

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

birta
Hvar er tjaldid?

VERSLUNARMANNAHELGIN

» Efirminnilegustu útihátíðirnar

DÚKKULÍSA Á FJÖLLUM

» Erla Bryndís Ingadóttir

MATUR

» Áhrif frá appelsínum

FELIX BERGSSON

» *Að taka stökkið*

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
4 - 10. ágúst

Mondeo Trend Plus

söltilboð

27490

Mán.gr. Bilasamningur
Lýsingar og Brimborgar

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

Við staðgreiðum gamla bílinn þinn

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

Aflaðu þér
frekari upplýsinga
www.ford.is

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

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



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.

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

Komdu núna. Söltilboð Brimborgar
gildir meðan birgðir endast.



Nýtt tákni um gæði

Trend+

Mondeo Trend Plus

2,0i 5 dyra, 5 girá*

Bilasamningur 27.490 kr.

Rekstrarleiga 41.120 kr.

Verð án sóttíboðs 2.350.000 kr.

Sóttíboð 2.250.000 kr.

Sóttíboð á sjálfskiptum

Mondeo Trend Plus:

Til viðbótar aðeins

140.000 kr.



Í spennandi bíltúr í Ford GT?

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

FORD GT

Smelltu á ford.is og taktu þátt í Happapotti Brimborgar og þú átt möguleika á bíltúr í Ford GT þegar liða fer á sumarið.

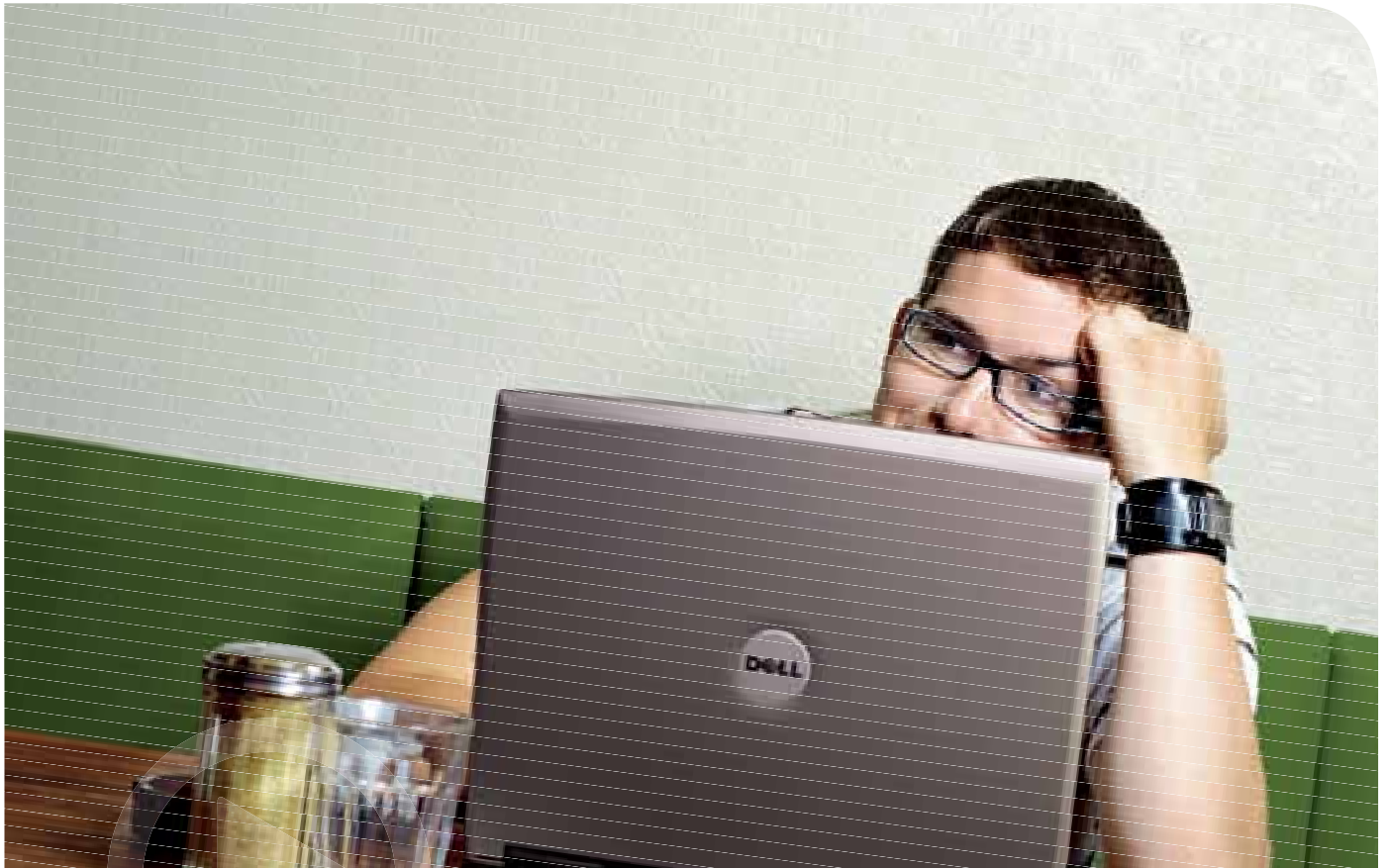
Nýttu þér sérstakt Trend-plús
sóttíboð Brimborgar:
Ford Mondeo Trend Plus og
Ford Focus C-Max Trend Plus.

Sumarið er
í Brimborg



Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7000 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 462 2700 | www.ford.is

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



Dell Latitude D520

TÖLVAN SEM VAKIR MIKLU LENGUR EN ÞÚ!

Hin afkastamikla **Dell Latitude D520** er flott fyrir skólann og framtíðina. Hún er með frábærum skjá, snilldardrífum, þráðlausu netkorti og öllu sem þú þarft í skólann. Svo er hún á góðu verði. Í stuttu máli þá gerir **Dell Latitude D520** allt fyrir þig – nema að læra heima!

Dell tölvur fást hjá EJS og eftirtöldum aðilum:

R. SIGMUNDSSON / Fiskislóð 84, Reykjavík / 520 0000 • PENNINN / Hallarmúla 4, Reykjavík / 540 2000 • PENNINN EYMUNDSSON / Sólvalldagötu 2, Keflavík / 421 1102 • TÖLVU- OG RAFEINDAÞJÓNUSTA SUBURLANDS / Eyraeyri 37, Selfossi / 480 3300 • TÖLVUN / Strandvegi 51, Vestmannaeyjum / 481 1122 • BVT / Austurvegi 15, Vík / 487 1510 • TÖLVUSMÍÐJAN / Nesgötu 7, Neskaupstað / 470 2230 / Miðási 1, Egilsstöðum / 470 2220 • BÓKAVERSLUN ÞÓRARINS STEFÁNSSONAR / Garðarsbraut 9, Húsavík / 646 1234 • PENNINN / Hafnarstræti 91-93, Akureyri / 461 5050 • NETHEIMAR / Aðalstræti 27, Ísafirði / 456 5006 • NETOS / Aðalstræti 9, Ísafirði / 456 8440 • MAREIND / Nesvegi 7, Grundarfirði / 438 6611 • TÖLVUÞJÓNUSTA VESTURLANDS / Brúartorgi 4, Borgarnesi / 437 2260 • TÖLVUÞJÓNUSTAN Á AKRANESI / Esjubraut 49, Akranesi / 430 7000



VERÐ Á MÁNUÐI
FRÁ KR.

3.461*

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

▶ Skoðaðu úrvalið á www.ejs.is



Það er til lausn á öllu

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





14



22



24



36

Petta helst

- 7 Helgi verslunarmanna
- 8 Heitt og kalt
- 10 Brennsla Eypórs Rúnars Gunnarssonar
- 12 Ný hátíð í gömlu húsi: ArtFart

Greinar og viðtöl

- 14 Að taka stökkíð: Felix Bergsson
- 18 Yngsti nemandinn sex vikna og elsti 94 ára: Sigrún Sævarsdóttir Griffith
- 20 Eftirminnilegar útihátíðir
- 22 Helgarnar sem aldrei gleymast
- 28 Dúkkulísa á fjöllum: Erla Bryndís Ingadóttir

Hann/hún

- 24 Áhrif frá appelsínunum
- 32 Hvert er lagið?
- 34 Erla Björg Gunnarsdóttir elur upp
- 34 Of lengi á brjósti?
- 36 Jóna Björg Jónsdóttir fatahönnuður
- 40 Tryggvi segir kynjasögur
- 40 Stjórnsúpa
- 42 Uppruni hlutanna: Mínipilsíð
- 44 Betra autt rúm
- 46 Lesið í líkamann

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku

Verður þú tilbúinn eftir sumarið?

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

Inger, 24 ára Sjúkraliði og nemi.

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

Bergþóra Þorgeirsdóttir, 18 ára næstum því stúdent.

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

Elva Dögg, 20 ára Hjúkrunarnemi.

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

Haraldur Haraldsson, 18 ára nemi.

Hvað segja nemendur okkar um námskeiðið:

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

Náðu árangri hjá okkur Hraðlestrarskólinn

Næsta 6 vikna námskeið 12. Sept

Næsta 3 vikna hraðnámskeið

Akureyri 31. ágúst. Suðurnes 12. okt.

Allar upplýsingar á www.h.is



HRAÐLESTRARSKÓLINN

VR og fleiri stéttarfélag styrkja þátttöku félagsmanna sinna á námskeiðinu.

Mynd: HÖRÐUR



Helgi verslunarmanna

Verslunarmannahelgin er framundan. Þrjár dagar af taumlausri gleði, tjalduútilegum, tónleikum og ferðalögum. Vinnandi menn og konur fylgjast með klukkunni og bíða þess að hún slái fimm. Þá er stökkið út í bíl og grámyglan og malbikið kvatt. Bílalestirnar liðast áfram á leið sinni út úr bænum eins og snákar í leit að betri náttstað. Við hver gatnamót mjatlast úr röðinni, snákurinn missir nokkur rif, og að lokum verður hann aðeins að stöku ljósi í ágúst-húminu.

Út um allt land fara fram útihátíðir. Einhvern veginn tekst þessum

eina frídegi að breyta rólegri og þunglyndri þjóð í skemmtanabyrsta lífsnautnaseggi, þótt ekki sé nema í örskotsstund. Hljómsveitir og skemmtikraftar hendast um landið þvert og endilangt til að skemmta okkur hinum, og græða í leiðinni nokkra auru.

Helgin á að snúast um að hafa það sem allra best. Hvort sem það gerist á pökkuðu tjaldstæði, í hvíta tjaldirinu í dalnum, fyrir framan sviðið eða á hljóðu hálandinu, þá eigum við öll skilið að eiga góða helgi. Ég hvet því alla til að taka þátt í myndun snáksins. Passið ykkur bara að hann gleypi ykkur ekki.

| heitt & kalt |

TÓNLEIKAR Á KLAMBRA-TÚNI Eins og sást um síðustu helgi þegar Sigur Rós lék fyrir gesti er svæðið tilvalið fyrir tónleikahald.

FÖT ÚR VERSLUNINNI KRONKRON sem erlendar stórstjörnur á borð við Madonnu klæðast.

LEGGINGS tolla enn í tísku þrátt fyrir að vera komnar yfir síðasta sölundag.

VÖRUGJÖLD AF MAT-VÖRU Neyslugjöld virka ekki.

NEKTARBÚLLUR eru að deyja út á Íslandi, enda vilja fáir styðja skipulagða glæpastarfsemi.

Hauskúpur » Rokkað og villt útlit

Klútar, spangir, eyrnalokkar og háls-men með hauskúpum eru orðnir algengir fylgihlutir hjá kvenþjóðinni. Svarti liturinn og hauskúpurnar mynda skemmtilegt mótvægi við sæta sumarliti og rómantísk sólgleraugu. Rokkið er greinilega að koma inn í tískuna og ef til vill hafa skemmtilegu rokkgeðlurnar í Rockstar: Supernova einhver áhrif þar á.



Útilegur » Ódýrar útileguvörur

Nú er sá tími ársins þegar allir eru að spila golf. Glæsileg tilþríf frá Íslandsmótum í sjónvarpi og veðurbliðan draga alla út á braut, þó ekki sé nema til þess að slá nokkra bolta. Kylfingar sem ekkert hafa spilað í sumar hittast út á braut og ljúga því hver að öðrum að þeir séu akkúrat að fara að lækka forgjöfina sína eftir næsta hring. Viðvaningar láta sig dreyma um að geta leikið golf af jafn mikilli snilld og Sigmundur Einar Músson eða Helena Árnadóttir en fæstir geta það. Árangurinn er þó ekki alltaf aðal málið því golf getur verið frábær leið til þess að njóta sumarsins í veðurbliðunni.



Golf » Allir að spila

Oft vill ómínnishagri svífa yfir útihátíðir og því þora margir ekki að taka finu útileguvörurnar eða rándýra kassagítarinn með í för. Í stað þess bregður fólk gjarnan á það ráð að kaupa útileguvörur sem oft hafa það eina hlutverk að duga fram yfir helgi. Þannig selur Rúmfatalagerinn meðal annars kassagítar sem kostar 2500 krónur og tveggja manna kúlutjald á innan við tvö þúsund krónur. Það er því ekki alveg hundrað í hætunni þó svo kassagítarinn komi dálítið laskaður til baka, ef hann þá kemur til baka. Þá munu tjaldstólar og einnota grill frá bensínstöðvum vafalaust rjúka út um helgina.



Tíminn er naumur » Gönguferðir um Kárahjúkasvæðið

Nú fer hver að verða síðastur að berja það svæði augum sem fer undir vatn þegar vatni verður hleypt á Háslón í haust. Við Kárahjúkasvæðið hefur verið stríður straumur ferðamanna þetta sumarið og gönguferðir um landið sem hverfur eru vinsælar. Aldrei hafa jafn margir komið á þessar slóðir og svæði eins og Kringilsárraninn, sem hingað til hefur verið hálfgerður leynistaður, er nú orðinn einn heitasti staður landsins. Viðbrögð manna eru misjöfn. Einhverjir koma klökkir heim meðan aðrir dásama uppbygginguna og framkvæmdirnar, en eitt er ljóst að heimsókn á svæðið lætur engan ósnortinn.



Bylting fyrir þá sem
dveljast langdvölum
erlendis...



Nú getur þú fengið íslenskt símanúmer til að nota í útlöndum...

...og getur hringt heim til Íslands fyrir **0 kr.** - símtalið

0 kr. í alla fastlínusíma á Íslandi
0 kr. innan kerfis
0 kr. í smartsíma erlendis
14,90 kr. í GSM, sama verð í alla
70%-90% ódýrara til útlanda – alltaf

Pantaðu áskrift!

Það eina sem þú þarft að gera er að hringja í síma **582 2000** og panta þjónustuna eða fá nánari upplýsingar á www.smartsimi.is

Mánaðargjald aðeins
kr. 1.350,-

Atlassími býður nú Íslendingum búsettum erlendis **Smartsíma** til notkunar erlendis. Smartsími samanstendur af **Smartboxi**, sem tengist bæði í síma og í internet router, og **Smartnúmeri**, sem er íslenskt símanúmer. Smartsímanna er hægt að nota um allan heim svo lengi sem áskrifendur hafa aðgang að interneti (ADSL eða hraðara).

Áskrifendur Smartsíma fá ótakmarkaðar mínútur í íslenska fastlínusíma fyrir einungis 1.350 kr./mán, og þar sem Smartnúmerið er íslenskt þurfa vinir og vandamenn einungis að borga innanlands mínútuverð þegar þeir hringja í númerið.

Smartsími er því tilvalin og ódýr lausn fyrir Íslendinga búsetta erlendis sem vilja vera í nánu sambandi við ástvini sína heima á Íslandi.

smartsími.is

Atlassími · Ármúla 19 · 108 Reykjavík · Sími 582 2000

Með smartsíma eru allir vinir!



brennslan mín ...

Eyþór Rúnar Gunnarsson tónlistarmaður

Lögin sem eru að gera sig þessa dagana

Eyþór Rúnar, söngvari og gítarleikari hljómsveitarinnar Telepathetics, sér um brennsluna þessa vikuna. Eyþór hefur haft í nógu að snúast síðustu mánuði með hljómsveit sinni. Á vormanuðum tóku þeir upp plötuna Ambulance í Sundlauginni, hljóðveri Sigur Rósar. Platan er nú komin út og gefa hljómsveitarmeðlimir hana út sjálfir en dreifing er í höndum 12 tóna. „Þessi brennsla inniheldur þau tíu lög sem eru sérstaklega að gera sig hjá mér þessa dagana,“ segir Eyþór um brennsluna.

- | | |
|---------------|---|
| LAG 1 | Kinks – Waterloo Sunset. Einstaklega gott lag sem ég enduruppötvaði eftir nokkurra ára dvala og er núna stanslaust í spilaranum. Við í Telepathetics koverum þetta lag einstaka sinnum á tónleikum í okkar eigin búning. |
| LAG 2 | Egla – Daði Dyravörður. Gott gamalt alíslenskt rokk frá Fáskrúðsfirði, tekið af plötunni „Maður er manns gaman.“ |
| LAG 3 | Pétur Ben – Wine for my weakness. Frábært lag tekið af samnefndri plötu eins mesta tónlistarmanns Íslands að mínu mati. Plata sem kemur út á næstunni og enginn má láta hana framhjá sér fara. |
| LAG 4 | Beatles – I am the walrus. Snilldar lag og snilldar texti. Eitt af skemmtilegustu Bítalögum. |
| LAG 5 | Oucho Sparks – Mercedes 300D. Óþekkt band frá Bandaríkjunum sem fólk ætti að kynna sér. Þetta lag er þrusugott. |
| LAG 6 | Jeff Buckley – Dream Brother. Mitt uppáhalds lag með einum af uppáhalds tónlistarmönnum mínum. Einstaklega vel samið og kraftmikið. Ég fæ gæsaþúð í hvert einasta skipti sem ég hlusta á það. |
| LAG 7 | Radiohead – You. Radiohead er mitt uppáhalds band og þetta lag er sígilt og mótaði hljómsveitina mína að miklu leyti. Þetta lag hefur allt, gæsaþúðarvaldandi söng og gítarriff sem er ógleymanlegt. |
| LAG 8 | The Smiths – The boy with the thorn in his side. Frábært lag með meisturum í Smiths. Einnig er til mjög flott cover af þessu með Jeff Buckley sem ég mæli með. |
| LAG 9 | Prefab Sprout – King of rock and roll. Lag sem ég dýrkaði í æsku og myndbandið við það var það besta í heimi á þeim tíma. Stuð eighties popplag. |
| LAG 10 | David Bowie – Starman. Þetta lag þekkjá allir og það svíkur engan. Mitt uppáhaldslag með Bowie og frábært til þess að raula með félögum um helgar. |

» birta mælir með ...

... VIÐKOMU Á HÓTEL GLYMI Í HVALFIRÐI

Umhverfið er einstakt og alúðlegt viðmót húsráðenda og heimilislegur búnaður skapar hlýlega stemningu um leið og komið er inn fyrir dyr.

Kræsingarnar sem á borð eru bornar svíkja engan né heldur útsýnið út um gluggana sem er eins og panorama mynd af glæsilegustu gerð.



... HREINDÝRAHAMBORGARA Á EGILSSTÖÐUM

Hreindýrahamborgarinn á Hamborgarabúllunni á Egilsstöðum er gómsætur. Hamborgarinn er borinn fram með káli og kaldri piparsösu og verður útkoman einhvers konar villibráða-steik á milli hamborgarabrauða. Það er óhætt að segja að hreindýrahamborgarinn sé með ferskari skyndibitum á Íslandi í dag og jafnvel þó svo hann sé aðeins dýrari en hefðbundnir hamborgarar þá er hann hverrar krónu virði.



... PIRATES OF THE CARIBBEAN: DEAD MAN'S CHEST

Kapteinn Jack Sparrow er mættur aftur ásamt áhöfn sinni á Svörtu Perlunni í þessari stórskemmtilegu ævintýramynd. Johnny Depp fer á kostum í hlutverki hins óforskamada sjóræningja ásamt þeim

Orlando Bloom og Keiru Knightley. Myndin er full af gríni og ævintýrum frá fyrstu mínútu og þarf Jack Sparrow að taka á honum stóra sínum í baráttunni við illmennið Davy Jones og ófreskur hans. Dead Man's Chest verður örugglega sigurvegari bíósumarsins 2006.

Partípoki

NÝTT

Nýr á markaðnum er svokallaður partípoki með gott geymslupláss fyrir tölvu, farsíma, geisladiska og MP3 spilara. Öll tækin geta tengst beint í innbyggða hátalara sem eru á burðaröndum pokans en að sjálfsgöðu er líka hægt að tengja heymartól í græjurarnar. Hægt er að hækka og lækka í símanum eða á pokanum sjálfum. Ef verið er að hlusta á tónlist þegar síminn hringir þá slokknar á tónlistinni sjálfkrafa og auðvelt er að svara í símann með því að ýta á takka á burðarólinni. Pokinn fæst hjá Og Vodafone og er tilvalinn í útileguna.



ÚTSALA

allt að 70% afsláttur



IAR
Kælikápur
með frysti
KB9236W
Stærð: 180x60x60 cm

49.900.-



Purrkarar
með og án
barka
Verð frá:

Barkaburrkari CL 447

19.990.-

Barkalaus burrkari CL 767

37.900.-

Tvöfaldir
ísskápar
grár - Stakidit
Verð aðeins kr.

155.900.-



Vandaðir pottar fyrir span, keramik
steyptar hellur og gas með allt að
afslætti

70%

NARDI ofn og
EDESÁ helluborð

2 tæki saman
1 lágt verð



Ofn NAFEA771X5 - Edesa 3VET132X

Glæsilegur nýttiskulegur ofn
með heitum blæstri, pizzastillingu, stafrænni klukku.
Keramikhelluborð
með 4 hellum, snertitökkum og stálkanti.

Öl tækin aðeins kr.

74.900.-



EDESÁ LE215
**Upp-
þvottavél**

Tekur 12 manna
matar og kaffistell,
5 þvottakerfi, o.fl.
Einföld í notkun

Verð aðeins kr.

39.900.-



16 flösku
vínkællir
H:49,2 x B:47,3 x D:44cm

Verð aðeins kr.

18.900.-



Smátæki með allt að

70%
afslætti

RAFTÆKJÆVERZLUN ÍSLANDS HF

- ANNO 1929 -

Skútuvegur 1 • Sími 568 8660 • ri@ri.is

Life's Good **LG**

www.ri.is

Opið virka daga kl. 9-18
Laugardaga kl. 11-16



Viðtal: TRYGGVI GUNNARSSON
Myndir: GVA

» NÝ HÁTÍÐ Í GÖMLU HÚSI

Ó.Johnson og Kaaber húsið hefur staðið autt um árabíl. Nú hefur húsið fyllst af ungum „gröðum“ listamönnum sem undirbúa sviðslistahátíðina ArtFart. Kolbrún Björt Sigfúsdóttir og Karl Ágúst Þorbergsson lofa að það sem þar fer fram eigi lítið skylt við það sem fram fer á fjöllum stóru leikhúsanna.

HVAÐ ER ARTFART?

ArtFart er sviðslistahátíð ungs fólks. Flestir koma úr skapandi sumarstarfi Reykjavíkurborgar eða úr Listaháskóla Íslands eða bæði, en í grunninn er þetta samansafn af fólki sem langaði að gera eitthvað óhefðbundið og tilraunakennt.

HVAR OG HVENÆR ER ARTFART?

ArtFart byrjar 12. ágúst og fara sjö sýningar af átta fram í gamla Ó.Johnson og Kaaber húsinu. Ein sýning, Penetrator, er sýnd í sjóminjasafninu úti á Grandi. Miða er hægt að fá í síma 824-8870.

HVAÐAN KEMUR HUGMYNDIN?

Upphaflega hugmyndin fæddist fyrir einu og hálfu áru síðan en þá vantaði grundvöll fyrir henni. Svo þegar það voru komnir sjö hópar í vinnu hjá Hínu húsinu fannst okkur tilvalið að gera eitthvað merkilegra saman í stað þess að vera hver í sínu horni. Þannig fæddist ArtFart.

HVAÐ ER ÓHEFÐBUNDIÐ LEIKHÚS?

Flestir leggja neikvæða merkingu í hugtakið en það þarf ekki að vera erfitt, þungt og hvað þá leiðinlegt. Alla vega er enginn okkar að stefna á það. Verkin eru flest stutt en það sem gerir þau óhefðbundin er formið og að þau reyna á áhorfandann þannig að hann er langt frá því að vera óhultur.

HVAÐAN KOMA VERKIN?

Öll verkin nema Penetrator eru samin af okkur sem taka þátt. Þetta eru bæði dansverk og leikhúsverk þar sem fjallað er um það sem er að gerast í samfélaginu núna.

ER ÞÖRF Á ÓHEFÐBUNDNU LEIKHÚSI?

Já, algerlega. Við erum búin að prófa ýmsar óhefðbundnar aðferðir og óhefðbundin rými, eins og til dæmis að leika í bíl, og höfum komist að því að áhorfendur kunna lítið inn á nokkuð annað en hefðbundið Þjóðleikhús. Leikhúsinu er

nauðsynlegt að þróast og ef við hættem að gera tilraunir gerum við það sama aftur og aftur og þá er þetta orðið handverk, ekki list. Það á eftir að gera svo margt og það vantar að ungir graðir listamenn komi út af kaffihúsunum og geri eitthvað saman.

STÖNDUM VIÐ ÖÐRUM ÞJÓÐUM AÐ BAKI Á SVIÐI ÓHEFÐBUNDINS LEIKHÚSS?

Mikið af því sem hefur verið að gerast erlendis hefur fólk ekki fengið að sjá hér heima. Formið hér er svo gefið og það lokar á svo marga möguleika. Tökum sem dæmi Túskildingsóperuna sem sett var upp í Þjóðleikhúsinu. Þetta er jóla-sýningin og það er gefið að þú þarft að fylla salinn í hvert skipti sem þú sýnir. Hvernig ætlarðu að vera með ádeilu á markaðssamfélagið innan þessa forms? Fólk er einfaldlega ekki að spyrja þessara spurninga en við viljum fá það til að gera það.



Pegar innrétta á fallett heimili

**Egill
Arnason hf**
Ármúli 8 - 108 Reykjavík
595 0500 - www.egillarnason.is

AÐ TAKA STÖKKIÐ

Felix Bergsson lifir eftir þeirri fílósofíu að þegar tækifærin gefast verði maður að stökkva á þau. Oft hefur hann tekið stökkið og er afrekaskráin orðin löng. Hann er farsæll söngvari, leikari, leikstjóri, rithöfundur, leikskáld, þáttastjórnandi og baráttumaður fyrir mannréttindum. Í augum barnanna verður hann þó alltaf annar helmingur tvíeykisins Gunna og Felix, félaganna sem leggja svo mikla áherslu á vináttuna.

Felix tók skælbrosandi á móti mér á Kaffi Milánó þar sem hann sat og borðaði hádegismat. Hann hafði verið á fullu allan morguninn með Gunnari Helgasyni, hinum helmingnum af tvíeykinu Gunna og Felix, og var orðinn glorhungraður. Það tók okkur skamma stund að hefja viðtalið en fljótlega var ég búinn að gleyma upptökutækinu á borðinu og í stað þess að taka viðtal leið mér eins og ég væri að spjalla við gamlan vin.

