

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

# birta

fagnar fjölbreytni

PAUL FONTAIN NIKOLOV  
» *Aðlögun, jafnrétti og samstaða*

GLÖGGT ER GESTS AUGAÐ  
» Ísland og íslensk sérkenni

MATUR  
» Hamborgarar og pylsur  
með hugmyndaflug

TÍSKA  
» Stíll stjarnanna

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN  
21. júlí - 27. júlí

# Mondeo Trend Plus

# Söltilboð 27490

Mán.gr. Bilasamningur  
Lýsingar og Brimborgar

Sumarið er komið í Brimborg. Nú er rétta tækifærið til að fá sér nýjan bíl fyrir sumarfríið á sérstöku söltilboði Brimborgar. Skoðuðu góðan Bilasamning\* Lýsingar og Brimborgar - aðeins 20 prósent út og lágar mánaðargreiðslur. Skoðuðu Mondeo Trend Plus eða Focus C-Max Trend Plus frá Ford. Vertu í hópi þeirra bestu. Komdu í Brimborg.

## Við staðgreiðum gamla bílinn þinn

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

  
Aflaðu þér  
frekari upplýsinga  
[www.ford.is](http://www.ford.is)

## Focus C-Max - eins og að vera á fyrsta farrými

Betra aðgengi, mikið rými og góð þjónusta eru atriði sem Focus C-Max eigendur sækjast eftir. Aðstaðan um borð getur vart verið betri. Allir sitja hátt með góða yfirsýn. Auðvelt að sinna yngri börnunum og færa þau í og úr barnabílstólum. Eldri börn sitja hvert fyrir sig í sérstöku sæti en þrjú sérstök aftursæti eru í Focus C-Max. Kerran fær einnig gott rými í skotti. Focus C-Max stenst ströngustu kröfur þýsku TÜV eftirlitsstofnunarinnar við ofnæmisprófanir.



Focus C-Max Trend Plus  
Söltilboð  
**29.480\***  
(mán.gr. bilasamningur)

### Trend+

Focus C-Max Trend Plus  
2,0i 5 dyra, sjálfskiptur\*  
Bilasamningur 29.480 kr.  
Rekstrarleiga 42.600 kr.  
Verð án söltilboðs 2.590.000 kr.  
Söltilboð 2.390.000 kr.

Komdu núna. Söltilboð Brimborgar  
gildir meðan birgðir endast.



Nýtt tákni um gæði

### Trend+

Mondeo Trend Plus  
2,0i 5 dyra, 5 girá\*

Blasamningur 27.490 kr.

Rekstrarleiga 41.120 kr.

Verð án sóttíboðs 2.350.000 kr.

**Sóttíboð 2.250.000 kr.**

Sóttíboð á sjálfskiptum

Mondeo Trend Plus:

Til viðbótar aðeins

140.000 kr.



## Í spennandi bíltúr í Ford GT?

Ofursportbíllinn Ford GT er kominn í sýningarsalinn. Komdu. Skoðuðu einn magnaðasta bíl sem framleiddur hefur verið.

**FORD GT**

Smelltu á [ford.is](http://ford.is) og taktu þátt í Happapotti Brimborgar og þú átt möguleika á bíltúr í Ford GT þegar líða fer á sumarið.

Nýttu þér sérstakt Trend-plús  
sóttíboð Brimborgar:  
Ford Mondeo Trend Plus og  
Ford Focus C-Max Trend Plus.

Sumarið er  
í Brimborg



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7000 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 462 2700 | [www.ford.is](http://www.ford.is)

í 84 mánuði og eru háðar breytingum á vöxtum og gengi erlendra mynta 50% isk / 50% erl.myntkarta. Leiga er rekstrarleiga og er miðuð við mánaðarlegar greiðslur í 39 mánuði sem eru ákstur á tímabilinu \*Staðgreitt 45 dögum eftir afhendingu nýja bílsins. Nánari upplýsingar veita söluráðgjafar Brimborgar. Aukabúnaður á myndum eru áfölgur.



# ÚTSALAN HAFIN

**40% AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM VÖRUM**

NEXT

KRINGLUNNI







14



32



24



18

### Petta helst

- 7 Verið stolt
- 8 Heitt og kalt
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla Snorra Snorrasonar
- 12 Margeir plötusnúður: Andrúmsloft Bláa lónsins túlkað með tónlist

### Greinar og viðtöl

- 14 Aðlögun, jafnrétti og samstaða: Paul Fontain Nikolov
- 18 Við vorum kallaðir afarnir: Íslenskir ofurhugar
- 22 Hið einstaka Ísland og íslensk sérkenni

### Hann/hún

- 24 Hamborgarar og pylsur með hugmyndaflug
- 28 Stíll stjarnanna: Hilary Duff
- 32 Glamúrgellan Brittany Murphy
- 34 Kristín Eva Þórhallsdóttir elur upp
- 34 Piss piss og pelamá
- 40 Tryggvi segir kynjasögur
- 40 Stjörnuþá
- 42 Leiðir til að plata líkamann
- 44 Hávaði veldur vellíðan
- 46 Morgunógleði og mataræði

### Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku

**birta**

21. – 27. júlí 2006 nr. 29

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

AUGLÝSINGAR:  
 Jón Laufdal / jonl@frettabladid.is  
 Sölustjóri / 550 5845 / 899 0797  
 Guðný Magnúsdóttir / gudnymagg@365.is  
 Markaðsfulltrúi / 550 5854 / 866 0796  
 Gréta Karen Grétarsdóttir / gretakaren@frett.is  
 Markaðsfulltrúi / 550 5864 / 846 5772  
 Auður Harpa Andrésdóttir / audur.harpa@365.is  
 Markaðsfulltrúi / 550 5828 / 892 8873

UMBROT: 365 – prentmiðlar  
 Arnór Bogason og Linda Stefánsdóttir

PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf.  
 FORSÍÐUMYND: HARI  
 NETFANG: birta@frettabladid.is  
 Birtu er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.

Það er miklu betra að  
bæta bara við inneignina  
eftir þörfum á Netinu.

**Smelltu þér á [www.sko.is](http://www.sko.is)**

Þú getur flutt GSM símanúmerið þitt yfir til SKO.



**SKO**

Tala meira. Borga minna.

**14,90kr.**

Minútuverð

**4,90kr.**

SMS verð

**0,00kr.**

Mánaðargjald



Texti: RÓALD VIÐAR EYVINDSSON

Myndir: GETTY IMAGES

## VERIÐ STOLT!

### *Bætt réttarstaða samkynhneigðra*

Fyrir skemmstu náðist sá merkilegi áfangi í réttindabaráttu samkynhneigðra á Íslandi, að ný lög voru samþykkt sem heimila samkynhneigðum að ætleiða börn og skrá sig í sambúð auk þess sem lesbír geta nú gengist undir tækniþrjúgvun.

Mörgum þótti þessi leiðrétting á réttarstöðu samkynhneigðra sjálfsögð mannréttindi og fyrir löngu orðin tímabær. Réttindabaráttan hefur engu að síður þróast hratt sé þess minnst að ekki er lengra síðan en á níunda áratugnum sem orðin lesbía og hommi voru bannorð í íslensku útvarpi.

Stjórnvöld eiga hrós skilið fyrir vasklega framgöngu í málinu, svo ekki sé nú talað um þann hóp samkynhneigðra kvenna og karla sem börðust fyrir eigin tilverurétti á tímum skefjalausra fordóma. Tökum hattinn ofan af fyrir þeim.

Þessi þáttaskil eru jafnframt einn liður í að tryggja öllum landsmönnum jöfn lífskjör og hefur sett Íslendinga í flokk með fremstu þjóðum á sviði mannréttinda.

Það er því ærin ástæða til að óska samkynhneigðum og fjölskyldum þeirra til hamingju með að hafa náð þessum áfanga, enda ku sýslumannsembættið ekki hafa undan við að gefa saman samkynhneigð pör eftir að samþykki fékkst. Vonandi verða þessi merku tímamót fleirum hvatning til að horfast í augu við eigin tilfinningar og koma út skápnunum.



| heitt & kalt |

**FRÆNDUR OKKAR FINNAR**, fyrir að hýsa Íslendingana sex í Damaskus.

**SIGGI STORMUR**, sem er loksins farinn að spá góðu veðri.

**SUMAR Á ÍSLANDI**, sem hefur ekki látið á sér kræla en gæti hvenær sem er dottið inn.

**LYFJAFRAMLEIÐENDUR**, fyrir að kenna íslenskum leiðbeiningum um hátt lyfjaverð hérlendis.

**NORÐMENN**, sem skildu Íslendingana sex eftir í Beirút.

Sumarbækurnar » Allir eru að lesa þær

Vinsælustu sumarþætur eru á allra vörum þessa dagana. Þeir sem ekki náðu að lesa Draumalandið þegar hún kom út í vor liggja hugfangnir yfir henni núna og áhrifin láta ekki á sér standa - allir eru að tala um þessa bók.

Skáldsögurnar eiga einnig upp á pallborðið og nokkrar góðar þætur sem nýlega hafa komið út í kiljum eru afar vinsælar. Þætur eins og Leynardómur býflugnanna eftir Sue Monk Kidd, Flugdrekaflauparinn eftir Khaled Hosseini og Skuggi vindsins eftir Carlos Ruiz Zafón eru meðal þeirra sem rætt er um á mannamótum enda eru þær í efstu sætum metsölulistanna.



Garðstemning » Borðbúnaður á pallinn

Það þurfa allir að eiga sumarlegan og fallegan borðbúnað til að leggja á borð utandyra. Grillkjötið bragðast svo miklu betur af skrautlegum diskum og máltíðin verður ennþá skemmtilegri ef allt er í lífflegum litum. Kannan, mottan og glösin hér á myndinni fást í Habitat.



Sítt hár » Allir að safna



Ekki er svo ýkja langt síðan kvenþjóðin kaus að halda hárinu stuttu, hver man til dæmis ekki eftir samfarahnakknum? Nú eru konur hins vegar með sítt hár eða eru að safna hári. Þeir óþolinmóðustu hafa enn fremur gripið til þess ráðs að lengja hárið með gervihári. Það má til dæmis teljast til kraftaverks hversu hratt hár Siennu Miller hefur vaxið, nema hún hafi farið í hárlengingu.



Sumarletin

» Slappaðu af

Sumarið er í hámarki og því fylgir óhjákvæmilega dálítill leti. Það er gott að leyfa sér að gera ekki neitt, slappa bara af í nokkra daga og láta uppsafnaða þreytu líða úr líkamanum. Margir eru í sumarfríum þessarar mundir og eyða drjúgum tíma í ferðalög eða framkvæmdir heima fyrir, það er ekki síðra að nota friðið í algjöra hvíld, leyfa letinni að taka völdin og sofna í grasinu annað slag.



# Dermyn

## NÝTT OG ENDURBÆTT

Innihaldsefni Dermyn gera það að verkum að innra stoðkerfi húðarinnar byrjar aftur að virka eins og það gerir hjá yngra fólki. Dermyn inniheldur alveg sérstaka samsetningu efna sem vinna gegn því að kollagen og elastín efnin í húðinni brotni niður. Þessi sérstaka samsetning efna í Dermyn endurbyggja í sameiningu net stoðstrengja í grunni húðarinnar, sem gera hana aftur stinna og fallega. Dermyn hamlar gegn niðurbroti hyaluronsýru, sem er efni sem stjórna og jafnar rakastig og mýkt húðarinnar. Dermyn er þettað efni úr sermi sem borið er á húðina kvöld og morgna, sem grunnur undir venjulegt rakakrem. Berið Dermyn Active Serum á hreina húð 1-2 á dag. Berið þunnt lag á andlit (ekki á augnsvæði), háls og bringu.





**brennslan mín ...**  
Snorri Snorrason söngvari

## Uppáhaldslögin í gegnum tíðina

Idol-stjarnan Snorri hefur í nógu að snúast þessa dagana enda er platan hans „Allt sem ég á“ nýkomin út. „Þetta fer bara vel af stað,“ segir Snorri sem hafði þó tíma til að snara upp lista með tíu lögum fyrir brennsluna. „Þetta er svona listi með nokkrum af mínum uppáhaldslögum í gegnum tíðina,“ segir Snorri sem á þó erfitt með að benda á eitthvað eitt sem einkennir tónlistarsmekk hans. „Ég hlusta bara á það sem ég heyrir enda getur verið erfitt að hlusta á það sem maður heyrir ekki.“

- |               |  |
|---------------|--|
| <b>LAG 1</b>  | <b>Boulevard of broken dreams - Green day.</b> Þetta er flottur rokkslagari sem ég get hlustað á aftur og aftur.   |
| <b>LAG 2</b>  | <b>Paradise city - Guns N'Roses.</b> Þetta er náttúrulega klassískur rokksmellur sem var og er eitt af mínum uppáhalds.  |
| <b>LAG 3</b>  | <b>Babe I'm gonna leave you - Led Zeppelin.</b> Ég hlustaði mikið á þessa snillinga á unglingsárunum. Þetta lag er alveg geggjáð.  |
| <b>LAG 4</b>  | <b>Don't get mad, get even - Aerosmith.</b> Þetta er svona blússrokkari, þarna fer Steven Tyler á kostum og sýnir hversu geggjáður söngvari hann er.   |
| <b>LAG 5</b>  | <b>Dream on - Aerosmith.</b> Það er að segja unplugged útgáfa af þessu lagi sem ég heyrði með þeim. Mögnuð útsetning.  |
| <b>LAG 6</b>  | <b>Nothing compares - stereophonics.</b> Flott kassagítarútgáfa af þessu lagi, þeir gera þetta vel. Gaman að heyra karlmann syngja þetta lag.  |
| <b>LAG 7</b>  | <b>Life on Mars - David Bowie.</b> Svakalegt lag frá meistara Bowie sem á fastan sess á mínum lista.   |
| <b>LAG 8</b>  | <b>This years love - David Gray.</b> Þetta lag er það flottasta sem hefur komið frá honum. Fíla það mjög vel.  |
| <b>LAG 9</b>  | <b>Can't cry hard enough - William Brothers.</b> Þetta lag er búið að vera uppáhalds lagið mitt síðan það kom út. Það er einnig hægt að finna það á mínum disk á íslensku. Lúmskur að koma því að. |
| <b>LAG 10</b> | <b>She's gone - Steelheart.</b> Svakalega flott powerballaða og það sem vekur mesta furðu er þessi söngvari. Þetta er ósyngjanlegt lag.  |



## » birta mælir með ...

... **CLICK** Adam Sandler á að baki æði misjafnar myndir. Click er ein af hans betri, sérstaklega á síðari árum. Boðskapurinn er einfaldur og augljós, brandaramir fyndnir og sagan góð á sinn barnalega hátt. Ekki skemmir að David Hasselhoff fer á kostum sem yfirmaður Sandler.



... **PLÖTUNNI OLIVER UNDER THE MOON** með indí rokkhljómssveitinni Pistolita. Ung hljómssveit sem lofar góðu með þessari fyrstu plötu sinni. Flott píanóspil í sambland við þessar trommur og gítar er í góðum samhljómi við rödd forsöngvarans Conor Meads og ekki spilla finir textar fyrir. Lög sem standa upp úr eru Cupid, sem er einstaklega grípandi og Fadawhite sem er í rölegri kantinum.

## ... BÓKINN HANN ER EKKI NÓGU SKOTINN Í PÉR

Um er að ræða þýðingu á metsulubókinni He's Just Not That Into You eftir framleiðanda Sex and the City. Hér er ekki á ferð neitt svakalegt bókmenntaafrek - enda bókinn væntanlega ekki hugsuð sem slík. Bókinn er auðlesin og þótt allir hafi heyrt það sem í henni stendur oft en einu sinni og oft en tvisvar þá er það sett upp á skemmtilegan hátt sem lætur mann sjá hlutina í öðru ljósi. Svo spillir góð þýðing Þóru Sigurðardóttur alls ekki fyrir. Frábært að hafa þessa á náttborðinu til að grípa í þegar eitthvað bjátar á í ástarmálanum.



## Huliðssólgleraugu

**NÝTT**

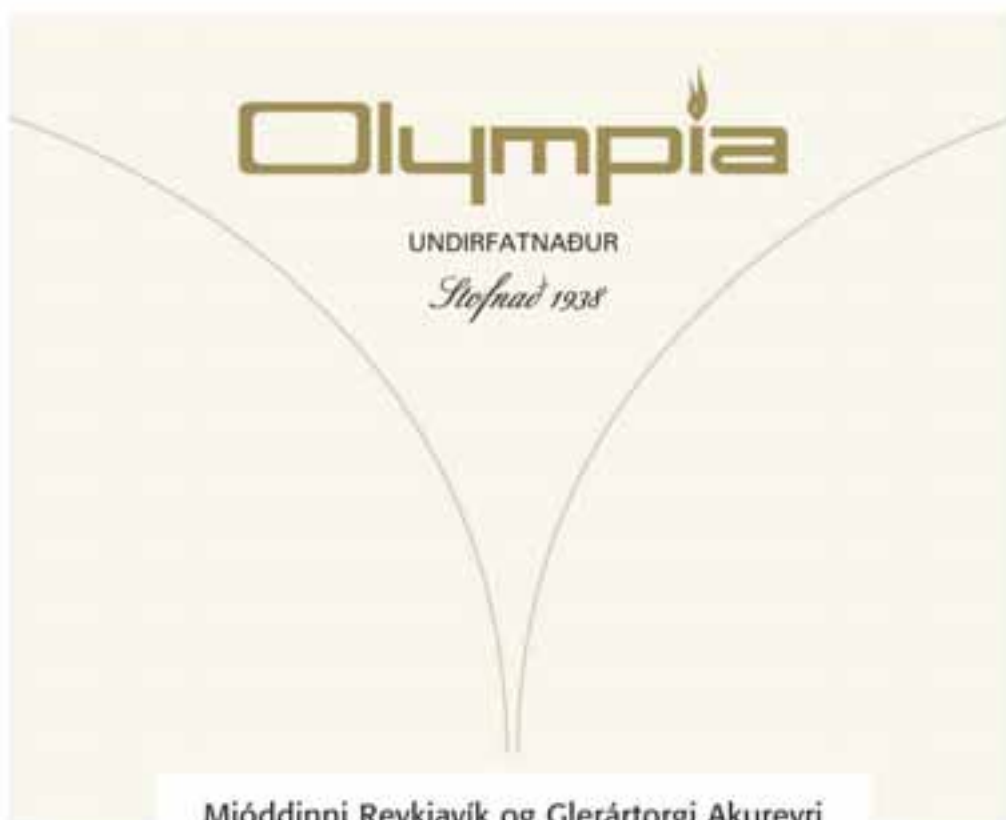
Hér er loksins komin lausnin fyrir þá sem enda trekk í trekk á síðum Hér & Nú og þurfa í kjölfarið að útskýra eitthvað fyrir sínum nánustu sem þeir helst vilja ekki þurfa að útskýra.

Um er að ræða gleraugu sem líkjast svörtu augnastríkunum sem sett eru yfir myndir til að gera andlit óþekktanleg. Með þessi gleraugu á nefinu er þér óhætt að fara hvert sem er, gera hvað sem er og með hverjum sem er og brosa þínu fegursta framan í alla þá ljósmyndara sem þú sérð - þú átt ekki eftir að þekkjast! Fyrir utan að vera tilvalin á djammínu má hugsa sér að Black Bars sólgleraugin séu tilvalin á blindum stefnumótum, í áhæmaprufum fyrir Idol stjörnuleit, hjá kvensjúkdómalæknum og við önnur tækifæri þar sem maður vill helst ekki þekkjast.



Þessar bráðnaudsynlegu persónuvamir má panta á heimasíðunni [www.stupidiotic.com](http://www.stupidiotic.com), sem hétu sennilega vitleysisheimska.is ef hún væri íslensk, hvað sem það nú segir okkur.

*Veitum þér faglega  
og góða ráðgjöf við  
val á undirfatnaði*



Mjóddinni Reykjavík og Glerártorgi Akureyri

Olympía undirföt - Gleráreyrum 1, Akureyri - 462 7155 - [olympia@olympia.is](mailto:olympia@olympia.is)

Olympía undirföt - Pönglabakka 6, Reykjavík - 553 3600 - [olympia@olympia.is](mailto:olympia@olympia.is)



Texti: ERLA BJÖRG GUNNARSDÓTTIR  
Myndir: HRÖNN AXELSDÓTTIR

## » ANDRÚMSLOFT BLÁA LÓNSINS TÚLKAÐ MEÐ TÓNLIST

Margeir Ingólfsson, plötusnúður, var að gefa út nýjan disk sem ber nafnið „Blue lagoon soundtrack.“ Á disknum er að finna margar tegundir tónlistar sem Margeir hefur sett saman og búið þannig til heildarmynd sem að hans mati einkennir Bláa lónið.

### HVERNIG DISKUR ER ÞETTA?

Þetta er svokallaður mix-diskur þar sem ég vel lög og mixa þau saman. Í sumum tilfellum á ég aðeins við þau og breyti til dæmis uppröðuninni. Það er þekkt að plötusnúðar geri svona diska og ég hef gefið út nokkuð marga síðastliðin tólf ár.

### HVERNIG FÉKKSTU HUGMYNDINA AÐ DISKNUM?

Þetta byrjaði fyrir rúmum tíu árum síðan þegar ég var ofan í Bláa lóninu og tengdi tónlist sterkt við staðinn. Síðan gerði ég ekkert við þá hugmynd heldur skellti henni bara bak við eyrað. Svo kom hugmyndin aftur fram þegar ég var að spila fyrir gesti lónsins síðastliðið haust, og þá ákvað ég að skella þessu í framkvæmd. Ég hafði samband við Bláa lónið og Senu og þeir gripu hugmyndina á lofti.

### HVAÐ HAFÐIREU Í HUGA ÞEGAR ÞÚ VALDIR LÖGIN?

Ég horfði bara á lónið sjálft sem er einstakt, á náttúruna og ekki síst orkuverið, tæknina og vísindin sem eru um kring. Útkoman er svolítið sérstök blanda af þessum þáttum sem ég hafði til hliðsjónar. Ég vildi túlka upplifunina sem þú verður fyrir þegar þú ert í lóninu, sérstaklega þegar tónlist blandast inn í spilið.

### EIGA LÖGIN EITTHVAÐ SAMEIGINLEGT?

Í raun og veru ekki. Þetta eru allt mjög góðir tónlistarmenn sem koma frá ólíkum sviðum því ég vildi ekki láta allan diskinn hljóma eins. Markmiðið var samt að búa til heild úr lögnum og láta diskinn flæða. Í raun á hlustandinn ekki að verða var við að það byrji nýtt lag, jafnvel þótt það sé allt öðruvísi en lagið á undan. Það er í raun mjög krefjandi verk þegar lögin eru svona ólík innbyrðis og flakka í hraða.

### HVAÐA LÖG ERU ÞETTA?

Til þess að þrjúta upp diskinn valdi ég lög frá þrjátíu ára tímabili, eða frá 1974 og til dagsins í dag. Ég vildi ná sérstökum eiginleikum fram með því að velja lög sem hafa kannski ekki heyrst lengi en eru svolítið eins og faldir gimsteinar. Síðan vildi ég líka vera ferskur og tók lög sem hafa ekki einu sinni komið út og munu jafnvel aldrei koma út annars staðar.

### Á BARA AÐ HLUSTA Á DISKINN ÞEGAR MAÐUR ER STADDUR Í BLÁA LÓNINU?

Nei alls ekki. Ég vil að tónlistin standi sjálf sem slík þó allt annað sé tekið frá, bæði umbúðir og þema. Þetta er ekki hugsað sem slökunar-diskur eða túristadiskur eins og hefur verið allsráðandi með svona mix-diska. Tónlistin á að standa fyrir sínu hvar sem hlustað er á hana en ég mæli samt með því að prófa að vera í Bláa lóninu og hlusta á góða tónlist á meðan. Það getur verið ansi magnað.



Hér  
er ég!



Mjódd



Akureyri



Smiðjuvegi



Nóatúni 17



**Apótekarinn**

-lyf á lægra verði!



# Aðlögun, jafnrétti og samstaða

» Paul Fontain Nikolov, talsmaður Flokks nýrra Íslendinga, segir sinnuleysi íslenskra stjórnvalda í málefnum innflytjenda vera ástæðuna fyrir stofnun hans, en hún hefur vakið töluverða athygli. Í viðtali við Birtu segir Paul frá sjálfum sér og af hverju hann tók þetta hlutverk á herðar sér.

