

| tíska | tíðarandinn | viðtöl | heilsa | leiklist | börn | pistlar | matur | stjörnuspa |

**birta**  
engin tilviljun



SÚPERMANN

» Vinsælasta ofurhetja allra tíma

PENETREITOR

» Umbúðalaust og hrátt leikhús

TÍSKA

» Leggings

**SIGRÍÐUR  
ARNARDÓTTIR**

» *Trúir á örlögin*

**SJÓNVARPSDAGSKRÁIN**  
14. júlí - 20. júlí

L' O R

---

# Color Riche

Kynnir línuna

## Star Secrets

4 leyndardómsfullir, frábærir litir afhjúpa einstaka persónutöfra.

Einstaklega þægilegur varalitur.  
Frábærir E-vítamínbættir litir.

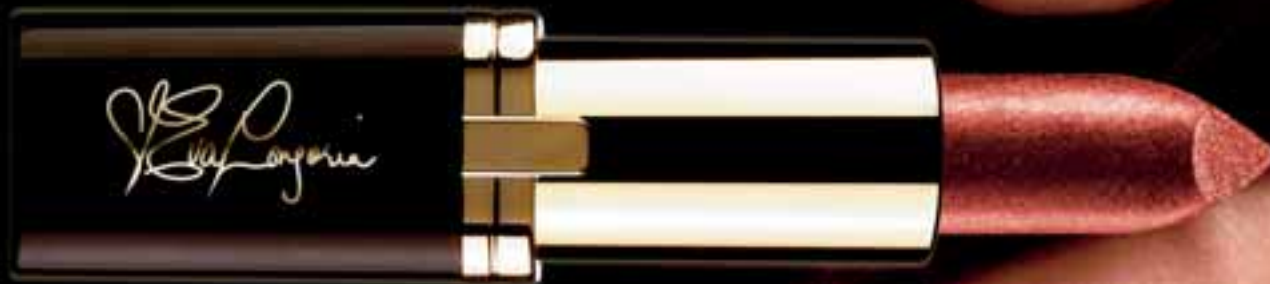
Eva Longoria sést hér með Color Riche Star Secrets caramel nr. 704

# É A L

## Eva Longoria

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

Því þú átt það skilið!



L'ORÉAL  
PARIS



Dell Latitude D520

# TÖLVAN SEM VAKIR MIKLU LENGUR EN ÞÚ!

Hin afkastamikla **Dell Latitude D520** er búin geysiöflugum rafhlöðum. Svo er hún á góðu verði, með frábærum skjá, snilldardrifum, þráðlausu netkorti og öllu sem þú þarft í skólann. Í stuttu máli þá gerir **Dell Latitude D520** allt fyrir þig – nema að læra heimal!



VERÐ Á MÁNUÐI  
FRÁ KR.

**3.461\***

\*M.v. tölvukaupalán KB banka í 36 mán. Fullt verð frá kr. 99.900

▶ Skoðaðu úrvalið á [www.ejs.is](http://www.ejs.is)

**DELL**

Það er til lausn á öllu

Grensásvegi 10, Reykjavík / 563 3000 // Tryggvabraut 10, Akureyri / 463 3000

**EJS**   
[www.ejs.is](http://www.ejs.is)



18



26



24



36

### Þetta helst

- 7 Ræktaðu ræturnar
- 8 Heitt og kalt
- 8 Tríðarandi
- 10 Brennsla Egils Hübner
- 12 Raggi Bjarna:  
Auðvitað var beðið eftir sjómönnum

### Greinar og viðtöl

- 14 Penetreitor:  
Umbúðalaust og hrátt leikhús
- 15 Sigríður Arnardóttir:  
Trúir á örlögin
- 26 Súpermann:  
Vinsælasta ofurhetja allra tíma

### Hann/hún

- 30 Klassík í ferðalagið
- 28 Gammosíur: Buxur níunda áratugarins
- 32 Skórnir sem eru alltaf í tísku
- 34 Emíla Örlygsdóttir elur upp
- 34 Þuð og tuð í flugi
- 36 Quart tónlistarhátiðin
- 40 Jóhanna segir kynjasögur
- 40 Stjörnuþá
- 42 Hvað eru þær þungar?
- 44 Hugsaðu vel um húðina
- 46 Góð lykt úr góðum munni

### Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku

# Verður þú tilbúinn eftir sumarið?

"Ekkí eingöngu les ég hraðar.  
Ég les með ...margfalt meiri skilning."

Inger, 24 ára Sjúkraliði og nemi.

"...held ég sé á góðri leið með að ná inntökuprófinu í  
læknadeild í vor."

Bergþóra Þorgeirsdóttir, 18 ára næstum því stúdent.

"...Núna er mér fyrst að takast að sjá fram á að klára  
lesefni vikunnar sem ég taldi áður ómögulegt."

Elva Dögg, 20 ára Hjúkrunarnemi.

"...Þetta námskeið var vonum framar og ætti að vera  
skylda fyrir alla! Námskeiðið eykur lestrarhæfni á öllum  
sviðum..."

Haraldur Haraldsson, 18 ára nemi.

## Hvað segja nemendur okkar um námskeiðið:

Frábært, markvisst, hnitmiðað, æviábyrgð, nytsamlegt,  
krefjandi, skemmtilegt, mjög gott, skipulagning, einbeiting,  
jákvæðni, mikil aðstoð, góður kennari, spennandi,  
árangursríkt, hvetjandi, góð þjónusta.

## Nýttu sumarið til góðra verka og náðu árangri hjá okkur Sumarnámskeið Hraðlestrarskólans

...næsta 6 vikna námskeið hefst **9. ágúst**

...næsta 3 vikna hraðnámskeið **14. ágúst**

Allar upplýsingar á [www.h.is](http://www.h.is)



**HRAÐLESTRARSKÓLINN**

VR og fleiri stéttarfélög styrkja þátttöku félagsmanna sinna á námskeiðinu.

Texti: SÓLVEIG GÍSLADÓTTIR  
Myndir: ÚR EINKASAFNI



## Ræktadu ræturnar

Þú velur þér ekki ættingja. Það kemur kannski bersýnilegast í ljós þegar komið er saman á ættarmóti þar sem saman safnast fólk á öllum aldri, úr öllum stigum þjóðfélagsins og með mismunandi áhugamál. Þetta er ekki fólkíð sem þú myndir kalla vini þína, en á einhvern hátt tilheyrir þú þessum ósamstæða hópi sem hittist aldrei nema í mesta lagi á fimm ára fresti og í jarðarförum.

Sumarið er tími ættarmótanna, þar koma saman niðjar hjóna sem þeir yngstu hafa löngu gleymt, já eða aldrei heyrt um. En til þess er jú leikurinn gerður. Ættingjar koma saman, rifja upp

gamlar sögur af pabba og mömmu, afa og ömmu og fleiri forfeðrum. Yngri kynslóðin fær nasaþef af því að í gamla daga snerist lífið ekki bara um brauðstrit heldur var það jafn skemmtilegt þá og það er nú og jafnvel í marga staði betra. Fólk lyfti sér upp, fór á böll og gerði gys og prakkarastrik alveg eins og nú.

Á ættarmótum fær maður þessa tilfinningu að heyra til einhvers. Það þekkjja þeir sem fara utan að það er gott til þess að hugsa að heima á Fróni sé stór hópur fólks sem telji þig frænda eða frænku sína og það muni aldrei breytast. Það er því til mikils að vinna að rækta ræturnar.

heitt & kalt |

Heitt

FRANSKIR KOSSAR, góð leið til að fagna Þjóðhátíðardegi Frakka.

Volgt

ÆTTARMÓT, spara manni heimsóknir til leiðinlegra skyldmenna.

Hvorki heitt né kalt

TÍVOLIÐ Í SMÁRALIND Vinsælt þótt maður velti því fyrir sér hverjum hafi dottið í hug að reisa tívoli á bílastæði?

Við stofuhita

HEIMSMEISTARAKEPPNIN Í FÓTBOLTA Pakkið niður sportsokkunum, ballið er búið.

Ískalt

GÆLUDÝRAEIGENDUR sem lóga dýrunum sínum til að komast í sumafrí. Hvernig væri að fá sér bara tuskudýr?

Sólarlandaferðir » Sól í kroppinn

Íslenska sumarið er stutt og sólin skín ekki alla daga. Margir freistast því til þess að panta sér ferðir til sólarlanda í sumarfriinu. Hver fjölskyldan á fætur annarri er á leið út í sólina þessa dagana. Margir leikskólar eru komnir í sumarfri og þá grípa foreldrarnir tækifærið og skella sér á ströndina með barnaskarann.

Spánn, Kanaríeyjar og Portúgal eru alltaf vinsælir áfangastaðir en á hverju ári bætast ný tískutrend í hópinn. Einu sinni var það Krít, því næst Króatía og loks Tyrkland. Í ár þykir enginn maður með mönnum nema hann kiki til Búlgaríu, þar er sólin sleikt í tvær vikur, farið út að borða, skroppið í sundleikjagarð og síðan aftur heim á klakann til að taka á móti Visa-reikningnum.



Gult gult gult » Tískuliturinn í sumar

Guli liturinn er þekktur fyrir að klæða ekki alla. Þetta er erfiður litur að klæðast en með réttum tón og sniði getur hann gert mjög mikið fyrir vöxtinn og húðlitinn. Nú er um að gera að prófa sig áfram því gulur er aðalliturinn í sumar. Og ekki bara gulur bolur eða gul taska. Nei - nefnilega gult frá toppi til táar.

Stjórnurnar fara ekki varhluta af þessari tísku og var Victoria Beckham í sýrugulum Roberto Cavalli kjól í partiinu fyrir HM, Kate Moss klæddist fölgulum Stella McCartney kjól í partíi hjá Elton John nýlega og eins og sést hér á myndinni tekur leikkonan Anne Hathaway sig sérlega vel út í skærgulum kjól.

Það gengur bæði að klæðast gulu við fínar veislur og hversdagslegar athafnir. Sem sagt - gult alla daga!

Sumarbækurnar »

### Hressileg sumarlesning

Á sumrin fyllast bókahillurnar af alls kyns léttmeti. Sumarsmellirnir þetta sumarið eru án efa bækurnar Franskar konur fitna ekki og Hann er ekki nógu skotinn í þér. Skemmtilegar og léttar bækur sem gaman er að grípa með sér í sumarfrið.

Þjóðhátíðardagur Frakka » Í gegnum súrt og sætt

Þjóðhátíðardagur Frakka, 14. júlí, er runninn upp. Mikil bjartsýni og gleði hefur ríkt í landinu síðustu vikur, allt þar til 9. júlí að þeir misstu heimsmeistaratitilinn í hendur Ítala. Enn fremur brást Þjóðarhetja þeirra, Zidane, og víta nú margir ekki hvers þeir eiga að líta upp til. Frakkland mun þó aldrei tapa sérstöðu sinni eins og hljómfögru málinu, gómsætum ostum og víni og allri þeirri rómantik sem í loftinu leikur.







**ÚTSALAN HAFIN**

**40% AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM VÖRUM**

**NEXT**

**KRINGLUNNI**





**brennslan mín ...**  
Egill Hübner tónlistarmaður

## Mest í rokkinu

Egill Hübner er duglegur við að finna eitthvað nýtt að hlusta á. „Ég fylgist vel með á netinu en er mest í rokkinu. Ég er annars nokkurn veginn alæta á tónlist,” segir Egill sem er meðlimur í hljómsveitinni Celiene. „Við spilum póst-hardcore en annars er ég ekki mikið fyrir að setja hljómsveitin í dálka. Hljómsveitin hefur verið starfandi hátt í tíu ár en með löngum hléum. Við erum samt alltaf að semja öðru hvoru,” segir Egill og bætir við að sveitina sárvanti trommara.

- LAG 1** Camille - **Påle Septembre**. Vinur minn benti mér á þessa frönsku söngkonu. Henni verður varla lýst með orðum.
- LAG 2** Pretty Girls Make Graves - **The Get A Way**. Magnað stelpu-popp-pónk frá Seattle. Mér hefur alltaf fundist samspil gítarleikaranna alveg magnað.
- LAG 3** Mew - **Snow Brigade**. Dönsku poppsnillingarnir í Mew. Ég kollféll fyrir þessu bandi eftir að hafa heyrt lagið „Special“ í fyrra.
- LAG 4** Circa Survive - **Act Apalled**. Minn uppáhalds söngvari, Anthony Green fór aftur á heimaslóðir eftir að hafa slegið í gegn með hljómsveitinni Saosin og stofnaði þetta frábæra band.
- LAG 5** The Fall of Troy - **I Just Got This Symphony Goin'**. Það er ekki oft sem hljóðfæraleikarar geta sýnt hvað þeir eru flinkir án þess að það skaði tónlistina en þessir þrír ungu strákar fara létt með það.
- LAG 6** Thursday - **The Lovesong Writer**. Ég hef lengi verið aðdáandi Thursday. Þetta er rosalega flott lag og texti í stíl. Algjört gæsa-húðarlag!
- LAG 7** Thrive - **For Miles**. Epískt og algjörlaga magnað.
- LAG 8** Poison The Well - **The Realist**. Ég er nýbyrjaður að hlusta á þetta band, hafði vitað af því lengi en aldrei gefið því séns en það er í lagi því nýjasta platan sú langbesta hingað til.
- LAG 9** Every Time I Die - **Kill the Music**. Ég fór á tónleika með þeim í fyrra. Ég fer all of sjaldan á tónleika með böndum sem ég fíla og gleymi þess vegna þeim tónleikum seint. Söngvari My Chemical Romance syngur með þeim í þessu lagi.
- LAG 10** He Is Legend - **I Am Hollywood**. Snilldarband frá Norður-Karólínu sem nær að blanda saman mjög melódísku rokki við ofboðslega þungt rokk án þess að verða vandræðalegt. Þetta lag er rosalegt!



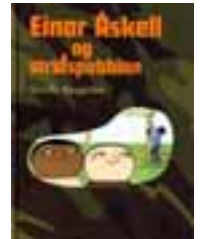
## » birta mælir með ...

... **AMERICAN V: A HUNDRED HIGHWAYS** með Johnny Cash heitnum. Fimmta platan frá svartklædda manninum, eins og hann er oftast kallaður, og talin af mörgum sú besta í American-seríunni hans. Eins og aðrar plötur í seríunni er hún framleidd af Rick Rubin og var platan tekin upp á því fjögurra mánaða tímabili sem leið á milli dauða June Carter, konu Cash, og Cash sjálfs árið 2003. Eins og fyrr tekur Cash fræg lög eftir aðra og setur þau í sinn búning með hrárrí rödd og dökkum húmor ef svo má segja. Einnig er síðasta lagið sem Cash samdi áður en hann dó á plötunni, „Like the 309„. Vægast sagt frábær plata og lög sem standa upp úr eru God’s Gonna Cut You Down, Rose of My Heart og If You Could Read My Mind. Algjört eyrnakonfekt!



... **KAFFITERTU FRÁ MOSFELLSBAKARÍ** með mokka-kremi, súkkulaði og hnetum. Nammi nammi ... Dásamlega mjúk og ljúffeng kaka sem ætti að koma hvaða fylupúka sem er í gott skap.

... **EINARI ÁSKELI OG STRÍÐSPABBANUM**. Þetta er ný og skemmtileg bók um Einar Áskel sem er flestum íslenskum börnum að góðu kunnur. Í sögunni er sagt frá vini Einars, Hamdi, sem á pabba sem hefur barist í alvöru stríði. Hugljúf saga sem sýnir börnunum nýja hlið á stríðinu úti í heimi í gegnum lifandi texta Gunilla Bergström og frábærlega skemmtilegar myndir.



## Fljótandi í loftinu

## NÝTT

Dreymir ekki alla um að fljúga í lausu lofti, frjáls eins og fuglinn? Hvernig væri þá að sofa í lausu lofti? Það er hægt að komast ansi nálægt því á nýja segulstálrúminu.

Þetta er eitt af því flottasta í hönnunarbransanum um þessar mundir en rúmið er hannað af Hollendingnum Janjaap Ruijsseenaars. Það er hlaðið nógu mörgum segulstálum til að halda níu hundruð kíóum uppi, fljótandi í loftinu. Svo að rúmið fljóti ekki í burtu á meðan maður sefur er það fest við veggina á fjórum stöðum.



Rúmið er falt þótt það sé ekki beint hægt að stökkva út í Rúmfatalager og kaupa það. Rúmið kostar 1,53 milljónir dollara og hægt er að forvitnast meira um það á heimasíðunni [www.nieuwerevu.nl/media/nieuws/2006-06-27-bed.html](http://www.nieuwerevu.nl/media/nieuws/2006-06-27-bed.html).



ÚTSALAN ER HAFIN  
40% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

**NOA<sup>®</sup>**  
**NOA**

Kringlan - 553 3536

# AUÐVITAÐ VAR BEÐIÐ EFTIR SJÓMÖNNUNUM

Raggi Bjarna er vel sjóaður sem söngvari. Rómantísk rödd hans hefur yljáð þjóðinni í meira en hálfu öld og ekkert lát er á því. Nú hefur hann sungið öll gömlu góðu sjómannaöggin inn á disk. Sá heitir einmitt Vel sjóaður.

Texti: GUNNÞÓRA GUNNARSDÓTTIR

Mynd: VILHELM

Ég er nú ekki einn á ferð á þessum disk. Helena Eyjólfss og Þorvaldur Halldórsson komu til liðs við mig og svo er ég með gamla upptöku með minni ágætu vinkonu Ellýju Vilhjálmss sem lést langt fyrir aldur fram. Það lag heitir Sumarauki en er betur þekkt sem Gullfoss með glæstum brag, enda held ég það hafi verið eitt af fyrstu auglýsingalöggunum. Það var notað til að auglýsa Gullfossferðir í september. Sigfús Halldórsson bjó það til og Guðjón Halldórsson bróðir hans orti textann. Svo var Sigfús skemmtikraftur á skipinu.

SÖNGST ÞÚ ALDREI Í GULLFOSSI?

Jú, jú, Ég fór nokkrar ferðir til Danmerkur með Gullfossi og söng um borð.

EN VARSTU EINHVERNTÍMA SJÓMAÐUR?

Nei, ég hef bara verið í tónlistinni. Byrjaði sem trommari í hljómsveitinni hjá pabba, Bjarna Böðvarssyni, sem ferðaðist um og spilaði á böllum út um land. Þar kynntist ég síldarævintýrinu og öllu sem því fylgdi. Þannig að ég þekkti sjómennina í landi og söng fyrir þá.

EN HVÆÐ KOM TIL AÐ ÞÚ FÓRST AÐ RIFJA UPP ÞESSI GÖMLU LÖG NÚNA?

Ég fékk bara þessa hugmynd. Sjómennirnir hafa skapað gjaldeyrirstekjur þjóðarinnar og við stöndum öll í þakkarskuld við þá. Mig langaði að minnast þess tímabils þegar andinn í þjóðfélaginu var þannig að þeir voru hetjurnar okkar og lög eins og Sjippohoj og Vertu sæl mey féllu algerlega í kramið. Ég fékk reyndar líka skammir fyrir að syngja um sjómannslífið eins og það væri eintómt ævintýri. Textarnir gerðu starfið vissulega rómantískt. Því fylgdi söknuður bæði hjá sjómönnunum sjálfum og fjölskyldum og unnustunum sem urðu eftir í landi. Enda var mikið um ástar- og saknaðar-

kvæðjur í Sjómannaþættinum í útvarpinu. Þar voru þessi lög spiluð óspart og öll þjóðin hlustaði. Auðvitað eru íslenskir sjómenn enn hetjur hafsins en tímarnir hafa breyst og aðbúnaður þeirra hefur batnað sem betur fer.

ÞÚ ERT ENN AÐ SYNGJA Á SKEMMTISTÖÐUM, ER ÞAÐ EKKI?

Jú, jú. Við Þorgeir Ástvalds dúkkum upp hér og þar, tókum lagið og segjum sögur. Þetta er samt ekki alveg eins og í Sumargleðinni í gamla daga. Þá fórum við fimmtán sumur í röð að skemmta hringinn í kringum landið. Lögðum af stað í júní og vorum að fram undir jól. Fólki stóð í neyju að ná sér í miða á Sumargleðina!

VAR KOMIÐ VIÐ Í HVERJUM FIRÐI OG HVERJU FÉLAGSHEIMILI?

Já, já. Einu sinni vorum við að keyra Vaðlaheiðina, horfðum út á fjörðinn og einhver sagði: „Af hverju fórum við aldrei til Hríseyjar?“ og svo var siglt út í Hrísey. Það var voðalega gaman að koma þangað. Við vorum sóttir á traktor niður á bryggju og boðið í mat í heimahúsi. Svo var skemmt í samkomuhúsinu og það kom hver einasta hræða sem í eyjinni var. Konur með hvítvoðunga á brjósti og allt upp í örvasa gamalmenni. Á Hnífsdal vorum við einu sinni að byrja að skemmta klukkan níu - þá var alltaf byrjað níu. En útgerðarmaður kom á harða hlaupum og bað okkur að biða því einn af stóru bátunum væri að sigla inn og áhöfnin ætlaði öll að mæta. Auðvitað var beðið eftir sjómönnunum.





## Fullkomin gæði og þægindi

í heitum nuddpotti frá MASTER SPAS®

**Master Spas** nuddpottarnir eru sérhannaðir til að taka á öllum líkamanum frá hálsi og niður í tær. Nuddstútar eru í mismunandi útfærslum og eru hannaðir til að gefa kraftmikið nudd á rétta staði á líkamanum. Master Spas gefur góða meðferð, eykur blóðstreymi, losar um vöðvabólgu og streitu. Master Spas nuddpottarnir eru hlaðnir búnaði og þægindum. Margar stærðir og gerðir, frá 3 - 4 manna upp í 8 manna. **Besta verðið?**



**LSX 700**  
214 x 214 x 92 cm



**LS 700**  
214 x 214 x 92 cm



**Exeter SE**  
214 x 214 x 92 cm

Nuddstútar fyrir  
Háls, Herðar  
og Axlar



Master Spas LS 750FST hlaut  
viðurkenninguna "Best Buy"  
Þessi frábæri nuddpottur er með  
15" flatskjá, DVD / CD spilara,  
útvarpi og hljómkerfi.



4 Prepa ECO PUR  
hreinsikerfi sem er  
samsett af, Forsíu  
Stórri Hreinsisíu,  
smásíu og Ozon.



**LS 750 FST**  
214 x 214 x 92 cm



[www.ofnasmidja.is](http://www.ofnasmidja.is)

**OFNASMIÐJA  
REYKJAVÍKUR**

Vagnhöfða 11 110 Reykjavík

☎ 577 5177 fax. 577 5178



## Umbúðalaust & hrátt leikhús

Leikhúpurinn „Vér morðingjar“ samanstendur af leikurunum Stefáni Halli Stefánssyni, Jörundi Ragnarssyni og Vignir Rafni Valþórssyni. Síðastliðinn þriðjudag tóku þeir upp sýningar á verkinu „Penetreitor“ undir stjórn Kristínar Eysteinsdóttur, en sýningin átti mikilli velgengni að fagna síðasta sumar og komust færri að en vildu.

Texti: ERLA BJÖRG GUNNARSDÓTTIR Myndir: HEIÐA

„Þegar við höfum leit að verki stefndum við að því að finna eitthvað sem okkur sjálfa myndi langa til að sjá og sem myndi höfða til fólks sem fer annars sjaldan í leikhús eða hreinlega leiðist á leiksýningum. Þessi sýning heldur fólki vakandi og margir sem almennt fíla ekki leikhús hafa gengið sáttir út af þessari sýningu. Raunveruleikaþættir og bíómyndir hafa náð að veikja leikhúsið svolítið og það hefur kannski ekki lengur eins mikil áhrif á fólk. Því er svarað með því að ganga lengra í leikhúsinu og við náum að hafa áhrif með því að

skvetta ísköldum veruleikanum í andlitid á áhorfendum,“ segir Vignir.

### ÁGÓÐINN RENNUR Í STYRKARSJÓÐ HUGARAFLS

„Penetreitor“ fjallar um þrjá vini og eina kvöldstund sem kollvarpar lífi þeirra og ýmis leyndarmál komast upp á yfirborðið. Einn vinanna er geðveikur og fjallar verkið um hugarheim hans og viðbrögð félaganna við gjörðum hans.

„Fyrst þegar við lásum verkið keyptum við ekki alveg geðveikina og okkur fannst þetta vera allt of ýkt mynd. Síðan fórum

við í samstarf við Hugarafll, sem er félags- skapur fólks með geðræn vandamál, og við komumst að því að það eru margir sem eiga við miklu erfiðari vandamál að stríða. Þau sögðu okkur sögur af sjálfum sér sem hjálpuðu okkur að skilja veruleika þeirra og vandamál. Við græddum ótrúlega mikið á þessari samvinnu, ábendingum þeirra og leiðsögn, og núna viljum við skila einhverju tilbaka. Því mun allur ágóði af þessari sýningu renna í styrktarsjóð Hugaraflls sem mun gefa unga fólkinu tækifæri til að gera eitthvað skapandi og uppbyggilegt,“ segir Stefán Hallur.

sykurlaus

# Blunkkur Minnus

ÚT  
UM ALLT  
Í ALLT  
SUMAR!



Kjöris

sykurlaus

„Þeim hjá Hugarafli fannst líka gott að geta miðlað áfram sínum vandamálum og haft mögulega einhver áhrif með því. Það er betra ef veikindin hafa einhvern tilgang og rödd þeirra fær að heyrast í tengslum við málefni sem þau þekkja best allra,“ bætir Kristín við.

#### ÖGRANDI FYRIR LEIKARA OG ÁHORFENDUR

Verkið fjallar ekki eingöngu um geðveiki heldur líka vináttu, karlmennsku, einelti og þykjustuheiminn sem á það til að hrynja. „Allir vinirnir eru í bölvuðum vandræðum með sjálfa sig enda er ekki auðvelt að vera karlmaður í dag með öllum þeim kröfum sem gerðar eru á hlutverkið. Enginn af þeim horfist í augu við sjálfan sig, langanir sínar og tilfinningar heldur eru þeir fastir í stöðluðum hlutverkum. Bæði sem samfélagið hefur gefið þeim en líka innan vinnuhópsins,“ segir Jörundur en hann leikur þessa dagana í Footloose og segir ekki hægt að bera þessi tvö hlutverk sín saman - svo ólík eru þau. „Penetreitor tekur mun meira á tilfinningalega þar sem við erum bara þrír á sviðinu allan tímann í mikilli nálægð við áhorfendur. Það er svo algjörlega undir manni sjálfum komið að halda sambandi við áhorfendurna og ná trausti þeirra. Þeim má ekki líða illa inni í leikhúsinu en verða samt að lifa sig inn í spennuna, hættuna og geðveikina. Þetta er eins og að vera í draugalest. Þú treystir því að ekkert komi fyrir þig en ert samt skíthræddur,“ segir Jörundur.

#### NÝ KYNSLÓÐ - NÝ GRASRÓT

Leikritið er sýnt í hráu húsnæði sjóminjasafnsins að Grandagörðum þar sem rúmlega fimmtíu áhorfendur komast að hverju sinni. Ástæðan er einföld - verkið er umbúðalaust og raunsæisstefnan er ofar öllu. „Nálægðin er fyrir áhorfendur til að



#### PENETREITOR

Sýnt í Sjóminjasafninu, Grandagörðum 8  
Miðapantanir í síma 699-0913  
eða í gegnum tölvupóst:  
ver.mordingjar@hotmail.com  
Miðaverð: 2000 krónur. Allur ágóði  
rennur til styrktarsjóðs Hugarafis.  
[www.vermordingjar.blogspot.com](http://www.vermordingjar.blogspot.com)

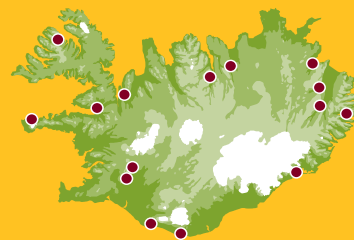


þeir skynji verkið betur en líka fyrir leikarana. Þeir geta leyft sér mun dempaðri leik sem minnir frekar á kvikmyndaleik en sviðsleik. Þeir þurfa ekki að leika eins mikið út eða tala rosalega hátt. Þannig að áhorfendur upplifa það að þeir séu, hér og nú, staddir inni á heimilinu að upplifa geðsýki og hvernig hún snýr öllu á hvolf í vinnuhópnum,“ segir Kristín. Þetta svokallaða „in your face“-form virðist loksins vera að ná til íslensks leikhúss en það hefur lengi blómstrað í leikhúshéimnum erlendis. „Þetta eru rosalega kraftmikil verk og það er kannski ekki mikil heimspeki í þeim. Það er frekar verið að sýna hlutina eins og þeir eru í staðinn fyrir að velta vöngum. Í okkar tilfelli troðum

við áhorfendur inn í rammann. Eins og þegar maður stendur alveg ofan í málverki og horfir lengi og upplifir eins og maður sé á staðnum,“ segir Stefán Hallur og bætir við að þó að grasrótin hafi alltaf verið til í íslensku leikhúslífi sé nú ný kynslóð að skapa sér sérstöðu. Hin nýja kynslóð er að byrja með sína eigin grasrót enda er misjafnt hvað hver kynslóð hefur að segja. „Já, við erum samt ekki beint að segja. „Já, við erum samt ekki beint að mótmæla neinu með verkinu,“ segir Vignir, „enda hverju eigum við svo sem að mótmæla? Okkur skortir ekki neitt og við höfum tækifæri til að gera hvað sem er. Þá er bara að sletta raunveruleikanum upp á borðið - sama hversu erfiður eða ljótur hann er.“



Bókanir: 444 4000  
hoteledda@hoteledda.is



ML Laugarvatn  
444 4810

ÍKÍ Laugarvatn  
444 4820

Skógar  
444 4830

Vík í Mýrdal  
444 4840

Nesjaskóli  
444 4850

Neskaupstaður  
444 4860

Egilsstaðir  
444 4880

Eiðar  
444 4870

Vopnafjörður  
473 1840

Stórutjarnir  
444 4890

Akureyri  
444 4900

Laugarbakki  
444 4920

Ísafjörður  
444 4960

Laugar í Sælingsdal  
444 4930

Hellissandur  
444 4940

*Út í náttúruna  
út í gersemar landsins*

*Hótel Edda - Allan hringinn*



[www.hoteledda.is](http://www.hoteledda.is)

# TRÚIR Á ÖRLÖGIN

Sigríður Arnardóttir á langan feril að baki sem fjölmiðlakona. Hún hefur nú gengið til liðs við Stöð 2 og NFS, þar sem hún mun stýra morgunsjónvarpi, auk þess sem hún er umsjónarmaður sjónvarpsþáttarins Örlagadagurinn.