GUNNI OG FELIX

Felix hefur alltaf verið mikill barnakall en áhuginn á því að gera barnaefni kviknaði ekki fyrr en hann eignaðist barn sjálfur. Hann vantaði þrátt fyrir það ekki skoðanirnar á því hvernig barnaefni ætti að vera og þær skoðanir var hann vanur að viðra við kollega sína er hann vann við talsetningar. „Við ræddum sérstaklega mikið um það barnaefni sem framleitt var innanlands og eins og ungra manna er síður vorum við örugglega mjög hrokafullir,“ segir Felix og hlær. „Svo bauðst mér að taka við Stundinni okkar en á þeim tíma var ég að talsetja Sesame Street, en þar fórum við Gunni með hlutverk snillinganna Bert og Ernie, eða Árna og Berta upp á íslensku. Ég var ekki tilbúinn að gera þetta einn en Gunni greip boltann á lofti og bauðst til að gera þetta með mér og við höfum ekki litið um öxl síðan.“ Gunni og Felix voru ekki með Stundina okkar nema í tvö ár en einhverra hluta vegna virðast árin fleiri í minningunni. Þriðja árið gerðu þeir svo jóladagatal með Þorvaldi Þorsteinssyni og í kjölfarið komu ævintýri þeirra út á DVD mynddiskum. Þeir seldust vel og virðast karakterarnir Gunni og Felix hafa lifað áfram í hugum barnanna. „Auðvitað erum við líka mikið að skemmta, fara um og hitta krakka og þess vegna erum við alltaf til fyrir þessum

hópi, alltaf lifandi. Barnaskarinn talar nefnilega sín á milli og segja hvort öðru hvar þau voru á 17. júní: Ég fór að sjá Gunna og Felix, ohhh ég vildi hafa séð þá líka. Þó svo að þau fullorönu viti ekkert af okkur og haldi að við séum hættir að gera barnaefni þá erum við ennþá til hjá börnunum,“ segir Felix.

Gunni og Felix eru orðnir einskonar vörumerki og eru karakterarnir tengdir svo órjúfanlegum böndum að línan milli þeirra er löngu horfin. Það þýðir ekkert annað fyrir þá en að svara hvort sem þeir eru kallaðir Gunni eða Felix, nú eða bæði. „Börnin gera í raun engan greinarmun, það er ekkert verið að velta sér upp úr hvor er hvor,“ segir Felix brosandí. Þessi óljósa lína milli Gunna og Felix er algjörlega í takt við inntak og áherslu þeirra á vináttuna. Þessi áhersla er líka augljós í öllu þeirra samstarfi en þrátt fyrir að vera ákaflega ólíkir menn gengur þeim vel að vinna saman og milli þeirra ríkir sterk vinátta. „Gunni hefur mjög góða nærveru og mér líður vel í kringum hann,“ segir Felix. „Það eru skemmtilegustu stundirnar þegar við erum tveir einir í bílnum á leið á skemmtun að æfa okkur. Við þurfum oft að stoppa bílinn því við hlæjum svo mikið.“

Felix og Gunni hafa unnið flest vígi á sviði barnaefnis hérlendis en enn eiga þeir eftir að gera kvikmynd í fullri lengd. Felix list ekki illa á þá hugmynd en þegar stungið er upp á leikföngum og dúkkum setur Felix fótinn á bremsuna. „Gunni og Felix eru ekki í þeim andanum,“ útskýrir hann. „Þrátt fyrir öll ærslalætlin og hláturinn eru þeir lágstemmdari en það brjálaðasta í barnaefninu. Þeir eru ekki teiknimyndafígúrir heldur raunverulegir menn að tala við raunverulegt fólk. Við komum að hitta áhorfendur og skemmtanirnar, sem eru spunar, eru jafn mismunandi og þær eru

margar. Stundum eru þær frábærar og ég veit að þeir sem ganga í burtu hugsa: Ég vildi að allir hefðu séð þetta. Aðra stundina eru þær líka alls ekki nógu góðar, alla vega ekki í okkar huga. Svoleiðis eru Gunni og Felix.“

LÖGIN HANS JÓNS MÍNS

Lögin hans Jóns míns er einskonar safndiskur Gunnars og Felix. Diskurinn er unninn í samstarfi við hirðskáld þeirra, Jón Ólafsson, en diskurinn er sá 28. sem þremmingarnir koma að. „Okkur fannst við eiga svo mörg góð lög að við yrðum að gefa þau út saman,“ segir Felix. „Þess vegna tókum við þau bestu og settum þau í sumarútgáfu, en mörg laganna eru endurunnin, auk þess sem eitt nýtt lag er á disknum.“ Áhrif frá mönnum eins og Halla og Ladda, Ómari Ragnarssyni og fleiri góðum leyna sér ekki á disknum. Felix játar það fúslega og bendir á að þessir menn séu allir góðar fyrirmyndir og eigi allir leikhúsið að bakgrunni.

Yrkisefni Gunna og Felix eru fjölbreytt, en mikið er sungið um ferðalög, náttúruna og hversu gaman er að kanna og skoða umhverfið. „Við fjöllum líka mikið um vináttuna en eins og ég sagði áðan er hún rauði þráðurinn í öllu sem við Gunni gerum. Svo eru þarna alls kyns súrur textar inn á milli,“ bætir Felix við og hlær.

MARGIR BOLTAR Á LOFTI

Felix orðar það þannig að tækifærið að stjórna Stundinni okkar hafi komið upp í hendurnar á honum. Þannig sé það oft í lifinu og þegar það gerist verði maður annað hvort að taka stökkið eða ekki. „Ég get alveg sagt þér það að ég ætlaði ekki að verða söngvari í hljómsveit áttján-nítján ára. Það kom bara upp í hendurnar á mér og ég tók stökkið,“ segir Felix. Þetta eru



„Þó svo að þau fullorðnu viti ekkert af okkur og haldi að við séum hættir að gera barnaefni þá erum við ennþá til hjá börnunum.“



hógvær orð hjá Felix. Vissulega er veröldin full af tækifærum en þau eru ekki allra að nýta. Til þess þarf hæfileika og dug og Felix hefur sýnt að hann hefur bæði. Hann er einnig mjög fjölhæfur og í gegnum tíðina hefur hann nýtt sér það og verið færnanlegur í starfi. Hann hefur leikið og sungið bæði í sjónvarpi og á sviði, fyrir fullorðna sem börn. Færri vita að Felix hefur einnig skrifað bæði leikrit og bók. „Í augnablikinu er ég í tilefni af 120 ára afmæli Landsbankans að skrifa litla farandssýningu sem fara á í hvert útibú,“ segir Felix en hann er einnig maðurinn á bak við barnakarakter bankans, Sprotann. Hann hefur líka skrifað barnabók,

Ævintýrið um Augastein, sem kom út árið 2003, auk nokkurra leikrita. „Þetta er bara spurning um tíma,“ segir Felix og glottir. Sólarhringurinn hjá Felix virðist innihalda fleiri klukkustundir en hjá okkur hinum. Auk þess að sinna föðurhlutverki, skemmta og skrifa fyrir börn og koma fram við ýmis tækifæri, ásamt því að sjá um sjónvarpsþáttinn Sex til sjö við góðar undirtektir, hefur hann rekið leikhópinn Á senunni síðan árið 1999. Þar hefur hann fengið útrás fyrir áleitnari hliðar leiklistarinnar og sett upp verk sem ætlað er að vekja fólk til umhugsunar um samfélagið í kringum það. „Ég er svo heppinn að vera í þeirri forréttingastöðu að geta leyft mér þetta,“ segir Felix. „Ég get unnið að því að gera leikhús sem skiptir máli vegna þess að ég er í annarri vinnu sem borgar vel.“ Síðastliðinn vetur hefur Felix séð um sjónvarpsþáttinn Sex til sjö á Skjá Einum. „Mér líkar sú vinna afskaplega vel og það er frábært

að vinna með Guðrúnu Gunnarsdóttur. Hún er svo indæl og að mínu mati er hún ein besta sjónvarpskona landsins,“ segir Felix en þættirnir hefja göngu sína á ný eftir verslunarmannahelgi. Að sjá um sjónvarpsþátt eins og Sex til sjö er full vinna og Felix játar það að til að komast yfir það sem hann langi að gera þurfi hann að vinna mikið og skipuleggja sig vel. Hann yppir öxlum og segir að einhvern veginn gangi það en áréttar að það sé líka mjög mikilvægt að þekkja sín mörk og keyra sig ekki út. „Þar að auki sé ég mig slappa af frekar snemma, vera ekkert að keyra mig út til 67 ára aldurs,“ segir hann brosandí. Felix hefur alltaf haft marga bolta á lofti en þannig vill hann líka hafa það. Hann leggur litla áherslu á að keyra hlutina í gegn á of miklum hraða og eins og hann orðar það sjálfur kastar hann boltunum hátt upp og sér síðan hvenær þeir lenda aftur í höndunum á honum. „Þetta er eins og í spunanum.

Maður er alltaf að taka á móti einhverju nýju og það gengur ekki að stoppa hugmyndirnar, maður verður bara að segja já til að skemma ekki flæðið. Það þýðir reyndar að oft er mjög mikið að gera,“ segir Felix og grettir sig en ásamt því að skrifa og sjá um sjónvarpsþátt í vetur undirbýr hann uppsetningu á nýju barnaleikriti, Abbababb eftir Dr. Gunna, sem frumsýnt verður í janúar á næsta ári.

GREIFARNIR

Tuttugu ár eru síðan Greifarnir unnu Músíktilraunir og gáfu út lagið Útihátíð og því var ekki annað hægt en að spyrja Felix

út í Greifaævintýrið. Á einni nóttu urðu þeir eitt stærsta nafnið á íslensku poppsenunni. Þeir spiluðu á risatónleikum í Laugardalshöll með Simply Red, Madness og Fine Young Cannibals og þeir rúlluðu upp tónleikum á Arnarhóli á afmæli Reykjavíkurborgar árið 1986, sem á þeim tíma voru stærstu tónleikar Íslandssögunnar Árið eftir voru þeir eina hljómsveitin sem spilaði á Þjóðhátíð árið 1987, þeir voru einfaldlega látnir spila öll kvöld og á daginn líka. „Einhverra hluta vegna var afskaplega mikil gúrku tíð og við urðum bara the next big thing á einni nóttu. Þetta gerðist allt svo hratt og ég var rétt búinn að vera tvær vikur í hljómsveitinni þegar við unnum Músíktilraunir,“ segir Felix og hristir höfuðið. „Ég mundi ekki nöfnin á þeim öllum og ég gat ekki einu sinni kynnt sveltina á sviði.“ Allir listamenn þurfa að fá sinn tíma til að þróast, styrkjast og skýra sjálfmyndina. Sama á við um hljómsveitir en Greifarnir fengu aldrei

„Maður er alltaf að taka á móti einhverju nýju og það gengur ekki að stoppa hugmyndirnar, maður verður bara að segja já til að skemma ekki flæðið.“

þennan dýrmæta tíma. „Það sem ég held að hafi að vissu leyti staðið Greifunum fyrir þrifum er að þeir urðu svo ofboðslega frægir svo ofboðslega hratt. Við náðum aldrei að þróa okkur og við urðum að standa fyrir það sem við höfðum farið af stað með,“ útskýrir Felix. „Við vönduðum okkur alltaf mikið en frægðin var alltaf A á meðan annað var B.“

Felix ákvað að hætta eftir tvö ár í sveitinni en þá stóðu vinsældir hennar sem hæst. Mörgum fannst það furðuleg ákvörðun en Felix sér ekki eftir neinu. „Ég var bara að gera aðra hluti og var búinn að finna mér aðra hillu í lífinu. Að vera poppstjarna á sveitaböllum var líka eitthvað sem ég gat ekki hugsað mér að gera,“ segir Felix. „Ég tók reyndar þátt í einni af endurkomunum árið 1996 en þegar vinsældirnar voru aftur orðnar miklar í lok sumars ákvað ég að stíga af þeim vagni og get ég lofað að mínu Greifatímabili er algjörlega lokið.“

LEIÐRÉTTING EN EKKI BREYTING

Felix vill ekki kannast við að hann sé sérstakur talsmaður samkynhneigðra heldur sé hann baráttumaður fyrir öllum mannréttindum. Honum sé ann t um jafnrétti og einhver verði að stíga fram fyrir skjöldu því til varnar. Nú nýlega voru samþykkt lög sem frá lagalegu sjónarmiði útrýma að mestu misrétti gagnvart samkynhneigðu fólki og af þessu er Felix stoltur. „Við erum á góðri leið hérlandis og ég er ánægður með þessa þróun. Ég vil hins vegar ekki kalla þetta lagabreytingar heldur leiðréttingu á lögnum. Fyrir lögnum eiga allir að vera jafnir, það eru mannréttindi og þessi mannréttindi er verið að verja með leiðréttingunni.“

„Nú þegar lagalegu jafnrétti er náð verður næsta skref í réttindabaráttunni ekki tekið



í þingsölum eða dómshúsum. Opna þarf umræðuna um samkynhneigð og taka verður á hvernig fjalla eigi um samkynhneigð í skólum og samfélaginu öllu. Nú eru samkynja foreldrar orðið viðurkennt fjölskylduform og við verðum að ná þeim samfélagslega þroska að leggja það að jöfnu við önnur fjölskylduform. Sýna þarf samkynhneigðum og fjölskyldum þeirra þá virðingu að um þá sé fjallað eins og aðra.“

Felix telur samfélag okkar vera á góðu skriði í átt að þessu markmiði. „Samkynhneigð er svo mikið non-issue hjá ungu fólki og það er mjög jákvætt en jafnframt það sem ég er hræddastur við. Við megum ekki gleyma því að það er ákveðin þjáning og ferli sem fólk verður að ganga í gegnum þegar það kemur út úr skápnum og það er alls ekki auðvelt. Sú

umræða má alls ekki gleymast.“

Einhverjir hafa gagnrýnt lagabreytingarnar og sagt að þær skipti litlu máli. Þó svo að samkynhneigðir megi giftast og ætteleiða börn setji Íslensk ætteleiðing fyrirvara um slíkar ætteleiðingar og þau lönd sem íslenskir foreldrar ætteleiði flest fósturbörn frá séu alfarið á móti því að leyfa samkynhneigðum foreldrum að ætteleiða. Felix blæs á þessi rök. „Við getum lítið gert í því hvernig aðrar þjóðir hugsa og við getum alls ekki látið það stjórna löggjöf okkar,“ segir Felix ákveðinn. „Samkynhneigðir verða bara að ganga í gegnum sama prósess og aðrir og þeir eru jafn góðir og slæmir foreldrar og aðrir. Það eru samkynhneigðir foreldrar á Íslandi sem eru að ala upp börn og því fyrr sem fólk gerir sér grein fyrir því þeim mun betra.“

Yngsti nemandinn sex vikna og elsti 94 ára

» Sigrún Sævarsdóttir Griffith hefur sérhæft sig í skapandi tónlistarmiðlun. Hún kennir við Guildhall School of Music and Drama í London en um helgina mun hún leiða börn í tónlistarsköpun í Skálholti.

Viðtal: GUNNÞÓRA GUNNARSDÓTTIR

„Foreldrarnir skutla börnunum til mín og fara svo á tónleika Skálholtshátíðarinnar í kirkjunni. Þegar þeir koma að sækja börnin aftur munu þau bjóða þeim á aðra tónleika sem við notum tímamann til að undirbúa.“ Þannig lýsir Sigrún hlutverki sínu í Skálholti um helgina. Hún segir börnin taka þátt í verkinu hvert á sínum forsendum og því skipti aldur eða tónlistarlegur bakgrunnur ekki máli. „Ég mun spila þetta eftir eyranu og með mjög opnum huga. Einhver hljóðfæri eru á staðnum og sumir þátttakendur koma með þau með sér. Það reynist samt oft vel að nota raddirnar enda eru þær þau hljóðfæri sem allir fá í vöggugjöf. Þetta verður skemmtilegt og ég hlakka mikið til.“

LITLI TROMMULEIKARINN

Sigrún hefur búið í London í níu ár en er Keflvíkingur og þar dvelur hún þegar hún er á landinu. Hún segir tónlistaráhugann frá foreldrunum kominn. „Mamma er píanókennari og spilaði undir hjá öllum kórum á svæðinu þegar ég var lítil og pabbi söng í karlakórnum. Ég var oft með þeim á æfingum og fékk þetta allt beint í æð. Kann til dæmis bassaröðdina í flestum karlakórslögum!“

Þegar spjallað er við Sigrúnu í síma heyrir ungur maður kalla „mamma.“ Þar er tveggja ára sonur hennar, Rhys Ragnar, að keppa við blaðamanninn um athyglina. Freistandi er að spyrja Sigrúnu hvort sveinninn fái ekki þokkalegt tónlistaruppeldi. „Það er nú ekkert skipulagt,“ svarar hún glaðlega. „En Rhys Ragnar sýnir tónlist mikinn áhuga. Þegar hann var eitthvað rellinn sem ungabarn var eins



Sigrún með tveggja ára son sinn Rhys Ragnar.

og skráfað fyrir leiðindin um leið og farið var að syngja. Við syngjum mikið saman og í gær var ég að tromma en hann og frænka mín að dansa og syngja. Svo snerum við því við. Hann fór að tromma og ég að dansa og syngja með frænkunni!“

-Er faðir hans í tónlist líka? „Já, hann var kennarinn minn í tónlistarháskólanum... pínu skandall!! Nei, nei, annars. En við störfum við það sama og stundum saman. Öll fjölskyldan fór til dæmis til Portúgal í maí og við hjónin vorum að vinna í kvennafangelsi en drengurinn var niðri á strönd með barnfóstrunni og skemmti sér konunglega.“

SAMA AÐFERÐ VIÐ ALLA

Það kemur í ljós þegar frekar er forvitnast um starf Sigrúnar að hún kemur víða við. Hún kennir við Guildhall School of Music and Drama og er í fimm manna liði sem sér um kennslufræði allra blásara- og slagverksnema við skólann. Hún kveðst kenna öllum aldurshópum. „Yngsta manneskja sem ég hef unnið með var sex vikna en sú elsta 94 ára. Ég vinn með fólki með sérþarfir og líka hámenntuðum tónlistarmönnum, til dæmis spilurum í breskum sínfóníuhljómsveitum. Nú í ágúst er ég að fara að vinna með dauðvona börnum í fyrsta skipti. Þetta er nú ekki glaðlegt efni, en það skemmtilega við þetta starf er að ég nota sömu aðferðir með öllum þessum hópum. Ég byrja með skemmtilegri upphitun og það getur hent að ég kenni fjögurra ára börnunum sama lag fyrri partinn og ég æfi með sínfóníuhljómsveitinni í eftirmiðdaginn. Upphafspunkturinn er nokkurn veginn sá sami svo þróar maður útsetningarnar eftir getu hópsins.“



Markmið er að koma saman heilsteyptu tónverki á tveimur og hálfum tíma.



Tónlistarsmiðja unga fólksins samanstandur af hrynjálfun, hópefli, samspieli og tónlistarsköpun.



Öll börn frá sex ára aldri geta tekið þátt.

Levante
CALZE



Eftirminnilegar útihátíðir

Texti: ERLA BJÖRG GUNNARSDÓTTIR

Myndir: ÚR SAFNI

Elsta útihátíðin á Íslandi er með sanni Þjóðhátíð í Eyjum og virðist sú hátíð á engan hátt vera að syngja sitt síðasta. Fyrsta Þjóðhátíðin var haldin árið 1874 þar sem Eyjamenn komust ekki upp á fastalandið til að fagna þúsund ára afmæli Íslandsbyggðar vegna veðurs og hefur hátíðin verið fastur liður í skemmtanalífi Eyjaskeggja eftir það. Hátíðir í Akureyri hafa einnig verið haldnar í gegnum tíðina og allt frá árinu 1967 hefur Galtalækjaskógur staðið fyrir sínu. Síðustu áratuginna hafa fjölskylduhátíðir í vímulausu umhverfi skapað sér sess meðal stærstu og vinsælustu útihátíðanna.

Útihátíðir eru því engan veginn nýjar af nálinni og eiga margir góðar minningar af útihátíðum sem yngri kynslóðir þekka ekki.

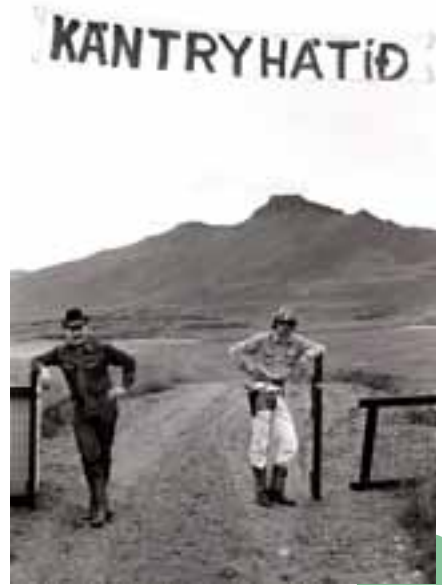
Á níunda áratugnum var til dæmis vinsælt að fara í Atlavík yfir verslunarmannahelgina og eins voru útihátíðir gjarnan haldnar í Húnaveri. Kántríhátíð var fyrst haldin árið 1984 en sló svo rækilega í gegn á tíunda áratugnum og var á tímabili ein af stærstu útihátíðunum á landinu. Síðan hafa einnig verið haldnar „einstakar“ útihátíðir í þeirri merkingu að þær voru aðeins haldnar einu sinni en voru samt gríðarlega fjölsóttar og vöktu mikla athygli. Góð dæmi um slíkar útihátíðir eru Uxi 1995 og Eldborg 2001. Svo eru einnig dæmi um útihátíðir sem eru eingöngu eftirminnilegar fyrir þær sakir að aðsóknin var með eindæmum dræm og ber þá hæst að nefna Viðeyjarútihátíðina 1984.

Árið 1984 átti að halda ógleymanlega útihátíð í Viðey. Undirbúningurinn var mikill og einnig væntingarnar. Aftur á móti mættu afar fáir á svæðið og því er útihátíðin oft þekkt undir nafninu „Viðeyjarfloppið mikla.“

UXI var haldinn á Kirkjubæjarklaustri árið 1995. UXI bar yfirskriftina „alþjóðleg tónlistarhátíð“ og átti að reyna að líkja eftir hinni vinsælu Hróarskelduhátíð. Hátt á fjórða tug hljómsveita og plötusnúða voru á staðnum og þar má helst nefna Prodigy, Drum Club, Bubbleflies og Björk. Aðsóknin að tónleikunum var mun minni en búist var við og var talið að neikvæð fjölmiðlaumræða fyrir hátíðina ætti þar hlut að máli. Talað var um dóphátíðina miklu en reynslan sýndi að fikni-efnaneysla var ekki meiri en gengur og gerist á útihátíðum.



Eldborgarhátíðin var haldin árið 2001 og var auglýst sem útitónleikar. Fjórar vinsælustu hljómsveitir landsins það árið voru ráðnar til að spila á hátíðinni. Það voru Stuðmenn, Ný Dönsk, Greifarinn og Skítamóráll. Mikil umræða skapaðist í kringum og eftir Eldborgarhátíðina vegna mikils fjölda fikni-efnamála sem komu upp og nauðgana á hátíðinni.



Hallbjörn Hjartarson, kúreki Norðursins, hefur verið einn af forsvarsmönnum Kántríhátíðarinnar á Skagaströnd. Á tíunda áratugnum, þegar hátíðin var tekin upp að nýju, kom gríðarlegur fjöldi gesta aðstandendum skemmtilega á óvart.



Atlavík var vinsæll útihátíðarstaður og þá sérstaklega á árunum 1981 til 1984, en þá sáu Stuðmenn mestmegnis um stuðið. Stuðið náði þó hámarki árið 1984 þegar Ringo Starr mætti á svæðið og greip í trommukjuðana uppi á sviði. Ringo Starr skemmti sér víst konunglega á hátíðinni, fór á hestbak og datt og lét eins og einn af gestunum. Svo edlilegur var hann að gestir hátíðarinnar þekktu hann ekki í mörgum tilfellum.



AFSÖKUN: Á LITLUM HRAÐA PARF ÉG EKKI AÐ NOTA BÍLBELTI

Artwork by BertvanderMeij © 2003 COMIC HOUSE NETHERLANDS



NOTAÐU ALLTAF BÍLBELTI

HELGARNAR SEM ALDREI GLEYMAST

Hverja verslunarmannahelgi þvælast vinsælustu hljómsveitir landsins landshlutanna á milli og spila fyrir æstan almúgann. Sjaldnast ganga þessi ferðalög og spilamennskur snurðulaust fyrir sig og luma margir tónlistarmenn á góðum sögum. Nokkrir voru tilbúnir að deila þeim með Birtu og upp úr krafsinu kom blár hanski af fíkniefnalögreglumanni, Ringo að japla á skósóla, partíblaðra í vitlausu veðri, brjálaður sendibílstjóri og heimikið af fjöri.

Texti: TRYGGVI GUNNARSSON

Myndir: ÚR SAFNI

Kristinn Viðar Haraldsson - Greifarnir

Greifarnir eru tákngeving verslunarmannahelgarinnar. Lag þeirra, Útihátíð, er löngu orðið ódauðlegt og jafn tengt komandi helgi og tjald og svefnpoki. Kristinn Viðar, eða Viddi, er núverandi söngvari Greifanna og hann var ekki lengi að koma með góða sögu frá upphafsárum hljómsveitarinnar. „Það eru nú svo margar sögur en fæstar þeirra eru birtingarhæfar,“ segir Viddi og hlær. „Ég man samt þegar við spiluðum í Eyjum árið 1987. Skyndilega mætti fíkniefnalögreglan baksviðs og vildi fá að leita á okkur og skoða í allar tösukur.“ Greifarnir voru ekki eina bandið á Þjóðhátíð en þeir voru hins vegar þeir einu sem leyfðu lögreglunni að leita. „Hinir voru harðir á því að það kæmi ekki til greina og enduðu í steininum. Við vildum vera samstarfsþýðir enda vorum við bara ungir piltar og vissum varla hvað fíkniefni voru. Svo kom moment sem við gleymum aldrei,“ segir Viddi og hikar í andartak svona til að bæla niður hláturinn svo það sem hann segi næst skiljist. „Einn lögreglumaður, stór rumur, stillti sér upp við dynnar og annar fór að setja á sig bláa gúmmihanska. Við héldum að það ætti að leita upp í afturendann á okkur og skelfingarsvipurinn á andlitunum leyndi sér ekki.“ Leitin var, sem betur fer fyrir Greifana, ekki svona nákvæm. Viddi segist aldrei munu gleyma blá hanskanum og svipnum á félögum sínum og bætir við að kannski hafi þetta orðið til þess að hann og félagarnir prófuðu aldrei eiturlyf. Greifarnir spila á Rokkó á Akureyri á föstudags- og laugardagskvöld og þess má geta að í tilefni 20 ára afmælis Útihátíðar hefur lagið verið endurútgefið í nýjum búningi.



Greifarnir voru allra sveina heitastir á Þjóðhátíð árið 1987. Takið eftir skottinu hans Felix og taglinu hans Vidða.



Stuðmenn eru fastur liður um verslunarmannahelgina. Myndin er tekin í skemmtiferð á Þjóðhátíð.

Ragnhildur Gísladóttir - Stuðmenn og Grýlurnar

Ragga Gísla var á hinna goðsagnakenndu útihátíð þegar Ringo Starr mætti í Atlavíkina. Mikið var gert úr komu stjórnunnar og á mælikvarða okkar Íslendinga var umfangið mikið. Ringo leit hátíðina öðrum augum en honum fannst umgjörðin víst voða krúttleg. „Þetta var allt svo asnalega skemmtilegt, svo mikil fyrirhöfn. Það voru fengnir sérstakir kokkar fyrir hann og sérfræðingar til að velja matinn, allt fyrir stórtímið. Svo var hann bara í einhverri lopapeysu og almenningur fattaði ekkert að þetta væri hann,“ segir Ragga. „Þau hafa örugglega haldið að hann væri einhver smíðakennari.“ Ringo var líka lítið fyrir lúxusinn sem í boði var í matarboðinu sem fram fór í Húsmæðraskólanum. „Hann vildi ekki humarinn og ekki fína rauðvínið og steikina átti að grilla til helvítis. Hann var bara mesti sveitalúðinn af okkur öllum,“ segir Ragga og hlær. „Svo kom hápunkturinn þegar Ringo var að bíða eftir skósólanum af grillinu. Þá kemur Addi rokk og heldur ræðu sem endar á því að hann gefur honum eintak af íslenska tískutímaritinu Hári og fegurð.“ Sannarlega ógleymanleg stund í íslenskrri tónlistarsögu.

