

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

# birta

engin staðalmynd

HERRATÍSKAN  
» Hnepptar peysur

VIÐ ÖLDUNIÐ OG AFTANFRIÐ  
» Bryggjustemning við smábátahöfn  
Snarfara

MATUR  
» Gamaldags  
djöflaterta

FORMASTELPURNAR  
ALMA OG EDDA

» *Komnar til að vera*

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN  
11. - 17. ágúst

# L' O R



8:00



10:00



13:00



19:00



23:00



[www.lorealparis.com](http://www.lorealparis.com)

Milla Jovovich sést hér með 140 Beige Doré eftir 16 tíma

É

A

L

PARIS

Vinnur gegn þreytumerkjum.  
Helst í **16 tíma**.  
Loksins **farði** sem **engan svíkur!**

Nýjung

**infallible**  **16T**  
make-up

**NON-STOP PERFECTING FOUNDATION**

CO-RESISTIUM™ TÆKNIN TRYGGIR  
SÉRLEGA LANGVARANDI ÞEKJUN:

- ENGAR ÓJÖFNUR
- ENGAR DÖKKAR RÁKIR
- ENGIN PREYTULEG, GRÁLEIT HÚÐ
- ENGIN GLANSANDI HÚÐ
- SMITAR EKKI

**ÚTKOMA: FULLKOMIN HÚÐ SEM ÞÉR FINNST  
VERA FRÍSK OG NÝFÖRÐUÐ ALLAN DAGINN.  
ENGIN GRÍMUÁHRIF!**



ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ

**L'ORÉAL**  
PARIS

# Þetta er skartgripur



Námsmenn þurfa að vera útsjónarsamir og lagnir við að gera mikið úr litlu því fjárhagurinn er oft naumur. Hjá Námsmannþjónustu Sparisjóðsins færðu góða aðstoð og ráðgjöf við fjármálin sem miðast við þínar þarfir og fjárhag. Þú færð nánari upplýsingar á [www.spar.is](http://www.spar.is) eða í næsta sparisjóði. Við hlökkum til að heyra frá þér.

Gerðu mikið úr litlu!

Poppkorn er ekki bara gott, það er líka fallegt. Ef þú átt nál og tvinna er lítið mál að búa til flotta perlufesti.





14



42



28



24

### Þetta helst

- 7 Í grænni lautu
- 8 Heitt og kalt
- 10 Brennsla Berglindar Häsler
- 12 Ólýsanleg stemning og einlæg gleði: Gay pride

### Greinar og viðtöl

- 14 Ekkert markmið of háleitt: Alma Dröfn og Edda Ýrr
- 18 Hin mörgu andlit Forma
- 26 Fallegu strákarnir í Reykjavík
- 28 Við öldunið og aftanfríð: Bryggjustemning við smábátahöfn Snarfara

### Hann/hún

- 24 Gamaldags djöflaterta
- 32 Nördalega töff: Hnepptar herrapeysur
- 34 Kristín Eva Þórhallsdóttir elur upp
- 34 Fjör á klóinu
- 36 Með lögum skal land byggja
- 38 Hugað að barnaherberginu
- 40 Jóhanna segir kynjasögur
- 40 Stjörnuþá
- 42 Uppruni hlutanna: Bindið
- 44 Karlmennt glíma við fæðingarþunglyndi
- 46 Hreyfing í æsku gegn beinþynningu

### Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku

### Acer TM 2434WLCI

1.6GHz Celeron M 380  
512MB DDR minni  
40GB SATA diskur  
CD-RW/DVD drif  
15.4" WXGA LCD  
Win XP home  
þyngd 2,9Kg



**69.500kr**

### Acer Aspire 3102WLMi

Mobile Sempron 3200+  
512MB DDR2 minni  
60GB SATA diskur  
DVD-RW DL drif  
15.4" WXGA LCD  
Win XP home  
þyngd 2.9Kg



**79.500kr**

### Acer MCE Aspire 5102WLMi

Turion64 X2 TL-50  
512MB DDR2 minni  
100GB SATA diskur  
DVD-RW DL drif  
15.4" WXGA LCD  
Win XP MCE  
þyngd 2.8Kg



**99.500kr**

### Toshiba Satellite Pro A100

Celeron M 390  
512MB DDR2  
60GB ATA  
CD-RW/DVD  
15.4" WXGA  
FW, S-video  
Win XP Pro  
þyngd 2.7Kg



**94.500kr**

### Averatec AV3715

Sempron 3000+  
512MB DDR  
80MB ATA  
DVD-RW DL  
12" XGA LCD  
FW, kortalesari  
Win XP home  
þyngd 1.89Kg



**99.500kr**

### Acer PRO Aspire 5102WLMi

Turion64 X2 TL-50  
1GB DDR2 minni  
120GB SATA diskur  
DVD-RW DL drif  
15.4" WXGA LCD  
Win XP pro  
þyngd 2.8Kg



**115.000kr**

### Averatec AV7115

Sempron 3000+  
512MB DDR  
80GB ATA  
DVD-RW DL  
17" WXGA LCD  
FW, S-video  
Win XP home  
þyngd 3.2Kg



**115.500kr**

### Averatec AV2460

Core Duo T2300E  
1GB DDR2  
80GB SATA  
DVD-RW DL  
12.1" WXGA  
FireWire  
Win XP home  
þyngd 1.94Kg



**139.500kr**

### Acer Aspire 5672WLMi-ATI X1600

Core Duo T2300E  
1GB DDR2 533MHz  
120GB SATA diskur  
DVD-RW DL skrifari  
Radeon X1600 128MB  
15.4" WXGA Crystalbrite  
Kortalesari, FW, S-Video  
Bluetooth, IRDA, 1.3MP  
innbyggð myndavél  
Windows XP home  
þyngd 3.0Kg



**155.000kr**

## Fartölvur í miklu úrvali

Við hjá Kísildal bjóðum nú stoltir glæsilegt úrval af fartölvum á hreint stórkostlegum verðum. Við leggjum okkur fram um að þjónusta viðskiptavini okkar og bjóðum faglega ráðgjöf um allt tölvutengt

Öllum tölvum fylgir 2 ára ábyrgð

### Averatec AV4360

Core Duo T2300E  
1GB DDR2  
80GB SATA  
DVD-RW DL  
12.1" WXGA  
FW, S-video  
Win XP home  
þyngd 1.94Kg



**149.500kr**

### Averatec AV1050

Pentium M 733ULV  
512MB DDR minni  
80GB harður diskur  
CD-RW/DVD drif  
FireWire  
Win XP home  
þyngd 1.6Kg



**145.000kr**

### Super Talent USB minnislyklar

Minnislyklar  
í miklu úrvali  
á frábæru verði

1GB: **3.500kr**

2GB: **6.500kr**

4GB: **12.500kr**



### Super Talent Mega Screen

Mp3 spilar, útvarp  
upptökutæki, mynd-  
albúm, videospilar og  
minnisubbur allt í tæki  
sem er á stærð við  
kreditkort!



1GB: **12.900,-**

2GB: **16.900,-**

**Opnunartímar: Virka daga - 10:00-18:00**  
**Laugardaga - 10:00-16:00**

Birt með fyrirvara um  
villur í texta og myndum



## Í grænni lautu

Það er aldeilis tilvalið að nýta þessar síðustu vikur sumarsins til þess að fara með fjölskyldunni í litla lautarferð á einhverjum huggulegum stað. Áður en farið er í lautarferð er auðvitað alveg nauðsynlegt að pakka niður góðu nesti, taka teppi til þess að liggja á og eitthvað að drekka með. Ef börn eru með í för getur lautarferðin verið hin fullkomna fjölskyldustund úti í guðsgrænni náttúrunni.

Lautarferð getur einnig verið mjög rómantísk stund og þá er til-

valið að taka brauð, osta og gott vín til þess að fullkomna ferðina. Síðsumarið er svo fallegur tími enda allur gróður í blóma eftir langt sumar. Ekki þarf að bíða lengur fram á nótt til þess að verða vitni að sólsetri heldur má sjá sólarlagið skarta sínu fegursta vel fyrir miðnætti. Eftir að sólin er sest fer kvöldhúmið að gera vart við sig og fara þá stjörnunar á himninum að sjást aftur. Eftir mánuð verður farið að hausta svo tækifærið til þess að fara í góða lautarferð og njóta veðurblíðunar er núna eða næsta sumar.

Texti: VALGEIR ÖRN RAGNARSSON

Mynd: GETTYIMAGES

| heitt & kalt |

**HEITT**

**LAKKIÐ** er komið aftur, bæði í skóm og fylgihlutum.

**ARTFART-HJÓLIÐ** svífur hátt þessa dagana. Bolirnir eru málið.

**FASTEIGNAVERÐ** er hætt að hækka og leitar niður á við. Gott fyrir kaupendur, slæmt fyrir seljendur.

**ÞJÓÐHÁTÍÐ** með Árna Johnsen í hifandi roki í 30. skiptið.

**BANKARNIR** græða milljarða en hækka samt vextina. Hversu lengi látum við bjóða okkur þetta?

**ÍSKALT**

Gekkt ég yfir sjó og land » Rétti tíminn fyrir fjallgöngur

Ágúst er uppáhaldstími margra til að halda á fjöll. Haustlitirnir láta fyrir á sér bera eftir því sem ofar kemur og því er síðsumarið tilvalinn tími til að upplifa það besta af árstíðaskiptunum. Ekki skemmir fyrir að loftið er tærara en yfir mitt sumarið og mesti mannstraumurinn genginn yfir. Já, ágúst er rétti tíminn til að fara í langa eða stutta fjallgöngu í brakandi blíðu, fylla lungun af fersku fjallaloftinu og syngja svo „Ísland er land þitt“ hástöfum, fullviss um að enginn sjái eða heyri til þín.



Gashitarar og útiarnar »

### Rómantísk síðsumarkvöld

Útiarnar og gashitarar á veröndum og svölum nýtast aldrei betur en á lognværum og rómantískum síðsumarkvöldum. Gróðurinn er yfirleitt mikill og fallegur í gördum á þessum árstíma og yndislegt að sitja úti þegar erill dagsins er að baki og ágústhúmið hefur færst yfir. Arnarnir taka gashiturunum yfirleitt fram í útliti og notalegt er að heyra snarkið í eldinum. Þó er það ylurinn sem miklu skiptir og þar geta gashitararnir haft vinninginn. Númer er eitt er að njóta augnabliksins.

Ljósakrónur »

Glæsilegar og gamaldags

Rómantíkin svífur yfir vötnum nú þegar haustið er rétt handan við hornið. Brátt þarf að kveikja ljós innandyrna í rökkrinu. Íburðarmiklar og rómantískar ljósakrónur eru áberandi um þessar mundir. Þær eru stórar og tignarlegar, með glitrandi kristöllum, ljómandi kertum og alls kyns glingri. Þessi skemmtilega ljósakróna heitir Kristaller og fæst í Ikea.



Haustið nálgast » Fartölvutilboðabryjalæði

Þegar stór hluti þjóðarinnar fer nú bráðum að setjast aftur á skólabekkin eftir langt og gott sumarfrí hefja fartölvutilboðin innreið sína. Helstu tölvuverslanir landsins gera allt sem í þeirra valdi stendur til þess að heilla kaupendur og því er þessi tími árs langbestur til þess að gera góð kaup á þessum markaði.

Best er þó fyrir fólk að flýta sér hægt í þessum efnum enda fartölvur mikil fjárfesting. Gott er því að gefa sér góðan tíma til þess að skoða mismunandi tilboð hjá allri flórinni og passa vel upp á að ekki sé verið að selja einhverjar umframbirgðir af úreltum tölvum.

Samkeppnin er samt hörð á markaðnum og þess vegna keppast verslanirnar við að bjóða upp á sem bestan varning. Þannig að ef maður ætlar á annað borð að kaupa sér eitt stykki fartölvu er tíminn heldur betur núna.





# X – Ceptional Wear Make-up

## Hinn fullkomni farði frá Gosh!

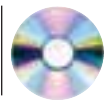


**X- Ceptional**  
farðin gefur  
húðinni  
náttúrulegt útlit.  
Húðin verður  
silki mjúk.

Viðheldur  
eðlilegum  
raka í húðini  
Farðin helst  
lengi á

Inniheldur  
E- vítamín  
UV Filter  
Ilmefnalaus





## brennslan mín ...

Berglind Häsler söngkona Skakkamanage

## Lögin sem stóðu upp úr

Berglind Häsler er meðlimur sveitarinnar Skakkamanage en fyrsta breiðskífa sveitarinnar kemur út eftir um þrjár vikur. Full af eldmóði var Berglind því alveg til í að setja saman brennslu sem að þessu sinni er frekar ferðaleg. „Við hjónin fórum í ferðalag um landið í tíu daga og tókum með okkur fullt af geisladiskum og þetta voru lögin sem skyldu eitthvað eftir sig,“ útskýrir Berglind sem segir að lögin séu einnig flest öll gamlir og góðir vinir. Aðspurð hvort hún hefði ekki viljað vera lúmsk og smella lagi með Skakkamanage í brennslu svarar Berglind því neitandi. „Það hefði ekki verið neitt sérstaklega lúmskt.“

<b>LAG 1</b>	<b>Animal Collective- Kids on Holiday.</b> Brunað út í óvissuna með tjaldið í skottinu og landakortíð í fanginu. Loksins komin í frí.
<b>LAG 2</b>	<b>Low - California.</b> Lag sem ég ætla að blasta í ellinni á Hvammstanga.
<b>LAG 3</b>	<b>FmBelfast - Tropical.</b> Komum keyrandi niður hlíðina að Seyðisfirði, börn buslandi í sjónum, útlendingar streymdu út úr Norrænu, við syngjandi þetta lag – stórkostlegt.
<b>LAG 4</b>	<b>Hudson Wayne - Tigerman.</b> Gott lag í þöku og súld á Austfjörðum. Það verður allt falllegt.
<b>LAG 5</b>	<b>Gostigital – In Cod We Trust.</b> Rúnturinn á Akureyri, allar rúður niður, allt í botn – mikið vorum við svöl.
<b>LAG 6</b>	<b>Jeff Who? - Barfly.</b> Nýbúin að tjalda í Vaglaskógi. Opnaði einn kaldan og útvarpið í leiðinni, heyrði þennan slagara og mikið langaði mig á ball með þeim.
<b>LAG 7</b>	<b>Mongoose ft. Mr. Silla - Ten Foot Bear.</b> Heyrðum þetta í útvarpinu einhvers staðar á Norðurlandi. Stoppuðum bílinn áður en loftnetskilyrði rofnaðu. Glæsilegt dúó.
<b>LAG 8</b>	<b>The Bag of Joes - Sappa oj.</b> Mjög skemmtilegt lag sem gott var að dilla sér við á leið á Ögurball í Ísafjarðardjúpi.
<b>LAG 9</b>	<b>Tom Waits - Tango till they're sore.</b> Að hlusta á herra Waits á ferðalagi er á við að taka upp húkkara sem segir skemmtilegar sögur frá framandi heimum.
<b>LAG 10</b>	<b>Bright Eyes - Road to Joy.</b> Reykjavíkin blasir við. Fríð er á enda. Útvarpið dettur inn og færir þreyttum ferðalöngum fréttir af stríðsbrólti Ísraelsmanna. Ég yti aftur á play.

HEIMAVÖRN SECURITAS



## » birta mælir með ...

... „TAKE AWAY“-BAKKA Á ÓSUSHI Ósushi í Lúðhúsinu býður ekki bara upp á ódýrasta sushi landsins heldur einnig það lang besta. Fyrir þá sem nenna ekki að setjast niður við færbandið er „Take away“-bakki Ósushi einhver albesti skyndibiti sem hægt er að velja sér. Í bakkanum eru átta veglegir bitar og auk þeirra fylgja allir nauðsynlegir aukahlutir með: wasabi, engifer, soja og þrjónar. Kjörið þegar maður nennir ekki að elda en er samt ekki alveg til í sveittan hamburgara.



... **PLÖTUNNI AEROPUERTO MEÐ TODOSANTOS** Beint frá strætum Caracas, höfuðborgar Venesúela, kemur hin eiturferska Todosantos.



Skemmtilegar elektrópælingar með oft gítardrífnum lögum sem eru byggð upp á fallegum melódíum. Inni í plötuumslaginu eru líka einfaldar leiðbeiningar fyrir þá sem ekki kunna að hnýta bindishnútt. Farið á heimasíðuna [www.elcarterovaliente.net](http://www.elcarterovaliente.net) en þar er hægt að hláða niður lögum og panta plötuna.

... **SÝNINGUNNI AKVARELLASÍREYKJAVÍK** sem stendur yfir í Listasafni ASÍ. Á sýningunni eru vatnslitamyndir eftir listamennina Daða Guðbjörnsson, Eirík Smith, Hafstein Austmann, Kristínur Þorkelsdóttur og Svavar Guðnason sem öll eiga það sameiginlegt að hafa fengist við vatnslitamálun um áratuga skeið. Sýningin stendur til 13. ágúst og því fer hver að verða síðastur. Safnið er opið alla daga nema mánudaga frá kl. 13 -17 og aðgangur er ókeypis.



## Minnis armband

**NÝTT**

USB minnislykill er hlutur sem allir þurfa að eiga. Þessir lykklar eru hins vegar oftast þínulitlir og þar af leiðandi gjarnir á að týnast. Það nýjasta frá hönnunarparinu Katrínur Pétursdóttur Young og Michael Young er minnislykill sem er hannaður sem armband. Lyklinum er einfaldlega smeltt á úlnliðinn og meðan hann situr þar er harla ólíklegt að eigandinn týni honum og glati þar með þeim gögnum sem hann geymir.

Michael og Katrín hafa vakið verðskuldaða athygli fyrir hönnun sína undanfarin ár og með sanni má segja að Katrín sé einn fremsti hönnuður Íslendinga í dag. Það er Michael sem hannar armbandið sjálft en Katrín hannar myndirnar sem prýða þau. Minnis armböndin fást í lífsstílsversluninni Piknikk.



# Tilboðsdagar

## 10-30% afsláttur



### Rafstillanleg rúm

Frábær rafstillanleg rúm frá Recor í Belgíu.  
Stærðir: 80x200, 90x200, 90x210, 100x210.  
Verð frá kr. 92.800.- pr rúm með 7 svæða dýnu.



Langholtsvegí 111,104 Rvk. Sími 568 7900 • Opíð virka daga 11-18 • laugardaga 11-14.

» Gleðigangan mikla er hápunktur Hinsegin daganna. Á morgun, 12. ágúst, verður gangan farin í sjötta sinn í Reykjavík og búist er við fimmtíu þúsund manns í miðbænum. Lagt verður af stað frá Hlemmi klukkan 14.00 og svo endar gangan á Lækjargötu þar sem Hinsegin hátíðin hefst klukkan 15.15. Katrín Jónsdóttir sinnir því ábyrgðarmikla hlutverki að vera göngustjóri Gleðigöngunnar og hefur hún gegnt því starfi síðastliðin fjögur ár.

Víðtal: ERLA BJÖRG GUNNARSDÓTTIR  
Mynd: HEIÐA



## Ólýsanleg stemning og einlæg gleði

### HVAÐ GERIR GÖNGUSTJÓRI GLEÐIGÖNGUNNAR?

Starfið felst aðallega í undirbúningi og skipulagi fyrir gönguna. Ég tek á móti umsóknum frá þeim sem hafa áhuga á að taka þátt, held utan um hópana og raða þeim upp í gönguna. Þar að auki kem ég að öryggismálunum og passa að allt gangi vel fyrir sig.

### FYLGIR MIKIÐ STRESS UNDIRBÚNINGNUM?

Já, stressið stígmagnast eftir því sem nær dregur. Síðustu dagana er maður á þeytingi út um allt að redda hinu og þessu á síðustu stundu. Svo ef eitthvað klikkar eða breytist þá getur stressið orðið svolítið mikið.

### HVERJIR TAKA ÞÁTT Í GÖNGUNNI?

Það eru samkynhneigðir, tvíkynhneigðir, kynskiptingar og aðstandendur þeirra. Þetta árið munu til dæmis börn samkynhneigðra vera með pall í fyrsta skipti. Það eru jafnt hópar, félagasamtök og einstaklingar sem taka þátt. Svo fáum við alls kyns umsóknir sem ekki komast í gegn. Til dæmis frá steggjáhópum sem finnst voða fyndið

að láta stegginn upp á pall klæddan í kjól. En þetta er ekki vettvangur fyrir svoleiðis. Aftur á móti geta allir sem vilja sýna stuðning og gleðjast með okkur gengið með eða fagnað gönguhópunum meðfram Laugaveginum.

### ER EITTHVAÐ SEM ER EFTIRMINNILEGAST FRÁ GÖNGUNNI SÍÐUSTU ÁRIN?

Já, fyrsta árið sem ég sá um gönguna byrjaði að hellirigna þegar gangan fór af stað og það rigndi sem aldrei fyrr. Blöðurnar komust ekki á loft fyrir regninu og allir urðu holdvotir. En þetta eyðilagði samt ekkert stemninguna þótt þetta hafi valdið þínu kvíða hjá mér. Það hefur ekkert óhapp komið upp í göngunni eða leiðindaatvik enda reynum við að koma í veg fyrir slíkt með góðri skipulagningu.

### HVERNIG ER SVO TILFINNINGIN PEGAR GANGAN FER AF STAÐ?

Hún er alveg æðisleg því að gleðin skín úr hverju andliti og stemningin er engu lík.



# Gefðu þér tíma í Flugstöð Leifs Eiríkssonar

**Ókeypis sætaferðir  
frá BSÍ kl. 4.30 í boði  
Flugstöðvar Leifs Eiríkssonar**

**Innritun hefst kl. 5.00 eða 2 tímum fyrir brottför**  
Tilboðið gildir til **31. ágúst 2006**

## **Góðir farþegar**

Við minnum á að framkvæmdir standa yfir  
í Flugstöð Leifs Eiríkssonar og hvetjum því  
farþega til að gefa sér góðan tíma fyrir  
flug.

**Njótið ferðarinnar,  
mætið tímanlega**

**Finnið rúturnar með okkar merki**  
Farþegar eru vinsamlegast beðnir  
um að sýna farseðil



# Ekki markmið of háleitt

Alma Dröfn Geirdal og Edda Ýrr Einarsdóttir komu saman í apríl á síðasta ári og stofnuðu Forma, samtök gegn átröskunarsjúkdómum á Íslandi. Sjálfar tala þær um sig sem pínulitlar konur með háleit markmið en samtökin hafa unnið mikið starf í baráttunni gegn átröskunarsjúkdómum. Þrátt fyrir ungan aldur samtakanna og forsvarsmanna þeirra hafa Formastelpurnar náð miklum árangri á skömmum tíma.

Alma, 26 ára tveggja barna móðir, og Edda, 23 ára sálfræðinemi, hófu baráttuna gegn átröskunarsjúkdómum með drifkraftinn og eljuna eina að vopni fyrir rúmu ári síðan.

„Við erum búnar að eyða fyrsta árinu okkar í að spyrja spurninga og opna umræðuna og núna erum við tilbúnar að láta til okkar taka. Við erum komnar með spjótin á loft og við erum komnar til að vera,“ segir Alma. „Við höfum unnið hart að því að skapa okkur nafn. Við höfum fengið mikla viðurkenningu á okkar starfi á þessu eina ári sem endurspeglast í fjölmörgum fundum með ráðherrum, öllum þeim fjölda fólks sem hefur leitað til okkar, ýmsum styrkjum og Samfélagsverðlaunum Fréttablaðsins. Okkur datt aldrei í hug að við myndum áorka þessu öllu á einu ári.“

Einn af liðum í starfsemi Forma er að fræða börn og fullorðna um átröskunarsjúkdóma ásamt því að berjast gegn fordómum og stöðluðum ímyndum um fegurð og líkamslögun.

„Maður er alltaf að berjast gegn því að vera maður sjálfur. Míg langaði alltaf að vera 170 sentimetrar á hæð en ég er bara 157,“ segir Alma og hlær. „Ég sá um að halda fyrirlestra fyrir allan fyrsta bekkinn í MA, sem var mjög skemmtilegt. Krakkar á þessum aldri fá svo oft hræðsluáróður og margir forvarnarfyrirlestrar hafa þau áhrif á að þau hlusta ekki. Þannig að ég reyndi að nálgast þau á þeirra forsendum, settist bara upp á borð og spjallaði við þau á þeirra forsendum og fékk rosalega góð viðbrögð. Krakkarnir fengu að tjá sig frjálst og á köflum var sláandi að heyra hversu veruleikafirrt samfélagið er orðið gagnvart útlitsstöðlum. Við ætlum að halda þessum fyrirlestrum áfram að ósk skólans,“ segir Alma.

