

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

birta

● *kýs rétt*

Hrafnkell Birgisson:
» Að breyta gildi hlutanna

Matur
» Kjöt á grillið

Tíska
» Halle Berry



JÓHANNES OG LÁRUS
Í 12 TÓNUM

» *Í notalegri útrás*

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
26. maí - 1. júní

Sjáðu C4

22.869*

Mán.gr. Bilasamningur
Lýsingar og Brimborgar

sóltílbod

Lægra verð. Betri kjör.

Citroën frelsar þig úr viðjum vanans. Hönnun er aðalmerki. Flott útlit, aukið öryggi og þægindi er munaður sem studd eru snjöllum tækninýjungum. Og ekki er að finna í bilum keppinautanna. Um leið og þú lítur Citroën augum renna gömul sannindi upp fyrir þér á ný: Frakkar hafa engu gleymt og hafa enn eina ferðina sett ný viðmið hvað varðar akstursánægju, öryggi og þægindi. Láttu sjá þig á Citroën. Komdu í Brimborg. Veldu Citroën á góðu sóltílbóði Brimborgar.

Við staðgreiðum gamla bílinn þinn

Þú veltir fyrir þér hvernig best er að losna við gamla bílinn. Brimborg kaupir hann af þér staðgreitt** veljir þú bíl á góðu sóltílbóði Brimborgar. Þú færð peninginn beint í vasann eða greiðir upp lánið á gamla bílnum. Þú losnar við allt umstang við að selja og lækkar þinn kostnað. Komdu í Brimborg. Kynntu þér hvernig þú getur fengið þér nýjan Citroën.

Skoðu Citroën í nýjum og glæsilegum sýningarsal. Bildshöfða 8.



Aflaðu þér
frekari upplýsinga
www.citroen.is

Lægra verð. Betri kjör.



■ Citroën C2 VTS 1,6i
3 dyra 5 gira 125 hó*

Bilasamningur 21.644 kr.
Rekstrarleiga 35.365 kr.
Verð án sóltílbóðs 1.849.000 kr.
Sóltílbod 1.769.000 kr.



■ Citroën C3 SX 1,4i
5 dyra 5 gira 75 hó*

Bilasamningur 18.707 kr.
Rekstrarleiga 30.420 kr.
Verð án sóltílbóðs 1.599.000 kr.
Sóltílbod 1.529.000 kr.





C4 SALOON

■ Citroën C4 SALOON SX
1,6i 5 dyra 5 gira 110 hö*
Bilasamningur 22.868 kr.
Rekstrarleiga 36.217 kr.
Verð án sóttíloðs 1.949.000 kr.
Sóttíloð 1.869.000 kr.

Góður bilasamningur: Aðeins 20 prósent út.



■ Citroën C4 COUPÉ VTR 1,6i
3 dyra 5 gira 110 hö*
Bilasamningur 22.525 kr.
Rekstrarleiga 35.758 kr.
Verð án sóttíloðs 1.919.000 kr.
Sóttíloð 1.842.000 kr.



■ Citroën Xsara Picasso Exclusive 2,0i
5 dyra sjálfskiptur 137 hö*
Bilasamningur 28.374 kr.
Rekstrarleiga 44.704 kr.
Verð án sóttíloðs 2.399.000 kr.
Sóttíloð 2.319.000 kr.



■ Citroën C5 X 1,8i
5 dyra 5 gira 117 hö*
Bilasamningur 26.294 kr.
Rekstrarleiga 42.168 kr.
Verð án sóttíloðs 2.219.000 kr.
Sóttíloð 2.149.000 kr.



■ Citroën Berlingo Multispace 1,6 dísil
5 dyra 5 gira 90 hö*
Bilasamningur 22.133 kr.
Rekstrarleiga 36.075 kr.
Verð án sóttíloðs 1.889.000 kr.
Sóttíloð 1.809.000 kr.

Komdu núna. Sóttíloð Brimborgar
gildir aðeins til 31. maí n.k.
eða meðan birgðir endast.

Sumarið
er komið
í Brimborg



Öruggur staður til að vera á

Þetta er harður heimur

Nýja Latitude línan frá Dell er „Road Ready“ – tilbúin til að tengjast hvar og hverju sem er, þolprófuð fyrir hita, kulda og raka, höggum og margskonar hnjaski til að tryggja þér léttu en nautsterka fartölvu hvert sem þú ferð í hörðum heimi.

PHOTO/STIA



Latitude D520

Intel Core Duo örgjörvi, allt að 1,86GHz

14,1" XGA eða 15" SXGA+ skjár

Allt að 4GB minni

Allt að 100GB harður diskur

HyperConnect þráðlaus búnaður

Intel Graphics Media Accelerator

Nett og meðfærileg



Latitude D620

Intel Core Duo örgjörvi, allt að 2,16GHz

14,1" WXGA+ skjár

Allt að 4GB minni

Allt að 100GB harður diskur

HyperConnect þráðlaus búnaður

Fæst með 256MB nVIDIA Quadro NVS skjá korti fyrir grafíska vinnslu



Latitude D820

Intel Core Duo örgjörvi, allt að 2,16GHz

15,4" WUXGA skjár

Allt að 4GB minni

Allt að 100GB harður diskur

HyperConnect þráðlaus búnaður

Fæst með 512MB nVIDIA Quadro NVS skjá korti fyrir grafíska vinnslu

Dell tölvur fást hjá EJS og eftirtöldum aðilum:

PENNINN / Hallarmúla / 540 2000 • R. SIGMUNDSSON / Reykjavík / 520 0000 • TÖLVUÞJÓNUSTAN Á AKRANESI / 575 9200 • TÖLVUÞJÓNUSTA VESTURLANDS / Borgarnesi / 437 2260 • MAREIND / Grundarfirði / 438 6611 • NETHEIMAR / Ísafirði / 456 5006 • NETOS / Ísafirði / 456 8440 • BÓKAVERSLUN ÞÓRARINS STEFÁNSSONAR / Húsavík / 464 1234 • TÖLVUSMÐJAN / Neskaupstað / 470 2230 / Egilsstöðum / 470 2220 • BVT / Vík / 487 1510 • TÖLVU- OG RAFEINDAÞJÓNUSTA SUÐURLANDS / Selfossi / 480 3300 • TÖLVUN / Vestmannaeyjum / 481 1122



Það er til lausn á öllu

www.ejs.is // Grensásvegi 10, Reykjavík / 563 3000 // Tryggvabraut 10, Akureyri / 463 3000





14



18



24



32

Þetta helst

- 7 Kosningar
- 8 Heitt og kalt
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla Árna Hjartarsonar
- 12 Börn, fjölmening og afródans

Viðtöl

- 14 Jóhann og Lárus í Tólf tónum:
Eru í notalegrí útrás
- 18 Hrafnkell Birgisson:
Að breyta gildi hlutanna

Hann/hún

- 24 Kjöt á grillið
- 30 Halle Berry
- 32 Sumarblóm fyrir alla
- 36 Kristín Eva elur upp
- 36 Sælgæti á meðgöngu
- 40 Trygvi Gunnarsson segir kynjasögur
- 40 Stjórnuþá
- 42 Út að hlaupa
- 44 Reiðarslag fyrir reiða

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarpsdagskrá næstu viku
- 64 Sudoku

birta

26. maí – 1. júní 2006 nr. 21

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

AUGLÝSINGAR:
Jón Laufdal / jonl@frettabladid.is
Sölustjóri 550 5845 / 899 7600
Guðný Magnúsdóttir / gudnymagg@365.is
Markaðsfulltrúi 550 5854 / 866 0796
Gréta Karen Grétarsdóttir / gretakaren@frett.is
Markaðsfulltrúi / 550 5864 / 846 5772
Ámundi Ámundason / amundi@frettabladid.is
Markaðsfulltrúi 550 5811 / 821 7514

UMBROT: 365 – prentmiðlar
Arnór Bogason og Linda Stefánsdóttir
PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf.
FORSÍÐUMYND: Heiða
NETFANG: birta@frettabladid.is

Birta er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.

LA Z BOY®

HM ÞÆGINDI Á TVO VEGU

HÚSGAGNAHÖLLIN



VAXTALAUST Í 12 MÁNUÐI*

Nú býðst þér einstakt tækifæri til að eignast LA-Z-BOY. Vaxtalaust tilboð í 12 mánuði, gildir til 11. júní



VAXTALAUST
Í 12 MÁNUÐI

5.900
á mánuði*



BENNET LA-Z-BOY stóll klæddur leðri á slífflötum. Ruggustóll, hægt er að halla baki, þrjár stillingar á skemli. B 90 x D 95 x H 48/95 cm kr. **70.800**



VAXTALAUST
Í 12 MÁNUÐI

4.500
á mánuði*



BENNET LA-Z-BOY stóll. Ruggustóll, hægt er að halla baki, þrjár stillingar á skemli. B 90 x D 95 x H 48/95 cm kr. **54.000**



VAXTALAUST
Í 12 MÁNUÐI

3.900
á mánuði*



ASPEN LA-Z-BOY stóll. Ruggustóll, hægt er að halla baki, þrjár stillingar á skemli. B 85 x D 85 x H 45/102 cm. Verð kr. **46.800**

* + lántökugjald - stimpilgjald.



DEKURDAGUR

með hverjum keyptum
LA-Z-BOY fyrir HM 2006



Komdu í Húsgagnahöllina og keyptu LA-Z-BOY, fyrir HM og þú færð dekurdag hjá Iceland Spa&Fitness með í kaupbæti: Andlitsnudd og maski, augnmaski, Paraffin maski á hendur, ljósafími, heit laug, vatnsgufa og hvíldarheiður.



Kosningadansinn

Nú eru síðustu forvöð fyrir frambjóðendur að stíga í vænginn við kjósendur því á morgun er kosningadagur. Landsmenn streyma á kjörstaði til að setja lítið X við þann sem þeir treysta best. Stjórnámálamenn boða til sigurhátíðar að morgni dags og bíða svo spenntir eftir kvöldinu með kvíðahnút í maganum.

Allir vilja frambjóðendurnir vel. Þeir þykjast

vita hvað okkur er fyrir bestu og vilja ólmir sýna okkur að þeir geti gert líf okkar að dansi á rósum. Þeir lofa göngum og brúm, flugvöllum og kvóta og án efa hafa þeir fullan hug á að standa við þetta allt. Þeir beita mismunandi brögðum svo boðskapurinn komist til skila. Sumir klessa á staura, aðrir taka sér stöðu við grillið og enn aðrir spyrja hvar einstaklingsgarðinn sé að finna.

Á morgun kemur svo í ljós hver veðjaði á réttan hest.

Grænir og bláir, rauðir og gulir, hægri og vinstri. Allt eru þetta stjórnámálamenn sem hafa sömu markmið. Að bæta umhverfið og stuðla að heilbrigðu samfélagi. Nú er það þitt að meta, kjósandi góður, hver er best fallinn til þess heima í sveitinni þinni að stjórna rósa-dansinum svo hann endi ekki á þyrnum.

| heitt & kalt |



Svefngríma » Vörn gegn andvöku

Já blessuð sólin vekur allt og mannfólkið líka, löngu fyrir áætlaðan fótaferðartíma. Íslendingar eru vanir því að leggjast í skammdegisþunglyndi yfir dimma vetrarmánuði og sofa lungann úr sólarhringnum. Á sumrin stillir líkamsklukkan sig hins vegar eftir sólarupprás og sólsetri.

En risvandamálin hrjá ekki sólina góðu á sumrin og því eru flestir frónarbúar vaknaðir langt fyrir allar aldir og hlusta á morgunsöng fuglanna þar til vekjaraklukkan hringir. Þá kemur svefngríman til bjargar. Henni er einfaldlega smellt yfir þreytt augun sem trúá því statt og stöðugt að enn sé nótt allt þar til gríman er rifin af á ný. Svo sníðugt.



leigubílaröð » bíði bíði bíði

Það er margt sem fylgir sumri. Sól, hiti, býflugur, ferðalög, sandalar og svo að sjálfsögðu kílómetralangar leigubílaraðir. Leigubílaröð er kannski mismæli. Enda er hér ekki rætt um raðir leigubíla heldur raðir fólks með kaldar tær, frosna putta og rauðan nebb, tóman maga og aðeins of léttir á prómillundinni eftir átök næturinnar, að bíða eftir einu litlum leigubíl. Raðirnar virðast heldur aldrei lengri en á sumrin þegar enginn getur sofnið fyrir sólinni. Því er brugðið á það ráð að hanga á börum bæjarins þess í stað og svo fara allir heim, nokkurn veginn á sama tíma. Og þá er bara að bíða þrúður og stilltur í strandaglóparöð miðbæjarins og blanda geði við aðra prómíleitraða samborgara sína.



Skordýr » (Ó)velkomnir sumargestir

Kvikasilfursúlan í hitamælinum nær nýjum hæðum hvern dag og góðviðrisdögum fjölgar. Lífið kviknar í kringum okkur og skordýrin vakna af værum vetrardvala. Ekki eru allir jafn sáttir við þessa suðandi vorboða. Íslendingar eru ekki vanir röndóttum flugum sem geta, ef ekki látnar í friði, snúist til varnar.

Húsflugur í gluggakistunni, fiskiflugur úti við húsvegg, og móakóngulær við sumarbústaðinn. Skordýrin eru alls staðar í kringum okkur hvort sem okkur líkar betur eða verr. Líka fiðrildin, margfætlurnar og mýflugurnar. Fyrir þá sem vilja kvarta má benda á að stærsta skordýr sögunnar var drekafluga með 71 sentimetra vænghaf, svartar ekkjur drepa með einu biti og engisprettur get orðið svo margar að dregur fyrir sólu. Hugsaðu um þetta næst þegar þú blótar er þú séró hunangsflugu sem leitast að næsta blómi svo hún geti lifað af alla blómalaus mánuðina sem í vændum eru. Þrátt fyrir allt þá erum við mjög vel sett á skordýrasviðinu.





Bachelorette

Ný sería af þessum vinsælu þáttum byrjar á SKJÁEINUM
föstudaginn 26. maí kl. 21.00. Tvöfaldur þáttur.

Nú nærðu SKJÁEINUM í gegnum Digital Ísland





brennslan mín ... Árni Hjartarson jarðfræðingur

Gegn misrétti, niður með hervald og auðvald!

Árni Hjartarson jarðfræðingur var fenginn til þess að bræða saman ramm-pólítiska brennslu í tilefni af bæjarstjórnarkosningum og það má með sannri segja að brennslan hennar Birtu hafi aldrei verið jafn beitt. „Þetta eru í raun og veru lög sem ég hef lengi haft í uppáhaldi. Ég er því ekki að fara ókunnar slóðir,“ útskýrir Árni um innihald brennslunnar. Um ástæður þess af hverju tónlistarmenn hallist frekar til vinstri en hægri í pólitískum viðfangsefnum sínum segist Árni ekki vita hvers vegna svo sé. „En sannur listamaður hlýtur að vilja berjast fyrir friði og félagslegum réttindum,“ bætir Árni hins vegar við að lokum.

LAG 1	SÓLEYJARKVÆÐI - Pétur Pálsson/Jóhannes úr Kötlum. Magnaðasta ádeilu- og mótmælakvæði sem samið hefur verið á íslensku. Cegun hernámi, hernaðarhyggju og undirlægjuhætti gagnvart stríðsstefnu Bandaríkjanna.
LAG 2	SEGULSTÖÐVARBLÚS - Bubbi Mortens/Pórarinn Eldjárn. Beittur söngur gegn lyginni um varnargildi herstöðvarinnar á Miðnesheiði og viðvörnum um að hún sé í raun skotmark í stríði.
LAG 3	ÞÚ VEIST Í HJARTA ÞÉR - Þorsteinn Valdimarsson. Söngur um frið og fordæmingu á hernaðarhyggju. Halldór Ásgrímsson og Davíð Oddson hefðu þurft að kunna hann áður en þeir létu Bush ljúga sig fulla og draga sig á asnaeyrunum til stuðnings við ólöglegt árársstríð og manndráp í Írak.
LAG 4	LOFSÖNGUR - Böðvar Guðmundsson. Nú þegar herinn er að fara og hemámssinnar gráta í órvæntingu missi sinn, þá syngjum við herstöðvarandstæðingar þennan huggunarsöng fagnandi.
LAG 5	GRÆNA BYLTINGIN - Spilverk Þjóðanna. Grínaktugt lag um baráttumál sveitarstjórnarmanna sem gott er að syngja í kjörklefanum nú um helgina.
LAG 6	ÁST OG FRÍÐUR '68 - Gunnar Þórðarson/Halldór Gunnarsson. Lofsöngur um pólitískar hugsjónir '68 kynslóðarinnar um frið og frjálsar ástir.
LAG 7	FRAM ALLIR VERKAMENN - Bandiera rossa, ítalskur verkalyðssöngur. Þennan söng fara menn ósjálfrátt að kyrrja þegar kjarabaráttu kemst á dagskrá og mönnum finnst tími til kominn að hefja upp rauða fána og þjarna að auðvaldinu.
LAG 8	ÁFRAM STELPUR - Gunnar Edander/Dagný Kristjánsdóttir og Kristján Jónsson. Baráttusöngur rauðsokka og allra jafnréttisinnna. Samnefnd plata er raunar heilsteypt ádeila og kjafthögg á karlrembu og pungrottuhátt.
LAG 9	SÖNGUR VILLIANDARINNAR - Sænsk Þjóðlag/Jakob V. Hafstein. Grátíðkasta lag dægurmenningarinnar en jafnframt kvatningarsöngur fuglavina, byssuandstæðinga og náttúruvemdarmanna.
LAG 10	MAÍSTJARNAN - Jón Ásgeirsson/Halldór Laxness. Lengi var þetta lag nær eingöngu sunginn af vinstrihöfðingjum og fór hryllilega í taugarnar á hægri liðinu, enda er verkalyðshyggjan undirbyggjandi. Nú er þetta vinsælasti barnaheimilissöngur landsins og er æ oftar sunginn við jarðarfari, jafnt gamalla komma sem íhaldskerlinga.

