þeim til myrkari mánuða.

Fram að því verða blöðin þunn og sjónvarpsfréttatímar styttri, en það kemur ekki að sök. Það er hvort eð er enginn að horfa né lesa. Kannski gýs svo eitt eldfjall, maður veit aldrei, gúrkun er til alls vís.

HM » Stóra stundin runnin upp

Komið er að úrslitaleik heimsmeistarakeppninnar í knattspyrnu. Þetta er búin að vera löng keppni. Sumir hafa fagnað, aðrir hafa grátið og enn öðrum er alveg nákvæmlega sama því þeir hafa skemmt sér svo vel. Svo vel að bjórinn er að klárast í Þýskalandi, en það hefur ekki gerst síðan... síðan dreifi.

Það er ljúfsár stund þegar leikið er um stærstu verðlaun sem nokkur þjóð getur unnið. Leikurinn markar bæði hápunkt keppninnar og jafnframt lok hennar og það er öruggt að órvænting grípur einhverja er flautað verður til leiksloka. Nú þurfa knattspyrnuáhugamenn að snúa aftur til fyrra lífs, sem að öllum líkindum er orðið lítið annað en rjúkandi rústir. Hlúa þarf að langþreyttum mökum og afskiptalausum börnum. Lífið heldur víst áfram og fram að næsta heimsmeistaramóti getum við huggað okkur við enska boltann, Eið í Barcelona, hneyksli í ítalska boltanum, Evrópumótið 2008, meistaradeildina, Copa America, o.s.frv.



Lokað á leikskólum »

Fjölskyldan saman í sumarfrí

Sumarfríin eru byrjuð og margir leikskólar eru lokaðir í einhvern tíma yfir sumarið. Öllum foreldrum er skylt að taka að minnsta kosti fjögurra vikna sumarfrí fyrir börnin sín og því þarf fjölskyldan



að eyða meiri tíma saman en venjulega. Nú er komið að foreldrunum að finna upp á einhverju spennandi að gera með börnunum sem eru vön skipulagðri og skemmtilegri dagskrá leikskólanna.



Útsölur » Verðhrun í verslunum

Sumarútsölurnar eru byrjaðar. Í búðar-gluggunum blasa við stór skilti sem auglýsa tilboð og verðhrun. „Sale“ stendur á þeim flestum enda hefur löngum þótt svalt að snobba fyrir enskunnri þegar útsölur eru auglýstar.

Sumarvörurnar sem streymdu í búðirnar fyrir nokkrum vikum síðan fást nú á góðu verði. Það er því um að gera að skella sér á útsölurnar, skoða úrvalið og næla sér í nokkrar sumarlegar flíkur áður en haustvörurnar koma. Kannski fer sólin að glenna sig og þá er nauðsynlegt að eiga eitthvað sumarlegt og fallegt. Fyrstir koma, fyrstir fá og því er best að kíkja á úrvalið áður en það verður of seint.

NÝTT FRÁ KJÖRÍS

SHAKE



RÉTTUR FYRIR ÞIG.





brennslan mín ...
Baldvin Ringsted tónlistarmaður

Lögin úr spilaranum

Fyrsta plata tónlistarmannsins Bela, Hole and Corner, er nýlega komin út. Bela sem heitir réttu nafni Baldvin Ringsted hefur vakið verðskuldaða athygli og fengið góða dóma fyrir frumburð sinn í tónlistinni. Bela setti saman brennslu fyrir Birtu með sínum uppáhaldslögum. „Ég er alls ekki alæta á tónlist, þó að eftirfarandi listi gæti vakið upp ranghugmyndir um það, en hlusta samt á mjög mismunandi tónlistarmenn. Ég var byrjaður að setja saman nokkra þema-lista í huganum, nostalgíu-listann, metal-listann, kassagítar-listann, 70 's-listann en ákvað svo á endanum að hafa þetta einfalt og telja til lög sem hafa verið í spilaranum hjá mér undanfarið.“

- LAG 1** **Zombies - This will be our year.** Tilvalið lag til að opna brennsludiskinn. „Feel-good“ lag sem stenst tímans tönn.
- LAG 2** **Sufjan Stevens - Chicago.** Sufjan tekst einhvern veginn að blanda gáfumannapoppi og hillbilli-folk, frábær útsetning og gott lag.
- LAG 3** **Crosby, Stills, Nash & Young - Carry on.** Raddir þessara fjórmenninga eru eins og hannaðar sérstaklega fyrir hvor aðra og hljómurinn á undirspilinu allt að því fullkominn.
- LAG 4** **Malcolm Middleton - Break my heart.** Annar helmingur Glasgow dúettssins Arab Strap. Sá hann á tónleikum í vor, þá baðst hann forláts á að vera að troða þunglyndi sínu upp á tónleikagesti. Þetta er þó afar hresst lag og vísar jafnvel aðeins í ABBA á köflum. Þarna fær maður líka ekta Glasgow heim og kaldhæðna sjálfskoðunartexta.
- LAG 5** **William Fitzsimmons - Funeral dress.** Fann þennan gaur á Netinu, veit ekki hvort plötur með honum eru fáanlegar í Evrópu. Flott Lo-fi Folk.
- LAG 6** **Daniel Johnston og Yo la Tengo - Speedy motorcycle.** Þetta er upptaka úr einhverjum útvarpsþætti þar sem Yo la Tengo voru að spila í beinni útsendingu, Þau ákváðu að hringja í Daniel - sem var alveg til í að syngja með þeim þetta lag í gegnum símann þó að hann virtist ekki alveg fatta hvaða hljómveit þetta væri. Flutningur gerist varla mikið einlægari en þetta.
- LAG 7** **Aimee Mann - Give up.** Þetta lag er úr kvikmyndinni Magnolía. Alltaf þegar ég hlusta á það sér maður fyrir sér atriðið þar sem allar aðalpersónurnar byrjuðu upp úr þurru að syngja með, hver með sínu nefi. Veit ekki hvað það er, það er bara eitthvað flott við þetta lag.
- LAG 8** **Lift to Experience - Into the storm.** Gulli vinur minn kynnti mig fyrir þessu Texas bandi. Þegar ég fór að lesa mér til um það á netinu fann ég fullt af tengingum við Preacher myndasögurnar ... Eða kannski bjó ég þær til sjálfur, en allavega gott eyðimerkurkaffi.
- LAG 9** **Killswitch Engage - Holy diver.** Tarfurinn sendi mér um daginn þessa endurgerð á „klassíska“ Dio slaganum. Ég man eftir mér tólf eða þrettán ára að fíla þetta í botn. Búinn að blasta þessari steraútgáfu nokkrum sinnum síðan ... og er að fíla þetta alveg jafn mikið núna.
- LAG 10** **Steve Reich - Different trains, movement 3.** Veit ekki mikið um þessa útgáfu af þessu lagi (verki) en tilvalið að enda brennsluna á þessu, hugvíkkandi og róandi í senn.



» **birta mælir með ...**

... **PLÖTUNNI FOX CONFESSOR BRINGS THE FLOOD** með Neko Case, söngkonunni úr The New Pornographers. Einstaklega ljúf plata sem fellur helst undir kántrístílinn. Einlæg og falleg söngródd Case gerir það að verkum að maður gleymir sér algjörlega í tónlistinni á sama tíma og maður bíður spenntur eftir næsta lagi. Veldur alls ekki vonbrigðum og lög eins og Star Witness, At Last og Dirty Knife vekja hjá manni góða tilfinningu í hjarta og huga.



... **ÆVINTÝRALANDI OG VERÖLDinni OKKAR.** Bæði í Kringlunni og Smáralind geta börnin leikið sér í sannkallaðri ævintýraveröld á meðan foreldrarnir versla, já eða kíkja á kaffihús. Það er nokkuð öruggt að börnunum finnst skemmtilegra að ærslast með öðrum börnum í stað þess að ráfa á milli verslana og hanga fyrir utan mátunarklefa.

... **FJÓRIR DISKAR, FJÖGUR GLÖS,** matsaðlinum á Argentínu steikhúsi. Hann samanstendur af bleikju con-fit, hreindýra carpaccio, grilluðum nautalundum og skryi „panna cotta.“ Virkilega ljúf-fengir réttir sem gott er að skola niður með eðalvínnum, sérvöldum af vínmeisturum hússins, og ekki annað hægt en að vera pínulítið hamingjusamur að máltíð lokinni.



Eftir einn - ei hringi neinn



Einu sinni voru símar fastir við vegg inni í húsi. Ef þú vildir að hægt væri að ná í þig, þurftirðu að vera heima. Svo komu farsímamir. Upphaflega var þeirra eini, og þarfi, tilgangur að gera fólk kleift að hringja og taka á móti símtölum hvar sem er. Þetta fyrirkomulag gaf góða raun og vinsældir farsímanna jukust.

Í dag er hægt að fá síma sem geta tekið við tölvupósti, tekið myndir, sýnt áttavítastefnu, spilað tónlist og tölvuleiki. Og nú hefur kóreski farsímaframleiðandinn LG bætt við einu trompinu enn. Seinna á þessu ári verður settur á markað síminn LP4100, sem búinn er alkóhólmæli. Upphaflega var hugmyndin sú að þú gætir athugað hvort þú værir í ástandi til að keyra eftir gott kvöld í bænum. Gott og vel.

Nú hefur hugmyndin þróast og sögur herma að hægt sé að stilla símann þannig að ef hann skynjar áfengi í andadrætti þínum, loki hann á fyrirfram ákveðin númer. Við fyrstu sýn er þetta óþarfi, en hugsaðu um öll vandræðalegu augnablikin sem þú losnar við ef þú hringir aldrei aftur í fyrverandi eða yfirmanninn á djamminu. Eiginlega ætti þetta að vera staðalbúnaður í öllum símum!



Eina sólarvörnin sem er skráð læknisfræðileg

PRODERM

SUNSCREEN

6 klukkutíma sólarvörn

Vörnin
virkar strax!

Gefur fallegan
endingargóðan
sólbrúnan lit.

UVA
★★★
MAX

Polir endurtekið í 6 klst. sjó,
sund, svita, sand
og leik.

SPF

6

12

20

30



www.celsus.is

Fæst í apótekum og fríhöfninni



Viðtal: VALGEIR RAGNARSSON
Myndir: HARI

» Í HÓPI ÞEIRRA BESTU Í HEIMINUM «

Eggert Jónhannsson er flestum kunnur sem Eggert feldskeri en hann hefur um árabil starfað sem slíkur. Eggerti hlotnaðist nýlega mikill heiður þegar hann var valinn í alþjóðlega feldskeraklúbbinn Purple Club en inngöngu í hann fá aðeins örfáir útvaldir feldskerar.

HVERNIG KOM ÞAÐ TIL AÐ ÞÚ GERÐIST FELDSKERI?

Áhuginn kviknaði árið 1969 þegar að ég var í Þýskalandi, nánar tiltekið í Bremerhafen, þá komst ég fyrst í kynni við loðfeldi. Síðan fór ég í nám til London og var þar í tvö ár. Eftir það fór ég til Svíþjóðar í fimm ár og útskrifaðist þaðan sem feldskeri. Síðan kom ég hingað heim eftir að hafa skoðað heiminn og opnaði Eggert Feldskera árið 1977.

HVAÐ KOMA MARGIR STARFSMENN AÐ FYRIRTÆKINU?

Að öllu jöfnu eru fjórir til fimm starfsmenn. Ég er feldskerin og síðan eru saumakonur í vinnu hjá mér. Svo þarf einnig að sjá um bókhaldsmálin hér eins og annars staðar.

ÞÚ VARST AÐ FÁ INNGÖNGU Í ÞENNAN ALÞJÓÐLEGA FELDSKERAKLÚBB, ÚTSKÝRÐU ÞAÐ AÐEINS.

Purple Club er án nokkurs vafa einn virtasti klúbbur hönnuða og sérfræðinga í feldskeraíðninni sem starfandi er í dag. Í þennan klúbb eru einungis valdir feldskerar sem hafa hlotið alþjóðlega viðurkenningu fyrir loðfeldi sína. Copenhagen Fur er í fararbroddi fyrirtækja þeirra sem kaupa loðskinn. Copenhagen Fur sér meðlimum Purple Club fyrir skinum, sem síðan fara í framleiðslu sérmerktra loðfelda í hæsta gæðaflokki. Samtökin kaupa rúmlega

sextán milljón loðskinn árlega í þeim súper gæðum sem þarf til þess að geta fengið Purple stimpilinn.

ER KLÚBBURINN STARFANDI UM ALLAN HEIM?

Já, já klúbburinn er starfræktur út um allan heim en aðeins örfáir fá inngöngu. Við erum til að mynda aðeins sjö í klúbbnum á Norðurlöndunum og ég sá eini á Íslandi.

HVAÐA ÞÝÐINGU HEFUR ÞAÐ FYRIR ÞIG AÐ KOMAST Í PURPLE CLUB?

Þetta náttúrulega vottar um að gæðamálin séu í fullkomnu lagi hjá manni en fyrst og fremst er gaman að fá viðurkenningu í öllu sem maður gerir. Þetta er frábær viðurkenning, eins gott og það verður, þetta er ekki beint hversdagsleg viðurkenning.

HEFUR INNGANGA ÞÍN Í KLÚBBINN MIKIL

ÁHRIF Á MARKAÐSSETNINGUNA?

Nei, það gerir hún ekki. Ef ég væri í stórfelldri markaðssetningu þá myndi hún vafalaust gera það en það er nú þannig að þeir viðskiptavinir sem ég er með er fólk sem hefur heyrt af mér. Þetta er handverksfyrirtæki og því get ég ekki staðið í stórfelldri markaðsvinnu. Þetta gengur ekki svo mikið út á það að kaupa og selja heldur út á það að búa til eitthvað sem er sérstakt.

Þá velur þú sama stað og málrameistarinn

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

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

Flügger litir



HM æðið

... allveg að verða búið

Texti: TRYGGVI GUNNARSSON

Myndir: NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES

Fótbolti er kannski ekki lífið, en hann er stór partur af því. Sumir líkja landsleikjum, og þá sérstaklega HM, við smækkaða og töluvert síðprúðari útgáfu af milliríkjadelum þar sem þjóðarstoltið er þanið og þjóðerniskenndin brýnd. Vissulega er margt líkt með boltanum og stríði. Menn mála sig og berja á bumbur, óskra til að hvetja áfram sína menn og hræða andstæðingana. Stundum sýður algjörlega upp úr og slagsmál brjótast út og jafnvel óeirðir.

Það er gaman að horfa á leik á HM og enn skemmtilegra að sjá dýrðina í eigin persónu. Margir ferðast þúsundir kílómetra og eyða ótrúlegum fjármunum til að berja hetjurnar sínar augum og leggja sitt á vogarskálarnar, í veikri von um að framlagið hafi eitthvað með úrslitin að gera. Sitt sýnist hverjum, kannski ganga einhverjir of langt, en það er ljóst að lífið kringum fótboltann hefur sjaldan, ef nokkurn tímann, verið meira.



Það geta ekki allir verið sigurvegarar. Svisslendingar náðu góðum árangri en dattu svo út í vítaspyrnukeppni á móti Úkraínumönnum. Þegar liðinu þínu tekst ekki að skora í vítaspyrnukeppni er gott að setjast bara niður, slappa af og klára bjórinn í rólegheitum.



Snemma beygisti krókurinn enda er ekkert aldurstakmark á HM. Þessi hollensku feðgin styrkja hér böndin, bæði við hvort annað og við fæðurlandið, umkringd ótrúlegri stemningu.



Sádí-Arabía er þekkt fyrir ýmislegt annað en knattspyrnuhæfileika. Í stúkanni hins vegar eru allir jafnir og allir þrá bikarinn jafn heitt. Hver stendur á bak við sitt land og sinn menningarheim með stolti.



Efist einhver um áhuga Suður-Kóreubúa, og í raun heimsbyggðarinnar allrar, á HM ættu þessar myndir frá Seúl að eyða þeim efasendum. Þarna eru aðdáendur komnir saman til að horfa á leik Sviss og Suður-Kóreu en allir sem á torginu stóðu, nema ef vera skyldi tveir svissneskir ferðamenn hægra megin fyrir miðju, urðu fyrir vonbrigðum. Leiknum lauk með sigri Sviss 2-0.



Japanir fara alltaf alla leið og aðeins lengra. Það má vart á milli sjá hvort þessi stuðningsmaður er að fara á fótboltaleik eða í samúrjábardaga.

BYGGJUM SAMAN

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

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

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

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

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

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



Syngur með sínu nefi

» Birgitta Haukdal er ein þeirra sem hafa fengið að prófa sem flestar hliðar skemmtana-
iðnaðarins. Hún syngur með Írafári, les inn á teiknimyndir, hefur leikið á sviði og meira að
segja sungið í Eurovision. Nú ferðast hún um landið með einni ástsælustu hljómsveit landans,
Stuðmönnum.

Það er grámyglulegur blær yfir borginni þegar blaðamaður hittir Birgittu Haukdal á kaffihúsi í miðbænum. Á þessu ári hefur ekki borið eins mikið á Birgittu eins og oft áður og segir hún það meðvitaða ákvörðun að draga sig aðeins út úr sviðsljósinu. „Mig langar að starfa í þessum bransa í fleiri ár. Eftir þessa sprengju sem kom fyrir nokkrum árum þá tók ég meðvitaða ákvörðun um að vera ekki of mikið alls staðar. Bara til þess að fólkið í landinu fengi ekki leið á mér og ég gæti haldið áfram. Núna vel ég vandlega hvað ég geri. Ég segi frekar nei en að vera úti um allt eins og ég gerði áður fyrr. Ég fann að það bitnaði á vinum mínum og fjölskyldu. Ég hitti þau aldrei og var alltaf í vinnunni og úti um allt. Ég komst að því að mig langar ekki að lifa þannig lífi. Fjölskyldan er mikilvægari en að græða peninga og vera stjarna.“

TEKUR EKKI VIÐ AF RÖGGU GÍSLA

Hljómsveitin Írafár tók sér frí um óákveðinn tíma um áramótin þar sem hljómborðsleikari sveitarinnar fluttist til Svíþjóðar í nám. Birgitta hikaði því ekki þegar samstarfið við Stuðmenn kom upp á borðið.

„Ég byrjaði alveg óvart að syngja með Stuðmönnum. Það var uppákoma í Kaupmannahöfn þar sem beðið var um Stuðmenn, mig og fleiri skemmtikrafta til að koma og skemmta íslenskum hóp þar. Þá hringir Jakob Frímann í mig og spyr hvort við getum ekki gert eitthvað saman og hvort ég taki ekki líka einhver Stuðmannalög og taki mín lög í bland. Það gekk rosalega vel þannig að við ákváðum að prófa þetta í sumar og taka góðan rúnt um landið,“ segir Birgitta sem er þó alls ekki gengin til liðs við hljómsveitina til frambúðar.