Sólin teygir sig inn um gluggann þegar Sigríður Arnardóttir fjölmiðlakona gengur inn á veitingahúsið B5 í Bankastræti. Sirrý eins og hún er gjarnan kölluð er glæsileg kona og það er greinilegt við fyrstu sýn að útgeislun hennar er mikil. Eftir að hafa pantað okkur sitthvoran kaffibollann spjöllum við saman í stutta stund áður en eiginlegt viðtal hefst, vafalaust hefur Sirrý oftar verið í hlutverki spyrls en í þetta skipti er hún hinum megin við borðið.

## ÖRLAGADAGURINN FYRIR 20 ÁRUM

Sirrý á tuttugu ára feril að baki í fjölmiðlum og hefur birst landsmönnum í útvarpi, blöðum og sjónvarpi. Hvernig kom það til að hún fór á sínum tíma að vinna í fjölmiðlum? „Það var nú bara minn örlagadagur,“ segir Sirrý ákveðin. „Ég sat bara í kaffi hjá vinafólki þegar Óskar Guðmundsson, stjúppabbi eins í hópnum, gerði mér atvinnutilboð um að vera sumarblaðamaður á Þjóðviljanum. Ég bara sló til,“ segir hún. „Það var gaman að vera blaðamaður á litlu blaði því þá var maður í öllu, mér fannst þetta eiga virkilega vel við mig og eftir það var ekki aftur snúið. Á þeim tíma hélt ég að það væri skemmtilegast af öllu að vinna á blaði, svo fór ég að vinna í útvarpi og þá fannst mér það skemmtilegast í heimi,“ segir hún hlajandi. Að loknu háskólanámi fór Sirrý, sem er menntaður félagsfræðingur, að starfa hjá Ríkisútvarpinu. „Ég var fastráðin hjá RÚV í fjöldamörg ár, var lengi á Rás 1 og síðan var ég ritstjóri dægurmálaútvarps Rásar 2. Jafnframt vann ég fyrir Sjónvarpið, þá fannst mér sjónvarpsvinnan það allra skemmtilegasta í heiminum. Á RÚV var ég sjónvarpsþula í aukavinnu með útvarpsstarfinu auk þess sem ég vann að þáttagerð, til dæmis var ég með þættina Í sannleika sagt og Fólkið í landinu.“

## EKKI BARA TILVILJANIR

Dag einn fék Sirrý tilboð um að vera ritstjóri hjá tímaritaútgáfunni Fróði og tók hún því. Eftir nokkurra ára starf var henni síðan boðið að stjórna eigin spjallþætti á Skjá Einum og þátturinn Fólki með Sirrý fór í loftið árið 2000.

„Ég hef fengið svona upphringingar í gegnum starfsferilinn og þannig hef ég tekist á við ný verkefni.“ Blaðamaður spyr þá hvort hún hafi ekki hálfpartinn þvalst til á milli starfa í gegnum tíðina. „Nei veistu, ég held að þetta sé eitthvað svoltið flottara og flóknara en það. Ég trúir því að þegar maður er tilbúinn þá sendi maður frá sér

*„Yfirleitt vel ég þó fólk sem er búið að finna leið til þess að bæta líf sitt og er ekki lengur með sárið opíó. Það er akkúrat það sem mér finnst svo áhugavert að fjalla um.“*

ákveðna straua, ég trúir því að við opnum fyrir eitthvað innra með okkur. Það er engin tilviljun að ég er að fara að stjórna morgunsjónvarpinu á Stöð 2 og NFS. Ég var búin að að þrá í nokkurn tíma að breyta alveg um rythma í mínu lífi. Mig var farið að langa að breyta lífsklukkuni og þegar það gerist þá held ég að maður fari ómeðvitað að senda frá sér boð. Það er á þeim tímupunktum sem ég hef fengið þessar upphringingar.“

Eftir fimm farsæl ár sem eitt af aðal trompunum á Skjá Einum kvaddi þátturinn Fólki með Sirrý í desember síðastliðnum. Í janúarlok á þessu ári fékk Sirrý tilboð um að stýra morgunsjónvarpi Stöðvar 2 og NFS. Í kjölfarið risu upp deilur á milli 365 og Skjás Eins. „Ég var samningslaus hjá Skjá Einum frá fyrsta desember svo ég hafði allan rétt á að skipta um vinnu. Ég var byrjuð að vinna að hugmynd um síðdegissjónvarp á Skjá Einum. Samt var ég einhvern veginn ekki allsátt við þetta, mig langaði ekki að vinna alltaf svona fram á kvöld fjarri fjölskyldunni,“ segir hún. „Svo fékk ég þetta tilboð um að stjórna morgunsjónvarpinu og þar með að breyta rythmanum alveg. Ég hef þó aldrei verið neitt sérstaklega

morgunhress manneskja og kannski verð ég bara hrjótandi á skjánum þarna á morgnana,“ segir hún og hlær. Vinnudagurinn í morgunsjónvarpinu byrjar árla morguns og segist Sirrý þurfa að vakna klukkan fimm á morgnana svo hún nái að mæta klukkan sex. „Ég var að koma úr sumarfríi í Búlgaríu þar sem tímamismunurinn er þrjár tímar. Ég hugsaði með mér að breyta bara ekkert klukkunni. Ég er ennþá á búlgörskum tíma og ætla bara að halda honum,“ segir hún og bætir því við að morgunsjónvarpið leggist mjög vel í hana. „Ég verð búin að vinna um hádegi og þá ætla ég bara að að gera eitthvað skemmtilegt, mér finnst þetta alveg virkilega spennandi.“ Framundan eru breytingar á þættinum Ísland í bítíð og munu áhorfendur verða varir við þær smátt og smátt. „Við Heimir Karlsson verðum tvíeyki og munum gera nokkuð stórar breytingar sem verið er að vinna að þótt þær komi ekki fram alveg strax.“

## AÐ AUSTURRÍSKRI FYRIRMYND.

Það er ekki hægt að spjalla við Sirrý án þess að spyrja hana út í nýja þáttinn hennar, Örlagadaginn sem sýndur er á Stöð 2 og NFS. Þar ræðir hún við fólk úr öllum áttum um reynsluna sem breytti lífi þeirra. „Ég var búin að vera með þessa hugmynd í kollinum í svölíttinn tíma. Ég var í Austurríki að taka viðtal við stórglæsilega listakonuna sem heitir Telma Ingvarsdóttir Herzel, hún var gestur í þættinum mínum og við höfum haldið sambandi síðan þá. Hún sagði mér frá austurrískum þáttum sem einmitt heita Örlagadagurinn. Hún var alltaf að spyrja mig af hverju ég væri ekki með slíkan þátt, svo að hún kveikti á þessu ljósi í mér,“ segir Sirrý. „Ég hef reyndar aldrei séð þann þátt en hann fjallar einmitt um örlagadag fólks þar sem eitthvað breytist verulega. Þar sem ég sá fram á að ég færi ekki í morgunsjónvarpið alveg strax þá kynnti ég þessa hugmynd og hugsaði með mér að nú væri tíminn til þess að framkvæma hana.“ Þeir viðmælendur sem þegar hafa komið fram í þættinum hafa allir haft mjög ólíka sögu að segja og komið úr mismunandi áttum. Meðal viðmælenda Sirrýjar í Örlagadeginum



eru fjölskyldufaðir, sem dag einn kom út úr skápnunum eftir langt hjónaband, og Hanna Sigurðardóttir, sem sagði frá sínum örlagadegi þegar henni var tilkynnt að sonur hennar væri grunaður um morð. „Það var svo skrítið vegna þess að hún sagði við mig að hún hefði fundið það á sér að við myndum gera þennan þátt.“ Þá vakti það einnig mikla athygli þegar Andri Snær Magnason rithöfundur var viðmælandi Sirrýar. „Bókin hans Draumalandið er svo merkileg, það ætti enginn sem vill taka þátt í Þjóðfélagssumræðunni að láta þessa bók framhjá sér fara. Ég vildi vita hvort það hefði verið einhver örlagadagur sem varð til þess að þessi ungi maður fór að hafa svona sterkar skoðanir á landinu sínu.“

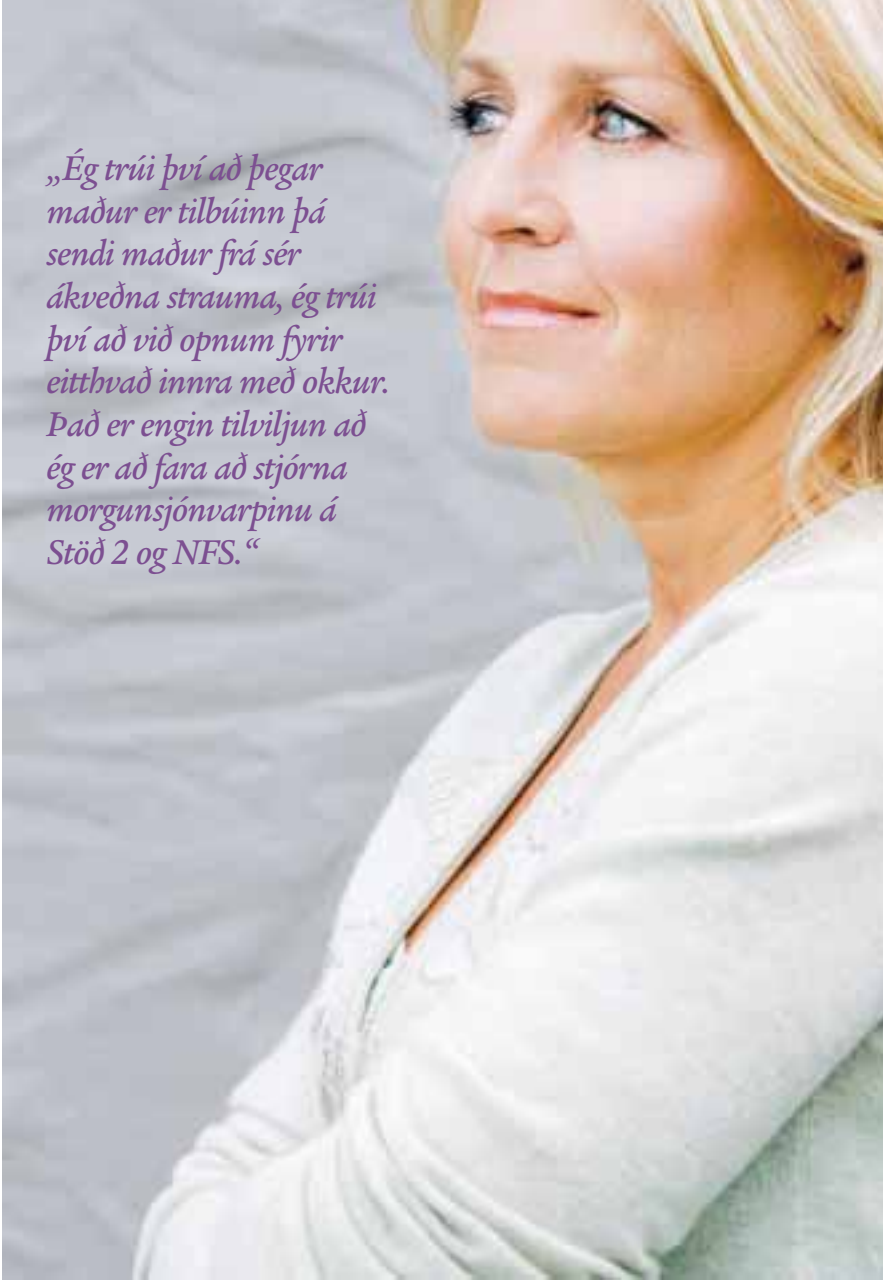
#### FINNUR TIL MEÐ VIÐMÆLENDUM SÍNUM

Spjallið beinist nú aftur að viðmælendum, enda hefur Sirrý oft vakið athygli fyrir það að fjalla um erfið og viðkvæm mál sem aðrir hafa sleppt því að fjalla um. Hún játar fúslega að hún tengist viðmælendum sínum oft. „Ég finn mikið til með þeim, fyrst var ég svolítinn tíma að átta mig á því hvers vegna maður verður svona rosalega þreyttur eftir þessa vinnu, en það var bara vegna þess að maður var að einbeita sér svona mikið að þessu. Ég hef grátið með mínum viðmælendum, ég viðurkenni það. Yfirleitt vel ég þó fólk sem er búið að finna leið til þess að bæta líf sitt og er ekki lengur með sárið opið. Það er akkúrat það sem mér finnst svo áhugavert að fjalla um. Ég hef sjálf lært mjög mikið af viðmælendum mínum,“ segir hún og klárar úr kaffibollanum.

#### DANSAR TANGÓ OG FERÐAST UM HEIMINN

Að lokum vekur það áhuga blaðamanns að forvitnast örlítið um líf Sirrýar utan vinnu. Aðspurð um áhugamál segist hún æfa argentínskan tangó. „Auðvitað tekur vinnan og fjölskyldan stóran hluta lífsins og þau eru að sjálfsgöðu áhugamál, en ég hef mikinn áhuga á því að dansa og hef gert það undanfarin ár. Mér finnst einnig ótrúlega gaman að ferðast, á einu ári hef ég heimsótt margar heimsálfur, ég fór til Afríku, Kúbu, Flórída, Búlgaríu og fleiri landa. Mér finnst líka gaman að vinna í garðinum heima og að vera með mínu fólki,“ segir hún og grínast með það að það hefði hvarlað að henni að ljúga því að hún væri á fullu í fallhlífarstökki. Það er greinilega stutt í húmorinn. „Eitt mitt helsta áhugamál er ekki neitt svona ævintýralegt. Það eru bókmenntir. Ég les mikið og bækur skipta mig sífellt meira máli. Ég fer líka mikið í leikhús.“

Síðasta spurningin sem borin var upp reyndist henni einnig sú erfiðasta. Það kom nokkuð á óvart að sjá hversu flatt það kom upp á



„Ég trúi því að þegar maður er tilbúinn þá sendi maður frá sér ákveðna strauma, ég trúi því að við opnum fyrir eitthvað innra með okkur. Það er engin tilviljun að ég er að fara að stjórna morgunsjónvarpinu á Stöð 2 og NFS.“

þessa alvönu fjölmiðlakuðu að vera spurð út í fyrirmyndir sínar í lífinu. „Ég hef spurt þessarar spurningar margoft, en það er annað að þurfa að svara henni sjálf,“ segir hún létt í bragði um leið og hún leitast að svörum í hugarum. „Það er skemmtilegt að þæla í þessu og ég á ekki svar við þessu svona einn, tveir og þrír. Maður mótast auðvitað svo sterkt sem barn, ég á góða fjölskyldu sem gaf sér alltaf mikinn tíma til þess að tala við mig og segja mér sögur af fólki. Þetta er mikið bókaþöfn og þau lásu alltaf fyrir mig

og töluðu mikið við mig þegar ég var krakki, þá sérstaklega mamma og afi minn. Hann kenndi mér að hafa samúð með fólki og sagði mér frá því hvernig það var að alast upp í fátækt. Þarna var lagður grunnurinn að því að ég hef alltaf haft áhuga á fólki og hvernig það glímur við lífið og lífsins áföll,“ segir hún að lokum. Við stöndum upp og kveðjumst enda búin að ræða saman dágóðan tíma og bæði með margt á okkar könnu, út um dyrnar á B5 gengur sjálfsörugg og hlýleg kona sem gaman er að tala við.

# Miller Music Tour: *Fljúgandi gott partí*



Í vikunni lauk mikilli veislu sem staðið hefur yfir víða um heim. Eigendur Miller vörumerkisins buðu 180 manns frá 26 löndum í fljúgandi gott partí. Miller tónlistartúrinn, eða „The Miller Music Tour“ samanstóð af einni einkaþotu, þremur borgum, fimm næturklúbbum og tíu tónleikum. Í Miller Music Tour kynntust þáttakendur túrsins lífi rokkstjórnunnar á fimm stjörnu hótelum, Hummer limmosínum og mögnuðum veitingastöðum. Sjónvarpsmaðurinn Ásgeir Kolbeins var fulltrúi Íslands í Miller þotunni og má lesa meira um ævintýri hans á [www.minnsirkus.is/miller](http://www.minnsirkus.is/miller).

Vídeóbloggið er bara byrjunin því Ásgeir tók með sér myndatökumann og tvær íslenskar þokkadísir. Til stendur að gera sjónvarpsþátt um ferðina og sýna á sjónvarpsstöðinni Sirkus.

# Sumarvínin frá Peter Lehmann

Einhver vinsælustu vín á Íslandi undanfarin ár eru frá ástralska vínhúsinu Peter Lehmann. Fjöldmörg vín frá Lehmann fást í vínbúðum. Tvö þeirra eru á kynningarverði á sumardögum í vínbúðunum sem standa til 5. ágúst, rauðvínið Peter Lehmann GSM og hvítvínið Peter Lehmann Barossa Semillon. Bæði þessi vín eru vel þekkt en nýverið bættist svo nýtt vín í hópinn, freyðivínið Peter Lehmann Pinot Noir Chardonnay Cuvée. Hefur það vakið mikla athygli, er einkar höfugt vín sem er teljast verður í hópi albestu freyðivína sem komið hafa á markaðinn undanfarið. Sérstaka athygli vekur verðið á því, það kostar 1.290 kr. en er að keppa við langtum dýrari freyðivín og kampavín í gæðum.



PETER LEHMANN GSM

Berjaríkt vín með góða mjúka fyllingu. Greina má smá mintu og dókkt súkkulaði í eftirbragði. Fjölhæft matarvín sem verður gjarnan mikið uppáhalds vín hjá fólki. Kynningarverð á sumardögum í vínbúðum 1.350 kr.



PETER LEHMANN PINOT  
NOIR CHARDONNAY CUVÉE

Fölsítrónugult. Meðalfylling, þurr og ferskt  
með miðlungs freyðingu, ljósum ávexti, sítrus  
og perum.

Verð í vínbúðum 1.290 kr.

Peter Lehmann er einn þekktasti víngerðarmaður Ástralíu og er víngerðarfyrtæki hans staðsett í Barossa dalnum í Suður-Ástralíu. Lehmann er nefndur Baróninn af Barossa og er kunnur fyrir sérstætt samband sitt við vínbændur. Lehmann starfaði áður hjá þekktu víngerðarfyrtæki og sá um innkaup á þrúgum. Eitt árið varð offramboð á þrúgum og fór fyrirtækið fram á að Lehmann gengi á bak orða sinna við bændurna og keypti ekki þrúgur. Frekar en að gera það keypti hann þrúgurnar sjálfur og stofnaði eigin víngerðarhús. Tók hann mikla áhættu við uppbyggingu hátæknivæðs víngerðarhúss og þótti því videigandi að nefna fyrirtækið eftir söguhetjunnunni Sky Masterson, fjárhættuspilaranum mikla úr bókum bandaríska smá-sagnahöfundarins Damon Runyons. Síðar var nafninu breytt í Peter Lehmann Wines en spil eru enn áberandi í skreytingu flöskumíðanna en miðarnir frá Lehmann eru auðþekkjalegir og hefur hönnun og útlit verið margverðlaunað ekki síður en innihaldið.



PETER LEHMANN BAROSSA SEMILLON

Einkar lífandi og bjart vín, með frískandi ávöxt þar sem sítrus er nokkuð áberandi.

Mjög hreint og aðlaðandi í endann.

Kynningarverð á sumardögum í vínbúðum 1.190 kr.



## Klassík í ferðalagið

Fyrir þá sem vilja undirbúa ferðalagið vel, skipuleggja matinn og gera gott nesti, þá er hægt að mæla með að elda klassíska bolognese-kjötsósu. Ekki bara að hún sé góð, heldur má elda hana í miklu magni, frysta og grípa til rétt áður en haldið er af stað. Hún fer að sjálfsgöðu vel með pasta, og ekki síður með kartöflustöppu, grænmeti eða bara á brauð. Sósuna er auðvelt að hita upp, hvort sem er í tjaldinu eða hjólhýsinu. Þess má geta að klassísk bolognese-sósa er frábær til að bjóða upp á í matarboðum.

FYRIR FJÓRA  
400 g spagettí eða annað pasta  
200 g nautahakk  
10 beikonsneiðar, smátt skornar  
1 laukur, smátt skorinn  
2 selleristilkar, smátt skornir  
3 gulrætur, smátt skornar  
2 msk. tómatakraftur  
3 dósir niðursoðnir tómatar  
1 teningur nautakraftur  
ólífuolífa  
salt og chillípipar, í duftformi  
hnefi basilíka, söxuð  
parmesanostur

Steikið hakkið og beikonið saman á pönnu. Mýkið lauk, sellerí og gulrætur í stórum potti í smá olíu og við meðalhita þar til vel mjúkt. Hrærið tómataþurrana saman við og hellið niðursoðnu tómötunum út í. Setjið hakkið saman við. Leysið nautakraftinn upp í örlitlu af heitu vatni og hrærið í kjötsósuna. Saltið örlítið og piprið með chillí og látið kjötsósuna malla í a.m.k. þrjátíu mínútur. Ekki er verra að hún sjóði í tvo til þrjá tíma en þá verður hún enn betri (og ekki er hún verri upphituð daginn eftir!). Hrærið basilíkuna saman við sósuna þegar um þrjátíu mínútur eru eftir af eldunartímanum. Smakkið sósuna að lokum til með salti og smá chillípipar. Berið fram með parmesanosti.





# Jean Claude Pepin og Cep Or Merlot: **Klassavín í kassa**

Framleiðandinn Jean Jean er einn elsti og fremsti framleiðandi kassavína í heiminum í dag. Fyrirtækið er rótgróið og með mjög fjölbreytt vöruúrval.

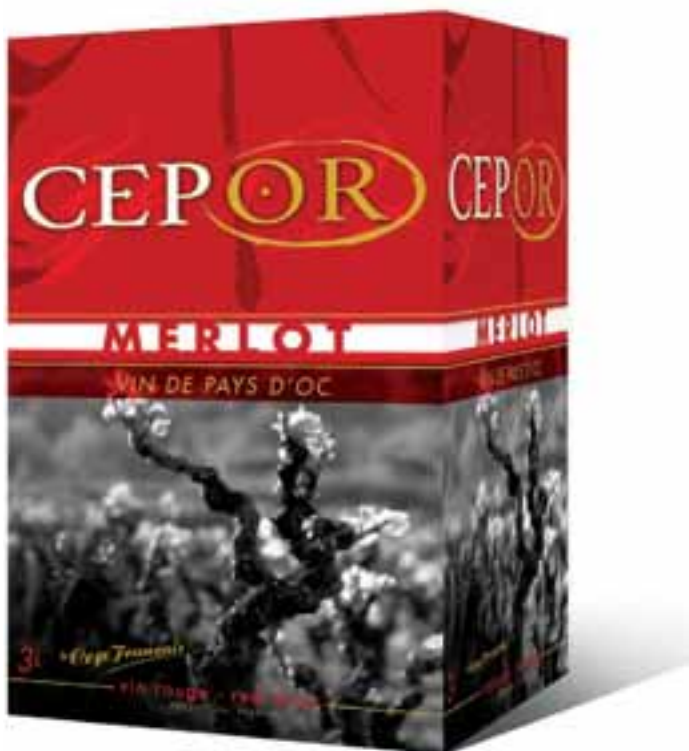
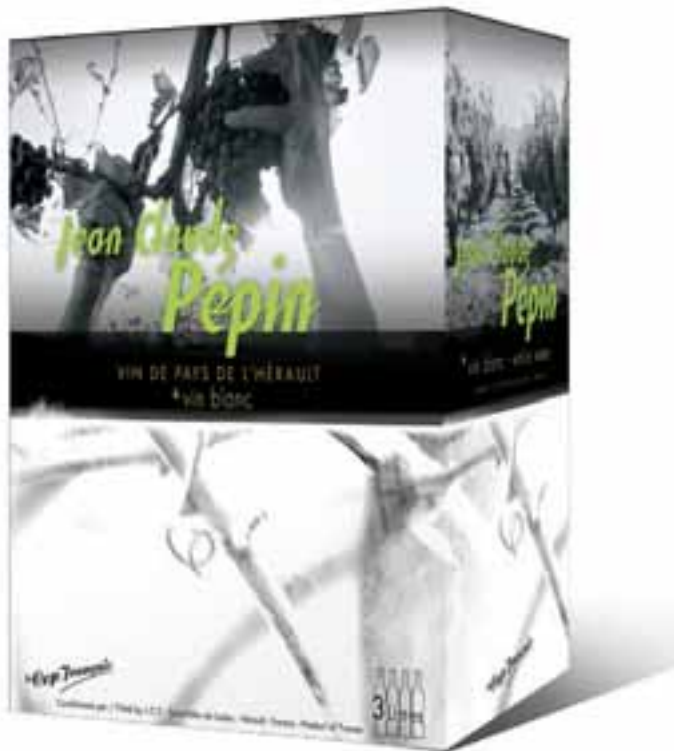
Margir leiðandi vínframleiðendur hafa leitað til fyrirtækisins í gegnum árin með það að markmiði að læra af aðferðum fyrirtækisins og í sumum tilvikum til að vera í samtarfi við framleiðslu kassavína. Jean Jean þykir ráða yfir einni fullkomustu verksmiðju í heimi en vill þó fyrst og fremst líta á sig sem framleiðanda sem ræktar sín eigin vín enda um að ræða einn stærsta framleiðanda Frakklands.

Vínframleiðandinn Jean Jean framleiðir m.a. Jean Claude Pepin rauðvín og hvítvín ásamt Cep Or Merlot. Nýverið var umbúðum þessara vinsælu vína breytt og fást vínin nú í nýjum og glæsilegum umbúðum. Vínin eru vel þekkt meðal íslenskra neytenda og hafa um árabil verið í hópi söluhæstu vína. Þau eru í hópi þeirra kassavína sem fyrst komu á héraðslandi markað og hafa ávalt haldið vinsældum sínu þrátt fyrir aukna samkeppni á hinum ört vaxandi markaði fyrir kassavín. Einkum er það að þakka því að vínin þykja sameina tvennt það sem efst er í huga neytenda, mikil gæði og hægstætt verð. Jean Claude Pepin og Cep Or Merlot eru fersk vín, bragðgóð og henta með flestum mat.

*Verð í vínbúðum:*

*Jean Claude Pepin 2.890 kr. í 3 lítra kössum og 4.790 kr. í 5 lítra kössum*

*Cep Or Merlot 3.090 kr. í 3 lítra kössum*





# SÚPERMANN

## *Vinsælasta ofurhetja allra tíma*

Texti: KRISTÍN EVA ÞÓRHALLSDÓTTIR  
Myndir: NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES

Á öðrum áratug síðustu aldar létu hinn upprennandi rithöfundur Jerry Siegel frá Cleveland, Ohio, og besti vinur hans, listamaðurinn Joe Shuster, sig dreyma um að koma myndasögum sínum í dagblöð eða tímarit. Þeir voru ötulir að skapa persónur og skemmtilegar myndasögur, sjálfum sér til ánægju og í skólablaðið. Árið 1933 gáfu þeir út blað sem hét Reign of the Superman, þar sem Súpermann var vondur vísindamaður sem notaði ofurheila sinn til illra verka. Í framhaldi af því fékk Jerry þá hugmynd að endurskapa Súpermann, ekki sem vonda karlinn heldur mann sem notar mátt sinn til góðra verka. Enginn útgefandi heillaðist af þessari hugmynd en þeir félagar gáfust samt ekki upp og reyndu að koma sögunni um Súpermann að sem myndasögu í dagblöðum. Eina heita sumarnótt árið 1934 fékk Jerry Siegel nokkurs konar vitrun þegar hann fékk hugmyndina að Súpermanni eins og við þekkjum hann í dag. Næsta morgun beið hann eftir vini sínum Shuster með heilmikið efni.

Siegel og Shuster reyndu hvað þeir gátu að koma Súpermanni að í dagblöðunum en enginn virti þá viðlits. Hins vegar sá M.C. Gaines (sá sem stofnaði E.C. Comics) eitthvað sem honum líkaði og mælti með sögunni við Donfield, útgefanda D.C. Comics, sem var að leita að nýjum og ferskum hugmyndum. Hann var reyndar ekkert sérstaklega hrifinn af efninu en fannst sögurnar þó litríkar, öðruvísi og uppfullar af aksjón, sem varð til þess að hann ákvað að nota þær ásamt nýju efni sem hann var að gefa út. Þeir félagar urðu að vonum mjög spenntir og breyttu sögunum sínum til að þær myndu falla betur að teiknimyndasöguforminu. Í júní 1938 kom blaðið Action Comics #1 út og kynnti heiminn fyrir Súpermanni, fyrstu hetjunni með ofurmannlega krafta.