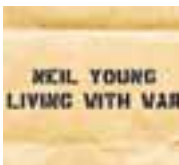


» birta mælir með ...

... **THE DA VINCI CODE** Hárgreiðsla Tom Hanks í myndinni er vissulega eitthvað sem enginn getur mælt með en þrátt fyrir það er myndin hin finasta skemmtun. Paul Bettany og Ian McKellen er mjög góðir í hlutverkum sínum og þrátt fyrir að myndin sé rúmir tveir og hálfur tími heldur hún manni við efnið allan tímann. Rétt eins og bókin er myndin finasta afþreying. Hún er ekki ódauðlegt meistarakykki, eins og margir virðast hafa átt von á, heldur skemmtilegar þælingar og ágætlega útfærðar, fyrst á prenti og nú á hvíta tjaldinu.



... **LIVING WITH WAR** MEISTARA NEIL YOUNG Neil Young á sér enga hliðstæðu í tónlistarsöggunni. Þrátt fyrir að vera kominn yfir sextugt er kallinn enn í fullu fjöri og að þessu sinni sendir hann frá sér



sína rokkuduðu plötu í fimmtán ár. Á plötunni gefur Young George Bush einn á lúðurinn og gott spark í punginn. Á plötunni kemur einnig fyrir 100 manna kór sem hjálpar Young að koma boðskap hans um fátánleika Írak-stríðsins og ógnarstjórn Bandaríkjanna á framfæri. Frábær plata frá einni mestu goðsögn samtímans.

... **ESTÉE LAUDER DAYWEAR PLUS** Daywear Plus kremið frá Estée Lauder er stórgott andlitskrem sem hentar vel fyrir flestar húðtegundir. Kremið veitir vörn gegn sól ásamt því að smá litur er í kreminu sem frískar upp á húðina og ferlur bláa bauga og rauðar rákir. Auk þess eru vörurnar frá Estée Lauder mjög vandaðar og því er kremið einnig gott andlitskrem sem styrkir húðina.



Gleraugu með sjónvarpi

NÝTT

„Hversu oft hefur þú ekki lent í því að einhver er að horfa á fartölvuna þína yfir öxlina á þér? Ekki lengur! Nú getur þú horft á myndbönd í ró og næði án þess að aðrir séu að hnýsast í það.“ Einhvern veginn þannig hófst umsögn um þessi bráðsniðugu vídeógleraugu. Birtu var reyndar hvorki ljóst hvort utanaðkomandi áhorfendur væru mikið vandamál né að það væri mikilvægt að geta horft á myndbönd í friði á almannafæri.

Engu að síður eru þessi gleraugu bráðsniðug og meira að segja flott líka — ef maður hefur horft á nógu marga Star-Trek þætti. Í gleraugunum eru tveir litlir skjáir sem horft er á í gegnum stækkunarlinjur. Til hliðar við linsurnar eru aðrar linsur sem þú getur notað til að horfa fram fyrir þig ef þú skyldir skyndilega verða að fara í labbitúr á meðan þú horfir á bíómynd.

Upplifuninni er líkt við að horfa á 30 tommu sjónvarp á meters færi og áföst heyrnartól sjá um hljóðið. Meira á www.myvu.com.



Pioneer

DEH-30MP

Athyglisvert
bíltæki
fyrir
tónelska
stuðbolta.



ORMSSON

Sölumenn veita allar nánari upplýsingar



Börn, fjölmennning og afródans

Fræðsla fyrir börn getur verið með ýmsum hætti. Álfheiður Anna Pétursdóttir og Sólrún María Ólafsdóttir bjóða krökkum upp á óhefðbundin námskeið í sumar.

Þær Álfheiður Anna Pétursdóttir og Sólrún María Ólafsdóttir ætla sér að fræða börn í Reykjavík um heiminn í kringum þau. Námsstækin verða leikir og söngvar hvaðanæva að úr heiminum ásamt heilbrigðum skammti af afródans.

HVERNIG NÁMSKEIÐ ER ÞETTA?

„Þetta er fjölmenningsnámskeið þar sem grunnhugmyndin er að börnin kynnist framandi menningu í gegnum söng, dans og leiki. Þar sem afródans er það sem við kunnum best og höfum kennt áður í ÍTR notum við hann. Við ákváðum líka að nýta leiki og söngva sem við höfum lært af erlendum vinum okkar og á ferðalögum til að gera þetta fjölbreyttara,“ segir Sólrún.

„Við ætlum okkur einn dag fyrir hvert svæði sem við tökum fyrir. Við byrjum á Afríku því hana þekkjum við best, förum svo í Suður-Ameríku, síðan Asíu og loks í karabíska hafði. Að lokum spjöllum við svo um Ísland,“ bætir Álfheiður við.

HVERNIG KVIKNAÐI HUGMYNDIN AÐ NÁMSKEIÐINU?

„Við erum búnar að kenna í öllum grunnskólum Grafarvogs á námskeiðum í vetur og okkur langaði að gera meira. Krakkarnir eru búnir að vera svo spennir fyrir þessu og það sama var uppi á teningnum þegar við förum í félagsmiðstöðvarnar. Okkur fannst báðum

að það væri fúlt að hætta á þeim tímamarki og í kjölfarið fengum við sömu hugmyndina, hugmyndina að námskeiðinu, hvor í sínu horninu. ÍTR fannst þetta líka góða hugmynd og þau eru búin að taka okkur ótrúlega vel. Það er mjög gaman að fá góða hugmynd sem er vel tekið og enn betra að fá tækifæri til að framkvæma hana,“ segir Álfheiður.

FYRIR HVERJA ER NÁMSKEIÐIÐ?

„Námskeiðið eru fyrir 10-12 ára börn. Eins og Álfheiður sagði áðan þá er þetta í samvinnu við ÍTR en við erum partur af svokölluðum tólmstundanámskeiðum. Við flökkum milli 5 hverfa og erum með börnin viku í senn hálfan dag á móti einhverju öðru prógrammi,“ segir Sólrún.

HVER ERU MARKMIÐ NÁMSKEIÐSINS?

„Fyrst og fremst viljum við fræða börnin en auðvitað viljum við líka reyna að útrýma fordómum og auka umburðarlyndi. Það er vonin og þess vegna viljum við gera þetta á jákvæðan hátt með leikjum og slíku. Við ætlum ekki að mata krakkana með powerpoint-sýningu. Heldur viljum við ræða málin í stað þess að predika yfir þeim,“ segir Sólrún.

„Við viljum líka sjá hvaða viðhorf börnin hafa til útlendinga. Þekkjja þau einhvern frá Afríku og halda þau að allir frá Afríku séu eins?“ skýtur Álfheiður inn í.

„Við ætlum ekki bara að tala um útlendinga

heldur líka um Íslendinga. Við ætlum að velta fyrir okkur hvað felist í því að vera Íslendingur? Ef þú ert barn útlendinga en hefur búið á Íslandi alla ævi ertu Íslendingur eða útlendingur? Ef þú átt íslenska foreldra en hefur aldrei komið til Íslands ertu þá Íslendingur eða ekki?“ spyr Sólrún.

AF HVERJU VÖLDUÐ ÞIÐ MANNFRÆÐI?

„Ég var búin að velta mannfræðinni fyrir mér lengi en langaði samt sem áður frekar til Hollands í trúarbragðafræði. Svo var ég of sein að sækja um og því tók ég þá skyndiákvörðun að fara í mannfræði,“ segi Álfheiður.

„Mig langaði að fara í dansnám en ég var ekki upprennandi ballettdansari, byrjaði allt of seint til þess,“ segir Sólrún og hlær. „Eftir menntaskólann ferðaðist ég mikið og þegar ég var búin að fara tvisvar til Afríku varð ég svo hugfangin að ég ákvað að finna mér starfsvettvang í Afríku. Valið stóð á milli mannfræði, félagsfræði og sögu. Þegar ég svo skoðaði kennsluskrána voru allir kúrsarnir í mannfræði eitthvað sem ég vildi taka. Félagsfræðin fékk því að víkja og sömuleiðis sagnfræðin. Ég sé ekki eftir valinu því ég verð alltaf hrifnari og hrifnari af mannfræðinni.“

Texti: TRYGGVI GUNNARSSON
Myndir: HÖRÐUR SVEINSSON



TÍMI TIL AÐ GERA BETUR

Við höfum metnaðarfulla framtíðarsýn og ætlum í samvinnu við Reykvíkingsa að búa til betri borg. Reykjavíkurborg á að vera fyrirmynd annarra borga í því að veita íbúum sínum aðlaðandi, öruggt og gott borgarumhverfi sem tekur mið af þörfum allra íbúa, bæði í leik og starfi.

25% LÆKKUN FASTEIGNAGJALDA

Fasteignagjöld á íbúðarhúsnæði verða lækkuð um 25%. Fyrst um 10% 1. janúar 2007 og síðan um 5% árlega.

FLEIRI TÆKIFÆRI TIL SAMVERUSTUNDA

Tryggjum foreldrum og börnum val um örugga vistun frá því fæðingarorlofi lýkur, lækkum leikskólagjöld, göngum til samninga við íþrótt- og æskulýðsfélög í borginni um að þátttökugjöld barna verði lækkuð. Samræmum skólanám barna og íþrótt- og tólmundastarf til að fjölga samverustundum fjölskyldunnar.

HREINSUNAR- OG FEGRUNARÁTAK

Strax í sumar á að hefjast fegrunar- og hreinsunarátak í borginni. Við munum bæta aðstöðu íbúa til útivistar, glæða grænu, opnu svæðin nýju lífi, leggja göngu- og hjólréiðastíga og auka gróður og góða lýsingu í borgarumhverfinu.

www.betriborg.is



Í NOTALEGRI ÚTRÁS

Fyrir nærri tíu árum fæddist draumur hjá þeim félögum Jóhannesi Ágústssyni og Lárusi Jóhannessyni, draumur sem var knúinn áfram af sameiginlegri ástríðu þeirra á tónlist. Stuttu seinna opnuðu þeir sína eigin tónlistarverslun og núna eru 12 Tónar orðnir af einni helstu tónlistarstoð íslensk menningarlífs. Verslunin starfrækir sína eigin tónlistarútgáfu og nýjasta viðbót 12 Tóna er verslun í fyrrum höfuðborg okkar Íslendinga, Kaupmannahöfn.

Á ísköldum og vetrarlegum sumardegum tóltir blaðamaður Birtu inn í hið afslappandi andrúmsloft 12 Tóna á Skólavörðustíg. Eftir smá rölt um verslunina sest blaðamaður ásamt viðmælendum sínum tveimur í hina einkar sjarmerandi hlustunarstofu, þar sem þeir Jóhannes og Lárus setjast í sófa og á veggnum fyrir ofan þá hanga myndir af öllum fimm forsetum íslenska lýðveldisins.

Jóhannes og Lárus eru æskufélagar en þeir kynntust í Taflfélagi Reykjavíkur. Hlutirnir fóru síðan að rúlla af stað þegar Jóhannes var verslunarstjóri Japis í Brautarholti en þar var Lárus hans helsti kúnni. Þar ræddu þeir saman um að stofna þyrfti verslun sem tæki meira mið af viðskiptavininum sjálfum og byði upp á alvöru þjónustu. Fyrirtækið var síðan stofnað í hálfleik á Meistaradeildarleik Manchester United í lok árs 1997. Fyrir jólni það ár var fyrsta verkefni hins nýstofnaða fyrirtækis að flytja inn einn disk, hinn geysivinsæla Nordisk Saloon Musik. Ótrúlegt en satt þá lagði þessi innflutningur grunninn að frekara stórveldi. Á horni Barónsstígs og Grettisgötu var verslun 12 Tóna formlega opnuð 3. apríl 1998. Lárus og Jóhannes láta vel af vistinni þar og tala um að þar hafi þeir lært grunnatriði tónlistarútgáfugeirans. Árið 2001 var núverandi húsnæði keypt af stórkaupmönnum Kormáki og Skildi og leist 12 Tóna mönnum strax vel á nýja húsnæðið en einnig á staðsetninguna. „Við ákváðum að við vildum frekar vera á Skólavörðustígnum en Laugaveginum af því að þetta er verslun sem er ekki mikið að taka við fólki sem er að detta inn. Þó að verslunin sé í miðbænum þá er hún ekki beint fyrir framan nefið á þér, þú þarft að gera þér ferð hingað, labba upp tröppur og svona,“ útskýrir Lárus.

STARFSMENN VERÐA AÐ HALDA MEÐ MANCHESTER UNITED

Blaðamaðinn hafði lengi langað til að vita af hverju engar stelpur ynnu hjá 12 Tónum og fljótlega í viðtalinu telur hann sig hafa fundið svarið. „Við erum átta sem vinnum hjá 12 Tónum og eina skilyrðið sem við setjum til þess að hægt sé að vinna hérna er að halda með Manchester United.“ Þeir félagar, Jóhannes og Lárus, bæta þó við að ef stelpa með Unitedfána um hálsinn kæmi inn í verslunina og sækti um vinnu, þá yrði hún væntanlega ráðin á staðnum. „Þetta er svona kalla-vinnustaður. Við reynum að kaupa eins ljótan pappír og við getum fyrir jólni. Svo þegar fólk spyr hvort við getum pakkað inn gjöfunum þeirra þá játum við því en um leið og við drögum upp pappírinn þá

man fólk yfirleitt eftir því að það eigi eftir að bæta við pakkann,“ segir Lárus stríðnislega og blaðamaður getur ekki annað en hrifist af þessari aðferð enda sjálfur af sama kyni og starfsmennirnir.

Fyrsti United-aðdáandinn sem Lárus og Jóhannes réðu var Einar Kristjánsson, gítarleikari úr Singapore Sling, en hann stýrir versluninni á Skólavörðustígnum. Þegar 12 Tónar gáfu út sína fyrstu plötu, fyrir jólni 2003, var Jóhann Ágúst Jóhannsson viðskiptafræðingur ráðinn tímabundið til þess að stýra því verkefni en hann er ennþá hjá fyrirtækinu í dag. „Lykilmaður í öllu okkar markaðsstarfi.“ Í dag eru starfsmenn 12 Tóna hins vegar orðnir átta en þar af eru tveir sem starfa í nýju versluninni í Kaupmannahöfn.

JAFNVÆGI MILLI LISTRÆNNA OG VIÐSKIPTALEGRA SJÓNARMÍÐA

Eins og áður segir kom fyrsta plata 12 Tóna út árið 2003 en það var plata Eivarar Pálsdóttur, Krákan. Lárus og Jóhannes segja að þeir hafi frá upphafi ætlað að demba sér í plötuútgáfu og upprunalega hafi staðið til að gefa fyrstu plötuna út árið 2000. Plötuútgáfan dróst þó aðeins á langinn, en eins þeir sjálfir segja þá voru þeir alltaf að bíða eftir réttu plötunni. Réttu platan fannst svo á endanum og var hin fyrrnefnda Kráka.

„Þegar plötuútgáfan hófst þá þurftum við ekki að finna upp neina stefnu því hún var þegar til. Stefna 12 Tóna er að gera öllum tónlistarstefnum jafn hátt undir höfði. Við erum með nokkra stóra listamenn en flestir listamenn okkar eru hugsaðir í miklu stærra samhengi en bara litla Ísland. Þetta eru yfirleitt langtíma verkefni þar sem við viljum vinna náðið með listamönnum að því að þróa þeirra feril. Sumir hafa samt sagt að það sé trúflandi að hafa svona breiðan hóp listamanna en við sjáum þetta þannig að það sé einhver rauður þráður,“ segir Lárus. „Aðalatriðið er líka að við sjálfir höfum gaman af tónlistinni. Eins og með fyrsta verkefnið, Lalli féll alveg fyrir Eivöru og var ekki til friðs. Síðan allt í einu var komin plata og þannig verða hlutirnir einhvern veginn til,“ bætir Jóhannes við. Áður en árið 2006 er á enda búast strákarnir við að plöturnar verði orðnar 45 sem komið hafa út á vegum 12 Tóna, sem er því 4.500 prósentu aukning á þremur árum eins og reikningsglöggir sjá, ekki amalegt það. „Auðvitað er samt mjög auðvelt að fara á hausinn í þessum bransa og við gætum hæglega gert það á stuttum tíma. Þetta er jafnvægi milli viðskiptalegra og listrænna sjónarmiða. Listamennirnir okkar hafa



samt heilmikið frelsi og við erum meira í því að skapa þeim tækifæri til þess að uppfylla sína drauma. Það er okkar hugmyndafræði. En þetta er líka draumur sem við erum tilbúnir að berjast fyrir með kjafti og klóm. Hér í versluninni fáum við líka einstakt tækifæri til þess að kynna okkar eigin útgáfur og fá þar af leiðandi náin viðbrögð hlustenda,“ útskýra Lárus og Jóhannes í sameiningu.