„Ég er ekki byrjuð í Stuðmönnum og ég er alls ekki að taka við af Röggú Gísla. Ég vil ekki að fólk mæti á ball og haldi að ég sé að reyna að herma eftir Röggú eða syngja eins og hún. Ég syng með mínu nefi og fíla mig í botn. Ég tek eitthvað af lögum sem hún hefur sungið því það eru góð lög. Lög sem lifa. Ég vil alls ekki að fólk haldi að ég sé að koma í staðinn fyrir einhver. Ég er bara ég og Stuðmenn eru bara Stuðmenn. Stuðmenn og Birgitta. Ekki Birgitta í Stuðmönnum.“

MIKIL STELPA Í SÉR

„Írafár spilar nútíma popprokk. Við rokkudum böllin mikið upp þannig að þá var ég oftast í strigaskóm að hoppa með látum. Núna er ég í kjól, set upp hárið, læt á mig hanska og er meiri dama. Ég byrja settleg á háum hælum úr sveiflu og svo endum við á rokki í lokin og þá happar maður og greiðslan fer öll í rugl.“

„Ég er rosalega mikil stelpa,“ segir Birgitta skælbrosandi þegar blaðamaður spyr hvort hún sé strákastelpan inn við beinið. „Ég er stelpan sem elskar að græja sig áður en hún fer út, dúlla mér og hafa fallett í kringum mig. En mér finnst rosalega gaman að sleppa mér og spái ekkert í hvað öðrum finnst. Fólk þótti ég nú ekkert flott þegar ég byrjaði. Ég var með svakalega sitt hár og þykkt og ég hafði aldrei tíma til að krulla eða slétta það. Þannig að ég var bara með fléttur. Ég setti í mig fléttur þegar ég vaknaði og var með þær allan daginn. Ég var líka í loðnum legghlífum og með band um hausinn. Mér fannst það töff en fólkinu í kringum mig fannst það ekki. Ég held að ég hafi alltaf verið góð í því að vera bara ég. Hvort sem ég er valin best eða verst klædda konan í einhverjum blöðum.“

SVITNAÐI MEÐ HRAÐAN HJARTSLÁTT

Þótt ekki fari eins mikið fyrir Birgittu þessa dagana og oft áður þá hefur hún nóg fyrir stafni. „Ég las inn á bíómyndina Rauðhetta um daginn og les líka inn á teiknimyndina Gló magnaða í Ríkissjónvarpinu. Það er það sem mér finnst svo gaman við starfið mitt, ég er í svo mörgu og það er allt svo ólíkt. Ég er kannski að syngja þrjá daga í viku, fer svo jafnvel upp á leiksvið, síðan að kenna krökkum að syngja, lesa inn á teiknimyndir og held síðan kannski fyrirlestur. Það eru svo mikil forréttindi að fá að vinna við þetta og sitja ekki bara við skrifborð og gera það sama allan daginn.“

„Ég hef stundum farið og hitt krakka og frætt þá um hitt og þetta um lífið og tilveruna,“ segir Birgitta þegar talið berst að ofangreindum fyrirlesturum og þá kemur í ljós að Birgitta er dugleg við að læra eitthvað nýtt. „Ég fór í Háskólann í Reykjavík í vetur í fag sem heitir „Fyrirlestrar og fundir á ensku.“ Aðalatriðið í náminu var að standa fyrir framan bekkinn og halda fyrirlestra um hin ýmsu mál,“ segir Birgitta sem glottir við tönn er hún rifjar upp einn af fyrstu tímunum. „Ég man þegar ég fór fyrst upp að töflu og átti að tala í fimm mínútur um eitthvað málefni. Ég svitnaði svo rosalega og fékk hraðan hjartslátt. Mér fannst ég miklu verri en allir í bekknum þó að þetta væri mitt starf. Það var mjög erfitt en ég mæli með því að allir fari í svona nám.“

HLÁTUR OG GRÁTUR

Birgitta útilokar ekki frekara nám í viðskiptageiranum í framtíðinni. „Mér finnst svo margt spennandi. Mér finnst viðskipta- og markaðsfræði mjög spennandi en mér finnst sálfræði og allt bakvið það líka mjög spennandi. Ég hef áhuga á svo mörgu og hef alltaf reynt að gera

„Fjölskyldan er mikilvægari en að græða peninga og vera stjarna.“

Texti: LILJA KATRÍN
Myndir: HARI



„Ég held að ég hafi alltaf verið góð í því að vera bara ég. Hvort sem ég er valin best eða verst klædda konan í einhverjum blöðum.“

eitthvað nýtt í vinnu eða skóla þegar kemur rólegur tími í tónlistinni. Maður verður að vera duglegur að sanka að sér hinum ýmsu hlutum. Það er aldrei að vita. Kannski endist ég í þessu starfi langt yfir sjötugt og kannski ekki. En það er aldrei of seint að læra eitthvað nýtt.“ Starfið hennar Birgittu hefur líka reynst henni dýrmætur skóli í gegnum árin. „Hver mánuður og hvert ár var og er skóli. Í dag á ég fyrir-tæki, B. Haukdal, sem gaf út plötuna mína og sér um mín mál. Þegar ég var að byrja kunni ég ekki neitt og rak mig á aftur og aftur. Þessi ár sem ég hef verið í bransanum er eins og ég hafi verið í Háskólanum. Þetta snýst ekki bara um að syngja. Á bak við hvert verkefni eru samningar, auglýsingar, fundir, markaðsmál, stefgjöld og margt sem fólk veit ekkert um. Þetta er mér mjög dýrmæt reynsla og hefur verið upp og niður. Hlátur og grátur. Gaman og grótt.“

TRÚIR Á ÁSTINA

Eins og flestum ætti að vera kunnugt er Birgitta fædd og uppalin á Húsavík en er farin að kunna ansi vel við sig í borginni á síðustu árum. „Ég sagði alltaf að um leið og ég væri komin með börn og fjölskyldu þá myndi ég flytja út á land. Ekki að ræða annað. Fyrstu árin fannst mér ég ekki eiga heima hér en núna er ég búin að búa í Reykjavík í tíu ár og þetta er mitt heimili. Ég er ekki jafn viss um það í dag að ég muni flytja til Húsavíkur og setjast þar að.“ „Ég bý núna í miðbænum með kærastanum mínum, honum Benedikt,“ segir Birgitta og segir að það sé fínt að eiga kærasta sem er ekki í bransanum eins og hún. „Ég hélt alltaf að það væri hrikalega erfitt að kynna einhverjum sem vissi svona margt um mig en ég kannski ekkert um viðkomandi. En það varð aldrei skrítið. Við urðum bara ástfangin. Hann er í lögfræði uppi í Háskóla en við kynntumst þegar hann var að dansa í Grease. Við erum svo lík að mörgu leyti og líka svo ólík að mörgu leyti. Við erum góð blanda. Þetta er allt spurning um hvern þú átt að hitta, hver er þinn maður og hvort þið eigið að vera saman. Ég trú á ástina enda get ég ekki annað þegar ég er búin að hitta mína,“ segir Birgitta, og í fyrsta sinn sér blaðamaður sjálfsöruggu og staðföstu stúlkuna fara aðeins út af laginu. Verða örlítið feimin. „Æi, mér finnst bara skrítið að ræða eitthvað svona.“

HEYRIR MINNST AF SLÚÐRINU

Að vera „almenningsseign“ þjóðarinnar fylgja ýmsir kostir en jafnframt gallar. Birgitta hefur ekki farið varhluta af einum stærsta fylgifiski frægðarinnar - sögusögnum. „Á hverju sumri kemur sú saga upp að ég sé ólétt. Ég veit ekki hvort ég fæ alltaf svona mikla bumbu á sumrin. En ég er ekki ólétt, bara hafa það á hreinu.“ „Ég heyrir minnst af slúðrinu sjálf. Ef ég vil heyra kjaftasögur þá fer



ég á netið og skrifa „Birgitta.“ Vinir mínir spyrja mig hvort ég sé með silíkon eða hvort ég sé ólétt og breyta því bara í saklausar kjaftasögur þótt þeir viti að það sé ekkert til í þeim. Við hlajum bara saman að þeim. Þetta snertir mig ekki. Mér finnst þessar sögur bara myndnar. Eina sem mér finnst leiðinlegt við svona sögur eru krakkarnir. Ég vil vera góð fyrirmynd og það er leiðinlegt ef þau heyra einhverjar lygasögur. Þá er fólkið sem er að segja þessar sögur að eyðileggja fyrir litlu krökkunum en ekki mér,“ segir Birgitta.

„Maður vill helst ekki svara svona sögum. Mér finnst þær fátallegar. Írafar er örugglega saklausasta hljómsveitin á landinu. Það er vodafone lítíð rokk í okkur og við fáum okkur í mesta lagi bjór saman þegar við erum að spila. Fólk má blaðra ef það vill en ef ég sæi einhver fíkniefni, eins og duft eða töflur, þá myndi örugglega líða yfir mig. Ég er svo mikil mús. Ég held að það sé sama hvað þú segir eða gerir þá verða svona sögur til ef þú ert í sviðsljósinu.“

Í VEIÐI Í NÆSTU VIKU

Kaffihúsið hefur fyllt af fólki þegar leiðir Birgittu og blaðamanns skilja. „Ég er með ýms verkefni í gangi sem ég get ekki sagt frá eins og er. Í sumar er ég að spila úti um allt land með Stuðmönnum og líka að syngja mikið ein. Ásamt því held ég áfram að lesa inn á Gló mögnuðu. En ég ætla í veiði í næstu viku og síðan með kærastanum og fjölskyldu til Flórída í lok sumars þegar törnin er búin,“ segir Birgitta og kveður með brosi og vör. Og svei mér þá ef ekki er búið að birta aðeins til.

vorið er komið

BeYu®

[bi:ju:]

munich · ibiza · new york



+ Þú færð BeYu í verslunum Lyfju:

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



Sölustaðir á Landsbyggðinni



Sundstaðir

Garðabær

Sundlaug Garðabæjar

Hafnarfjörður

Sundhöll Hafnarfjarðar
Suðurbæjarlaug

Hólmavík

Sundlaugin Hólmavík

Mosfellsbær

Íþróttamiðstöð Mosfellsbæjar

Grindavík

Íþróttamiðstöð Grindavíkur

Ólafsfjörður

Íþróttamiðstöð Ólafsfjarðar

Ólafsvík

Íþróttamiðstöð Ólafsvíkur

Reykjavík

Sundhöll Reykjavíkur
Sundlaugin Laugardal
Vesturbæjarlaug
Íþróttamiðstöðin Austurbergi
Íþróttamiðstöðin Kjalarnesi
Grafarvogslaug
Árbæjarlaug

Seyðisfjörður

Sundhöll Seyðisfjarðar

Stokkseyri

Sundlaugin Stokkseyri

Varmahlíð

Sundlaugin Varmahlíð

Vesturbbyggð

Sundlaugin Patreksfirði

Vogar

Sundlaugin Vogum

Skagaströnd

Sundlaug Skagastrandar

Garður

Íþróttamiðstöðin Garði

Laugarvatn

Sundlaug KHÍ

Sauðárkrókur

Sundlaug Sauðárkróks

Húsavík

Sundlaug Húsavíkur

Hvolsvöllur

Íþróttamiðstöð Hvolsvallar

Bolungarvík

Sundlaug Bolungarvíkur

Þórshöfn

Íþróttamiðstöðin Ver

Stykkishólmur

Íþróttamiðstöð Stykkishólms

Grenivík

Sundlaug Grenivíkur

Neskaupstaður

Sundlaug Neskaupstaðar

Þorlákshöfn

Sundlaug Þorlákshafnar

Mývatn

Sundlaugin Reykjahlíð

Verðslanir

Akranes

- Verðslun Einars Ólafssonar

Akureyri

- Hagkaup

Borgarnes

- Samkaup

Egilsstaðir

- Shellstöðin

Húsavík

- Shellstöðin

Hveragerði

- Shellstöðin

Ísafjörður

- Samkaup

Reyðarfjörður

- Shellstöðin

Reykjanesbær

- 10 - 11

Reykjavík

- Hagkaup Garðatorgi
- Hagkaup Kringlunni
- Hagkaup Skeifunni
- Hagkaup Spönginni
- Hagkaup Eiðistorgi
- Hagkaup Smáralind

Selfoss

- Samkaup

Vestmannaeyjar

- Shellstöðin

Nýtt í Hagkerfinu



RENAULT



Colgate



EIMSKIP



Ísland



skyris





Hvað er LATÓ hagkerfið?

Hugsunin á bak við Lató hagkerfið er að endurvekja hin gömlu og góðu gildi sem felast í sparnaði. Í leiðinni er tækifærið nýtt til að auka ábyrgð í innkaupum og tilfinningu fyrir hollustu.

Hvernig virkar LATÓ hagkerfið?

Í hvert skipti sem börn **11 ára og yngri** leggja peninga inn á **Framtíðarreikning Glitnis*** fá þau afhent **1000 Lató**. Fyrir Latóseðlana sína geta þau keypt ýmsar vörur og þjónustu sem tengjast hollustu og útiveru.



LATÓ seðlana færðu í öllum útibúum Glitnis.

Fyrir LATÓ færð þú...



*að lágmarki 2000 kr.

**gildir aðeins virka daga.

Hagkerfið er opið 1. júlí - 19. ágúst

www.glitnir.is/latibaer



HAGKAUP
Skemmtilegast að verja

GLITNIR

MATUR SEM Á RÆTUR VÍÐA

Umsjón og eldamenska: HALLA BÁRA GESTSDÓTTIR

Myndir: GUNNAR SVERRISSON

Höldum áfram að sankna að okkur sumarlegum uppskriftum. Látum okkur hafa það að grilla þótt grillveðrið sé ekki upp á sitt besta. Fáum aðstoð góðs matar við að bæta sumarskapið. Maturinn á grillið að þessu sinni á rætur sínar víða um veröld: frá Ameríku, Ítalíu, Marokkó og Mexíkó. Réttir eru fléttaðir saman og mynda framandi máltíð. Fiskur á teini getur allt eins verið kjúklingur í sömu marineringu. Tómat- og lauksalsa gengur með hverju sem er, hrísgrjón með kjúklingabaunum getur verið létt máltíð og steik í brauði miðnætursnakk!

FISKUR Á TEINI MEÐ SALSA OG GRJÓNUM
700-800 g þéttur, hvítur fiskur

MARINERING:

8 hvítlauksrif, marin
2 msk. extra virgin ólífuolía
safí úr sítrónu
1/2 tsk. allrahanda
1/2 tsk. kanill
cayennepipar á hnífsoddi

Skerið fiskinn í um 2-3 cm bita. Hrærið allt hráefnið saman í marinerunguna og leggið bitana í. Látið marinerast í tvo tíma. Þræðið á pinna og grillið, um þrjár mínútur á hlið. Ath. að þessi marinerung hentar einnig vel með kjúklingi.

TÓMAT- OG LAUKSALSA:

8 tómatar, fræhreinsaðir og skornir smátt
100 g steinselja
1-2 rauðlaukar, smátt skornir, magn eftir smekk
1 tsk. kúmín
1/2 tsk. paprikuduft
1 tsk. svartur pipar
safí úr 2 sítrónum
4-5 msk. extra virgin ólífuolía
salt

Hrærið saman allt hráefnið og smakkið til með salti. Berið fram við stofuhita. Þetta er gott með öllu grilluðu kjöti og fiski.

HRÍSGRJÓN MEÐ KJÚKLINGABAUNUM:

1 msk. ólífuolía
1 laukur, fínt skorinn
25 g möndluflögur
1/2 dós, 175 g, niðursoðnar kjúklingabaunir, skolaðar
10 svört piparkorn
1 kanilstöng
400 g soðin hrísgrjón
400 ml kjúklingasoð
klípa af smjöri
hnefi ferskt kóríander, saxað

Brúnið laukinn í olíu á pönnu. Takið af pönnunni og steikið möndlurnar þar til þær verða gullnar. Setjið kjúklingabaunir og krydd í pott ásamt hrísgrjónum og saltið. Hellið sjóðandi soði yfir, hrærið í með gaffli og sjóðið þar til vatnið hefur nánast gufað upp. Hrærið lauk, möndlur, smjörklípu og kóríander saman við. Látið standa í fimm mínútur áður en borið er fram. Þetta má undirbúa áður og hita upp.



TRIVENTO:

Komið með ferska vinda í vínheiminn



Hér á landi fást fjölmörg vín frá argentínska framleiðandanum Trivento bæði í flöskum og í kössum. Um er að ræða hagstæð vín sem kosta 990 kr. í flösku og 3.190 kr. í kössum. Einnig má fá Trivento Reserva Cabernet Malbec sem hefur verið geysilega vinsælt og er skýringin sennilega sú að vínið er með bestu kaupunum í Vínbúðum þegar gæði og verð eru skoðuð. Það kostar 1.190 kr.

Trivento þýðir "þrír vindar" og er kennt við þá vinda sem hafa gert vinnu mögulega: Polar-vindinn, sem eins og nafnið bendir til, blæs kaldur um vínekrurnar á veturna, Zonda sem kemur að vestan frá Andes-fjöllunum með hlýjuna á vorinu og Sudestada að austan kælir svæðið í sumarhitunum og ber raka með sér. Þessir vindar gera vinnu eins arðbæra og raun ber vitni, og Trivento hefur svo sannarlega komið með ferska vinda í vínheiminn.

Trivento, staðsett í Mendoza-héraði, er einn helsti útflytjandi vína Argentínu undir eigin nafni og eitt vinsælasta argentíska vínið hérlendis. Vínekrurnar

eru orðnar 565 hektarar og þrúgurnar eru þær sem hafa reynst best í Argentínu, fyrir utan alþjóðlegu þrúgurnar (cabernet sauvignon, merlot, shiraz, chardonnay) sem þrífast mjög vel á Mendoza-svæðinu. Þar eru í sviðsljósinu malbec, bonarda, torrontes, chenin, viognier, sangiovese og fleiri. Fjölbreytnin eins mikil og hægt er að hugsa sér og vingerðin hjá Trivento nær því besta úr þrúgunum.



ÍTÖLSK-AMERÍSK STEIK Í BRAUÐI
MEÐ HVÍTLAUKSKREMI

4 nautasneiðar að eigin vali, barðar þunnar
8 brauðsneiðar, t.d. ciabatta skorið í tvennt
salat
4 tómatar í sneiðum

MARINERING:

3 msk ólífuolía
1 laukur, skorinn í fína hringi
3 msk. balsamikedik
salt og pipar

HVÍTLAUKSKREM:

2 eggjarauður
1 msk. balsamikedik
2 hvítlauksrif, marin
salt og svartur pipar
1 bolli mild olía

Byrjið á kreminu, hrærið saman allt
hráefnið nema olíuna. Hærið hana þá
saman við í mjórri bunu, meira og meira
eftir því sem kremið þykknar. Smyrjið
kremið á brauðið.

Steikið laukinn í olíu á pönnu í um
tíu mínútur, bætið við ediki, salti og
pipar eftir smekk og látið sjóða þar
til þykknar. Kælið og látið kjötsneið-
arnar saman við. Hafið í marineringu
í þrjátíu mínútur. Grillið þá kjöt-
sneiðarnar. Setjið salat og tómata
á brauðið, þá kjötsneið og lauk úr
marinerungunni. Lokið brauðinu og
berið fram.



Saint Clair Vicar's Choice:

Trónir á toppnum hjá Wine Spectator

Ný-sjálendingar eru ein fremsta víngerðarþjóð heims, einkum fræg fyrir hvítvín sín en einnig rauðvín í seinni tíð. Framleiðandinn Saint Clair í Marlborough var valinn vínframleiðandi ársins á síðasta ári í Nýja-Sjálendi. Nú fást fimm vín í vínbúðum hérlendis frá þessum athyglisverða framleiðanda. Saint Clair vínin hafa verið hlaðin lofi síðustu misseri og í júlíhefti vintímaritissins Decanter eru 126 vín úr þrúgunni sauvignon blanc frá Nýja Sjálendi prófuð og þar trónir Saint Clair á toppnum.

Til að sjá hvað Íslenskum vínáhugamönnum þykir um St. Clair vicar's Choice vínin má

benda á grein á Smakkarinn.is en þar er ný grein um nýsjálensk vín og þessi lína af vínunum er öll smökkuð. Stefán Guðjónsson vínþjónn og umsjónarmaður síðunnar tekur djúpt í árinna og segir "Ef þessi lína selst ekki á Íslandi þá skal ég hætta að skrifa um vín!" Stefán segir ennfremur: "Fyrir nokkrum árum var ekki talað um annað hjá vínáhugamönnum hér á landi en ný-sjálensk vín. Fullt af virkilega góðum framleiðendum kom á markaðinn en einhvern veginn datt botninn úr. Vínáhugafólk fór yfir í eitthvað annað og virtist hafa gleymt þessum ágætu vínunum. En fólk er farið að

muna eftir þessu fina svæði aftur. Salan á vínunum er ekki gríðarleg en samt stöðug, gæðin hafa aldrei verið betri og verðið hefur haldist nánast óbreytt. Margir vilja meina að ekkert svæði í Nýja-heiminum býi til jafngóð vín úr sauvignon blanc, en Ný-sjálendingar eu ekki síður að gera góða hluti með aðrar vínþrúgur og sem dæmi er hægt að nefna tískuþrúguna í dag, pinot noir."

Vínin fást í Heiðránu og Kringlunni og kosta öll 1.390 kr.

**SAINT CLAIR**
MARLBOROUGH



GÖMUL SÁL í nýju Silfri

Hótel Borg hefur prýtt miðborg Reykjavíkur frá árinu 1930 og hefur löngum umlukt gesti sína með hlýju andrúmslofti. Í þeirri gömlu sál sem veitingastaður Hótel Borgar hefur að geyma hefur nýr veitingastaður litið dagsins ljós sem ber nafnið Silfur.

Texti: JÓHANNA SVEINSDÓTTIR

Myndir: GVA

Við komuna inn á Silfur réttist ósjálfrátt úr baki blaðamannsins og hreyfingar urðu finlegri til þess eins að stinga ekki í stúf við fagað yfirbragð staðarins. En eftir að glaðlegur þjónn bauð góðan daginn og glæsilegur veitingasalurinn blasti við lét gamli hlýlegi andinn sem fylgt hefur Borginni árum saman á sér kræla og bakið fór í fyrri stöðu.

Hönnun Silfurs einkennist af vinalegri fágun en Andrés Björnsson arkitekti sá um hönnun staðarins ásamt Ingvari Svendsen, einum af eigendum Silfurs.

„Þetta er sögufrægt hús og því var erfið áskorun að umbreyta öllu hér inni og skapa nýjan stað,“ segir Ingvar. „Við vildum breyta um stíl en halda allri umgjörðinni svo gamla Borgin hefði enn sína rödd inni í salnum,“ bætir Ingvar við og horfir á arinlogana blakta í gömlu Jóhannesarstofunni sem nú er koniaksstofa Silfurs.