Viðtali: RÓALD VIÐAR EYVINDSSON

Myndir: HARI

Bláðamaður hittir Paul á kaffihúsi í miðbæ Reykjavíkur og þegar kaffið hefur verið pantað, leikur honum fyrst forvitni á að vita hvað hafi dregið hann til landsins. „Ég hafði unnið sem kokkur á sama veitingahúsi í tvö ár í Bandaríkjunum og skrifaði smásögur í frítímanum, en fannst erfitt að komast áfram enda samkeppnin mjög hörð,“ útskýrir hann. „Mér fannst tímabært að breyta til.“

Paul bætir við að þegar hann hafi verið á ferðalagi um Ísland árið 1998, hafi hann hrifist af landinu og sagt í hálfkæringi við íslenska vini sína að kannski ætti hann bara að setjast að. „Þeir héldu að mér væri alvara og buðu samstundis fram hjálp sína. Þá hugsaði ég málið betur og fannst þetta ekki svo galin hugmynd. Ég flutti hingað í september 1999, stofnaði fjölskyldu og hef unnið við blaðaskrif síðan 2003.“

## ÍSLENDINGAR EKKI BEINSKEYTTIR

Næst liggur beint við að spyrja hvernig Paul hafi skynjað Íslendinga í fyrstu. „Það er erfitt að alhæfa um þjóð, hvort sem hún telur þrjú hundruð þúsund eða þrjú hundruð milljónir íbúa,“ segir hann hugsi. „Hér virðast þó fastmótaðar samskiptareglur gilda. Fólk byggir tjáskipti sín á því hvort það hafi gengið í sama skóla, alist upp eða unnið saman. Í Bandaríkjunum fer það frekar eftir búsetu og fjölskyldusögu.“

Paul finnst Íslendingar að auki ekki beinskeyttir. „Ég hef orðið vitni að því hvernig íslenskir veitingahúsagestir komu ofurölvuðum manni í skilning um að þeir vildu matarfríð án þess að vera dónalegir. Þetta sýnir einstaka þolinmæði sem getur líka farið út í öfgar, eins og þegar enginn hefur sig í að gagnrýna starfsmann fyrir léleg vinnubrögð. Bandaríkjamenn hafa ekki sömu þolinmæði. Fjölskylda mín í Baltimore, sem á ættir að rekja til Ítalíu, Frakklands og Póllands, hefði í báðum tilvikum sagt viðkomandi aðila til syndanna.“

Paul setur þó ekki jafnaðarmerki á milli þolinmæði og kurteisi, sem honum finnst stundum ábótavant þegar útlendingar eru annars vegar, þótt það fari eftir þjóðerni. „Konan mín, sem er frá Búlgaríu, lenti í því að yfirmaðurinn gagnrýndi hana fyrir að setjast í vinnunni þegar hún var barnshafandi, með þeim orðum að slíkt gerðu íslenskar konur ekki þótt aðrar reglur kynnu að gilda í Póllandi. Þegar hún sagðist vera frá Búlgaríu, spurði hann hvaða máli það skipti.“

Paul segist ennfremur hafa orðið fyrir fordómum vegna þjóðernis síns og einnig hafa orðið vitni að kynþáttahatri þótt það sé til allrar hamingju hvorki útbreitt né djúpstætt. „Margt af því byggir á ranghugmyndum, en ég hef veitt því eftirtekt að þeir sem hafa lítið farið út fyrir landsteinana hafa oft ríkari tilhneigingu til að alhæfa um aðrar þjóðir. Yfirleitt dugir að ræða málin til að gera út um slíka hleypidóma.“





## ÍSLENSK STJÓRNVÖLD SINNULAUS

Paul segist fljótlega hafa áttað sig á því við hversu góðar aðstæður Íslendingar búi. „Hér er traust félagskerfi, samhæft heilbrigðiskerfi, niðurgreitt nám og gott lýðræðisskipulag,“ segir hann. „Sem dæmi er auðvelt að ná tali af þingmönnum, en ég varð persónulega mjög undrandi yfir því hversu greiðlega gekk að fá viðtal við Siv Friðleifsdóttur, þegar hún var umhverfisráðherra. Í Bandaríkjunum hefði ég mátt príska mig sælan með að fá fund við aðstoðarmann ráðherra,“ segir hann brosandí.

Paul bætir við að það hafi því komið eins og kjafthögg þegar hann uppgötvaði hvernig fjallað er um málefni innflytjenda hérlandis. „Svo ég tali út frá persónulegri reynslu, þá varð ég undrandi á að vita að námsferill minn hefði lítið að segja þegar ég sótti um innngöngu í Háskóla Íslands. Ástæðan var sú að í Bandaríkjunum er ekki samræmdur námsmælikvarði, heldur misjafnt eftir sýslum hvaða reglur gilda. Ég stóð því frammi fyrir því að þurfa að ljúka tveimur árum í íslenskum menntaskóla til að geta hafið háskólanám og afréð því að fara í skóla. Ákvörðunin var erfið þar sem ég hafði hlakkað til námsins, sem mér hefur verið sagt að sé gott.“

Að mati Paul er þetta lítið dæmi um hvernig tekið er á móti útlendingum, en honum finnst stefna stjórnvalda einkennast af afskiptaleysi í þeirra garð. „Enginn stjórnvalaflokkur fjallaði um málefni innflytjenda í síðustu sveitarstjórnarkosningum, ekki einu sinni þeir sem hafa þau á sinni stefnuskrá,“ bendir hann á. „Samt voru flokkarnir greinilega á höttunum eftir atkvæðum innflytjenda, sem sést af því hvernig búið var að þýða heimasíður þeirra yfir á ensku. Ég ákvað því að taka málin í mínar hendur og gerast málsvari innflytjenda fyrst enginn annar hafði áhuga á því.“

Paul segir Flokk nýrra Íslendinga, en það er heiti hinnar nýstofnuðu pólitísku hreyfingar, byggja á lýðræðislegum grunni enda vilji hann ekki vera einráður í stefnumótun hans. „Við munum fljótlega setja saman stefnuskrá, enda getur verið að við bjóðum fram í vor. Við ætluðum upphaflega að bjóða fram í borgarstjórn 2010 og á þing árið 2011, en skiptum um skoðun vegna fjölda áskorana. Í fyrstu fannst mér það afleit hugmynd, en þegar ég hugsaði málið betur þá tók aðeins tvo mánuði að mynda flokk vinstri grænna og þeir náðu fimm prósentu fylgi. Af hverju ættum við ekki að geta náð svipuðum árangri ef rétt er haldið á spilunum?“

## SAMLÖGUN INNFLYTJENDA NAUÐSYNLEG

Aðspurður um hvað sé rangt við stefnu ríkisstjórnarinnar, finnst honum skrytið að ekki skuli vera tekið á móti flóttamönnum á Íslandi. „Björn Bjarnason dómsmálaráðherra segir ástæða vera að flóttamenn séu ekki dæmigerðir

innflytjendur, þar sem þeim hefði oftast verið vísað alls staðar frá áður en þá ber hér að garði. Á að skilja þessi orð sem svo að fólk eigi þá ekki skilið að fá landvist hér, af því að því hefur ekki tekist það annars staðar? Ummælin eru líka móðgandi við íslensku þjóðina, þar sem þau gefa í skyn að útlendingar vilji síst af öllu búa hérlandis.“

Talið berst nú að stefnu Flokks nýrra Íslendinga og helstu baráttumálum og segir Paul að bæta þurfi starfskjör innflytjenda. „Útlendingar sem hefja vinnu hérlandis ættu að þekkja starfskjör



*„Ég ákvað því að taka málin í mínar hendur og gerast málsvari innflytjenda fyrst enginn annar hafði áhuga á því.“*

frá upphafi. ASÍ útbjó bækling um starfskjör útlendinga, sem var þýddur á átján til tuttugu tungumál, og mætti hæglega afhenda þeim við komuna til landsins. Af einhverjum duldarfullum ástæðum ratar bæklingurinn sjaldnast í þeirra hendur,“ segir hann.

„Íslenskukennsla fyrir útlendinga er líka of dýr og ósamræmd,“ segir Paul. „Sumir kennarar byrja á málfræðinni á meðan aðrir kenna fólki fyrst að panta sér mat og kaupa fót. Það mætti líka flétta fróðleik um sögu og menningu íslensku þjóðarinnar saman við námið til að auðvelda útlendingum samfélagslega aðlögun. Svo ég tali nú ekki um uppfræðslu í samskiptaháttum til að hindra menningaráræfstra. Að auki

er tungumálakennslan of tímafrek. Hvernig á vinnandi fjölskyldufólk eiginlega að geta sinnt 150 klukkustunda löngu námi? Þegar ég benti Árna Magnússyni, þáverandi félagsmálaráðherra, á þetta svaraði hann því blákalat að svona væri lífið.“

## JAFNRÉTTI ÖLLUM TIL HANDA

Paul segir flokksmenn vilja að leyfi verði veitt fyrir byggingu bænahúsa múslima og grískra rétttrúnaðarmanna, sem hafa sóst eftir því í fimm ár. „Er ekki eitthvað bogið við að borgarstjórn þurfi fimm ár til að komast að niðurstöðu, á meðan það tekur nokkra mánuði að samþykka byggingu Bauhaus-byggingavörverslunar,“ spyr hann. „Svo finnst mér duldarfullt að safnaðarhírðar megi ekki búa á jörðinni. Ég vil ekki kalla þetta fordóma, en finnst allt í lagi að við veltum málinu aðeins fyrir okkur.“

Fyrir skömmu síðan kom út skýrsla á vegum Sameinuðu þjóðanna þar sem fram kemur að nokkrir íslenskir karlmenn séu að selja eiginkonur sínar, af erlendu bergi brotnar, í vændi. Paul telur þetta sýna að löggjöfin um 24 ára aldurstakmark sé gölluð. „Löggjöfin var sett á til að fyrirbyggja gervilhjónabönd, meðal annars þau sem notuð eru til að hylma yfir mansali, en dugar skammt. Þetta hefði frekar mátt hindra hefðu konurnar þekkt rétt sinn. Að auki getur útlensk kona ekki skilið við mann sinn innan þriggja ára, jafnvel þótt hún búi við ofbeldi, því þá öðlast hún ekki ákveðin réttindi.“

Paul segir kvenréttindi vera eitt helsta baráttuefni flokksins, líka íslenskra kvenna sem giftast útlendum mönnum. „Hér kom upp skelfilegt mál fyrir tveimur árum þegar jördónskum karlmanni, sem er kvæntur íslenskri konu og á með henni barn, var vísað úr landi fyrir að fylla vitlaust út framlengingu á starfsleyfi. Konan reyndi árangurslaust að fá málinu áfrýjað og maðurinn var sendur burt. Hefði einhver vilji verið fyrir hendi af hálfu stjórnvalda hefði mátt leysa málið á farsælan hátt. Eins og þú heyrir er af nógu af taka,“ segir hann og bætir við að flokkurinn muni berjast fyrir réttindum aldraðra og öryrkja.

## VONGÓÐUR UM FYLGI

Paul trúir því að Flokkur nýrra Íslendinga fái ágætis fylgi. „Það búa 5.424 innflytjendur í Reykjavík einni saman og enn fleiri úti á landsbyggðinni. Ég er viss um að stór hluti þeirra mun kjósa okkur, þar sem við erum eini flokkurinn sem hefur áhuga á að fjalla um málefni þeirra. Ég er líka viss um að margir þeirra Íslendinga, sem eru bornir og barnfæddir á Íslandi, munu greiða okkur atkvæði sitt þar sem samlögun innflytjenda, janfrétti öllum til handa og samstaða eru þeim jafn mikið hjartans mál og okkur. Flokkur nýrra Íslendinga er ekki bara flokkur útlendinga, heldur Íslendinga sem aðhyllast nýjan hugsunarhátt.“





# Nýtt bakarí og kaffihús í Austurveri.



## Opnunartilboð

Öll rúnstykki **2 fyrir 1**

Maísbrauð **150 kr**

Amerísk súkkulaðiterta **600 kr**

Kaffi og tertusneið **490 kr**

Ath: tilboðin gilda til 31. júlí 2006,  
aðeins hjá Bakarameistarinum í Austurveri.

Komdu og láttu gæla við bragðlaukana!



## Bakarameistarinn



Þeir Stefán, Erlendur, Trausti og Pétur hafa verið ótulir við æfingar að undanförmu.  
Mynd: Heiða

## Við vorum kallaðir afarnir

» Íslendingar eiga harðsnúið fjögurra manna lið sem tekur þátt í ævintýrakeppni á Austur-Grænlandi á næstu dögum. Hún felst í hjólreiðum, kanóróðri og hlaupi yfir fjöll og jökla. Birta hitti kappana við æfingar í Nauthólsvík áður en þeir lögðu af stað.

Viðtal: GUNNPÓRA GUNNARSDÓTTIR

Þeir koma hjólandi niður að vikinni hver á eftir öðrum, Stefán Örn Einarsson verkstjóri hjá Sorpu, Erlendur S. Birgisson verkfræðingur, Trausti Valdimarsson læknir og Pétur Helgason matvælafræðingur, sem saman mynda þolraunaliðið. Þetta kvöld ætla þeir að róa. „Það er bannað að velta bátnum, ég kom ekki með blautbúninginn,“ segir Pétur og til skýringar nefna þeir að síðasta róðraræfing hafi meðal annars gengið út á að bregðast rétt við veltu. Sum kvöldin hjóla þeir upp að Esju og hlaupa tvisvar, jafnvel þrisvar upp fjallið. Allir eru þeir margfaldir maraþonhlauparar, þar hefur Trausti vinninginn með 47 maraþonhlaup að baki. „Það þýðir ekkert að taka

þátt í svona keppni nema í toppformi,“ fullvissa þeir blaðamann Birtu um og á meðan þeir máta peysur og jakka fræða þeir hann um það sem framundan er.

„Keppnin heitir Artic Team Challenge og byrjaði 2001. Íslendingar áttu lið í keppninni 2003 en við tókum ekki þátt fyrr en í fyrra. Keppnin er haldin í bænum Tasiilaq á eyjunni Ammassalik og skiptist í hjólreiðar, róður á kanó, flallaklifur og fjallahlaup bæði um fjöll og jökla. Fjórir menn eru í hverju liði og ellefu lið hafa skráð sig í ár, þar af er eitt frá Ameríku og annað frá Frakklandi. Við vorum lang elstir í keppninni í fyrra enda kallaðir afarnir.“ „Líka af því við erum afar góðir!“ skýtur Stefán inn

í frásögn Péturs og bætir við. „Flestir héldu að við myndum gefast upp en það var nú öðru nær.“ Erlendur tekur samt fram að þeir séu ekki að fara til að vinna. „Það eru að minnsta kosti fjögur atvinnumannalið í keppninni í ár og fleiri gríðarlega góð,“ upplýsir hann.

Í heildina er farið um 250-300 kílómetra leið. Keppendur þurfa að vera fljótir og koma við á réttum stöðum því um ratleik er að ræða í og með.

„Fyrsti dagurinn var þannig í fyrra að við hjóluðum fyrst 35 kílómetra og hlupum svo upp á þrjá tinda í nágrenni Tasiilaq, hver og einn er um sjö hundruð metrar, sem er rúmlega hæðin á Þverfellshorni



# Ertu svo heppinn að hafa sent SMS skilaboð undir stýri án þess að valda slysi?

Ertu til í að deyja fyrir eitt SMS? Ef ekki þá skaltu sleppa því að fíka í farsímanum á meðan þú keyrir. Líkurnar á því að þú valdir slysi aukast gríðarlega í hvert sinn sem þú tekur athyglina frá akstrinum.

Hugsaðu þig tvisvar um hvort þú viljir treysta á heppnina, notaðu farsímann **ekki** undir stýri.



Tökum heppnina úr umferð



Esjunnar. Við vorum tíu tíma að puða í þessu en atvinnumennirnir um sex tíma. Næsta dag rerum við yfir fjörð og klifum um þúsund metra hátt fjall. Þriðja daginn hlupum við yfir jökul og komum í tjaldbúðir þar sem Angu, frægur grænlandskur söngvari, skemmti okkur og í bakgrunni tónlistarinnar heyrðust magnaðar drunur frá borgarísjökunum úti á firðinum. Í ár verður Hera Hjartardóttir aðal númerið. Á fjórða degi var róíð, farið yfir nokkur fjöll að nyrsta punkti eyjunnar, hlaupið yfir jökul og aftur róíð. Við enduðum á að vera 38 tíma í síðasta leggnum.“

Kyrrsetublaðamaðurinn er kominn með hókuna niður á bringu. Hvernig er þetta hægt? „Hvað borðuðu þið?“ spyr hann þegar hann nær upp orði.

„Við vorum með þurrmat og fengum heitt vatn á einum staðnum þannig að við gátum hitað okkur eina máltíð. Hitaeiningabombur, gel og orkuduft kom líka í góðar þarfir, auk þess sem við höfðum hnetur og rúsínur. Nú ætlum við að hafa meiri mat með okkur. Kjarngott brauð og álegg í túpum, jafnvel harðfisk og þurrkað kjöt.“ „Ég er að hugsa um að taka með mér nokkra lifrarpylsukeppi. Þar hefur maður allt, prótein, steinefni og orku.“ segir Pétur og bætir við. „En Stefán er jurtaæta þannig að hann mun ekki þiggja hjá mér bita.“ „Við reynum að vera eins léttir og við getum,“ segir Trausti. „Það er langur listi yfir allt sem er skylda að hafa með. Þar á meðal eru litir svefnpokar, eins manns tjöld, áttavitar, GPS tæki, neyðarblikkljós, flautur, hnifar og fleira. Svo erum við auðvitað með jökla-búnað með okkur, ísaxir, belti, festingar, brodda og bönd.“ Það er greinilega mikil áreynsla framundan hjá þessum görgum en þeir hlakka bara til. „Eftir keppnina í fyrra hugsuðum við: Þetta gerum við aldrei aftur. En svo gleymast erfiðleikarnir og við vorum búnir að skrá okkur fyrir jól.“ Hægt er að fylgjast með keppninni á [www.atc.gl](http://www.atc.gl) og [www.utivera.is](http://www.utivera.is)



Stokkið er yfir eina og eina sprungu. MYND: Erwin Reintalir



„Það þýðir ekkert að fara í svona keppni nema í toppformi,“ segja félagarnir, sem keppa undir merkjum Intersports. MYND: Erwin Reintalir



Oftast er lagt upp frá bænum Tasilaq. MYND: Erwin Reintalir



Eins gott að hafa hjólin í lagi. MYND: Erwin Reintalir



Kanóróður er ein af keppnisgreinum.

MYND: Erwin Reintalir





Yfir 50 tegundir af plankaparketi

**Egill  
Arnason hf**  
Ármúli 8 - 108 Reykjavík  
595 0500 - [www.egillarnason.is](http://www.egillarnason.is)

# Hið einstaka Ísland og íslensk sérkenni

Eru klisjurnar sannar? Eru það stórkostleg náttúran, sætar stelpur og íslenski hesturinn sem heilla ferðamennina og vekja hjá þeim forvitni og furðu? Bláðamenn Birtu fóru á stúfana og spjölluðu við ferðamenn sem staddir voru í miðbæ Reykjavíkur. Flestir höfðu lesið sér til um Ísland áður en þeir komu til landsins en samt var ýmislegt sem kom á óvart, eins og auðar götur og tískuklæðnaður. Það var forvitnilegt að heyra skoðanir ferðamannanna á íslenskum séreinkennum og hvernig Íslendingar koma þeim fyrir sjónir. Við Íslendingar þreymtum líka seint á að heyra hversu sérstök, falleg og merkileg við erum. Enda höfðu einhverjir orð á því að það ein-kennið Íslendinga - að vilja vera framúrskarandi og öðruvísi. Það sem meira er - við þorum að viðurkenna það!



Íslenskar konur eru annað hvort ljóshærðar skvísur með bjart og snoppufrítt andlit eins og Svanhildur Hólm eða ...

... dularfullar, með skrýtin augu, dökkt hár og svokallað „brjálæðislegt útlit“ eins og Björk.



## Sarp Kaya frá Tyrklandi

„Ég er búsettur í Þýskalandi og þar er svo margt fólk úti um allt þannig að mér brá svolítið við að koma til Íslands. Það er svo skrýtið að sjá allt þetta pláss og svæði en svona fátt fólk. Maður sér húsin, göturnar og endalaust af bílum en enga á ferli. Manni fer að líða hálfundarlega þegar það eru engir í kringum mann - svolítið eins og að vera staddur í Stephen King bíómynd.“



Það eru allir í gallabuxum á Íslandi. Niðurþröngum, alltof víðum, allt of þröngum, snún-um, beinum, bláum, svörtum eða rauðum. Ungir og gamlir. Allar týpur.

Það eru börn út um allt! Í kerum upp og niður Laugavegin, á Austurvelli og í hópferðum á tjörninni. Börnin eiga unga foreldra og fáránlega mörg systkini að mati margra gesta okkar. Já, við erum einstaklega frjósöm - eða bara einstaklega óskipulögð og spontant?



## Lise Vogt frá Danmörku

„Ég bjó héra fyrir nokkrum árum og er núna í heimsókn með manningum mínum. Það hefur ekkert á Íslandi komið beint á óvart en það er öðruvísi en allt annað - það er alveg á hreinu. Það sem er skemmtilegt við Íslendinga er að þeir fylgja ekki svokölluðum Jante-lögum eins og aðrir Norðurlandabúar. Jante-lögin snúast lauslega um það að maður eigi ekki að skara fram úr heldur eigi allir í samfélaginu að vera jafnir. Á Íslandi má skara fram úr og stefna að því án þess að skammast sín fyrir það. Hér er ekkert að því að hafa metnað og vilja ná sem lengst í lífinu.“



Hinn smái en kraftmikli íslenski hestur heillar marga ferðamenn og dregur þá til landsins. Það er ekki bara útlitið sem er sérstætt heldur einnig einstök skapgerð og gangtegundir hans. Íslenski hesturinn fellur svo sannarlega undir hið einstaka við Ísland og er einn af þeim hlutum sem gera okkur svolítið öðruvísi.







Það lýstu því margir sem einstakri reynslu að keyra frá Keflavíkurflugvelli til Reykjavíkur. Hraun og mosi svo langt sem auga eygði. Hvert einasta grjót, hraun og mosi fengu óskipta athygli ferðamannanna – enda engu öðru líkt!



Íslendingar eru stórir, kraftmiklir og háværir. Við höfum það nú ekki langt að sækja.

Það er dýrt dýrt dýrt á Íslandi - en það vita nú allir sem stíga fæti inn í matvælaerslun. Þar frá London hélt að það byggji í dýrustu borg í heimi en var í áfalli yfir verðlaginu. Við þurfum að sjálfsgöðu að vera á heimsælíkvarða í þessum málum sem og öðrum.

## W. Van Veldkuzem frá Hollandi

„Ég hef lengi óskað mér að ferðast um Ísland því ég hef lesið mikið um íslenska náttúru. Það er alveg ótrúlegt að skoða þessi eldfjöll, endalaus svæði þakin hrauni og mosa, skýin og engar nætur. Íslendingar eru indælir og ótrúlega hjálpsamir. Ég hef komið við á hinum ýmsu stöðum og hef aldrei þurft að biðja um hjálp við neitt – það bjóða allir fram aðstoð sína. Það eru allir svo afslappaðir og enginn að flýta sér of mikið. Svo er það þvilíkur munaður að allir tali ensku og þið eigið alveg svakalega stóra bíla. Það sem ég aftur á móti skil ekki er hvernig fólk getur búið lengst úti á landi fjarri allri byggð á veturna þegar dagurinn er aðeins fjórir tímar. Það finnst mér vera algjör einangrun.“



## Katerina frá Kýpur

„Það er ótrúlega skrytið að það sé alltaf bjart hérna og alltaf dagur – það hefur samt gengið furðulega vel að sofa. Það er rosalega dýrt hérna en líka voða góður matur og góð þjónusta. Íslendingar eru voða ljúfir og vingjarnlegir. Þeir eru ótrúlega flott klæddir og fylgjast greinilega vel með tískunni. Svo virðist meðalaldurinn hér í borginni vera ótrúlega lágur, það er allt fullt af svölu ungu fólki og börn úti um allt.“



Íslendingar eru með sitt hár og annað hvort eru þeir dökkskolhærðir eða með litað hár. Þeir eru með opin blá augu, breiðleitir og há kinnbein. Annars virðist íslenskt útlit vera típískt skandinavískt þótt Íslendingar skeri sig úr með því að tjá sig í gegnum klæðnað sinn og með flottum hárstíl. Við erum sem sagt með skandinavískan lit á okkur en poppum hann upp með öðruvísi fötum og brjáluðu hári. Við getum nú ekki verið alveg eins og frændur vorir.



## Sara Wassmann frá Þýskalandi

„Ég er að læra landafræði og fékk þannig áhuga á íslenskrí náttúru. Lífsmátinn á Íslandi er ólíkur þeim þýska. Á Íslandi er fólk svo rólegt og gefur sér góðan tíma í hlutina en er ekki alltaf að líta á klukkuna. Svo eru íslensk börn eins og lítill tröllabörn – og hvert einasta barn er svo fallegt. Foreldrarnir eru líka ungir og eiga svo mörg börn – mér finnst það alveg frábært.“



# ALLT Í MATINN Á EINUM STAÐ

## *Hamborgarar og pylsur með hugmyndaflug*

Mörgum þykir þetta ekki merkilegur matur en það er ótal margt ljúffengt hægt að gera úr pylsum og útbúa má hamborgara í mörgum listilegum útfærslum. Á ferðalögum getur verið þægilegt að eiga til pylsur og hægt er að útbúa öðruvísi rétti úr þeim en venjulega. Hamborgarann má tengja við önnur lönd og upphuga þannig allt mögulegt í kringum hann.

Pylsur og hamborgarar fást líka alls staðar og þetta sumarið hefur úrvalið af pylsunum orðið fjölbreyttara. Ostapylsur, Toskanapylsur, Mexíkópylsur og svo mætti lengi telja. Í þessa pylsupönnu sem hér er gefin uppskrift af er um að gera að prófa þessar pylsur, pönnuréttinn má bera fram með ýmsu brauði en sniðugt er að setja hann í tartalettur. Þær fást á flestum stöðum og endast lengi. Annað hráefni í þessar uppskriftir er líka eitthvað sem hægt er grípa í næstu búð, í góðum krukum og dósum, þægilegt er að eiga við og afgangana má nota í allt annað.

### PYLSUPANNA

4 pylsur, smátt skornar í sneiðar  
6 beikonsneiðar, skornar í bita  
1/2 rauðlaukur, smátt skorinn  
6 sveppir, fint sneiddir  
3 msk. rjómaostur  
3 msk. sýrður rjómi  
1 msk. sætt sinnep

Steikið pylsur, beikon, lauk og sveppi saman á stórrí pönnu. Ef engin panna er nógu stór er best að steikja pylsur og beikon saman, þá lauk og sveppi. Hrærið rjómaost og sýrðan rjóma saman við og látið bráðna. Smakkið til með sætu sinnepi. Pylsurnar er gott að bera fram í tartalettum, litlum pítubrauðum eða með öðru góðu brauði.





# Lambakjöt

ELDAMENNSKAN ER LAMB AÐ LEIKA VIÐ



## Grill Kebab

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

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

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

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

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

ALLIR ELSKA LAMBAKJÖT, MAÐUR



Mexíkóskur borgari

Hamborgari

Mexíkókryddblanda

Ostasósa

Salsasósa

Sæt kartafla, þunnt sneidd

Tortillaflögur

Salat og grænmeti að eigin vali

Brauð

Grillið hamborgarann og kryddið með mexíkósku kryddi, sem bæði fæst í pokum og krukkum. Sneiðið sætu kartöflurnar, smyrjið með smá olíu og grillið sneiðarnar. Smyrjið brauðið með ostasósu, leggið salat þar ofan á, þá borgarann, sætu kartöflurnar, salsasósu og smá flögur. Lokið borgaranum og berið fram.