Varðandi erlenda markaði segja Lárus og Jóhannes að þar liggi ýmsir möguleikar. „Ákveðin vinna hefur verið unnin fyrir okkur, með Björk, Sigur Rós, Múm og þessum sveitum. Fólk vill fá að vita meira og það eru svæði að opnast víða um heim,“ segir Jóhannes.

NÝ VERSLUN, SAMA ANDRÚMSLOFTIÐ

12 Tóna menn hafa fært út kvíarnar því 24. maí síðastliðinn var opnuð ný verslun í Fiolstræde 7, sem er þvergata Striksins og rétt við gamla háskólann. 12 Tónar hafa lengi dreift tónlist um Norðurlöndin en núna er kominn tími til að ganga skrefinu lengra. „Við viljum færa út þetta módel af tónlistarverslun og í leiðinni að koma okkur fyrir í dönsku tónlistarlífi. Þetta er mjög rökrétt skref út frá markaðslegum sjónarmiðum og kannski opnum við verslun í Berlín, svo við nefnum eitthvað. Eru væntingarnar ekki þær að vera löngu hættur að vinna þegar maður er orðinn fimmtugur? Þurfa einungis að fara einu sinni í viku í bankann á Honolulu?,“ spyr Lárus og brosir breitt.

Framkvæmdastjóri nýju verslunarinnar verður Þórhallur Jónsson. Hann er mörgum tónlistarnörðum að góðu kunnur enda hefur hann verið verslunarstjóri í plötubúðum í Reykjavík í kringum tíu ár, síðast í Skífunni á Laugavegi. Framkvæmdastjóri heilðsölnunar verður Viðar Karlsson sem hefur unnið í tónlistarbransanum í 30 ár, þar af 20 í Danmörku. Verslunin verður með mjög svipuðu sniði og sú sem er hér heima. Meginbreytingin er kannski sú að í stað mynda af forsetum Íslands verða myndir af Margréti Danadrottningu, pabba hennar og síðan af Kristjáni tíunda, sem var seinasti konungurinn sem ríkti yfir Íslandi. Meira að segja var sérstaklega flutt inn kaffivél frá Íslandi, frá Einari Guðjónssyni í Kaffiboði, enda leggja þeir Lárus og Jóhannes mikið upp úr kaffinu. „Núna var Jói úti að vinna við lokaundirbúning á versluninni. Eitt af verkefnum hans var að fara í bestu kaffibúðina í Kaupmannahöfn og hann kom hingað með sýni af baunum, þannig að við getum sett saman réttu blönduna fyrir kaffið úti.“



Nýja verslunin sést hér í hvíta húsinu til vinstri.



KAFFI-STEMNINGIN TIL UMRÆÐU Á NETINU

Kaffið er gott dæmi um þá einstöku stemningu sem einkennir 12 Tóna. „Kaffið skiptir alveg gríðarlega miklu máli. Mjög margir fastakúnnar koma hingað sérstaklega í kaffi á morgnana. Ef þú gúgglar til dæmis 12 Tóna þá tala allir um þennan espresso,“ segir Lárus og Jóhannes heldur áfram. „Einn kaffibolli brýtur oft upp stemninguna og þetta er frábær leið til þess að opna samskipti við gesti.“ Einu sinni kom til umræðu að baka líka smákökur en fallið var frá þeirri hugmynd. Því kemur ekki á óvart að verslunin vekir eftirtekt erlendra ferðamanna og hefur orðspor hennar borist víða. Segjast Lárus og Jóhannes oft hitta ferðamenn sem láta taka myndir af sér fyrir utan eða inni í versluninni. „Mörgum finnst líka undarlegt að fá að taka disk, opna hann og síðan að setjast niður og hlusta á hann. Margir gestir koma hingað dag eftir dag og hlusta í jafnvel nokkra klukkutíma í senn.“

Þessi heimilislega stemning er heldur ekki það eina sem heillar við 12 Tóna. Úrvalið er furðulega gott miðað við stærð verslunarinnar, starfsfólkið veit virkilega hvað það er að selja og síðan bætast við fjölbreyttir tónleikar sem oft fara fram í sjálfri verslunni. „Reksturinn hefur samt breyst mikið að undanfögnu og við söknum stundum gömlu tímanna. Núna er reksturinn orðinn mun flóknari og heilmikil starfsemi sem er rekin í kringum útgáfurnar. Ein af ástæðunum fyrir því að við erum að fara út er sú að við viljum ekki vera of stórir hér á landi heldur frekar vera litill aðili á stórum markaði,“ segir Lárus. „Við viljum ekki missa þessi persónulegu tengsl sem við höfum við listamennina, svo við tölum nú ekki um kúnnana,“ bætir Jóhannes við.

En er hægt að keyra áfram slíkan draum og standa við hann þannig að lokum þurfi maður ekki að kíkja nema einu sinni í bankann á viku í Honolulu? „Í tónlistarheiminum gerist ýmislegt en það er ekkert markmið í sjálfu sér. Markmið okkar er að gera spennandi hluti og vera meðvitaður um að það sem þú ert að gera er líf þitt. Við erum með mjög mikið af efnilegum listamönnum á okkar snærum sem við höfum tröllatrú á og ætlum okkur að komast eins langt með þá og við mögulega getum. Það er allt í lagi að hafa Honolulu svona bak við eyrað en ég er samt ekki einu sinni viss um að Honolulu yrði fyrir valinu,“ segir Lárus að lokum og Jóhannes skýtur inn í að það yrðu frekar Færeyjar eða Toscana. Við sjáum svo til, með áframhaldandi 4.500 prósentu vöxt ætti allt að vera hægt.

Vinstri græn í Kópavogi

Fyrir fólk - Með fólk



Ólafur Þór Gunnarsson
Nr. 1 í Kópavogi
Kröftug rödd VG í bæjarstjórn

- Gjaldfrjálsir leikskólar strax
- Hættum allri gjaldtöku í grunnskólum
- Bætt kjör starfsmanna bæjarins
- Heildstæða stefnu í öldrunarmálum með þátttöku eldri íbúa Kópavogs
- Kvenfrelsisstefnu fyrir Kópavog



- Stuðningur við fjölskyldur, besta forvörnin
- Hámark á bekkjarstærðir í leik- og grunnskólum
- 500 milljón króna stofnframlag til Sunnuhlíðar
- Gegnsæja stjórnsýslu -spilin á borðið
- Kópavogur verði fyrsta sveitarfélagið sem markar sér stefnu í geðheilbrigðismálum



Guðbjörg Sveinsdóttir
Nr. 2 í Kópavogi
Bærinn er samfélag, ekki fyrirtæki!

vinstri græn – hreinar línur



Að breyta gildi hlutanna

Hrafnkell Birgisson er formaður Samtaka hönnuða á Íslandi. Hann hefur ákveðnar skoðanir um hönnun og segir að hönnuðir og fyrirtæki mættu vinna meira saman. Sjálfur er hann vöruhönnuður og hefur starfað sem slíkur undanfarin ár.

Hrafnkell tekur á móti blaðamanni á vinnustofu við Vesturgötuna í Reykjavík umkringdur ýmsum framúrsteftnulegum þrjónavörum sem blaðamaður rekur strax augun í. „Þetta er hluti af hönnunarverkefni sem ég tók þátt í í fyrra ásamt fjórum öðrum hönnuðum í samstarfi við Víkurþrjón í Vík í Mýrdal,“ segir Hrafnkell. „Við fengum styrk frá Iðntæknistofnun til að vinna þetta verkefni. Ég kannaðist við Víkurþrjón, var búinn að keyra oft fram hjá þeim og hafði hugsað með mér að það væri gaman að gera eitthvað fyrir þá. Við ákváðum að leika okkur dálítið með upprunann og finna eitthvað sem gerði framleiðsluna sérstaka og myndi um leið tengja hana við svæðið,“ segir Hrafnkell um leið og hann sýnir blaðamanni þá hluti sem hannaðir voru fyrir Víkurþrjón. „Þetta er ákveðinn leikur með viðfangsefnið og við tókum ýmis þjóðleg sérkenni og fórum með þau lengra. Settum smá hómur í hönnunina,“ segir Hrafnkell og bendir á tveggja manna kúruteppi og selsham úr ull sem notalegt er að klæða sig

í á köldum vetrarkvöldum. „Selshamurinn hefur vakið mesta athygli,“ segir hrafnkell. „Hann er ekki úr alvöru selskinni heldur úr ull sem er sjálfbær íslensk afurð þannig að þetta er svona hálfgerð íronía á þjóðsöguna um selshaminn.“

Hrafnkell hefur undanfarið verið að fylgja verkefninu eftir. „Við reynum að höfða til markhóps sem kann að meta þessa hugsun í hönnun. Hér var verkefnið unnið í fullu samstarfi við Víkurþrjón og hönnunin varð að henta þeirra tækjum og búnaði. Auðvitað væri mun ódýrara að fara með alla svona framleiðslu til Kína en þetta snýst um að viðhalda ákveðinni framleiðslu á Íslandi og þróa vörur fyrir starfandi fyrirtæki,“ segir Hrafnkell en þetta er nokkuð sem hann horfir ávallt til í sínum verkefnum.

GAMLIR HLUTIR FÁ NÝTT GILDI

Hrafnkell vinnur mikið með öðrum hönnuðum en ýmsa hluti hefur hann einnig hannað einn. „Það er alltaf gaman að fylgjast með því þegar eitthvað sem maður hefur hannað

kemst í framleiðslu. Bollarnir hér eru það sem hefur fengið hvað mesta dreifingu,“ segir Hrafnkell og bendir blaðamanni á skemmtilega bolla sem hafa verið búnir til úr gömlum antíkbollum sem límdir eru á finan glasafót. „Þetta er gamli bollinn frá ömmu kominn í nýtt samhengi og ég hugsa að vinsældir bollanna felist í því að þetta er eitthvað sem fólk getur tengt sig við. Hönnun snýst að miklu leyti um að búa til verðmæti út einhverju sem fólk skynjar ekki verðmætin í lengur. Finna hluti sem eru kannski búnir með líftíma sinn en þegar þeir eru settir í nýtt samhengi verður til alveg ný hugmynd. Það er það sem skiptir svo miklu máli í hönnun og þar eru endalausir möguleikar á nýsköpun. Það þarf ekki alltaf að finna upp hjólið, hönnun felst ekki síður í því að breyta gildi og verðmætamati og breyta því hvernig þú horfir á hlutina og metur þá,“ segir Hrafnkell sem hefur kennt námskeið í Listaháskólanum sem snýst einmitt um þetta. Þar eru nemendurnir látnir hanna eitthvað nýtt úr hlutum sem fram að því hafa haft allt annað hlutverk.

SUMARSKÓRNIR



ILSE JACOBSEN • Hornbæk

Garðatorgi GARDABÆ

SÍMI 517-4806

HÖNNUN OG FRAMLEIÐSLA

Hrafnkell er þeirrar skoðunar að það þurfi að tengja betur saman hönnun og atvinnulíf. „Fyrirtæki og hönnuðir eiga að vinna saman að verkefnum því þeir þurfa hver á öðrum að halda. Margir sem standa í fyrirtækjarekstri skilja ekki gildi hönnunar en þetta er ekki síður hönnuðunum sjálfum að kenna. Það er svo auðvelt að segja „Ég klára þetta bara sjálfur og fæ svo einhvern til að framleiða þetta,“ í stað þess að vinna saman að verkefnum,“ segir Hrafnkell sem sjálfur er að fara af stað með verkefni í samvinnu við Málmismiðju Ámunda. „Þetta er lítið verkstaði sem fólk kannast kannski ekki endilega við. Það þekkjá hins vegar allir pönnukökupönnurnar sem þeir framleiða. Við erum í samstarfi núna og ég ætla að þróa einhverjar fleiri

vörur sem hægt væri að framleiða en þarna vinna miklir listasmíðir.“

Hrafnkell er formaður samtaka hönnuða og þar eru ýmis spennandi verkefni í gangi sem snúa meðal annars að þeirri hugmynd að tvinna betur saman hönnun og atvinnulíf. „Við erum til dæmis með tilraunaverkefni í gangi núna sem er samstarfsverkefni á milli Iðntæknistofnunar og Samtaka Íslenskra myndlistarmanna og snýr að því að koma upp hönnunarsetri á Korpúlfsstöðum. Þangað geta hönnuðir komið í ákveðinn tíma til að vinna að verkefnum með öðrum hönnuðum og fá til þess styrk. Þetta er sérstaklega hugsað fyrir unga hönnuði og á að hvetja undir nýsköpun auk þess að gefa fyrirtækjum kost á að taka þátt í svona verkefnum fyrir lítinn pening,“ segir Hrafnkell.

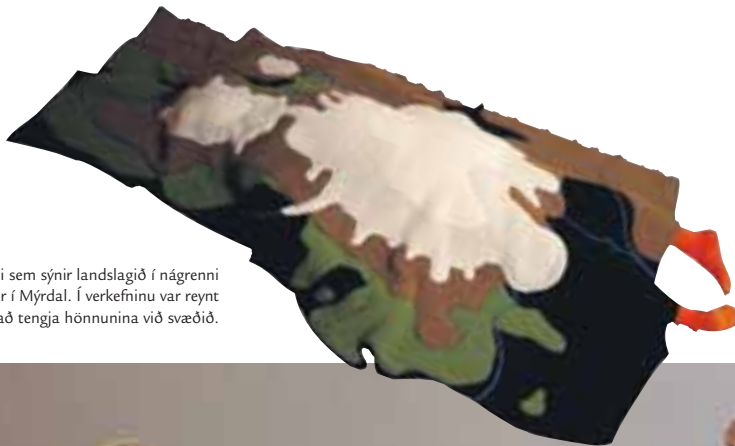


„Tools you Bake“, kökuform sem Hrafnkell hannaði ásamt öðrum hönnuði í samstarfi við Hugo Bräuer málmismiðjuna í Berlín.



Hrafnkell Birgisson er þeirrar skoðunar að tengja eigi saman hönnun og atvinnulíf.

Teppi sem sýnir landslagið í nágrenni Víkur í Mýrdal. Í verkefninu var reynt að tengja hönnunina við svæðið.



Tveggja manna teppi sem Hrafnkell og félagar hönnuðu fyrir Víkurþrjón. Hér er vísað í gamla tíma þegar Íslendingar deildu rúmi til þess að halda á sér hita.



Sex efstu sæti V-listans í Reykjavík skipa:
Svandís Svavarsdóttir, Árni Þór Sigurðsson, Þorleifur Gunnlaugsson,
Sóley Tómasdóttir, Hermann Valsson og Uglya Egilsdóttir.

Samfélag í Reykjavík

Borgin okkar er fyrst og fremst samfélag - ekki fyrirtæki

Við Vinstri-græn teljum það hlutverk samfélagsins að sjá um velferðarþjónustuna og viljum tryggja að hún sé veitt á forsendum hvers og eins. Við erum meðvituð um að í hvert sinn sem samfélagslegar eigur eru seldar, er vald framselt frá almenningi til peningavaldsins. Það stríðir gegn sannfæringu okkar um að þörf sé á þátttöku allra í mótun samfélagsins.

Gott samfélag þarf á öllum að halda

Heimþjónustu og heimahjúkrun ber að samþætta og skipulag þjónustunnar þarf að vera á einni hendi. Sama gildir um ferðaðþjónustu aldraðra og fatlaðra. Þá þarf að bæta úr brýnni þörf fyrir hjúkrunarrými tafarlaust.

Markmiðið er að allir fái lifað með reisn alla ævi

vinstri græn – hreinar línur



VINSTRIHREYFINGIN
grænt framboð



Glæsilegar danskar innréttingar í öll herbergi heimilisins.

nettoline 

AUÐVELT · FLJÓTLEGT · ÓDÝRT

www.nettoline.com



Eldhúsinnréttingar Baðinnréttingar Þvottahússinnréttingar Fataskápar með venjulegum- og rennihurðum

ELBA



Eldavélar



Ofnar



Helluborð



Viftur & háfar



Uppþvottavélar

Snaigé



Kæli- og frystiskápar



Við seljum allar Nettoline
innréttingar með
20% afslætti í þrjár vikur
(tilboðsdagar frá
10. maí. - 1. júní)



Úrvalið er mikið og verðið svo hagstætt, að leitun er að öðru eins

Innréttingatilboð SEM ÞÚ MÁTT EKKI MISSA AF

EKKI BARA INNRÉTTINGAR !

Við bjóðum einnig fullkomið úrval vandaðra raftækja,
Elba eldunartæki og uppvottavélar og Snaigé kæli-
og frystiskápa

Á tilboðsdögum bjóðum við raftækin með allt að
20% afslætti,
þegar þau eru keypt með eldhúsinnréttingu

Virka daga kl. 9-18
Laugardaga 10 - 15

 **Friform**
Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

Kjöt á grillið

Það vill brenna við að hugmyndaauðgin sé ekki upp á marga fiska þegar kemur að grillmatnum. Leitað er að einhverju fljótlegu kjötmeti og endað í því sama og venjulega. Hér eru hugmyndir að tveimur kjötmáltíðum á grillið. Kjötið sjálf er frekar hefðbundið en sósurnar gera það spennandi og eru mjög fljótlegaðar. Þær ganga í raun með hverju sem er; segja má að jarðarberjasósan geti einnig verið með eftirréttnum

og gorgonzola-sósan með brauðsalati og pylsum! Uppskriftirnar eru með ítölsku ívafi og Ítalir vilja fátt annað með steik og kjöti en ferskt salat, og hafa mjög lítið meðlæti. Hvernig væri að prófa það og leyfa kjötinu að njóta sín með þessum girnilegu sósum? Það tekur líka miklu styttri tíma í undirbúningi að sleppa öllu brasinu og maturinn verður léttari fyrir vikið!