Hinn viðfrægi Gyllti salur á Hótel Borg fékk að halda sínu gamla útliti og verður áfram leigður út fyrir veislur og fundi. Nafnið Silfur var hugsað sem mótvægi við Gyllta salinn og til aðgreiningar á þessum tveimur rýmum.

Ekki er hægt að segja annað en aðstandendum staðarins hafi tekist vel til enda ríkir jafnvægi milli þess nýja og gamla sem gefur gestum færi á því að leyfa sér að líða vel í afslöppuðu umhverfi.

NJÓTA GÓÐS AF REYNSLUNNI

Fyrirtækið 101 Heild er eigandi Silfurs en samtals rekur fyrirtækið átta skemmti- og veitingastaði. 101 Heild hefur á að skipa mörgum þekktustu og virtustu matreiðslu- og framreiðslumönnum landsins, þar á meðal verðlaunakokknum Þórnari Eggertssyni, yfirkokki Silfurs.

„Við tökum þessa gömlu frönsku matseld og leikum okkur svolítið með hana og setjum ú nýjan búning,“ segir Þórnarinn um stefnu eldhússins, en allir réttir eru í forréttarstíl. „Við leggjum mikið upp úr framsetningu réttanna og lítum á hvern þeirra sem listaverk. Einnig er hægt að fá svokallaðan Flavours menu sem er fimm til sjö rétta seðill sem ég set saman. Þá nota ég bæði vinsælustu réttina okkar og þá bestu en stundum er ég einfaldlega bara að monta mig,“ segir Þórnarinn og brosir, og þótt vitað sé að dramb sé falli næst þá er varla til sá matargestur sem ekki vill verða fyrir monti frá jafn færum kokki og Þórnari.



Silfurlistaverk prýðir arinvegginn en verkið er eftir Elísabetu Ásberg Árnadóttur listakonu. Hún bjó einnig til litlar silfurskeiðar og aðra silfraða smámuni fyrir staðinn.



Skemmtilegar andstæður mætast víða í vali á húsgögnum sem skapar jafnvægi milli nútíðar og fortíðar.



Veitingasalurinn hefur fagað og vinalegt yfirbragð þar sem enn má sjá upphaflegan karakter Hótel Borgar.

HAFÐU ÞAÐ GOTT Í SUMARFRÍINU



VIÐ PÖSSUM UPP Á HEIMILIÐ MEÐ HEIMAVÖRN

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

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





Hörpuskel með túnfiski, kaviar og fenniku.



Tiramisu. Þessi klassíski eftirréttur hefur verið settur í nýjan búning. „Þegar gesturinn horfir á diskinn sér hann splunkunýjan rétt en þegar hann stingur skeiðinni í munninn finnur hann bragðið af þessum þekktu eftirrétti,“ segir Þórarinn.



Skelfisksúpa. „Súpan er borin fram í tvennu lagi. Innihaldið er fallega komið fyrir í botni súpuskálarinnar og yfir því er kampavínshlaup,“ segir Þórarinn. „Gesturinn hellir sjálfur súpunni á súpudiskinn, kampavínshlaupið ver innihaldið í botninum og þá er hægt að narta í það eftir vild. Þetta skapar mikla stemningu í kringum klassískan rétt.“




Þórarinn Eggertsson, yfirkokkur Silfurs, leggur mikið upp úr framsetningu réttanna.

VÍN MEÐ SÁL Í HÚSI MEÐ SÁL

Jón Páll Haraldsson, framkvæmdastjóri veitingadeildar Hótel Borgar, vandaði vel valið á vínseðli staðarins. Meðan eldhúsið ber fram nútíð og framtíð fyrir gesti sína, einkennist vínrekkinn af afturhvarfi til fortíðar. „Aðaláherslan er á Burgundy vín,“ segir Jón Páll. „Við erum búin að sjá að á síðustu árum hafa Íslendingar verið að færa sig aftur til þess sem ég vil kalla sálina í vínunum, sem eru evrópsku vínin. Þetta eru vín sem gera þér kleift að finna dýptina í jarðveginum og sögu svæðisins sem þau eru upprunnin frá,“ bætir Jón við, enda þarf staður með sál einnig að bjóða upp á vín með sál.

AFSLÖPPUN OG VELLÍÐAN

Á Silfri er framreiddur bæði hádegis- og kvöldverður og yfir daginn má sötra þar kaffi í rólegheitum. Staðnum er ætlað að vera fyrir þá sem unna góðum mat. „Við viljum að fólk komið hingað í hvaða stemningu sem er,“ segir Þórarinn. „Þjónarnir eru afslappaðir en veita faglega þjónustu og því þarf fólk ekki að setja sig í sérstakar stellingar þegar það lítur hér við, bara láta sér líða vel.“ Um helgar geta svo matargestir víðs vegar úr bænum litið við í góða barstemningu, í þægilegri tónlist og drukkið einn drykk í faðmi gamallar sálar í splunkunýju Silfri.



Ný staðsetning
og
nýjar vörur



Gjafavari



Húsgögn



Dualis ristfeldi

Matastell

Brúðhjón

Sérhæfum okkur í hjómsinu við brúðhjón

Brúðgjafastar

Gjaf til skráðra brúðhjóna

10% ábót á skráð brúðkaup

BORÐ FYRIR TVO

OG SVO MIKLU MEIRA

SKEMMUVEGI 6 (BLÁ GATA) - S. 568-2221

Föt og fylgihlutir fyrir sumarið!

Kynning



Kiss - Kringlunni
Verð 8.900. einnig til í svörtu



retro - Kringlunni & Smáralind
Verð 8.394



retro - Kringlunni & Smáralind
Verð 4.194

Next - Kringlunni
rautt belti kr. 2.190
svart belti kr. 990



Kiss - Kringlunni
Kjöll kr. 5.990



Next - Kringlunni
Kr. 2.190





Gallerí 17 - Kringlunni
Kjöll Kr. 2.990
bolur kr. 1.690



Glamúr - Laugavegi 41
taska kr. 3.900
sólgleraugu kr. 1.500 og næla kr. 1.500



Next - Kringlunni
Brún sólgleraugu kr. 1.590
Svört sólgleraugu kr. 3.290



Next - Kringlunni
Bikinitoppur 2.290
buxur kr. 1.490

Deres - Kringlunni
Verð 4.794

rerto - Kringlunni & Smáralind
Buxur kr. 5.593



Deres - Kringlunni
Levi's bolur kr. 3.990 -40%

Gallerí 17 - Kringlunni
Gallabuxur kr. 7.990



Drottningin í dúkkulísubransanum

Rachel Zoe er nafn sem hringir eflaust ekki mörgum bjöllum hjá flestum hér á landi. Þrátt fyrir það er hún einn vinsælasti tískugúrú og stílisti vestan hafs og hefur skapað afslappaðan gellustíl sem stúlkur eins og Jessica Simpson, Nicole Richie og Lindsay Lohan aðhyllast.

Afslappaði stíllinn er svo sem ekki nýr af nálinni. Stjörnur eins og Kate Moss og Sienna Miller eru ansi hrifnar af honum og blanda saman rómantík og nútíma hönnun eins og ekkert sé. Þetta hefur aldrei þótt til-tökumál í Englandi en í Hollywood er kven-þjóðin von því að ganga inn rauða dregilinn uppstríluð í kvöldkjólum.

Rachel Zoe breytti þessu aðeins á nokkrum árum og hefur gífurlegt vald í tískuheiminum í Hollywood í dag. Hún klæðir stjórnur eins og Míscha Barton, Jennifer Garner,

Salma Hayek, Kate Hudson og Brittany Murphy og getur þjénað allt að sex þúsund dollara á dag, eða um hálfra milljón íslenskra króna.

Zoe aðhyllist stíllinn frá áttunda áratugnum með smá diskófilíng. Á daginn er hún í lágum, nið-þröngum gallabuxum, himinháum skóm frá Gucci eða Alexander McQueen, þröngum Chanel jakka og alsett gullkeðjum frá Kaviar and Kind. Andlitið bronsað og augun skreytt í köldum litum. Á kvöldin skellir Zoe sér í mynstraða gyðjukjóra frá Chloe eða Yves Saint Laurent og alltaf nóg af skarti.

Eins og flestir aðrir stílistar er Zoe algerlega ólærð og hafði bara gaman af því að klæða sig og aðra upp þegar hún var yngri. Það virðist hafa virkað vel og nýjustu fréttir herma að hún hafi fært sig upp á skaftið í tískuheiminum. Í haust kemur á markað handtöskulína í hennar nafni og því er ljóst að Zoe er hvergi nærri hætt í dúkkulísu-bransanum.



Zoe með stórvinkonu sinni Nicole Richie.



Gott dæmi um Zoe-tískuna á barnastjörnunni Lindsay Lohan.



Rachel Zoe er alltaf óaðfinnanlega klædd á rauða dregilinum.



Sienna Miller er snillingur í afslappaða stílinum.



ÚTSALA



Gyllti Kötturinn
Austurstræti 8



GYLLTI KÖTTURINN

ÚTSALA



Sigríður B. Tómasdóttir
elur upp

Skóladrengurinn

Stundum er eins og tíminn líði á ljóshraða í móðurhlutverkinu. Einn daginn er maður með lítinn unga sem getur sig hvergi hrært. Þann næsta leiðir stolt móðir lítinn unga inn í skóla. Stundaskráin hangir upp á vegg og litríkir pollagallar í anddyrinu.

Já, leikskólagangan er hafin og mikið er það gaman. Allt byrjaði á umsókn, um marga skóla var að velja en einn vestast í Vesturbænum varð fyrir valinu. Okkur foreldrum leist vel á þegar leikskólastýran leiddi okkur í allan sannleik um dagskipan í skólanum, hefðum eiginlega helst viljað leggjast á dýnuna með krökkunum í hvíldinni eða rifja upp gamla fönðurtahta, umhverfið var eitthvað svo notalegt.

Svo rann fyrsti skóladagurinn upp. Hann var stuttur enda drengurinn ekki skilinn einn eftir svona fyrst um sinn. Hann fékk auðvitað vikuaðlögun eins og tíðkast í leikskólum. Og þrátt fyrir smá byrjunarörðugleika og aðskilnaðarkvíða þá gekk hún bara vel. Hann fann sig sem sagt fljótt í sandkassanum. Það er gaman að moka þegar maður er lítill strákur. Bílaflotinn á leikskólanum er heldur ekki af verri endanum. Marglitur og skemmtilegur. Kubbarnir eru líka skemmtilegir og allt er þetta bara mjög ævintýrlegt. Á leikskólanum eru líka nóg af leikfélögum og skemmtilegum kennurum sem sinna stráknum vel. Og þó litli strákurinn sé ekki farinn að tjá sig mikið með orðum er ljóst að honum líður vel á staðnum.

Hann stímir að minnsta kosti inn á deildina á morgnana – þar er allt „dóti“ hann fær líka mikið „nammi“ að borða og kveður bara mömmu sína kátur á morgnana. Þetta er allt svo nýtt enn að ég kveð hann og sæki eins og stolt ungammamma. Ég fylgist með af áhuga hvað hann borðar og hve mikið og spyr fréttu af uppátækjum dagsins. Hann er þegar búinn að eignast góðan vin og svo er hann orðinn þekktur sem aðalmathákur leikskólans.

Leikskólaganga mín var endaslepp. Mér leiddist og vildi frekar vera heima hjá mömmu og litlu systur en þar. Grunnskólagangan hófst líka rólega, í sex ára bekk var viðvera dagsins tveir tímar og ekki boðið upp á nein frístundaheimili. Svona ganga málin ekki í dag, heilsdagsskólavistun er raunin frá unga aldri. Því er ég afar fegin að okkur mæðginunum líst svona vel á skólann. Þar á hann eftir að dvelja daglangt næstu árin og þar á hann eflaust eftir að læra margt skemmtilegt og gagnlegt.

Ekki gera of miklar kröfur

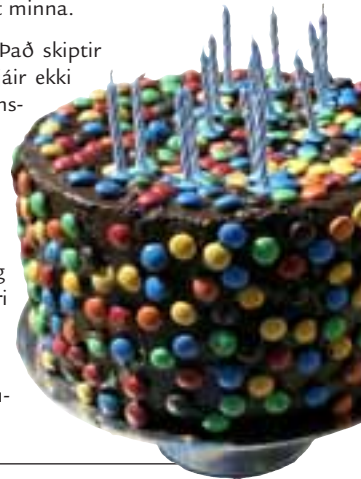
Margir foreldrar svitna við tilhugsunina um barnaafmæli. Allt á að vera fullkomið og þá sérstaklega hin mikilvæga afmælskaka. Afmælisbörnin sjálf gera yfirleitt ekki eins miklar kröfur og eru himinlifandi yfir því einu að fá að blása á kertin á bragðgóðri súkkulaðiköku. Það er því óþarfi að missa vitið yfir kökulistaverki - einfaldleikinn gleður litlu hjörtun ekkert minna.

❖ Leyfið barninu að skreyta kökuna með ykkur. Það skiptir engu máli þótt skreytingin sé klessuleg eða þú sjáir ekki hestinn sem barnið er að reyna búa til. Í huga barnsins er þetta hestakaka og það eitt skiptir máli!

❖ Það er einfalt að baka skúffuköku og skera fígúru út úr kökunni. Það þarf enga listræna hæfileika til - bara ekki of miklar kröfur.

❖ Það er hægt að kaupa alls konar skemmtileg kerti eða dót til þess að setja á kökuna. Stærri afmælskerti en þau venjulegu gera venjulega afmælsköku stærri.

❖ Á síðustu stundu geta Betty súkkulaðikökublanda og smarties-staukur gert kraftaverk.



Lesið í sumarfríinu

Þótt skólinn sé í sumarfrí er ekki þar með sagt að skóladótið og bækurnar í hillunum þurfi að bíða fram á haustið. Ef barnið er komið upp á lag með að lesa og hefur áhuga á bókum er um að gera að virkja þann áhuga í sumarfríinu. Bækur eru góður ferðafélagi á ferðum um landið og það er gott fyrir börnin að halda kunnáttu sinni við þangað til skólinn byrjar á ný í haust. Heimsókn á bókasafnið, þar sem barnið fær að velja sér spennandi bækur, getur líka verið skemmtileg hvort sem barnið er sjálf farið að lesa eða ekki.

Talaðu við bumbuna

Börn í móðurkviði geta heyrt löngu áður en þau fæðast. Það er því hægt að mynda tengsl við ófætt barnið með því að tala eða syngja fyrir það. Til að eiga samskipti við barnið er gott fyrir móðurina að venja sig á að tala hátt, tala við sjálfa sig, syngja eða lesa upphátt. Það er líka hægt að spila tónlist fyrir barnið og fylgjast með hreyfingum þess sem oft fylgja takti tónlistarinnar.



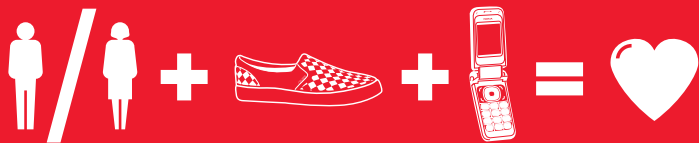
Verðandi feður geta að sjálfsögðu leikið sama leik til þess að styrkja tengslin við ófædda barnið. Þó að barnið skilji ekki það sem fer fram þá róar rödd foreldranna það og samskiptin hjálpa líka litlu fjölskyldunni að slaka á og eiga huggulega samverustund.

Eigendur Óskast



CRUSER NOKIA
Connecting People

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



Stærðir 36 til 46 - Verð 3.995 kr.

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

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

Drögum út síma aðra hverja viku í Júní og Júlí.

Vertu flott/ur með CRUSER & Nokia í sumar.

skór.is

KRINGLAN • SMÁRALIND

www.skor.is

Gaman að *hanna* hluti sem vekja góðar tilfinningar

Bjargey Ingólfsdóttir iðjupjálfi er hugmyndarík kona sem hannar og framleiðir ýmsa fallega muni. Nýlega vann hún fyrstu verðlaun í samkeppni um þjóðgarðsafurð úr ríki Vatnajökuls fyrir húfuna Jökulskalla.

Viðtal: GUNNÞÓRA GUNNARSÓTTIR
Myndir: GVA OG STEFÁN

Það er opið út á hlað hjá Bjargeyju enda blíðviðri þegar Birta er á ferð. Heimilið ber þess vott að þar er meira gert en að matast og sofa. Þar er líka vinnustaður fjölskyldunnar enda upplýsist þegar farið er að spjalla að eiginmaðurinn og börnin eru listhneigð líka. Saumavélin er á eldhúsborðinu því þó svo að Bjargey eigi góða vinnustofu þá berst leikurinn víðar, eins og hún bendir á sjálf. „Vinnustofan mín er í öllu húsinu. Ég er samt von að taka á móti fólki hér heima því allt sem ég hanna og bý til er hægt að nálgast hjá mér. Stundum veiti ég smá áfallahjálp fyrirfram í forstofunni áður en fólk stígur inn yfir þröskuldinn!“ Pennan daginn er slík áfallahjálp algerlega óþörf en margt forvitnilegt ber fyrir augu. Á stofugólfinu er til dæmis pulla með fallegri gæru. „Þetta er féþúfa,“ segir Bjargey til skýringar. „Mamma og pabbi áttu kindur og hesta þegar ég var að alast upp á Akureyri. Þá kynntist ég heyskap og annarri umgengni við gróid land og fannst alltaf erfitt að labba milli þúfna. Nú finnst mér þúfur hins vegar yndislega flottar. Ég held líka að þær séu séríslenskt fyrirbæri. Þessvegna bjó ég til þessa gæruþúfu og kalla hana féþúfu, enda er hún með leynihólf fyrir fjársjóð.“

ÝTIR UNDIR ÆVINTÝRIN

Bjargey leikur sér bæði með íslenskt hráefni og íslenska tungu og tengir framleiðslu sína við landið og þjóðsögurnar. „Mér finnst gaman að hanna hluti sem vekja góðar tilfinningar og ýta undir ævintýri og leikgleði bæði hjá börnum og fullorðnum,“ er hennar skýring á því. Verðlaunahúfan Jökulskalli er gott dæmi. Hún minnir svoltið á tröll og hægt er að leika sér með löng hárin, greiða þau og flétta. Ein húfan hennar Bjargeyjar er með rauðri gæru í kollinn og heitir Eldgosi og þriðja gerðin nefnist Jökulhlaupari til heiðurs hlaupum úr jökli og öllum þeim sem hlaupa um fjöll og firnindi. Illa finnst henni komið fyrir íslenskum skinnaiðnaði þar sem engar gærur eru sútaðar hér lengur heldur þarf að flytja þær inn. „Ég vildi að hægt væri að upphefja gæruna á nýjan leik og sauðkindina okkar,“ segir hún.



„Lábarið og fágað grjótt fjörunnar fyllir þetta hjarta. Með því að stinga því í örbylgjuofn í þrjátíu sekúndur er hægt að njóta sannrar hjartalhlýju.“



„Steinarnir okkar eru svo stórkostlegir,“ segir Bjargey sem sat og saumaði utan um hvern einasta stein í þessari plastmottu.



„Plastið minnir á hreint og tært vatnið sem er lífsnauðsynlegt að hafa í farsteskinu og fjaðrirnar á visku og söng farfuglanna sem skila sér alltaf heim á hverju vori,“ eru ummáli Bjargeyjar um þessa tösku.



Bjargey unir sér vel við saumavélinu.

SÍMENNT HR



Viðurkenndir bókarar

- Réttindanám fyrir bóka

Símennt Háskólans í Reykjavík býður einnar annar nám fyrir bóka. Um er að ræða réttindanám samkvæmt reglugerð nr. 473/2001 um námskeið og próf fyrir viðurkennda bóka.

Námið skiptist í þrjá hluta:

- Upplýsingamiðlun og upplýsingakerfi (24 klst.)
- Skattskil (40 klst.)
- Reikningshald (40 klst.)

Verð kr. 244.000,-

Námið er einkum ætlað:

Starfsfólki bókhaldsstofa, fjármála- og hagdeilda fyrirtækja.

Námið er fagnám og er mjög umfangsmikið. Reynsla og þekking á bókhaldi, reikningshaldi og skattaegum atriðum er nauðsynleg. Að loknu námi hljóta útskrifaðir þátttakendur titilinn „Viðurkenndir bóka“, sbr. 43. grein laga nr. 145/1994 um bókhald.

Námið hefst 1. september nk. og lýkur 11. desember. Próf verða haldin eftir hvern hluta.

Umsóknarfrestur er til 17. júlí 2006.

Fjöldi þátttakenda er takmarkaður.