Súpermann fór um eins og eldur í sinu og ári seinna, á meðan sagan um hann var enn að birtast í Action comics, gerði hann eitthvað sem enginn hafði gert áður og fór að birtast í eigin blaði, sem hét Superman. Þá loksins rættist draumur Siegel og Shuster og fór Súpermann





að birtast á myndasögusíðum dagblaðanna.

Í fyrstu sögunum notaði Súpermann krafta sína til að bjarga fólki frá eldsvoða, stöðva rán og annað þvíumlíkt. Það var ekki fyrr en í Apríl 1940 (Action Comics #23) sem andstæðingur hans og illmennið Lex Luthor kom inn á sjónvarsviðið. Sama ár varð Súpermann stjarnan í gifurlega vinsælum útvarpsþætti en þar komu Jimmy Olsen og kryptónít fyrst við sögu. Árið 1941 varð Súpermann loksins kvikmynda-stjarna, fyrst í teiknimyndum en svo í þáttunum Superman árið 1948 og Atom Man vs. Superman árið 1950. Súpermann vann næst hug og hjórtu bióhúsagesta árið 1978 í kvikmyndinni Superman með Christopher Reeve í aðalhlutverki, og voru nokkrar framhaldsmyndir gerðar í kjölfarið.

Í framhaldi af því fóru vinsældir Súpermanns að dala, en árið 1986 reyndi teiknimynda höfundurinn John Byrne að blása í hann lífi. Hann gaf út nokkrar teiknimyndasögur undir titlinum The Man of Steel og breytti sögu Súpermanns örlítið þannig að hann varð aftur spennandi. Hann

náði að kveikja áhuga sem náði hámarki í janúar 1993 með sögunni The Death of Superman, sem varð til þess að vinsældir Súpermanns jukust og sjónvarpsþættir, teiknimyndir, tölvuleikir, leikföng og bækur um Súpermann fóru í framleiðslu. Sjónvarpsþættirnir Lois and Clark: The New Adventures of Superman, með þeim Dean Cain og Teri Hatcher í aðalhlutverkum náðu töluverðum vinsældum og voru framleiddir allt til ársins 1997. Í nokkur ár sást ekki til Súpermanns í sjónvarpi nema í teiknimyndum. Árið 2001, hins vegar, hófst framleiðsla á sjónvarpsþáttunum Smallville sem fjalla um Súpermann á unglingsárum. Þættirnir eru enn í framleiðslu.

Nýjasta kvikmyndin sem verið er að frumsýna á Íslandi heitir Superman Returns. Eins og titill myndarinnar vísar til, þótt vinsældir Súpermanns dali, kemur hann alltaf aftur.



Fyrsta heftið af Action Comics þar sem sagan af Súpermann birtist fyrst.



Súpermann á forsíðu Time árið 1988, þegar hann varð fimmtugur.



Got milk? Súpermann í mjólkurauglýsingu með hvít mjólkurskegg.

## Skemmtilegar staðreyndir

- Jonathon, Martha og Clark Kent bjuggu á tíu ekrubóndabæ í Smallville. Martha hafði erft bæinn eftir fyrri eiginmann sinn, þegar hann lést.
- Minnst er á Súpermann, eða hann birtist, í næstum hverjum einasta þætti af Seinfeld.
- Í svarthvítu sjónvarpsþáttunum um Súpermann var búningurinn hans brúnn.
- Clark Kent kynntist hafmeyjunni Lemaris þegar hann stundaði nám í háskólanum í Metropolis. Þau urðu ástfangin og giftu sig næstum því.
- Súpermann hreyfir höfuðið stöðugt, og svo hratt að hver mynd sem næst af honum er örlítið úr fókusi. Þetta gerir hann til að koma í veg fyrir að fólk átti sig á hver hann er í raun og veru.
- Í fyrstu sögunum af Súpermann gat hann ekki flogið, aðeins stokkið mjög hátt.
- Kal-El er kryptónískt nafn Súpermanns. Foreldrar hans hétu Jor-El og Lara.
- Súpermann er 29 ára í öllum sögunum, nema annað sé sérstaklega tekið fram.
- Leikaranum Nicholas Cage var eitt sinn boðið hlutverk Súpermanns. Hann hafnaði því.

## Buxur níunda áratugarins

Fyrir nokkru síðan fóru leggings að láta aftur á sér kræla, eftir að hafa legið í dvala í allnokkur ár. Vinsældir þeirra virðast ekki fara dvínandi og þarf ekki annað en líta til stjarnanna til að sannfærast um það. Þessar hálfkláruðu sokkabuxur eru að mörgu leyti hentugar og geta leyst ýmiss konar vandamál. Þær eru gráupplagðar við pils, kjóla eða síðar mussur og mjög svo flottar við háhælaða skó, til dæmis ef þær eru láttnar ná niður fyrir hæl svo aðeins skíni í bert

á ristinni, eða ef þær ná rétt niður fyrir hné. Þessi tíska virðist ekki einungis haldast í hendur við sumarið heldur verða leggings einnig heitar í vetur. Það mátti sjá á ýmsum sýningum vetrartískunnar, svo sem hjá Collette Dinnigan, og voru leggingsbuxur þá oftast en ekki paraðar saman við mínípilsin, sem einnig verða vinsæl næsta vetur.

Texti: MARÍA ÞÓRA ÞORGEIRSDÓTTIR  
Myndir: GETTYIMAGES



Á sýningu Haust- og vetrarlínu Collette Dinnigan.



Lindsay Lohan.



Rachel Weisz.



Hilary Duff.



Giselle Bündchen.



Milla Jovovich.



Sadie Frost.



Charlize Theron.



Michelle Trachtenberg.



Íslenskt  
kínakál

# Heitustu litir sumarsins!



Sautján - Kringlunni  
Verð 14.990

## Kynning



Next - Kringlunni  
Verð 6.390



Next - Kringlunni  
Kr. 4.490



Glamúr - Laugavegi 41  
Verð 6.500



Next - Kringlunni  
Verð 3.890



Kiss - Kringlunni  
Verð 6.900



Gallabuxnabúðin - Kringlunni  
verð 4.950



Sautján - Kringlunni  
Verð 5.990



Next - Kringlunni  
Verð 3.290



Kiss - Kringlunni  
Kjöll kr. 6.900  
til einnig í svörtu og hvítu



Sautján - Kringlunni  
Verð 14.990



Focus - Kringlunni  
Verð 4.990

# SKÓRNIR SEM ERU ALLTAF Í TÍSKU

Í hugum margra eru Converse skórnir hinir dæmigerðu strigaskór. Þeir eru alltaf í tísku og sjá má fólk á öllum aldri klæðast slíkum fótabúnaði. Færri vita hins vegar að skórnir eiga sér tæplega hundrað ára gamla sögu sem er samofin sögu körfuboltans.

Converse strigaskórnir eru þægilegir, flottir og á einhvern hátt skemmtilega gamaldags. Ef þú færð þér göngutúr niður í bæ eða út í næstu búið rekstu ábyggilega á einn eða tvo í slíkum skóm. Nýleg könnun leiddi í ljós að sextíu prósent allra Bandaríkjamanna eiga eða hafa átt Converse strigaskó. Eflítið er á fótabúnað Íslendinga í mannmergd er engu líkara en hlutfallið sé hið sama hér á landi, enda vilja allir eignast örlítinn hlut í ameríska draum-inum sem Converse skórnir standa svo sannarlega fyrir.

Converse fyrirtækið var stofnað árið 1908 og nokkrum árum síðar kom Converse All Star skórin fram á sjónarsviðið. Það var körfuboltaleikmaðurinn Charles H. „Chuck“ Taylor sem fyrstur fékk þar af þessum nýstárlegu körfuboltaskóm, sem síðar áttu eftir að ná gríðarlegum vinsældum. Á þessum árum var körfuboltinn ný íþrótt og Chuck Taylor var í fararbroddi þeirra sem kynntu íþróttina fyrir almenningi. Nafn hans fór fljótlega að þrýða skóna, sem enn í dag eru merktir honum.

Strigaskórnir náðu fljótt miklum vinsældum og þegar fyrst var keppt í körfubolta á Ólympíuleikunum, árið 1936, spilaði bandaríska liðið í Converse All Star skóm. Fljótlega fóru íþróttamenn í öðrum greinum að sýna skónum áhuga og Converse fyrirtækið fór að framleiða skó fyrir tennis og badminton iðkendur. Í fyrstu voru allir skórnir svartir en skömmu eftir seinni heimsstyrjöldina kom sú krafa frá körfuboltaleikmönnum að skórnir yrðu framleiddir í litum liðanna. Í dag fást Converse skórnir í óteljandi litum, háir og lágir og með alls konar skemmtilegum útfærslum. Samt eru þeir alltaf eins og þekkjast langar leiðir á hvítri gúmmítanni og stjörnunni við ökkklann.

Nú til dags dytti fæstum í hug að spila körfubolta í hinum klassísku Converse skóm. Þeir hafa unnið sér sess sem götuskrór meðan nýjar leiðir hafa verið farnar við hönnun körfuboltaskónna. Converse skórnir eru gríðarlega vinsælir og dýrir eftir því enda hafa fjölmargir skóframleiðendur séð sér leik á borði og framleitt eftirlíkingar af skónum. Það er hins vegar ekkert gaman að eiga Converse skó nema þeir séu ekta, auðvelt er að ganga úr skugga um að svo sé, kíktu bara á merkið við ökkklann og gáðu hvort nafnið hans Chuck Taylor standi ekki alveg örugglega þar.



Körfuboltaheitan Chuck Taylor átti sinn þátt í að koma körfuboltaþróttinni á kortið, íklæddur Converse skóm.



Converse skórnir fást í öllum stærðum og gerðum.





## PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA Í 25 ÁR

- GELNEGLUR
- HANDSNYRTING
- FÓTSNYRTING
- VAXMEÐFERÐIR
- ANDLITSBÖÐ
- LITUN OG PLOKKUN
- BRÚNKUMÉÐFERÐIR
- HÚÐSLÍPUN
- SÝRUMÉÐFERÐIR

S N Y R T I S T O F A N

# SALON rit2

LAUGAVEGI 66 • SÍMAPANTANIR: 552 2460

# Evíta

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



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

**Hárgreiðsla og gjafavörur**

Starmýri 2, 108 Rvík, s. 553-1900 [www.evita.is](http://www.evita.is)



# STÓRÚTSALA

*La Guðrún*  
tískuverslun  
Rauðarárstíg 1, sími 561-5077

# STÓRÚTSALA

## Emilía Örlygsdóttir elur upp



### Aðskilnaðarkvíði

Í dag er ég full tilhlökkunar því ég er að fara í sumarfrí. Fríið sjálft er samt ekki það sem fyllir mig mestri tilhlökkun heldur það að á morgun hitti ég son minn aftur eftir þriggja vikna aðskilnað. Fyrir tæpum þremur vikum síðan voru foreldrar mínir sem búa norður í landi nefnilega í heimsókn hjá mér þegar þeim datt í hug að kannski væri sniðugt að þau tækju hann með sér í sveitina og væru með hann þangað til að ég kæmi heim í frí.

Fyrst fannst mér þetta alveg fráleit hugmynd. Ég gat ekki hugsað mér að senda barnið sem treystir á mig og þarf á mér að halda frá mér í heilar þrjár vikur. Á þessum fimm árum síðan Garpur fæddist hefur hann aldrei verið í burtu frá mér lengur en í þrjá daga í einu og mér hefur fundist það alveg nógu langur tími. Ég var viss um að hann myndi aldrei komast í gegnum margar vikur án mín svo ég reyndi að streitast á móti en óneitanlega var margt sem mælti með því að foreldrar mínir tækju hann með sér. Í fyrsta lagi fengi hann lengra sumarfrí og þyrfti ekki að vakna snemma á hverjum morgni þessar þrjár vikur sem hann hefði þurft að gera ef hann hefði verið hjá mér, í öðru lagi fengi hann að eyða tíma einn með afa sínum og ömmu sem vilja allt fyrir hann gera og í þriðja lagi var hann sjálfur mjög spenntur fyrir hugmyndinni og vildi alveg endilega fara.

Á meðan ég var að veга og meta kosti og galla áttaði ég mig allt í einu á því að ég þyrfti ekki að hafa mestar áhyggjur af því hvort hann héldi þriggja vikna aðskilnað út. Það var ég sjálf sem var full aðskilnaðarkvíða og viss um að ég myndi aldrei þrauka svona lengi án hans. Ég sá fram á að þegar hann væri farinn og ég þyrfti ekki lengur að elda mat, vaska upp, þvo þvott, hengja upp þvott, baða barn og svæfa barn frá því að ég kæmi úr vinnunni og þangað til að ég færi að sofa myndi ég ekkert vita hvað ég ætti að gera. Í tilgangssleysi mínu myndi ég sennilega bara sitja og horfa út í loftið og láta mér leiðast.

Eftir þessa uppgötun ákvað ég því að það væri best að ég léti undan og leyfði syni mínum að fara með afa sínum og ömmu. Ég vissi að hann myndi hafa það gott og kannski væri alveg kominn tími á að ég tækist aftur á við það að reyna að hafa ofan af fyrir sjálfri mér með öðru en barnauppleði og heimilisstörfum.

Mér til mikillar furðu eru síðustu þrjár vikur líka búnar að vera alveg ágætær. Ég hef gert alls kyns hluti sem ég var búin að gleyma að væri hægt að gera eins og að fara á kaffihús á kvöldin, hitta gamlar vinkonur og kjafta um allt og ekkert, fara í bíó og bara hanga heima og horfa út í loftið sem er ekkert eins leiðinlegt og ég hélt. Fyrstu dagana reyndi ég að vera með skipulagða dagskrá á hverju kvöldi en núna er ég farin að kunna að njóta aðgerðarleysisins og finnst það alveg ágætis uppfinning.

Sonur minn hefur auðvitað hringt nokkrum sinnum á dag sem hefur gert aðskilnaðinn bærulegri og á hverjum degi segir hann mér hvað það eru margir dagar þangað til að ég kem til hans. Ég hef reyndar á tilfinningunni að þó að hann telji niður dagana þá sé það sé meira til þess að hughreysta mig heldur en hann sjálfan en það er allt í lagi. Ég er nefnilega núna búin að átta mig á því að ég þarf greinilega alveg jafn mikið á honum að halda og hann á mér og það er bara góð tilfinning.



### Þuð og tuð í flugi

Flugferð með barn sem er að kafna úr innilokunarkennd eða farast úr leiðindum getur verið afskaplega þreytandi fyrir foreldrana og samferðafólk í flugvélinni. Það er því gott að undirbúa flugferðina vel og luma á leynivopnum í töskunni til að róa barnið niður.

HÉR ERU TÍU HLUÐIR SEM ERU ÓMISSANDI Í HANDFARANGURINN:

- ❖ Litabækur og litir. Það er vel hægt að kaupa tíu mínútur hér og þar með því að líta fallega mynd.
- ❖ Skemmtilegar sögubækur. Notaðu ljúfu og rólegu röddina og kannski nærðu að lesa barnið í svefn.
- ❖ Nýtt dót. Kaupðu sniðugt og svolítið flókið dót í fríhöfninni. Eitthvað sem er hægt að taka endalaust í sundur og setja saman aftur.
- ❖ Ferðageislaspilari svo hægt sé að taka upphalds tónlistina eða söguna með í flugið.
- ❖ Nesti. Skemmtilega útbúið nesti heldur börnunum uppteknum. Settu Cheerios, rúsínur eða vínber í poka.
- ❖ Nammi. Það er ekki gott fyrir blóðsykurinn en það er óvitlaust að hafa smá nammi neðst í töskunni ef í harðbakkann slær. Þetta er neyðarúrræðið þegar allir farþegarnir í flugvélinni eru famir að líta ykkur hornauga.
- ❖ Uppáhalds bangsinn, snuð, lítill koddí með heimilislyktinni og aðrir kúruflýghlutir eru ómissandi í töskuna góðu.

Munið - þessir hlutir eru leynivopn. Barnið á ekki að vita hvað er í töskunni því að þá suðar það alla ferðina um að fá næsta hlut og getur ekki hætt að hugsa um nammíð sem er á botninum.

### Límmiðakerfi

Límmiðakerfi er góð lausn þegar taka þarf á einhverri neikvæðri hegðun hjá barni eða venja það á nýja hluti. Það er hreint ótrúlegt hvernig límmiðar slá í gegn og það er alltaf svo gaman að fá verðlaun - sama hversu lítil þau eru. Best er að skipuleggja tímarammann á raunsæjan hátt. Til dæmis eru tvær vikur ágætis tími til þess að þjálfa barnið í að hætta á bleyju. Þá er teiknað dagatal með fjórtán dögum og límdu límmiði á dagatalið í hvert skipti sem barnið fer á klósettið. Svo eru límmiðarnir taldir og ef til vill veitt aðeins stærri verðlaun fyrir ákveðið marga límmiða. Munið - það er aðeins verið að verðlauna - ekki refs þótt stundum gangi illa.





**MONGOOSE**  
alvöru fjallahjól

**VARIST**  
EFTIRLÍKINGAR

20% afsláttur af öllum  
reiðhjólahljálum



[www.gap.is](http://www.gap.is)  
farðu inn á [gap.is](http://gap.is) og skoðaðu  
tilboðin...

**MONGOOSE**

Rockadile AL 26"



Verð áður  
28.900  
verð nú  
**23.120**

**MONGOOSE**

Rockadile AL 24"



Verð áður  
26.900  
verð nú  
**21.520**

**MONGOOSE**

Rockadile AL 20"



Verð áður  
24.900  
verð nú  
**19.920**

**MONGOOSE**

Tyax Comp 26"



Verð áður  
36.900  
verð nú  
**29.520**

**MONGOOSE**

Motomicro 16"



Verð áður  
14.900  
verð nú  
**11.920**

**MONGOOSE**

Motomicro 12"



Verð áður  
13.900  
verð nú  
**11.120**



**FJALLAHJÓLABÚÐIN FAXAFENI 7**

S: 5200 200 MÁN - FÖS. KL. 9-18. LAU. KL. 10-16

[www.gap.is](http://www.gap.is)



Kanye West var ein stærsta stjarna hátíðarinnar í ár en með sér á sviðinu hafði hann plötusnúð, bakraddasöngvara og nokkra strengjahljóðfæraleikara sem kom mjög vel út.



Hin sykursæta Jenny Lewis var krúttleg og flott með Watson tvíburunum og hljómsveit sína sér við hlið.



David Gahan, söngvara Depeche Mode, finnst ekkert sérstaklega leiðinlegt að sína pínulítinn kynþokka á sviðinu.

# Sjarmerandi tónlistarhátíð Á HEILLANDI STAÐ

» Tónlistarhátíðir eru skemmtilegt fyrirbæri og laða þær yfirleitt alltaf að sér fjölda fólks. Íslendingar eru að mörgu leyti heppnir að ein stærsta útítonlistarhátíð í heimi, Hróarskelda, fer fram í nágrennalandi okkar og þangað er stutt að fara. Það sem margir vita samt ekki er að á Norðurlöndunum má finna fullt af öðrum spennandi tónlistarhátíðum, en ein þerra er Quart sem fer fram helgina eftir Hróarskeldu, ár hvert, í bænum Kristiansand á suðurodda Noregs.

Quart hátíðin er árlegur viðburður sem hefur farið fram síðastliðin fimmtán ár. Hátíðin er langt því frá að vera af sömu stærðargráðu og Hróarskelda en Quart er líka hátíð af allt öðrum toga. Þrátt fyrir það eru yfirleitt fjölmargar hljómsveitir sem flytja sig yfir frá Hróarskeldu og á Quart.

Quart fer eins og áður segir fram í bænum Kristiansand, en það er rúmlega sjötíu þúsund manna borg og einn af tíu stærstu þéttbýliskjörnum Noregs. Hátíðin fer sjálf fram á nesi, sem er reyndar eyja en er tengd með lítilli brú við höfnina. Þegar maður kemur inn á þessa eyju, sem heitir Oddarøya, finnur maður strax fyrir því að hér þrífst hátíð sem á fáa sína líka. Eyjan er skógi vaxin, hæðótt og klettótt. Inn á milli finnast þó opnir grasbalar og þar hefur verið komið fyrir stórum tónlistarsviðum. Alls eru sviðin tvö, Bendiksbukta, þar sem geta verið

um tólf þúsund manns og síðan Plenen þar sem rúmlega fjögur þúsund gestir geta komið sér fyrir. Auk þess er á svæðinu íþróttahús þar sem kvölddagskrá fer fram.

Í byrjun var hátíðin smá í sniðum en hún hefur stækkað smám saman og síðastliðin þrjú til fimm ár hefur hátíðin verið að ná þeim stelli sem hún er á í dag. Þangað flykkjast um þrettán þúsund manns daglega alla þá fimm daga sem hátíðin stendur yfir og hefur hátíðin náð að trekkja til sín fullt af bæði stórum og áhuga-verðum listamönnum. Í ár voru stærstu nöfnin Tool, Pharrell, Muse, Depeche Mode og Kanye West en hér voru einnig minni en ekki ómerkari spámenn á borð við Arctic Monkeys, We are Scientist, Clap Your Hands Say Yeah, Placebo, Vashti Bunyan, The Recounteurs og fleiri. Þessi listi er ekkert einsdæmi fyrir þessa hátíð en meðal tónlistarmanna sem hana hafa heimsótt undan-

ricco vero



Útsalan í fullum gangi

10% aukaafsláttur þessa helgi!

belladonna

REGNBOGADAGAR

Núna er hægt að gera frábær kaup

**20%-50%**  
afsláttur af völdum vörum

Vertu þú sjálf  
– vertu Bella Donna

**RÉTTU STÆRDIRNAR** (st. 38-60)

Hlíðarsmára 11 • Kóp • S: 517 6460  
Opíð mán. - fös. 11-18, lau. 11-15 • www.belladonna.is



**Brúðkaupskjólur**

Ótrúlegt úrval af kjólum í brúðkaupsveisluna.  
Verð frá 3990

**FLASH**  
Laugavegi 54,  
sími 552 5201

**ÚTSALA**  
25 - 50%



**Prinsessan**  
Verslun/mjódd • 5674727 • www.prinsessan.is

Samkv. dagbókarkönnun Gallup apríl 2006.

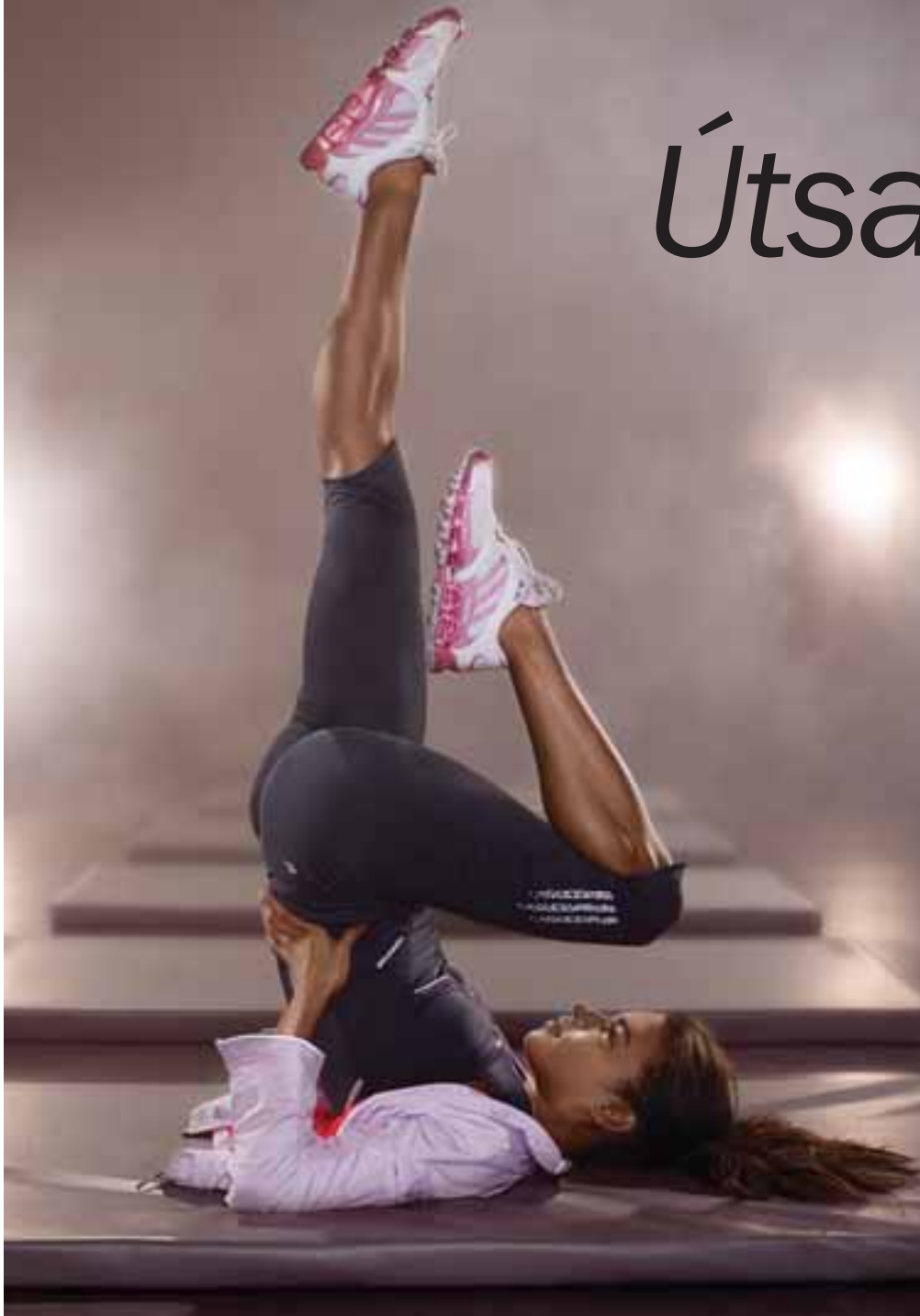
**ALDREI STÆRRI OG VINSÆLLI!**

Auglýsingasími: 550 5000

**FM957**



# Útsala



concept store  
Kringlunni



**Jóhanna Sveinsdóttir**  
segir kynjasögur

## Róið á miðin

Einu sinni heyrði ég sögu af hjónalífi einnar sjómannsfrúar úr Hafnarfirðinum. Sjómaðurinn hennar réri reglulega á miðin og ávallt beið sjómannsfrúin eftir manni sínum með opinn fadmann. Þegar brimsorfin ástin hennar rataði aftur í land tók við ástríðufullur og rómantískur tími, enda þurfti að nýta samverustundirnar vel. Og þannig liðu árin í eintómri sæld. Árin urðu svo að áratugum og ekkert lát varð á hamingjunni milli tíra.

Einn daginn sigldi sjómaðurinn góði svo í land með skaddað bak. Sjómannsfrúin hugaði að manni sínum og hjúknaði, en allt kom fyrir ekki. Svo skaddað var bakið að ekki gat sjómaðurinn siglt um höfin blá í bráð. Dagarnir liðu og urðu að mánuðum og aldrei losnaði sjómannsfrúin við karlinn. Í fyrsta skipti í þrjátíu ár voru þau neydd til að vera saman upp á hvern dag og í sem stystu máli þá varð allt vitlaust. Þessi prýðishjón voru að gera hvort annað gráhært, enda von því að fá reglulega „hvíld“ frá hvort öðru. Hvíld sem skapaði fjarlægð sem málaði fjöllin blá. Eftir að bakið skaddaðist bjuggu þau beinlínis á bláa fjallinu og sáu ekkert nema mold og skít í návígi. Til allrar hamingju komst bakið í samt lag innan tveggja ára. Sjómaðurinn réri aftur á miðin, og ekki seinna vænna, hefði sjómannsfrúin fundið enn einn skítuga sokkinn í reiðuleysi á stofugólfinu hefði hún lagt árar í bát og sótt um skilnað.

Já þannig fór um sjóferð þá. Fjarlægðin gerir fjöllin blá segir máltækandi og samkvæmt flestu á ástin að sigra allt. Spakur maður leyfði sér þó eitt sinn að mótmæla þessum vafasömu sannindum og fullyrti brattur að vináttan lifi af alla fjarlægð en ástin lifi ekki án nálægðar.

Kannski myndi sjómannsfrúin nú fussa og sveia og segjast vera búin að fá alla þá nálægð með sínum manni sem hún þolir. En sjómaðurinn og frúin hans vöndust því frá upphafi sambandsins að stunda fjarbúð, því reyndist nálægðin þeim svona erfið. Ólíkt þeim sem venjast nálægðinni og reynist fjarbúðin æði erfið.

Margir kjósa að líta bjartsýnum augum á fjarsambönd. Sá sem eftir situr segir við sjálfan sig „ástin sigrar allt enda gerir fjarlægðin fjöllin blá.“ Hins vegar er sannleikurinn sá að sterkustu sambönd hafa hrúnið eins og símakerfi á menningarnótt undan álagi fjarbúðarinnar.

Fjarsambönd hefjast oft á ógurlegum söknuði og hreint ótrúlegri ást sem ætla allt um koll að keyra. Þráin er svo sterk að himinninn grætur, jörðin skelfur og útlit er fyrir að ástin muni jú vissulega sigra allt. En ... ástin er þannig gerð að hana þarf að rækta og þegar heilt haf skilur á milli elskenda reynist það þrautinni þyngra. Eftir einhvern tíma finna margir sig í þeim sporum að finnast ástin ekki nóg eða frekar að ástin sé ekki næg.

Ég ætla ekki að gerast andvíg fjarsamböndum. En þeir sem hafa hug á að leggja í slíkt skulu muna eitt. Líkurnar eru ykkur ekki í hag og hver og einn verður að gera upp við sig hvort áhættan sé þess virði. Þetta er einn af stærri prófsteinum sem lagður er á samband og því mæli ég með því að skoða alla valkosti áður en fjarbúðin er valin. Því hún á ekkert skylt við blessaða sjómannsfrúina. Fjarbúðin er sko ekkert grín.