Grillaðar svínakótilettur með jarðarberjasósu

FYRIR FJÓRA

4 svínakótilettur
blandað, ferskt salat

Sósa:

250 g jarðarber, skorin í tvennt til fernu
1/4 bolli balsamedik
2 msk sykur, flórsykur eða hrásykur
2 msk kjúklingasoði
salt og pipar
hnefi fersk basilíka, skorin smátt

Setjið jarðarberin í pott, stráið sykri yfir og hellið balsamedikinu út í. Hrærið og látið standa í 15 mín. Komið upp hita á sósuna og látið hana malla þar til berin mýkjast og töluverður safi fer að myndast, um 5-7 mín. Smakkið til með kjúklingasoði, salti og pipar. (Ath. að sé notaður kraftur í duft- eða vökvaformi má strá um 1/2 tsk yfir sósuna og hræra upp eða hella í hana nokkrum dropum). Það er gott að krydda sósuna aðeins þegar hún er með mat, en sé verið að bera hana fram með eftirréttnum er best að sleppa kryddinu.

Smyrjið kótiletturnar með vökvanum sem myndast í sósunni, saltið og piprið eftir smekk og grillið. Setjið ferskt salat á disk og hellið olíu og balsamediki yfir. Leggið kótiletturnar á disk, hellið sósu yfir og stráið basilíkunni yfir sósuna. Berið fram.





SANTA DIGNA:

Vinsælt Chilevín frá Miguel Torres

Sþenska víngerðarmanninum Miguel Torres er þakkað það að hafa nánast eins síns liðs tekist að umbylta spænskri víngerð og koma henni í fremstu röð í heiminum. Torres-fjölskyldan stundar víngerð í þremur löndum, Chile og Bandaríkjunum auk heimalandsins Spánnar. „Hjarta framleiðslunnar er á Spáni og víngerðin í Chile og Bandaríkjunum er bara örlítið brot af heildarframleiðslunni. Hins vegar er það mjög merkilegt að hér á Íslandi seljast Torres-vínin frá Chile nánast jafnmikið og vínin sem eru framleidd á Spáni. Það er til marks um gróðrarlegar vinsældir Chile hér á landi því þetta þekkjum við ekki á öðrum mörkuðum,“ sagði Imma Llopjar fulltrúi fyrirtækisins er hún heimsótti Ísland í fyrra.

Vínin sem Miguel Torres framleiðir í Chile heita Santa Digna. Vinið úr þrúgunni cabernet sauvignon er kynnt sérstaklega á Chiledögum sem nú standa yfir í vínbúðunum. Hefur vinið verið lækkað í verði um 300 kr.

Miguel Torres Santa Digna Cabernet Sauvignon er meðal djúpt og þroskað vín, mikil eikarlykt og talsverður kryddtónn svífur fyrir, bragðmikið og kröftugt, en samt mjúkt og margslungið vín, langt og gott eftirbragð. Santa Digna er fjölhæft vín sem hefur upp á margt að bjóða og hentur vel með flestu kjöti og bragðmiklum ostum. Frábært vín eitt og sér sem og með bragðmiklum mat.

Santa Digna er margverðlaunað vín, hlaut m.a. gullverðlaun á fjórðu World Wine Contest í Brussel í maí 1998. Einnig fengið viðurkenningarnar Médaille d'Or Challenge International Du Vin Blaye-Bourg, 2000 og Prix d'Excellence, Civart, Frakklandi, 2000.

Kynningarverð á Chiledögum í vínbúðum 1.190 kr.



Nautasteik með brauðsalati og gorgonzola-sósu

FYRIR FJÓRA

800 g nautakjöt að eigin vali
 1/2 bolli ólífuoía
 3 hvítlauksrif, skorin í bita,
 ekki of smátt
 4 stíllkar ferskt rósmarín
 salt og pipar

Sósa:

200 g gorgonzola-ostur
 1/2 b rjómi
 2 msk fersk steinselja, söxuð (helst ítölsk
 steinselja)
 2 msk kjötkraftur
 salt og pipar

Salat:

250 g blandað, ferskt salat

Setjið kjötið í matvinnslupoka eða í skál, hellið olíu yfir, hvítlauk, rósmarínblöðum, salti og pipar. Látið kjötið marinerast eins og tími gefst til, en í a.m.k. 30 mín.

Hellið rjóma í pott, setjið ostinn saman við og látið hann bráðna við vægan hita. Stráið steinseljunni yfir. Smakkið til með kjötkrafti, salti og pipar, (Ath. að sé notaður kraftur í duft- eða vökvaformi má strá um 1/2 tsk yfir sósuna og hræra upp eða hella í hana nokkrum dropum). Þykkið eða þynnið eftir því sem þurfa þykir.

Hellið um 2 msk af ólífuoíu á pönnu. Rífið hráskinkuna niður og steikið í um 2 mín. áður en þið rífið brauðið niður á pönnuna og hrærið allt saman þannig afólan smjúgi inn í brauðið og geri molana örlítið stökka. Það getur þurft meiri olíu, hellið henni þá bara yfir allt saman á pönnunni. Þegar tilbúið, setjið á disk og stráið helmingnum af parmesanostinum yfir og hrærið. Saltið og piprið. Setjið salatið í grunna skál eða á disk, hellið olíu og sítrónusafa yfir, stráið afganginum af ostinum yfir. Blandið brauðinu varlega saman við salatið.

Grillið kjötið eftir smekk. Setjið salat á disk, leggið kjötið yfir og hellið smá sósu yfir hvort tveggja. Sósan er nefnilega mjög góð með salatinu. Berið fram.



Cypress White Zinfandel:

B L U S H

á sumarverði

Blush, rósavín eða roðavín

Allt eru þetta heiti á samskonar vínunum, roðavín er íslenska orðið fyrir þessi vín þó svo að rósavín sé nú það sem við notum yfirleitt. Blush er hinsvegar einungis notað um vín frá Kaliforníu en þau vín eru framleidd úr rauðvínspúgunni zinfandel.

Cypress White Zinfandel er Blush frá Kaliforníu.

Heiðurinn af víninu eiga víngerðarmaðurinn Philip Shaw og sonur hans Daniel Shaw ásamt yfirvingerðarmanni J.

Lohr, Jeff Meier. Philip er fyrrum yfirvingerðarmaður Rosemount og maðurinn á bak við hinar gífullegu vinsældir þeirra vína. Sonurinn Daniel er helsti rauðvínsvíngerðarmaður J. Lohr.

Cypress White Zinfandel er ferskt og unglegt, laxableikt að lit, í angan eru sætir tónar af jarðaberjum, hindberjum og rífsberjum. Það sama kemur fram við fyrstu kynni í munni en ólíkt flestu öðru blush er vínið með góða ferska sýru ekki bara gott sem fordrykkur heldur líka frábært með mat. Ferskleiki vínsins undirstrikast líka af léttri kolsýru.

Verð á víninu var nýlega lækkað í vínbúðum og mun verða á þessu hagstæða verði í sumar.

Verð í vínbúðum 890 kr.



Hentar einstaklega vel með: Grilluðum kjúklingi á fersku salati með t.d. Satay sósu. Grilluðum laxi með hollandaise sósu og ferskum grilluðum aspargus. Grilluðum sjávarréttarspjótum með t.d. humar, hörpuskel og skötusel

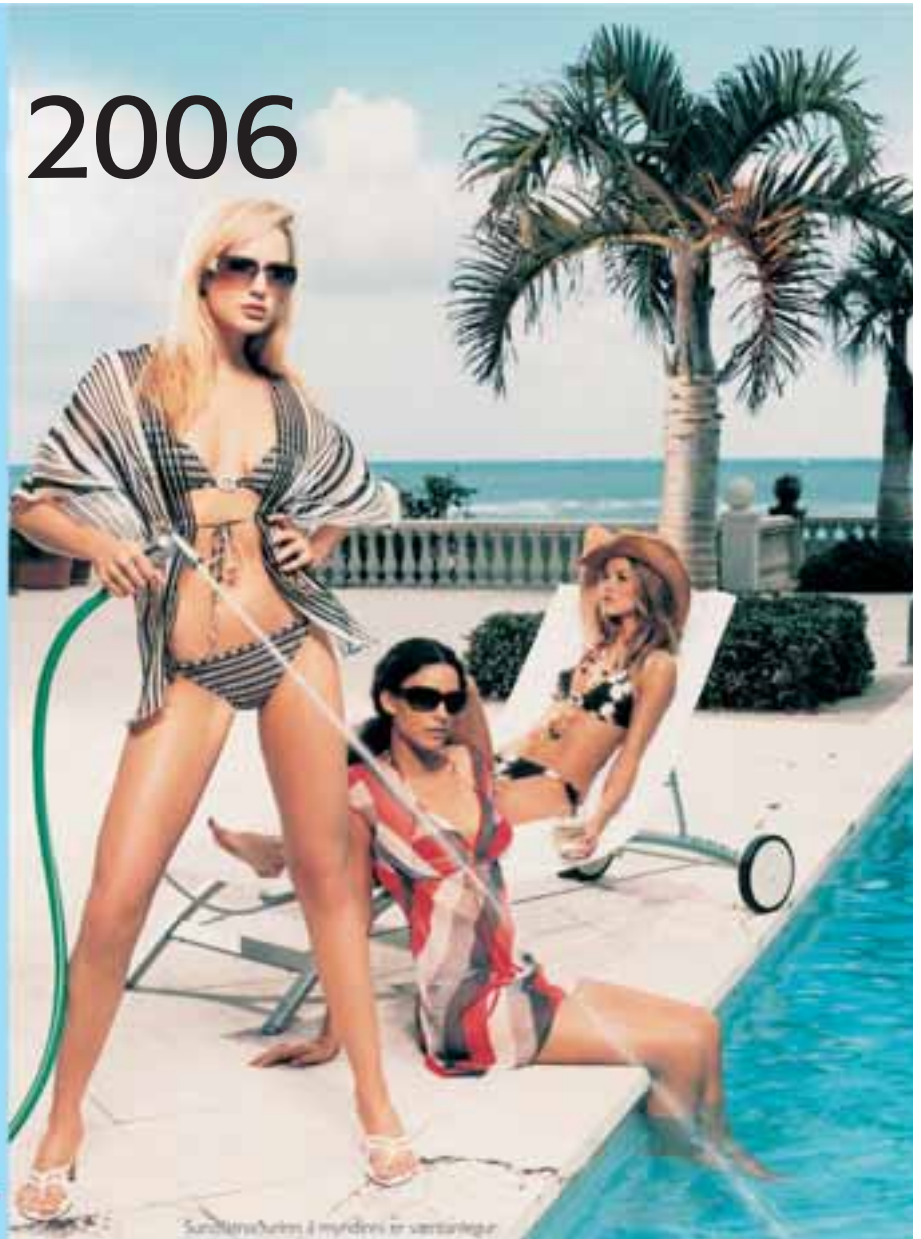
Glæsikona með einfaldan smekk

Leikkonan Halle Berry er með glæsilegri leikkonum í dag. Hún hefur frekar einfaldan stíl og smekk en lítur alltaf vel út. Enda falleg kona frá náttúrunnar hendi. Hún var í sviðsljósinu í Cannes á dögum. Þar var hún viðstödd frumsýningu á nýjstu myndinni um X menninna, X-men: The last stand. Hún tók sig vel út á rauða dreglinum, var þar klædd í síðkjól eins og venja er við hátíðarfrumsýningar. Eins og hennar er síður var kjóllinn einfaldur en fallegur. Glæsileg efni og einföld snið einkenna stíl Halle Berry, upphaldslitir hennar eru brúnn, bleikur, svartur og ferskjulitur. Þegar hún er ekki á rauðadreglinum er hún gjarnan í gallabuxum og leðurjakka en í glæsilegum skóm við til að lífga upp á heildarmyndina. Samsagt stíll sem auðvelt er að taka sér til fyrirmyndar - í orði kveðnu að minnsta kosti.

Myndir: NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES



VOR 2006



SUNDFÖT

Keyptu sundfatnað á dömuna, herrann eða barnið fyrir 5000kr eða meir og fáðu 1000kr inneign í snyrtivörudeild af sólarvörn og brúnkukremum.

(inneignin gildir aðeins ef verslað er fyrir 3500 eða meir af sólarvörum)



DEBENHAMS

SMÁRALIND

Skart, skór og töscur í sumar!



Focus - Kringlunni
Gullskór kr. 4.990

Það sem fylgja þarf flottum fatnaði eru fallegir fylgihlutir eins og töscur, skór, belti og skart. Lágbotna, opnir og sumarlegir skór er nauðsynlegt að eiga þegar sumartíminn ber að garði sem og falleg armbönd og nælur. Töscur eru eitthvað sem konur eiga aldrei nóg af enda mikilvægt að eiga flotta tösku fyrir hvert tilefni.

Kynning



KISS - Kringlunni
Kr. 5.990



NEXT - Kringlunni
Kr. 1.590



Focus - Kringlunni
Kr. 3.990



Benetton / Sisley - Smáralind
Taska Kr. 4.795
Belti kr. 2.995, einnig til í svörtu



NEXT - Kringlunni
Skór kr. 6.490
Belti kr. 3.790

GS skór - Kringlunni
Kr. 4.990



Noa Noa - Kringlunni
Taska kr. 5.590
Stærri hálsmen kr. 2.490
Minni hálsfesti kr. 1.990



NEXT - Kringlunni
Kr. 3.290

KISS - Kringlunni
Armband kr. 1.990, stór næla kr. 1.990, minni næla kr. 1.490.



Gallerí 17- Kringlunni
Belti kr. 2.990



Gallabuxnabúðin - Kringlunni
Röndóttur bolur kr. 2.490, hlýrabolur kr. 990, gallapils kr. 3.950

Focus- Kringlunni
Skór kr. 3.990





Texti: GUNNÞÓRA GUNNARSDÓTTIR

Eitthvað fyrir alla, konur og kalla

Sumarblómatíminn er að renna upp. Ótal tegundir skrautjurtu bíða þess á blómamörkuðum og gróðrarstöðvum að gleðja nýja eigendur á næstu vikum og komast á hentuga staði við heimili þeirra. Þá er heldur ekki sama hvernig eigandinn er. Sum blóm henta einni manngerð betur en önnur og gilda þar svipaðar reglur og um aðra sambúð. Til að hjálpa okkur að para saman týpur fólks og tegundir blóma fengum við í lið með okkur Guðmund Vernharðsson garðyrkjufraeðing í Gróðrarstöðinni Mörk í Blesugróf sem gaf okkur góð ráð og leiðbeiningar. Einnig var stuðst við Garðblómabókina sem Skrudda gaf út 2005 og er eftir Hólmsfríði A. Sigurðardóttur.

FYRIR ÞÁ MJÚKU OG VANDLÁTU SEM VIJLA NOSTRA ENDALAUST:

Af fjölærum blómum fyrir nostrarana má mæla með hinu þokkafulla hjartablómi og sólelskandi alpasveip. Heppileg sumarblóm fyrir þessa manngerð eru flaelisblóm, blá-

hnoða og mánaffill. Allir nostrarar ættu ávallt að tína öll visnuðu blómin sem eru búin að blómstra af sumarblómum. Það eykur blómgunina hjá plöntunum því annars setja þær kraftinn í að mynda fræ.

FYRIR ÞÁ ÞRJÓSKU SEM TAKAST ÓTRAUÐIR Á VIÐ ERFIÐAR TEGUNDIR:

Glóðarblóm og garðaljómi eru góðar fjölærar plöntur fyrir þrjóskublesana sem lifa á því að fá erfiðar tegundir til að lifa. Þetta geta verið hinar glæsilegustu jurtir ef vel tekst til. Garðaljóminn er steinhæðaplanta en glóðarblómið stórvaxið. Dalíur þola ekki frost, hvorki stönglar né rætur þannig að þær þurfa sérstaka meðhöndlun hér á íslenskri grund. Það láta þrjóskublesarnir þó ekki aftra sér.

FYRIR ÞÁ ÓPOLINMÓÐU SEM VIJLA SJÁ ALLT GERAST Á EINNI NÓTTU:

Skrautsúra er eitt af þeim fjölæru blómum sem skjótast upp í tveggja metra hæð á

meðan eigandinn lítur af því. Hún nýtur sín best stakstæð, blöðin eru á stærð við rabarabarablöð og blómin eru smágerð og rauð. Meyjarskjöldur er önnur fljótsprottin fjölæra tegund sem þó nær ekki alltaf að blómstra. Skjaldflétta er fljótvaxin klífurplanta sem sáð er til. Hún getur náð allt að þrjú metra hæð og glatt eigandann með gulum stórum blómum með sporta.

FYRIR SKUSSANA SEM VIJLA SEM MINNST FYRIR RÆKTUNINNI HAFA:

Sumarblóm eins og silfurkambur, hádegisblóm, stjúpur og margarítur eru eins og sniðin fyrir þá sem hafa lítinn tíma til að sinna blómum og gefa sér rétt tómt til að skvetta á þau vatni þegar þurrkar geisa í landinu. Þessar tegundir þekkja allir enda hafa þær glatt augu okkar skussanna sumar eftir sumar. Þær láta fátt koma sér úr jafnvægi þegar þær á annað borð eru komnar á legg og láta öllum finnast þeir fyrsta flokks garðyrkjumenn.