Undirbúningsnámskeið í bókhaldi og excel hefst 14. ágúst.

Verð kr. 15.000,- og tímalengd 16 klst.

Upplýsingar og skráning:
Charlotta Karlsdóttir
Sími: 599 62 58
charlotta@ru.is
www.ru.is/simennt



ÁRBÆJARSAFN Í ALLT SUMAR

OPIÐ ALLA DAGA FRÁ 10 - 17

WELCOME TO REYKJAVIK CITY MUSEUM — ÁRBÆJARSAFN.
OPEN DAILY FROM 10 - 17




Minjasafn Reykjavíkur
ÁRBÆJARSAFN

Nánari upplýsingar á vefsíðunni www.minjasafnreykjavikur.is • Further information at www.reykjavikmuseum.is

VERSLUN VÍNGERÐARMANNSINS

HAG.EDA
VÍNGERÐAREFNI



EINFALT,
ÖDYRT ÁHUGAMÁL

ÖDYR KOSTUR EF HALDA Á VEIÐUR

aman

www.aman.is

FJAÐRIR, ULL OG FJÖRUGRJÓT

Bjargey kveðst hafa búið til hluti frá því hún man eftir sér. „Það fæðast nýjar hugmyndir á hverjum degi og svo höfum við þessi dýrmætu verkfæri, hendurnar,“ segir hún brosandí. En þrátt fyrir að vera með margs konar framleiðslu í takinu kveðst hún enn vinna fyrir saltinu í grautinn með iðjuþjálfun á Droplaugarstöðum. Hún hefur þó ekki gefið upp von um að geta lifað af hug- og handverki sínu og hyggur á frekara nám í hönnun og listum. „Þó að ég sé með óhagstæða kennitölu fyrir nám í Listaháskólanum hér þá eru ýmsir aðrir möguleikar opnir fyrir fólk á mínum aldri sem vill hafa áhrif með skapandi verkum,“ segir hún.

Fjörugrjótið er eitt af því sem fangað hefur hug Bjargeyjar. Motta á gólfinu hennar er búin til úr slíkum steinum og glæru plasti. Hún hefur handsaumað utan um hvern einasta stein. „Þetta er auðvitað bilun! En ég var að hlusta á svo skemmtilega bók á meðan ég gerði þetta svo það var í lagi,“ segir hún og hlær. Glæra plastið notar hún líka í tösukur og skreytir þær með fjöðrum, ull eða fjörugrjóti milli laga. „Við eigum svo mikil auðæfi fölginn í því smáa í náttúru landsins,“ segir hún og röddin lýsir væntumþykju. Bjargey selur muni sína heima og heldur úti vefsíðunni www.bara123.is.

Köngulóin er kona í álögum, eftir því sem þjóðsagan segir.



Kristjana Björk með fjallkonuhúfu. „Hugmynd frá landinu bláa, fögurum fjallkonum og glitrandi vatni sem sólin kysir.“



Jökulskalli er fyrstu verðlaunahúfa úr samkeppni um afurð Vatnajökulsþjóðgarðs. Hér er hún borin af dóttur Bjargeyjar, Kristjönu Björk Brynjarsdóttur. Húfan verður til sölu í ferðamannaverslunum við jókulræturnar og víðar.



Íbúðalánasjóður er til aðstoðar

Netsamtal

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

Fyrirspurn í tölvupósti

Þú getur líka sent okkur fyrirspurn í tölvupósti hvenær sem er á netfangið **fyrirspurn@ils.is**.

Við svörum þér eigi síðar en næsta virka dag.

Grænt númer 800 6969

Þú getur hringt í Þjónustuverið alla virka daga milli kl. 8 og 17.

Hafðu samband við okkur. Við tökum vel á móti þér.

www.ils.is
Borgartúni 21, 105 Reykjavík
Sími: 569 6900, Fax: 569 6800





nettoline

AUÐVELT · FLJÓTLEGT · ÓDÝRT

Glæsilegar danskar innréttingar í öll herbergi heimilisins



Eldhúsinnréttingar · Baðinnréttingar · Þvottahússinnréttingar · Fataskápar með venjulegum- og rennihurðum

Fyrsta flokks hönnunar- og teiknivinna
Stuttur afgreiðslufrestur
5 ára ábyrgð
Mikið úrval og hagstætt verð

Friform

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

www.nettoline.com

Velkomin í Friform, þar sem þú færð meira fyrir peningana

ELBA



Eldavélar



Ofnar



Helluborð



Viftur & háfar



Uppvottavélar



Snaigé

Kæli- og frystiskápar





Tryggvi Gunnarsson
segir kynjasögur

Háværi nágranninn

Ég veit ýmislegt um nágranna mína. Ekki vegna þess að við séum eins og í Grönnum á stöð 2. Síður en svo þá sé ég þetta fólk aldrei. Ég veit ýmislegt um það vegna þess að ég heyrir í þeim. Ég veit að einn þeirra spilar á gítar og syngur og gerir það vel. Nokkrum sinnum hef ég sofnað úr frá angurværum blús sem berst af efri hæðinni og iðulega dreymt fljótabáta við ósa Mississippi. Ég veit líka að nágrannakona mín fer alltaf mjög seint að sofa, nú eða hún gengur í svefni.

Þetta eru afskaplega saklausir hlutir. Það er leiðinlegra þegar maður heyrir rifrildi og grát, öskur og óp. Þessi hárfina lína hvenær maður á að skerast í leikinn er svo óskýr. Hvenær fer rifrildi út úr böndunum og hvenær á að hringja í lögregluna? Þetta er eitthvað sem verður að meta í hvert skipti en eitt er víst, það er betra að hringja og vera öruggur en að hafa það á samviskunni að hafa ekki gert neitt.

Ég er svo heppinn að á þeim stað sem ég bý núna upplifi ég engin rifrildi. Það næsta sem ég hef komist hjónaerjum er þegar stelpa í næstu íbúð kom heim klukkan þrjú um nótt, skellti á eftir sér hurðinni og spilaði „I want to know what love is“ með „Foreigner“ á fullu blasti í tvo klukkutíma. Mig langaði afskaplega að fara yfir til hennar og segja henni að hún ætti betra skilið og það væri hans missir að sjá ekki hversu frábær hún væri. Sá sjálfan mig sem bjargvættinn sem drægi hana úr depurðinni, við yrðum kærustupar og myndum lífa hamingjusöm til æviloka. Svo sofnaði ég. Sem betur fer, eftir á að hyggja. Hefði frekar komið út sem ógeðslegi gaurinn sem mættur er til að hirta upp leifarnar.

Eitt er það annað sem allir nágrannar heyra en vildu helst vera lausir við, nema auðvitað þeir sem dattu á hausinn í æsku. Það eru samfarastunur, ískrandi gormar, rúm sem skellur í vegg og óskrin sem einhver heyrði í klámmynd og ákvað að væru sniðug. Út frá þessum hljóðum getum við lært hvernig kynlíf nágrannarnir stunda, hvernig úthaldið er og hversu vel þeir njóta þess. Ég veit ekki með ykkur en ég gæti dáíð glaður maður án þess að vita nokkuð af þessum hlutum um nokkurn nágranna.

Á einum af mínum fyrri íverustöðum þekkti ég ekki nágranna mína með nafni heldur sem Stóra fola, frá Ríddu mér og ungrú Skrækju. Mér þótti ástandið slæmt á þeim tíma en nú veit ég betur. Núna er ástandið slæmt. Nágrannar mínir eru svo óforskammaðir, svo ómanneskjulegir og svo algjörlega lausir við alla sómatilfinningu að þeir hamast og hamast bara á meðan á leikjunum á HM stendur! Fyrst var þetta fyndið, svo varð þetta pirrandi og nú er þetta óþægilegt. Þegar maður er farinn að tengja rödd Arnars Björnssonar við kynlíf er fokið í flest skjól. Svar mitt var að sjálfsgöðu að hækka og fá Arnar eða Hödda Magg til að yfirgnæfa stunurnar. Það virkar ekki. Það er ástæða fyrir því að nekt og kynlíf er notað í auglýsingum. Það nær athygli manns sama á hverju gengur. Auk þess bið ég eftir því að nágranninn mæti með lakið um sig miðjan og biðji mig um að lækka í sjónvarpinu. Erfitt sé að halda fullri reisn meðan karlmansrödd kvarti hástöfum yfir rangstöðu.

Til allrar hamingju hafa nágrannarnir ekki sama þol í rúminu og Ronaldo hefur á vellinum. Ég fæ að njóta alla vega eins hálfleiks og, eftir því hvort nágranninn er í stuði, einhvers hluta hins hálfleiksins. Ég þakka Guði fyrir að nágranninn er ekki tantragúrur og held áfram að horfa á HM með eða án kynlífsstuna. Kannski að mér takist að fá draumadömunu í lið með mér áður en sumarið er á enda svo ég geti launað grannanum greiðann. Kannski ég bjóði honum í kaffi, komist að því hvert upphalds sjónvarpsefni hans er og stundi svo villt og hávært kynlíf til að yfirgnæfa sjónvarpið hans. Kannski og kannski ekki ...

Verstu lög í heimi

Settu þessi á bannlista!

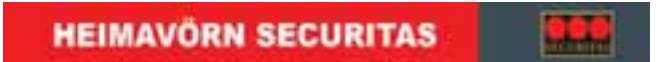
Sumum er ekki í vöggju gefið að semja góða tónlist. Tónlistarstöðin VH1 tekur saman lista á heimasíðu sinni, www.vh1.com, yfir fimmtíu allra verstu lög í heiminum. Þú ættir því að hugsa þig um tvisvar áður en þú raular eftirfarandi lög í sturtu, í vinnunni eða bara einhvers staðar yfir höfuð!

1. We Built This City - Starship.
2. Achy Breaky Heart - Billy Ray Cyrus
3. Everybody Have Fun Tonight - Wang Chung
4. Rollin' - Limp Bizkit
5. Ice Ice Baby - Vanilla Ice
6. Breakfast at Tiffany's - Deep Blue Something
7. Party All the Time - Eddie Murphy
8. She Bangs - Ricky Martin
9. Don't Worry, Be Happy - Ýmsir
10. The Heart of Rock & Roll - Huey Lewis



stjörnuþá ★★★ 7. júlí – 13. júlí

- HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL** Hruturinn verður að hætta að hugsa bara um sjálfan sig og sjá hlutina frá sjónarmiði annarra líka. Metnaðargjind hrútsins mun borga sig á endanum.
- VOG 22. SEPT. – 22. OKT.** Lífið gæti ekki verið betra. Ástin er í loftinu og í hverju skrefi sem voggur tekur. Hún baðar sig í athygli annarra sem er næstum of mikil til að ráða við.
- NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ** Jafnvel leiðinlegustu verkefni í vinnunni eru eins og ævintýri í þessari viku. Vikan verður skrytin, sérstaklega tilfinningalega, en nautið verður að taka smá tíma í að hlusta á sjálfst sig.
- SPORÐREKI 23. OKT – 21. NÓV.** Sporðrekin vegur og metur allt þessa dagana og á erfitt með að taka ákvarðanir. Hann verður að skilja þrjúskuna eftir heima og þá kann fólk mun betur að meta hann.
- TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ** Tvíbúrin hefur nóg fyrir stafni og ætti að fhuga að koma nokkrum verkefnum yfir á aðra til að drukkna ekki. Hann hugsar meira en hann framkvæmir og er hrókur alls fagnaðar í lok vikunnar.
- BOGMÆÐUR 22. NÓV. – 21. DES.** Allir í vinnunni elska bogmanninn sem og fólkíð í kringum hann, meira að segja fólk sem hann þekkir ekki neitt. Hann óðlast félagslegan kraft og ætti að nota hann til góðs.
- KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ** Lífið er erfitt þessa dagana en krabbinn verður að taka því og einbeita sér að mikilvægum verkefnum. Þegar því er lokið verður krabbinn að hvíla sig aðeins og láta hugann reika.
- STEINGEIT 22. DES. – 19. JANÚAR** Steingeytin elskar það þegar fólk þarf á henni að halda en í þessari viku er það aðeins of mikið af því góða. Hún má ekki vera hrædd við að biðja um hjálp og um miðja vikuna kemur góður vinur til hjálpar.
- LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST** Ljónið er óvenju snyrtilegt þessa dagana og vill að allir í kringum sig séu sammála sér. Því líður vel en það verður líka að vara sig á fólk sem vill ekki vel. Í lok vikunnar verður algjör sprengja í rómantíkinni.
- VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEB.** Stundum tengist maður ólíklegasta fólk og það er nákvæmlega það sem vatnsberinn uppgötvur í vikunni. Hann verður að hlúa að þessari nju vináttu því þetta er svo sannarlega vika vináttunnar.
- MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER** Meyjan hefur sjaldan skemmt sér betur en einnemt núna. Hún er leidd á óvanta staði og einhver segir henni mikilvægt leyndarmál. Hún fer og kaupir eitthvað sem hún þarf ekki. Lífið er yndislegt!
- FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS** Manneskja sem fiskarnir hafa ekki átt mikil samskipti við er allt í einu farin að ögra. Fiskarnir verða að standa fast á sínu og gefa ekkert eftir. Heppnir er með þeim.





* Skv. nýjstu könnun Gallup (maí 2016)

Þrjár af hverjum fjórum lesa Birtu

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

Hvar birtist auglýsingin þín?



Mest lesna tímarit landsins

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

Djúpstektar ræður
Original hot and
sweet svínakjöt
Snöggsteikt nauta-
kjöt í ostrusösu
Kínverskar
eggjanúðlur
m/kjúklingsi og
græmmeli
Hrisgrjón, súrsæt
sósa, þjónar og
soya sósa

1.345 á mann
2.090 fyrir tvo

TILBOÐ 2

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

1.445 á mann
2.090 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Ríffjapartý

Korton svínaríff
Hrisgrjón, þjóna
og soya
þoki af Maamad

1.250 á mann
2.300 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLOGUR FYLJOJA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

Lágmarkspöntun er kr. 1.900,- en kr. 4.000,- í Hafnarfjörð.
Opn: mán.-frí., 12-22, hók. og lau., 12-23, sun., 17-22

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

EKKI ER ÖLL VITLEYSAN EINS

Stjörnurnar verða líka hræddar

Stjörnurnar í Hollywood virðast oft á tíðum aðeins of fullkomnar en margar þeirra glíma við venjuleg vandamál - og mjög svo óvenjuleg vandamál.

Johnny Depp er lafandi hræddur við trúða. „Það er eitthvað við máluð andlit og gervibros. Það virðist vera eitthvað illt sem leynt undir yfirborðinu - hrein illska!“



Orlando Bloom er mikill dýravinur en hefur þó ekki getað hrist af sér hræðslu sína við svín.



Jennifer Aniston er meira eins og við hin og er flughrædd.

Fyrirverandi eiginmaður Angelinu Jolie, Billy Bob Thornton, er hræddur við antikhúsgögn. „Ég er með antikföbú þannig að ég get haldið mig á mjög nútímalegum stöðum.“ - eins og margir kannast við eða hitt þó heldur.

Söngkonan Rachel Stevens er hrædd við klósett - eða öllu heldur að læsast inni á einu slíku. „Ef það er enginn gluggi á klósettinu þá á ég í miklum erfiðleikum með að læsa hurðinni,“ segir hún sem hefur þó ekki verið gripin með allt niðrum sig - ennþá!



Hin skrítna Christina Ricci þjáist af hræðslu við plöntur - þá sérstaklega inniplöntur. „Þær eru skítugar. Ég skil ekki af hverju einhverjum dettur í hug að koma með óhreinindi inn á heimilið. Ég fríka út ef ég þarf að snerta plöntu,“ segir stjarnan.



Óskarsverðlaunahafinn Nicole Kidman er ekki gefin fyrir fiðrildi. „Þetta er furðulegt. Ég er ekki hrædd við snáka eða köngulær en ég er hrædd við fiðrildi. Það er eitthvað skrítið við þau - eitthvað ógeðslegt.“

Leikarinn Matthew McConaughey virðist vera frekar svalur gaur en er dauðhræddur við snúningshurðir og jarðgöng.

Köngulóarmaðurinn Tobey Maguire er guðsþessunarlega laus við skordýra-hræðslu en er í staðinn lofthræddur greyið.





NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL

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

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

í fyrirrúmi og vilja lifa á heilsusamlegan hátt.



SKYR



FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

Stress, streita og nagaðar neglur

Að naga neglur er afskaplega algengur ávani til að losa um streitu og stress. Margir naga neglurnar við spennuþrungnar aðstæður, eins og yfir spennu-mynd, eða þegar letin tekur völdin og ekkert er við að hafast. Einnig getur þessi ávani verið lærður af nánum ættingja.

Margir naga neglurnar án þess að gera sér grein fyrir því en auk þess að naga neglurnar naga margir naglaböndin og holdið í kringum neglurnar.

Nóg er hægt að gera til að losna við þennan ávana og er meðal annars hægt að fá sér gervineglur, láta lakk á neglurnar með óbragði, vera með hanska eða einfaldlega skipta þessum ávana út fyrir einhvern betri - eins og að teikna eða leira.



K-Vítamín fyrir ungabörn

K-vítamín finnst meðal annars í laufum plantna en í mönnum er K-vítamínið yfirleitt framleitt af gerlum sem finnast í þörmunum og er það lífsnauðsynlegt öllum mönnum. Skortur á K-vítamíni veldur því að það tekur lengri tíma fyrir blóðið að storkna og getur það orsakað innri blæðingar. Gerlar sem framleiða vítamínið eru ekki til staðar í nýfæddum börnum og getur skortur á K-vítamíni hjá nýfæddum börnum valdið blæðingum í þörmum og höfði innan við viku frá fæðingu. Því er nýfæddum börnum oft gefin sprauta með K-vítamíni strax eftir fæðingu. Einnig er það nokkuð algengt að móðurinni sé gefið K-vítamín við fæðinguna til þess að koma í veg fyrir skort hjá barninu.



BLANX tannhvíttunartyggjó*



Tyggðu blettina burt og verðu þig gegn tannskemmdum



*Inniheldur m.a. xylitol, natron og heimskautamosa, sem vinna á tannblettum eftir matarleifar, kaffi, te og nikótín, draga úr tannskemmdum og gefa ferskan andardrátt.

Fæst aðeins í verslunum
Lyf og Heilsu og Lyfjavalis



Fitusog án skurðaðgerðar

- Á aðeins 10 dögum færðu árangur sem jafnast á við fitusog
- Hüðin stinnist og appelsínuhöðin hverfur
- Þú ert mæld, magi rass og læri, fyrir og eftir
- Óflugasta cellómeðferð hingað til sem stíttir biðtímann um margar vikur
- 6 mismunandi aðferðir notaðar á þig til að skila sem mestum árangri
- 100% ánægja þegar meðferðinni er lokið...

Verð: 37.400,-

Ef þú pantar strax í dag Minna Mál greiningarmeðferðina færðu hana á tilbodsverði kr: 21.900,-

Hringdu núna, síminn er: 577 7007

Kínastofan • Stórhöfði 17 • 110 Rvk

Imodium®

(lóperamíð)



Við bráðum niðurgangi

Fæst án lyfseðils

Imodium® (lóperamíð), töflur, mixtúra.

Ábendingar: Bráður niðurgangur (skammtíamæðferð). Langvarandi alvarlegur niðurgangur, þ.m.t. niðurgangur vegna of hraðrar tæmingar s.s. hjá sjúklingum með dausgarnarraufun eða heilkenni sturtæmingar maga. **Skammtar og lyfjagjöf:** *Bráður niðurgangur:* Byrja skal meðferðina með 2 töflum (4 mg) (eða 20 ml af mixtúru), en skömmtun er síðan 1 tafla (2 mg) (eða 10 ml af mixtúru) eftir hverja hægðalosun með niðurgangi, þó ekki þéttar en á 2-3 klst. fresti. Sólarhringskammtur á ekki að fara yfir 8 töflur (16 mg) (eða 80 ml af mixtúru). *Langvarandi niðurgangur:* Skömmtun er í upphafi 2 töflur (4 mg) (eða 20 ml af mixtúru). Skömmtun er síðan einstaklingsbundin á bilinu 1-8 töflur (2-16 mg) (10-80 ml af mixtúru) á sólarhring. Viðhaldsskömmtum verður að

halda í lágmarki og er oftast nóg að gefa 1-2 skammta á dag. Sólarhringskammtur á ekki að fara yfir 8 töflur (16 mg). Ekki þarf að stilla skammta fyrir aldraða eða sjúklinga með skerta nýrnastarfsemi. *Börn 8 ára og eldri:* Skömmtun er einstaklingsbundin, 2-12 mg á dag. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 8 ára. **Sérstök varnadarorð og varúðarreglur við notkun:** Við langvinna bólgu-sjúkdóma í þörmum getur lyfið dulið einkenni um skyndilega versnun. Lyfið hefur einungis áhrif á sjúkdómseinkenni. Ef sjúklingur hefur háan hita eða blóð í hægðum og ef meðferð á að vera langvarandi, þarf að finna og meðhöndla undirliggjandi orsök eins og kostur er. Imodium meðferð skal stöðva við merki um hægðatregðu eða önnur merki um ófullnægjandi þarmahreyfingar. Sjáist klínískur bati ekki innan tveggja

sólarhringa við bráðan niðurgang, á að hætta gjöf Imodium og íhuga aðra meðferð. Hjá alnæmissjúklingum á meðferð með Imodium á að stöðva meðferð við fyrstu merki um þannig kvíð. Tilkynnt hefur verið um einstaka tilvik citrunarstórristils hjá alnæmissjúklingum með ristilbólgu af völdum sýkingar, bæði veiru- og bakteríusýkingar, sem fengu meðferð með lóperamíð hýdróklóríði. Imodium á að nota með varúð hjá sjúklingum með skerta lifrarstarfsemi vegna skert umbrots við fyrstu umferð gegnum lifur. Fylgjast á sérlega vel með þessum sjúklingum með tilliti til hugsanlegra cituráhrifa á miðtaugakerfi. Engar upplýsingar eru þó fyrirliggjandi um lyfjahörf. **Umboð á Íslandi:** Vistor hf., Hólgatún 2, 210 Garðabær. **Lesið vandlega fylgiseðil sem fylgir með lyfinu.**

DRÍFÐU ÞIG AF STAÐ!