Bavaria, hollenskur gæðabjór:

# Kom best út í blindprófun

**H**ollenski bjórinn Bavaria kom best út í könnun sem hollenska dagblaðið *De Telegraaf* gerði á dögum meðal hollenskra háskólanema. Takmark könnunarinnar var að komast að því hvað væri besti bjórinn til að drekka meðan horft væri á HM í knattspyrnu.

10 vinsælar tegundir af bjór voru prófaðar með blindprófi og fékk Bavaria bjórinn hæstu einkunn.



Niðurstöðurnar komu Peer Swinkel, framkvæmdastjóra Bavaria alls ekkert á óvart: Við höfum að sjálfsögðu vitað þetta í mörg ár, sagði hann. Gæðastaðlar Bavaria brugghússins, gott vatn og jafnvægið milli malts, humla og gers gerir Bavaria bjórinn að veislu fyrir bragðlaukana og þetta er ekki í fyrsta sinn sem hann er valinn bestur í blindprófunum.

Það sem kom mest á óvart í könnuninni var að Heineken, þekktasti bjór Hollands skyldi ekki ná hærra en í 9. sæti í könnuninni.

Smakkararnir voru yfir sig hrifnir, sötrandi Bavaria og höfðu á orði að hver einasti leikur verður hrein ánægja

– jafnvel þó Hollendingar tapi!

1	Bavaria	7.4
2	Grolsch	6.7
3	Best (Dirk)	6.4
4	Dommelsch	6.1
5	Amstel	6.0
6	Vaandel	5.8
7	Euroshopper	5.0
8	Finkbräu	4.7
9	Heineken	4.6
10	Albert Heijn	4.3



# STÍLL STJARNANNA

## *Kornung og glæsileg*

Söng- og leikkonan Hilary Duff er aðeins átján ára gömul. Hún vakti fyrst athygli þegar hún lék aðalhlutverkið í þáttunum Lizzie McGuire en í dag hefur hún leikið í þónokkrum kvikmyndum og gefið út þrjár breiðskífur. Hilary þykir smekkleg í fatavali og það sést ekki á henni að hún fyllir aðeins tæplega tvo tugi í árafjöldu. Um daginn söng hún í MTV-þættinum TRL og klæddist þá einföldum en smekklegum fötum. Birta fór á stjá og fann fót í svipuðum stíl.



Mussa úr Top Shop, 4.490 kr.  
Háhælaðir skór frá Aldo, 8.990 kr.  
Síðar leggings úr Sock Shop, 1.790 kr.  
Armbönd úr Warehouse, 1.990 kr.  
Eyrnalokkar úr Kiss, 690 kr.  
Hálsmen úr Víla, 1.690 kr.



Enn meiri lækkun  
**50-70%**  
afsláttur

KAREN MILLEN

Kringlan

# Flott sumartíska

Kynning



Next - Kringlunni  
40% afsláttur  
Verð kr. 2.394



Next -  
Kringlunni



Gallabuxnabúðin - Kringlunni  
Verð kr. 6.900



Companys - Kringlunni  
Verð áður 7.990  
verð nú 4.794



Cenrtum - Kringlunni  
Verð áður 5.990  
verð nú 2.396







Next - Kringlunni 40% afsláttur  
Verð nú kr. 1.674



Next - Kringlunni 40% afsláttur  
Verð nú kr. 3.594



Next - Kringlunni  
40% afsláttur  
Verð nú kr. 1.614



retro - Kringlunni  
Verð áður 5.990,  
verð nú 1.990



Centrum - Kringlunni  
Verð nú 4.796  
Verð áður 11.990



Focus Kringlunni

# GLAMÚRGELLAN

## Brittany Murphy

Brittany Murphy var fædd til að vera í sviðsljósinu og dregur að sér athygli hvert sem hún fer með fallegu brosi og stóru brúnu hvolpaaugunum sínum. Útlit hennar er í anda Hollywood-ljóskunnar, þar sem vöxtur hennar fær að njóta sín til fulls í kvenlegum kjólum og háum hælum og brosið er að sjálfsgöðu aldrei langt undan. Hún er glamúrgella í húð og hár og velur sér ætíð litríka kjóla með palliættum, fjöðrum eða flaueli. Svo toppar hún útlitið með svörtum eyeliner og rauðum varalit.

Til að stæla útlit Brittany Murphy er best að leita í second-hand verslunum eftir gömlum kjólum eða í koffortinu hennar ömmu, lita hárið ljóst og gera sem mest úr augnhárunum og augnumgjörðinni.

Myndir: NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES



Hér er hún með dökkt hár en eyelinerinn og rauði varaliturinn eru á sínum stað.



Brjáluð gella í gylltum stuttum kjól.



Hér er hún í glansandi bleikum silkkjól að tilkynna að hún verði rödd Skellibjollu í Disney-teiknimyndinni Tinker-bell.



Brittany er flott í þessum kjól sem er með slöngumynstri og tekinn saman í mittið með flauelisbandi.



Brittany í sætum blúndukjól og svörtum skóm eftir viðtal í The Late show hjá David Letterman.



Brittany hefur tekið gamla Hollywood-glamúrslínn með stæl og er hér eins og Rita Hayworth.



# 50-80% afsláttur

af öllum útsöluvörum.

Peysur 1.990 kr. ~~10.990 kr.~~

Kjólar 1.990 kr. ~~9.990 kr.~~

## Whistles

Kringlunni

# 50-70%

afsláttur af öllum útsöluvörum

# 3 fyrir 2

Veldu 3 sköpör, borgaðu fyrir 2 og fáðu það ódýrast frítt!

Nýtt kortatímabil

## THE SHOE STUDIO



Kristín Eva Þórhallsdóttir  
elur upp



## Fjölskylduplön

Á fallegu sumarkvöldi í síðustu viku ók ég um langan veg með börnin mín tvö í aftursætinu. Langt var liðið á kvöld og dóttir mín sem var þreytt eftir ævintýri dagsins steinsofnaði við hlið bróður síns. Við höfðum hlustað á tónlist í útvarpinu en þegar hún sofnaði ákvað ég að skipta yfir á rólegri stöð, þar sem ég rakst á viðtal við ljósmóðurina sem tók á móti henni í heiminn og spurði strákinn minn síðan hvort hann myndi nokkuð eftir henni og deginum sem systir hans fæddist. „Já,“ sagði hann. „Afi og amma fóru með mig á leikskólann og þegar ég kom heim var hún komin.“ Ég man líka vel eftir því þegar hann sá hana fyrst. Hann stökk upp á rúmstokkinn hjá mér og starði á hana dálitla stund, fékk að kyssa hana á ennið og hafði orð á því að hún væri nú soldið litil, en bar samstundis ómælda ást til hennar. Hann varð strax besti bróðir í heimi og sýndi henni endalausa þolinmæði og blíðu og skammaði mig oft ef ég lét ekki allt eftir henni.

Því miður fékk hann ekki alltaf sömu meðferð frá systur sinni því hún komst mjög fljótt upp á lagið með það að rífa í hárið á honum eða bita hann ef hann var henni til ama. Aldrei svaraði hann henni í sömu mynt, þótt nú sé annað upp á teningnum. Honum finnst hún ekkert vera svo litil lengur og er farinn að svara fyrir sig og stofna til slagsmála við hana. Mér til litillar ánægju er því oft mikið um hártoganir og óskur í þeirra samskiptum og reynist mér þá erfitt að temja mér þá þolinmæði sem allir foreldrar eiga að búa yfir. Sem betur fer er þetta ekki einkennandi fyrir þeirra samskipti því mikill kærleikur er á milli þeirra og geta þau oftast ekki án hvors annars verið.

Viðtalið við ljósmóðurina vakti þó ekki aðeins með okkur minningar um fæðingu, heldur varð það einnig kveikjan að spjalli um systkini og barneignir. Strákurinn minn spurði mig hvort ég myndi eftir bíómynd sem við hefðum eitt sinn horft á, þar sem í einni fjölskyldu voru átta börn. Þar hefðu verið tvíburar sem væru svo skemmtilegir og hann langaði svo til að í okkar fjölskyldu væru jafnmörg börn og í myndinni. Honum fannst alveg tilvalið að ég myndi byrja á því að eignast tvíbura. Þegar ég svo benti honum á þann möguleika að öll börnin sem ég myndi fæða gætu orðið litlar systur alveg eins og sú sem hann átti fyrir, leist honum ekki alveg á það og sagði að það ætti svo sem ekki að vera vandamál því ég myndi bara eignast stráka. Þá sagði ég honum að maður réði engu um kyn barnanna sinna og hann svaraði því bara með einu hummi, setti upp hugsunarsvipinn sinn og ég veit að hann er enn að reyna að finna lausn á því. Sú lausn verður án efa snilldarlausn sem aðeins sex ára barn getur látið sér detta í hug. Ég skil hann afskaplega vel því ég man vel eftir því að hafa óskað mér að eignast lítið systkini, en ég átti tvo eldri bræður sem voru alls ekki nógu krúttlegir til að hnoðast með. Mér varð að ósk minni þegar ég varð þrettán ára gömul. Ég eignaðist litla systur og grét þá bókstaflega af gleði. Hvort ég láti verða að ósk sonar míns verður tíminn einn að leida í ljós, þó efast ég um að börnin verði nokkurn tímann átta.



## Englaraddir

Sum börn læra að syngja áður en þau læra að tala enda eru börn yfirleitt sérstaklega tónelsk. Foreldrar ættu því að leyfa tónlistinni að dafna í barninu, kenna því lög og syngja með því. Það er líka dásamlega krúttlegt að heyra lítið barn syngja rammíslenskt lag með flóknum texta. Laglínan virkjar tóneyrað og textinn bætir orðaforðann og skilning á íslenski tungu.



## Piss piss og pelamá

Um fimmtán prósent heilbrigðra fimm ára barna pissa undir á nóttunni og því er engin ástæða til þess að örvænta þótt það „vandamál“ sé algengt á heimilinu. Börn taka stundum tímabil þar sem þau pissa undir og tengist það oft miklum breytingum hjá barninu eins og flutningum, skilnaði foreldra eða því að byrja í nýjum skóla. Best er að sýna þolinmæði og skilning á órygginu með því að halda rónni og skamma barnið ekki þótt það sé hvítleitt að þvo af rúmunum einu sinni á dag. Algengast er þó að vandamálið sé líkamlegt og þá oftast hjá drengjum en stúlkum. Oft eldist það af þeim en í sumum tilfellum þarf að leita til læknis og fá lyfjameðferð eða leiðbeiningar um hvernig hægt er að hjálpa barninu að hafa stjórna á þessu sjálft.

# SUMARVÍN Í VÍNBUÐUM

5. júlí - 5. ágúst



**CARLO ROSSI:**

## Vinsæl vín á sumartilboði

Carlo Rossi er nafn sem margir kannast við enda einhver vinsælustu vín á Íslandi. Í kútunum kunnuglegu fást þrjár tegundir; rósavín, hvítvín og rauðvín og heita einfaldlega California Rosé, California White og California Red.

Carlo Rossi California Rosé hefur verið vinsælasta rósavín á Íslandi áratugum. Það kemur frá Livingston-víngerðarhúsinu og var hér á árum áður þekkt undir nafninu Chablis Blush. Frakkar voru ekki sáttir við notkunina á Chablis-nafninu, þar sem það vísar í ákveðið hérað í Frakklandi og vandræðalegt þótti að langvinsælasta rósavín heims bæri það nafn, sérstaklega þar sem það er amerískt!

Á sumardögum í Vínbúðunum lækkar verð á þessu vinsæla rósavíni og er það eflaust fagnaðarefni fyrir fjölmarga aðdáendur þess héraðs. Einnig eru hvítvínið og rauðvínið á kynningarverði.



### CARLO ROSSI CALIFORNIA ROSÉ

Létt, ferskt og ávaxtaríktvín sem er fullkomið fyrir sumarköldin úti á palli. Það passar einstaklega vel með mat frá Miðjarðarhafslöndunum, grísku salati eða melónu og parmaskinku. Einnig gott með eftirréttum eða sem fordrykkur.

*Kynningarverð á sumardögum í Vínbúðum*  
1.230 kr.

### CARLO ROSSI CALIFORNIA RED

Aðgengilegt, ferskt og ávaxtaríkt vín sem hentar afar vel með kjúklinga- og kalkúnakjöti. Rúbínrautt að lit og hálfþurr með finlegum keim af þroskuðum sólberjum. Best er að bera það fram léttkælt.

*Kynningarverð á sumardögum í Vínbúðum*  
1.490 kr.

### CARLO ROSSI CALIFORNIA WHITE

Fölgrænt, milt og ljúft hvítvín með léttum ávexti sem fer vel með flestum fiskréttum. Best er að bera vínið fram vel kælt og það er tilvalið í sumar með grillmatnum, frísklegum salötum eða jafnvel bara grilluðum maísstönglum.

*Kynningarverð á sumardögum í Vínbúðum*  
1.490 kr.



# SUMARVÍN Í VÍNBUÐUM 5. júlí - 5. ágúst

RIOJA-VÍNIN:

## Elskuð af Íslendingum og Spánverjum



Riojahérað er höfuðhérað spænskrar víngerðar og vín þaðan vinsælustu vín Spánar. Hér á landi er löng hefð fyrir Rioja-vínum og þau hafa um áratuga skeið verið í hópi mest seldu vína í Vínbúðum. Svona getur nú smekkurinn verið líkur í heitu suðrinu og köldu norðrinu.

Vínin frá El Coto eru vinsælustu Rioja-vínin meðal Spánverja og hróður þeirra hefur borist víða um lönd á undangengnum árum. Hérlendis hafa vínin notið sívaxandi vinsælda, þykja traust og á hagstæðu verði. Vinsælasta spænska vínið í Vínbúðum hérlendis er El Coto Crianza og er það á sérstöku kynningarverði á sumardögum, 990 kr.

El Coto er eitt stærsta vínfyrirtæki Rioja, höfuðhéraðs spænskrar víngerðar, og er systurfyrirtæki hins fræga vínfyrirtækis Baron de Ley, sem er einnig innan sama svæðis. Byggt hefur verið upp eitt stærsta og framsæknasta fyrirtæki Spánar. Þar hefur hvergi verið til sparað og allt gert eins vel úr garði og nútíma víngerð býður upp á.

### EL COTO BLANCO

Hvítvínið frá El Coto er unnið úr viura-þrúgunni. Vínið er óeikað, hefur strágulan lit, í nefi einkennist það af blómaangan og ferskum grænum eplum. Ferskt, létt og aðgengilegt vín og leitun er að hagstæðari kaupum.

Verð í Vínbúðum 920 kr.

### EL COTO CRIANZA

Eingöngu úr tempranillo-þrúgunni eins og hefð er í Rioja og gildir það sama um önnur rauðvín frá El Coto sem hér eru kynnt. Geymt á amerískum eikartunnum í 12 mánuði og svo í 6 mánuði á flöskum áður en það fer í sölu.

Kynningarverð á sumardögum í Vínbúðum 990 kr.





# VÍN Á KYNNINGARVERÐI



## COTO DE IMAZ RESERVA

Vínið er geymt á amerískum eikartunnum í allt að 18 mánuði. Djúpur rúbínrauðurlitur. Flauelsmjúk berjangan vinnur ljúflega saman við mjúka vanillu og karamellu, sem skilar sér í bragði með mildum tanninum og fágæðri eik.

Verð í Vínbúðum 1.450 kr.

## COTO DE IMAZ GRAN RESERVA

Þetta stórkostlega vín er geymt í allt að 2 ár í eikartunnum og síðan á flöskum í 6 ár áður en það fer á markað. Ilmur og bragð einkennast af krydduðum þurrum ávexti, vanilluríkri eik og vínið hefur fágað og langt eftirbragð.

Verð í Vínbúðum 1.890 kr.



**DROSTDY HOF:**

# Vinsælasta vínið á Íslandi

Ekkert vín frá Suður-Afríku hafa náð viðlíka vinsældum og vínin frá Drostdy-Hof. Rauðvínið Cape Red í 3 lítra kössum hefur slegið í gegn og hefur undanfarin ár verið mest selda vínið í Vínbúðum. Fyrstu vín Drostdy-Hof komu á markað fyrir þrjátíu árum og var lagt upp með það að leiðarljósi að bjóða vinnendum upp á vönduð blönduð vín sem mætti treysta á að héldust stöðug frá ári til árs og þyrftu ekki langa geymslu fyrir neyslu. Allt hefur þetta gengið eftir og þykja Drostdy-Hof vín Suður-Afríku til sóma á alþjóðamarkaði, sérstaklega ef borið er saman verð og gæði.

## DROSTDY-HOF CAPE RED

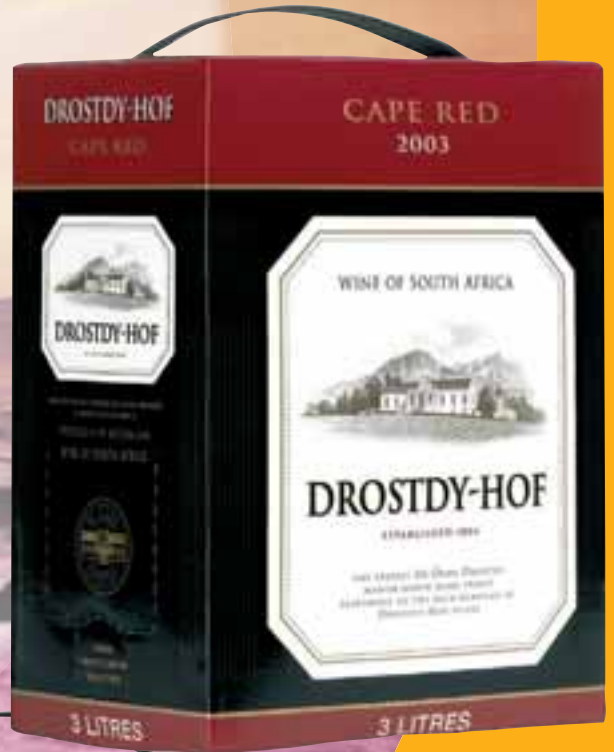
Höfugt vín með þroskuðum, mjúkum ávexti. Það er dökkirsuberjarautt með þéttri fyllingu, þurrt og ferskt með aðlaðandi og mjúk tannín. Í eftirbragði má greina fínlega kryddflóru og örlítinn sveitakeim. Þetta frábæra rauðvín á einstaklega vel við með lambakjöti.

*Kynningarverð á sumardögum í Vínbúðum 3.290 kr.*

## DROSTDY-HOF STEEN


Strágult að lit, frekar létt og ávaxtaríkt. Vínið er þurrt og sírukennt með frísklegum keim af eplum, blómum og ljósum ávöxtum. Það er unnið úr chenin-blanc-þrúgum og er því ferskt og fínlegt í senn. Í góðu jafnvægi með hressandi og löngu eftirbragði. Drostdy-Hof Steen-hvítvínið er afar gott með hvers konar fiskmeti og sjávarréttum.

*Kynningarverð á sumardögum í Vínbúðum 3.070 kr.*



**SÉRBLAÐ UM SUMARVÍN - GEYMIÐ BLAÐIÐ**





Ný staðsetning  
og  
nýjar vörur

Matarstell



Gjafavari



Húsgögn



Dualit rafætti

### Brúðhjón

Sérhæfum okkur í þjónustu við brúðhjón

Brúðgagafalista

Gjöf til skriðna brúðhjóna

10% álsót á skrið brúðkaup

# BORÐ FYRIR TVO

OG SVÖ MIKEU MEIRA ...

SKEMMUVEGI 6 (BLÁ GATA) - S. 568-2221





**Tryggvi Gunnarsson**  
segir kynjasögur

## Að deyja fyrir ástina ... eða skilja

Ég hélt alltaf að ég væri sjálfstæður og vel upplýstur einstaklingur. Færi mínar eigin leiðir og ákvarðanir mínar væru mínar eigin og einskis annars. Smekkur minn og áhugamál ákvörðuðust af vali mínu, uppeldi og genum. Ég hafði rangt fyrir mér. Til er ægilegt tól sem notað hefur verið í gegnum aldirnar til að hafa stjórn á fólki, samfélögum og heilu þjóðunum. Ég, líkt og allir aðrir, er fórnarlamb þessa tóls og lífsviðhorf mín litast af því. Tólið sem ég er að tala um er forræðishyggja.

Forræðishyggja er í stuttu máli viðleitni ráðandi afsl til að sannfæra aðra um að núverandi ástand sé hið eina sanna rétta ástand og ríkjandi skoðanir og viðhorf séu réttastar. Þetta er gert til að halda valdamynstrinu óbreyttu. Lengi vel var okkur stjórnað af konungi sem ríkti í umboði Guðs, íslensk yfirvöld bönnuðu landsmönnum að sækja sjóinn og sögðu landbúnaðinn hina einu sönnu atvinnugrein, og í dag eru álver eina leiðin til að bjarga einhverju sem í raun þarf ekki að bjarga. Ég ætla mér ekki að vera pólitískur, þetta er ekki vettvangur til þess. Ég ætla hins vegar að tala um forræðishyggju í ást og rómantík.

Af kvikmyndum, bókum og ævintýrum, sem og af fólkinu í kringum okkur, lærum við á barnsaldri hvað ást er. Hún er eitthvað ódauðlegt, eitthvað sem sigrar allt og eitthvað sem fleytir okkur áfram á lífsins ólgusjó. Rómeó og Júlía dóu fyrir hvort annað (fyrir misskilning), Leo dó fyrir Kate (og sökk sömu leið og Titanic), og allir prinsar og prinsessur lifa hamingjusöm til æviloka (nema þegar gera á framhaldsmynd). Allt vegna ástarinnar. Aldrei verður neinn ástfanginn, upplifir góð tímabil og slæm, missir ástina vegna eigin klaufaskaps, finnur hana að nýju, eignast börn og líður bara ágætlega. Ástin á að vera stórkostleg, hún á að bjarga okkur og veita okkur eilífa hamingju. Allt af því það stendur í bók og einhver, einhvers staðar sagðist hafa upplifað slíka ást.

Einhver partur af nútímanum hafnar þessari staðalímynd ástarinnar og setur fram nýja því það hentar betur nútímanum. Fjölskylda er ekki lengur mamma og pabbi með börnin sín heldur tveir pabbar og tvær mömmur, systkini, hálf-systkini og fóstursystkini. Ég man ekki til þess að Óskubuska hafi skilið við draumaprinsinn og byrjað með Hans klaufa. Áldadinn varð aldrei helgarpabbi og Jasmín hafði aldrei áhuga á baunagrasinu hans Jóa. Var það? Í bókabúðum er líka fjöldi af nútímavæddum sjálfhjálparbókum sem segja að hamingjuna sé aðeins að finna hjá okkur sjálfum. Við þurfum enga draumamaka og meðvirkni er skelfilegt skrímsli sem gleypir sálir, skrímsli sem verður að drepa með því að plokka úr því augun með orðum og kæfa með sjálfstæði. Náum við að forðast kjaft þess og klær erum við óhult og ástin verður ljúf. Þá hefði Leo lifað og getað elskað í mörg ár í viðbót.

Ég ætla ekki að skilgreina ástina, segja hvað er rétt eða rangt og klæðast um leið hempu dómarans. Ég hef hvorki reynslu né visku til að fylla út í þá flík. Ég veit ekki hvernig ást á að líta út, hvernig hún á að haga sér og hvað hún á að gera fyrir mig. Ég get ekki skilgreint ástina út frá neinum forsendum nema mínum eigin því það sem gerir einn hamingjusaman gerir annan hryggan. Viljum við prinsessur og prinsar, ást sem öllu er fórnað fyrir, ást sem felur í sér hversdagslegt öryggi og festu eða ást sem gerir hvern dag óútreiknanlegan? Ákveði hver fyrir sig.

Ástin virðist spretta frá okkur sjálfum en ekki þegar ákveðnum skilyrðum er fullnægt og stöðlum er náð. Enginn getur ákveðið fyrir okkur hvað ást er og hvað ekki. Ætli við verðum ekki að læra sjálf inn á hana án skotheldra fyrirmynda og án leiðbeiningabakklings. Eina vandamálið er að við mennimur lærum best af mistökum okkar og mistök í ástarlífinu geta verið svo afskaplega sársaukafull.

## Hann segir - Hann meinar

### HANN SEGIR ...

... já elskan  
... nei þú ert ekki feit  
... já ég vil þessi glugga-  
tjöld líka  
... ég er farinn að veiða  
með strákunum  
... á ég að hjálpa þér  
með matseldina?  
... ég nenni ekki að  
útskýra það

### HANN MEINAR ...

... ég heyri ekki í þér  
... ég vil lifa  
... öll gluggatjöld eru eins  
þannig að mér er sama  
... ég er farinn að drekka  
mig blindfullan og spræna  
í Laxá með strákunum  
... af hverju er maturinn  
ekki tilbúinn?  
... ég hef ekki hugmynd  
um það

## stjörnuspá

★ ★ ★  
21. – 27. júlí

### HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Fyrstu dagarnir í vikunni eru þeir bestu. Hrúturinn er áhuga- og ævintýrasamur og flýgur hreinlega í gegnum vikuna. Seinni partur vikunnar fer í að kljást við þrjúskt fólk og eitthvað kemur upp á í fjölskyldunni.



### NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Nautið langar að kaupa eitthvað en mun sjá eftir því ef það kaupir það fyrsta sem það sér. Það verður að taka sinn tíma. Nautið á trausta vini og byrjar að daðra við ákveðna manneskju sem kemur á óvart.



### TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Það eru fleiri í skapi fyrir heitar umræður. Tvíburrinn á að taka þeim fagnandi. Tvíburrinn þarf að leita djúpt innra með sér og finna hæfileika sem hann vissi ekki af til að leysa flókin verkefni. Ekki er laust við að rómantíkinni láti á sér kræla í lok vikunnar.



### KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Krabbinn er alltaf í viðbragðsstöðu þessa dagana en verður jafnframt að taka sinn tíma og hugsa hlutina til enda. Krabbinn er hrókur alls fagnaðar í þeim fjölmörgu veislum sem eru framundan og ætti að láta undan ævintýragirni sinni.



### LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Ljónið hefur gríðarlega skipulagshæfileika og skemmtir öllum í einkalífínu. Ef aðeins það hefði sömu áhrif á vinnufélagana. Ljónið verður ekki verðlaunað á vinnustaðnum fyrir vel unnin störf en lætur það ekki á sig fá og baðar sig í félagslífínu.



### MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Peningamálin eru í óreiðu í byrjun vikunnar. En meyján skemmtir sér konunglega því hún á betri vini en nokkru sinni fyrr. Meyján á að gleyma peningaáhyggjum og gera eitthvað flippað með fólkinu sem hún elskar.



### VOG 22. SEPT. – 22. OKT.

Samband við vissa manneskju á hug vogarinnar allan í byrjun vikunnar. Rómantík gæti verið í spilinu en hvernig fer veltur allt á orkunni sem báðir aðilar setja í sambandið. Lok vikunnar koma skemmtilega á óvart og tengjast ókunnu-ugri manneskju.



### SPORÐREKI 23. OKT. – 21. NÓV.

Sporðrekin á ekki að láta skapið hlaupa með sig í gömur. Sá vægir sem vitid hefur meira. Vikan einkennist af átökum og aðhyllist sporðrekin heimspæki Gandhi til að leysa málin. Í lok vikunnar á sporðrekin að slappa af.



### BOGMADUR 22. NÓV. – 21. DES.

Bogmanninn þyrstir í útleiki til að fá orku. Um miðbik vikunnar eru allir leikir stöðvaðir þar sem alvarlegri máli af ýmsu tagi taka við. Um helgina er það allt að baki og gamandi byrjar aftur. Vá hvað lífið er skenmtílegt!



### STEINGEIT 22. DES. – 19. JAN.

Það er gott að vera í frii en einhverjar áhyggjur íþyngja steingeyttinni. Hún er ekki í skapi fyrir óþarfa blaður en ætti að nota helgina í að gleðja ástvinu sína.



### VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEB.

Byrjun vikunnar er tími uppgötvana. Þær breyta ekki heiminum, bara huga vatnsberans. Um miðbik vikunnar uppgötvur hann eitthvað um fjölskylduna. Eitthvað nýtt er leika í ástarlífinu en tilfinningalífið fer alveg í klessu - þó bara tímabundið.

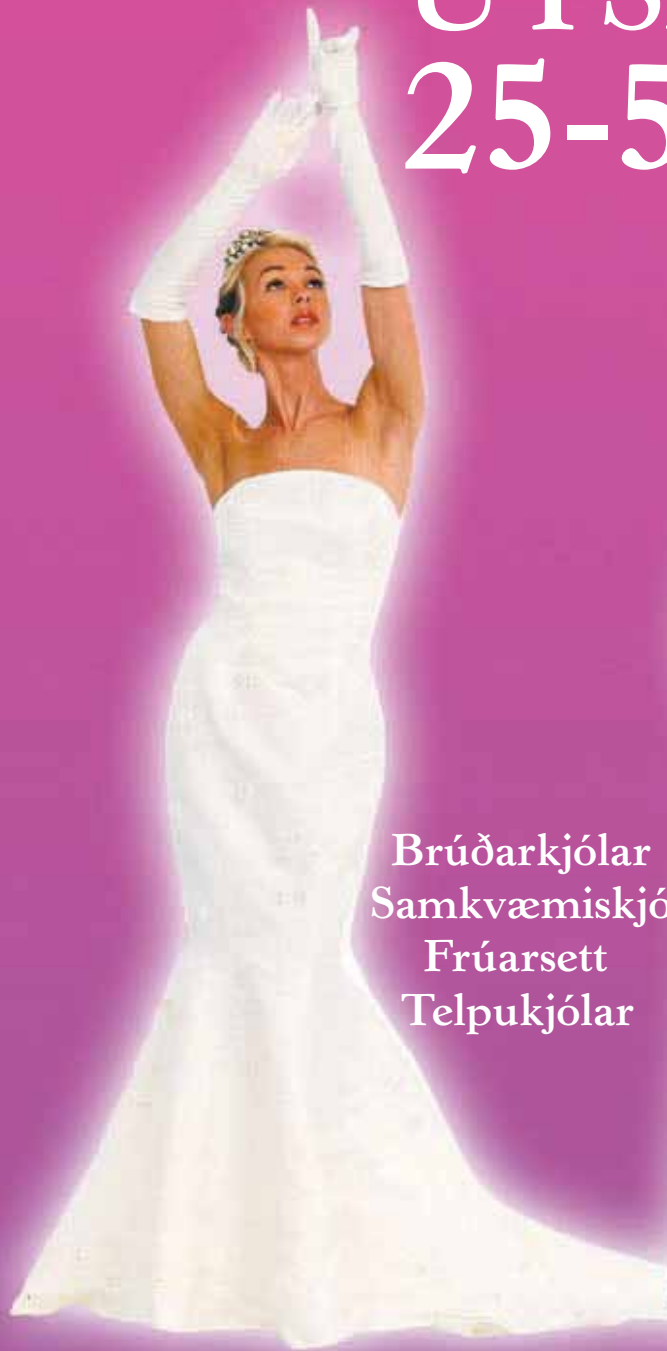


### FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS

Það er skjáð á höfðinu á fiskunum í byrjun vikunnar. Þeir ættu að setjast niður, lesa góða bók og vera út af fyrir sig. Fiskarnir eiga ekki að neyða sig í félagslífið því það gæti bara skaðað einhvern.



# ÚTSALA 25-50%



Brúðarkjólar  
Samkvæmiskjólar  
Frúarsett  
Telpukjólar



## Prinsessan

Verzlun/mjódd • 5674727 • [www.prinsessan.is](http://www.prinsessan.is)

# Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1	TILBOÐ 2	TILBOÐ 3
Djúpstektar rækkur Original hot and sweet svínakjöt Snöggsteikt nautakjöt í ostrusöu Kínverskar eggjanúður m/kjúklíngi og grænmeti Hrisgrjón, súrsæt sósa, prjónar og soya sósa	Djúpstektar rækkur Peking kjúkíngur m/kínaevppum Wok steikt lambakjöt m/svarbauna-söu Original hot and sweet svínakjöt Hrisgrjón súrsæt sósa, prjónar og soya	<b>Rifjapartý</b> Kortun svínaríf Hrisgrjón, prjóna og soya poki af Maasud
1.345 á mann 2.090 fyrir tvo	1.445 á mann 2.090 fyrir tvo	1.250 á mann 2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLOGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

**BARNABOX**

2 kjúklingaleggir franskar og kokteilsósa kinderegg  
700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

**FRÍ HEIMSENDING**

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

**PÖNTUNARSÍMI 552 2399**



## Leiðir til að plata líkamann

1. Ef þig klæjar í hálsinn, klóraðu þá eyrað á þér. Þegar taugarar í eyranu eru örvaðar myndar það viðbrögð í hálsinum sem geta valdið vöðvakrampa og þessi krampi losar þig við kláðann.
2. Ef þú þarft nauðsynlega að komast á salernið og ekkert baðherbergi er í sjónmáli láttu þig þá dreyma um kynlíf. Kynlífshugsanir trufla heilann þannig að þú finnur ekki fyrir jafn miklum óþægindum þegar þú ert í spreng.
3. Þýskir vísindamenn hafa komist að því að ef þú hóstar við sprautun getur það minnkað sársaukann þegar nálinni er stungið í holdið. Hóstinn veldur tímabundinni hækkun á þrýstingi í brjósti og mænu göngunum, sem hindrar sársauka myndun.
4. Ef þú þjáist af bakflæði í svefni þá ættirðu að sofa á vinstri hliðinni. Þegar þú sefur á hægri hliðinni er maginn hærra uppi en vélindað, sem veldur því að matur og magasýrur læðast upp hálsinn. Þegar þú sefur á vinstri hliðinni er maginn lægri en vélindað þannig að þyngdaraflið vinnur þér í hag.
5. Ef þú þjáist af tannþínu ættirðu að nudda ísmola á svæðið á handarbakinu milli þumals og vísfingurs. Taugar sem liggja á þessum stað virkja svæði í heilanum sem lokar úti sársauka frá andliti og höndum.
6. Ef þú ert yfir þig stressuð/aður ættirðu að prófa að blása á þumafingur. Tauginni sem stjórnar hjartslætti er hægt að stjórna með öndun og ef þú blæst ætti hjartslátturinn að hægja á sér.
7. Ef þú horfir á tölvuskjá alla daga og finnur fyrir versnandi sjón ættirðu að taka þér pásu á nokkurra tíma fresti. Lokaðu augunum, spenntu alla vöðva í líkamanum og dragðu djúpt andann og haltu niðri í þér. Haltu þessu í nokkrar sekúndur og losaðu um allt á sama tíma. Slökun fæst í gegnum spennu.
8. Ef þú færð náladofa í hendurnar ættirðu að vagma höfðinu frá hlið til hliðar. Það mun losa þig við náladofann á minna en mínútu. Náladofi í handlegg orsakast yfirleitt af samþjöppun tauga í hálsinum. Með því að slaka á hálsinum losar þú um spennu.
9. Lestu fyrir svefninn ef þú átt erfitt með að muna eitthvað fyrir mikilvægan fund eða próf. Það sem þú lest rétt fyrir svefninn er mun líklegur til að festast í langtíaminninu.



# Nupo<sup>®</sup>

Control



Nupo Control býður nú 3 gerðir af Nupo stykkjum, súkkulaði, karamellu og hnetu. Nupo Control kemur í stað máltíða. Góð leið til að stjórna hitaeyningunum. Fáar hitaeyningar en fullt af nauðsynlegum vitaminum, steinefnum og snefilefnum.



## BROSDAGAR

13-22 júlí

20% afsláttur af Bunzlau stellinu

20% afsláttur af glösum

30% afsláttur af hnífapörum

BORÐ FYRIR TVO  
OG SVO MIKLU MEIRA

SKEMMUVEGI 8 - BLÁ GATA

# 50-70% afsláttur af öllum útsöluvörum

**Blússur** 1500 kr. ~~4990~~ kr.

**Toppar** 1500 kr. ~~6990~~ kr.

**Gallabuxur** 2000 kr. ~~6990~~ kr.

**Hörbuxur** 2000 kr. ~~4990~~ kr.

**WAREHOUSE**  
KRINGLUNNI

**Nýtt kortatímabil**



## Hávaði veldur vellíðan

Þegar við hlustum á tónlist viljum við helst hlusta á hana á hæstu stillingu. Kröftugt rokklag er ekki sama lagið á stillingu eitt og stillingu tíu. Á tónleikum er allt sett í botn og lýðurinn ærist. Af hverju er þetta?

Eyrað er mjög viðkvæmt líffæri. Í innra eyranu er svokallaður kuðungur sem þakinn er hárfurum sem hreyfast í takt við hljóðbylgjur. Þegar hávaðinn er mikill geta frumurnar skemmt og geri þær það ná þær sér aldrei aftur. Ónýtar hárfurur eru meðal annars taldar ábyrgar fyrir suði í eyrum. Viðbrögð líkamans við skemmdunum eru einföld. Hann skynjar hættu og dælir efnunum eins og adrenalíni og endorffíni út í blóðrásina. Við verðum æst og fáum orkubúst, skynjunin breytist og við verðum mjög vakandi fyrir umhverfinu. Þessu má líkja við vímu, vímu sem orsakast af dúndrandi bassa, góðri laglínu og grípandi texta. En líkt og öll önnur víma er hún því miður ekki ókeypis og að lokum heyrir þú ekki einu sinni í sjálfum þér hugsa.



## Köld sturta

Það var ekki að ástæðulausu sem leikfimmikennararnir ráku öll börn í kalda sturtu eftir leikfimitíma í gamla daga. Kalda vatnið er bæði hressandi og styrkjandi og eftir heita sturtu er tilvalið að skrúfa aðeins frá kalda vatninu. Kuldinn vekur líkamann og örvar blóðrásina svo manni hitnar í raun þrátt fyrir kuldann. Þá dragast vöðvarnir líka saman og húðin verður stinnari.

# ENGLAKRÖPPAR

GEISLAÐU BLÓMSTRADU KOMDU NJÓTTU

LEYFÐU OKKUR AÐ DEKRA VIÐ ÞIG HEILSUSTÚDÍÓ

VIÐ HJÁLPUM ÞÉR AÐ LÍTA BETUR ÚT  
EN NOKKRU SINNI FYRR

FJÖGURRA, SEX OG ÁTTA VIKNA  
ÁTAK ER Í BOÐI

GRENNUM, STINNUM OG STYRKJUM  
LOSUM ÞIG VIÐ APPELSÍNUHÚÐ  
OG AFEITRUM LÍKAMANN

FAKE BAKE BRÚNKUMEDFERÐ  
Á TILBOÐI, 1.SKIPTI AÐEINS 2.900,-  
3. SKIPTI AÐEINS 6.500,-

ÞAÐ NÝJASTA NÝTT Á MARKAÐNUM Í DAG ER  
JURTAFAFNINGUR FYRIR ALLAN LÍKAMANN  
1.SKIPTI AÐEINS 8.900,-  
3. SKIPTI Á TILBOÐI 15.000,-

VIÐ BJÓÐUM ÞÉR AÐ KOMA  
Í ÓKEYPIS PRUFUTÍMA Í  
EUROWAVE OG ALMENNA RÁÐGJÖF

PANTAÐU TÍMA NÚNA Í SÍMA 5873750 STÓRHÖFÐI 17

[WWW.ENGLAKROPPAR.IS](http://WWW.ENGLAKROPPAR.IS)  
VISA OG EURO LÉTTGREIÐSLUR



# 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 birkifrjókorn eru þekktir ofnæmisvaldar og valda því sem í daglegu tali er kallað frjóofnæmi.

Þegar ferðast er úti í náttúrunni á vorin og sumrin er snertingin við ofnæmisvaldinn mikil og oft óhjákvæmileg og einkennin magnast upp. Það getur haft mikil áhrif á suma einstaklinga sem þjást af frjóofnæmi, jafnvel svo mikil að þeir forðast alfarið ferðalög, 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 *levokabastínium*, 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 kjótréttur með kjúklingakjöt og grænmeti. Steikt í matsman karri og saffrættusösu.

**Kínverksar núðlur að hætti Mekong**  
Eggjanúðlur með kjúkling og grænmeti.

#### Paneng

Thailenskur kjótréttur með nautakjöt og grænmeti. Steikt í panengkarri og kókumassa.

**Djúpsteiktar rækjur**  
með sársætri sösu.

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

Hæfilegur skammtur af hrisgrjónum

### TILBOÐ 2

#### Geng Sheo Van

Thailenskur kjótréttur með grisakjöt. Steikt í grænu karri (sterkt)

#### Kao Pad Ped

Sterk chili kryddað hrisgrjón með svínakjöt og grænmeti.

#### Tom Ka

Thailenskur kjótréttur með grænmeti og kókus. (sterkt)

#### Pas Siú

Hrisnúðlur með grænmeti.

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

Hæfilegur skammtur af hrisgrjónum

### FYRIR BÖRNIN

#### Hamborgari

með fræskaðri sösu og gosi.

Verð kr. 550,-

Ef þú sækir fylgir 2l. Pepsi 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 matstaya



## Skaðlegar rafbylgjur

Líkmi okkar nemur meira en við gerum okkur grein fyrir. Meðal þess sem getur haft áhrif á líðan okkar, en við getum hvorki séð né fest hönd á, eru rafsegulbylgjur.

Síminn okkar, veljara-klukkan, græjurnar, og sjónvarpið gefa frá sér bylgjur sem geta valdið vandamálum.



Höfuðverkur, vöðvabólga og svefnleysi eru meðal einkenna. Hægt er að gera ymislegt til að verja líkamann. Ekki sofa með síma eða rafmagnsklukkan við höfuðið og í stað þess að setja rafmagnstæki á bíðstillingu, slökktu heldur alveg á þeim. Einnig er hægt að leita til sérfræðinga sem geta mælt spennu og komið fyrir búnaði sem minnkar umsvif hættulegra bylgja.



## Morgunógleði og mataræði

Morgunógleði er algeng á fyrstu þremur mánuðum meðgöngu. Hingað til hefur ógleðin verið talin óheppilegur fylgifiskur meðgöngu, eins konar aukaverkun vegna mikils hormónaflæðis og líkamlegra breytinga. Nú hins vegar hafa vísindamenn bent á að ógleðin geti verið líffræðilegt viðbragð til varnar móður og barni.

Þegar börnar voru saman 56 rannsóknir á morgunógleði í 21 landi kom í ljós að mataræði hafði mikil áhrif á tíðni morgunógleði. Svo virðist sem ákveðnir fæðuflokkar valdi ógleði á meðan aðrir dragi úr henni. Áfengi jók líkurnar en það þarf ekki að koma á óvart þar sem of mikið áfengi orsakar ógleði hvenær sem er sólarhringsins, hvort sem viðkomandi er óléttur eða ekki. Kjöt jók líkurnar sömu leiðis sem og sykur og olíur.

Þegar mannkynið þróaði með sér morgunógleði var kjöt mun líklegra til að innihalda smit- og eiturefni en aðrir matarflokkar. Kjöt var því ekki besta mataræðið fyrir verðandi mæður á meðan fóstrið var á viðkvæmasta skeiðinu. Erfiðara er að útskýra af hverju sykur og olíur valda ógleði.

Fæða úr jurtaríkinu er engu minna skaðleg og því valda grænmeti og ávextir mun minni ógleði. Rannsóknin sýndi reyndar að ósykrað morgunkorn væri best í ólgandi óléttu maga og mikilvægt væri að fá nóg af fólínsýru og varast mat sem inniheldur mikið af A-vitámíni.





*Live*

*jennifer Lopez*

new  
new  
new



		45	AKUR	ÍLÁT	ÍSL. STAFUR	BOR	JAFNINGUR	HALD				
		MP & BH	ÞVOTTAEFNI									
		VERÐA FYRIR TJÓNI										
		TÍMABÍLS			FUGL			FRAMVEGIS				↓
	BEYGLAÐUR	RANGL	HYSKI			SNJÓHRÚGA						
			LAND			X						
↩				ÞARDI				ÚTSÆÐI				
				HROSSA-HÓPUR				FREKAR				
				KVEN-KLÆÐNAÐUR				ÍÞRÓTT				
↩				SVÆÐI				PLANTA				
LITUR					FÁLMA			1	Í RÖÐ			
Í VAFA					ÞÖKK				SVIKULL			
		HLUTI				HEYSKAPAR-AMBOÐ				EINN		
		ÓSKA				LAND				ÁN		
DREIFA		2	SVELGUR		STANSA		HERBERGI					
			ÞRÁ									
TRÆÐKADI				LJÚFI				BORÐAÐI		Á FÆTI		
				BOGI				Í RÖÐ				
ÞANGAÐ TIL			MIKLA					BOTNFALL				
								500				
DEIGUR				3	SÁL				LÍK			



Leystu krossgátuna!  
Þú gætir unnið  
Singstar Rocks ásamt  
hjúðnemum fyrir PS2.



Þú sendir SMS skeytið JA SVAR LAUSNARORÐIÐ á númerið 1900!  
Deami 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.



# JÓLAFERÐ

10 daga ferð til Aspen Colorado 19. desember



ASPEN  SNOWMASS  
PREFERRED TRAVEL PARTNER

# GOLFFERÐIR

Sala hafin á úrvali golfferða í haust



Kingbarns 12. hola  
St. Andrews, Skotland

# EINSTÖK UPPLIFUN

Bókanir á [www.gbferdir.is](http://www.gbferdir.is) og í síma 534-5000



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

Samstarfsaðili GB ferða

 **FERÐIR**  
[www.gbferdir.is](http://www.gbferdir.is)

# Góðar vörur, góð þjónusta, sanngjarnnt verð



...og þú  
gengur að  
gæðunum  
vísun!



Dalvegi 4 • Sími 564 4700

Opið: Mánud.-föstud. 06:00 - 18:00, laug. 06:00 - 17:00, sunn. 07:00-17:00

Hamraborg 14 • Sími 554 4200

Opið: Mánud.-laugard. 08:00 - 18:00, laug. 08:00-16:00, sunn. 09:00-16:00





## » LAUGARDAGURINN 22. JÚLÍ

### All About the Andersons

Þessir nýju þættir fjalla um hina skemmtilega sérstöku Anderson-ferða. Anthony, einstæður faðir og leikari sem á erfitt uppdráttar í bransanum, neyðist til að flytja inn á for-edra sína með son sinn Tuga. Pabbinn gerir allt hvað hann getur til að láta Anthony fullorðnast og heimtar að hann komi og vinni á fjölskyldurakarastofunni og gefi upp drauminn um að verða leikari. En ljósið í myrkrinu er Lydia, fallega stelp- an í næsta húsi, sem styður við bakíð á Anthony og hvetur hann til að halda áfram.



» SJÓKÁREINN KL. 20.30

## MARGVERÐLAUNUÐ SAGA FRÁ ÍTALÍU

Nú er að hefjast nýr myndaflokkur, Hve glöð er vor æska, sem sýndur er í Sjónvarpinu á sunnudagskvöldum kl. 20.05. Þættirnir eru ítalskir og heita La Meglio Gioventu á frum- máli en þeir gerast á fjórum viðburðaríkum áratugum í lífi tveggja bræðra frá Róm. Sagan hefst árið 1966 en þá hafa bræðurnir átt í erfiðum deilum og ákveða að halda hvor í sína áttina. Hinn áhyggjulausi Nicola ferðast um heiminn, en snýr þó til baka til Ítalíu og gerist geðlæknir. Hinn ómann- blendni Matteo gengur til liðs við ítölsku lög-

regluna í von um að leiðrétta ranglæti sam- félagsins. Leiðir bræðranna liggja sundur og saman í þeirri ólgu sem á sér stað á þessum tíma í ítölsku samfélagi. Leikstjóri er Marco Tullio Giordana og meðal leikenda eru Luigi Lo Cascio, Alessio Boni, Adriana Asti, Sonia Bergamasco, Fabrizio Gifuni, Maya Sansa og Valentina Carnelutti. Þættirnir unnu til fjölda verð- launa á Ítalíu ásamt því að hljóta hin eftir- sóttu Un Certain Regard verðlaun á Cannes- hátíðinni árið 2003.

## » SUNNUDAGURINN 23. JÚLÍ

### Eleventh Hour

Nýir, breskir sakamálaþættir með stóruleikaranum Patrick Stewart í aðal- hlutverki. Vísindamaðurinn Ian Hood starfar sem sérstakur ráðgjafi stjórn- valda í sífellt erfiðari baráttu við mögulegan heimsfaraldur og aðrar ógnir sem stafað geta af nútímavís- indum. Í hverjum þætti er sögð sjálf- stæð saga og fylgst með Hood glíma við krefjandi verkefni sem kalla á alla hans reynslu og þekkingu. Í fyrsta þættinum aðstoðar Hood stjórnvöld við að reyna að handsama vafasaman vísindamann sem valdið hefur miklum skaða með fölsk- um og óvarfærum loforðum um að geta klónað menn.



» STÖÐ 2 KL. 22.05

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

## Opnum laugardaginn 22. júlí.

### Listvörur á frábæru tilboðsverði!



Opið mán- Sunnud 10-18 í júlí  
Ármúli 42 • Sími 8958966



Hinn frægi listmálarinn Zu Mingmin  
78 ára mun mála myndir á  
staðnum...lifandi sýning!