Réttmeti

Ný kynslóð örbylgjurétta fyrir fólk sem hugsar um hollustuna. Réttirnir eru úr fersku hráefni og eldast við gufu. Þannig halda þeir upprunalegu næringargildi að langmestu leyti.

Prófaðu Réttmeti!

Rétt samsett máltíð sem er bæði holl og góð.



- enginn viðbættur sykur
- engin viðbætt fita
- salt í lágmarki



FYRIR RÓMANTÍSKA FAGURKERA SEM
GERA KRÖFUR BÆÐI UM ÚTLIT OG ILM:

Hina bláu og nettu næturfjólú þekkjá margir enda er hún algeng í íslenskum görðum. Hún er fjölær og á það til að verða plássfrel með aldrinum en fyrirgefst lengi fyrirgangurinn vegna hins höfuga ilms sem af henni leggur eftir að sólin er sest. Margir þekkjá líka léttu lykt skrautnálar. Hún er eitt af okkar algengustu kantblómum og fæst í nokkrum litum en snædrífa er hinsvegar ný lágvaxin planta sem er blómsæl allt sumarið.

FYRIR MATHÁKANA SEM ALLT
VILJA ÉTA SEM AÐ KJAFTI KEMUR:

Skessujurt og skrautkál eru plöntur bæði fyrir augu og maga. Skessujurtin er best meðan hún er að vaxa upp og gerir þá góðan keim í salöt og súpur en verður eins og hávaxinn runni þegar líður á sumarið. Skrautkálið segir nafnið sitt sjálft. Það er til verulegs skrauts en bragðast líkt og hvítkál. Morgunfrú er dásamlega fallegt og blóm sem margir steikja á pönnu og er meinholl.



Snædrífa.



Morgunfrú.



Dalía.



Flaelisblóm.



Skjaldflétta.



Stjúpa.

RÝMINGARSALA

RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM • 30-80% AFSLÁTTUR



kr.39.900.-

SHOUTER 2JA SÆTA HÆGINDASÓFI

kr.49.900.-

SHOUTER 3JA SÆTA HÆGINDASÓFI

kr.59.900.-

SAGA TUNGUSÓFI



kr.69.900.-

CAMILLA 3+2 SÓFASETT



kr. 23.900.-

EXPERT OPTIMAL DÝNA, BOTN OG FÆTUR (90X200)

STÆRÐIR Í BOÐI

90 X 200.....	KR. 23.900.-
120 X 200.....	KR. 32.900.-
160 X 200.....	KR. 39.900.-



ALIZE DÝNA, BOTN OG FÆTUR (90X200) AÐEINS KR. 19.900.-
MATTHEW AMERÍSKUR HÆGINDASTÓLL AÐEINS KR. 19.900.-

...OG FJÖLDI ANNARA TILBOÐA

SETT

H Ú S G A G N A V E R S L U N

VISALán
-HAGSTÆÐAR AFBORGANIR

VISA OG EURO
RÁÐGREIÐSLUR
ALLT AÐ 36 MÁN.

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

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

Kristín Eva Þórhallsdóttir
elur upp



Á bleiku skýi

Skömmu eftir fæðingu dóttur minnar tók ég þá ákvörðun að klæða hana ekki bara í bleik fót, því ég vildi ekki ákveða fyrirfram hvað hæfir stelpum. Reyndist það ærið verkefni þar sem barnafataverslanir bjóða að mestu leyti upp á bleik fót á stelpur, eða rauð. Enda eru báðir þessir litir viðurkenndir stelpulitir. Með því að setja hana í appelsínugulan kjól eða grænar buxur róaði ég jafnframt mínar fémínísku taugar og gaf barnafataiðnaðinum langt nef, þar sem ég lét ekki segja mér hvernig litum barnið mitt ætti að klæðast. Ég taldi það ekki möguleika að stelpur vildu bara vera í bleiku. Ekki komst ég þó langt undan bleiku bylgjunni, því hún skall á mig með krafti um leið og dóttir mín fór að hafa skoðanir á því hverju hún klæddist.

Allt saman byrjaði þetta einn góðan veðurdag þegar ég sótti hana á leikskólann og hún neitaði að fara í bláu stígvélin sín því hafði augastað á öðrum bleikum, sem voru myndskreytt hvítum einhyrningi og fíðildum. Smám saman jókst bleiki áhuginn og áður en ég vissi af var ekki hægt að koma henni í náttföt eða nærföt sem ekki voru bleik. Þetta hefur gengið svo langt að þegar ég fer með henni í bleika dressinu út í ísbúð vill hún bara bleikan ís og ekkert annað. Nú efast ég um að tveggja ára barnið sé nú þegar í uppreisn gegn skoðunum móður sinnar, henni þykir bleikur einfaldlega langflottasti liturinn.

Hver veit nema þessa brjálaða áhersla á bleikan fyrir stelpum hafi komið frá litlum stelpum eins og dóttur minni. Alveg eins og henni finnst allt „stelpudót“ alveg æðislegt. Hún vill helst leika með dúkkur og hún féll í trans um daginn þegar hún sá bleika Barbie dúkku út í búð. Mömmuleikur er eftirlætisleikurinn hennar og gerir hún allt að litlum börnum, hvort sem það eru dúkkur, kóktappar eða pennar. Hún breiðir teppi yfir öll litlu börnin sín, setur á þau plástur og gefur þeim meðal. Hún vill skreyta sig með spennum, hártægjum, armböndum og hringum og hún hreinlega elskar töskur. Og trúið mér, þar er ég ekki fyrirmyndin.

Ég þarf að horfast í augu við það að bleikur er alger stelpulitur, þó svo að það séu ekki allar stelpur sem elska hann. Heldur vegna þess að þeir sem elska bleikan eru, með fáum undantekningum, stelpur. Nú hugsa ég mig tvisvar um áður en ég vel á hana flik sem ekki er bleik. Um daginn koma amma hennar með græna sumarúlpu handa henni, og það tók mig tvær vikur að sannfæra hana um að þetta væri fin úlpa, þó hún væri ekki bleik.



Sælgætisát á meðgöngu

Margar konur hafa áhyggjur af því að þær borði of mikið sælgæti þegar þær ganga með barn. Hér á eftir fara nokkur ráð sem geta hjálpað þeim sem vilja forðast of mikið sælgætisát.

1. Borðið hollan og góðan morgunverð á hverjum degi. Þá er minni hættu á að ykkur langi í eitthvað sætt þegar líða fer á daginn.
2. Drekkið nóg vatn. Stundum höldum við að okkur langi í eitthvað að borða þegar líkamann vantar bara vökva.
3. Nartið í ávexti, grænmeti eða ost á milli mála ef ykkur langar í eitthvað að borða. Þá langar ykkur síður í sælgæti.
4. Kaupið frekar ávexti en sælgæti þegar þið farið að versla. Ef að ykkur

langar í eitthvað sætt og það er ekki til neitt sælgæti geta ávextirnir komið í staðinn fyrir það.

5. Fáid ykkur jógúrt frekar en ís og ávaxtasafa eða sóðavatn frekar en gos. Reynið að finna alltaf eitthvað höllt sem getur komið í staðinn fyrir það óholla sem ykkur langar í.
6. Ef að þið ráðið ekki við ykkur og verðið að fá ís, súkkulaði eða annað sælgæti, reynið þá að borða bara mjög lítið í einu. Það er til dæmis miklu skárri að borða eina skeið af ís en fulla skál.
7. Hreyfið ykkur. Léttar æfingar á meðgöngu stuðla að heilbrigðara líferni og hollara mataræði auk þess sem þið verðið betur undirbúna fyrir fæðinguna.

Börn og kurteisi

Mikilvægt er að foreldrar kenni börnum sínum almenna kurteisi og byrji frekar á því fyrr en seinna. Þó að svöltilill dónaskapur geti verið krúttlegur hjá litlu barni en er hann það alls ekki hjá fullorðnum einstaklingi og eftir því sem barnið verður eldra verður erfðara að innræta því góða siði. Gott getur verið að byrja á því að kenna barninu að þakka alltaf fyrir sig þegar því er gefið eitthvað og að spyrja um leyfi áður en það tekur eitthvað sem aðrir eiga. Lítil börn geta auðveldlega lært þessar einföldu reglur og aðrar flóknari geta svo fylgt í kjölfarið.





Hefur þú hreinsað sængina þína nýlega?

Við hreinsum og endurnýjum dúnsængur.



DÚN & FÍÐUR

Laugavegi 87

Sími 511 2004 – 551 8740

**NJÓTTU LÍFSINS
MED HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL**

Skýr er tilbær hollustunni, stöðugt lyftu- og næringaríkt og ríkt á próteinum. Í þessu skýri skýr eru til fjórir hlutir: Skýr er til þess að gefa þér hollustu og styrki og veita þér á hollustunni þinni.

FEGRÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

Ertu skóhólisti?

www.theclearbox.com

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

Djúpsteikt rækjur
Original hot and
sweet svínakjöt
Snöggsleikt nautakjöt í ostrusósu
Kínverskur eggjarúður
m/kjúklögi og grænelli
Hrisgrjón, súrsæt sósa, þrjónar og soya sósa

1.345 á mann
2.590 fyrir tvo

TILBOÐ 2

Djúpsteikt rækjur
Peking kjúklingur
m/kínasveppum
Wok steikt lambakjöt m/hvarfbauna-sósu
Original hot and sweet svínakjöt
Hrisgrjón súrsæt sósa, þrjónar og soya

1.445 á mann
2.590 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Ríffjapartý

Xanton svinaríff
Hrisgrjón, þrjóna og soya
poki af Maanud

1.250 á mann
2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGIJA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar og kokteilsósa kinderegg
700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

Lágmarkspöntun er kr. 1.800,- en kr. 4.000,- í Hofnarfjörð.
Opn: mán.-fem. 12-23, þis. og lau. 12-23, sun. 17-22

PÖNTUNARSÍMI 552 2399



Fyrsta orðið skrásett og gott betur

Nú ætti brúin að lyftast á forvitnum foreldrum sem lengi hafa velt því fyrir sér hvernig börn þeirra tileinka sér tungumálið. Hafin er viðamikil rannsókn sem leitar svara við þeirri vangaveltu.

Alltaf virðist það koma foreldrum jafn mikið á óvart þegar barnið þeirra segir sitt fyrsta orð. Oftar en ekki virðist það koma upp úr þurru, einn daginn ákvað barnið hreinlega að byrja að tala.

En þroski mannsins er víst aðeins flóknari en það. Lengi hafa vísindamenn velt fyrir sér hvaða þættir það eru sem hafa áhrif á getu barna til að þróa með sér tungumál. Hlutverk foreldra er talið skipta máli ásamt öðrum umhverfisþáttum og jafnvel að genin komi þar við sögu. Vísindamaðurinn Deb Roy er greinilega búinn að fá nóg af þessari óvissu og hefur tekið til sinna ráða. Fyrir níu mánuðum síðan var stillt á upptöku á ellefu myndavélum og 14 hljóðnemum á heimili Roys sem ætlað er að

mynda og hljóðrita hvert einasta hjál sem kemur frá nýfæddum syni hans. Upptakan mun rúlla frá klukkan átta á morgnana til klukkan tíu á kvöldin næstu þrjú ár. Verkefnið kallast Speechhome.

Upptökurnar verða svo greindar af vísindamönnum sem ætla að reyna að kortleggja hvernig börn þróa með sér hæfileikann að tala og hvernig umhverfið hefur áhrif á þann lærdóm.

Rannsakendurnir geta þá kannað ofan í

kjölinn hvernig fyrsta orð sonar Roys kemur til. Voru margir sem notuðu þetta orð í kringum soninn? Hvað var sonurinn að gera á þessum tíma? Hverjir voru í kringum hann og hvað það er sem hann tengir við þetta orð? Vísindamaðurinn Roy sagði á blaðamannafundi nýlega að foreldrar ættu aldrei nóg af myndefni af börnum sínum en að verkefninu loknu munu verða til um 400 þúsund klukkustundir af myndefni af málglæða syninum.



VIÐ BJÓÐUM FULLT AF FÓLKI Á

ROSKILDE FESTIVAL '06

29. JÚNÍ - 2. JÚLÍ



PÚ SENDIR SMS SKEYTIÐ JA SRB Á NÚMERIÐ 1900.
PÚ SVARAR SPURNINGU UM ROSKILDE FESTIVAL. PÚ GÆTIR KOMIST TIL ROSKILDE!



AÐALVINNINGUR ER FLUG OG MIÐAR Á ROSKILDE FESTIVAL FYRIR FJÓRA
AUKAVINNINGAR ERU: FLUG OG MIÐI FYRIR TVO Á ROSKILDE • MIÐAR FYRIR TVO Á ROSKILDE • GJAFABRÉF
FRÁ TÓNLIST.IS • FULLT AF TUBORG • DVD MYNDIR FRÁ HÁTÍÐINI 2005 • FULLT AF GOSI • VARNINGUR
TENGDUR ROSKILDE FESTIVAL • FULLT AF ÖÐRUM DVD MYNDUM OG GEILSADISKUM OG MARGT FLEIRA!

11. HVER VINNUR
AÐALVINNINGUR DREGINN ÚT Í BEINNI Á X-INU!



SMARCAUNINGURINN ER EKKI TILGÆTLEGGUR. TILGÆTLEGGUR ER PÚ AD TAKA ÞÁTTERTU KOMMINI / SMS KLÚBB. 99 KR/SKEYTIÐ. PÚ ÆR 5. MIN TIL AD SVARA SPURNINGU.



Tryggvi Gunnarsson
segir kynjasögur

Litla karlremban

Ég var einu sinni í mannfræði og þar var fullt af feminístrum. Þetta voru eldheitar stelpur með öll baráttumálin á hreinu. Þær voru svo heitar að flestir okkar strákanna neyddumst til að tripla á tánum í kringum þær. Misstum við eitthvað út úr okkur sem þeim fannst óviðeigandi urðum við fyrir orrahrið reiðra kvenmanna sem skömmuðu okkur fyrir steinaldarhugsunarhátt. Við vorum allir góðir strákar sem elskuðu mömmur okkar og kærustur. Við litum á þær sem jafnoka okkar í flestu og betruna í sumu og sárnuðu því athugasemdirnar. Þess vegna snérum við vörn í sókn og héldum heljarinnar fyrirlestur um hvernig Rambó getur verið kvenfyrirmynd og blásið ungum stúlkum baráttumóð í brjóst. Við tókum sem dæmi unga hermenn á Fílabeinsströndinni, drengi og stúlkur, sem horfðu á Rambó og öðluðust þannig þor og trú á eigin ódauðleika. Grínið var smekklaut, sérstaklega þar sem þessir hermenn voru bara börn á kókaíni.

Þvert á spádóma okkar fannst feminístrumum þetta fyndið. Híhíhí, litlar stelpur að horfa á Rambó, taka smá í nösina og fara svo í stríð að skjóta önnur börn. Við þetta missti ég mikið álit á skörungunum og framvegis lét ég allt flakka og hætti að taka mark á þeim. Allar skammir þeirra og athugasemdir höfðu virkilega komið því að hjá mér að ég hefði á einhvern hátt gert eitthvað rangt. Væri verri maður fyrir vikið og síðferði mitt og dugur væri minni en annarra. Þetta var auðvitað rangt. Mér fannst ég engu minni feminístri en þær þó svo að barátta mín væri þögl.

Nú hefur hinsvegar runnið upp fyrir mér að á vissum sviðum er ég karlremba eins og þær gerast verstar. Ég mun aldrei láta neina forðóma í ljós munnlega né gegnum gjörðir mínar. Ég hinsvegar ræð illa við það sem ég hugsa. Það uppgötvaði ég þegar ég heyrði þessa gátu: Litill strákur fer í bíltúr með pabba sínum. Þeir keyra einn rúnt og fá sér ís og skoða gæludyrabúðina og fara svo heim. Á leiðinni kemur fullur karl á 90 km hraða og keyrir yfir á rauðu ljósi beint á bíl feðganna. Pabbinn var úskurðaður látinn á slysstað en brunað var með strákinn á slysadeild. Þar þurfti að skera hann upp og kallað var á yfirskurðlækninn. Hann leit á drenginn og sagði svo: „Ég get ekki skorið þennan strák upp, þetta er sonur minn!“ Hvernig getur það verið?

Ég hugsaði mig lengi um og ég vil endilega að áður en ég uppljóstri svarinu gerir þú, sem nennt hefur að lesa alla leið hingað, það sama. Ég kom með tilgátur eins og „læknirinn er fósturpabbi hans,“ eða „strákurinn var ættleiddur og læknirinn er raunverulegi pabbi hans.“ Þetta er allt rangt. Svo rangt að mig verkjar að uppljóstra hér fyrir alþjóð flónsku minni, fáfræði og fordómum.

Þegar ég loksins áttaði mig á svarinu var það orðið opinbert. Einhversstaðar í hugarfylgnum mínum leyndist lítill karlremba sem hélt í ýmsa spotta sem hún átti ekkert með að gera. Um leið og hún slakaði á þeim rann upp fyrir mér kaldur sannleikurinn. Læknirinn var mamma hans.

Ég skammast mín. Ég er karlremba og ég vissi ekki einu sinni af því. Öll þessi ár hef ég siglt undir fölsku flaggi jafnréttis og bræðralags. Mér fannst, og finnst enn, óskiljanlegt af hverju konur fá lægri laun en karlmenn, af hverju jafnréttis gætir ekki í stjórnunarstöðum og af hverju í ósköpunum konur eru færri á þingi en karlmenn. Þrátt fyrir allt þetta komst það ekki að í huga mínum að yfirlæknirinn á skurðeild gæti nokkurn tímann verið kona.