Sumum finnst erfitt að drífa sig í ræktina, sérstaklega á sumrin, en nóg er hægt að gera til að koma sér af stað.

1. Taktu mynd af þér og breyttu henni í Photoshop. Prófaðu að klíkja á hvernig þú myndir líta út fimm, tíu eða jafnvel fimmtán kílóum léttari og prentaðu afrastrukturinn út og hengdu upp heima hjá þér.
2. Vissirðu að ef þú ekki neitt jafngildir það því að reykja pakka af sigarettum á dag? Stundum er gott að hræða sig af stað.
3. Ef þú átt hund þá er tilvalið að fara með hann út að ganga. Reyndu að finna upp á skemmtilegum leikjum til að leika við gæludýrið þitt - kemur á óvart hvað það reynir á.
4. Æfðu með betri helmingnum og kryddaðu ástarlífið í leiðinni.
5. Hugsaðu þér - með líkamsrækt geturðu yngst um mörg ár. Fólk tekur strax eftir mun.
6. Haltu dagbók og skrifaðu í lok hvers dags hvaða takmarki þú hefur náð þann daginn. Ekki skrifa niður þau takmörk sem þú hefur ekki náð - þau skipta ekki máli.
7. Notaðu sjónvarpið og æfðu bara þegar upphaldsbátturinn þinn er í sjónvarpinu. Þá flýgur tíminn.

8. Fáðu þér einkapjálfa ef þú átt í alvarlegum erfiðleikum með að koma þér af stað.
9. Hlustaðu á hljóðbækur meðan þú æfir og þér líður tvisvar sinnum betur. Þú fyllist af orku og tíminn flýgur.
10. Verðlaunaðu sjálfa/n þig þegar þú nærð settu marki. Farðu í nudd eða keyptu þér ný fót - bara ekki kaupa fitandi og óhollan mat.
11. Prófaðu að máta gamlar gallabuxur sem þú smellpassaðir einu sinni í. Ef þær komast varla upp um mjaðmir er ráð að gera eitthvað í málinu.
12. Haltu dagbók um hvernig þér líður eftir æfingu - sérstaklega eftir frábærar æfingar. Þegar þig langar ekki að æfa líttu þá aftur á dagana þar sem þér leið svakaleg vel eftir æfingu til að fá innblástur.
13. Líttu á æfingu sem stresslosandi athöfn - ekki bara púl til að léttast. Ef þú hefur átt erfiðan og langan dag er æfing eitthvað til að hlakka til því þú losar um stressið og pírninginn.



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

PERFECTSLIM

EFTIR 24 TÍMA

MINNI APPELSÍNUHÚÐ + STINNANDI ÁHRIF

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

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

Árangur:

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

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

Viltu vita meira: www.lorealparis.com

BODY-EXPERTISE. ÞÍN EIGIN FEGRUNARADGERÐ.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

L'ORÉAL
PARIS



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

Evíta

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



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

Hárgreiðsla og gjafavörur

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



LOVELY
SARAH JESSICA PARKER

NÝJA OG ÁRANGURSRÍKA
VOPNIÐ VIÐ ÓHREININDUM*

GARNIER PURE

Bólu penninn, sem þurrkar upp allar bólur

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

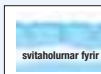
Þornunaráhrif: 85%*

Hreinni húð: 84%*

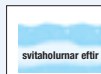
Prófað af húðsjúkdómalæknum.

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

Áhrifin könnuð með
vísindalegum hætti



svitaholumar fyrir



svitaholumar eftir



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

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

Nýtt



GARNIER

	43 MP & BH		GÓL	FLÝTIR	HRÆDDUR		HVAD?	MÁLMUR	TAUG			
	→											
	FLANA					ÖRN				RÍKI	↻	↓
	HRÆDSLÁ	TÆKIFÆRI	TÓNLEIKAR BOR		1		GAMALL NYTJA- HLUTUR LÍÐA VEL					
HJARTAÁFALL				SÆLA					TEMJA			
				ÍSJAKI Á SJÓ					MEGA TIL			
FROST- SKEMMD				GRÆTUR				LASLEIKI	3			
				HUNDUR				KÓF				
		SKVETTA			HYSKI					GUD		
					LÓÐ					KK GÆLU- NAFN		
		HEGNA BANDA- RÍKJA- MAÐUR					UMFRAM				LJÓMI	
							HERMA					
TÓNLISTA- MAÐUR			SKVÍSA	2		SKEMMA						
			PANGAÐ TIL			ANGAN						
FRAGTARI								HÁR		4		
KJARR								KLUKKAN				
↻			5		ÚTUNGUN EGGJA				FARFA			
UNDIR ÞAKI				FORSKEYTI			SÁ					

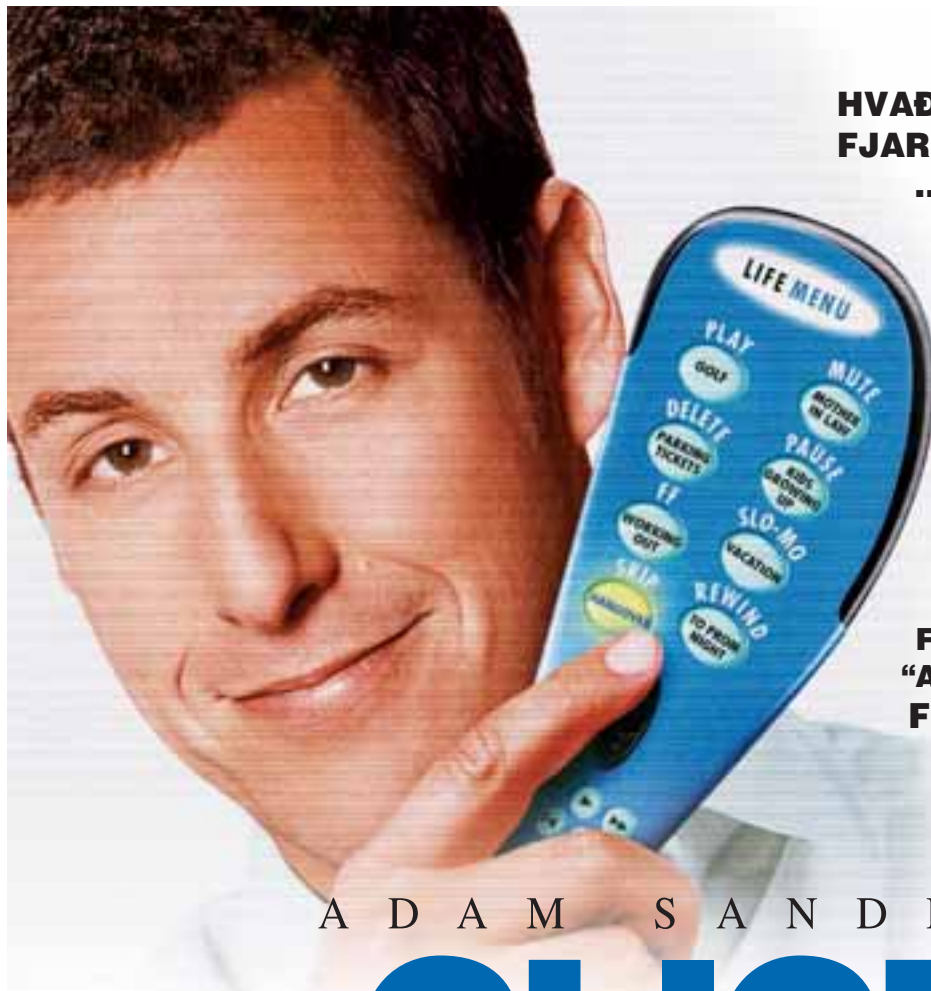


Leystu krossgátuna!
Þú gætir unnið diskinn
Allt sem ég á
með Idol stjórnunni Snorra.



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.



**HVAÐ EF ÞÚ ÆTTIR
FJARSTÝRINGU...
...SEM GÆTI
STÝRT LÍFI ÞÍNU?**

**FRÁ FRAMLEIÐENDUM
"ANGER MANAGEMENT"
FRUMSÝND 28. JÚNÍ**

A D A M S A N D L E R

CLICK

**Sendu SMS skeytið JA CKB á númerið 1900
og þú gætir unnið!**



**SONY ERICSSON
W810i**

DVD MYNDIR

**BÍÓMIÐA Á MYNDINA
FYRIR TVO**

**VARNING TENGÐAN
MYNDINNI**

TÖLVULEIKI

... og margt fleira!

9 ■ hver
vinnur!



MOBILE



BÍÓ.IS

—allt á einum sta

Vinningar verða afhentir hjá BT Smáralind, Kópavogi. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS klúbb. 99 kr. skeytið



Auðvitað er BT með HM leik!

ATH!
5. HVER VINNUR!

VILTU VINNINNNA?

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

**Aðal-
vinningur!**

**Aðal-
vinningur!**



Aðalvinningur er*

•275.999

Toshiba Satellite M60-132 + MEDION 27" sjónvarp

Klikkaðir aukavinningar

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

**Taktu
þátt!**

*Aðalvinningurinn verður dreginn út úr öllum innsendum SMS skeytum!



NAKTI KOKKURINN HELDUR TIL ÍTALÍU

Jamie Oliver er líklega frægasti sjónvarpskokkur heims og hefur verið það síðan hann steig fyrst fram á sjónarsviðið. Þá var hann 23 ára gamall piltur með reytt hárið og óheflað og einstakt kokkafas í matreiðsluþáttunum vinsælu „Kokkur án klæða“ – eða „Naked Chef“ eins og þættirnir hétu á frummáli. Síðan þá hafa vinsældir Olivers aukist jafnt og þétt og þáttaraðir hans verið sýndar um heim allan við miklar vinsældir. Í nýjstu þáttaröðinni sem heitir „Ítalíuævintýri Jamie Olivers“ – eða „Jamie's Great Italian Escapes“ – mætti segja að Oliver sé loksins kominn á heimaslóðir þar sem hann á námsárunum sérhæfði sig í ítalskri matargerð. Hann var í læri hjá hinum virta ítals-

ka matreiðslumanni Gennaro Contaldo og lítur enn á hann sem lærimeistara sinn og helsta áhrifavald.

Í þáttunum, sem eru sex talsins, heldur Oliver í pílagrímsferð til fyrirheitna landsins síns í matargerðinni – Ítalíu. Þar er markmið hans að leita að uppruna nokkurra af þekktustu réttum ítalskrar matargerðar. Hann tekur hús á fólkinu sem hefur eldað þessa rétti frá kynslóð til kynslóðar, kynnir sér rétta hráefnið og freistar þess að verða sér úti um hina einu sönnu uppskrift af sígildum ítölskum réttum.

Ítalíuævintýri Jamie Olivers verða á Stöð 2 á fimmtudögum kl. 20.05 og verður fyrsti þátturinn sýndur þann 13. júlí.

» SUNNUDAGURINN 9. JÚLÍ

Vozvrashcheniye

Heimkoman, Vozvrashcheniye, er rússnesk bíómynd frá 2003. Pabbi tveggja unglingsstráka snýr óvænt heim eftir 12 ára fjarveru en synirnir þekkja hann aðeins af einni gamalli ljósmynd. Hann fer með þá í frí á eyju í stöðuvatni í óbyggðum Rússlands og verður ferðin þeim mikil manndómsvígsla. Leikstjóri er Andrey Zvyagintsev og meðal leikenda eru Vladimir Garin, Ivan Dobronravov, Konstantin Lavronenko og Natalya Vdovina. Myndin sankaði að sér 28 verðlaunum og 12 tilnefningum, þar á meðal tilnefningu til Golden Globe-verðlaunanna.



» SJÓNVARPIÐ KL. 21.55

» ÞRIÐJUDAGURINN 11. JÚLÍ

Love Monkey

Ný þáttaröð, sem hefst á þriðjudaginn næsta, segir frá fjórum æskuvinum á fertugsaldri. Þáttunum hefur verið líkt við Sex and the City fyrir utan að hér er ljósi varpað á viðhorf karla til sambanda, ástarinnar og lífsins almennt, í stað kvenna. Með aðalhlutverk fara Thomas Cavanagh, sem margir þekkja úr þáttaröðinni Ed, Jason Priestley úr Beverly Hills 90210, Larenz Tate, sem lék meðal annars í Óskarsverðlaunamyndinni Crash og Christopher Wiehl.

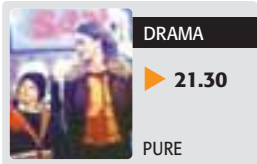


» SKJÁR EINN KL. 22.30

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

Pizza Hveragerði





DRAMA

▶ 21.30

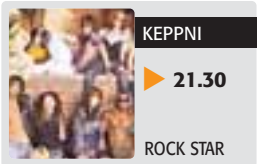
PURE



ÆVINTÝRI

▶ 22.05

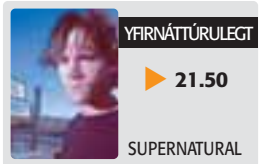
KING ARTHUR



KEPPNI

▶ 21.30

ROCK STAR



YFIRNÁTTÚRULEGT

▶ 21.50

SUPERNATURAL



FRÉTTIR

▶ 09.00

FRÉTTAVAKTIN



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 Alf 10.45 Það var lagið 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 My Wife and Kids 15.00 Arrested Development 15.30 George Lopez 16.00 The Fugitives 16.25 Skrimslaspilið 16.45 Véla Villi 17.00 Bold and the Beautiful 17.22 Neighbours 17.47 Simpsons 18.12 Íþróttافرéttir

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

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

7.00 Ísland í bítíð ▶ 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn málsfréttir 18.00 Ævintýri H.C. Andersen (18:26)

18.30 Ungar ofurhetjur (12:26) (Teen Titans II) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.05 Síðasta endurgerð Beau Geste (The Last Remake of Beau Geste) Bandarísk gamanmynd frá 1977. Leikstjóri er Marty Feldman og hann leikur jafnframt aðalhlutverk ásamt Ann-Margret, Michael York, Peter Ustinov og James Earl Jones. ▶ 21.30 Hjálparhellan (Pure) Bresk bíómynd frá 2002. Drengur sem á í vanda vegna heróínufiknar móður sinnar kynnist þjónustustúlku sem kemur honum til hjálpar. Meðal leikenda eru Keira Knightley og Geraldine McEwan.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 Mr. Bean 20.05 The Simpsons (2:22) 20.30 Two and a Half Men (14:24) (Tveir og hálfur maður) 20.55 Stelpurnar (24:24) Stelpurnar einu sönnu hafa nú fært sig um set, yfir á föstudaga. 21.20 Beauty and the Geek (6:9) (Fríða og nördinn) Hvað gerist þegar ljóskurnar og nördarnir sameina krafta sína? ▶ 22.05 King Arthur (Arthúr konungur) Sannkölluð stórmynd frá 2004. Aðalhlutverk: Clive Owen, Mads Mikkelsen, Ioan Gruffudd. Leikstjóri: Antoine Fuqua. 2004. Str. b. börnum.

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 One Tree Hill Húmor, drama, og bullandi rómantik, – allt í einum pakka! ▶ 21.30 Rock Star Íslendingur er nú með í fyrsta sinn í einum vinsælasta þætti í heimi sem í ár er kenndur við hljómsveitina Supernova. Hver verður söngvari Supernova með þungarokkurinum? 22.30 The Bachelorette III Þriðja þáttaröð þessa vinsæla raunveruleikapakta.

23.20 Law & Order: Criminal Intent 23.25 C.S.I.: Miami (e) 0.20 Boston Legal (e) 1.10 Close to Home 2.00 Beverly Hills 90210 (e) 2.45 Melrose Place (e) 3.30 Tvöfaldur Jay Leno (e) 5.00 Östðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Fashion Television (e) Í 20.00 Þrándur bloggar (4:5) 20.30 Stacked (4:13) (e) (Crazy Ray) Önnur serían um Skyler Dayton og vinnufélagana hennar í bóka-búðinni. 21.00 When Lineker Met Maradona (e) ▶ 21.50 Supernatural (21:22) (e) (Salvation) Yfirnáttúrulegir þættir af bestu gerð. Bræðurnir Sam og Dean hafa frá barnæskuhjálpað föður þeirra að finna illu öflin sem myrtu móður þeirra. B. börnum. 22.40 X-Files (e) (Ráðgátur) Sirkus sýnir X-files frá byrjun!

23.30 THE MISSION (e) (Bönnuð börnum) 1.30 Sirkus RVK (e)

12.00 Hádegisfréttir / Markaðurinn / Íþróttir / Veður / Leiðarar dagblaða / Hádegjöld – fréttavital 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin 17.00 5fréttir 18.00 Íþróttir og veður

18.30 Kvöldfréttir 19.00 Ísland í dag 19.40 Þeningarnir okkar Þáttur um fjármál heimilanna, eins konar 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 (4:12) 21.00 Fréttir 21.10 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringaþáttur. 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Þeningarnir okkar Ingólfur H. Ingólfsson hefur verið með vinsæl innskot á Fréttavaktinni undanfarna mánuði.

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Þeningarnir okkar

Ný kremlína frá

IMEDEEN[®]

GJAFAPAKKNING

Dagkrem 20 ml
Næturkrem 20 ml
Augnkrem 5 ml
Serum 5 ml

Lyf & heilsa
Við hjúsum!



PÓKER

▶ 22.45

WORLD POKER



SPENNA

▶ 22.00

MAN ON FIRE



STÖÐ 2 BÍÓ

6.10 White Chicks **8.05** How to Kill Your Neighbor's D **10.00** Finding Graceland **14.00** How to Kill Your Neighbor's D **16.00** Finding Graceland

20.00 **White Chicks** (Hvítar gellur) Kolgeggiúð grínmynd um tvo lögreglumenn sem ákveða að dulbúa sig sem hvítar skutlur í þeim tilgangi að vernda erfingja hót-elkju gegn hættulegum mannræningjum.

▶ **22.00** **Man on Fire** (Í eldlinunni) Denzel Washington fer með aðalhlutverk í þessari rafmögnuðu spennu mynd. Drykkjeldur fyrirverandi leyniþjónustumaður, John Creasy, ræður sig sem lífvörður fyrir unga dóttur auðkýtungs í Mexíkó-borg. Aðalhlutverk: Denzel Washington, Marc Anthony, Radha Mitchell, Dakota Fanning. Leikstjóri: Tony Scott. 2004. Stranglega bönnuð börnum.