## Tíu merki þess að þú sért að eldast

**Þú** hefur gegnum tíðina borið á þig tugi lítra af kremum en lítur samt út eins og móðir þín.

**Þú** drekkur ekki kaffi eftir klukkan níu á kvöldin.

**Þér** finnst nýjasta tíska skrítin.

**Þú** hefur meiri áhuga á garðrækt en kynlífi.

**Það** kallar á mikla vinnu að halda bossanum stinnum.

**Líkurnar** á að þú verðir uppgötvað af módelumboðsmanni úti á götu eru orðnar hverfandi.

**Þú** finnur ekkert sem hentar þér í Topshop.

**Fólk** þér tíu árum yngra sem þénar meira en þú og vegnar betur fer óstjórnlaga í taugarnar á þér.

**Þú** ert hætt að segja frá þeim fyndna atburði að finna grátt hár á höfði þínu, enda er ekkert fyndið við það lengur.

**Aðspurð** hversu gömul þú sért ruglast þú nokkrum sinnum áður en þú giskar á réttan aldur.



## stjörnuþspá

★★★  
14. – 20. júlí

### HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Vinnan er í fyrsta sæti hjá hrútnum og fyllist hann metnaðargrind. Hann fær það sem hann vill en hvað svo? Fólk hyllir hrúttinn og leitar ráða hjá honum sem er þægileg tilfinning.

### NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Fólk opnar sig ekki oft fyrir nautinu en í þessari viku er annað uppi á teningnum. Nautið veit ekkert hvað er að gerast seinni part vikunnar en góð samtöl við trausta vini skýra margt.

### TÍVBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Tívbúranum líður eins og útlendingi í eigin landi og þarf að leita hjálpar góðra vina. En vinirnir hjálpa ekki og tíburinn þarf að nota sitt eigið innsæi og treysta á sjálfan sig til að botna í hlutunum.

### KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Það hvílir depurð yfir krabbanum og stjörnuarnar ráðleggja honum að halda sig heima. Um miðja vikuna kemst hann upp úr lægdinni en verður samt að passa sig að gefa sér tíma fyrir sig sjálfan.

### LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Áræðni ljónsins er þess helsti kostur. Það verður samt að passa sig á að sýnast ekki hortugt og merkillegt með sig. Ljónið veit hvað það vill og virðist hafa öll svör á reiðum höndum þessa vikuna.

### MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPT.

Ástin blómstrar hjá meyjuni og hún þráir breytingu. Hún ætti að taka annan strætó í vinnuna eða kaupa sér ný húsgögn. Skyndilega, í lok viku, verður lifið ótrúlega flókið en meyan á að njóta ruglsins.

### VOG 22. SEPT. – 22. OKT.

Eftirsjá einkennir byrjun vikunnar. Um miðbik vikunnar er vögin böðuð í rómantik og hún ætti að reyna að skemmta sér sem best og finna skemmtilega og óvenjulega staði fyrir stefnumót.

### SPORDDREKI 23. OKT. – 21. NÓV.

Sporðdrekin ræður öllu í byrjun vikunnar og ætti að hrósa fólki duglega fyrir vel unnin störf. Allt gengur eins og í sögu á vinnustaðnum en heima fyrir ólgar óánægja. Það lagast í lok vikunnar.

### BOGMAÐUR 22. NÓV. – 21. DES.R

Bogmanninum er ráðlagt að segja meiningu sína í byrjun vikunnar, hvort sem það er í vinnu eða ástarmálum. Í lok vikunnar er bogmaðurinn þreyttur og ætti að slappa af og leyfa öðrum að hafa fyrir hlutunum.

### STEINGEIT 22. DES. – 19. JANÚAR

Steingeitin er á toppi tilverunnar í byrjun vikunnar. Hún má samt ekki tapa högværðinni og verður að gefa fólki annað tækifæri. Í lok vikunnar eru það verkefni í einkalífinu sem þarf að leysa.

### VATNSBERI 20. JANÚAR – 18. FEBRÚAR

Það er allt of mikið að gerast í lífi vatnsberans og hann vill botna í öllu. Í lok vikunnar láta fjármálavandamál á sér kræla og vatnsberinn má ekki sökkva sér í vont skap út af því.

### FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS

Fiskarnir gera sér ekki grein fyrir því hve margir treysta á þá. Þeir mega ekki hika við að biðja um hjálp og koma fólki á óvart. Í lok vikunnar eru fiskarnir uppfullir af orku og ættu að finna sér eitthvað skemmtilegt að gera.





# Sumarkaffið er komið



Sumarkaffi er samansett af sérvöldum úrvals tegundum. Það hefur frísklegt sítrusbragð ásamt yndislega ljúfum keim af hnetum og sætum ávöxtum. Kaffið er í góðu jafnvægi, hefur mikla fyllingu og hunangsmjúkt eftirbragð.

**Verlanir:**  
Kringlunni  
Smáralind  
Laugavegi 27  
Suðurverri

**Kaffihús:**  
Laugavegi 24  
Smáralind



TE & KAFFI

# Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1	TILBOÐ 2	TILBOÐ 3
<p>Djúpstektar rækjur Original hot and sweet svínakjöt Snógasteikt nautakjöt í ostrusöu Kínverskar eggjanúður m/kjúklingsi og græmmeli Hrisgrjón, súrsæt sósa, þjónar og soya sósa</p>	<p>Djúpstektar rækjur Peking kjúkinger m/kínasveppum Wok stórt lambakjöt m/svartbauna-söu Original hot and sweet svínakjöt Hrisgrjón súrsæt sósa, þjónar og soya</p>	<p><b>Ríffjapartý</b> Kortun svínaríf Hrisgrjón, þjóna og soya poki af Maamad</p>
<p>1.345 á mann 2.090 fyrir tvo</p>	<p>1.445 á mann 2.090 fyrir tvo</p>	<p>1.250 á mann 2.300 fyrir tvo</p>

2 L COKE OG RÆKJUFLOGUR FYLGAJA Í „TAKE AWAY“

**BARNABOX**

2 kjúklingaleggir franskar og kokteilsösa kinderegg 700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

**FRÍ HEIMSENDING**

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

**PÖNTUNARSÍMI 552 2399**

## Hvað eru þær þungar?

Birta fór á stúfana og kannaði þyngd og hæð nokkurra stjarna sem hafa oftast en einu sinni lent í kastljósinu fyrir holdafarið.

**Teri Hatcher**

Hæð: 1,67 m.  
Þyngd: 47 kg.

**Victoria Beckham**

Hæð: 1,67 m.  
Þyngd: 49 kg.

**Lindsay Lohan**

Hæð: 1,67 m.  
Þyngd: 51 kg.

**Nicole Kidman**

Hæð: 1,80 m.  
Þyngd: 55 kg.

**Charlize Theron**

Hæð: 1,75 m.  
Þyngd: 53 kg.

**Halle Berry**

Hæð: 1,70 m.  
Þyngd: 51 kg.

**Lara Flynn Boyle**

Hæð: 1,62 m.  
Þyngd: 42 kg.

**Renée Zellweger**

Hæð: 1,62 m.  
Þyngd: 48 kg.

**Nicole Richie**

Hæð: 1,56 m.  
Þyngd: 42 kg.

**Jennifer Lopez**

Hæð: 1,67 m.  
Þyngd: 54 kg.

Eins og sést eru allar helstu fyrirmyndirnar í sviðsljósinu í dag of léttar og sú sem kemst næst því að vera í kjörþyngd er Jennifer Lopez - sem oft hefur talist vera með of stóran afturenda og læri. Enn og aftur er því ljóst að fegurðar- og holdafars staðallinn í dag er meira en lítið brenglaður ef þetta er viðmiðunin.



**NÝTT!**



# EXTREME NANO-TECH FORMULA



**EXTREME  
NANO-TECH**  
FORMULA

Bón og hreinsivara  
NÝ OG ÖFLUGRI VARNARLÍNA  
FRÁ **TURTLEWAX**



Söluaðilar um land allt



... á næstu Esso stöð

... bestir fyrir bílinn þinn



## Þyngri leikföng

Offita barna er töluvert áhyggju-efni á Vesturlöndum og þá sérstaklega í Bandaríkjunum. Rannsakendur í Indiana hafa nýlega lokið við tilraun þar sem of feit börn voru látin leika sér með þyngri leikföng en þau þekkja venjulega. Þannig vógu trékubbar allt upp í eitt og hálf kíló hver, sem er mun meira en börnin höfðu fengið að venjast. Niðurstöður tilraunarinnar voru þær að hjartsláttur og öndun barnanna, sem voru á aldrinum 6-8 ára, varð hraðari og brenndu þau því mun fleiri hitaeiningum ef þau léku sér með þyngri leikföng.

Fimm  
góð ráð

## Hugsaðu vel um húðina

1. Verndaðu húðina fyrir sólinni. Ekki vera úti í sól þegar hún er sterkust og passaðu þig að klæða þig vel svo þú brennir ekki. Settu á þig sólarvörn tuttugu mínútum áður en þú heldur út í sólina.
2. Ekki reykja. Reykingar flýta öldrunarferlinu og valda því að hrukkur myndast fyrr en ella. Reykingar þrengja æðar og hægja því á blóðflæði, sem minnkar flutning súrefnis og næringarefna um háráðar í húðinni. A- og B- vítamín, fitusýrur eins og Omega-3 og kísilsýra eru mikilvæg efni fyrir hreysti húðarinnar.
3. Þvoðu húðina varlega. Notaðu volgt vatn og ekki vera of mikið í baði. Heitt vatn og langar sturtur eða böð þurrka húðina. Ekki vera lengur í baði eða sturtu en fimmtán mínútur og forðastu sterkar sápur. Notaðu mildar sápur með olíum svo húðin verði ekki of þurr. Taktu augnmálningu varlega af með svampi eða bómull. Þurrkaðu húðina varlega eftir bað og nærðu hana strax með olíu eða kremi.
4. Berðu á húðina reglulega. Gott ráð til að athuga hvort þú þarft að næra húðina með kremi er að biða í tuttugu mínútur eftir sturtu. Ef húðin virkar strekkt þá ættirðu að nota gott krem.
5. Rakaðu þig varlega. Settu klút með volgu vatni á húðina áður en þú rakar þig til að mýkja upp hárin. Einnig er hægt að raka sig eftir volgt bað eða sturtu. Notaðu raksturskrem til að vernda húðina. Notaðu hreina rakvél með beittu blaði og rakaðu í áttina sem hárin vaxa. Skolaðu síðan húðina eftir á með volgu vatni.



LANSINOH

### Tileinkað mjólkandi mæðrum

- Lansinoh Brjostaáburður,
- Lansinoh lekahlífar 36 og 60 stk,
- Lansinoh blautklutar,
- Lansinoh geymalu/frystipokar

YMI [www.ymis.is](http://www.ymis.is)

## BROSDAGAR

13-22 júlí

20% afsláttur af Buzslau stellinu  
20% afsláttur af glösum  
30% afsláttur af hnífapörum

**BORÐ FYRIR TVO**  
OG SVÖ MIKLU MEIRA

SKEMMUVÉÐI 6 - BLÁ GATA

ALDREI STÆRRI OG VINSÆLLI!

Langöflugasti miðill unga fólksins er enn að vaxa.

FMI957

Auglýsingasími: 550 5000

# Frjóofnæmi - og lyfið **Livostin**



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

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

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

**Sama skömmtun er fyrir börn og fullorðna.**

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

**Livostin® nefúði og augndropar fást án lyfseðils í apótekum!**



### TILBOÐ 1

#### Matsaman

Thailenskur kjötréttur með kjúklingakjöti og grænmeti. Steikt í matsman karrý og salthnetusösu.

**Kínverksar nüðlur að hætti Mekong**  
Eggjanüðlur með kjúklingi og grænmeti.

#### Paneng

Thailenskur kjötréttur með nautakjöti og grænmeti. Steikt í panengkarrý og kókomassa.

**Djúpsteiktar rækjur**  
með súrsætri sösu.

Verð á mann kr. 1.245.-  
**Fyrir tvo kr. 2.490.-**

Hæfilegur skammtur af hrísgrjónum og Góu Hraun fylgir.

### TILBOÐ 2

#### Geng Sheo Van

Thailenskur kjötréttur með grísakjöti. Steikt í grænu karrý (sterkt)

#### Kao Pad Ped

Sterk chilli krydduð hrísgrjón með svínakjöti eða kjúkling og grænmeti.

#### Tom Ka

Thailenskur kjúklingaréttur með grænmeti og kókos. (sterkt)

#### Pas Siü

Hrísnüðlur með grænmeti.

Verð á mann kr. 1.245.-  
**Fyrir tvo kr. 2.490.-**

Hæfilegur skammtur af hrísgrjónum og Góu Hraun fylgir.

### FYRIR BÖRNIN

#### Hamburgari

með frönskum, sösu og gosi.

**Verð kr. 550.-**

**Ef þú sækir fylgir 2l. Pepsi og Góu Hraun með tilboðinu**

### FRÍ HEIMSENDING EF PANTAÐ ER FYRIR MEIRA EN KR. 2000,-

Tilboð eru eingöngu afgreidd fyrir tvo eða fleiri.

FÁÐU MATINN HEIM AÐ DYRUM

**564 6111**



# MEKONG

thailensk matstofa



## Gott í munn og maga



Möndlur eru hollt og gott nasl. Þær eru ríkar af fjölmöttuðum fitusýrum sem geta haft kólesteról-lækkandi áhrif og þar af leiðandi verndað gegn hjartasjúkdómum. Heslihnetur og pistasíuhnetur gera sama gagn og sömu sögu er að segja um sólblómafræ sem eru afar rík af E-vítamíni. Það er því gott að narta í möndlur, hnetur og fræ og tilvalið að nota þær í baksturinn eða út á salatið.



## Góð lykt úr góðum munni

Flestir eru snöggir að finna fyrir andremmu hjá öðrum en sjálfum sér. Til að komast að því hvort þú glímir við andremmu skaltu prófa að renna yfir úlnliðinn með blautri tungunni, leyfðu munnvatninu að þorna og þeafaðu svo af. Sé einhver lykt og þá slæm lykt þá skaltu grípa til aðgerða.

Skoðaðu gómana. eru þeir bólgnir eða blæðir úr þeim þegar tennurnar eru burstaðar? Ef svo er gæti verið um sýkingu í gómi að ræða, en slíkar sýkingar eru algengasta orsök andremmu. Hugaðu einnig að mataræðinu. Reykingar, neysla áfengra drykkja og kryddaðrar fæðu ýtir undir hættuna á andremmu. Einnig geta ýmsir megrunarkúrar orsakað andfyllu eins og margir hafa upplifað af perudropum sem notaðir eru samhliða Atkinskúrnun.

Til að sporna við þessu vandamáli er nauðsynlegt að skipta reglulega um tannbursta, eiga tannþráð, munnskol og tungusköfu til að hreinsa bakteríur af tungunni.

Einnig er gott að geyma sykurlaust tyggjó í töskunni. Tyggjó gefur gott bragð ásamt því að auka munnvatnsframleiðslu en þú munnur lyktar oft verr. Reyndu að anda í gegnum nefið og drekktu vatn til að halda munninum ferskum.

NJÓTTU LÍFSINS  
MEÐ HEILBRIGÐUM  
LÍFSSTÍL

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

Í því eru hvorki sætuefni né önnur  
hjálparefni. KEA-skyr er góður kostur

fyrir alla þá sem hafa hollustuna

í fyrirrúmi og vilja lifa á

heilsusamlegan hátt.

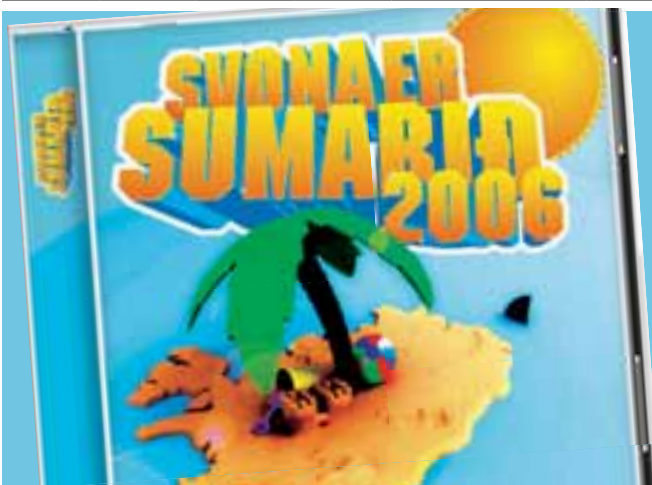


Skýr



FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

	MP & BH	44	GERA BETRA	POTA	HEIMILDA		RYK	BLAÐRA	ANGAN			
		→										
		TÆRA				MAS					SVIF	
	ELDUR	↓	STERTUR			3		NIÐUR-LÆGJA				
	KASTALA FANGELSI		ALÞJÓÐ-LEGUR SAMNINGUR					MÁL				
ENDAST	1				BRÚKA				TÍMABIL			
UNDIRLAG Í RÚMI					SJÓ				GNÆFA YFIR			
↙					Í ANDLITI				GLATA		2	
					GRAFA				HLJÓÐFÆRI			
FLÉTTA												
					KRAFS							
					STOPPA							
50			ÓVISS Í TALI					SKRUDDA				
			HORFÐU					SKIL				DEIGJA
GANGÞÓFI			BÓK					KVONBÆNIR				5
			EINS UM R					SKAUT				
LJÁR									HERMA			
POT					SPENDÝR				SKÓLI			RYKKORN
SKELDÝR										KEYRA		
GRUNN-FLÓTUR												
PRÁÐUR			4		FROST-SKEMMD				FRAM-KVÆMIR			



Leystu krossgátuna!  
Þú gætir unnið diskinn Svona er sumarið 2006 sem inniheldur sumarsmellina í ár.



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.



# OLYMPUS<sup>®</sup> og Nikon

eru án efa tveir af virtustu myndavélaframleiðendum heims.

## OLYMPUS<sup>®</sup>

YOUR VISION, OUR FUTURE



### OLYMPUS mju-700

**mju-700 All Weather**  
**7,1 milljón pixlar**  
 3 x optísk aðdráttur (35-105 mm)  
 5 x stafrænn aðdráttur  
 Val á milli 23 programstillingar  
 2,5" LCD skjár  
 Tekur upp myndskéi (video) með hjóði  
 Innbyggð 19,1MB minni  
 Notar XD minniskorti  
 Þyngd 103 g  
 Verð kr. 26.900

### OLYMPUS FE-140

**6,0 milljón pixlar**  
 3 x aðdráttarlinsa (38-114mm)  
 Ljósopp f/3,1-5,9  
 Val á milli 20 programstillinga  
 Tekur upp myndskéi (video) án hjóðs  
 Innbyggð 22 MB minni  
 - hægt að stækka með XD minniskorti  
 Notar AA rafhlöður  
 Verð kr. 19.900



### OLYMPUS SP-320

**7,1 milljón pixlar**  
 3 x optísk aðdráttarlinsa (38-114mm)  
 2,5" LCD skjár  
 Tekur upp myndskéi (video) með hjóði  
 25 MB innbyggð minni  
 - hægt að stækka með XD minniskorti  
 Notar AA rafhlöður  
 og CR3 lithium rafhlöðu  
 Þyngd 195 g án rafhlöðu  
 Verð kr. 26.900



### OLYMPUS SP-700

**6,0 milljón pixlar**  
 3 x optísk aðdráttur (38-114mm)  
 10 x stafrænn aðdráttur  
 Val á milli 24 programstillinga  
 Innbyggð flass - val á milli 3 stillinga  
 3" LCD skjár  
 Hreyfimyndataka með hjóði  
 Innbyggð 11 mb minni  
 XD minniskort  
 Camedia Master forrit  
 Þyngd 140 g  
 Verð kr. 29.900



### OLYMPUS SP-500

**6,0 milljón pixlar**  
 10 x optísk aðdráttur (38-380mm)  
 5 x stafrænn aðdráttur  
 2,5" LCD sjár  
 Val á milli 21 programstillinga og 3 manual-stillinga  
 Quicktime videoupptaka með hjóði  
 Innbyggð 10 MB minni  
 - hægt að stækka með XD minniskorti  
 Notar AA rafhlöður  
 Þyngd 285 g  
 Verð kr. 29.900



### OLYMPUS mju720SW

**Einstök hönnun**  
 Stál húsi - þólr fall úr allt að 1,5 metra hæð  
 Þólr þrýsting sem jafnast á við 3 metra dýpi  
 BrightCapture Technology sem auðveldar skoðun myndna  
 og að taka myndir án flass í litli birtu  
 7,1 milljón pixlar  
 2,5" LCD skjár  
 3 x optísk aðdráttur (38-114mm)  
 24 tókustillingar  
 Verð kr. 36.900



Frábær myndavél!

Tilvalin í útivistina!



# Nikon

– fyrir kröfuharða

### NIKON Coolpix P3

**8,1 milljón pixlar**  
 VR linsa, alvöru hristivörn  
 3,5 x aðdráttur í linsu (36-126mm)  
 16 tókustillingar  
 2,5" LCD skjár  
 Video upptaka með hjóði  
 23 MB innbyggð minni  
 - hægt að stækka með XD minniskorti  
 Aðeins 170 g án rafhlöðu  
 Notar Lithium rafhlöðu  
 Verð kr. 49.900



### NIKON D-70S

**6,1 milljón pixlar**  
 SLR  
 3008 x 2000 upplausn  
 Útskiptanleg linsa  
 Innbyggð flass  
 Program og manual stillingar  
 Linsa: DX 18-70mm  
 Þyngd 600 g án linsu  
 Verð kr. 134.900



### NIKON Coolpix P1

**8,0 milljón pixlar**  
 Þráðlaus yfirfærsla á tölvu og prentara  
 3 x aðdráttarlinsa (36-126mm)  
 4 x stafrænn aðdráttur  
 Ljósopp f/ 2,7-5,2  
 Val á milli 19 program stillinga  
 Innbyggð flass með In Camera red-eye fix  
 2,5" LCD skjár (upplausn 110.000 punktar)  
 Quicktime videotaka  
 Innbyggð 32 mb minni  
 Notar Li-ion rafhlöðu EN-EL8/180 myndir  
 fleiðstæki  
 Þyngd 170 g  
 Verð kr. 34.900



### NIKON Coolpix L4

**4,0 milljón pixlar**  
 3 x aðdráttur í linsu (38-116mm)  
 15 tókustillingar  
 2,5" LCD skjár  
 Video upptaka án hjóðs  
 10 MB innbyggð minni  
 - hægt að stækka með XD minniskorti  
 Aðeins 115 g án rafhlöðu  
 Notar AA rafhlöðu  
 Verð kr. 18.900



### NIKON Coolpix L2

**6,0 milljón pixlar**  
 3 x aðdráttur í linsu (38-116mm)  
 15 tókustillingar  
 2,5" LCD skjár  
 Video upptaka með hjóði  
 23 MB innbyggð minni  
 - hægt að stækka með XD minniskorti  
 Aðeins 120 grömm án rafhlöðu  
 Notar AA rafhlöðu  
 Verð kr. 29.900



### NIKON Coolpix S5

**6,0 milljón pixlar**  
 3 x aðdráttur í linsu (35-105mm)  
 2,5" LCD skjár  
 Video upptaka með hjóði  
 21 MB innbyggð minni  
 - hægt að stækka með XD minniskorti  
 Aðeins 165 grömm án rafhlöðu  
 Notar lithium rafhlöðu  
 Verð kr. 46.900



# ORMSSON

SÍÐUMÚLA 9  
SÍMI 530 2800

SMÁRALIND  
SÍMI 530 2900

RADIONAUST, AKUREYRI  
SÍMI 461 5000

HAFNARGÖTU 25, KEFLAVÍK  
SÍMI 421 1535

WWW.ORMSSON.IS

Kynning

# Trefjaríkt HUSK bætir meltinguna

Náttúruylfið HUSK hefur létt mörgum lífið hér á landi allt frá því innflutningur þess hófst árið 1991. HUSK er náttúrulegt, þarmastillandi efni sem unnið er úr hreinni, hreinsaðri fræskurn indversku lækningajurtarinnar plöntago psyllium og það eru einmitt trefjar í HUSK sem stuðla að góðri meltingu.

Mikil er rætt um það hversu nauðsynlegt er að leiðan sem við reyfum sé næglega trefjarík. Þrátt fyrir mikinn áróður tekst ekki öllum að reyna hæfilega magna af trefjum til að halda meltingunni eðligeri. Þar af leiðandi eru ristilöngind sjálgur leivil hjá fökk á öllum aldri og þá kemur einmitt til kasta náttúruylfið HUSK. Það hefur verið framleitt hjá danska fyrirtækinu W. Ruge Fræskur í yfir 20 ár og notið mikla vensæld á danska markaðnum allan þann tíma. Árið 1996 víðurkendu dönsk heilbrigðisráðgjafar HUSK sem náttúruylfi og sömu víðurkenningu hefur það hlotið heiti á Íslandi og í Svíþjóð.

Á vef Lyfjastofnunar, [www.lyfjastofnun.is](http://www.lyfjastofnun.is), má lesa eftirbrændi um HUSK. Náttúruylfi til meðferðar við þröskvað hægðisreglu. Til notkunar við aðstæður



Texti: Frida Hólmvaktir  
Límyndir: Örngr Þór Jóhannsson

Nú er HUSK einnig  
til í hylkjum: 225  
hylki í þakkingum!



HUSK fæst í öllum  
apótekum, í þægilegum  
200 g þakkingum.

þar sem mjúkar hægðir og auðveld hægðislausn er áskilning, t.d. þegar um sprungu við endtármisþap er að ræða eða gylfiast, eftir aðgerðir á endtármni eða endtármisþap og einnig á meðöngu. Vöðvameðferð við einnigum niðurgang af jinsum orsökum og meðferð þegar þörf er á aukinni reysju trefja, t.d. við löraðgu (irritable bowel syndrome).<sup>1</sup> Við þetta má barta að ökk er aðeins óhætt að nota HUSK á meðöngu heilur líka þegar konur eru með börn á brjósti.

Ótt er að láta há trefjaríka HUSK vera hluta morgunmatarins á hverjum degi til þess að tryggja góða trefingu. HUSK má gjarnan síða út á þöggi, jóni eða af-ryðk en einnig veifa marga að teura það úl í appleinsusala eða vatni, enda er nauðsynlegt að drekka mikið vatni á hverjum degi neyð lík HUSK og reyndar líka þar fyrir utan.

Husk er flutt inn af fyrirtækinu E.S. Óstason ehf.  
Dreifing: Lyfjadröfng ehf. Sí: 600 0000



## TALAÐ VIÐ HINA LIÐNU

Ghost Whisperer er glæný þáttaröð sem sýnd verður á Sirkus næstu miðvikudagskvöld klukkan 21.30. Aðalpersóna þáttanna er Melinda Gordon sem er nýgift og rekur antikbúð í litlum bæ. Síðan hún var lítil hefur hún getað séð og talað við hina látnu en gáfurar erfði hún frá ömmu sinni sem kenndi henni að fara rétt með þær.

Sálirnar sem Melinda nær sambandi við eiga það sameiginlegt að þurfa á aðstoð að halda við að ljúka ófrágangnum málum. Melinda kemur þannig upplýsingum að handan til þeirra sem þær eru ætlaðar. Það getur þó reynst þrautinni þyngri þar sem henni er ekki alltaf trúað. Melinda er því ekki alltaf sátt við gáfur sínar, sér í lagi nú þar sem hún er að hefja nýtt líf með eiginmanni sínum og vill einbeita sér að því. Vinkona hennar og samstarfsmaður, Andrea, dáiir Melindu fyrir hæfileika sína og



sama hvort Melindu líkar betur eða verr þá aðstoðar hún alla sem á hjálp þurfa að halda. Það er engin önnur en Jennifer Love Hewitt sem fer með aðalhlutverkið í þáttunum en með henni eru þau David Conrad og Aisha Tyler.

### » LAUGARDAGURINN 15. JÚLÍ

#### Kvöldstund með Jools Holland

Nú er að hefjast sex þátta syrpa í umsjón breska píanóleikarans Jools Hollands, en þar stíga tónlistarmenn og hljómsveitir á svið og taka lagið. Tónlistarfólkið, sem er af ýmsu tagi og víða að úr heiminum, á það allt sameiginlegt að vera af frambærilegustu sort. Í fyrsta þáttinum koma fram Foo Fighters, Black Eyed Peas, Hard Fi, Arcade Fire og Mariza. Í seinni þáttunum fimm troða meðal annars upp Robert Plant, The Go Team!, The Fall, Kaiser Chiefs, John Legend, Van Morrison, New Order, The Coral, Faith Evans, James Blunt, Beck, Doves, Plantlife, Coldplay, Jamiroquai og Billy Preston.



» SJÓNVARPIÐ KL. 19.40

### » SUNNUDAGURINN 16. JÚLÍ

#### Twenty Four

Nú er komið að lokaþætti í fimmtu þáttaröð 24. Jack Bauer hefur átt í höggi við rússneska hryðjuverkamann sem ógna öryggi bandarísku þjóðarinnar með tauga-gasárásum. Eftir því sem fram vindur kemur í ljós að hátt settir embættismenn í Hvíta húsinu eru viðriðir hryðjuverkin og þeir eru tilbúnir að beita öllum brögðum til að hindra Bauer. Í lokaþáttinum er klukkan orðin sex og tími til kominn fyrir forsetann að svara fyrir gjörðir sínar.