Guðmundur Jónsson - Sálin hans Jóns míns

Eldborgarhátíðin er Gumma í Sálinni eftirminnilegust hátíða um verslunarmannahelgi. „Við vorum að spila á Akureyri en Einar Bárðar vildi endilega fá okkur á Eldborg í kringum kvikmyndina sem hann gerði um hátíðina. Við vorum bara í einhverri þynnku á laugardeginum og þar sem hann var búinn að hóta okkur að senda flugvél á eftir okkur ákváðum við bara að skella okkur, taka nokkur lög og koma svo til baka. Það beið okkar hvort eð er bara hangs og sjónvarpsgláp fram að næsta giggi um kvöldið,“ segir Gummi.

Flugvélin kom og sótti Sálarmeðlimi og flaug með sveitina til Stykkishólms. „Þar tók svona sendiferðabíll á móti okkur með þvílíkum brjálæðingi sem keyrði. Við vorum svo bílhræddir að við urðum allir föllir. Það var eitthvert filmkrú með okkur og við hugsuðum bara hvað erum við að gera, og ég get sagt þér það að þetta hjálpaði ekki upp á þynnkuna,“ segir Gummi. Þeir komust þó heilir höldnu á hátíðina og þar spiluðu þeir á lánsgræjur, í ömurlegu hljóðkerfi fyrir framan áhorfendahóp sem kvöldið áður hafði grýtt Skítamóral af sviðinu. Spilamennskan gekk furðu vel þrátt fyrir þetta enda bliknuðu öll vandræði við hliðina á þeirri hræðilegu vissu að þeirra biði bilferð til Stykkishólms með brjálæða bílstjóranum.

„Við komumst loks til Akureyrar klukkan hálf eitt og áttum þá að spila í Sjallanum frá klukkan eitt til klukkan fjögur. Þessi dagur sem átti bara að vera auðveldur endaði á því að reyna þvílíkt á okkur,“ segir Gummi. Sálin hans Jóns míns spilar í Sjallanum Akureyri á föstudags- og laugar-dagskvöld og í Neskaupsstað á sunnudagskvöld.



Stefán Hilmarsson og Guðmundur Jónsson í góðri sveiflu. Falleg skyrta Guðmundur.



Jóns í Svörtum fötum er reyndar í fáum fötum á þessari mynd.

Jón Jósep - Í svörtum fötum

Jóns í svörtum fötum er ein af skærustu poppstjörnum sinnar kynslóðar. Þrátt fyrir að hafa ekki sungið með Ringo í Atlavík er Jóns vanur verslunarmannahelgartónleikum, enda fáar sveitir vinsælli í dag.

Árið 2003 var veðrið ekki hliðhollt gestum Þjóðhátíðar. Ekkert var flogið, sem kom hljómsveitinni mjög illa því þeir þurftu að mæta á Neskaupsstað. „Skyndilega heyrðum við hljóð eins og kappakstursbíll tæki handbremsubeygju,“ segir Jóns. „Þá voru þetta einhverjir rosaegir flugmenn sem stungu sér í gegnum veðrið.“ Svo hvasst var að varla var stætt út við flugvélinu og segir Jóns að nokkrir hljómsveitarmeðlimi hafi þurft á einum bjór að halda til að róa taugarnar fyrir flugið. „Flugmaðurinn varaði okkur við því að þetta gæti orðið svolítið erfitt en hann myndi bara gefa allt í botn. Þetta var lítil níu manna rella og þegar við fórum af stað vældu allir mælar sem vælt gátu og stormflautan veinaði allt flugtakið. Svo komumst við í gegnum storminn og þegar við lentum í glampanði sólskini í Neskaupsstað fréttum við að við hefðum verið ein af þremur flugvélum sem fóru frá Eyjum þennan dag,“ segir Jóns. „Þá lét líka þessi eini bjór til sín taka og Áki með partíblöðruna dansaði brunadansinn út úr vélinni og mig minnir að hann hafi létt á sér á vænginn.“

Eins og rokkstjörnum er von og vísa ætluðu hljómsveitarmeðlimirnir að fljúga aftur í bæinn beint eftir tónleika. „En þá var svo ofboðslega gaman á ballinu og svo mikið stuð að það lenti maður í samstuði við vegg þegar hann var að dansa. Hann kjálkabrotnaði og þurfti á sjúkraflugi að halda og auðvitað varð vélin okkar fyrir valinu svo við sátum eftir í Neskaupsstað,“ segir Jóns.

Í svörtum fötum verða á Neistaflugi á föstudag en í Eyjum á laugardeginn og sunnudaginn.

ÁHRIF FRÁ APPELSÍNUM

Stundum er gaman að leggja aðeins meira í grillkjötið og gefa því tíma í ljúffenga marineringu. Suðræn og heit áhrif eiga við árstímann og ferskar appelsínur þar með. Hér er gefin uppskrift af marineringu með ferskum appelsínusafa sem fer

sérlega vel með öllu svínakjöti. Það tekur nokkrar mínútur að gera marinerunguna og um að gera að leyfa kjötinu að liggja í henni í nokkrar klukkustundir, til dæmis frá morgni til kvölds. Kryddin eru jafn heit og árstíminn, chillí og paprika, og það skal tekið fram að

reykt paprika, sem er í uppskriftinni, fæst orðið í flestum betri matvöruverslunum eða sælkerabúðum. Með svínakjötinu er borið fram kryddað kúskússalat með baunum og appelsínunum. Sem sagt ferskur og bjartur verslunarmannahelgarmatur.

HEITAR OG FERSKAR SVÍNAKÓTILETTUR

Fyrir fjóra

4 svínakótilettur

Marinerung 1:

3 þurrkuð chillíaldin, fleiri fyrir þá sem vilja meiri hita

1 tsk. reykt paprika

1 tsk. paprika

6 hvítlauksrif, marin

salt

5 msk. ólífuolía

fínt rifinn borkur af 3 limeávöxtum

safi úr 3 appelsínunum

Marinerung 2:

safi úr einni appelsínu

safi úr einu lime

2 msk. hunang

Byrjið á því að undirbúa marineringu eitt. Merjið þurrkuð chillíaldin í morteli, hrærið saman við reyktu papriku, papriku, marin hvítlauksrif og salt. Hrærið olíunni saman við og þá rifnum limeberkinum. Hellið appelsínusafanum yfir og blandið vel saman. Takið tvo matvinnslupoka og setjið annan ofan í hinn. Setjið kótilettarnar ofan í pokann og hellið marinerungunni yfir. Lokið pokunum vandlega og hristið kjötið til svo marineringin leiki um kjötið. Geymið í kæli í nokkrar klukkustundir en takið út tímanlega svo kjötið hafi náð stofuhita áður en það er grillað. Hrærið saman hræfnið í marineringu tvö.

Penslið henni reglulega á kótilettarnar meðan grillað er. Berið grillaðar kótilettarnar fram með kúskússalatinu sem einnig er gefin uppskrift af hér í þættinum.

Athugið að þessi marinerung er mjög góð á svínaríf. Þau þarf að vefja inn í álpappír, eftir að hafa legið í marinerungunni, og setja í meðalheitan ofn í allt að áttatíu mínútur. Að því loknu er marinerung tvö smurð á rifin, þau tekin úr álinu og lögð í ofnskúffu. Þá eru þau grilluð á háum hita í tuttugu mínútur til að fá á þau órlítið stökka áferð.



FERÐATASKAN FYRIR SUMARIÐ



EINN LÉTTUR, ÍSKALDUR

FAXE

BESTI FERÐAFÉLAGINN

KRYDDAÐ KÚSKÚSSALAT MEÐ BAUNUM OG APPELSÍNUM

Fyrir fjóra

300 g kúskús
½ l kjúklingasoð
½ tsk. kóríander, þurrkað, eða kóríanderfræ, marín í morteli.
½ tsk. fimm krydda blanda, five spice powder, fæst í betri matvöruverslunum og austurlenskum sælkerabúðum, athugið að henni má sleppa ef hún fæst ekki.

Lögur á appelsínur:

½ tsk. kúmín
safí úr limeávesti
3 msk. síróp, maplesíróp er mjög gott.
5 msk. góð ólífuolía

4 appelsínur, skornar í fallega báta, best ef himnan er tekin af og kjötið eitt er eftir.
250 g ferskar, grænar baunir að eigin vali, til dæmis haricot.

Setjið kúskús í skál, hrærið kryddin saman við og hellið soðinu yfir. Kúskúsið er tilbúið þegar það hefur sogið í sig allt soðið og enginn vökví er eftir. Útbúið lögin á appelsínurnar með því að hræra allt hráefnið vel saman. Hellið því yfir appelsínubátana. Skerið baunirnar í tvennt og sjóðið í örlítið söltu vatni í tvær til þrjár mínútur. Kælið með köldu vatni, látið renna vel af þeim og hrærið saman við kúskúsið. Að lokum fara appelsínurnar og lögurinn saman við og öllu er blandað varlega saman. Berið fram með svínakjötinu.

Athugið að þetta kúskússalat er gott eitt og sér, á hlaðborð og með öllum ferskum mat, eins og til dæmis fiski.

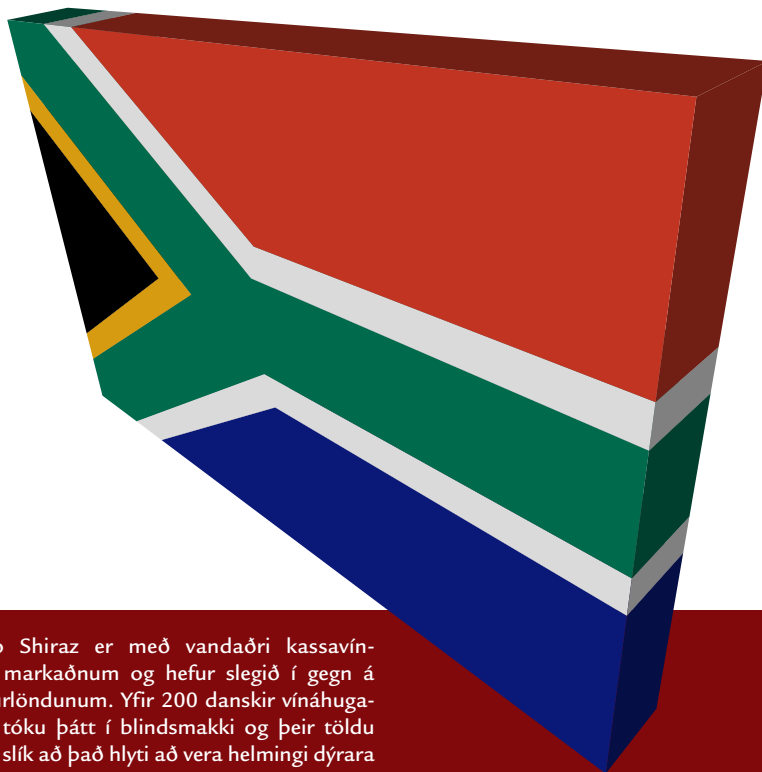


TABISO:

Fimm stjörnu kraftmikil kassavín frá Suður- Afríku

Suður-Afrísk vín eru þekkt fyrir að vera kraftmikil og heitfeng eins og landið sjálft. Tabiso þýðir hamingja á máli heimanna og þar sem það er mjög sultukennt má kalla það hamingjusultu! Þetta suður-afríska vín er ræktað austan við Höfðaborg í Suður-Afríku af Marais-fjölskyldunni sem er sjöunda kynslóð vínræktenda, afkomendur frönsku hügenottanna.

Vín frá Suður-Afríku hafa slegið í gegn á Íslandi og eru fjögur af tíu söluhæstu vínunum í Vínbúðum þaðan. Vínin frá Tabiso eru á meðal þeirra mest seldu og hefur salan vaxið stöðugt sem bendir til þess aðdáendahópur vínanna fari sístækkandi.



Tabiso Shiraz er með vandaðri kassavínunum á markaðnum og hefur slegið í gegn á Norðurlöndunum. Yfir 200 danskir vínáhugamenn tóku þátt í blindsmakki og þeir töldu gæðin slík að það hlýti að vera helmingi dýrara en það er í raun. Þeir vissu ekki að Tabiso er kassavín í 3 lítra umbúðum en umbúðirnar hafa reyndar vakið athygli fyrir mjög praktískan tappa. Það hefur verið geymt í 12 mánuði í frönskum eikartunnum, er djúprautt og kryddað og passar vel með kjöti.

Verð í Vínbúðum 3.490 kr.



Tabiso Chardonnay ilmar af suðrænum ávöxtum, er frísklegt með þægilegu eftirbragði. Hentar vel með fiski og léttum réttum auk þess að vera hentugt eitt og sér í veislum. Vínið þykir með albestu kassavínunum og fékk t.a.m. heilar fimm stjörnur í danska vintímaritinu Vinavisen sem sagði vínið kraftmikið og ilmríkt, kjörið fyrir kvöld með vínunum og eitt af bestu hvítvínunum í kössum sem smakkendur tímaritsins hefðu bragðað.

Verð í Vínbúðum 3.490 kr.

» Sú var tíðin að Erla Bryndís Inga-dóttir stóð á sviði um verslunarmannahelgar enda í stelpnasveitinni Dúkkulísunum. Enn mundar hún bassann stöku sinnum en fáar stundir gefast til spilamennsku því hún hefur haldið sig á fjöllum síðustu þrjú árin og starfar á skrifstofu Arnarfells sem nú er við Ufsarveitu.

Texti: GUNNPÓRA GUNNARSDÓTTIR
Myndir: GUN OG ÚR SAFNI



Erla vinnur á skrifstofu Arnarfells í vinnubúðunum. Hún kann vel við sig innan um tækjadelukarla og er sjálf komin með réttindi á hjólaskóflu.

Dúkkulísa á fjöllum

„Eiginlega lenti ég hér fyrir slysi,“ segir Erla hlæjandi þegar hún er spurð um tildrög þess að hún fór til fjalla. „Vinkona mín dró mig hingað fyrst um eina helgi til að þrifa búðir þegar verið var að setja þær upp við Kárahnjúka. Það sama var uppi á teningnum næstu helgi á eftir og einhverjar helgar þar á eftir var ég að leysa af í eldhúsinu. Svo var mér boðin vinna á skrifstofunni í ágústbyrjun 2003. Þá varð ekki aftur snúið og ég er búin að vera hér síðan.“

HRESS HÓPUR

„Ég er „hérastubbur.“ Ættuð úr Skriðdalnum en heflengst af átt heima á Egilsstöðum,“ svarar Erla þegar hún er innt eftir upprunanum. Auk þess að ljúka stúdentsprófi við menntaskólann á Egilsstöðum og spila í Dúkkulísunum kveðst hún hafa unnið þar ýmis störf, síðast í grunnskólanum „við sitt lítið af hverju, elda, þrifa, aðstoda inni í bekkjum og kenna í afleysingum.“ Hjá Arnarfelli hefur hún margt á sinni könnu. Meðal annars að koma fólkinu í vinnuflokknum í frí og úr. Einnig að mata eftirlitsaðila á ýmsum skýrslum og halda utan um öll plögg sem á skrifstofuna koma. „Það er ógrynni af pappír sem fer hér um,“ segir hún og bætir við. „Ætli megi ekki segja að ég sé svolítið í húsmóðurhlutverki. Aðföng fyrir eldhús og þrif eru þó ekki í minni deild en ef húsgögn vantar þá heyrir það undir mig, öryggisfatnaður og eitt og annað.“ Hún segir um 120-130 manns tilheyri vinnuflokknum, að meðtöldum eftirlitsmönnum sem komi að á matmálstímum. Alltaf séu einhverjir í frí en 85 hafi mætt í eina máltíð. En skyldi vera

eitthvert glens og grín á fjöllum? „Já, mér finnst hópurrinn hress og skemmtilegur. Við ættum kannski að framkvæma aðeins meira af vitleysunni sem okkur dettur stundum í hug! En hér eru aldrei nein vandamál, aðeins verkefni til að leysa.“

LÍFIÐ SNÝST UM VINNU

Útsýnið er tignarlegt úr búðunum hjá Arnarfelli, þar sem bæði Vatnajökull og Snæfell blasa við. Erla brosir góðlátlega þegar henni er líkt við útilegukonuna Höllu en kveðst ekki samsama sig henni, enda aðstæður þeirra gerólíkar. Þó dregur hún andartak við sig svarið þegar hún er spurð hvort þetta sé ekki hart líf. „Neei, það er það ekki. Mér líkaði þetta strax ofsalega vel þó að ég hefði aldrei neina sérstaka þörf fyrir að ferðast um fjöll áður. Mér finnst gaman hérna. Það hefur skapast góður andi í hópnum, hann er dálítið eins og stór fjölskylda. Svo hef ég börnin mín þrjú hjá mér eins oft og kostur er og elsta dóttir mín er að vinna hér í sumar. Það má segja að þetta sé orðið mitt heimili og líf mitt snýst um það sem hér er að gerast. Þó að ég fari í nokkurra daga frí til byggða þá er hugurinn hér uppfrá og stutt í símann.“

Frístundir eru stopular á fjöllum en Erla kveðst nota þær til að fara út að skokka eða í göngutúra, gjarnan með dætrunum ef þær séu tilkippilegar. Sjónvarpsgláp er ekki í uppáhaldi nema ef tími er til að horfa á góða DVD mynd, en það segir hún ekki hafa gerst lengi.

ENGIN PAMELA Í DALLAS

Enn er lífsmark með Dúkkúlísunum, um það vitnar lagið Halló sögu-
stelpa á sumarsafndiski Skífunnar. Erla segir þær stöllum bíða eftir
tækifæri til að gefa út disk en erfitt sé fyrir sex kvensur í alls konar
stússi að finna sér tíma, enda fjórar af sex fyrir sunnan. Og þótt Erla
hafi kannski einhverntíma viljað vera „Pamela í Dallas“ þá er það liðin
tíð og hún kveðst ekki kvíða vetrinum á fjöllum. „Mér líður vel hér á
veturna,“ segir hún sannfærandi. „Síðustu vetur hafa verið snjóléttir
þó að komið hafi skot sem eru erfið meðan á þeim stendur. En hér
getur hvesst rosalega. Tveir skúrar hafa splundrast í vindhviðum
en ekki hafa orðið nein slys á fólki í veðurhamnum, sem betur fer.“
Náttúruverndarsinnar sem hafa dvalið í tjöldum í grennd við búðir
Arnarfells að undanförunu hafa til allrar hamingju sloppið við illviðri
á borð við það sem Erla lýsir. Að lokum er hún spurð hvernig það
fari með sálina að vinna við framkvæmdir sem séu jafn umdeildar og
virkjanirnar á hálendinu. Og svarið er. „Sálin bíður ekki skaða af því,
síður en svo. Það eru forréttindi að fá að vinna á svona fallegum stað
og ég vona að ég verði hér sem lengst.“



Dúkkúlísurnar fyrir tuttugu árum. Harpa Þórðardóttir, Guðbjörg Pálsdóttir, Erla Ragnarsdóttir, Erla Ingadóttir og Gréta Sigurjónsdóttir.



Með stelpunum sínum Ólafíu og Ásu Hannibalsdætrum og hundinum Sesari.



Svarthvíta hetjan mín, söngu og spiluðu Dúkkúlísurnar. Spurning hvort Erla hafi fundið hana á fjöllum?



Búðir Arnarfells með Hafursfellið í baksýn.

Heitar haustvörur!

Kynning



gs skór - Kringlunni
Verð kr. 8.990



Kiss - Kringlunni
Verð kr. 7.990



gs skór - Kringlunni
Verð kr. 6.990

Gallerí 17 - Kringlunni
Verð kr. 4.990



Benetton - Smáralind
Vesti kr. 3.695, til í svörtu
og bláu
skyrta kr. 2.995, einnig til í
svörtu og bleiku



Gallerí 17 - Kringlunni
Kjöll kr. 5.990, bolur kr. 1.990





Kiss - Kringlunni
verð kr. 5.990



Gallabuxnabúðin -
Kringlunni
Verð kr. 3.900

Next - Kringlunni
Verð kr. 7.390



gs skór - Kringlunni
Verð kr. 8.990



Next - Kringlunni
Verð kr. 6.190



Next - Kringlunni
Verð kr. 7.790



Kiss - Kringlunni
Verð kr. 4.990

HVERT ER LAGIÐ?

Víða um land munu ferðalangar sitja við varðeld með gítar í hönd og syngja þekkt ferðalög við háa raust. Því er ekki úr vegi að láta reyna á þekkingu söngfugla á þekktum útilegulögum sem koma til með að heyrast úr rjóðrum og dölum næstu daga. Svörin við spurningunum er að finna neðst á síðunni. Öllum svörum fylgir heiti lags og hver er höfundur lags og texta, vilji söngfuglar láta reyna á þá kunnáttu líka.

Texti: JÓHANNA SVEINSDÓTTIR



- 1 Úr hvaða lagi er eftirfarandi textabrot?
„við saman munum geyma þetta ljúfa leyndarmál ...“
- 2 Hvað heita skötuþjúin sem sungið er um í Ástardúettinum með Stuðmönnum?
- 3 Í hvaða lagi koma eftirfarandi staðarnöfn við sögu?
Amarfell, Ódáðahraun, Herðubreið, Kiðagil.
- 4 Úr hvaða lagi er eftirfarandi textabrot?
„Svo sá hún Stjána, það vakti þrána, hann kom á Grána, út yfir ána ...“
- 5 Frá hvaða ári er eftirfarandi Eyjalag og hver á lag og texta?
„Brekksöngur, bálkósturinn, allt á sínum stað. Blíðar meyar, vaskir sveinar saman fylgjast að. Rómantik í rökkurhúmi varir ár og síð þegar rjóðir vangar bera við frá bjarna á Þjóðhátíð ...“
- 6 Úr hvaða lagi er eftirfarandi textabrot?
„Ég teygði mig í himininn í tunglið reyndi að ná ...“



- 7 Hver er næsta línan í eftirfarandi Eyjalagi, frá hvaða ári er það og hver á lag og texta?
„Í ljósu mánaskini vel ég mér stund, og segi, ég myndi klífa hæstu hæðir fyrir þig, ég væri ekkert án þín myrkið hverfur því að ...“
- 8 Hver er sem fugl á flugi ferskum í sunnan blæ?
- 9 Hvaða línur vantar inn í þennan lagabút?
„Og seinna þegar tunglið [...] sem við elskum þú og ég.“
- 10 Hvaða kalli er sá sem „hoppar kátur um gluggann úr blokk á fyrstu hæð“ að gegna?



Svör 1. Einu sinni á ágústkvöldi. Lag: Jón Múli Árnason Texti: Jónas Árnason 2. Harpa Sjöfn Hermundardóttir og Kristinn stuð Styrkársson Proppé. Lag og texti: Valgeir Guðjónsson, Egill Ólafsson og Jakob F. Magnússon. 3. Á Sprengisandi Lag: Sigvaldi Kaldalóns Texti: Grímur Thomsen 4. Nú liggur vel á mér. Lag: Óðinn G. Þórarinnsson Texti: Númi Þorbergsson 5. Í dalnum. Lag og texti: Helgi Jónsson frá árinu 1999. 6. Fjöllin hafá vakað. Lag og texti: Bubbi Morthens 7. „... lífið er yndislegt, sjáðu, það er rétt að byrja hér, lífið er yndislegt með þér.“ Lag og texti: Hreimur Heimisson frá árinu 2001. 8. Skútan sem skriður skínandi yfir sæ. Blítt og létt. Lag og texti: Oddgeir Kristjánsson 9. „... hefur tölt um langan veg, þá tölum við um drauminn ...“ Ég veit þú kemur. Lag og texti: Oddgeir Kristjánsson 10. Kalli óbyggðanna en lagið er á þessa leið „Hoppa kátur út um gluggann úr blokk á fyrstu hæð - svo siglir sálarduggan - í allri sinni smæð. Óbyggðirnar kalla - og ég verð að gegna þeim - Ég veit ekki hvort eða hvernig - eða hvenær ég kemst heim.“ Lag og texti: Magnús Eiríksson

www.fronkex.is



kemur við sögu
á hverjum degi

Mjólkurkex
Í næstum 60 ár
hefur Mjólkurkexið
frá Frón verið
upphaldskex Íslendinga.
Það er kexið sem
fær okkur öll til að brosa
og kemur við sögu
á hverjum degi!

ÍSAM
www.isam.is



Erla Björg Gunnarsdóttir
elur upp

Móðurgenin

Börn líkjast foreldrum sínum. Mismikið þó. Þegar sonur minn kom í heiminn, snýttur út úr nösinni á föður sínum, ákvað ég með sjálfri mér að hann hlýti að vera með skapgerðareinkenni mín. Annað hvort það eða ég myndi heimta DNA-próf! Einhvers staðar hlýti mín gen að vera. Ég var kölluð „rauða hætta“ á mínum hressustu æskuárum. Til eru endalausar sögur af skæruhernaði mínum sem tóku menn hreinlega á taugum. Og ó! Hvað það gladdi móðurhjartað að verða vitni að fyrsta kastinu hjá prinsinum. Elsku barnið. Alveg eins og mamma sín. Hann fékk vinnuheitid „blossinn.“ Ég var stolt. Ég fann tengingu.

Dóttir mín er viðkvæm og ljúf. Næstum því stjórnsöm vegna yfirþyrmandi umönnunarþarfar. Hún telur sig yfirleitt vita hvað sé öðrum fyrir bestu. Hvernig eigi að borða, hvernig sé „best“ að kúra í sófanum eða „réttu leiðina“ til þess að leika sér. Þessi skapgerðareinkenni plús augun og kartöflunefið á ég. Þrátt fyrir að þessi eiginleiki hafi valdið mér vandræðum í gegnum tíðina þá þykir mér vænt um að sjá nákvæmlega sömu takta hjá dóttur minni. Hún er svo sannarlega mín. Stelpa mín.

Einn rigningardaginn í júlímánuði vorum við fjölskyldan hálflokuð inni á laugardegi. Börnunum var komið í leik inni í herbergi og foreldramir reyndu, í bjartsýniskasti, að lesa blöðin sín. Þá byrjaði það: „Ekki nota litinn svona!“ „Hvað er að sjá bolinn þinn, komdu ég ætla að girða þig!“ „Svona er BEST að halda á dúkkunni!“ Eftir hálf tíma tuð heyrðist öskur og skellir. Þarna stóð blossi litli með titrandi hnúa, útþandar æðar í enninu og grýtti litunum, bolnum og fjadans dúkkunni í gólfid. Síðan réðst hann aðeins á systur sína og sparkaði svo í vegginn. Fr. viðkvæma þoldi ekki þessi öskur og taugarnar gáfu sig. Hún grét í hálf tíma. Svona leið allur dagurinn. Sama atburðarásin aftur og aftur. Hann fékk ekki frið til að leika, hún þoldi ekki að horfa á það hvað hann lék sér „vitlaust“ og var að fara á taugum vegna síendurtekinna brjálæðiskasta bróður síns. Tuð og blossom.

Ég hef stundum haft áhyggjur af rífrildum barnanna minna. Enda snýst heimilislífið ósjaldan á hvolf um helgar þegar samverustundir þeirra eru fleiri en vanalega. Úttaugaðir foreldrar og gólandi börn. Þá er gjarnan brugðið á það ráð að banna þeim að leika og tala saman. En það er ómögulegt. Þau geta ekki lifað í klukkustund án þess að pota svolítið í hvort annað. Það er eins og það vanti helminginn í þau. Kannski hinn helminginn af móðurgenunum? Ég held barasta að ég þurfi ekki að örventa. Mér hefur gengið ágætlega að búa með sjálfri mér, í öll þessi ár, búandi yfir sömu skapgerðareinkennum og þau. Bæði olíunni og eldinum. Þá hljóta þau að geta, einhvern daginn, sameinað móðurgenin að fullu og leikið í sátt og samlyndi.



Of lengi á brjósti?

Brjóstagiöf er afskaplega persónubundin reynsla og hver og ein móðir á að finna það hjá sjálfri sér hversu lengi hún vill hafa barnið á brjósti. Það er ekki algengt að konur á Íslandi hafi börnin lengur en eitt ár á brjósti en þær konur sem hafa börnin lengur fá stundum athugasemdir út af brjóstagiöfinni vegna ranghugmynda og fordóma í kjölfar þeirra.

Hér eru algengar ranghugmyndir um brjóstagiöf eldri barna:

Barnið ræðst á mömmu sína hvar sem það er stutt, lyftir upp bolnum og vill fá að drekka.

