

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

# birta

● leysir sakamál

INGVAR E.  
SIGURÐSSON

» *Hræðist ekki Erlend*

LISTAMANNANÝLENDAN  
Í GRÓTTU

» Tunglið stjórnar  
opnunartímanum

MATUR

» Soðnir ávextir

TÍSKA

» Náttúruleg förðun

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN  
28. júlí - 3. ágúst

# Mondeo Trend Plus

# Söltilboð

Mán.gr. Bilasamningur  
Lýsingar og Brimborgar

# 27490

Sumarið er komið í Brimborg. Nú er rétta tækifærið til að fá sér nýjan bíl fyrir sumarfríð á sérstöku söltilboði Brimborgar. Skoðaðu góðan Bilasamning\* Lýsingar og Brimborgar - aðeins 20 prósent út og lágar mánaðargreiðslur. Skoðaðu 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 Trend Plus  
**Söltilboð**  
**29.480\***  
(mán.gr. bilasamningur)

## 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 eftirlitstofnunarinnar við ofnæmisprófanir.



### 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 gira\*

Bilasamningur 27.490 kr.

Rekstrarleiga 41.120 kr.

Verð án söltilboðs 2.350.000 kr.

**Söltilboð 2.250.000 kr.**

Söltilboð á sjálfskiptum

Mondeo Trend Plus:

TI 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 liða fer á sumarið.

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


Sumarið er  
í Brimborg



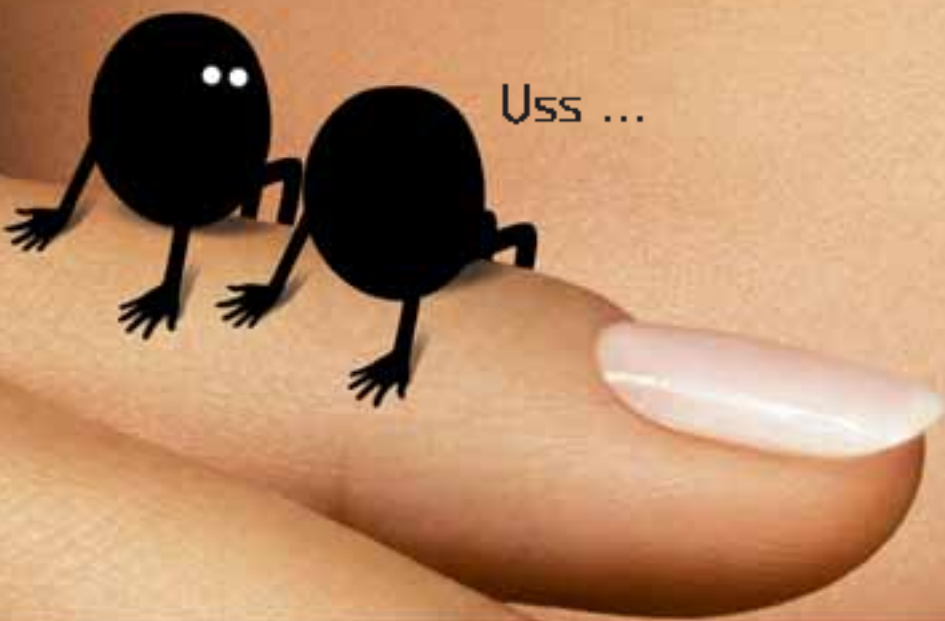
Öruggur staður til að vera á

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% ísk / 50% erl. myntkarta. Leiga er rekstrarleiga og er miðuð við mánaðarlegar greiðslur í 39 mánuði sem eru akstur á tímabilinu \*\*Staðgreitt 45 dögum eftir afhendingu nýja bílsins. Nánari upplýsingar veita söluráðgjafar Brimborgar. Aukabúnaður á myndum eru áfílgur.



En hvað sólsetrið er fallet ...  
Það er stórkostlegt ...  
Það er ...



Uss ...



**LOVELY BRILLE** *varalitir.*  
*Fyrir varir sem ljóma eins og sólir.*

**BOURJOIS**  
— PARIS —



16



36

### Þetta helst

- 7 Framkvæmdagleði á smíðavöllum
- 8 Heitt og kalt
- 10 Brennsla Leibba Djass
- 12 Hrund Ósk Árnadóttir: Hugljúft þjóðhátíðarlag

### Greinar og viðtöl

- 14 Svalt að vera í hjólastól: Götuheraðurinn
- 16 Hræðist ekki Erlend: Ingvar E. Sigurðsson
- 26 Listamannaylendan í Gróttu: Tunglið stjórnað opnunartímanum
- 28 Töffari sem lætur til sín taka: Lily Allen



24



14

### Hann/hún

- 24 Soðnir ávextir
- 32 Stíll stjarnanna: Paris Hilton
- 34 Brynhildur Björnsdóttir elur upp
- 34 Afbrýðisemi barna
- 36 Galdurinn bak við náttúrulega förðun
- 40 Jóhanna segir kynjasögur
- 40 Stjörnuþá
- 42 Sinn er siður ...
- 44 Holtt eða óholt vín
- 46 Aukin orka

### Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku

**birta**

28. júlí – 3. ágúst 2006 nr. 30

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

AUGLÝSINGAR:  
 Jón Laufdal / jon@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: HÖRÐUR  
 NETFANG: birta@frettabladid.is  
 Birta er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.

# 0 kr. alltaf

Viðskiptavinir í **Og1** greiða ekkert fyrir takmarkalaus notkun milli allra heimasíma innanlands.

Heimili sem eru með allt hjá **Og Vodafone**, GSM, Heimasíma og Internet geta skráð sig í **Og1**.

**Auðvelt að skipta.**

Það er ekkert mál að skipta um símafyrirtæki eða almennt að skrá sig í **Og1**. Hringdu núna í **1414** eða smelltu þér á [www.ogvodafone.is](http://www.ogvodafone.is) og skráðu þig og þína.

Mánaðargjald heimasíma er 1.390 kr.

**Og1**



**Og Vodafone** hefur leitt samkeppni á íslenska fjarskiptamarkaðnum og fært neytendum betri þjónustu og lækkað verð.

Komdu í verslun **Og Vodafone**, hringdu í **1414** eða smelltu þér á [www.ogvodafone.is](http://www.ogvodafone.is) fyrir nánari upplýsingar og skráningu í **Og1**.



Heyrumst!



## Ungir smíðameistarar

# Framkvæmdagleði á smíðavöllum

Texti: JÓHANNA SVEINSDÓTTIR Mynd: VALLI

Yfir sumartímann nota mörg börn frítímann til að smíða sér hús á smíðavöllum víða um land. Sköpunar og framkvæmdagleðin fær þá að njóta sín enda er alltaf mikið afrek að byggja heilt hús á einu sumri einn og óstuddur. Á smíðavöllum má smíða alls kyns hluti bæði stóra og smáa og mála þá í öllum regnbogans litum. Því er ekki eingöngu gaman fyrir unga smíðameistarar að eyða tíma sínum á smíðavöllum heldur hafa fullorðnir kvöldgöngugarpar einnig gaman að því að berja verkin augum.

Nú þegar líða er tekið á sumar leggja börnin lokahönd á verkin sín og stolt geta þau lagt frá sér hamar og sög og komið fyrir litlum húsgögnum í nýja ævintýrahúsinu sínu. Mörg barnanna flytja svo húsin sín heim í garð þar sem hægt er að njóta þeirra allan ársins hring. Þeir sem hafa hug á að hraðbyggja einn garðkofa eða berja unga framkvæmdagleði augum hafa viku til verksins, þar sem smíðavellirnir eru starfræktir til 4. ágúst. Hægt er að sjá lista yfir smíðavelli í Reykjavík á heimasíðu ÍTR, [www.itr.is](http://www.itr.is).

## heitt & kalt |

**Heitt**

**MAGNI, EÐA MAGNI-MAGNIFICENT** fyrir að leiða enn netkosninguna í Rock star: Supernova.

**MÁLVERKIÐ** sem virðist vera að komast aftur í tísku hérlendis, þótt langt sé síðan það átti endurkomu í útlöndum.

**ÚTILEGUR** eru vinsælar á sumrin en hafa átt svoltið erfitt uppdráttar í ár.

**GJÖRNINGAR** Er ekki komin svoltítil þreyta í lið sem makar á sig blóði eða étur ullarsokka?

**FIGURÐARSAMKEPPNIR** það er mesta furða að ekki skuli vera búið að leggja þessa búgrein af fyrir löngu.

**Við stofuhita**

**Hvorki heitt né kalt**

**Ískalt**

## Kvikmyndahúsin » Tími stóru sumarsmellanna

Hollywood keppist nú við að dæla yfir okkur sumarsmellum af misjöfnum gæðum. Allt frá ódýrum hryllingsmyndum til rándýrra tæknibrelluveislna. Superman flýgur um loftin blá, Jack Sparrow heldur ævintýrum sínum áfram í Pirates of the Caribbean, og Jamie Fox og Colin Farrell skjóta án efa einhverja vonða gæja í Miami Vice.



## Litríkir og þægilegir » Krókódílasandalar

Vinsældir hinna fjórlegu og marglitu crocs sandala virðast vera að smitast til Íslands. Sandalarnir njóta mikillar hyllni bæði í Bandaríkjunum og Evrópu og þykja bæði þægilegir og á einhvern hátt sætir þótt ekki séu þeir beint nettir á fæti.

Sandalarnir eru léttir, enda úr sama efni og millisólinn í íþróttaskóm. Þeir henta vel í vinnuna, útileguna eða til að rölta um bæinn í góðu veðri.



## Töskuhengi » Ávallt þér við hlið



Nýjasta æðið í dag er svokallaður ferðahanki. Hankinn tekur lítið pláss í veskinu og þegar komið er á kaffihús er honum komið fyrir á borðinu og taskan hengd upp. Þá er taskan ávallt við hlið eiganda síns svo enginn steli henni, auk þess sem konur eru alltaf ákaflega fagnar því að þurfa ekki að geyma töskuna sína á gólfinu.

Hankinn fæst í Villeroy og Boch í Kringlunni.

## Ferðamenn » Excuse me



Erlendir ferðamenn spretta nú upp eins og gorkúlur um allt land, enda er háannatími ferðalanganna um þetta leyti. Snemma á laugardagsmorgnum sjást ferðamennirnir rölta sársvangir í angist upp og niður Laugavegin, forviða yfir því að hver einasta búlla sé með læstar dyr. Ef veðrið er gott rölta þeir um með kortið á lofti og annkannalegur framburður á götunöfnum eins og Bergstaðastræti eða Urðarstígur villa um fyrir hjálplegum Íslendingum sem reyna að vísa ferðamönnum á réttan stað í fríinu. Sé rigning og kuldi hverfa ferðamennirnir undir regnslár og úlpunni er rennt upp fyrir nef. Svo hverfa þeir einn af öðrum aftur til síns heima þar til annar ferðamannafaraldur tekur við næsta sumar.





# Veldu möguleika

Innréttingar í öll herbergi  
heimilisins.

Fagleg ráðgjöf og glæsilegur  
sýningarsalur.



*Óteljandi möguleikar*

Mörkinni 1 108 Reykjavík  
sími 515 0700 [www.jke-design.is](http://www.jke-design.is)



## Lög sem mér þykir vænt um

Leifur Jónsson, eða Leibbi Djass eins og hann er oft kallaður, er básúnuleikari í BennaHemmHemm og hljómborðsleikari í hljómsveitinni Forgotten Lores. Síðustu daga hefur hann verið að taka upp nýja plötu með BennaHemmHemm og er fyrirhuguð tónleikaferð meðal annars til Japans á næstunni. Leibbi Djass setti saman brennslu fyrir Birtu með þeim lögum sem komu helst upp í hugann. „Ég er voðaleg alæta á tónlist þótt ég fli kannski rokkið best. Ég valdi lög sem ég tengi við staði og minningar og það snertir á mörgum flötum, allt frá djassi í rokk. Útkoman er listi af þeim lögum sem skipta mig mestu máli og sem mér þykir einna vænst um. Af nógu var að taka en þetta var það sem ég sigtaði úr.“

- LAG 1** **Cyndi Lauper - Girls just want to have fun.** Ofspilaði þetta lag milli 4-7 ára aldurs. Man hvað mér þótti miður að vera ekki stelpa.
- LAG 2** **Pink Floyd - Shine On You Crazy Daimond.** Elsti bróðir minn hann Danni Bé á heiðurinn á að hafa kynnt mig fyrir þessari snilld.
- LAG 3** **Queen - You're my best friend.** Sturtulagið mitt.
- LAG 4** **Miles Davis - Freddy Freeloader.** Uppáhaldslagið mitt af plötunni Kind of Blue. Mjög svefnvænt lag.
- LAG 5** **Led Zeppelin - Since I've Been Loving You.** Leibbi og Leibbi. Veitið ískrinu í trommunum sérstaka eftirtekt.
- LAG 6** **Paul Simon - 50 ways to leave your lover.** Erfitt að dansa ekki við þetta lag. Takturinn er seiðandi.
- LAG 7** **Hjálmar - Ég vil fá mér kærustu.** Gott lag til þess að spila upp Skólavörðustíginn, í rígingu.
- LAG 8** **Kashmir - Rocket Brothers.** Dönsk hljómsveit sem ég hef mikið dálæti á. Gúglið myndbandinu við lagið.
- LAG 9** **Óskar Guðjónsson & Eypór Gunnarsson - Í hjarta þér.** Af dúóplötu þeirra félaga sem ber nafnið Keldulandið. Hjartnæm plata.
- LAG 10** **Björgvin Halldórsson - Ástin.** Eina almennilega íslenska hetjulagið um ástina. Við þetta vanga ég. Bravó fyrir Bó.



## » birta mælir með ...

### ... VIÐKOMU Í ÞÓRBERGSSETRINU AÐ HALA Í SUÐURSVEIT

Sýningarnar þar eru gæddar lífi með ýmsum hætti svo auðvelt er að upplifa heim Þórbergs, samtímamanna hans og sögupersóna. Svo er hægt að kaupa kaffi og kruðerí, panta silung eða súpukjöt og horfa út á sama himinbláa lónið og meistarinn hafði fyrir augunum í uppvexti sínum. Það er hátíðlegt.



### ... TIRED OF HANGING AROUND

með hinu bráðskemmtilega Liverpool bandi The Zutons. Hresst sumarrokk sem kemur manni í ljómandi gott skap, sama hvernig viðrar. Lagið Oh Stacey (Look What You've Done) stendur þó algerlega upp úr ásamt You've Got A Friend In Me.

### ... VEITINGASTAÐNUM SILFRI Á HÓTEL BORG

Staðurinn hefur fengið mikið umtal síðan hann opnaði og ekki að ástæðulausu. Maturinn er hreint út sagt frábær og fallega fram borinn. Allir réttir koma í forréttarstíl og því er hægt að smakka marga mismunandi rétti. Öll umgjörð staðarins kallar á skemmtilega stemningu hjá matargestum. Í fyrstu heimsókn á Silfur mælir Birta með Flavoursmenu.



## Talandi hjálparkokkar

## NÝTT

Það nýjasta í vefhönnun og forritun er eins konar hjálparkokkur sem hægt er að bæta á síðuna sína til að fanga athygli netverja og aðstoða þá.

Snillingarnir hjá Oddcast hafa búið til forrit sem auðveldar heimasíðueigendum að halda úti sínum eigin hjálparkokki. Á heimasíðunni [www.sitepal.com](http://www.sitepal.com) er hægt að „leigja“ hjálparkokk sem er hægt að breyta, bæði í útliti og röddu, og setja á hvaða síðu sem er.

Hjálparkokkurinn getur sinnt margvíslegum störfum, eins og til dæmis að lesa upphátt upplýsingar um vöru á meðan myndir af henni eru skoðaðar. Hann getur líka vakið athygli á sérstökum hlekkjum eða hlutum síðunnar, boðið gesti velkomna eða sagt nýjustu fréttir.





# Vegurinn liggur austur



- Íbúafjöldi 3.900
- Viðfeðmasta hérað landsins
- Krossgötur Austurlands
- Veðursæld
- Einstæð náttúruvegurð
- Blómleg menning

**Egilsstaðir**  
**Fellabær**  
**Eiðar**  
**Hallormsstaður**  
**Brúarás**

Peir sem sækjast eftir náttúru sem á sér enga hliðstæðu, betra veðri en almennt má búast við á Íslandi og kraftmiklu mannlífi og menningu, ættu að fylgja veginum austur á Fljótshérað. Á sólríkum sumardegum er hvergi betra að vera. Hvort sem þú átt leið um eða vilt dveljast um lengri tíma ertu ávallt velkominn.

**Fljótshérað – hvergi annarsstaðar**



Viðtal: SÓLVEIG GÍSLADÓTTIR  
Myndir: HRÖNN

## » HUGLJÚFT ÞJÓÐHÁTÍÐARLAG «

Hrund Ósk Árnadóttir er ung söngkona sem vakið hefur athygli fyrir góða túlkun á djass- og blúslögum. Hún syngur einnig þjóðhátíðarlagið í ár sem ber nafnið Ástfangin í þér og er lag og texti eftir Magnús Eiríksson.

### HVERNIG MYNDIR ÞÚ LÝSA ÞJÓÐHÁTÍÐARLAGINU?

Ég myndi segja að lagið væri svolítið „Megaslegt“ en samt blanda tónlistarstíla, allt frá kántrí til keltneskra áhrifa. Annars er mjög erfitt að útskýra lagið.

### HVERNIG KEMUR TIL AÐ ÞÚ SYNGUR ÞETTA LAG?

Ég var að syngja með þeim Magnúsi Eiríkssyni, Pálma Gunnarssyni, Gulla Briem og fleiri góðum fyrir norðan á Blúshátíðinni í byrjun júní. Maggi hafði verið beðinn um að semja þetta lag og hann bað mig síðan að syngja lagið.

### HVERNIG HÓFST SAMSTARF YKKAR MAGGA?

Ég vann söngkeppni framhaldsskólanna í fyrra og sá háttur er hafður á að á næstu söngkeppni er vinningshafinn frá árinu

áður fenginn til að vera með skemmtiatriði. Maggi sá mig þar og síðar fékk ég tölvupóst frá Pálma þar sem hann var að segja mér frá blúshátíðinni, Mannakornum og Blúskompaníinu.

### HVERNIG ER AÐ UMGANGAST ÞESSAR POPPGÖÐSAGNIR?

Það hefur verið mjög gaman og ómetanlegt að vinna með svona reyndum mönnum. Þeir kunna þetta allt og maður fær allt beint í æð. Þetta er allt öðruvísi en að byrja með eigin hljómsveit.

### HVENÆR FÉKKSTU AÐ VITA AÐ ÞÚ ÆTTIR AÐ SYNGJA ÞJÓÐHÁTÍÐARLAGIÐ Í ÁR?

Þetta var mjög stutt ferli. Ég fékk að vita þetta tveimur dögum fyrir upptökuna. Það var hringt í mig klukkan átta á þriðjudagskvöldi og ég beðin að syngja þetta lag. Maggi hafði verið kominn fyrir til að taka

upp gítarinn, og raulaði lagið um leið. Ég hlustaði á lagið og lærði það einn, tveir og þrír.

### HVERNIG LÍKAR ÞÉR LAGIÐ?

Mér finnst það skemmtilegt. Það er öðruvísi en flest þjóðhátíðarlag, ekki svona að sitja í brekkunni og djamma heldur er það hugljúft og vinnur virkilega á við hlustun.

### HVAÐ ER NÆST Á DAGSKRÁ HJÁ ÞÉR?

Útgáfufyrirtækið Sögur er að stefna að því að koma út keltneskri plötu með ýmsum þjóðlegum írskum og keltneskum lögum og ætlunin er að fá ýmsa þekktu söngvara til að syngja inn á þá plötu. Þetta er fyrsta verkefni mitt með þeim. Svo erum við örugglega að stefna að því að gefa út plötu með mér á næsta ári sem yrði örugglega djass- og blúsplata en það er það sem ég geri best.

**Acer  
TM2424WXCI**



1.6GHz Celeron M 380  
512MB DDR vinnsluminni  
40GB SATA harður diskur  
CD-RW/DVD combo-drif  
14.1" WXGA LCD  
Windows XP home  
2,4Kg

**69.500,-**

**Tilboðsturn 1**



Sempron64 3000+  
512MB DDR-400  
80GB harður diskur  
DVD-ROM 16-hraða  
GeForce 6100 með  
allt að 128MB  
Aspire turnkassi  
An stýrikerfis

**35.000kr**

**Acer  
Aspire 3005WLCI**



2.0GHz Sempron 3300+  
512MB vinnsluminni  
80GB harður diskur  
CD-RW/DVD combo  
15.4" WXGA LCD  
Windows XP pro  
2,8Kg

**89.500,-**

**Averatec  
AV3715**



1.8 GHz Sempron 3000+  
512MB DDR vinnsluminni  
80GB ATA Harður diskur  
12" XGA LCD skjá  
DVD-RW DL drif  
Win XP home  
FireWire  
Kortalesari  
Aðeins 1,9Kg

**99.500,-**

**Averatec  
AV7115**



1.8GHz Sempron 3000+  
512MB vinnsluminni  
80GB harður diskur  
17" Averabrite WXGA  
DVD-RW "dual-layer"  
Radeon Xpress200  
Firewire, S-Video  
Win XP home  
Aðeins 3.2Kg

**115.500,-**

**Averatec  
AV2460**



Core Duo T2300  
1.66GHz dual-core  
1GB Vinnsluminni  
80GB SATA diskur  
DVD-RW DL drif  
12" Averabrite WXGA  
FireWire, kortalesari  
Windows XP home  
Þyngd aðeins 1,94Kg

**139.500,-**

**Acer  
TM 422WLM1**



Intel Core Duo T2300  
1.66GHz, 4MB L2 cache  
1GB DDR2 vinnsluminni  
120GB SATA harður diskur  
DVD-RW "Super multi" drif  
IntelGMA950 allt að 224MB  
15.4" WXGA 1280x800  
Innbyggður kortalesari  
3 tíma rafhlöðuending  
Windows XP Professional  
Þyngd 3,0Kg

Verð aðeins: **129.500,-**

**Alvöru tilboð  
á alvöru fartölvum**

Averatec fartölvunar sameina glæsilega hönnun, notagildi, og léttleika á sambærilegu verði og tölvur sem eru um helmingi þyngri. Komdu og njóttu góðra verða á öllu tölvukyni.

Öllum tölvum fylgir 2 ára ábyrgð.

Opnunartímar

Virka daga - 10:00-18:00

Laugardaga - 10:00-16:00

**Averatec  
AV1050**

Pentium M 733 ULV 1.1GHz  
512MB vinnsluminni  
80GB harður diskur  
CD-RW/DVD  
Innbyggð drif  
10.6" WXGA  
LCD með Averabrite  
Windows XP home  
Aðeins 1,6Kg með rafhlöðu!

**145.000,-**

**Averatec  
AV4360**



Core Duo T2300  
1.66GHz dual-core  
1GB vinnsluminni  
80GB harður diskur  
DVD-RW "dual-layer"  
13.3" Averabrite  
WXGA LCD  
FW, S-Video  
Windows XP home  
Aðeins 2,08Kg

**147.500,-**

**Super Talent  
Mega Screen**



Mp3 spilar, útlarp  
upptökutæki, mynda-  
albúm, videospilari og  
minnskubbur allt í tæki  
sem er á stærð við  
kreditkort!

1GB: **12.900,-**

2GB: **16.900,-**

# SVALT AÐ VERA Í HJÓLASTÓL

» Í sumar hafa nokkur hress ungmenni unnið að því að bæta ímynd hreyfihamlaðra með því að halda úti heimasíðu með myndböndum og ýmsu efni á netinu. Hópurinn kallar sig Götuhernaðinn og vinnur verkefnið í samstarfi við Ný-ung, Reykjavíkurborg og Hitt húsið.

Texti: ÞÓRGUNNUR ODDSDÓTTIR

Myndir: HÖRÐUR OG GÖTUHERNAÐURINN

Andri Valgeirsson, Höskuldur Þór Höskuldsson, Ásgeir Einarsson og Leifur Leifsson eru meðlimir í Götuhernaðinum. „Við erum níu í þessu allt í allt,“ útskýrir Leifur en þegar blaðamaður hittir strákana er verkefninu formlega lokið. „Þetta var sex vikna verkefni en við ætlum að halda eitthvað áfram,“ segir Andri og bætir því við að nokkur myndbönd séu enn í vinnslu og stefnt sé að því að halda lífi í heimasíðunni áfram. „Heimasíðan hefur verið aðalmálið hjá okkur í sumar og í rauninni er alla okkar vinnu að finna þar,“ útskýrir Leifur en á síðunni [www.oryrki.net](http://www.oryrki.net) er að finna ljósmyndir og myndbönd sem strákarnir hafa gert. „Við vildum gera lifandi síðu þar sem alltaf væri eitthvað nýtt um að vera og ég held það hafi bara tekist vel til,“ segir Ásgeir.

Myndböndin á síðunni eru flest í auglýsingastíl og vísa til auglýsinga sem eru í spilun og almenningur þekkir. Þannig hefur Landsbankaauuglýsingunni „Við elskum fótbolta“ verið breytt í auglýsingu þar sem hreyfihamlaðir koma saman og spila boccia undir einkunnarorðunum „Við elskum boccia.“ „Það var einhverj veginn einfaldast að taka auglýsingar og gera grín að þeim til að koma boðskap okkar á framfæri. Við viljum sýna fram á að það sé ógeðslega töff að vera í hjólastól,“ segir Leifur og Ásgeir bætir því við að þeir hafi viljað gera þetta dálítið kalt og beinskeytt til þess að sýna að öryrkjar og hreyfihamlaðir geti gert grín að sjálfum sér. „Við höfum fengið mjög góð viðbrögð en auðvitað þykir alltaf einhverjum svona grín ósmekklegt,“ segir Höskuldur. „Það breytist þó um leið og fólk fer að skilja konseptið.“

Þeir félagar eru sammála um að viðhorf almennings til öryrkja og hreyfihamlaðra sé fremur neikvætt. „Fólk er bara ekki alveg klárt á því hvort það megi hlæja,“ segir Leifur og Andri bendir á að viðhorfið sé orðið frekar þreytt. „Við vildum hressa upp á ímyndina. Margir hafa þá mynd af öryrkjum að þeir séu hálfgerðir aumingjar sem gera ekki neitt allan daginn og kvarta stöðugt.“ „Við vildum líka sýna að það er til ungt, fatlað fólk sem er að gera góða hluti,“ bætir Leifur við. Andri segir að það sé líka algengt að fólk viti ekki hvernig það eigi að haga sér innan um fatlaða. „Stundum er komið fram við mann eins og maður sé þriggja ára og kunnir ekki neitt,“ segir hann. „Fatlaðir eru að verða sýnilegri í þjóðfélaginu og þetta verkefni er í rauninni bara liður í því. Það er nýtt að ungt fólk í hjólastólum sé að trana sér fram en það er líka þörf á því,“ bendir Leifur á.

Þótt verkefninu sé formlega lokið ætla strákarnir að halda áfram. „Við erum ennþá með einhver myndbönd í vinnslu og svo erum við að gera myndband við lag sem er að finna á heimasíðunni,“ segir Höskuldur.



Höskuldur, Ásgeir, Leifur og Andri.