Stelpurnar héldu einnig fyrirlestra í skólum á höfuðborgarsvæðinu og voru beðnar um að halda fyrirlestra í skólum á Austurlandi. „Ástæðan fyrir för okkar þangað var að tilfelli

átröskunar höfðu komið þar upp hjá stelpum niður í tíu ára aldur,“ segir Edda. „Þar héldum við fyrirlestra fyrir börn og foreldra og ræddum við börn niður í tíu ára aldur um líkamann og sjálfsmyndina.“

## ERUM FRÁBÆR EINS OG VIÐ ERUM

„Fólk er farið að gera sér betur grein fyrir hversu alvarlegur sjúkdómur átröskun er,“ segir Alma og Edda gagnrýnir þá hæðni sem oft einkennir umræðu um sveltisjúkdóma og ofát. „Það virðist enn talið í lagi að gera grín og gagnrýna átröskunarsjúklinga en hæðnin getur ýtt enn frekar undir sjálfseyðingu þeirra sem eru veikir. Til dæmis hefur fjölmiðlaumfjöllun um átraskanir hjakkað svoltið í sama farinu,“ segir Edda. „Það er mikið rætt um einkenni og fylgikvilla sjúkdómsins en það er ekki rætt um hvað veldur átröskun. Fjölmiðlar bera vissulega ábyrgð líka. Umfjöllun um horaðar stelpur, kílóaupptalning og fyrrum sjúklingar að segja frá aðferðum sínum í viðtölum, allt þetta getur haft rosalega neikvæð áhrif á stelpur sem eru komnar á vissst stig í sjúkdómnum. Margar hugrakkar konur hafa komið fram og sagt sína sögu í fjölmiðlum, sem er gott að því leyti að það hjálpar til við að opna umræðuna og veita fólki innsýn inn í þennan heim. En öll umfjöllun þarf að vera markviss og sumu er hreinn óþarfi að segja frá.“

„Þyngd er enginn mælikvarði á þennan sjúkdóm,“ segir Alma. „Upptalning á þyngdar-tölum er hvatning fyrir veikan hug. Upptalning á einkennum anorexiu er upptalning á markmiðum sem sjúklingurinn vill ná.“

„En auðvitað er ekki hægt að skella skuldinni á fjölmiðlana eina saman,“ bætir Edda við. „Samfélagið er búið að samþykkja þessar ímyndir. Við skoðum blöð og tímarit, berum okkur saman við glamúrstjörnur sem í þeim eru. Ræðum um megranir og ræktina. Þetta

er normið í dag. En þetta norm gefur ungu fólki ranghugmyndir um sjálft sig. Við erum að reyna að koma ákveðnum hugmyndum út í samfélagið um að fólk eigi að elska líkama sinn og virða, að útlit skipti ekki máli, að hamingjan komi innan frá. Við erum að reyna að ná til ungs fólks sem er að mótast svo það viti að það sé frábært eins og það er í stað þess að fella sjálf sig undir staðlaðar ímyndir um fegurð og árángur.“

## FORMA HEIMILIÐ Á KLAPPARSTÍG

Nýlega fagnaði Forma þeim stóra áfanga að opna ráðgjafarsetur að Klapparstíg.

„Við erum komnar með hjartað í starfseminu okkar með opnun ráðgjafarsetursins, sem er okkar aðsetur og heimili,“ segir Alma. „Ráðgjafarsetrið er opið öllum. Fyrir okkur eru engar spurningar eða áhyggjur fáránlegar, allir þekkja einhvern sem glímur við átröskun og það mega allir leita til okkar á Klapparstíginn, sama hversu stórt eða lítið erindið er.“

Edda bendir á að ráðgjafarsetrið sé ekki eingöngu ætlað þeim sem þjást af átröskun heldur einnig aðstandendum, fagaðilum og forvitnum af götunni.

„Aðstandendur þurfa að vita að þeir eru ekki að brjóta á einstaklingnum þótt þeir leiti sér hjálpar,“ segir Edda. „Aðstandendur eiga það til að sitja á sér og þora ekki en það er skylda þeirra að leita sér stuðnings. Þannig geta aðstandendur stutt ástvini sína þegar sjúkdómurinn er loks viðurkenndur. Við viljum ná til foreldra, róa þá niður, veita þeim styrk og stuðning. Styrkja foreldrana til að þeir geti staðið með börnunum sínum. Við bjóðum aðstandendum að koma til í okkar í viðtal þar sem farið er yfir hegðun einstaklingsins og gefum ráð um hvernig má nálgast viðkomandi,“ segir Edda.

*„Við vitum vel að við erum hvorki englar né bjargvættir. Við höfum engan yfirnáttúrulegan mátt til að lækna þessa einstaklinga. En við gerum það sem við getum.“*



„Við erum komnar með hjartað í starfsemina okkar með opnun ráðgjafarsetursins, sem er okkar aðsetur og heimili.“



#### HIÐ SANNA STARF FORMA

Ein hlið á starfsemi Forma er að veita sjúklingum hjálp í veikindum sínum. Sú hlið starfsins er sú erfiðasta að mati Ölmú og Eddu enda skilur oft lítið á milli lífs og dauða.

„Það hefur einu sinni komið fyrir að við þurftum að taka stjórnina í okkar hendur,“ segir Edda og heyrir má á rödd hennar að tilfellið var alvarlegt. „Stúlka ein var orðin það veik að hún var við dauðans dyr. Foreldrar hennar höfðu gefist upp, þau voru bara búin að gera ráð fyrir að hún myndi deyja. Þegar við heyrðum það tókum við málin í okkar hendur. Við eyddum heilli viku á heimili þessarar stúlku, þjuggum hana undir að fara inn á geðdeild, fylgdum henni svo þangað og sátum þar með henni og veittum stuðning. Eftir að hafa setið með svona veikan sjúkling getur maður auðveldlega brotnað niður. En maður veit hvenær maður þarf að vera sterkur og hvenær maður má sleppa öllum tilfinningum lausum,“ segir Edda.

„Þegar þessi stúlka var komin úr hættu hittumst við allar og gátum ekki annað en grátið enda mátti litlu muna,“ segir Alma. „Auðvitað reyna svona aðstæður rosalega á, þetta er erfitt, en með tímanum hefur maður náð að byggja upp þol. Við gerum okkur samt grein fyrir því að einn daginn kemur að því að saga svipuð þessari sem sögð var hér mun enda með dauðsfalli.“

„Við vitum vel að við erum hvorki englar né bjargvættir,“ segir Edda. „Við höfum engan yfirnáttúrulegan mátt til að lækna þessa einstaklinga. En við gerum það sem við getum.“

#### ÍMYND 2006

Fram undan er mikil vinna og greinilegt að stelpurnar eru í miklum ham. Hinn 23. september verður ráðstefnan Ímynd 2006 haldin og stelpurnar halda áfram að berjast fyrir opnun meðferðarheimilis á Íslandi.

„Fyrir ári síðan ákváðum við Edda að stofna samtök og nokkrum mánuðum seinna héldum við ráðstefnu undir heitinu Ímynd 2005,“ segir Alma og brosir spök. „Svo hófst ráðstefnan og þar stóðum við, tvær þínulitlar konur, með fullan sal af fólki sem vildi hlýða á okkur. Ári eldri erum við aðeins fróðari um ráðstefnuhöld og Ímynd 2006, sem verður haldin 23. september, verður með aðeins öðruvísi sniði.“

„Ráðstefnan skiptist niður þar sem faglegir fyrirlestrar verða haldnir um morguninn og dagskrá miðuð fyrir almenning verður eftir hádegi,“ segir Edda. „Þá munu koma fram nokkrir af stærri tónlistarmönnum landsins, leikarar lesa upp úr dagbókum átröskunarsjúklinga, flutt verða erindi, myndbrot og annað. Um kvöldið verða svo haldnir styrktartónleikar á NASA. Auðvitað er ráðstefnan opin fyrir alla sem vilja koma og fræðast um þessi málefni.“

„Á ráðstefnunni munu tvær sænskar konur halda fyrirlestra fyrir fagfólk,“ segir Alma. „Þetta eru reyndar konur í þessum málum og þess virði að hlýða á hvort sem það er fagfólk, aðstandendur eða aðrir. Önnur þeirra, Madeleine Masterton, hefur unnið að þessum málum í átján ár og rekur sautján meðferðarheimili fyrir átröskunarsjúklinga í Svíþjóð ásamt stórum samtökum. Hennar samstarfskona heitir Gisela

van der Ster og er virtur næringarfræðingur. Þessar konur eru ákveðnir lærimeistarar fyrir okkur og hreinasta gullnáma þegar lítið er til reynslu þeirra og menntunar á þessu sviði.“

#### EKKERT MARKMIÐ OF HÁLEITT

„Ég var í Svíþjóð núna í sumar og vann með Madeleine Masterton að því hvernig við getum komið upp meðferðaheimili hér á Íslandi,“ segir Alma. „Við höfum frá byrjun unnið að þessu og höfum meðal annars verið í samstarfi við nemandur í Háskólanum í Reykjavík sem koma með ákveðnar hugmyndir og eru að búa til mólur að fyrirtæki. Þannig að það eru til mólur af þessu og við þurfum bara að setja þetta í gang,“ segir Alma og Edda kinkar áköf kalli. „Okkur vantar bara peninga, hús og samstarf við opinbera aðila,“ telur Edda á fingrum sér eins og ekkert sé enda hafa þessar stúlkur áður staðið frammi fyrir því að hafa ekkert í höndunum í baráttunni fyrir markmiðum sínum. „Við ætlum að gera þetta innan tveggja ára,“ segir Alma. „Við vitum að við getum gert þetta.“

„Erfiðasti hjallinn er búinn,“ bætir Edda við. „Þegar við lendum á einhverri hindrun hugsum við alltaf um hvert við höfum náð í dag og hvar við vorum þegar við byrjuðum. Í raun er ekkert markmið of háleitt fyrir okkur. Á þessu eina ári höfum við oft verið spurðar hvort við ætlum ekki bara að gefast upp þegar erfiðlega hefur gengið,“ segir Edda og Alma hristir höfuðið. „Ég fer ekki í gröfina fyrr en ákveðnum hlutum hefur verið breytt,“ segir Alma. „Og það er fátt sem getur stöðvað okkur úr þessu.“



# Okkar lands- frægu skóladaðar eru hafnir! 8.-17. ágúst

Buxur + peysa, jakki, bolur eða skyrtta  
að eigin vali **kr. 9.990.**

Unglingastærðir  
**kr. 6.990.**

Bolur að eigin  
vali fylgir með  
öllum sund og  
stuttbuxum. **20 %  
afsláttur** af öllum  
skóm á skóladögum!



**BRIM**

# Hin mörgu andlit Forma

Bak við Forma samtökin stendur hópur fólks á öllum aldri með ólíka sögu þar sem allir vinna að sama markmiði. Baráttuandinn innan samtakanna er öflugur og hvort sem það eru aðstandendur, forsvarsmenn, ráðgjafar eða sjúklingar leggjast allir á eitt við að berjast gegn eyðileggingu átröskunar-sjúkdóma.

## Þóra Jónasdóttir

### FORELDRAR VERÐA AÐ VERA VAKANDI

„Dóttir mín er 23 ára og hefur þjáðst af búlimíu í tíu ár,“ segir Þóra. „Þetta er einn sá skelfilegasti og hræðilegasti sjúkdómur sem ég hef komist í kynni við. Og það er barnið mitt sem þjáist af þessum skelfilega sjúkdómi. Sjúkdómurinn er bæði hræðilegur fyrir þá sem ganga í gegnum hann og skelfilegur, þar sem úrræðin við honum eru lítil sem engin. Ég reyndi að leita aðstoðar en hjálpin sem þarf að vera til staðar er ekki til staðar.“

Þóra komst fyrst í kynni við Forma samtökin þegar hún sótti ráðstefnuna Ímynd 2005. „Sú ráðstefna var hreint mögnuð og ég er búin að hlakka til næstu ráðstefnu í allt sumar.“

Eftir ráðstefnuna sótti Þóra aðstandendafundi hjá Forma og hittir nú Ölmú reglulega nokkrum sinnum í mánuði. „Við hittumst bara til að spjalla. Þangað sæki ég mína orku og stuðning þá daga sem mér finnst ég ekki geta meir. Forma hefur hjálpað mér að hjálpa dóttur minni. Í raun hafa Alma og Edda verið þær einu sem hafa veitt mér þann stuðning sem heilbrigðiskerfið ætti að veita mér. Í kjölfar funda minna með Forma finnst mér ég vera opnari með þetta, ég fel þetta ekki lengur og ræði við dóttur mína á þeim grundvelli að hún þjáist af sjúkdómi. Hún er með sjúkdóm og þetta er ekki lífsstíll.“

Þóra hvetur foreldra til þess að grípa í taumana strax, hafi þeir grun um að börn þeirra þjáist af átröskun. „Ég vildi að ég hefði gert mér betur grein fyrir þessu fyrir tíu

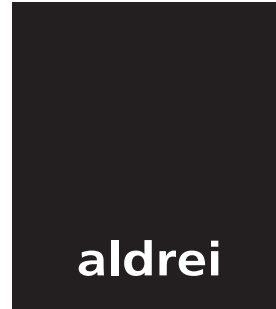
árum. Ég get velt mér upp úr því endalaust. Ég er sífellt að spóla til baka í huganum og velta því fyrir mér hvort ég hefði getað breytt einhverju. Foreldrar verða að vera vakandi.“ Þóra segist hissa og uggandi yfir því hversu



„Þetta er einn sá skelfilegasti og hræðilegasti sjúkdómur sem ég hef komist í kynni við. Og það er barnið mitt sem þjáist af þessum skelfilega sjúkdómi.“

lítil vakning hefur verið í samfélaginu gagnvart átröskunarsjúkdómum. „Þetta er hulin umræða og ég held það sé vegna þess að við hræðumst þennan sjúkdóm. Við höfum fordóma gagnvart þessum sjúkdómi. Og ég hef á tilfinningunni að heilbrigðiskerfið ráði hvorki við hann né kunni með hann að fara. Fólk verður að opna augun fyrir hversu grafalvarlegur þessi sjúkdómur er. Hann leynist alls staðar og er í öllum fjölskyldum. Þetta er ekki unglingsjúkdómur. Fólk á öllum aldri fær þennan sjúkdóm, stelpur, strákar, konur og menn, meira að segja eru lítil börn byrjuð að fá þennan sjúkdóm. Allir geta veikst af átröskun.“

Þóra er í þeim erfiðu sporum sem fylgir því að vera aðstandandi átröskunarsjúklings. Hún segir erftit að fá hjálp fyrir sjúklinga og oft vera stutt í vonleysið. „Maður spyr sig í sífellu hvað maður eigi að gera og hvert maður eigi að leita. Alls staðar gengur maður á vegg. Og mér finnst dapurlagt að heilbrigðiskerfið skuli ekki nýta sér betur þann kraft sem Forma samtökin búa yfir. Alma og Edda leggja allt í þessa vinnu og mér finnst krafturinn sem þær búa yfir vera óraunverulegur á köflum. Yfirvöld verða að koma meira til móts í átt að góðu samstarfi. Alma og Edda gera eins og þær geta og vilja allt gera en þær ganga víða á vegg og maður veltir fyrir sér hvað þær halda þetta út lengi,“ segir Þóra og ítrekar hversu mikilvægt það er að halda úti samtökum eins og Forma. „En ég veit að þær ætla sér að ná markmiðum sínum og það skal takast hjá þeim.“



# Þrjár af hverjum fjórum lesa Birtu

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

**Hvar birtist auglýsingin þín?**



Mest lesna tímarit landsins

## Helena Hylðahl

### VILJUM VERA LJÓSIÐ Í MYRKRINU

Helena Hylðahl hefur sótt fundi hjá Forma frá stofnun samtakanna. Núna starfar hún sem ráðgjafi þar á bæ og þrátt fyrir að vera aðeins átján ára gömul býr hún yfir mikilli reynslu af átröskunarsjúkdómum.

„Mér datt aldrei í hug að ég myndi veikjast af átröskunarsjúkdómi,“ segir Helena. „Andrea tvíburasystir mín veiktist af lystarstoli þegar við vorum í níunda bekk en þá var ég heilbrigð og hafði miklar áhyggjur af systur minni. Mér fannst þetta svo fjaránlegt og skildi ekki af hverju hún bara borðaði ekki. Ári síðar var ég sjálf orðin veik af lystarstoli. Á endanum var ég orðin það veik að foreldrar mínir þurftu að hugsa um mig eins og ungabarn. Ég gat ekki einu sinni haldið uppi samræðum því það tók svo á.“

Helena fór með systur sinni á fyrsta fundinn sem var haldinn hjá Forma fyrir rúmu ári síðan. Helena hefur staðið sig vel í sínum bata en tvíburasystir hennar berst enn við fylgifiska sjúkdómsins. „Í mínum bata fékk ég mikla hjálp bæði frá Guðrún Bryndísi lækni á BUGL, systur minni og frá Forma. Ég fór á reglulega fundi með Ölmú og Eddu og með þeim vann ég mig í gegnum nokkur stig í átt að bata. Við gerðum verkefni sem miðast að sjálfsskoðun og unnum í því að efla sjálfstraustið. Öll þessi vinna hjálpaði mér mikið og jafnt og þétt fór þyngdin upp á við,“ segir

Helena. „Ég er mjög örugg í mínum bata. Ég trúði því aldrei að það gæti gerst, var sannfærð um að þessi sjúkdómur væri eitthvað sem yrði alltaf hluti af mér. Ég hélt alltaf að þegar ég myndi byrja að borða aftur, færi þyngdin upp en ég myndi enn hafa þessar neikvæðu og hræðilegu hugsanir og sömu áhyggjurnar sem fylgja átröskun. En það er ekki þannig. Núna sé ég lífið í allt öðru ljósi. Ég nýt þess að borða og það eru engar hugsanir sem ásækja mig.“

Fljótlega eftir að Helena komst á bataveg fór hún að starfa sem ráðgjafi á vegum Forma. „Það er svo mikilvægt að halda úti starfsemi eins og Forma samtökinn gera. Þessum sjúkdómi fylgir svo sérstakur og einangraður hugarheimur og það er erfið að fá hjálp af götunni. Hjá Forma liggur ákveðinn skilningur á því sem fólk með átröskunarsjúkdóma upplifir en þann skilning er erfið að fá frá þeim sem ekki þekkja til. Vonleysið sem fylgir þessum sjúkdómi er yfirstíganlegt og það er gott að heyra það frá einhverjum sem gengið hefur í gegnum þetta. Við viljum sýna þeim sem þjást af þessum sjúkdómi ljósið í myrkrinu. Við viljum koma þeim skilaboðum áleiðis til aðstandenda og veikra að þessu ástandi er hægt að breyta, það er hægt að komast út úr víthringnum.“

Helena stundar nú nám í Kvennaskólanum á félagsfræðibraut. „Minn draumur er að vinna í framtíð-



„Ég hélt alltaf að þegar ég myndi byrja að borða aftur, færi þyngdin upp en ég myndi enn hafa þessar hræðilegu hugsanir sem fylgja átröskun. En það er ekki þannig.“

inni með stelpum og strákuum sem þjást af átröskun. Mig langar í sálfræði, jafnvel barna og unglinga-geðlækningar eða félagsráðgjöf. Mér finnst þetta ofsalega gott starf að vinna, bæði fyrir sjálfa mig og líka að fá tækifæri til að hjálpa öðrum að komast á beinu brautina.“

## Helena Sirrý Pétursdóttir

### HLAKKAÐI ALLTAF TIL AÐ HITTA FORMASTELPURNAR

„Ég var veik í um tvö ár og var orðin virkilega langt leidd. Botninn hjá mér var þegar ég var lögð inn á sjúkrahús og fékk fleiri en eitt hjartastopp sama daginn. En það stoppaði mig samt ekki. Ég hélt áfram í mínu fari allt þar til líkaminn gafst upp,“ segir Helena Sirrý Pétursdóttir sem var um tíma vart hugað líf eftir langvarandi veikindi af átröskunarsjúkdómi.

Helena Sirrý komst í kynni við Forma samtökinn í sínum veikindum og segir stuðning þeirra hafa verið ómetanlegan. „Nú er ég búin að vera á batavegi í tæpa fjóra mánuði og það á ég bæði fjölskyldunni minni og Forma samtökunum að þakka. Hefði þeirra ekki notið við þá hefði ég aldrei komist í gegnum þetta. Fjölskylda mín sótti aðstandendanámskeið hjá Forma sem hjálpaði henni að hjálpa mér.“

Helena segir skipta miklu máli að halda úti ráðgjafasetri fyrir átröskunarsjúklinga líkt og Forma gerir. „Það eru svo margir sem loka á að þeir þjáist af þessum sjúkdómi, ég gerði það sjálf. En það sem skiptir mestu máli til að ná bata er að



„Ég veit af eigin raun að það að losna við átröskun er eitt það erfiðasta sem hægt er að gera.“

tala um ástand sitt og það getur maður gert í því umhverfi sem Forma hefur skapað. Maður bara hringir eða fer, maður þarf ekki að panta tíma eða bíða eftir viðtali,“ segir Helena Sirrý sem kynnst hefur af eigin raun neikvæðum hliðum á heilbrigðiskerfinu. „Þegar ég var í sem mestri vanlíðan í mínum veikindum þá hlakkaði ég samt alltaf til að hitta stelpurnar í Forma. Þar hafði ég alltaf einhverntíða tala við sem skildi mig og hafði gengið í gegnum þetta líka.“

Helena Sirrý vinnur nú að því að byggja líf sitt upp aftur en vegna veikinda sinna þurfti hún að hætta í skóla og á vinnu markaðinum. „Ég stefni á að læra fatahönnun og er að prófa mig áfram í vinnu,“ segir Helena Sirrý. „Mig langar einnig að verða ráðgjafi hjá Forma og er að vinna að því núna. Mig langar að hjálpa öðrum að komast í gegnum þetta enda veit ég af eigin raun að það að losna við átröskun er eitt það erfiðasta sem hægt er að gera. Það er ekkert líf að ganga í gegnum þennan sjúkdóm. Ég óska engum þess að lenda í klóm hans.“

Nº7

Allt sem  
þarf fyrir  
náttúrulega  
förðun



Radiant glow verðlauna hyljari



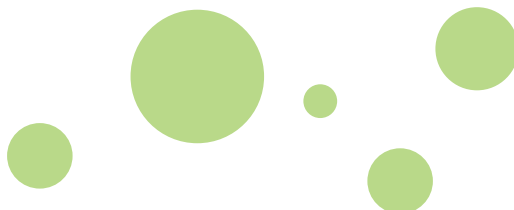
Fæst í;  
Hagkaup Smáralind  
Betri apótekum  
BM Austurhrauni



## TRIVENTO: *Hagstæðir vindar fyrir neytendur*

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

Trivento, staðsett í Mendoza-héraði, er einn helsti útflytjandi vína Argentínu undir eigin nafni og eitt vinsælasta argentíska vínið hérlendis. Vénekrurnar eru orðnar 565 hektarar og þrúgunar eru þær sem hafa reynt best í Argentínu, fyrir utan alþjóðlegu þrúgunar (cabernet sauvignon, merlot, shiraz, chardonnay) sem þrífast mjög vel á Mendoza-svæðinu. Þar eru í sviðsljósinu malbec, bonarda, torrantes, chenin, viognier, sangiovese og fleiri. Fjölbreytnin eins mikil og hægt er að hugsa sér og vingerðin hjá Trivento nær því besta úr þrúgunum. Hér á landi fást fjölmörg vín frá Trivento bæði í flöskum og í kössum.



Sex mismunandi vín frá Trivento sem kosta aðeins 990 kr. fást í vínbúðunum. Þetta eru rauðvín úr þrúgunum bonarda og syrah auk blöndu úr cabernet og merlot. Hvítvínin eru hreint chardonnay vín auk vína þar sem annars vegar chenin og hinsvegar torrantes hefur verið blandað við chardonnay.

*Verð í Vínbúðum 990 kr.*





Trivento Chardonnay Chenin er mjög aðlaðandi með afar góðu eftirbragði. Ljósitrónugult, þurr, ferskt og milt vín með suðrænan ávöxt þar sem greina má sítrus, blóma- og hnetutóna.

Verð í Vínbúðum 3.190 kr.



Trivento Shiraz Malbec er óvenjuleg blanda en hefur bestu einkenni frá þessum tveimur gæðaprúgum. Kirsuberjarautt, með góða fylling, þurr og mjúkt með sætkenndum krydduðum berja-, lyng-, og jarðarberjakeim. Fágað vín af bestu gerð og á mjög góðu verði.

Verð í Vínbúðum 3.190 kr.



# Gamaldags djöflaterta

Það er staðreynd að flestum þykir hún góð en fæstir eiga góða uppskrift að henni. Gamaldags djöflaterta er nefnilega til í hugum margra sem bernskuminning og hafa þeir hinir sömu ekki fengið eins góða köku til að borða með ískaldri mjólk.

Uppskriftina að súkkulaðibotnum sem hér er gefin upp hef ég notað ótrúlega mikið. Hún er fljótleg og þægileg og henta botnarnir með margs konar kremi, þó sérstaklega djöflatertukreminu góða. Uppskriftin af botnunum er upphaflega frá mágkonu móður minnar og gengur alltaf undir nafninu „Lárúsúkkulaðikaka“ þegar uppskriftinni er flett upp. Djöflatertukremið á sér langa sögu. Tengdamóðir mín bakaði alltaf djöflatertu á árum áður sem börnin hennar minnst og þá sérstaklega fyrir kremið. Ekki fyrir löngu síðan gróf hún uppskriftina upp og viti menn; kakan hefur verið á borðum síðan. Nú er komið að því að miðla henni til fleiri djöflatertudýrkenda.

## Súkkulaðibotn

3½ dl sykur  
3 egg  
225 g smjör, brætt og kælt  
6 dl hveiti  
1½ tsk lyftiduft  
1½ tsk natron  
½ dl púðursykur  
1½ dl kakó  
1 tsk. salt  
1 tsk. vanilludropar  
3 dl mjólk  
¾ dl volgt vatn

Hrærið saman sykur, egg og smjör þar til létt og ljóst. Bætið þurrrefnum saman við og lóks vökva. Hrærið allt vel saman þar til úr verður mjúkt og kekkjalaust deig. Uppskriftin er frekar stór og úr verða tveir stórir botnar. Bakið við 180 gráður í 20 til 25 mín.