0.25 Wasabi (Bönnuð börnum) **2.00** Moving Target (Bönnuð börnum) **4.00** Man on Fire (Stranglega bönnuð börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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



ERELDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Cycling: Tour de France **12.15** Cycling: Tour de France **15.30** All Sports: Watts Prime **16.15** Football: World Cup Season Legends **17.15** Football: World Cup Season Legends **18.15** Football: World Cup Show **18.45** Poker: European Tour in Monte Carlo **19.45** Cycling: Tour de France **21.00** Cycling: Tour de France – Backstage **21.15** Football: World Cup Show **21.45** Xtreme Sports: Yoz Xtreme **22.15** News: Eurosportnews Report **22.30** Adventure: Escape **23.00** Adventure: The X-Adventure Raid World Cup

BBC PRIME

11.25 Some Mothers Do 'Ave 'Em **12.00** Animal Park **13.00** Balamory **13.20** Teletubbies **13.45** Boogie Bebies **14.00** Fimbles **14.20** The Make Shift **14.35** The Really Wild Show **15.15** 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 **20.15** The Fear **20.30** The Blackadder **21.00** Top Gear Xtra **22.00** Strictly Come Dancing: Results Show **22.30** Babyfather **23.10** The Private Life of a Masterpiece **1.00** The Mark Steel Lectures **1.30** Ever Wondered About Food

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Aggression **13.00** Cheating Death **14.00** Megastructures **15.00** Strange Days on Planet Earth **16.00** Hunter Hunted **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Big Cat Crisis **19.00** Ultimate Chopper **20.00** Omaha Beach – The Real Horror **21.00** War of the Worlds – The Real Story **22.00** 7/7 – One Year On **23.00** Omaha Beach – The Real Horror **0.00** War of the Worlds – The Real Story

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 Houston **21.00** Venom ER **22.00** The Planet's Funniest Animals **23.00** Amazing Animal Videos **23.00** New Breed Vets with Steve Irwin **0.00** Crocodile Hunter **1.00** The Planet's Funniest Animals **1.30** The Planet's Funniest Animals

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Wheeler Dealers **12.30** Wheeler Dealers **13.00** Extreme Engineering **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 **21.30** Stunt Junkies **22.00** FBI Files **23.00** Forensic Detectives **0.00** Brainiac **1.00** Allies at War **1.55** Blue Planet

TRAVEL CHANNEL

11.30 The Travel Bug **12.00** Don't Forget Your Passport **13.00** Adventures and Experiences **13.30** Distant Shores **14.00** Globe Trekker **15.00** Luxury Getaways **15.30** Carrera Mediterranea **16.00** Nick Sanders – Global Rider **16.30** Earthwalkers **17.00** Distant Shores **17.30** Dream Destinations **18.00** Globe Trekker **19.00** Treks in a Wild World **19.30** Earthwalkers **20.00** Globe Trekker **21.00** Globe Trekker **22.00** The Thirsty Traveler **22.30** Earthwalkers **23.00** Exploring Horizons **6.00** Caprice's Travels

MTV

13.00 Wishlist **14.00** TRL **15.00** World Chart Express **15.45** 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** Stanknvision **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 **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** MTV at the Movies **19.00** MTV Unplugged **20.00** The 70's House **20.30** Battle for Ozzfest **21.00** VH1 Rocks **23.30** Hipslide **0.00** Chill Out **0.30** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

11.30 Behind the Scenes **12.00** E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** THS American Idol: Girls Rule **14.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **15.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **16.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **17.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** THS Johnny Depp **20.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Wild On Tara **22.30** Wild On Tara **23.00** Sexiest **0.00** THS Johnny Depp **1.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory **12.30** The Grim Adventures of Billy & Mandy **13.00** Ed, Edd n Eddy **13.30** The Powerpuff Girls **14.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **14.30** The Life & 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 **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

12.10 Rich Kids **13.45** Jinxed! **15.25**

In the Arms of a Killer **17.00** Love Bites **18.35** Order of Death **20.15** Kidnapped **21.55** Taras Bulba **23.55** Jason's Lyric **1.50** Last Rites **3.30** White Lightning

TCM

11.00 A Case Of Deadly Force **12.45** Appointment **22.25** Young Bess **0.15** Slim **1.40** Green Dolphin Street

HALLMARK

11.00 A Case Of Deadly Force **12.45** Recipe for Murder **14.15** After The Glory **16.00** Early Edition **17.00** Early Edition **18.00** Whiskey Echo **19.45** Dead Zone **20.45** Ahead Of The Class **22.30** Dead Zone **23.15** Alone in the Neon Jungle **0.45** Ahead Of The Class **2.30** Whiskey Echo

BBC FOOD

11.30 Danny By the Sea **12.00** The Best **12.30** A Cook's Tour **13.30** Gondola On the Murray **13.30** Deck Dates **14.00** Keith Farnie's Adventures: Crete **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** My Country My Kitchen **17.00** Chefs at Sea **17.30** Stately Suppers **18.00** James Martin Sweet **18.30** Ready Steady Cook **19.00** Heaven's Kitchen Cookbook **19.30** Heaven's Garden **20.00** Wild Harvest **20.30** Cooked **21.00** The Tanner Brothers **21.30** Masterchef USA

DR 1

12.20 SOS – Jeg har gjort det selv! **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** Landsbyhospitalet **13.50** Fantastiske fortællinger **14.00** Yu-Gi-Oh! **14.20** Fraggleme **14.45** SommerSummer **15.45** Zoe Kezako **16.00** Fredagsbites **16.10** Lauras stjerne **16.20** Gurli Gris **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Disney Sjov **18.00** SommerZonen **19.00** TV Avisen **19.25** SommerVejr **19.30** AftenTour 2006 **19.55** Godzilla **22.10** The Trigger Effect

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** Dinosaurer som dreper **18.50** 20 spørsmål **19.15** Dalziel & Pascoe **20.45** Nachspiel Wimbledon **21.00** Kveldsnytt **21.15** Clara Sheller **22.10** Kanye West – live i Abbey Road **23.00** Little Britain

SVT 1

13.00 Uppdrag granskning – sommarspecial **14.00** Rapport **14.05** Gomorron Sverige **15.00** Eros Ramazzotti – Live i Rom **16.00** Grön glädje **16.25** Alla tiders ting **16.30** Supersällsliversara och Stålherr **16.55** Kruselurdjur **17.00** Sagoberättaren **17.30** Rapport **18.00** Saltån **18.55** Radiohjälpen – Victoriafonden **19.00** Mothman **20.55** Rapport **21.05** Allsång på Skansen **22.05** Herlufsholm **22.35** Suddenly Naked **0.15** Sändning från SVT24


» EKKI MISSA AF...

King Arthur


Þessi stórmynd frá árinu 2004 fjallar um víðburðaríka og goðsagnakennda ævi Arthúrs konungs. Arthúr barðist með sverðinu Excalibur, leiddi riddarasveitina sem kennd var við hringborðið og naut verndar hins völduga seiðkarls, Merlins. Það er Clive Owen sem fer fyrir fríðum hópi leikara í hlutverki Arthúrs. Í myndinni er reynt að sýna þennan goðsagnakennda konung í raunsannara ljósi en áður og er sérstaklega einblínt á hetjulega framgöngu hans gegn hinu hnignandi rómverska heimsveldi. Aðalhlutverk leika Clive Owen, Mads Mikkelsen og Ioan Gruffudd. Antoine Fuqua leikstjóri.




» STÖÐ 2 KL. 22.05



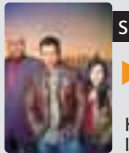
SPENNA
▶ **21.50**
THE ESCAPIST




GAMAN
▶ **22.50**
SPY HARD



DRAMA
▶ **21.30**
THE WILDE GIRLS



SPENNA
▶ **21.50**
KILLER INSTINCT



FEMÍNISMI
▶ **10.10**
ÓÞEKKT

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bára (9:26) **8.06** Bú! (22:26) **8.17** Lubbi læknir (19:52) **8.30** Bitte nú! (28:40) **8.53** Sigga ligga lá (19:52) **9.06** Sögurnar okkar (2:13) **9.15** Matta fóstura og ímynduðu vinir hennar (4:26) **9.37** Gló magnaða (58:65) **10.00** Spæjarar (28:52) **10.25** Latibær **10.50** Kastljós **11.20** Landsmót hestamanna

7.00 Engie Benjy **7.10** Andy Pandý **7.15** Töfravagninn **7.40** Barney **8.05** Kærleiksbrinnir **8.45** Gordon the Garden Gnome **8.55** Animaniacs **9.15** Leðurblökumaðurinn **9.35** Kalli kanína og félagar **9.40** Kalli kanína og félagar **9.50** Kalli kanína og félagar **10.00** Titeuf **10.20** Rasmus fer á flakk **12.00** Hádegisfréttir **12.20** Bold and the

11.30 Dr. Phil (e)

10.00 Fréttir
▶ **10.10** Óþekkt **11.00** Fréttavíkan

DAGUR

13.00 Mótorsport (4:10) **13.30** Gullmót í frjálsu íþróttum **16.20** Fótboltaæði (5:6) **16.50** Vestfjarðavíkingurinn 2005 **17.50** Táknálsfréttir **18.00** Hope og Faith (56:73) **18.25** Kokkar á ferð og flugi (8:8)

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 – Stjörmuleit **15.25** William and Mary **16.10** Monk **16.50** Órlogadagurinn **17.25** Martha **18.12** Íþróttafréttir

13.45 South Beach (e) **14.30** Point Pleasant (e) **15.15** One Tree Hill (e) **16.10** Rock Star: Supernova (e)

12.00 Hádegisfréttir / Íþróttir / Veður / Leiðarar dagblaða **12.25** Skaftahlíð **13.00** Dæmalaus verðlið **13.10** Óþekkt **14.00** Fréttir **14.10** Fréttavíkan **15.10** Skaftahlíð **15.45** Hádegisviðtalið **16.00** Fréttir **16.10** Víkuskammturinn **17.10** Óþekkt **18.00** Veðurféttir og íþróttir

KVÖLD

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

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Íþróttir og veður
19.05 Lottó
19.10 My Hero (Hetjan mín) Breskir gamanþættir fyrir alla fjölskylduna. George er enginn venjulegur maður.

19.00 Beverly Hills 90210
19.45 Melrose Place Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place, sem unnu hug og hjarta áhorfenda á sínum tíma. Við fylgjumst með ástum og átökum fólks á þrífugum álfri sem hvert hefur sína drauma og væntingar.

18.30 Fréttir NFS
19.00 Friends (8:17) (e)
19.30 Friends (9:17) (e)
20.00 Prándur blogggar (4:5) (e)
20.30 Sirkus Rvk (e) Sirkus Rvk er í umsjá Asgeirs Kolbeinssonar, þar sem hann tekur púlsinn að öllu því heitasta sem er að gerast.

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

20.15 Ég heiti Davíð (I Am David) Bandarísk bíómynd frá 2003 byggð á sögu eftir Anne Holm um 12 ára dreng sem flýr úr fangabúðum kommúnista og leggur allslaus upp í langa göngu um Evrópu. Leikstjóri er Paul Feig og meðal leikenda eru Ben Tibber, Jim Caviezel, Joan Plowright, Hristo Shopov og Maria Bonnevie.

19.40 Oliver Beene (11:14)
20.05 Það var lagið Gestasöngvarar þáttarins eru lögreglumennirnir söngelsku Geir Jón Þórisson og Hörður Jóhannesson sem mæta grinstelpunum Guðlaugu Elísabetu Ólafsdóttur og Höllu Margréti Jóhannesdóttur.

20.30 Kelsey Grammer Sketch Show Bráðfýndin 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 sprenglæðilegum grínatriðum.

21.00 When Lineker Met Maradona (e) Frábær heimildarmynd þar sem Maradona lætur allt flakka.
▶ **21.50** Killer Instinct (6:13) (e) (Who's Your Daddy) Hörkuspennandi þættir um lögreglumenn í San Francisco og baráttu þeirra gegn hættulegustu glæpamönnum borgarinnar. Lögreglumaðurinn Jake Hale er ávittur af deild sinni eftir að félagi hans var drepinn við skyldustörf. Bönnuð börnum.

21.00 Skaftahlíð Maður vikunnar. Viðtal í umsjá fréttastofu NFS.

▶ **21.50** Háll sem áll (The Escapist) Bresk spennamynd frá 2001 um mann sem sviðsetur lát sitt og lætur síðan taka sig fastan og stinga sér í fangelsi svo að hann geti jafnað um morðingja konu sinnar. Leikstjóri er Gillies MacKinnon og meðal leikenda eru Jonny Lee Miller, Andy Serkis, Gary Lewis og Jodhi May. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

21.15 Mean Girls (Vondar stelpur) Geysivinsæl gamanmynd með stórstjörnunni Lindsay Lohan í aðalhlutverki. Lohan leikur svala stelpu sem aðal-skutlurnar í Plastsýrafélaginu taka opnum örmum. 2004. Leyfð öllum aldurshópum.

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

22.40 Jake in Progress (7:13) (Take A Number) Bandarískur grínþáttur um ungan og metnaðarfullan kynningarfulltrúa í New York. Þegar fræga fólkúð rennur á rassinn mættir Jake Phillipsá svæðið og reddar málunum. Vandamálin eru bæði stór og smá en Jakeær alltaf til staðar, boðinn og búinn að lappa upp á mynd viðskiptavinanna.

21.35 Víkuskammturinn Samantekt með áhugaverasta efni NFS frá vikunni sem er að líða.
22.30 Kvöldfréttir

NÓTT

23.20 Auga fyrir auga (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 16 ára. e) **1.00** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

0.10 Star Wars Episode II: The Att **2.30** The Good Girl (Bönnuð börnum) **4.00** Valerie Flake **5.25** Oliver Beene (11:14) (e) **5.50** Fréttir Stöðvar 2 **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

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)

23.05 Sushi TV (4:10) (e) **23.30** Stacked (4:13) (e) **23.55** Revolution (e) (Stranglega bönnuð börnum)

23.10 Síðdegisdagskrá endurtekin

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Cycling: Tour de France
12.15 Cycling: Tour de France
16.00 Beach Volley: Swatch-FIVB World Tour in France 17.00 Field Hockey: Champions Trophy in Netherlands 17.45 Pool: International Pool Tour 19.45 Cycling: Tour de France 21.00 Cycling: Tour de France – Backstage 21.15 Football: World Cup Show 21.45 Xtreme Sports: Yoz Mag 22.15 News: Eurosportnews Report 22.30 Cycling: Tour de France

BBC PRIME

12.00 Doctors 12.30 Doctors 13.00 Doctors 13.30 Doctors 14.00 White Shark Red Triangle 15.00 Top of the Pops 15.40 Keeping up Appearances 16.10 Keeping up Appearances 16.40 Strictly Come Dancing 17.50 One Foot in the Grave 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 The Fear 22.50 Black Cab 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 Megastructures 14.00 Hurricane Floyd 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Air Crash Investigation 17.00 King Tut's Curse 18.00 Serengeti 19.00 Air Crash Investigation 20.00 Return from the River Kwai 21.00 Bridge on the River Kwai – The Documentary 23.00 Most Amazing Moments 0.00 Most Amazing Moments

ANIMAL PLANET

12.00 Animal Precinct 13.00 Little Zoo That Could 14.00 Animal Park – Wild in Africa 14.30 Animal Park – Wild in Africa 15.00 Planet Action 16.00 New Breed Vets with Steve Irwin 17.00 Animal Park – Wild in Africa 17.30 Animal Park – Wild in Africa 18.00 Going Ape 19.00 Wildlife Specials 20.00 Shark Sex 21.00 Weird Nature 21.30 Supernatural 22.00 The Planet's Funniest Animals 22.30 The Planet's Funniest Animals 23.00 Animal Park – Wild in Africa 23.30 Animal Park – Wild in Africa 0.00 Going Ape 1.00 Wildlife Specials

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Impossible Heists 13.00 Monster Moves 14.00 Monster Moves 15.00 Raw Nature 16.00 Ray Mears' Bushcraft 17.00 Surviving Extreme Weather 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 Monster Moves 1.55 Monster Moves 2.45 Raw Nature

TRAVEL CHANNEL

11.30 The Travel Bug 12.00 Globe Trekker 13.00 Treks in a Wild World 13.30 Travel 2006 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 Treks in a Wild World 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

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

11.30 So 80's 12.00 MTV Unplugged 13.00 MTV Unplugged 14.00 MTV Unplugged 14.30 MTV Unplugged 15.00 MTV Unplugged 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Hogan Knows Best 17.30 All Access 18.00 MTV Unplugged 19.00 MTV Unplugged 20.00 MTV Unplugged 21.00 Viva la Disco 23.00 Flipside 23.30 Chill Out 0.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 Child Star Confidential 13.30 10 Ways 14.00 THS Colin Farrell 15.00 Girls of the Playboy Mansion 15.30 Girls of the Playboy Mansion 16.00 Girls of the Playboy Mansion 16.30 Girls of the Playboy Mansion 17.00 Girls of the Playboy Mansion 17.30 Girls of the Playboy Mansion 18.00 E! News Weekend 19.00 THS Hugh Hefner: Girlfriends, Wives & Centerfolds 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 Hugh Hefner: Girlfriends, Wives & Centerfolds 2.00 Wild On Tara

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 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

11.55 Holiday Heart 13.30 Hornet's Nest 15.20 The Hospital 17.00 Order of Death 18.40 Convicts 20.10 Red Dawn 22.05 Stella 23.55

She's Gotta Have It 1.20 The Betsy

TCM

19.00 Shoot the Moon 21.00 ...tick...tick...tick... 22.35 Children of the Damned 0.05 Action in the North Atlantic 2.10 This Could Be the Night

HALLMARK

12.30 Not Just Another Affair 14.15 Merlin 16.00 Broken Promises: Taking Emily Back 17.45 Love Songs 19.30 Law & Order: SvU 20.30 Fingersmith 22.15 The Inspectors 0.00 Law & Order: SvU 0.45 Fingersmith

BBC FOOD

11.30 Stately Suppers 12.00 James Martin Sweet 12.30 Ready Steady Cook 13.00 Heaven's Kitchen Cookbook 13.30 Heaven's Garden 14.00 Wild Harvest 14.30 Cooked 15.00 The Tanner Brothers 15.30 Masterchef USA 16.00 Madhur Jaffrey's Flavours Of India 16.30 Jancis Robinson's Wine Course 17.00 Gary Rhodes' Cookery Year 17.30 Chalet Slaves 18.00 Ready Steady Cook 18.30 Wild Harvest 19.00 The Manic Organic 19.30 Chef 20.00 Chef at Home 20.30 Street Cafe 21.00 The Cookworks 21.30 The Occasional Cook

DR 1

12.10 SommerZonen 13.10 Ozzy & Drix 13.30 Ninja Turtles 13.55 SommerSummer 14.55 Ev-entret om de tre søstre i troldens bjerg 15.10 Outafas fredsmisson 15.40 For søndagen 15.50 Held og Lotto 16.00 Emil fra Lønneberg 16.30 TV Avisen med vejret 16.55 SportNyt 17.00 Det lille hus på prærien 17.45 AftenTour 2006 18.10 Neglen til paradiset 19.20 Herretur 2 – Jagten på Curlys guld 21.10 Kodenavn: Jane Doe 22.35 Fort Humbolt

NRK 1

11.15 Gjensynet 12.15 Wimbleton direkte 16.24 En gul en og en grønn en 16.30 Min venn Percys magiske gymnastikkso 17.00 Dagsrevyen 17.30 Lotto-trekning 17.40 'Allo, 'Allo! 18.15 Hodejegerne 19.15 Kar for sin kilt 20.05 Fakta på lodrag: Bortsett 21.00 Kveldsnytt 21.15 Nachspiel Wimbleton 21.25 VM fotball 2006: VM-studio 21.40 Crocodile Dundee i L.A. 23.10 Alfred Hitchcock presenterer

SVT 1

12.20 Omar ska gifta sig 13.20 Till dig binder jag min krans 14.10 Ljusets syster 14.40 Elake kocken 15.30 Packat & klart 16.00 Ju fler desto bättre 16.30 Disneydags 17.30 Rapport 17.45 Sportnytt 18.00 Karl för sin kilt 18.55 Så såg vi sommaren då 19.00 Fotbolls-VM: Bronsmatch 19.15 Ja, visst har du hört den förut? 19.25 Minnenas television 20.05 Maggies nya liv 20.55 Rapport 21.00 Glenn Gould 22.50 To End All Wars 0.45 Sändning från SVT24

ITALIA
▶ **13.25**
SAGA HM
SYN
besta sætið

DRAMA
▶ **18.00**
OWNING MAHOWNY
BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

10.30 Gillette Sportpakkin
11.00 US PGA í nærmýnd 11.30 Kraftasport

6.30 Pennsylvania Miner's Story (e) 8.00 Dirty Dancing: Havana Nights 10.00 Owing Mahowny 12.00 Raising Helen 14.00 Pennsylvania Miner's Story (e) 16.00 Dirty Dancing: Havana Nights ▶ 18.00 Owing Mahowny

20.00 Raising Helen (Vista-skipti Helenu) Helen, ung einhleyp framakona, lendir í þeirri erfiðu aðstöðu að þurfa að taka að sér þrjú frændsystkini. Helena er ung, laus og líðug kona sem nýtur frælsisins og ljúfa lífsins út í ystu ásar þegar reiðarslagið kemur; hún þarf skyndilega að horfast í augu við alvöru lífsins og fullorðnast á einum degi. Aðalhlutverk: Joan Cusack, John Corbett, Kate Hudson, Hayden Panettiere. Leikstjóri: Garry Marshall. 2004. Leyfð öllum aldurshópum.