	SPENNA ▶ 23.05 BREAKDOWN	DRAMA ▶ 23.25 TAKING SIDES	VERULEIKI ▶ 21.30 THE BACHELORETTE	GAMAN ▶ 20.00 JAKE IN PROGRESS	FRÉTTIR ▶ 09.00 FRÉTTAVAKTIN
	SJÓNVARPIÐ	SKJÁREINN	SIRKUS TV	NFS	
<b>MORNINGUN</b>	8.00 Opna breska meistaramótið í golfi	6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 9.35 Oprah 10.20 Alf 10.45 My Wife and Kids 11.05 Það var lagið (e) 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi	7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)		7.00 Ísland í bítið ▶ 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá
<b>DAGUR</b>	18.25 Táknmálsfréttir	2005 13.05 My Sweet Fat Valentina 13.50 My Sweet Fat Valentina 14.40 Arrested Development 15.05 George Lopez 15.30 Tónlist 16.00 The Fugitives 16.25 Barnatími Stöðvar 2 17.15 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 Simpsons	16.00 Völlí Snær (e) 16.30 Point Pleasant (e) 17.15 Dr. Phil 18.00 6 til sjö (e)		12.00 Hádegisfréttir / Markaðurinn / Íþróttir / Veður / Leiðarar dagblaða / Hádegisdagblönd – fréttavioðtal 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin 17.00 Sfréttir 18.00 Íþróttir og veður
<b>KVÖLD</b>	18.35 Ungar ofurhetjur (14:26) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.05 Elína – Eins og ég væri ekki til (Elína – Som om jag inte fanns) Sænsk fjölskyldumynd. Leikstjóri er Klaus Härö og meðal leikenda eru Natalie Minnevik, Bibi Andersson, Marjaana Maijala og Henrik Rafaelsen. 21.20 Þúsund ekrur (A Thousand Acres) Bandarísk bíómynd frá 1997. Þetta er nútímaútgáfa af Lé konungi og gerist á bóndabæ í Iowa. Leikstjóri er Jocelyn Moorhouse og meðal leikenda eru Jessica Lange, Michelle Pfeiffer, Jennifer Jason Leigh, Jason Robards, Colin Firth og Keith Carradine.	18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 Mr. Bean (Herra Bean) 20.05 The Simpsons (4:22) (Simpsons-fjölskyldan) 20.30 Two and a Half Men (16:24) (Tveir og hálfur maður) 20.55 Beauty and the Geek (8:9) (Fríða og nördinn) 21.40 Auto Focus (Stjórnlaus) Ögrandi og einstaklega vel leikið drama sem er lauslega byggt á sönnun atburðum um vinsæla sjónvarpsstjörnu á 7. og 8. áratug síðustu aldar sem missti tökin á lífi sínu vegna kynlífsfíknar. Aðalhlutverk: Willem Dafoe, Rita Wilson, Greg Kinnear. Leikstjóri: Paul Schrader. 2002. Stranglega bönnuð börnum.	19.00 Beverly Hills 90210 19.45 Melrose Place 20.30 One Tree Hill Í þáttaröðinni One Tree Hill segir frá hálfbræðrunum Nathan og Lucas en samband þeirra er langt frá því að vera gott. ▶ 21.30 The Bachelorette III – tvöfaldur úrslitabáttur Áhorfendur muna eflaust vel eftir Jennifer Scheff sem heillaði milljónaerfingjann Andrew Firestone upp úr skónum í þriðju þáttaröð The Bachelor á SkjáEinum. Þú trúlofuðu sig með pompí og prakt en ástin entist ekki og Jennifer sat eftir með sárt ennið. Nú fær hún annað tækifæri til að finna þann eina rétta.	18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Bernie Mac (15:22) (e) (Easy Rider) ▶ 20.00 Jake in Progress (9:13) Bandarískur grínþáttur um ungan og metnaðarfullan kynningarfulltrúa í New York. 20.30 Sirkus Rvk (e) Sirkus Rvk er í umsjá Ásgeirs Kolbeinsonar. 21.00 Pipóla (2:8) (e) 21.30 Twins (8:18) (e) (Horse Sense) 22.00 Stacked (6:13) (e) (Good Wizzle Hunting) Önnur serían um Skyler Dayton. 22.30 Sushi TV (6:10) (e) Sushi TV er sprenghlægilegur þáttur þar sem Japanir taka upp á alls kyns vitleysu.	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 (6:12) Hvernig öðlast maður velgengi og hvernig viðheldur maður henni? 21.00 Fréttir 21.10 48 Hours (48 stundir) (DEADLY OBSESSION) Bandarískur fréttaskýringaþáttur. 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Peningarnir okkar
<b>NÓTT</b>	▶ 23.05 Bilun (Breakdown) Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára. (e) 0.35 Útvarpsfréttir í dag-skrárlök	▶ 23.25 Taking Sides (B. börnum) 1.10 Sin (Str. b. börnum) 2.55 Shaolin Soccer (Bönnuð börnum) 4.20 Beauty and the Geek (8:9) 5.05 The Simpsons 5.25 Fréttir og Ísland í dag 6.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ	23.00 Law & Order: Criminal Intent 23.50 C.S.I.: Miami (e) 0.40 C.S.I.: New York (e) 1.30 Love Monkey (e) 2.15 Beverly Hills 90210 (e) 3.00 Melrose Place (e) 3.45 Jay Leno (e) 4.30 Östöðvandi tónlist	23.00 Invasion (16:22) (e) 23.45 Ghost Dog : The Way Of The Samurai (e) (Stranglega bönnuð börnum)	23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Peningarnir okkar

## NeoStrata Daily Protection Sunscreen SPF 29

er létt og ilmefnalaus sólvörn sem veitir vörn gegn UVA og UVB geislum. NeoStrata sólvörnin er vatnsþolin þar sem hún heldur sólvarnarstuðlinum, SPF 29, eftir allt að 40 mínútna dvöl í vatni. Hentar öllum húðgerðum, einnig viðkvæmri. Má bera á börn frá sex mánaða aldri.





**PÓKER**

▶ **21.30**

**WORLD POKER**



**HASAR**

▶ **00.00**

**KILL BILL**



**6.00** The Junction Boys **8.00** Hildegarde **10.00** Two Weeks Notice **12.00** Dis **14.00** Hildegarde **16.00** Two Weeks Notice **18.00** Dis

**20.00** **The Junction Boys** (Ruðningur dauðans) Dramatísk sjónvarpsmynd sem gerist rétt eftir miðja síðustu öld. Paul Bryant er ruðningsþjálfari sem er harður í horn að taka. Aðalhlutverk: Tom Berenger, Fletcher Humphrys, Ryan Kwanten. 2002.

**22.00** **Romeo is Bleeding** (Rómeo í sárum) Myrk og drungaleg sakamála mynd með Gary Oldman í hlutverki spilltrar löggæfingur sem laumar mikilvægum upplýsingum til mafíunnar gegn þóknun. Aðalhlutverk: Annabella Sciorra, Lena Olin, Gary Oldman. 1993. Stranglega bönnuð börnum.

**0.00** Kill Bill (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Taking Lives (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Romeo is Bleeding (Stranglega bönnuð börnum)



**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.



**AKSJÓN**

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



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

**12.30** Cycling: Tour de France **12.45** Cycling: Tour de France **15.45** All sports: WATTS **16.00** Football: Friendly Match in Schruns, Austria **18.00** Strongest Man: Grand Prix in Cyprus **19.00** Tna Wrestling: Action from the Usa **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** Football: Friendly Match in Schruns, Austria **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 **15.30** Flog It! **16.15** Escape to the Country **17.00** Monarch of the Glen **18.00** Queen & Country **19.00** Strictly Come Dancing **20.30** Liar **21.00** Top Gear Xtra **22.00** Strictly Come Dancing: Results Show **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

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** Monster Lobster **13.00** Air Crash Investigation **14.00** Ultimate Oil Rig **15.00** Strange Days on Planet Earth **16.00** Hunter Hunted **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Battle of the Arctic Giants **19.00** Ultimate Sub **20.00** Hunter Hunted **21.00** Real NCIS **22.00** Air Crash Investigation **23.00** Hunter Hunted **0.00** Real NCIS

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Animal Cops Houston **13.00** Animal Precinct **14.00** Pet Rescue **14.30** Wildlife SOS **15.00** Miami Animal Police **16.00** The Planet's Funniest Animals **16.30** The Planet's Funniest Animals **17.00** Animals A-Z **17.30** Monkey Business **18.00** Crocodile Hunter **19.00** New Breed Vets with Steve Irwin **20.00** Animal Cops Houston **21.00** Venom ER **22.00** The Planet's Funniest Animals **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 **2.00** Miami Animal Police **3.00** Animals A-Z

**DISCOVERY CHANNEL**

**12.00** 5th Gear **12.30** 5th Gear **13.00** Extreme Engineering **14.00** Top Tens **15.00** Junkyard Wars **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** Air Wars **1.55** Raw Nature

**TRAVEL CHANNEL**

**12.00** Don't Forget Your Passport **13.00** Travel 2006 **13.30** Distant Shores **14.00** Globe Trekker

**Specials 15.00** Caprice's Travels **15.30** Carrera Mediterrana **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**

**11.30** MTV Live **12.00** MTV Live **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 So'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 Oz **21.00** VH1 Rocks **23.30** Flipside **0.00** Chill Out **0.30** VH1 Hits

**E! ENTERTAINMENT**

**12.00** E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** THS Janice Dickinson **14.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **15.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **16.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **17.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** THS Tori Spelling **20.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **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 Boys **0.00** THS Tori Spelling **1.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **2.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops!

**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**

**12.05** In the Arms of a Killer **13.40** A Great Wall **15.20** The Secret Invasion **17.00** Welcome to L.A. **18.40** No Dead Heroes **20.05** Exposed **21.45** Valdez Is Coming **23.15** The Betsy **1.20** Dead On Arrival

**TCM**

**19.00** Alex in Wonderland **20.55** The Fearless Vampire Killers **22.40** Mrs. Parkington **0.45** The Great Lie **2.35** Joe: The Busy Body

**HALLMARK**

**12.30** Missing Pieces **14.15** Back to the Secret Garden **16.00** Touched By An Angel **17.00** McLeod's Daughters **18.00** Acts Of Contrition **19.45** Dead Zone **20.45** Color of Justice **22.30** Dead Zone **23.15** Jasper, Texas **0.45** Color of Justice

**BBC FOOD**

**11.30** Danny By the Sea **12.00** The Best **12.30** A Cook's Tour **13.00** Gondola on the Murray **13.30** Jenny Bristow Light **14.00** Eat This **14.30** The Hi Lo Club **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** Eat the Heat **21.30** Masterchef USA

**DR 1**

**12.20** DR-Derude í Kína **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** Havet og Friandshaven **13.30** Hammerslag **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 Gjør **16.30** TV Avisen **17.00** Disney Sjøv **18.00** SommerZonen **19.00** TV Avisen **19.25** SommerVejr **19.30** AftenTour **2006** **19.55** Outbreak **21.55** A Walk to Remember

**NRK 1**

**13.00** Gjensyn med „The Blonde Bombshells“ **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 **16.00** Lisa **16.05** Midt i planeten **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Der ingen skulle tru at nokon kunne bu **18.00** Dinosaurer som dreper **18.50** 20 spørsmål **19.15** Daiziel & Pascoe **20.45** Du skal here mye mer... **21.00** Kveldsnytt **21.15** Clara Sheller **22.10** Bruce Springsteen live 1975 - En vegg av vellyd **23.10** Little Britain

**SVT 1**

**13.00** Uppdrag granskning - sommarspecial **14.00** Rapport **14.05** Gomorron Sverige **15.00** Danska kungafamiljen på Färöarna **15.55** Cykelaktion **16.00** Grön glädje **16.25** Alla tiders ting **16.30** Supersällasilverarsa och Stålhenrik **16.55** Krumelurdjur **17.00** Bröderna Lejonhjärta **17.30** Rapport **18.00** Saltön **19.00** Justice **21.05** Rapport **21.15** Allsång på Skansen **22.15** Herlufsholm **22.45** Ripken-kate **0.20** Sändning från SVT24

» EKKI MISSA AF...



**The Bachelorette III**

Nú er komið að úrslitabættinum í þriðju sýrpu þessa raunveruleikabáttar. Áhorfendur muna eflaust vel eftir Jennifer Schefft sem heillaði milljónaerfingjann Andrew Firestone upp úr skónum í þriðju þáttaröð The Bachelor. Þau trúlofuðu sig með pomp og prakt en ástin entist ekki og Jennifer sat eftir með sárt ennið. Hún fékk annað tækifæri til að finna þann eina rétt og var kynnt fyrir 25 fríðum fólum. Síðan þá hefur hún sparkað þeim einum af öðrum og eru nú aðeins tveir menn eftir.

» SKJÁREINN KL. 21.30



**TÓNLIST**  
▶ **19.40**  
KVÖLDSTUND  
MEÐ JOOLS  
HOLLAND



**GAMAN**  
▶ **23.05**  
THE TRUMAN  
SHOW



**NÝTT**  
▶ **20.30**  
ALL ABOUT THE  
ANDERSONS



**TÍSKA**  
▶ **20.00**  
FASHION  
TELEVISION



**FEMÍNISMI**  
▶ **10.10**  
ÓÞEKKT

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**



MORGUNN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bára (11:26) **8.10** Bú! (24:26) **8.20** Lubbi læknir (21:52) **8.35** Bitte nú! (30:40) **9.00** Opna breska meistaramót-ið í golfi

**7.00** Engie Benjy **7.10** Ruff's Patch **7.20** Andy Pandý **7.25** Barney **7.50** Töfravagninn **8.15** Kærleiksbirnirnir (29:60) (e) **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** Titeuf **10.30** Wind in the Willows **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Bold and the

**11.15** Dr. Phil (e)

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

DAGUR

**18.20** Táknmálsfréttir

Beautiful **12.45** Bold and the Beautiful **13.05** Bold and the Beautiful **13.45** Bold and the Beautiful **14.10** Idol – Stjörnuleit **15.05** Idol – Stjörnuleit **15.35** Monk (6:16) **16.20** The Apprentice (2:14) **17.10** Örlagadagurinn (6:12) **17.45** Martha

**13.30** South Beach – tvöfaldur lokabáttur (e) **15.00** Point Pleasant (e) **15.50** One Tree Hill (e) **16.45** Rock Star: Supernova (e)

**18.00** Friends (16:17) (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** Fréttavíkan **15.10** Skaftahlíð **15.45** Hádegisviðtalið **16.00** Fréttir **16.10** Vikuskammturinn **17.10** Óþekkt **18.00** Veðurféttir og íþróttir

KVÖLD

**18.30** Hope og Faith (58:73)  
**18.54** Lottó  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
▶ **19.40** Kvöldstund með Jools Holland (2:6) (Later with Jools Holland) Tónlistarmenn og hljómsveitir stíga á svið og taka lagið í þætti breska pianóleikarans Jools Hollands. Í þessum þætti koma fram Athlete, Robert Plant, The Go Team!, The Fall, Mose Allison og Lhasa.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður Fréttir, íþróttir og veður frá fréttastofu NFS í sam tengdri og opinni dagskrá Stöðvar 2, NFS og Sirkuss.  
**19.00** Íþróttir og veður  
**19.05** Lottó  
**19.10** My Hero (Hetjan mín) Breskir gamanþættir fyrir alla fjölskylduna. George er sko enginn venjulegur maður þótt við fyrstu sín líti hann út fyrir að vera það. George er nefnilega ofurmaður frá annarri plánetu sem hefur það að markmiði að rétta náunganum hjálparhönd þegar neyðin er í nánd.

**19.00** Beverly Hills 90210 Unglingarnir í Beverly Hills eru mættir til leiks.  
**19.45** Melrose Place Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place, sem unnu hug og hjarta áhorfenda á sínum tíma.  
▶ **20.30** All About the Andersons – NÝTT! Peir eru skemmtilega sérstakir Anderson feðgarnir. Anthony, einstæður faðir og leikari sem á erfitt uppráttar í bransanum, neyðist til að flytja inn á foreldra sína með son sinn Tuga. Pabbinn gerir allt hvað hann getur til að láta Anthony fullorðnastrast og heimtar að hann komi og vinni á fjölskyldurakarastofunni og gefi upp drauminn um að verða leikari.

**18.30** Fréttir NFS  
**19.00** Friends (17:17) (e)  
▶ **20.00** Fashion Television (e) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tiskuheiminum í dag.  
**20.30** Sirkus RVK (e) Sirkus Rvk er í sýningu Ásgeirs Kolbeinssonar, þar sem hann tekur pulsinn á öllu því heitasta sem er að gerast.  
**21.00** Ghost Whisperer (1:22) (e) Melinda Gordon er ekki eins og flestir aðrir en hún hefur þá einstöku hæfileika að ná sambandi við þá látnu. Sálirnar sem hún nær sambandi við eiga það sameiginlegt að þurfa á hjálp Melindu að halda. Það er engin önnur en Jennifer Love Hewitt sem fer með hlutverk Melindu.

**18.30** Kvöldfréttir  
**19.10** Fréttavíkan  
**20.10** Kompás (e) Íslenskur fréttaskýringaþáttur 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 viðan völl og verður þættinum ekkert óviðkomandi. Kynnar eru þulir NFS: Sigmundur Ernir Rúnarsson, Logi Bergmann Eðsson, Edda Andrésdóttir o.fl.  
**21.00** Skaftahlíð Maður vikunnar. Viðtal í umsjá fréttastofu NFS.  
**21.35** Vikuskammturinn Samantekt með áhugaverðasta efni NFS frá vikunni sem er að líða.  
**22.30** Kvöldfréttir

**20.45** Madeline Bandarísk gamanmynd frá 1998 um skólalæstinguna Madeline sem er einkar lagin við að koma sér í vandræði en er sem betur fer úrræðagóð líka. Leikstjóri er Daisy von Scherler Mayer og meðal leikendna eru Frances McDormand, Nigel Hawthorne, Hatty Jones og Ben Daniels.

**19.40** Oliver Beene (13:14) (e) Bernskubrek Olivers Beenes koma öllum í gott skap.  
**20.05** Það var lagið (e) Keppendurnir í þætti kvöldsin eru hressustu menn landsins, gamlir félagar Hemma úr Sumargleðinni sígildu: Raggi Bjarna og Ómar Ragnars á móti Þorgeiri Ástvalds og Magnúsi Ólafssyni. 2005.

**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.  
**21.30** The Contender Við hitum upp fyrir aðra þáttaröð The Contender sem hefst þann 24. júlí næstkomandi. Bestu hnafa-leikakappar austurstrandar Bandaríkjanna stíga í hringinn og einn stendur uppi sem sigurvegari.

**21.45** Falcon Beach (7:27) (e) (Wake Jam) Falcon Beach er sumarleyfisstaður af bestu gerð. Þangað fer fólk til að slappa af og skemmta sér í sumarfríinu sínu.  
**22.30** Invasion (16:22) (e) (Fittest) Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst. Eftir storminn hefst röð undarlega atvika sem lögreglustjóri staðarins ákveður að kanna nánar.

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

**22.15** Boðorðin (Commandments) Bandarísk biómynd frá 1997 um mann sem er ósáttur við hlutskipti sitt í lífinu og uppsigað við Guð og ákveður því að brjóta gegn hverju og einu boðorðanna tíu. Leikstjóri er Daniel Tapliz og meðal leikendna eru Aidan Quinn, Courteney Cox og Anthony LaPaglia. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára.

**21.15** Welcome to Mooseport (Velkominn til Elgshafnar) Sprenghlaegileg gamanmynd þar sem gert er stólpagrín að bandarískri pólitík. Aðalhlutverk: Gene Hackman, Marcia Gay Harden, Ray Romano. Leikstjóri: Donald Petrie. 2004. Leyfð öllum aldurshópum.  
▶ **23.05** The Truman Show **0.45** Under the Tuscan Sun **2.35** The Skulls 3 (Bönnuð börnum) **4.15** Monk (6:16) **4.55** Oliver Beene (13:14) (e) **5.20** My Hero **5.50** Fréttir Stöðvar 2 **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

**23.00** The Bachelorette III (e) **0.30** Law & Order: Criminal Intent (e) **1.15** Wanted (e) **2.00** Melrose Place (e) **3.30** Tvöfaldur Jay Leno (e) **5.00** Östöðvandi tónlist

**23.15** X-Files (e) **0.00** 9 1/2 Weeks (e) (Stranglega bönnuð börnum)

**23.10** Síðdegisdagskrá endurtekin

NÓTT

**23.45** Dávaldurinn **1.25** Útvarpsfréttir í dagskrárlok





**BOX**

▶ **1.00**

ASTURO GATTI  
VS. CARLOS  
BALDOMIR



**ÆVINTÝRI**

▶ **22.00**

TROY



**STÖÐ 2 BÍÓ**



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

12.00 Cycling: Tour de France  
12.15 Cycling: Tour de France  
16.00 Field Hockey: Champions  
Trophy in Terrassa, Spain 17.30  
Football: Uefa European  
Women's Under-19 Champ-  
ionship in Berne, 19.30 Boxing:  
International Contest in Nice,  
France 20.00 Cycling: Tour de  
France 20.45 Cycling: Tour de  
France - Backstage 21.00  
Motorcycling: Grand Prix in  
Laguna Seca, United States  
22.15 Xtreme Sports: Yoz Mag  
22.45 Fight Sport: Pride Fc

**BBC PRIME**

11.45 Radical Highs 12.00 Top  
Gear Xtra 13.00 Top Gear Xtra  
14.00 Massive Nature 14.30  
Extreme Animals 15.00 Wild Af-  
rica 16.00 EastEnders 16.30  
EastEnders 17.00 Ground  
Force 17.30 Home From Home  
18.00 Home Front 19.00 The  
Office 19.30 The Office 20.00  
The Office 20.30 The Office  
21.00 The Office 21.30 The  
Office 22.00 EastEnders 22.30  
EastEnders 23.00 The Office  
23.30 The Office 0.00 The Office  
0.30 The Office 1.00 The Office  
1.30 The Office 2.00 Massive  
Nature

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Megastructures 13.00  
Megastructures 14.00 Earth  
Shocks 15.00 Seconds From  
Disaster 16.00 Air Crash In-  
vestigation 17.00 Egypt's  
Hidden Treasure 18.00 Hunter  
Hunted 19.00 Air Crash In-  
vestigation 20.00 The Young  
Lions 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 Af-  
rica 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 Ten Dead-  
liest Sharks 19.00 Ten Dead-  
liest Sharks 20.00 Sacred Animals  
of the Pharaohs 21.00 Weird Na-  
ture 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 Ten Dead-  
liest Sharks 1.00 Ten Dead-  
liest Sharks

**DISCOVERY CHANNEL**

12.00 Impossible Heists 13.00  
The Blasters 14.00 The Blasters  
15.00 Blue Planet 16.00 Ray  
Mears' Bushcraft 17.00 Surviv-  
ing Extreme Weather 18.00  
Kings of Construction 19.00  
American Chopper 20.00 Amer-  
ican Hotrod 21.00 Rides 22.00 I  
Shouldn't Be Alive 23.00 True  
Crime Scene 0.00 FBI Files 1.00  
The Blasters 1.55 The Blasters

**TRAVEL CHANNEL**

12.00 Globe Trekker 13.00 Treks  
in a Wild World 13.30 Distant  
Shores 14.00 Swiss Railway Jo-  
urneys 15.00 Travel 2006 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 The Thirsty Traveler 21.00  
Globe Trekker Specials 22.00  
Casinos of the World 22.30 The  
Thirsty Traveler 23.00 Alby  
Mangels - Adventure Bound

**MTV**

11.30 MTV Live 12.00 MTV Live  
12.30 Live Weekend Music Mix  
13.00 \$2 Bill Presents 14.00  
TRL 15.00 MTV Making the  
Movie 15.30 Just See MTV  
16.30 The Trip 17.00 European  
Top 20 18.00 The Fabulous Life  
Of 18.30 Cribs 19.00 Call to  
Greatness 19.30 Pimp My Ride  
20.00 Top 10 at Ten 21.00 There  
& Back 21.30 Meet the Barkers  
22.00 So 90's 23.00 Just See  
MTV 1.00 Chill Out Zone

**VH1**

11.30 So 80's 12.00 All Access  
13.00 All Access 13.30 All  
Access 14.00 All Access 15.00  
All Access 16.00 VH1 Viewers'  
Jukebox 17.00 Hogan Knows  
Best 17.30 Cribs 18.00 MTV Un-  
plugged 19.00 All Access 20.00  
All Access 21.00 Viva la Disco  
23.00 Flipside 23.30 Chill Out  
0.00 VH1 Hits

**E! ENTERTAINMENT**

12.30 The Daily 10 13.00 Child  
Star Confidential 13.30 Rise of  
the Geeks 14.00 E! Entertain-  
ment Special 15.00 THS  
Women Of Sex and The City  
17.00 Child Star Confidential  
17.30 10 Ways 18.00 E! News  
Weekend 19.00 THS In-  
vestigates 21.00 Sexiest Action  
Heroes 22.00 Girls of the Play-  
boy Mansion 22.30 Girls of the  
Playboy Mansion 23.00 Wild On  
Tara 23.30 Wild On Tara 0.00  
THS Investigates

**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

**MG M**

12.05 Square Dance 13.55

Chance of a Lifetime 15.30 Re-  
born 17.00 No Dead Heroes  
18.25 The Wilby Conspiracy  
20.10 Moving Target 21.45  
Young Billy Young 23.15 Order  
of Death 1.00 Jinxed!

**TCM**

19.00 Kelly's Heroes 21.20  
Westworld 22.50 Across the  
Wide Missouri 0.10 Uncertain  
Glory 1.55 The Green Years

**HALLMARK**

12.30 Mama Flora's Family  
14.15 Blind Spot 16.00 Wild At  
Heart 16.45 Wild At Heart 17.45  
Locked in Silence 19.30 Law &  
Order: SvU 20.30 Good Fences  
22.30 Dirty Tricks 23.45 Law &  
Order: SvU 0.30 Good Fences

**BBC FOOD**

11.30 James Martin Sweet  
12.30 The Cookworks 13.00  
Heaven's Kitchen Cookbook  
13.30 Heaven's Garden 14.00  
Wild Harvest 14.30 Eat the Heat  
15.30 Masterchef USA 16.00  
Full On Food 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 Jenny Bristow Light 21.00  
Eat This 21.30 The Hi Lo Club

**DR 1**

11.35 SommerSummar 12.35  
Hvordan ravnen stjål dagslyset  
12.50 Landsbyhospitalet 13.35  
Stærke viljer 15.10 Ouafas  
fredsmission 15.40 Fer-  
sendagen 15.50 Held og Lotto  
16.00 Emil fra Lønneberg 16.30  
TV Avisen med vejret 16.55  
SportNyt 17.00 Det lille hus på  
prærien 17.45 AfterTour 2006  
18.15 Tilbage til fremtiden 20.05  
Columbo 21.25 Speedway:  
Hold VM finale 23.00 The Hole

**NRK 1**

12.30 Kjent fra TV 14.05 Gjen-  
synet 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 20.05 Fakta på  
lerdag: Ulvejakt med crner  
21.00 Kveldsnytt 21.15 13 dager

**SVT 1**

11.50 En fougai i toner 12.40  
Den främmande jägaren 13.40  
Ett donatorbarn söker svar  
14.40 Elake kocken 15.30  
Packat & klart sommar 16.00 Ju  
fler desto bättre 16.30 Disney-  
dags 17.30 Rapport 17.45  
Sportnytt 18.00 Karl för sin kilt  
18.55 Ja, visst har du hört den  
föret? 19.05 Minnenas tel-  
evision 20.10 Maggies nya liv  
21.00 Rapport 21.05 Galakväll  
på Metropoliten Opera 22.45  
Nimet marmoritaulussa 0.15  
Sändning från SVT24

10.30 FH - TVMK Tallin

6.00 Miss Lettie and Me 8.00  
Liar Liar 10.00 Brown Sugar  
12.00 Young Adam 14.00 Miss  
Lettie and Me 16.00 Brown  
Sugar 18.00 Liar Liar

20.00 Young Adam (Adam  
ungi) Sérlega áhrifa-  
mikil og myrk saka-  
málasaga sem hlotið  
hefur mikið lof gagn-  
rýnenda. Þögull og  
dularfullur ungur mað-  
ur vinnur fyrir sér á ol-  
iubát sem siglir um  
þrönga skipaskurði  
Skotlands á 6. áratug  
síðustu aldar. Aðallut-  
verk: Tilda Swinton,  
Ewan McGregor, Peter  
Mullan. 2003. Leyfð öll-  
um aldursþópum.