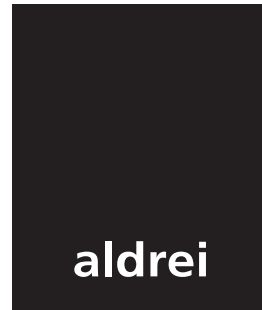
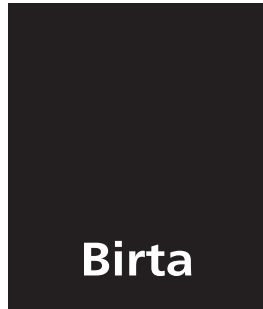


Á heimasíðunni er að finna margt sniðugt. Meðal annars þessa nýju útgáfu af Mastercard merkinu.

Oryrk net  
-Ákafur stuðningsaðili öryrkja



Við tókum á „Landsbankaauuglýsingunni“ Við elskum boccia.



# Þrjár af hverjum fjórum lesa Birtu

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

**Hvar birtist auglýsingin þín?**



Mest lesna tímarit landsins

# HRÆÐIST EKKI ERLEND

Bækurnar um rannsóknarlögreglumanninn Erlend hafa selst í milljónum eintaka um allan heim. Skapari hans, Arnaldur Indriðason, hefur hlotið fjölda verðlauna fyrir bækurnar svo það kom engum á óvart er tilkynnt var að Erlendur væri á leið upp á hvíta tjaldið. Það kom hins vegar Ingvari Eggerti Sigurðssyni leikara á óvart að það kæmi í hans hlut að túlka geðstirða lögreglumanninn í mynd Baltasar Kormáks, Mýrinni.

Ég hafði ekki kynnt mér bækurnar um Erlend þegar ég var kallaður í prufu svo ég vissi lítið um hann," segir Ingvar og tekur fyrsta sopann úr kaffibollanum. „Ég var búinn að heyra að hann væri miklu eldri en ég og því gerði ég mér litlar vonir. Síðan var hringt í mig mörgum mánuðum seinna og ég spurður hvort ég vildi ekki taka að mér hlutverkið og auðvitað sagði ég já.“

Allir sem lesið hafa einhverja af bókum Arnaldar hafa ákveðna mynd í huga af Erlendi. Ingvar segist ekki hræddur við að passa ekki inn í þá ímynd. „Ég reyni bara að gera þetta frá mínu brjósti eins vel og ég get," segir Ingvar. Hann bendir einnig réttilega á að það sé furðulega lítið af útlitslýsingum á Erlendi, ekki bara í Mýrinni heldur í öllum bókunum. „Þetta er rétt eins og þegar ég lék Bjart í Sumarhúsum. Allir höfðu ákveðna mynd af honum í huga og sú mynd var ekki eins hjá hverjum og einum. Það sama á við um Erlend," segir Ingvar.

## ERLENDUR OG MÝRINN

Þegar ljóst var að Ingvar myndi leika Erlend fór hann smátt og smátt að lesa bækur Arnalds og hægt og rólega mótaði hann sína eigin mynd af Erlendi. Hann las þó ekki allar bækurnar í einum rykk af þeirri einföldu ástæðu að hann tímdi því ekki. Hann geymdi sér tvar þeirra, Kleifarvatn og Röddina, þar til tókur voru hafnar á Mýrinni. Þetta gerði

hann til að fá nýjar víddir og aðra sýn á hlutverk Erlends. „Það var gagnlegt að lesa meira þegar maður var byrjaður að túlka persónuna," segir Ingvar. „Mér fannst líf persónunnar öðlast einhvern þéttleika og stærð þegar ég gat skotist og lesið kafla í fríði á meðan verið var að undirbúa næsta atriði.“ Annað sem Ingvar gerði til að undirbúa sig fyrir tókur var að kynna sér starf rannsóknarlögreglunnar. Hann átti nokkra fundi með lögreglumönnum sem voru mjög liðlegir að útskýra minnstu smáatriði fyrir Ingvari. Farið var í hegðun og verklag rannsóknarlögreglunnar á glæpavettvangi og segir Ingvar að það sem sést í myndinni sé nokkuð nærri því sem gerist í raunveruleikanum. „Það er eins og einhver sagði: Við getum alveg lítið framhjá hlutum þó svo þeir séu ekki nákvæmlega eftir raunveruleikanum. Bara ef þeir eru vel gerðir og vel leiknir og engin fáránleg mistök eru gerð," segir Ingvar og hlær. „Nei, annars átti ég, og öll pródúksjónin, mjög gott samstarf við lögregluna.“

Ingvar segist líka hafa ósjálfrátt byrjað að horfa á breska og ameríska lögregluþætti í sjónvarpinu. Hann komst fljótlega að þeirri niðurstöðu að Erlendur ætti illa heima í þeim flokki. „Ef ég myndi leika Erlend eins og lögreglumennirnir eru leiknir í sumum þessara þátta myndi hann verða fáránlegur," segir Ingvar og ranghvolfir augunum. Blaðamaður getur tekið undir það enda hryllir honum við þeirri tilhugsun að sjá Erlend í ljósum jakka-

fötum með byssu í hönd leitandi að húðflögum ásamt myndarlegu félögum sínum í C.S.I. Miami.

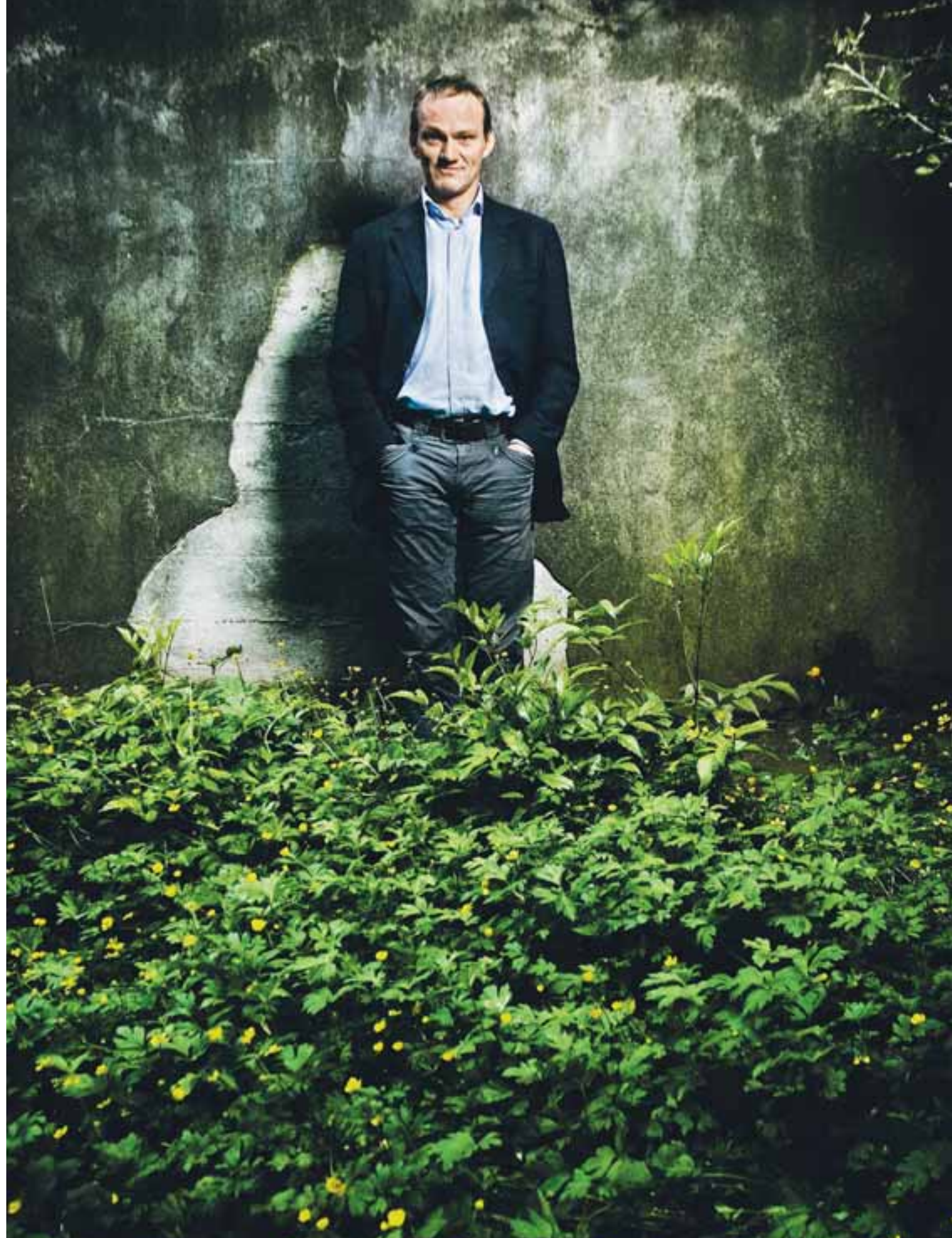
## ÁNÆGJULEG REYNLSLA

Ingvar er í fríðu föruneyti leikara í Mýrinni og ef marka má samvinnu þeirra og Baltasars í Péttri Gaut í Þjóðleikhúsinu er von á góðu. Ingvar hefur þekkt Baltasar lengi og unnið með honum að fjölda verkefna og skilar sú samvinna sér í miklum skilningi þeirra á milli. Baltasar og Ingvar voru frá upphafi á sömu línu um hvernig túlka ætti Erlend og um leið og Ingvar villtist af þeirri línu voru þeir samstíga í að komast aftur á rétta braut. „Þetta er í fyrsta sinn sem ég vinn með Baltasari sem leikstjóra í kvikmynd og það var mjög ánægjuleg reynsla," segir Ingvar. „Við komum beint úr Péttri Gaut og komum ánægðir en þreyttir út úr þeirri vinnu. Við tókum smá frí og söfnuðum kröftum og héldum svo áfram vinnunni í Mýrinni.“

Aðrir aðalleikarar í Mýrinni eru Ólafía Hrönn, sem á dögnum hlaut Grímuna, Björn Hlynur og hin unga Ágústa Eva Erlendsdóttir. Á meðan tókum stóð var Ágústa í óða önn að undirbúa sig fyrir Aþenuævintýri sitt sem hin misvinsæla Silvía Nótt. „Það var frábært að fá hana og við áttum afskaplega auðvelt með að vinna saman. Mér fannst mjög gott að leika á móti henni og mér fannst við ná vel saman," segir Ingvar.

Oft vill verða að sögur taki miklum breyt-





*„Þetta er í fyrsta sinn sem ég vinn með Baltasari í kvikmynd og það var mjög ánægjuleg reynsla. Við komum beint úr Pétri Gaut og komum ánægðir en þreyttir út úr þeirri vinnu. Við tókum smá frí og söfnuðum kröftum og héldum svo áfram vinnunni í Mýrinni.“*



ingum frá bók og yfir í bíómynd. Ingvar vill meina að aðdáendur Arnaldar þurfi ekki að óttast slíkt í Mýrinni. Auðvitað þurfi að breyta ýmsum atriðum vegna þess hversu frábrugðið frásagnaform kvikmyndir og bækur séu, en í öllum meginatriðum sé myndin trú bókinni. „Baltasar skrifaði handritið að myndinni en Arnaldur las það svo yfir,“ segir Ingvar. „Ég held að hann hafi gert einhverjar orðalagsbreytingar en annars var hann sáttur við handritið, er mér sagt.“

#### DREYMIR EKKI UM HOLLYWOOD

Ingvar hefur leikið í ýmsum myndum á síðustu árum, bæði erlendum og innlendum. Íslendingar flyktust í bíó til að sjá hann í K-19: The Widowmaker, þar sem hann lék á móti ekki ómerkari mönnum en Harrison Ford og Liam Neeson. Við heimkomuna var

Ingvar sífellt spurður hvort stjórnurnar væru ekki prýðismenn, hvort þeir væru ekki allir orðnir perluvinir, og hvort Ingvar hefði ekki fengið stjórnumeðferð? Ingvar brosir þegar blaðamaður minnst á Ford og Neeson eins og hann hafi vitað að þá myndi bera á góma. „Það er svo skrítið að það er sama tungumál talað og það gilda sömu reglur hvar sem þú ert að gera kvikmynd, sama með hverjum það er. Munurinn er bara sá að batterið er mun stærra úti og það getur verið þungt í vöfum,“ segir Ingvar. „Hérna heima er maður að vinna með fólki sem maður þekkir vel og hlutirnir geta gengið smurt og hratt fyrir sig. Mér finnst skemmtilegra að vinna við slíkar aðstæður því þá er maður öruggari með sig og alveg á heimavelli. Hitt er líka skemmtilegt, að kynnast nýju fólki sem vinnur í sama fagi. Þá kemst maður að því að

það eru allir að vinna að því sama og leita að því sama.“ Fyrir skemmstu munaði litlu að Ingvar hreppti hlutverk munksins Silas í The Da Vinci Code. Hnossið féll að lokum í skaut Paul Bettany en Ingvar komst alla leið í lokartakið fyrir hlutverkið. „Ég er ekki vanur að stressa mig fyrir þessar prufur en ég verð að viðurkenna að ég var orðin svolítið spenntur í lokin,“ segir Ingvar.

Þrátt fyrir að hafa fengið smjörþefinn af draumaborginni dreymir Ingvar ekki um að komast að í Hollywood. Hann vinnur ekki sérstaklega að því öðruvísi en að umboðsmaður hans í Bretlandi sendir hann í ýmsar misstórar prufur fyrir misstór hlutverk. „Hann hefur tvisvar sinnum spurt mig ofurvarlega hvort ég vilji leika í auglýsingum og ég hef svarað játandi, en bara ef þær eru ekki sýndar á Íslandi,“ segir Ingvar og hlær. Það þurfti smá

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

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



**vistor**

Hörgatúni 2, 210 Garðabæ  
Sími 5357000

*„Ég var búinn að heyra að Erlendur væri miklu eldri en ég og því gerði ég mér litlar vonir. Síðan var bringt í mig mörgum mánuðum seinna og ég spurður hvort ég vildi ekki taka að mér hlutverkið og auðvitað sagði ég já.“*

sannfæringarkraft en að lokum játaði Ingvar að hann hefði tekið einu tilboði. „Þetta var auglýsing fyrir loftkælingu frá Panasonic en þeir voru að leita að einhverjum norrænum,“ segir Ingvar og glottir. Auglýsingin var fyrir Spánarmarkað og blaðamaður ákvað þá og þegar að leita þessa auglýsingu uppi á netinu í þeirri von að finna Ingvar altalandi á spænsku í vel loftkældri íbúð á Mallorca.

#### LEIKARI Á FARALDSFÆTI

Ingvar er meðlimur í leikhópnum Vesturporti sem á síðustu árum hefur ferðast vítt um heiminn. Ferðalögum Ingvars er hvergi nærri lokið. „Í haust fer ég væntanlega að leika í Hamskiptum eftir Frans Kafka í Lyric Hammersmith-leikhúsinu í London,“ segir hann. „Við erum að fara að vinna með leikhússtjóranum David Farr sem leikstýrir verkinu ásamt Gísla Erni Garðarssyni, en Gísli leikur líka í verkinu.“ Ingvar og Gísli eru ekki einu Íslendingarnir sem koma að verkinu því Nína Dögg Filippusdóttir tekur einnig þátt auk þess sem Börkur Jónsson hannar leikmyndina.

Mýrin verður frumsýnd í október á þessu ári. Margir bíða án efa í ofvæni. Hvernig sem fer útkoman forvitnileg og eitthvað sem aldrei hefur sést áður. Leikin, íslensk spennumynd með okkar fremstu leikurum, góðu handriti, bitastæðum hlutverkum og sterkum þjóðfélagsskírskotunum. Nú er bara að bíða og vona að útkoman verði í sama gæðaflokki og hráefnið.





# SUND ER LEIKUR

## AFGREIÐSLUTÍMI LAUGA

Virka daga frá kl. **6:30 - 22:30**

Helgar kl. **8:00 - 22:00**

afgreiðslutími er mismunandi eftir  
sundstöðum, sjá nánar á [www.itr.is](http://www.itr.is)

Stakt gjald fullorðnir **280 kr.**

10 miða kort fullorðnir **2.000 kr.**

Stakt gjald börn **120 kr.**

10 miða kort barna **800 kr.**

Sund er æðislegt

[www.itr.is](http://www.itr.is) | sími 411 5000

Laugarnar í Reykjavík



**SOLAZ:**

## *Eitt albesta kassavínið*

Sumardagar í Vínbúðunum standa nú sem hæst og verða vín á boðstólum á kynningarverði fram að Verslunarmannahelgi. Eitt vína á kynningarverði er spænska vínið Solaz frá vínfyrirtækinu Osborne sem er eitt stærsta vínfyrirtæki Spánar og ekki síst þekkt fyrir sérrí sín og brandí. Víngerðarkonan María Martínez leiðir léttvinsframleiðslu fyrirtækisins og þekkja flestir Montecillo vín hennar frá Rioja. Fyrir nokkrum árum hóf María að framleiða vín sem heitir Solaz og er framleitt í hjarta Spánar, í Kastillíu-héraði. Það hefur slegið í gegn hér á landi og er í hópi vinsælustu vína.

Vínið er blanda af þrúgunum cabernet sauvignon og hinni spænsku tempranillo. Eftir gerjun er vínið látið þroskast á eikartunnum í fjóra mánuði í það minnsta en Osborne er eitt fárra vínfyrirtækja sem framleiða sína eigin tunnur. Vínið þykir einkar hagstæð kaup, vínryrnirinn frægi Robert Parker gefur því 87 í einkunn, segir það ein bestu kaup á markaðnum og undir það tekur tímaritið Wine Enthusiast sem gefur því 85 í einkunn. Vínið fékk einstaklega góða dóma í Morgunblaðinu fyrir eigi alls löngu og Þorri Hringsson, vínryrnir Gestgjafans, taldi þetta eitt albesta kassavínið í úttekkt tímaritsins.

Osborne Solaz er kjörið með grilluðu kjöti, kjúklingi, ostum, pastaréttum og vert er að benda á að fá rauðvín eiga betur við lax. Það er auðdrekkanlegt með miklum ávexti og kryddtónum.

Verð í Vínbúðum 70 cl flaska á 1.050 kr.  
og 3 lítra kassi á kynningarverði á 3.490 kr.



# VÍN Á KYNNINGARVERÐI



# SOÐNIR ÁVEXTIR

## Morgunmatur - eftirrættur ... og allt þar á milli

Umsjón og eldamennska: HALLA BÁRA GESTSDÓTTIR  
Mynd: GUNNAR SVERRISSON

Þegar minnst er á niðursoðna ávexti sjá flestir þá fyrir sér í niðursoðudós og tengja helst við ís, sem var vinsæll eftirrættur á árum áður (en stendur samt alltaf fyrir sínu). Soðnir, heimalagaðir ávextir eru hins vegar ótrúlega góðir og til margra hluta nytsamlegir. Í breskum sjónvarpsþáttum og matreiðslubókum er ekki óalgengt að rekast á slíkar uppskriftir enda eru niðursoðnir ávextir „margnota.“ Þá má nota með þeyttum rjóma, ís, sýrdum rjóma, jógúrt, músli, í kökur, pönnukökur, bökur og á ristað brauð með rjómaosti svo eitthvað sé nefnt. Allt frá morgunmatnum upp í eftirrættinn seint að kvöldi.

Það sem einnig er sérlega sniðugt við þá, er að sjóða má niður ávexti sem liggja kannski undir skemmdum og enginn hefur lyst á og það á alls staðar við, enda er sérlega einfalt að gera þetta, hvort sem er í sumarbústaðnum eða í útilegunni. Afgangnum má síðan skella í krukku, nota daginn eftir eða stinga í frysti og eiga ávextina tilbúna í ljúfan rétt.

Það eina sem þarf að gera er að velja ávexti í soðninguna. Ber, perur, epli, plómur, ferskjur, rabarbara og ananas. Gott er að krydda og gefa bragð með einhverju af eftirtöldu: vanillustöng, kanilstöng, stjörnuanis, negulnögglum, appelsínuberki, sítrónuberki, fersku engifer, myntu, basilíku og sítrónumelissu. Smá vindreytill, eins og tærir líkjörar, romm og sérrý gefa einnig gott bragð.

Fyrir fjóra má miða við að nota fimm ávexti og hnefayfylli af berjum. Bragðbæta með hálfri vanillustöng og 1 1/2 til 2 dl af sykri. Börkur af 1/4 sítrónu eða appelsínu getur einnig farið með. Byrjið á að setja einn bolla af vatni í pott, hella sykrinum saman við og leysa hann upp. Opnið vanillustöngina, skafið fræin innan úr og setjið út í vatnið ásamt berkinum eða því sem þið hyggist bragðbæta með. Það er ykkar val hversu smátt þið viljið skera niður ávextina en gætið að því að hafa bitana í sömu stærð upp á suðutíma. Þegar suðan er komin upp fara þeir ávextir út í vatnið sem eru harðari og stinnari. Látið þá sjóða í fimm til sex mínútur eða þar til mjúkir. Þá fara mjúkir og minni ávextir saman við og allt er látið sjóða í tvær til þrjár mínútur. Slökkvið þá undir pottinum og látið ávextina standa í sýrópinu um stund og mýkjast í hitanum. Athugið að það er einnig undir ykkur komið hversu lengi þið sjóðið ávextina, hversu mjúka þið viljið hafa þá, og eins hvort þið berið þá fram heita eða kalda, með eða án sýróps.





SUMIR SJÁ  
STAÐ Á KORTINU



AÐRIR SJÁ STAÐ Í SÖGUNNI

Eftir að hafa fengið sig fullsaddann af dökkum og óáhugaverðum bjór síns tíma tókst bruggeistara einum að brugga bjór sem var frábrugðinn öllum öðrum, Pilsner Urquell. Þetta var árið 1842.

Með því að nota tært vatn, hina einstöku Saaz humla og byltingarkennda bruggtækni, kom hann bænum Pilsen í Tékklandi tryggilega inn á landakortið og vínveitingahús um allan heim tóku þessum nýja myði fagnandi.

Þetta var fyrsti gullni bjórinn sem kynntur var fyrir heimsbyggðinni og skartaði því bragði sem af flestum nú til dags er þekkt sem hið eina sanna bjórbragð. Prófaðu hann og dragðu þínar eigin ályktanir.



UPPLIFÐU HVERNIG BJÓR Á AÐ BRAGÐAST

# Tunglið stjórnar opnunartímanum

Fimm ungir listamenn hafa hreiðrað um sig úti í Gróttu á Seltjarnarnesi og stofnað þar nýlenduna Eiland. Sýningin verður opin í allt sumar en gestir verða að gæta sín á sjávarföllunum.

Texti: ÞÓRGUNNUR ODDSDÓTTIR

Myndir: STEFÁN

Það er hjart sumarvöld þegar blaðamaður Birtu fær sér göngutúr út í Gróttu til þess að skoða sýninguna Eiland. Nafnið vísar til þess að Gróttu er einskismannsland og hvort tveggja í senn eyja og partur af meginlandinu. Verkin á sýningunni eru innblásin af staðnum sjálfum enda ekki annað hægt en að láta heillast af stað sem þessum. Það hafa listamennirnir í það minnsta gert.

## VITAVÖRÐURINN

Fríðrik Örn Hjaltsted, Hrafnkell Sigurðsson, Ásdís Sif Gunnarsdóttir, Haraldur Jónsson og Ragnar Kjartansson eru fólkið á bak við Eiland. Í vitanum sýnir Fríðrik Örn ljósmyndir af vitum og þar er einnig að finna hljóð- og vídeó-verk eftir Ásdísi Sif og Harald. Í gamla vitavarðarhúsinu sýna Ragnar, Hrafnkell og Haraldur myndverk en auk þess leynast ýmis listaverk úti undir berum himni. Útburður Haraldar grætur við sjávarkambinn og útiverk eftir Hrafnkel lætur gesti halda að fjörleg útihátíð hafi átt sér stað í Gróttu.

Vitnn er það sem laðar blaðamann fyrst til sín og eftir að hafa dáðst að þeim verkum sem þar eru til sýnis taldi blaðamaður í sig kjark til þess að þrila upp brattan stigann og upp á svalirnar. Þar tók Rósa Birgitta Ísfeld, framleiðandi sýningarinnar, á móti honum. „Ég er orðin þaulvanur vitavörður,“ segir Rósa og hlær um leið og hún bendir blaðamanni á útsýnið sem er hreint stórkostlegt. „Mig hafði alltaf langað að koma í þennan vita en hann hefur verið lokaður almenningi áratugum saman. Það var því undarleg tilfinning þegar mér voru veitt lykjavöld yfir honum,“ segir Rósa og bætir því við að hópurinn hafi dvalið út í Gróttu síðustu vikurnar og sé því orðinn kunnugur öllum krókum og kimum á svæðinu.

## FLÓÐ OG FJARA

Sýningin hefur verið í undirbúningi síðan í september á síðasta ári en var opnuð þann 15 júlí síðastliðinn. Að sögn Rósu hafa fjölmargir lagt leið sína út í Gróttu til þess að njóta sýningarinnar. „Það er nátt-



Vitinn er skemmtilegt sýningarrými. Þar er meðal annars að finna ljósmyndir Fríðriks Arnar af vitum.



Rósa Birgitta er framleiðandi sýningarinnar og getur með sanni titlað sig vitavörð þessa dagana.



Kaffihúsið laðar til sín gesti. Þar er meira að segja þráðlaust netsamband.

úrulega alltaf vinsælt að fá sér göngutúr út í Gróttu og núna þegar það er eitthvað um að vera hérna eru fleiri sem ákveða að kíkja. Fólk verður hins vegar að gæta sín á sjávarföllunum því hingað er aðeins fært á fjöru. Það má því eiginlega segja að tunglið stjórni opunar-tímanum,“ segir Rósa og hlær. Menn þurfa þó ekki að óttast að verða innlyksa í Gróttu þegar flæðir að því Friðrik Örn er með bát á staðnum og getur því flutt menn í land. „Svo erum við líka með gjallarhorn sem við grípum til ef við þurfum að vara fólk við,“ segir Rósa. Í fræðasetrinu í Gróttu hafa listamennirnir opnað kaffihúsið Eiland kaffi. „Það var ágætis aðstaða þarna en við vildum ná að skapa svona notalega kaffihúsa-stemningu,“ segir Rósa. „Við fórum því í Góða hirðinn og keyptum gömul húsgögn. Svo bjóðum við upp á ýmsar veitingar og erum meira að segja með þráðlaust netsamband svo það er ekki amalegt að koma hingað til þess að fá sér kaffibolla og setjast niður í spjall,“ segir Rósa.

#### MARGT UM AÐ VERA

Á kaffihúsinu rekst blaðamaður á Friðrik Örn sem hefur undanfarin misseri flakkað hringinn í kringum landið og tekið myndir



Rauð Sírena. Brot úr verkum Ásdísar Sifjar.



Útilistaverk Hrafnkels minnir á útihátíðarsvæði á mánudagsmorgni.

#### EILAND

Upplýsingar um sýninguna er að finna á heimasíðunni [www.eiland.is](http://www.eiland.is). Þar eru einnig upplýsingar um flóð og fjöru.

af vitum við sjávarsíðuna. Vitamyndirnar hans skapa skemmtilega stemningu í Gróttuvita en allar myndirnar sem sýndar eru þar eru af vitum sem sjást frá Gróttu. Friðrik segir að það hafi verið nóg að gera á kaffihúsinu frá því það var opnað. „Margir sem búa kannski í Vesturbænum eða á Nesinu hafa aldrei komið hingað út eftir en eru nú farnir að koma kannski tvisvar, þrisvar til þess að kíkja á kaffihúsið og sýninguna,“ segir Friðrik og bætir því við að það hafi komið honum á óvart hve margir útlendingar hafi komið á sýninguna. „Sýningin er afar fjölbreytileg og ekki bara hvað verkin varðar heldur líka sýningarrýmið. Hér erum við með vita á fimm hæðum og þriggja hæða vitavardarhús auk skemmtilegs umhverfis fyrir útilistaverk,“ segir Friðrik.