» STÖÐ 2 KL. 22.05


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




## Ný kremlína frá IMEDEEN® GJAFAPAKKNING

Dagkrem 20 ml  
Næturkrem 20 ml


Augnkrem 5 ml  
Serum 5 ml




**DRAMA**  
▶ **21.25**  
EVERYTHING PUT TOGETHER



**HASAR**  
▶ **21.40**  
SPEED



**KEPPNI**  
▶ **21.30**  
THE BACHELORETTE



**GAMAN**  
▶ **21.30**  
TWINS



**FRÉTTIR**  
▶ **09.00**  
FRÉTTAVAKTIN

 **SJÓNVARPIÐ**



 **SKJÁREINN**

 **SIRKUS TV**



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

**6.58** Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi **9.35** Oprah **10.20** Af **10.45** My Wife and Kids **11.05** Það var lagið **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05** My Sweet

Fat Valentina **13.50** My Sweet Fat Valentina **14.35** Arrested Development **15.05** George Lopez **15.30** Tónlist **16.00** The Fugitives **16.25** Skrímslaspiðið **16.45** Scooby Doo **17.05** Véla Villi **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** Mr. Bean  
**20.05** The Simpsons (3:22)  
**20.30** Two and a Half Men (15:24) (Tveir og hálfur maður)  
**20.55** Beauty and the Geek (7:9) (Friða og nördinn) Ljósurnar eiga að bjóða nördunum á stefnumót.

▶ **21.40** Speed (Leifturhraði) Sígild háspennumynd sem gerist í strætisvagni í Los Angeles. Brjálæðingur hefur komið fyrir sprengju í vagninum og mun hún springa ef ökutækið fer undir 80 km hraða. Strætóiinn er fullur af fólki og nú er úr vöndu að ráða. Stranglega bönnuð börnum.

**23.35** Daredevil (B. börnum) **1.15** Shanghai Knights (Bönnuð börnum) **3.05** The Night Caller (Stranglega bönnuð börnum) **4.40** The Simpsons (3:22) **5.05** Fréttir og Ísland í dag **6.15** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

**7.00** 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e) **8.45** Óstöðvandi tónlist

**16.00** Völlí Snær (e) **16.30** Point Pleasant (e) **17.15** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö (e)

**19.00** Beverly Hills 90210  
**19.45** Melrose Place  
**20.30** One Tree Hill Húmor, drama, og bullandi rómantik, – allt í einum pakka!

▶ **21.30** The Bachelorette III Þriðja syrpa þessa vinsæla raunveruleikapáttar. Áhorfendur muna eflaust vel eftir Jennifer Schefft sem heillaði milljónaerfingjann Andrew Firestone upp úr skónum í þriðju þáttaröð The Bachelor á SkjáEinum. Þau trúlofuðu sig með pompi og prakt en ástin entist ekki og Jennifer sat eftir með sárt ennið. Nú fær hún annað tækifæri til að finna þann eina rétta.

**22.30** Law & Order: Criminal Intent

**23.20** C.S.I.: Miami (e) **0.10** Boston Legal (e) **1.00** Love Monkey – NYTT! (e) **1.45** Beverly Hills 90210 (e) **2.30** Melrose Place (e) **3.15** Jay Leno (e) **4.00** Óstöðvandi tónlist

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

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

**18.30** Kvöldfréttir  
**19.00** Ísland í dag  
**19.40** Peningarnir 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 (5:12) (Sóttí dóttur sína til Kína)

**21.00** Fréttir  
**21.10** 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringapáttur.  
**22.00** Fréttir Fréttir og veður  
**22.30** Peningarnir okkar

**23.10** Kvöldfréttir **0.10** Fréttavaktin **3.10** Fréttavaktin **6.10** Peningarnir okkar



# Delilah

## STUÐNINGSSOKKAR

- ✓ ferdalög
- ✓ þreyta
- ✓ bjúgur og bólga
- ✓ meðganga ædahnútar
- ✓ álag og miklar stöður



**PÓKER**

▶ **21.30**

HEIMSBÍKARINN Í PÓKER



**GAMAN**

▶ **20.00**

SIDEWAYS



**STÖÐ 2 BÍÓ**



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

12.00 Motorcycling: Grand Prix in Sachsenring, Germany 13.00 Cycling: Tour de France 15.30 All Sports: Watts Prime 16.15 Pool: Euro Tour in Germany 17.00 Strongest Man: Grand Prix 18.00 Tna Wrestling: Action from the Usa 19.00 Freestyle Motocross: Usa vs Europe Tour in Switzerland 20.00 Cycling: Tour de France 21.15 Cycling: Tour de France - Backstage 21.30 Xtreme Sports: Yoz Xtreme 22.00 News: Eurosportnews Report 22.15 Sumo: Natsu Basho 23.15 News: Eurosportnews Report

**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 The Really Wild Show 15.00 Garden Challenge 15.30 Flog It! 16.15 Escape to the Country 17.00 Monarch of the Glen 18.00 Queen & Country 19.00 Strictly Come Dancing 20.15 Radical Highs 20.30 Blackadder II 21.00 Top Gear 20.22 Strictly Come Dancing: Results Show 22.30 Popcorn 23.20 The Private Life of a Masterpiece 0.10 The Private Life of a Masterpiece 1.00 The Mark Steel Lectures 1.30 Ever Wondered About Food 2.00 So What Do You Do All Day?

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Big Cat Crisis 13.00 Secret Bible 14.00 Ultimate Chopper 15.00 Strange Days on Planet Earth 16.00 Hunter Hunted 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 Monster Lobster 19.00 Ultimate Oil Rig 20.00 The Bombing War 21.00 The Bombing War 22.00 Air Crash Investigation 23.00 The Bombing War 0.00 The Bombing War

**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 Dingoes - Outlaws of the Outback 17.30 Monkey Business 18.00 Crocodile Hunter 19.00 New Breed Vets with Steve Irwin 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Venom ER 22.00 The Planet's Funniest Animals 22.30 The Planet's Funniest Animals 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 The Greatest Ever 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 Raw Nature

**TRAVEL CHANNEL**

12.00 Don't Forget Your Passport

13.00 Adventures and Experiences 13.30 Distant Shores 14.00 Globe Trekker 15.00 Travel 2006 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

**MTV**

12.00 Made 13.00 Wishlist 14.00 TRL 15.00 World Chart Express 16.00 Just See MTV 16.30 This Is the New Sh't 17.00 Dance Floor Chart 18.00 Punk'd 18.30 Viva La Bam 19.00 Wild Boyz 19.30 Barrio 19.20 Top 10 at Ten 21.00 Stankervision 21.30 Trailer Fabulous 22.00 Party Zone 23.00 Just See MTV

**VH1**

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

**E! ENTERTAINMENT**

11.30 Behind the Scenes 12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 THS Angelina Jolie 14.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 15.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 16.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 17.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 THS Mark Wahlberg 20.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 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 Bad Girls 0.00 THS Mark Wahlberg 1.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 2.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 3.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 4.00 E! Entertainment Special 5.00 101 Craziest TV Moments 6.00 Fashion Police 6.00 Mucha Lucha!

**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 Viva Las Bravo 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**

11.50 Stella 13.40 The Scalphunters 15.20 Memories of Me 17.00 Heat 18.40 The Eleventh Commandment

20.15 Brannigan 22.05 Save Me 23.35 Teachers 1.25 She's Gotta Have It

**TCM**

19.00 Demon Seed 20.35 The Power 22.25 Dark of the Sun 0.05 Mrs Miniver 2.20 The Power and the Prize

**HALLMARK**

12.30 Drive Time Murders 14.15 A Storm in Summer 16.00 Touched By An Angel Ili 17.00 McLeod's Daughters 18.00 Silent Predators 19.45 Dead Zone 20.45 Marian Agan 22.30 Dead Zone 23.15 The Right To Remain Silent 0.45 Marian Agan 2.30 Silent Predators

**BBC FOOD**

12.00 The Best 12.30 A Cook's Tour 13.00 Gondola On the Murray 13.30 Deck Dates 14.00 John Cleese's Wine for the Confused 15.00 Safari Chef 15.30 Saturday Kitchen 16.00 Great Food Bites 16.30 Delhi Belly 17.00 Chefs at Sea 17.30 Stately Suppers 18.00 James Martin Sweet 18.30 The Cookworks 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

**DR1**

11.50 Grønne haver 12.20 Stenovn i Filandshaven 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 Når tilbud dræber 14.00 Yu-Gi-Oh! 14.20 Fragglerne 14.45 SommerSummer 15.45 Zoe Kezako 16.00 Fredagsbio 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 På skudhånd 21.35 På kurs mod katastrofen

**NRK 1**

13.00 Fristelser 14.20 Rovfuglane 15.00 The Tribe - Kampen for tilværelsen 15.25 The Tribe - Kampen for tilværelsen 15.50 Oddasat - Nyheter på samisk 15.55 Nyheter på tegnspråk 16.20 Lisa 16.05 Midt i planeten 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Der ingen skulle tru at nokon kunne bu 18.00 Friidrett: Golden League fra Roma 20.30 Daiziel & Pascoe 21.00 Kveldsnytt 21.15 Dalziel & Pascoe 22.20 ABBA dabba doo

**SVT 1**

13.00 Uppdrag granskning - sommarspecial 14.00 Rapport 14.05 Gomorron Sverige 15.00 Danska kungafamiljen i Grönland 16.00 Grön glädje 16.25 Alla tiders ting 16.30 Supersnällasilversara och Stålhjärta 16.55 Krumelurdjur 17.00 Bröderna Lejonhjärta 17.30 Rapport 18.00 Saltön 19.00 Grattis Victoria 20.30 Friidrott: SM utomhus 20.45 Rapport 20.55 Allsång på Skansen 21.55 Herlufsholm 22.25 Vampyrernas natt 0.10 Sändning från SVT24

18.00 Íþróttasjallið 18.12 Sportið

18.30 HM 2006 (Ástralía - Japan)

20.10 Gillette Sportpakinn (Gillette World Sport 2006)

20.35 Súpercross (World Supercross GP 2005-06)

▶ **21.30 World Poker** (Heimsbíkarinn í póker) Snjöllustu pókerspilarar veraldar koma saman á heimsmótaröðinni en hægt er að fylgjast með frammistöðu þeirra við spilaborðið í hverri viku á Sýn. Póker á sér merka sögu en til eru ýmis afbrigði spilsins. Á seinni árum hefur póker átt miklum vinsældum að fagna víða um heim og kemur margt til. Ekki síst veglegt verðlaunafé sem freistar margra.

23.00 4 4 2 0.00 NBA - úrslit

**6.00 Sideways** (Bönnuð börnum) **8.05 Kalli á þakinu** **10.00 Triumph of Love** **12.00 Spider-Man 2** **14.05 Kalli á þakinu** **16.00 Triumph of Love** **18.00 Spider-Man 2**

▶ **20.05 Sideways** (Hliðarspor) Kostuleg gamanmynd með hádramatiskum undirtóni, um vínelskandi einmana sálir í leit að hamingjunnni, hinni einu sönnu ást og hinu eina sanna rauðvíni. Paul Giamatti og Thomas Haden Church fara á kostum í hlutverki tveggja félaga sem skella sér í vínsmökkunarferð á vénekrur í Kaliforníu. 2004. Bönnuð börnum.

**22.10 All About the Benjamins** (Allt fyrir aurnana) Hasarmynd, uppfull af spennu og gríni. Aðalhlutverk: Ice Cube, Mike Epps, Tommy Flanagan. Leikstjóri: Kevin Bray. 2002. Str. b. börnum.

**0.00 Deathlands** **2.00 Identity** (Stranglega bönnuð börnum) **4.00 All About the Benjamins** (Stranglega bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

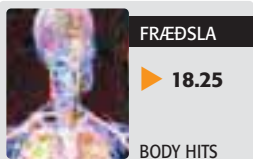
» EKKI MISSA AF...

**Sideways**

Hliðarspor er margrómuð verðlaunamynd um vínelskandi, einmana sálir í leit að hamingjunnni, hinni einu sönnu ást og hinu eina sanna rauðvíni. Paul Giamatti og Thomas Haden Church fara á kostum í hlutverki tveggja félaga sem skella sér í vínsmökkunarferð á vénekrur í Kaliforníu, fáeinum dögum áður en sá síðarnefndi gengur í það heilaga. Ferðin á eftir að verða örlogarík og grátbrosleg fyrir báða mennina. Myndin var tilnefnd til fimm Óskarsverðlauna og hlaut verðlaunin fyrir besta handritið byggt á öðru verki.



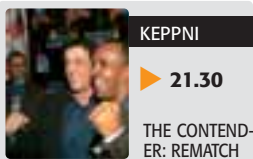
» STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.05



**FRÆDSL A**  
▶ **18.25**  
BODY HITS




**KEPPNI**  
▶ **20.05**  
ÞAÐ VAR LAGIÐ



**KEPPNI**  
▶ **21.30**  
THE CONTENDER: REMATCH



**DRAMA**  
▶ **21.00**  
CLUBHOUSE



**FEMÍNISMI**  
▶ **10.10**  
ÓÞEKKT

**SJÓNVARPIÐ**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**

**NFS**

MORGUNN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bára (10:26) **8.06** Bú! (23:26) **8.17** Lubbi læknir (20:52) **8.30** Bitte nú! (29:40) **8.55** Sigga ligga lá (20:52) **9.08** Sögurnar okkar (3:13) **9.16** Matta fóstura og ímynduðu vínir hennar (5:26) **9.38** Gló magnaða (59:65) **10.02** Spæjarar (29:52) **10.25** Latibær **10.50** Kastljós **11.20** Fótboltaæði (6:6) **11.50** Formúla 1

**7.00** Engie Benjy **7.10** Ruff's Patch **7.20** Andy Pandý **7.25** Barney **7.50** Töfravagninn **8.15** Kærleiksbirnir **8.30** Gordon the Garden Gnome **9.00** Animaníacs **9.20** Leðurblökumaðurinn **9.40** Kalli kanína og félagar **9.50** Kalli kanína og félagar **9.55** Kalli kanína og félagar **10.05** Títeuf **10.30** Scooby Doo 2: Monsters Unleashed **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Bold and

**12.00** Dr. Phil (e) **14.15** South Beach (e) **15.00** Point Pleasant (e) **15.50** One Tree Hill (e) **16.45** Rock Star: Supernova (e)

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

DAGUR

**13.15** Íslandsmótið í vélhjólakstri (1:4) **13.45** Gullmót í frjálsum íþróttum **16.35** Íþróttakvöld **16.50** Opna breska **17.50** Tákn málsfréttir **18.00** Hope og Faith (57:73)  
▶ **18.25** Búksorgir (1:6)

the Beautiful **12.45** Bold and the Beautiful **13.05** Bold and the Beautiful **13.25** Bold and the Beautiful **13.45** Bold and the Beautiful **14.10** Idol – Stjörnuleit **15.05** Idol – Stjörnuleit **15.35** Monk **16.20** The Apprentice **17.10** Órlogadagurinn **17.45** Martha

**12.00** Dr. Phil (e) **14.15** South Beach (e) **15.00** Point Pleasant (e) **15.50** One Tree Hill (e) **16.45** Rock Star: Supernova (e)

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

KVÖLD

**18.54** Lottó  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.40** Kvöldstund með Jools Holland (1:6) (Later with Jools Holland) Tónlistarmenn og hljómsveitir stíga á svið og taka lagið í þætti breska pianóleikarans Jools Holland's. Í þessum þætti koma fram Foo Fighters, Black Eyed Peas, Hard Fi, Arcade Fire og Mariza.

**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. Hann lifir ekki hefðbundnu lífi eins og flestir halda. George er nefnilega ofurmaður frá annarri plánetu.

**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 áhorfanda á sínum tíma.

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

**20.45** Vinnukonan (Cotton Mary) Bresk bíomýnd frá 1999. Myndin gerist um miðja síðustu öld og segir frá indverskri konu sem leggur undir sig heimili breskar fjölskyldu á Malabar-ströndinni. Leikstjóri er Ismail Merchant og meðal leikenda eru Greta Scacchi, Madhur Jaffrey, James Wilby og Sarah Badel.

**19.40** Oliver Beene (12:14) Bernskubrek Ólivers Beenes koma öllum í gott skap. Það hefur alltaf verið erfitt að vera lítilíngur aldrei svona skemmtilegt.  
▶ **20.05** Það var lagið Gestasöngvarar að þessu sinni koma allir úr rómaðri Abba-söngsýningu sem gekk fyrir fullu húsi á Broadway fyrir nokkrum árum. Birgitta Haukdal og Guðbjörg Magnúsdóttir syngja á móti Rúnu Gerði og Huldu Gest.

**20.30** Kelsey Grammer Sketch Show – lokapáttur Bráðfyndinn sketsapáttur þar sem Kelsey Grammer fer á kostum. Meðal brandarhöfundar er Ricky Gervais, maðurinn á bak við The Office.

**21.00** Clubhouse (11:11) (e) (Player Rep) Heitasta ósk Petes Youngs ræstir þegar hann fær draumavinnuna sína, sem kyfuvæinn hjá hafnaboltaliðinu New York Empires.  
**21.45** Falcon Beach (6:27) (e) (Summer Solstice)  
**22.30** Supernatural (22:22) (e) (Devil's Trap) Yfirnátturlægir þættir af bestu gerð. Bræðurnir Sam og Dean hafa frá barnæsku hjálpað föður þeirra að finna illu öflin sem myrtu móður þeirra. Einn daginn hverfur faðir þeirra og fara þeir bræðurnir í mikið ferðalag til þess að finna föður sinn. Á meðan Sam og Dean elta visbendingar sem þeir hafa fundið lenda þeir alls kyns illum öflum sem þeir eru staðráðnir í að stöðva. Bönnuð börnum.

**22.45** Gattaca (Gattaca) Bandarísk spennumynd frá 1997. Myndin gerist í framtíðinni og segir frá manni með hjartagalla sem villir á sér heimildir til að fá tækifæri til að ferðast út í geiminn. Leikstjóri er Andrew Niccol og meðal leikenda eru Ethan Hawke, Uma Thurman og Gore Vidal. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 12 ára.

**21.15** House of Sand and Fog (Hús byggt á sandi) Ameríski draumurinn er krufinn á miskunnarlausan hátt í þessari margrómuðu verðlaunamynd. Með aðalhlutverk fara tveir Óskarsverðlaunahafar Jennifer Connelly og Ben Kingsley. Leikstjóri: Vadim Perelman. 2003. B. börnum.

**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. Eldri systkini hennar ráða öllu á heimilinu, og hafa öll mismunandi hugmyndir um hvað sé Brooke fyrir bestu.  
▶ **21.30** The Contender: Rematch Við hitum upp fyrir aðra þáttaröð The Contender sem hefst á SkjáEinum þann 24. júlí næstkomandi. Valdir keppendur síðustu þáttaraðar skora á keppinauta sína aftur.

**21.00** Skaftahlíð Maður vikunnar. Víðtal í umsjá fréttastofu NFS.  
**21.35** Vikuskammturinn Samantekni með áhugaverðasta efni NFS frá vikunni sem er að líða.  
**22.30** Kvöldfréttir

NÓTT

**0.30** Tveir dagar í dalnum (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára. e) **2.10** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

**23.15** The Bread, My Sweet **1.00** Johnny English **2.25** Benny and Joon **4.00** Terminator 3: Rise of the Mac (Stranglega bönnuð börnum) **5.45** Fréttir Stöðvar 2 **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

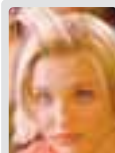
**23.30** The Bachelorette III (e) **0.20** Law & Order: Criminal Intent (e) **1.05** Wanted (e) **1.50** Beverly Hills 90210 (e) **2.35** Melrose Place (e) **3.20** Tvöfaldur Jay Lenó (e) **4.50** Óstöðvandi tónlist

**23.10** Síðdegisdagskrá endurtekin



BOX

► **01.00**  
SHANE MOSLEY  
VS. FERNANDO  
VARGAS



GAMAN

► **20.00**  
THERE'S  
SOMETHING  
ABOUT MARY



ERLENDAR STÖÐVAR

**EUROSPORT**

12.00 Motorcycling: Grand Prix Germany 13.00 Cycling: Tour de France 16.00 Field Hockey: Champions Trophy Netherlands 17.00 Field Hockey: Champions Trophy Netherlands 18.00 Snooker: Snooker Hall of Fame 19.00 Martial Arts: Paris-beryc 20.00 Cycling: Tour de France 21.15 Xtreme Sports: Yoz Mag 21.45 News: Eurosportnews report 22.00 Fight Sport: Fight Sport Pride Fc 23.30 News: Eurosportnews report

**BBC PRIME**

12.00 Doctors 12.30 Doctors 13.00 Doctors 13.30 Doctors 14.00 Shark Battlefield 15.00 Top of the Pops 15.40 Keeping up Appearances 16.10 Keeping up Appearances 16.40 Strictly Come Dancing 18.00 One Foot in the Grave 18.30 Strictly Come Dancing: Results Show 19.30 Queen & Country 20.30 Liar 21.00 Louis Theroux's Weird Weekends 22.00 Popcorn 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 2.00 The Business 2.30 The Business

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Megastructures 13.00 Megastructures 14.00 Tornado Intercept 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Egypt - King Tut Uncovered 18.00 Serengeti 19.00 Air Crash Investigation 20.00 Two Men Went to War 22.00 Dambusters 23.00 Wild Sex 0.00 Wild Sex

**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 Raising Baby Seal 19.00 Flying Home 20.00 Natural World 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 Raising Baby Seal 1.00 Flying Home

**DISCOVERY CHANNEL**

12.00 Impossible Heists 13.00 Colosseum Rome's Arena of Death 14.00 The Curious Case of the Vinland Map 15.00 Blue Planet 16.00 Ray Mears' Buscraft 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 Colosseum Rome's Arena of Death 1.55 The Curious Case of the Vinland Map 2.45 Blue Planet

**TRAVEL CHANNEL**

12.00 Globe Trekker 13.00 Treks in a Wild World 13.30 Distant Shores 14.00 Swiss Railway Journeys 15.00 Adventures and Experiences 15.30 Dream Destinations 16.00 Casinos of the World 16.30 The Travel Bug 17.00 Yatra - Indian Travels 17.30 Yatra - Indian Travels 18.00 Globe Trekker 19.00 Earthwalkers 19.30 Distant Shores 20.00 Opening Soon 20.30 Dream Destinations 21.00 Globe Trekker Specials 22.00 Casinos of the World 22.30 The Thirsty Traveler 23.00 Alby Mangels - Adventure Bound

**MTV**

12.00 Made 13.00 Made 14.00 TRL 15.00 MTV Making the Movie 15.30 Just See MTV 16.30 The Essential Gorillaz 17.00 European Top 20 18.00 The Fabulous Life Of 18.30 Cribbs 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 Smells Like the 90's 13.00 Smells Like the 90's 14.00 Smells Like the 90's 15.00 Smells Like the 90's 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Hogan Knows Best 17.30 Cribbs 18.00 A-Z Angelina Jolie 18.30 A-Z Johnny Depp 19.00 Behind the Music 20.00 Behind the Music 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 E! Entertainment Special 15.00 THS Jessica, Ashlee and The Simpson Family 17.00 Child Star Confidential 17.30 10 Ways 18.00 E! News Weekend 19.00 Stranded With A Star: Who Would You Choose? 21.00 Sexiest Red Carpet Divas 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 Stranded With A Star: Who Would You Choose? 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 Viva Las Bravo 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**

12.55 The Secret Invasion 14.30 The Group 17.00 The Eleventh Commandment 18.35 Popi 20.25 Far North 21.55 Give Me Your Life 23.25 Born to Win 0.55 Cutler's Way 2.50 F.I.S.T.

**TCM**

19.00 Savage Messiah 20.40 Brass Target 22.30 Nora Prentiss 0.25 Mr Skeffington 2.30 Murder Most Foul

**HALLMARK**

10.45 The Scoundrel's Wife 12.30 Back To You And Me 14.15 Snow White 16.00 Wild At Heart 16.45 Wild At Heart 17.45 The Scoundrel's Wife 19.30 Law & Order: Svú 20.30 Out Of Order 22.15 Johnson County War 0.00 Law & Order: Svú 0.45 Out Of Order

**BBC FOOD**

11.30 Stately Suppers 12.00 James Martin Sweet 12.30 The Cookworks 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 Jimmy's Farm 19.00 The Manic Organic 19.30 Chef 20.00 Chef at Home 20.30 Street Cafe 21.00 The Cookworks 21.30 Ready Steady Cook

**DR 1**

11.50 Ninja Turtles 12.15 SommerSummarum 13.15 Historien om John Henry 13.30 Drömmen er din 15.10 Uafas fredsmisjon 15.40 Fær søndagen 15.50 Held og Lotto 16.00 Emil fra Lønneberg 16.30 TV Avisen med vejrret 16.55 SportNyt 17.00 Det lille hus på prærien 17.50 AfenTour 2006 18.15 Tilbage til Fremtiden 20.05 Columbo: Et spor af mord 21.35 Shiner

**NRK 1**

11.35 Golden League fra Roma 14.05 Gjensynet 15.05 Livet med Larkins 16.00 Gisle Wink på eventyr 16.25 Tigeren Curry 16.35 Klart som vatten 17.00 Dagsrevyen 17.30 Lotto-trekning 17.40 'Allo, 'Allo! 18.10 Hodejegerne 19.15 Kar for sin kilt 20.10 Fakta på lørdag: Drømmen om hner 21.00 Kveldsnytt 21.15 Den talentfulle mr Ripley

**SVT 1**

11.40 Grattis Victoria 13.10 Elake kocken 14.00 Packat & klart sommar 14.30 Tennis: Swedish Open Båstad 16.00 Ju fler desto bättre 16.30 Disneydags 17.30 Rapport 17.45 Sportnytt 18.00 Karl för sin kilt 18.55 Ja, visst har du hört den förut? 19.05 Minnenas television 20.40 Friidrott: Utomhus-SM 20.55 Rapport 21.00 Maggjes nya liv 21.50 Goldbergvariationerna 22.45 Kod okänd 0.40 Sändning från SVT24

12.00 HM 2006 13.40 4 4 2 14.40 Kraftasport 15.10 US PGA í nærmýnd 15.40 World Poker 17.10 KB banka mótaröðin í golfi 2006

19.10 **Kóngur um stund (1:16)** Hestamenn eru þekktir fyrir að vera skemmtilegir og lífsglatt fólk og hér fáum við að kynnst mörgum þeirra, landsþekktum sem lítt þekktum.

19.40 **Maradona - heimildamynd (Maradona documentary)** Diego Armando Maradona var besti knattspyrnumaður heims. Hér er fjallað um leið hans á toppinn og líka hraða niðurleið hans á botninn.

20.40 **Box - J. Calzaghe vs. J. Lacy (Box - J. Calzaghe vs. J. Lacy)** Útsending frá einvígi Joe Calzaghe og Jeff Lacy sem fram fór 4. mars 2006. Þeir þykja ein allra stærstu efnið í Evrópu. Þeir höfðu aldrei tapað bardaga fyrir þetta einvígi og voru með ótrúlegt skor. Calzaghe hefur 40 sinnnum mætt í hringinn og sigrað þá alla, 31 þeirra með rothöggi. Lacy hefur 21 sinni mætt í hringinn og unnið þá alla, 17 með rothöggi.

21.45 **Box (Box - Oscar De la Hoya vs. Ricardo Mayorga)** Upptaka frá bardaga þeirra De la Hoya og Ricards sem fram fór í maí.

6.00 There's Something About Mary 8.00 Kangeroo Jack 10.00 Interstate 60 12.00 Adventures Of Priscilla, Queen Of the Desert (e) 14.00 Kangeroo Jack 16.00 Interstate 60 18.00 Adventures Of Priscilla, Queen Of the Desert (e)

► **20.00 There's Something About Mary** (Það er eitt hvað við Mary) Ærslafull gamanmynd sem á fáa sína líka. Ted Stroehmann á erfitt með að gleyma hinni þökkafullu Mary og ræður einkaspæjara til þess að hafa uppi á stúlkunni. Aðalhlutverk: Matt Dillon, Ben Stiller, Cameron Diaz. 1998. Leyfð öllum aldurshópum.

22.00 **Broken Arrow (e)** (Brotin ör) John Travolta og Christian Slater fara með aðalhlutverk í þessari háspennu mynd leikstjórans Johns Woo. Sögubráðurinn er á þá leið að flugmaðurinn Vic og Riley félagi hans eru í leyfilegri sendiför með kjarnaodda þegar vélinni er rænt. Riley áttar sig fljótlega á því að Vic stendur á bak við ránið og verður að beita öllu því sem hann hefur lært af Vic til að bjarga jörðinni frá tortímingu. 1996. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 2 Fast 2 Furious (Bönnuð börnum) 2.00 The Good Girl (Bönnuð börnum) 4.00 Broken Arrow (e) (Stranglega bönnuð börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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

► **23.30 Box - Ricky Hatton - Luis Call**

# ÚTSALA

## ALLT AÐ 70%



kr.99.900.-

JANE TUNGUSÓFI  
DÖKKUR OG LJÓS



kr.159.900.-

TUNGUSÓFI  
ALKLÆDDUR ÍTÖLSKU LEÐRI  
BEIGE, SVARTUR OG DÖKKBRÚNN



kr.59.900.-

SAGA TUNGUSÓFI



kr.49.900.-

MADRID 3JA SÆTA SÓFI  
DÖKKUR, LJÓS OG RAUÐUR



kr. 23.900.-

EXPERT OPTIMAL DÝNA, BOTN OG FÆTUR (90X200)

kr. 32.900.-

EXPERT OPTIMAL DÝNA, BOTN OG FÆTUR (120X200)

# FJÖLDI ANNARA TILBOÐA!



# ÚTSALA

## AFSLÁTTUR

CAMILLA 3+2 SÓFASETT

kr. 39.900.-

CAMILLA 3+2 SÓFASETT



kr. 39.900.-

MEGAN HÆGINDASTÓLL  
MEÐ MICROFIBERÁKLÆÐI



RAFMAGNSNUIDD

kr. 49.900.-

MEGAN HÆGINDASTÓLL  
MEÐ ÍTÖLSKU LEÐRI



kr. 39.900.-

HÆGINDASTÓLL - SKEMILL FYLGIR  
MEÐ ÍTÖLSKU LEÐRI

VISA OG EURO  
RÁÐGREIÐSLUR  
ALLT AÐ 36 MÁN.