## Djöflatertukrem

2½ bolli flórsykur  
½ bolli kakó  
örlítið salt  
3 msk. smjör  
1 msk. sterkt kaffi, kalt  
1 msk. rjómi



Blandið þurrrefnum saman. Hrærið smjórið saman við, hellið kaffinu út í og lóks rjómanum. Hrærið vel. Ef kremið er voða þykkt má þynna það með örlítið meiri rjóma, en gætið að því að lítið þarf af honum til viðbótar. Best er

að hræra kremið í þeytara eða hrærivél svo það verði slétt og kekkjalaust. Smyrjið á súkkulaðibotn og berið fram. Gott er að geyma tertuna í ísskáp svo kremið haldist gott - milli þess sem ekki er verið að „gúffa“ henni í sig!



NJÓTTU LÍFSINS  
MEÐ HEILBRIGÐUM  
LÍFSSTÍL

KEA-skyr er fráþætt hollustuværa, einstaklega  
prótein- og næringaríkt og nánast fitulaust.

Í því eru hvorki sætuefni né önnur  
hjálparefni. KEA-skyr er góður kostur  
fyrir alla þá sem hafa hollustuna  
í fyrirrúmi og vilja lifa á  
heilsusamlegan hátt.



SKYR



FEÐURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA



Hljómsveitin Reykjavík! mun troða upp á Gay Pride hátíðinni á morgun. Lagið All those Beautiful Boys fjallar um samkynhneigðan mann og tengsl hans við þjóðfélagið.

# Fallegu strákararnir í Reykjavík!

» Hljómsveitin Reykjavík! gaf nýlega út sínu fyrstu plötu, *Glacial Landscapes, Religion, Oppression & Alcohol*. Hljómsveitin er nú að fylgja útgáfu plötunar eftir og mun hún meðal annars spila á Gay Pride hátíðinni í miðborg Reykjavíkur á morgun.

Viðtal: VALGEIR RAGNARSSON

Á plötunni er að finna lagið *All those Beautiful Boys* sem fjallar um mann sem finnur fyrir samkynhneigðum kenndum og tengsl hans við þjóðfélagið í kjölfarið. Guðmundur B. Halldórsson, gítarleikari sveitarinnar, útskýrði hugmyndina á bak við textann í laginu. „Textinn fjallar um tengsl þessa manns við þjóðfélagið og ýmis gildi sem eru í gangi, þá aðallega kristnu gildin sem hann er dálítið að reyna að brjótast undan.“ Guðmundur, sem sjálfur er hommi, viðurkennir fúslega að lagið byggji á hans eigin reynslu og upplifun. „Þetta er dálítill gagnrýni á kristna íhaldssemi þar sem verið er að berja samkynhneigð niður,“ segir Guðmundur og tekur meðal annars dæmi um Krossinn. „Íhaldssemi bannar fólki að horfast í augu við eigin tilfinningar og hún ólar það niður þannig að það má ekki vera eins og það er.“

Guðmundur segist þó ekki stefna að því að velja laginu „Ég er eins og ég er,“ af stalli sem er orðinn eins konar þjóðsöngur samkynhneigðra. „Ég vona bara að þetta verði skemmtilegt innlegg í hátíðina. Við ætlum auðvitað að vera áberandi á Gay Pride, við ætlum að rokka mikið á sviðinu og svo er hugmynd í gangi hjá okkur að vera með vagn í göngunni,“ segir Guðmundur. „Ég hef einhvern veginn aldrei náð að finna mig í hefðbundinni hommatónlist enda er hún frekar dansvæn fyrir minn smekk. Okkur langaði til þess að bæta dálitlu rokki í þetta.“

Að sögn Guðmundar barst það í tal við upptökur á laginu að það gæti vel átt heima á Gay Pride. „Við hittum svo Pál Óskar á förnun vegi og leyfðum honum að hlusta á lagið, honum leist svo vel á þetta. Við vonumst auðvitað til þess að sjá sem flesta „headbanga“ upp við sviðið á laugardag, hommarnir eru komnir til að taka yfir,“ segir hann og hlær.



Mikið verður um dýrðir á Gay Pride hátíðinni líkt og undanfarin ár.



Frumburðurinn *Glacial Landscapes, Religion, Oppression & Alcohol* er einstaklega góð rokkplata.

SWEET. SEXY. FLIRTATIOUS.

Love  
at  
first  
Glow  
JLO



[www.jenniferlopezbeauty.com](http://www.jenniferlopezbeauty.com)

FALL IN LOVE TWO WAYS.  
First spray on the new scent by Jennifer Lopez.  
Then connect with the heart-beat  
mobile phone charm.



## VIÐ ÖLDUNIÐ OG AFTANFRÍÐ

» Einn blíðviðriseftirmiðdag liggur leið Birtu á smábátahöfn Snarfara við Elliðavoginn. Lágvært gjálfur berst að eyrum þegar öldurnar gæla við bátsskrokka og bryggju og einstaka sinnum heyrst letilegt garg í sjófugli sem virðist taka því rólega í sólinni. Þrátt fyrir kyrrlátt yfirbragð iðar allt af lífi við höfnina. Birta gaf sig á tal við við nokkra bryggjugesti sem allir eiga það sameiginlegt að eyða frístundum sínum við, á og í sjónum.

## VERÐUR BARA STUNDUM AÐ FARA ÚT Á SJÓ

Við vestustu bryggjuna í höfninni eru Halla Stefánsdóttir, Ólafur Tryggvason og sonur þeirra, Tryggvi Ólafsson, að búa sig undir stutta siglingu. „Við erum að fara að kafa,“ segir Tryggvi en leiðinni er heitið út að Viðey þar sem hann og pabbi hans ætla að heimsækja undirdjúpin.

„Ég verð eftir uppi, passa bátinn og pikka þá upp úr sjónum,“ bætir Halla við létt í bragði. „Við Ólafur lærðum að kafa fyrir tíu árum og höfum verið með bát síðan 1996.“ Tryggvi lærði hins vegar að kafa í janúar á þessu ári þegar hann var á ferðalagi í Mið-Ameríku. Þetta verður önnur köfunin hans á Íslandi. „Þetta er rosa gaman, fínt sport,“ segir Tryggvi.

„Þetta er þriðji báturinn okkar,“ segir Ólafur. „Þegar við lærðum að kafa vantaði bát til að komast á alla skemmtilegu staðina, það var nú ekkert öðruvísi. Svo þróaðist þetta yfir í siglingar, veiðar, bæði á færi og skotveiði, og allt sem fylgir þessu. Við höfum líka verið að ferðast. Förum yfirleitt á hverju ári í Breiðafjörðinn og stundum Vestfirðina,“ bætir hann við meðan hann gætir að köfunargræjunum og það er augljóst að hann er orðinn spenntur að komast í kaf. „Það er ekki hægt að lýsa því hvað heillar við sjóinn. Maður verður að prófa það sjálfur. Stundum finnst manni maður bara verða að fara út á sjó.“



Halla, Ólafur og Tryggvi búa sig undir köfunarleiðangurinn út að Viðey.



Ívar Örn og Ólafur á þaki skemmtibátsins sem þeir eru að dytta að fyrir frænda sinn.

## SAMA FRELSI OG Í HÁLOFTUNUM

„Þetta er mótorskemmtibátur. Íslendingar myndu sennilega kalla þetta snekkju,“ segja Ívar Örn Lárusson og Ólafur Stefánsson, sem eru að dytta að 46 feta bát fyrir frænda sinn. „Hann getur farið upp í 40 hnúta en siglir alla jafna á 25-30 hnútum, sem er þó nokkur hraði.“

Báturinn minnir um margt á einbýlishús að innan en hann er mjög rúmgóður og vel búinn. „Hér er um það bil allt sem er á venjulegu heimili. Í bátnum er kaffivél, hraðsuðuketill, fjórar hellur, þrír ísskápar, tvö klósett, sturta, svefnpláss fyrir sex, nýjustu siglingagræjur, sjónvarp, DVD og flest annað sem manni dettur í hug. Það er minnsta mál að búa í svona bát og að mörgu leyti er þessi betur búinn en íbúðin mín,“ segir Ívar Örn og hlær.

„Fjölskyldur okkar áttu báta þegar við vorum yngri,“ segja strákarnir, sem hafa verið viðriðnir vatnasportið frá unga aldri. Ívar hefur líka farið í siglingar erlendis og meðal annars siglt nokkuð um Miðjarðarhafið. „Það er rosalega heillandi að vera í sólinni úti á sjó og fá rólegt vagg, geta farið hvert sem er og hvenær sem er. Það má líkja þessu við áhugaflugmennskuna, sama frelsið,“ segja strákarnir að lokum og snúa sér aftur að fyrirbyggjandi verkefnum.



## EKKI BARA SUMARSPORT

Þorsteinn Haraldsson fékk sér jetski, eða sækött, fyrir þremur mánuðum. „Maður er svona klukkutíma að ná tökum á þessu. Þá er maður farinn að gera alls konar trikk,“ segir Þorsteinn.

„Við erum með tvö skíði, annars vegar stórt skíði til að sigla á og hinsvegar trikk-skíði sem er eingöngu til að leika sér. Maður er bara klukkutíma úti í einu og kemur svo aftur til að taka bensín. Það er bara úthald, maður er að hamast allan tímann.“

Þorsteinn byrjaði í vatnasporti fyrir átta árum. „Fjölskylda vinar míns á bát og ég fór að fara með þeim á hnébretti. Svo vantaði sport sem maður getur farið oftari í. Þetta er

alls ekki bara sumarsport, ég byrjaði í fjögurra gráðu hita í vor. Maður er í þurrgalla, í fötum innan undir og með hettu og hanska. Maður kólnar eiginlega ekkert.“



Þorsteinn sýnir listir sínar á sækettinum. Hann segir það taka um eina klukkustund að læra handtökin.

# Vandaðar haustvörur

*Kynning*

---



Next - Kringlunni  
Verð kr. 2.890



gs skór - Kringlunni  
Verð kr. 8.990



Next - Kringlunni  
Verð kr. 2.690



Benetton/Sisley -  
Smáralind  
Verð kr. 5.395



gs skór - Kringlunni  
Verð kr. 19.990



gs skór - Kringlunni  
Verð kr. 12.990



Kiss - Kringlunni  
verð kr. 5.990



gs skór - Kringlunni  
Verð kr. 8.990



Kiss - Kringlunni  
Kate Moss bolurinn  
Verð kr. 4.990



Gallabuxnabúðin -  
Kringlunni  
Verð kr. 3.900



Next - Kringlunni  
Verð kr. 15.990



Kiss - Kringlunni  
Verð kr. 4.990

# Nördalega töff

Hnepptar herrapeysur hafa aukið gríðarlega við vinsældir sínar og verða vinsælar í vetur. Vinsældir þeirra koma þó langt frá því á óvart þar sem „aftur til fortíðar hyggja“ hefur verið allsráðandi í tískuheiminum að undanfögnu. Ekki skemmir heldur fyrir að svokölluð nördatíska, geek chic, hefur verið vinsæl meðal pilta beggja vegna Atlantshafsins. Það hlýtur að segja margt um vinsældir hnepptra peysa að þegar farið er í stórar fataverslanir á borð við Topshop og H&M (sem gera ekkert annað en búa til eftirlíkingar af því sem „stóru tískuhúsin“ hafa verið að sýna og gera) eru slíkar peysur allsráðandi.

Fjölbreytileiki hnepptra peysa hefur aukist mikið en síðasta vetur voru peysurnar oftast einlitar og fábrotnar. Nú hafa hins vegar mun fleiri litir bæst við og frumlegri mynstur. Fleiri og fleiri hafa einnig tekið upp á að vera í alls konar bolum, peysum og skyrtum undir hnepptu peysunum. Flíkurnar innan undir hnepptu peysunum skipta enda höfuðmáli þar sem þær eru mjög áberandi ef peysan er opin í hálsinn. Því er um að gera að láta hugann reika og umfram allt að þora að prófa sig áfram enda eru hnepptar peysur ekki einungis nördalega flottar, heldur þægilegar, hlýjar og bjóða upp á marga möguleika.

Texti: STEINÞÓR HELGI ARNSTEINSSON

Myndir: GETTY IMAGES



KLASSÍSK Hin týpíska hneppta peysa sem er klassísk og hentar við öll tækifæri.



FLOTT Burberry fyrirtækið verður seint sakað um vera ekki með stílhrein og flott fót.



EINFALT Frá tískusýningu Hermes fyrir haust/vor 2006/2007 í byrjun árs. Einföld blanda: peysa, skyrtta og bindi.



SVALAR Henrik Vibskov er einn vinsælasti fatahönnuður heimsins um þessar mundir og auðvitað er hann með svalar hnepptar peysur. Fiskurinn sem skriður þarna ofan í hálsmálið á sérstaklega vel við okkur Íslendinga.





# JOOP! JUMP

LEAP OUT OF YOUR SUIT

THE UNCONVENTIONAL NEW FRAGRANCE FOR MEN



Kristín Eva Þórhallsdóttir  
elur upp



## Stoppað til að pissa

Ég kveið örlítið fyrir sumarfríinu þar sem ég þurfti að leggja smá ferðalög í flugvél og bíl á börnin mín. Ég undirbjó mig afar vel og var við öllu búin, sérstaklega í flugvélinni, og var með nýja glitrandi límmiða í töskunni, leikföng, bækur og margt fleira. Á síðustu stundu ákað ég að skella einum nammipoka í töskuna, ef allt annað myndi þrjóta. Sonur minn, sem er sex ára, hefði getað verið einn í vélinni. Honum fannst allt stórkostlegt, sat og horfði út um gluggann, og hlustaði á tónlist Latabæjar á meðan hann sáldraði mjög heimsmannslega salti og pipar yfir pastaskrúfurnar sem voru á borð barnar. Dóttir mín, sem er tveggja ára, var ekki alveg jafn þolinmód. Í fyrstu þótti henni þetta mjög áhugavert og festi á sig öryggisbeltið og apaði allt eftir bróður sínum í einar fimm mínútur eða svo og starði svo aðeins á konuna í sætinu fyrir aftan. Þá þurfti hún að pissa, og við drifum okkur rétt fyrir flugtak á klósettið. Hún heillaðist af þessum litla klefa með furðulega klósettinu og vildi fara strax aftur á meðan flugvélin tók sig á loft og var mjög ósatt að ég skyldi hafna þeirri beiðni hennar. Þá voru límmiðarnir dregnir fram og hún dundaði sér við að líma þá alla ofan á hvern annan í þartilgerða límmiðabók. Svo þurfti hún auðvitað að pissa, eða öllu heldur kíkja á klósettið. Flugferðin gekk svo sem ágætlega, nema barnið þurfti að pissa, að eigin sögn, svona 20 sinnum. Þó svo ég hafi verið nokkuð viss um að hún þyrfti áreiðanlega ekki að pissa gat ég ekki annað en trúað henni. Dæmisagan um drenginn sem kallaði úlfur úlfur hefði algerlega misst marks hefði hún fjallað um barnið í flugvélinni sem sagði pissa pissa, því maður tekur ekki sénsinn á því að barnið sé að segja ósatt þegar maður situr í flugvél í 30 þúsund feta hæð. Ekki þurfti ég að hafa nokkrar áhyggjur af því að blóðið streymdi ekki nægilega vel í fótum mínum í þessari flugvél, enda var ég alltaf að standa upp og setjast, og þó ég hafi haft mörg tækifærin til að múta henni með nammipokanum fyrr í ferðinni kom hann sér sérstaklega vel í lendingunni þegar dóttir mín bjó sig undir mikinn grát þegar hún þurfti að sitja niðurnjörvuð síðustu mínúturnar. Og að sjálfsögðu þurfti hún að pissa um leið og við lentum.

Verst þótti mér eftir þessa flugferð að stúlkan áttaði sig á mættinum sem felst í orðunum „ég þarf að pissa“, sérstaklega ef þau eru sögð í eilítilli geðshræringu, og notar þau óspart þegar hún vill ekki sofa eða nennir ekki að hanga inni í bíl. Ég fékk að finna fyrir því á ökuferð skömmu seinna um landið þar sem hún þurfti ansi oft að pissa, og var það oftast vegna þess að hún sá kindur við vegginn sem hana langaði óskaplega að spjalla við. Þá skelli hún fram báðum handleggjunum með lófana flata fram og kallaði, „getur einhver stoppað?“ og ekkert vantaði upp á dramatíkuna. Þar að auki var hún búin að átta sig á því að best væri að kreista fram nokkrum dropa svo að við myndum örugglega trúna henni í hvert sinn. Já, börn geta verið útsmogin. Þegar bróðir hennar þurfti svo að pissa sá hún að það þýddi alls ekki að segjast þurfa að pissa líka, því ég myndi sjá í gegnum það. Hún sagðist þurfa að kúka. Ég hef því lært það eftir þetta sumar að allt fína dótið í töskunni heillar mun minna en allt það nýja sem fyrir augu ber, og nauðsynlegast af öllu er að taka þolinmæðina með.

## Hollt og gott

Það er ekkert skrytið að börn heillist af glansandi sælgætisbréfum, bleikum sælgætismolum og yndislega brakinu í snackinu. Þetta litur girnilega út og það er gaman að tína upp í sig fallega mola. Foreldrar reyna nú yfirleitt að beina athygli barna sinna að einhverju hollara en sælgæti og snakki. Með misgóðum árangri þó. Ávextir eru litríkir, fallegir og það sem meira er þá eru þeir sætir og bragðgóðir. Það þarf ekki mikið til þess að gera ávextina svolítið girnilegri fyrir börnin. Það er gott að skera ávextina í skemtilega bita þannig að þeim reynist auðveldara að tína þá upp í sig eða búa til ávaxtasalat með alls kyns lituðum ávöxtum. Því meira spennandi sem ávöxturinn er, því meiri verður lystin á honum.



## Fjör á klóinu

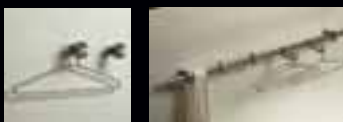
Þegar börn hætta með bleiu og byrja að kynast klósettinu, þarfa þjóninum mikla, kemur stundum upp svoltill ótti í litlu hjörtun. Klósettið virðist gríðarstórt og vatnið ofan í því svoltið hættulegt. Góð leið til að venja barnið við klósettið er að byrja snemma að láta það setjast í stutta stund á setuna, alveg óháð því hvort það komi eitthvað eða ekki. Síðan er sniðugt að útskýra fyrir barninu þetta ferliki. Hvaðan vatnið kemur og hvert það fer. Að barnið geti ómögulega sturtast niður og farið með vatninu í sjóinn og svo framvegis. Það er einnig hægt að kaupa barnasetu til að það fari betur um barnið á klósettinu og það sé öruggara með sig. Mestu máli skiptir að klósettferðir verði ekki leiðindamál og vesen því að þá gæti dregist heldur lengi að hætta á bleiunni öruggu og góðu.



Aðeins það besta fyrir baðherbergið



**d line**  
Heimsklassa hönnun



**ASETA**

BYGGINGAVÖRUR BYGGINGATÆKNI

Tunguhálsi 19, 110 Reykjavík. Sími 533 1600  
aseta@aseta.is www.aseta.is

» Fyrir um það bil 15 árum síðan fór fram hreinsun á lagasafni Íslands og þau lög sem þóttu úrelt voru numin úr gildi. Ef flett er í gegnum lagasöfn frá þeim tíma áður en lagahreinsunin fór fram kennir ýmissa grasa. Í lagasafni frá árinu 1983 eru til dæmis mörg ákvæði sem fyrir löngu eru orðin úrelt og jafnvel skopleg í augum nútímamannsins. Elstu löggin eru úr Jónsbók frá árinu 1281. Flest eignarréttarlög þess tíma fjalla um kindur, hesta, hey og jafnvel hvalreka. Nokkur landslög sem voru í gildi fram á 20. öld eru býsna áhugaverð.

Texti: VALGEIR RAGNARSSON



# Með lögum skal land byggja

SAGAN UM AÐ TYRKIR hafi verið réttdræpir hér á landi í 400 ár er að vissu leyti sönn. Á þjóðdeild Landsbókasafnsins er að finna tilskipanir frá fyrri hluta 17. aldar sem gefnar voru út sem varnarviðbrögð gegn Barbörum sem svo margir óttuðust. Eiginleg lög um réttdræpi Tyrkja var þó hvergi að finna en ef þessi lög hefðu í raun verið til og einhver hefði tekið upp á því að nýta þessa lagalegu heimild þá hefði hann þrátt fyrir það verið að fremja lögbot. Lög sem þessi væru ólög því þau gengju gegn stjórnarskránni og ýmsum alþjóðasáttmálum. Þannig er kveðið á um það í stjórnarskránni að allir skuli njóta mannréttinda án tillits til þjóðernis. Almenn hegningarlög banna fólki einnig að drepa og er það alveg óháð kyni eða litarhætti.

HUNDAHALD var bannað í Reykjavík þar til nýlega. Fólki var þó heimilt að sækja um undanþágu frá banninu. Nú hefur sú breyting verið gerð að hundahald er leyfilegt en fólk þarf samt sem áður að sækja um leyfi fyrir hundahaldi.

LÖG UM FRÍÐUN SNÆHÉRA hér á landi voru lengi í gildi, það þykir sérstaklega athyglisvert í ljósi þess að dýr af þeirri tegund hafa aldrei lifað hér. Árið 1797 stóð til þess að flytja skepnuna til landsins en ekkert varð úr því. Lög þessi voru felld úr gildi árið 1992. Árið 1992 var 2. málsgrein 12. greinar laga um aðgreiningu holdsveikra frá öðrum mönnum frá árinu 1898 afnumin. Lög um þyngd bakarabrauða frá árinu 1917 voru felld úr gildi sama ár.



Í RÉTTARBÓT EIRÍKS KONUNGS frá árinu 1294 er kveðið á um skaðabótarétt ef hrútur ræðst inn í kindahjörð og veldur þar skaða eða lembir. „Ef hrútur kemur til sauða og gerir spell þá bæti skaða allan ef hann er heimtr áðr,“ segir í 22. grein. Lög þessi voru í gildi í um það bil 700 ár hér á landi.



Mun tilvísun í þetta lagaákvæði vera í um það bil aldarfjórðungs gömlum dómi þar sem geðfatlaður maður olli skemmdum á vinnuvél.

Í JÓNsbók ER AÐ FINNA LÖG sem ná yfir voðaverk óðra manna og þá refsingu sem þeir skuli hljóta. Kafli 8. Um óðs manns víg ok hversu með hann skal fara. „Ef óðr maðr brýzt ór böndum ok verðr hann manns bani, þá skal bæta af fé hans...ef til er... En ef óðr maðr særir mann, þá skal arfi upp láta vera sárabætr ok læknisfé af hins óða.“



# SalinaGel®

Veitir raka og vellíðan í nefholi.

**SalinaGel sem byggir á jafngildri saltvatnslausn verkar gegn þurrki og ertingu í nefholi, slíkt gerist oft með:**

- hækkandi aldrí.
- vegna aukaverkana lyfja.
- í kulda.
- við meðferð á unglíngabólum.
- er fylgikvilli ofnæmis.

**SalinaGel er hefur þrennskona virkni:**

- Eykur raka í nefholi og mýkir upp hart slím.
- Kemur í veg fyrir ofþornun og ertingu.
- Eykur virkni þekjufruma við að hreinsa innandað loft.

**SalinaGel tryggir eðlilega virkni og vellíðan í nefholi.**

Ýmus ehf. Sími: 564 3607  
www.ymus.is ymus@islandia.is



# 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

igma  
vörslun

Opnunartími virka daga 11 - 18

igma ehf. Klaustrargötu 3, 104 Reykjavík  
Göngu Klaustrargötu og Bóna Skólagötu  
Sími 553 1144, www.igma.is

Útsala **40-70%**  
afsláttur

Sæbraut.  
blómóúll  
Bóðavogur.  
Skótuvegur

Hér erum við

## Sú alskemmtilegasta!



Algjör skvísubók!  
Fæst um allt land.

Draumaveröld kaupalkans er ótrúlega finnin bók sem hittir þent í mark hjá öllum kaupglöðum konum! Besta bókin í útileguna og sumarbústaðinn.

„Draumaveröld kaupalkans er sú alskemmtilegasta bók sem ég hef lesið í langan tíma. ... gjörsamlega ómissandi bók ... Fátt er hollara fyrir sálina en hressilegt hláturskast.“

Anna Kristine - Hér og nú.



Ármúla 20 – 108 Reykjavík – sími 552 1122  
www.salkaforlag.is



## Þarftu að bæta enskuna þína?

Símennt HR býður upp á úrval námskeiða í ensku á haustönn 2006. Allir ættu að geta fundið námskeið við sitt hæfi.

### **Enska fyrir alþjóðlega stjórnendur**

Námskeiðið er ætlað þeim sem hafa áhuga á að læra ensku á háskólastigi og þá sem taka þátt í alþjóðasamskiptum og þurfa að bæta orðaforða sinn.

Námskeiðið veitir 3 einingar til BSc gráðu.

**Kennsla hefst 24. ágúst og lýkur 24. nóvember.**

### **Viðskiptaenska**

Námskeiðið er ætlað þeim sem eiga í samskiptum við enskumælandi fólk og þeim sem hafa áhuga á að bæta enskukunnáttu sína í viðskiptum, daglegu tali og ritun.

**Kennsla hefst 5. september og lýkur 3. október.**

### **Fjarnám í enskri ritun**

Námskeiðið er ætlað þeim sem þurfa að bæta sig í formlegri notkun ritunar á ensku og vilja haga sínum námstíma eftir eigin höfði.