Eiland verður opið fram yfir menningarnótt og listamennirnir stefna á að vera með ýmsar upptakomur. „Þetta er allt á frumstigi ennþá en við verðum með einhverja viðburði tengda menningarnótt og Gay Pride. Svo eru líka tónleikar í bígerð með Trabant, Sometime og fleiri hljómsveitum,“ segir Friðrik um leið og blaðamaður kveður. Enda ekki seinna vænna - það er farið að flæða að.

# Töffari sem lætur til sín taka

» Lily Allen er 21 árs töffari sem hefur gert allt vitlaust á veraldarvefnum upp á síðkastið. Hún semur og syngur sína eigin tónlist og það fer vel í fólk úti um allan heim.

Texti: LILJA KATRÍN

Myndir: GETTY IMAGES OG AF

NETSÍÐUNNI LILYALLENMUSIC.COM

Heimildir: LILYALLENMUSIC.COM

Lily fæddist í Hammersmith á Englandi og varð tónlistin bráðlega ástríða hennar í lífinu. „Ég hlustaði á pönk, ska og reggi þegar ég ólst upp, þökk sé plötusafni foreldra minna. Á æskuárum mínum fluttumst við á milli staða í London og ég reyndi að hlusta á hvað sem á vegi mínum varð. Ég fór í þrettán mismunandi skóla þannig að ég fékk aldrei tíma til að mynda góð vináttubönd og tónlistin varð líflínan mín,“ segir Lily sem var uppreisnar-seggur í æsku. „Ég var rekin úr hinum ýmsu skólum og var þar af leiðandi send í heimavistarskóla. En ég strauk til Glastonbury þegar ég var fjórtán ára. Þá hlustaði ég mikið á jungle og drum and bass og var ekki mikið gefin fyrir lög og reglur. Ég held að ég hafi vitað það frá unga aldri að ég gæti aldrei unnið starf þar sem ég þyrfti að sitja við skrifborð allan daginn.“

Lily hætti í skóla aðeins fimmtán ára þegar henni varð ljóst að hún þyrfti að svala sköpunarþörfinni. „Ég las alltaf mikið. Það var mjög pirrandi að skipta svona mikið um skóla því ég fann tilfinningum mínum engan stað. Bækur og tónlist hjálpuðu mér að gera það. Mér fannst eins og ég gæti látið á mér bera en mig langaði að skrifa um minn eigin heim á skemmtilegan hátt. Svo ég gerði það,“ segir Lily um upphafið á tónlistarferlinum.

Lily gerði samning við útgáfufyrirtækið Parlophone í desember og hefur hún fengið mikið lof fyrir tónlist sína á vefsamfélaginu myspace.com síðan þá. „Síðan í desember er allt búið að vera vitlaust. Stuðningur minn á netinu jókst strax og síðan byrjaði ég að heyra lögín mín í útvarpinu. Ég er dálítið dösuð út af allri þessari jákvæðu umfjöllun. En ég er hamingjusöm og ég veit að lögín mín uppfylla væntingar aðdáenda minna.“

Lily er með afskaplega þroskaðan tónlistarsmekk og erfitt er að trúá því að um slíkt unglamb sé að ræða þegar lítið er á textasmíð hennar. Meðal þeirra sem hún hlustar á eru The Specials, Rip Rig and Panic, T.Rex, The Slits, Blondie, Kate Bush, Prince, Eminem og Wreckless Eric og gætir áhrifa margra þessara listamanna í tónlist hennar.

Þegar öllu er á botninn hvolft er Lily mögnuð stelpa sem hefur að minnsta kosti enn sem komið er ekki látið ginnast til þess að nota kynþokka sinn sem söluvöru, heldur kemur fram á eigin verðleikum. Það er því óhætt að fylgjast vel með þessari skvísu í framtíðinni þar sem hún á eflaust eftir að komast langt.



Lily er ekki eins og stallsystur hennar í skemmtanabransanum vestanhafs og lætur tónlistina tala - ekki líkamann.



Nýja platan hennar Lily Allen, Alright still, er nýkomin út.

VINIR  
AKUREYRAR  
KYNNA  
FJÖLSKYLDUHÁTÍÐINA  
EIN MEÐ ÖLLU  
2006



www.akureyri.is  
**Akureyri**  
ÖLL LÍFSINS GÆÐI

TÍVOLÍ UK  
SYNGJANDI TRÚÐAR  
AFRIKA LOLE  
PÁLL ÓSKAR  
ÁVAXTAKARFAN  
RAKARASTOFUKVARTETT



18  
ÁRA  
ALDURSTAKMARK  
Á TJALDSVEIÐUM  
- NEMA Í FYKGI  
FORRÁÐAMANNIS



EIN  
MEÐ ÖLLU  
4.-7. ÁGÚST 2006

GUÐSPJÓNUSTUR  
SKEMMTISIGLINGAR  
RATLEIKIR  
GRILLVEISLUR  
BREKKU- OG STÚKUSÖNGUR  
FLUGELDASÝNING

GEIMSTOFAN

# FJÖLSKYLDUHÁTÍÐ Á AKUREYRI

SÁLIN HANS JÓNS MÍNS • SKÍMÓ • GREIFARNIR • LAND & SYNIR • EUROBANDIÐ  
HELGI OG HLJÓDFÆRALEIKARARNIR • SENT • ÍNA IDOL OG HLJÓMSVEIT • APOLLO • UNGLINGADANSLEIKIR  
TÓTI TANNÁLFUR OG JÓSAFAT MANNAHRELLIR • GUFFI BANANI OG PALLA PERA • TORTÍMANDINN • KAJA • GO KART  
KARLAKÓR AKUREYRAR-GEYSIR • HREIMUR Í LANDI & SONUM OG VIGNIR Í ÍRAFÁRI • KUNG FU • TEN STEPS AWAY  
RAKARASTOFUKVARTETTINN ELMAR • SESSÝ OG SJONNI • RAGNHEIÐUR SARA • SKÚLI GAUTASON • SIXTIES  
GUÐRÚN GUNNARSÓTTIR OG FRÍDRÍK ÓMAR • SIGRÚN VALA • LÚÐRASVEIT AKUREYRAR • SKRÚÐGÖNGUR  
REGÍNA ÓSK OG FRÍDRÍK ÓMAR • SIGGA BEINTEINS, GRÉTAR ÖRVARA & CO. ...OG MARGT FLEIRA!



SJÁ DAGSKRÁ HÁTÍÐARINNAR Á [WWW.VERSLUNARMANNAHELGIN.IS](http://WWW.VERSLUNARMANNAHELGIN.IS) OG [WWW.AKUREYRI.IS](http://WWW.AKUREYRI.IS)



# Falleg föt & fylgihlutir

*Kynning*



Kiss - Kringlunni  
Verð kr. 4.990  
Einnig til silfrað



Kiss - Kringlunni  
Verð kr. 3.490  
Einnig til í hvítu & svörtu



Gallabuxnabúðin - Kringlunni  
Verð kr. 5.900



Next - Kringlunni  
Verð kr. 5.590



Company's - Kringlunni  
Verð kr. 8.990



Company's - Kringlunni  
Verð kr. 3.990





Next - Kringlunni  
Verð kr. 9.390



Next - Kringlunni  
Verð kr. 2.874



Next - Kringlunni  
Verð kr. 5.934



Companys - Kringlunni  
Verð kr. 2.990



Companys - Kringlunni  
Verð kr. 3.995



Mona - Laugavegi  
Verð kr. 13.600



# STÍLL STJARNANNA

## *Alræmt partíljón*

Paris Hilton hefur vakið mikla athygli hin síðari ár og myndir af henni birst um víðan heim. Fyrst og síðast er Paris erfingi hins mikla Hilton-aúðs en fyrir utan að vera fræg yfirstéttarstúlka hefur Paris reynt fyrir sér sem fyrirsæta, leikari, söngvari, rithöfundur, hönnuður og snyrtivöruframleiðandi. Þá má ekki gleyma að nefna samkvæmislífið, en Paris er alræmt partíljón. Hún nýtir hvert tækifæri sem gefst til að klæðast nýjustu tísku og stilla sér upp fyrir hvern þann ljósmyndara sem áhuga hefur.



Eyrnalokkar úr Kiss, 450 krónur.  
Spöng úr Eik, 300 krónur.  
Belti úr Oasis, 1.800 krónur.  
Blússa úr Oasis, 2.995 krónur.  
Gallabuxur úr Levi's, 11.990 krónur.  
Skór úr Aldo, 7.990 krónur.





**ÚTSALA**



**GYLLTI KÖTTURINN**  
**Austurstræti 8**



GYLLTI KÖTTURINN

**ÚTSALA**

## Brynhildur Björnsdóttir elur upp



### Miði er möguleiki

Frá öndverðu hefur mannskepnan velt fyrir sér merkingu hlutanna. Hver erum við? Hver er tilgangurinn? Hvað er þetta? Og nú veit ég að þetta byrjar strax fyrsta æviárið. Dóttir mín er haldin óslökkvandi fróðleiksfýsn og undar sér við það löngum stundum að skoða allt sem hún nær í, helst leikföngin sín og fötin. Áferðin, litur og hljóð heilla hana þó ekki nema skamma stund heldur fer hún beint í að velta fyrir sér merkingunni. Og hún veit sem er að svörin við öllum hennar spurningum er auðvitað að finna á miðanum sem framleiðendur leikfanga og fatnaðar festa á til útskýringar. Litla stúlkan starir einbeitt á miðann, nagar hann, bitur og veltir milli handanna til að reyna að skilja leyndarmálið bak við mjúkan björn, brosandí dúkku eða fjólubláar smekkbuxur. Og miðinn gefur greinargóðar upplýsingar sem hún er auðvitað ekki í neinu standi til að innbyrða næstu svona tíu árin því fyrst þarf hún að læra stafina, svo að tengja þá saman og loks ensku því flestir miðarnir eru á því tungumáli. Þá verður hún hins vegar margs vísari. Til dæmis að maríuhænan glaðhlakkalega sem hringlar svo skemmtilega í er gerð úr glænýjum efnunum. Ekkert endurvinnslurugl þar í gangi. Ljóshærða tuskudúkkann sem blikkar alla sem hún sér er búin til á Tailandi, sennilega af aðeins stálpaðri börnum en dóttur minni sem sjálfsgagt lesa ýmsa merkingu úr hár- og húðlit dúkkunnar. Miðarnir inni í fötonum hafa svo ennþá flóknara táknerfi. Þar eru auðvitað þvottaleiðbeiningar og sumt má meira að segja alls ekki þvo heldur rétt náðarsamlegast fara í hreinsun. Greinilegt að hönnuðirnir hafa ekki mikið umgengist börn á grautar-, gubb- og frussaldrinum. Enn fremur eru leiðbeiningar um stærðir sem ýmist miða við aldur barnanna, þyngd eða lengd. Flík sem er ætluð þriggja til sex mánaða gömlu frönsku barni er að sjálfsgöðu löngu orðin allt of litil á dóttur mína og passaði sennilega á hana á áttunda mánuði í móðurviði. Barn sem er 68 sentimetrar á lengd getur verið allt frá sex og upp í tíu kíló og því alls óvíst hvort eða hvernig það fyllir upp í buxur sem miða við þá lengd og það sama má segja um föt sem skilgreind eru út frá þyngd, bara með öfugum formerkjum. Gagnlegustu leiðbeiningarnar finnast mér reyndar alltaf felast í orðunum „Keep away from fire“ sem ábyrgir framleiðendur barnafatnaðar setja inn í flestar flíkur. En einnig þar er erfitt að skilja nákvæmlega við hvað er átt. Er verið að vara við því almennt að baðmull og ýmis barnvæn gerviefni séu gjarna eldfim? Skiptir máli hvort flíkin er utan á barni þegar það kemur of nærri opnum eldi eða borgar sig að klæða barnið úr þessum tiltekna náttgalla áður en það leikur sér að logandi kerti? Eru til eldvarnabarnaföt?

En hvað um það. Það er ekki ég er sem eyði öllum deginum í að velta þessu fyrir mér heldur dóttir mín og ég fylgist bara með þegar hún leitar merkingar af festu og einbeittni.

Ég er hins vegar mikið að spá í hvort ég eigi að geyma miðana til að hún geti leyst leyndardóma hlutanna þegar hún verður eldri en er ansi hrædd um að þá verði áhuginn farinn að beinast að einhverju allt öðru sem er ekki útskýrt með miða á hrossinum. Ekki frekar en hún sjálf sem kom bara í heiminn, hvorki með bæklingi né þvottaleiðbeiningamiða frá framleiðanda.

## AFBRÝÐISSEMI BARNNA

Veröldin getur auðveldlega hrunið hjá barni sem eignast systkini. Jafnvel þótt barnið hafi verið spennt fyrir komu nýja einstaklingsins alla meðgönguna og sé öruggt með sig þá getur eitt lítið systkini verið ferlega stór biti til að kyngja.

Það er mjög misjafnt hvernig afbrýðissemin brýst út. Það getur farið eftir persónueinkennum barnsins, aldri eða aðstæðum þegar litla systkinið fæðist. Stundum verður barnið reitt út í systkinið og stundum út í foreldrana, og þá sérstaklega mömmu sína. Það er gott fyrir foreldra að vera meðvitaðir um þá reynslu sem eldra barnið er að ganga í gegnum og muna að litla systkinið er alveg jafn mikil breyting á lífi þess og foreldranna - ef ekki meiri. Það er ýmislegt sem foreldrar geta gert og haft í huga til þess að hjálpa eldra barninu að venjast þessu nýja fyrirkomulagi.

❖ Reynið að halda daglega lífinu í skorðum rétt eftir að litla barnið fæðist. Mörgum börnum finnst breytingar erfiðar og það er alveg nóg að fá nýja manneskju inn á heimilið. Hafid matartíma, háttatíma og sérstakar stundir eins og lesstundir á sínum stað. Einnig er gott fyrir barnið að stunda sínar daglegu venjur, eins og að fara á leikskólann, í stað þess að gefa því frí eða stytta daginn verulega fyrst eftir fæðingu.

❖ Leyfið barninu að taka þátt. Barninu finnst gott að vera mikilvægt og duglegt stórt systkini. Leyfið því að hjálpa til við að skipta um blejju, baða eða við aðra umönnun.

❖ Hjálpið barninu að mynda tengsl við litla systkinið. Segið barninu frá því í hvert skipti sem ungabarnið brosir til þess og talið um það hvað litla barninu þykir vænt um stóra bróður/systur. Hrósið barninu fyrir að vera duglegt og flott stórt systkini.

❖ Gefið barninu tíma. Ungabörn þurfa ekki mikið meira en næringu og svefn og þau muna ekkert eftir fyrstu mánuðum sínum. Stóra barnið þarf miklu meiri athygli, knús og umönnun. Allir vilja halda á nýfædda barninu en stóra barnið hefur miklu meiri þörf fyrir það. Bendið gestum á það og verið dugleg að hafa stóra barnið í fanginu. Þabarnir passa oft upp á stóra barnið þegar móðirin þarf að sinna því litla – en það stóra þarf líka stundum að fá að vera hjá mömmu sinni.

❖ Reynið að sleppa öllum pirringi í garð stóra barnsins þó það sé með klunnalegar hendur, veki litla barnið eða sé með látalæti. Barnið er bara að biðja um athygli og viðurkenningu. Ef það fær pirruð viðbrögð verða lætin bara meiri.

❖ Leyfið barninu að njóta þess að vera „eina barnið“ hjá afa og ömmu eða uppáhaldsfrænku. Það er voða gott fyrir barnið að sleppa samkeppninni í sól-arhring eða svo.

Það er fullkomlega eðlilegt að börn verði afbrýðissöm þegar þau eignast lítið systkini og það er gott að foreldrar taki á því strax frá byrjun. Aftur á móti er engin ástæða til þess að dekra barnið upp úr skónum og leyfa því að komast upp með alla skapaða hluti. Þeim er enginn greiði gerður með því. Þau þurfa bara að finna að ást foreldranna hafi ekkert breyst eða minnkað með tilkomu litla barnsins og að þau séu svo sannarlega mikilvægur hluti af „nýju“ fjölskyldunni.



# ÚTSALA

## ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR!



kr.159.900.-

**TUNGUSÓFI**

ALKLÆDDUR ÍTÖLSKU LEÐRI  
BEIGE, SVARTUR OG DÖKKBRÚNN



kr.159.900.-

**TIP WING TUNGUSÓFI**



kr.89.900.-

**JAMAICA 3JA SÆTA SÓFI**



kr.99.900.-

**JANE TUNGUSÓFI**

DÖKKUR OG LJÓS



kr.49.900.-

**MADRID 3JA SÆTA SÓFI**

DÖKKUR, LJÓS OG RAUÐUR



kr.59.900.-

**SAGA TUNGUSÓFI**

kr. 39.900.-

**HÆGINDASTÓLL - SKEMILL FYLGIR**

MEÐ ÍTÖLSKU LEÐRI



kr. 3.900.-

**HEILSUKODDI (LATEX)**

LAGAR SIG AÐ HÖFÐINU  
LEGGST VEL AÐ HÁLSI



kr. 39.900.-

**MEGAN HÆGINDASTÓLL**

MEÐ MICROFIBERÁKLÆÐI

kr. 49.900.-

**MEGAN HÆGINDASTÓLL**

MEÐ ÍTÖLSKU LEÐRI



RAFMAGNSNUDD



kr. 23.900.-

**EXPERT OPTIMAL DÝNA, BOTN OG FÆTUR (90X200)**

kr. 32.900.-

**EXPERT OPTIMAL DÝNA, BOTN OG FÆTUR (120X200)**

VISA OG EURO  
RÁÐGREIÐSLUR  
ALLT AÐ 36 MÁN.

**VISALán**  
- HAGSTÆÐAR AFBORGANIR

# SETT

HÚSGAGNAVERSLUN

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

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

## Galdurinn bak við náttúrulega förðun

» Sífelld fleiri konur kjósa að farða sig á látlausari máta en oft reynist erfitt að ná fram þessu náttúrulega yfirbragði. Stundum er hreinlega auðveldara að mála sig mikið og á áberandi hátt heldur en að laða fram það besta með látlausri förðun. Birta fór á stúfana og fékk förðunarfræðing í lið með sér til að læra réttu tókin.

Texti: JÓHANNA SVEINSDÓTTIR

Myndir: HÖRÐUR

Kristín Dögg Höskuldsdóttir, förðunarfræðingur og stílisti hjá No. 7, segir að fyrst og fremst þurfi að huga að undirstöðunni þegar ná á fram náttúrulegri förðun. „Áður en meikið er sett á húðina er hún þrífín vel og borið á hana dagkrem óháð því hversu gott meikið sjálft er,“ segir Kristín. „Með förðuninni sem er gerð hér er verið að leggja áherslu á að velja réttan grunn undir farðann. Úr okkar línu er annars vegar hægt að nota Mattifying Make up Base sem dregur úr fitumyndun úr húðinni og þar af leiðandi glansar húðin ekki eins mikið. Best er þá að grunna þau svæði sem eiga það til að glansa í stað þess að púðra svæðið oft yfir daginn en þá getur farðinn orðið flekkóttur þegar á líður. Hins vegar er það græna kremið sem er mjög góð undirstaða fyrir konur með háræðaslit eða rósrauða húð. Græna kremið frá No. 7 er líka sérstakt að því leyti að það vinnur einnig í húðinni ásamt því að hylja.“

Nýjasta varan í No. 7 línunni er Stay Perfect Eye Base sem er sérstaklega ætlaður fyrir augnlokin. „Margar konur eru mjög æðabærar á þessu svæði og með finar línur í kringum augun sem Eye Base hyljarinn felur vel. Huga þarf vel að því að velja góða hyljara sem henta vel fyrir ýmist bólur eða línur eftir því sem við á,“ segir Kristín. „Ef grunnurinn er góður þarf ekki mikið meik og förðunin verður mun náttúrulegri.“

Undirstaðan að fallegri náttúrulegri förðun er hrein húð. Því skal húðin hreinsuð og tónuð áður en farðinn er borinn á. Notið lítið af sjálfu meikinu en notið góð krem og hyljara til að ná fram sem mestum ferskleika í húðinni. Á augun eru notaðir jarðlitir, einn ljós yfir allt augnlokið og annar til að ná fram smá skyggingu. Svo er sett fín lína kringum augun til að skerpa þau og að lokum maskari. Notið svo léttan gloss á varirnar og helst litlausan varabljánt. Módelið hér er með ljósbrúnan gloss, litlausan varabljánt og jarðliti um augun.

No. 7 er komið með nýja vörulínu á markað. Þar á meðal er nýr hyljari sem notaður er á augnlokin.



Framhald á næstu opnu ►

## VERSLUN VÍNGERÐARMANNSINS

HÁGÆÐA  
VÍNGERÐAREFTI



EINFALT,  
ÓDYRT ÁHUGAMÁL

ÓDYR KOSTUR EF HALDA Á VEIÐUR

**aman**

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



Jói Fel

Osta- og ólífubrauð  
að hætti Jóa Fel

- ítölsk og brakandi fersk

Kleppsveg 152  
Smáralind

Mán. - föst. 7 - 18 Laug. - sun. 8 - 16.

Mán. - föst. 9 - 19 Laug. 10 - 18 Sun. 12 - 18.



## Litríkt sumar

Mikið úrval  
af fallegum  
handklæðum



Z-brautir og gluggatjöld  
Faxafeni 14 108 Reykjavík  
Sími: 525-8200 Fax525-8201 z@z.is

# Vöflur og Viðey

Uppgötvaðu Viðey

Kaffisala  
kl. 13 - 17



Kr. 1100 fyrir fullorðna  
Ferjugjald, vaffla  
og kaffi/kakó

Nánari  
upplýsingar  
[www.videy.com](http://www.videy.com)  
533 5055

Kr. 600 fyrir börn  
Ferjugjald, vaffla og safi



Reykjavíkurborg

## ALDREI STÆRRI OG VINSÆLLI!

Langöflugasti miðill unga  
fólksins er enn að vaxa.

FM957

Auglýsingasími: 550 5000



Kristín Höskuldsdóttir  
förðunarfræðingur.



Colour Calmine Make up Base kremið, eða græna kremið eins og margar konur þekkja það, gerir kraftaverk fyrir rósráuða húð og hárfæðaslit. Kremið bæði róar og kælir húðina ásamt því að hylja vel og gefa andlitinu fersklegra yfirbragð.



Hér notar Kristín nýjsta hyljarann í No. 7 línunni en það er Stay Perfect Eye Base. Hyljarinn er notaður á augnlokinn. Hann bæði hylur æðabera húð, lýsir hana og sléttir. Auk þess er hyljarinn vaxkenndur og því helst augnförðunin á sínum stað yfir daginn.



Til að koma í veg fyrir glansandi húð notaði Kristín Mattifying Make up Base kremið úr nýju No. 7 línunni. Kremið dregur úr fituframleiðslu og heldur húðinni mattri svo ekki þarf að púðra svokallað T svæði oft á dag.



Þegar kemur að því að hylja línur og bólur á húðinni skiptir öllu að velja rétta hyljara til verksins. Kristín notaði tvo mismunandi hyljara á módelið. Hún notaði Cover Stick á bólur, sem einnig má nota á ör og öldrunarbletti, en sá hyljari bæði hylur og þurrkar upp bólur. Til að hylja finar línur kringum munn og augu notaði Kristín Radiant Glow Concealer en sá hyljari er mun mýkri. Kristín segir margar konur ekki velja rétta hyljara eða þá rangan lit á hyljurum sem geri það að verkum að þeir annaðhvort komi ekki að gagni eða liturinn sitji eftir í finum línum og verði þar með mun meira áberandi.



Til að ná fram náttúrulegri förðun skal fara sparlega með meik og púður en huga betur að grunninum.



# Frí sólgleraugu

í þínum styrkleika (gler og umgjörð) ef þú kaupir gleraugu með styrkleika hjá okkur.



augastaður

færir þér nýja sýn!

Gjáin, Kópavogi • JL-húsið, Hringbraut, Reykjavík • Apótekarinn, Akureyri



**Jóhanna Sveinsdóttir**  
segir kynjasögur

## Nei er bara nei

Ég ákvað að leggjast í stórvirki um daginn og rífa upp úr pappakössum dót og drasl og finna því stað í nýju íbúðinni minni. Til að byrja með gekk þetta verk nokkuð vel, kerta-stjaki þangað og vasi hingað. Eftir nokkra stund komst ég ofan í kassann þar sem ég hafði pakkað allskyns minningum í nokkrum skókössum og staldraði lengi við að grandskoða minjagripina og rífa upp ljúfu stundir lífsins.

Fyrir neðan skókassana fann ég svo gömul blöð og tímarit þar sem ég hafði ritað hugleiðingar mínar í gegnum árin. Áður en ég vissi af var ég sokkin ofan í lestur á mínum fyrstu pistlum sem birtust á síðum blaðanna þegar ég var 21 árs gömul. Þegar ég las sex ára gamlar hugleiðingar mínar glennti ég upp augun, kreisti blaðið beggja vegna og orgaði úr hlátri. Óttalegur kjáni var ég. Ég hafði ritað alls kyns pistla þar sem ég setti niður reglur um hvernig átti að dömpa einhverjum, hvernig átti að þræuka ástarsorgir, epískar greinar um hvernig átti að daðra og hvernig átti að húkka einhvern á bar. Mér leið hálf undarlega enda fannst mér ég vera að lesa pistla eftir einhverja aðra en mig. Á endanum var ég helteki af þælingum tvítugrar konu um ástina og lífið og get ekki sagt annað en þetta hafi verið hin ágætasta sjálfsskoðun.

Ég var greinilega með allt á hreinu í þá dagana enda einkennast ung hjörtu oft af eldheirit lífsvissu sem á eitthvað skylt við alsælukennndan raunveruleikaskort. Ekki það að margar ráðleggingar mínar gætu vel virkað og hafa örugglega virkað í einhverjum tilfellum. Hins vegar tók ég greinilega eftir því að hin 21 árs gamla ég í sínum alsælukennnda raunveruleika gerði sjaldnast ráð fyrir innsæi í skrifum sínum. Rökhýggjan var allsráðandi og ef það er eitthvað sem ég hef lært á minni leið í gegnum lífið, eftir hundruð pistla um ástina og eftir nokkrar hjartasorgir, er það að rökhýggja á ekkert skylt við hjartans mál. Og nú ætla ég að færa rök fyrir því.

Við höfum búið okkur til allskyns leiki, ráð og varnir gegn hinu hræðilega og mannskemmandi nei-i. Rökhýggjan í hjartans málum miðar einmitt að því að vernda okkur fyrir höfnun og ástarsorg enda er það versta sem ástfangið fólk heyrir orðið „nei“ þegar biðlað er til manneskjunnar sem fær hjartað til að slá.

Stundum verðum við einfaldlega að fara hinn óþekktu og ógnvænlega veg að gefa brúnan í öll viðmið og ráðleggingar um hvað er rétt og hvað er rangt. Við leggjum hinn víðfræga leik sambandsheimsins á hilluna, hendum blöðum og bókum sem geyma pistla eins og þessa og gerum það sem okkur langar mest. Rökhýggja í hjartans málum tryggir aðgerðaleysi og aðgerðaleysi tryggir engum neitt. Þannig að ef það er einhver þarna úti sem þú þráir skaltu bara kýla á það. Leggðu spilin á borðið eða leiktu leikinn, hvort sem þér líður betur með. Ef svarið er þér í hag skiptir litlu hvaða leið þú ferð að því. En verði niðurstaðan sú að hinu skelfilega nei-i er fleygt framan í þig til baka, þá ertu bara ýkt óheppin. Nei er bara nei og ekkert við því að gera. Þú allavega reyndir. Lífið og njótið.