▶ 22.00 Troy (Trója) Sannköl-  
uð stórmynd með hópi  
stórstjarna á borð við  
Brad Pitt, Orlando  
Bloom og Eric Bana í  
helstu hlutverkum hetj-  
anna í sjálfum Hómers-  
kvíðum, sem söguþráð-  
urinn mikli er lauslega  
byggður á. Engu var til  
sparað við gerð mynd-  
arinnar og reyndist hún  
ein sú dýrasta sem gerð  
hefur verið í kvik-  
myndasögunni, enda  
lét leikstjórninn Wolf-  
gang Petersen smíða  
stærri og voldugri sviðs-  
myndir en tíðkast hafa í  
háa herrans tíð. 2004.  
Stranglega bönnuð  
börnum.

0.40 Darklight (Bönnuð börn-  
um) 2.10 Starstruck (Bönnuð  
börnum) 3.40 Open Range  
(Bönnuð börnum)



**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.



**AKSJÓN**

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

0.05 Hnefaleikar

▶ 1.00 Box - Asturo Gatti v.  
Carlos Baldomir



[www.minnsirkus.is/sirkustv](http://www.minnsirkus.is/sirkustv)



SIRKUS TV

# GHOST WISPERER

MÍÐVIKUDAGA KL 21:30

## JENNIFER LOVE HEWITT - DROTTNING TÁNINGSHRYLLINGSMYNDANNA

Melinda Gordon er ekki eins og flestir aðrir en hún hefur þá einstöku hæfileika að ná sambandi við þá látnu. Sálirnar sem hún nær sambandi við eiga það sameiginlegt að þurfa á hjálp Melindu að halda. Melinda notar hæfileikana til að fá mikilvægar upplýsingar að handan og kemur skilaboðunum til þeirra sem er ætlað að fá þau. Það er engin önnur en Jennifer Love Hewitt sem fer með hlutverk Melindu.

**FYLGSTU MEÐ!**

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





[www.minnsirkus.is/pipola](http://www.minnsirkus.is/pipola)



SIRKUS TV



# PÍPÓLA

FIMMTUDAGA KL 22


## PÆR VORU RÁÐNAR

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


### FYLGSTU MEÐ!

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






**NYTT**  
▶ **20.05**  
HVE GLÖÐ ER VOR ÆSKA




**SAKAMÁL**  
▶ **22.00**  
ELEVENTH HOUR



**NYTT**  
▶ **22.30**  
SLEEPER CELL



**GAMAN**  
▶ **20.30**  
BERNIE MAC



**REYNSLUSÖGUR**  
▶ **19.10**  
ÖRLAGADAGURINN

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**



MORGUNN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.01** Bubbi byggir (808:813) **8.10** Geirharður bojng bojng (7:26) **8.35** Hopp og hi Sessami (11:26) **9.00** Konstanse (5:6) **9.05** Stjáni **9.28** Síglildar teiknimyndir (23:30) **9.35** Liló & Stitch (42:49) **10.00** Opna breska meistaramótíð í golfi

**7.00** Pingu **7.05** Jellies **7.15** Barney byggir **7.40** Myrkfælnu draugarnir (40:90) **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 Tina) **10.50** Hestaklúbburinn **11.15** Sabrina – Unglingsnornin **11.35** Ævintýri Jonna Quests

**11.55** Whose Wedding is it Anyway? (e)

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

DAGUR

**18.20** Tákn málsfréttir

**12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.45** Neighbours **13.05** Neighbours **13.25** Neighbours **13.45** Neighbours **14.10** Það var lagið (e) **15.15** Walk Away and I Stumble **16.25** Curb Your Enthusiasm (5:10) **17.00** Veggfóður (5:20) **17.45** Martha

**12.40** Beautiful People (e) **13.30** The O.C. (e) **14.30** The Bachelorette III – lokabáttur (e) **16.00** America's Next Top Model V (e) **17.00** Brúðkaupsbátturinn 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 vikunnar viku **15.00** Vikuskammturinn **16.00** Fréttir **16.10** Pressan **17.45** Hádegis E **18.00** Veðurfréttir og íþróttir

KVÖLD

**18.30** Stundin okkar (12:31) **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Út og suður (12:17) Gísli Einarsson fer um landið og heilsar upp á forvitnilegt fólk. Dagskrárgerð: Gísli Einarsson og Frey Arnarson.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Örlagadagurinn (7:12) (Læknaði sig sjálf) Valgerður Ólafsdóttir þróunarfræðingur vaknaði einn örlagaríkan dag fyrir nokkrum árum með heiftarlega liðagigt og var ráðlagt að búa sig undir líf sjúklings með langvarandi veikindi.

**18.30** Völvi Snær (e) **19.00** Beverly Hills 90210 **19.45** Melrose Place **20.30** Point Pleasant Spennandi og dularfullur unglingsbáttur. Ungri stúlku, Christinu, sem er hálf mennsk og hálfur djöfulinn, er bjargað úr lífshásku í smábæ í New Jersey.

**18.30** Fréttir NFS **19.10** Seinfeld (1:22) (The Mango) Enn fylgjumst við með Íslandsvininum Seinfeld og vinum hans frá upphafi.

**18.30** Kvöldfréttir  
▶ **19.10** Örlagadagurinn (7:12) (Læknaði sig sjálf) Valgerður Ólafsdóttir þróunarfræðingur vaknaði einn örlagaríkan dag fyrir nokkrum árum með heiftarlega liðagigt og var ráðlagt að búa sig undir líf sjúklings með langvarandi veikindi. En hún fann leið til að lækna sig sjálf og er nú á miðjum aldri, friskari og í betra formi en nokkru sinni fyrr. Hún hefur starfað með Velferðarsjóði barna og var í fararbroddi varðandi mentor verkefni í skóla-kerfinu. En hún hefur ekki áður rætt um baráttu sína við erfiðan sjúkdóm, baráttu þar sem hún fór með sigur af hölmum. Sírrý fylgdist með henni á heimavelli, og heilsar upp á Valgerði í hestamennsku og heilsurækt.

▶ **20.00** Hve glöð er vor æska (1:4) (La Meglio gioventù) Ítalskur myndaflokkur sem gerist á fjórum viðburðaríkum áratugum í lífi tveggja bræðra frá Róm. Leikstjóri er Marco Tullio Giordana og meðal leikenda eru Luigi Lo Cascio, Alessio Boni, Adriana Asti, Sonia Bergamasco, Fabrizio Gifuni, Maya Sansa og Valentina Carnelutti.

**19.40** Jane Hall's Big Bad Bus Ride (3:6) (Stórfenglegar strætóferðir Jane Hall) Nýir, frumlegir og dá-samlegir breskir drama-bættir þar sem fylgst er með uppreisnargjarnri og yfirmátaróttlausri ungru konu.

**21.30** C.S.I.: New York C.S.I. New York sakamálabættirnir vinsælu halda nú áfram á SkjáEinum. Stórleikarinn Gary Sinise og Melina Karakades úr „Providence“ eru í forsvari fyrir réttarránsóknardeild sem rannsakar mjög erfið sakamál í New York og þau hætta ekki fyrr en þau komast að hinu sanna með aðstoð nýjustu tækni, því það sem fólk reynir að hylja leiða sönnunargögnin í ljós.

**19.35** Seinfeld (2:22) (The Glasses) **20.00** Pipóla (2:8) (e) ▶ **20.30** Bernie Mac (15:22) (e) (Easy Rider) Þriðja þáttaröðin um grínistann Bernie Mac og fjölskylduhugi hans. **21.00** Killer Instinct (8:13) (e) (Forget Me Not) Hörkuspennandi þættir um lögreglumenn í San Francisco og baráttu þeirra gegn hættulegustu glæpamönnum borgarinnar. Bönnuð börnum.

**19.45** Hádegisviðtalið (frá föstudegi) **20.00** Pressan Viðtalsbáttur í umsjá Róberts Marshalls þar sem tekin verða fyrir heitustu málefni vikunnar úr fréttageimnum og fjölmiðlum. **21.35** Vikuskammturinn Samantekt með áhugaverðasta efni NFS frá vikunni sem er að líða. **22.30** Kvöldfréttir

**21.40** Helgarsportíð **21.55** Fótboltakvöld Sínt úr leikjum í átta liða úrslitum bikarkeppni karla. **22.15** 451 á farenheit (Fahrenheit 451) Frönsk biómynd frá 1967 byggð á sögu eftir Ray Bradbury um slökkviliðsmann í framtíðinni sem hefur þann starfa að brenna bækur en fær efesemdir um að það sé rétt. Leikstjóri er Francois Truffaut og meðal leikenda eru Oskar Werner, Julie Christie og Cyril Cusack. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 12 ára.

**20.30** Monk (7:16) (Mr. Monk Goes To The Office) Einkaspæjarinn sérvitri, Monk, snýr aftur í nýrri þáttaröð.

▶ **22.30** Sleeper Cell – NYTT! Sérlega vel skrifaðir og trúverðugir þættir þar sem líf hryðjuverkamanna er sýnt frá þeirra sjónarhorni. Bandarískur múslimi vinnur leynilega fyrir FBI og gengur til liðs við hryðjuverkasamtök. Þetta eru venjulegir fjölskyldumenn, en eiga líka annað líf – líf sem er blóði drífð! Þættirnir voru tilnefndir til Golden Globe verðlaunanna fyrir á þessu ári.

**21.50** Ghost Whisperer (1:22) (e) Melinda Gordon er ekki eins og flestir aðrir en hún hefur þá einstöku hæfileika að ná sambandi við þá látnu. Sálirnar sem hún nær sambandi við eiga það sameiginlegt að þurfa á hjálp Melindu að halda. Það er engin önnur en Jennifer Love Hewitt sem fer með hlutverk Melindu.

**21.35** Vikuskammturinn Samantekt með áhugaverðasta efni NFS frá vikunni sem er að líða. **22.30** Kvöldfréttir

NÓTT

**0.05** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

**23.10** Stargate & Hutch (Bönnuð börnum) **0.50** Ultimate X: The Movie **1.30** Pennsylvania Miner's Story (e) **3.00** Touch of Frost: Mistaken Identity (1:2) **4.15** Touch of Frost: Mistaken Identity (2:2) **5.30** Fréttir Stöðvar 2 **6.15** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

**23.15** Another Woman **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** Östöðvandi tónlist

**23.30** X-Files (e) **0.20** Jake in Progress (9:13) **0.45** Smallville (10:22) (e) **1.30** Sirkus RVK (e)

**23.10** Síðdegisdagskrá endurtekin

**GOLF**

▶ **21.30**

HÁPUNKTAR Í PGA MÓTARÖÐINNI



**ÆVINTÝRI**

▶ **20.00**

CHARLIE'S ANGELS: FULL THROTTLE

**2. BÍÓ** STÖÐ 2 BÍÓ

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

12.00 Cycling: Tour de France  
16.00 Football: Uefa European Under-19 Championship in Poland 18.00 Football: Uefa European Under-19 Championship in Poland 20.00 Cycling: Tour de France 20.45 Cycling: Tour de France - Backstage 21.00 Motorcycling: Grand Prix in Laguna Seca, United States 22.00 Motorsports: Motorsports Weekend 22.15 Champ Car: World Series in Edmonton, Canada

**BBC PRIME**

12.00 Monarch of the Glen 13.00 Top Gear Xtra 14.00 Ground Force 14.30 Home From Home 15.00 Home Front 16.00 EastEnders 16.30 EastEnders 17.00 Ray Mears' Extreme Survival 18.00 Seven Wonders of the Industrial World 19.00 Living Without a Memory 20.00 Top Gear Xtra 21.00 A Thing Called Love 22.00 EastEnders 22.30 EastEnders 23.00 Ray Mears' Extreme Survival 0.00 Seven Wonders of the Industrial World 1.00 A Thing Called Love 2.00 Living Without a Memory

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Megastructures 13.00 The Sea Hunters 14.00 The Young Lions 17.00 Hogzilla 18.00 Earth Investigated 19.00 Secret Bible 20.00 Crash Scene Investigation 21.00 Air Crash Investigation 22.00 Seconds From Disaster 23.00 Crash Scene Investigation 0.00 Air Crash Investigation

**ANIMAL PLANET**

12.00 Amazon Super River 13.00 Up Close and Dangerous 14.00 Up Close and Dangerous 15.00 Horsteals 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

**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 Lost Ship of Venice 21.00 Lost Ship of Venice 22.00 Kings of Construction 23.00 The World's Strangest UFO Stories 0.00 Sensing Murder - Denmark 0.55 Mythbusters 1.50 Extreme Engineering

**TRAVEL CHANNEL**

12.00 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 Flavours of Chile 16.30 The Travel Bug 17.00 Globe Trekker 18.00 Globe Trekker 19.00 Earthwalkers 19.30 Casinos of the World 20.00 The Thirsty Traveler 20.30 Travel 2006 21.00 Globe Trekker 22.00 Globe Trekker 23.00 The Independent Travellers' Guide

**MTV**

12.00 MTV Live 12.30 Live Weekend Music Mix 13.00 \$2 Bill Presents 14.00 TRL 15.00 Senseless 15.30 Just See MTV 16.30 MTV Goal 17.00 World Chart Express 18.00 Dance Floor Chart 19.00 Switched On 20.00 Top 10 at Ten 21.00 MTV Live 22.00 MTV Movie Awards 2006 0.00 Just See MTV

**VH1**

12.00 All Access 13.00 All Access 14.00 All Access 15.00 All Access 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Making the Video 17.30 Hogan Knows Best 18.00 Behind the Music 19.00 The 70's House 19.30 70s Sunday 20.30 Cribs 21.00 All Access 22.00 VH1 Weekly Album Chart 23.00 VH1 Hits

**E! ENTERTAINMENT**

12.00 E! News Weekend 13.00 E! Entertainment Special 14.00 THS The Hilton Sisters 16.00 THS Lindsay Lohan 17.00 Child Star Confidential 17.30 Number One Single 18.00 10 Ways 18.30 Gone Bad 19.00 THS Rod & Kimberly Stewart 20.00 Rich Kids: Cattle Drive 21.00 Girls of the Playboy Mansion 21.30 Girls of the Playboy Mansion 22.00 Sexiest Action Heroes 23.00 10 Ways 23.30 Gone Bad 0.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns 1.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns

**CARTOON NETWORK**

11.30 Courage the Cowardly Dog 12.00 Dexter's Laboratory 12.30 The Grim Adventures of Billy & Mandy 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 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

**MGM**

11.20 The Gallant Hours 13.15 Smile 15.05 Witness for the Prosecution 17.00 The Wilby Conspiracy 18.45 Head Over Heels 20.20 Number One 22.05

Sketch Artist II: Hands That See 23.40 Rikky and Pete 1.20 Heat

**TCM**

19.00 Wild Rovers 21.10 Logan's Run 23.05 The Appointment 0.55 'G' Men 2.20 The Secret of My Success

**HALLMARK**

12.30 Mama Flora's Family 14.15 Cupid & Cate 16.00 Durango 17.45 Freak City 19.30 Law & Order: Svú 20.30 The Outsider 22.30 Dirty Tricks 23.45 Law & Order: Svú 0.30 The Outsider

**BBC FOOD**

11.30 Chalet Slaves 12.00 Jimmy's Farm 13.00 The Manic Organic 13.30 Chef 14.00 Chef at Home 14.30 Jenny Bristow Light 15.00 Eat This 15.30 The Hi Lo Club 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 Coxon's Sporting Feast 19.30 Heaven's Kitchen Cookbook 20.00 Heaven's Garden 20.30 Ready Steady Cook 21.00 Galley Slaves 21.30 Ching's Kitchen

**DR 1**

12.25 Ozzy & Drix 12.45 Ninja Turtles 13.10 SommerSommar-um 14.10 Gudindens hævn 14.25 Stærke viljer 16.00 Sigurds Bjørnetime 16.30 TV Avisen 17.00 Familien Knurhár 17.25 Perfekte hustruer 18.10 Landsbyhospitalet 19.00 TV Avisen 19.15 AfterTen 20.06 19.50 Dæðbringende lidenskab 21.20 Manden, de kaldte hest

**NRK 1**

10.00 Golf: The Open 15.30 Ápen himmel: Gudstjeneste fra Sjømannskirken på Solkysten 16.00 Amuletten 16.30 Dyreklinikken 17.00 Dagsrevyen 17.30 Sportsrevyen 17.45 Hjarte i Afrika 18.35 Herskapelig: Rød herregård i Halden 19.05 En fiende iblant oss 21.00 Kveldsnytt 21.20 Rallycross: EM-runde fra Ungarn 21.45 Et mesterverk: „Portrett av kunstnerens mor“ 22.35 Heroinkrigen

**SVT 1**

12.15 Elake kokken 13.05 Allsång på Skansen 14.05 Fader Ted 14.30 Otrouligt antikt 15.00 Sve-à-long 15.30 Designkontoret 16.00 Herlufsholm 16.30 Anki och Pytte 16.55 Poggio 17.00 Vi på Saltkråkan 17.30 Rapport 18.00 Packat & klart sommar 18.30 Sportspiegel 19.00 Skilsmåsoakuten 19.50 Kryp och andra djur 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

**10.20 Bergkamp Testimonial**

12.00 HM 2006 13.40 4 4 2 14.40 Box - Asturo Gatti v. Carlos Baldomir 16.10 US PGA í nærmýnd 16.40 Gillette Sport-pakkinn 17.10 Íslandsmótið í golfi 2005

18.30 Kraftasport (Suðurlandsströllið 2006) Uptaka frá afrauna-keppninni Suðurlandsströllið 2006.

19.00 Sterkasti maður Evrópu 1983 (European Strongest Man 1983) Þáttur um afrauna-keppnina Sterkasti maður Evrópu árið 1983.

19.50 NBA - Bestu leikirnir (Chicago Bulls - Celtics 1986) Boston Celtics og Chicago Bulls mættust í úrslitakeppni Austur-deildarinnar árið 1986. Í liði Bulls var 21 árs strákur sem átti eftir að verða ein skærasta stjarna í sögu NBA. Leikmaðurinn er auðvít- að Michael Jordan en í þessum leik skoraði hann 63 stig sem var nýtt met í úrslitakepp-inni.

▶ 21.30 Hápunktar í PGA mótaröðinni (PGA Tour highlights) Helstu svip- myndir 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.

22.30 HM 2006 (Portúgal - Mexíkó) Uptaka frá leik Portúgal og Mexíkó í D-riðli á HM 2006.

6.00 Charlie's Angels: Full Throttle (Bönnuð börnum)  
8.00 One True Thing 10.05 Dante's Peak 12.00 Marine Life 14.00 One True Thing 16.05 Dante's Peak 18.00 Marine Life

▶ 20.00 Charlie's Angels: Full Throttle (Englar Charlie's 2) Englarnir snúa aftur í hasargrín- mynd sem gefur þeirri fyrri ekkert eftir. Hörku- kvendin Natalie, Dylan og Alex hræðast ekki neitt. Þær starfa hjá spæjarþjónustu Charlies og glíma við óþokka af öllum stærð- um og gerðum. Nú rannsaka stöllumar morðmál sem hrannast upp eftir að gögnum um vitni alríkislögregl- unnar var stolið. Aðal- hlutverk: Cameron Diaz, Drew Barrymore, Lucy Liu, Demi Moore, Bern- ie Mac. Leikstjóri: McG. 2003. Bönnuð börnum.

22.00 The Salton Sea (Stefnt á botninum) Spennutryllir um mann sem fer illi- lega út af sporinu. Aðal- hlutverk: Val Kilmer, Vincent D'Onofrio, Adam Goldberg. Leik- stjóri: D.J. Caruso. 2002. Stranglega bönn- uð börnum.

0.00 Real Cancun (Bönnuð börnum) 2.00 Darkwolf (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 The Salton Sea (Strang- lega bönnuð börnum)

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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



**HEIMILD**  
▶ **21.00**  
CAPTURING THE KILLER CROC

**NÝTT**  
▶ **20.05**  
EXTREME MAKEOVER: HOME EDITION

**NÝTT**  
▶ **21.40**  
THE CONTENDER

**DRAMA**  
▶ **21.50**  
SMALLVILLE

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

**SJÓNVARPIÐ**

**2**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**

**NFS**

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

**6.58** Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah (79:145) **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.10** Grey's Anatomy (4:9) **12.00** Hádegisfréttir **12.25**

Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05** Home Improvement (10:25) **13.30** Oliver Beene **13.55** Spartacus **15.20** You Are What You Eat (11:17) **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **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 (5:8) (e) Frábærir grínþættir í leikstjórni Óskars Jónassonar.

▶ **20.05** Extreme Makeover: Home Edition (1:25) (Hús í andlitslyftingu) Þúsundþjalasmíðurinn Ty Pennington og handlagna gengið hans góðhjartada halda áfram að koma fjárvana fjölskyldum í opna skjöldu með því að gera rækilegar endurbætur á hýbýlum þeirra.

**21.25** Related (5:18) (Systrabönd) Nyr gamansamur dramabáttur úr smíðju framleiðenda Vina og Beðmála í borginni.

**22.10** Huff (7:13) Hank Azaria leikur Dr. Craig Huffstodt geðlækni sem jafnan er kallaður Huff. B. börnum.

**23.05** Dream Lover **0.45** Medium (17:22) (B. börnum) **1.25** NCIS (2:24) (B. börnum) **2.10** David Bowie: Sound and Vision **3.40** Spider (B. börnum) **5.15** Fréttir og Ísland í dag **6.20** Tónlistarmyndbönd frá Popp TVÍ

**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)

**19.00** Beverly Hills 90210 **19.45** Melrose Place **20.30** The O.C. Það er undurfalllegt í Orange County í Kaliforníu og þar býr ríka, fina fólkíð.

▶ **21.30** The Contender – NÝTT! Leitin að næstu hnefaleikastjórnu er hafin! Sextán hnefaleikakappar hafa verið valdir til að taka þátt í samkeppni um hver er efnilegastur. Fylgst verður með keppendum allan sólarhringinn í sérstökum þjálfunarbúðum. Í hverjum þætti munu tveir þeirra berjast og sá sem tapar verður sendur heim. Sá sem stendur einn uppi í lokin verður milljón dólum ríkari.

**23.20** C.S.I. **0.15** Jay Leno **1.00** C.S.I.: New York (e) **1.50** Beverly Hills 90210 (e) **2.35** Melrose Place (e) **3.20** Óstöðvandi tónlist

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

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

**18.30** Fréttir NFS **19.00** Ísland í dag **19.30** Fashion Television (e) **20.00** Seinfeld (3:22) **20.30** Jake in Progress (10:13) (Boys' Night Out)

**21.00** Falcon Beach (8 :27) (Local Heroes) Falcon Beach er sumarleyfistaður af bestu gerð.

▶ **21.50** Smallville (11:22) (Lockdown) Fimmta þáttaröðin um Ofurmennið í Smallville. Í Smallville býr unglingurinn Clark Kent. Hann er þrúðmenni og er fús til að rétta öðrum hjálparhönd.

**22.40** Killer Instinct (8:13) (e) (Forget Me Not) Hörkuspennandi þættir um lögglumenn. Bönnuð börnum.

**23.30** Stacked (6:13) (e) **23.55** My Name is Earl (e) **0.20** Rescue Me (9:13) (e) **1.05** Weeds (9:10) (e) **1.35** Seinfeld (3:22)

**12.00** Hádegisfréttir / Markaðurinn / Íþróttir / Veður / Leiðarar dagblaða / Hádegisfréttir – 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 fréttavakti **21.00** Fréttir **21.10** 60 Minutes **22.00** Fréttir Fréttir og veður **22.30** Peningarnir okkar

Ingólfur H. Ingólfsson hefur verið með vinsæl innskot á Fréttavaktinni undanfarna mánuði. Þátturinn er endursýndur á sama tíma á föstudagskvöldum á eftir kvöldfréttum.