**VISALán**  
- HAGSTÆÐAR AFBORGANIR

# SETT

HÚSGAGNAVERSLUN

OPNUNARTÍMI: **MÁNUD - FÖSTUD** 11:00 - 18:00 **LAUGARDAGA** 11:00 - 16:00 **SUNNUDAGA** LOKAÐ


SETT HÚSGAGNAVERSLUN • ASKALIND 2A - 201 KÓPAVOGUR - SÍMI 534 1400 - WWW.SETT.IS



**KAPPAKSTUR**  
▶ **11.30**  
FORMÚLA 1




**SAKAMÁL**  
▶ **21.20**  
COLD CASE



**LOKAPÁTTUR**  
▶ **22.30**  
WANTED



**GAMAN**  
▶ **20.30**  
BERNIE MAC



**REYNSLUSÖGUR**  
▶ **19.10**  
ÖRLAGA-DAGURINN

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**



MORGUNN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.01** Bubbi byggir (807:813) **8.11** Geirharður bojing bojing (6:26) **8.33** Hopp og hí Sessami (10:26) **8.57** Konstanse (4:6) **9.02** Stjáni (58:58) **9.26** Sígildar teiknimyndir (21:29) **9.34** Liló & Stitch (41:49) **9.56** Gæluðyr úr geimnum (18:26) **10.20** Latibær **11.00** Kóngur um stund (5:12) ▶ **11.30** Formúla 1

**7.00** Pingu **7.05** Jellies **7.15** Barney **7.40** Myrkfælnu draugararnir (39:90) **7.55** Stubbarnir **8.20** Noddy **8.30** Könnuðurinn Dóra **9.15** Taz-Mania 1 **9.35** Ofurhundurinn **10.00** Kalli litli kanína og vinir hans **10.25** Barnatími Stöðvar 2 (Horance og Tína) **10.50** Hestaklúbburinn **11.15** Sabrina – Unglingsnornin **11.35** Ævintýri Jonna Quests

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

DAGUR

**14.00** Íslandsmótið í hestafþróttum **16.15** Taka tvö (8:10) **17.05** Vesturálmán (11:22) **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar (11:31) **18.28** Ævintýri Kötú kanínu (10:13)

**12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Neighbours **13.10** Neighbours **13.30** Neighbours **13.50** Neighbours **14.15** Það var lagið **15.25** Curb Your Enthusiasm (4:10) **15.55** Walk Away and I Stumble **17.05** Veggfóður (4:20) **17.45** Martha

**12.30** Whose Wedding is it Anyway? (e) **13.20** Beautiful People (e) **14.10** The O.C. (e) **15.10** The Bachelorette III (e) **16.00** America's Next Top Model V (e) **17.00** Brúðkaupsþátturinn Já (e) **18.00** Borgin mín (e)

**12.00** Hádegisfréttir / Íþróttir / Veður / Leiðarar dagblaða **12.25** Pressan **14.00** Fréttir **14.10** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku **15.00** Vikuskammturinn **16.00** Fréttir **16.10** Pressan **17.45** Hádegis E **18.00** Veðurféttir og íþróttir

KVÖLD

**18.40** Töfrahringurinn Leikin sænsk barnamynd. e.  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.35** Út og suður (11:17) Gísli Einarsson fer um landið og heilsar upp á forvitnilegt fólk. Dagskrárgerð: Gísli Einarsson og Freyr Arnarson. Textað á síðu 888 í Textavarp.  
**20.00** Í skugga valdsins (2:2) (Im Schatten der Macht) Þýsk sjónvarpsmynd í tveimur hlutum frá 2003 um Willy Brandt og síðustu daga hans í embætti kanslara Vestur-Þýskalands árið 1974. Leikstjóri er Oliver Storz og meðal leikenda eru Michael Mendl, Jürgen Hentsch, Dieter Pfaff, Matthias Brandt og Barbara Rudnik.  
**21.30** Helgarsportíð  
**21.50** Lúkas (Luukas) Eistnesk sjónvarpsmynd frá 1995 gerð eftir leikriti Guðmundar Steinessonar. Hér segir af eldri hjónum sem nostra við heimili sitt og eru upptekin af næstu máltíð. Enda stendur mikið til því að presturinn er væntanlegur til kvöldverðar. Samskipti þeirra eru sérkennileg, klerkurinn nýtur þess að hjónin dekra við hann og ekki í fyrsta skipti. Leikstjóri er Tönu Virve og meðal leikenda eru Ita Ever, Jūri Jārvet og Ain Lutsepp.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.10** Örlagadagurinn (6:12) (Örlagadagurinn)  
**19.45** Jane Hall's Big Bad Bus Ride (2:6) (Stórfenglegar strætóferðir Jane Hall) Nýir, frumlegir og dásamlegir breskir dramaþættir, þar sem fylgst er með Jane Hall, uppreisnargjarnri og yfirmáta rótlausri ungru konu.  
**20.35** Monk (6:16) (Mr. Monk Goes To A Wedding) Einkaspæjarinn sérvitri, Monk, snýr aftur í nýrri þáttaröð.  
▶ **21.20** Cold Case (17:23) (Óupplýst mál) Handklæði fullt af eitri kemur í leitirnar og verður til þess að Lily ákveður að hefja á ný rannsókn á andlátí tennisstjörnu árið 1973. Bönnuð börnum.  
**22.05** Twenty Four (24:24) Í lokapættinum er klukkan orðin sex og tími til kominn fyrir forsetann að svara fyrir gjörðir sínar. Str. b. börnum.  
**22.50** The Recruit (Nýliðinn) Háspennmynd þar sem traust, svik og blekkingar leika stórt hlutverk. James Clayton klífur metorðastigann hratt hjá bandarísku leyningjónustunni, CIA. Aðallutverk: Al Pacino, Colin Farrell, Bridget Moynahan, Gabriel Macht. 2003. Stranglega bönnuð börnum.

**18.30** Völli Snær (e) Undrakokkurinn Völundur er áhorfendum SkjásEins ekki að öllu ókunnugur og sumar sýnir SkjárEinn glæpnýja þáttaröð um eldarmennsku Völundar.  
**19.00** Beverly Hills 90210  
**19.45** Melrose Place  
**20.30** Point Pleasant Spennandi, dularfullur og dramatískur unglingaþáttur.  
**21.30** C.S.I.: New York – NÝTT! C.S.I. New York saka-málþættirnir vinsælu halda nú áfram á SkjáEinum. Stórleikarinn Gary Sinise og Providence leikkonan Melina Karakades eru í forsvari fyrir réttarrannsóknardeild sem rannsakar mjög erfið sakamáli í New York.  
▶ **22.30** Wanted – lokapáttur Sérsveit innan lögreglunnar í Los Angeles sem sér um að elta uppi hættulegustu glæpamenn borgarinnar er umfjöllunarefni þessara hörkuspennandi þátta. Hér eru á ferðinni lögregluþættir sem eiga enga sína líka.

**18.30** Fréttir NFS  
**19.10** Friends (14:17) (e)  
**19.35** Friends (15:17) (e)  
**20.00** Pípóla (1:8) (e)  
▶ **20.30** Bernie Mac (14:22) (e) (Getaway)  
**21.00** Killer Instinct (7:13) (e) (Game Over) Hörkuspennandi þættir um lögreglumenn í San Francisco og baráttu þeirra gegn hættulegustu glæpamönnum borgarinnar. Bönnuð börnum.  
**21.50** Clubhouse (11:11) (e) (Player Rep) Heitasta ósk Petes Youngs ræstir þegar hann fær draumavinnuna sína sem kylfuvinnu hjá hafnaboltaliðinu New York Empires. Þar kynnist hann öllum stjórnumum í liðinu og hefst mikill vinskapur á milli Petes og fyrirlíðans sem trúir því statt og stöðugt að Pete sé lukkgripur liðsins. Vandamálið er að hann getur ekki sagt móður sinni frá því.  
**22.40** Falcon Beach (6:27) (e) (Summer Solstice) Falcon Beach er sumarleyfisstaður af bestu gerð. Þangað fer fólk til að slappa af og skemmta sér í sumarfríinu sínu, enda snýst allt þar um sumar og frelsi.

**18.30** Kvöldfréttir  
▶ **19.10** Örlagadagurinn (6:12) (Örlagadagurinn) Sigríður Arnardóttir, Sirrý, ræðir við Íslendinga, bæði þekktu og óþekktu, um örlagadaginn í lífi þeirra, daginn sem gjörbreytti öllu. Þátturinn er sýndur í opinni dagskrá og einnig á NFS. Dagskrárgerð: Sigríður Arnardóttir.  
**19.45** Hádegisviðtalið (frá föstudegi)  
**20.00** Pressan Viðtalsþáttur í umsjá Róberts Marshall þar sem tekin verða fyrir heitustu málefni vikunnar úr fréttaiðningnum og fjölmörgum.  
**21.35** Vikuskammturinn Samantekt með áhugaverðasta efni NFS frá vikunni sem er að líða.  
**22.30** Kvöldfréttir

NÓTT

**23.15** 25 tímar **23.40** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

**0.40** Reversible Errors (1:2) **2.05** Reversible Errors (2:2) **3.30** Tortilla Soup **5.10** Curb Your Enthusiasm (4:10) **5.40** Fréttir Stöðvar 2 **6.20** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

**23.15** September **0.35** C.S.I. (e) **1.30** The L Word (e) **2.20** Beverly Hills 90210 (e) **3.05** Melrose Place (e) **3.50** Óstöðvandi tónlist

**23.30** X-Files (e) **0.20** Jake in Progress (8:13) **0.45** Smallville (9:22) (e) **1.30** Sirkus RVK (e)

**23.10** Síðdegisdagskrá endurtekin

**LANDSBANKAD.**

▶ **19.45**

► **FH – VALUR**



**SPENNA**

▶ **20.00**

► **THE CLEARING**



**6.00** The Clearing (Bönnuð börnum) **8.00** Harry Potter and the Philosopher's Stone **10.30** David Bowie: Sound and Vision **12.00** How to Lose a Guy in 10 Days **14.00** Harry Potter and the Philosopher's Stone **16.30** David Bowie: Sound and Vision **18.00** How to Lose a Guy in 10 Days

► **20.00** The Clearing (Uppgjörð) Vandadur spennutryllir með stórleikurunum Robert Redford, Helen Mirren og Willem Dafoe. Redford og Mirren leika hjón sem notið hafa mikillar velgengi í lífinu. Þau hafa byggt upp farsælan atvinnurekstur en eins og gengur hafa þau á stundum þurft að skera niður og láta starfsfólk fara. Dafoe leikur eitt af þeim lánlausu fórnarlömbum, venjulegan náunga sem gripur til þess órþifra-rás að taka fyrrum yfirmann sinn, Redford, í gíslingu. Eiginkonan þarf því að safna lausnarárfé og hafa uppi á manni sínum með aðstoð FBI. 2004. Bönnuð börnum.

**22.00** **A Man Apart** (Tættur) Mögnuð hasarspennu-mynd. Sean Vetter starfar í fikniefnalöggætti og hefur orðið vel ágeengt við að stöðva eitruylfjasmýglið frá Mexíkó. En um leið og einn dópkóngurinn er kominn í fangelsi tekur sá næsti við. Aðalhlutverk: Vin Diesel, Alice Amter, Jim Boeke, Ken Davitian. Leikstjóri: F. Gary Gray. 2003. Stranglega bönnuð börnum.

**0.00** The Dangerous Lives of Alter Boys (Bönnuð börnum) **2.00** Cause of Death (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** A Man Apart (Stranglega bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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



**EUROSPORT**

**11.45** Motorcycling: Grand Prix Germany **13.00** Cycling: Tour de France **16.00** Fight Sport: Fight Club **17.30** Motorsports: Motorsports Weekend **18.00** Beach Volley: Swatch-fivb World Tour Canada **19.00** Beach Volley: Swatch-fivb World Tour Canada **20.00** Cycling: Tour de France **21.00** Field Hockey: Champions Trophy Netherlands **22.15** News: Eurosportnews report **22.30** Tennis: Atp Tournament Gstaad Switzerland

**BBC PRIME**

**11.30** Rough Science **12.00** Monarch of the Glen **13.00** EastEnders Omnibus **13.30** EastEnders Omnibus **14.00** EastEnders Omnibus **14.30** EastEnders Omnibus **15.00** Intergalactic Kitchen **15.30** Wallace and Gromit: The Wrong Trousers **16.00** Design Rules **16.30** A Year at Kew **17.00** Search for Polar Bears **17.30** Wildlife Specials **18.20** Around the World in 80 Days **19.20** Top Gear Xtra **20.10** The Fear **20.30** Liar **21.00** Marie Antoinette **21.50** Rescue Me **22.40** Radical Highs **23.00** Around the World in 80 Treasures **0.00** Around the World in 80 Treasures **1.00** The Mark Steel Lectures **1.30** Ever Wondered About Food **2.00** The Business **2.30** The Business

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** Megastructures **13.00** Hitler's Sunken Secret **14.00** Two Men Went to War **16.00** Dambusters **17.00** Deep Jungle **18.00** Lightning Strike **19.00** Secret Bible **20.00** Real NCIS **21.00** Crash Scene Investigation **22.00** Tara Moss Investigates **23.00** Real NCIS **0.00** Crash Scene Investigation

**ANIMAL PLANET**

**12.00** The Lost Elephants of Timbuktu **13.00** Leopard Man **14.00** Temple of the Tigers **15.00** Horsetails **15.30** A Stable Life **16.00** Horse Power **17.00** Big Cat Diary **17.30** Big Cat Diary **18.00** Wild South America **19.00** Animal Cops Houston **20.00** Animal Precinct **21.00** Predator's Prey **21.30** Maneaters **22.00** The Planet's Funniest Animals **22.30** The Planet's Funniest Animals **23.00** Wild South America **0.00** Animal Cops Houston **1.00** Animal Precinct **2.00** Leopard Man

**DISCOVERY CHANNEL**

**12.00** Big, Big Bikes **13.00** Mythbusters **14.00** Brainiac **15.00** Stunt Junkies **15.30** Stunt Junkies **16.00** More Industrial Revelations Europe **16.30** One Step Beyond **17.00** American Hotrod **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters **20.00** The Blasters **21.00** The Blasters **22.00** Kings of Construction **23.00** The World's Strangest UFO Stories **0.00** Sensing Murder – Denmark

**0.55** Mythbusters **1.50** Extreme Engineering **2.45** More Industrial Revelations Europe **3.10** One Step Beyond

**TRAVEL CHANNEL**

**11.30** The Travel Bug **12.00** Yatra – Indian Travels **12.30** Yatra – Indian Travels **13.00** Beautiful Britain **13.30** Opening Soon **14.00** Planet Food **15.00** Earthwalkers **15.30** The Thirsty Traveler **16.00** Adventures and Experiences **16.30** The Travel Bug **17.00** Globe Trekker **18.00** Best Beaches **19.00** Earthwalkers **19.30** Casinos of the World **20.00** The Thirsty Traveler **20.30** Earthwalkers **21.00** Globe Trekker **22.00** Great Historic Sites **23.00** The Independent Travellers' Guide

**MTV**

**12.00** Made **13.00** Made **14.00** TRL **15.00** Senseless **15.30** Just See MTV **16.30** MTV Goal **17.00** World Chart Express **18.00** Dance Floor Chart **19.00** Switched On **20.00** Top 10 at Ten **21.00** MTV Live **22.00** Wondershowzen **22.30** Wondershowzen **23.00** Just See MTV

**VH1**

**12.00** Smells Like the 90's **13.00** Smells Like the 90's **14.00** Smells Like the 90's **15.00** Smells Like the 90's **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Making the Video **17.30** Hogan Knows Best **18.00** A-Z Guns & Roses **18.30** A-Z Pamela Anderson **19.00** The 70's House **19.30** 70s Sunday **20.30** Cries **21.00** VH1's Most Wanted bodies **22.00** VH1 Weekly Album Chart **23.00** VH1 Hits

**E! ENTERTAINMENT**

**11.30** Gone Bad **12.00** E! News Weekend **13.00** THS Olivia Newton-John **14.00** THS Country Divas **16.00** Uncut **17.00** Child Star Confidential **17.30** Number One Single **18.00** 10 Ways **18.30** Gone Bad **19.00** THS Women Of Sex and The City **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Sexiest Red Carpet Divas **23.00** 10 Ways **23.30** Gone Bad **0.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **1.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops!

**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** Viva Las Bravo **16.00** Dexter's Laboratory **16.30** Camp Lazlo **17.00** Charlie Brown Specials **17.30** The Scooby Doo Show **18.00** Charlie Brown Specials **18.30** The Scooby Doo Show **19.00** Samurai Jack **21.00** Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n Eddy **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper and Skeeto **1.00** Spaced Out **2.00** Skipper and Skeeto **3.00** Spaced Out

**MGM**

**11.35** Love Bites **13.10** The Miracle Worker **14.55** The Russians Are Coming **17.00** Popi **18.50** Billion Dollar Brain **20.35** A Great Wall **22.15** White Lightning **23.55** Mom **1.35** Extremities

**TCM**

**19.00** Brainstorm **20.45** The Haunting **22.35** The Road Builder **0.15** Kim **2.10** Old Acquaintance

**HALLMARK**

**10.45** See Jane Date **12.30** Nowhere to Land **14.15** The Echo of Thunder **16.00** Little John **17.45** See Jane Date **19.30** Law & Order: Svú **20.30** The Fixer **22.15** Johnson County War **0.00** Law & Order: Svú **0.45** The Fixer

**BBC FOOD**

**12.00** Jimmy's Farm **13.00** The Manic Organic **13.30** Chef **14.00** Chef at Home **14.30** Street Cafe **15.00** The Cookworks **15.30** Ready Steady Cook **16.00** Just in Africa **16.30** After Midnight **17.30** Kitchen Takeover **18.00** New Scandinavian Cooking **18.30** James Martin: Yorkshire's Finest **19.00** Cooked **19.30** Heaven's Kitchen Cookbook **20.00** Heaven's Garden **20.30** Ready Steady Cook **21.00** Galley Slaves **21.30** Ching's Kitchen

**DR 1**

**11.00** Intet er os heiligt **12.20** Ozzy & Drix **12.40** Ninja Turles **13.05** SommerSummarum **14.05** Den røde bakke **14.20** Drømmen er din **16.00** Sigurds Bjørnetime **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Familien Knurhår **17.20** Perfekte hustruer **18.10** Landsbyhospitalet **19.00** TV Avisen **19.15** AftenTour **2006** **19.40** Fortidens bedrag **21.10** Syv mænd jages **22.25** Guldkorn fra 1950

**NRK 1**

**12.10** En håndfull tid **13.45** Mozart 250 år: Inspirert av Mozart **15.30** Gudstjeneste i Oslo •stre Frikirke **16.00** Karlson på taket **16.25** Wummi **16.30** Energi-kampen 2005 **17.00** Dagsrevyen **17.30** Sportsrevyen **17.45** Hjarte i Afrika **18.30** Herskapelig **19.00** Haisommer **21.00** Kveldssnytt **21.20** Profil: Fotografer i skuddlinjen **22.30** Fra vrak til perle

**SVT 1**

**12.15** Elake kocken **13.05** Fader Ted **13.30** Allsång på Skansen **14.30** Otroligt antik **15.00** Sve-å-lång **15.30** Den nordiske mannen **16.00** Herlufsholm **16.30** Anki och Pytte **16.55** Pozzie **17.00** Vi på Saltkråkan **17.30** Rapport **18.00** Packat & klart sommar **18.30** Sportspegeln **18.55** Friidrott: Utomhus-SM **19.10** Könsens hemligheter **20.00** En svensk berättelse **20.30** Drömsamhället **21.00** Rapport **21.10** Svarta pengar – vita lögner **22.10** Säg det inte till någon **22.55** Sändning från SVT24

**12.30** HM 2006 **14.10** 4 4 2 **16.40** HM 2006 **18.20** A1 kappaksturinn 2005/2006

**19.15** **US PGA í nærmynd** (Inside the PGA) Víkulegur fréttapáttur þar sem fjallað er um bandarísku mótaröðina í golfi á nýstárlegan hátt. Hér fáum við nærmynd af fremstu kyflingum heims og fáum góð ráð til að bæta leik okkar á golfvellinum. Ómissandi þáttur fyrir golfáhugamenn.

► **19.45** **Landsbankadeildin 2006** (FH – Valur) Bein útsending frá leik í Landsbankadeildinni í knattspyrnu.

**22.00** **Hápunktar í PGA mótaröðinni** (PGA Tour highlights) Helstu svipmyndir frá síðasta móti á PGA mótaröðinni í golfi. Sýnt frá efstu mönnum berjast um sigurinn á lokaholunum. Jafnframt er greint frá því helsta sem gerðist fyrstu þrjá keppnisdagana.

**23.00** Gillette Sportpakinn **23.30** Landsbankadeildin 2006

**NÝTT**  
▶ **22.25**  
CRIMINAL MINDS

**DRAMA**  
▶ **20.05**  
GREY'S ANATOMY

**LOKAPÁTTUR**  
▶ **21.30**  
SOUTH BEACH

**ÆVINTÝRI**  
▶ **21.50**  
SMALLVILLE

**FJÁRMÁL**  
▶ **19.40**  
PENINGARNIR OKKAR

**SJÓNVARPIÐ**

**2**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**

**NFS**

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

**6.58** Ísland í bítíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi **9.35** Oprah **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.10** Grey's Anatomy **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05**

Home Improvement **13.30** Oliver Beene **13.55** Spartacus **15.20** You Are What You Eat **16.00** Skrímsla-spilið **16.20** Ginger segir frá **16.45** Smá skritir foreldrar **17.10** Froska-fjör **17.20** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** Simpsons

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

**15.50** Everybody Hates Chris (e) **16.20** One Tree Hill (e) **17.15** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö (e)

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

**16.40** Helgarsportíð **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Myndasafnið **18.01** Alda og Bára (10:26) **18.06** Bú! (22:26) **18.16** Lubbi læknir (20:52)

**18.30** Vistaskipti (8:26) (Foreign Exchange)

**19.00** Fréttir, íþróttir og veður

**19.35** Kastljós

**20.05** Kóngur um stund (6:12) Textað á síðu 888 í Textavarpi.

**20.40** Svona var það (4:22) (That 70's Show)

**21.00** Bavíanar við Sambesí (The Zambezi Troop) Heimildamynd um ung- an baviana við Sambesífljót í Simbabve og lífsbaráttu hans.

**22.00** Tíufréttir

▶ **22.25** Glæpahneigð (1:22) (Criminal Minds) Bandarísk þáttaröð um sérsvait lögreglumanna sem hefur þann starfa að rýna í persónuleika hættulegra glæpamanna.

**23.10** Út og suður **23.35** Kastljós **0.05** Dagskrárlok

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður

**19.00** Ísland í dag

**19.40** Svinasúpan (1:8) (e)

▶ **20.05** Grey's Anatomy (36:36) Seinni hluti lokapáttar seríunnar. Tími uppgjöra er upp runninn, uppgjöra á milli George og Callie og ekki síst á milli Dereks og Meredith.

**20.50** Related (4:18) (Systra-bönd)

**21.35** Huff (6:13) Hank Azaria leikur Dr. Craig Huffstodt, geðlækni sem jafnan er kallaður Huff. Hann er farsæll geðlækni en á þó við sín geðrænu vandamál að stríða. Bönnuð börnum.

**22.30** Endurkoman Mögnuð japönsk bardaga- og hasarmynd í anda hinna einu sönnu Hong Kong hasarmynda. Str. b. börnum.

**0.25** Medium (Bönnuð börnum) **1.05** NCIS (1:24) **1.50** Punch-Drunk Love (Bönnuð börnum) **3.25** Highway (Str. bönnuð börnum) **5.00** Simpsons **5.20** Fréttir og Ísland í dag **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

**19.00** Beverly Hills 90210

**19.45** Melrose Place

**20.30** The O.C. Cohen, Cooper og Nichol-fjölskyldurnar eru í forgrunni ásamt Ryan Atwood, upprendandi vandræðagæmli, sem villist inn í þennan heim og breytir lífi íbúa í Orange County svo um munar.

▶ **21.30** South Beach – tvöfaldur lokapáttur Æskuvinina Matt og Vince dreymir um bjartari framtíð og þeir flytja frá Brooklyn til sólríkra stranda í South Beach, þar sem ríka fólk-ið leikur sér. Matt er að elta gömlu kærustuna sína, fyrrisætuna Arielle, en Vince er til í að gera hvað sem er til að komast áfram í lífinu.

**18.30** Fréttir NFS

**19.00** Ísland í dag

**19.30** Fashion Television (e)

**20.00** Friends (16:17)

**20.30** Jake in Progress (9:13) (Harpy Birthday)

**21.00** Falcon Beach (7:27) (Wake Jam) Falcon Beach er sumarleyfistaður af bestu gerð. Þangað fer fólk til að slappa af og skemmta sér í sumarfríinu sínu, enda snýst allt þar um sumar og frelsi.

▶ **21.50** Smallville (10:22) (Fanatic) Fimmta þáttaröðin um Ofurmennið í Smallville. Í Smallville býr unglingurinn Clark Kent.

**22.40** Killer Instinct (7:13) (e) (Game Over) Bönnuð börnum.

**23.30** Stacked (5:13) (e) **23.55** My Name is Earl (e) **0.20** Rescue Me (5:13) (e) **1.05** Weeds (5:10) (e) **1.35** Friends (16:17) (e)

**12.00** Hádegisfréttir / Markaðurinn / Íþróttir / Veður / Leiðarar dagblaða / Hádegis- fréttavio- tal **13.00** Sportið **14.00** Fréttavaktin **17.00** 5fréttir **18.00** Íþróttir og veður

**18.30** Kvöldfréttir

**19.00** Ísland í dag

▶ **19.40** Peningarnir 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

**21.00** Fréttir

**21.10** 60 Minutes

**22.00** Fréttir Fréttir og veður

**22.30** Peningarnir okkar Ingólfur H. Ingólfsson hefur verið með vinsæl innsög á Fréttavaktinni undanfarna mánuði. Þátturinn er endursýndur á sama tíma á föstudagskvöldum á eftir kvöldfréttum.

**23.10** Kvöldfréttir **0.10** Fréttavaktin **3.10** Fréttavaktin **6.10** Peningarnir okkar

# 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 innleggjið eftir skóstærð og setur í skóna. Lyktin farin! Helmingi öflugri en önnur...þværð það eftir þörfum og notar áfram.



**LANDSBANKAD.**

▶ **19.45**

KR – ÍA



**HASAR**

▶ **22.00**

S.W.A.T.