## Hægara sagt en gert

Hver kannast ekki við að gefa vinkonum sínum ráð í ástarmálunum þrátt fyrir að fara aldrei eftir þeim sjálf. Sumt er hreinlega hægara sagt en gert.

1. Þú átt miklu betra skilið, hættu með bara honum.
2. Ekki hringja, hann á að hringja í þig.
3. Aldrei sofa hjá á fyrsta deiti, þá heldur hann að þú sért auðveld og nennir ekki að eltast við þig.
4. Hugsaðu BARA um sjálfa þig.
5. Sofðu bara á þessu, þetta lagast allt á morgun.
6. Farðu bara á deit með þessum lúða, útlitið skiptir ekki máli.
7. Hættu að gráta, lífið hefur upp á svo mikið að bjóða.
8. ALDREI, ALDREI segja ég elska þig á undan honum, það er allveg bannað.



## stjörnuþspá

★★★  
28. júlí – 3. ágúst

### HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL



Þessa vikuna mun hægjast verulega á atburðum í kringum hrútinn. Ekki láta það draga úr þér kærri hrútur, þér finnst kannski sem tækifæri gangi þér úr greipum en vittu til, annað betra býðst strax í upphafi ágústmánaðar.

### NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ



Rómantíkin liggur í loftinu þessa vikuna og ætti nautið að búa sig undir mikla ástríðu. Óvæntir og skemmtilegir atburðir láta á sér kræla og það er nautinu nauðsynlegt að vera opið fyrir nýjungunum, en nýjungaginnin er því ekki meðfædd.

### TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ



Tvíburinn virðist vera á faraldsfæti í lok mánaðar. Tvíburinn er þó sérlega utan við sig þessa dagana og ætti því að passa vel að allt það nauðsynlega sé komið ofan í tösku og vera vakandi fyrir því að villast ekki á leið á áfangastað.

### KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ



Krabbans biða margar veigamiklar ákvarðanir. Óþolinmæði er farið að gæta þar sem krabbinn óskar þess að gera upp sín mál. Honum er þó ráðlagt að biða eftir nýjum mánuði til að gefa endanleg svör um mikilvæg mál. Svörin birtast innan skamms.

### LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST



Kröftugt félagslíf ljónsins hefur kallað á ófyrirséð útgjöld. Ljónið ætti að reyna að hægja aðeins á eyðslunni. Hins vegar eltir heppnin ljónið uppí þessa dagana. Kannski er þetta góður tími til að kaupa einn lottómiða.

### MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPT.



Meyjan ætti að hafa varann á vikuna framundan. Einhver í kringum hana sýnir sitt rétta andlit og er það ekki fagurt. Ef meyjann er hrein og bein í sínum samskiptum ætti þessi uppötvun ekki að setja hana of mikið úr jafnvægi.

### VOG 22. SEPT. – 22. OKT.



Vinur í neyð leitast til vogarinnar eftir stuðningi og ráðum. Vogin ætti að muna að það er ekki hennar hlutverk að stjórna hvernig vandamálið er tæklað. Góður vinur sýnir stuðning og býður fram hjálp sína.

### SPORÐREKI 23. OKT. – 21. NÓV.



Vikan framundan er skemmtilegur tími til að stofna til nýrra kynna. Spórðrekin er vissulega opin fyrir nýjungum og svo virðist sem einhver ein manneskja sé sérstaklega opin fyrir kynnum við spórðrekkann. Sláðu til.

### BOGMAÐUR 22. NÓV. – 21. DES.



Eninga meninga, vantar meiri peninga. Bogmaðurinn ætti að taka fjármálin sín í gegn áður en allt fer í óefni. Bjartari tímar eru framundan á fjármálahlíðinni en fram að því verður bogmaðurinn að vera skynsamur og sýna aðhald.

### STEINGEIT 22. DES. – 19. JAN.



Steingeitin ætti að skipuleggja skemmtileg ferðalag með ástinni sinni. Farið saman á stað sem vekur upp fallegar minningar sem þú eigst saman. Rómantíkin ræður ríkjum og ætti steingeitin að njóta þess í botn á meðan varir.

### VATNSBERI 20. JANÚAR – 18. FEB.



Jæja nú er tími til að brosa framan í lífið. Góðir tímar eru framundan sem vatnsberinn á svo sannarlega skilið. Helgin framundan hentar vel til að hitta vini og lyfta sér upp. Komdu þér af stað, þú sérð ekki eftir því.

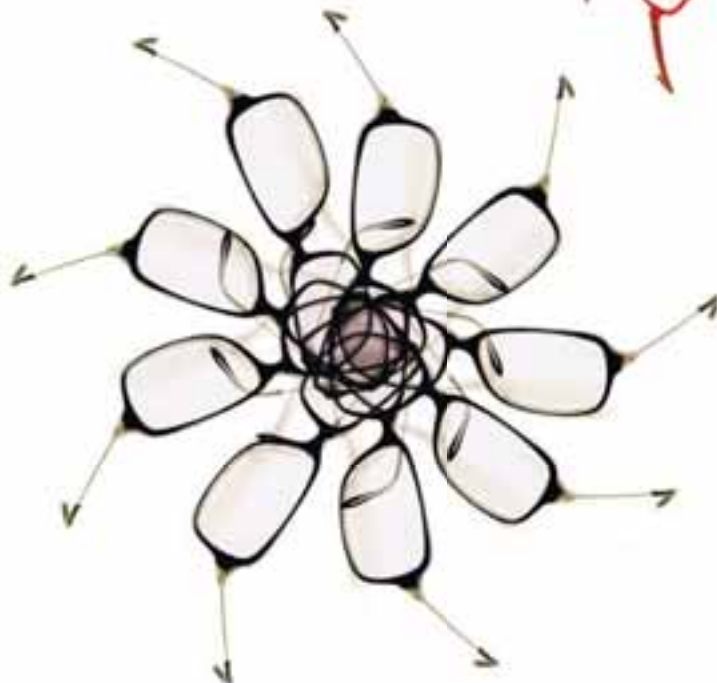
### FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS



Helgin framundan verður einstaklega skemmtileg hjá fiskunum, þá sérstaklega sunnudagurinn. Leyfðu óvæntum atburðum að bera þig áfram og ekki streitast á móti. Hjartað tekur kipp af hamingju þessa vikuna. Líðu og njóttu.







\*Sjónþækjafræðingur með réttindi til sjónmælinga og linsumælinga

\*Vaxtalaus kjör í allt að 24 mánuði\*  
engin útborgun

\*þú hefur oftár ráð á nýjum  
gleraugum

\*2ja mánaða aðlögun á  
margskiptum glerjum

\*mikið úrval snertilinsa

\*fagleg og góð þjónusta

\*gleraugnatryggingar í boði

\*Linsur í áskrift

\*gildir ekki um önnur tilboð

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

Suðurlandsbraut 50,  
í bláu húsinum við Faxafen  
Sími: 565 1800



GLERAUGNAVERSLUN

Gleraugað

# Hollustuna heim!

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



## TILBOÐ 1

Djúpstektar rækjur  
Original hot and  
sweet svínakjöt  
Sóluggsteikt sauta-  
kjöt í estrusósu  
Kínverskar  
eggjandótur  
m/kjúklingi og  
græsmeti  
Hrisgrjón, súrsat  
sósa, prjónar og  
soya sósa

1.345 á mann  
2.590 fyrir tvo

## TILBOÐ 2

Djúpstektar rækjur  
Peking kjúklingur  
m/kínasveppum  
Wok stekt lamba-  
kjöt m/svartbauna-  
sósu  
Original hot and  
sweet svínakjöt  
Hrisgrjón súrsat  
sósa, prjónar og  
soya

1.445 á mann  
2.590 fyrir tvo

## TILBOÐ 3

### Rifjapartý

Konton svínaríf  
Hrisgrjón, prjóna  
og soya  
poki af Maarud

1.250 á mann  
2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGA 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 Hálfarþór.  
Opð: mán.-fm. 12-22, fös. og laug. 12-22, sun. 12-22

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

## Andoxunarefni

Umfangsmiklar rannsóknir hafa verið gerðar á áhrifum svokallaðra andoxunarefna. Menn eru ekki á eitt sáttir um gildi þeirra, en smir telja að þau geti dregið úr líkum á hjarta- og æðasjúkdómum. Aðrir álíta að þau komi í veg fyrir hrukkmyndun, en margar Hollywood stjörnur þakka neyslu andoxunarríkrar fæðu unglegt útlit. Dæmi um andoxunarefni eru C- og E-vítamín.



Appelsínur eru uppfullar af C-vítamíni.

## Haltu tungunni hreinni

Tnguskraparar fást í öllum apótekum og eins er nú hægt að fá tannbursta með sérstökum tungubursta. Mörgum þykir þetta hinn hreinasti óparfi og eru þess fullvissir að tungan hreinsi sig sjálf, enda umlukt munnvatni allan



daginn. Staðreyndin er hins vegar sú að ýmis óæskileg efni eiga það til að setjast í slímhúð tungunnar og valda þar óþægindum eins og andremmu. Ef þú drekkur mikið kaffi, reykir eða neytir mjólkurvara í stórum stíl er ólíklegt að tungan sé fagurbleik og hrein. Því er auðvelt að kippa í lag með tungubursta eða skrapara.

## Sinn er siður ...

Hollusta mjólkur fer ekki fram hjá neinum sem alist hefur upp á Íslandi, en hún er talin vera ein næringarríkasta fæðutegund sem völ er á, enda rík af vítamínum og steinefnum. Eftirsóttust er hún þó vegna kalksins, sem minnkar líkur á beinþynningu. Líkt og mjólk er talin allra meina bót gildir sama um sykurreyr á Kúbu. Þar tyggja menn sykurreyr í tíma og ótíma, en sykur er unninn úr stönglum þessarar grastegundar í bland við rætur sykurrófunnar. Eins og fyrr sagði telja eyjaskeggjar jurtina búa yfir lækningamætti og er meðal annars unnið úr henni lyf sem lækka á kólesteról. Þetta sýnir kannski best að sinn er siður í landi hverju.



Mjólk er talin góð gegn beinþynningu.

Sykur er unninn úr sykurreyr.





## Fullkomin gæði og þægindi

í heitum nuddpotti frá MASTER SPAS®

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



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



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



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

Nuddstútar fyrir  
Háls, Herðar  
og Axlir



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



4 Prepa ECO PUR hreinsikerfi sem er samsett af, Forslu Stórri Hreinsislu, smásíu og Ozon.



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



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

**OFNASMIÐJA  
REYKJAVÍKUR**

Vagnhöfða 11 110 Reykjavík

☎ 577 5177 fax. 577 5178

# WELEDA

## Vatnslosandi birkisafi - hollur og góður fyrir alla



Unninn úr þurrkuðum birkilaufum.  
Reynist vel við bjúgmyndun.  
Bætir meltinguna.  
Styrkir húð, hár og neglur.  
Með og án náttúrulegs sætuefnis.  
Má drekka oft á dag.  
Bragðgóður.  
Blandist með vatni.

### ÚTSÖLUSTAÐIR:

Heilsuhúsið Krínglunni, Smáratorgi, Lágmulá, Skólavörðustíg og Selfossi, Maður lifandi Borgartúni og Hæðarsmára, Lyfja, Apótekið, Lyf og Heilsa, Apótekarinn um allt land, Blómaval, Fræið Fjarðarkaupum, Heilsuhornið Akureyri, Þumalína, Verslunin Vala Sólheimum, Femin.is, Babysam Smáralind og Skeifunni, Ólavía & Oliver - og sjálfstætt starfandi apótek um land allt.

## Streituvaldandi fæða

Mataræði hefur bæði áhrif á líkamlega og andlega heilsu. Ákveðnar fæðutegundir hafa örvandi áhrif og eru þar af leiðandi streituvaldandi sé þeirra neytt í miklum mæli. Eftirfarandi fæðutegundir, sem margar hverjar eru fyrirferðarmiklar í daglegri fæðu Íslendinga, geta aukið streitu. Það er þó óþarft að sniðganga þessar fæðutegundir. Hafðið bara í huga að allt er gott í hófi.

- Koffín
- Alkóhól
- Sælgæti
- Saltur matur
- Feitmeti
- Rautt kjöt
- Smjörlíki
- Mikið kryddaður matur
- Unninn og hreinsaður matur



## Hollt eða óhollt vín

Öll höfum við rekist á greinar í blöðum eða heyrt fréttir í útvarpi þar sem kemur fram að rauðvinsdrykkja dragi úr líkum á kransæðastíflum og hjartaáföllum. Þetta er vissulega satt, en þar með er aðeins hálf sagan sögð.

Engar haldþættar niðurstöður liggja fyrir um það hvort rauðvín sé betra fyrir líkamann en annað alkóhól. Stórar rannsóknir benda þvert á móti til þess að það sé magn drykkjunnar, en ekki tegund víns, sem skiptir höfuðmáli. Hófllegt magn alkóhóls, ekki bara rauðvíns, virðist hafa hindrandi áhrif á myndun kransæðastíflna. Alkóhól eykur magn „góðs“ kólesteróls í blóði og minnkar þannig líkur á blóðtöppum. Það eru góðar fréttir.

Slæmu fréttirnar eru hins vegar þær að alkóhól hindrar upptöku fólínsýru í blóði. Fólínsýra er nauðsynleg frumum, eigi þær að geta skipt sér eðlilega. Fáir fruma ekki nægt magn af fólínsýru getur hún orðið krabbameinsfruma og telja vísindamenn að þarna sé komin ástæða aukinnar tíðni krabbameina hjá drykkjufólki.



NJÓTTU LÍFSINS  
MEÐ HEILBRIGÐUM  
LÍFSSTÍL

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

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

fyrir alla þá sem hafa hollustuna

í fyrirrúmi og vilja lifa á heilsusamlegan hátt.



**Skýr**



**FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA**

## Aukin orka

Það er ekki óalgengt að þreytan segi til sín þegar líður á daginn. Hér eru nokkur atriði sem gott er að hafa í huga vilji maður hafa næga orku allan daginn.

◆ Fáðu þér göngutúr í hádegishléinu. Hreyfingin er hressandi og þótt þú gangir ekki nema í fimmtán mínútur finnur þú strax muninn.

◆ Drekktu vel. Vökvatap getur lýst sér í þreytu og slappleika.

◆ Notaðu skynsemina þegar þú velur þér hádegisamat. Feitur og kolvetnariukur matur getur haft sljóvgandi áhrif og valdið syfju.

◆ Fáðu þér nasl í eftirmiðdaginn. Lágur blóðsykur getur verið ástæða



orkuleysis. Veldu nasl sem er hollt og gott og inniheldur lítinn sykur.

◆ Fáðu þér blund. Slökun í fimmtán til tuttugu mínútur er góð leið til að endurheimta orku.

◆ Farðu út. Ferska loftið getur gert kraftaverk þegar þreytan segi til sín.

◆ Fáðu einhvern til að nudda þig meðan þú situr. Tíu til fimmtán mínútna nudd kemur blóðinu á hreyfingu og losar um spennu.

# Flottar og náttúrulegar strípur



**GARNIER**  
**Highlight Kit**

**4** mismunandi tónar sem henta þínum háralit

**M1** Fyrir ljóst hár  
**M2** Fyrir ljóst hár  
**M3** Fyrir brúnt hár  
**M4** Fyrir rauðleitt hár

**Garnier Highlight Kit** gefur hári þínu blæbrigðastrípur á aðeins 20 mínútum\*

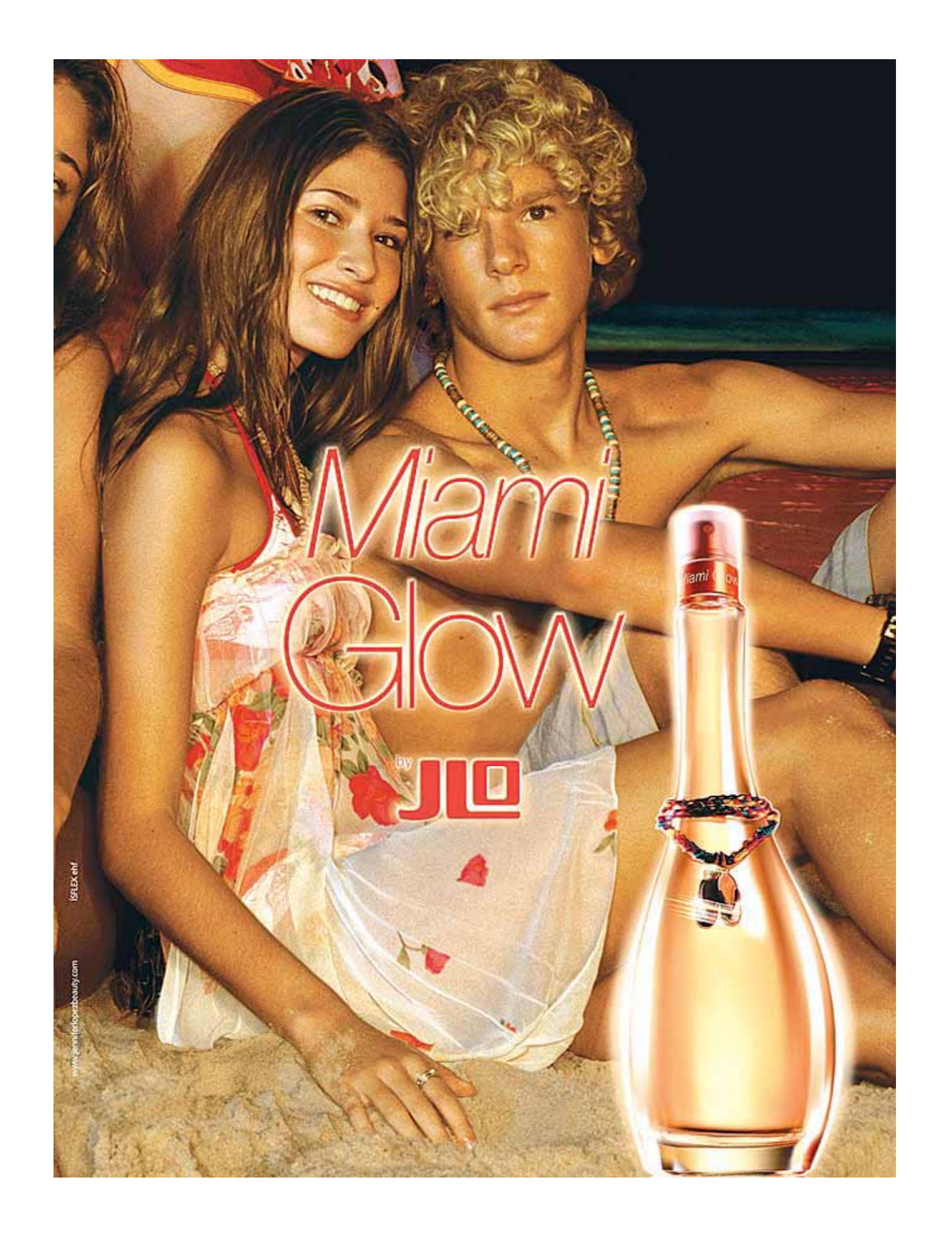
\*M1 30 mín.

- ▶ Leikandi létt og einfalt.
- ▶ Má nota í bæði litað og náttúrulegt hár.
- ▶ Garnier Highlight Kit er strípusett fyrir alla.



Þú einfaldlega greiðir litinn í





Miami  
Glow  
by  
JER

The advertisement features a romantic scene of a young couple on a beach at night. The woman, with long dark hair and a bright smile, wears a white floral-patterned halter top. The man, with curly blonde hair and a serious expression, wears a blue and white beaded necklace. They are sitting on the sand. In the foreground, a large, clear glass perfume bottle with a pink cap and a decorative ring around its neck is prominently displayed. The bottle contains a light-colored liquid. The background shows the dark ocean and a hint of a city skyline.

© 2004 L'Oréal Paris

www.jenniflopezbeauty.com



44		MP & BH	HITA	HÁMA	SETJA Í PEKIL	EINNI	SPYTA	TL SAUMA		
	DÚ- PENINGUR									
	SKEL			(*)	KLETTA- SPRUNGA SPIL				FÖNNUR VÖXYI	HRULASALA
	↓	HRÓFA				HVERJUM EINASTA REKLAMAR- KORNI				
	HRÓP RÍKI							(*)	ANDRA BEKKUR	
HRÉKJA				STERTUR BRAX						
HERMA			SKORÐYR HRÁTTA				GAM LÍFFÆRI			
HÁMA					EINÖMUR HNÓTTUR				Í RÓD ILMUR	
FYRSTUR	TILRÍÐJA RÓD			(*)		GÁRA BÖTNÍALL				FYRSTUR GETT
HÚMER		TRAUSTR FORSKEYTI				SKRÓCT TÆRA	(*)			
SKVETTA		(*)		HEMA Í RÓD	(*)				LÉTTA AÐ Í RÓD	TVEIK EING
LÍÐA VEL			BERA ILLAN HUG TIL 1000				HORFBU			
ENGERD					FRÓMEIND				Í RÓD	

**Þú gætir unnið diskinn Blue Lagoon Soundtrack með DJ Margeir sem nðði að fanga hina einstöku stemningu Bláa Lónsins.**

Blue Lagoon Soundtrack by Margeir

Þú gætir unnið diskinn Blue Lagoon Soundtrack með DJ Margeir sem nðði að fanga hina einstöku stemningu Bláa Lónsins.

Ókeypis úr reitum svafurum r.k. Þvífjörðveg 11, 2011/2012



**10-30%  
afsláttur**



Hanson, belgisk  
hágæðarúm,  
5 svæða  
pokafjaðrakerfi  
og yfirdýna  
með hrosshárum.

**TILBOÐSDAGAR!**

Sængurverasett,  
rúmteppi,  
handklæði  
baðsloppar ofl.  
frá Yves Delorme  
og Kenzo.



Amerísk rúm  
frá **Stearns &  
Foster**. Rollsinn  
í amersískum  
rúnum.

Rafdrifin rúm  
frá Recor með  
9 svæða pokafj.  
kerfi.

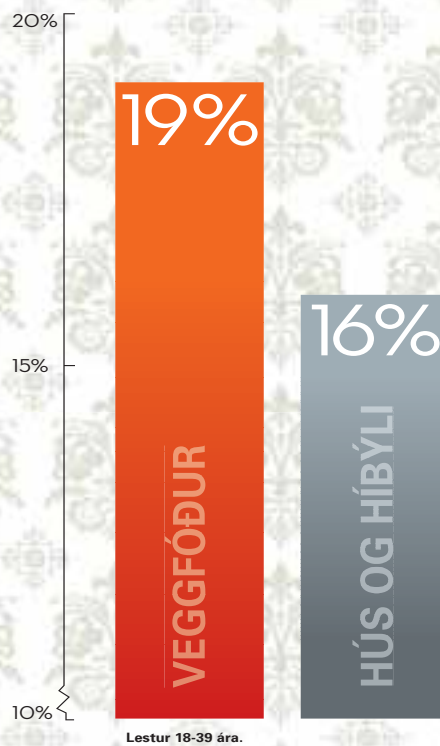


  
**RÚMCO**

Langholtiavegi 111 • 104 Reykjavík • Sími: 568 7900

Opið virka daga 11 – 18

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



Lestur 18-39 ára.



## Við þökkum frábærar móttökur!

Veggfóður er nýtt og ferskt lífsstíls- og húsbúnaðarblað og hefur á tæpu ári náð miklum vinsældum hjá fólki á aldrinum 18-39 ára, en **19% fleiri lesa Veggfóður en Hús og híbýli** í þessum hópi\*.

Veggfóður er því klárlega frábær kostur fyrir auglýsendur sem vilja ná til þeirra sem eru að skapa sitt fyrsta heimili og þeirra sem fylgjast með straumum í innanhúshönnun.

## VEGGFÓÐUR.

ASKRIFTARSÍMI 550 5000 | WWW.VISIR.IS

# dagskrá

vikuna 28. júlí - 3. ágúst 2006



## SIGUR RÓS Í BEINNI ÚTSENDINGU

Nú er að hefjast tónleikaferð Sigur Rósar um landið, en alls er fyrirhugað að hljómsveitin leiki á sjö tónleikum víða um land á tveggja vikna tímabili. Tónleikarnir eru allir ókeypis og er tilgangur ferðarinnar annars vegar að spila fyrir land og þjóð og hins vegar að taka upp heimildarmynd um hljómsveitina, náttúru landsins og mannlífið.

Hluti þessarar dagskrár eru útitónleikar sem haldnir verða sunnudaginn 30. júlí á Klambatúni í Reykjavík. Tónleikarnir eru að sjálfsögðu ókeypis, Amiina sér um upphitun

og hefst dagskráin klukkan 20.45. Herlegheitunum verður varpað beint í Sjóvarpinu, á Rás 2 og um gervihnött í kvikmyndahúsið National Film Theater í Lundúnum til að áhugasamir þar í borg geti fylgst með tónleikunum. Tónleikarnir í Reykjavík eru unnir í samstarfi við Höfuðborgarstofu, Kjarvalsstaði, garðyrkjustjóra, lögregluna í Reykjavík og Reykjavíkurborg. Fróðlegt verður að sjá hvernig tekst til með Klambatúnið sem hingað til hefur ekki verið mikið notað undir viðburði sem þessa.

» SUNNUDAGURINN 30. JÚLÍ

### Örlagadagurinn

Yfirskrift þáttarins verður að þessu sinni „Þegar hann varð hún“. Anna Jonna fæddist sem drengur í Steingrímsfirði en er nú verkfræðingur í Reykjavík.

Anna Jonna greinir Sirrý frá erfðum æskuárum, þegar fólk sá hana ekki eins og hún raunverulega var, og löngu og erfðu ferlinu við að leiðrétta kynið. Hún ræðir um líf sitt sem faðir í hefðbundinni kjarnafjölskyldu og örlagadaginn þegar hún fann sig loksins og kom fram sem kona. Anna Jonna fjallar líka um réttindabaráttuna við að fá nýtt nafn viðurkennt opinberlega.



» NFS KL. 19.10

» LAUGARDAGURINN 29. JÚLÍ

### Unbreakable

Unbreakable eða „Ódrepandi“ er magnaður tryllir um öryggisvörð sem er klárlega undir verndarvæng æðri máttarvalda. David Dunn kemst einn lífs af úr hræðilegu lestarslysi skammt frá Filadelfíu. 131 ferst í slysinu og var björgun Dunns því algert kraftaverk. Sú staðreynd að hann fékk ekki einu sinni marblett er mönnum hulin ráðgáta. Hér býr eitthvað dularfullt að baki sem verður að rannsaka nánar. Aðalhlutverk leika Bruce Willis, Samuel L. Jackson, Robin Wright og Spencer Treat Clark. M. Night Shyamalan leikstýrir.