**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 púðra í sokka og skófatnað.



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





HEIMILDAMYND

▶ 22.00

TIGERS PROWL



HROLLVEKJA

▶ 00.00

GOTHIKA



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.30 Pool: International Pool Tour in Las Vegas, United States 14.30 Football: Uefa European Under-19 Championship in Poland 16.00 Cycling: Tour de France 17.00 Watts 17.30 Fight Sport: Fight Club 19.30 Pool: International Pool Tour in Las Vegas, United States 22.00 All sports: WATTS 22.15 Sumo: Natsu Basho in Japan 23.15 Motorsports: Motorsports Weekend

BBC PRIME

12.00 Two Thousand Acres of Sky 13.00 Casualty 14.00 Cash in the Attic 14.30 Small Town Gardens 15.00 Homes Under the Hammer 16.00 Porridge 16.30 2 point 4 Children 17.00 Changing Rooms 17.30 Changing Rooms 18.00 Kiss Me Kate 18.30 Kiss Me Kate 19.00 Blackpool 20.00 Lenny Henry in Pieces 20.30 The League of Gentlemen 21.00 A Thing Called Love 22.00 2 point 4 Children 22.30 Blackpool 23.30 Kiss Me Kate 0.00 Kiss Me Kate 0.30 EastEnders 1.00 A Thing Called Love

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Shark Quest 13.00 Air Crash Investigation 14.00 Megastructures 15.00 Megastructures 16.00 Ultimate Sub 17.00 Explorations 17.30 Battlefront 18.00 Alien Big Cats 19.00 Megastructures 20.00 Megastructures 21.00 Megastructures 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Megastructures 0.00 Explorations 0.30 Battlefront

ANIMAL PLANET

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

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Thunder Races 13.00 Extreme Engineering 14.00 Top Tens 15.00 Junkyard Wars 16.00 Rides 17.00 American Chopper 18.00 Brainiac 19.00 Body Works 20.00 Sex Sense 20.30 Sex Sense 21.00 True Crime Scene 22.00 FBI Files 23.00 Forensic Detectives 0.00 Brainiac 1.00 Greatest Military Clashes 1.55 Raw Nature

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 First Class Cornwall 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 Earthwalkers 23.00 Riding Route 66 23.30 The Global Nomad - China

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 Senseless 19.00 Senseless 19.30 Senseless 20.00 Switched On 21.00 Laguna Beach 21.30 8th & Ocean 22.00 The Rock Chart 23.00 Just See MTV

VH1

11.30 VH1 Hits 15.00 So 80's 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 VH1 Weekly Album Chart 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 All Access 20.00 Hogan Knows Best 20.30 Breaking Bonaduce 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.30 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend 13.00 THS Goldie & Kate 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 Weekend 19.00 THS Women Of Sex and The City 21.00 Sexiest Action Heroes 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

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 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

MGM

12.10 The Miracle Worker 13.55 By Duty Bound 15.25 Rich Kids 17.00 Head Over Heels 18.35 The Hospital 20.15 Mom 21.50 The Scalphunters 23.30 The Eleventh Commandment 1.05 She's Gotta Have It

TCM

19.00 Pennies from Heaven 20.45 The Best House in London 22.20 The Trouble with Girls 0.00 Village of Daughters 1.25 The Thin Man Goes Home 3.10 MGM: When the Lion Roars

HALLMARK

12.30 Mystery Woman 14.15 The Mayor of Casterbridge 16.00 Touched By An Angel Ili 17.00 McLeod's Daughters 18.00 Midsomer Murders 19.45 West Wing II 20.45 Steve Martini's The Judge 22.30 West Wing II 23.15 The Case of the Whitechapel Vampire 0.45 Steve Martini's The Judge

BBC FOOD

12.00 New Scandinavian Cooking 12.30 James Martin: Yorkshire's Finest 13.00 Coxon's Sporting Feast 13.30 Heaven's Kitchen Cookbook 14.00 Heaven's Garden 14.30 Ready Steady Cook 15.00 Galley Slaves 15.30 Ching's Kitchen 16.00 Great Food Bites 16.30 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 Dyré-Internatet 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 Hokus Krokus 13.30 Sæskende 14.00 Yu-Gi-Oh! 14.20 Fraglerne 14.45 SommerSummerum 15.45 Zoe Kezako 16.00 Pippi Langstrømpe 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 aHA! 17.50 Sommer-Vejr 18.00 Huset på Christianshavn 18.30 Chimpanserne fra Gombe 19.00 TV Avisen 19.25 SportNyt 19.30 På den anden side af paradís 21.10 Drabsafdelingen 22.00 Manis historie

NRK 1

13.00 Norske filmminner: For Tors skyld 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 tegnspråk 16.00 I Mummidalen 16.25 Harry med betta full av dinosaurer 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Naturens underverden 18.25 Mulighetens lidenskap 18.55 Distriktsnyheter 19.00 Siste nytt 19.10 Sommeråpent 20.00 Skjergardsdokteren 21.00 Kveldsnytt 21.15 Norge i dag 21.25 Colombo 23.00 Bye & Rønning-show

SVT 1

13.30 Sportspegeln 14.00 Rapport 14.05 Gomorron Sverige 15.00 Rapport från framtid 15.30 I solkungens hovspår 16.00 Hjärtebarnet Jørgen 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 Foyle's War 20.40 Elake kocken 21.30 Rapport 21.40 Säg det inte till någon 22.15 Sändning från SVT24

18.00 Íþróttaspjallíð 18.12 Sportið

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

19.00 Veit með vinum (Sogið í Ölfusi) Ný þáttaröð þar sem rennt er fyrir fisk í ám og vötnum landsins.

19.45 Meistaradeild Evrópu (Úrslit: Arsenal-Barcelona)

▶ 22.00 Tiger Woods - heimildamynd (1:3) (Tigers Prowl) Tiger Woods er einn besti kyflingur allra tíma. Nafn hans er þegar skrifað gylltu letri í golf-söguna en afrekaskrá Tigers er bæði löng og glæsileg. Hæfileikar hans komu snemma í ljós en í þáttaröðinni fá sjónvarps-áhorfendur að kynna kappanum frá ýmsum hliðum. Rætt er við fjölskyldu og vini Tigers sem og þekktar stjórnur.

23.00 4 2 0 0 Saga fótbólans 0.55 HM 2006

6.00 Sky Captain and the World of Tomorrow 8.00 Tom Thumb & Thumbelina 10.00 Tortilla Soup 12.00 Another Pretty Face 14.00 Tom Thumb & Thumbelina 16.00 Tortilla Soup 18.00 Another Pretty Face

20.00 Sky Captain and the World of Tomorrow (Háloftakaftinninn og veröld morgundagsins) Byltingakennnd og ævintýrleg visindaskáldsaga. Hér er á ferð ein fyrsta leikna myndin sem er alfarið búin til með notkun bláskjás og unnin í tölvum. Aðalhlutverk: Gwyneth Paltrow, Jude Law, Giovanni Ribisi. 2004.

22.00 Texas Rangers (Lögverðir í Texas) Aðalhlutverk: James Van Der Beek, Rachael Leigh Cook, Ashton Kutcher, Dylan McDermott. Str. b. börnun.

▶ 0.00 Gothika (Stranglega bönnuð börnun) 2.00 The Pentagon Papers (Bönnuð börnun) 4.00 Texas Rangers (Stranglega bönnuð börnun)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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

» EKKI MISSA AF...

The Contender

Leitin að næstu hnefaleikaleikastjórnur er hafin. Sextán hnefaleikakappar hafa verið valdir til að taka þátt og verður fylgt með þeim allan sólarhringinn í sérstökum þjálfunarútdómum. Í hverjum þætti berjast tveir keppendur, þar til í lokin að einn stendur upp milljón dólum ríkari. En í þáttunum er ekki einungis blóð og brotin bein að sjá, heldur fá áhorfendur einnig að kynna bakgrunninn manna, vonum þeirra og þrána.

» SKJÁREINN KL. 21.30



**HEIMILD**  
▶ **21.30**  
KÍNAFERÐIN

**SPENNA**  
▶ **21.35**  
NCIS

**KEPPNI**  
▶ **01.00**  
ROCK STAR:  
SUPERNOVA

**YFIRNÁTTÚRULEGT**  
▶ **21.30**  
INVASION

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

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

**6.58** Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Martha **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.10** Sisters (5:7) **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu

formi 2005 **13.05** Home Improvement (11:25) **13.30** Meistarinn (e) **14.15** Numbers **15.00** Amazing Race **16.00** Shin Chan **16.25** Nornafélagið **16.50** He Man **17.15** Músti **17.20** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** Simpsons

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

**16.20** The O.C. (e) **17.15** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö (e)

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

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

**18.30** Gló Magnaða (61:65) (Kim Possible)  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.35** Kastljós  
**19.55** Mæðgumarnar (20:22) (Gilmore Girls V)

**20.35** Taka tvö (10:10) Að þessu sinni er rætt við Lárus Ými Óskarsson.

▶ **21.30** Kínaferðin (2:2) (Grönarum: Resan till Kína) Sænsk heimildamynd þar sem lítast er um í trjágorðum í Kína.

**22.00** Tíufréttir

**22.25** Lögmál Murphys (2:6) (Murphy's Law) Breskur spennumyndaflokkur um rannsóknarlögreglu-manninn Tommy Murphy og glímu hans við glæpamenn. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

**23.20** Arkitektinn sem hvarf – Hver var Eigtved? **0.20** Kastljós **0.35** Dagskrárlokk

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.00** Ísland í dag

**19.40** Svinasáning (6:8) (e) Frábærir grínþættir í leikstjórn Óskars Jónssonar.

**20.05** The Apprentice (3:14) (Lærlingurinn)

**20.50** Las Vegas (20:23) (All Quiet On The Montecito Front) Bönnuð börnum.

▶ **21.35** NCIS (3:24) (Glæpa-deild sjóhersins) Gibbs neyðist til að yfirheyra fjöldamorðingja sem er í þann mund að vera líflátinn, í þeirri von að fá upp úr honum hvar hann hefur falið fórnarlömb sín. 2005. Bönnuð börnum.

**22.20** Curb Your Enthusiasm (6:10) (Rólegan æsing)

**22.55** Bones (13:22) (Bein) B. börnum.

**23.40** Eleventh Hour – Resurrection (B. börnum) **0.50** 2001: A Space Travesty **2.25** Xingfu shiguang/Happy Times **4.05** Las Vegas (B. börnum) **4.50** Simpsons **5.15** Fréttir og Ísland í dag **6.25** Tónlistarmyndbönd

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

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

**22.30** Love Monkey Glæný þáttaröð sem segir frá fjórum æskuvinum á fertugsaldri. 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** Óstöðvandi tónlist

**18.30** Fréttir NFS  
**19.00** Ísland í dag  
**19.30** Twins (8:18) (e) (Horse Sense)

**20.00** Seinfeld (4:22)  
**20.30** Sushi TV (7:10)

**21.00** Bernie Mac (16:22) (Who's That Lady?)

▶ **21.30** Invasion (17:22) (Key) Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst. Eftir storminn hefst röð undarlegra atvika sem lögreglustjóri staðarins ákveður að kanna nánar.

**22.20** Papillion Ein af frægustu kvikmyndum áttunda áratugarins. Aðalhlutverk: Dustin Hoffman, Steve McQueen, Victor Jory. Str. b. börnum.

**0.45** My Name is Earl (e) **1.10** Rescue Me (10:13) (e) **1.55** Weeds (10:10) (e) **2.25** Seinfeld (4:22)

**18.30** Kvöldfréttir  
**19.00** Ísland í dag

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

**20.20** Brot úr fréttavakt

**20.30** Örlagadagurinn (7:12) Valgerður Ólafsdóttir hefur starfað með Velferðarsjóði barna og var í fararbroddi varðandi mentorverkefni í skólakerfinu.

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

**22.00** Fréttir Fréttir og veður

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

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

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



**HESTAR**

▶ **20.40**

**KÓNGUR UM STUND**



**GAMAN**

▶ **18.00**

**ALONG CAME POLLY**

**BIÓ** **STÖÐ 2 BIÓ**

**6.00** Virginia's Run **8.00** The Importance of Being Earne **10.00** Along Came Polly **12.00** Life as a House **14.00** Virginia's Run **16.00** The Importance of Being Earnest ▶ **18.00** Along Came Polly

**20.00** Life as a House (Hið fullkomna hús) Dramatísk kvikmynd. Arkitektinn George Monroo, 45 ára, stendur á krossgötum. Hann er nýbúinn að missa vinnuna og fær þær fréttir að hann sé haldinn ólæknandi sjúkdómi og eigi fjóra mánuði eftir ólífaða. Aðalhlutverk: Kevin Kline, Kristin Scott Thomas, Hayden Christensen, Mary Steenburgen. 2001. Leyfð öllum aldurshópum.

**22.00** Normal (Venjulegur) Aðalhlutverk: Jessica Lange, Tom Wilkinson, Hayden Panettiere. Leikstjóri: Jane Anderson. 2003. B. börnum.

**0.00** Kin (Bönnuð börnum) **2.00** Open Range (Bönnuð börnum) **4.15** Normal (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**  
**12.30** Pool: International Pool Tour in Las Vegas, United States **14.00** Field Hockey: Champions Trophy in Terrassa, Spain **15.30** Snooker: Snooker Hall of Fame **16.30** All sports: WATTS **17.00** Athletics: laaf Super Grand Prix in Stockholm, Sweden **19.30** Boxing: International Contest in Hamburg, Germany **21.30** Pool: International Pool Tour in Las Vegas, United States

**BBC PRIME**  
**12.00** Two Thousand Acres of Sky **13.00** Casualty **14.00** Cash in the Attic **14.30** Small Town Gardens **15.00** Homes Under the Hammer **16.00** Porridge **16.30** 2 point 4 Children **17.00** Top Gear Xtra **18.00** One Foot in the Grave **18.30** One Foot in the Grave **19.00** The Kumars at Number 42 **19.30** The Fast Show **20.00** Lenny Henry in Pieces **20.30** The League of Gentlemen **21.00** A Thing Called Love **22.00** 2 point 4 Children **22.30** The Kumars at Number 42 **23.00** The Fast Show **23.30** One Foot in the Grave **0.00** One Foot in the Grave **0.30** EastEnders **1.00** A Thing Called Love

**NATIONAL GEOGRAPHIC**  
**12.00** Quest for Dragons **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** Owls - Silent Hunters **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** Horse Power **19.00** Born to Be Wild - Giraffes on the Move **20.00** Animal Cops Houston **21.00** 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** Born to Be Wild - Giraffes on the Move **1.00** Big Cat Diary **1.30** Big Cat Diary

**DISCOVERY CHANNEL**  
**12.00** Rides **13.00** Extreme Engineering **14.00** Top Tens **15.00** Junkyard Wars **16.00** Rebuilding a Race Car Legend **17.00** American Chopper **18.00** Brainiac **19.00** Building the Biggest **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

**TRAVEL CHANNEL**  
**12.00** Don't Forget Your Passport **13.00** Adventures and Experiences **13.30** Africa Trek **14.00**

Globe Trekker Specials **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** Adventure Challenge **19.00** Distant Shores **19.30** Distant Shores **20.00** Carrera Mediterranea **20.30** Cruising On the Queen Mary **21.00** Globe Trekker **22.00** The Thirsty Traveler **22.30** Earthwalkers **23.00** Riding Route 66 **23.30** The Global Nomad - China

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

**VH1**  
**11.30** VH1 Hits **15.00** So 80's **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** All Access **20.00** The Osbournes **20.30** Battle for Ozzfest **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.30** VH1 Hits

**E! ENTERTAINMENT**  
**12.00** E! News **12.30** The Daily **13.00** Child Star Confidential **13.30** 10 Ways **14.00** THS Angelina Jolie **15.00** Stranded With A Star: Who Would You Choose? **17.00** Girls of the Playboy Mansion **17.30** Girls of the Playboy Mansion **18.00** E! News **18.30** The Daily **19.00** THS Rod & Kimberly Stewart **20.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **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 Rod & Kimberly Stewart **1.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment

**CARTOON NETWORK**  
**11.30** Ed, Edd n Eddy **12.00** Pet Alien **12.30** Atomic Betty **13.00** Ed, Edd n Eddy **13.30** Teenage Mutant Ninja Turtles **14.00** Viva Las Bravo **16.00** Tom & Jerry **16.30** World of Tosh **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** What's New Scooby-Doo? **18.00** Sabrina, The Animated Series **18.30** Teen Titans **19.00** 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**  
**12.20** The Spike Gang **13.55** Master of Dragonard Hill **15.25** The Secret Invasion **17.00** The Hospital **18.40** The Favorite **20.25** Leona Helmsley: The Queen of Mean **22.00** The Hawaiians **0.10** Last Rites **1.55** Born to Win

**TCM**  
**19.00** The 25th Hour **20.55** The Teahouse of the August Moon **22.55** Many Rivers to Cross **0.25** The Stratton Story **2.10** Beau Brummell

**HALLMARK**  
**12.30** Spoils of War **14.15** The Mayor of Casterbridge **16.00** Touched By An Angel Ili **17.00** McLeod's Daughters **17.45** Charms for the Easy Life **19.45** West Wing II **20.45** Steve Martini's The Judge **22.30** West Wing II **23.15** Hard Time **0.45** Steve Martini's The Judge

**BBC 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** Dyre-Internatet **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** Sporles **13.30** Seskende **14.00** Yu-Gi-Oh! **14.20** Fragglerne **14.45** SommerSummerum **15.45** Zoe Kezako **16.00** Vildmarkens Stjerne **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** aHA! **17.47** Sommervejr **18.00** Huset på Christianshavn **18.30** Sommertid **19.00** TV Avisen **19.25** SportNyt **19.30** På den anden side af paradiset **21.10** Doctor Who **21.55** Planet X **22.25** Læse Forever

**NRK 1**  
**13.00** Kvinnens plass **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** Robotgjøengen **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Grønn glede **17.55** Autofil **18.25** Alf Proysen **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** Friidrett: DN Galan Stockholm **21.55** Evas øye

**SVT 1**  
**12.30** Såsom i en spegel **14.00** Rapport **14.05** Gomorron Sverige **15.00** Doktor Gud **15.30** Revy-SM **2005** **16.00** En ljuslukt i mørket **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** Friidrott: DN-galan **21.30** Rapport **21.40** Otröglig antikt **22.10** Uppdrag granskning - sommarspecial **23.10** Sändning från SVT24

**18.00** Íþróttaspjallíð **18.12** Sportið

**18.30** HM 2006 (Tógó - Frakkland)

**20.10** Essó mótið 2006  
 ▶ **20.40** Kóngur um stund (3:16) Hestamenn eru þekktir fyrir að vera skemmtileg og lífsglatt fólk og hér fáum við að kynna mörpum þeirra.

**21.10** Sterkasti maður í heimi **1983** (World's Strongest Man 1983) Þáttur um keppnina Sterkasti maður heims árið 1983.

**22.10** Tiger Woods - heimildamynd (2:3) (Tigers Prey) Tiger Woods er einn besti kyflingur allra tíma.

**23.05** 4 4 2 **0.05** World Poker



**ALDREI STÆRRI OG VINSÆLLI!**

Auglýsingasími: 550 5000





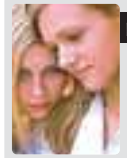
**KEPPNI**  
▶ **20.05**  
PROJECT  
RUNWAY



**NÝTT**  
▶ **20.05**  
NEYÐAR-  
FÓSTRURNAR



**DRAMA**  
▶ **23.00**  
THE L WORD



**DRAMA**  
▶ **22.20**  
THE VIRGIN  
SUICIDES



**FRÉTTIR**  
▶ **22.45**  
HRAFNAPIG

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

**6.58** Ísland í bítíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi **2005** **9.35** Oprah Winfrey **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.10** Strong Medicine **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours

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

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

**17.05** Leiðarljós **17.50** Tákn-  
málsfréttir **18.00** Disneystundin  
**18.01** Stjáni **18.25** Sigildar  
teiknimyndir (23:30)

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

**15.50** All About the Andersons  
(e) **16.15** Brúðkaupsþátturnin Já  
(e) **17.15** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö  
(e)

**12.00** Hádegisfréttir / Markaður-  
inn / Íþróttir / Veður / Leiðarar  
dagblaða / Hádegjöld - fréttavið-  
tal **13.00** Sportið **14.00** Fréttav-  
aktin **17.00** 5fréttir **18.00**  
Íþróttir og veður

**18.32** Líló og Stíth (42:49)  
**18.54** Víkingalóttó  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.35** Kastljós  
▶ **20.05** Tískuþrautir (10:11)  
(Project Runway II) Ný  
þáttaröð um unga fata-  
hönnuði sem keppa sín  
á milli og er einn sleginn  
út í hverjum þætti.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.00** Ísland í dag  
**19.40** Svinasúpan (7:8) (e)  
▶ **20.05** Neyðarfóstrurnar (1:16)  
(Rock Family) Barnaup-  
eldi er enginn hæðar-  
leikur. Sérstaklega ekki  
nú á síðari tímum þegar  
báðir foreldrar eru úti-  
vinnandi.

**19.00** Beverly Hills 90210  
**19.45** Beautiful People Drama-  
þáttur sem segir frá ein-  
stæðri móður, Lynn, sem  
reynir að átta sig á lífinu  
og tilverunni eftir að eig-  
inmaður hennar stingur  
af með hjákonunni.

**18.30** Fréttir NFS  
**19.00** Ísland í dag  
**19.30** Pipóla (2:8) (e)  
**20.00** Seinfeld (5:22)  
**20.30** Sirkus RVK Sirkus Rvk er í  
umsjá Ásgeirs Kolbeins-  
sonar.

**18.30** Kvöldfréttir  
**19.00** Ísland í dag  
**19.40** Hrafnaping Ingva Hrafn-  
sónar gerir upp fréttir  
dagsins á tæptungu-  
lausan hátt.

**20.55** Græna álman (7:9)  
(Green Wing) Bresk  
gamanþáttaröð um  
starfsfólk á sjúkrahúsi  
þar sem allt getur gerst.

**20.50** Oprah (80:145)  
**21.35** Medium (18:22) (Miðill-  
inn) Bönnuð börnum.

**20.30** America's Next Top Model  
V Leitinn að næstu ofur-  
fyrirsætu Bandaríkjanna  
hefur vakið mikla og  
verðskuldaða athygli á  
Íslandi, og eru meðal  
vinsælustu raunveru-  
leikabáttar í heiminum.

**21.00** Stacked (7:13) Önnur  
serían um Skyler Dayton  
og vinnufélag hennar í  
bókabúðinni.

**20.20** Brot úr fréttavakt  
**21.00** Fréttir  
**21.10** Panorama 2006 (A  
Question of Leadership)

**21.50** Kastljós - molar Skyndi-  
hjálp. Ragnhildur Stein-  
unn Jónsdóttir, Kjartan  
Már Bjarnason og Ólafur  
Ingi Grettisson.

**22.20** Strong Medicine (18:22)  
(Samkvæmt lækisráði)  
Ný serie af þessum  
vönduðu spítaláþáttum  
sem fjalla um kraftmikla  
kvenlækna sem berjast  
fyrir bættari heilsu kyn-  
systra sinna. Sem fyrr  
eru þær Dr. Lu og Dr.  
Andy í forgrunni sem  
Rosa Blasi og Patricia  
Richardson leika.

**21.30** Rock Star: Supernova  
Íslendingur er nú með í  
fyrsta sinn í einum vin-  
sælasta þætti í heimi  
sem í ár er kenndur við  
hljómsveitina Supernova.  
Hver verður söngvari  
Supernova með þunga-  
rokkurum?

**21.30** Ghost Whisperer (2:22)  
Það er engin önnur en  
Jennifer Love Hewitt  
sem fer með  
aðalhlutverkið.

**22.15** Fréttir Fréttir og veður  
▶ **22.45** Hrafnaping Ingva  
Hrafn-sónar gerir  
upp fréttir dagsins á  
tæptungu-  
lausan hátt.

**23.00** Vesturálman (13:22)  
**23.45** Kóngur um stund (7:12)  
**0.15** Kastljós **0.45** Dagskrárlok

**23.05** Footballers' Wives (B.  
börnum) **23.50** Cold Case (B.  
börnum) **0.35** Patton **3.20**  
Neyðarfóstrurnar **4.05** Medium  
(B. börnum) **4.45** The Simpsons  
**5.10** Fréttir og Ísland í dag **6.15**  
Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

▶ **23.00** The L Word **0.00** Rock  
Star: Supernova - bein útsend-  
ing **1.00** Love Monkey (e) **1.45**  
Beverly Hills 90210 (e) **2.30**  
Óstöðvandi tónlist

▶ **22.20** The Virgin Suicides Að-  
alhlutverk: James  
Woods, Kathleen Turner,  
Kirsten Dunst. Leikstjóri:  
Sofia Coppola. Leyfð öll-  
um aldurshópum.

**23.20** Kvöldfréttir **0.20** Fréttav-  
aktin **3.20** Fréttavaktin **6.20**  
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



**FÓTBOLTI**

▶ **18.30**

GLASGOW CELTIC VS. MANCHESTER UTD.



**GAMAN**

▶ **20.00**

ANCHORMAN : THE LEGEND OF RON BURGUNDY



**6.00** To Walk with Lions **8.00** Agent Cody Banks **10.00** Lost in Translation **12.00** Anchorman : The Legend of Ron Burgundy **14.00** To Walk with Lions **16.00** Agent Cody Banks **18.00** Lost in Translation

▶ **20.00** Anchorman : The Legend of Ron Burgundy (Fréttapúllurinn: Goðsögnin um Ron Burgundy) Geysivinsæl gamanmynd með Will Ferrell í hlutverki heitasta fréttapúlar í bransanum – á 8. áratugnum. Stærri egó hefur ekki sést í sjónvarpi, hvorki fyrr né síðar og hann nýtur sín að vera konungurinn í þessu mikla karlaveldi sem sjónvarpsfréttirnar voru í þá daga.

**22.00** The Ladykillers (Dömbanarnir) Aðalhlutverk: Tom Hanks, Marlon Wayans, Irma P. Hall. Leikstjóri: Joel Coen, Ethan Coen. Bönnuð börnum.