22.00 Spartan (Spartarverjinn) Fantafinn spennutryllir með Val Kilmer sem fengið hefur afburðargóða dóma. Dóttur hátt sets embættismanns er rænt og leyniþjónustumaðurinn Scott er fenginn til að hafa upp á henni. Hann kemst fljótt að því að málið er flóknara en áhorfi í fyrstu og hugsanlega sé um stórt samsæri að ræða. Aðalhlutverk: Val Kilmer, Derek Luke, Tia Texada. Leikstjóri: David Mamet. 2004. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Who is Cletis Tout? (Bönnuð börnum) 2.00 Ticker (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Spartan (Stranglega bönnuð börnum)

0.00 Who is Cletis Tout? (Bönnuð börnum) 2.00 Ticker (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Spartan (Stranglega bönnuð börnum)

OMEGA
Dagskrá allan sólarhringinn.

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

12.00 Saga HM
▶ 13.25 Saga HM 15.05 HM myndasafnið 16.55 HM frá A-Ö

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

18.50 HM 2006 Bein útsending frá leiknum um bronsverðlaunin á HM 2006. Það lið sem búið er að jafna sig eftir vonbrigðin í undanúrslitunum fer með sigur af hólmi og tryggir sér bronsið í sára-bætur.

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 knattspyrnulístinu.

0.30 HM 2006



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.



www.minnsirkus.is



SIRKUS TV

PÍPÓLA

SÝNINGAR HEFJAST 13. JÚLÍ

Þær Elín og Sigurbjörg slógu út yfir 400 manns sem sóttu um að stjórna mest spennandi sjónvarpsþætti sumarsins! Í þættinum Pípóla (merking: leika, dansa, spila) munu Elín og Sigurbjörg kanna hina ýmsu króka og kima íslensks samfélags. Þær setja sig í ólíkleg hlutverk í einn dag og leyfa þannig áhorfendum að kynnast lífi ólíkra hópa á reykvískum sumardögum.

FYLGSTU MEÐ!

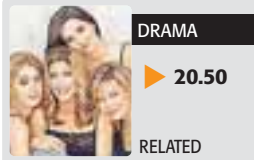
Nú ná rúmlega 90% heimila landsins Sirkus TV. Sirkus er á rás 15 á ADSL, 69 á Breiðbandinu, 5 á Digital Íslandi en einnig er víða hægt að ná útsendingum stöðvarinnar með venjulegu loftneti.



SPENNA

▶ 22.25

LOST



DRAMA

▶ 20.50

RELATED



DRAMA

▶ 20.30

THE O.C.



GAMAN

▶ 20.30

JAKE IN PROGRESS



FIJÁRMÁL

▶ 19.40

PENINGARNIR OKKAR

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



MORNINGUN

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 2005

13.05 Home Improvement 13.30 Oliver Beene 13.55 What About Bob? 15.35 You Are What You Eat 16.00 Skrímslaspilið 16.20 Ginger segir frá 16.40 Smá skritirir foreldrar 17.05 Froskafjör 17.15 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 Simpsons

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 Grey's Anatomy (35:36) (Læknalíf) ▶ 20.50 Related (3:18) (Systrabönd) Nýr gamansamur dramapáttur úr smíðju framleiðenda Vina og Beðmála í borginni. Í þáttunum segir frá Sorelli-systrunum fjórum.

21.35 Huff (5:13) Hank Azaria leikur Dr. Craig Huffstodt, geðlækni sem jafnan er kallaður Huff.

22.30 Snapshot (Ástarsamband í Amsterdam) Rómantísk ástarsaga um miðaldra hippa og eiganda forn-bókabúðar.

0.05 Prison Break (B. börnum) 0.50 Johns (Str. b. börnum) 2.25 Pursuit of Happiness 3.55 Huff (5:13) (B. börnum) 4.50 Simpsons (12:21) 5.15 Fréttir og Ísland í dag 6.25 Tónlistarmyndbönd frá Popp TIVI

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)

19.00 Beverly Hills 90210 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 undur-fallett í Orange County í Kaliforníu og þar býr ríka, fina fólkíð.

21.30 South Beach Æskuvínina Matt og Vince dreymir um bjartari framtíð og flytja frá Brooklyn til sól-ríkra stranda í South Beach.

22.30 C.S.I. William L. Petersen, sá besti af þeim bestu, er hér í hlutverki réttar-rannsóknarmannsins Gil Grissom. Þáttur sem grípur þig hjelartökum um leið og þú byrjar að horfa.

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

7.00 Ísland í bítíð 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

12.00 Hádegisfréttir / Markaðurinn / Íþróttir / Veður / Leiðarar dagblaða / Hádegjöld – fréttavíð-tal 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 Fashion Television (e) 20.00 Friends (12:17) (The One With Phoebe's Wedding) ▶ 20.30 Jake in Progress (8:13) (Desperate Houseguy) Bandarískur grínþáttur um ungan og metnaðarfullan kynningarfulltrúa í New York.

21.00 Falcon Beach (6:27) (Summer Solstice) Falcon Beach er sumar-leysisstaður af bestu gerð.

21.50 Smallville (9:22) (Lex Mas) Fimmta þáttaröðin um Ofurmennið í Smallville.

22.40 Killer Instinct (6:13) (e) (Who's Your Daddy) Bönnuð börnum.

23.30 Stacked (4:13) (e) 23.55 My Name is Earl (e) 0.20 Rescue Me (1:13) (e) 1.05 Weeds (1:10) (e) 1.35 Friends (12:17) (e)

18.30 Kvöldfréttir 19.00 Ísland í dag ▶ 19.40 Peningarnir okkar

Ingólfur H. Ingólfsson hefur verið með vinsæl innskot 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 Þáttur um fjármál heimilanna, eins konar námskeið í sjónvarpi um meðferð fjár og hvernig hægt er að sýna ráðdeild ... og græða.

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Peningarnir okkar

durex

love

smokkurinn kominn

Fyrir alla unga elskendur

HEIMILD
▶ **21.30**
VALDATÍÐ
EDUARDS
SHEVARDNADZE

NÝTT
▶ **20.05**
THE
APPRENTICE

NÝTT
▶ **22.30**
LOVE MONKEY

DRAMA
▶ **22.20**
THE MAN FROM
ELYSIAN FIELDS

FRÉTTASKYRING
▶ **21.10**
48 HOURS



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

15.40 Íslandsmótíð í vélhjólakstri (1:4) **16.10** Kóngur um stund (5:12) **16.40** Út og suður **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Fræknir ferðalangar (44:52) **18.25** Andlit jarðar (1:16)

18.30 Gló Magnaða (59:65)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.00 Mæðgumrar (18:22)
(Gilmore Girls V) Bandarísk þáttaröð um einstæða móður sem rekur gistihús í smábæ í Connecticut-fylki.

20.45 Taka tvö (8:10) Að þessu sinni er rætt við Sigurð Sverri Pálsson.

▶ **21.30** Valdatið Eduards Shevardnadze Finnstur heimildabáttur um Eduard Shevardnadze, fyrrverandi utanríkisráðherra Sovétríkjanna og forseta Georgíu.

22.00 Tíufréttir

22.25 Lögreglufoeringinn (6:6)
(The Commander II) Atríði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.15 Fótboltakvöld **23.30** Í skugga valdsins (1:2) **1.00** Kastljós **1.25** Dagskrárlok

6.58 Ísland í bitíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Martha **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.10** Sisters (3:7) **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05** Home Improvement **13.30** Meistarinn **14.15** Numbers **15.00** Amazing Race **16.00** Shin Chan **16.25** Normafélagið **16.50** He Man **17.15** Músti **17.20** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** Simpsons

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 Svinasúpan (e)
▶ **20.05** The Apprentice (1:14)
(Lærlingurinn) Donald Trump er mættur aftur með nýjan hóp lærlinga sem vonast til að fá vinnu hjá aukýfingnum.
20.50 Las Vegas (18:23) (Like A Virgin) Lífið gengur sinn vanagang í Montecito-spilavítinu og hótelinu í Las Vegas – eða þannig. Bönnuð börnum.
21.35 NCIS (Glæpadeild sjóhersins) Þriðja þáttaröð þessara vinsælu spennuþátta.
22.20 Curb Your Enthusiasm (Rólegan æsing)
22.55 Twenty Four (23:24) (24) Stranglega bönnuð börnum.

23.40 Bones (11:22) **0.25** In Hell (The Savage) (Str. b. börnum) **2.00** Black Cadillac (Str. b. börnum) **3.30** Highway (Str. b. börnum) **5.05** Simpsons (13:21) **5.25** Fréttir og Ísland í dag **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

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

15.55 Bak við tjöldin: Superman Return **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? Ný raunveruleikasería þar sem fylgst er með fólkinu sem undirbýr brúðkaup ríka og fræga fólksins.

21.30 Brúðkaupsþátturinn Já Nú er komið að því að Elin María fer í gang í sjöunda árið í röð með Brúðkaupsþáttinn Já.

▶ **22.30** Love Monkey – NÝTT! Glæný þáttaröð sem segir frá fjórum æskuvinum á fertugsaldri. Þáttaröðinni hefur verið líkt við Sex and the City fyrir utan að hér eru á ferðinni þáttur sem varpar ljósi á viðhorf karla til sambanda, ástarinnar og lífsins almenn.

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

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Twins (6:18) (e) (Model Student)
20.00 Friends (13:17) (The One Where Joey Speaks French)
20.30 Sushi TV (5:10)
21.00 Bernie Mac (14:22)
21.30 Supernatural (22:22) (Devil's Trap) Yfimmátturulegir þættir af bestu gerð. Bræðurnir Sam og Dean hafa frá barnæskuhjálp að föður þeirra að finna illu öflin sem myrtu móður þeirra. Bönnuð börnum.

▶ **22.20** The Man From Elysian Fields Aðalhlutverk: Andy Garcia, Mick Jagger og Julianna Margulies. Leikstjóri: George Hickenlooper.

0.10 My Name is Earl (e) **0.35** Rescue Me (2:13) (e) **1.20** Weeds (2:10) (e) **1.50** Friends (13:17) (e)

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

12.00 Hádegisfréttir / Markaðurinn / Íþróttir / Veður / Leiðar dagblaða / Hádegisdagblaðið – fréttavíðtal **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 Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt.

20.20 Brot úr fréttavakt
20.30 Órlagadagurinn (5:12) ("Sótti dóttur sína til Kína") Órlagadagur Unnar Jökulsdóttur rithöfundar sem þrátt fyrir að hafa siglt um heimsins höf átti ekki von á því að hún, einstæð kona á fimmtugsaldri, myndi ættleíða dóttur frá Kína.

21.00 Fréttir
▶ **21.10** 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskyringabáttur.
22.00 Fréttir Fréttir og veður
22.30 Hrafnaþing

23.10 Kvöldfréttir **0.10** Fréttavaktin **3.10** Fréttavaktin **6.10** Hrafnaþing

Scholl

Þú þarft ekki að vera með táfýlu frekar en þú vilt

Skósprey

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

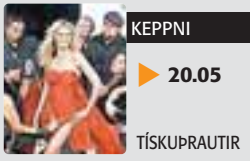
Fótapúður

Bakteríueyðandi og heldur fótunum þurrum og án svitalyktar. Þúðrist á fætur og á milli taa. Einnig sniðugt að þúðra í sokka og skófatnað.

Innlegg

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





KEPPNI

▶ 20.05

TÍSKUPRAUTIR



LÍFSSTÍLL

▶ 20.05

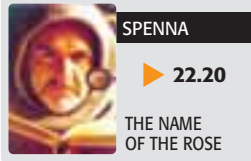
WHAT NOT TO WEAR



DRAMA

▶ 20.30

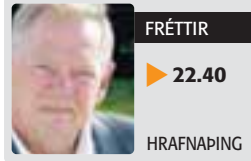
BEAUTIFUL PEOPLE



SPENNA

▶ 22.20

THE NAME OF THE ROSE



FRÉTTIR

▶ 22.40

HRAFNAPING

SIJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



MORGUNN

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

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

7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

DAÐUR

16.45 Fótballtakvöld 17.05 Leiðarljóf 17.50 Táknmálfréttir 18.00 Disneystundin 18.01 Stjáni (57:58) 18.25 Síngildar teiknimyndir (20:29)

Home Improvement 13.30 Whose Line Is it Anyway? 13.55 Medium 14.40 Las Vegas 15.35 Blue Collar TV 16.00 Sabrina – Unglingsnomin 16.25 Beyblade 16.50 Könnuðurinn Dóra 17.15 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 Simpsons

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

12.00 Hádegisfréttir / Markaðurinn / Íþróttir / Veður / Leiðarar dagblaða / Hádegjöld – fréttavíðtal 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin 17.00 Sfréttir 18.00 Íþróttir og veður

KVÖLD

18.32 Liló og Stitch (40:49) 18.54 Víkingalottó 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 Svínasúpan (e)

19.00 Beverly Hills 90210 19.45 Melrose Place

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Sirkus RVK (e)

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

▶ 20.05 Tískuprautir (8:11) (Project Runway II) Ný þáttaröð um unga fatahönnuði sem keppa sín á milli og er einn sleginn út í hverjum þætti. 21.05 Græna álman (5:9) Gamnþáttaröð um starfsfólk á sjúkrahúsi þar sem allt getur gerst. Meðal leikenda eru Sarah Alexander, Sally Bretton, Oliver Chris, Olivia Colman, Michelle Gomez og Tamsin Greig.

▶ 20.05 What Not To Wear (4:5) (Druslur dressaðar upp) Tískufasistarnir herja að þessu sinni á miðaldra karlmenn í alvarlegri tískukreppu. 21.10 Oprah (76:145) (Breakfast With Oprah) Glænýr þættir með hinni einu sönnu Oprah. Oprah Gail Winfrey er valdamesta konan í bandarísku sjónvarpi.

▶ 20.30 Beautiful People Dramabáttur sem segir frá Lynn einstæðri móður sem reynir að átta sig á lífinu og tilverunni eftir að eiginmaður hennar stingur af með hjákonunni. 21.30 America's Next Top Model V Leitinn að næstu ofurfyrirsætu Bandaríkjanna hefur vakið mikla og verðskuldaða athygli á Íslandi, og eru meðal vinsælustu raunveruleikabáttar í heiminum.

20.00 Friends (14:17) (The One With Princess Consuela) 20.30 Sirkus RVK Sirkus Rvk er í umsjá Ásgeirs Kolbeinsonar, þar sem hann tekur púlsinn að öllu því heitasta sem er að gestast.

20.20 Brot úr fréttavakt 21.00 Fréttir 22.10 Fréttir Fréttir og veður ▶ 22.40 Hrafnaping Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingulausan hátt.

22.00 Tiufréttir 22.20 Íþróttakvöld 22.35 Formúlukvöld Hitað upp fyrir kappaksturinn um helgina.

21.55 Medium (16:22) (Miðillinn) Alison Dubois er ósköp venjuleg eiginkona og móðir í úthverfi. Bönnuð börnum.

22.30 The L Word Þessum þáttum hefur verið líkt við þætti á borð við Sex and the City og Desperate Housewives.

21.00 Stacked (5:13) (iPod) 21.30 Clubhouse (11:11) Heitasta ósk Petes Youngs rætist þegar hann fær draumavinnuna sína, sem kylvu-sveinn hjá hafnaboltiðinu New York Empires.

22.20 The Name Of The Rose Eftir sögu Umberto Eco. Leikstjóri: Jean-Jacques Annaud. Bönnuð börnum.

NÓTT

23.00 Vesturálman (11:22) 23.45 Kóngur um stund (5:12) 0.15 Kastljós 0.45 Dagskrárlok

23.25 Stelpurnar 23.50 Footballers' Wives 1.05 Grey's Anatomy 1.50 Cold Case (B. börnum) 2.35 A Rumor of Angels 4.05 Medium (B. börnum) 4.45 Simpsons 5.10 Fréttir og Ísland í dag 6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.20 Jay Leno 0.05 Love Monkey – NYTT! (e) 1.00 Rock Star 2.00 Beverly Hills 90210 (e) 2.45 Melrose Place (e) 3.30 Östöðvandi tónlist

0.25 My Name is Earl (e) 0.50 Rescue Me (3:13) (e) 1.35 Weeds (3:10) (e) 2.05 Friends (14:17) (e)

23.15 Kvöldfréttir 0.15 Fréttavaktin 3.15 Fréttavaktin 6.15 Hrafnaping

Stefán Boulter

LISTMUNASALA fold ART GALLERY

ÍSLENSK LIST ER GÓÐ GJÖF

Haraldur Bilson

Sossa

RAUÐARÁRSTÍG 14-16, SÍMI 551 0400 • KRINGLUNNI, SÍMI 568 0400 • www.myndlist.is



KRAFTASPORT

▶ **20.10**

SUBURLANDS-TRÖLLIÐ 2006



GAMAN

▶ **20.00**

BRIDE & PREJUDICE



STÖÐ 2 BÍÓ



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

10.15 Cycling: Tour de France
 15.30 Athletics: laaf Super Grand Prix in Lausanne 16.45
 Sailing: Inside Alinghi 16.50
 All Sports: Wednesday Selection 17.00 Golf: U.S. P.g.a. Tour - Western Open 18.00
 Golf: The European Tour - Smurfit European Open 18.30
 Golf: European Challenge Tour 19.00 Golf: Trump Million Dollar Invitational 19.30
 Sailing: Sardinia Rolex Cup 20.00
 Cycling: Tour de France 21.15
 Cycling: Tour de France - Backstage 21.30
 Poker: European Tour in Copenhagen 22.30
 Sumo: Natsu Basho

BBC PRIME

12.00 Big Cat Diary 12.30 Vets in Practice 13.00 Balamory 13.20 Teletubbies 13.45 Boogie Beebies 14.00 Fimbles 14.20 Eureka TV 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 Blackadder II 21.00 Florence Nightingale 21.50 Our Mutual Friend 22.40 The Fear 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 The Business 2.30 The Business 3.00 English Zone 3.30 English Zone 4.00 Rough Science 4.30 Rough Science

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Oceans in Glass 13.00 Secret Bible 14.00 Megastructures 15.00 Crash Scene Investigation 16.00 Omaha Beach - The Real Horror 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 Perfect Swarm 19.00 Megastructures 20.00 Crash Scene Investigation 21.00 America's Hardest Prisons - Supermax 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Crash Scene Investigation 0.00 America's Hardest Prisons - Supermax

ANIMAL PLANET

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

DISCOVERY CHANNEL

11.00 American Chopper 12.00 Big, Big Bikes 13.00 Extreme Engineering 14.00 The Greatest Ever 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 2.45 Weather Extreme

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 The Travel Channel Guide to Oman 15.30 Earthwalkers 16.00 A Fork in Asia 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 Adventure Challenge 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 The Essential Gorilla 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

11.00 So 80's 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 23.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

11.30 Number One Single 12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 THS Mark Wahlberg 14.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 15.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 16.00 101 Most Shocking

Moments in Entertainment 17.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 THS Johnny Depp 20.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 21.00 Girls of the Playboy Mansion 21.30 Girls of the Playboy Mansion 22.00 Dr. 90210 23.00 Sexiest 0.00 THS Johnny Depp 1.00 101 Even Bigger Celebrity Oops!

CARTOON

11.00 Cow & Chicken 11.30 Ed, Edd n Eddy 12.00 Pet Alien 12.30 Atomic Betty 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 14.00 Viva Las Bravo 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 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

MGM

12.05 Hornet's Nest 13.55 In the Arms of a Killer 15.30 Convicts 17.00 Breach of Contract 18.35 Reborn 20.05 Wisdom 21.55 Support Your Local Gunfighter 23.25 Kidnapped 1.05 Jinxed! 2.50 The Secret Invasion 4.30 Ali-as Jesse James

TCM

19.00 The Split 20.30 Cool Breeze 22.15 The Perfect Specimen 23.55 The Prizefighter and the Lady 1.40 Greed

HALLMARK

12.30 Enslavement: The True Story of Fanny Kemble 14.15 The Royal Scandal 16.00 Touched by an Angel III 17.00 McLeod's Daughters 18.00 Jack the Ripper 19.45 West Wing 20.45 Brotherhood of Murder 22.30 West Wing 23.15 Killer Instinct 0.45 Brotherhood of Murder

BBC FOOD

11.30 Rick Stein's Food Heroes 12.00 Cooked 12.30 Food Source Asia 13.00 Ready Steady Cook 13.30 Kitchen Takeover 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 Grigson 18.00 Rick Stein's Food Heroes 18.30 Off the Menu 19.00 Jimmy's Farm 20.00 Can't Cook Won't Cook 20.30 Chalet Slaves 21.00 Dinner in a Box 21.30 Heat in the Kitchen

18.00 Íþróttaspjallið 18.12 Sportið

18.30 HM 2006 (Argentína - Filábeinsströndin) Útsending frá leik Argentínu og Filábeinsstrandarinnar í riðlakeppni HM 2006.