Þannig þarf það ekki að vera. Það er lítið mál fyrir móðurina að kenna barninu hvenær og hvar brjóstagiöfin eigi að fara fram. Barnið á að skilja að mamman sé ekki gangandi mjólkurvél heldur að brjóstagiöfin eigi við í sérstökum aðstæðum, á ákveðnum tíma eða stað.

Brjóstamjólk hefur ekkert næringarlegt gildi eftir sex mánuði.

Jú, brjóstamjólk er mjólk, og eftir sex mánuði inniheldur hún enn prótein, fitu og önnur nauðsynleg næringarefni sem börn þurfa á að halda. Auk þess inniheldur mjólkinn enn mikinn fjölda mótefna sem ver börnin gegn sýkingum. Samsetning mjólkurinnar breytist samt sem áður eftir því sem barnið eldist en það er af því að næringarþörfin er líka breytileg eftir aldrí.

Mótefnin í brjóstamjólkinni koma í veg fyrir að ónámiskerfi barnsins fái að þroskast eðlilega.

Nei, ónámiskerfi barnsins kynnist fleiri mótefnum og er því betur sett til að verjast sömu sýkingunni ef hún kemur aftur. Ef móðirin er með sýkingu eða flensu þá fær barnið mótefnin gegn þeirri sýkingu úr móðurmjólkinni.

Börn verða svo ósjálfstæð við að vera lengi á brjósti.

Það er engin tenging þarna á milli. Þau börn sem eru á brjósti þar til þau ákveða að hætta sjálf eru venjulega mjög sjálfstæð. Barnið fær hlýju og öryggi við brjóstið og það ýtir frekar undir sjálfstæði en ófugt.

Sjónvarpsgláp

Sífelldar fréttir af aukinni offitu barna, hreyfingarleysi og miklu sjónvarpsglápi gefa foreldrum ástæðu til þess að skoða málin á sínu heimili. Börn þurfa að kunna að leika sér sjálf, búa sér til ímyndunarheim og gleyma sér í hlutverkaleikjum. Eða slaka á með skóflu í hendinni, með fótbolta eða snú snú band. Nú er sumar og engin afsökun fyrir börnin til að hanga inni allan liðlangan daginn fyrir framan skjáinn. Það er vel hægt að klæða sig eftir veðri og oft bætir smá rigning bara spennu í leikinn. Bara muna eftir pollagallanum. Það er svo gott að sofna á kvöldin, dauðþreyttur og með rjóðar kinnar eftir ævintýri dagsins.





Nú er líf í tuskunum

30 %

aukaafsláttur af útsöluvörum

NEXT

KRINGLUNNI



Oft getur falleg tala orðið kveikja að heilli flík

» Við Skólagerði 5 í Kópavogi leynist gallerí Jónu Bjargar Jónsdóttur fatahönnuðar. Þótt húsnæðið sé ekki stórt þá er starfsemin allt annað en smá í sniðum.

Víðtal: GUNNÞÓRA GUNNARSDÓTTIR
Myndir: HARI OG STEFÁN

Fágaður kvenfatnaður úr ull og silki ásamt fylgihlutum er það nýjasta úr smíðju Jónu Bjargar sem framleiðir undir merkinu jbj design.

Afraksturinn hefur víða vakið athygli og Jóna Björg hefur varla við að framleiða bæði á sýningar og í sölu. En byrjum á byrjuninni og biðjum hana sjálfa að segja frá.

„Ég hef saumað frá því ég man eftir mér en er lærður meinatæknir. Ég valdi að vera heima hjá börnunum mínum meðan þau voru lítil og byrjaði þá að búa til barnafatnað sem ég seldi í gamla Kolaportinu undir Arnarhólunum. Svo eignaðist systir mín fyrirbura og þá fór ég að framleiða fyrirburaföt. Það hef ég gert í fjórtán ár. Var með barnafatabúð hér heima um tíma en færði mig á Laugavegin og var þar í átta ár. Fór svo heim aftur og þá breytti ég til. Mig langaði að fitja upp á einhverju nýju. Endurræsa tölvuna!

Þá fór ég að þæfa saman ull og silki. Ég fór á námskeið í þeirri iðju og varð strax yfir mig hrifin af aðferðinni. Síðan er ég búin að nota eitt og hálf t ár í þróun á þessari tækni. Galdurinn er að koma ullinni í gegnum silkiefnið þannig að það festist við en tíminn á þæfingunni er afar nákvæmur, alveg upp á sekúndubrot. Ullin kemur að mestu frá Ástralíu og fæst í mörgum litum en silkið lita ég sjálf. Flóknasti hlutinn af framleiðsluferlinu er að búa til sniðin því flíkurnar eru ekki saumaðar heldur mótaðar. Hver og ein er módel því ég gæti ekki haft tvær alveg eins þótt ég vildi! Þetta tekur allt sinn tíma, ég handbróðera allt og nota mikið pallíettur og perlur til skrauts. Eða tölur. Oft getur ein tala orðið kveikja að heilli flík!“

Framhald á næstu opnu ►



Jóna Björg hefur hannað og saumað í yfir tuttugu ár og komist upp í að framleiða um 5000 flíkur á ári.



Jóna björg hefur ekki alveg sagt skilið við barnafötin eins og þessi kjóll og peysa eru dæmi um.

Kjólarnir eru mótaðir að þörfum hvers og eins viðskiptavinar.

Þessi stílhreina peysa er úr íslenski ull.





**ENN MEIRI AFSLÁTTUR
AF ÚTSÖLUVÖRUM.
NÝJAR VÖRUR.**

**NOA[®]
NOA**

Kringlan - 553 3536

Jóna Björg kveðst hafa fengið góða hjálp frá dóttur sinni við framleiðsluna. Ekki hefur af veitt, því fyrir utan að afgreiða pantanir hefur farið tími í að undirbúa sýningar. „Ég var bara búin að fást við kvenfatnaðinn í nokkra mánuði þegar hluti af framleiðslu minni fór á sýningu til Kölmar. Svo tek ég þátt í sam-sýningu sem nú er í Þjóðmenningarhúsinu en mun fara til Vínarborgar 2008 og í Bókasafni Kópavogs eru flíkur eftir mig í glerkössum. Ég fékk önnur verðlaun í samkeppni um afurðir Vatnajökulsþjóðgarðs, enda sækir ég fyrirmyndir í náttúruna og reyni að framkalla áferð hrauns, mosa og skriðjökla í efnið. Síðan verður sölumarkaður í Ráðhúsinu í Reykjavík í október og ég var svo heppin að vera ein af þeim sem valin var til þátttöku.“

En þó að mikið sé að gera í ullinni og silkinu þá hefur Jóna Björg ekki sagt alveg skilið við barnafötin. „Mig langar til að halda tryggð við yngstu þjóðfélagsþegnana, fyrirburana og þá sem stunda ungarnasundið,“ segir hún brosandí að lokum.

Fatnaður eftir Jónu Björgu fæst í Listasafni Íslands, hjá Hansínu gullsmíði, auk gallerísins að Skólagerði 5.



Sunbolur og hetta fyrir ungbarnasund.



Húfur, kragar og grifflur bæði til skjóls og skrauts.



Ermar sem ná fram á handarbakið. Finar við selskapskjólinn og fást í ýmsum litum.

LOKSINS Á ÍSLANDI
ROLLSINN FRÁ DANMÖRKU
3 OG 7 GÍRA GÖTUHJÓL
MED FOTBREMSU.

ATH
NETVERSLUN
www.hvellur.com

HVELLUR
...í einum grænum

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

Vöflur og Viðey

Uppgötvaðu Viðey

Kaffisala kl. 13-17



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

Nánari upplýsingar www.videy.com 533 5055

Kr. 600 fyrir börn Ferjugjald, vaffla og safi



Reykjavíkurborg

ricco vero



Útsalan í fullum gangi

Allt að 70% afsláttur

stílistinn

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

VERSLUN VÍNGERÐARMANNSINS

HÁGÆÐA VÍNGERÐAREFNI



EINFALT, ÖDÝRT ÁHUGAMÁL

ÖDÝR KOSTUR EF HALDA Á VEIÐUR

aman

www.aman.is

Jói Fel



Osta- og ólífubrauð að hætti Jóa Fel

- ítölsk og brakandi fersk

Kleppsvegj 152 | Mán. - föst. 7 - 18. Laug. - sun. 8 - 16.
Smáralind | Mán. - föst. 9 - 19. Laug. 10 - 18. Sun. 12 - 18.

ALDREI STÆRRI OG VINSÆLLI!

Langöflugasti miðill unga fólksins er enn að vaxa.

FM957

Auglýsingasími: 550 5000



Tryggvi Gunnarsson
segir kynjasögur

Vígvollur verslunarmannahelgarinnar

Í dag eru þúsundir bíla á leið frá höfuðborgarsvæðinu og allir stefna þeir eitthvert út í sveit. Inni í þessum bílum er brosandí fólk, svefnpokar, tjöld og tjaldstólar sem kostuðu minna en björkassinn, ferðagræjur, einhver matur og badmintonsett sem enn er í plastinu, þrátt fyrir að hafa verið keypt fyrir þremur árum.

Á mánudaginn er fönni heitið heim. Bjórinn er búinn, tjaldið brunnið, svefnpokinn þarf að fara í hreinsun og útséð er með frekari notkun á badmintonsettinu. Fólkíð er ennþá brosandí en í þetta skipti vegna þess að það er þreytt og hlakkar til að komast í góða sturtu og eigið rúm. Þriggja daga uppsöfnuð þynna nagar samviskuna þegar keyrt er frá tjaldstæðinu sem nú, eftir fjögurra daga hátíðahöld, minnir meira á vígvöll en næturstað. Hrunin tjöld, útældar tjalddýnur, bjórdósir og tjaldstólar liggja á víð og dreif eins og lík eftir stóronustu. Eina lífið er nokkrir þöglir draugar er svifa um svæðið og hriða upp afgangana og koma þeim fyrir í ruslagámum. Einhver hefur skilið eftir útvarp þar sem þreyttur fréttamaður tilkynnir að þessi hátíð hafi farið vel fram á meðan önnur hafi farið úr böndunum.

Því miður er það ekki einungis lífvana hlutir sem verða eftir á vígvelli verslunarmannahelgarinnar. Ekki bara hlutir sem hægt er að bæta með örfáum pappírspeningum frá Sedlabankanum. Aftur og aftur förum við yfir strikið. Við drekkum of mikið, gerum eitthvað sem við sjáum eftir og skemmum það sem við getum ekki bætt, jafnvel ekki fyrir allan pappír heims. Fólk er nauðgað og framin eru mannorðsmorð. Fólk keyrir á og út af og fólk sem á allt lífið framundan deyir. Þetta fólk er ekki bara eitthvað fólk. Þetta fólk eru bræður og systur, mæður og feður, synir og dætur, ég og þú.

Mig langar því að biðja þig að hjálpa mér. Þegar ég fer yfir strikið og enda í ógöngum úti í skurði hjálpaðu mér aftur í tjaldið. Þegar ég hef slasað mig og er einn á ferð án stefnu, komdu mér í réttar hendur. Í staðinn lofa ég því að stoppa þig þegar þú tekur upp bíllyklana á fjórða bjór og ætlar í bíltúr. Ég ætla líka að hjálpa þér þegar þú hefur verið barinn í jörðina og getur ekki staðið upp.

Ég ætlast líka til þess að þú hjálpir mér að sjá til þess að þetta verði besta verslunarmannahelgin hingað til. Ég ætlast til þess að við vinnum saman að því að þreytti fréttamaðurinn geti mætt brosandí í stúdíó á mánudagskvöldi og sagt að helgin hafi farið vel fram og tilkynnt að ekki ein einasta nauðgun hafi átt sér stað þessa verslunarmannahelgi.

Ég á margar góðar minningar frá verslunarmannahelgum. Ég hef byggt kofa á KA vellinum. Lögreglunni fannst það ekki góð hugmynd en þar sem við vorum ekki að meiða neinn var okkur sleppt að því gefnu að við hefðum hemil á framkvæmdagleðinni. Ég hef farið í óvænt brúðkaup í Hrísey í blíðasta veðri sem Eyjafjörðurinn hefur nokkurn tíma séð. Ég hef líka farið á stelpuveiðar með veiðistöng úr tjaldsúlu og stagi og beitt hálfllum vodkapela. Aflabrögð voru með eindæmum léleg, einstaka landkrabbi af vitlausu kyni. Enda var það ekki markmiðið. Það var bara að hlæja og koma öðrum til að hlæja. Markmiðið var verslunarmannahelgi.

Kannski er ég barnalega bjartsýnn og set markið of hátt að vona að allir geti upplifað svona stundir um helgina. Það stoppar mig ekki að vona. Hverju sem því líður þá óska ég ykkur öllum góðrar ofbeldis- og slysalausrar verslunarmannahelgar.

Það er gott að vera á lausu því þá ...

... getur þú gengið nakin um íbúðina þína án þess að verða fyrir áreiti.

... getur þú horft á uppáhalds stelpuþáttinn þinn án þess að einhver trúður geri grín að þættinum allan tímann.

... hefur þú rúmið út af fyrir þig og þarft ekki að berjast fyrir tilverurétti þínum undir sænginni.

... þarft þú ekki að gera eina einustu grein fyrir þeim fimm sköpörum sem þú keyptir þann daginn.

... getur þú ryksugað þrátt fyrir að það sé fótbolti í sjónvarpinu.

... getur þú plokkað, þússað, klippt, kroppað, rakað eða vaxað í friði fyrir grettusvipum annarra.

stjörnuþá

★★★
4. – 10. ágúst

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Hrúturinn ætti að finna leið til að sleppa taki á fortíðinni og að sama skapi áhyggjum af framtíðinni. Helgina framundan ætti hrúturinn að lífa í núnu og njóta líðandi stundar. Með því að taka einn dag í einu fyllist hugurinn orku.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Nautið ætti ekki að streitast á móti þegar einhver býður til óvæntrar skemmtunar eða ferðalags. Ástarævitryri birtast þar sem nautið á síst von á. Því er nú góður tími til að lífa og njóta sín og fyrir nautið að láta ljós sitt skína.

TVÍBUR 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Einhverra hluta vegna virðist seinheppnin elta tvíburann vikuna framundan. Tvíburinn þarf þó ekki að hafa nein áhyggjur heldur vera snöggur að grípa í húmorinn þegar hlutimur ganga ekki sem skyldi, þannig getur vikan orðið hin mesta skemmtun.

KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Ójafnvægi sem einkennt hefur krabbann virðist gufa upp. Krabbinn er samt minntur á að láta ekki góð tækifæri ganga sér úr greipum. Krabbinn hefur beðið í nokkurn tíma eftir meiri vissu og lausn á ýmsum málum og nú er tíminn til að framkvæma.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Ljónið hefur ænið tilefni til að lyfta sér upp helgina framundan. Ljónið ætti því að hrista makkann og óskra af krafti og hlaupa af stað á vit ævintýrana. Ljónið ætti að elta drauma sína og láta ekki aðra leiða sig áfram.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Meyjan er á útopnu þessa dagana sem dregur frá henni orku og setur tilfinningalífnið í upp-nám. Meyjan ætti að halda að sér höndum, halda einkamálið fyrir sig og reyna að öðlast hugarró. Ágúst verður ekki eins sveiflukenndur.

VOG 22. SEPT. – 22. OKT.

Kannski er ekki á stefnukránni hjá voginni að bregða sér í ferðalag en hún ætti heldur betur að skella sér. Legðu þig alla fram við að finna ferðafélaga og brunaðu út á land. Helgin verður hin besta og fjögur vika framundan.

SPORÐREK 23. OKT. – 21. NÓV.

Sporðrekanum er nauðsynlegt að halda í jákvæðina vikuna framundan. Þá fyrst munu hlutimur fara á þann veg sem sporðrekin helst óskar sér. Þolinmæði er oft besta lausnin í flóknum aðstaðum. Gleymdu áhyggjum þínum um helgina.

BOGMAÐUR 23. NÓV. – 21. DES.

Hin stjörnumerkin ættu að öfunda bogmanninn næstu daga. Heppnin eltir hann uppi og atburðir gerast sem tengjast inn á hans stærstu og dýpstu óskir án nokkurrar fyrirhafnar af hans hálfu. Vertu þakklátur kærri bogmaður, slíkt gerist ekki oft.

STEINGEIT 22. DES. – 19. JAN.

Miðað við að stór ferðahelgi er framundan þýðir lítið að segja steingeitinni að slaka á þótt hún þurfi á því að halda. Allt í lagi, rasaðu út og skemmtu þér þessa helgina, en lofaðu þér að slaka á eftir helgina og hlaða batteríin.

VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEB.

Syndu, dansaðu, trallaðu, skemmtu þér og haltu í jákvæðina vikuna framundan. Fljótlega mun greiðast úr hvers kyns flækjum sem hafa einkennt vatnsberann síðustu vikur og með jákvæðina í farteskinu ættu allar hans langanir að ræstast.

FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS

Fiskarnir eiga það vissulega skilið að leika sér, núna eftir að hafa eytt allri sinni orku í að sinna hinum og þessum verkum. Og ef það er einhvern tímann góð helgi til að lífa og leika sér þá myndi það vera helgin framundan.



HAFÐU ÞAÐ GOTT Í SUMARFRÍINU



VIÐ PÖSSUM UPP Á HEIMLIÐ MEÐ HEIMAVÖRN

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

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



GOTT FÓL MCGANN

HEIMAVÖRN



Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

Djúpstektar rækjur
Original hot and
sweet svínakjöt
Snöggsteikt nauta-
kjöt í ostrunósu
Kívenískar
eggjanóður
m/kjúklíngi og
græsmeti
Hrisgrjón, súrsat
sósa, þrjónar og
soya sósa

1.345 á mann
2.090 fyrir tvo

TILBOÐ 2

Djúpstektar rækjur
Peking kjúklíngur
m/kínasveppum
Wok steikt lamba-
kjöt m/svartbauna-
sósu
Original hot and
sweet svínakjöt
Hrisgrjón súrsat
sósa, þrjónar og
soya

1.445 á mann
2.090 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjapartý

Kortun svíruaf
Hrisgrjón, þrjóna
og soya
poki af Maansú

1.250 á mann
2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLOJA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklíngaleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

Lágmarkspöntun er kr. 1.900,- en kr. 4.000,- í Hafnarförð.
Opn: mán.-frí. 12-22, 10c. og 11u. 12-23, sun. 17-22

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

Uppruni
hlutanna



Míníþilsíð hefur fengið karlmenn til að snúa sig úr hálsliðnum allt frá fyrstu tíð.

Mynd: NORDICPHOTO/GETTY IMAGES

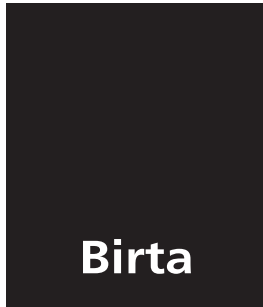
MÍNÍÞILSIÐ

Erfitt er að benda á einn einstakling sem upphafsmann eða -konu míníþilsanna en flest bendir til þess að breski tískuhönnuðurinn Mary Quant eigi þar stærstan hlut að máli. Árið 1955 opnaði hún fatabúð í Chelsea í London, Bazaar, þar sem hún seldi eigin hönnun, meðal annars míníþils. Þilsin urðu þó ekki vinsæl fyrr en upp úr miðjum sjöunda áratugnum og þá höfðu margar aðrar útgáfur skotið upp kollinum óháð Quant.

Meðal þilsafrumkvöðla voru Helen Rose sem gerði míníþils fyrir leik-
konuna Anne Francis fyrir kvikmyndina Forbidden Planet árið 1956,
John Bates sem hannaði svipað þils fyrir Diana Rigg í sjónvarps-
þáttunum The Avengers, og fransk hönnuðurinn André Courrèges
sem setti öllu víðari míníþils á markað með línu sinni Mod look
sumarið 1965. Þilsinu fylgdu hvít gógóstígvél sem hönnuð voru með
dans í huga. Stígvélin urðu síðar aðalsmerki Courrèges en í miðri
kvenréttindabaráttunni urðu þau, eins furðulegt og það kann að
hljóma, að tákngerfingu aukins valds kvenna.

Hversu stutt þils þarf að vera til að það sé míníþils er ekki á hreinu.
Þumalputtareglan er þó sú að náir þú ekki niður fyrir þilsfaldinn með
löngutöng, standir þú bein með hendur niður með síðum, þá er þilsíð
of sítt til þess að kallast míníþils.

Míníþils hefur fest sig tryggilega í sessi frá því það hneykslaði kristilega
millistétt í Bretlandi fyrir fimmtíu árum. Þróun þess heldur áfram
og þrátt fyrir að míkróþilsin, sem varla földu persónulegustu hluta
kvenna, hafi ekki náð að festa sig í sessi má enn sjá konur í míníþilsnum
bæði heima við, á skemmtistöðum og í vinnunni.



Þrjár af hverjum fjórum lesa Birtu

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

Hvar birtist auglýsingin þín?

birta

Mest lesna tímarit landsins

BETRA AUTT RÚM?

Með sanni má segja að vísindamenn sitja ekki auðum höndum. Nú nýlega tóku nokkrir sig saman og rannsökuðu áhrif félagskapar í rúminu á hvíld og svefnvenjur.

Hver kannast ekki við að blóta því hljóðlega þegar makinn byrjar að hrjóta eða bylta sér. Þrátt fyrir að ástin sé til staðar getur það reynt á þolrifin ef ekki fæst nægur svefn vegna makans.

Austurrískum vísindamönnum tókst nýverið að sanna að næturfélagskapur hefur misgóð áhrif á kynin. Niðurstöðurnar úr svefnrannsóknum vísindamannanna voru þær að konur eiga að jafnaði óreglulegri og órólegri svefn þegar þær deila rúminu með einhverjum en aftur á móti virðast karlarnir sofa mun betur þegar einhver er hjá þeim.

Vísindamennirnir góðu fengu nú ekkert stórkostlegt sjókk þegar niðurstöðurnar lágu fyrir enda hafa margar aðrar

rannsóknir sýnt fram á hvernig návist kvenna hefur góð áhrif á andlega hæfileika karlanna. Næturfélagskapur virðist þannig hafa áhrif á skýra hugsun karlanna að morgni. Konur virðast hins vegar vera jafnhæfar til að glíma við hvers kyns huglæg verkefni á morgnana, óháð því hvort einhver hafi deilt með þeim rúminu um nóttina og þrátt fyrir að vera þreyttar eftir byltur og brölt fyrirferðarmikils maka.

Svo virðist líka sem það nægi körlunum að finna lyktina af konunni til að ná betri andlegri líðan að morgni. Því ætti að nægja fyrir konurnar að sprauta nokkur kvöld í viku ilmvatni á koddann hjá kærastanum til að efla hann og sofa svo bara heima hjá sér og fá góða hvíld.

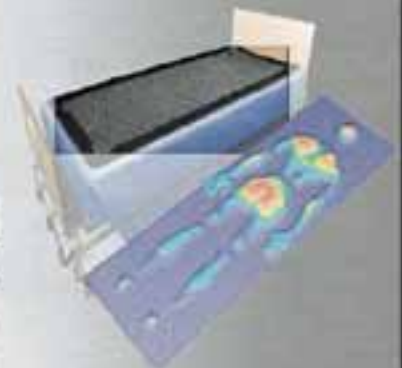


BYLTING Í SVEFNLAUSNUM

FRÍ LEGUGREINING
OG FAGLEG RÁÐGJÖF

Rúmgott er leiðandi í þróun og framleiðslu á heilsudýnum og rúmbotnum undir vörumerkinu EZ-sleep á Íslandi. Við höfum yfir að ræða fullkomnum tækjabúnaði til að mæla þrýstijöfnun á líkama hvers einstaklings sem gerir okkur kleift að framleiða svæðaskiptar heilsudýnur sniðnar að viðkomandi.

BETRI
HVÍLD
DÝPRI SVEFN
OG MEIRI
VELLÍÐAN



Verslunin Rúmgott - Smiðjuvegj 2 - Kópavogi - Sími 544 2121
Opíð virka daga frá kl. 10-18 - laugardaga kl. 11-16

www.rumgott.is

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

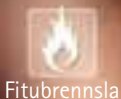
Garnier Highlight Kit gefur hári þínu blæbrigðastrípur á aðeins 20 mínútum*

*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



Fitubrennsla



Fitubrennsla

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

PERFECTSLIM

EFTIR 24 TÍMA

MINNI APPELSÍNUHÚÐ + STINNANDI ÁHRIF

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

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

Árangur:

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

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

Viltu vita meira: www.lorealparis.com

BODY-EXPERTISE. ÞÍN EIGIN FEGRUNARÞEGÐ.

Því þú átt það skilið.

L'ORÉAL
PARIS



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

Lesið í líkamann

Líkaminn okkar er þeim hæfileika gæddur að láta okkur vita þegar eitthvað bjátar á. Hér koma nokkur atriði úr bók Gillian McKeith sem hjálpa okkur að skilja betur algengustu merkin sem líkaminn sendir okkur um að við þurfum að hlúa betur að honum.

TUNGAN Aum tunga er merki um skort á næringarefnum eins og járn, B6-vítamínum og níasíni. Við þessu er gott að drekka netlute. Rauður tungubroddur er merki um streitu, Síberíu-ginseng og burnirót eru góð gegn streitunni.

NEGLUR Hvítir blettir á nögglum eru merki um sinkskort sem sinna þarf strax. Graskerja og sólblómafræ eru sinkmikil.

EYRUN Ef mikill mergur kemur úr eyrunum skortir líkamann lífsnauðsynlegar fitusýrur. Einbeittu þér að því að borða holla fitu sem finna má í línolíu og hörfræjum og taktu omega-3 á hverjum degi. Dragðu líka úr neyslu á mjólkurvörum.

AUGUN Dökkir baugar geta verið víbending fæðuofnæmis eða lítillar orku í nýrum. Borðuðu fjölbreytta fæðu og kynntu þér hvaða fæðutegundir byggja upp nýrun.

VARIR Útblásin neðri vör er merki um lélega meltingu og slæmar hægðir jafnvel hægðatregðu. Fjölbreytt fæði, jurtate, grænmetis-súpur og meltingarensím hjálpa til.

LÆRI Rauðir deplar framan á lærum eru merki um A-vítamín skort.

MAGI Uppþembdur, viðkvæmur og aumur magi er merki um lágt sýrustig magans og skort á meltingarensímum. Skerðu niður mjólkurvöruneyslu.

BÓLUR Bólur á efri hluta baks, brjósti og kinnnum benda til þess að lungun þurfi á styrkingu að halda. Forðastu mjólkurvörur, mettaða fitu, rautt kjöt og jarðhnetur og fáðu hjálp í heilsuþúðum við að fá réttu fæðuna til að vinna á vandamálinu.