» STÖÐ 2 KL. 22.30

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

Fyrir & Eftir

Heilsu- og snyrtistúdíó

**TILBOÐ - TILBOÐ - TILBOÐ!**

Ótákmörkuð mæting í Eurowave

**til jóla: aðeins kr. 35.000.-**

7.000 kr. pr. mán. ef þú byrjar strax

**Önnur tilboð:**

**Pakkatilboð frá kr. 14.900**

**Átakspakkar frá kr. 29.900**



Fyrir



Eftir

**NÝTT ÁTAK OG DEKUR! NÝTT**

**Stóri pakkinn: 6 mánuðir - 55 % afsl:**

Ótákmörkuð mæting í Eurowave, 32 Sogæðanudd, 12 UltraCel, 12 Leirvafningar, 12 Aqua Detox, 3 UltraDermi andlitsmeðferð, 3 UltraDermi augnmeðferð, andlitsbað, handsnyrting, fót snyrting, Nudd og maski, litun og plokkun, 3 Brúnkumeðferðir.

Fullt verð: 297.500 - **Tilboðsverð: 133.900**  
(22.313 pr.mán)

**Minni pakkinn: 4 mánuðir - 47 % afsl**

Fullt verð: 186.400 - **Tilboðsverð: 98.800**  
(24.698 pr.mán)



Fyrir



Eftir

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


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

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

Smíðjuvegi 1 - Kópavogi - Sími 564 4858 - Opið: Mán-Fim: 10-20-Fös: 10-18.30 - Lau: 10-14



**GAMAN**  
▶ **23.05**  
RESPIRO




**VERULEIKI**  
▶ **20.55**  
BEAUTY AND THE GEEK



**DRAMA**  
▶ **20.30**  
ONE TREE HILL



**GAMAN**  
▶ **21.00**  
PÍPÓLA



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



MORGUNN

6.58 Ísland í bitíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi **9.35** Oprah **10.20** Alf **10.45** Það var lagið (e) **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05**

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

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

17.05 Leiðarljós **17.50** Tákn- málsfréttir **18.00** Ævintýri H.C. Andersen (20:26)

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

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Þróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegðið – fréttaviðtal **13.00** Sportið **14.00** Fréttavaktin **17.00** Sfréttir **18.00** Þróttir og veður

DAGUR

18.30 Ungar ofurhetjur (15:26) (Teen Titans II)

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Ísland í dag **19.40** Mr. Bean (Herra Bean) **20.05** The Simpsons (5:22) (Simpsons-fjölskyldan)

19.00 Beverly Hills 90210 **19.45** Melrose Place  
▶ **20.30** One Tree Hill Yfir æfingakvöldverðinum fyrir brúðkaup Haley's fer Brooke að pirra Haley út af brúðarkjólunum hennar. Luca og Karen fara til baka til Tree Hill og Peyton uppgötvar hið óvænta.

18.30 Fréttir NFS **19.00** Ísland í dag **19.30** Bernie Mac (16:22) (e) (Who's That Lady?)

18.30 Kvöldfréttir **19.00** Ísland í dag **19.40** Peningarnir okkar **20.00** Fréttayfirlit **20.20** Brot úr fréttavakt **20.30** Örlagadagurinn (7:12) Læknaði sig sjálf. Valgerður Ólafsdóttir þróunarfræðingur fann leið til að lækna sig sjálf og er nú á miðjum aldri frískari og í betra formi en nokkru sinni fyrir.

KVÖLD

20.05 Stúlkurnar frá Tsjernobyl (The Girls from Chernobyl) Bresk sjónvarpsmynd frá 2005. Í myndinni er fylgst með tveimur stúlkum frá Hvíta-Rússlandi og þeim áhrifum sem þær urðu fyrir í kjölfar skellinganna í Tsjernobyl.

20.30 Two and a Half Men (17:24) (Tveir og hálfur maður) Charlie Sheen og John Cryer leika Harper-bræðurna gerólíku, Charlie og Alan, í þessum vinsælu gamanþáttum.

21.30 The Bachelor VII – tvöfaldur Jennifer sat eftir með sárt ennið. Nú fær hún annað tækifæri til að finna þann eina rétta. Hún er kynnt fyrir 25 fríðum folum en sparkar þeim síðan einum af öðrum þar til hún hefur fundið draumaprinsinn.

20.00 Jake in Progress (10:13) (Boys' Night Out) Bandarískur grínþáttur um ungan og metnaðarfullan kynningarfulltrúa í New York.

21.00 Fréttir **21.10** 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringaþáttur. **22.00** Fréttir Fréttir og veður **22.30** Peningarnir okkar Þáttur um fjármál heimilanna.

NÓTT

21.20 Óvættur úr undirdjúpunum (Deep Rising) Hópur skartgripaþjófna fer um borð í skemmtiferðaskip í Suðurhöfum og kemst að því að skrímsli hefur drepíð áhöfnina og farþegana. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára.

▶ **20.55** Beauty and the Geek (9:9) (Fríða og nördinn) Hvað gerist þegar ljóskurnar og nördarnir sameina kræfta sína? **21.40** Out of Control (Stjórnláus) Spannandi film noir-mynd um ástríðu og svikráð. Aðalhlutverk: Sean Young, Tom Conti. Leikstjóri: Richard Trevor. 1998. Str. b. börnum.

23.10 Law & Order: Criminal Intent **0.00** C.S.I.: Miami (e) **0.50** Love Monkey (e) **1.40** C.S.I.: New York (e) **2.30** Beverly Hills 90210 (e) **3.15** Melrose Place (e) **4.00** Jay Leno (e) **4.45** Östöðvandi tónlist

▶ **21.00** Pipóla (3:8) (e) **21.30** Twins (9:18) (e) (I Love You, You're Fired) Jordan býður Mitchee loksins á stefnumót. **22.00** Stacked (7:13) (e) **22.30** Sushi TV (7:10) (e)

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

▶ **23.05** Eyjan hennar Grazia **0.40** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.15 The Ladykillers (Bönnuð börnum) **0.55** Dead Heat (Stranglega bönnuð börnum) **2.25** Tempo **3.45** Texas Rangers (Stranglega bönnuð börnum) **5.15** Fréttir og Ísland í dag **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.10 Invasion (17:22) (e) **23.45** Papillion (e) (Stranglega bönnuð börnum)

23.10 Invasion (17:22) (e) **23.45** Papillion (e) (Stranglega bönnuð börnum)

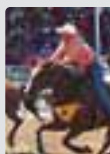
23.10 Kvöldfréttir **0.10** Fréttavaktin **3.10** Fréttavaktin **6.10** Peningarnir okkar



# Delilah

## STUÐNINGSSOKKAR

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



**NAUTAREIDAR**

▶ **22.30**

**PRO BULL RIDERS**



**GAMAN**

▶ **18.00**

**BENNY AND JOON**



**6.00** Princess Mononoke **8.10** Little Black Book **10.00** Benny and Joon **12.00** Daddy and Them **14.00** Princess Mononoke **16.10** Little Black Book ▶ **18.00** Benny and Joon

**20.00** **Daddy and Them** (Pabbi og þau) Ljúfsár og léttgeggjuð gamanmynd eftir Billy Bob Thornton þar sem hann og Laura Dern leika ástfangin hjón sem þó eiga í stormasömu sambandi. Aðalhlutverk: Laura Dern, Billy Bob Thornton, Diana Ladd.

**22.00** **Triumph of the Spirit** (Sigur andans) Sönn og átakanlega dramatisk saga um grískan afreksmann í ólympískum hnefaleikum sem lenti í fangabúðum nasista í Auschwitz í seinni heimsstyrjöldinni. Aðalhlutverk: Edward James Olmos, Willem Dafoe, Robert Loggia. Leikstjóri: Robert M. Young. 1989. Str. b. börnum.

**0.00** Thirteen (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Ghost Ship (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Triumph of the Spirit (Stranglega bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



Fréttapátturinn 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: Schumacher's friends Charity Games in Hockenheim, Germany **15.00** Beach volley: Swatch-FIVB World Tour in Marseille, France **16.00** Football: Friendly Match in Oldenburg, Germany **18.00** Athletics: IAAF Super Grand Prix in London, United Kingdom **20.00** Pool: International Pool Tour in Las Vegas, United States **22.00** Xtreme Sports: Yoz Xtreme **22.30** Athletics: IAAF Super Grand Prix in London, United Kingdom

**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** Superheroes **18.00** My Dad's the Prime Minister **18.30** My Dad's the Prime Minister **19.00** Spooks **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** Spooks **23.30** My Dad's the Prime Minister **0.00** My Dad's the Prime Minister **0.30** Porridge **1.00** A Thing Called Love

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** Battle of the Arctic Giants **13.00** Air Crash Investigation **14.00** Ultimate Sub **15.00** Strange Days on Planet Earth **16.00** Hunter Hunted **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Capturing the Killer Croc **19.00** Megastructures **20.00** Hunter Hunted **21.00** Tara Moss Investigates **22.00** Seconds From Disaster **23.00** Hunter Hunted **0.00** Tara Moss Investigates

**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

**DISCOVERY CHANNEL**

**12.00** 5th Gear **12.30** 5th Gear **13.00** Extreme Engineering **14.00** Aircraft Carrier **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** Globe Guides **13.30** Distant

Shores **14.00** Globe Trekker Specials **15.00** Caprice's Travels **15.30** Carrera Mediterranea **16.00** Nick Sanders - Global Rider **16.30** Earthwalkers **17.00** Africa Trek **17.30** Dream Destinations **18.00** Globe Trekker **19.00** Globe Guides **19.30** Earthwalkers **20.00** Globe Trekker **21.00** Globe Trekker **22.00** The Thirsty Traveler **22.30** Earthwalkers **23.00** Riding Route **66** **23.30** The Global Nomad - China

**MTV**

**12.00** Viva La Spring Break **12.30** Viva La Spring Break **13.00** Wishlist **14.00** TRL **15.00** World Chart Express **16.00** Just See MTV **16.30** This Is the New Sh\*t **17.00** Dance Floor Chart **18.00** Punk'd **18.30** Viva La Bam **19.00** Wild Boyz **19.30** Barrio **19.20.00** Top 10 at Ten **21.00** Stankervision **21.30** Trailer Fabulous **22.00** Party Zone **23.00** Just See MTV

**VH1**

**11.30** VH1 Hits **14.00** VH1 Weekly Album Chart **15.00** So 80's **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **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 Ozffest **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 Olivia Newton-John **14.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **15.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **16.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **17.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** THS Colin Farrell **20.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Wild On Tara **23.00** Sexiest Red Carpet Divas **0.00** THS Colin Farrell **1.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **2.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns

**CARTOON NETWORK**

**12.00** Dexter's Laboratory **12.30** The Grim Adventures of Billy & Mandy **13.00** Ed, Edd n Eddy **13.30** The Powerpuff Girls **14.00** Viva Las Bravo **16.00** Dexter's Laboratory **16.30** Camp Lazlo **17.00** Charlie Brown Specials **17.30** The Scooby Doo Show **18.00** Charlie Brown Specials **18.30** The Scooby Doo Show **19.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **21.00** Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n Eddy **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper and Skeeto **1.00** Spaced Out

**MGM**

**11.50** Doc **13.25** Breach of Contract **15.05** Play Dirty **17.00** Body and Soul **18.35** Vigilante Force **20.05** Dead Sleep **21.35** Grow Old Along with Me **23.05** Jinxed! **0.45** Sketch

Artist II: Hands That See **2.20** Taras Bulba

**TCM**

**19.00** The Caret Treatment **20.40** Where the Spies Are **22.30** The Fixer **0.40** Boys Town **2.10** The Angry Hills

**HALLMARK**

**12.45** Jim Henson's Jack And The Beanstalk **14.30** My Sister's Keeper **16.00** Touched By An Angel Ili **17.00** McLeod's Daughters **18.00** In Love and War **19.45** Dead Zone **20.45** The Inspectors 2: A Shred of Evidence **22.30** Dead Zone **23.15** Redeemer **0.45** The Inspectors 2: A Shred of Evidence

**BBC FOOD**

**11.30** Danny By the Sea **12.00** Street Cafe **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** Heaven's Kitchen **21.30** Masterchef USA

**DR 1**

**12.20** Dyré-Internatet **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** Historier fra Danmark **13.15** Manis historie **14.00** Yu-Gi-Oh! **14.20** Scooby Doo **14.45** SommerSummer **15.45** Zoe Kezako **16.00** Fredagsbio **16.10** Lauras stjerne **16.20** Gurli Gris **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Disney **19.00** SommerZonen **9.00** TV Avisen **19.25** SommerVejr **19.30** Fodbold: Danmark - Tyskland/Spalien, Old Boys **21.00** Det bedste forsvar **22.30** Musikprogrammet

**NRK 1**

**13.00** Lån meg din kone **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** Skishow på sommerferie **19.05** 20 spørsmål **19.30** Dalziel & Pascoe **21.00** Kveldsnytt **21.15** Fri-drett: London Super Grand Prix **21.45** Clara Sheller **22.40** Oasis - ikke kanskje, men definitivt

**SVT 1**

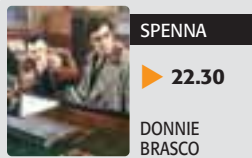
**13.00** Uppdrag granskning - sommarspecial **14.00** Rapport **14.05** Gomorron Sverige **15.00** Bakom kulisserna på Krönikan **16.00** Grön glädje **16.25** Alla tiders ting **16.30** Supersnällasilversara och Stälhenrik **16.55** Krumelurdjur **17.00** Bröderna Lejonhjärta **17.30** Rapport **18.00** Saltön **19.00** Jurrassic Park - The Lost World **21.05** Rapport **21.15** Allsång på Skansen **22.15** Herlufsholm **22.45** Girffight **0.35** Sändning från SVT24

**Upplýsingar,**

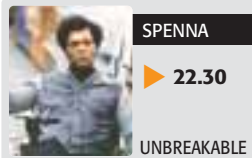
**viðburðir,**

**afþreying og fréttir**

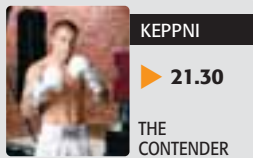
**REYKJAVIK.COM**  
**REYKJAVIKMAG**



**SPENNA**  
▶ **22.30**  
DONNIE BRASCO



**SPENNA**  
▶ **22.30**  
UNBREAKABLE



**KEPPNI**  
▶ **21.30**  
THE CONTENDER



**DRAMA**  
▶ **21.00**  
GHOST WHISPERER



**FEMINISMI**  
▶ **10.10**  
ÓÞEKKT

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**



MORGUNN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bára **8.06** Bú! **8.17** Lubbi læknir (22:52) **8.30** Bitte nú! (31:40) **8.55** Sigga ligga lá (21:52) **9.08** Sögurnar okkar (4:13) **9.16** Matta fóstura og ímynduðu vinir hennar (6:26) **9.38** Gló magnaða (60:65) **10.02** Spæjarar (30:52) **10.25** Latibær **10.50** Kastljós **11.20** Formúlukvöld **11.50** Formúla 1

**7.00** Engie Benjy **7.10** Barney **7.35** Töfravagninn **8.00** Kærleiksbirnir (30:60) (e) **8.10** Gordon the Garden Gnome **8.40** Animaniacs **9.00** Leðurblókumaðurinn **9.20** Kalli kanína og félagar **9.30** Kalli kanína og félagar **9.35** Kalli kanína og félagar **9.45** Titeuf **10.10** Peter Pan

DAGUR

**13.05** Hlé **15.30** Íþróttakvöld **15.45** Íslandsmótið í hestaíþróttum **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Hope og Faith (59:73) **18.25** Búskorgir (2:6)

**12.00** Hádegisfréttir **12.25** Bold and the Beautiful **12.50** Bold and the Beautiful **13.10** Bold and the Beautiful **13.30** Bold and the Beautiful **13.50** Bold and the Beautiful **14.15** Idol – Stjöruleit **15.10** Idol – Stjöruleit **15.35** Monk **16.20** The Apprentice **17.10** Órlagadagurinn **17.45** Martha

**12.15** Bak við tjöldin: Pirates of the Caribbean **12.45** Dr. Phil (e) **15.00** Point Pleasant (e) **15.50** One Tree Hill (e) **16.45** Rock Star: Supernova (e)

**10.00** Fréttir  
▶ **10.10** Óþekkt

KVÖLD

**18.54** Lottó  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.40** Kvöldstund með Jools Holland (3:6) (Later with Jools Holland) Tónlistarmenn og hljómsveitir stíga á svið og taka lagið í þætti breska píanóleikarans Jools Holland's. Í þessum þætti koma fram Kaiser Chiefs, John Legend, Van Morrison, Eels, Frank Black og Martha Wainwright.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.00** Íþróttir og veður  
**19.05** Lottó  
**19.10** My Hero (Hetjan mín) Breskir gamanþættir fyrir alla fjölskylduna.  
**19.40** Oliver Beene (14:14)  
**20.05** Það var lagið (e) Keppendur í Það var lagið að þessu sinni eru systkinin Diddú og Páll Óskar á móti Jónsa og Reginu Ósk. 2005.

**19.00** Beverly Hills 90210  
**19.45** Melrose Place  
**20.30** All About the Andersons Anthony leitar ráða hjá foreldrum sínum varðandi son sinn, Tuga.

**18.30** Fréttir NFS  
**19.00** Seinfeld (3:22) (The Puffy Shirt)  
**19.30** Seinfeld (4:22) (The Sniffing Accountant)  
**20.00** Fashion Television (e) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tiskuheiminum í dag.

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

**20.40** Söngvasafnarinn (Songcatcher) Tónlistarfræðingur heimsækir systur sína í Appalachia-fjöllum og kemst að því að fjallabúar hafa viðhaldið gamalli skoskrí og irskri þjóðlagahefð. Leikstjóri er Maggie Greenwald og meðal leikenda eru Janet McTeer, Michael Davis, Michael Goodwin, Greg Russell Cook, Jane Adams, Emmy Rossum og Aidan Quinn.

**21.05** Garfield: The Movie (Grettir: Bíómyndin) Loksins kom að því að gerð yrði leikin bíómynd um ófóskammaðasta og uppátækjasamasta teiknimyndakött sem um getur. Það er enginn annar en Bill Murray sem talar fyrir Grettii í þessari leiknu útgáfu.

**21.00** Oliver Beene (14:14) Keppendur í Það var lagið að þessu sinni eru systkinin Diddú og Páll Óskar á móti Jónsa og Reginu Ósk. 2005.  
▶ **21.30** The Contender **22.55** The Contender – NÝTT! (e) Leitin að næstu hnefaleikaleikastjörnu 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 hulin ráðgáta. Aðalhlutverk: Bruce Willis, Samuel L. Jackson, Robin Wright. Leikstjóri: M. Night Shyamalan. Str. b. börnum.

**20.30** Sirkus RVK (e)  
▶ **21.00** Ghost Whisperer (2:22) (e) Melinda Gordon er ekki eins og flestir aðrir en hún hefur þá einstöku hæfileika að ná sambandi við þá látnu.

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

▶ **22.30** Donnie Brasco (Donnie Brasco) Bandarísk bíómynd frá 1997. Alríkislögregluður laumar sér inn í raðir mafíumannanna og kann bara vel við sig þeim megin við borðið. Leikstjóri er Mike Newell og meðal leikenda eru Al Pacino, Johnny Depp, Michael Madsen og Anne Heche. Bönnuð innan 16 ára.

▶ **22.30** Unbreakable (Ódrepandi) Magnaður trýllir um öryggisvörð sem klárlega er undir verndarvæng æðri máttarvalda. David Dunn komst einn lífs af úr hræðilegu lestarslysi skammt frá Filadelfíu. 131 fórst í slysinu og var björgun Dunns því algert kraftaverk. Sú staðreynd að hann fékk ekki einu sinni marblett er mönnum hulin ráðgáta. Aðalhlutverk: Bruce Willis, Samuel L. Jackson, Robin Wright. Leikstjóri: M. Night Shyamalan. Str. b. börnum.

▶ **21.30** The Contender **22.55** The Contender – NÝTT! (e) Leitin að næstu hnefaleikaleikastjörnu 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 hulin ráðgáta. Aðalhlutverk: Bruce Willis, Samuel L. Jackson, Robin Wright. Leikstjóri: M. Night Shyamalan. Str. b. börnum.

**21.45** Falcon Beach (8:27) (e) (Local Heroes) Falcon Beach er sumarleyfistaðir af bestu gerð. Þangað fer fólk til að slappa af og skemmta sér í sumarfríinu sínu enda snýst allt þar um sumar og frelsi. En þar mæstast líka tveir heimar – sumarleyfsgestirnir og íbúar bæjarins.

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

**0.35** Tenenbaum-fjölskyldan  
**2.25** Útvarpsfréttir í dagskrárolk

**0.15** Shoot to Kill (e) (Stranglega bönnuð börnum) **2.05** Five Days to Midnight (1:2) **3.35** Five Days to Midnight (2:2) **5.10** Oliver Beene (14:14) (e) **5.35** Fréttir Stöðvar 2 **6.20** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

**0.45** Sleeper Cell (e) **1.35** Law & Order: Criminal Intent (e) **2.20** Beverly Hills 90210 (e) **3.05** Melrose Place (e) **3.50** Tvöfaldur Jay Leno (e) **5.20** Dagskrárolk

**23.15** X-Files (e) **0.00** The Virgin Suicides (e)

**23.10** Síðdegisdagskrá endurtekin

NÓTT



**GOLF**

▶ **15.00**

ÍSLANDSMÓTIÐ Í GOLFÍ 2006



9.05 HM 2006 11.35 4 4 2

12.35 Essó mótið 2006 13.05 PGA golfmótið – fréttabáttur 14.00 Íslandsmótið í golfi 2006 ▶ 15.00 Íslandsmótið í golfi 2006

19.00 **Kóngur um stund (3:16)** Hestamenn eru þekktir fyrir að vera skemmtileg og lífsglatt fólk og hér fáum við að kynna mörgum þeirra, landsþekktum sem lítt þekktum. En um hvað snýst hestamennska eiginlega og hvers vegna stunda hana yfir tuttugu þúsund manns? Umsjónarmaður er Brynja Þorgeirsdóttir og hún fjallar um allar hliðar hestamennskunnar í þætti sínum.

19.30 **Box – Asturo Gatti v. Carlos B** Uptaka frá hnefaleikabardaga Arturo Gatti og Carlos Baldomir í Atlantic City.

21.00 **Íslandsmótið í golfi 2006** Uptaka frá þriðja degi á Íslandsmótinu í golfi.



**GAMAN**

▶ **20.00**

THE LAST SHOT



6.00 The Last Shot (Bönnuð börnum) 8.00 On the Line 10.00 Try Seventeen 12.00 13 Going On 30 14.00 On the Line 16.00 Try Seventeen 18.00 13 Going On

▶ 20.00 **The Last Shot** (Síðasta skotið) Kolsvört stjórn- um hlaðin gamannmynd þar sem gert er hárfint grín að bíóbransanum og spillingunni sem þar tröllrúður öllu. Matthew Broderick (Ferris Bueller, The Producer) leikur vonlausan kvikmyndagerðarmann sem fær loksins einhvern til að framléiða fyrir sig kvikmynd. Sá reynist hinsvegar vera lögreglu- maður, leikinn af Alec Baldwin, Matthew Broderick, Toni Collette. Leikstjóri: Jeff Nathanson. 2004. Bönnuð börnum.

22.00 **The Fourth Angel** (Fjórði engillinn) Spennumynd þar sem kvikjan eru óhugnanlegir atburðir. Aðalhlutverk: Jeremy Irons, Forest Whitaker, Jason Priestley, Briony Glassco. Leikstjóri: John Irvin. 2001. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 My Little Eye (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Jeepers Creepers 2 (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 The Fourth Angel (Str. bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

12.00 Athletics: IAAF Super Grand Prix in London, United Kingdom 13.00 Beach volley: Swatch-FIVB World Tour in Paris, France 14.00 Gp2: Series in Hockenheim, Germany 15.15 All sports: WATTS 15.30 Football: Friendly Match in Eschen-Mauren, Liechtenstein 17.30 Football: UEFA European Under-19 Championship in Poland 18.00 Football: UEFA European Under-19 Championship in Poland 20.00 Pool: International Pool Tour in Las Vegas, United States 22.00 Xtreme Sports: Yoz Mag 22.30 Tennis: WTA Tournament in Stanford, United States

**BBC PRIME**

12.00 Top Gear Xtra 13.00 Top Gear Xtra 14.00 Massive Nature 14.30 Extreme Animals 15.00 Wild Africa 16.00 EastEnders 16.30 EastEnders 17.00 Ground Force 17.30 Home From Home 18.00 Home Front 19.00 Blackadder the Third 19.30 Blackadder the Third 20.00 Blackadder the Third 20.30 Blackadder the Third 21.00 Blackadder the Third 21.30 Blackadder the Third 22.00 Blackadder the Third 22.00 EastEnders 22.30 EastEnders 23.00 Blackadder the Third 23.30 Blackadder the Third 0.00 Blackadder the Third 0.30 Blackadder the Third 1.00 Blackadder the Third 1.30 Blackadder the Third

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Megastructures 13.00 Megastructures 14.00 Megavolcano 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Tomb Robbers 18.00 Hunter Hunted 19.00 Air Crash Investigation 20.00 Christopher Columbus – the Discovery 22.00 World's Deadliest Sea Disasters 23.00 Wild Sex 0.00 Wild Sex

**ANIMAL PLANET**

12.00 Animal Precinct 13.00 Little Zoo That Could 14.00 Animal Park – Wild in Africa 14.30 Animal Park – Wild in Africa 15.00 Planet Action 16.00 New Breed Vets with Steve Irwin 17.00 Animal Park – Wild in Africa 17.30 Animal Park – Wild in Africa 18.00 Gorillas – On the Trail of King Kong 19.00 The Fangs – Big Squeeze 20.00 Fangs – Eaten Alive 21.00 Weird Nature 21.30 Supernatural 22.00 The Planet's Funniest Animals 22.30 The Planet's Funniest Animals 23.00 Animal Park – Wild in Africa 23.30 Animal Park – Wild in Africa 0.00 Gorillas – On the Trail of King Kong 1.00 The Fangs – Big Squeeze 2.00 Animal Cops Houston

**DISCOVERY CHANNEL**

12.00 Impossible Heists 13.00 Lost Ship of Venice 14.00 Lost Ship of Venice 15.00 Blue Planet 16.00 Ray Mears' Bushcraft 17.00 Surviving Extreme Weather 18.00 Building the Biggest 19.00 American Chopper 20.00 American Hotrod 21.00 Rides 22.00 I

Shouldn't Be Alive 23.00 True Crime Scene 0.00 FBI Files 1.00 Lost Ship of Venice 1.55 Lost Ship of Venice

**TRAVEL CHANNEL**

12.00 Globe Trekker 13.00 Treks in a Wild World 13.30 Distant Shores 14.00 Swiss Railway Journeys 15.00 Adventures and Experiences 15.30 Dream Destinations 16.00 Casinos of the World 16.30 The Travel Bug 17.00 Yatra – Indian Travels 17.30 Yatra – Indian Travels 18.00 Globe Trekker 19.00 Earthwalkers 19.30 Distant Shores 20.00 Opening Soon 20.30 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 Viva La Bam 12.00 MTV Is Bad Weekend Music Mix 12.30 Call to Greatness 13.00 Call to Greatness 13.30 Call to Greatness 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 VH1 Rocks Weekend 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Hogan Knows Best 17.30 Making the Video 18.00 Behind the Music 19.00 VH1 News Special 20.00 VH1 Inside Out 21.00 Viva la Disco 23.00 Flipside 23.30 Chill Out 0.00 VH1 Hits