**Kennsla hefst 2. október og lýkur 2. nóvember.**

### **Enska talmál**

Námskeiðið er ætlað þeim sem hafa almenna enskukunnáttu en vilja bæta eða auka færni sína í daglegum samskiptum.

**Kennsla hefst 10. október og lýkur 28. nóvember.**

### **Að auka orðaforða í ensku**

Námskeiðið er ætlað þeim sem hafa grunn í ensku en vilja bæta við sig almennum orðaforða.

**Kennsla hefst 10. október og lýkur 28. nóvember.**



Leiðbeinandi:  
Erlendína Kristjánsson, lögfræðingur og  
M.Paed. og starfar sem aðjúnkt í  
viðskipta- og lagaensku við HR.

Frekari upplýsingar og skráning:  
Charlotta Karlsdóttir  
Sími: 599 6258  
Charlotta@ru.is  
www.ru.is/simennt



## A B C D ...

Það er misjafnt hvenær börn læra að lesa. Sum börn fá áhuga á stöfunum fjögurra ára eða jafnvel fyrr á meðan önnur fá fyrst áhuga þegar þau byrja í skóla. Það er gott og blessað að börn læri á sínum hraða. Það er ekkert endilega betra að þau kunni allt sem þau eiga að læra í skólanum þegar þau byrja í sex ára bekk. Það getur valdið leiða og eirðarleysi hjá barninu að hafa engin ögrandi verkefni til að takast á við. Einnig skemmtilegra fyrir kennarann að hafa einhver verkefni þegar hann tekur á móti þessum krílum.



## Hugað að barnaherberginu

❖ Ekki hafa of mikið af leikföngum og dóti í herberginu. Barnið á auðveldara með að finna leikföngin ef þau eru ekki of mörg. Ef barnið á mörg leikföng getur verið sniðugt að pakka hluta þeirra niður og skipta út annað slag við svo barnið sé ekki alltaf með öll leikföngin uppi við. Þá verða gömul leikföng aftur jafn spennandi og ný.

❖ Húsgögnin í barnaherberginu þurfa að vera barnvæn og sterk. Þegar herbergið er innréttað er um að gera að huga að hreyfiproska barnsins. Það getur til dæmis verið sniðugt að hafa palla og dýnur í herberginu sem barnið getur fært til og leikið sér með.

❖ Börnum líður vel í rólegheitum og því er um að gera að reyna að skapa notalegt og kyrrlát andrúmsloft í herberginu. Of margir sterkir litir geta haft truflandi áhrif og eins er betra að hafa ekki of mikið af öllu. Þetta á sérstaklega við ef herbergið er lítið.

❖ Lýsing í barnaherberginu skiptir miklu máli líkt og lýsing annars staðar á heimilinu. Herbergið þarf að vera bjart en þar þarf einnig að vera mögu-leiki á mildari birtu. Litlir lampar eru þægilegir og eins getur verið sniðugt að hafa dimmer í herberginu, þá er til dæmis hægt að hafa dauða lýsingu meðan lesið er fyrir barnið eða það undirbýr sig fyrir háttinn.

# HVELLUR *í einum grænum*

Reiðhjólaverslun | Varahlutir | Verkstæði | Allt árið

## DISCOVERY

Demparar  
18 girar Shimano



**MIKIÐ  
ÚRVAL  
AUKAHLUTA**

**6  
LÉTT**

**30%  
afsláttur**



Bubbi byggir  
kr.



Baby Born  
kr. 3.660



Felix  
kr. 3.660

Pýskir hágæða reiðhjólshjálmar frá KED

## KILDEMOES Classic Retro

7 girar  
Fótbremsa  
Bretti  
Bögglaab  
V-bremis  
Standari



**3  
LÉTT**

**3 & 6  
LÉTT LÉTT**  
vaxtalausar  
létgreiðslur  
í 3 - 6 mánuði

## Þriðhjól með stöng

Stillanlegt sæti  
Handbremsa  
Stýristöng



## Jafnvægishjól - best í byrjun

Stillanlegt sæti og stýri  
Standari



## BABY born

Stillanlegt stýri





**Jóhanna Sveinsdóttir**  
segir kynjasögur

## Hest eða hamstur?

Jæja. Það er komið að því. Í dag ætla ég að viðurkenna opinberlega að konur eru erfiðar. Jú víst! Stelpur, við verðum að viðurkenna það, við erum erfiðar.

Upp að vissu marki held ég að margir karlmenn sakni ögn karlreburíkari tíma. En ekki því að þeir telji konuna eiga að vera strílaða og uppábúna við eldavelina. Ég held að ákveðin nostalgíutílfirningur streymi um sálu þeirra þegar sagðar eru ástarsögur frá tímum fyrir kvenréttindabyltinguna, enda voru þá rómantísk samskipti kynjanna eftir fastari reglum. Hvort kynið um sig hafði hlutverk að spila, ólíkt upplausninni sem ríkir í dag. Karlmönnum líður alltaf betur þegar þeir geta fylgt leiðbeiningabæklingi, þess vegna hafa þeir svona gaman af tólum og tækjum.

En því miður fylgir nútímakonunni enginn leiðarvísir. Í dag eru karlmenn óruggir um hvort þeir séu að móðga dómurnar með því að koma fram við þær sem dómur. Og kannski skiptir ekki máli hvort þeir gera. Við verðum alveg jafn móðgaðar sama í hvora áttina þeir fara. Ímyndið ykkur pressuna sem einn karlmaður þarf að fara í gegnum á einu stefnumóti. Á hann að opna dyrnar fyrir konuna? Er það sætt eða er hann að senda þau skilaboð að hún sé kálhaus sem kann ekki að opna hurð? Borgi hann allan reikninginn gæti hann verið álitinn herramaður, eða sú ályktun dregin að hann geri ráð fyrir að konan eigi ekki bót fyrir bossann á sér. Borgi hann helminginn til að gæta jafnræðis gæti hann verið álitinn nískur. Leyfi hann konunni að borga reikninginn til heiðurs hinni sterku nútímakonu er hann náttúrlega bara ræfill sem engin framtíð er í.

Andhverfureglan er gott dæmi um kenjar kvenna sem karlmenn hafa litla hugmynd um. Andhverfureglan felur í sér að koma ávallt fram við kærustuna eins og eiginkonu og ávallt koma fram við eiginkonuna eins og kærustu. Sem kærasti á karlinn að vera trúr, tryggur og skuldbundinn. Hann á að bjóða henni í fjölskylduboð, halda í hönd hennar og ræða framtíðina. Geri hann það í hjónabandi er hann talinn leiðinlegur. Sem eiginmaður á karlinn að vera trúr, ævintýragjarnur og rómantískur. Hann á að bjóða henni í villtar skemmtanir, halda í hönd hennar, slá hana á bossann og segja grrr. Geri hann það í ástarsambandi er hann talinn óáreiðanlegur.

Það sem gerir konur erfiðar í þessu samhengi er að í flestum tilfellum vita þær upp á hárfar hvað þær vilja. En þar sem karlmenn geta ekki lesið hugsanir verða þeir bara að veðja á einhvern hest og vona að klárinn skili þeim í mark. Komi draumaprinsinn ríðandi á röngum klár setur konan upp stút og svip. Aðspurð hvað sé að svarar hún snúðug „Ekkert!“ sem þýðir á kvennísku „Allt!“.

En konur eru ekki einar um að flækja málin. Það er víst óskráð regla í heimi karlmanna að konur megi ekki gefa upp svörin. Fyrir körlum er sambandsheimurinn eins og Trivial Pursuit. Þeir spila til að vinna og hafa gaman af. En gefi einhver upp öll svörin missa þeir áhuga á leiknum. Ef við segjum þeim að velja hvítan hest með fjörgangi þá kjósa þeir að kaupa sér hamstur.

Ég á engin ráð handa ykkur þessa vikuna. Segi bara gangi ykkur vel og vona að þið komist hjá því að drepa hvort annað.

## Hún segir ... hún meinar

### HÚN SEGIR ...

- ... Ertu svangur?
- ... Ég er farin í saumaklúbb með stelpunum.
- ... Ertu að fara skemmta þér með strákunum? Góða skemmtun.
- ... Verum í sambandi.

### HÚN MEINAR ...

- ... Ég er svöng, kaupu eitthvað að borða handa mér.
- ... Ég er farin að tala við stelpurnar um þig næstu fjóra tímána.
- ... Eins gott þú komir ekki heim klukkan fimm.
- ... Eins gott þú hringir í mig.

## stjörnuþá



11. – 17. ágúst

### HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL



Hrúturinn ætti að búa sig undir mikið annriki vikuna framundan. Þau verkefni sem hrúturinn hefur beðið óþreyjufullur eftir að komist á flug fara nú á fulla ferð og hrúturinn þarf að hafa sig allan við að sinna þeim öllum. Allt mun þó ganga vel.

### NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ



Ullalala. Loftið í kringum ástarmál nauksins er rafmagnað vikuna framundan. Þetta boðar bæði jákvæða og skemmtilega atburði en að sama skapi þarf lítið til að allt fari í háalof. Nautið ætti að forðast að gera úlfalda úr örtillu myfluglu.

### TVÍBUR 21. MAÍ – 20. JÚNÍ



Þurfi tvíburinn að endurnýja einhverskonar tækjabúnað eins og síma, tölvur eða sjónvarp þá er þetta góð vika fyrir slíka verslunarleiðangra. Tvíburinn ætti ekki að flyta sér um og of þar sem betri kaup geta leynst rétt handan homsins.

### KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ



Einhverskonar óvæntar breytingar verða sem tengjast vinnu krabbans. Krabbinn ætti að vera tilbúinn til að takast á við ný og krefjandi verkefni og vera opin fyrir breytingum sem verða aðeins til batnaðar þó það líti ekki út fyrir það í fyrstu.

### LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST



Stórar ákvarðanir biða ljónsins sem munu móta líf þess næstu árin. Hér er átt við ákvarðanir sem lúta að fasteignakaupum, trúlofun, barneignum, breytingum á atvinnu eða annað jafn veigamikili. Hlustaðu á skyngseminna og eltu hjartað.

### MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER



Óútklúð mál virðast koma upp á yfirborði þessa vikuna. Líklegt er að deilurnar verði milli elskaða og ætti meyan að búa sig undir erfitt rífríði. Ráðlegt er að reyna nýjar leiðir í stað þess að hjakka sífellt í sama farinu. Gættu orða pinna.

### VOG 22. SEPT. – 22. OKT.



Vogin verður að læra að það er ekki hægt að breyta fólki. Í stað þess að rembast eins og rjúpan við staurinn ætti vogin frekar að reyna að umkringja sig fólki sem eflir hana og leyfa hinum, sem eyða orkunni, að sigla sinn úfna sjó.

### SPORÐREKI 23. OKT. – 21. NÓV.



17. ágúst verður góður dagur til að auka fjárstreymið. Gerðu áætlanir um hvernig þú hyggst komast yfir meiri peninga og hrintu þeim áætlunum í framkvæmd 17. ágúst. Þetta er góður dagur til að biðja um launahækkun eða freista gæfunnar í lottói.

### BOGMAÐUR 22. NÓV. – 21. DES.



Bogmaðurinn ætti að anda rölega vikuna framundan. Reyna mun á polinmæði hans og til að atburðir fari ekki á versta veg er best að taka því sem höndum ber með jafnaðargeði. Bogmaðurinn ætti að taka fagnandi tækifæri á stuttu ferðalagi.

### STEINGEITNI 22. DES. – 19. JAN.



Steingeitinni gæti líðið sem hún hjakki í sama farinu og verði lítið ágengt með áætlanir sínar. Ekki hafa áhyggjur. Ástæðan fyrir þessu er einna helst sú að steingeytin þarfnast hvíldar og tíma til að safna orku. Þá mun allt ganga betur.

### VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEB.



Náði samband verður í brennidepli dagana framundan. Vatnsberinn þarf að finna leiðir til að finna sjálfan sig í því sambandi. Eingöngu með því að leyfa sjálfum sér að blómstra verður komist hjá deilum og sambandið átt möguleika á góðri framtíð.

### FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS



Fiskarnir ættu ekki að taka gagnrýni annarra of nærri sér. Stundum bitnar gremja annarra á þeim sem ekki eiga það skilið. Fiskunum er þessari nauðsynlegt að veга og meta hvað af þessari gagnrýni er í raun ætlað þeim og hvað ekki.







*Levante*  
CALZE

*Veglegur kaupauki fylgir  
öllum seldum vörum frá  
Levante*

Tilboðið gildir í ágúst á útsölustöðum Lyfju, Lyf og Heilsu og Lyfjavali  
Gildir á meðan birgðir endast

# Hollustuna heim!

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



## TILBOÐ 1

Djúpstektar reikjur  
Original hot and  
sweet svínakjöt  
Snöggsteikt nauta-  
kjöt í ostrusösu  
Kínverskar  
eggjarödlur  
m/kjúklíngi og  
græmmeli  
Hringgrjón, súrsæt  
sósa, prjónar og  
soya sósa

1.345 á mann  
2.090 fyrir tvo

## TILBOÐ 2

Djúpstektar reikjur  
Peking kjúkíngur  
m/kínaöveggjum  
Wok steikt lamba-  
kjöt m/svartbauna-  
sósu  
Original hot and  
sweet svínakjöt  
Hringgrjón súrsæt  
sósa, prjónar og  
soya

1.445 á mann  
2.090 fyrir tvo

## TILBOÐ 3

### Rifjapartý

Korton svínarífl  
Hringgrjón, prjóna  
og soya  
poki af Maanad

1.250 á mann  
2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGOJA Í „TAKE AWAY“

## BARNABOX



2 kjúkíngaleggir franskar  
og kokteilsósa kinderegg  
700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

### FRÍ HEIMSENDING

Lágmarksgjöldur er kr. 1.800,- en kr. 4.000,- í Hálsanfordi.  
Opud: mán.-fön. 12-22, íök. og lau. 12-23, sun. 17-22

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

Uppruni  
hlutanna



## BINDIÐ HOLDGERVINGUR KARLMENNSKUNNAR

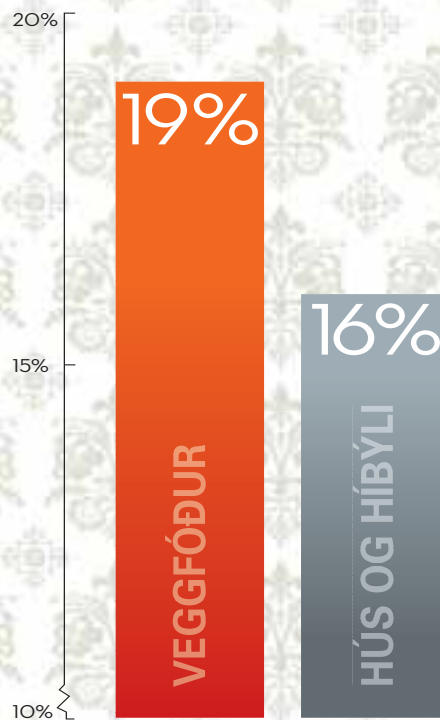
Frá alda öðli hafa karlmenn haft einhvers konar klæðnað utan um hálsinn og oftar en ekki hefur slíkt verið tákn um samfélagsstöðu karlmannsins. Í Egyptalandi og Kína má finna heimildir um að karlmenn þar í landi hafi notað einhvers konar afbrigði bindis en uppruna nútíma bindisins má rekja til Króata. Eins og með flest alla tiskustraua karlanna allt til 20. aldarinnar má rekja vinsældir bindisins beint til herklæðnaðar. Ákveðinn fyrirrennari bindisins varð geysilega vinsæll í Frakklandi á 16. öld þegar hirðmenn Loðvíks 14. hófu að nota hálsklæði sem líkist því sem króatískir hermenn höfðu haft um hálsinn og seint á 17. öld bárust vinsældirnar yfir til Bretlands. Þar fór útlit bindisins að þróast enn frekar og um miðja 19. öld má segja að vísir að nútíma hálsbindinu hafi orðið til. Bindið eins og við þekkjum það í dag varð til um miðjan þriðja áratug síðustu aldar þegar New York-búinn Jessie Langsdorf setti saman bindi úr þremur mismandi efnisbútum. Þessi hönnun hans varð til þess að bindið krumpaðist ekki auk þess sem mögulegt varð að hafa lita- og munstursamsetningar mun fjölbreytilegri.

Frá þessu hafa bindi að mestu haldið sama sniði og eru í dag jafnt notuð hvunn dags sem á tyllidögum. Þau halda þó áfram að gefa öðrum vísbendingar um okkar innri mann. Franska skáldið Baudelaire sagði eitt sinn: „Sannur módemískur listamaður er sá sem nær að sýna hina epísku hlið daglegs lífs og hversu ljóðræn við erum, jafnvel í vali á bindi.“

Helsta breytingin sem orðið hefur síðustu ár er sú að konur eru farnar að nota hálsbindi af og til. Af einhverjum ástæðum hafa bindi nefnilega orðið að hálfgerðum holdgervingi karlmennskunnar enda hafa sálfræðingar margoft haldið því fram karlmenn noti bindi til þess að draga athygli að kynfærum sínum. Bindi hafa líka verið tákn um vald og jafnvel auðæfi. Til dæmis brenndu franskir verkamenn bindi er þeir tóku þátt í mótmælum gegn efri stéttunum í lok sjöunda áratugarins. Með sanni má því segja að tíamir hafi breyst.

Texti: STEINÞÓR HELGI ARNSTEINSSON  
Heimildir: WIKIPEDIA OG WWW.SHOP-USA.INFO

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



Lestur 18-39 ára.



## Við þökkum frábærar móttökur!

Veggfóður er nýtt og ferskt lífsstíls- og húsbúnaðarblað og hefur á tæpu ári náð miklum vinsældum hjá fólki á aldrinum 18-39 ára, en **19% fleiri lesa Veggfóður en Hús og Híbýli** í þessum hópi\*. Veggfóður er því klárlega frábær kostur fyrir auglýsendur sem vilja ná til þeirra sem eru að skapa sitt fyrsta heimili og þeirra sem fylgjast með straumum í innanhúshönnun.

## VEGGFÓÐUR.

ASKRIFTARSÍMI 550 5000 | WWW.VISIR.IS



### TILBOÐ 1

#### Matsaman

Thalenskur kjötréttur með Njúklingakjött og græmmeti. Steikt í matsaman karri og saltkrutunni.

**Kiverksar nöður að hatti Mekong**  
Eggnaður með Njúklingi og græmmeti.

#### Paneng

Thalenskur kjötréttur með nautakjött og græmmeti. Steikt í panengkarri og kókossösu.

**Djúpstektar rækkur**  
með sarsotti sösu.

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

Haflegur skammtur af hringjum

### TILBOÐ 2

#### Geng Sheo Van

Thalenskur kjötréttur með grískjötti. Steikt í gramu karri (stert)

#### Kao Pad Ped

Stærk chili kryddur þrágras með svinakjötti eða kjúkling og græmmeti.

#### Tom Ka

Thalenskur kjötréttur með græmmeti og kókossösu. (stert)

#### Pas Sa

Hrisudalur með græmmeti.

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

Haflegur skammtur af hringjum

### FYRIR BÖRNIN

**Hamburgari**  
með frómum, sösu og gosi.

Verð kr. 550,-



**Ef þú sækir fylgir 2l. Pepsi með tilboðinu**

**FRÍ HEIMSENDING EF PANTAD ER FYRIR MEIRA EN KR. 2000,-**

Tilboð eru eingöngu afgreidd fyrir tvo eða fleiri.



FÁÐU MATINN HEIM AÐ DYRUM

**564 6111**



**MEKONG**

thailensk matfaga



## Karlmenn glíma við fæðingarþunglyndi

Nýbakaður mæður eru ekki þær einu sem þjást af fæðingarþunglyndi því samkvæmt niðurstöðum nýlegra rannsókna þjást 10% nýbakaðra feðra af fæðingarþunglyndi. Þykja þessar tölur mjög háar því um 14% mæðra fá fæðingarþunglyndi og áður var talið að feður yrðu ekki varir einkenna þunglyndis nema að litlu leyti. Einkenni fæðingarþunglyndis eru talin eðlileg fyrstu tvær vikurnar eftir fæðingu á meðan foreldrar aðlagast breytum aðstæðum en verði einkenna vart lengur er fólki ráðlagt að ráðfæra sig við lækni. Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar getur fæðingarþunglyndi haft neikvæð áhrif á þroskaferli barnsins því foreldrar sem eiga við fæðingarþunglyndi að stríða sinna ungbörnum sínum ekki eins mikið. Þannig leika feður í Bandaríkjunum sem glíma við fæðingarþunglyndi minna við börnin sín en aðrir feður.

## Burt með bauga!

Ertu ein(n) af þeim sem hættir til að fá bauga eða poka undir augun og vilt gera allt sem í valdi þínu stendur til að losna við þá? Ef svo er gæti ráðið verið að væta bómul upp úr rósavatni eða kaldri mjólk og setja á augum. Yfirleitt dugar að liggja í 5-10 mínútur með bómullina á augunum til að árangur sjáist. Þótt það hljómi kannski klisjulega þykir mörgum gott að setja gúrkur yfir augum. Hins vegar ber að varast sterkt sólarljós, reykningar og kaffidrykkju eftir fremsta megni, sem eru allt saman talin valda baugum. Streita og svefnleysi bæta heldur ekki úr skák.



# Frjóofnæmi - og lyfið **Livostin**



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

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

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

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

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



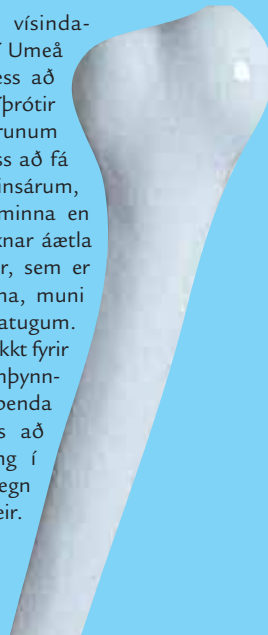
## KONUR REYKJA MEIRA

Reykingar kvenna á heimsvísu hafa aukist undanfarin ár á sama tíma og reykingar karla hafa minnkað til muna. Um það bil 12% kvenna í heiminum reykja en miðað við þá þróun síðustu ára er talið að árið 2025 muni um það bil 20% kvenna í heiminum reykja.

Samkvæmt skýrslu kvennasamtaka gegn tóbaksnotkun í Bandaríkjunum leggja tóbaksframleiðendur nú meiri þunga í auglýsingarherferðir sem miða að því að fá konur í þróunarlöndum til þess að byrja að reykja, en þannig hefur fjöldi tyrkneskra reykingakvenna til dæmis stóraukist síðustu ár. Svipaðar herferðir voru í gangi í Bandaríkjunum á 7. og 8. áratug síðustu aldar.

## Hreyfing í æsku gegn beinþynningu

Nýlegar rannsóknir vísindamanna í Háskólanum í Umeå í Svíþjóð benda til þess að karlmenn sem stunda íþróttir í æsku og á táningsárunum séu síður líklegri til þess að fá beinþynningu á fullorðinsárum, jafnvel þótt þeir æfi minna en þeir gerðu í æsku. Læknar áætla að tíðni beinþynningar, sem er algengust meðal kvenna, muni þrefaldast á næstu áratugum. Líkamleg áreynsla er þekkt fyrir að draga úr líkum á beinþynningu á efri árum og benda rannsóknirnar til þess að nægilega mikil hreyfing í æsku sé besta vörnin gegn beinþynningu síðar meir.



Verið velkomin  
í krúttlegustu  
barnabúðina  
í bænum

**BabySam**

Skeifan opið laugardag 10-16  
Smáralind opið laugardag 11-18  
Smáralind opið sunnudag 13-18

**SKEIFAN 8** • Sími 568 2200 • Fax 568 2203  
**SMÁRALIND** • Sími 534 2200 • www.babysam.is

net  
framköllun  
www.myndval.is

Þú sækir framköllunir þingbúnaðinn  
í heimili þínu ókeypis og  
hlæst í tryggð í Framköllun

**29**  
krónur myndin  
10x15

Frí kendingarkefni þú  
tútt

“eðels í netframköllun

**MYNDVAL**

NÝJA OG ÁRANGURSRÍKA  
VOPNIÐ VIÐ ÓHREININDUM\*

## GARNIER PURE

### Bólu penninn, sem þurrkar upp allar bólur

Það er sannað! Árangur sést strax við fyrstu notkun, vegna djúphreinsisáhrifa í efnablöndunni.

**Þornunaráhrif: 85%\***

**Hreinni húð: 84%\***

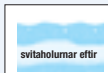
Prófað af húðsjúkdómalæknum.

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

Áhrifin könnuð með  
vísindalegum hætti



svitaholumar fyrir



svitaholumar eftir

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

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

Nýtt



GARNIER

# Flottar og náttúrulegar strípur

## GARNIER Highlight Kit

**4** mismunandi  
tónar sem henta  
þínum háralit



**M1**  
Fyrir ljóst  
hárlit



**M2**  
Fyrir ljóst  
hárlit



**M3**  
Fyrir brúnt  
hárlit



**M4**  
Fyrir rauðleitt  
hárlit

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

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




\*M1 30 mín.