ENGLAKRÖPPAR
GEISLAÐU BLÓMSTRÖÐU KOMDU NJÓTTU

LEYFÐU OKKUR AÐ DEKRA VIÐ ÞIG HEILSUSTUÐIÓ

VIÐ HJALPUM ÞÉR AÐ LITA BETUR ÚT
EN HOKKRU SINNI FYRIR

FJÓGUÐRA, SEX OG ÁTTA VIKNA
ATAK ER Í BODI

GRENNUM, STINNUM OG STYRKJUM
LOSUM NG VIÐ APPELSINUHÚÐ
OG AFEITRUM LÍKAMANN

FAKE BAKE BRUNKUHEDFERD
Á TILBODI, 1. SKIPTI AGEINS 2.900,-
3. SKIPTI AGEINS 6.500,-

RÁÐ NÝJASTA NYTT Á MARKADNUM Í DAG ER
JURTAVAFNINGUR FYRIR ALLAN LÍKAMANN
1. SKIPTI AGEINS 8.900,-
3. SKIPTI Á TILBODI 15.000,-

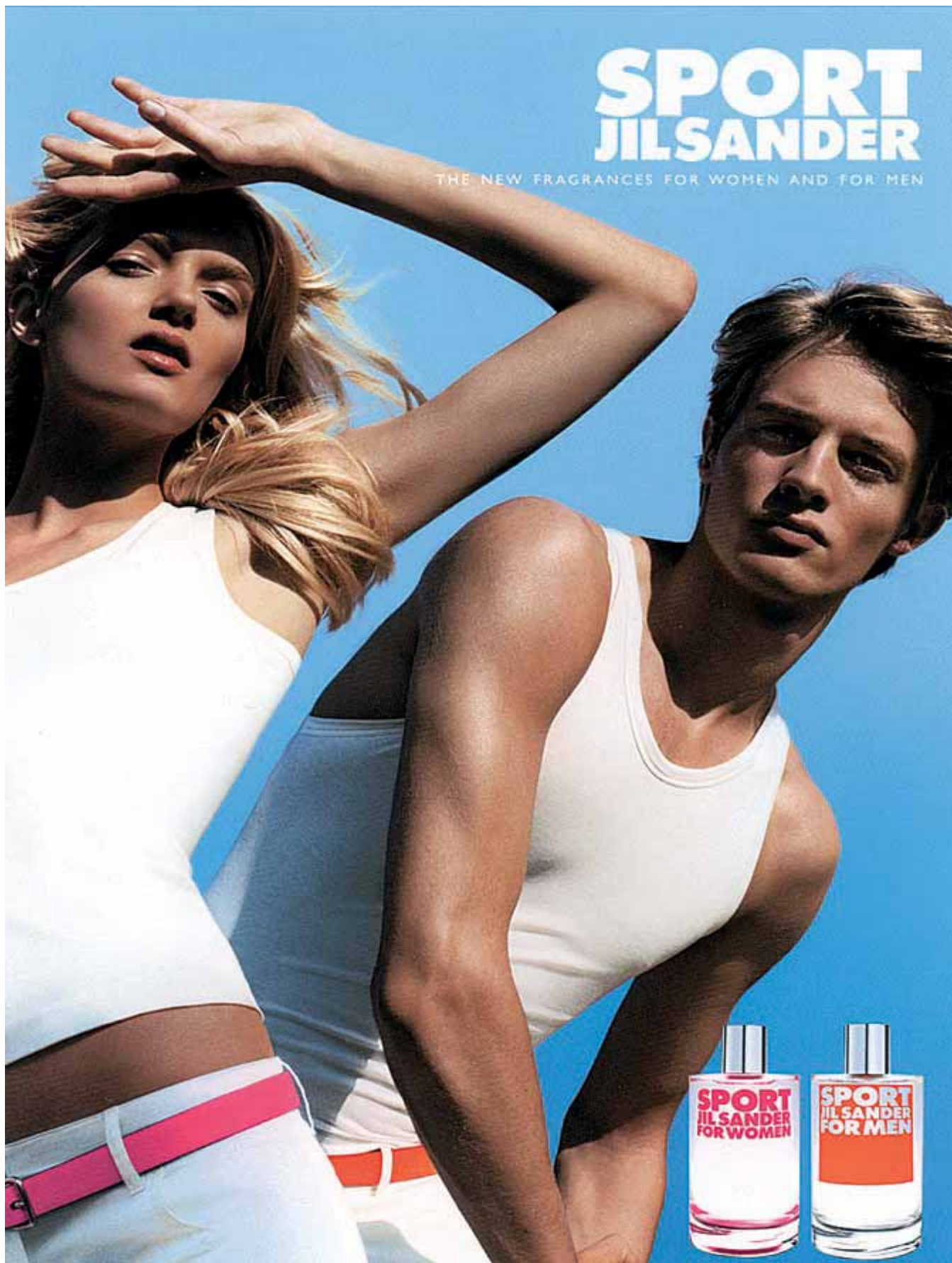
VIÐ BJÓÐUM ÞÉR AÐ KOMA
Í ÓKEYPIS PRUFUTÍMA Í
EUROWAVE OG ALMENNA RÁÐGJÓF



PANTADU TÍMA NÚNA Í SÍMA 5873750 STORHÖFÐI 17

WWW.ENGLAKRÖPPAR.IS
VISA OG EURO LÉTTGREIÐSLUR

SPORT JIL SANDER

THE NEW FRAGRANCES FOR WOMEN AND FOR MEN



		47										
		MP & SH	HATA LEYFI	DYRANLJÓB	HAUASAR- TÍNINGUR		SEM	TRÖLL	STARF			
		→										
		ÞRESS				SKJÓÐUR TIL BÓLD				UPPHRÓPUN	LIFURD	↓
		TEIKNING AF FERLI					SKOT					
		HÓFA					XÓF					
JÁRKA					VRITA					TÖF		
					STEFNA					ETJA		
SARG					SLEMA					LAPPI		
					HVETJA					ÁSKA		
NIRVILL						FÍÐUR					GANGHÓFI	
						ÁN					SVARA	
SÓD		HAND- LEGGUR					TEMJA				FÚSKA	
		ÓKYR					FÓLA- BÚNAÐUR					
KYRÐ												
		GREIND				FÓTLEGGUR						
		STRÁ				HÓFTA Á						
EINDÓNGUR										DREIFA		GANGHÓFI
					DÖT					HVAÐ		
					YÖRUMERKI							
SUNNA					FÖNN					VERKARI		
ÞÁ						ÓSKA					BOG	

Taktu þátt!

➤ Leystu krossgátuna!

Þú getur unnið safnplötuna
Pottþétt 41 sem inniheldur
36 pottþétt lög!



POTTÞÉTT
41

36 POTTÞÉTT LÖG



Þú sendir SMS steytið JA SVAR LAUSNARBOD & númerið 1900
 Dæmi þversig SMS gæti líka til af evrópu er þú:
 Þú sendir þá SMS-10. JA SVAR JON

Dagsetu til réttan svörum s.k. þriðjudag kl. 12.
89 2010MS

AFSÖKUN: Á LITLUM HRAÐA ÞARF ÉG EKKI AÐ NOTA BÍLBELTI

Artwork by BertvanderMeij © 2003 COMIC HOUSE NETHERLANDS



NOTAÐU ALLTAF BÍLBELTI

NÝTT!



EXTREME NANO-TECH FORMULA



**EXTREME
NANO-TECH**
FORMULA

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



Söluaðilar um land allt



... á næstu Esso stöð

... bestir fyrir bílinn þinn

dagskrá

vikuna 4. ágúst - 10. ágúst 2006



STÓRVELDIN HITA UPP

Hið árlega knattspyrnumót hollenska knattspyrnuliðsins Ajax, Amsterdam Tournament, verður haldið í Amsterdam dagana 4. og 5. ágúst. Að þessu sinni mæta til leiks, auk Ajax-liðsins, stórlíðin Manchester United frá Englandi, Inter Milan frá Ítalíu og Porto frá Portúgal. Sýn verður með beina útsendingu frá öllum fjórum leikjum mótsins á föstudag og laugardag.

Mótið er haldið í átunda skipti og er fyrirkomulag þess allsrætt því þetta er eitt af fáum mótum sem lið af slíkri stærðargráðu taka þátt í þar sem nær öllu máli skiptir hversu mörg mörk eru skorud. Liðin fá nefnilega ekki aðeins þrjú stig fyrir að sigra leiki eða eitt fyrir að ná jafntefli, eins og jafnan tíðkast í deildarkeppnum um heim allan, heldur eiga þau einnig kost á að fá eitt stig fyrir hvert

mark sem þau skora, óháð því hvort það sé í sigurleik eða tapleik. Þetta fyrirkomulag gerir Amsterdam-mótið einstakt í sinni röð og algveg sérstaklega spennandi áhorfs enda sóknarleikurinn hafður í fyrirrúmi.

Auk þess er ætíð gaman að sjá hvernig liðin eru að koma undan sumri en liðin fjögur verða vafalaust öll í meistaraþáttunni í sínum löndum í vetur. Athyglin verður án efa mest á rauðu djöflana í Manchester United sem hafa verið tiltölulega rölegir á leikmannamarkaðnum, ef undan eru skilin kaupin á Micheal Carrick fyrir stuttu. Hin liðin þrjú eru þó langt frá því að vera einhverjum klössum neðar en enska stórveldið. Allir leikirnir eiga því eftir að verða veisla fyrir augað því þótt hér sé um æfingamót að ræða er heiðurinn alltaf í veði.

» SUNNUDAGURINN 6. ÁGÚST

Forrest Gump

Ein ástsælasta mynd seinni ára. Mynd sem á sínum tíma vann til sex Óskarsverðlauna, þar á meðal sem besta myndin. Myndin segir á skemmtilegan hátt sögu hins treggáfaða Forrest Gump sem þó hefur áhugaverða sýn á lífið og tilveruna. Tom Hanks hefur sjaldan eða aldrei sýnt eins trúverðuga frammistöðu en auk hans voru bæði Sally Fields og Gary Sinise tilnefnd til Óskarsverðlaunanna fyrir leik sinn í myndinni. Forrest Gump er mynd sem allir verða að sjá.



» STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

» FIMMTUDAGURINN 10. ÁGÚST

Alias

Þættirnir Alias, eða Launráð, hafa notið gróðarlega vinsælda hér á landi frá þeir voru fyrst teknir til sýninga fyrir nokkrum árum síðan. Aðalleikkona þáttanna, Jennifer Garner, er án efa mesta tromp þáttanna en hún hefur einnig leikið í fjölda Hollywood mynda auk þess samband hennar og Ben Affleck hefur heldur betur verið á milli tannanna hjá pressunni í Hollywood. Spenna og hasar einkenna helst þættina enda eru sum atriði í þættinum ekki við hæfi barna. Með önnur helstu hlutverk fara þeir Ron Rifkin, Michael Vartan og Carl Lumbly.



» SJÓNVARPIÐ KL. 21.15

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

alvöru orkudrykkir

þessi gamli góði...

þessi rauði

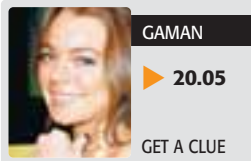
...og sá sykurlaus!

BOMBA energy

BOMBA energy

BOMBA energy

BOMBA energy



GAMAN

▶ 20.05

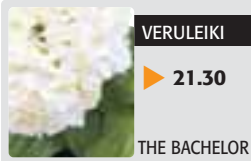
GET A CLUE



SPENNA

▶ 21.20

FATAL
ATTRACTION



VERULEIKI

▶ 21.30

THE BACHELOR



GAMAN

▶ 20.00

JAKE IN
PROGRESS



FJÁRMÁL

▶ 22.30

PENINGARNIR
OKKAR



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

17.05 Leiðarljós **17.50** Tákn-
málsfréttir **18.00** Ævintýri H.C.
Andersen (21:26)

18.30 Ungar ofurhetjur (16:26)
(Teen Titans II)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
▶ **20.05** Leitíð og þér munuð
finna (Get a Clue)
Bandarísk fjölskyldu-
mynd um skólakrakka
sem taka saman hönd-
um og reyna að hafa
uppi á kennara sínum
sem er horfinn. Leikstjóri
er Maggie Greenwald og
meðal leikendna er
Lindsay Lohan.
21.30 Á elleftu stundu (25th
Hour) Bandarísk
spennumynd frá 2002.
Fíkniefnasali í New York
hugsar sinn gang sólar-
hringinn áður en hann á
að byrja að afplána sjö
ára fangelsisdóm. Ekki
við hæfi barna yngri en
12 ára.

23.40 Vandræðagripir **1.05** Út-
varpsfréttir í dagskrárlok

6.58 Ísland í bítíð **9.00** Bold
and the Beautiful **9.20** í finu
formi **9.35** Oprah **10.20** Alf
10.45 My Wife and Kids **11.05**
Það var lagið **12.00** Hádegis-
fréttir **12.25** Neighbours **12.50** í
finu formi **13.05** My Sweet Fat
Valentina **13.50** My Sweet Fat
Valentina **14.35** George Lopez
15.00 Extreme Makeover: Home
Edition **16.00** The Fugitives
16.25 Barnatími Stöðvar 2
17.15 Simpsons **17.40** Bold
and the Beautiful **18.05** Neighbours

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 Mr. Bean (Herra Bean).
20.05 The Simpsons (6:22)
20.30 Two and a Half Men
(18:24)
20.55 Derren Brown: Hugar-
brellur (1:6)
▶ **21.20** Fatal Attraction (Hættu-
leg kynni) Michael Dou-
glas leikur farsælan
kaupsýslumann og ham-
ingjusaman fjölskyldu-
mann sem gerir þau
stóru mistök að falla fyrir
freistingum holdsins og
heldur framhjá með
eggjandi viðskiptafélaga
sínun, leikinn af Glen
Close. 1987. Stranglega
bönnuð börnum.

23.15 Just Married **0.50** What's
the Worst That Could Happen?
2.25 A Rumor of Angels **4.00**
Two and a Half Men **4.25** Mr.
Bean **4.50** The Simpsons **5.15**
Fréttir og Ísland í dag **6.25** Tón-
listarmyndbönd frá Popp Tívi

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

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

19.00 Beverly Hills 90210 Ung-
lingarnir í Beverly Hills
eru mættir til leiks.
19.45 Melrose Place
20.30 One Tree Hill – lokapáttur
Nathan hefur áhyggjur af
öryggi Haley's þegar
reynir á vinskapi Peyton
og Brooke. Deb segir
Dan sannleikann um
eldsvoðann og Karen
hefur meiri þörf fyrir
Keith en hún átti von á.
▶ **21.30** The Bachelor VII Hann
er myndarlegur, róman-
tískur, vel menntaður
húmoristi úr viðskiptalíf-
inu og kemur frá upp-
örvandi og samheldni
fjölskyldu píparveininn
sem fannst eftir mikla
leit.
22.30 Law & Order: Criminal In-
tent

23.20 C.S.I.: Miami (e) **0.10**
C.S.I.: New York (e) **1.00** Love
Monkey (e) **1.45** Beverly Hills
90210 (e) **2.30** Melrose Place
(e) **3.15** Jay Leno (e) **3.30**
Östöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Bernie Mac (17:22) (e)
(Mac-Inations)
▶ **20.00** Jake in Progress (11:13)
(Check, Please) Bandarískur
grínþáttur um
ungan og metnaðarfull-
an kynningarfulltrúa í
New York. Þegar fræga
fólkið rennur á rassinn
mættir Jake Phillips á
svæðið og reddar mál-
unum.
20.30 Sirkus RVK (e)
21.00 Pipóla (4:8) (e)
21.30 Twins (10:18) (e) (Sister's
Keeper)
22.00 Stacked (8:13) (e) (Rom-
ancing The Stones)
22.30 Sushi TV (8:10) (e)
Sprenglæginlegur þáttur
þar sem Japanir taka
upp á alls kyns vitleysu.

20.00 Fréttayfirlit
20.20 Brot úr fréttavakt
20.30 Örlagadagurinn (8:12)
(Örlagadagurinn)
21.00 Fréttir
21.10 48 Hours (48 stund-
ir) Bandarískur fréttaskýr-
ingapáttur.
22.00 Fréttir Fréttir og veður
▶ **22.30** Peningarnir okkar
Ingólfur H. Ingólfsson
hefur verið með vinsæl
innsög á Fréttavaktinni
undarfarna mánuði.

23.00 Invasion (18:22) (e)

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

12.00 Hádegisfréttir/Markaður-
inn/Íþróttarfréttir/Veðurfréttir/
Leiðarar dagblaða/Hádegisdagurinn –
fréttaviðtal. **13.00** Sportið **14.00**
Fréttavaktin **17.00** 5fréttir **18.00**
Íþróttir og veður

23.10 Kvöldfréttir **0.10** Frétta-
vaktin **3.10** Fréttavaktin **6.10**
Peningarnir okkar



Ný kremlína frá IMEDEEN®
GJAFAPAKKNING

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



FÓTBOLTI

▶ 21.25

ENSKU MÖRKIN



SPENNA

▶ 22.00

SPARTAN



6.00 Með allt á hreinu **8.00** Interstate **60 10.00** Greenfingers **12.00** Mean Girls **14.00** Með allt á hreinu **16.00** Interstate **60 18.00** Greenfingers

20.00 **Mean Girls** (Vondar stelpur) Geysivinsæl gamanmynd með stórstjórnunni Lindsay Lohan í aðalhlutverki. 2004. Leyfð öllum aldursþópum.

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

0.00 Superfire (Bönnuð börnum) **2.00** Ring O (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Spartan (Stranglega bönnuð börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Athletics: IAAF Super Grand Prix in London, United Kingdom 13.30 Canoeing: World Slalom Championships in Prague, Czech Republic 13.45 Swimming: European Championship in Budapest, Hungary 14.45 Swimming: European Championship in Budapest, Hungary 15.00 Swimming: European Championship in Budapest, Hungary 16.30 Canoeing: World Slalom Championships in Prague, Czech Republic 17.00 Swimming: European Championship in Budapest, Hungary 18.30 Cliff diving: World Championship in Brontallo, Switzerland 19.00 Tennis: WTA Tournament in San Diego, United States 20.45 Rally: International Rally Challenge in Madeira Island, Portugal 21.00 Tennis: WTA Tournament in San Diego, United States 22.45 Xtreme Sports: Yoz Xtreme 23.15 All sports: WATTS

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 Superhomes 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 Jonathan Creek 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 Jonathan Creek 2.00 Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Capturing the Killer Croc 13.00 Megastructures 14.00 Seconds From Disaster 15.00 Hunter Hunted 16.00 World's Deadliest Sea Disasters 17.00 Battlefield 17.30 Battlefield 18.00 Bug Attack 19.00 Megastructures 20.00 Most Amazing Moments 21.00 Tara Moss Investigates 22.00 Seconds From Disaster 23.00 Most Amazing Moments 0.00 Tara Moss Investigates

ANIMAL PLANET (EUROPE)

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 Ultimate Ten 14.00 Extreme Machines 15.00 Scrappy Races 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 Walking with Beasts

TRAVEL CHANNEL

12.00 Don't Forget Your Passport 13.00 Globe Guides 13.30 Distant Shores 14.00 Globe Trekker 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 Ian Wright Live 19.30 Earthwalkers 20.00 Globe Trekker 21.00 Globe Trekker 22.00 The Thirsty Traveler 22.30 Earthwalkers 23.00 Grainger's World

MTV EUROPE

11.00 MTV 25 13.00 Wishlist 14.00 TRL 15.00 World Chart Express 15.45 Just See MTV 16.30 This is the New Shit 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 Beavis & Butthead 21.30 Beavis & Butthead 22.00 Party Zone 23.00 Just See MTV 4.00 Breakfast Club 5.30 SpongeBob SquarePants

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 18.00 Smells Like the 90s 18.00 VH1 Classic 18.30 MTV at the Movies 19.00 MTV Unplugged 20.00 Supergroup 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 13.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 14.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 15.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 16.00 Live from the Red Carpet 16.30 Extreme Close-Up 17.00 Sexiest Celebrity Blondes 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 THS Naomi Campbell 20.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 21.00 Girls of the Playboy Mansion 21.30 Girls of the Playboy Mansion 22.00 Wild On Tara 22.30 Wild On Tara 23.00 Sexiest Action Heroes 0.00 THS Naomi Campbell 1.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 2.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory 12.30 The Grim Adventures of Billy & Mandy 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 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 19.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 20.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 20.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper and Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper and Skeeto

MGM

10.25 From Noon Till Three 12.05 Stella 13.55 A Matter of Justice 15.25 Have You Seen My Son? 17.00 Mississippi Mermaid 18.45 They Call Me Mister Tibbs! 20.30 The Devil's Brigade 22.40

Dead On Arrival 0.25 Holiday Heart 2.00 Who'll Stop the Rain?

TCM

19.00 The Year of Living Dangerously 20.55 Mrs Soffel 22.45 The Fearless Vampire Killers 0.35 The Jazz Singer 2.10 The Biggest Bundle of Them All

HALLMARK

12.30 A Place Called Home 14.15 Sarah, Plain and Tall: Winter's End 16.00 Touched By An Angel III 17.00 McLeod's Daughters 18.00 Mayflower Madam 19.45 Dead Zone 20.45 The Inspectors 22.30 Dead Zone 23.15 Don't Look Down 0.45 The Inspectors

BBC FOOD

12.00 Beyond River Cottage 12.30 Beyond River Cottage 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 Sticky 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

11.20 DR-Derude i Norge 11.50 Grøn glede 12.20 DR-Derude i Skotland 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.05 Nationen 13.30 Yu-Gi-Oh! 13.50 Scooby Doo 14.15 SommerSummerar 15.15 Charlie & Lola 15.30 VM Orienteringsløb 2006 16.00 Fredagsjob 16.10 Alfons Åberg 16.20 Gurli Gris 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Disney Sjov 18.10 Hit med Amin 19.00 TV Avisen 19.25 SommerVejr 19.30 Post Danmark Rundt 19.55 The Thomas Crown Affair 21.45 Taget på sengen

NRK 1

12.55 Venner 14.20 Rovfuglene 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 Landsskytterstevnet 2006 i Målselv 18.55 20 spørsmål 19.20 Dalziel and Pascoe 21.00 Kveldsnytt 21.15 Clara Sheller 22.10 Artistenes artist blant cowboy og indianer

SVT 1

12.35 Uppdrag granskning - sommar-special 13.35 Grön glädje 14.00 Rapport 14.05 Gomorron Sverige 15.00 Simning: EM Budapest 16.15 Hemmets inneförelse 16.25 Så såg vi sommaren då 16.30 Supersnällasilverarna och Stålhjerner 16.55 Krumelurdjur 17.00 Bröderna Lejonhjärta 17.30 Rapport 18.00 Saltön 19.00 Saltön - under produktion 19.05 Jurrassic Park III 20.35 Simning: EM Budapest 21.35 Rapport 21.45 Allsång på Skansen 22.45 Herlufsholm 23.15 Sugarland Express 1.05 Sändning från SVT24


» EKKI MISSA AF...

25th Hour

Mynd frá árinu 2002 sem segir frá fikniemasala í New York sem byrjar að hugsa sinn gang sólarhringinn áður en hann á að byrja að afplána sjö ára fangelsisdóm. Leikstjóri myndarinnar er Spike Lee og eins og svo oft áður gerist myndin að mestu leiti í heimaborg hans, New York, en fáir leikstjórar hafa gefið eins góða sýn á líf stórborgarinnar, nema ef Woody Allen er undanskilinn. Með helstu aðalhlutverk fara þau Edward Norton, Philip Seymour Hoffman, Rosario Dawson, Anna Paquin og Brian Cox en þeir tveir fyrstnefndu sýna sérstaklega góða frammiðstöðu í þessari mögnuðu mynd.



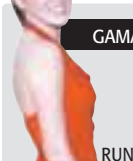
» SJÓNVARPIÐ KL. 21.30



TÓNLIST
▶ **19.40**
JOOLS HOLLAND



GAMAN
▶ **20.10**
ÞAÐ VAR LAGIÐ



GAMAN
▶ **21.00**
RUN OF THE HOUSE



GAMAN
▶ **19.10**
SEINFELD



FRÉTTIR
▶ **18.30**
KVÖLDFRÉTTIR

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bára (13:26) **8.06** Búi! (26:26) **8.17** Lubbi læknir (23:52) **8.30** Bitte nú! (32:40) **8.55** Sígga ligga lá (22:52) **9.07** Sögurnar okkar (5:13) **9.14** Matta fóstura og imynduðu vinir hennar (7:26) **9.37** Gló magnaða (62:65) **10.02** Spæjarar (31:52) **10.25** Latibær **10.50** Kastljós **11.20** Formúluvöld **11.50** Formúla 1

7.00 Andy Pandy **7.05** Kærleiks-birnir (31:60) **7.15** Töfravagninn **7.40** Engie Benjy **7.50** Ruff's Patch **8.00** Gordon the Garden Gnome **8.35** Animaniacs **8.55** Leðurblökumaðurinn **9.15** Kalli kanína og félagar **9.20** Kalli kanína og félagar **9.30** Kalli kanína og félagar **9.40** Titeuf **10.05** Mighty Morphin Power Rangers **11.35** S Club 7 **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Bold and the

11.30 Dr. Phil (e)

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

DAÐ

13.15 Íslandsmótið í vélhjólakstri (2:4) **13.45** Njósnaarinn Harriet **15.25** Meistararnótt Íslands í fjálsam íþróttum **15.45** Íþróttakvöld **16.10** Landsmót hestamanna **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Hope og Faith (60:73) **18.25** Búksorgir (3:6)

Beautiful **12.45** Bold and the Beautiful **13.05** Bold and the Beautiful **13.25** Bold and the Beautiful **13.45** Bold and the Beautiful **14.10** Idol – Stjörnuleit **15.00** Idol – Stjörnuleit **15.30** Monk (8:16) **16.30** The Apprentice (4:14) **17.15** Örlaga-dagurinn (8:12) **17.45** Martha

13.45 The Bachelor VII (e) **14.45** Point Pleasant (e) **15.35** One Tree Hill – lokapáttur (e) **16.30** Rock Star: Supernova – raunveruleikabátturinn (e) **17.00** Rock Star: Supernova – tónleikarnir (e) **18.00** Rock Star: Supernova – úrslit vikunnar (e)

12.00 Hádegisfréttir/Íþróttifréttir/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

KVÖLD

18.54 Lottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
▶ **19.40** Kvöldstund með Jools Holland (4:6) (Later with Jools Holland) Í þessum þætti koma fram New Order, The Coral, Faith Evans, Rufus Wainwright, Acoustic Ladyland og James Blunt.
20.45 Ljóska í laganámi (Legally Blonde) Bandarísk gamanmynd frá 2001. Eftir að kærasti ljóskunnar Elle segir henni upp eltir hún hann í laganám í Harvard til að næla í hann aftur. Leikstjóri er Robert Luketic og meðal leikenda eru Reese Witherspoon, Luke Wilson og Selma Blair.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Íþróttir og veður
19.05 Lottó
19.10 My Hero (Hetjan mín) Ardan O'Hanlon úr Father Ted leikur George sem er sko enginn venjulegur maður þótt við fyrstu sin hann líti út fyrir að vera það. Vandinn er bara sá að George er svolítið seinheppin of-urhætja.
19.40 Freddie (1:13) (Pilot) Frá höfundum gamanþátta Frasier koma þessir nýju og bráðskemmtilegu þættir um fjórar eldhressar konur sem að hafa haslað sér völl sem fasteignasarar á Manhattan.
▶ **20.10** Það var lagið (e) Í sumar verða sýndir valdir þættir; þeir sem margir telja að hafi staðið upp-úr. Í þætti kvöldsins syngja saman þeir Magni úr Á móti sól og Kristján Gíslason úr Spútnik á móti Stefáni Stefánssyni og Davíð Ólafssyni óperusöngvurum. 2005.

19.00 Beverly Hills 90210
19.45 Melrose Place
20.30 All About the Andersons Anthony reynir að sannfæra mömmu sína um að hún eigi að vera sjálfstæðari og félagslyndari og að hún eigi svolítið að fara að lifa sínu lífi. Það endar með því að feðgarnir þurfa að gera hluti sjálfir sem þeir gerðu ekki áður og þá sér Joe hversu dýrmæt hún er og að það eigi ekki að taka henni sem sjálfsgöðum hlut.
▶ **21.00** Run of the House Þegar Kurt, Sally og Chris komast að því að foreldrar þeirra hafa ekki planað neitt fyrir 16 ára afmæli Brookes ákveða þau að halda óvænta veislu fyrir hana daginn fyrir afmælið. Kurt og Sally skipuleggja allt og láta Chris um að koma með hana í afmælið.
21.30 Pepsi World Challenge
22.20 Parkinson Micheal Parkinson er ókrýndur spjallþáttakonungur Breta

18.30 Fréttir NFS
▶ **19.00** Seinfeld (7:22) (The Barber) Enn fylgjumst við með Íslandsvininum Seinfeld og vinum hans frá upphafi.
19.30 Seinfeld (8:22) (The Non Fat Yoghurt) Enn fylgjumst við með Íslandsvininum Seinfeld og vinum hans frá upphafi.
20.00 Fashion Television (e)
20.30 Sirkus RVK (e)
21.00 Ghost Whisperer (3:22) (e) Melinda Gordon er ekki eins og flestir aðrir en hún hefur þá einstöku hæfileika að ná sambandi við þá látnu.
21.45 Falcon Beach (9:27) (e) (Blame Game)
22.30 Invasion (18:22) (e) (Re-Evolution) Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst. Eftir storminn hefst röð undarlegra atvika sem lögreglustjóri staðarins ákveður að kanna nánar. Kemur þá ýmislegt dul- arfullt í ljós sem engar rökréttar skýringar virðast á. Magnaðir þættir í anda X-files.