**EI ENTERTAINMENT**

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 Child Star Confidential 13.30 10 Ways 14.00 THS Women Of Sex and The City 16.00 E! Entertainment Special 17.00 Child Star Confidential 17.30 10 Ways 18.00 E! News Weekend 19.00 THS Trust Fund Babies 19.00 Sexiest Celebrity Blondes 22.00 Girls of the Playboy Mansion 22.30 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Wild On Tara 23.30 Wild On Tara 0.00 50 Most Shocking Celebrity Confessions 2.00 Wild On Tara

**CARTOON NETWORK**

11.30 Courage the Cowardly Dog 12.00 Dexter's Laboratory 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 Energy 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 Rockula 13.40 Memories of Me 15.25 A Man of Passion 17.00 Vigilante Force 18.30 The Long Riders 20.10 Witness for the Prosecution 21.50 Solomon and Sheba 0.10 Wisdom

**TCM**

19.00 The Strawberry Statement 20.50 The Subterraneans 22.20 Shaft's Big Score 0.05 They Drive by Night 1.40 Village of the Damned 3.00 MGM: When the Lion Roars

**HALLMARK**

12.30 Johnny's Girl 14.15 Grace & Glorie 16.00 Wild At Heart 16.45 Wild At Heart 17.45 My Louisiana Sky 19.30 Law & Order: Svú 20.30 Poseidon Adventure 22.15 Tricks 0.00 Law & Order: Svú 0.45 Poseidon Adventure

**BBC FOOD**

12.00 James Martin Sweet 12.30 The Cookworks 13.00 Heaven's Kitchen Cookbook 13.30 Heaven's Garden 14.00 Wild Harvest 14.30 Heaven's Kitchen 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**

12.15 SommerSummarum 13.15 Landsbyhospitalet 14.00 Ngölen til paradís 15.10 Uafas fredsmission 15.40 Fyr scndagen 15.50 Held og Lotto 16.00 Emil fra Lønneberg 16.30 TV Avisen med vejret 16.55 SportNyt 17.10 Det lille hus på prærien 18.00 Tilbage til fremtiden II 19.45 Columbus 21.15 Speedway 22.45 Dødsammeret

**NRK 1**

12.15 Gigi 14.05 Livet med Larkins 15.00 NM friidrett 2006 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 Skishow på sommerføre 19.40 Kar for sin kilt 20.30 Kong Koala 21.15 Kveldsnytt 21.30 Far From Heaven 23.10 Alfred Hitchcock presenterer

**SVT 1**

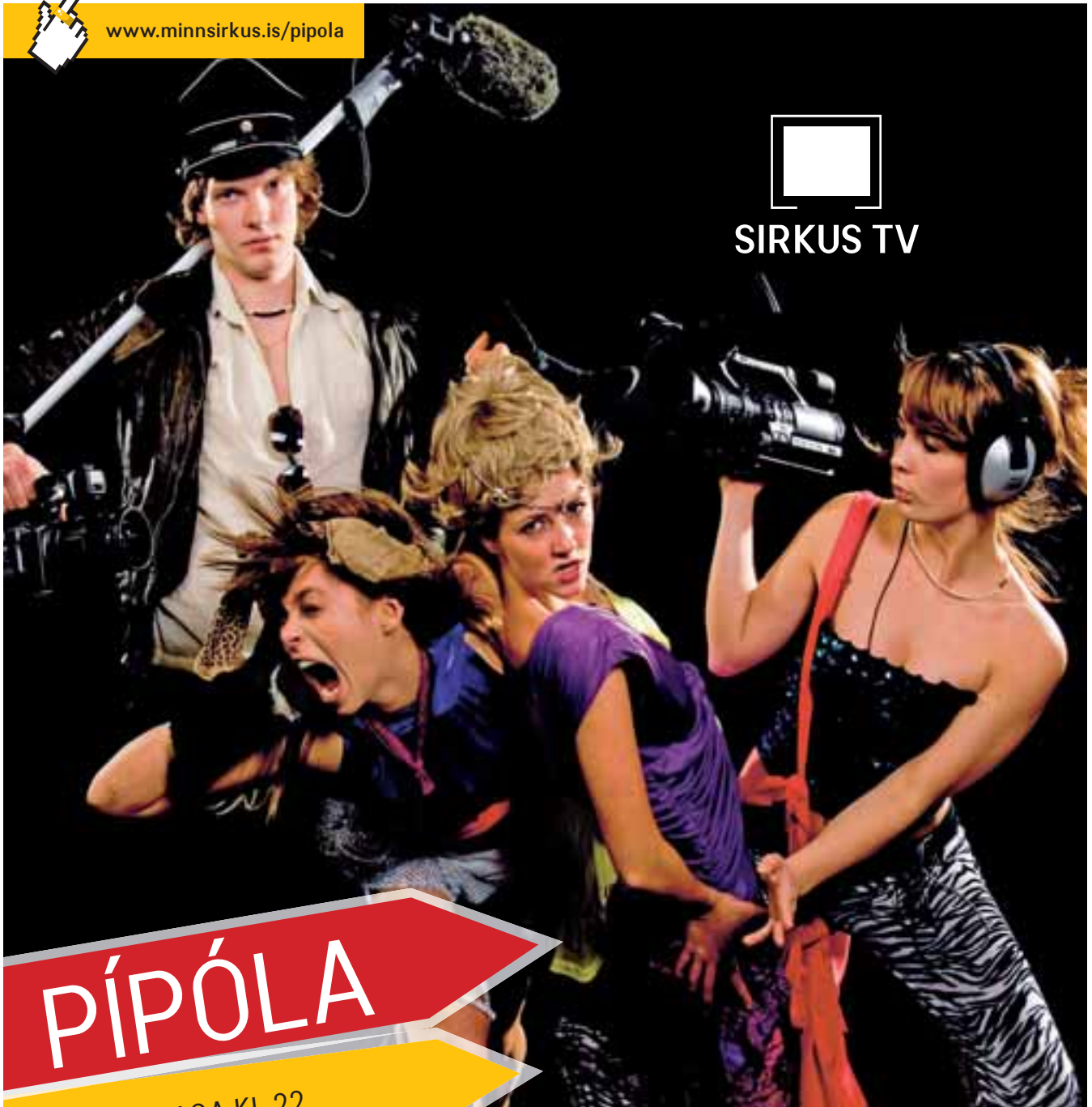
11.55 Teatergrupp med klassiker i Indien 12.40 Den främmande jägaren 13.40 Mitt land, min värld 14.40 Elake kocken 15.30 Packat & klart sommar 16.00 Ju fler desto bättre 16.30 Disneydags 17.30 Rapport 17.45 Sportnytt 18.00 Karl för sin kilt 18.55 Ja, visst har du hört den förut? 19.05 Minnenas television 20.55 Rapport 21.00 Afrikas stjärnor på scenen i Senegal 22.50 Fast food, fast women 0.25 Sändning från SVT24



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



SIRKUS TV



# PÍPÓLA

FIMMTUDAGA KL 22

## ÞÆR 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.





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



SIRKUS TV

# GHOST WISPERER

MIÐVIKUDAGA KL 21:30

## JENNIFER LOVE HEWITT - DROTTNING TÁNINGSHRYLINGSMYNDANNA

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.



**TÓNLEIKAR**

▶ **22.00**

SIGUR RÓS



**SAKAMÁL**

▶ **22.00**

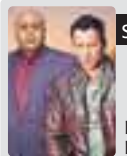
ELEVENTH HOUR



**SAKAMÁL**

▶ **21.30**

C.S.I.: NEW YORK



**SPENNA**

▶ **21.00**

KILLER INSTINCT



**REYNSLUSÖGUR**

▶ **19.10**

ÖRLAGA-DAGURINN

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**



**MORGUNN**

**8.00** Morgunstundin okkar **8.01** Bubbi byggir (809:813) **8.11** Geirharður bojng bojng (8:26) **8.32** Hopp og hi Sessami (12:26) **8.56** Konstanse (6:6) **9.01** Stjáni **9.25** Sígdildar teiknimyndir (24:30) **9.35** Liló & Stitch (43:49) **9.58** Gæludýr úr geimnum (19:26) **10.20** Latibær **10.45** Gló magnaða (61:65)

**7.00** Þingu **7.05** Jellies **7.15** Myrkfælnu draugarnir (41:90) **7.30** Ruff's Patch **7.45** Stubbarnir **8.10** Noddy **8.20** Könnuðurinn Dóra **8.45** Kalli og Lóla **9.20** Taz-Mania 1 **9.40** Ofurhundurinn **10.05** Kalli litli kanína og vinir hans **10.25** Barnatími Stöðvar 2 (Horance og Tina) **10.50** Ævintýri Jonna Quests **11.10** Sabrina – Unglingsnornin **11.35** Bratz

**DAGUR**

**11.30** Formúla 1 **14.00** Arkitektinn sem hvarf – Hver var Eigtved? **15.00** Taka tvö (9:10) **16.00** Kóngur um stund (6:12) **16.30** Út og suður **17.00** Vesturálman (12:22) **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar (13:31) **18.25** Ævintýri Kótu kanínu (11:13)

**12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.45** Neighbours **13.05** Neighbours **13.25** Neighbours **13.45** Neighbours **14.10** Það var lagið (e) **15.10** Curb Your Enthusiasm (6:10) **15.45** Neyðarfostrurnar (1:16) **16.30** Einu sinni var (5:6) **17.00** Veggfóður (6:20) **17.45** Martha

**13.30** Whose Wedding is it Anyway? (e) **14.15** Beautiful People (e) **15.00** The O.C. (e) **16.00** America's Next Top Model V (e) **17.00** Brúðkaupsþátturinn Já (e) **18.00** Borgin mín (e)

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

**12.00** Hádegisfréttir/Íþróttafréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða **12.25** Pressan **14.00** Fréttir **14.10** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku **15.00** Vikuskammturinn **16.00** Fréttir **16.10** Pressan **17.45** Hádegisdagurinn **18.00** Veðurfréttir og íþróttir

**KVÖLD**

**18.40** Boris Hollensk barnamynd. e. **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Út og suður (13:17) Gísl Einarsson fer um landið og heilsar upp á forvitnilegt fólk. Dagskrágerð: Gísl Einarsson og Freyr Arnarson. Textað á síðu 888 í Textavarp. **20.00** Hve glöð er vor æska (2:4) (La Meglio gioventù) Ítaliskur myndaflokkur sem gerist á fjórum viðburðaríkum áratugum í lífi tveggja bræðra frá Róm. Hinn áhyggjulausi Nicola ferðast um heiminn, en ákveður að lokum halda kyrru fyrir á Ítalíu og gerast geðlæknir. Hinn ómannblendni Matteo gengur til liðs við ítölsku lögregluna í vonu um að leiðrétta ranglæti samfélagsins. Leiðir þeirra liggja sundur og saman í þeirri ölgu sem á sér stað á þessum tíma í ítölsku samfélagi. **21.40** Helgarsportíð **▶ 22.00** Sigur Rós Tónleikar Sigur Rósar í beinni útsendingu frá Klambratúni.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Örlagadagurinn (8:12) (Þegar hann varð hún) Anna Jonna fæddist sem dregur í Steingrímsfirði en er nú verkfræðingur í Reykjavík. Anna Jonna greinir Sírrý frá erfiðum æskuárum þegar fólk sá hana ekki eins og hún raunverulega var og löngu og erfiðu ferlinu við að leiðrétta kynið. **19.40** Jane Hall's Big Bad Bus Ride (4:6) **20.30** Monk (8:16) (Mr. Monk And Little Monk) **21.15** Cold Case (19:23) (Óupplýst mál) Bönnuð börnum. **▶ 22.00** Eleventh Hour (Á elleftu stundu) Spányír breskir sakamálabættir með stóreikaranum Patrick Stewart í aðalhlutverki. Stewart leikur visindamanninn Ian Hood sem starfar sem sérstakur ráðgjafi stjórnvalda í sífellt erfiðari baráttu við mögulegan heimsfaraldur og aðrar ógnir sem stafað geta af nútímavísindum. (2:4) Verkamaður sem vinnur við uppgröft í grafhvefningu smitast af óþekktum vírus. Hood verður að bregðast skjótt við áður en hann breiðist út og verður að faraldri því ljóst þykir að hér sé um bráðsmitandi virus að ræða. 2006. B. börnum.

**18.30** Völli Snær – lokabáttur (e) Undrakokkurinn Völundur er áhorfendum Skjás Eins ekki að öllu ókunnugur og sumar sýnir Skjár Einn glænýja þáttaröð um eldamennsku Völundar. Völundur býr sem kunnugt er á Bahama eyjum þar sem hann rekur veitingastað og galdrar fram suðræna og seiddandi rétti – með N-Atlantshafslegu yfirbragði! **19.00** Beverly Hills 90210 **19.45** Melrose Place **20.30** Point Pleasant Það hitnar í kolunum í skógarpartyinu þegar Judy hittir álitlegan gæja. **▶ 21.30** C.S.I.: New York Mac og Danny eru að rannsaka hálf étid lík manns sem finnst í dýrargarði í Bronx. Hawkes og Stella rannsaka dauða ungrar stúlku sem finnst á hringekju. **22.30** Sleeper Cell Farik og Illja taka á móti stórhættulegri efnasendingu sem þeir ætla að nota til að ráðast á Los Angeles. Á meðan Darwyn og félagar hans velja verslunarmiðstöð sem skotmark. Yfirmaður Darwyns hjá FBI vill fá skýringu á hvarfi Bobbys.

**18.30** Fréttir NFS **19.10** Seinfeld (5:22) (The Bris) **19.35** Seinfeld (6:22) (The Lip Reader) **20.00** Pipóla (3:8) (e) **20.30** Bernie Mac (16:22) (e) (Who's That Lady?) Þriðja þáttaröðin um grínistann Bernie Mac og fjölskylduhagi hans. **▶ 21.00** Killer Instinct (9:13) (e) (Shake Rattle & Roll) Hörkuspennandi þættir um lögreglumenn í San Francisco og baráttu þeirra gegn hættulegustu glæpamönnum borgarinnar. Lögreglu-maðurinn Jake Hale er ávittur af deild sinni eftir að félagi hans var drepinn við skyldustörf. Bönnuð börnum. **21.50** Ghost Whisperer (2:22) (e) Melinda Gordon er ekki eins og flestir aðrir en hún hefur þá einstöku hæfileika að ná sambandi við þá látnu. Sálrinnar 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. **22.40** Falcon Beach (8:27) (e) (Local Heroes) Falcon Beach er sumarleyfistaður af bestu gerð.

**18.30** Kvöldfréttir **▶ 19.10** Örlagadagurinn (8:12) (Þegar hann varð hún) Anna Jonna fæddist sem dregur í Steingrímsfirði en er nú verkfræðingur í Reykjavík. Anna Jonna greinir Sírrý frá erfiðum æskuárum þegar fólk sá hana ekki eins og hún raunverulega var og löngu og erfiðu ferlinu við að leiðrétta kynið. **19.45** Hádegisviðalið (frá föstudegi) **20.00** Pressan Viðtalsþáttur í umsjá Róberts Marshalls þar sem tekin verða fyrir heitustu málefni vikunnar úr fréttatæminum og fjölmiðlum. **21.35** Vikuskammturinn Samantekt með áhugaverðasta efni NFS frá vikunni sem er að líða. **22.30** Kvöldfréttir

**NÖTT**

**23.45** Meistaramót Íslands í frjálsum íþróttum **0.45** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

**23.10** Identity (Stranglega bönnuð börnum) **0.40** Poirot – Five Little Pigs **2.15** Proof **3.05** Proof **3.50** Proof **4.40** Proof **5.30** Fréttir Stöðvar 2 **6.15** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

**23.15** Crimes and Misdemeanors **0.55** C.S.I. (e) **1.50** The L Word (e) **2.40** Beverly Hills 90210 (e) **3.25** Melrose Place (e) **4.10** Östöðvandi tónlist

**23.30** X-Files (e) **0.20** Jake in Progress (10:13) **0.45** Smallville (11:22) (e) **1.30** Sirkus RVK (e)

**23.10** Síðdegisdagskrá endurtekin í h



**GOLF**

▶ **14.05**

**HÁPUNKTAR Í PGA MÓTARÖÐINI**



**DRAMA**

▶ **20.00**

**DE-LOVELY**



**STÖÐ 2 BÍÓ**

**6.00** Moonlight Mile **8.00** Men With Brooms **10.00** What a Girl Wants **12.00** De-Lovely **14.05** Moonlight Mile **16.00** Men With Brooms **18.00** What a Girl Wants

▶ **20.00 De-Lovely** (Dá-samlegt) Stjörnum prýdd stórmynd um líf og ástir tónskáldsins Coles Porters, sem naut sannarlega hins ljúfa lífs í Hollywood. Sagan er sögð í formi söngleiks eftir hann sjálfan þar sem hann rifjar upp sigra sína og sorgir. Á meðan hann var einhver farsælasti söngleikjahöfundur 20. aldarinnar, þá þurfti hann að kljást við ýmsar mót-báur í einkalífinu, einkum þær sem tengdust kynhneigð hans – jafnvel þótt ástkona hans og heitmei hafi opinberlega verið Linda Lee Porter. Aðalhlutverk: Kevin Kline, Jonathan Pryce, Ashley Judd. 2004. Leyfð öllum aldurshópum.

**22.05 The Others** (Hinir) Um-töluð spennumynd. Grace Stewart býr með tveimur börnum sínum í virðulegu húsi í Jersey í Bandaríkjunum og biður heimkomu eiginmannsins úr seinna stríðinu. Andrúmsloftið í húsinu er sérkennilegt og þar veldur mestu að börnin er með sjald-gæfan sjúkdóm. Aðalhlutverk: Nicole Kidman, Fionnula Flanagan, Alakina Mann. 2001. Bönnuð börnum.

**0.00** Deathlands **2.00** Blind Horizon (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** The Others (Bönnuð börnum)

**10.45** HM 2006 **13.05** 4 4 2  
▶ **14.05** Hápunktar í PGA mótariðinni **15.00** Íslandsmót-  
ið í golfi 2006

**19.10 US Masters 2005** (2005 Augusta Masters Official Film) US Masters er eitt af skemmtilegustu mótum ársins. Hér rifjum við upp helstu gang mála á móttúni í apríl 2005. Tiger Woods fór á kostum á þessu móti og átti fjölda af ótrúlegum til-þrifum. Á þessu móti fór hin sögufræga Nike-kúla hans Tigers Woods ofan í eftir alveg ótrúlegt högg.

**20.05 Gillette Sportpakkinn** (Gillette World Sport 2006) Íþróttir í lofti, láði og legi. Magnaður þáttur þar sem farið er allar íþróttir eru teknar fyrir. Þáttur sem sýndur hefur verið í fjöldamörg ár við miklar vinsældir.

**20.35 Íslandsmótið í golfi 2006** Upptaka frá lokadegi Íslandsmótsins í golfi sem lauk á Urriðadalssvelli í dag.



**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.



**AKSJÓN**

Fréttarátturinn Kortet er sýndur kl.18.15 og endursýndur á klukkutíma fresti til kl. 9.15



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

**12.00** Football: Friendly Match in Eschen-Mauren, Liechtenstein **13.00** Beach volley: Swatch-FIVB World Tour in Marseille, France **14.00** Athletics: DLV Meeting in Nürnberg, Germany **16.00** Field hockey: Champions Trophy in Terrassa, Spain **17.45** Fia world touring car championship: Round in Puebla de Zaragoza, Mexico **18.45** Motorsports: Motorsports Weekend **19.00** Fia world touring car championship: Round in Puebla de Zaragoza, Mexico **19.45** Champ car: World Series in San Jose, United States **21.30** Motorsports: Motorsports Weekend **22.00** Tennis: WTA Tournament in Stanford, United States

**BBC PRIME**

**12.00** Top Gear Xtra **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** The Human Mind **20.00** Top Gear Xtra **21.00** Jonathan Creek **22.00** EastEnders **22.30** EastEnders **23.00** Ray Mears' Extreme Survival **0.00** Seven Wonders of the Industrial World **1.00** Jonathan Creek

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** Megastructures **13.00** World's Deadliest Sea Disasters **14.00** Christopher Columbus – the Discovery **16.00** Secret Bible **17.00** Alien Big Cats **18.00** The Deep **19.00** Secret Bible **20.00** Crash Scene Investigation **21.00** Air Crash Investigation **22.00** The Big Story – When Anaesthesia Fails **23.00** Crash Scene Investigation **0.00** Air Crash Investigation

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Killer Ants **13.00** State of the Great Ape **14.00** State of the Great Ape **15.00** Horsetails **15.30** A Stable Life **16.00** Horse Power **17.00** Big Cat Diary **17.30** Big Cat Diary **18.00** Wild South America **19.00** Animal Cops Houston **20.00** Animal Precinct **21.00** Predator's Prey **21.30** Maneaters **22.00** The Planet's Funniest Animals **22.30** The Planet's Funniest Animals **23.00** Wild South America **0.00** Animal Cops Houston **1.00** Animal Precinct **2.00** State of the Great Ape

**DISCOVERY CHANNEL**

**12.00** Rebuilding a Race Car Legend **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** Nostradamus **22.00** Building the Biggest **23.00** The World's Strangest UFO Stories **0.00** Sensing Murder – Denmark **0.55** Mythbusters **1.50** Extreme

**Engineering**

**TRAVEL CHANNEL**

**12.30** Yatra – Indian Travels **13.00** Beautiful Britain **13.30** Opening Soon **14.00** Planet Food **15.00** Globe Guides **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** Flavours of Chile **21.00** Globe Trekker **22.00** Globe Trekker **23.00** The Independent Travellers' Guide

**MTV**

**12.00** MTV Is Bad Weekend Music Mix **12.30** Punk'd **13.00** Punk'd **13.30** Punk'd **14.00** TRL **15.00** Senseless **15.30** Just See MTV **16.30** MTV Goal **17.00** World Chart Express **18.00** Dance Floor Chart **19.00** Switched On **20.00** Top 10 at Ten **21.00** MTV Live **22.00** Barrio **19 22.30** Barrio **19 23.00** Just See MTV

**VH1**

**12.00** VH1 Rocks Weekend **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Making the Video **17.30** Hogan Knows Best **18.00** VH1 Ultimate Albums **19.00** The 70's House **19.30** 70s Sunday **20.30** VH1 News Presents **21.00** Storytellers **22.00** VH1 Weekly Album Chart **23.00** VH1 Hits

**E! ENTERTAINMENT**

**12.00** E! News Weekend **13.00** THS Elizabeth Hurley **14.00** THS Tyra Banks **15.00** THS Supermodels: Beyond Skin Deep **17.00** Child Star Confidential **17.30** Number One Single **18.00** 10 Ways **18.30** Gone Bad **19.00** THS Naomi Campbell **20.00** Rich Kids: Cattle Drive **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Sexiest Celebrity Blondes **23.00** 10 Ways **23.30** Gone Bad **0.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **1.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment

**CARTOON NETWORK**

**12.00** Dexter's Laboratory **13.30** 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**

**12.20** Hornet's Nest **14.10** No Dead Heroes **15.35** Boris and Natasha: The Movie **17.00** The Long Riders **18.40** Some Girls **20.15** From Noon Till Three **21.55**

Holiday Heart **23.30** Welcome to L.A. **1.10** Crazy Joe

**TCM**

**19.00** Blow-Up **20.50** The Night of the Iguana **22.50** The Formula **0.45** Riff-Raff **2.20** The Sisters

**HALLMARK**

**12.30** The Seventh Stream **14.15** Mermaid **16.00** Picking Up And Dropping Off **17.45** The Blackwater Lightship **19.30** Law & Order: Svú **20.30** Poseidon Adventure **22.15** The Devil's Arithmetic **0.00** Law & Order: Svú **0.45** Poseidon Adventure

**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** Ainsley's Barbecue Bible **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**

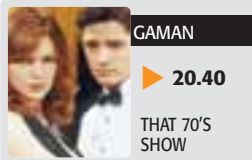
**12.00** FDF Gudstjeneste **12.45** Ozzy & Drix **13.05** Ninja Turtles **13.30** SommerSummer **14.30** Harlequin **16.00** Sigurds Björnetime **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Familien Knurhår **17.25** Perfekte hustruer **18.10** Landsbyhospitalet **19.00** TV Avisen **19.10** Søndagssporten med SAS liga **19.25** På farlig grund **21.05** En god dag at dø

**NRK 1**

**13.30** Fiolinisten Maxim Vengerov **14.30** Aftensang fra Erkebispegården Museum **15.00** NM friidrett 2006 **16.00** Amulett- en **16.30** Dyreklinikken **17.00** Dagsrevyen **17.30** Sportsrevyen **17.45** Hjarte i Afrika **18.35** Herskapelig **19.05** Knute på tråden **20.35** NM friidrett 2006 **21.00** Kveldsnytt **21.20** Møte med Per Olov Enquist **22.15** En drapssak i Roma

**SVT 1**

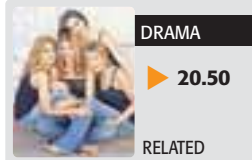
**12.10** Annette Kellerman – chockande sjöjungfru **13.05** Fader Ted **13.30** Allsång på Skansen **14.30** Ötroligt antik **15.00** Sve-à-long **15.30** Designkontoret **16.00** Herlufsholm **16.30** Anki och Pytte **16.55** Pozzie **17.00** Vi på Saltkråkan **17.30** Rapport **18.00** Packat & klart sommar **18.30** Sportspegeln **19.00** Skilsmässoakuten **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 **22.45** Sändning från SVT24



GAMAN

▶ 20.40

THAT 70'S SHOW



DRAMA

▶ 20.50

RELATED



DRAMA

▶ 20.30

THE O.C.



GAMAN

▶ 20.30

JAKE IN PROGRESS



FRÉTTASKÝRINGAR

▶ 21.10

60 MINUTES

SIÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



MORGUINN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

16.25 Helgarsportíð 16.40 Meistaramót Íslands í frjálsum íþróttum 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Myndasafnið 18.01 Alda og Bára (12:26) 18.06 Búi! (24:26) 18.16 Lubbi læknir (22:52)

18.30 Vístaskipti (10:26) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.05 Kóngur um stund (8:12) Hestamenn eru þekktir fyrir að vera lífsglatt og uppátækjasamt fólk – og við fáum að kynnst mörgum þeirra. Um dagskrárgerð sjá Brynja Þorgeirsdóttir og Konráð Pálmason. Textað á síðu 888 í Textavarp.

▶ 20.40 Svona var það (6:22) (That 70's Show) Bandarísk gamanþáttaröð. 21.05 Villti folinn í Klettafjöllum (Cloud: Wild Stallion of the Rockies) 22.00 Tíufréttir 22.25 Glæpahneigið (3:22) (Criminal Minds) Bandarísk þáttaröð um sérsevit lögreglumanna.

23.10 Fótboltakvöld 23.25 Út og suður 23.50 Kastljós 0.20 Dagskrárlök

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (81:145) 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Grey's Anatomy (5:9)

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 13.05 Home Improvement 13.30 Oliver Beene 13.55 Miss Lettie and Me 15.25 You Are What You Eat 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 The Simpsons (3:22) (Simpsons-fjölskyldan) 20.05 Extreme Makeover: Home Edition (2:25) (Hús í andlitslyftingu)

▶ 20.50 Related (6:18) (Sysrabönd) Nýr gamansamur dramapáttur úr smíðju framleiðenda Vína og Beðmála í borginni.

21.35 Huff (8:13) Hank Azaria leikur Dr. Craig Huffstodt, geðlækni sem jafnan er kallaður Huff. Bönnuð börnum.

22.35 The Perez Family (Perez-fjölskyldan) Víðfræg rómantísk gamanmynd sem fjallar um ástir og örlög kúberskra flóttamanna. Aðalhlutverk: Anjelica Huston, Alfred Molina, Marisa Tomei.