Þakkaðu fyrir að vera ekki stórstjarna því annars ...

... værir þú búin að vera gift fjórum sinnum og trúlofuð átta sinnum

... ættir þú fullan skáp af fötum sem þú gætir ekki notað því þú ert búin að nota þau einu sinni áður ... væri talað um það í viku þegar þú fórst út með bólu á nefinu

... mættir þú bara drekka pepsi samkvæmt samningum

... værir þú rosalega glötuð að hafa aldrei fengið óskarsverðlaun

... mættir þú ekki vera með mjúku góðu línurnar fyrir aðra að klípa í

... heyrðir þú ekki fuglasöng fyrir öskrum aðdáenda liðlangan daginn ... ættir þú kærasta sem mögulega gæti yfirgefið þig fyrir Angelínu Jolie ... og ekki getur það verið gott fyrir sjálfstraustið

... héti barnið þitt fánanlegu nafni einsog Ayatola, Houston, Höfn, New Jersey, Kiwi, Ipod, Brokkolí eða eitthvað álíka fánanlegt

stjörnuþpá

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

EKKI láta stoltið þitt koma í veg fyrir að góðir hlutir nái yfirhöndinni í lífi þínu. Tilfinningaleg mál eiga það til að falla í kyrrstöðu í kringum hrútin þar sem stoltið þvælist fyrir. Stoltið getur stundum leitt mann á villigötur.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Kaflaskipti eru framundan í merki Nautsins. Nautið má ekki gleyma að hrósa sjálfu sér fyrir vel unnin verk síðustu vikur en það mun veita nautinu orku til að takast á við nýjan kafla í lífi þess. Hugsaðu jákvætt, þá munu jákvæðir hlutir gerast.

TÍVBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

EKKI festast í hugsunum reiði eða eftirsjár. Nýlegir atburðir höfðu mikil áhrif á þig en til að geta haldið áfram á beinni braut möguleikanna er nauðsynlegt að taka lífinu eins og það er. Lífið kemur í hæðum og lægðum. Framundan er betri tími.

KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Krabbinn á það til að vernda sjálfan sig um of. Á þessu stigi málsins ætti krabbinn þá að gera sitt besta til að opna hjarta sitt og taka á móti nýjum vinum eða ástum. Ekki taka mark á annarra manna gagnrýni. Krabbinn ætti að hlusta vel á eigið innsei.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Óálkæðni virðist oft fylgja Ljóninu á þessum árstíma. Þær erfiðu ákvarðanir sem Ljóninu finnst það standa frammi fyrir vaxa því í augum. Ljónið ætti að hvíla hugann því lausnir mun skjóta óvænt upp kollinn þegar Ljónið á síst á því von.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Metnaður Mejjunnar er í hámarki þessa dagana. Hún bíður óþreyjufull eftir að leysa verkefni sem hún stendur frammi fyrir. Vogin ætti þó að reyna að sýna smá stillingu og muna að flas gerir enga flýti. Árangurinn mun sýna sig fyrr eða síðar.

VOG 22. SEPTEMBER – 22. OKTÓBER

Vogin er á fleygiferð þessa dagana eins og henni líkar best. Áreitið kringum vogina verður óvenjulega mikið vikuna framundan og því er henni nauðsynlegt að eiga nokkrar mínútur á dag út af fyrir sig. Kældu kampavinið, góðar fréttir eru handan homsins.

SPORÐREKI 23. OKT. – 21. NÓV.

Tilfinningar Sporðrekans taka nú öll völd. Sporðrekin er að hefja ákveðið þroskaferli á tilfinningsviðinu sem hann ætti að sinna vel. Margt gleðilegt mun fylgja þessu ferli og annað sem er erfiðara. Vertu opin og taktu því sem fyrir þér.

BOGMADUR 22. NÓV. – 21. DES.

Það er frábær eiginleiki að geta verið öðrum innanhandar. En þegar þú vanrækir sjálfan þig um leið ertu farinn að gera þér óleik, kær Bogamaður. Reyndu að finna jafnvægi þar sem þú getur hjálpað öðrum og ræktað sjálfan þig. Ef ekki verður þú öllum gagnslaus.

STEINGEIT 22. DESEMBER – 19. JAN.

Vúff. Steingeytin er aldeilis kraftmikill þessa dagana. Pennan kraft ætti hún að nýta bæði sjálfri sér til góða og einnig öðrum. Einhver í kringum þig þráir athygli þína, veittu þeirri manneskju eftirtekt og þú munt fá það ríkulega til baka.

VATNSBERI 20. JANÚAR – 18. FEB.

Vatnsberinn er umkringdur góðum vinum sem hann mun leita ráða hjá sem koma til með að nýtast honum vel. Vatnsberinn ætti ekki að vera hræddur við að ganga til verks. Enginn er betur til þess fallinn að láta góða hluti gerast en þú sjálfur.

FISKUR 19. FEBRÚAR – 20. MARS

Vertu með langanir og óskir þínar á hreinu, kærri fiskur, því dagana framundan mun birtast tækifæri fyrir þig til að blómstra. Hlustaðu á hjarta þitt og láttu gagnrýnar raddir sem vind um eyru þjóta. Leyfðu hæfileikum þínum að njóta sín.



MEIRI VÉL

–en flestir þurfa!

TILBOÐ!



Finepix S5600

Nú á tilboði kr. **36.900.-**
með 512MB korti!

Rétt verðkr.45.800



10x aðdráttur (38-380mm)
1.1 sekúndu að kveikja á sér
0,01 sekúndu að taka myndir
Hjálparljós fyrir sjálfvirkan fókus
5.1Megapixlar
ISO 64-1600



 FUJIFILM

LJÓSMYNDAVÖRUR

Skipholti 31, sími 568-0450 ljosmyndavorur.is

**BETRI
MYNDIR!**



Girnilegt og gott

Fimm frábær bakarí og kaffihús
sem gæla við bragðlaukana



Bakameistarinn

Suðurveri • Glæsibæ • Húsgagnahöllinni • Mjódd • Smáratorgi



Engar afsakanir

Ýmsar ástæður liggja að baki því að fólk kemur sér ekki upp úr sófanum og byrjar að hlaupa. Ástæðurnar eru misgóðar en þegar öllu er á botninn hvolft eru fæstar þeirra nógu góðar til að réttlæta letina. Hér á eftir fara nokkrar af algengustu afsökunum og hvernig þú getur blásið á þær og komið þér í form.

Ég get ekki hlaupið lengur en eina mínútu

Þú hleypur ekki maraþon á fyrsta degi. Settu þér markmið sem auðvelt er að ná til að byrja með. Þú þarft ekki einu sinni að byrja á því að hlaupa. Góður göngutúr er ágætis byrjun.

Ég meiddist strax

Þá ertu að leggja of mikið á þig. Þú getur líka byrjað á nokkrum

styrktaræfingum heima fyrir framan sjónvarpið áður en þú byrjar að hlaupa. Fjárfestu líka í góðum hlaupaskóm. Þeir geta hindrað óþarfa eymsli í hjám og baki.

Mér verður óglatt

Ekki borða of mikið rétt fyrir æfingu. Þú mátt heldur ekki vera að sálast úr hungri. Borðu einn banana hálf tíma fyrir æfingu. Annað sem getur orsakað ógleði er ójöfn öndun. Vertu róleg(ur) og reyndu að finna góðan takt í öndunina.

Í hverju á ég að vera?

Það er óþarfi að segja að það skiptir engu máli. Átak í heilsu-málum er hinsvegar fullkomin afsökun til að kaupa ný og flott æfingaföt. Engin ástæða til að vera þúkó.

Prótín í mat

Prótín eru öllum lífverum lífsnauðsynleg. Þau eru mikilvæg boðefni, byggingarefni og efnahvatar sem gera lífinu kleift að þrífast. DNA er til að mynda ekkert annað en form sem prótín eru mynduð eftir.

Það gefur því augaleið að við þurfum að borða mikið af prótínum, sérstaklega þegar byggja á upp líkamsmassa. Ekki er nauðsynlegt að hlaupa til og kaupa fæðubótaefni og byrja að blanda prótíndrykki. Allt það prótín sem við þurfum getum við fengið úr fæðu

okkar. Hérna eru nokkrar prótínríkar afurðir:

Skyr Í 100 gr af skyr eru rúmlega 10 g af prótínum. Enn og aftur sannast að skyr er mjög hollt.

Fiskur Hver 100 grömm af soðnum þorski innihalda tæp 23 grömm af prótínum.

Hnetur Jarðhnetur innihalda um 25 prósent prótín. Þær eru einnig gríðarlega orkumiklar.

Kjöt Flestallt kjöt er mjög prótínríkt.

LOKAUDDAGJÖRIÐ

X-MEN

HEIMSFRUMSÝND 26x05x06

SMS LEIKUR

SENDU SMS SKEYTIÐ
JA BXM Á NÚMERIÐ
1900 OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ
MIÐA FYRIR TVO!

9. HVER VINNUR!

VINNINGAR ERU:
BÍÓMIÐAR FYRIR TVO
DVD MYNDIR
TÖLVULEIKIR
X-MEN VARNINGUR
OG MARGT FLEIRA!



SJÁÐU MYNDINA!
SPILAÐU LEIKINN!

VINNINGAR VERDA AFHENDIR. HJÁ BT SMÁGALIND. KÓPAVOGI. MEÐ ÞVI AD TAKA ÞÁTT ERTU KOMINN Í SMS KLÚBB. 99 KR/SKEYTIÐ.



winný.is



MOBILE



BÍÓ.is



X-MEN

Reiðarslag fyrir reiða



Reiðin er eitrus sem skemmir út á við ásamt því að skemma inn á við. Rannsóknir á reiðivandamálum benda til að ekki sé gott að byrgja reiðina inni og heldur ekki að fá útrás fyrir hana. Best sé að verða ekki reiður, en hvernig gerir maður það?

Um árabíl hefur verið tuggið ofan í okkur nútímamennina að nauðsynlegt sé fyrir líkamlega og andlega heilsu að fá útrás fyrir tilfinningar sínar. Neikvæðar tilfinningar hafa áhrif á sálarlífð sem á endanum skapar stress og vanlíðan sem fer svo að hafa áhrif á líkamlega líðan.

En allt er nú rannsakað og nýleg bandarísk rannsókn leiðir í ljós að útrás á reiðitilfinningu hafi þau áhrif að magna tilfinninguna upp í staðinn fyrir að losa um hana.

Niðurstöður finnskrar rannsóknar sýna fram á að menn á aldrinum 40 til 60 ára, sem eiga við reiðivanda að stríða, fá frekar æðasjúkdóma og einnig sýna rannsóknir að konum sem fá útrás fyrir reiði sína er hættara við streitu og auknu kólesteróli í blóðinu, þar sem streituhormón í blóði eykst við reiði-útrásina.

Þannig að rannsóknir sýna að ekki sé hollt fyrir líkamlega heilsu að rasa út reiði sinni. Og til að bæta gráu ofan á svart hefur einnig verið að sannað að niðurbæld reiði sé einnig slæm fyrir heilsuna. Nýlegar rannsóknir sýna að þær konur sem bæla niður reiði verða enn reiðari til lengri tíma lítið og margar hverjar deyja yngri.

Reiðin gerir því aldrei gott, hvort sem hún er bæld niður eða henni hleypt út. En hvað skal þá gert við reiðina? Vísindamenn og stjórnmendur reiðinámскеiða benda á að fyrsta skrefið í jákvæðri reiðistjórnun sé að viðurkenna reiðina sem jákvæða tilfinningu. Annað skrefið er að skilja af hverju reiðin kemur upp, vera sjálfsmeðvitaður og hugsa áður en rasað er út. Foreldrar ættu einnig að kenna börnum sínum að hemja reiðihvatir og læra hvernig á að stjórna þeim. Til að losna undan heilsufarslegum vandamálum reiðinnar þarf því aldeilis að anda og blása og leggja stund á innri ihugun.

Fyrir þá sem vilja forskot á friðarsæluna geta kynnt sér reiðistjórnun á www.apa.org.

Mynd: NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES



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

PERFECTSLIM

EFTIR 24 TÍMA

MINNI APPELSÍNUHÚÐ + STINNANDI ÁHRIF

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

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

Árangur:

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

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

Viltu vita meira: www.lorealparis.com

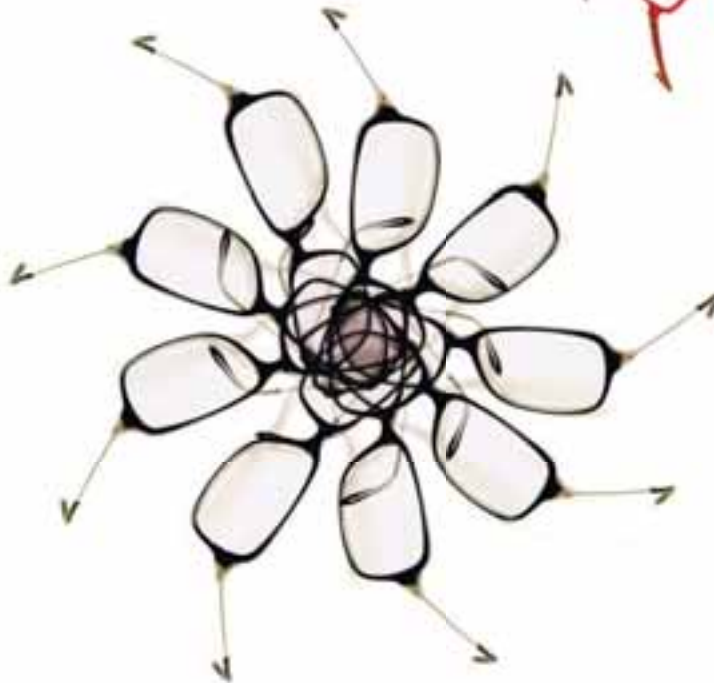
BODY-EXPERTISE. ÞÍN EIGIN FEGRUNARÆÐGERÐ.

ÞVI ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

L'ORÉAL
PARIS



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



*Sjónækjafraeðingur með réttindi til sjónmælinga og linsumælinga

Vaxtalaus kjör í allt að 24 mánuði
engin útborgun

*þú hefur oftár ráð á nýjum gleraugum

*2ja mánaða aðlögun á margskiptum glerjum

*mikið úrval snertilinsa

*fagleg og góð þjónusta

*glernaugnatryggingar í boði

*Linsur í áskrift

*gildir ekki um önnur tilboð

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

Suðurlandsbraut 50,
í bláu húsunum við Faxafen
Sími: 568 1800



GLERNAUGNAVERISLUN

Glernaugað

Bíl- og sjóveiki

Bíl- og sjóveiki getur skemmt hvaða ferð sem er. Það er lítið varið í að fara í skemmtisiglingu ælandi lungum og lifur allan tímann. Hér eru nokkur ráð til að hindra að þessi staða komi upp:

Ekki borða of mikið fyrir ferðina. Fáðu þér kex eða eitthvað annað sem dregur í sig munnavatn á meðan á ferðinni stendur.

Taktu þér stöðu eins framarlega í farartækinu og hægt er, hvort sem um er að ræða bíl eða bát.

Horfðu í sömu átt og farartækið stefnir. Það hjálpar að samræma hreyfingu og það sem augað sér.

Engifer virðist draga úr sjó- og bílveiki. Hægt er að fá engifertöflur og einnig má prófa að japla á engiferrot.

Ferskt loft hjálpar gríðarlega mikið.

Sjóveikistöflur virka fyrir marga. Hafðu samband við lækinn þinn og hann getur gefið þér allar upplýsingarnar.

Erfðabætt matvæli -ný frétt og gömul

Umræðan um erfðabreytt matvæli hefur verið fjórleg síðustu ár. Margir vísindamenn segja þau algjörlega skaðlaus og hollari ef eitthvað er, en aðrir efasemdammenn vilja fá frekari sannanir að þau séu ekki hættuleg heilsu okkar. Kukl í kringum erfðir er ekki nýtt af nálinni. Allt frá landbúnaðarbyltingunni fyrir tólf þúsund árum hefur maðurinn valið þau gen sem hann vill leggja sér til munnis.

Breytingin sem hefur orðið á villtu korni



Vaxtarlag Guttorms er afleiðing þrotlausra kynbóta og erfðavals mannsins. Mynd: HEIDA

frá fornu fari til dagsins í dag er gríðarleg. Aðeins stærstu kornin af hraustustu plöntunum fengu að lifa og spíra næsta vor og æxlást yfir sumarið. Sama var og er uppi á teningnum hjá búpeningi. Aðeins dýrin sem gefa mest af sér fá að lifa og fjölga sér. Þetta kallast í daglegu tali kynbætur en er í raun lítið annað er val mannsins á hentugum genum.

Eitt sterkasta dæmið um kynbætur sem breytt hafa ásýnd tegundar gríðarlega er bananaplantan. Þeir bananar sem við fáum eru af ófrjóum plöntum sem ekki geta frjóvgast nema með hjálp mannsins. Fræin eru nær horfin og ávöxturinn er óedlilega stór.

Erfðabreytt matvæli eru því ekki ný af nálinni. Það er hinsvegar nýtt að breyta matvælum á svo skömmum tíma og á svo frakkan hátt. En þessi tækni getur bjargað mannlífum. Insúlín fyrir sykursjúka er til dæmis framleitt af bakteríum sem búið er að græða í insúlín gen.