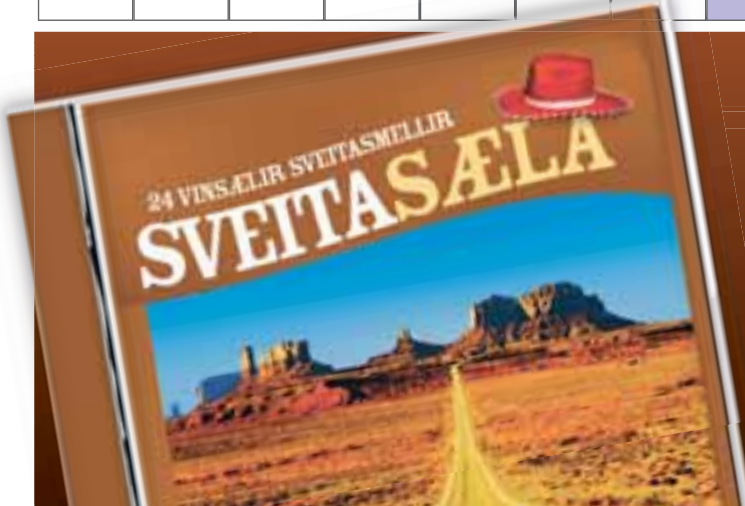


Þú einfaldlega  
greiðir litinn í

20  
MIN.



	MP & BH	<sup>48</sup>	SKRIFA	SVELG	SKOPLAÞRIT		RYK	KAUP	FESTING					
		BYSSA												
		SVELGUR	<sup>4</sup>			MÁNUÐUR					SEFA		ÓSIGUR	
	LAND	HÁMA	HÁ BYGGING				UMTURNUN							
			MERKI				STARFS- GREIN							
					AÐRAKSTUR				<sup>2</sup>	HLJÓMA				
					TÍÐ					KRUKKA				
SKEL					TIKKA		<sup>1</sup>			VIÐSKIPTI				
					ÞEKKJA LEIÐ					MJÖG				
KRYDD- BLANDA						SEYTLAR					Í RÖÐ		AUM	
						KJÁNI					HESTA- SJÚKDÓMUR			
EINN		NÁÐHÚS						VILJUGUR				SELUR		
		HARMA						TITRA						
VÖRUMERKI			EFNI					RIFJÁRN						
			LOFTPRÝSTI- EINING					MÆLIEINING						
HLJÓÐFÆRI					JARDEFNI					RYKKORN			HREYFING	
					HVAÐ					BELTI				
ÓHREINKA				KONUNGS- SVEIT					HRÆBLSA					
KROPPA						ENDA- VEGGUR	<sup>3</sup>				SKÍTUR			



## LEYSTU KROSSGÁTUNA!

**ÞÚ GÆTIR UNNIÐ  
DISKINN SVEITASÆLA  
SEM INNIHELDUR 24  
VINSÆLA SVEITASMELLI!**

Þú sendir SMS skeytið **JA SVAR LAUSNARORÐIÐ** á númerið 1900!  
Dæmi hvernig SMS gæti lítið út ef svarið er Jón.  
Þá sendir þú SMS-ið **JA SVAR JON**.

Dregið úr réttum svörum n.k. þriðjudag kl. 12.



# HAFÐU ÞAÐ GOTT Í SUMARFRÍINU



## VIÐ PÖSSUM UPP Á HEIMILIÐ MEÐ HEIMAVÖRN

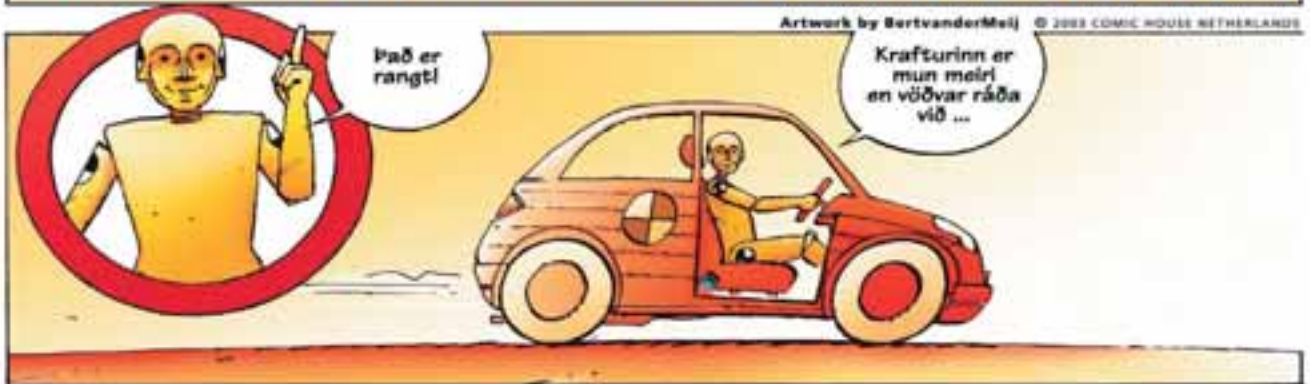
Securitas hefur ætíð verið í fararbroddi þegar kemur að öryggisvörnum heimilisins. Heimavörn Securitas vaktar heimilið allan sólarhringinn, allan ársins hring. Heimavörnin er beintengd stjórnstöð Securitas á Neyðarlinunni 112 þar sem við erum ávallt í viðbragðsstöðu. Þannig getur þú verið viss um að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

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



# AFSÖKUN: Á LITLUM HRAÐA ÞARF ÉG EKKI AÐ NOTA BÍLBELTI

Artwork by BertvanderMeij © 2003 COMIC HOUSE NETHERLANDS



## NOTAÐU ALLTAF BÍLBELTI

## Þ R I Þ J U D A G U R

# NÝR LAUGARDALS- VÖLLUR VÍGÐUR

Miklar framkvæmdir hafa staðið yfir á þjóðarleikvangi Íslendinga í Laugardalnum á undanförunum misserum. Gamla stúkan, svokallaða, hefur verið tekin í gegn og verður gaman að sjá hvernig breytingarnar koma út. Þó svo að breytingunum sé ekki alveg lokið kemur það ekki í veg fyrir að vígsluleikur nýja vallarins geti farið fram. Verður þetta fyrsti landsleikur íslenska karlalandsliðsins í langan tíma en Eyjólfur Sverrisson er enn að aðlagast þjálfara-  
stöðunni. Liðið sem íslenska landsliðið fær í heimsókn er svo sannarlega eldra en tvævetra í boltanum en það eru engir aðrir en Miðjarðarhafspiltarnir frá Spáni sem munu heiðra okkur með nærveru sinni. Leikurinn verður fyrsta viðureign Spánverja síðan þeir féllu úr leik á heimsmeistar-  
mótinu í Þýskalandi fyrir sterku liði Frakka. Leikurinn er einnig merkilegur fyrir þær sakir að þjóðirnar tvær, Ísland og Spánn, eru saman í undanriðli fyrir Evrópumótið og þess vegna eiga liðin eftir að spila tvo



leiki til viðbótar á næstunni. Leikurinn á einnig eftir að gefa ákveðna vísbendingu um gengi Íslendinga gegn þessu stórveldi. Sjónvarpið sýnir beint frá leiknum og hefst útsending klukkan 19.55.

### » FÖSTUDAGURINN 11. ÁGÚST

#### Trailer Park Boys

Sprenglæglegir þættir um vel steikt hjólhýsalið. Þegar Ricky og Julian losna úr fangelsi fara þeir aftur heim í hjólhýsin til að ná áttum. Vandamálið er bara það að Lucy kærasta Rickys og pabbi hans vilja ekki fá hann aftur heim og einhver gæi sem kallar sig Kóngur hverfisins er fluttur inn í hjólhýsi Julians.



» STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

### » FIMMTUDAGURINN 17. ÁGÚST

#### The Truman Show

Jim Carrey hefur sjaldan verið eins góður og einmitt í þessari mynd, sem má eiginlega segja að hafi reynt nokkuð sannspá. Hún fjallar nefnilega um það hvernig raunveruleikasjónvarp getur farið út í öfgar. Eftir allt raunveruleikasjónvarpsbrjálæðið sem herjað hefur á sjónvarpsmarkaðinn hefur The Truman Show elst ákaflega vel enda er ekki úr vegi að skoða það nánar hvort efniviður myndarinnar sé ekki einfaldlega framtíðin. Mögnuð mynd sem afhjúpar verstu martraðir veruleikasjónvarpsins á bæði glettinn og sorglegan hátt.



» STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00











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

# ÖLL VINNUVÉLARÉTTINDI ÖLL ÖKURÉTTINDI

## Ný námskeið vikulega

**NÝI  
ÖKUSKÓLINN**

SÍMI: 588 4500 • 822 4502 • [www.et.is](http://www.et.is)

	GAMAN	GAMAN	SÁPA	GAMAN	FRÉTTASKÝRINGAR
	 <p><b>20.05</b> LIZZIE MAGUIRE</p>	 <p><b>20.30</b> TWO AND A HALF MEN</p>	 <p><b>19.45</b> MELROSE PLACE</p>	 <p><b>20.00</b> JAKE IN PROGRESS</p>	 <p><b>21.00</b> 48 HOURS</p>
	 SJÓNVARPIÐ		 SKJÁREINN	 SIRKUS TV	
MORGUNN		<p><b>6.58</b> Ísland í bitíð <b>9.00</b> Bold and the Beautiful <b>9.20</b> Í finu formi <b>9.35</b> Oprah <b>10.20</b> Alf <b>10.45</b> Það var lagið (e) <b>12.00</b> Hádegisfréttir <b>12.25</b> Neighbours <b>12.50</b> Í finu formi <b>13.05</b> My Sweet Fat Val-</p>	<p><b>7.00</b> 6 til sjö (e) <b>8.00</b> Dr. Phil (e)</p>		<p><b>7.00</b> Ísland í bitíð <b>9.00</b> Fréttavaktin <b>11.40</b> Brot úr dagskrá</p>
DAGUR	<p><b>15.15</b> Fótboltakvöld <b>15.30</b> EM í frjálsum íþróttum <b>18.00</b> Táknmálsfréttir <b>18.10</b> EM í frjálsum íþróttum</p>	<p>entina <b>13.50</b> My Sweet Fat Valentína <b>14.35</b> George Lopez <b>15.00</b> Extreme Makeover: Home Edition <b>16.00</b> Hestaklúbburinn <b>16.25</b> Skrímslaspiðið <b>16.45</b> Scooby Doo <b>17.05</b> Véla Villi <b>17.15</b> Bold and the Beautiful <b>17.40</b> Neighbours <b>18.05</b> Simpsons</p>	<p><b>16.00</b> Courting Alex (e) <b>16.30</b> Point Pleasant (e) <b>17.15</b> Dr. Phil <b>18.00</b> 6 til sjö</p>		<p><b>12.00</b> Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþrótafréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegjið, fréttaviðtal. <b>13.00</b> Sportið <b>14.00</b> Fréttavaktin <b>17.00</b> Sfréttir <b>18.00</b> Íþróttir og veður</p>
KVÖLD	<p><b>19.00</b> Fréttir, íþróttir og veður <b>19.35</b> Kastljós ▶ <b>20.05</b> Myndin um Lizzie Maguire (The Lizzie Maguire Movie) Bandarísk fjölskyldumynd frá 2003. Skólastelpa sem fer í fri til Rómar kemst að því að hún er sláandi lík ítalskri poppstjörnu. Leikstjóri er Jim Fall og meðal leikenda eru Hilary Duff, Adam Lambert, Hallie Todd og Robert Carradine.</p> <p><b>21.40</b> Nevada Smith (Nevada Smith) Vestri frá 1966 um ungan mann sem er að hálfu indíáni og að hálfu hvítur maður og leggur mikið á sig til að hefna föður síns. Leikstjóri er Henry Hathaway og meðal leikenda er Steve McQueen.</p>	<p><b>18.30</b> Fréttir, íþróttir og veður Ísland í dag <b>19.40</b> Mr. Bean (Herra Bean) <b>20.05</b> The Simpsons (7:22) ▶ <b>20.30</b> Two and a Half Men (19:24) (Tveir og hálfur maður) Charlie verður gáttaður þegar hann kemst að því að Kandi hefur búið með þeim í heilar þrjár vikur án þess að hann hafi vitað af.</p> <p><b>20.55</b> Derren Brown: Hugabrellur (2:6) Sjón er sögu ríkarí.</p> <p><b>21.20</b> Raiders of the Lost Ark (Ránið á týndu örkinni) Fyrsta myndin í sigildrum myndaflokki þeirra Stevens Spielbergs og George Lucas um ævintýri fornleifafraeðingsins og svaðilfarans Indiana Jones. Bönnuð börnum.</p>	<p><b>19.00</b> Beverly Hills 90210 ▶ <b>19.45</b> Melrose Place <b>20.30</b> Trailer Park Boys – NÝTT! Þegar Ricky og Julian losna úr fangelsi fara þeir aftur heim í hjólhýsin til að ná áttum.</p> <p><b>21.00</b> Parental Control – NÝTT! Stefnumótþáttur með skemmtilegri fléttu.</p> <p><b>21.30</b> The Bachelor VII Hann er myndarlegur, rómantískur, vel menntaður húmoristi úr viðskiptalífínu.</p> <p><b>22.30</b> Law &amp; Order: Criminal Intent Bandarískir þættir um stórf Stórmálasveitar New York borgar og leit hennar að glæpamönnum. Goren og Eames gera allt sem þeir geta til að negla mannleysu sem fer mjög illa með konuna sína og börn.</p>	<p><b>18.30</b> Fréttir NFS <b>19.00</b> Ísland í dag <b>19.30</b> Bernie Mac (18:22) (e) (Talk) ▶ <b>20.00</b> Jake in Progress (12:13) (Jake Or The Fat Man) Bandarískur grínþáttur um ungan og metnaðarfullan kynningarfulltrúa í New York. Þegar fræga fólkíð rennur á rassinn mætir Jake Phillips á svæðið og reddar málanum.</p> <p><b>20.25</b> Sirkus RVK (e) <b>20.55</b> Pípóla (5:8) (e) <b>21.25</b> Twins (11:18) (e) <b>21.55</b> Stacked (9:13) (e) <b>22.25</b> Sushi TV (9:10) (e) <b>22.55</b> Invasion (19:22) (e) (Son Also Rises) Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst.</p>	<p><b>18.30</b> Kvöldfréttir <b>19.00</b> Ísland í dag <b>19.40</b> Peningarnir okkar <b>20.00</b> Fréttayfirlit <b>20.20</b> Brot úr fréttavakt <b>20.30</b> Örlagadagurinn (9:12) (Sagði upp í Ráðhúsinu og hjólar um heiminn) Örlagadagur Jóns Björnssonar fyrrum félagsmálastjóra. Jón Björnsson vildi kanna hvort ekki væri líf utan stjórnsýslunnar og á besta aldri hættir hann „að klifra“ upp metorðastigann og steig upp á reiðhjól.</p> <p><b>21.00</b> Fréttir ▶ <b>21.10</b> 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringaþáttur. <b>22.00</b> Fréttir Fréttir og veður <b>22.30</b> Peningarnir okkar</p>
NÓTT	<p><b>23.50</b> Jan Dara <b>1.40</b> Útvarpsfréttir í dagskrárlök</p>	<p><b>23.15</b> Bubbi – Live <b>2.15</b> Maid in Manhattan <b>3.55</b> Without Warning: Diagnosis Murder (Bönnuð börnum) <b>5.25</b> Fréttir og Ísland í dag <b>6.35</b> Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ</p>	<p><b>23.20</b> C.S.I.: Miami (e) <b>0.10</b> C.S.I.: New York (e) <b>1.00</b> Love Monkey (e) <b>1.45</b> Beverly Hills 90210 (e) <b>2.30</b> Melrose Place (e) <b>3.15</b> Jay Leno (e) <b>4.00</b> Östöðvandi tónlist</p>	<p><b>23.40</b> Drive Me Crazy</p>	<p><b>23.10</b> Kvöldfréttir <b>0.10</b> Fréttavaktin <b>3.10</b> Fréttavaktin <b>6.10</b> Peningarnir okkar</p>



Nupo<sup>®</sup>

Control

Nupo Control býður nú 3 gerðir af Nupo stykkjum, súkkulaði, karamellu og hnetu. Nupo Control kemur í stað máltíða. Góð leið til að stjórna hitaeiningunum.



Lyf & heilsa  
VÍÐ hlustum!



**FÓTBOLTI**  
▶ **18.30**  
LANDSBANKA-MÖRKIN



**SPENNA**  
▶ **22.00**  
AFTER THE SUNSET



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

7.00 Athletics: European Championship in Gothenburg, Sweden  
19.00 Tna wrestling: Action from the USA  
20.00 Athletics: European Championship in Gothenburg, Sweden  
21.30 Rally: World Championship in Germany  
22.00 Strongest man: Grand Prix in Limassol, Cyprus  
23.00 Rally: World Championship in Germany

**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 Superhomes  
18.00 My Dad's the Prime Minister  
18.30 My Dad's the Prime Minister  
19.00 Spooks  
20.00 Little Britain  
20.30 The League of Gentlemen  
21.00 Red Cap  
22.00 2 point 4 Children  
22.30 Spooks  
23.00 My Dad's the Prime Minister  
0.00 My Dad's the Prime Minister  
0.30 Dad's Army  
1.00 Red Cap  
2.00 Casualty

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Attacks of the Mystery Shark  
13.00 Megastructures  
14.00 Seconds From Disaster  
15.00 Most Amazing Moments  
15.30 Most Amazing Moments  
16.00 Unlocking da Vinci's Code  
17.00 Battlefront  
17.30 Battlefront  
18.00 SuperCroc  
19.00 Megastructures  
20.00 Secret Bible  
21.00 Most Amazing Moments  
22.00 Superquakes Investigated  
23.00 Secret Bible  
0.00 Most Amazing Moments

**ANIMAL PLANET**

12.00 Animal Cops Houston  
13.00 Animal Precinct  
14.00 The Crocodile Hunter Diaries  
14.30 The Snake Buster  
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 Britain's Worst Pet  
18.30 Britain's Worst Pet  
19.00 The Planet's Funniest Animals  
19.30 The Planet's Funniest Animals  
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 Britain's Worst Pet  
23.30 Britain's Worst Pet  
0.00 The Planet's Funniest Animals  
0.30 The Planet's Funniest Animals  
1.00 The Planet's Funniest Animals  
1.30 The Planet's Funniest Animals  
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 Brainiac  
20.00 The Greatest Ever  
21.00 Hunting Chris Ryan  
22.00 FBI Files  
23.00 Forensic Detectives  
0.00 Brainiac  
1.00 Deadliest Catch  
1.55 Air Wars

**THE TRAVEL CHANNEL**

12.00 Don't Forget Your Passport  
13.00 Riding Route 66  
13.30 Distant Shores  
14.00 Globe Trekker

er 15.00 Caprice's Travels  
15.30 Flavours of Chile  
16.00 Carrera Mediterranea  
16.30 Earthwalkers  
17.00 Africa Trek  
17.30 Floyd On Africa  
18.00 Globe Trekker  
19.00 Ian Wright Live  
19.30 Earthwalkers  
20.00 Great Adventure People  
21.00 Globe Trekker  
22.00 The Thirsty Traveler  
22.30 Earthwalkers  
23.00 Grainger's World

**MTV EUROPE**

12.00 TRL Presents Christina Aguilera Stripped in NYC  
13.00 Wishlist  
14.00 TRL  
15.00 World Chart Express  
16.00 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

**VH1 EUROPE**

12.00 VH1 Hits  
14.00 VH1 Weekly Album Chart  
15.00 So 80's  
16.00 VH1 Viewers' Jukebox  
16.30 VH1 Viewers' Jukebox  
17.00 Smells Like the 90s  
18.00 VH1 Classic  
18.30 MTV at the Movies  
19.00 Heavy - The Story of Metal Part 4  
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 Starlicious Makeovers  
14.00 101 Most Starlicious Makeovers  
15.00 101 Most Starlicious Makeovers  
16.00 101 Most Starlicious Makeovers  
17.00 Sexiest Celebrity Brunettes  
18.00 E! News  
18.30 The Daily 10  
19.00 Uncut  
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 Blondes  
0.00 Uncut  
1.00 101 Most Starlicious Makeovers  
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 Teenage Mutant Ninja Turtles  
19.30 Teenage Mutant Ninja Turtles  
20.00 Teenage Mutant Ninja Turtles  
21.00 Johnny Bravo  
21.30 Ed, Edd n Eddy  
22.00 Dexter's Laboratory  
22.30 The Powerpuff Girls  
23.00 Johnny Bravo  
23.30 Ed, Edd n Eddy  
0.00 Skipper and Skeeto  
1.00 Spaced Out  
1.30 Spaced Out  
2.00 Skipper and Skeeto

**MGM**

10.35 Head Over Heels  
12.10 Number One  
13.55 Valdez Is Coming  
15.25 Sketch Artist II: Hands That See  
17.00 Pandemonium  
18.20 Return of a Man Called Horse  
20.25

White Lightning  
22.05 The Secret Invasion  
23.40 Extremities  
1.10 Implicated

**TCM**

19.00 Some Came Running  
21.15 Anchors Aweigh  
23.30 Brass Target  
1.20 Village of the Damned  
2.35 Gaslight

**HALLMARK**

12.30 Anastasia: The Mystery of Anna  
14.15 See Jane Date  
16.00 Touched By An Angel  
17.00 McLeod's Daughters  
18.00 Silent Predators  
19.45 Dead Zone  
20.45 The Healer  
22.30 Dead Zone  
23.15 Crime and Punishment  
0.45 The Healer

**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 Masterchef Goes Large  
16.00 Great Food Bites  
16.30 Delhi Belly  
17.00 Chefs at Sea  
17.30 Stately Suppers  
18.00 James Martin Sweet  
18.30 The Cookworks  
19.00 The Great Canadian Food Show  
19.30 The Great Canadian Food Show  
20.00 Wild Harvest  
20.30 Heaven's Kitchen  
21.30 Masterchef USA

**DR 1**

12.00 aHA!  
12.50 Nyheder på tegnsprog  
13.00 TV Avisen med vejret  
13.10 Dawson's Creek  
14.00 Boogie Listen  
15.00 Pigen i kikkerten  
15.05 Svampebob  
16.00 Firkant  
15.30 AMIGO  
16.00 Fredagsbio  
16.10 Alfons Åberg  
16.20 Gurli Gris  
16.30 TV Avisen med Sport og Vejret  
17.00 Disney Sjøv  
18.10 Hit med Amin  
19.00 TV Avisen  
19.25 Sommervej  
19.30 Dante's Peak  
21.10 Så er vi kvit, far!  
22.55 Boogie Listen

**NRK 1**

9.20 Jukeboks  
12.20 Always  
14.20 Rovfuglane  
15.00 The Tribe - Kampen for tilværelsen  
15.25 The Tribe - Kampen for tilværelsen  
15.50 Oddasat - Nyheter på samisk  
15.55 Nyheter på tegnspråk  
16.00 Kalle og Molo  
16.20 Gjengen på taket  
16.35 Wummi  
16.40 Distriktsnyheter  
17.00 Dagsrevyen  
17.30 EM friidrett Göteborg 2006  
19.05 20 spørsmål  
19.30 Dalziel og Pascoe  
21.00 Kveldsnytt  
21.15 En fremmed i huset  
22.30 Morrissey på \*ya 2006

**SVT 1**

10.40 Nära djuren  
13.35 Grön glädje  
14.00 Rapport  
14.05 Gomorron Sverige  
15.00 Friidrotts-EM 2006  
16.15 Vi som planerar tättrafikken  
16.25 Alla tiders ting  
16.30 Supersnällasilversara och Stålhänsen  
16.55 En hjälte på väg  
17.00 Annorlunda cirrus  
17.20 Friidrotts-EM 2006  
17.30 Rapport  
18.00 Friidrotts-EM 2006  
19.30 Golf: Scandinavian TPC  
20.00 We Were Soldiers  
22.15 Rapport  
22.25 Lille Jacques från Nantes  
0.20 Sändning från SVT24

16.15 Landsbankadeildin 2006 (Víkinger - ÍBV)  
18.00 Íþróttaspjallíó  
18.12 Sportíó

▶ 18.30 Landsbankamörkin  
19.00 Gillette Sportpakinn  
19.30 Súpercross (World Supercross GP 2005-06)  
20.30 Samfélagskjöldurinn 2006 - upphitun Upphitun fyrir leikinn um góðgerðarskjöldinn, sem er nokkurs konar upphafsleikur nýrrar leiktíðar á Englandi. Þar eigast jafnan við meistarar úrvalseiddarinnar og bikarmeistarar og í ár verður því víðureignin á milli Englandsmeistara Chelsea og bikarmeistara Liverpool, en leikurinn um góðgerðarskjöldinn fer fram sunnudaginn 13. ágúst.

21.00 Pro Bull Riders  
21.55 World Poker Tour 2 (HM póker)

23.25 NBA - úrslit (Miami - Dallas)

20.00 Anger Management (Reiðstjórnum) Óborganleg gamanmynd. Aðalhlutverk: Adam Sandler, Jack Nicholson, Marisa Tomei. Leikstjóri: Peter Segal. 2003.  
▶ 22.00 After the Sunset (Eftir sólarlagið) Gamansöm spennumynd þar sem Pierce Brosnan leikur gamalreyndan þjóf sem ákveður að fremja sitt síðasta rán. En lögregluáðurinn, sem Woody Harrelson leikur, hefur verið á höttunum eftir honum svo árum skiptir. Hann er staðráðinn í að hafa hendur í hári hans. Leikstjóri: Brett Ratner. 2004. Bönnuð börnum.  
0.00 The Fourth Angel (Stranglega bönnuð börnum)  
2.00 Halloween: Resurrection (Str. b. börnum)  
4.00 After the Sunset (Bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

» EKKI MISSA AF...