0.25 Medium (B. börnum) 1.10 NCIS (B. börnum) 1.55 Normal (Bönnuð börnum) 3.50 The Era of Vampire (Stranglega bönnuð börnum) 5.15 Fréttir og Ísland í dag 6.25 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

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. Ryan og Volchok sættast, Sandy er valin maður ársins og Marissa fer í heimavistar-skólann og hittir Kaitlin.

21.30 The Contender Leitinn er hafin að næstu hnefaleikastjórn! Vinsælasta þáttaröð SkjásEins síðast liðins sumars er hafin á ný.

22.30 C.S.I. – lokapáttur Bandarískir þættir um störf rannsóknardeildar Las Vegas borgar. Í lok þessarar seríu sitja CSI félagarnir yfir föllum félaga og þurfa að taka erfiða ákvörðun um framtíð hans. Einnig þarf hópurinn að rannsaka líf manns sem finnst afhausður.

23.25 Jay Leno 0.05 C.S.I.: New York (e) 0.55 Beverly Hills 90210 (e) 1.40 Melrose Place (e) 2.25 Óstöðvandi tónlist

7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttufréttir/Veðurréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin 17.00 Sfréttir 18.00 Íþróttir og veður

18.30 Kvöldfréttir 19.00 Ísland í dag 19.40 Peningarnir okkar Þáttur um fjármál heimilanna, eins konar námskeið í sjónvarpi um meðferð fjár og hvernig hægt er að sýna ráðdeild ... og græða.

20.00 Fréttayfirlit 20.20 Brot úr fréttavakt 21.00 Fréttir ▶ 21.10 60 Minutes 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Peningarnir okkar Ingólfur H. Ingólfsson hefur verið með vinsæl innslög á Fréttavaktinni undanfarna mánuði.

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Peningarnir okkar

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Fashion Television (e) 20.00 Seinfeld (7:22) (The Barber) ▶ 20.30 Jake in Progress (11:13) (Check, Please) Bandarískur grínþáttur um ungan og metnaðarfullan kynningarfulltrúa í New York.

21.00 Falcon Beach (9:27) (Blame Game) Falcon Beach er sumarleyfisstaður af bestu gerð. 21.50 Smallville (12:22) 22.40 Killer Instinct (9:13) (e) (Shake Rattle & Roll) Hörkuspennandi þættir um lögreglumenn í San Francisco og baráttu þeirra gegn hættulegustu glæpamönnum borgarinnar. B. börnum.

23.30 Stacked (7:13) (e) 23.55 My Name is Earl (e) 0.20 Rescue Me (13:13) (e) 1.05 Seinfeld (7:22)

Scholl Þú þarft ekki að vera með táfýlu frekar en þú vilt



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



**Fótapúður**  
Bakteríueyðandi og heldur fótunum þurrum og án svitalyktar. Púðrist á fætur og á milli tóa. Einnig sniðugt að púðra í sokka og skófatnað.



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



**FÓTBOLTI**

▶ **19.45**

KEFLAVÍK – GRINDAVÍK



**HASAR**

▶ **22.00**

ONCE UPON A TIME IN MEXICO



**6.00** Foyle's War 3 (Bönnuð börnum) **8.00** Emil og grísin **10.00** Hair **12.05** Mona Lisa Smile **14.00** Emil og grísin **16.00** Hair **18.05** Mona Lisa Smile

**20.00** Foyle's War 3 (Stríðsvöllur Foyle's 3) Sakamála-mynd. Christopher Foyle er rannsóknarlög-ræluámaður í Hastings á Suður-Englandi í seinni heimsstyrjöldinni. Hann vildi ólmur ganga í herinn en yfirmenn hans settu honum stólinn fyrir dyrnar. 2002. Bönnuð börnum.

▶ **22.00** Once Upon a Time in Mexico (e) (Einu sinni í Mexíkó) Sannsögulegur spennuhasartrýllir þar sem græðgi og hefnd eru í fyrirrúmi. Eiturlyfjakóngurinn Barillo áformar að steypa ríkisstjórninni í Mexíkó og taka völdin. En það eru mörg ljón í veginum. 2003. Stranglega bönnuð börnum.

**0.00** In America (Bönnuð börnum) **2.00** Pendulum **4.00** Once Upon a Time in Mexico (e) (Str. 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**

**12.00** Tennis: ATP Tournament in Kitzbühel, Austria **13.00** Cycling: UCI ProTour – Vattenfall Cycliclassics **14.00** Swimming: European Championship in Budapest, Hungary **15.00** Swimming: European Championship in Budapest, Hungary **16.30** Football: Friendly Match in Saitama, Japan **18.15** WATTS **18.45** Pool: International Pool Tour in Las Vegas, United States **21.00** Poker: European Tour in Monaco **22.00** Football: Friendly Match in Saitama, Japan **23.00** 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** State of Play **20.00** Lenny Henry in Pieces **20.30** The League of Gentlemen **21.00** Jonathan Creek **22.00** 2 point 4 Children **22.30** State of Play **23.30** Kiss Me Kate **0.00** Kiss Me Kate **0.30** EastEnders **1.00** Jonathan Creek

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** Alien Big Cats **13.00** Megastructures **14.00** Seconds From Disaster **15.00** Megastructures **16.00** Megastructures **17.00** Explorations **17.30** Battlefront **18.00** Insects from Hell **18.30** Insects from Hell **19.00** Megastructures **20.00** Megastructures **21.00** Megastructures **22.00** Seconds From Disaster **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** Ultimates **14.00** Submarine **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

**TRAVEL CHANNEL**

**12.00** Don't Forget Your Passport **13.00** Outback Odyssey **13.30** The Tourist **14.00** Globe Trekker Speci-

als **15.00** Caprice's Travels **15.30** The Cool Caribbean **16.00** California Golf **16.30** Earthwalkers **17.00** Africa Trek **17.30** Dream Destinations **18.00** Great Historic Sites **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**

**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**

**11.30** Extreme Close-Up **12.00** E! News Weekend **13.00** THS Lionel & Nicole Richie **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 Weekend **19.00** THS Rod & Kimberly Stewart **20.00** 101 Best Kept Hollywood Secrets **21.00** Sexiest Celebrity Blondes **22.00** Dr. 90210 **23.00** Wild On Tara **23.30** Wild On Tara **0.00** THS Rod & Kimberly Stewart **1.00** 101 Best Kept Hollywood Secrets

**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**

**12.30** Nutcracker, the Motion Picture **13.55** Memorial Day **15.30** Master of Dragonard Hill **17.00** Some Girls **18.35** The End **20.15** Love Bites **21.50** Modern Girls **23.15** Busting **0.45** The Favorite

**TCM**

**19.00** The Cincinnati Kid **20.45** Penelope **22.20** Never Say Good-

bye **23.55** Mark of the Vampire **0.55** Manhattan Melodrama **2.30** Live a Little, Love a Little

**HALLMARK**

**12.45** The Ascent **14.30** My Life As A Fairy Tale: Hans Christian Andersen **16.00** Touched By An Angel Ili **17.00** McLeod's Daughters **18.00** Midsomer Murders **19.45** West Wing II **20.45** Fatal Error **22.30** West Wing II **23.15** National Lampoon's Attack of the 5'2" Women **0.45** Fatal Error

**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** Beyond River Cottage

**DR 1**

**11.50** Grøn glæde **12.20** DyrerInternatet **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.05** Nationen **13.30** Sporløs **14.00** Yu-Gi-Oh! **14.20** Scooby Doo **14.45** SommerSummer **15.45** Charlie & Lola **16.00** Pippi Langstrømpe **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** aHA! **17.50** SommerVejr **17.55** Huset på Christianshavn **18.30** Chimpanserne fra Gombe **19.00** TV Avisen **19.25** SportNyt **19.30** Prinsesse Daisy **21.00** Drabsafeldingen **21.50** Bismarck – en James Cameron ekspedition

**NRK 1**

**13.00** Aldri annet enn bråk **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 bøtta full av dinosaurer **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Natursens underverden **18.25** Bare et lite kromosom **18.55** Distriktsnyheter **19.00** Siste nytt **19.10** Sommeråpent **20.00** Skjergårdsdokteren **21.00** Kveldsnytt **21.15** Norge i dag **21.25** Colombo **23.00** Bye & Renning-show

**SVT 1**

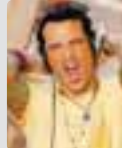




**13.30** Sportspegeln **14.00** Rapport **14.05** Gomorrón Sverige **15.00** Simning: EM Budapest **16.15** Flytande frukt **16.25** Anslagstavlán **16.30** Greta Gris **16.35** Familien på Daltongatan **16.55** Puss och kram **17.00** Johnny och Johanna **17.30** Rapport **18.00** Den främmande jägaren **19.00** Foyle's War **20.40** Elake kocken **21.30** Rapport **21.40** På jakt efter Debra Winger **22.35** Sändning från SVT24

Semkr. dagbótaráskömun Gallup apríl 2006.



**ALDREI STÆRRI OG VINSÆLLI!**

Auglýsingasími: 550 5000

	HEIMILD	DRAMA	KEPPNI	SPENNA	FRÉTTASKÝRING
	 <b>21.00</b> MINNINGAR MÚMÍNSNÁÐA	 <b>20.50</b> LAS VEGAS	 <b>01.00</b> ROCK STAR: SUPERNOVA	 <b>22.20</b> THE OTHERS	 <b>21.10</b> 48 HOURS
	 SJÓNVARPIÐ		 SKJÁREINN	 SIRKUS TV	
MORGUNN		<b>6.58</b> Ísland í bítið <b>9.00</b> Bold and the Beautiful <b>9.20</b> Í finu formi 2005 <b>9.35</b> Martha <b>10.20</b> My Sweet Fat Valentina <b>11.10</b> Sisters (6:7)	<b>7.00</b> 6 til sjö (e) <b>8.00</b> Dr. Phil (e) <b>8.45</b> Brúðkaupsþátturinn Já (e)		<b>7.00</b> Ísland í bítið <b>9.00</b> Fréttavaktin <b>11.40</b> Brot úr dagskrá
DAGUR	<b>15.55</b> Fótboltakvöld <b>16.10</b> Kóngur um stund (8:12) <b>16.40</b> Út og suður <b>17.05</b> Leiðarljós <b>17.50</b> Táknmálsfréttir <b>18.00</b> Frækni ferðalangar (47:52) <b>18.25</b> Andlit jarðar (4:16)	<b>12.00</b> Hádegisfréttir <b>12.25</b> Neighbours <b>12.50</b> Í finu formi 2005 <b>13.05</b> Home Improvement <b>13.30</b> Meistarinn (e) <b>14.15</b> Numbers <b>15.00</b> Amazing Race <b>16.00</b> Barnatími Stöðvar 2 <b>17.40</b> Bold and the Beautiful <b>18.05</b> Neighbours	<b>16.20</b> The O.C. (e) <b>17.15</b> Dr. Phil <b>18.00</b> 6 til sjö (e)		<b>12.00</b> Hádegisfréttir/Markaðurinn/Þróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisdál <b>13.00</b> Sportið <b>14.00</b> Fréttavaktin <b>17.00</b> 5fréttir <b>18.00</b> Þróttir og veður
KVÖLD	<b>18.30</b> Gló Magnaða (62:65) (Kim Possible) <b>19.00</b> Fréttir, íþróttir og veður <b>19.35</b> Kastljós <b>20.05</b> Mæðgurnar (21:22) (Gilmore Girls V) <b>20.50</b> Kastljós – molar ▶ <b>21.00</b> Minningar Múminsnáða (Mumins memoarer) Finnisk heimildamynd um það hvernig sögurnar um Múminálfana og teikningarnar af þeim urðu til og þróuðust. <b>22.00</b> Tíufréttir <b>22.25</b> Lögmál Murphys (3:6) (Murphy's Law) Breskur spennumyndaflokkur um rannsóknarlögreglu-manninn Tommy Murphy og glímu hans við glæpamenn. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. <b>23.20</b> Íslandsmótið í vélhjólakstri (2:4) <b>23.50</b> Kastljós <b>0.15</b> Dagskrárlök	<b>18.30</b> Fréttir, íþróttir og veður <b>19.00</b> Ísland í dag <b>19.40</b> The Simpsons (1:22) (Simpson-fjölskyldan) <b>20.05</b> The Apprentice (4:14) (Lærlingurinn) ▶ <b>20.50</b> Las Vegas (21:23) (Chaos Theory) Las Vegas er gamansamur spennuþáttur úr smíðu Jerry Bruckheimer. 2005. Bönnuð börnum. <b>21.35</b> NCIS (4:24) (Glæpadeild sjóhersins) 2005. Bönnuð börnum. <b>22.20</b> Curb Your Enthusiasm (7:10) (Rólegan æsing) <b>22.50</b> Eleventh Hour (Á elleftu stundu) Spánýir breskir sakamálaþættir með stórleikaranum Patrick Stewart í aðalhlutverki. Aðalhlutverk: Patrick Stewart, Ashley Jensen. 2006. Bönnuð börnum. <b>0.00</b> Bones (B. börnum) <b>0.45</b> 30, Still Single (B. börnum) <b>2.15</b> Ticker (Str. b. börnum) <b>3.45</b> Las Vegas (B. börnum) <b>4.30</b> NCIS (B. börnum) <b>5.15</b> Fréttir og Ísland í dag <b>6.25</b> Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi	<b>19.00</b> Beverly Hills 90210 <b>19.45</b> Melrose Place Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place, sem unnu hug og hjarta áhorfenda á sínum tíma. <b>20.30</b> Whose Wedding is it Anyway? Ný raunveruleikasería þar sem fylgst er með fólkinu sem undirbýr brúðkaup ríka og fræga fólksins. <b>21.30</b> Brúðkaupsþátturinn Já Nú er komið að því að Elín María fari í gang í sjöunda árið í röð með Brúðkaupsþáttinn Já. <b>22.30</b> Love Monkey Tom verður að kynna hljómsveit fyrirverandi kærustu sinnar og kemst þá að því að þau hafa enn tilfinningar hvort til annars. <b>23.20</b> Jay Leno <b>0.05</b> C.S.I. – lokapáttur (e) ▶ <b>1.00</b> Rock Star: Supernova – bein útsending <b>2.00</b> Beverly Hills 90210 (e) <b>2.45</b> Melrose Place (e) <b>3.30</b> Óstöðvandi tónlist	<b>18.30</b> Fréttir NFS <b>19.00</b> Ísland í dag <b>19.30</b> Twins (9:18) (e) (I Love You, You're Fired) Jordan býður Mitchee loksins á stefnumót. <b>20.00</b> Seinfeld (8:22) (The Non Fat Yoghurt) <b>20.30</b> Sushi TV (8:10) <b>21.00</b> Bernie Mac (17:22) (Mac-Inations) <b>21.30</b> Invasion (18:22) (Re-Evolution) Magnaðir þættir í anda X-files. ▶ <b>22.20</b> The Others (Hinir) Um tölud spennumynd. Grace Stewart býr með tveimur börnum sínum í virðulegu húsi í Jersey í Bandaríkjunum og biður heimkomu eiginmannsins úr seinna stríðinu. 2001. Bönnuð börnum. <b>0.05</b> My Name is Earl (e) <b>0.30</b> Rescue Me (1:13) <b>1.15</b> Seinfeld (8:22)	<b>18.30</b> Kvöldfréttir <b>19.00</b> Ísland í dag <b>19.40</b> Hrafnáping Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt. <b>20.20</b> Brot úr fréttavakt <b>20.30</b> Örlagadagurinn (8:12) Anna Jonna fæddist sem drengur í Steingrímsfirði en er nú verkfræðingur í Reykjavík. <b>21.00</b> Fréttir ▶ <b>21.10</b> 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringaþáttur. <b>22.00</b> Fréttir Fréttir og veður <b>22.30</b> Hrafnáping Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt. <b>23.10</b> Kvöldfréttir <b>0.10</b> Fréttavaktin <b>3.10</b> Fréttavaktin <b>6.10</b> Hrafnáping
NÓTT					



**durex**  
**love**  
smokkurinn kominn

Fyrir alla unga elskendur



**HESTAR**

▶ **18.55**

**KÓNGUR UM STUND**




**GAMAN**

▶ **18.00**

**JUST MARRIED**



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

12.00 Football: Friendly Match in Saitama, Japan 13.45 Swimming: European Championship in Budapest, Hungary 14.30 Swimming: European Championship in Budapest, Hungary 15.00 Swimming: European Championship in Budapest, Hungary 16.15 Athletics: DLV Meeting in Nürnberg, Germany 18.00 Fia world touring car championship: FIA WTCC Mag 18.30 Boxing: Vacant European Title in Les Mazures, France 19.00 Boxing: International contest in Civitavecchia, Italy 21.00 Poker: European Tour in Monaco 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 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 Jonathan Creek 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 Jonathan Creek 2.00 Casualty

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Owls – Silent Hunters 13.00 Megastructures 14.00 Air Crash Investigation 15.00 Air Crash Investigation 16.00 Seconds From Disaster 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 Elephants of Kilimanjaro 19.00 Megastructures 20.00 Air Crash Investigation 21.00 Seconds From Disaster 22.00 Seconds From Disaster 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 Horsetails 16.30 A Stable Life 17.00 Dingoes – Outlaws of the Outback 17.30 Monkey Business 18.00 Horse Power 19.00 Animals A-Z 19.30 Animals A-Z 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 Animals A-Z 0.30 Animals A-Z 1.00 Big Cat Diary 1.30 Big Cat Diary

**DISCOVERY CHANNEL**

12.00 Rides 13.00 Ultimates 14.00 Extreme Machines 15.00 Scrappy Races 16.00 Motorcycle Mania 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 1.55 Walking with Dinosaurs

**TRAVEL CHANNEL**

12.00 Don't Forget Your Passport 13.00 Distant Shores 13.30 Africa Trek 14.00 Globe Trekker 15.00 Caprice's Travels 15.30 California Golf 16.00 Dream Destinations 16.30 Earthwalkers 17.00 Africa Trek 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 2 21.00 Globe Trekker 22.00 The Thirsty Traveler 22.30 Earthwalkers 23.00 Riding Route 66 23.30 Raging Bulls

**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 Shit 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 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 Live from the Red Carpet 14.30 Extreme Close-Up 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 Live from the Red Carpet 19.30 Extreme Close-Up 20.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 21.00 Naked Wild On 21.30 Wild On Tara 22.00 Live from the Red Carpet 22.30 Extreme Close-Up 23.00 Girls of the Playboy Mansion 23.30 Girls of the Playboy Mansion 0.00 THS Elizabeth Hurley 1.00 101 Most Shocking 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 X-Men Evolution 19.30 X-Men Evolution 20.00 X-Men Evolution 20.30 X-Men Evolution 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper and Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out

**MGM**

12.05 In the Arms of a Killer 13.40 The Wilby Conspiracy 15.25 Sketch Artist II: Hands That See 17.00 The End 18.40 Love in the Afternoon 20.50 Jason's Lyric 22.45 Taras Bulba 0.45 Mom

**TCM**

19.00 The Naked Spur 20.30 The Shop Around the Corner 22.10 Objective, Burma! 0.30 The Walking Stick 2.15 Lady L

**HALLMARK**

12.45 The Yearling 14.30 My Life As a Fairy Tale: Hans Christian Andersen 16.00 Touched By An Angel Ii 17.00 McLeod's Daughters 18.00 Night of the Wolf 19.45 West Wing II 20.45 Separated by Murder 22.30 West Wing II 23.15 Johnson County War 0.45 Separated by Murder

**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 Beyond River Cottage 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 Chefs at Sea 21.30 Coconut Coast

**DR 1**

12.20 Dyr-Internatet 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.05 Nationen 13.30 Jordlam i Frieslandshavn 14.00 Yu-Gi-Oh! 14.20 Scooby Doo 14.45 SommerSummerum 15.45 Charlie & Lola 16.00 Vildmarkens Stjerne 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 aHA! 17.50 SommerVejr 18.00 Huset på Christianshavn 18.30 Sommertid 19.00 TV Avisen 19.25 SportNyt 19.30 Prinsesse Daisy 21.00 VM Orienteringsløb 2006 21.30 Doctor Who 22.15 Planet X 22.45 Læsc Forever

**NRK 1**

12.35 Under sola 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 Den lille røde traktoren 16.25 Robotgjengen 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Freda ro på Rennølsøstra 17.55 Autofill 18.25 Alf Prøysen: Lys og mørke 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 Flammehav

**SVT 1**

12.00 Revy-SM 2005 12.30 Elvira Madigan 14.00 Rapport 14.05 Gomorron Sverige 15.00 Simning: EM Budapest 16.15 Vardagsmiddag 16.25 Jamie Cullum – Wind Cries Mary 16.30 Lilla röda traktorn 16.40 Evas sommarplåster 16.45 Lisa 16.55 Könsliga bitar 17.00 Sagoberättaren 17.30 Rapport 18.00 Allsång på Skansen 19.00 Morden i Midsommar 20.35 Elake kocken 21.25 Rapport 21.35 Otröligt antikt 22.05 Uppdrag granskning – sommar-special 23.05 Sändning från SVT24

15.45 Landsbankadeildin 2006  
17.30 Landsbankamörkin 2006  
18.00 Íþróttasjallið 18.12 Sportið

18.30 Kraftasport (Íslandsmótíð í kraftlyftingum)

▶ 18.55 **Kóngur um stund (4:16)** Hestamenn eru þekktir fyrir að vera skemmtilegt og lífsglatt fólk og hér fáum við að kynna mörgum þeirra, landsþekktum sem lítt þekktum.

19.20 **World's Strongest Man** (Sterkasti maður heims)

20.15 **When Liner Met Maradona**

21.00 **Íslandsmótíð í golfi 2006** Samantekt með því helsta frá Íslandsmótinu í höggleik sem fram fór á dögnum.

22.00 **Harlem Globetrotters: The Team**

22.55 **HM 2006** (Portúgal – Frakkland)

0.35 4 4 2

6.00 The Wild Thornberrys Movie 8.00 Overboard 10.00 Just Married 12.00 Hope Floats 14.00 The Wild Thornberrys Movie 16.00 Overboard ▶ 18.00 Just Married

20.00 **Hope Floats** (Vonarneisti) Birdee Pruitt kemst að því í beinni útsendingu í sjónvarpsþætti Tonis Posts að eiginmaður hennar og besta vinkona hafa átt í ástarsambandi.


22.00 **Tempo** Spennymynd með rómantísku ívaði. Bandarísk kona flytur til Parísar og hefur störf í frægri skartgripaverslun. Þar kemst hún á snóðir um áform þars sem hyggst ræna verslunina. Bandaríska konan er ekki aðeins þrándur í götu þeirra þegar ránið er annars vegar heldur ógnar hún líka sambandi þarsins með öðrum hætti. Aðalhlutverk: Melanie Griffith, Rachael Leigh Cook. 2003.

0.00 Quicksand (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Chasing Beauties (Bönnuð börnum) 4.00 Tempo



**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.



**AKSJÓN**

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

» EKKI MISSA AF...

**The Others**

Grace Stewart býr með tveimur börnum sínum í virðulegu húsi í Jersey í Bandaríkjunum og býður heimkomu eiginmannsins úr seinna ströndin. Andrúmsloftið í húsinu er sérkennilegt og þar veldur mestu að börnin eru með sjaldgæfan sjúkdóm. Þau þola illa sólarljós og þess verður ávallt að gæta að loka hurðum og draga fyrir gluggatjöld. Frú Stewart ræður þjónustufólk sem verður á að brjóta þessar gullnu reglur með óvæntum afleiðingum. Aðalhlutverk leika Nicole Kidman, Fionnula Flanagan, Alakina Mann, James Bentley og Christopher Eccleston. Alejandro Amenábar leikstýrir.



» SIRKUS KL. 22.20



DRAMA

▶ 23.00

THE WEST WING

**SJÓNVARPIÐ**



SPJALL

▶ 20.50

OPRAH

**2**



DRAMA

▶ 23.00

THE L WORD

**SKJÁREINN**



GAMAN

▶ 22.20

LUCKY NUMBERS

**SIRKUS TV**



FRÉTTIR

▶ 22.30

HRAFNAÞING

**NFS**

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

16.35 Íslandsmótíð í vélhjólakstri (2:4) 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Disneystundin 18.01 Stjáni 18.24 Sígildar teiknimyndir (24:30)

6.58 Ísland í bitíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah Winfrey 10.20 My Sweet Fat Valentina (18:22) 11.10 Strong Medicine (18:22) 12.00 Hádegisfréttir 12.25

Neighbours 12.50 Í finu formi 13.05 Home Improvement 13.30 Whose Line Is it Anyway? 13.55 Medium 14.40 Las Vegas 15.25 Blue Collar TV 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

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

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

7.00 Ísland í bitíð 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

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

18.32 Liló og Stíth (43:49) 18.54 Víkingalottó 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós

20.05 Tískuþrautir (11:11) (Project Runway II) Ný þáttaröð um unga fatahönnuði sem keppa sín á milli og er einn sleginn út í hverjum þætti.

20.55 Græna álman (8:9) (Green Wing) Bresk gamanþáttaröð um starfsfólk á sjúkrahúsi þar sem allt getur gerst.

21.45 Kastljós – molar DNA heilun

22.00 Tíufréttir

22.20 Formúlukvöld Hitað upp fyrir kappaksturinn um helgina.

22.45 Íþróttakvöld

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag

19.40 The Simpsons (2:22)

20.05 Neyðarfostrurnar (2:16) (Johnston Family) Í Nanny 911 stígur fram á sjónarsviðið flokkur þrautþjálfara uppalenda, barnfostrur með áralanga reynslu af bamauppeldi og -þóssun.

▶ 20.50 Oprah (82:145) Spánýir þættir með hinni einu sönnu Oprah. Oprah Gail Winfrey er valdamesta konan í bandarísku sjónvarpi.

21.35 Medium (19:22) (Miðillinn) Bönnuð börnum.

22.20 Strong Medicine (19:22) (Samkvæmt læknisráði) Ný sería af þessum vönduðu spítalapaðttum.

19.00 Beverly Hills 90210

19.45 Beautiful People Það er snjóstormur í New York og Lynn fær tækifæri til að upplifa rómantískan eftirmiðdag með Julian.

20.30 America's Next Top Model V – lokapáttur Sigurvegurum þáttanna hefur jafnan vegnað vel í fyrirsætuheiminum, og hefur stór hluti íslensku þjóðarinnar setið límið við skjáinn þegar nær dregur úrslitum.

21.30 Rock Star: Supernova Íslendingur er nú með í fyrsta sinn í einum vinsælasta þætti í heimi sem í ár er kenndur við hljómsveitina Supernova. Hver verður söngvari Supernova með þungarokkurinum?

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

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Pípóla (3:8) (e)

20.00 Seinfeld (9:22)

20.30 Sirkus RVK

21.00 Stacked (8:13) (Romancing The Stones) Skyler Dayton hefur fengið nóg af eilífum partíum og lélegu vali á karlmönnum.

21.30 Ghost Whisperer (3:22) Melinda Gordon er ekki eins og flestir aðrir en hún hefur þá einstöku hæfileika að ná sambandi við þá látnu.

▶ 22.20 Lucky Numbers (Happatölur) Hinn þekkti veðurfréttamaður Russ Richards er í fjárhagskröggum. Aðalhlutverk: John Travolta, Lisa Kudrow. B. börnum.