▶ **18.30** Kvöldfréttir
19.10 Fréttavikan
20.10 Kompás 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. Kynnur er þur til NFS; Sigmundur Ernir Rúnarsson Logi Bergmann Eijósson, Edda Andrésdóttir o.fl.
21.00 Skaftahlíð Maður vikunnar. Viðtal í umsjá fréttastofu NFS.
21.35 Vikuskammturinn Samantekt með áhugaverasta efni NFS frá vikunni sem er að líða.
22.30 Kvöldfréttir

NÓTT

0.30 Allt á fullu (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 12 ára. e) **2.00** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

23.05 13th Floor (Stranglega bönnuð börnum) **0.45** Con Air (Stranglega bönnuð börnum) **2.40** Lone Hero (Stranglega bönnuð börnum) **4.10** FX 2 (Stranglega bönnuð börnum) **5.55** Fréttir Stöðvar 2 **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Popp TíVi

23.15 The Contender (e) **0.10** Sleeper Cell (e) **1.00** Law & Order: Criminal Intent (e) **1.50** Beverly Hills 90210 (e) **2.35** Melrose Place (e) **3.20** Tvöfaldur Jay Leno (e) **4.50** Dagskrárlok

23.15 X-Files (e)

23.10 Síðdegisdagskrá endurtekin

**HNEFALEIKAR**

▶ **23.30**
SHANE MOSLEY
VS. FERNANDO
VARGAS

SYN
besta sætið

10.10 Amsterdam Tournament 2006 **11.50** Amsterdam Tournament 2006 **11.30** Ensku mörkín 2006-2007

14.00 Íslandsmótið í golfi 2006 **15.00** US PGA í nærmynd **15.25** Kóngur um stund (4:16) **15.55** Pro Bull Riders **16.50** Amsterdam Tournament 2006 **19.00** Amsterdam Tournament 2006

21.00 **Box – Danny Williams – Matt Sk** Útsending frá hnefaleikabardaga milli Danny Williams og Matt Skelton sem fram fór í síðasta mánuði.

▶ **23.30** **Box – Shane Mosley vs. Fernand** Uptaka frá bardaga þeirra Shane Mosley og Fernando Vargas sem fram fór á dögunum.

**RÓMANTÍK**

▶ **20.00**
DOWN
WITH LOVE

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Scorched **8.00** Elizabeth Taylor: Facets **10.00** Not Without My Daughter (e) **12.00** Down With Love **14.00** Scorched **16.00** Elizabeth Taylor: Facets **18.00** Not Without My Daughter (e)

▶ **20.00** **Down With Love** (Ást-sýki) Rómantísk gamanmynd sem gerist í New York snemma á sjöunda áratugnum. Aðalhlutverk: Reneé Zellweger, Ewan McGregor, Sarah Paulson, David Hyde Pierce. Leikstjóri: Peyton Reed. 2003. Leyfð öllum aldrshópum.

22.00 **Terminator 3: Rise of the Mac** (Tortímandinn 3) Aðalhlutverk: Arnold Schwarzenegger, Nick Stahl, Claire Danes. Leikstjóri: Jonathan Mostow. 2003. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Special Forces (Stranglelega bönnuð börnum) **2.00** Torque (Bönnuð börnum) **4.00** Terminator 3: Rise of the Mac (Stranglelega 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****EUROSPOURT**

12.15 Beach volley: Swatch-FIVB World Tour in Klagenfurt, Austria **13.00** Beach volley: Swatch-FIVB World Tour in Klagenfurt, Austria **14.00** Gp2: Series in Budapest, Hungary **15.15** Swimming: European Championship in Budapest, Hungary **16.30** Swimming: European Championship in Budapest, Hungary **17.00** Ski jumping: FIS 4 Nations Grand Prix in Hinterzarten, Germany **18.45** Swimming: European Championship in Budapest, Hungary **20.00** Tennis: WTA Tournament in San Diego, United States **21.45** Xtreme Sports: Yoz Mag **22.15** Rally: International Rally Challenge in Madeira Island, Portugal **22.30** Fight sport: Pride FC

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 Goes Forth **19.30** Blackadder Goes Forth **20.00** Blackadder Goes Forth **20.30** Blackadder Goes Forth **21.00** Blackadder Goes Forth **21.30** Blackadder Goes Forth **22.00** EastEnders **22.30** EastEnders **23.00** Blackadder Goes Forth **23.30** Blackadder Goes Forth **0.00** Blackadder Goes Forth **0.30** Blackadder Goes Forth **1.00** Blackadder Goes Forth **1.30** Blackadder Goes Forth **2.00** Massive Nature

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Megastructures **13.00** King Tut's Curse **14.00** Egypt – King Tut Uncovered **15.00** Egypt – Secret Chambers Revealed **16.00** The Death of Artyon Senna **16.30** The Sinking of HMS Coventry **17.00** Seconds From Disaster **18.00** The Sea Hunters **19.00** Crash Scene Investigation **20.00** Tba **22.00** Most Amazing Moments **23.00** Crash Scene Investigation **0.00** Hunter Hunted

ANIMAL PLANET

12.00 Animal Cops Houston **13.00** Little Zoo That Could **14.00** Animal Park – Wild in Africa **14.30** Animal Park – Wild in Africa **15.00** Raising Baby Iwani **16.00** New Breed Vets with Steve Irwin **17.00** Animal Park – Wild in Africa **17.30** Animal Park – Wild in Africa **18.00** Devil Diary **19.00** When Sharks Attack **20.00** Going Ape **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** Devil Diary **1.00** When Sharks Attack **2.00** Animal Cops Houston

DISCOVERY CHANNEL

12.00 The Greatest Ever **13.00** Ultimate Freedive **14.00** Submarine **15.00** The History of Singapore **16.00** Ray Mears' Bushcraft **17.00** Wild 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** Ultimate Freedive **1.55** Submarine

TRAVEL CHANNEL

12.00 Earthwalkers **12.30** Earthwalkers **13.00** Treks in a Wild World **13.30** Distant Shores **14.00** Great Adventure People **15.00** Adventures and Experiences **15.30** The Thirsty Traveler **16.00** Casinos of the World **16.30** The Travel Bug **17.00** Yatra – Indian Travels **17.30** Yatra – Indian Travels **18.00** Great Historic Sites **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

12.00 MTV 25 **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 '90s **23.00** Just See MTV **1.00** Chill Out Zone

VH1

12.00 Behind the Music **13.00** VH1 Rock Honours 2006 **15.00** Top 10 **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Hogan Knows Best **17.30** Cribs **18.00** 40 Greatest Metal Songs – Part 1 **18.30** 40 Greatest Metal Songs – Part 2 **19.00** 40 Greatest Metal Songs – Part 3 **19.30** 40 Greatest Metal Songs – Part 4 **20.00** Rise & Rise Of **21.00** Viva la Disco **23.00** Flipside **23.30** Chill Out **0.00** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Live from the Red Carpet **13.30** Extreme Close-Up **14.00** E! Entertainment Specials **15.00** THS Trust Fund Babies **17.00** Child Star Confidential **17.30** 10 Ways **18.00** E! News Weekend **19.00** THS Women Of Sex and The City **21.00** Sexiest Celebrity Brunettes **22.00** Girls of the Playboy Mansion **22.30** Girls of the Playboy Mansion **23.00** Wild On Tara **23.30** Wild On Tara **0.00** THS Women Of Sex and The City **2.00** Wild On Tara **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 Lazio **17.00** Charlie Brown Specials **17.30** The Scooby Doo Show **18.00** Charlie Brown Specials **18.30** The Scooby Doo Show **19.00** Transformers Energon **19.30** Transformers Energon **20.00** Transformers Energon **20.30** Transformers Energon **21.00** Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n Eddy **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper and Skeeto **1.00** Spaced

Out **1.30** Spaced Out **2.00** Skipper and Skeeto

MGM

12.05 Head Over Heels **13.40** The Spike Gang **15.15** Billion Dollar Brain **17.00** They Call Me Mister Tibbs! **18.45** It's a Mad Mad World **21.15** Rich Kids **22.50** Chance of a Lifetime **0.25** The Favor **2.05** Dead Sleep

TCM

19.00 Welcome to Hard Times **20.40** The Rounders **22.05** The Last Run **23.40** The Gypsy Moths **1.25** Bridge to the Sun **3.10** MGM: When the Lion Roars

HALLMARK

10.45 The Legend of Sleepy Hollow **12.30** Snow Queen **14.15** After The Glory **16.00** Mary & Tim **17.45** Aftershock: Earthquake in New York **19.30** Law & Order: Svú **20.30** Marian Again **22.15** Alone in the Neon Jungle **0.00** Law & Order: Svú **0.45** Marian Again

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** Worrall Thompson **16.30** Worrall Thompson **17.00** Gary Rhodes' Cookery Year **17.30** Chalet Slaves **18.00** Jimmy's Farm **19.00** Food Source **19.30** Chef **20.00** Chef at Home **20.30** Jenny Bristow Light **21.00** Eat This **21.30** The Hi Lo Club

DR 1

11.40 Ninja Turtles **12.05** SommerSummarun **13.05** Chefen og tömreren **13.25** SommerZonen **14.25** Landsbyhospitalet **15.10** VM Orienteringsløb 2006 **15.40** Fer scndagen **15.50** Held og Lotto **16.00** Bullerfnis **16.30** TV Avisen med vejret **16.55** SportNyt **17.10** Det lille hus på prærien **18.00** De 5 og spionerne **19.30** Tilbage til fremtiden III **21.25** Post Danmark Rundt **21.50** Blue Thunder

NRK 1

11.25 4*4*2: The Championship **13.20** Creature Comforts: hvordan har vi det? **13.30** Livet med Larkins **14.25** Landsskytterstevnet 2006 i Målselv **16.00** Gisle Wink på eventyr **16.25** Tigeren Curry **16.35** Klart som vatten **17.00** Dagsrevyen **17.30** Lotto-trekning **17.40** 'Allo, 'Allo! **18.10** Hodejegerne **19.15** Kar for sin kilt **20.10** Klitoris – til glede og besvær **21.10** Kveldsnytt **21.25** Rainman

SVT 1

12.10 Elake kocken **13.00** Swedenhielms **14.30** Packat & klart sommar **15.00** Simning: EM Budapest **16.15** The Dubliners i Stockholm 1973 **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** Minnas television **20.10** Fransk afton i Berlin **21.40** Rapport **21.45** Duellen **23.15** Sändning från SVT24



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.



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 kíma 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.



MANNLÍF
▶ 19.35
ÚT OG SUÐUR




GAMAN
▶ 20.30
MONK



SPENNA
▶ 20.30
POINT PLEASANT



SPENNA
▶ 21.00
KILLER INSTINCT



UMRÆÐA
▶ 12.25
PRESSAN

SIÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

8.00 Morgunstunden okkar **8.01** Bubbi byggir (810:813) **8.11** Geirharður bojng bojng (9:26) **8.31** Hopp og hí Sessamí (13:26) **8.55** Konstanse (1:10) **9.01** Stjáni **9.25** Sígdildar teiknimyndir (25:30) **9.32** Líló & Stíth (44:49) **9.54** Gæludýr úr geimnum (20:26) **10.15** Latibær **10.40** Hlé **11.30** Formúla 1

7.00 Pingu **7.10** Jellies **7.20** Myrkfælnu draugarnir (42:90) **7.35** Stubbarnir **8.00** Noddy **8.10** Kalli og Lóla **8.25** Könnuðurinn Dóra **9.15** Taz-Mania 1 **9.35** Ofurhundurinn **10.00** Kalli litli kanína og vinir hans **10.25** Barnatími Stöðvar 2 (Horance og Tina) **10.50** Ævintýri Jonna Quests **11.15** Sabrina – Unglingsnornin **11.35** Bratz

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

DAGUR

14.00 Körfuboltaheftjan **15.30** Hlé **16.00** Kóngur um stund (7:12) **16.30** Út og suður **17.00** Vesturálman (13:22) **17.50** Táknálsfréttir **18.00** Stundin okkar (14:31) **18.28** Ævintýri Kötú kanínu (12:13)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Neighbours **13.10** Neighbours **13.30** Neighbours **13.50** Neighbours **14.15** Það var lagið (e) **15.15** Einu sinni var (6:6) **15.45** Neyðar-fóstrumar (3:16) **16.25** Curb Your Enthusiasm (7:10) **16.55** Veggfóður (7:20) **17.40** Martha

12.55 Whose Wedding is it Anyway? (e) **13.40** Beautiful People (e) **14.30** The O.C. (e) **15.30** America's Next Top Model V (e) **16.30** Borgin mín (e) **17.00** Brúðkaupsþátturinn Já (e) **18.00** Pepsi World Challenge (e)

12.00 Hádegisfréttir/Þróttáfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða **12.25** Pressan **14.00** Fréttir **14.10** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku **16.00** Fréttir **16.10** Pressan **17.45** Hádegisd (e) **18.00** Veðurfréttir og íþróttir

KVÖLD

18.41 Pia heldur sér á floti Leikin þýsk barnamynd. e. **19.00** Fréttir, íþróttir og veður ▶ **19.35** Út og suður (14:17) Gísl Einarsson fer um landið og heilsar upp á forvitnlegt fólk. Áð þessu sinni heimsækir Gísl Einarsson Þröst Sigtryggsson, fyrrverandi Skipherra hjá Landhelgisgæslunni. Einnig lítur Gísl við í Fjöruhúsínu á Hellnum Þar er rætt við Sigríði Pétursdóttur sem hefur látið finna sig í fjöru síðustu tíu árin eða svo.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Örlagadagurinn (9:12) **19.40** Jane Hall's Big Bad Bus Ride (5:6) (Stórfenglegar strætóferðir Jane Hall) Nýir, frumlegir og dásamlegir breskir dramaþættir þar sem fylgst er með Jane Hall, uppreisnargarnri og yfirmáta rótlausri ungru konu sem er að gera móður sína vitlausa með uppátækjum sínum og kæruleysi.

19.00 Beverly Hills 90210 Unglingarnir í Beverly Hills eru mættir til leiks. Tvi-burarnir Brandon og Brenda Walsh eru nýflutt til stjórnumborgarinnar og kynnst krökkum fina og fræga fólksins í Beverly Hills. Þar eru þau Kelly, Steve, Dylan, David og Donna fremst í flokki og þetta eru persónur sem áhorfendur fylgdust með í gegnum sýrt og sætt í áratug.

18.30 Fréttir NFS **19.10** Seinfeld (9:22) (The Masseuse) Enn fylgjumst við með Íslandsvinum Seinfeld og vinum hans frá upphafi. **19.35** Seinfeld (10:22) (The Cigar Store Indian) **20.00** Pipóla (4:8) (e) **20.30** Bernie Mac (17:22) (e) (Mac-Inations) Þriðja þáttaröðin um grínastann Bernie Mac og fjölskylduhagi hans. Bernie tekur að sér þrjú börn og á ekki auðvelt með að aðlagast breyttum aðstæðum. ▶ **21.00** Killer Instinct (10:13) (e) (She's The Bomb) 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. Þjakaður af sorg ákveður Jake að fara í fremstu vöglínu með glæpadeild San Francisco lögreglunnar til að koma höndum yfir hættulegustu glæpamenn borgarinnar, ásamt því að bjarga starfi sínu sem er í hættu. Bönnuð börnum.

18.30 Kvöldfréttir **19.10** Örlagadagurinn (9:12) **19.45** Hádegisviðtalið (frá föstudegi) ▶ **20.00** Pressan Viðtalsþáttur í umsjá Róberts Marshalls þar sem tekin verða fyrir heitustu málefni vikunnar úr fréttameinum og fjölmöðlum. **22.30** Kvöldfréttir

20.00 Hve glöð er vor æska (3:4) (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.

▶ **20.30** Monk (9:16) (Mr. Monk And The Secret Santa) Lögregluþjónn lætur lífið eftir að hafa drukkið vín sem yfirmáður hans fékk að gjöf. Náungi sem reyndi að skjóta lögreglu-stjórnann nokkrum mánuðum áður liggur undir grun og til þess að komast að hinu sanna ákveður Monk að dulbúa sig sem jólasveinn.

19.45 Melrose Place ▶ **20.30** Point Pleasant Nick er í þjálfunarbúðum fyrir skotveiðimenn og gengur vel og Judy fór með honum. Boyd kemst að sannleikanum varðandi Jesse. Meg heyrir Ben og Amber tala um leyndarmál.

21.30 C.S.I.: New York **22.30** Sleeper Cell Farik uppgötvar að peningasendingin sem kom frá Mexíkó og átti að fjármagna Youmud Din hefur minnkað. Farik, Darwin og Christian fara yfir landamærin til Tijuana og reyna að finna út hvernig þeir geta lagað peningamálin.

21.50 Ghost Whisperer (3:22) **22.40** Falcon Beach (9:27) (e) (Blame Game)

21.40 Queens of the Stone Age (Queens of the Stone Age) Bandaríska rokkhljómsveitin Queens of the Stone Age á tónleikum. **22.45** Villingagarðurinn (National Lampoon's Animal House) Bandarísk gamanmynd frá 1978 um óstýrilaða háskólanema sem skólaferirvöld vilja endilega losna við. Leikstjóri er John Landis.

21.15 Cold Case (20:23) (Óupplýst mál) Árið 1994 var 16 ára gömul stúlka myrt án þess að málið yrði upplýst. Rannsókn málsins er tekin upp aftur af Lilly og gengi hennar eftir símtal frá fanga sem til stendur að lífláta innan þriggja daga. Bönnuð börnum. **22.00** Eleventh Hour (Á elleftu stundu) (3:4)

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

NÓTT

0.35 Heill á húfi (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 14 ára. e) **2.45** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.10 Lord of the Rings: The Fellowship of the Ring (Bönnuð börnum) **2.05** Two Weeks Notice **3.45** The Adventures of Pluto Nash (Bönnuð börnum) **5.15** Cold Case (20:23) (Bönnuð börnum) **5.55** Fréttir Stöðvar 2 **6.35** Tónlistarmyndbönd

23.30 X-Files (e) **0.20** Jake in Progress (11:13) **0.45** Smallville (12:22) (e) **1.30** Sirkus RVK (e)

23.10 Síðdegisdagskrá endurtekin



FÓTBOLTI

▶ 10.55

AMSTERDAM MÓTIÐ



▶ 10.55 Amsterdam Tournament 2006

12.35 Amsterdam Tournament 2006 14.15 US PGA í nærmýnd 14.40 Líf David Beckhams (Footballer's Story) 15.30 US Masters 2005

18.30 Gillette Sportpakkinn (Gillette World Sport 2006)

19.00 US PGA Tour 2006 Bein útsending frá Buick Open

22.00 When Lineker Met Maradona (e) Glæný heimildarmynd um knattspyrnu-góðið Diego Armando Maradona sem hefur átt ansi skrautlegt líf. Frábær heimildarmynd þar sem Maradona lætur allt flakka.

22.45 Amsterdam Tournament 2006 Útsending frá leik Man Utd. og Ajax



SPENNA

▶ 22.00

SOLARIS



6.00 Big Fish 8.05 Beautiful Girl 10.00 Fierce Creatures 12.00 Forrest Gump (e) 14.20 Big Fish 16.30 Beautiful Girl 18.00 Fierce Creatures

20.00 Forrest Gump (e) Sexföld Óskarsverðlaunamynd um hinn treggáfaða Forrest Gump sem nær ótrúlega langt. Hann er alls staðar þar sem sögulegir atburðir eiga sér stað en óvíst er að hann meðtaki þýðingu alls þess sem gerist í kringum hann. Aðalhlutverk: Tom Hanks, Robin Wright. Leikstjóri: Robert Zemeckis. 1994. Leyfð öllum aldurshópum.

▶ 22.20 Solaris Vísindaskáldsaga eins og þær gerast bestar, með George Clooney í aðalhlutverki. Leikstjóri: Steven Soderbergh. 2002. Bönnuð börnum.

0.00 Moving Target (Bönnuð börnum) 2.00 The Real Thing (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Solaris (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 Supersport: World Championship in Brands Hatch, United Kingdom 13.00 Ski jumping: FIS 4 Nations Grand Prix in Hinterzarten, Germany 15.00 Swimming: European Championship in Budapest, Hungary 16.30 Swimming: European Championship in Budapest, Hungary 17.00 Swimming: European Championship in Budapest, Hungary 19.00 Motorsports: Motorsports Weekend 19.00 Athletics: European Championship in Gothenburg, Sweden 20.00 Beach volley: Swatch-FIVB World Tour in Klagenfurt, Austria 21.00 Tennis: WTA Tournament in San Diego, United States 22.45 Ski jumping: FIS 4 Nations Grand Prix in Hinterzarten, Germany

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 Red Cap 22.00 EastEnders 23.00 Ray Mears' Extreme Survival 0.00 Seven Wonders of the Industrial World 1.00 Red Cap 2.00 The Human Mind

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Crash Scene Investigation 13.00 Search for the Lost Fighter Plane 14.00 Tba 16.00 Seconds From Disaster 22.30 Battle of the Arctic Giants 18.00 The Sea Hunters 19.00 Megastructures 20.00 Washington Sniper 21.00 America's Hardest Prisons 22.00 Inside 23.00 Washington Sniper 0.00 Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Animal Precinct 13.00 The African King 14.00 Chimpanzee Diary 14.30 Chimpanzee Diary 15.00 Life of Mammals 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 Devil Diary

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Motorcycle Mania 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 - The Truth 21.00 Da Vinci Declassified 22.00 Building the Biggest 23.00 The World's Strangest UFO Stories 0.00 Sensing Murder - Denmark 0.55 Mythbusters 1.50 Super Structures 2.45 More Industrial Revelations

Europe

TRAVEL CHANNEL

12.00 Yatra - Indian Travels 12.30 Yatra - Indian Travels 13.00 Beautiful Britain 13.30 Opening Soon 14.00 Planet Food 15.00 Opening Soon 15.30 The Thirsty Traveler 16.00 Flavours of Chile 16.30 Cruising On the Queen Mary 2 17.00 Earthwalkers 17.30 Earthwalkers 18.00 Globe Trekker 19.00 Flavours of Chile 19.30 The Thirsty Traveler 20.00 Best Beaches 21.00 Globe Trekker 22.00 Globe Trekker 23.00 The Independent Travellers' Guide

MTV

11.00 The Best of MTV 25 14.00 TRL 15.00 Senseless 15.30 Just See MTV 16.30 MTV Goal 17.00 World Chart Express 18.00 Dance Floor Chart 19.00 Switched On 20.00 Top 10 at Ten 21.00 MTV Live 22.00 MTV 25 23.00 Just See MTV

VH1

12.00 Behind the Music 13.00 40 Greatest Metal Songs - Part 1 13.30 40 Greatest Metal Songs - Part 2 14.00 40 Greatest Metal Songs - Part 3 14.30 40 Greatest Metal Songs - Part 4 15.00 Top 10 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 VH1 Rock Honours 2006 19.00 The 70s House 19.30 70s Sunday 20.30 VH1 News Presents 21.00 Supergroup 22.00 VH1 Weekly Album Chart 23.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend 13.00 50 Most Shocking Celebrity Confessions 15.00 THS The Women of Desperate Housewives 17.00 Sexiest Celebrity Brunettes 18.00 10 Ways 18.30 Gone Bad 19.00 E! Entertainment Specials 20.00 THS Tyra Banks 21.00 Girls of the Playboy Mansion 21.30 Girls of the Playboy Mansion 22.00 Sexiest Celebrity Brunettes 23.00 Sexiest Celebrity Blondes 0.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 1.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 2.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory 12.30 The Grim Adventures of Billy & Mandy 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 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 19.30 Samurai Jack 20.00 Samurai Jack 20.30 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 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper and Skeeto

MGM

12.40 Play Dirty 14.35 Bound for Glory 17.00 It's a Mad Mad World

19.30 Miles from Home 21.15 What Did You Do in the War Daddy? 23.15 Exposed 1.00 Teachers 2.50 Extremities

TCM

19.00 Sweet Bird of Youth 21.00 The Prize 23.10 Shaft in Africa 0.55 Hotel Paradiso 2.30 The Story of Louis Pasteur

HALLMARK

10.45 Finding Buck McHenry 12.30 Snow Queen 14.15 Fallen Angel 16.00 Following Her Heart 17.45 Aftershock: Earthquake in New York 19.30 Law & Order: Svú 20.30 Trust 22.30 Full Body Massage 0.00 Law & Order: Svú 0.45 Floating Away 2.30 Aftershock: Earthquake in New York

BBC FOOD

12.00 Jimmy's Farm 13.00 Food Source 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 Masterchef Goes Large

DR 1

12.00 Gudstjeneste í DR Kirken 12.45 Ozzy & Drix 13.05 Ninja Turtles 13.30 SommerSummar 14.30 Harlequin: Problemet med mænd 16.00 Sigurds Bjørnetime 16.30 TV Avisen med Sport og Vejr 17.00 Familien Knurhår 17.20 Alt på ét bræt 18.10 Landsbyhospitalet 19.00 TV Avisen 19.15 Post Danmark Rundt 19.50 U-Boat 21.25 Silverado

NRK 1

11.30 Tilbake til framtiden II 13.15 Sommerhopprenn i Hinterzarten 15.00 Sang, celli og Shakespeare 15.30 Åpen himmel 16.00 Amulettene 16.30 Dyreklinikken 17.00 Dagsrevyen 17.30 Sportsrevyen 17.45 Hjarte i Afrika 18.30 Herskapelig 19.00 Minority Report 21.20 Kveldsnytt 21.40 EM friidrett Göteborg 2006: Åpningsshow 22.40 Villmark

SVT 1

11.30 Allsång på Skansen 12.30 Den tyska hemligheten 14.00 Otroligt antik 14.30 Jag ser inte musiken längre 15.00 Sve-à-long 15.30 Designkontoret 16.00 Simning: EM Budapest 16.15 Ålskade Sten-Åke 16.30 Anki och Pytte 16.55 Pozzie 17.00 Vi på Saltkråkan 17.30 Rapport 18.00 Packat & klart sommar 18.30 Sportspiegeln 19.00 Friidrotts-EM 2006 20.00 En svensk berättelse 20.30 Drömsamhället 21.00 Rapport 21.10 Svarta pengar - vita lögner 22.10 Sändning från SVT24

0.25 Håpunktar í PGA mótardönni

	HESTAR	DRAMA	LOKAPÁTTUR	DRAMA	SKÝRINGAR
	19.35 KÓNGUR UM STUND	20.20 RELATED	20.30 THE O.C.	21.00 FALCON BEACH	21.10 60 MÍNÚTUR
MORNINGUN	7.55 EM í frjálsum íþróttum 11.00 Drengurinn í kúlunni	7.00 Smá skrítnir foreldrar 7.25 Pokemon 4 8.45 Ginger segir frá 9.10 Skjaldböknar 9.30 Kalli kanína og félagar 9.35 Kalli kanína og félagar 9.45 Froska- fjör 9.55 Skrimslaspilið (14:49)	7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)		7.00 Ísland í bitíð 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá
DAGUR	12.20 Hlé 15.05 EM í frjálsum íþróttum 17.50 Tákn málsfréttir 18.00 EM í frjálsum íþróttum	10.15 Big 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Home Improvement (16:25) 12.50 Harry Potter and the Chamber of Secrets 15.35 Oprah (26:145) 16.20 The Real Da Vinci Code 17.10 The Real Da Vinci Code 18.00 You Are What You Eat (13:17)	15.50 Everybody Hates Chris (e) 16.20 One Tree Hill – lokapáttur (e) 17.15 Dr. Phil 18.00 6 til sjö (e)		12.00 Hádegisfréttir/Markaður- inn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/ Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttir – fréttaviðtal. 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin 17.00 5fréttir 18.00 Íþróttir og veður
KVÖLD	19.00 Fréttir, íþróttir og veður ▶ 19.35 Kóngur um stund (9:12) Hestamenn eru þekktir fyrir að vera lífsglatt og uppátækjasamt fólk – og við fáum að kynnst mörgum þeirra, lands- þekktum sem lítt þekktum, í þættinum Kóngur um stund í sumar.	18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.10 The Simpsons (4:22) (Simpson-fjölskyldan) 19.35 Extreme Makeover: Home Edition (3:25) (Hús í and- litslyftingu) ▶ 20.20 Related (7:18) (Systra- bönd) Nýr gamansamur dramapáttur úr smíðju framleiðenda Friends og Sex and the City. Í þátt- unum segir frá Sorelli- systrunum fjórum og glímu þeirra við hið dag- lega amstur og þær miklu kröfur sem gerðar eru til nútímakvenna.	19.00 Beverly Hills 90210 19.45 Melrose Place ▶ 20.30 The O.C. – lokapáttur Útskriftardagurinn er runnin upp og allir fara út að skemmta sér. Mamma Ryans gefur honum bíl í útskriftar- gjöf, Marissu gjöf er sig- ling í eitt ár með pabba sínunum og Summer stefnir enn á Brown. Volchok er enn full út í Marissu og Ryan.	18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Fashion Television (e) 20.00 Seinfeld (11:22) (The Conversion) 20.30 Jake in Progress (12:13) (Jake Or The Fat Man) ▶ 21.00 Falcon Beach (10:27) (Papa Was A Rolling Stone) Falcon Beach er sumarleyfisstaður af bestu gerð. Þangað fer fólk til að slappa af og skemmta sér í sumarfrí- inu sínu enda snýst allt þar um sumar og frelsi. En þar mætast líka tveir heimar – sumarleyfis- gestirnir og íbúar bæjar- ins.	18.30 Kvöldfréttir 19.00 Ísland í dag 19.40 Peningarnir okkar Þáttur um fjármál heimilanna, einskonar námskeið í sjónvarpi um meðferð fjár og hvernig hægt er að sýna ráðdeild ... og græða.
NÓTT	20.10 Æskudraumar (The Young Ones) Bresk söngvamynd í léttum dúr frá 1961. Nicky og vinir hans gefa út lag til að safna peningum og bjarga félagsmiðstöðinni sinni frá niðurrífi. 22.00 Tiúfréttir 22.25 Glæpahneigð (4:22) (Criminal Minds) Banda- rísk þáttaröð um sérsveit lögglumanna.	21.05 Gone But Not Forgotten (1:2) (Horfinn en ekki gleymdur) Framhalds- mynd í tveimur hlutum byggð á samnefndri metsölu spennusögu. 22.30 Antwone Fisher Eftir- minnileg kvikmynd.	21.30 The Contender Leitinn er hafin að næstu hnefa- leikastjórnun! 22.30 Law & Order – NÝTT! Bandarískur þáttur um stórf rannsóknarlögglu- manna og saksóknara í New York.	21.50 Smallville (12:22) (Vengeance) 22.40 Killer Instinct (10:13) (e) (She's The Bomb)	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 innsögu á Fréttavaktinni undar- farna mánuði. Þátturinn er endursýndur á sama tíma á föstudagskvöld- um á eftir Kvöldfréttum.
	23.10 Út og suður 23.35 Dag- skrárlök	0.25 Medium (19:22) (Bönnuð börnum) 1.05 NCIS (4:24) (Bönnuð börnum) 1.50 You Wish! 3.15 Dead Heat (Strang- lega bönnuð börnum) 4.45 Related (7:18) 5.30 Fréttir 6.10 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ	23.20 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	23.30 Stacked (8:13) (e) 23.55 Rescue Me (4:13) 0.40 Seinfeld (11:22)	23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Peningarnir okkar

durex

Elskan...við höfum kveikt ljósin í kvöld!