**Indiana Jones**

Fyrsta myndin í sigildum myndaflokk þeirra Stevens Spielberg, sem leikstýrir og George Lucas um ævintýri fornleifafræðingsins og svaðilfarans Indiana Jones. Ekki má heldur gleyma sjálfum Harrison Ford en þess má til gamans að geta að stefnt er að gerð fjórðu myndarinnar um fornleifafræðinginn snjalla á næstunni og þar ætlað Ford sé að sýna að hann er ekki dauður úr öllum æðum. Í þessu fyrsta ævintýri lendir Indiana Jones í æsilegum eltingaleik við þýska nasista um dularfulla örk sem talin er grafin nærri egyptsku píramíðunum. Þess ber að geta að hinar tvær Indiana Jones myndirnar verða svo sýndar næstu tvö föstudagskvöld.



» STÖÐ 2 KL. 21.20



SPENNA

▶ 22.30

THE PATRIOT

**SJÓNVARPIÐ**



GAMAN

▶ 19.40

HOT PROPERTIES

**2**



GAMAN

▶ 20.30

ALL ABOUT THE ANDERSONS

**SKJÁREINN**

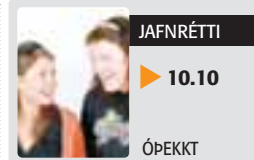


GAMAN

▶ 19.00

SEINFELD

**SIRKUS TV**



JAFNRÉTTI

▶ 10.10

ÓPEKKT

**NFS**

MORGUNN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bára (14:26) **8.06** Búi! (1:26) **8.17** Lubbi læknir (24:52) **8.30** Bitti nú! (33:40) **8.55** Sigga liggja lá (23:52) **9.07** Sögurnar okkar (6:13) **9.15** Matta föstra og imynduðu vinir hennar (8:26) **9.37** Gló Magnaða **9.59** Spæjarar (32:52) **10.20** Kastljós **10.50** EM í frjálsum íþróttum

DAGUR

**16.10** Íþróttakvöld **16.25** Mótorsport **16.55** Fótþóttakvöld **17.15** Ævintýri á Atlantshafi **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Hope og Faith (61:73) **18.25** Búksorgir (4:6)

**18.54** Lottó  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.40** Kvöldstund með Jools Holland (5:6) (Later with Jools Holland) Tónlistarmenn og hljómsveitir stíga á svið og taka lagið í þætti breska pianóleikarans Jools Hollands. Í þessum þætti koma fram Beck, Doves, Plantlife, Kub3, David Sandborn og M Ward.

**20.50** Tilhlökkun (Can't Hardly Wait) Bandarísk bíómynd frá 1998 um unglinga sem sletta úr klaufunum þegar skóla lýkur. Leikstjórar eru Harry Elfont og Deborah Kaplan og meðal leikendur eru Jennifer Love Hewitt, Ethan Embry, Charlie Korsmo, Lauren Ambrose, Peter Facinelli og Seth Green.

▶ **22.30** Föðurlandsvinurinn (The Patriot) Bandarísk spennumynd frá 2000 um bónda sem fer fyrir her nýlendubúa í frelsisstríðinu gegn Bretum á seinni hluta 18. aldar eftir að breskur hermaður drepur son hans. Leikstjóri er Roland Emmerich og meðal leikendur eru Mel Gibson, Heath Ledger, Joely Richardson og Tom Wilkinson. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára.

NÓTT

**1.10** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

**7.00** Andy Pandy **7.05** Kærleiksbirnir (32:60) (e) **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 **9.25** Kalli kanína og félagar **9.35** Kalli kanína og félagar **9.40** Titeuf **10.05** The Man With One Red Shoe **11.35** S Club 7

**12.00** Hádegisfréttir **12.25** Bold and the Beautiful **12.45** Bold and the Beautiful **13.05** Bold and the Beautiful **13.25** Bold and the Beautiful **13.50** Idol – Stjörnuleit **15.10** Monk **15.55** Hrein og bein **16.30** The Apprentice **17.15** Órlagadagurinn **17.45** Martha

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.00** Íþróttir og veður  
**19.05** Lottó

**19.10** My Hero (Hetjan mín) Breskir gamanþættir fyrir alla fjölskylduna. Ardan O'Hanlon úr Father Ted leikur George sem er sko enginn venjulegur maður þótt við fyrstu sín liti hann út fyrir að vera það. Vandinn er bara sá að George er svolítið seinheppin ofurhetja.

▶ **19.40** Hot Properties (2:13) (Funheitar framakonur) Frá höfundum gamanþáttanna Frasier koma þessir nýju og bráðskemmtilegu þættir um fjórar eldhressar konur sem hafa haslað sér völl sem fasteignasalar á Manhattan.

**20.10** Það var lagið Í sumar verða sýndir valdir þættir, þeir sem margir telja að hafi staðið upp úr.

**21.20** Confessions of a Teenage Drama Queen (Játningar gelgjudrottningar) Bráðfjörug og meinfyndin unglingsmynd sem gefur skemmtilega og glettilega sanna innsýn í líf og angst unglingsanna. Aðalhlutverk: Glenne Headly, Adam Garcia, Lindsay Lohan. Leikstjóri: Sara Sugarman. 2004. Leyfð öllum aldurshópum.

**22.50** The Bride of Chuck (Brúður Chuckys) 1998. Str. bönnuð börnum.

**0.20** Hart's War (Stranglega bönnuð börnum) **2.20** Face Off (e) (Stranglega bönnuð börnum) **4.35** My Hero **5.05** Hot Properties (2:13) **5.35** Fréttir Stöðvar 2 **6.15** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

**11.30** Dr. Phil (e)

**13.45** The Bachelor VII (e)  
**14.45** Point Pleasant (e) **15.35** Trailer Park Boys – NYTTI! (e)  
**16.00** Parental Control – NYTTI! (e) **16.30** Rock Star: Supernova – raunveruleikaþátturinn (e)  
**17.00** Rock Star: Supernova – tónleikarnir (e) **18.00** Rock Star: Supernova – úrslit vikunnar (e)

**19.00** Beverly Hills 90210  
**19.45** Melrose Place

▶ **20.30** All About the Andersons Þegar Joe og Flo gagnrýna Anthony sem föður þá tilkynnir hann að hann þurfi ekki lengur á þeirra hjálp að halda. Anthony gerir sér grein fyrir því að Tuga þarf á honum að halda en að það sé kannski best að ala Tuga upp saman.

**21.00** Run of the House Þegar Kurt finnur að hann hefur ekki eytt nógu miklum tíma með Brooke ákveður hann að þjálfa boltaliðið hennar, en endar með því að verða of harður við hana.

**21.30** Pepsi World Challenge

**22.20** Parkinson Micheal Parkinson er ókrýndur spjallþáttakonungur Breta og er hann nú mættur á dagskrá SkjásEins.

**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

**18.30** Fréttir NFS  
▶ **19.00** Seinfeld (11:22) (The Conversion) Enn fylgjumst við með Íslandsvininum Seinfeld og vinum hans frá upphafi.

**19.30** Seinfeld (12:22) (The Stall)

**20.00** Fashion Television (e) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tískuheiminum í dag.

**20.30** Sirkus RVK (e)

**21.00** Ghost Whisperer (4:22) (e)

**21.45** Falcon Beach (10:27) (e) (Papa Was A Rolling Stone) Falcon Beach er sumarleyfisstaður af bestu gerð. Þangað fer fólk til að slappa af og skemmta sér í sumarfríinu sínu enda snýst allt þar um sumar og frelsi. En þar mætast líka tveir heimar – sumarleyfisgestirnir og íbúar bæjarins. Hvað gerist þegar einstaklingar sem eiga ekkert sameiginlegt verða á vegi hvers annars?

**22.30** Invasion (19:22) (e) (Son Also Rises)

**23.15** X-Files (e)

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

**12.00** Hádegisfréttir/Íþróttfréttir/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** Víkuskammturinn **17.10** Óþekkt **18.00** Veðurfreltíttir og íþróttir

**18.30** Kvöldfréttir  
**19.10** Fréttavikan

**20.10** Kompás (e) Íslenskur fréttaskýringaþáttur 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 eru þulir NFS: Sigmundur Ernir Rúnarsson Logi Bergmann Eiðsson, Edda Andrésdóttir o.fl.

**21.00** Skaftahlíð Maður vikunnar. Viðtal í umsjá fréttastofu NFS.

**21.35** Víkuskammturinn Samantekt með áhugaverðasta efni NFS frá vikunni sem er að líða.

**22.30** Kvöldfréttir

**23.10** Síðdegisdagskrá endurtekin



GOLF

▶ 19.00

THE INTERNATIONAL



9.50 KB banka mótaröðin í golfi 200 10.50 Ensku mörkin 2006-2007 11.20 Enska deildin 2006-2007 (Stoke – Birmingham)

13.20 Samfélagsskjöldurinn 2006 – upphitun 13.50 Meistaradeild Evrópu 2006 (Dynamo Zagreb – Arsenal) 15.30 Kraftasport 16.00 Pro Bull Riders 17.00 Kóngur um stund (5:16) 17.30 President Cup – 2005

18.30 US PGA í nærmynd (Inside the PGA) Víkulegur fréttabáttur þar sem fjallað er um bandarísku mótaröðina í golfi á nýstárlegan hátt.

▶ 19.00 PGA-golfmótaröðin: The International (The International) Bein útsending frá þriðja degi International mótsins á bandarísku PGA mótaröðinni í golfi. Retief Goosen frá Suður Afríku sigraði á mótinu í fyrsta sem fram fer á Castle Pines vellinum í Colorado. Eftsta manni heimslistans Tiger Woods hefur aldrei tekist að sigra á þessu móti.

22.00 Enska deildin 2006-2007 (Stoke – Birmingham) Útsending frá leik Stoke City og Birmingham City í 1. deild ensku knattspyrnunnar. Mikilvægt er að byrja vel í upphafi leiktíðar og hart verður barist um stigin.

23.40 Box – Asturo Gatti v. Carlos B



DRAMA

▶ 20.00

SEABISCUIT



6.00 Mon Pere, ma mere, mes freres et mes soeurs 8.00 Finding Graceland 10.00 Win A Date with Ted Hamilton! 12.00 Seabiscuit 14.15 Mon Pere, ma mere, mes freres et mes soeurs 16.00 Finding Graceland 18.00 Win A Date with Ted Hamilton!

▶ 20.00 Seabiscuit Sannsógu- leg stórmynd sem var tilnefnd til sjö Óskarverðlauna. Sagan gerist í Bandaríkjunum á kreppuárunum og segir frá þremur ólíkum samstarfsmönnum með eitt sameiginlegt markmið. Aðalhlutverk: Jeff Bridges, Tobey Maguire, Chris Cooper. Leikstjóri: Gary Ross. 2003. Leyfð öllum aldursþópum.

22.15 Speed (Leifturhraði) Sí- gild háspennmynd með Keanu Reeves og Söndru Bullock í aðal- hlutverkum. Leikstjóri: Jan De-Bont. 1994. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Cradle 2 the Grave (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Malicious Intent (Civility) (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Speed (Stranglega bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

6.30 Xtreme Sports: Yoz Mag 7.00 Rally: World Championship Germany 7.30 Athletics: European Championship Göteborg Sweden 10.00 Athletics: European Championship Göteborg Sweden 16.00 Ski Jumping: Fis 4 Nations Grand Prix Einsiedeln 17.45 Cycling: Uci Protour Clasica San Sebastian 19.00 Boxing: to be announced 20.00 Athletics: European Championship Göteborg Sweden 21.30 Rally: World Championship Germany 22.00 News: Eurosportnews report 22.15 Fight Sport: Fight Club

BBC PRIME

12.00 Top Gear Xtra 12.45 Radical Highs 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 Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge 19.30 Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge 20.00 Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge 20.30 Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge 21.00 Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge 21.30 Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge 22.00 EastEnders 22.30 EastEnders 23.00 Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge 23.30 Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge 0.00 Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge 0.30 Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge 1.00 Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge 1.30 Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge 2.00 Massive Nature

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Megastructures 13.00 Ultimate Chopper 14.00 Ultimate Oil Rig 15.00 Ultimate Sub 16.00 Inside 17.00 Inside 18.00 The Sea Hunters 19.00 Crash Scene Investigation 20.00 The Blycreem Boys 22.00 The Bombing War 23.00 Most Amazing Moments 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 The Chimps 16.00 New Breed Vets with Steve Irwin 17.00 Animal Park – Wild in Africa 17.30 Animal Park – Wild in Africa 18.00 Animals A-Z 19.00 Serpent 20.00 Wolf Battlefield 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 Animals A-Z 1.00 Serpent 2.00 Animal Cops Houston

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Stunt Junkies 12.30 Stunt Junkies 13.00 Nostradamus – The Truth 14.00 Da Vinci Declassified 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 Nostradamus – The Truth 1.55 Da Vinci Declassified

TRAVEL CHANNEL

12.00 Globe Trekker 13.00 Treks in a Wild World 13.30 Distant Shores 14.00 Great Adventure People 15.00 Globe Guides 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 Best Beaches 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 EUROPE

12.00 Christina Aguilera Weekend Music Mix 12.30 The Fabulous Life Of 13.00 Making the Tour 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 3.00 Just See MTV

VH1 EUROPE

12.00 Top 100 Greatest Voices Weekend 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Hogan Knows Best 17.30 Cribs 18.00 Behind the Music 19.30 Making the Video 20.00 Storytellers 21.00 Viva la Disco 23.00 Flipside 23.30 Chill Out 0.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 Child Star Confidential 13.30 10 Ways 14.00 E! Entertainment Specials 15.00 THS Jennifer Lopez 17.00 Child Star Confidential 17.30 10 Ways 18.00 E! News Weekend 19.00 Beyonce Revealed 21.00 Sexiest Latin Lovers 22.00 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Wild On Tara 23.30 Wild On Tara 0.00 Beyonce Revealed 2.00 Wild On Tara

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 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

12.20 From Noon Till Three 14.00 A Great Wall 15.40 Not Since Casanova 17.00 Return of a Man Called Horse 19.05 Paris Blues 20.45 Body and Soul 22.20 The Gallant Hours 0.15 Jason's Lyric 2.10 Mom

TCM

19.00 Wild Rovers 21.10 Escape from Fort Bravo 22.50 Savage Messiah 0.30 East Side, West Side 2.20 The Best House in London

HALLMARK

10.45 More Than Meets The Eye 12.30 A Time To Remember 14.15 Stranded 16.00 In Love and War 17.45 Summer's End 19.30 Law & Order: SvU 20.30 Talking to Heaven 22.00 Coast to Coast 0.00 Law & Order: SvU 0.45 Talking to Heaven 2.15 Summer's End

BBC FOOD

12.00 James Martin Sweet 12.30 The Cookworks 13.00 The Great Canadian Food Show 13.30 The Great Canadian Food Show 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 Coconut Coast 18.00 Saturday Night 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

12.00 Kampen um Næsbygaard 13.50 Boogie Listen 14.50 Landsbyhosetalet 15.40 Fyr søndagen 15.50 Held og Lotto 16.00 Bull-erfnis 16.30 TV Avisen med vejret 16.55 SportNyt 17.10 Det lille hus på prærien 18.00 De 5 i fedtetfadet 19.10 Rekrut Benjamin 20.55 Colombo 22.20 Speedway: Skandinaviens Grand Prix

NRK 1

10.00 EM friidrett Göteborg 2006 16.00 Gisle Wink på eventyr 16.20 Tigreren Curry 16.30 Klart som vatten 17.00 Dagsrevyen 17.30 Lotto-trekning 17.40 'Allo, 'Allo! 18.10 Hodejegerne 19.15 Kar for sin kilt 20.05 Hentesveis 21.00 Kveldsnytt 21.15 Uskyldens tid

SVT 1

10.00 Friidrotts-EM 2006 16.30 Dinsneydags 17.30 Rapport 17.45 Sportnytt 18.00 Karl for sin kilt 18.55 Ja, visst har du hört den förut? 19.05 Minnenas television 21.05 Rapport 21.10 VM i speedway 21.55 Omara Portuando 22.55 Snö faller på cederträden 1.00 Sändning från SVT24



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



# GHOST WISPERER

MÍÐVIKUDAGA KL 21:30



SIRKUS TV

## JENNIFER LOVE HEWITT - DROTTNING TÁNINGSHRYLLINGSMYNDANNA

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

**FYLGSTU MEÐ!**

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





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



SIRKUS TV



# PÍPÓLA


FIMMTUDAGA KL 22

## ÞÆR VORU RÁÐNAR

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



**LOKABÁTTUR**  
▶ **20.00**  
HVE GLÖÐ ER VOR ÆSKA?



**SPENNA**  
▶ **21.15**  
COLD CASE



**SPENNA**  
▶ **21.30**  
C.S.I.: NEW YORK



**GAMAN**  
▶ **20.30**  
BERNIE MAC



**UMRÆÐA**  
▶ **12.25**  
PRESSAN

**SJÓNVARPIÐ**

**2**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**

**NFS**

MORGUNN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.01** Bubbi byggir (811:813) **8.11** Geirharður bojng bojng (10:26) **8.31** Hopp og hí Sessami (14:26) **8.55** Konstanse (2:10) **9.00** Stjáni **9.23** Sígildar teiknimyndir (26:30) **9.30** Liló & Stitch (45:49) **9.53** Gæludýr úr geimnum (21:26) **10.15** Latibær **10.40** Kamtsjatkaskagi **11.40** EM í frjálsum íþróttum

**7.00** Pingu **7.10** Jellies **7.20** Myrkfælnu draugarnir (43:90) **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 kanina og vinir hans **10.25** Barnatími Stöðvar 2 (Horance og Tína) **10.50** Ævintýri Jonna Quests **11.10** Sabrina – Unglingsnornin **11.35** Bratz

**10.00** Fréttir **10.10** Lífið og tilveran **11.00** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku

DAGUR

**16.10** Kóngur um stund (8:12) **16.40** Út og suður **17.05** Vestur-álman (14:22) **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar (15:31) **18.26** Ævintýri Kótu kanínu (13:13)

**12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.45** Neighbours **13.05** Neighbours **13.25** Neighbours **13.50** Það var lagið **14.00** Leyndardómur Stonehedge **15.50** Whose Line Is it Anyway? 4 **16.15** Neyðarfóstrumar (1:16) **17.00** Veggfóður (8:20) **17.40** Martha

**13.15** Whose Wedding is it Anyway? (e) **14.00** Beautiful People (e) **14.45** The O.C. – lokabáttur (e) **15.40** Emily's Reasons Why Not! – NYTT! (e) **16.30** Borgin mín (e) **17.00** Brúðkaupsþátturinn Já (e) **18.00** Pepsi World Challenge (e)

**12.00** Hádegisfréttir/Þróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða ▶ **12.25** Pressan **14.00** Fréttir **14.10** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku **15.00** Lífið og tilveran **16.00** Fréttir **16.10** Pressan **17.45** Hádegis E **18.00** Veðurfréttir og íþróttir

KVÖLD

**18.40** Litli bróðir minn Leikin barnamynd frá Slóvakíu. e. **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Út og suður (15:17) Gísli Einarsson fer um landið og heilsar upp á forvitnilegt fólk. Dagskrárgerð: Gísli Einarsson og Freyr Arnarson. Textað á síðu 888 | Textavarp. ▶ **20.00** Hve glöð er vor æska (4:4) (La Meglio gioventù) Ítalskur myndaflokkur sem gerist á fjórum viðburðaríkum áratugum í lífi tveggja bræðra frá Róm. Hinn áhyggjulausi Nicola ferðast um heiminn, en ákveður að lokum að halda kyrru fyrir á Ítalíu og gerast geðlæknir. Hinn ómannblendni Matteo gengur til liðs við ítölsku lögregluna í von um að leiðrétta ranglæti samfélagsins. Leiðir þeirra liggja sundur og saman í þeirri ólgu sem á sér stað á þessum tíma í ítölsku samfélagi. **21.40** Helgarsportíð **22.05** Kynlífskönnunin (Investigating Sex) Bandarísk bíómynd frá 2001 byggð á sannri sögu um hóp karla og tvær konur sem kynna sér kynlíf með visindalegum hætti. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Örlagadagurinn (10:12) (Pegar hann varð hún) Anna Jonna fæddist sem drengur í Steingrímsfirði en er nú verkfræðingur í Reykjavík. **19.40** Jane Hall's Big Bad Bus Ride (6:6) (Störfenglegar strætóferðir Jane Hall) **20.30** Monk (10:16) (Mr. Monk Goes To A Fashion Show) Monk á bara fimm skyrta eftir og hefur miklar áhyggjur af skyrtoleysinu. Hann er því með hugann við annað þegar hann er beðinn um að rannsaka morð á tiskufyrirsætu. ▶ **21.15** Cold Case (21:23) (Óupplýst mál) Árið 1945 var blaðakona myrt án þess að lögreglu tækist að finna morðingjann. Ný sönnunargögn koma fram í dagsljósið sem benda til þess að blaðakonunni hafi verið hrint í veg fyrir lest af einhverjum sem hún þekkti. Bönnuð börnum. **22.00** Eleventh Hour (Á elleftu stundu) Spánnýir breskir sakamálaþættir með Patrick Stewart, úr X-Men og Star Trek: The Next Generation, í aðalhlutverki.

**19.00** Beverly Hills 90210 **19.45** Melrose Place **20.30** Point Pleasant Það hitnar í kolunum í Point Pleasant þegar fólk fer að hverfa og lögreglan er alveg ráðalaus. Jesse kemst í burtu frá mannræningjunum og Meg sannfærast um að hún er ekki brjáluð eftir allt. ▶ **21.30** C.S.I.: New York Maðurinn finnst myrtur í lyftu. Mac, Flack, Danny og Lindsay rannsaka heim þar sem mjög ungar stelpur taka þátt í kynferðislegum leikjum með miklu eldri mönnum. Stella og Hawkes rannsaka dauða ungs manns sem var ekki sá sem hann sagðist vera og virðist hafa dáíð úr bráðaofnæmi. **22.30** Sleeper Cell Farik ákveður að senda efnafræðistudentinn Eddy með flugi til Vancouver þar sem hann á að keyra sendingu af eitrefnum í gegnum Kanadísku landamærin til Los Angeles.

**18.30** Fréttir NFS **19.10** Seinfeld (13:22) (The Marine Biologist) Enn fylgjumst við með Íslandsvininum Seinfeld og vinum hans frá upphafi. **19.35** Seinfeld (14:22) (The Dinner Party) **20.00** Pípóla (5:8) (e) ▶ **20.30** Bernie Mac (18:22) (e) (Talk) Þriðja þáttaröðin um grínistann Bernie Mac og fjölskylduhagi hans. Bernie tekur að sér þrjú börn og á ekki auðvelt með að aðlagast breyttum aðstæðum. **21.00** Killer Instinct (11:13) (e) (While You Where Sleeping) Hörkuspennandi þættir um lögreglumenn í San Francisco og baráttu þeirra gegn hættulegustu glæpamönnum borgarinnar. **21.50** Ghost Whisperer (4:22) (e) **22.40** Falcon Beach (10:27) (e) (Papa Was A Rolling Stone)

**18.30** Kvöldfréttir **19.10** Örlagadagurinn (10:12) (Pegar hann varð hún) Anna Jonna fæddist sem drengur í Steingrímsfirði en er nú verkfræðingur í Reykjavík. **19.45** Hádegisviðtalið (frá fóstudegi) **20.00** Pressan Viðtalsþáttur í umsjá Róberts Marshall þar sem tekin verða fyrir heitustu málefni vikunnar úr fréttageimnum og fjölmiðlum. **21.35** Lífið og tilveran **22.30** Kvöldfréttir

NÓTT

**23.50** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

**23.10** Birthday Girl (Bönnuð börnum) **0.40** Touch of Frost (1:2) **1.55** Touch of Frost (2:2) **3.10** The Believer (Stranglega bönnuð börnum) **4.50** Cold Case (21:23) (Bönnuð börnum) **5.30** Fréttir Stöðvar 2 **6.15** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

**23.15** Another Woman **1.00** Law & Order (e) **1.50** The L Word (e) **2.45** Beverly Hills 90210 (e) **3.30** Melrose Place (e) **4.15** Östöðvandi tónlist

**23.30** X-Files (e) **0.15** Jake in Progress (12:13) **0.40** Smallville (13:22) (e) **1.25** Sirkus RVK (e)

**23.10** Síðdegisdagskrá endurtekin



GOLF

▶ 22.00

US PGA Í NÆRMYND



9.50 PGA-golfmótaröðin: The International

12.50 Gillette Sportpakkin  
13.15 Samfélagsskjöldurinn 2006 – upphitun 13.45 Samfélagsskjöldurinn 2006 (Chelsea – Liverpool) 16.15 Meistaradeild Evrópu 2006 (Liverpool – Maccabi Haifa) 18.00 Hápunkt- ar í PGA mótaröðinni

19.00 PGA-golfmótaröðin: The International (The International) Útsending frá lokadegi á The International mótnu á bandarísku PGA mótaröðinni í golfi. Retief Goosen frá Suður Afríku sigraði á mótnu í fyrri en það fer fram í Colarado.

▶ 22.00 US PGA í nærmynd (Inside the PGA) Víkulegur fréttabáttur þar sem fjallað er um bandarísku mótaröðina í golfi á nýstárlegan hátt. Hér fáum við nærmynd af fremstu kyllingum heims og fáum góð ráð til að bæta leik okkar á golfvellið. Ómissandi þáttur fyrir golfáhugamenn.

22.30 Samfélagsskjöldurinn 2006 (Chelsea – Liverpool) Útsending frá leik Englandsmeistara Chelsea og bikarmeistara Liverpool um góðgerðarskjöldinn í enska boltanum. Lið Chelsea hefur tekið miklum breytingum í sumar og mikilvægt fyrir liðið að hrista sig saman strax.