18.30 Kvöldfréttir 19.00 Ísland í dag

19.40 Hrafnáping Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt.

20.10 Brot úr fréttavakt

21.00 Fréttir

21.10 Panorama 2006 (Tony Blair)

22.00 Fréttir Fréttir og veður

▶ 22.30 Hrafnáping Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt.

▶ 23.00 Vesturálman (14:22) 23.45 Kóngur um stund (8:12) 0.15 Kastljós 0.50 Dagskrárlok

23.05 Footballers' Wives (B. börnum) 23.55 Cold Case (B. börnum) 0.40 Autopsy (e) (Str. bönnuð börnum) 1.35 El Crimen del padre Amaro (B. börnum) 3.30 Kissed by an Angel 5.10 Fréttir og Ísland í dag 6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

0.05 My Name is Earl (e) 0.30 Rescue Me (2:13) 1.15 Seinfeld (9:22)

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Hrafnáping

## Glæsilegar danskar innréttingar í öll herbergi heimilisins



Eldhúsinnréttingar



Baðinnréttingar



Pvottahússinnréttingar



Fataskápar m/venjul.- og rennihurðum

netto.com

**netto**line  
AÚÐVELT · FLJÓTLEGT · ÓDÝRT

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

**Friform**

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

Velkomin í Friform, þar sem þú færð meira fyrir peningana





**ÍÞRÓTTIR**

▶ **18.00**

ÍÞRÓTTASPJALLIÐ



**GAMAN**

▶ **20.00**

JOHNNY ENGLISH



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

11.30 Athletics: IAAF Super Grand Prix in Lausanne, Switzerland 13.45 Swimming: European Championship in Budapest, Hungary 14.30 Swimming: European Championship in Budapest, Hungary 16.45 Sailing: Inside Alinghi 16.50 All Sports: Wednesday Selection 17.00 Equestrianism: Super League in Hickstead, United Kingdom 18.00 Golf: Evian Masters in Evian, France 19.00 Golf: U.S. P.G.A. Tour - US Bank Championship in Milwaukee, United States 20.00 Golf: The European Tour - Deutsche Bank - SAP Open TPC of Europe in Gut Kaden, G 20.30 Sailing: Trofeo SM La Reina 21.00 Poker: European Tour in Monaco 22.00 All sports: WATTS 22.30 Olympic Games: Olympic Magazine 23.00 Fia world touring car championship: FIA WTCC Mag

**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 Jonathan Creek 22.00 2 point 4 Children 22.30 Waking the Dead 23.00 My Hero 0.00 My Hero 0.30 EastEnders 1.00 Jonathan Creek

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 The Mugged Crocodile 13.00 Megastructures 14.00 Seconds From Disaster 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Omaha Beach - The Real Horror 17.00 Battlefield 17.30 Battlefield 18.00 Big Cat Crisis 19.00 Megastructures 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Inside 22.00 Seconds From Disaster 23.00 Seconds From Disaster 0.00 Inside

**ANIMAL PLANET**

12.00 Horse Power 13.00 Animals A-Z 13.30 Animals A-Z 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 - The Battle of Braveheart 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 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 Motorcycle Mania 13.00 Ultimates 14.00 Extreme Machines 15.00 Scrapy Races 16.00 An MG is Born 16.30 An MG 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 22.00 FBI Files 23.00 Forensic Detectives 0.00 Brainiac 1.00 Battlefield Detectives

**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 Africa Trek 17.30 Dream Destinations 18.00 The Independent Travellers' Guide 19.00 The Global Nomad - China 19.30 Adventures and Experiences 20.00 Great Adventure People 21.00 Globe Trekker 22.00 The Thirsty Traveler 22.30 Earthwalkers 23.00 Solo in Se Asia 23.30 Mountain Spirit

**MTV**

11.30 Just See MTV 13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 Switched On 16.00 Just See MTV 16.30 This is the New Shit 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 Wonder Showzen 21.30 Call to Greatness 22.00 The Lick 23.00 Just See MTV 3.00 Breakfast Club

**VH1**

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

**E! ENTERTAINMENT**

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 Live from the Red Carpet 13.30 Extreme Close-Up 14.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment 15.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment 16.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment 17.00 Sexiest 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 THS Tyra Banks 20.00 Live from the Red Carpet 20.30 Extreme Close-Up 21.00 Girls of the Playboy Mansion 21.30 Girls of the Playboy Mansion 22.00 Wild On Tara 22.30 Naked Wild On 23.00 Sexiest 0.00 THS Tyra Banks 1.00 101 Most Shocking 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 19.30 Batman of the Future 20.00 Batman of the Future 20.30 Batman of the Future 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper and Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out

**MG M**

12.20 The Hospital 14.00 One Woman's Courage 15.30 Vigilante Force 17.00 Love in the Afternoon 19.10 Not Since Casanova 20.30 The E!-eventh Commandment 22.05 Where's Poppa? 23.30 Kidnapped 1.10 Last Rites

**TCM**

19.00 Torpedo Run 20.35 Cimarron 23.00 Eye of the Devil 0.30 The Sea of Grass 2.30 Carbine Williams

**HALLMARK**

12.30 Out of Time 14.15 The Wishing Tree 16.00 Touched By An Angel Ili 17.00 McLeod's Daughters 18.00 Frame Up 19.45 West Wing II 20.45 Beyond The Call 22.30 West Wing II 23.15 Johnson County War 0.45 Beyond The Call

**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 Chefs at Sea 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 To Be Announced

**DR 1**

12.20 Dyr-Internatet 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.05 Nationen 13.30 Sommertid 14.00 Yu-Gi-Oh! 14.20 Scooby Doo 14.45 SommerSummerum 15.45 Charlie & Lola 16.00 Klassen 16.10 Elmers verden 16.30 TV Avisen med Vejret 16.55 Fodbold: Champions Leaguekval, returkamp 18.30 Sporten 19.00 TV Avisen 19.25 Profilen 19.50 Post Danmark Rundt 20.15 Sisal 21.10 VM Orienteringsløb 2006 21.40 Onsdags Lotto 21.45 Kommissionen 22.30 Dødens Detektiv

**NRK 1**

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 Folkets røst mot NRK 17.55 Kjønnkrigen 18.55 Distriktsnyheter 19.00 Siste nytt 19.10 Sommeråpent 20.00 Vikinglotto 20.10 Sportset forsvunnet 20.50 Eide og Morris - eit matprogram 21.00 Kveldsnytt 21.15 Norge i dag 21.25 Norsk rocks histori 21.55 En fisk ved navn Wanda

**SVT 1**

12.15 En dag på kapploppingarna 14.00 Rapport 14.05 Gomorron Sverige 15.00 Simning: EM Budapest 16.15 Tonårsmodet 1954 16.30 Lilla röda traktorn 16.40 Tigern Curry 16.45 Brum 16.55 Äventyr i Älvlandet 17.25 Blomsterspråk 17.30 Rapport 18.00 Uppdrag granskning - sommarspecial 19.00 The Good Girl 20.30 Fader Ted 21.00 Rapport 21.10 Ett utspiklat dubbelmord 21.40 Ju fler desto bättre 22.10 Sändning från SVT24

▶ **18.00** Íþróttaspjallið 18.12 Sportið

**18.30 HM 2006** (Þýskaland - Portúgal)

**20.10 Íslandsmótíð í golfi 2006** Samantekt með því helsta frá Íslandsmótinu í höggleik sem fram fór á dögunum.

**21.10 NBA - Bestu leikimír** (Chicago Bulls - Celtics 1986) Boston Celtics og Chicago Bulls mættust í úrslitakeppni Austur-deildarinnar árið 1986.

**22.50 4 4 2 Sýn** endursýnir nú hina margrómuðu 4 4 2 þar sem leikir hvers dags á nýfstaðinni HM keppni í Þýskalandi voru gerðir upp á lífandi og skemmtilegan hátt af þeim Þorsteini J. Heimi Karlssyni, íþróttarfretta-mönnum Sýnar og góðum sparkspökum.

**23.50** Hápunktar í PGA mótaröðinni

**6.00** The Curse of the Pink Panther **8.00** Juvanna Mann **10.00** Dis **12.00** Johnny English **14.00** The Curse of the Pink Panther **16.00** Juvanna Mann **18.00** Dis

▶ **20.00 Johnny English** Ævin-týraleig grínhasarmynd fyrir alla fjölskylduna. Dýrgripum er stolið úr Tower-kastalanum í Lundúnum. Breska þjóðin er slegin enda er þjófaðurinn álits-hnekkir fyrir gamla heimsveldið. Aðalhlutverk: Rowan Atkinson, Ben Miller, Natalie Imbruglia, John Malkovich. 2003. Leyfð öllum aldurshópum.

**22.00 Sideways** (Hliðarspor) Paul Giamatti og Thomas Haden Church fara á kostum í hlutverki tveggja féлага sem skella sér í vínsmökkunarferð á vínkrur í Kaliforníu. 2004. Bönnuð börnum.

**0.05 Dirty Deeds** (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Jason X (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Sideways (Bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

» **EKKI MISSA AF...**

**Tískuprautir**

Nú líður að lokum þessarar þáttaraðar af Project Runway, veruleikastjórnsýningu sem leitað er að tískuköngi eða drottningu framtíðarinnar. Í þáttaröðinni keppa tólf ungir fatahönnuðir sín á milli og er einn sleginn út í hverjum þætti. Þeim er úthlutað verkefnum og í lok þáttar hefur sigurvegarinn áunnið sér friðhelgi í næstu þraut en sá sem þykir hafa staðið sig verst er dæmdur úr leik. Sá eða sú sem stendur uppi sem sigurvegari í lokin fær vegleg peningaverðlaun og samning hjá fataframleiðanda. Kynnir í þáttunum er fyrirsætun Heidi Klum.



» SJÓNVARPIÐ KL. 20.05

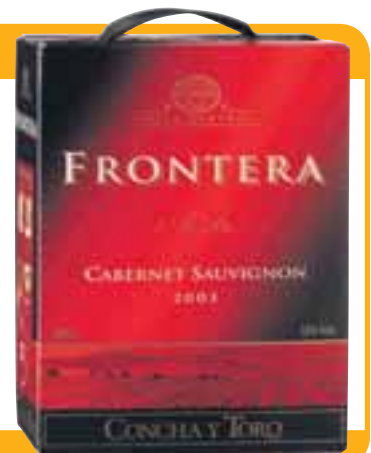
	SPENNA ▶ 21.15 SPORLAUST	DRAMA ▶ 21.20 FOOTBALLERS' WIVES	GAMAN ▶ 20.30 COURTING ALEX	GAMAN ▶ 20.30 TWINS	SPJALL ▶ 07.00 ÍSLAND Í BÍTIÐ
MORNINGUNN		6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Martha 10.20 Alf 10.45 3rd Rock from the Sun 11.10 Whose Line Is it Anyway? 11.35 My Wife and Kids 12.00	7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)		▶ 7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá
DAÐUR	16.25 Þróttakvöld 16.40 Formúlavöld 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Stundin okkar (11:31)	Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05 My Sweet Fat Valentina 13.50 My Sweet Fat Valentina 14.35 Two and a Half Men (15:24) 15.00 Related 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours	16.00 Run of the House (e) 16.25 Beautiful People (e) 17.15 Dr. Phil 18.00 6 til sjö (e)		12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Þróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegjöld – fréttaviðtal 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin 17.00 5fréttir 18.00 Þróttir og veður
KVÖLD	18.30 Plastringurinn 18.47 Sögurnar okkar (9:13) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.10 Hálandahöfðinginn (10:10) (Monarch of the Glen VI) Breskur myndaflokkur um ungan gösserfingja í skosku Hálöndunum og samskipti hans við sveitunga sína. 21.05 Kastljós – molar ▶ 21.15 Sporlaust (23:23) (Wit-hout a Trace) Bandarísk spennubáttaröð um sveit innan Alríkislögreglunnar sem leitar að týndu fólki. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. 22.00 Tíufréttir 22.25 Mannamein (3:10) (Bodies) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.	18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 The Simpsons (3:22) (Simpson-fjölskyldan) 20.05 Ítaliúvintýri Jamie Oliver (4:6) (Le Marche) 20.30 Bones (15:22) (Bein) ▶ 21.20 Footballers' Wives (5:8) (Ástir í boltanum) Hér áður fyrr voru það poppstjörnur og kvikmyndastjörnur. Nú eru það fót-boltahetjumar sem eru finasta og frægasta fólk-ið. Bönnuð börnum. 22.10 Comic Book Villian (Myndasöguillmennnið) Útsmogin gamanmynd um blóðugt stríð á milli safnara myndasagna. Að-allhluverk: Michael Rapaport, Donal Logue, DJ Qualls. Leikstjóri: James Robinson.	19.00 Beverly Hills 90210 19.45 Melrose Place ▶ 20.30 Courting Alex Glæný gamanbáttaröð sem fengið hefur frábæra dóma. Leikkonan Jenna Elfman (Dharma & Greg) leikur Alex sem er myndarleg og einhleyp kona sem starfar sem lögfræðingur. Henni gengur allt í haginn, fyrir utan eitt... hún á ekkert líf! 21.00 Everybody Hates Chris 21.30 Rock Star: Supernova Íslendingur er nú í fyrsta sinn með í einum vinsælasta þætti í heimi sem í ár er kenndur við hljómsveitina Supernova. 22.30 C.S.I.: Miami Horatio og félagar reyna að fá saklausan mann lausan úr fangelsi eftir hörkulegar yfirheyrslur Frank Tripp.	18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Sushi TV (8:10) (e) 20.00 Seinfeld (10:22) ▶ 20.30 Twins (10:18) (Sister's Keeper) Alan tilkynnir fjölskyldunni að systir hans Judy muni borða með þeim á Þakgjörð-arhátíðinni. 21.00 Killer Instinct (10:13) (She's The Bomb) Hörkuspennandi þættir um lögreglumenn í San Francisco og baráttu þeirra gegn hættulegustu glæpamönnum borgarinnar. 22.00 Pipóla (4:8) 22.30 X-Files (Ráðgátur) Mulder og Scully rannsaka dularfull mál sem einfaldlega eru ekki af þessum heimi.	18.30 Kvöldfréttir 19.00 Ísland í dag 19.40 Hrafnabing Ingva Hrafns Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt. 20.20 Brot úr fréttavakt 21.00 Fréttir 21.10 60 Minutes 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Hrafnabing Ingva Hrafns Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt.
NÓTT	23.25 Aðþrengdar eiginkonur (26:47) 0.10 Kastljós 0.45 Dagskrárlök	23.40 Into the West (5:6) 1.10 Murder Investigation Team (1:4) (B. börnum) 2.20 Huff (8:13) (B. börnum) 3.15 Plan B (B. börnum) 4.55 The Simpsons (e) 5.20 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ	23.20 Jay Leno 0.05 America's Next Top Model V – lokabáttur (e) 1.00 Beverly Hills 90210 (e) 1.45 Melrose Place (e) 2.30 Östöðvandi tónlist	23.20 Smallville (12:22) (e) 0.05 My Name is Earl (e) 0.30 Rescue Me (3:13) 1.15 Seinfeld (10:22)	23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Hrafnabing

SUMARVÍN: FRONTERA CABERNET SAUVIGNON

## Ávaxtabomba frá Concha y Toro

Ávaxtabomba frá stærsta og þekktasta vínframleiðanda í Chile, Concha y Toro. Sagan hófst árið 1883 þegar að Don Melchor Concha y Toro kom til Chile með vínvið frá Bordeaux. Með í för var jarðfræðingurinn Monsieur de Labouchere og var hlutverk hans að koma vínraekt af stað í Maipoval. Víngerðin Vina Concha y Toro jókst ásmegin frá og með þessum degi. Síðan hafa liðið mörg ár og í dag er fjöldi vína sem framleiddur er undir merkjum Concha y Toro farin að nálgast

á sjötta tug og ekki þarf að taka það fram að í öllum tilvikum er meira verið að hugsa um gæði frekar en magn. Frontera Cabernet Sauvignon 3ja lítra er á sérstöku tilboðsverði um þessar mundir í Vínbúðum. Vínið er gott eitt og sér en einnig frábært með kjúklingi, svínakjöti, lambakjöti og jafnvel nautakjöti. Frontera er afar vinsælt í stórar veislur og einnig þykir það gott á sólpallinum, í garðinum og í sumarbústaðnum.



**FÓTBOLTI**

▶ 20.30

ENSKU MÖRKIN  
2006-2007



**HEIMILDAMYND**

▶ 18.00

CLINT EASTWOOD: LÍF OG FERILL



**BÍÓ** STÖÐ 2 BÍÓ

16.20 Legia Warszawa – FH  
18.00 Þróttaspjallið 18.12 Sportið

18.30 **US PGA** í nærmynd (Inside the PGA)

19.00 **Sterkastí maður í heimi 2005** (World's Strongest Man 2005)

19.30 **Stjórnugolf 2006**

20.00 **Essó mótið 2006** (Essó mótið 2006) Þáttur með svipmyndum frá því helsta á hinu árlega Essó móti í knattspyrnu á Akureyri sem fram fór í júlí.

▶ 20.30 **Ensku mörkin 2006-2007** (Preview Show) Frábær þáttur þar sem farið er yfir allt það helsta á hverjum tíma í ensku 1. deildinni í knattspyrnu.

21.00 **Sænsku nördamir** (FC Z)

21.50 **HM 2006** (Ítalía – Frakkland) Upptaka frá sjálfum úrslitaleiknum á HM 2006 í Þýskalandi.

23.50 4 4 2

6.05 Kalli á þakinu 8.00 Big 10.00 Clint Eastwood: Líf og ferill 12.00 MEDICINE MAN (e) 14.00 Kalli á þakinu 16.00 Big 18.00 Clint Eastwood: Líf og ferill

20.00 **Medicine Man (e)** (Töfralæknirinn) Leyfð öllum aldurshópum.

22.00 **Phone Booth** (Símaklefinn) Spennuþrýllir af bestu gerð. Á hverjum degi fer Stuart í sama símaklefan í New York og hringir í kærustuna. Hann vill ekki hringja í hana úr vinnunni eða að heiman frá sér því þá gæti eiginkona hans komist að öllu saman! Og nú er Stuart aftur mættur í símaklefan. Aðalhlutverk: Colin Farrell, Kiefer Sutherland, Forest Whitaker. Leikstjóri: Joel Schumacher. 2002. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Point Blank (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Grind (Bönnuð börnum) 4.00 Phone Booth (Stranglega bönnuð börnum)

 **OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

 **AKSJÓN**

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

 **ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

11.30 Athletics: IAAF Super Grand Prix in Stockholm, Sweden 13.45 Swimming: European Championships in Budapest, Hungary 14.45 Swimming: European Championships in Budapest, Hungary 15.00 Swimming: European Championships in Budapest, Hungary 16.15 Swimming: European Championships in Budapest, Hungary 17.00 Swimming: European Championships in Budapest, Hungary 18.15 All Sports: Watts Prime 19.00 Boxing: European Title in Hamburg, Germany 21.00 Poker: European Tour in Monaco 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 20.30 The Lenny Henry in Pieces 20.30 The League of Gentlemen 21.00 Jonathan Creek 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 Jonathan Creek

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Big Cat Challenge 13.00 Megastructures 14.00 Air Crash Investigation 15.00 The Deep 16.00 Bermuda Triangle Investigated 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 The Ultimate Crocodile 19.00 Megastructures 20.00 Quake Threat UK 21.00 Supervolcanoes Investigated 22.00 Seconds From Disaster 23.00 Quake Threat UK 0.00 Supervolcanoes 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 Up with the Gibbons 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 An MG is Born 12.30 An MG is Born 13.00 Ultimates 14.00 Extreme Machines 15.00 Scrappy Races 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 21st Century War Machines 1.45 Walking with Dinosaurs

**TRAVEL CHANNEL**

12.00 Don't Forget Your Passport

13.00 Bazaar 13.30 The Tourist 14.00 Globe Trekker 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 Great Adventure People 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 Solo in Se Asia 23.30 Globe Guides

**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 Shit 17.00 The Base Chart 18.00 Pimp My Ride 18.30 Punk'd 19.00 Wonder Showzen 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 Plastic Surgery Land 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 Live from the Red Carpet 14.30 Extreme Close-Up 15.00 50 Most Shocking Celebrity Confessions 17.00 Girls of the Playboy Mansion 17.30 Girls of the Playboy Mansion 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 THS Kate Moss 20.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 21.00 Sexiest 22.00 Live from the Red Carpet 22.30 Extreme Close-Up 23.00 Girls of the Playboy Mansion 23.30 Girls of the Playboy Mansion 0.00 THS Kate Moss 1.00 101 Most Shocking 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 Megas XLR 19.30 Megas XLR 20.00 Megas XLR 20.30 Megas XLR 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper and Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out

**MGM**

11.50 The McKenzie Break 13.35 Brannigan 15.25 Some Girls 17.00 Not Since Casanova 18.20 Mississippi Mermaid 20.05 In Dangerous Company 21.40 Implicated 23.15 The Silver Strand 1.00 Heat

**TCM**

19.00 Night Must Fall 20.50 Shoot the Moon 22.50 The Man Who Laughs 0.30 The Hucksters 2.25 Haunted Honeymoon

**HALLMARK**

12.30 Recipe for Murder 14.15 Sarah, Plain and Tall 16.00 Touched By An Angel Ili 17.00 McLeod's Daughters 18.00 Love Songs 19.45 West Wing II 20.45 Scarlet 22.30 West Wing II 23.15 Crown Heights 0.45 Scarlet

**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 To Be Announced 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 Beyond River Cottage 18.30 Beyond River Cottage 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**

11.50 Grön glæde 12.20 DR-Derude i Skottland 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.05 Nationen 13.30 Profilen 14.00 Yu-Gi-Oh! 14.20 Scooby Doo 14.45 SommerSummer 15.45 Charlie & Lola 16.00 Fandango – med Chapper 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 aHA! 17.50 SommerVejr 18.00 Huset på Christianshavn 18.30 Hokus Krokus 19.00 TV Avisen 19.25 Post Danmark Rundt 19.50 Kriminalkommissær Foyle 21.25 Afterlife 22.15 Kærlighed bag tremmer

**NRK 1**

12.00 Kunst í smjærn 12.20 Andre folks penger 14.00 Landsskyttestevnet 2006 í Målselv 15.50 Oddasat – Nyheter på samisk 15.55 Nyheter på tegnspråk 16.00 Nå er det nå 16.30 Bosse 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Farlige fjell 18.00 Landsskyttestevnet 2006 í Målselv 18.55 Distriktsnyheter 19.00 Siste nytt 19.10 Sommeråpent 20.00 Festivalsommer: Jørn Hilme-stemmet 20.30 Smith & Jones 21.00 Kveldsnytt 21.15 Norge í dag 21.25 Fienden sover 22.20 Få deg et liv!

**SVT 1**

12.35 Frank och jag 13.05 Karl för sin kilt 14.00 Rapport 14.05 Gomoron Sverige 15.00 Simning: EM Budapest 16.15 Barn í trygg händer 16.25 Sá ság vi sommaren dá 16.30 Nalle har ett stort blått hu 16.55 Krumelurdjur 17.00 Hjärnkontoret 17.30 Rapport 18.00 Troligt antik 18.30 Jag ser inte musiken längre 19.00 Biruté Galdikas 20.00 Mer än bara en Svensson 21.20 Rapport 21.30 Simning: EM Budapest 22.30 Mannen från U.N.C.L.E. 23.20 Sändning från SVT24

» EKKI MISSA AF...

**Sporlaust**

Nú er komið að 23. og síðasta þættinum í þessari bandarísku spennuþáttaröð. Þar segir frá sérsvéit innan Alríkislögregluinnar sem hefur bækistöðvar í New York og er kölluð til þegar leita þarf að týndu fólki. Þótt vandasamt sé að rannsaka þjófnaðarmál og dularfull dæðsfall þykir enn erfiðara að hafa uppi á fólki sem hverfur. Jack Malone og samstarfsfólk hans í sérsvéitinni er í stöðugu kapphlaupi við tímann þá þrjá sólarhringa efur mannhvarf meðan enn eru taldar líkur á að hinn horfinn finnist á lífi.



Aðalhlutverk leika Anthony LaPaglia, Poppy Montgomery, Marianne Jean-Baptiste, Enrique Murciano og Eric Close.

» SJÓNVARPIÐ KL. 21.15

# » Sudoku vikunnar

#36

Fylltu út í reitina þannig að hver lína, hver dálkur og hver 3x3 kassi nými 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. Prautin er leyst með rök-hugsun og útsjónarsemi.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#35)

# Þá velur þú sama stað og málrameistarinn

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

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

**Flügger litir**





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.**

nettoonline.com

netto  
AÐVELT · FL

## 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,-**



### Helluborð

**Gerð 245-440 m/stálramma**  
4 hraðhellur, 6 hitastig.  
Fullt verð kr. 42.560,-

Nú aðeins  
**29.900,-**



**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 stafrenni  
klukku.  
Fullt verð kr. 58.880,-

Nú aðeins  
**44.900,-**



**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-EX348 stál**  
Gashelluborð m/4 brennurum.  
Fjölvirkur 7 kerfa ofn.  
BxDxH = 60x60x85 cm  
Fullt verð kr. 108.160,-

Nú aðeins  
**79.900,-**



**Gerð 608-100 stál**  
8- kerfa ofn með útdregnum  
hillum, stafraen klukka.  
Fullt verð kr. 80.000,-

Nú aðeins  
**59.900,-**



**Gerð 265-445 stál**  
4 gasbrennarar, potljámsrammar.  
Fullt verð kr. 35.840,-

Nú aðeins  
**28.900,-**



**Gerð 918-100 stál**  
2ja hófa ofn af fullkonnustu  
gerð.  
Fullt verð kr. 128.000,-

Nú aðeins  
**99.900,-**



**Gerð 126-EX634 stál**  
Gashelluborð 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,-

Ýmsar fleiri gerðir  
fáanlegar



rö í 5 litum



Þvottahússinnréttingar



Fataskápar með venjulegum- og rennihurðum

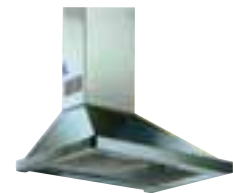
online  
FLJÓTTLEGT · ÓDÝRT

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

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



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



### 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,-**

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. kællir  
90 ltr. frystir

Fullt verð 92.700  
Verð nú kr. 73.900



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

Fullt verð 80.700  
Verð nú kr. 64.900



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

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**

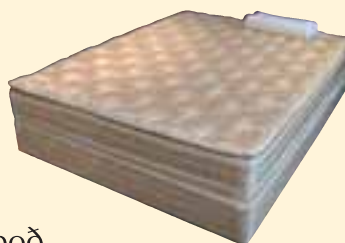
Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

ÞETTA ER AÐEINS BROT AF ÚRVALINU

# Enn meiri verðlækkun

útsölulok 28. júlí, allt á að seljast

Tilboð á kingdýnum  
útlitsgallaðar og skiptidýnur  
King **79.900,-** verð áður ~~159.900,-~~



Beauty Sleep tilboð  
Queen stærð **49.900,-** verð áður ~~76.900,-~~



Hægindastólar



Paradise tilboð  
Queen **77.440,-** verð áður ~~96.800,-~~  
einnig til í öðrum stærðum



Sófasett

Inngangur



**Listhús Laugardal**  
Sími 581 2233



**Lagerútsala að Kletthálsi 13**  
Sími 567 2255



**Dalsbraut 1**  
Sími 461 1150

Heilsudýnur • Rafmagnsrúm  
Járngaflar • Viðargaflar  
Náttborð • Kommóður  
Sófar • Stólar  
Teppasett og fleira.



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

Gildir meðan  
birgðir endast