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




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



Play tingle sleipiefni
Kitlar og kælir á „réttum stöðum“.



ÍPRÓTTIR
▶ **18.50**
GILLETTE
SPORTPAKKINN
besta satrið



SPENNA
▶ **22.00**
THE OTHERS



BÍÓ **STÖÐ 2 BÍÓ**

15.00 US PGA Tour 2006 18.00
Veitt með vinum (Norðurá)

▶ **18.50 Gillette Sportpakkin**
(Gillette World Sport 2006) Íþróttir í lofti, láði og legi.

19.20 Amsterdam Tournament 2006 Uptaka frá fjórða leiknum í hinu árlega Amsterdam-móti Ajax í fótbolta.

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

21.30 Saga fótbólans (European Superpowers) Magnaður myndaflokkur um vinsælustu íþrótt í heimi.

22.25 HM 2006 (Ítalía - Frakkland) Uptaka frá sjálfum úrslitaleiknum á HM í þýskalandi þar sem mættust Ítalir og Frakkar.

0.25 4 4 2

8.00 Liar Liar 10.00 Moonlight Mile 12.00 Lovely and Amazing (Bönnuð börnum) **16.00** Liar Liar **18.00** Moonlight Mile

20.00 Lovely and Amazing (Yndislegar elskur) Skemmtileg mynd um samband móður og þriggja dætra. Aðalhlutverk: Brenda Blethyn, Emily Mortimer, Catherine Keener, Raven Goodwin.

▶ **22.00 The Others** (Hinir) Umtöluð spennamynd. Grace Stewart býr með tveimur börnum sínum í virðulegu húsi í Jersey í Bandaríkjunum og bíður heimkomu eiginmannsins úr seinna stríðinu. Aðalhlutverk: Nicole Kidman, Fionnula Flanagan, Alakina Mann, James Bentley, Christopher Eccleston. Leikstjóri: Alejandro Amenábar. 2001. Bönnuð börnum.

0.00 Dreamcatcher (Stranglega bönnuð börnum) **2.10** Knockaround Guys (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** The Others (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

10.45 Canoeing: World Slalom Championships in Prague, Czech Republic 11.45 Volleyball: European League in Zagreb, Croatia 12.45 Ski jumping: FIS 4 Nations Grand Prix in Hinterzarten, Germany 14.00 Athletics: European Championship in Gothenburg, Sweden 15.30 Athletics: European Championship in Gothenburg, Sweden 18.45 Fight Sport: Fight Club 20.00 Athletics: European Championship in Gothenburg, Sweden 21.30 All sports: WATTS 22.00 Snooker: Snooker Hall of Fame 23.00 Motorsports: Motorsports Weekend

BBC PRIME

11.30 2 point 4 Children 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 Red Cap 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 Red Cap 2.00 Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.30 Insects from Hell 13.00 Megastructures 14.00 Seconds From Disaster 15.00 Megastructures 16.00 Megastructures 17.00 Explorations 17.30 Battlefront 18.00 Predators at War 19.00 Megastructures 20.00 Megastructures 21.00 Megastructures 22.00 Stonehenge Investigated 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 The Crocodile Hunter Diaries 14.30 The Snake Buster 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 Wolf Battlefield 19.00 Weird Nature 19.30 Supernatural 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 21.30 Animal Precinct 22.00 The Planet's Funniest Animals 23.00 The Planet's Funniest Animals 23.00 Wolf Battlefield 0.00 Weird Nature 0.30 Supernatural 1.00 Vets on the Wildside 1.30 Vets on the Wildside 2.00 Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A 4x4 is Born 12.30 Wheeler Dealers 13.00 Building the Winter Games 14.00 Extreme Machines 15.00 Deadliest Catch 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 Deadliest Catch 1.55 Greatest Military Clashes 2.45 Surviving Extreme Weather

TRAVEL CHANNEL

12.00 Don't Forget Your Passport

13.00 Solo in Se Asia 13.30 The Tourist 14.00 Globe Trekker 15.00 Caprice's Travels 15.30 The Cool Caribbean 16.00 California Golf 16.30 Earthwalkers 17.00 Africa Trek 17.30 Dream Destinations 18.00 The Luxury Travel Show Special 19.00 Africa Trek 19.30 Flavours of Chile 20.00 The Thirsty Traveler 20.30 The Thirsty Traveler 21.00 Globe Trekker 22.00 The Thirsty Traveler 22.30 Earthwalkers 23.00 Grainger's World

MTV

11.30 Just See MTV 13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 My Own 15.30 Just See MTV 16.30 This is the New Shit 17.00 European Top 20 18.00 MTV 25 20.00 Switched On 21.00 Laguna Beach 21.30 8th & Ocean 22.00 The Rock Chart 23.00 Just See MTV

VH1

12.00 VH1 Hits 15.30 So 80's 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 VH1 Weekly Album Chart 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 Heavy - The Story of Metal Part 1 20.00 Hogan Knows Best 20.30 The 70s House 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend 13.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment 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 Celebrity Brunettes 18.00 E! News Weekend 19.00 THS Jennifer Lopez 21.00 Sexiest Celebrity Brunettes 22.00 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Wild On Tara 23.30 Wild On Tara 0.00 THS Jennifer Lopez 2.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment

CARTOON NETWORK

12.00 Pet Alien 12.30 Atomic Betty 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 14.00 Viva Las Bravo 16.00 Tom & Jerry 16.30 World of Tosh 17.00 Foster's Home for Imaginary Friends 17.30 What's New Scooby-Doo? 18.00 Sabrina, The Animated Series 18.30 Teen Titans 19.00 Justice League 19.30 Justice League 20.00 Justice League 20.30 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 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper and Skeeto

MGM

12.10 Captive Hearts 13.50 In the Arms of a Killer 15.25 Breach of Contract 17.00 Miles from Home 18.45 Love or Money 20.15 Popi 22.05 I'll Take Sweden 23.40 Knightriders 1.40 Cutter's Bay 3.30 Square Dance

TCM

19.00 Casablanca 20.40 The Big Sleep 22.30 Dark of the Sun 0.10 A Patch of Blue 1.55 Undercurrent

HALLMARK

12.00 Back To You And Me 13.45 Alice in Wonderland 16.00 Touched By An Angel Ili 17.00 McLeod's Daughters 18.00 Midsomer Murders 19.45 West Wing II 20.45 Killer Instinct 22.30 West Wing II 23.15 Mind Games 0.45 Killer Instinct 2.15 Midsomer Murders

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 Masterchef Goes Large 16.00 Great Food Bites 16.30 The Cookworks 17.00 Friends for Dinner 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 Masterchef Goes Large

DR 1

12.00 aHA! 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen með vejret 13.10 Dawson's Creek 14.00 Hjer-tefilmer 14.30 Boogie Update 15.00 Skomageren og alferne 15.05 Yu-Gi-Oh! 15.30 Duedrengen 15.50 Pingu 16.00 Pippi Langstrømpe 16.30 TV Avisen með Sport og Vejret 17.00 aHA! 17.50 SommerVejr 18.00 Huset på Christianshavn 18.30 Chimpanserne fra Gomme 19.00 TV Avisen 19.25 SportNyt 19.30 Fjender og venner 21.00 Drabsafdelingen 21.45 Hvornår bliver det lyst? 22.35 Boogie Update

NRK 1

9.20 Jukeboks 12.40 Det store varpet 14.00 Mitt liv som robot 14.25 The Tribe - Kampen for tilværelsen 14.50 The Tribe - Kampen for tilværelsen 15.15 Tid for tegn 15.30 EM friidrett Göteborg 2006 15.50 Oddasat - Nyheter på samisk 15.55 Nyheter på tegnspråk 16.00 I Mummidalen 16.25 Harry með betta full av dinosaurer 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 EM friidrett Göteborg 2006 18.55 Distriktsnyheter 19.00 Siste nytt 19.10 Sommeråpent 20.00 Skjergardsdokteren 21.00 Kveldsnytt 21.15 Norge i dag 21.25 Columbo 22.55 Bye & Rønning-show

SVT 1

10.05 The Gay Divorce 13.30 Sport-spegeln 14.00 Rapport 14.05 Gomorron Sverige 15.00 Friidrotts-EM 2006 16.15 Svend Asmussen 1949 16.30 Greta Gris 16.35 Familjen på Daltogatan 16.55 Puss och kram 17.00 Olivia i mitten 17.15 Känsliga bitar 17.20 Friidrotts-EM 2006 17.30 Rapport 18.00 Friidrotts-EM 2006 19.30 Foyle's War 21.10 Rapport 21.20 Konsert: Madrugada 22.20 Sändning från SVT24

Líka fyrir þig;
lífið, fréttirnar
og fjörið á ensku

REYKJAVIK.COM
REYKJAVIKMAG

Snarvarpsdagskráin » Þriðjudaginn 8. ágúst



DRAMA
▶ **20.10**

GILMORE GIRLS

GAMAN
▶ **19.40**

SIMPSONS



GAMAN
▶ **22.30**

LOVE MONKEY



GAMAN
▶ **20.30**

SUSHI TV



UMRÆÐA
▶ **19.40**

HRAFNAÞING

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORNINGUNN

7.55 EM í frjálsum íþróttum
10.30 Hlé

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

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

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

DAGUR

14.55 EM í frjálsum íþróttum
18.00 Táknmálsfréttir **18.10** EM í frjálsum íþróttum

13.05 Home Improvement (17:25) **13.30** Meistarinn **14.20** Numbers **15.05** Amazing Race **16.00** Shin Chan **16.25** Mr. Bean **16.45** He Man **17.10** Nornafélagið **17.35** Músti **17.40** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

16.20 The O.C. – lokapáttur (e) **17.15** Dr. Phil **18.00** 6 til sjó

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisdagfréttaviðtal. **13.00** Sportið **14.00** Fréttavaktin **17.00** 5fréttir **18.00** Íþróttir og veður

KVÖLD

19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
▶ **20.10** Mæðgumarnar (22:22) (Gilmore Girls V) Bandarísk þáttaröð um einstæða móður sem rekur gistihús í smábæ í Connecticut-fylki og dóttur hennar á unglingsaldri.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
▶ **19.40** The Simpsons (5:22) (Simpson-fjölskyldan) Marge fellur fyrir módeli utan á klósettappírnum sem veldur röð skemmtilegra atvika. Við fáum að heyra rödd Pauls Newman meðal leikara í þættinum.

19.00 Beverly Hills 90210
19.45 Melrose Place
20.30 Whose Wedding is it Anyway? Ný raunveruleikasería þar sem fylgst er með fólkinu sem undirbýr brúðkaup ríka og fræga fólksins.

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Twins (10:18) (e) (Sister's Keeper)
20.00 Seinfeld (12:22) (The Stall)

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

20.55 Kamtsjatkaskagi (Kamtsjatka) Sænsk heimildamynd þar sem fylgt er í fótspor Stens Bergmans og Dagnýjar konu hans sem fóru í könnunarleiðangur til Kamtsjatkaskaga í Norðaustur-Rússlandi, við Beringshaf, fyrir 80 árum.

20.05 The Apprentice (5:14) (Lærlingurinn)
20.50 Gone But Not Forgotten (2:2) (Horfningur en ekki gleymdur)

21.30 Brúðkaupsþátturinn Já
▶ **22.30** Love Monkey Tom hefur smá von um tækifæri til að kynna síðustu plötu Barbarian bræðra og umsögn eftir Abby Powell gæti komið þeim áfram. Þegar rokkstjörnulífarni hljómsveitarinnar fer úr böndunum og Abby segir frá tilfinningum sínum til Toms verður hann að finna leið til þess að skemma ekki frama sinn og ástina.

▶ **20.30** Sushi TV (9:10) Sushi TV er sprengihlægningur þáttur þar sem Japanir taka upp á alls kyns vitleysu. Allt það fyndnasta og furðulegasta sem þú finnur frá japönsku sjónvarpi er í þessum þáttum.

20.20 Brot úr fréttavakt
20.30 Örlagadagurinn (9:12) (Örlagadagurinn)
21.00 Fréttir
21.10 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringapáttur.

21.53 Kastljós – molar
22.00 Tiufréttir
22.25 Lögmál Murphys (4:6) (Murphy's Law) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

22.20 NCIS (5:24) (Glæpadeild sjóhersins) Yfirmaðurinn í sjóhernum er myrtur á hraðbraut og glæpadeild sjóhersins telur sig komna á spor morðingjans þegar í ljós kemur að fórnarlambið lifði tvöföldu lífi.

23.20 Jay Leno **0.05** Law & Order – NYTTI! (e) **1.00** Rock Star: Supernova – tónleikarnir og kosningin **2.00** Beverly Hills 90210 (e) **2.45** Melrose Place (e) **3.30** Östöðvandi tónlist

21.00 Bernie Mac (18:22) (Talk)
21.30 Invasion (19:22) (Son Also Rises) Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst.
22.20 Falcon Beach (10:27) (e) (Papa Was A Rolling Stone)

22.00 Fréttir Fréttir og veður
22.30 Hrafnaþing Ingva Hrafns Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt.

NÓTT

23.20 Kastljós **23.50** Dagskrárlök


23.05 Eleventh Hour **0.15** Bonnes (B. börnum) **1.00** Unconditional Love **2.55** Federal Protection (Str. b. börnum) **4.25** NCIS (5:24) (B. börnum) **5.10** Fréttir og Ísland í dag **6.20** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.10 Rescue Me (5:13) **23.55** Seinfeld (12:22)

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

durex
love
smokkurinn kominn

Fyrir alla unga elskendur




GOLF

▶ **21.00**

KB-BANKA MÓTARÖÐIN



besta sætið



SPENNA

▶ **22.00**

HOUSE OF SAND AND FOG



STÖÐ 2 BÍÓ

18.00 Íþróttaspjallíð 18.12 Sportið

18.30 Kóngur um stund (5:16)

18.55 Meistaradeild Evrópu 2006 – forkeppni 3. umferð Meistaradeild Evrópu 2006/2007 er hafin. Útspending frá leik í forkeppninni.

▶ 21.00 KB banka mótariðin í golfi 2006 Þáttur um Íslandsmótið í hólukæppi sem haldið var í byrjun mánaðarins á Grafarholtsvelli. Óttó Sigurðsson úr GK og Ragnhildur Sigurðardóttir sigruðu á síðasta ári. Í hólukæppi er leikið maður gegn manni með útsláttarformi þar til einn kyflingur stendur eftir en keppt er í karla og kvennaflökki.

22.00 World's Strongest Man 1985

23.00 Ensku mörkin 2006-2007
23.30 Meistaradeild Evrópu 2006 – forkeppni 3. umferð

6.00 Wakin' Up in Reno (Bönnuð börnum) 8.00 One True Thing 10.05 The John F. Kennedy Jr Story 12.00 Brown Sugar 14.00 One True Thing 16.05 The John F. Kennedy Jr Story 18.00 Brown Sugar

20.00 Wakin' Up in Reno (Helgarferð til Reno) Rómantísk gamanmynd. Aðalhlutverk: Billy Bob Thornton, Charlize Theron, Patrick Swayze, Natasha Richardson. Leikstjóri: Jordan Brady. 2002. Bönnuð börnum.

▶ 22.00 House of Sand and Fog (Hús byggt á sandi) Amerísk draumurinn er krufinn á miskunnarlausan hátt í þessari margrómuðu verðlaunamynd. Aðalhlutverk: Ben Kingsley, Jennifer Connelly, Ron Eldard. Leikstjóri: Vadim Perelman. 2003. Bönnuð börnum.

0.05 21 Grams (Stranglegra bönnuð börnum) 2.05 Impostor (Stranglegra bönnuð börnum) 4.00 House of Sand and Fog (Bönnuð börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

Fréttáþátturinn Kortir er sýndur kl.18.15 og endursýndur á klukkutíma fresti til kl. 9.15



EULENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.00 Ski jumping: FIS 4 Nations Grand Prix in Hinterzarten, Germany 12.00 Athletics: European Championship in Gothenburg, Sweden 14.00 Athletics: European Championship in Gothenburg, Sweden 15.00 Athletics: European Championship in Gothenburg, Sweden 19.00 Ski jumping: FIS 4 Nations Grand Prix in Val di Fiemme, Italy 20.45 Athletics: European Championship in Gothenburg, Sweden 22.15 Cliff diving: World Championship in Brontallo, Switzerland 22.45 All Sports: Watts Prime

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 3 Non-Blondes 20.00 Lenny Henry in Pieces 20.30 The League of Gentlemen 21.00 Red Cap 22.00 2 point 4 Children 22.30 The Kumars at Number 42 23.00 3 Non-Blondes 23.30 One Foot in the Grave 0.00 One Foot in the Grave 0.30 EastEnders 1.00 Red Cap 2.00 Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Elephants of Kilimanjaro 13.00 Megastructures 14.00 Seconds From Disaster 15.00 Air Crash Investigation 16.00 Seconds From Disaster 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 Predators at War 19.00 Megastructures 20.00 Air Crash Investigation 21.00 Crash Scene Investigation 22.00 Earth's Core Investigated 23.00 Air Crash Investigation 0.00 Crash Scene Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Wolf Battlefield 13.00 Weird Nature 13.30 Supernatural 14.00 The Crocodile Hunter Diaries 14.30 The Snake Buster 15.00 Miami Animal Police 16.00 Horsetails 16.30 A Stable Life 17.00 Animals A-Z 17.30 Monkey Business 18.00 Horse Power 19.00 Great Savannah Race 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 Great Savannah Race 1.00 Big Cat Diary 1.30 Big Cat Diary 2.00 Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A 4x4 is Born 12.30 Wheeler Dealers 13.00 Building the Winter Games 14.00 Extreme Machines 15.00 Deadliest Catch 16.00 Rides 17.00 American Chopper 18.00 Brainiac 19.00 Building the Biggest 20.00 Hunting Chris Ryan 21.00 Brainiac 22.00 FBI Files 23.00 Forensic Detectives 0.00 Brainiac 1.00 Deadliest Catch 1.55 Heroes

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 Floyd On Africa 18.00 Extreme Encounters in Travel 19.00 Distant Shores 19.30 Distant Shores 20.00 Carrera Mediterranea 20.30 Cruising On the Queen Mary 2 21.00 Globe Trekker 22.00 The Thrifty Traveler 22.30 Earthwalkers 23.00 Grainger's World

MTV

11.30 Just See MTV 13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 My Own 15.30 Just See MTV 16.30 This is the New 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 So 80's 12.00 VH1 Hits 15.30 So 80's 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Smells Like the 90s 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 Heavy – The Story of Metal Part 2 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 E! Entertainment Specials 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 Tyra Banks 20.00 101 Most Starlicious Makeovers 21.00 Wild On Tara 21.30 Wild On Tara 22.00 Dr. 90210 23.00 Girls of the Playboy Mansion 23.30 Girls of the Playboy Mansion 0.00 THS Tyra Banks 1.00 101 Most Starlicious Makeovers

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 2.00 Skipper and Skeeto

MGM

10.40 Hornet's Nest 12.30 Modern Girls 13.55 The Scalphunters 15.35 Where's Poppa? 17.00 Love or Money 18.30 A Star for Two 20.05 Reborn 21.35 Eddie & The Cruisers II 23.20 Heat 1.05 Wisdom 2.55 The

Hawaiians

TCM
19.00 Cat on a Hot Tin Roof 20.45 Butterfield 8 22.30 Hysteria 23.55 Today we Live 1.50 Murder at the Gallop

HALLMARK

10.45 Nowhere to Land 12.30 A Storm in Summer 14.15 A Case Of Deadly Force 16.00 Touched By An Angel III 17.00 McLeod's Daughters 18.00 Replacing Dad 19.45 West Wing II 20.45 Tricks 22.30 West Wing II 23.15 Power and Beauty 0.45 Tricks 2.30 Replacing Dad

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 Masterchef Goes Large 16.00 Great Food Bites 16.30 Full On Food 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 Masterchef Goes Large

DR 1

12.00 aHA! 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawson's Creek 14.00 Dollies and homies på Nørrebro 14.30 En lille reminder: Nye II 14.40 SPAM 15.00 Insektopskop 15.05 Alt om dyr 15.30 Bonbon 16.00 Vildmarkens Stjerne 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 aHA! 17.46 Sommervej 17.55 Huset på Christianshavn 18.30 Sommerid 19.00 TV Avisen 19.25 SportNyt 19.30 Fjender og venner 21.00 Doctor Who 21.45 Planet X 22.15 Læs & Forever

NRK 1

9.20 Jukeboks 12.25 Vill vest 13.55 Mitt liv som robot 14.20 The Tribe – Kampen for tilværelsen 14.45 The Tribe – Kampen for tilværelsen 15.10 EM friidrett Göteborg 2006 15.50 Oddasat – Nyheter på samisk 15.55 Nyheter på tegnspråk 16.00 Postmann Pat 16.15 Den lille røde traktoren 16.25 Robotgjengene 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 EM friidrett Göteborg 2006 18.55 Distriktsnyheter 19.00 Siste nytt 19.10 Sommeråpent 19.55 Tragedien Rigel 20.45 Extra-trekning 21.00 Kveldsnytt 21.15 Norge i dag 21.25 Ransom

SVT 1

11.50 Dårskapens hus 13.05 Gomorron Sverige 14.00 Rapport 14.05 Ballroom för bögar 14.30 Friidrotts-EM 2006 16.15 Lördagskväll 16.30 Lilla röda traktorn 16.40 Evas sommarplåster 16.50 Sagoberättaren 17.20 Friidrotts-EM 2006 17.30 Rapport 18.00 Friidrotts-EM 2006 19.30 Morden i Midsomer 21.05 Rapport 21.15 Otröligt antik 21.45 Uppdrag granskning – sommarspecial 22.45 Sändning från SVT24

» EKKI MISSA AF...

Gone But Not Forgotten

Seinni hluti framhaldsmyndarinnar Gone But Not Forgotten verður sýndur í kvöld en fyrri hluti myndarinnar var á dagskrá í gærkvöldi. Myndin er byggð á samnefndri spennusögu og skartar engri annarri en Brooke Shields í aðalhlutverki. Myndin fjallar um lögfræðinginn sem er ráðinn af verkfræðing sem seinna verður sakaður um þrjú morð. Lögfræðingurinn þarf þess vegna að byrja að spyrja sig margra erfiðra síðfæðilegra spurninga.