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 djúphreinsiáhrifa í efnablöndunni.

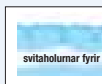
Þornunaráhrif: 85%*

Hreinni húð: 84%*

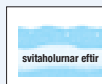
Prófað af húðsjúkdómalæknum.

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



Beliss Bylting frá Babyliss Paris

Nú getur þú þurrkað, blásið og sléttað hárið á helmingi styttri tíma en áður.

Með beliss þurrkar þú og sléttar krullað, hár, þykkt hár, úfið hár, alveg frá rótum og fram í enda.

Öflugur blásari og ceramic sléttun gerir hárið silkimjúkt og glansandi

Ný, einföld en fagmannleg hönnun fyrir þig að nota.

BE liss
Gerir fallett hár fallegra



BaByliss
PARIS

12. hvergi
vinnur!

PlayStation 2

BUZZ!
THE BIG
QUIZ

Bara
gaman!

Sendu SMS skeytið

BTC SBT

á númerið 1900
og þú gætir unnið.



Spurningarleikur
PlayStation2



PlayStation2



Nýjasti SingStar
PlayStation2

Aðalvinningur:

PS2 tölva • Buzz Big Quiz kit • SingStar Rock kit

Geggjafir aukavinningar! PlayStation2 Tölva • SingStar ROCKS kit
Buzz Big Quiz kit • Fullt af SingStar DVD • Buzz kit
Kippu af Pepsi Og margt fleira

Vinningar verða afhentir hjá BT Smáralind. Kópavogi. Með því að taka þátt eru kommi í SMS klöbb 149 krókskyld. Aðalvinnur dregin út úr öllum innsendum SMS 31. maí.



MOBILE



Landsbankinn



Iceland Express



FIFA WORLD CUP

GERMANY
2006

515 6100 | SYN.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE

2.966 kr. á mánuði*

Sýn í þrjá mánuði í viðbót við Stöð 2
Sýn Extra fylgir frítt með

4.966 kr. á mánuði*

Sýn í þrjá mánuði
Sýn Extra fylgir frítt með

*gegn eingreiðslu

HM ÁSKRIFTARTILBOÐ



9. JÚNÍ

2006

SYN
besta sætið

GOTT FOLK MCGANN

dagskró

{ vikan 26. maí - 1. júní 2006 }



Kosningavökur

Sveitarstjórnarkosningar fara fram næstkomandi laugardag um land allt ef það hefur farið fram hjá einhverjum. Frambjóðendur víða um land hafa verið sveittir undanfarna daga, vikur og mánuði við að koma bæði sér og sínum sjónarmiði á framfæri. Kosningar eru alltaf mikill stórvíðburður enda fylgist flest öll þjóðin spennt með. Einn stétt þjóðfélagsins fylgist reyndar nánar með gangi mála en aðrar stéttir. Að sjálf-sögðu er hér verið að tala um fréttamenn. Vænlegar fréttavökur verða bæði á Ríkis-sjónvarpinu og á samtengdum rásum NFS

og Stöð 2. Hjá Sjónvarpinu hefst sjálft kosningasjónvarpið klukkan 21.00 en hjá NFS hefst dagskráin strax klukkan 19.10. Í báðum kosningastjónvörpum má búast við skemmtilegu og forvitnilegu efni og bland við umræður og birtingu atkvæða. Sýnt verður beint frá öllum landshlutum þar sem tölur verða kynntar og stjórnmálamenn koma í heimsókn og ræða gang mála. Allir ættu því að hafa gaman af kosningavökum beggja aðila þó svo að einhverjir eigi eftir að verða fyrir vonbrigðum með sjálf úrslitin en það er annað mál.



► FÖSTUDAGINN 26. MAÍ

Ný píparmey

Þriðja syra þessa vinsæla raunveruleikapáttar og nú er komið að stelpu að njóta sín. Áhorfendur muna eflaust vel eftir Jennifer Scheff sem heillaði milljónaerfingjann Andrew Firestone upp úr skónum í þriðju þáttaröð The Bachelor. Þau trúlofuðu sig með pomp og prakt en ástin entist ekki og Jennifer sat eftir með sárt ennið en nú fær hún annað tækifæri til að finna þann eina rétta.

SKJÁR EINN KL. 21.00

► FIMMUDAGINN 1. JÚNÍ

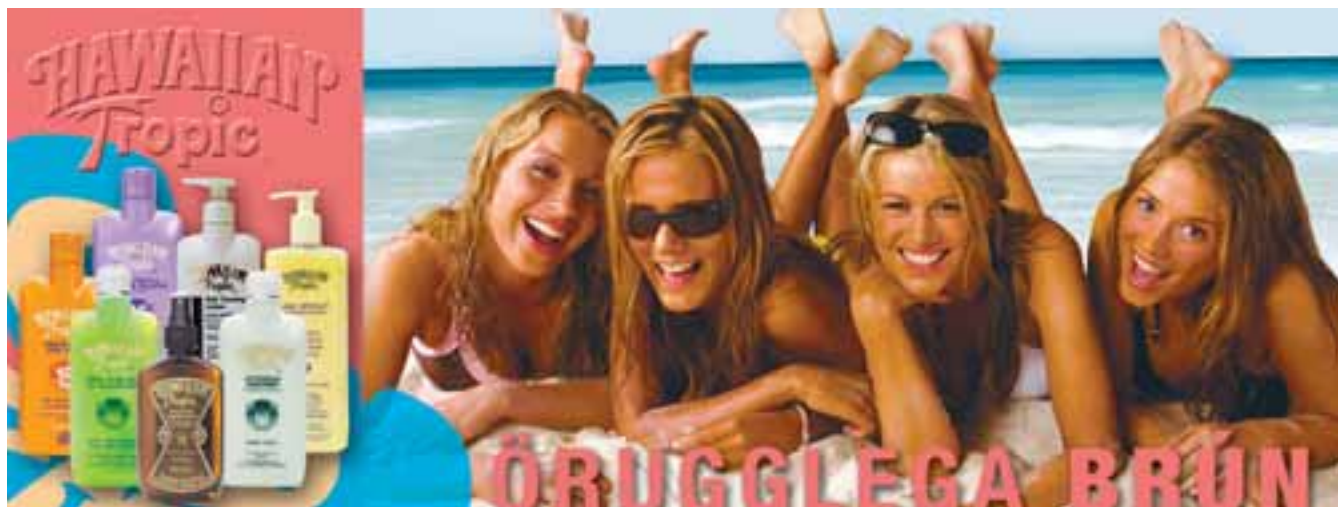
Jói mætir eldsnögg á ný

Bakarameistarinn og matgæðingurinn Jói Fel snýr aftur og er nú í sannkölluðu sólskinsskapi líkt og honum einum er lagið. Jói heldur uppteknum hætti og heldur áfram að sýna okkur hvernig hægt er að framreiða gómsætar kræsingar á einfaldan og fljótlegan máta. Hann fær að sjálf-sögðu einnig til sín góða gesti en maturinn verður alltaf í fyrirrúmi.



STÖÐ 2 KL. 20.05

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

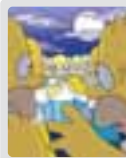




KOSNINGAR

▶ 19.35

KOSNINGA-KASTLJÓS



GAMAN

▶ 20.05

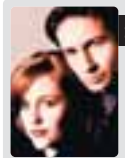
SIMPSONS



GAMAN

▶ 22.30

UPPISTAND



SPENNA

▶ 22.45

X-FILES



SKÝRINGAR

▶ 21.10

48 HOURS

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 9.35 Oprah 10.20 My Wife and Kids 10.40 Alf 11.05 Það var lagið 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi

13.05 Home Improvement 13.30 3rd Rock From the Sun 13.55 Entourage 14.20 Blue Collar TV 14.45 Arrested Development 15.10 Teenagers From Hell 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.15 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 Simpsons

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag

▶ 20.05 Simpsons (17:21) (Simpson-fjölskyldan) Bart verður háður skyndibítamat vegna nýs sjálfala í skólanum og er sendur í megrunar-búðir.

20.30 Two and a Half Men

20.55 Stelpurnar (18:24)

21.20 Beauty and the Geek (7:7) (Friða og nórðinn) Það er komið að lokabætti.

22.05 Cold Creek Manor (Leyndardómar ættaróðalsins) Dulmagnað spennudrama með Dennis Quaid og Sharon Stone um fjölskyldu sem flytur úr borginni í afskekkt og niðurnítt ættaróðar sem á sér dularfulla og ógnvekjandi fortíð. Str. b. börnum.

0.00 The Recruit (Stranglea bönnuð börnum) 1.55 Home Room (Bönnuð börnum) 4.00 Beauty and the Geek (7:7) 4.45 Fréttir og Ísland í dag 6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

15.20 Ripley's Believe it or not! (e) 16.05 Game tívi (e) 16.35 Dr. 90210 (e) 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

19.00 Frasier 19.30 Everybody loves Raymond (e).

20.00 One Tree Hill Þættirnir gefa trúverðuga mynd af lífi og samskiptum nokkurra ungmenna í bænum One Tree Hill, þar sem stormasamt sam-band hálfbræðranna og fjandvinanna Nathans og Lucasar er rauður þráður.

21.00 The Bachelorette Þriðja syrpa þessa vinsæla raunveruleikabáttar.

▶ 22.30 Uppistand 2006 Fram koma Eyvindur Karlsson, Sveinn Waage, Þórhallur Þórhallsson, Hjálmar Hjálmarsson, Björk Jakobsdóttir, Jón Mýrdal, Guðlaug Elisabet og Steinn Ármann.

23.00 The Dead Zone (e) 23.45 C.S.I.: Miami (e) 0.30 Rockface (e) 1.15 Tvöfaldur Jay Leno (e) 2.45 Óstöðvandi tónlist

7.00 Ísland í bítíð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi 11.40 Brot úr dagskrá

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttavíðtal. 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin eftir hádegi 17.00 5fréttir 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 20.00 Sirkus RVK (e)

20.30 Splash TV 2006 (e)

21.00 Jake in Progress (1:13) (Krisustjórinn) Nýr bandarískur grínþáttur um ungan og metnaðarfullan kynningarfulltrúa í New York.

21.30 Tívoli Skemmti- og fræðsluþátturinn Tívoli er stúfúllur af fjöri og fróðleik.

22.00 Supernatural (15:22) (e) (Benders) Yfirnáttúrulegir þættir af bestu gerð.

▶ 22.45 X-Files (e) (Ráðgátur) Sirkus sýnir X-files frá byrjun! Einhverjir mest spennandi þættir sem gerðir hafa verið eru komnir aftur í sjónvarpið.

23.30 Never Been Kissed

20.00 Fréttir 20.10 Kompás (e) 21.00 Fréttir

▶ 21.10 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringabáttur.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Kompás (e) Íslenskur fréttaskýringabáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar. Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir víðan völl og verður þættinum ekkert óviðkomandi. Kynnar eru Þulir NFS; Sigmundur Ernir Rúnarson Logi Bergmann Eiðsson, Edda Andrésdóttir o.fl.

23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður 0.15 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.15 Fréttavaktin eftir hádegi 6.15 Kompás (e)

2006

BASSON ROMA 111 kerruvagn

Nýr **BASSON ROMA 111** kerruvagn

Hann er bæði vagn og lúxus sveifukarri. Vagninn er þykkvöðubáður og kerrunni fylgir sér svarta. Aklaði er vatns- og vindhell. Skipptaska og fugnanet fylgir með. Fáanlegur í mörgum nýjum ísum

Skoðið úrvalið á www.oo.is

Úrvalið
er hjá okkur

Olavía og Oliver

Glæsibæ - Sími 553 3366 - www.oo.is

ÍPRÓTTIR

19.00

GILLETTE SPORTPAKINN




DRAMA

20.00

SPLITTING HEIRS



BIÓ **STÖÐ 2 BIÓ**

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Cycling: Tour of Italy 13.00 Cycling: Tour of Italy 15.30 Football: World Cup Germany 16.30 Football: World Cup Germany 17.30 All Sports: the Great Outdoor Games 18.30 Strongest Man: Super Series Grand Prix Poland 19.30 Poker: European Tour Copenhagen 20.30 Poker: European Tour Deauville 21.30 Xtreme Sports: Yoz Xtreme 22.00 Adventure: Escape 22.30 Football: World Cup Germany

BBC PRIME

12.00 Animal Park 13.00 Balamory 13.20 Teletubbies 13.45 Smarteentees 14.00 Fimbles 14.20 Captain Abercromby 14.35 The Really Wild Show 15.00 Garden Rivals 15.30 Flog It! 16.15 Escape to the Country 17.00 Monarch of the Glen 18.00 Child Of Our Time 2004 19.00 Strictly Come Dancing 20.30 French and Saunders 21.00 Top Gear Xtra 22.00 Strictly Come Dancing 22.30 Babyfather 23.10 Days that Shook the World 0.00 Terry Jones' Medieval Lives 0.30 What the Industrial Revolution Did for Us 1.00 Italianissimo 1.15 Italianissimo 1.30 French Journey 2.00 The Money Programme

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Air Crash Investigation 13.00 Built for the Kill 14.00 Megastructures 15.00 Alien Worlds 16.00 Tornado Intercept 17.00 Mega-volcano 18.00 Built for the Kill 19.00 Megastructures 20.00 Alien Worlds 21.00 Most Amazing Moments 22.00 Seconds From Disaster 23.00 Alien Worlds 0.00 Most Amazing Moments

ANIMAL PLANET

12.00 Planet Action 13.00 A Nose for Crime 14.00 Miami Animal Police 15.00 Pet Rescue 15.30 Wildlife SOS 16.00 Amazing Animal Videos 16.30 The Planet's Funniest Animals 17.00 Meerkat Manor 17.30 Monkey Business 18.00 New Breed Vets with Steve Irwin 19.00 Animal Planet at the Movies 19.30 Animal Planet at the Movies 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 21.30 Monkey Business 22.00 Emergency Vets 22.30 Hi-Tech Vets 23.00 Pet Rescue 23.30 Wildlife SOS 0.00 Animal Planet at the Movies 0.30 Animal Planet at the Movies 1.00 New Breed Vets with Steve Irwin 2.00 Meerkat Manor

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Wheeler Dealers 12.30 Wheeler Dealers 13.00 Ultimates 14.00 Massive Engines 14.30 Massive Machines 15.00 Junkyard Mega-Wars 16.00 Thunder Races 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 Brainiac 20.00 Ten Wars 21.00 Firehouse USA 22.00 Mythbusters 23.00 Forensic Detectives 0.00 FBI Files 1.00 Why Intelligence Fails 1.55 Dead Men's Tales

TRAVEL CHANNEL

12.00 Tall Ship Chronicles 13.00 The Travel Channel Guide to Qatar 13.30 Distant Shores 14.00 Globe Trekker 15.00 Distant Shores 15.30 Great Drive 16.00 Nick Sanders - Global

Rider 16.30 The Travel Bug 17.00 Distant Shores 17.30 Solo in Se Asia 18.00 Tall Ship Chronicles 19.00 Treks in a Wild World 19.30 Earthwalkers 20.00 Africa Trek 20.30 A Fork in Africa 21.00 Globe Trekker 22.00 Urbanation 22.30 Solo in Se Asia 23.00 Tall Ship Chronicle

MTV

11.30 Diary of 12.00 The Fabulous Life Of 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 Aeon Flux 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Stankervision 21.30 Trailer Fabulous 22.00 Party Zone 23.00 Just See MTV

VH1

11.30 VH1 Hits 14.00 VH1 Weekly Album Chart 15.00 So '80s 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 16.30 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Smells Like the '90s 18.00 VH1 Classic 18.30 MTV at the Movies 19.00 MTV Unplugged 20.00 The '70s House 20.30 Battle for Ozfest 21.00 VH1 Rocks 23.30 Flipside 0.00 Chill Out 0.30 VH1 Hits

E!