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

12.30 Cycling: Tour de France  
13.30 Boxing: to be announced  
15.30 Cycling: Tour de France  
16.30 All sports: WATTS 17.00  
Pool: Euro Tour Austria 18.00  
Sumo: Natsu Basho 19.00 Fight  
Sport: Fight Club 21.00 Freestyle  
Motocross: Usa vs Europe Tour  
22.00 Motorsports: Motorsports  
Weekend 22.30 Pool: Euro Tour  
Austria

**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 Jeopardy 15.00 Garden  
Challenge 15.30 Flog It! 16.15  
Escape to the Country 17.00  
Doctors 17.30 Little Angels 18.00  
Kiss Me Kate 18.30 Kiss Me Kate  
19.00 Blackpool 20.00 Spine Chill-  
ers 20.30 Liar 21.00 Chanel 22.00  
Clocking Off 23.00 Around the  
World in 80 Treasures 0.00  
Around the World in 80 Treasures  
1.00 The Mark Steel Lectures 1.30  
Ever Wondered About Food

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Predators at War 13.00 Air  
Crash Investigation 14.00 Mega-  
structures 15.00 Megastructures  
16.00 Ultimate Oil Rig 17.00 Ex-  
plorations 17.30 Battlefield 18.00  
Shark Quest 19.00 Megastructures  
20.00 Megastructures 21.00  
Ultimate Sub 22.00 Air Crash In-  
vestigation 23.00 Megastructures  
0.00 Explorations 0.30 Battlefield

**ANIMAL PLANET**

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

**DISCOVERY CHANNEL**

12.00 Thunder Races 13.00  
Extreme Engineering 14.00 The  
Greatest Ever 15.00 Scrapheap  
Challenge 16.00 Rides 17.00  
American Chopper 18.00 Brainiac  
19.00 Body Works 20.00 Sex Sen-  
se 20.30 Sex Sense 21.00 True  
Crime Scene 22.00 FBI Files 23.00  
Forensic Detectives 0.00 Brainiac  
1.00 Al Murray's Road to Berlin  
1.25 Al Murray's Road to Berlin

**TRAVEL CHANNEL**

12.00 Don't Forget Your Passport  
13.00 Outback Odyssey 13.30 The  
Tourist 14.00 Globe Trekker 15.00  
Caprice's Travels 15.30 The Cool  
Caribbean 16.00 California Golf

16.30 Earthwalkers 17.00 Distant  
Shores 17.30 Dream Destinations  
18.00 Best Beaches 19.00 Africa  
Trek 19.30 Flavours of Chile 20.00  
Opening Soon 20.30 The Thirsty  
Traveler 21.00 Globe Trekker 22.00  
The Thirsty Traveler 22.30 Earth-  
walkers 23.00 Exploring  
Horizons

**MTV**

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

**VH1**

11.00 So 80's 11.30 VH1 Hits 15.00  
So 80's 16.00 VH1 Viewers' Juke-  
box 17.00 VH1 Weekly Album  
Chart 18.00 VH1 Classic 18.30  
Then & Now 19.00 All Access  
20.00 Hogan Knows Best 20.30  
Breaking Bonaduce 21.00 VH1  
Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5  
22.30 Fabulous Life of 23.00 VH1  
Hits

**E! ENTERTAINMENT**

12.00 E! News Weekend 13.00  
THS Elizabeth Hurley 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  
Weekend 19.00 THS Women Of  
Sex and The City 21.00 Sexiest  
Red Carpet Divas 22.00 Dr. 90210  
23.00 Wild On Tara 23.30 Wild On  
Tara 0.00 THS Women Of Sex and  
The City

**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 Mut-  
ant 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 Justice  
League 21.00 Johnny Bravo 21.30  
Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's  
Laboratory 22.30 The Powerpuff  
Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30  
Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper and  
Skeeto 1.00 Spaced Out 2.00  
Skipper and Skeeto

**MGM**

11.35 Devil's Brigade 13.45 Holi-  
day Heart 15.20 Breach of  
Contract 17.00 Billion Dollar Brain  
18.45 Boris and Natasha: The  
Movie 20.10 Alias Jesse James  
21.40 Rockula 23.10 Knightriders  
1.10 The Hunting Party

**TCM**

19.00 The Sunshine Boys 20.50  
Sitting Target 22.20 A Very Private  
Affair 0.00 Now, Voyager 2.00

Madame Bovary

**HALLMARK**

12.30 I Was a Teenage Faust  
14.15 Night Ride Home 16.00  
Touched By An Angel III 17.00  
McLeod's Daughters 18.00  
Midsomer Murders 19.45 West  
Wing 20.45 We Were the Mul-  
vaneys 22.30 West Wing 23.15  
Empire 0.45 We Were the Mul-  
vaneys

**BBC FOOD**

12.00 New Scandinavian Cooking  
12.30 James Martin: Yorkshire's  
Finest 13.00 Cooked 13.30 Heav-  
en's Kitchen Cookbook 14.00  
Heaven's Garden 14.30 Ready  
Steady Cook 15.00 Galley Slaves  
15.30 Ching's Kitchen 16.00 Great  
Food Bites 16.30 The Cookworks  
17.00 Worrall Thompson 17.30  
Ever Wondered About Food 18.00  
United States of Reza 18.30 Wild  
and Fresh 19.00 Dinner in a Box  
19.30 Made to Order 20.00 Stately  
Suppers 20.30 Chef at Large  
21.00 The Hi Lo Club 21.30 Dinner  
Party Inspectors

**DR 1**

12.20 DR-Derude í Kina 12.50 Ny-  
heder på tegnspråk 13.00 Hokus  
Krokus 13.30 Hammerslag 14.00  
Yu-Gi-Oh! 14.20 Fragglerne 14.45  
SommerSummerum 15.45 Zoe  
Kezako 16.00 Pippi Langstrømpe  
16.30 TV Avisen 17.00 aHA! 17.50  
SommerVejr 18.00 Huset på  
Christianshavn 18.30  
Chimpanserne fra Gombe 19.00  
TV Avisen 19.25 SportNyt 19.35  
Jessica 21.15 Drabsafdelingen  
22.00 Små skred 22.15 De skrev  
historie

**NRK 1**

12.50 Ung flukt 14.20 Mitt liv som  
robot 14.45 The Tribe – Kampen  
for tilværelsen 15.10 The Tribe –  
Kampen for tilværelsen 15.35 Tid  
for tegn 15.50 Oddasat – Nyheter  
på samisk 15.55 Nyheter på tegn-  
språk 16.00 I Mummidalen 16.25  
Amandas Mexico 16.35 En gul en  
og en grønn en 16.40 Distriktsny-  
heter 17.00 Dagsrevyen 17.30  
Naturens underverden 18.25  
Faktor: Hi-tech-bonden 18.55  
Distriktsnyheter 19.00 Siste nytt  
19.10 Sommeråpent 20.00 Skjerg-  
ardsdokteren 21.00 Kveldsnytt  
21.15 Norge í dag 21.25 Columbo  
23.00 Bård Owe på nært hold

**SVT 1**

13.35 Sportspeglin 14.00 Rapport  
14.05 Gomorron Sverige 15.00  
Rapport från framtiden 15.30  
Resa längs Mekongfloden 16.00  
Syskon 16.30 Greta Gris 16.35  
Familjen på Daltogatan 16.55  
Puss och kram 17.00 Johnny och  
Johanna 17.30 Rapport 18.00 Den  
främmande jägaren 19.00 Rose  
och Maloney 20.10 Elake kocken  
21.00 Rapport 21.10 Säg det inte  
till någon 21.55 Sändning från  
SVT24

16.15 Landsbankadeildin 2006  
18.00 Íþróttaspjallið 18.12  
Sportið

18.30 Gillette Sportpakinn  
Íþróttir í lofti, láði og legi.

19.00 Veitt með vinum (Laxá í  
Kjós) Ný þáttaröð þar  
sem rennt er fyrir fisk í  
ám og vötnum landsins.

▶ 19.45 Landsbankadeildin 2006  
(KR – ÍA) Bein útsending  
frá leik í Landsbanka-  
deildinni í knattspyrnu.

22.00 History of Football (Knatt-  
spyrnusagan) Magnaður  
myndaflökkur um vinsæl-  
ustu íþrótt í heimi, knatt-  
spyrnu. Í þessum þætti  
er fjallað um yfirburði  
Brasíliumanna en engin  
þjóð hefur sigrað jafn oft  
á HM. Þrátt fyrir glæstan  
árangur glíma Brasíliu-  
menn við ýmis vandamál  
heima fyrir en ofbeldi og  
kynþáttahatur eru því  
míður staðreynd á leik-  
um þar í landi.

23.00 4 4 2 0.00 Landsbanka-  
deildin 2006

6.00 Avenging Angelo (Bönnuð  
börnum) 8.00 Path to War  
10.40 Með allt á hreinu 12.15  
Trail of the Pink Panther 14.00  
Path to War 16.40 Með allt á  
hreinu 18.15 Trail of the Pink  
Panther

20.00 Avenging Angelo (Ang-  
elos heft) Hasar-  
gamanmynd. Á fullorð-  
insárum kemst Jennifer  
að því að hún er dóttir  
forherts mafíosa. Aðal-  
hlutverk: Sylvester  
Stallone, Madeleine  
Stowe, Anthony Quinn,  
Raoul Bova. 2002.

▶ 22.00 S.W.A.T. (Sérsvaitin)  
Hasarspennmynd af  
allra bestu gerð. Sér-  
sveit lögreglunnar í Los  
Angeles kemst í hann  
krappan þegar einn ill-  
ræmdasti eitruyfja-  
barón landsins er  
hneppurt í varðhald.  
Leikstjóri: Clark John-  
son. 2003. Bönnuð  
börnum.

0.00 Sweeney Todd (Strang-  
lega bönnuð börnum) 2.00 I  
Spy (Bönnuð börnum) 4.00  
S.W.A.T. (Bönnuð börnum)



**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.



**AKSJÓN**

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

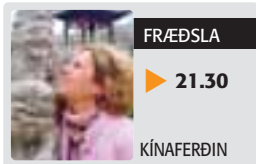
» EKKI MISSA AF...

**Glæpahneigð**

Criminal Minds er bandarísk þáttaröð  
sem vakti mikla athygli og var gríðarlega  
vinsæl vestanhafs þegar hún var sýnd  
þar í fyrrvetur. Í þáttunum segir frá sér-  
sveit lögreglumanna sem hefur þann  
starfa að rýna í persónuleika hættulegra  
glæpamanna til þess að reyna að sjá fyr-  
ir og koma í veg fyrir frekari illvirki  
þeirra. Foringi sérsvaitarinnar er Jason  
Donavan, harður nagli sem engu að síö-  
ur þarf að kljást við skugga fortíðarinn-  
ar. Með honum starfa Aaron Hotchner,  
sem er dæmigerður FBI-maður, Spencer Reid,  
sem er miskilinn snill-  
ingur, og Derek Morgan sem er sérfræðingur í þráhyggju-  
glæpum. Meðal leikenda eru Mandy Patinkin, Thomas  
Gibson og Lola Glaudini.



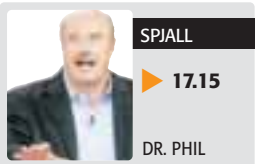
» SJÓNVARPIÐ KL. 22.25



**FRÆÐSLA**  
▶ **21.30**  
KÍNAFERÐIN



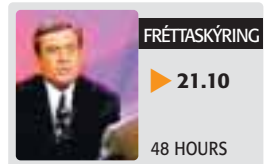
**SAKAMÁL**  
▶ **21.35**  
NCIS



**SPIJALL**  
▶ **17.15**  
DR. PHIL



**HASAR**  
▶ **22.20**  
GHOST DOG: THE WAY OF THE SAMURAI



**FRÉTTASKÝRING**  
▶ **21.10**  
48 HOURS

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

**16.10** Kóngur um stund (6:12)  
**16.40** Út og suður **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknálsfréttir **18.00** Fræknir ferðalangar (45:52)  
**18.25** Andlit jarðar (2:16)

**18.30** Gló Magnaða (60:65) (Kim Possible)  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.35** Kastljós  
**19.55** Mæðgurnar (19:22) (Gilmore Girls V)  
**20.40** Taka tvö (9:10) Ásgrímur Sverrisson ræðir við íslenska kvikmyndaleikstjóra og sýnir brot úr myndum þeirra.  
▶ **21.30** Kínaferðin (1:2) (Grönurum: Resan till Kína) Sænsk heimildamynd.  
**22.00** Tiufréttir  
**22.25** Lögmál Murphys (1:6) (Murphy's Law) Breskur spennumyndaflokkur um rannsóknarlögreglu-manninn Tommy Murphy og glímu hans við glæpamenn. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

**23.15** Fótboltakvöld **23.30** Í skugga valdsins (2:2) **1.00** Kastljós **1.20** 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 (4:7) **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05** Home Improvement (8:25) **13.30** Meistarinn **14.15** Numbers **15.00** Amazing Race **16.00** Shin Chan **16.20** Nornafélagið **16.45** He Man **17.10** Músti **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 (2:8) (e)  
**20.05** The Apprentice (2:14) (Lærilingurinn) Að þessu sinni biður liðanna það verkefnið að gera auglýsingaherferð fyrir Lamborghiniífríðar.  
**20.50** Las Vegas (19:23) (Cash Springs Eternal) Bönnuð börnum.  
▶ **21.35** NCIS (2:24) (Glæpa-deild sjóhersins) Þriðja þáttaröð þessara vinsælu spennuþátta um störf sérstakrar glæpa-deildar hjá bandaríska sjóhernum.  
**22.20** Curb Your Enthusiasm (5:10) (Rólegan æsing)  
**22.55** Twenty Four (24:24) (24) Stranglega bönnuð börnum.

**23.40** Bones (12:22) **0.25** Old School (Bönnuð börnum) **1.55** Unspeakable **3.40** The Laramie Project (Bönnuð börnum) **5.15** Fréttir og Ísland í dag **6.25** 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: Over the Hedge **16.20** The O.C. (e)  
▶ **17.15** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö (e)

**19.00** Beverly Hills 90210  
**19.45** Melrose Place  
**20.30** Whose Wedding is it Anyway?  
**21.30** Brúðkaupsþátturinn Já  
**22.30** Love Monkey Glæný þáttaröð sem segir frá fjórum æskuvinum. Þáttaröðinni hefur verið líkt við Sex and the City, fyrir utan að hér er á ferðinni þáttur sem varpar ljósi á viðhorf karla til sambanda, ástarinnar og lífsins. Með aðalhlutverk fara Thomas Cavanagh, sem margir þekkja úr þáttaröðinni Ed, Jason Priestly úr Beverly Hills 90210, Larenz Tate sem lék meðal annars í Óskarsverðlaunamyndinni Crash og Christopher Wiehl.  
**23.20** Jay Leno **0.05** C.S.I. (e)

**1.00** Rock Star: Supernova (bein útsending) **2.00** Beverly Hills 90210 (e) **2.45** Melrose Place (e) **3.30** Óstöðvandi tónlist

**7.00** Ísland í bitíð **9.00** Fréttavaktin **11.40** Brot úr dagskrá  
**12.00** Hádegisfréttir / Markaðurinn / Íþróttir / Veður / Leiðarar dagblaða / Hádegjöld – fréttaviðtal **13.00** Sportið **14.00** Fréttavaktin **17.00** Sfréttir **18.00** Íþróttir og veður

**18.30** Kvöldfréttir  
**19.00** Ísland í dag  
**19.40** Hrafnáþing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingungulausan hátt.  
**20.20** Brot úr fréttavakt  
**20.30** Örlagadagurinn (6:12) (Örlagadagurinn) Sigríður Arnardóttir, Sirry, ræðir við Íslendinga, bæði þekktu og óþekktu, um örlagadaginn í lífi þeirra, daginn sem gjörbreytti öllu.  
**21.00** Fréttir  
▶ **21.10** 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringaþáttur.  
**22.00** Fréttir Fréttir og veður  
**22.30** Hrafnáþing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins.

**23.10** Kvöldfréttir **0.10** Fréttavaktin **3.10** Fréttavaktin **6.10** Hrafnáþing

**durex**  
**love**  
smokkurinn kominn  
Fyrir alla unga elskendur

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

11.30 Cycling: Tour de France  
11.45 Cycling: Tour de France  
16.00 Football: Uefa European Under-19 Championship Poland  
18.00 Football: Uefa European Under-19 Championship Poland  
20.00 Cycling: Tour de France  
21.30 Car Racing: Le Mans Series Nürburgring  
21.45 Football: Uefa European Under-19 Championship Poland  
23.00 Olympic Games: Olympic Magazine

**BBC PRIME**

12.30 Vets in Practice  
13.00 Balamory  
13.20 Teletubbies  
13.45 Boogie Bees  
14.00 Fimbles  
14.20 Eureka TV  
14.35 Stitch Up  
15.00 Garden Challenge  
15.30 Flog It!  
16.15 Escape to the Country  
17.00 Doctors  
17.30 Little Angels  
18.00 Top Gear Xtra  
19.00 3 Non-Blondes  
19.30 The Fast Show  
20.00 Spine Chillers  
20.30 Liar  
21.00 The Secret Life of Richard Nixon  
22.00 House of Cards  
23.00 Around the World in 80 Treasures  
0.00 Around the World in 80 Treasures  
1.00 The Mark Steel Lectures  
1.30 Ever Wondered About Food  
2.00 Py Gerbeau's Rules of the Game  
2.30 The Crunch

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Predators at War  
13.00 Air Crash Investigation  
14.00 Megastructures  
15.00 Air Crash Investigation  
16.00 Seconds From Disaster  
17.00 Battlefront  
17.30 Battlefront  
18.00 Quest for Dragons  
19.00 Megastructures  
20.00 Air Crash Investigation  
21.00 Seconds From Disaster  
22.00 Air Crash Investigation  
23.00 Air Crash Investigation  
0.00 Seconds From Disaster

**ANIMAL PLANET**

12.00 The Planet's Funniest Animals  
12.30 Animal Planet Report  
13.00 Planet Action  
14.00 Pet Rescue  
14.30 Wildlife SOS  
15.00 Miami Animal Police  
16.00 Meerkat Manor  
16.30 Meerkat Manor  
17.00 Animals A-Z  
17.30 Monkey Business  
18.00 Animal Power  
19.00 Jungle  
20.00 Animal Cops  
20.00 Emergency Vets  
21.30 Emergency Vets  
22.00 The Planet's Funniest Animals  
22.30 The Planet's Funniest Animals  
23.00 Horse Power  
0.00 Jungle  
1.00 Big Cat Diary  
1.30 Big Cat Diary

**DISCOVERY CHANNEL**

12.00 Rides  
13.00 Extreme Engineering  
14.00 The Greatest Ever  
15.00 Scrapheap Challenge  
16.00 Big, Big Bikes  
17.00 American Chopper  
18.00 Brainiac  
19.00 Kings of Construction  
20.00 Stunt Junkies  
20.30 Stunt Junkies  
21.00 Brainiac  
22.00 FBI Files  
23.00 Forensic Detectives  
0.00 Brainiac  
1.00 Heroes  
1.30 Heroes  
1.55 Raw Nature

**TRAVEL CHANNEL**

11.30 The Travel Bug  
12.00 Don't Forget Your Passport  
13.00 Adventures and Experiences

13.30 Africa Trek  
14.00 Globe Trekker  
15.00 Caprice's Travels  
15.30 California Golf  
16.00 Dream Destinations  
16.30 Earthwalkers  
17.00 Distant Shores  
17.30 Dream Destinations  
18.00 Inside Luxury Travel  
19.00 Distant Shores  
19.30 Distant Shores  
20.00 Carrera Mediterranea  
20.30 Cruising On the Queen Mary 2  
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 My Own  
15.30 Just See MTV  
16.30 This Is the New Sh't  
17.00 The Rock Chart  
18.00 Meet the Barkers  
18.30 There & Back  
19.00 Senseless  
19.30 Why Can't I Be You?  
20.00 Top 10 at Ten  
21.00 Punk'd  
21.30 Barrio  
19 22.00 Alternative Nation  
23.00 Just See MTV

**VH1**

11.30 VH1 Hits  
15.00 So 80's  
16.00 VH1 Viewers' Jukebox  
17.00 Smells Like the 90s  
18.00 VH1 Classic  
18.30 Then & Now  
19.00 All Access  
20.00 The Osbournes  
20.30 Battle for Ozfest  
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 Women of Sex and The City  
16.00 E! Entertainment Special  
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 Incredible Celebrity Slimdowns  
21.00 10 Ways  
21.30 Child Star Confidential  
22.00 Dr. 90210  
23.00 Girls of the Playboy Mansion  
23.30 Girls of the Playboy Mansion  
0.00 THS Kate Moss  
1.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns

**CARTOON NETWORK**

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 X-Men Evolution  
21.00 Johnny Bravo  
21.30 Ed, Edd n Eddy  
22.00 Dexter's Laboratory  
22.30 The Powerpuff Girls  
23.00 Johnny Bravo  
23.30 Ed, Edd n Eddy  
0.00 Skipper and Skeeto  
1.00 Spaced Out

**MGM**

11.55 Where's Poppa?  
13.20 Hornet's Nest  
15.10 Wisdom  
17.00 Boris and Natasha: The Movie  
18.25 A Man of Passion  
20.00 Follow That Dream  
21.50 One Woman's Courage  
23.20 The Silver Strand  
1.00 Kidnaped

**TCM**

19.00 Some Came Running  
21.15 Scaramouche  
23.10 Mildred Pierce  
1.00 Girl Happy  
2.40 Murder at the Gallop

**HALLMARK**

12.30 Just a Dream  
14.15 In a Class of His Own  
16.00 Touched By An Angel  
17.00 McLeod's Daughters  
18.00 Shadow Of A Doubt  
19.45 West Wing  
20.45 Roxanne: The Prize  
22.30 West Wing  
23.15 Empire  
0.45 Roxanne: The Prize  
Pulitzer  
2.30 Shadow Of A Doubt

**BBC FOOD**

11.30 Ever Wondered About Food  
12.00 United States of Reza  
12.30 Wild and Fresh  
13.00 Dinner in a Box  
13.30 Made to Order  
14.00 Stately Suppers  
14.30 Chef at Large  
15.00 The Hi Lo Club  
15.30 Dinner Party Inspectors  
16.00 Great Food Bites  
16.30 Heaven's Kitchen Cookbook  
17.00 Heaven's Garden  
17.30 Rick Stein's Food Heroes  
18.00 Jenny Bristow Light  
18.30 Eat This  
19.00 The Hi Lo Club  
19.30 Kitchen Takeover  
20.00 A Cook's Tour  
20.30 Delhi Belly  
21.00 Beauty and the Feast  
21.30 Coconut Coast

**DR 1**

12.20 DR-Derude i Kina  
12.50 Nyheder på tegnsprog  
13.00 Sporløs  
13.30 Hammerslag  
14.00 Yu-Gi-Oh!  
14.20 Fragglerne  
14.45 SommerSummerarum  
15.45 Zoe Kezako  
16.00 Afrikas øje  
16.30 TV Avisen  
17.00 aHA!  
17.50 Sommerhejr  
18.00 Huset på Christianshavn  
18.30 Sommerdint  
19.00 TV Avisen  
19.25 AftenTour 2006  
19.50 Jessica  
21.35 Doctor Who  
22.20 Speedway: Hold VM kvalifikation

**NRK 1**

13.05 Heksene  
14.35 Mitt liv som robot  
15.00 The Tribe – Kampen for tilværelsen  
15.25 The Tribe – Kampen for tilværelsen  
15.50 Oddasat – Nyheter på samisk  
15.55 Nyheter på tegnspråk  
16.00 Postmann Pat  
16.15 Charlie og Lola  
16.25 Robotgjengen  
16.40 Distriktsnyheter  
17.00 Dagsrevyen  
17.30 Ut i naturen: Grønn glede  
17.55 Autofill  
18.25 Alf Prysen: Fra griskokk til popstjerne  
18.55 Distriktsnyheter  
19.00 Siste nytt  
19.10 Sommeråpent  
19.55 Sjalusiens makt  
20.45 Extra-trekning  
21.00 Kveldsnytt  
21.15 Norge i dag  
21.25 Haisommer 2

**SVT 1**

12.20 Att angöra en brygga  
14.00 Rapport  
14.05 Gomorron Sverige  
15.00 Doktor Gud  
15.30 Solens mat  
16.00 En ljusglimt i mörkret  
16.30 Lilla röda traktorn  
16.40 Evas sommarplåster  
16.45 Lisa  
16.55 Känsliga bitar  
17.00 Expedition vildmark  
17.30 Rapport  
18.00 Allsång på Skansen  
19.00 Morden i Midsomer  
20.35 Elake kocken  
21.25 Rapport  
21.35 Otroligt antik  
22.05 Uppdrag granskning – sommarspecial  
23.05 Sändning från SVT24

**HESTAR**  
▶ 20.10  
KÓNGUR UM STUND  
SYN besta setið

**RÓMANTÍK**  
▶ 20.00  
THE NOTEBOOK  
BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Pétur og kötturinn Brandur 2  
8.00 Not Without My Daughter (e)  
10.00 Win A Date with Ted Hamilton!  
12.00 The Notebook  
14.00 Pétur og kötturinn Brandur 2  
16.00 Not Without My Daughter (e)  
18.00 Win A Date with Ted Hamilton!

▶ 20.00 The Notebook (Æsku-ástir) Eldheit og sígild ástarsaga sem naut mikilla vinsælda er hún var sýnd í kvikmyndahúsum. Sögna segir gamall maður vinkonu sinni á elliheimili, en hún fjallar um forboðið ástarævintýri milli tveggja ungmenna sem fella hugi saman gegn vilja foreldra sinna. Aðalhlutverk: Gena Rowlands, Starletta DuPois, Tim Ivey. Leikstjóri: Nick Cassavetes.

22.00 Chasing Beauties (Kvennaraunir) Rómantísk gamanmynd. Hér segir frá hinum kvennsama Theodoros. Bönndu börnum.

0.00 Quicksand (Str. b. börnum)  
2.00 Small Time Obsession (B. börnum)  
4.00 Chasing Beauties (B. börnum)

**OMEGA**  
Dagskrá allan sólarhringinn.

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

16.15 Landsbankadeildin 2006  
18.00 Íþróttasjallið 18.12 Sportið

18.30 HM 2006 (Argentína – Serbía)

▶ 20.10 Kóngur um stund (2:16) Hestamenn eru þekktir fyrir að vera skemmtilegt og lífsglatt fólk og hér fáum við að kynnst mörgum þeirra, landsþekktum sem lítt þekktum. En um hvað snýst hestamennska eiginlega og hvers vegna stunda hana yfir tuttugu þúsund manns?

21.30 Stjórnugölf 2006

22.00 Landsbankamörkin 2006

22.30 4 4 2 HM uppgjör dagsins í umsjá Þorsteins J og Heimis Karlssonar. Peim til halds og trausts eru íþróttafréttamenn Sýnar og fleiri sérfræðingar.

23.30 World Poker

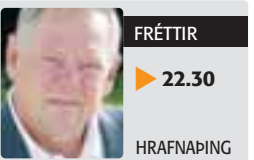
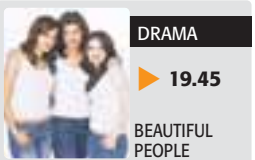
» EKKI MISSA AF...

**Lögmál Murphys**

Nú er að hefjast ný sería af Murphy's Law. Þessi breski spennumyndaflokkur fjallar um rannsóknarlögreglumanninn Tommy Murphy í Belfast og glímu hans við glæpamenn. Murphy fer sínar eigin leiðir og tekur ekki nema hóflegt mark á þeim reglum sem yfirboðarar hans setja honum. Ýmiss konar erfið mál koma inn á borð hjá honum og þrjátíur harðsviðarir sem hann á í höggi við. Meðal leikenda eru James Nesbit, Claudia Harrison og Del Synnott.



» SJÓNVARPIÐ KL. 22.25



MORGUNN

DRAMA

KVÖLD

NÓTT

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

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

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

15.50 Kelsey Grammer Sketch Show (e) 16.15 Brúðkaupsþátturinn Já (e) 17.15 Dr. Phil 18.00 6 til sjö (e)

7.00 Ísland í bitíð 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

16.45 Fótboltakvöld 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Disneystundin 18.01 Stjáni (58:58) 18.25 Síngildar teiknimyndir (21:29)

18.32 Liló og Stíth (41:49) 18.54 Víkingalottó 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.05 Tískuprautir (9:11) (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 (6:9) (Green Wing) Bresk gamanþáttaröð 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.

22.00 Tíufréttir 22.20 Íþróttakvöld 22.35 Mótorsport Þáttur um íslenskar akstursíþróttir.

23.00 Vesturálman (12:22) 23.45 Kóngur um stund (6:12) 0.15 Kastljós 0.45 Dagskrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 Svinasúpan (3:8) (e) 20.05 What Not To Wear (5:5) (Druslur dressaðar upp) Að þessu sinni herja tiskudrósirnar á systur. Önnur telur sig vera með rétta tiskumekkinn í blóðinu en fær samt systur sína til að hjálpa sér að velja fót.

21.10 Oprah (78:145) ▶ 21.55 Medium (17:22) (Miðillinn) Alison Dubois býr yfir harla óvenjulegum yfirnáttúrulegum hæfileikum sem gera henni kleift að sjá og hafa samskipti við hina framliðnu. Bönnuð börnum.

22.40 Strong Medicine (17:22) (Samkvæmt læknisráði)

23.25 Footballers' Wives 0.10 Grey's Anatomy 0.55 Cold Case (B. bönum) 1.40 The Four Feathers (Str. b. bönum) 3.45 Medium (B. bönum) 4.25 Footballers' Wives (2:8) 5.10 Fréttir og Ísland í dag 6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp TVÍ

19.00 Beverly Hills 90210 ▶ 19.45 Beautiful People Daniel ákveður að berjast fyrir því að fá forræði yfir Sophie.

20.30 America's Next Top Model V Leitin að næstu ofurfyrirsætu Bandaríkjanna hefur vakið mikla og verðskuldaða athygli á Íslandi, og eru meðal vinsælastu raunveruleikapáttarinn.

21.30 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 með þungarokkurinum; Tommy Lee úr Motley Crüe, Jason Newstead úr Metallica og Gilby Clarke?

23.00 The L Word 0.00 Rock Star: Supernova (bein útsending) 1.00 Love Monkey (e) 1.45 Beverly Hills 90210 (e) 2.30 Östðrvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Pipóla (1:8) (e) 20.00 Seinfeld (1:22) (The Mango)

20.30 Sirkus RVK 21.00 Stacked (6:13) (Good Wizzle Hunting)

▶ 21.30 Ghost Whisperer (1:22) Melinda Gordon er ekki eins og flestir aðrir en hún hefur þá einstöku hæfileika að ná sambandi við þá látnu. Það er engin önnur en Jennifer Love Hewitt sem fer með hlutverk Melindu.

22.20 9 1/2 Weeks Tvær bláókunnugar manneskjur hittast í verslun á Manhattan, horfast í augu eitt augnablik og hverfa síðan á braut. Str. b. börnum.

0.15 My Name is Earl (e) 0.40 Rescue Me (7:13) (e) 1.25 Weeds (7:10) (e) 1.55 Seinfeld (1:22)

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

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

20.20 Brot úr fréttavakt 21.00 Fréttir 22.00 Fréttir Fréttir og veður ▶ 22.30 Hrafnaping

23.00 Kvöldfréttir 0.00 Fréttavaktin 3.00 Fréttavaktin 6.00 Hrafnaping

Glæsilegar danskar innréttingar í öll herbergi heimilisins



Eldhúsinnréttingar



Baðinnréttingar



Þvottahúsinnréttingar



Fataskápar m/venjul.- og rennihurðum

nettoline.com

nettoline AUÐVELT · FLJÓTLEGT · ÓDÝRT

Komdu með málin - og við gerum þér hagstætt tilboð í glæsilega innréttingu og fullkomin raftæki í eldhúsið þitt - Heimsókn til okkar borgar sig.

Friform

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

Velkomin í Friform, þar sem þú færð meira fyrir peningana





**ÍÞRÓTTIR**

▶ **18.12**

SPORTÍÐ



**GAMAN**

▶ **20.00**

DUPLIX



**STÖÐ 2 BÍÓ**

▶ **6.00** Cleopatra **10.00** Rugrats Go Wild! **12.00** Duplex **14.00** Cleopatra (e) **18.00** Rugrats Go Wild!