» STÖÐ 2 KL. 20.50

DÆGURMÁL
▶ 19.35
KASTLJÓS

UPPELDI
▶ 20.05
NEYÐAR-FÓSTRURNAR

TÓNLIST
▶ 21.30
ROCK STAR: SUPERNOVA

GAMAN
▶ 21.00
STACKED

FRÉTTIR
▶ 17.00
5FRÉTTIR

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN	DAGUR	KVÖLD	NÓTT
	<p>15.05 EM í frjálsum íþróttum 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 EM í frjálsum íþróttum</p>	<p>18.54 Víkingalóttó 19.00 Fréttir, íþróttir og veður ▶ 19.35 Kastljós 20.10 Tískuþrautir (12:13) (Project Runway II) Nú líður að lokum þessarar syrpu af Tískuþrautum. Þetta er þáttaröð um unga fatahönnuði sem keppa sín á milli og er einn sleginn út í hverjum þætti. Kynnir í þáttunum er fyrirsætan Heidi Klum. 21.00 Græna álman (9:9) (Green Wing) Bresk gamanþáttaröð um starfsfólk á sjúkrahúsi þar sem allt getur gerst. 22.00 Tíufréttir 22.20 Íþróttakvöld 22.35 Mótorsport Þáttur um íslenskar akstursíþróttir. Dagskrárgerð: Birgir Þór Bragason.</p>	<p>23.05 Vesturálman (15:22) 23.50 Kóngur um stund (9:12) 0.20 Kastljós 0.50 Dagskrárlok</p>
<p>6.58 Ísland í bítíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah Winfrey 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Strong Medicine 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 13.05 Home Improvement 13.30 How I Met Your Mother 13.55 Medium 14.40 Las Vegas 15.25 Blue Collar TV 16.00 Sabrina – Unglingsnomin 16.25 Bey-Blade 16.50 Cubix 17.15 Könnuð-urinn Dóra 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours</p>	<p>18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 The Simpsons (6:22) (Simpson-fjölskyldan) ▶ 20.05 Neyðarfóstrurnar (3:16) (Paul Family) Hjónin Cindy og Tim eiga fjögur börn, 8 ára dóttur og 4 ára þrjúbrá sem þau hafa algjörlega misst tókin á. 20.50 Oprah (84:145) (Eight Women Oprah Wants You to Know) Að þessu sinni velur Oprah með góðri aðstoð frá Diane Sawyer og Alicu Keys átta konur sem allir ættu að þekkja deili á. 21.35 Medium (20:22) (Miðillinn) Alison dremmir ítrek að konu sem er fórnarlamb gluggagægis. 2005. Bönnuð börnum. 22.20 Strong Medicine (20:22)</p>	<p>23.00 The L Word 0.00 Rock Star: Supernova – úrlit vikunnar 1.00 Love Monkey (e) 1.45 Beverly Hills 90210 (e) 2.30 Östðvandi tónlist</p>	
<p>7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)</p>	<p>19.00 Beverly Hills 90210 19.45 Beautiful People 20.30 Emily's Reasons Why Not! – NYTT! Emily fer á stefnumót með Stan samstarfsmanni sínum. ▶ 21.30 Rock Star: Supernova – raunveruleikapátturinn Íslendingur er nú með í fyrsta sinn í einum vinsælasta þætti í heimi sem í ár er kenndur við hljómsveitina Supernova. 22.00 Rock Star: Supernova – tónleikarnir Hver verður söngvari Supernova með þungarokkurinum; Tommy Lee úr Motley Crüe, Jason Newstead úr Metallica og Gilby Clarke úr Guns N'Roses?</p>	<p>23.35 Seinfeld (13:22)</p>	
	<p>18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Pípóla (4:8) (e) 20.00 Seinfeld (13:22) (The Marine Biologist) 20.30 Sirkus RVK ▶ 21.00 Stacked (9:13) (You're Getting Sleepy) Önnur serían um Skyler Dayton og vinnufélagana hennar í bókabúðinni. 21.30 Ghost Whisperer (4:22) Aðalhlutverk: Jennifer Love Hewitt. 22.20 Jake in Progress (12:13) (Jake Or The Fat Man) 22.45 Rescue Me (6:13) (Reunion) Frábærir þættir um hóp slökkviliðsmanna í New York borg þar sem alltaf eitthvað er í gangi.</p>	<p>23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Hrafnaping</p>	

Glæsilegar danskar innréttingar í öll herbergi heimilisins



Eldhúsinnréttingar



Baðinnréttingar



Þvottahússinnréttingar




Fataskápar m/venjul- og rennihurðum

nettoline.com
nettoline
AUÐVELT · FLJÓTLEGT · ÓDÝRT

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

Friform
Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

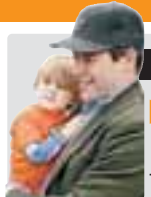
Velkomin í Friform, þar sem þú færð meira fyrir peningana



FÓTBOLTI

▶ **18.55**

MEISTARADEILDIN

DRAMA

▶ **22.00**

THE LAST SHOT



6.05 Beethoven's 5th **8.00** I Capture the Castle **10.00** My Boss's Daughter **12.00** The Perez Family **14.00** Beethoven's 5th **16.00** I Capture the Castle **18.00** My Boss's Daughter

20.00 **The Perez Family (e)** (Perez-fjölskyldan) Viðfræg rómantísk gamanmynd sem fjallar um ástir og örlög kúbverskra flóttamanna. Aðalhlutverk: Anjelica Huston, Alfred Molina, Marisa Tomei. Leikstjóri: Mira Nair. 1995. Leyfð öllum aldurshópum.

▶ **22.00** **The Last Shot** (Síðasta skotið) Kolsvört stjórn um hlaðin gamanmynd þar se gert er hárfint grín að bíóbransanum og spillingunni sem þar tröllirður öllu. Aðalhlutverk: Alec Baldwin, Matthew Broderick, Toni Collette.

0.00 American Wedding (Bönnuð börnum) **2.00** Order, The (Sin Eater) (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** The Last Shot (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

10.45 Ski jumping: FIS 4 Nations Grand Prix in Val di Fiemme, Italy **11.45** Athletics: European Championship in Gothenburg, Sweden **13.45** Athletics: European Championship in Gothenburg, Sweden **15.15** Athletics: European Championship in Gothenburg, Sweden **19.00** Sailing: Inside Alinghi **19.05** All Sports: Wednesday Selection **19.15** Golf: U.S. P.G.A. Tour – Buick Open in Grand Blanc, United States **20.15** Golf: The European Tour – Scandinavian Masters in Malmö, Sweden **20.45** Equestrianism: Show Jumping in La Coru-a, Spain **21.45** Adventure: The X-Adventure Raid World Cup **22.15** Pool: Euro Tour in Rankweil, Austria **23.15** All sports: WATTS

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** Dad's Army **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** Red Cap **22.00** 2 point 4 Children **22.30** Waking the Dead **23.30** My Hero **0.00** My Hero **0.30** EastEnders **1.00** Red Cap **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Big Cat Crisis **13.00** Megastructures **14.00** Seconds From Disaster **15.00** Seconds From Disaster **16.00** Inside **17.00** Battlefield **17.30** Battlefield **18.00** Hunter Hunted **19.00** Megastructures **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Inside **22.00** Supervolcanoes Investigated **23.00** Seconds From Disaster **0.00** Inside

ANIMAL PLANET

12.00 Horse Power **13.00** Horsetails **13.30** A Stable Life **14.00** The Crocodile Hunter Diaries **14.30** The Snake Buster **15.00** Miami Animal Police **16.00** Wildlife SOS **16.30** Wildlife SOS **17.00** Animals A-Z **17.30** Monkey Business **18.00** Little Zoo That Could **19.00** Animal Park – Wild in Africa **19.30** Animal Park – Wild in Africa **20.00** Animal Cops Houston **21.00** Maneaters **21.30** Predator's Prey **22.00** The Planet's Funniest Animals **22.30** The Planet's Funniest Animals **23.00** Little Zoo That Could **0.00** Animal Park – Wild in Africa **0.30** Animal Park – Wild in Africa **1.00** Meerkat Manor **1.30** Meerkat Manor **2.00** Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A 4x4 is Born **12.30** Wheeler Dealers **13.00** Building the Winter Games **14.00** Extreme Machines **15.00** Deadliest Catch **16.00** Rides **17.00** American Chopper **18.00** Brainiac **19.00** I Shouldn't Be Alive **20.00** The World's Strangest UFO Stories **21.00** More Industrial Revelations Europe **21.30** One Step Beyond **22.00** FBI Files **23.00** Forensic Detectives **0.00** Brainiac **1.00** Deadliest Catch **1.55** Finding the Fallen

TRAVEL CHANNEL

12.00 Don't Forget Your Passport

13.00 Globe Guides **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** Floyd On Africa **18.00** The Big 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** Grainger's World

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

VH1

11.30 So 80's **12.00** VH1 Hits **15.30** 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

EI ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **14.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **15.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **16.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **17.00** Sexiest Celebrity Blondes **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** THS Naomi Campbell **20.00** 101 Most Starlicious Makeovers **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Wild On Tara **22.30** Wild On Tara **23.00** Sexiest Celebrity Brunettes **0.00** THS Naomi Campbell **1.00** 101 Most Starlicious Makeovers **2.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment

CARTOON NETWORK

12.00 Pet Alien **12.30** Atomic Betty **13.00** Ed, Edd n Eddy **13.30** Teenage Mutant Ninja Turtles **14.00** Viva Las Bravo **16.00** Tom & Jerry **16.30** World of Tosh **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** What's New Scooby-Doo? **18.00** Sabrina, The Animated Series **18.30** Teen Titans **19.00** Batman of the Future **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 **2.00** Skipper and Skeeto

MGM

11.25 Memorial Day **13.00** A Matter of Justice **14.30** It's a Mad Mad World **17.00** A Star for Two **18.35** Fatal Pulse **20.00** The Favorite **21.45** Red Dawn **23.35** The Betsy **1.40** The Men's Club

TCM

19.00 The Shoes of the Fisherman **21.30** Guns for San Sebastian **22.20** The Haunting **1.10** Act of Violence **2.30** Children of the Damned

HALLMARK

10.45 The Case of the Whitechapel Vampire **12.30** The Sandy Bottom Orchestra **14.15** Snow White **16.00** Touched by An Angel **17.00** McLeod's Daughters **18.00** Monster Makers **19.45** West Wing **1.20** Elizabeth I **22.45** West Wing **1.23** Dirty Tricks **0.45** Elizabeth I **2.30** Monster Makers

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** Masterchef Goes Large **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** The Way We Cooked **19.30** Coxon's Royal Feast **20.00** Can't Cook Won't Cook **20.30** Tamasin's Weekends **21.00** Dinner in a Box **21.30** Masterchef Goes Large

DR 1

12.00 aHA! **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vèjret **13.10** Dawson's Creek **14.30** Made in Denmark: London kalder **15.00** Snurre Snup til udstopping **15.05** Juniper Lee – Hvor blev June af? **15.30** Bang! Du er død! **16.00** Klassen **16.10** Tagkammerater **16.25** KatjaKaj og BenteBent **16.30** TV Avisen med Sport og Vèjret **17.00** aHA! **17.48** SommerVejr **18.00** Huset på Christi-anshavn **18.30** Sporics **19.00** TV Avisen **19.25** Profilen **19.50** SportNyt **19.55** Under en halv mæne **21.30** Kommissionen **22.10** Onsdags Lotto **22.15** Dødens Detektivter

NRK 1

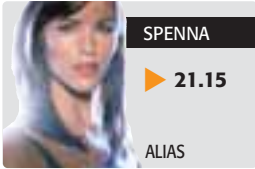
9.45 Jukeboks **13.00** Ballen i cyet **14.20** Mitt liv som robot **14.45** The Tribe – Kampen for tilværelsen **15.10** EM friidrett Göteborg **2006** **15.50** Oddasat – Nyheter på samisk **15.55** Nyheter på tegnspråk **16.00** Fiffi og blomsterbarne **16.10** Teddy og Annie **16.20** Magnus og Myggen **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** EM friidrett Göteborg **2006** **18.55** Distriktsnyheter **19.00** Siste nytt **19.10** Sommerapent **20.00** Vikinglotto **20.10** Sporlest forsvunnet **20.50** Eide og Morris – eit matprogram **21.00** Kveldsnytt **21.15** Norge i dag **21.25** Norsk rocks historie **21.55** Profeten Brians liv og historie

SVT 1

12.05 Hur man gör ett amerikanskt lapptäckte **14.00** Rapport **14.05** Gomorron Sverige **15.00** Friidrotts-EM **2006** **16.15** Piroger, brännboll och maraton **16.30** Lilla röda traktorn **16.40** Brum **16.50** Äventyr i Älvlandet **17.20** Friidrotts-EM **2006** **17.30** Rapport **18.00** Friidrotts-EM **2006** **19.30** Monster's Ball **21.20** Rapport **21.30** Fader Ted **21.55** Bass Encounters **22.40** Sändning från SVT24

Upplýsingar,
viðburðir,
afþreying og fréttir

REYKJAVIK.COM
REYKJAVIKMAG



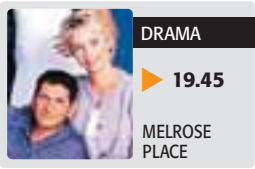
SPENNA
▶ 21.15

ALIAS



SPENNA
▶ 20.30

BONES



DRAMA
▶ 19.45

MELROSE PLACE



DRAMA
▶ 20.30

TWINS



DÆGURMÁL
▶ 19.00

ÍSLAND Í DAG

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

8.40 EM í frjálsum íþróttum

6.58 Ísland í bitíð 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

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

7.00 Ísland í bitíð 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

DAGUR

15.25 Íþróttakvöld 15.40 Mótorsport 16.10 Táknmálsfréttir 16.20 EM í frjálsum íþróttum

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 13.05 My Sweet Fat Valentina 13.50 My Sweet Fat Valentina 14.35 Two and a Half Men 15.00 Related 16.00 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

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

KVÖLD

19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós

20.10 Geimskotið (1:6) (Rocket Man) Bresk þáttaröð um mann í velskum bæ sem á sér þann draum að smíða eldflaug.

▶ 21.15 Launráð (Alias V) Bandarísk spennuþáttaröð. Meðal leikenda eru Jennifer Garner, Ron Rifkin, Michael Vartan og Carl Lumbly. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

22.00 Tíufréttir

22.25 Mannamein (4:10) (Bodies) Breskur myndaflokkur um líf og starf lækna á sjúkrahúsi í London. Meðal leikenda eru Max Beesley og Neve McIntosh. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag

19.40 The Simpsons (7:22) (Simpson-fjölskyldan)

20.05 Ítaliuævintýri Jamie Oliver's (5:6) (Puglia) ▶ 20.30 Bones (16:22) (Bein) Þegar Booth og Brennan reyna að hafa uppá líkamsleifum kvikmyndagerðarmanns í neðanjarðarlofttræsiskerfi þá rekast þau á sérkennilegt samfélag heimilislausra. Bönnuð börnum.

21.20 Footballers' Wives (6:8) (Ástir í boltanum)

22.10 So Close (Chik yeung tin sai) (Svo nærri) Ekta Hong Kong-hasarmynd frá leikstjóra hinar vinsælu The Transporter, Corey Yuen.

19.00 Beverly Hills 90210

▶ 19.45 Melrose Place Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place.

20.30 Courting Alex

21.00 Everybody Hates Chris

21.30 Rock Star: Supernova – úrslit vikunnar Íslendingur er nú með í fyrsta sinn í einum vinsælasta þætti í heimi sem í ár er kenndur við hljómsveitina Supernova.

22.30 C.S.I.: Miami Þrjár ráðsettar húsmæður í frí á Miami eru grunaðar um morð á starfsmanni hótelsins. Horatio fær að vita að hópurinn er í skoðun hjá innra eftirlitinu og verður þá að treysta Calleigh, Delko og Ryan til að leysa morðgátuna.

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Sushi TV (9:10) (e)

20.00 Seinfeld (14:22) (The Dinner Party) Enn fylgjumst við með Íslandsvininum Seinfeld og vinum hans frá upphafi.

▶ 20.30 Twins (11:18) (Musical Chairs) Í fyrsta sinn í lífinu er Farrah hafnað af karlmanni og veit hún ekki hvernig á að taka því. Mitchee rekt síðar á manninn og ákveður að leita svara hvers vegna hann hafnaði systur hennar. Svárið á hins vegar eftir að koma henni á óvart.

21.00 Killer Instinct (11:13)

22.00 Pipóla (5:8)

22.30 X-Files (Ráðgátur)

18.30 Kvöldfréttir

▶ 19.00 Ísland í dag

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

NÓTT

23.25 Fótþoltakvöld 23.40 Aðþrengdar eiginkonur (27:47) 0.25 Kastljós 0.55 Dagskrárlok

0.05 Into the West (6:6) 1.30 Murder Investigation Team (2:4) (Bönnuð börnum) 2.40 In the Time of the Butterflies 4.10 Bones (16:22) (Bönnuð börnum) 4.55 The Simpsons (7:22) (e) 5.20 Fréttir og Ísland í dag

23.20 Jay Leno 0.05 Emily's Reasons Why Not! – NYTT! (e) 1.00 Beverly Hills 90210 (e) 1.45 Melrose Place (e) 2.30 Óstöðvandi tónlist

23.20 Smallville (13:22) (e) 0.05 Rescue Me (7:13) 0.50 Seinfeld (14:22)

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Hrafnaþing

HELGARVÍNIÐ: TOMMASI ROMPICOLLO POGGIO AL TUFO

Nýtt frá Tommasi

Tommasi er fjölskyldufyrirtæki sem var stofnað 1902 af Giacomo Tommasi. Vínframleiðslan er í Piedmonte, í hjarta hins sögufræga Valpolicella Classico héraðs sem teygir sig norð-vestur af Verona. Undanfárin ár hefur Tommasi keypt fleiri og fleiri vínekrur og nú eru yfir 135 hektarar í þeirra eigu. Fyrirtækið hefur m.a. keypt vínekrur í Toskana og má búast við skemmtilegum vínnum frá þeim

þaðan á næstu árum. Fyrsta Toskana-vínið er þegar komið og ber nafnið Tommasi Rompicollo. Vín sem hefur mikinn þroskaðan ávöxt, langt og spennandi eftirbragð og hentar mjög vel með flestu dökku kjöti og gengur sérstaklega vel með okkar stórkostlega íslenska lambakjöti. Þess má geta að Tommasi Rompicollo hlaut afbragðs einkunn, 85 stig, í júlíhefti vintímaritsins virta Winespectator.





VERULEIKI
▶ **21.40**
SÆNSKU
NÖRDARNIR



SPENNA
▶ **22.00**
UNBREAKABLE



16.20 Meistaradeildin 2006 – forkeppni 3. umferð **18.00** Íþróttaspjallið **18.12** Sportið

18.30 US PGA í nærmynd (Inside the PGA) Viku- legur fréttabútur þar sem fjallað er um bandarísku mótardöðina í golfi á nýstárlegan hátt.

19.00 Landsbankadeildin 2006

21.10 Kraftasport (Suður- nesjatröllið 2006) Upp- taka frá keppninni um Sterkasta mann Íslands sem fram fór í síðasta mánuði.

▶ **21.40** Sænsku nördarnir (FC Z)

22.25 Landsbankamörkin 2006

22.55 Sterkasti maður í heimi 2005 Keppnin um sterkasta mann heims er ávalt skemmtileg. Mótið fór fram í Kína í nóvember á síðasta ári. Íslendingar áttu fulltrúa á þessu móti.

23.25 Landsbankadeildin 2006

6.00 Í takt við tímann **8.00** What's the Worst That Could Happen? **10.00** To Walk with Lions **12.00** My House in Umbria **14.00** Í takt við tímann **16.00** What's the Worst That Could Happen? **18.00** To Walk with Lions

20.00 My House in Umbria (Húsið mitt í Umbría) Dramatísk kvikmynd sem gerist í ítalskri sveitasælu en aðalpersónunum er þó ekki gleði í huga. 2003. Leyfð öllum aldurshópum.

▶ **22.00** Unbreakable (Ódrepandi) Magnaður tryllir um öryggisvörð sem klárlega er undir verndarvæng æðri máttarvalda. Aðalhlutverk: Bruce Willis, Samuel L. Jackson, Robin Wright, Spencer Treat Clark. Leikstjóri: M. Night Shyamalan. 2000. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Courage under Fire (e) (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Frailty (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Unbreakable (Stranglega bönnuð börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.15 Athletics: European Championship in Gothenburg, Sweden **13.00** Athletics: European Championship in Gothenburg, Sweden **14.15** Athletics: European Championship in Gothenburg, Sweden **19.00** Boxing: International contest in Hamburg, Germany **20.00** Athletics: European Championship in Gothenburg, Sweden **21.00** Rally: World Championship in Germany **21.30** Fight Sport: Fight Club **23.00** Karate: European Championship in Stavanger, Norway

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** Dad's Army **16.30** 2 point 4 Children **17.00** Living the Dream **18.00** Keeping up Appearances **18.30** Keeping up Appearances **19.00** Waking the Dead **20.00** Little Britain **20.30** The League of Gentlemen **21.00** Red Cap **22.00** 2 point 4 Children **22.30** Waking the Dead **23.00** Keeping up Appearances **0.00** Keeping up Appearances **0.30** EastEnders **1.00** Red Cap **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 The Ultimate Crocodile **13.00** Megastructures **14.00** Seconds From Disaster **15.00** Quake Threat UK **16.00** Supercanoes Investigated **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Kalahari Supercats **19.00** Megastructures **20.00** Atlantis Investigated **21.00** Stonehenge Investigated **22.00** Alien Contact Investigated **23.00** Atlantis Investigated **0.00** Stonehenge 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** The Crocodile Hunter Diaries **14.30** The Snake Buster **15.00** Miami Animal Police **16.00** Pet Rescue **16.30** Pet Rescue **17.00** Animals A-Z **17.30** Monkey Business **18.00** Animal Cops Houston **19.00** Animal Precinct **20.00** Animal Cops Houston **21.00** Killing for a Living **22.00** The Planet's Funniest Animals **22.30** The Planet's Funniest Animals **23.00** Animal Cops Houston **0.00** Animal Precinct **1.00** Wildlife SOS **1.30** Wildlife SOS **2.00** Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A 4x4 is Born **12.30** Wheeler Dealers **13.00** Building the Ultimate **13.30** Building the Ultimate **14.00** Extreme Machines **15.00** Deadliest Catch **16.00** Rides **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** Deadliest Catch **1.45** 21st Century War Machines

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** Floyd On Africa **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** Grainger's World

MTV EUROPE

11.30 Just See MTV **13.00** Pimp My Ride **13.30** Wishlist **14.00** TRL **15.00** My Own **15.30** Just See MTV **16.30** This is the New Shift **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 EUROPE

11.30 So 80's **12.00** VH1 Hits **15.30** So 80's **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** Heavy – The Story of Metal Part 3 **20.00** Hogan Knows Best **20.30** Beavis & Butthead **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.00** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Child Star Confidential **13.30** 10 Ways **14.00** E! Entertainment Specials **15.00** 50 Cutest Child Stars: All Grown Up **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** Uncut **20.00** 101 Most Starlicious Makeovers **21.00** Sexiest Celebrity Blondes **22.00** Dr. 90210 **23.00** Girls of the Playboy Mansion **23.30** Girls of the Playboy Mansion **0.00** Uncut **1.00** 101 Most Starlicious Makeovers **2.00** 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 **2.00** Skipper and Skeeto

MGM

12.05 The Tenth Man **13.45** Vigilante Force **15.15** Miles from Home **17.00** Fatal Pulse **18.25** Pandemonium **19.45** Support Your Local Sheriff **21.15** One More Time **22.45** Dead On Arrival **0.30** The Hunting Party **2.20** The Favor

TCM

19.00 Victor/Victoria **21.10** The

Americanization of Emily **23.10** Arturo's Island **0.45** Suzy **2.15** Ransom

HALLMARK

12.30 Anastasia: The Mystery of Anna **14.15** Night Ride Home **16.00** Touched By An Angel **17.00** McLeod's Daughters **18.00** Shadow Of A Doubt **19.45** West Wing **20.45** Elizabeth I **22.45** West Wing **23.30** Dirty Tricks **0.45** Elizabeth I

BBC FOOD

12.00 Rick Stein's Food Heroes **12.30** Off the Menu **13.00** The Way We Cooked **13.30** Coxon's Royal Feast **14.00** Can't Cook Won't Cook **14.30** Tamasin's Weekends **15.00** Dinner in a Box **15.30** Masterchef Goes Large **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** Masterchef Goes Large

DR 1

12.00 aHA! **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Dawson's Creek **14.00** Liga DK **15.00** Rideskolen **15.15** Flight 29 savnes! **15.35** Frikvarter **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** SportNytt **19.30** Kriminalkommisar Foyle **21.05** Afterlife **21.55** Liga DK

NRK 1

11.45 Jukeboks **13.15** Da Ruoma var 17 ár **14.40** The Tribe – Kampen for tilværelsen **15.05** The Tribe – Kampen for tilværelsen **15.30** EM friidrett Göteborg **2006** **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** EM friidrett Göteborg **2006** **18.55** Distriktsnyheter **19.00** Siste nytt **19.10** Sommeråpent **20.00** Festivalsommer: Notodden Blues Festival **20.30** Smith & Jones **21.00** Kveldsnytt **21.15** Norge i dag **21.25** Fienden over **22.15** Arisk rock **23.00** American Short

SVT 1

12.35 Frank och jag **13.05** Karl för sin kilt **14.00** Rapport **14.05** Gomoron Sverige **15.00** Friidrotts-EM **2006** **16.15** Kulturfestival för unga **16.30** Nalle har ett stort blått hus **16.55** Min far är boxare **17.20** Friidrotts-EM **2006** **17.30** Rapport **18.00** Otroligt antik **18.30** Nära djuren **19.00** Friidrotts-EM **2006** **19.30** Golf: Scandinavian TPC **20.00** Berättelsen om Mao **21.05** Rapport **21.15** Mumins memoarer **22.15** Mannen från U.N.C.L.E. **23.05** Sändning från SVT24



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

» Sudoku vikunnar

#37

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

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#36)



Við sláum Íslandsmet!!!

Með opnun þriggja nýrra verslana í síðasta mánuði höfum við slegið Íslandsmet.

Við bjóðum þér starf hjá framsæknustu verslanakeðju landsins!

Þín biðla ótal fríðindi í skemmtilegu starfsumhverfi!



Kíktu inn á www.10-11.is og sjáðu hvað bíður þín!

SPARI DAGAR

HJÁ ORMSSON

BJÓÐUM STÓRKOSTLEGT ÚRVAL HEIMILISTÆKJA

NOKKUR DÆMI:



Pioneer DVD skrifari

Verð áður: 29.900 kr.

TILBOÐSVERÐ: 21.900 kr.

Pú sparar: 8.000 kr



MIRAI 32" Sjónvarp

Verð áður: 179.900 kr.

TILBOÐSVERÐ: 149.900 kr.

Pú sparar: 30.000.- kr



SHARP Heimabíókerfi

Verð áður: 29.900 kr.

TILBOÐSVERÐ: 19.900 kr.

Pú sparar: 10.000.- kr

SAMSUNG

GÆÐI Á EINSTÖKU TILBOÐI:



SAMSUNG LE32M51BX
32" háskerpu LCD sjónvarp

& SAMSUNG DVD-125
DVD upptökutæki og spilari

Verð áður: 264.900 kr.

TILBOÐSVERÐ: 219.900 kr.

Pú sparar: 45.000 kr



SHARP Hljómtækjastæða

Verð áður: 12.900 kr.

TILBOÐSVERÐ: 10.900 kr.

Pú sparar: 2.000.- kr

Nikon

- fyrir kröfuharða

NIKON D-70S

6,1 milljón pixlar
SLR
3008 x 2000 upplausn
Útskiptanleg linsa
Innbyggt flösk
Program og manual stillingar
Linsa: DX 18-70mm
Byngd 600 g án linsu



Verð áður: 134.900 kr.

TILBOÐSVERÐ: 99.900 kr.

Pú sparar: 35.000.- kr



OLYMPUS

Myndavél FE-140
með „accessory kit“

Verð áður: 19.900 kr.

**TILBOÐSVERÐ:
17.900 kr.**

Pú sparar: 2.000.- kr

Frábært úrval
af DVD
hljómleikadiskum
20% afsláttur

Nintendo

tölvuleikir frá 590 kr. stk.

SANNKÖLLUÐ UPPSKERUHÁTÍÐ FYRIR SKYNSAMT FÓLK

MEÐ 15 - 40% AFSLÆTTI MEÐAN BIRGÐIR ENDAST!



AEG Örbylgjuofn

Verð áður: 12.900 kr.

TILBOÐSVERÐ: 9.900 kr.

Pú sparar: 3.000.- kr



Falleg, frönsk
leirvara.

30%
afsláttur



AEG

1700W Ryksuga
Verð áður: 10.990 kr.

TILBOÐSVERÐ: 7.990 kr.

Pú sparar: 3.000.- kr



AEG
Klassísk
kaffivél

Verð áður: 6.490 kr.

TILBOÐSVERÐ: 4.490 kr.

Pú sparar: 2.000.- kr



brabantia
solid company

Strauborð,
ruslafötur
og margt fleira.
Hönnun á
heimsmælikvarða.

20%
afsláttur

EDALVÉL Á EINSTÖKU VERÐI:



AEG Eldavél alu-tec

Verð áður: 139.900 kr.

TILBOÐSVERÐ: 85.900 kr.

Pú sparar: 54.000.- kr



TEFAL

Pottar og pönnur

25-40%
afsláttur

TEFAL

Strjáujárn

20%
afsláttur



ORMSSON

KOMDU OG GERÐU GÓÐ KAUP!

SMÁRALIND · Sími 530 2900 | SÍDUMÚLA 9 · Sími 530 2800 | LÁGMÚLA 8 · Sími 530 2800



Hafðu það gott!



Sjálfvirk hnakkapúðastilling
veitir bestu mögulegu þægindi.



Allir hlutar STRESSLESS® eru
vandlega hannaðir til að tryggja
þér hámarks þægindi

Mismunandi stærðir,
- þú velur þína stærð

Sjálfvirk hnakkapúðastilling

Sérstakur mjóbakstuðningur

Þyngdarstýring

Sterk fjaðrandi stálgrind

Kaldsteyptur svampur

Úrvals nautaleður - Yfir 50 litir

Öflug viðargrind - Fæst í 6 litum

Borð fyrir fartölvur

Lif & List
HÚSGÖGN
Ármúla 44, sími 553 2035