▶ 20.10 Kraftasport (Suðurlandströllið 2006)

20.40 Hápunktar í PGA mótaröðinni (PGA Tour highlights) Helst svipmyndir frá síðasta móti á PGA mótaröðinni í golfi.

21.35 Saga HM (1990 Ítalía) Rakin er saga heimsmeistarakeppninnar í knattspyrnu frá 1954 til 1990. Í lokapættinum er fylgst með keppninni á Ítalíu árið 1990. Lítt þekktur Ítalí hafði sig mikið frammi í markaskorun fyrir heimamenn.

23.15 4 4 2

6.00 The Man With One Red Shoe 8.00 The School of Rock 10.00 Cowboy Bebop: Tengoku no tobi 12.00 Bride & Prejudice 14.00 The Man With One Red Shoe 16.00 The School of Rock 18.00 Cowboy Bebop: Tengoku no tobi

▶ 20.00 **Bride & Prejudice** (Brúður og hleyðidómur) Litrik og skemmtileg mynd, uppfull af söngvum og dösnum í hinum eina sanna Bollywoodstíl. Aðalhlutverk: Martin Henderson, Aishwarya Rai, Nadira Babbar. Leikstjóri: Gurinder Chadha.

22.00 **True Lies** (Sannar lygar) Hörkuspennandi mynd um nýjarnarann Harry Tasker sem er karl í krapinu. Hann þreystist ekki á að bjarga landsmönnum frá hryðjuverkamönnum en getur hann bjargað hjónabandi sínu? Stranglega bönnuð börnum.

0.20 Jason X (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Slackers (Bönnuð börnum) 4.00 True Lies (Stranglega bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

» EKKI MISSA AF...

Vesturálman

Nú er verið að sýna sjöttu syrpu þessarar margverðlaunaðu, bandarísku þáttaraðar um forseta Bandaríkjanna og samstarfsfólki hans í vesturálmum Hvíta hússins. Það er alltaf mikið um að vera á forsetaskrifstofunni og í mörg horn að líta fyrir ráðgjafa, ræðuskrifara og fjölmiðlafulltrúa forsetans, en fjölskyldulíf hans kemur líka talsvert við sögu. Vesturálman hefur margoft fengið Emmy-verðlaunin sem besta dramaserían, auk fjölda annarra verðlauna og viðurkenninga. Aðalhlutverk leika Martin Sheen, Alison Janney, Bradley Whitford og John Spencer.



» SJÓNVARPIÐ KL. 23.00

DRAMA
▶ **22.25**
DESPERATE HOUSEWIVES

MATREIÐSLA
▶ **20.05**
JAMIE'S GREAT ITALIAN ESCAPE

MATREIÐSLA
▶ **20.30**
VÖLLI SNÆR

GAMAN
▶ **20.30**
TWINS

DÆGURMÁL
▶ **7.00**
ÍSLAND Í BÍTIÐ

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



MORNINGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

16.25 Íþróttakvöld **16.40** Formúlukvöld **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar (9:31)

18.30 Sögurnar okkar (6:13) Jóhann G. Jóhannsson og Þóra Sigurðardóttir ferðast um Ísland og fjalla um merka staði sem tengjast þjóðsögum og alls kyns fólki og fornyjum.
18.40 Andinn í bjöllunni
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.10 Hálandahöfðinginn (7:10) (Monarch of the Glen VI)
21.15 Sporlaust (20:23) (Without a Trace)
22.00 Tiufréttir
▶ **22.25** Aðþrengdar eiginkonur (47:47) (Desperate Housewives II) Bandarísk þáttaröð um nágrenniskonur í úthverfi sem eru ekki allar þær sem þær eru séðar. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.10 Lífsháski (49:49) **23.55** Kastljós **0.30** Dagskrárlok

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi **9.35** Martha **10.20** Alf **10.45** 3rd Rock from the Sun **11.10** Whose Line Is it Anyway? 3 **11.35** My Wife and Kids **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** Two and a Half Men **15.00** Related **16.00** Batman **16.25** Leðurblókumadurinn **16.50** Fífi **17.00** Noddy **17.10** Yoko Yakamoto Toto **17.15** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** Simpsons

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 Svinasúpan (e)
▶ **20.05** Jamie's Great Italian Escape (1:6) (Italiuævin-týri Jamie Olivers) Nýir og stórkemmtilegir matreiðsluþættir með hinum eina sanna Jamie Oliver. Ítalskur matur hefur alltaf verið í sérstöku uppáhaldi hjá þessum frægasta sjónvarpskokki í heimi.
20.30 Bones (12:22) (Bein) Nýr hörkuspennandi bandarískur sakamálaþáttur.
21.15 Footballers' Wives (2:8) (Ástir í boltanum)
22.00 For da Love of Money (Allt fyrir aurlaun) Geggj-uð gamanmynd, full af hippopotónlist. Bönnuð börnum.

23.40 Into the West (2:6) **1.10** Huff (5:13) (B. börnum) **2.05** The Package (Str. bönnuð börnum) **3.50** New Rose Hotel (Stranglega bönnuð börnum) **5.20** Fréttir og Ísland í dag **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

7.00 6 til sjó (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 sjó (e)
19.00 Beverly Hills 90210
19.45 Melrose Place
▶ **20.30** Völlur Snær Undrakokkurinn Völundur er áhorfendum Skjás eins ekki að öllu ókunnugur og sumar sýnir Skjár einn glænýja þáttaröð um eldamennsku Völundar.
21.00 Rock Star: Supernova Íslendingur er nú með í fyrsta sinn í einum vinsælasta þætti í heimi sem í ár er kenndur við hljómsveitina Supernova. Hver verður söngvari Supernova með þungarokkurinum?
22.30 C.S.I.: Miami Horatio Cane fer fyrir hópi réttarrannsóknafólks sem rannsakar snúin sakamál í Miami. Þættirnir hafa vakið mikla eftirtekt.

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

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Sushi TV (5:10) (e)
20.00 Friends (15:17) (The One Where Estelle Dies)
▶ **20.30** Twins (7:18) (Halloween, Boo) Það er hrekkjavökuvöld og Alan er að reyna að ná þeim sem hefur verið aðkasta eggjum í húsið hans.
21.00 Killer Instinct (7:13) (Game Over) Hörkuspennandi þættir um lögreglumenn í San Francisco. Lögreglumaðurinn Jake Hale er ávittur af deild sinni eftir að félagi hans var drepinn við skyldustörf. Bönnuð börnum.

22.00 Pipóla (1:8)
22.30 X-Files (Ráðgátur)

23.20 Smallville (9:22) (e) **0.05** My Name is Earl (e) **0.30** Rescue Me (4:13) (e) **1.15** Weeds (4:10) (e) **1.45** Friends (15:17) (e)

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

12.00 Hádegisfréttir / Markaðurinn / Íþróttir / Veður / Leiðarar dagblaða / Hádegjög - fréttavíðtal **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 Hrafnas Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingu-lausan hátt.
20.20 Brot úr fréttavakt
21.00 Fréttir
21.10 60 Minutes
22.00 Fréttir Fréttir og veður
22.30 Hrafnaþing Ingva Hrafnas Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingu-lausan hátt.

23.10 Kvöldfréttir **0.10** Fréttavaktin **3.10** Fréttavaktin **6.10** Hrafnaþing

HELGARVÍNIB: MEZZACORONA MERLOT

Snilldarvín með pasta

Mezzacorona er ein af þekktari víngerðum Evrópu og er þekkt fyrir góð vín sem eru afar vönduð en ekki dýr. Mezzacorona er staðsett á norður Ítalíu nánar tiltekið í Trentino, ekki langt frá vinsælum skíðasvæðum sem við Íslendingar heimsækjum gjarnan. Mezzacorona á einnig víngerðarhús á Sikiley sem heitir Feudo Arancio og hefur verið að gera góða hluti undanfarin ár og eru vín þeirra fánleg á veitingahúsum hér á landi.

Mezzacorona Merlot er skemmtilegt vín sem hefur átt fast sæti í hugum margra hér á landi í mörg ár og nýlega var útlit flöskunnar endurhannað og þykir hún nú mjög smart. Snilldarvín með pasta, lasagna og kjúklingaréttum af ýmsu tagi. Mezzacorona Merlot hefur glatt margan manninn í stórveislum og er mjög vinsælt í brúðkaupum, segir það ýmislegt um ágæti vínsins.

Verð í Vínbúðum 990 kr.





VERULEIKI
▶ **21.10**
SÆNSKU
NÖRDARNIR



DRAMA
▶ **20.00**
THE TERMINAL



6.20 Beethoven's 5th **8.00** Drumline **10.00** Under the Tuscan Sun **12.00** The Terminal **14.05** Beethoven's 5th **16.00** Drumline **18.00** Under the Tuscan Sun

▶ **20.00** **The Terminal** (Flugstöðin) Myndin er lauslega byggð á sönnum atburðum og fjallar um Viktor Navorski, mann frá Austur-Evrópu, leikinn af Hanks, sem ferðast til Bandaríkjanna. Þegar hann er staddur á flugvælinum í New York berast þær regnir frá heimalandi hans að borgarauppreisn sé hafin þar og að ríkið sé ekki lengur til að forminu til sem eitt af þjóðríkjum heims.

22.05 **Courage under Fire (e)** (Hetjudáð) Mögnuð bíómynd um ofurstann Nathaniel Serling. Aðalhlutverk: Denzel Washington, Meg Ryan. 1996. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 **To Kill a King** (Bönnuð börnum) **2.00** **Scorched** **4.00** **Courage under Fire (e)** (Stranglega bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT
15.30 Field Hockey: Championships Trophy in Netherlands **16.45** Athletics: IAAF Super Grand Prix in Lausanne **18.00** Boxing: Vacant European Title in Les Mazures **20.00** Cycling: Tour de France **21.15** Cycling: Tour de France - Backstage **21.30** Poker: European Tour in Deauville **22.30** Sumo: Natsu Basho

BBC PRIME
12.30 Vets in Practice **13.00** Balamory **13.20** Teletubbies **13.45** Boogie Beebies **14.00** Fimbles **14.20** Eureka TV **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** Keeping up Appearances **18.30** Keeping up Appearances **19.00** Mr Harvey Lights a Candle **20.30** Blackadder II **21.00** Liberace: Too Much of a Good Thing Is Wonderful **22.00** Popcorn **23.00** Around the World in 80 Treasures **0.00** Around the World in 80 Treasures **1.00** Understanding Social Change **1.30** Understanding Social Change **2.00** The Business **2.30** The Business **3.00** English Zone **3.30** English Zone **4.00** Rough Science

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 The Ultimate Crocodile **13.00** Secret Bible **14.00** Megastructures **15.00** Earth Investigated **16.00** Megaflood **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Night Hunters **19.00** Megastructures **20.00** Lightning Strike **21.00** Quake Threat UK **22.00** Air Crash Investigation **23.00** Lightning Strike **0.00** Quake Threat UK

ANIMAL PLANET
11.00 Amazing Animal Videos **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** Gelada Baboons **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** Wildlife SOS **1.30** Wildlife SOS **2.00** Miami Animal Police **3.00** Gelada Baboons **3.30** Monkey Business **4.00** Wildlife SOS

DISCOVERY CHANNEL
11.00 American Chopper

12.00 A Bike is Born **12.30** A Bike is Born **13.00** Extreme Engineering **14.00** The Greatest Ever **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 Intelligence Fails

TRAVEL CHANNEL
12.00 Don't Forget Your Passport **13.00** Stepping the World **13.30** The Tourist **14.00** Globe Trekker **15.00** Globe Guides **15.30** The Thirsty Traveler **16.00** Adventures and Experiences **16.30** Earthwalkers **17.00** Distant Shores **17.30** Dream Destinations **18.00** Don't Forget Your Passport **19.00** Dream Destinations **19.30** Parachilna **20.00** Casinos of the World **20.30** Opening Soon **21.00** Globe Trekker **22.00** The Thirsty Traveler **22.30** Earthwalkers **23.00** Exploring Horizons

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

VH1
11.00 So 80's **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** Motormouth **20.00** Hogan Knows Best **20.30** Beavis & Butthead **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.00** 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 Tara Reid **15.00** 50 Best Chick Flicks: Sex, Cries & Videotape **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 Kate Moss **20.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **21.00** Sexiest **22.00** Dr. 90210 **23.00** Girls of the Playboy Mansion **23.30** Girls of the Playboy Mansion **0.00** THS Kate Moss **1.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **2.00** 101 Most Shocking Moments in

Entertainment **3.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment

CARTOON NETWORK
11.30 Ed, Edd n Eddy **12.00** Pet Alien **12.30** Atomic Betty **13.00** Ed, Edd n Eddy **13.30** Teenage Mutant Ninja Turtles **14.00** Viva Las Bravo **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 **3.00** Spaced Out **4.00** Pororo

MGM
13.10 The McKenzie Break **14.55** Who'll Stop the Rain? **17.00** Reborn **18.30** Heat **20.10** Crazy Joe **21.40** Dead On **22.30** The Men's Club **1.10** Jason's Lyric **3.10** Rich Kids **4.50** Bojangles

TCM
19.00 Slither **20.50** The Man Who Came to Dinner **22.50** Private Lives **0.20** Seven Brides for Seven Brothers **2.00** Pick a Star **3.10** MGM: When the Lion Roars

HALLMARK
12.30 A Time To Remember **14.15** The Sandy Bottom Orchestra **16.00** Touched By An Angel III **17.00** McLeod's Daughters **18.00** King of Texas **19.45** West Wing **20.45** Scarlett **22.30** West Wing **23.15** Power and Beauty **0.45** Scarlett **2.15** King of Texas **4.00** The 10th Kingdom **5.45** Drive Time Murders

BBC FOOD
6.00 Rick Stein's Food Heroes **6.30** Off the Menu **7.00** Jimmy's Farm **8.00** Can't Cook Won't Cook **8.30** Chalet Slaves **9.00** Dinner in a Box **9.30** Heat in the Kitchen **10.00** Great Food Bites **10.30** Street Cafe **11.00** The Naked Chef **11.30** Grigson **12.00** Rick Stein's Food Heroes **12.30** Off the Menu **13.00** Jimmy's Farm **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** John Cleese's Wine for the Confused **21.00** Safari Chef **21.30** Saturday Kitchen

» EKKI MISSA AF...

Footballers' Wives

Nú eru það fótboltahejturjar sem eru finasta og frægasta fólkíð. Þegar þessir moldríku, ungu herramenn sýna listir sínar og þokka á knattspyrnuvælinum það konurnar þeirra og kærusturnar sig í sviðsljósinu utan vallar. Þetta er fimmta þáttaröðin sem framleiðendur hafa lofað og breska pressan hefur staðfest að sé svæsnari og svakalegri en þær fyrri. Í þættinum í kvöld ákeður Amber að taka Bruno á taugum, er Shannon farin að líta í kringum sig og Darius fær skelfilegar upplýsingar um framtíð sína.



» STÖÐ 2 KL. 21.15

» Sudoku vikunnar

#33

Fylltu út í reitina þannig að hver lína, hver dálkur og hver 3x3 kassi rúmi allar tölurnar á bilinu 1 til 9. Sama talan má ekki koma fyrir tvisvar sinnum í sömu línu, sama dálki eða sama 3x3 kassa. Engin stærðfræðikunnátta er nauðsynleg þó að leikið sé með tölur. Þrautin er leyst með rök-hugsun og útsjónarsemi.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#32)

ÞÚ BERÐ HANN EKKI UTAN Á ÞÉR



Í 100 ML AF VÍKING LITE:
PRÓTEIN 0.36 G
KOLVETNI 0.8 G
HITAEININGAR 29 KKal.

Ég fer í fríð...

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 ramar 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
- Óflugt 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



KAUPPAUKI

bú færð gefins tösku, filter og rafhlöðu að verðmæti kr. 13.900 við kaup vélar!



Kr. 8.396,- ¹²mán

Kr. 95.900,-

Canon EOS 350D með 18-55mm linsu, 55-200mm linsu og battery grip



Kr. 10.027,- ¹²mán

Kr. 114.900,-

SAMSUNG DIGIMAX L50

- 5 M.pixlar
- 39–109 mm linsu
- 2,5" hágæða LCD-skjár
- ISO 50–400
- 10 sek. Voice memo á mynd
- Margar forstillingar og timer
- Videóupptaka
- Lithium-rafflaða
- Pictbridge-staðall



Listaverð kr. 26.980

Sumartilboð

Kr. 21.980,-

SAMSUNG DIGIMAX i6 PMP

- 6 M.pixlar
- 3 x optískur aðdráttur
- Mp 3 spilari
- Hristivörn
- 2,5" skjár
- Tekur video
- Mikið af séreiginleikum
- Frábær hönnun



Kr. 5.998,- ⁶mán

Kr. 33.980,-

RICOH CAPLIO R30 sú sneggsta

- 5 M.pixlar
- Eldsöngg að taka mynd
- Sjálftakari
- Myndir á tíma
- 30 sek til 3 klst.
- Frábær við / aðdráttarlinsa
- 5,7 x optískur aðdráttur
- 28–160 mm linsu
- 2,5" skjár
- 26 mb innra minni
- Hleðslurafhlaða



Kr. 5.311,- ⁶mán

Kr. 29.980,-

Kodak LCD 500 ljósmyndaprentari

Kodak ljósmyndaprentari fyrir nánast allar stafrænar vélar!

- Stór 3.5" (8.9 cm) LCD skjár
- Prentun frá minnikortum og USB tækjum
- KODAK PERFECT TOUCH tækni = betri myndgæði
- Vinnur á rauðum glampa í augum
- Bráðlaus WI-FI tækni (kort þarf að kaupa)
- Innbyggt þráðlaust BLUETOOTH®
- Myndir endast í allt að 100 ár
- Prentun í 4 stærðum og 4 litasamsetningum



Listaverð kr. 28.980

Sumartilboð

Kr. 24.980,-



Vefverslun Hans Petersen er á www.hanspetersen.is/verslun

Birt með fyrirvara um texta og myndabrengl. Vörur geta verið uppseldar

6 mán 8 mán 12 mán

Verð miðast við greiðslusamning Visa eða Euro til 6, 8 eða 12 mánaða

0%
VEXTIR

Memory Corp™
MiC -the safe choice...

15%
AFSLÁTTUR



Canon MV 830i

Myndflaga : 1/6" CCD
Zoom : 20 x (optical) 400x (digital)
Pixlar : 800.000
Skjár : 2.4"
Minnsta ljósmagn 2 LUX
Rafhlaða : 5 klst.
Þyngd : 430 gr.



Kr. 5.503,- ⁸mán

Kr. 39.900,-

með keyptum vélum

Verð frá **Kr. 3.490,-**

Canon MV 900

Myndflaga: 1/6" CCD
Pixlar: 800.000k
Zoom: 25x (optical)
800x (digital)
2,7" breiðtjaldskjár 16:9
Rafhlaða: 4½ klst
Fullkomin hristivörn



Kr. 4.670,- ⁸mán

Kr. 34.990,-

Canon DC 10

Myndflaga: 1/4" CCD
Pixlar: 1,33 millj.
Skjástærð: 2,5"
Minnsta ljósmagn: 2 LUX
Canon-linsa
Zoom: 10x (optical)
200x (digital)



USB 2
Tekur upp beint á DVD
Dolby digital hljóðupptaka



Kr. 5.657,- ¹²mán

Kr. 63.990,-

Cobra® radarvarar.

Nauðsynlegt í alla bíla....



Verð frá **Kr. 12.690,-**

Cobra® talstöðvar

"Frábærar í ferðalagið"
þegar ferðast er saman í hóp



Verð frá **Kr. 4.990,-**

Bushnell® Powerview 12x50

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



Kr. 11.490,-



Nýtt netframköllunarforrit á
www.hanspetersen.is

29 kr
myndin
á netinu

29
kr. stk.

HANS PETERSEN



Kíkið á þetta!

Nú er fjör hjá okkur!

Sjáumst á lagerútsölnni!



20-60% afsláttur

Gildir ekki af öðrum tilboðum

af útlitsgölluðum og eldri gerðum af heilsudýnum, stillanlegum rúmum og ýmsum fylgihlutum.

Inngangur



REYKJAVÍK
Listhús Laugardal
Sími 581 2233



REYKJAVÍK
Lagerútsala að Kletthálsi 13
Sími 567 2255



AKUREYRI
Dalsbraut 1
Sími 461 1150

- Heilsudýnur
- Rafmagnsrúm
- Járngaflar
- Viðargaflar
- Náttborð
- Kommóður
- Sófar
- Stólar
- Teppasett
- og margt fleira



Lagerútsöludæmi:
 Útlitsgallaðar Royalty heilsudýnur
 Queen kr. ~~129.900,-~~ nú kr. **79.900,-**
 King kr. ~~159.900,-~~ nú kr. **99.000,-**



www.svefn.is
Gildir meðan birgðir endast

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