▶ **20.00** Duplex (Grannslagur) Frábær gamamynd. Nancy og Alex eru í skjónum enda hafa þau fundið draumahúsnæðið í Brooklyn. Þau flytja inn full tilhlökkunar og setja það ekki fyrir sig að háöldruð kona býr á efri hæðinni. Sú gamla reynist ekki alveg komin á grafarbakann og fer fljótlega að gera þeim lífið óþarfilegt.

**22.00** Wakin' Up in Reno (Helgarferð til Reno) Vinahjónin Roy og Candy og Lonnie Earl og Darlene ætla að gera sér dagam. Aðalhlutverk: Billy Bob Thornton, Charlize Theron, Patrick Swayze, Natasha Richardson. 2002. Bönnuð börnum.

**0.00** 30, Still Single: Contemplating Suicide (Bönnuð börnum) **2.00** Boat Trip (Bönnuð börnum) **4.00** Wakin' Up in Reno (Bönnuð börnum)



**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.



**AKSJÓN**

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



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

**10.15** Cycling: Tour de France **16.00** Football: Uefa European Women's Under-19 Championship Switzerland **18.00** Sailing: Inside Alinghi **18.05** All Sports: Wednesday Selection **18.15** Golf: U.S. P.G.A. Tour John Deere Classic **19.15** Golf: the European Tour the Barclays Scottish Open **19.45** Sailing: World Match Racing Tour Germany **20.15** Cycling: Tour de France **21.45** Football: Uefa European Women's Under-19 Championship Switzerland

**BBC PRIME**

**12.00** Big Cat Diary **12.30** Vets in Practice **13.00** Balamory **13.20** Teletubbies **13.45** Boogie Bees **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** Little Angels **18.00** Ground Force Special: On The Road To Marrakech **19.00** Search for Polar Bears **19.30** Wildlife Specials **20.30** Liar **21.00** Jackson Pollock: Love & Death On Long Island **21.50** Our Mutual Friend **22.40** The Fear **23.00** Around the World in 80 Treasures **0.00** Around the World in 80 Treasures **1.00** Environmental Policy In An International Context **1.30** Environmental Policy In An International Context **2.00** The Crunch **2.30** The Crunch

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** Perfect Swarm **13.00** Air Crash Investigation **14.00** Megastructures **15.00** Crash Scene Investigation **16.00** Seconds From Disaster **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Devils of the Deep **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**

**11.30** Monkey Business **12.00** Horse Power **13.00** Jungle **14.00** Pet Rescue **14.30** Wildlife SOS **15.00** Miami Animal Police **16.00** Wildlife SOS **16.30** Wildlife SOS **17.00** Animals A-Z **17.30** Monkey Business **18.00** Little Zoo That Could **19.00** Animal Park - Wild in Africa **19.30** Animal Park - Wild in Africa **20.00** Animal Cops Houston **21.00** Maneaters **21.30** Predator's Prey **22.00** The Planet's Funniest Animals **22.30** The Planet's Funniest Animals **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**

**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** Raw Nature

**TRAVEL CHANNEL**

**12.00** Don't Forget Your Passport **13.00** The Thirsty Traveler **13.30** The Thirsty Traveler **14.00** Globe Trekker **15.00** Caprice's Travels **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** Travel 2006 **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 Movie Special **18.30** Making the Video **19.00** Laguna Beach **19.30** 8th & Ocean **20.00** Top 10 at Ten **21.00** Wondershowzen **21.30** Call to Greatness **22.00** The Lick **23.00** Just See MTV

**VH1**

**11.30** VH1 Hits **15.00** So 80's **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** Motormouth **19.30** MTV at the Movies **20.00** The Osbournes **20.30** Beavis & Butthead **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.00** VH1 Hits

**E! ENTERTAINMENT**

**11.30** Rise of the Geeks **12.00** E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** THS Tara Reid **14.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **15.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **16.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **17.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** THS Lionel & Nicole Richie **20.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Dr. 90210 **23.00** Sexiest Red Carpet Divas **0.00** THS Lionel & Nicole Richie **1.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns

**CARTOON NETWORK**

**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**

**11.40** The Billion Dollar Hobo **13.15** Red Dawn **15.10** Popi **17.00** A Man of Passion **18.35** Master of Dragonard Hill **20.05** Eddie & The Cruisers II **21.50** A Matter of Justice **23.20** Crazy Joe **0.50** The Men's Club

**TCM**

**19.00** Marlowe **20.35** The Last Run **22.10** The Password Is Courage **0.05** Waterloo Bridge **1.55** Julius Caesar

**HALLMARK**

**11.00** Murder Without Conviction **12.30** Grand Larceny **14.15** More Than Meets The Eye **16.00** Touched By An Angel Ili **17.00** McLeod's Daughters **18.00** Trouble In Paradise **19.45** West Wing II **20.45** Strange Relations **22.30** West Wing II **23.15** Empire **0.45** Strange Relations

**BBC FOOD**

**11.30** Rick Stein's Food Heroes **12.00** Jenny Bristow Light **12.30** Eat This **13.00** The Hi Lo Club **13.30** Kitchen Takeover **14.00** A Cook's Tour **14.30** Delhi Belly **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

**DR 1**

**12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** Sommerid **13.30** Hammerslag **14.00** Yu-Gi-Oh! **14.20** Fragglerne **14.45** SommerSummerum **15.45** Zoe Kezako **16.00** Klassen **16.10** Elmers verden **16.30** TV Avisen **17.00** aHA! **17.45** SommerVejr **18.00** Huset på Christianshavn **18.30** Sporløs **19.00** TV Avisen **19.25** Profilen **19.50** AftenTour 2006 **20.15** Prinsvinder: Små mirakler **21.05** Kommissionen **22.30** Onsdags Lotto **22.35** Dødens Detektiver

**NRK 1**

**13.20** Den hemmelighetsfulle leiligheten **14.35** Mitt liv som robot **15.00** The Tribe - Kampen for tilværelsen **15.25** The Tribe - Kampen for tilværelsen **15.50** Oddasat - Nyheter på samisk **15.55** Nyheter på tegnspråk **16.00** Fiffi og blomsterbarna **16.10** Teddy og Annie **16.25** Magnus og Myggen **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Landgang **18.00** Gutten uten ansikt **18.55** Distriktsnyheter **19.00** Siste nytt **19.10** Sommeråpent **20.00** Vikinglotto **20.10** Sportstest forsvunnet **20.50** Eide og Morris - eit matprogram **21.00** Kveldsnytt **21.15** Norge i dag **21.25** Norsk rocks historie: Ut i verden **21.55** Haisommer 3

**SVT 1**

**12.50** Kanonfotografer **15.00** Rapport **14.05** Gomorrón Sverige **15.00** Ut på myren! **15.30** Tre reporterar søker en författare **16.00** Bakom kulissemå på zoo **16.30** Lilla röda traktorn **16.40** Tigern Curry **16.45** Brum **16.55** KatjaKaj och BenteBent **17.00** Sökandet efter Skattkammaren **17.30** Rapport **18.00** Uppdrag granskning - sommarspecial **19.00** A Walk to Remember **20.40** Fader Ted **21.05** Rapport **21.15** Ju fler desto bättre **21.45** Ulla och turnébussen **22.15** Sändning från SVT24

**18.00** Íþróttasjallíð  
▶ **18.12** Sportíð

**18.30** Landsbankamörkin 2006 Öll mörkin, tilþrífín, umdeildu atvikin og allt það markverðasta úr leikjum umferðarinnar í Landsbankadeildinni.

**21.10** HM myndasafnið (1994 USA) Árið 1994 héldu Bandaríkjamenn loka-keppni Heimsmeistarátótsins í knattspyrnu og var umgjörðin öll hin glæsilegasta. Í fyrsta skipti í sögu HM þurfti vítaspyrnukeppni til þess að knýja fram úrslit í sjálfum úrslitaleiknum. Svíþjóð og Búlgaría voru spútník-lið keppinnar og komust í undanúrslit. Helstu stjörnur keppinnar voru Gheorghe Hagi, Hristo Stoichkov, Romario og Roberto Baggio.

**23.00** Hápunktar í PGA mótaröðinni **1.35** 4 2

Samkv. dagbókarkönnun Gallup apríl 2006.

**ALDREI STÆRRI OG VINSÆLLI!**  
Auglýsingasími: 550 5000






**NYTT**  
▶ **22.25**  
MANNAMEIN



**MATREIÐSLA**  
▶ **20.05**  
ÍTALIÚÆVINTÝRI  
JAMIE OLIVERS



**GAMAN**  
▶ **21.00**  
EVERYBODY  
HATES CHRIS



**GAMAN**  
▶ **22.00**  
PÍPÓLA



**DÆGURMÁL**  
▶ **7.00**  
ÍSLAND Í BÍTIÐ

**SJÓNVARPIÐ**

**2**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**

**NFS**

MORGUNN

**8.00** Opna breska meistaramót-  
ið í golfi

**6.58** Ísland í bítið **9.00** Bold  
and the Beautiful **9.20** Í finu  
formi 2005 **9.35** Martha **10.20**  
Alf **10.45** 3rd Rock from the Sun  
**11.10** Whose Line Is it Anyway?  
**11.35** My Wife and Kids **12.00**

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

▶ **7.00** Ísland í bítið **9.00** Frétta-  
vaktin **11.40** Brot úr dagskrá

DAGUR

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** Barnaefni Stöðvar 2 **17.15**  
Bold and the Beautiful **17.40**  
Neighbours **18.05** Simpsons

**15.55** Run of the House (e)  
**16.20** Beautiful People (e)  
**17.15** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö (e)

**12.00** Hádegisfréttir / Markaður-  
inn / Þróttir / Veður / Leiðarar  
dagblaða / Hádegisfréttavíð-  
tal **13.00** Sportið **14.00** Frétta-  
vaktin **17.00** 5fréttir **18.00**  
Þróttir og veður

KVÖLD

**18.30** Táknálmálsfréttir  
**18.40** Sögurnar okkar (7:13)  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.35** Kastljós  
**20.10** Hálandahöfðinginn (8:10)  
(Monarch of the Glen VI)  
**21.15** Sporlaust (21:23) (With-  
out a Trace) Atriði í  
þáttunum eru ekki við  
hæfi barna.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.00** Ísland í dag  
**19.40** Svinasúpan (4:8) (e)  
▶ **20.05** Ítaliúævintýri Jamie Oli-  
vers (2:6) (Marettimo)  
Ítalskur matur hefur  
alltaf verið í sérstöku  
uppáhaldi hjá þessum  
frægasta sjónvarpskokki í  
heimi.  
**20.30** Bones (13:22) (Bein)  
Bandarískir spennuþættir  
um sérfræðinga hjá lög-  
reglunni sem kallaðir eru  
til þegar bein og óþekkj-  
anlegar líkamsleifar eru  
einu sönnunargögnin.  
**21.15** Footballers' Wives (3:8)  
(Ástir í boltanum)  
**22.00** Wish You Were Dead (Dá-  
inn úr ást) Kolsvört og  
farsakennd gamanmynd.  
Leikstjóri: Valerie McCaf-  
frey. Bönnuð börnum.

**19.00** Beverly Hills 90210  
**19.45** Melrose Place  
**20.30** Völlli Snær Undrakokkur-  
inn Völundur er áhorf-  
endum Skjás eins ekki  
að öllu ókunnugur og  
sumar sýnir Skjár einn  
glænýja þáttaröð um  
eldamennsku Völundar.  
▶ **21.00** Everybody Hates Chris  
Gamanþættir með svört-  
um húmor byggðir á  
æsku grinleikarans og  
uppstandarans Chris  
Rock.  
**21.30** Rock Star: Supernova Ís-  
lendingur er nú með í  
fyrsta sinn í einum vin-  
saelasta þætti í heimi  
sem í ár er kenndur við  
hljómsveitina Supernova.  
**22.30** C.S.I: Miami Sólin á  
Miami ódur ekki í veg  
fyrir að ódæðisverk séu  
framin.

**18.30** Fréttir NFS  
**19.00** Ísland í dag  
**19.30** Sushi TV (6:10) (e)  
**20.00** Seinfeld (2:22) (The  
Glasses)  
**20.30** Twins (8:18) (Horse Sen-  
se)  
**21.00** Killer Instinct (8:13)  
(Forget Me Not) Hörku-  
spennandi þættir um  
lögreglumenn í San  
Francisco og baráttu  
þeirra gegn hættuleg-  
ustu glæpamönnum  
borgarinnar. Bönnuð  
börnum.  
▶ **22.00** Pípóla (2:8)  
**22.30** X-Files (Ráðgátur) Sirkus  
sýnir X-files frá byrjun!  
Mulder og Scully rann-  
saka dularfull mál sem  
eru einfaldlega ekki af  
þessum heimi.

**18.30** Kvöldfréttir  
**19.00** Ísland í dag  
**19.40** Hrafnáþing Ingva Hrafn-  
s Jónssonar gerir upp  
fréttir dagsins á  
tæpingulausan hátt.  
**20.20** Brot úr fréttavakt  
**21.00** Fréttir  
**21.10** 60 Minutes  
**22.00** Fréttir Fréttir og veður  
**22.30** Hrafnáþing Ingva Hrafn-  
s Jónssonar gerir upp  
fréttir dagsins á  
tæpingulausan hátt.

NÓTT

**23.25** Aðþrengdar eiginkonur  
(24:47) **0.10** Kastljós **0.40** Dag-  
skrárlök

**23.30** Into the West (3:6) **1.00**  
Huff (6:13) (Bönnuð börnum)  
**1.55** Lone Hero (Stranglega  
bönnuð börnum) **3.20** Webs  
(Bönnuð börnum) **4.45** Fréttir  
og Ísland í dag **5.55** Tónlistar-  
myndbönd frá Popp TíVi

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

**23.20** Smallville (10:22) (e)  
**0.05** My Name is Earl (e) **0.30**  
Rescue Me (8:13) (e) **1.15**  
Weeds (8:10) (e) **1.45** Seinfeld  
(2:22)

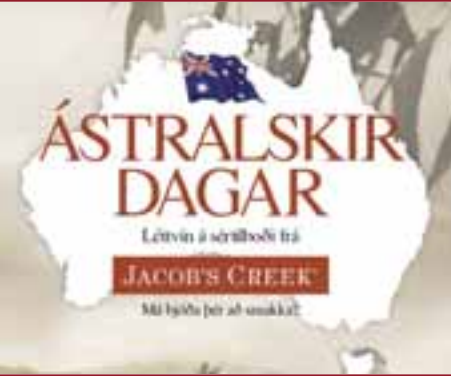
**23.10** Kvöldfréttir **0.10** Frétta-  
vaktin **3.10** Fréttavaktin **6.10**  
Hrafnáþing

**HELGARVÍNIB: JACOB'S CREEK OG ORLANDO WINES**

*Jacob's Creek dagar í Fríhöfninni*

Í júlí verða vín frá hinum virtu vínhusum Jacob's Creek og Orlando Wines á sérstöku kynningarverði í Fríhöfn Leifs Eiríkssonar. Þessi vínhus koma frá Suður-Ástralíu og hafa getið sér gott orð á íslenskum markaði undanfarin ár. Vínin frá Jacob's Creek einkennast af ferskleika, þægilegheitum og gæðum. Þau hafa verið feykivinsæl bæði í Ástralíu og í raun um allan heim. Jacob's Creek hefur verið þekktasta merkið frá Ástralíu og verið leiðandi þar í yfir eina öld og er oftar en ekki þakkað mikill


árangur í vínútflutningi frá Ástralíu. Windham Estate hefur verið nokkuð áberandi hér á landi og hefur Bin 555 Shiraz slegið í gegn í vínbúðum á undanförnum mánuðum. Mikil er lagt upp úr kynningu á vínunum og gefst gestum Fríhafnarinnar kostur á að smakka þessi vín við komu, og fer smökkunin fram helstu álagsdaga í viku hverri. Mikil verðlækkun er á áðurtöldum vínunum og geta menn sparað sér nokkur hundruð kronur á hverri flösku.



**GOLF**

▶ **20.10**

US PGA Í NÆRMYND



**SYN**  
besta sétið

**SPENNA**

▶ **20.00**

DIE ANOTHER DAY



**BÍÓ** STÖÐ 2 BÍÓ

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

10.15 Cycling: Tour de France  
16.00 Football: Uefa European Under-19 Championship Poland  
18.00 Football: Uefa European Under-19 Championship Poland  
20.00 Cycling: Tour de France  
21.30 Fight Sport: Fight Club

Your Passport 19.00 Dream Destinations 19.30 Flavours of Chile  
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

Story 14.15 Gift of Love: The Daniel Huffman Story 16.00 Touched By An Angel III 17.00 McLeod's Daughters 18.00 Summer's End 19.45 West Wing II 20.45 Scarlett 22.30 West Wing II 23.15 Within These Walls 0.45 Scarlett

**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 Garden Challenge 16.00 Holiday Snaps 16.15 Escape to the Country 17.00 Doctors 17.30 Doctors 18.00 Keeping up Appearances 18.30 Keeping up Appearances 19.00 Passer By 20.40 Liar 21.10 George Eliot: A Scandalous Life 22.10 Popcorn 23.00 Lost Gods Of Easter Island 0.00 The Greatest Wildlife Show on Earth 1.00 Understanding Social Change 1.30 Understanding Social Change

**MTV**

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

**BBC FOOD**

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 Jenny Bristow Light 20.00 Eat This 20.30 The Hi Lo Club 21.00 Safari Chef 21.30 Saturday Kitchen

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Night Hunters 13.00 Air Crash Investigation 14.00 Megastuctures 15.00 Lightning Strike 16.00 Quake Threat UK 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 Golden Baboons 19.00 Megastuctures 20.00 Earth Investigated 21.00 Angry Skies Investigated 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Earth Investigated 0.00 Angry Skies Investigated

**VH1**

11.30 VH1 Hits 15.00 So 80's 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Smells Like the 90s 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 All Access 19.30 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

**DR 1**

11.50 Grønne haver 12.20 DR-Deude i Kina 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 Profilen 13.30 Hammerslag 14.00 Yu-Gi-Oh! 14.20 Fragglerne 14.45 SommerSummerum 15.45 Zoe Kezako 16.00 Fandango - med Chapper 16.30 TV Avisen 17.00 aHA! 17.50 SommerVejr 18.00 Huset på Christianshavn 18.30 Hokus Krokus 19.00 TV Avisen 19.25 AfTENTour 2006 19.50 Kriminal-kommisær Foyle 21.25 Afterlife 22.15 Folket i den Lykkelige Dal

**ANIMAL PLANET**

11.30 Monkey Business 12.00 Little Zoo That Could 13.00 Animal Park - Wild in Africa 13.30 Animal Park - Wild in Africa 14.00 Pet Rescue 14.30 Wildlife SOS 15.00 Miami Animal Police 16.00 Pet Rescue 16.30 Pet Rescue 17.00 Animals A-Z 17.30 Monkey Business 18.00 Animal Cops Houston 19.00 Animal Precinct 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Killing for a Living 22.00 The Planet's Funniest Animals 22.30 The Planet's Funniest Animals 23.00 Animal Cops Houston 0.00 Animal Precinct 1.00 Wildlife SOS 1.30 Wildlife SOS

**E! ENTERTAINMENT**

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 Child Star Confidential 13.30 10 Ways 14.00 Eva Longoria: The Interview with Ryan Seacrest 15.00 Stranded With A Star: Who Would You Choose? 17.00 Girls of the Playboy Mansion 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 THS Lindsay Lohan 20.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns 21.00 Sexiest Bad Boys 22.00 Dr. 90210 23.00 Girls of the Playboy Mansion 0.00 THS Lindsay Lohan 1.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns

**NRK 1**

12.00 Kløvnen kommer 13.00 Sønens rom 14.35 Mitt liv som robot 15.00 The Tribe - Kampen for tilværelsen 15.25 The Tribe - Kampen for tilværelsen 15.50 Oddasat - Nyheter på samisk 15.55 Nyheter på tegnspråk 16.00 Nå er det nå 16.30 Sola er en gul sjiraff 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Michael Palin i Himalaya 18.25 Norge slår gnister 18.55 Distriktsnyheter 19.00 Siste nytt 19.10 Sommeråpent 20.00 Festivalsommer: Førde internasjonale musikkfestival 20.30 Smith & Jones 21.00 Kveldsnytt 21.15 Norge i dag 21.25 Fienden sover 22.15 Siste hus 22.30 Dogumentar: Besøk fra stjernerne

**CARTOON NETWORK**

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

**MGM**

11.40 White Lightning 13.20 Stella 15.10 Billion Dollar Brain 17.00 Master of Dragonard Hill 18.30 Welcome to L.A. 20.10 Modern Girls 21.35 Busting 23.05 Extremities 0.35 Save Me

**TCM**

19.00 Skyjacked 21.00 Our Mother's House 22.45 36 Hours 0.45 Dark Passage 2.40 The Oklahoma Kid

**HALLMARK**

11.00 Restless Spirits 12.45 Mr. Rock 'n' Roll: The Alan Freed

**6.00 Die Another Day (Bönnuð börnum) 8.00 Daddy Day Care 10.00 Mon Pere, ma mere, mes freres et mes soeurs 12.00 Divine Secrets of the Ya-Ya Sisterhood 14.00 Daddy Day Care 16.00 Mon Pere, ma mere, mes freres et mes soeurs 18.00 Divine Secrets of the Ya-Ya Sisterhood**

▶ **20.00 Die Another Day (Þótt síðar verði)** James Bond er fremsti njósnari hennar hátignar. Kappinn fær nú sitt erfðasta verkefni til þessa þar sem bæði hryðjuverkamenn og skartgripasalar koma við sögu. Aðallutverk: Pierce Brosnan, Halle Berry, Toby Stephens, Judi Dench. Leikstjóri: Lee Tamahori. 2002. Bönnuð börnum.

▶ **21.00 Die Another Day (Þótt síðar verði)** Sean Penn, Benicio Del Toro, Naomi Watts. Leikstjóri: Alejandro González Inárritu. 2003. Stranglega bönnuð börnum.

**0.00 Derailed (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 White Oleander (Bönnuð börnum) 4.00 21 Grams**

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

18.00 Íþróttspjallið 18.12 Sportið

18.30 HM 2006 (Brasíla - Ástralía)

▶ 20.10 US PGA í nærmynd (Inside the PGA) Ómissandi þáttur fyrir golfáhugamenn.

20.40 World's strongest man 2005 Íslendingar áttu fulltrúa á þessu móti en það var hinn nautsterki Boris Haraldsson.

21.10 Sænsku nördarnir (FC Z) Hvað gerist þegar 15 nördar sem aldrei hafa fylgst með knattspyrnu né sparkað í fótbolta myndna knattspyrnulið?

22.00 Kraftsport (Suðurlandströllið 2006)

22.30 Landsbankamörkin 2006 Öll mörkin, tilþrífín, umdeildu atvikin og allt það markverðasta úr leikjum umferðarinnar.

23.00 4 4 2

» EKKI MISSA AF...

**Mannamein**

Bodies er nýr, breskur myndaflokkur um líf og starf lækna á sjúkrahúsi í London. Handritshöfundurinn, Jed Mercurio, starfaði áður sem lækni og byggir því þættina á eigin reynslu. Ein aðalpersónan er fæðingar- og kvensjúkdómalæknirinn Rob Lake sem starfar á South Central-sjúkrahúsinu.



Helsti keppinautur hans í starfi er Tony Whitman, snaggaralegur lækni sem forðast skipulega sjúklinga sem hætta er á að deyja af meinum sínum. Á spítalanum vinnur líka hjúkrunarkonan Donna Rix sem Rob líst vel á. Meðal leikenda eru Max Beesley, Neve McIntosh, Patrick Baladi og Keith Allen.

» SJÓNVARPIÐ KL. 22.25

# » Sudoku vikunnar

#34

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.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#33)



# L'ARTE DI SACLA'

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





Eldhúsinnréttingar Val um 70 hurðagerðir og -liti



Badinnréttingar



Val um heilsteypt vaskborð

Komdu með málin af eldhúsinu, baðinu, þvottahúsinu, anddyrinu eða svefnherbergjunum - og við hönnum, teiknum og gerum þér hagstætt tilboð í glæsilega danska innréttingu og fullkomin raftæki frá ELBA, Snaigé og Westinghouse - heimsókn til okkar borgar sig.

nettoline.com

netto  
AÚÐVELT · F

## SUMARTILBOÐ á ELBA eldunartækjum og Snaigé



### Eldavélar

Gerð 66-W955 hvít  
Keramískt m/4 ljúg  
hellur og 4x kerfa stíll.

Búðel = 600x600 cm

Fullt verð kr. 88.900,-

No alern  
**59.900,-**



### Ofnar

Gerð 110-624 hvítar  
4x kerfa stíll með innstíll.

Fullt verð kr. 27.120,-

No alern  
**29.900,-**



### Helluborð

Gerð 245-440 m/stálramma  
4 heðhellur, 6 lítaðljúg.

Fullt verð kr. 42.900,-

No alern  
**29.900,-**



Gerð 210-600 stál  
4x kerfa stíll með aðstærni  
kúku.

Fullt verð kr. 58.000,-

No alern  
**44.900,-**



Gerð 245-005 m/stálramma  
4 ljúg hellur, 3 s. 1 stökunarljúg,  
aerbrúta.

Fullt verð kr. 64.840,-

No alern  
**44.900,-**



Gerð 66-EX396 stál  
Keramískt m/4 ljúg  
hellur, 3 s. 1 stökunarljúg,  
Fylkurur 7 kerfa stíll.

Búðel = 600x600 cm

Fullt verð kr. 178.000,-

No alern  
**83.900,-**



Gerð 600-100 stál  
8 kerfa stíll með útlagnum  
stíllum, stöðun kúku.

Fullt verð kr. 88.000,-

No alern  
**59.900,-**

Einnig 8 hvítar og  
svartar á 87.500,-



Gerð 265-445 stál  
4 gasbrennslu, þvottáramma.

Fullt verð kr. 35.840,-

No alern  
**28.900,-**



Gerð 66-EX348 stál  
Gashefuborð m/4 brennurum,  
Fylkurur 7 kerfa stíll.

Búðel = 600x600 cm

Fullt verð kr. 188.100,-

No alern  
**79.900,-**



Gerð 918-100 stál  
2x heðhellur og af fúlkunarmati  
gerð.

Fullt verð kr. 128.000,-

No alern  
**99.900,-**

Ymsar fleiri gerðir

táanlegar



Gerð 126-EX534 stál  
Gashefuborð m/5 brennurum,  
2 ofnar.

Búðel = 1000x600 cm

Fullt verð kr. 271.520,-

No alern  
**169.900,-**

Gerð 106-EX370 / með 1 ofni

Fullt verð kr. 193.280,-

No alern 134.900,-



Þú í 5 litum



Þvottahússinnréttingar



Fataskápar með venjulegum- og rennihurðum

**online**  
LJÓTLEGT · ÓDÝRT

**Þitt er valið!** Þú velur um að kaupa innréttinguna í ósamsettum einingum, eða lætur okkur um samsetninguna. Að sjálfsögðu önnumst við líka uppsetningu og endanlegan frágang fyrir þá sem þess óska - fullkomin þjónusta, eigið verkstæði

**kæli- og frystiskápum, allt að 40% afsláttur**



**ELBA**

lítilku ELBA tekur ery falleg, fullkomin og vinsæl. Úrvalið er mikið og verðið svo hagstætt að þú getur séð að þú sért.



**Vitur & Háfar**

Gerð HMC-622/602 Hvít/Stál  
Útvegin erfa með vaxandi-  
flætur, koleis fylgi, 3ja hraða.

Fullt verð kr. 12.900,-

Nú aðeins  
**13.900,-**

Gerð HMC-9524 stál  
Egghálar 60x60 cm. Varanlegur  
flætur, koleis fylgi, 6 hraða  
mótor, samsetningur 700 m³/klst.

Fullt verð kr. 49.900,-

Nú aðeins  
**54.900,-**

Vegghálar 60 cm  
3ja hraða mótor, samsetningur 700  
m³/klst.

Fullt verð kr. 27.200,-

Nú aðeins  
**19.900,-**

**Uppþvottavélar**

Gerð 57W-126 alinnþýpp  
Fullt verð kr. 94.700,-

Nú aðeins  
**69.900,-**

- ELDAVÉLAR
- OFNAR
- RAF-HELLUBORÐ
- GAS-HELLUBORÐ
- ELDHÚSVIFTUR
- VEGGHÁFAR
- EYJUHÁFAR
- UPPÞVOTTAVÉLAR

- Frá kr. 59.900
- Frá kr. 29.900
- Frá kr. 9.900
- Frá kr. 11.900
- Frá kr. 4.900
- Frá kr. 19.900
- Frá kr. 55.900
- Frá kr. 49.900

**Snaigé**

**"TVEIR FYRIR EINN"**

Keyptu báða á aðeins kr. 84.900,-



Gerð RF-360 - Stál  
HxBxD=191x60x60 cm  
225 ltr. kæli  
90 ltr. frystir

Fullt verð 92.700  
Verð nú kr. 73.900



Gerð RF-315 - Stál  
HxBxD=173x60x60 cm  
229 ltr. kæli  
61 ltr. frystir

Fullt verð 80.700  
Verð nú kr. 64.900



Gerð RF-360 - Stál  
HxBxD=191x60x60 cm  
225 ltr. kæli  
90 ltr. frystir

Fullt verð 56.400  
Verð nú kr. 44.900



Gerð C-290 - Stál  
HxBxD=145x60x60 cm  
280 ltr. kæli

Fullt verð 66.100  
Verð nú kr. 49.900

Virka daga kl. 9-18



ÞETTA ER AÐEINS BROT AF ÚRVALINU

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500



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](http://www.svefn.is)  
**Gildir meðan birgðir endast**

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