SPENNA

▶ 20.00

LADDER 49



6.00 Ladder 49 (Bönnuð börnum) 8.00 Loch Ness 10.00 2001: A Space Travesty 12.00 Hackers 14.00 Loch Ness 16.00 2001: A Space Travesty 18.00 Hackers

▶ 20.00 Ladder 49 (Barist við elda) Dramatísk og spennandi stórmynd með John Travolta og Golden Globe-verðlaunahafanum Joaquin Phoenix í hlutverki slökkviliðsmanna sem helgað hafa líf sitt bærattunni gegn eldinum. 2004. Bönnuð börnum.

22.00 The Dangerous Lives of Alter Boys (Kórdrengir í klandri) Dramatísk kvikmynd um tvo kapólska skóladrengi sem láta sér ekki segjast. 2002. Bönnuð börnum.

0.00 Megido: The Omega Code 2 (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Belov (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 The Dangerous Lives of Alter Boys (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

10.00 Athletics: European Championship Göteborg Sweden 15.45 Summer Biathlon: World Elite Germany 17.45 Boxing: to be announced 19.30 Champ Car: World Series Denver 21.30 Tennis: Wta Tournament Los Angeles 22.45 Rally: World Championship Germany 23.15 All sports: WATTS

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 Canterbury Tales 22.00 EastEnders 22.30 EastEnders 23.00 Ray Mears' Extreme Survival 0.00 Seven Wonders of the Industrial World 1.00 Canterbury Tales 2.00 The Human Mind

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Crash Scene Investigation 13.00 Dambusters 14.00 The Brylcreem Boys 16.00 The Bombing War 17.00 Devils of the Deep 18.00 The Sea Hunters 19.00 Megastructures 20.00 Air Crash Investigation 21.00 America's Hardest Prisons 22.00 Inside 23.00 Air Crash Investigation 0.00 America's Hardest Prisons

ANIMAL PLANET

12.00 Animal Precinct 13.00 Wolf Battlefield 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 Wolf Battlefield 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 The Chimps

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Stunt Junkies 12.30 Stunt Junkies 13.00 Industrial Revelations 13.30 Industrial Revelations 14.00 Building the Biggest 15.00 How Do They Do It? 16.00 The Greatest Ever 17.00 American Hotrod 18.00 American Chopper 19.00 Myt-hbusters 20.00 Iceberg Cowboys 21.00 International Sub Rescue – Special Investigation 22.00 Building the Biggest 23.00 The World's Strangest UFO Stories 0.00 Sensing Murder – Denmark 0.55 The Greatest Ever 1.50 Super Structures

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Yatra – Indian Travels 12.30 Yatra – Indian Travels 13.00 Beautiful Britain 13.30 Globe Guides 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 Globe Trekker 18.00 Great Historic Sites 19.00 Flavours of Chile 19.30 The Thirsty Traveler 20.00 Globe Trekker 21.00 Globe Trekker 22.00 Globe Trekker 23.00 The Independent Travellers' Guide

MTV EUROPE

12.00 Making the Video 12.30 Making the Video 13.00 Christina Aguilera Weekend Music Mix 13.30 Christina Aguilera Stripped in the UK 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 Christina Aguilera 5-Star Programming 22.00 8th & Ocean 22.30 8th & Ocean 23.00 Just See MTV

VH1 EUROPE

12.00 Top 100 Greatest Voices Weekend 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Making the Video 17.30 Hogan Knows Best 18.00 MTV Unplugged 19.00 The 70s House 19.30 70s Sunday 20.30 Making the Video 21.00 Supergroup 22.00 VH1 Weekly Album Chart 23.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend 13.00 THS Tyra Banks 14.00 Beyonce Revealed 16.00 Uncut 17.00 Sexiest Latin Lovers 18.00 10 Ways 18.30 Gone Bad 19.00 THS Hip Hop Wives 20.00 THS Naomi Campbell 21.00 Girls of the Playboy Mansion 21.30 Girls of the Playboy Mansion 22.00 Sexiest Latin Lovers 23.00 Sexiest Celebrity Brunettes 0.00 101 Most Starlicious Makeovers 1.00 101 Most Starlicious Makeovers 2.00 101 Most Starlicious Makeovers

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

11.55 Witness for the Prosecution 13.35 The Hospital 15.15 The Miracle Worker 17.00 Paris Blues 18.40 Memories of Me 20.20 Order of Death 22.05 A Man of Passion 23.40 In Dan-

gerous Company 1.15 The El-eventh Commandment 2.50 Moving Target

TCM

19.00 The Cincinnati Kid 20.50 The Honeymoon Machine 22.20 Sitting Target 23.50 Sweethearts 1.40 Ride Him, Cowboy 2.35 Invasion Quartet

HALLMARK

12.30 Sea People 14.15 Stranded 16.00 Harvest 17.45 King of Texas 19.30 Law & Order: Svú 20.30 Talking to Heaven 22.15 Floating Away 0.00 Law & Order: Svú 0.45 Talking to Heaven 2.15 King of Texas

BBC FOOD

12.00 Saturday Night 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 Deck Dates 20.00 Ching's Kitchen 20.30 Ready Steady Cook 21.00 Galley Slaves 21.30 Masterchef Goes Large

DR 1

12.00 Gudstjeneste í DR Kirken 12.50 Speedway: Skandinaviens Grand Prix 14.30 Harlequin 16.00 Sigurdur Bjernetime 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Familien Knurhår 17.20 Alt på ét bræt 18.10 Landsbyhospitalet 19.00 TV Avisen 19.10 SøndagsSporten 19.25 Tordenherte 21.05 Sheriffen og pebermøen 22.50 Boogie Listen

NRK 1

10.00 EM friidrett Göteborg 2006 16.00 Ella på to stader 16.20 Klncete klncer 16.30 Dyreklinikken 17.00 Dagsrevyen 17.30 Sportsrevyen 17.45 Hjarte í Afrika 18.30 Herskapelig 19.00 Jurassic Park 3 20.30 Skiskyting: Mestermøte i Püttlingen 21.10 Kveldsnytt 21.30 Rally-VM 2006: VM-runde fra Tyskland 22.20 Rallycross: EM-runde fra Belgia 22.45 Villmark: Til Alaska etter laks

SVT 1

10.00 Friidrotts-EM 2006 15.00 Tre drömmar och en baby 15.30 Designkontoret 16.00 Otröligt antikt 16.30 Anki och Pytte 16.55 Pozzie 17.00 Vi på Saltkråkan 17.30 Rapport 18.00 Håll tyst, världen! 18.30 Sportspjelen 19.00 Skilsmäsoakuten 19.50 Kryp och andra djur 20.00 Världen 20.30 Drömsamhället 21.00 Rapport 21.10 Svarta pengar – vita lögner 22.10 Sändning från SVT24

**SPENNA**  
▶ **22.25**  
CRIMINAL MINDS

**DRAMA**  
▶ **20.50**  
RELATED

**RAUNVERULEIKI**  
▶ **21.30**  
THE CONTENDER

**DRAMA**  
▶ **21.00**  
FALCON BEACH

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

**SJÓNVARPIÐ**

**21**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**

**NFS**

**MORGUNN**

**DAGUR**

**KVÖLD**

**NÓTT**

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

Home Improvement **13.30** Simone **15.35** You Are What You Eat **16.00** Skrímslaspiðið **16.20** Skjaldböskurnar **16.40** Ginger segir frá **17.05** Smá skrítnir foreldrar **17.30** Froskafför **17.40** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Ísland í dag **19.40** The Simpsons (8:22) (Simpson-fjölskyldan) **20.05** Extreme Makeover: Home Edition (4:25) (Hús í andlitslyftingu) ▶ **20.50** Related (8:18) (Systarbönd) Nýr gamansamur dramapáttur úr smíðju framleiðenda Friends og Sex and the City. Í þáttunum segir frá Sorellisystrunum fjórum og glímu þeirra við hið daglega amstur og þær miklu kröfur sem gerðar eru til nútímakvænna.

**21.35** Huff (9:13) Bönnuð börnum. **22.30** Life or Something Like It (Svona er lífið) Rómantísk gamanmynd. Aðalhlutverk: Angelina Jolie og Edward Burns.

**0.10** Medium (20:22) (B. börnum) **0.50** NCIS (5:24) (B. börnum) **1.35** James Dean: Outside the Lines **3.05** Starstruck (B. börnum) **4.35** Huff (9:13) (B. börnum) **5.25** Fréttir og Ísland í dag

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

**15.50** Everybody Hates Chris (e) **16.20** Trailer Park Boys – NYTT! (e) **16.45** Parental Control – NYTT! (e) **17.15** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

**19.00** Beverly Hills 90210 Unglingarnir í Beverly Hills eru mættir til leiks.

**19.45** Melrose Place **20.30** Surface – NYTT! Fólk um víða veröld verður vart við mjög einkennilegar lífverur í sjönun og enginn veit hvað þetta er.

▶ **21.30** The Contender Fylgstu með keppendunum allan sólarhringinn í æfingabúðum fjarri fjölskyldum sínum, þar sem þeir byggja upp dýrið í sjálfum sér og löngunin til að láta drauma sína rætast keyrir þá áfram af mikilli hörku. Skaparar þáttanna eru Sylvester Stallone og Sugar Ray Leonard.

**22.30** Law & Order **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** Östöðvandi tónlist

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

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

**18.30** Fréttir NFS **19.00** Ísland í dag **19.30** Fashion Television (e) **20.00** Seinfeld (15:22) (The Pie) **20.30** Jake in Progress (13:13) (Henry Porter And The Coitus Interruptus)

▶ **21.00** Falcon Beach (11:27) (Trust This) Paige, Lane og Erin eru öll í frii á Falcon Beach. Paige er ung og snobbuð dekurófa sem vill frekar vera að vinna í fyrirtækinu hjá þabba sínum heldur en að hanga á ströndinni með mömmu sinni en þegar hún hittir Jason, aðalhöfðara bæjarins þá fara málin að flækjast. **21.50** Smallville (14:22) (Tomb) **22.40** Killer Instinct (11:13) (e) (While You Where Sleeping)

**23.30** Stacked (9:13) (e) **23.55** Rescue Me (8:13) **0.40** Seinfeld (15:22)

**18.30** Kvöldfréttir **19.00** Ísland í dag ▶ **19.40** Peningarnir okkar Þáttur um fjármál heimilanna, eins konar námskeið í sjónvarpi um meðferð fjár og hvernig hægt er að sýna ráðdeild ... og græða. Ingólfur H. Ingólfsson hefur verið með vinsæl innskot á Fréttavaktinni undarfarna mánuði. Þátturinn er endursýndur á sama tíma á föstudagskvöldum á eftir Kvöldfréttum.

**20.00** Fréttayfirlit **20.20** Brot úr fréttavakt **21.00** Fréttir **21.10** 60 Minutes **22.00** Fréttir Fréttir og veður **22.30** Peningarnir okkar

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



# Elskan...við höfum kveikt ljósinn í kvöld!



**Durex nuddolia**  
Eitt leiðir að öðru. Durex nuddolian er yfirleitt byrjunin á góðu kvöldi.



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




**Play tingle sleipiefni**  
Kítlar og kælir á „réttum stöðum“.

**FÓTBOLTI**

▶ **21.40**


SAGA FÓTBOLTANS




**SPENNA**

▶ **20.00**

LADDER 49



**BIÓ** STÖÐ 2 BIÓ

**6.00** Ladder 49 (Bönnuð börnum) **8.00** Loch Ness **10.00** 2001: A Space Travesty **12.00** Hackers **14.00** Loch Ness **16.00** 2001: A Space Travesty **18.00** Hackers

▶ **20.00** Ladder 49 (Barist við elda) Dramatísk og spennandi stórmynd með John Travolta og Golden Globe-verðlaunahafanum Joaquin Phoenix í hlutverki slökkviliðsmanna sem helgað hafa líf sitt báráttunni gegn eldnum. 2004. Bönnuð börnum.

**22.00** The Dangerous Lives of Alter Boys (Kórdrengir í klandri) Dramatísk kvikmynd um tvo kápólska skóladrengi sem láta sér ekki segjast. 2002. Bönnuð börnum.

**0.00** Megido: The Omega Code 2 (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Below (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** The Dangerous Lives of Alter Boys (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**

**12.00** Speedway: World Cup Poland **13.00** Snooker: Northern Ireland Trophy Belfast Ireland **15.00** Summer Biathlon: World Elite Germany **15.30** Football: Eurogoals **16.00** Ski Jumping: Fis 4 Nations Grand Prix Courchevel **17.45** All sports: WATTS **18.15** Snooker: Northern Ireland Trophy Belfast Ireland **21.00** Football: Eurogoals **21.30** Ski Jumping: Fis 4 Nations Grand Prix Courchevel **22.00** Sumo: Nagoya Basho **23.00** Rally: World Championship Germany

**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** Changing Rooms **17.30** Changing Rooms **18.00** Kiss Me Kate **18.30** Kiss Me Kate **19.00** State of Play **20.00** Little Britain **20.30** The League of Gentlemen **21.00** Canterbury Tales **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** Canterbury Tales **2.00** Casualty

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**11.00** Genius of the Vikings **12.00** Predators at War **13.00** Megastructures **14.00** Stonehenge Investigated **15.00** Megastructures **16.00** Megastructures **17.00** Explorations **17.30** Battlefield **18.00** The Ant That Ate America **19.00** Megastructures **20.00** Megastructures **21.00** Megastructures **22.00** Asteroid Attack Investigated **23.00** Megastructures **0.00** Explorations **0.30** Battlefield

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Britain's Worst Pet **12.30** Britain's Worst Pet **13.00** The Planet's Funniest Animals **13.30** The Planet's Funniest Animals **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** Saving Grace **17.30** Monkey Business **18.00** Shark 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 **22.30** The Planet's Funniest Animals **23.00** Shark 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 Ultimate **13.30** Building the Ultimate **14.00** Extreme

**15.00** Deadliest Catch **16.00** Rides **17.00** American Chopper Special **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** Dambusters

**THE 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** Opening Soon **17.30** Floyd On Africa **18.00** Solo in Se Asia **18.30** Solo in Se Asia **19.00** Africa Trek **19.30** Planet Food **20.30** The Thirsty Traveler **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 Shit **17.00** European Top 20 **18.00** My Super Sweet **16** **18.30** Barrio **19** **19.00** Barrio **19** **19.30** Barrio **19** **20.00** Switched On **21.00** Laguna Beach **21.30** 8th & Ocean **22.00** The Rock Chart **23.00** Just See MTV

**VH1 EUROPE**

**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** All Access **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 **23.00** VH1 Hits

**E! ENTERTAINMENT**

**12.00** E! News Weekend **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 Latin Lovers **18.00** E! News Weekend **19.00** THS The Hilton Sisters **21.00** Sexiest Latin Lovers **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 The Hilton Sisters **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** The Grim Adventures of Billy & Mandy **14.30** The Life & Times of Juniper Lee **15.00** Dexter's Laboratory **15.30** Codename: Kids Next Door **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 MOVIE CHANNEL**

**10.25** Stella **12.15** Nutcracker, the Motion Picture **13.40** Red Dawn **15.35** Modern Girls **17.00** Memories of Me **18.40** Movers & Shakers **20.00** Support Your Local Gunfighter **21.30** Jinxed! **23.10** Dead Sleep **0.40** Exposed **2.20** Vigilante Force

**TCM**

**19.00** Gone with the Wind **22.35** Clark Gable: Tall, Dark and Handsome **23.25** The Charge of the Light Brigade **1.20** The House of the Seven Hawks **2.50** The Mask of Fu Manchu

**HALLMARK**

**12.30** Merlin **14.15** Little John **16.00** Touched By An Angel **17.00** McLeod's Daughters **18.00** Midsomer Murders **19.45** West Wing **20.45** Brotherhood of Murder **22.30** West Wing **23.15** Roxanne: The Prize Pulitzer **0.45** Brotherhood of Murder **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** Deck Dates **14.00** Ching's Kitchen **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** Ainsley's Meals in Minutes **21.30** Masterchef Goes Large

**SVT 1**

**10.05** Top Hat **13.30** Sportspjall **14.00** Rapport **14.05** Gomorron Sverige **15.00** Rapport frá framtíðin **15.30** Det går som en dans **16.00** En ljusglimt í mörkret **16.30** Greta Gris **16.35** Familjen på Daltongatan **16.55** Puss och kram **17.00** Johnny och Johanna **17.30** Rapport **18.00** Den främmande jägaren **19.00** Foyle's War **20.40** Så ska dom tas! **21.30** Rapport **21.40** Dans: Birth-day **22.20** Sändning från SVT24

Semkv. dagbókarkömunum Gallup apríl 2006.



**ALDREI STÆRRI OG VINSÆLLI!**

Auglýsingasími: 550 5000



**SPENNA**  
▶ 22.25  
MURPHY'S LAW



**SPENNA**  
▶ 21.35  
NCIS



**BRÚDKAUP**  
▶ 21.30  
BRÚDKAUPS-  
ÞÁTTURINN JÁ



**DRAMA**  
▶ 19.30  
TWINS



**UMRÆÐA**  
▶ 19.40  
HRAFNAÞING

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Martha 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Sisters 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05 Home

Improvement (20:25) 13.30 Meistarinn 14.15 Numbers 15.00 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

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag

19.40 The Simpsons (9:22) 20.05 The Apprentice (6:14) (Lærlingurinn)

20.50 Las Vegas (22:23) (Fidelity, Security, Deliv-

ery ▶ 21.35 NCIS (6:24) (Glæpa-deild sjóhersins) Sérpa-deildin rannsakar sérkennilegt morð á eigin konu sjóliða sem myrt var í beinni útsendingu á netinu. Bönnuð börnum.

22.20 Curb Your Enthusiasm Larry byst við því að þurfa að gefa Richard Lewis annað nýrð sitt og fer því að huga að því að hann þurfi sjálfur að finna sér góðan nýrnagjafa.

22.55 Eleventh Hour (Á elleftu stundu)

0.05 Bones (16:22) (Bönnuð börnum) 0.50 Auto Focus (Stranglega bönnuð börnum) 2.35 Spy Hard (e) 3.55 David Bowie: Sound and Vision 5.20 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

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

16.20 Surface – NYTTÍ! (e) 17.15 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

19.00 Beverly Hills 90210

19.45 Melrose Place Hver man ekki eftir Jane og Michael Mancini, töffaranum Jake, hinna lánlausu Allison og góða gæjanum Billy?

20.30 Whose Wedding is it Anyway? Ný raunveruleikasería þar sem fylgst er með fólkinu sem undirbýr brúðkaup ríka og fræga fólksins.

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

22.30 Love Monkey Tom fær tækifæri til þess að kaupa verk söngvara sem brotnaði undan álaginu í tónlistarbransanum fyrir mörgum árum.

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

7.00 Ísland í bítíð 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

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

18.30 Kvöldfréttir 19.00 Ísland í dag

▶ 19.40 Hrafnaþing Ingva Hrafns Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæptingulausan hátt.

20.20 Brot úr fréttavakt 20.30 Örlagadagurinn (10:12) 21.00 Fréttir

21.10 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringaþáttur.

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

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Hrafnaþing

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

Fyrir alla unga elskendur



**LYFTINGAR**

▶ **19.00**

**STERKASTI MAÐUR HEIMS '86**



**GAMAN**

▶ **20.00**

**HOW TO LOSE A GUY IN 10 DAYS**



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

12.00 Speedway: World Cup Sweden 13.00 Snooker: Northern Ireland Trophy Belfast Ireland 15.00 Tennis: Wta Tournament Montreal Canada 18.30 Snooker: Northern Ireland Trophy Belfast Ireland 21.00 Rally: World Championship Germany 22.00 Sumo: Nagoya Basho 23.00 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 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 Little Britain 20.30 The League of Gentlemen 21.00 Canterbury Tales 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 Canterbury Tales 2.00 Casualty

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

11.00 Genius of the Vikings 12.00 Predators at War 13.00 Megastructures 14.00 Earth's Core Investigated 15.00 Air Crash Investigation 16.00 Crash Scene Investigation 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 Oceans in Glass 19.00 Megastructures 20.00 Air Crash Investigation 21.00 Crash Scene Investigation 22.00 Shark Attacks Investigated 23.00 Air Crash Investigation 0.00 Crash Scene Investigation

**ANIMAL PLANET**

12.00 Shark 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 Ultimate 13.30 Building the Ultimate 14.00 Extreme Machines 15.00 Deadliest Catch 16.00 Rides 17.00

American Chopper Special 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 21st Century War Machines

**TRAVEL CHANNEL**

12.00 Don't Forget Your Passport 13.00 Distant Shores 13.30 Africa Trek 14.00 Globe Trekker 15.00 Bazaar 15.30 A Taste of California 16.00 Dream Destinations 16.30 Earthwalkers 17.00 Opening Soon 17.30 Floyd On Africa 18.00 Best Beaches 19.00 Distant Shores 19.30 Distant Shores 20.00 Carrera Mediterranea 20.30 Cruising On the Queen Mary 2 21.00 Globe Trekker 22.00 The Thirsty Traveler 22.30 Earthwalkers 23.00 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 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 EUROPE**

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 All Access 20.00 The Osbournes 20.30 Beavis & Butthead 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.30 VH1 Hits

**E! ENTERTAINMENT**

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 Child Star Confidential 13.30 10 Ways 14.00 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 THS Lionel & Nicole Richie 20.00 101 Most Sensational Crimes of Fashion! 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 Lionel & Nicole Richie 1.00 101 Most Sensational Crimes of Fashion! 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 The Grim Adventures of Billy & Mandy 14.30 The Life & Times of

Juniper Lee 15.00 Dexter's Laboratory 15.30 Codename: Kids Next Door 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**

11.55 The Spike Gang 13.30 Square Dance 15.20 The Secret Invasion 17.00 Movers & Shakers 18.20 Where the River Runs Black 19.55 The Group 22.25 Master of Dragonard Hill 23.55 Save Me 13.00 Holiday Heart 3.05 Valdez Is Coming

**TCM**

19.00 The Night of the Iguana 21.00 The Comedians 23.30 The Angry Birds 1.15 The Tall Target 2.35 Village of Daughters

**HALLMARK**

10.45 No Ordinary Baby 12.30 Merlin 14.15 Mary, Mother Of Jesus 16.00 Touched By An Angel Ili 17.00 McLeod's Daughters 18.00 Trouble In Paradise 19.45 West Wing II 20.45 Mary Bryant 22.30 West Wing II 23.15 Sworn to Vengeance 0.45 Mary Bryant

**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 Ainsley's Meals in Minutes 15.30 Masterchef Goes Large 16.00 Great Food Bites 16.30 Full On Food 17.30 Cooked 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

**SVT 1**

11.15 Här har du ditt liv 14.00 Rapport 14.05 Gomorron Sverige 15.00 En tangokung kommer hem 15.30 Bakom kulisserna på zoo 16.00 En ljusglimt i mörkret 16.30 Sju små möss 16.55 Evas sommarplåster 17.00 Sagoberättaren 17.30 Rapport 18.00 T-Rex: Dinosaurie i Hollywood 18.50 Natssim 19.00 Morden i Midsomer 20.35 Så ska dom tas! 21.25 Rapport 21.35 Otröligt antik 22.05 Sändning från SVT24

18.00 Íþróttaspjallið 18.12 Sportið

18.30 Kóngur um stund (6:16)

▶ 19.00 World's Strongest Man (Sterkasti maður heims) Nú er röðin komin að keppninni 1986.

20.00 Steven Gerrard: Ár í líf (Steven Gerrard – A Year In the Life) Nýr þáttur um enska landsliðsmanninn Steven Gerrard hjá Liverpool.

21.00 Einvígið á Nesinu (Einvígið á Nesinu) Árlega fer fram óvenjulegt en skemmtilegt golfmót til styrktar góðu málefni á Nesvellinum á Seltjarnarnesi.

21.30 Ensku mörkin 2006-2007

22.00 HM leikur endursýndur 2006 Uptaka frá leik á HM í Þýskalandi.

23.40 KB banka mótaröðin í golfi 200

6.00 Emil og grísinn 8.00 Two Family House 10.00 James Dean 12.00 How to Lose a Guy in 10 Days 14.00 Emil og grísinn 16.00 Two Family House 18.00 James Dean

▶ 20.00 How to Lose a Guy in 10 Days (Losnað við gæja á 10 dögum) Rómantísk gamanmynd sem sýnir að vegir ástarinnar eru óútreikn-anlegir. Aðalhlutverk: Kate Hudson, Matthew McConaughey, Kathryn Hahn, Annie Parisse. Leikstjóri: Donald Petrie. 2003. Leyfð öllum aldurshópum.

22.00 People I Know (Kunningjar) Dramatísk kvikmynd sem kemur verulega á óvart. Aðalhlutverk: Al Pacino, Kim Basinger, Ryan O'Neal, Téa Leoni. Leikstjóri: Daniel Algrant. 2002. Bönnuð börnum.

0.00 In America (Bönnuð börnum) 2.00 Pendulum 4.00 People I Know (Bönnuð börnum)



**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.



**AKSJÓN**

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

» EKKI MISSA AF...

**Snilli víkinganna**

Hin virta sjónvarpsstöð, National Geographic, sýnir í þessum þáttum nýja og áhgaverða hlíð á forfeðrum okkar Íslendinga. Hingað til hafa víkingar mest megnis verið bendlaðir við villimennsku, víg og síðleysi en í þessum þætti er leitast við að sína aðrar hlíðar þessara merku manna. Á ítarlegan hátt er skoðað og leitað við að svara spurningum tengdum hernaðarkunnáttu þeirra og líðsanda en umfram allt gifurlegum yfirburðum þeirra á sjónum. Áhugaverður þáttur sem á svo sannarlega vel upp á pallborðið hjá íslensku þjóðinni.



» NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL KL. 11.00



VERULEIKI

▶ 20.05

PROJECT RUNWAY



GAMAN

▶ 19.40

THE SIMPSONS



RAUNVERULEIKI

▶ 21.30

ROCK STAR: SUPERNOVA



SPENNA

▶ 21.30

GHOST WHISPERER



DÆGURMÁL

▶ 19.00

ÍSLAND Í DAG

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

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 (20:22) 12.00 Hádegisfréttir 12.25

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

7.00 Ísland í bítíð 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

DAGUR

16.35 Íslandsmótið í vélhjólakstri (3:4) 17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn málsfréttir 18.00 Disneystundin 18.01 Stjáni 18.25 Síngildar teiknimyndir (25:30)

Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05 Home Improvement 13.30 How I Met Your Mother 14.05 Medium 14.50 Las Vegas 15.35 Blue Collar TV 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

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

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Þróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádeggið, fréttaviðtal. 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin 17.00 5fréttir 18.00 Þróttir og veður

KVÖLD

18.32 Líló og Stitch (44:49) 18.54 Víkingalottó 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós ▶ 20.05 Tískupratir (13:13) (Project Runway II) Lokapáttur í þessari þáttaröð um unga fatahönnuði sem keppa sín á milli.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag ▶ 19.40 The Simpsons (10:22) (Simpson-fjölskyldan) 20.05 Neyðarfostrumar (4:16) (McCrays Family) 20.50 Oprah (86:145) (Advice From Dr. Robin, Bob Greene And Dr. Oz) 21.35 Medium (21:22) (Miðillinn) Pagar Alison er í miðju kafi við að rannsaka dauða lækni þá fer henni skyndilega að birtast maður sem segist vera „dauðinn“ sjálfur. 2005. Bönnuð börnum.

19.00 Beverly Hills 90210 19.45 Beautiful People 20.30 Emily's Reason Why Not! ▶ 21.30 Rock Star: Supernova – raunveruleikaþátturinn Íslendingur er nú með í fyrsta sinn í einum vinsælasta þætti í heimi sem í ár er kenndur við hljómsveitina Supernova. Hver verður söngvari Supernova með þungarokkurum Tommy Lee úr Motley Crüe, Jason Newstead úr Metallica og Gilby Clarke úr Guns N' Roses?

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Pípóla (5:8) (e) 20.00 Seinfeld (17:22) (The Wife) 20.30 Sirkus RVK 21.00 Stacked (10:13) (Third Date) ▶ 21.30 Ghost Whisperer (5:22) Melinda Gordon er ekki eins og flestir aðrir en hún hefur þá einstöku hæfileika að ná sambandi við þá látnu. Aðalhlutverk: Jennifer Love Hewitt. 22.20 Jake in Progress (13:13) 22.45 Rescue Me (10:13) (Brains) Frábærir þættir um hóp slökkviliðsmanna í New York borg þar sem alltaf eitthvað er í gangi.

18.30 Kvöldfréttir ▶ 19.00 Ísland í dag 19.40 Hrafnaping Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt. 20.10 Brot úr fréttavakt 21.00 Fréttir 21.10 Panorama 2006 (Stockwell) 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Hrafnaping Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt.

NÓTT

23.05 Vesturálman (16:22) 23.50 Kóngur um stund (10:12) 0.20 Kastljós 0.50 Dagskrárlök

23.05 Footballers' Wives (B. börnum) 23.55 Cold Case (B. börnum) 0.40 Autopsy (e) (B. börnum) 1.30 I Spy (B. börnum) 3.05 Las Vegas 3.50 Medium (B. börnum) 4.30 Strong Medicine

23.00 The L Word 0.00 Rock Star: Supernova – úrslit vikunnar 1.00 Love Monkey (e) 1.45 Beverly Hills 90210 (e) 2.30 Östöðvandi tónlist

23.35 Seinfeld (17:22)

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Hrafnaping

## Glæsilegar danskar innréttingar í öll herbergi heimilisins



Eldhúsinnréttingar



Badinnréttingar



Þvottahússinnréttingar



Fataskápar m/venjul.- og rennihurðum

nettoline.com

**nettoline**  
AUFVELT · FLJÓTLEGT · ÓDÝRT

Komdu með málin - og við gerum þér hagstækt 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





LANDSLEIKUR

▶ 18.55

ENGLAND-GRÍKKLAND



GAMAN

▶ 22.00

BARBERSHOP



**6.00** Lóa og leyndarmálið (e)  
**8.00** Maid in Manhattan **10.00** Bride & Prejudice **12.00** Head of State **14.00** Lóa og leyndarmálið (e) **16.00** Maid in Manhattan **18.00** Bride & Prejudice

**20.00** Head of State (Þjóðhöfðinginn) Víka er langur tími í pólitík eins og sannast eftirminni-lega í þessari frábæru gamanmynd. Aðalhlutverk: Chris Rock, Bernie Mac, Dylan Baker, Robin Givens. Leikstjóri: Chris Rock. 2003. Leyfð öllum aldurshópum.

▶ **22.00** Barbershop (Rakara- stofan) Gamanmynd un lífið á rakarastofu í suðurlhuta Chicago. Aðalhlutverk: Ice Cube, Anthony Anderson, Cedric the Entertainer. Leikstjóri: Tim Story. 2002. Bönnuð börnum.

**0.00** Dagon (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Van Wilder (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Barbershop (Bönnuð börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

**12.00** Speedway: World Cup Great Britain **13.00** Cycling: Uci Protour Eneco Tour **14.30** Football: Eurogoals **15.00** Volleyball: World Grand Prix Poland **17.00** Sailing: Inside Alinghi **17.05** All Sports: Wednesday Selection **17.15** Equestrianism: Super League Dublin **18.15** Golf: U.S. P.g.a. Tour the International **19.15** Golf: the European Tour **19.45** Golf: European Challenge Tour **20.15** Sailing: World Match Racing Tour Toscana Elba Cup **20.45** All sports: WATTS **21.00** Football: European Championship Euro 2008 **22.00** Sumo: Nagoya Bas-ho **23.00** Adventure: X-adventure the Raid World Cup

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** Little Britain **20.30** The League of Gentlemen **21.00** Canterbury Tales **22.00** 2 point 4 Children **22.30** Waking the Dead **23.30** My Hero **0.00** My Hero **0.30** EastEnders **1.00** Canterbury Tales **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

**12.00** Hunter Hunted **13.00** Megastructures **14.00** Super-volcanoes Investigated **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** Dc Sniper **22.00** Telepathy Investigated **23.00** Seconds From Disaster **0.00** Dc Sniper

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 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** 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** The Thirsty Traveler **13.30** The Thirsty Traveler **14.00** Globe Trekker **15.00** Bazaar **15.30** Earthwalkers **16.00** A Fork in Asia **16.30** Earthwalkers **17.00** Opening Soon **17.30** Floyd On Africa **18.00** Best Treks **19.00** Raging Bulls **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 EUROPE

**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 Movie Special **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 EUROPE

**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

E! ENTERTAINMENT

**12.00** E! News **12.30** The Daily **10** **13.00** 101 Most Starlicious Makeovers **14.00** 101 Most Starlicious Makeovers **15.00** 101 Most Starlicious Makeovers **16.00** 101 Most Starlicious Makeovers **17.00** Sexiest Celebrity Brunettes **18.00** E! News **18.30** The Daily **10** **19.00** THS Rod & Kimberly Stewart **20.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **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 Latin Lovers **0.00** THS Rod & Kimberly Stewart **1.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **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** The Grim Adventures of Billy & Mandy **14.30** The Life & Times of

Juniper Lee **15.00** Dexter's Laboratory **15.30** Codename: Kids Next Door **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

MG M

**12.05** I'll Take Sweden **13.40** White Lightning **15.20** Paris Blues **17.00** Where the River Runs Black **18.35** Romantic Comedy **20.15** No Dead Heroes **21.40** Leona Helmsley: The Queen of Mean **23.15** Implicated **0.45** The Long Riders **2.25** Alias Jesse James.

TC M

**19.00** Viva Las Vegas **20.25** Little Off Set **20.35** Double Trouble **22.05** Little Off Set **22.15** Elvis on Tour **23.50** Spin-out **1.25** Little Off Set **1.35** Kissin' Cousins **3.10** No Guts, No Glory: 75 Years of Stars

HALLMARK

**12.30** Mystery Woman **14.15** Spoils of War **16.00** Touched By An Angel **17.00** McLeod's Daughters **18.00** Acts Of Contrition **19.45** West Wing **20.45** Mary Bryant **22.30** West Wing **23.15** National Lampoon's Attack of the 5'2" Women **0.45** Mary Bryant **2.30** Acts Of Contrition

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** Jimmy's Farm **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

SVT 1

**10.35** Vita världen **12.25** Bara få kan skoja så **14.00** Rapport **14.05** Gomorrn Sverige **15.00** Ákta man uthyres **15.30** Med Gud bland sjuka **16.00** Bakom kullisserna på zoo **16.30** Lilla syster kanin **16.55** Känsliga bitar **17.00** Áventyr i Älvlandet **17.30** Rapport **18.00** Figaros bröllop **21.15** Rapport **21.25** Fader Ted **21.50** Den ovanliga byn **22.40** Sändning från SVT24

Upplýsingar,

viðburðir,

afþreying og fréttir

REYKJAVIK.COM  
REYKJAVIKMAG

**SPENNA**  
▶ 21.15  
ALIAS

**MATUR**  
▶ 20.05  
JAMIE OLIVER

**GAMAN**  
▶ 21.00  
EVERYBODY HATES CHRIS

**SPENNA**  
▶ 21.00  
KILLER INSTINCT

**SKÝRINGAR**  
▶ 21.10  
60 MÍNÚTUR

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**



MORNINGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

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

Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05 My Sweet Fat Valentina 13.50 My Sweet Fat Valentina 14.35 Two and a Half Men 15.00 Related (8:18) 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

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

#Verk=DAG-7.00 Ísland í bítíð 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

16.20 Íþróttakvöld 16.35 Mótorsport 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknálsfréttir 18.00 Stundin okkar (12:31)

18.30 Slönguástrákurinn og sandkastalinn Leikin bresk barnamynd. e. 18.47 Sögurnar okkar (10:13) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós

20.10 Geimskotið (2:6) (Rocket Man) Bresk þáttaröð um mann í velskum bæ sem á sér þann draum að smíða eldflaug og skjóta ösku konunnar sinnar út í geiminn.

▶ 21.15 Launráð (90) (Alias V) Bandaríska spennuþáttaröðin Launráð hefur unnið Golden Globe-verðlaunin og verið tilnefnd til fjölda Emmy-verðlauna. B. börnum.

22.00 Tíufréttir 22.25 Mannamein (5:10) (Bodies) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.25 Aðþrengdar eiginkonur (28:47) 0.10 Kastljós 0.45 Dagskrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 The Simpsons (11:22) (Simpson-fjölskyldan) ▶ 20.05 Ítaliuævintýri Jamie Oliver (6:6) (Amalfi) Jamie Oliver bregður sér í pílagrímsferð til fyrirheitna landsins og kynnist hinni einu sönnu ítölsku matargerð.

20.30 Bones (17:22) (Bein) Þegar Angela finnur hauskipunu í eyðimörk er hún hrædd um að það kunnist að vera kærasti hennar sem hafði horfið við störf sín sem leiðsögumaður.

21.20 Footballers' Wives (7:8) (Ástir í boltanum)

22.10 Silverado Þriggja stjarna vestri. Bönnuð börnum.

19.00 Beverly Hills 90210 19.45 Melrose Place 20.30 Courting Alex Glæný gamanþáttaröð sem fengið hefur frábæra dóma.

▶ 21.00 Everybody Hates Chris Gamanþættir með svörtum húmor byggðir á æsku grínleikarans og uppistandarans Chris Rock.

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 Ekki lítur framtíðin vel út fyrir Horatio þegar hann er grunaður um morð á konu, en hann var sá síðasti sem sá hana á lífi.

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

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Sushi TV (10:10) (e) 20.00 Seinfeld (18:22) (The Fire) 20.30 Twins (12:18) (Blonde Ambition)

▶ 21.00 Killer Instinct (12:13) (Love Hurts) Hörkuspennandi þættir um lögreglumenn í San Francisco og baráttu þeirra gegn hættulegustu glæpamönnum borgarinnar.

22.00 Pípóla (6:8)

22.30 X-Files (Ráðgátur) Einværjir mest spennandi þættir sem gerðir hafa verið eru komnir aftur í sjónvarpið. Mulder og Scully rannsaka dularfull mál sem einfaldlega eru ekki á þessum heimi.

23.20 Smallville (14:22) (e) 0.05 Rescue Me (11:13) 0.50 Seinfeld (18:22)

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

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

20.20 Brot úr fréttavakt 21.00 Fréttir ▶ 21.10 60 Minutes 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Hrafnaþing Ingva Hrafnar Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingugalausan hátt.

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Hrafnaþing

HELGARVÍNID: SUNRISE

Mikið fyrir lítið!

Saga Sunrise hófst árið 1883 þegar að Don Melchor Concha y Toro kom til Chile með vínvið frá Frakklandi undir hendinni. Don Melchor hefði seint trúað að nú 123 árum síðar skuli helsta vandamál fyrirtækisins vera að auka framleiðslugetuna til að anna eftirsprunginni eftir vínunum sem bera nafn hans. Sunrise þarf ekki að kynna

fyrir Íslendingum. Oft talað um að við Íslendingar séum nokkuð aftarlega á merinni hvað varðar vínþekkingu. En ef marka má sölu Sunrise sem er eitt söluhæsta vín landsins til margra ára, er óhætt að segja Íslendingar viti hvað þeir vilji. Mikið fyrir lítið!

Verð í vínbúðum 990 kr.





**RAUNVERULEIKI**

▶ **19.00**

SÆNSKU  
NÖRDARNIR



**SPENNA**

▶ **22.00**

ASH WEDNESDAY

**BIÓ STÖÐ 2 BIÓ**

**6.00** Rasmus fer á flakk **8.00** Flight Of Fancy **10.00** Race to Space **12.00** The Truman Show **14.00** Rasmus fer á flakk **16.00** Flight Of Fancy **18.00** Race to Space

**20.00** **The Truman Show** (Truman-þátturinn). Aðalhlutverk: Jim Carrey, Ed Harris, Laura Linney. Leikstjóri: Peter Weir. 1998. Leyfð öllum aldurshópum.

▶ **22.00** **Ash Wednesday** (Óskudagur) Dramatísk kvikmynd. Bræðurnir Sean og Francis geta vitnað um það að ekkert er verra en að eiga í útistöðum við mafíuna. Sagan gerist snemma á niunda áratugnum, þremur árum eftir að Sean var talinn látinn. Aðalhlutverk: Brian Burns, Elijah Wood, Jimmy Cummings, Edward Burns. Leikstjóri: Edward Burns. 2001. Str. bönnuð börnum.

**0.00** My Little Eye (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** The Fourth Angel (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Ash Wednesday (Stranglega bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

**12.00** Speedway: World Cup Great Britain **13.00** Cycling: Uci Protour Eneco Tour **14.30** Football: European Championship Euro 2008 **15.00** Tennis: Wta Tournament Montreal Canada **16.45** Snooker: Northern Ireland Trophy Belfast Ireland **18.00** Volleyball: World Grand Prix Poland **20.00** Snooker: Northern Ireland Trophy Belfast Ireland **21.30** Rally: World Championship Finland **22.00** Sumo: Nagoya Basho **23.00** Football: European Championship Euro 2008 **23.30** Qualifying Round

**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** Coupling **21.00** Canterbury Tales **22.00** 2 point 4 Children **22.30** Waking the Dead **23.30** Keeping up Appearances **0.00** Keeping up Appearances **0.30** EastEnders **1.00** Canterbury Tales **2.00** Casualty

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** Kalahari Supercats **13.00** Megastructures **14.00** Angry Skies Investigated **15.00** Atlantis Investigated **16.00** Stonehenge Investigated **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Bear Evidence **19.00** Megastructures **20.00** Alien Contact Investigated **21.00** Mysteries of the Tornado **22.00** Survival Investigated **23.00** Alien Contact Investigated **0.00** Mysteries of the Tornado

**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 **2.40** Wild Weather

**TRAVEL CHANNEL**

**12.00** Best Beaches **13.00** Bazaar **13.30** The Tourist **14.00** Globe Trekker **15.00** Bazaar **15.30** The Thirsty Traveler **16.00** Earthwalkers **16.30** Earthwalkers **17.00** Opening Soon **17.30** Floyd Uncorked **18.00** Great Adventure People **19.00** Dream Destinations **19.30** First Class Italy **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 Shit **17.00** The Base Chart **18.00** Pimp My Ride **18.30** Punk'd **19.00** Wonder Showzen **19.30** Andy Milonakis Show **20.00** Top 10 at Ten **21.00** Superock **22.00** Headbangers Ball **23.00** Just See MTV

**VH1 EUROPE**

**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** All Access **19.30** Motor-mouth **20.00** Hogan Knows Best **20.30** Beavis & Butthead **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.30** VH1 Hits

**E! ENTERTAINMENT**

**12.00** E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Child Star Confidential **13.30** 10 Ways **14.00** THS Johnny Depp **15.00** What Hollywood Taught Us About Sex **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 Lindsay Lohan **20.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **21.00** Sexiest Celebrity Brunettes **22.00** Dr. 90210 **23.00** Girls of the Playboy Mansion **23.30** Girls of the Playboy Mansion **0.00** THS Lindsay Lohan **1.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **2.00** 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** The Grim Adventures of Billy & Mandy **14.30** The Life & Times of Juniper Lee **15.00** Dexter's Laboratory **15.30** Codename: Kids Next Door **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**

**10.25** The Scalphunters **12.10** Give Me Your Life **13.40** In the Arms of a Killer **15.15** Memories of Me **17.00** Romantic Comedy **18.40** The Children's Hour **20.25** Phaedra **22.20** Captive Hearts **0.05** The Eleventh Commandment **1.40** The Betsy **3.45** Mississippi Mermaid

**TCM**

**19.00** High Society **20.45** Mogambo **22.40** Hit Man **0.10** Bataan **2.10** Dinner at Eight

**HALLMARK**

**10.45** Go Toward the Light **12.30** Mama Flora's Family **14.15** A Season For Miracles **16.00** Touched By An Angel II **17.00** McLeod's Daughters **18.00** Whiskey Echo **19.45** West Wing II **20.45** The Right To Remain Silent **22.30** West Wing II **23.15** Full Body Massage **0.45** The Right To Remain Silent **2.15** Whiskey Echo

**BBC FOOD**

**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** Open Rhodes **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

**SVT 1**

**10.35** Tomi Paasonen - Ömvägar **13.05** Karl för sin kilt **14.00** Rapport **14.05** Gomorron Sverige **15.00** Visum, vodka och videoband **15.30** Varvara - utan mors välsignelse **16.30** Nalle har ett stort blått hus **16.55** Krumelurdjur **17.00** Hjärnkontoret **17.30** Rapport **18.00** Otroligt antikt **18.30** Nära djuren **19.00** Katastrofen Katrina **20.00** Berättelsen om Mao **21.05** Rapport **21.15** Nicolai Dunger och Edith Södergran **21.45** Mannen från U.N.C.L.E. **22.35** Sändning från SVT24

**16.20** England - Grikkland (England - Grikkland) **18.00** Íþróttasjallíð **18.12** Sportið

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

▶ **19.00** **Sænsku nördarnir** (FC Z) Hvað gerist þegar 15 Nördar sem aldrei hafa fylgst með knattspyrnu né sparkað í fótbolta mynda knattspyrnulið?

**19.50** **Supercopa 2006** (Espanyol - Barcelona)

**21.50** **PGA meistaramótið í golfi 2006** (US PGA Championship 2006) Bein útsending frá fyrsta degi PGA meistaramótisins í golfi sem er hið síðasta í röðinni af hinum fjórum árlegu risamótum. Phil Mickelson á titil að verja en að þessu sinni er mótið haldið á Medinah vellinum í Illinois.

**0.50** Sterkasti maður í heimi 2005



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

# » Sudoku vikunnar

#38

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.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#37)



***pitt er valið!***

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

# nettoline

**AUÐVELT · FLJÓTLEGT · ÓDÝRT**

**Glæsilegar danskar innréttingar í öll herbergi heimilisins**



**Eldhúsinréttingar · Baðinnréttingar · Þvottahússinréttingar · Fataskápar með venjulegum- og rennihurðum**

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

# Friiform

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

[www.nettoline.com](http://www.nettoline.com)

**Velkomin í Friiform, þar sem þú færð meira fyrir peningana**

**ELBA**



**Eldavélar**



**Ofnar**



**Helluborð**



**Viftur & háfar**



**Uppþvottavélar**



**Snaigé**

**Kæli- og frystiskápar**



L' O R

---

# Color Riche

Kynnir línuna

## Star Secrets

4 leyndardómsfullir, frábærir litir afhjúpa einstaka persónutöfra.

Einstaklega þægilegur varalitur.  
Frábærir E-vítamínbættir litir.

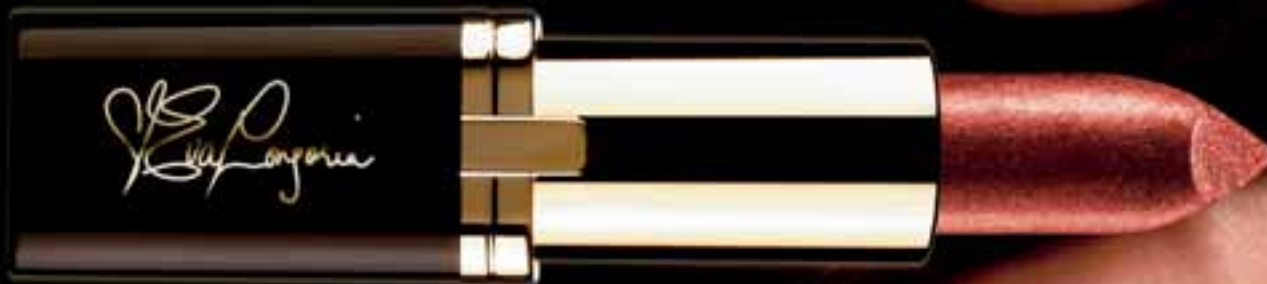
Eva Longoria sést hér með Color Riche Star Secrets caramel nr. 704

# É A L

## Eva Longoria

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

Því þú átt það skilið!



L'ORÉAL  
PARIS

# Allir þurfa að sofa vel, þú líka .....

## STILLANLEG RÚM



### Veldu þér eitt með öllu

WALLHUGGER dregst að veggnum eins og nafnið bendir til. Þannig helst þú alltaf við hlið náttborðsins. Mest seldi ameríski botninn í heiminum.

**SWISSFLEX**

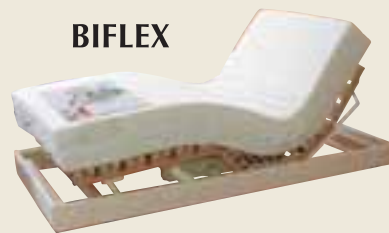
50 ára reynsla



### Loftrúm án rafmagns

Eitt virtasta framleiðslufyrirtæki Evrópu. Stillanlegu loftrúmin hjá SWISSFLEX eru í sérflokk.

**BIFLEX**



### Einn góður á frábæru verði.

Mest selda stillanlega rúmið. Frábær reynsla á Íslandi frá árinu 2000. Ef þig vantar gott og sterkt stillanlegt rúm þá er BIFLEX lausnin.



### IQ-CARE heilsudýnan er ein besta heilsudýna í heimi

Sérstök efnisuppbygging IQ-CARE heilsudýnnar gefur henni eiginleika sem eru engu líkir.

- Þrýstjöfnun er lykilorðið. IQ-CARE aðlagast fullkomlega að líkamanum og tryggir gott blóðflæði sem gerir það að verkum að þú byltir þér minna og nærð dýpri og betri svefni.
- IQ-CARE er svæðisskipt og gefur því réttan stuðning fyrir mjóbak og axlir.
- IQ-CARE er með opnari efniseiginleika en flestar vörur úr skyldum efnum sem gerir það að verkum að hún andar mun betur.
- IQ-CARE aðlagast hraðar að líkamanum en flest rúm úr skyldum efnum.
- IQ-CARE er ein sterkasta efnablenda sem hefur verið þróuð og endist því lengur en flestar vörur úr skyldum efnum.
- IQ-CARE þrýstjöfnunarefnið er mikið notað og viðurkennt af sjúkrahúsum og heilsustofnunum.

### Úrval af þýskum hágæðasængum frá BETTY [www.betty.de](http://www.betty.de)



- NASA Outlast með 100% hvítum Siberíu gæsadúni [www.outlast.com](http://www.outlast.com)
- Thalascá dúnsængur og koddar fyrir asmasjúklinga.
- Thinsulate sængur. [www.thinsulate.com](http://www.thinsulate.com)
- Thinsulate sængur með Comfortemp efni.
- Camel sængur Betty Hyspring tækni
- Silkisængur
- Cashmere sængur Betty Hyspring tækni
- Sensofill heilsukoddar

Veldu það besta

Við aðstoðum þig við að velja það sem þér hentar



Verið velkomin

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

★ GÆÐI

★ GÓÐ VERÐ

★ ÞJÓNUSTA

★ ÚRVAL

★ ÞEKKING



Winchester

**WILLIS & GAMBIER**

HÁGÆÐA HÚSGÖGN

[www.wguk.com](http://www.wguk.com)



Lille Collection