**0.00** Friday After Next (Bönnuð börnum) **2.00** Bark! **4.00** The Ladykillers (Bönnuð börnum)



**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.



**AKSJÓN**

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



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

**12.30** Pool: International Pool Tour in Las Vegas, United States **13.30** Football: Uefa European Under-19 Championship in Poland **15.30** Athletics: laaf Grand Prix in Helsinki, Finland **18.30** Sailing: Inside Alinghi **18.35** All Sports: Wednesday Selection **18.45** Golf: U.s. P.g.a. Tour – Bc Open in Endicott **19.45** Sailing: Odyssee Cannes-istanbul **20.15** Olympic Games: Olympic Magazine **20.45** Football: Uefa European Under-19 Championship in Poland **22.00** Pool: International Pool Tour in Las Vegas, United States

**BBC PRIME**

**12.00** Two Thousand Acres of Sky **13.00** Casualty **14.00** Cash in the Attic **14.30** Small Town Gardens **15.00** Homes Under the Hammer **16.00** Porridge **16.30** 2 point 4 Children **17.00** Rick Stein's Food Heroes **17.30** Rick Stein's Food Heroes **18.00** My Hero **18.30** My Hero **19.00** Waking the Dead **20.00** Lenny Henry in Pieces **20.30** The League of Gentlemen **21.00** A Thing Called Love **22.00** 2 point 4 Children **22.30** Waking the Dead **23.00** My Hero **0.00** My Hero **0.30** EastEnders **1.00** A Thing Called Love

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** Devils of the Deep **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** The Muggler **19.00** Megastructures **20.00** Seconds From Disaster **21.00** America's Hardest Prisons – Supermax **22.00** Seconds From Disaster **23.00** Seconds From Disaster **0.00** America's Hardest Prisons – Supermax

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Horse Power **13.00** Born to Be Wild – Giraffes on the Move **14.00** Pet Rescue **14.30** Wildlife SOS **15.00** Miami Animal Police **16.00** Wildlife SOS **16.30** Wildlife SOS **17.00** Gelada Baboons **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** Rebuilding a Race Car Legend **13.00** Extreme Engineering **14.00** Top Tens **15.00** Junkyard Wars **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** Yatra – Indian Travels **20.00** Best Beaches **21.00** Globe Trekker **22.00** The Thirsty Traveler **22.30** Earthwalkers **23.00** Riding Route 66 **23.30** The Global Nomad – China

**MTV**

**11.30** Just See MTV **13.00** Pimp My Ride **13.30** Wishlist **14.00** TRL **15.00** Switched On **15.30** Just See MTV **16.30** This is the New Sh't **17.00** Hit List UK **18.00** MTV Making the Movie **18.30** Making the Video **19.00** Laguna Beach **19.30** 8th & Ocean **20.00** Top 10 at Ten **21.00** Wondershowzen **21.30** 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** Motor-mouth **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**

**12.00** E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** THS That '70s Show **14.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **15.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **16.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **17.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** THS Elizabeth Hurley **20.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Dr. 90210 **23.00** Sexiest Action Heroes **0.00** THS Elizabeth Hurley **1.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment

**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**

**12.05** Far North **13.35** Romantic Comedy **15.15** The Wilby Conspiracy **17.00** The Favorite **18.45** Memorial Day **20.15** Knightriders **22.15** The Silver Strand **23.55** Dead On Arrival **1.40** Busting

**TCM**

**19.00** Shaft **20.50** Ten Thousand Bedrooms **22.50** Yankee Doodle Dandy **0.55** The Green Slime **2.30** The Crowd

**HALLMARK**

**12.45** The Hound of the Baskervilles **14.15** No Ordinary Baby **16.00** Touched By An Angel III **17.00** McLeod's Daughters **18.00** Long Shot **19.45** West Wing II **20.45** Bloodknot **22.30** West Wing II **23.15** The Premonition **0.45** Bloodknot

**BBC FOOD**

**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** Heaven's Kitchen **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** Saturday Kitchen

**DR 1**

**12.20** Dyré-Internatet **12.50** Nýhæder på tegnsprog **13.00** Sommerid **13.30** Seskende **14.00** Yu-Gi-Oh! **14.20** Fragglerne **14.45** SommerSummermarum **15.45** Zoe Kezden **16.00** Klassen **16.10** Elmers verda **16.30** TV Avisen með Sport og Vejret **17.00** aHA! **17.47** Sommervejr **18.00** Huset på Christianshavn **18.30** Sporles **19.00** TV Avisen **19.25** Profilen **19.50** SportNyt **19.55** Kinesisk denim **21.25** Onsdags Lotto **21.30** Kommissionen **22.15** Deddens Detektiver **22.40** Folket i den Lykkede Dale

**NRK 1**

**13.00** Døden på Oslo S **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 and Annie **16.20** Magnus og Myggen **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Reykelov eller ikke lov **17.55** Kjønnskriken **18.55** Distriktsnyheter **19.00** Siste nytt **19.10** Sommeråpent **20.00** Vikinglotto **20.10** Sporticest forsvunnet **20.50** Eide og Morris – eit matprogram **21.00** Kveldsnytt **21.15** Norge i dag **21.25** Norsk rocks historie **21.55** Da han møtte henne

**<NONE>SVT 1**

**12.00** Always **14.00** Rapport **14.05** Gomorron Sverige **15.00** Ponnypojken **15.30** Tre reportrar söker en författare **16.00** Bakom kulisserna på zoo **16.30** Lilla röda traktorn **16.40** Tigern Curry **16.45** Brum **16.55** KatjaKaj og BenteBent **17.00** Sökandet efter Skattkammarön **17.30** Rapport **18.00** Updrag granskning – sommarspecial **19.00** Happy Gilmore **20.30** Fader Ted **20.55** Rapport **21.05** Kolibrimannen **21.35** Ju fler desto bättre **22.05** Sändning från SVT24

**18.00** Íþróttaspjallið **18.12** Sportið

▶ **18.30** Glasgow Celtic vs. Manchester Utd.

**20.30** HM 2006 (Þýskaland – Svíþjóð)

**22.10** Tiger Woods – heimildamynd (3:3) (Tigers Prints) Tiger Woods er einn besti kyllingur allra tíma. Nafn hans er þegar skrifad gylltu letri í golfsöguna en afrekaskrá Tigers er bæði löng og glæsileg. Hæfileikar hans komu snemma í ljós en í þáttaröðinni fá sjónvarpsáhorfendur að kynna kappanum frá ýmsum hliðum. Rætt er við fjölskyldu og vini Tigers sem og þekktar stjörnur úr íþróttunum og skemmtanaheiminum sem allar eiga það sameiginlegt að dást eindregið að þessum snjalla kyllingi.

**23.05** Glasgow Celtic vs. Manchester Utd. **0.45** 4 2

» EKKI MISSA AF...

**Neyðarfóstrurnar**

Þessir nýju þættir, Nanny 911, fjalla um barnaupeldi sem allir vita að er enginn hæðgarleikur. Sérstaklega ekki á síðari tímum þegar báðir foreldrar eru útvinnandi. Í Neyðarfóstrunum stígur flokkur þrautþjáfaðra uppallenda fram á sjónarsviðið, barnfóstrur með áralanga reynslu af barnaupeldi og -pössun. Barnfóstrur sem eiga ráð undir nifi hverju þegar kemur að barnaupeldinu og hvernig síða eigi börnin til þegar þau eru óþekkt.



» STÖÐ 2 KL. 20.05



DRAMA

▶ 22.25

BODIES



SPENNA

▶ 20.30

BONES



MATREIÐSLA

▶ 20.30

VÖLLI SNÆR



ÍSLENSKT

▶ 22.00

PÍPÓLA



DÆGURMÁL

▶ 7.00

ÍSLAND Í BÍTIÐ

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 9.35 Martha 10.20 Alf 10.45 3rd Rock from the Sun 11.10 Whose Line Is it Anyway? 11.35 My Wife and Kids 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbors 12.50 Í finu formi 13.05 My Sweet Fat Valentina 13.50 My Sweet Fat Valentina 14.40 Two and a Half Men 15.05 Related 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.15 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbors 18.05 The Simpsons

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

16.00 Run of the House (e) 16.25 Beautiful People (e) 17.15 Dr. Phil 18.00 6 til sjö (e)

▶ 7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

16.25 Íþróttakvöld 16.40 Formúluvöld 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknálmálsfréttir 18.00 Stundin okkar (10:31)

18.30 Sögurnar okkar (8:13) 18.40 Pósturinn Leikin finnsk barnamynd. e. 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.10 Hálandahöfðinginn (9:10) (Monarch of the Glen VI) 21.05 Kastljós – molar 21.10 Kastljós – molar 21.15 Sporlaust (22:23) (Without a Trace) Bandarísk spennuþáttaröð um sveit innan Alríkislögreglunnar sem leitar að týndu fólki. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. 22.00 Tiúfréttir ▶ 22.25 Mannamein (2:10) (Bodies) Breskur myndaflokkur um líf og starf lækna á sjúkrahúsi í London. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. 23.25 Aðþrengdar eiginkonur (25:47) 0.10 Kastljós 0.45 Dag-skrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 Svínasúpan (8:8) (e) 20.05 Ítaliuævintýri Jamie Oliver's (3:6) (Monastery) ▶ 20.30 Bones (14:22) (Bein) Brennan og Zach eru kölluð til eftir að alvarlegt flugslys hefur átt sér stað og finna líkamsleifar sem þau geta ekki tengt við neinn af farþegalistanum. Bönnuð börnum. 21.15 Footballers' Wives (4:8) (Ástir í boltanum) Bönnuð börnum. 22.00 Happy Campers (Stuð í sumarþúðunum) Útsmogin og léttgeggjuð gamanmynd. Aðalhlutverk: Brad Renfro, Keram Malicki-Sánchez, Dominique Swain. 23.30 Into the West (4:6) 1.00 Huff (7:13) (Bönnuð börnum) 1.55 S.W.A.T. (Bönnuð börnum) 3.50 The Junction Boys 5.20 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

19.00 Beverly Hills 90210 19.45 Melrose Place ▶ 20.30 Völlí Snær – lokapáttur Undrakokkurinn Völundur er áhorfendum Skjás eins ekki að öllu ókunnur og í sumar sýnir Skjár Einn glænýja þáttaröð um eldamennsku Völundar. 21.00 Everybody Hates Chris Gamanættir með svörtum húmor byggðir á æsku grínleikarans og uppistandarans Chris Rock. 21.30 Rock Star Íslendingur er nú með í fyrsta sinn í einum vinsælasta þætti í heimi sem í ár er kenndur við hljómsveitina Supernova. 22.30 C.S.I: Miami

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Sushi TV (7:10) (e) 20.00 Seinfeld (6:22) 20.30 Twins (9:18) (I Love You, You're Fired) Jordan býður Mitchee loksins á stefnumót. 21.00 Killer Instinct (9:13) (Shake Rattle & Roll) Hörkuspennandi þættir um lögreglumenn í San Francisco og baráttu þeirra gegn hættulegustu glæpamönnum borgarinnar. Bönnuð börnum. ▶ 22.00 Pípóla (3:8) 22.30 X-Files (Ráðgátur) Sirkus sýnir X-files frá byrjun! Einhverjir mest spennandi þættir sem gerðir hafa verið eru komnir aftur í sjónvarpið.

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

18.30 Kvöldfréttir 19.00 Ísland í dag 19.40 Hrafnaþing Ingva Hrafns Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingungulausan hátt. 20.20 Brot úr fréttavakt 21.00 Fréttir 21.10 60 Minutes 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Hrafnaþing Ingva Hrafns Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingungulausan hátt.

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Hrafnaþing

SUMARVÍN: LION D'OR CALVET

Eitt vinsælasta hvítvínið á markaðnum

Eitt af fjölmörgum vínunum sem hafa verið valin sem "sumarvín" í vínubúðum er franska hvítvínið Lion d'Or frá Calvet. Sagan af Calvet hófst 1818 þegar Jean-Marie Calvet settist að í Tain l'Hermitage í Drôme þar sem foreldrar hans áttu vénekrur. Nokkrum árum síðar keyptu þau vénekrur hjarta Bordeaux. Síðan hefur Calvet verið þekkt fyrir mikla framleiðslu á vínunum, auk vel heppnaðrar markaðssetningar. Calvet framleiðir vín frá þekktustu vín-héruðum Frakklands; Bordeaux, Côte du Rhône og Búrgúnd.

Lion d'Or er fyrir löngu orðið landsþekkt á Íslandi og er eitt vinsælasta hvítvínið á markaðnum. Örlítil sæta gefur víninu þægilegt yfirbragð og gerir vínið aðgengilegt. Vínið hentar vel sem fordrykkur en er einnig frábært með sjávarmeti og öðrum mat sem er í léttari kantinum. Lion d'Or er í 1500 ml flöskum sem hentar fyrir þá sem ekki láta sér 750 ml duga. Ekki er verið til að skemma fyrir.

Kynningarverð á sumardögum í Vínubúðum 1.550 kr.







VERULEIKI

▶ 22.30

SÆNSKU NÖRDARNIR



GAMAN

▶ 16.00

KATE OG LEOPOLD



STÖÐ 2 BÍÓ



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.30 Pool: International Pool Tour in Las Vegas, United States  
14.00 Field Hockey: Champions Trophy in Terrassa, Spain 15.30 All sports: WATTS 16.00 Field Hockey: Champions Trophy in Terrassa, Spain 17.30 Boxing: Fight(s) to Be Announced 19.30 Pool: International Pool Tour in Las Vegas, United States 22.00 Fight Sport: Fight Club

BBC PRIME

12.00 Two Thousand Acres of Sky 13.00 Casualty 14.00 Cash in the Attic 14.30 Small Town Gardens 15.00 Homes Under the Hammer 16.00 Porridge 16.30 2 point 4 Children 17.00 Living the Dream 18.00 Keeping up Appearances 18.30 Keeping up Appearances 19.00 Waking the Dead 20.00 Lenny Henry in Pieces 20.30 The League of Gentlemen 21.00 A Thing Called Love 22.00 2 point 4 Children 22.30 Waking the Dead 23.30 Keeping up Appearances 0.00 Keeping up Appearances 0.30 EastEnders 1.00 A Thing Called Love

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Golden Baboons 13.00 Air Crash Investigation 14.00 Megastructures 15.00 Earth Investigated 16.00 Angry Skies Investigated 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 Big Cat Challenge 19.00 Megastructures 20.00 The Deep 21.00 Bermuda Triangle Investigated 22.00 Seconds From Disaster 23.00 The Deep 0.00 Bermuda Triangle Investigated

ANIMAL PLANET

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 Dingoes - Outlaws of the Outback 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

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A Bike is Born 12.30 A Bike is Born 13.00 Extreme Engineering 14.00 Top Tens 15.00 Junkyard Wars 16.00 5th Gear 16.30 5th Gear 17.00 American Chopper 18.00 Brainiac 19.00 True Crime Scene 20.00 FBI Files 21.00 Sensing Murder - Denmark 21.50 FBI Files 22.50 Forensic Detectives 23.50 Brainiac 0.50 Why Intelligence Fails 1.45 Raw Nature

TRAVEL CHANNEL

12.00 Don't Forget Your Passport 13.00 Travel 2006 13.30 The Tourist 14.00 Globe Trekker

Specials 15.00 Caprice's Travels 15.30 The Thirsty Traveler 16.00 Earthwalkers 16.30 Earthwalkers 17.00 Africa Trek 17.30 Dream Destinations 18.00 Don't Forget 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 Riding Route 66 23.30 The Global Nomad - China

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

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 Motor-mouth 20.00 Hogan Knows Best 20.30 Beavis & Butthead 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.30 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 Child Star Confidential 13.30 10 Ways 14.00 THS Lionel & Nicole Richie 15.00 THS Investigates 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 Most Awesome Moments in Entertainment 21.00 Sexiest Red Carpet Divas 22.00 Dr. 90210 23.00 Girls of the Playboy Mansion 23.30 Girls of the Playboy Mansion 0.00 THS Investigates 2.00 101 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 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

12.05 Smile 13.55 A Matter of Justice 15.25 Head Over Heels 17.00 Memorial Day 18.30 Body and Soul 20.05 Youngblood 21.55 The Program 23.50 The Hunting Party 1.40 Rikky and Pete

TCM

19.00 Get Carter 20.55 Little Off

Set 21.30 Once a Thief 23.15 High Society 1.00 The Canterville Ghost 2.35 The Wind

HALLMARK

12.45 Jim Henson's Jack And The Beanstalk 14.30 Inside the Osmonds 16.00 Touched By An Angel Ili 17.00 McLeod's Daughters 18.00 Run the Wild Fields 19.45 West Wing II 20.45 Scarlet 22.30 West Wing II 23.15 Hostage Hotel 0.45 Scarlett

BBC FOOD

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 Saturday Kitchen 16.00 Great Food Bites 16.30 Stately Suppers 17.00 Conrad's Kitchen: Access All Areas 17.30 Danny By the Sea 18.00 Street Cafe 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

DR 1

12.20 Dyré-Internatet 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 Profilen 13.30 Seskende 14.00 Yu-Gi-Oh! 14.20 Fragglerne 14.45 SommerSummerum 15.45 Zoe Kezako 16.00 Fandango - med Chapper 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Huset på Christianshavn 17.30 Fodbold: Danmark - Frankrig, Old Boys 19.00 TV Avisen 19.25 SportNyt 19.30 Kriminalkommissær Foyle 21.05 Afterlife 21.55 Hvem dræbte skenheden? 22.45 Hanns-Martin Schleyer - en tysk historie

NRK 1

12.00 Blant annet roser 12.45 Gaz Bar Blues 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 Festivalssommer: Molde internasjonale jazzfestival 20.30 Smith & Jones 21.00 Kveldsnytt 21.15 Norge i dag 21.25 Fienden sover 22.20 Typisk dansk

SVT 1

13.05 Karl för sin kilt 14.00 Rapport 14.05 Gomorron Sverige 15.00 Frank och jag 15.30 Mitt land, min värld 16.30 Nalle har ett stort blått hus 16.55 Krumelurdjur 17.00 Hjärnkontoret 17.30 Rapport 18.00 Otröligt antik 18.30 Revy-SM 2005 19.00 Jane Goodall 20.00 John Blund - en socialistisk hjälte 20.55 Rapport 21.05 Hector i Italien 21.55 Mannen från U.N.C.L.E. 22.45 Sändning från SVT24

16.20 Glasgow Celtic vs. Manchester Utd. 18.00 Íþróttasjallið 18.12 Sportið

18.30 HM 2006 (England - Ecuador)

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

20.35 Sterkastí maður í heimi 2005 (World's Strongest Man 2005) Keppnin um sterkasta mann heims er ávallt skemmtileg.

21.00 Stjórnugolf 2006

21.30 Íslandsmótið í golfi 2006

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

23.20 4 4 2

0.00 The Ring (Str. b. börnum)  
2.00 Undisputed (Str. b. börnum)  
4.00 In the Shadows (Str. b. börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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

FM957

ALDREI STÆRRI OG VINSÆLLI!

Auglýsingasími: 550 5000

# » Sudoku vikunnar

#35

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.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#34)

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur



**SNIÐUGT**

LYSING.IS // 540 1500

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

**Bílalán // Bílasamningur // Einkaleiga**



**LÝSING**





Eldhúsinnréttingar Val um 70 hurðagerðir og -liti



Baðinnréttingar



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.**

netto

netto  
AUFVELT · F

## SUMARTILBOÐ á ELBA eldunartækjum og Snaigé



### Eldavélar

Gerð 66-W955 hvít  
Keramíkbörð m/4 hi-light  
hellum og 4ra kerfa ofn.

BxDxH = 60x60x85 cm

Fullt verð kr. 88.960,-

Nú aðeins

**59.900,-**



### Ofnar

Gerð 110-624 hvítur  
4ra kerfa ofn með tímastilli.

Fullt verð kr. 37.120,-

Nú aðeins

**29.900,-**



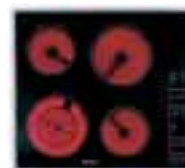
### Hellubörð

Gerð 245-440 m/stálramma  
4 hraðhellur, 6 hitastig.

Fullt verð kr. 42.560,-

Nú aðeins

**29.900,-**



Gerð 245-005 m/stálramma  
4 hi-light hellur, þ.a. 1 stækkanleg,  
snertirofar.

Fullt verð kr. 64.640,-

Nú aðeins

**44.900,-**



Gerð 66-EX396 stál  
Keramíkbörð m/4 hi-light  
hellum, þ.a. 1 stækkanleg.  
Fjölvirkur 7 kerfa ofn.

BxDxH = 60x60x85 cm

Fullt verð kr. 119.680,-

Nú aðeins

**83.900,-**



Gerð 210-600 stál  
4ra kerfa ofn með stafrænni  
klukku.

Fullt verð kr. 58.880,-

Nú aðeins

**44.900,-**



Gerð 608-100 stál  
8- kerfa ofn með útdregnum  
hillum, stafræn klukka.

Fullt verð kr. 80.000,-

Nú aðeins

**59.900,-**

Einnig til hvítir og  
svartir á 57.500,-

Gerð 265-445 stál  
4 gasbrennarar, pottjásrammar.

Fullt verð kr. 35.840,-

Nú aðeins

**28.900,-**



Gerð 918-100 stál  
2ja höfða ofn af fullkonnustu  
gerð.

Fullt verð kr. 128.000,-

Nú aðeins

**99.900,-**

Ýmsar fleiri gerðir  
fáanlegar



Gerð 126-EX634 stál  
Gashellubörð m/5 brennurum.  
2 ofnar.

BxDxH = 100x60x90 cm

Fullt verð kr. 211.520,-

Nú aðeins

**169.900,-**

Gerð 106-EX870 /með 1 ofni  
Fullt verð kr. 193.280,-  
Nú aðeins 154.900,-





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



### Viftur & Háfar

Gerð HMC-622/602 hvít/stál  
Útdregin vifta með varanlegum fitusium, kolsiur fylgja. 3ja hraða.

Fullt verð kr. 18.360,-

Nú aðeins

**13.900,-**

**ELBA**

Ítölsku ELBA tækin eru falleg, fullkomin og vönduð. Úrvalið er mikið og verðið svo hágstætt að leitun er að öðru eins.



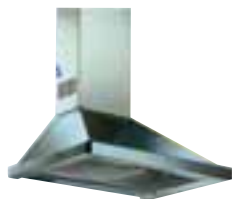
Gerð HMC-9624 stál

Eyjuháfur 66x90 cm. Varanlegar fitusur, kolsiur fylgja. 6 hraða mótör, hámarksafköst 750 m<sup>3</sup>/klst.

Fullt verð kr. 69.660,-

Nú aðeins

**54.900,-**



Veggháfur 60 cm

3ja hraða mótör, hámarksafköst 750 m<sup>3</sup>/klst. Varanlegar fitusur, kolsiur fylgja.

Fullt verð kr. 27.270,-

Nú aðeins

**19.900,-**

### Uppþvottavélar

Gerð IDW-128 alinnbyggð  
Fullt verð kr. 94.700,-

Nú aðeins

**69.900,-**



ELDAVÉLAR	Frá kr. 59.900
OFNAR	Frá kr. 29.900
RAF-HELLUBORÐ	Frá kr. 9.900
GAS-HELLUBORÐ	Frá kr. 11.900
ELDHÚSVIFTUR	Frá kr. 4.900
VEGGHÁFAR	Frá kr. 19.900
EYJUHÁFAR	Frá kr. 55.900
UPPÞVOTTAVÉLAR	Frá kr. 49.900

## Snaigé

**"TVEIR FYRIR EINN"**

Keyptu báða á aðeins kr. 84.900,-



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

Fullt verð 92.700  
Verð nú kr. 73.900



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

Fullt verð 80.700  
Verð nú kr. 64.900



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

Fullt verð 56.400  
Verð nú kr. 44.900



Gerð F-245 - Stál  
HxBxD=145x60x60 cm  
205 ltr. frystir

Fullt verð 66.600  
Verð nú kr. 49.900

Virka daga kl. 9-18

**Friform**

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

PETTA ER AÐEINS BRÓT AF ÚRVALINU

# OLYMPUS<sup>®</sup> og Nikon

eru án efa tveir af virtustu myndavélaframleiðendum heims.

## OLYMPUS<sup>®</sup>

YOUR VISION, OUR FUTURE



### OLYMPUS mju700

**mju-700 All Weather**  
7.1 milljón pixlar  
3 x optikal aðdráttur (35-105 mm)  
5 x stafrænn aðdráttur  
Val á milli 23 programstillingar  
2.5" LCD skjár  
Tekur upp myndskéið (video) með hjóði  
Innbyggð 19,1 Mb minni  
Notar XD minnskort  
Þyngd 103 g  
Verð kr. 26.900

### OLYMPUS FE-140

**6.0 milljón pixlar**  
3 x aðdráttarlinsa (38-114mm)  
Ljósop f/3.5-5.9  
Val á milli 20 programstillinga  
Tekur upp myndskéið (video) án hjóði  
Innbyggð 22 Mb minni  
- hægt að stækka með XD minnskorti  
Þyngd 130 g án rafhlöðu  
Notar AA rafhlöður  
Verð kr. 19.900



### OLYMPUS SP-320

**7.1 milljón pixlar**  
3 x optikal aðdráttarlinsa (38-114mm)  
2.5" LCD skjár  
Tekur upp myndskéið (video) með hjóði  
25 MB innbyggð minni  
- hægt að stækka með XD minnskorti  
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 optikal 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 minnskort  
Cameida Master forrit  
Þyngd 140 g  
Verð kr. 29.900



### OLYMPUS SP-500

**6.0 milljón pixlar**  
10 x optikal aðdráttur (38-380mm)  
5 x stafrænn aðdráttur  
2.5" LCD sjár  
Val á milli 21 program-stillinga og 3 manual-stillinga  
Quiktime videoupptaka með hjóði  
Innbyggð 10 MB minni  
- hægt að stækka með XD minnskorti  
Notar AA rafhlöður  
Þyngd 285 g  
Verð kr. 29.900



### OLYMPUS mju720SW

**Einstök hönnun**  
Stál hús - þólr fall úr allt að 1.5 metra hæð  
Þólr þrýsting sem jafnast á við 3 metra djúpi  
BrightCapture Technology sem auðveldar skoðun myndu og að taka myndir án flass í lítilli birtu  
7.1 milljón pixlar  
2.5" LCD skjár  
3 x optikal 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 hrístíðvörn  
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 minnskorti  
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



BESTA STAFRÆNNA SMÁVÉLIN 2005

### NIKON Coolpix P1

**8.0 milljón pixlar**  
Þráðlaus yfirfærsla á tölvu og prentara  
3 x aðdráttarlinsa (36-126mm)  
4 x stafrænn aðdráttur  
Ljósop 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)  
Quiktime videotaka  
Innbyggð 32 mb minni  
Notar Li-ion rafhlöðu EN-EL8/180 myndir  
Hléðslutaki  
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 hjóði  
10 MB innbyggð minni  
- hægt að stækka með XD minnskorti  
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 minnskorti  
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 minnskorti  
Aðeins 165 grömm án rafhlöðu  
Notar lithium rafhlöðu  
Verð kr. 46.900



GOTT ÚRVAL AF LINSUM OG AUKAHLUTUM Í NIKON D-SLR



Laugaveg 32, Selfos, s. 480 1160



Suðurlandsbrad 52, Reykjavík, s. 580 3700



Pítun 25, Vestmannaeyjum, s. 481 3333



Sóðilvík 16-18, Akureyri, s. 481 3333



Garðbraut 9, Hósnak, s. 444 1234



Aflskella 14, Reykjavík, s. 557 4070

# ORMSSON

SÍÐUMÚLA 9  
SÍMI 530 2800

SMÁRALIND  
SÍMI 530 2900

RADIONAUST, AKUREYRI  
SÍMI 461 5000

HAFNARGÖTU 25, KEFLAVÍK  
SÍMI 421 1535

WWW.ORMSSON.IS

Beit með Nikon er um prentun og myndun.