12.00 E! News 12.30 Style Star 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 Superstar Weddings Gone Bad 17.30 Gastineau Girls 18.00 E! News 18.30 Number One Single 19.00 The E! True Hollywood Story 20.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 21.00 Rich Kids: Cattle Drive 22.00 Wild On Tara 22.30 Wild On Tara 23.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 0.00 Wild On Tara 0.30 Celebrity Friends Gone Bad 1.00 The E! True Hollywood Story 2.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory 12.30 The Grim Adventures of Billy & Mandy 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 14.30 The Life & Times of Juniper Lee 15.00 Foster's Home for Imaginary Friends 15.30 Robotboy 16.00 Dexter's Laboratory 16.30 Camp Lazio 17.00 Charlie Brown Specials 17.30 The Scooby Doo Show 18.00 Charlie Brown Specials 18.30 The Scooby Doo Show 19.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 19.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 20.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 20.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper and Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper and Skeeto

MGM

10.55 Casino Royale 11.45 Eddie & The Cruisers II 13.30 Hornet's Nest 15.20 Intimate Betrayal 17.00 Busting

18.30 Prey for the Hunter 19.55 The Wrong Girl 21.25 The Four Skulls of Jonathan Drake 22.35 The Lunatic 0.10 Wisdom 2.00 Devil's Brigade

TCM

19.00 Kelly's Heroes 21.20 Hearts of the West 23.00 The Hook 0.35 The Hard Way 2.30 Haunted Homeymoon

HALLMARK

11.00 Alice Through The Looking Glass 12.30 Blind Spot 14.15 Mark Twain's Roughing It 16.00 Early Edition II 17.00 Early Edition II 18.00 Shadow Of A Doubt 19.45 Dead Zone 20.45 We Were the Mulvaney's 22.30 Dead Zone 23.30 Talking to Heaven 1.00 We Were the Mulvaney's

BBC FOOD

12.00 The Best 12.30 A Cook's Tour 13.00 Escape to River Cottage 13.30 The Big Stew 14.00 Rick Stein's Fruits of the Sea 14.30 Full On Food 15.30 Great British Menu 16.00 Great Food Bites 16.30 Douglas Chew Cooks Asia 17.00 Great Wine Walks 17.30 Street Cafe 18.00 Floydy's India 18.30 Tamasin's Weekends 19.00 Heaven's Kitchen 20.00 Far Flung Floydy 20.30 Cooked 21.00 The Tanner Brothers 21.30 Saturday Kitchen

DR 1

10.35 Det Europæiske Melodi Grand Prix 2006, semifinal 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Landsbyhospitalet 14.00 Boogie Listen 14.30 VQ - Videnskabsquiz for hele hjernen 15.00 Svampebob Firkant 15.20 Rutsj Klassik 16.00 Fredagsbio 16.10 Alfons Åberg 16.20 Gurli Gris 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Disney Sjov 18.00 Med de små prinsere i cirkus 19.00 TV Avisen 19.30 Windtalkers 21.40 Hus-hjæælp! 23.20 Thelma & Louise

NRK 1

12.00 Siste nytt 12.05 Pilot Guides 12.50 Tom og Jerry 13.00 Siste nytt 13.05 Lyoko 13.30 Lyoko 13.55 Nisse saker 14.00 Siste nytt 14.03 Rovfuglane 14.45 Creature Comforts: hvordan har vi det? 15.25 Gal etter Alice 15.55 Nyheter på tegnspråk 16.00 Fritt fram 16.25 Konstanse 16.35 Peo 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Norge rundt 17.55 Beat for beat 18.55 20 spørsmål 19.20 Dalziel og Pascoe 20.50 Festnachtspiel 21.00 Kveldsnytt 21.15 Festnachtspiel 21.55 Casanova 22.55 Little Britain

SVT 1

10.05 Uppdrag Granskning 13.00 Debatt 14.00 Rapport 14.10 Gomoron Sverige 15.00 Niklas mat 15.30 Mitt i naturen 16.00 BoliBompa 16.01 Madicken 16.30 Sagoberättaren 17.00 Bobster 17.01 Amigo 17.30 Rapport 18.00 Ord och några allsångsvisor 18.45 AB Svenska Ords klassiker 19.00 The Others 20.40 Lite som du 21.10 Rapport 21.20 Kulturmyheterna 21.30 The Man Who Wasn't There 23.25 Sändning från SVT24

16.10 Landsbankadeildin 2006 (ÍA - KR) 18.00 Íþróttasjallíð 18.12 Sportíð

18.30 US PGA í nærmýnd (Inside the PGA)

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

19.30 Landsbankamörkin 2006 Öll mörkin, tilþriffin, umdeildu atvikin.

20.00 Meistaradeild Evrópu fréttapáttur

20.30 Motorworld

21.00 Fifth Gear (Í fimmta gir) Breskur bílapáttur af bestu gerð. Hér er fjallað jafnt um nýja sem notað bíla en ökutæki af nánast öllum stærðum og gerðum koma við sögu.

21.30 World Poker Tour (Heimsbikarinn í póker) Snjöllustu pókerspilarar veraldar koma saman á heimsmótaráðinni.

23.00 NBA-úrslitakeppnin

6.10 Spider-Man 2 8.15 James Dean: Outside the Lines 10.00 Fame 12.10 Splitting Heirs 14.00 Spider-Man 2 16.05 James Dean: Outside the Lines 18.00 Fame

▶ 20.10 Splitting Heirs (e) (Allt á hvolfi) Tommy greiðir sem fæddist á blómáttímanum en forríkir foreldrar hans skildu hann eftir í villtu samkvæmi í Lundúnum. Fátækir Pakistamar tóku piltinn í fólstur en þegar hann kemst til vits og ára uppgötvar hann sér til mikillar skelfingar að hann er í raun 15. her-toginn af Bour-nemouth.

22.00 Hard Cash (Ílla fengjó fé) Thomas Taylor er nýslöppinn úr fangelsi en tekur fljótt upp fyrr ídju. Nú er alríkislög-reglan á hælum hans en ekki í þeim erindum að koma honum aftur í fangelsi. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Windtalkers (Str. b. börnum) 2.10 Barton Fink (B. börnum) 4.05 Hard Cash (Str. b. börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.

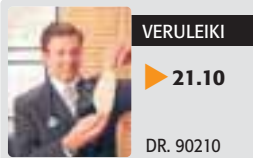
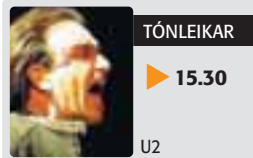


Fréttapátturinn Korter er sýndur kl.18.15 og endursýndur á klukkutíma fresti til kl. 9.15.

MARKAÐURINN



AUGLÝSINGASÍMI
550 5000



SJÓNVARPIÐ

TÓNLEIKAR

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bára (4:26) **8.06** Búl (16:26) **8.17** Lubbi læknir (13:52) **8.30** Arthúr (111:115) **8.57** Sigga liggja lá (13:52) **9.10** Skoppa og Skríttla (4:10) **9.20** Matta fóstura og ímynduðu vinirnir hennar (38:40) **9.42** Gló magnaða (52:52) **10.05** Ástfangnar stelpur (9:13) **10.30** Latibær 10.55 Villi spæta **11.20** Formúlukvöld **11.50** Formúla 1

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (William's Wish Wellingtons, Sullukollar, Engie Benjy, Animaniacs, Myrkfælnu draugarnir, Kærleiksbirnir, Tiny Toons, Barney, Með afa, Leðurblokumaðurinn, Kalli kanína og félagar, Kalli kanína og félagar)

10.30 Dr. Phil (e)

11.00 Fréttir **11.00** Fréttavikan með Þorfinni Ómars

13.15 Íþróttakvöld **13.30** Stórfiskar **14.00** HM í íshokki **17.50** Tákn málsfréttir **18.00** Hope og Faith (52:73) **18.25** Kokkar á ferð og flugi (6:8)

12.00 Hádegisfréttir **12.20** 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 **14.40** Meistarinn (21:22) (e) **15.30** U2 Vertigo – Live from Chicago **17.10** Sjálfstætt fólk **17.45** Martha

12.45 Yes, Dear (e) **13.15** Life with Bonnie (e) **13.40** Top Gear (e) **14.30** Game tívi (e) **15.00** One Tree Hill (e) **15.50** Less than Perfect (e) **16.15** Run of the House (e) **16.45** Dr. 90210 (e) **17.15** Survivor: Panama – tvöfaldur úrslitabáttur (e)

18.00 Fashion Television (e)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Skaftahlíð **13.00** Dæmalaus veröld – með Óla Tynes **13.15** Fréttavikan m. Þorfinni Ómars **14.00** Fréttir **15.00** Vikuskammturinn **16.00** Fréttir **16.10** This World **17.05** Dæmalaus veröld – með Óla Tynes **17.20** Skaftahlíð

18.54 Lottó **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.40** Fjölskylda mín (8:13) (My Family) Bresk gamanþáttaröð um tannlækninn Ben og skrautlega fjölskyldu hans. Aðalhlutverk leika Robert Lindsay, Zoë Wanamaker, Gabriel Thompson, Daniela Denby-Ashe og Siobhan Hayes.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður Fréttir, íþróttir og veður frá fréttastofu NFS í samtengdri og opinni dagskrá Stöðvar 2, NFS og Sirkuss.

19.00 Family Guy (e) **19.30** Courting Alex (e) **20.00** All of Us **20.25** Run of the House Run of the House eru stórskemmtilegir þættir um óvenjulega fjölskyldu.

18.30 Fréttir NFS **19.00** Friends (7:23) (e) (Vínir) Chandler og Joey finna vídeospólu sem gæti verið af Monicu með fyrrverandi elskhuga. **19.30** Friends (8:23) (e) (Vínir) Amy, hin sjálfsselska systir Rachel, sem Christina Applegate leikur, tekst að eyðileggja þakkargjörðarháttíðina fyrir hópnum. **20.00** Jake in Progress (1:13) (Krisustjórinn) Nýr bandarískur grínþáttur um ungan og metnaðarfullan kynningarfulltrúa í New York. Þegar fræga fólkíð rennur á rassinn mætir Jake Phillips á svæðið og reddar málunum. Vandamálin eru bæði stór og smá en Jake er alltaf til staðar, boðinn og búinn að lappa upp á ímynd viðskiptavinanna. Mitt í amstri dagsins gleymir hann hinsvegar að hugsa um sjálfan sig en hann er hreint ekki barnanna bestur þegar kemur að einkalífinu.

18.30 Kvöldfréttir **18.58** Yfirlit fréttu og veðurs **19.10** Kosningasjónvarp 2006 Kosningasjónvarp NFS þar sem tíðindi frá sveitarstjórnarkosningunum 2006 verða færð um leið og þau berast, á skýran og aðgengilegan máta. Beinir útsendingar verða frá því er nýjustu tölur liggja fyrir, um land allt; stjórnmálaskýrendur spá í spilin og vel valin skemmtiatriði fá að fljóta með þegar við á; til að stytta stundurnar milli nýjustu talna og gera biðina bærilegri.

20.15 Litlar flugur Í þættinum er vappað í kringum lög af ólíku tagi, sem flutt hafa verið í Sjónvarpinu af alls konar flytjendum, og velt vöngum yfir höfundum, flytjendum og efni og tilurð laganna. Kynnir er Ómar Ragnarsón og um dagskrárgerð sér Jón Egill Bergþórsón.

19.00 Íþróttir og veður

19.05 Lottó

19.10 Kosningasjónvarp 2006 Kosningasjónvarp NFS þar sem tíðindi frá sveitarstjórnarkosningunum 2006 verða færð um leið og þau berast, á skýran og aðgengilegan máta. Beinir útsendingar verða frá því er nýjustu tölur liggja fyrir, um land allt; stjórnmálaskýrendur spá í spilin og vel valin skemmtiatriði fá að fljóta með þegar við á; til að stytta stundurnar milli nýjustu talna og gera biðina bærilegri.

20.50 The Drew Carey Show Drew Carey frá Cleveland, Ohio er líklega ein skrítnasta sjónvarpspersóna sem sækir SKJÁ EINN heim. Svo ekki sé minnst á Mimi.

20.30 Sirkus RVK (e) **21.00** American Idol (38:41) (e) (Bandaríska stjórnuleitin) **21.50** American Idol (39:41) (e) (Bandaríska stjórnuleitin) **22.40** Clubhouse (4:11) (e) (Clubhouse)

21.00 Kosningavaka Kosningavaka Sjónvarpsins hefst klukkan 21.00 með fjölbreyttu og skemmtilegu efni um sveitarstjórnarkosningarnar um land allt. Milli kl. 21 og 22 verður hitað upp með viðtölum við stjórnmálamenn, sérfræðinga og spaugara og kosningaumfjöllun vökunna kynnt. Strax og kjörstöðum er lokað kl. 22 hefst spennan fyrir alvöru með talnahríð frá öllum stærstu sveitarfélögum landsins. Dagskrárlök óákveðin.

21.10 Dr. 90210 Í þáttunum Dr. 90210, frá E sjónvarpsstöðinni, er fylgst með lýtalæknum fina og fræga fólksins í Beverly Hills við störf sín. Allt frá brjóstastækkunum og fitusogi til lífsnaðsýnlegra lýtalækninga, í athyglisverðum og öðruvísi þáttum.

21.45 The Dead Zone Bandarískur framhaldsmyndaflokkur um kennarann John Smith sem vaknar úr djúpu dái sex árum eftir að hafa lent í umferðarslysi og er nú orðinn skygg. Byggður á sögu Stephen King.

22.30 Rockface Frábærir breskir þættir sem segja frá hugrökku fólki sem hættir lífi sínu til að bjarga mannlífum í fjöllum. Hópurinn er drifinn áfram af ástríðu sinni fyrir hálandinu og viljanum til að bjarga fólki.

5.10 Fréttir Stöðvar 2 **5.55** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.15 The Bachelorette (e) **0.45** Boston Legal (e) **1.35** Wanted (e) **2.20** Tvöfaldur Jay Lenó (e) **3.55** Östöðvandi tónlist

23.25 Supernatural (15:22) (e) (Bönnuð börnum) **0.10** Extra Time – Footballers' Wive **0.35** Splash TV 2006 (e)

HNEFALEIKAR

▶ 20.40

FLOYD MAYWEATHER
VS.
SHARMBBA MITCHELL



10.45 Gillette HM 2006 sportpakkinn **11.15** US PGA í nærmýnd **11.45** US PGA 2005 – This Is the PGA

12.45 NBA-úrslitakeppnin **14.45** Sænsku nórdarnir **15.35** Motorworld **16.05** World Poker

18.35 Unichef Soccer Aid

▶ 20.40 Hnefaleikar (Box – Floyd Mayweather vs. Sharmba Mitchell) Magnaður boxbardagi sem fram fór 19. nóvember í Rose Garden í Bandaríkjunum. Í hringnum mættust Floyd Mayweather og Sharmba Mitchell. Floyd hafði aldrei tapað bardaga áður en hann mætti Sharmba.

21.45 Hnefaleikar (Box – Ricky Hatton vs. Carlos Maussa) Endursýndur bardagi sem fram fór fyrir hálfum mánuði síðan þegar Englendingurinn Hatton hækkaði sig um þyngdarflokk.

DRAMA

▶ 20.00

LOST IN TRANSLATION



6.00 One True Thing **8.05** My House in Umbria **10.00** The Man Who Sued God **12.00** Lost in Translation **14.00** One True Thing **16.05** My House in Umbria **18.00** The Man Who Sued God

▶ 20.00 Lost in Translation (Rangtúlkun) Frábær verðlaunamynd sem hreppti m.a. Óskarsverðlaun fyrir handritgerð. Bob Harris, bandarískur leikari, er staddur í Tókyó til að leika í auglýsingu. Charlotte er líka í borginni í för með eiginmanni sínum sem er ljósmyndari. Bob og Charlotte hittast fyrir tilviljun og með þeim tekst sérstök vinátta. Þau eru bæði á ákveðnum krossgötum í lífinu og þurfa að leita svara við tilteknum spurningum. Aðalhlutverk: Bill Murray, Scarlett Johansson. Leikstjóri: Sofia Coppola. 2003. Leyfð öllum aldurshópum.

22.00 Monster's Ball (Skrimsalaball) Hank Grotowski er kynþáttahatari sem starfar á dauðadeild fangelsis. Sjálfur hefur hann ekki alltaf átt auðvelda daga og eftir fjölskylduharmleik kynnist hann blökkukonunni Leticia Musgrove. Þau taka upp náð samband en hvorugt veit að Hank kom að aftöku eiginmanns hennar. Aðalhlutverk: Billy Bob Thornton, Halle Berry, Peter Boyle, Heath Ledger. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 American Psycho 2 (Stranglega bönnuð börnum) **2.00 Threshold** (Stranglega bönnuð börnum) **4.00 Monster's Ball** (Str. b. börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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



EUROSPORT

11.15 Tennis: Grand Slam Tournament French Open **13.00** Cycling: Tour of Italy **15.30** Tennis: Grand Slam Tournament French Open **16.30** Rowing: World Cup Munich **17.15** All Sports: Watts Prime **18.15** Football: World Cup Germany **18.45** Football: World Cup Germany **19.00** Football: World Cup Germany **21.00** Football: World Cup Germany **22.00** Football: World Cup Germany **23.00** Poker: European Tour Copenhagen

BBC PRIME

12.00 Doctors **12.30** Doctors **13.00** Doctors **13.30** Doctors **14.00** Pyramid **15.00** Top of the Pops **15.40** As Time Goes By **16.10** My Hero **16.40** Strictly Come Dancing **18.00** Casualty **18.50** Strictly Come Dancing **19.30** Hollywood Inc **20.30** Absolutely Fabulous **21.00** Louis Theroux's Weird Weekends **21.50** This Life **22.30** Linda Green **23.00** Medical Mysteries **0.00** Complete Obsession – Body Dysmorphia **1.00** Discovering Science **1.30** Discovering Science **2.00** Mind Your Own Business

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Megastructures **13.00** Megastructures **14.00** Crash Scene Investigation **15.00** Seconds From Disaster **16.00** Air Crash Investigation **17.00** Dangerous Encounters **18.00** Search for Battleship Bismarck **19.00** Air Crash Investigation **20.00** Robin Hood – Prince of Thieves **22.30** Outlaw – The Real Ned Kelly **23.30** Most Amazing Moments **0.30** Most Amazing Moments

ANIMAL PLANET

12.00 Jane Goodall's When Animals Talk **13.00** Jane Goodall's When Animals Talk **14.00** Monkey Business **14.30** Meerkat Manor **15.00** Planet Action **16.00** New Breed Vets with Steve Irwin **17.00** Animal Planet at the Movies **17.30** Animal Planet at the Movies **18.00** Equator **19.00** Into the Lion's Den **20.00** Into the Lion's Den **21.00** The Planet's Funniest Animals **21.30** The Planet's Funniest Animals **22.00** Maneaters **22.30** Predator's Prey **23.00** Miami Animal Police **0.00** Into the Lion's Den **1.00** Into the Lion's Den **2.00** Monkey Business

DISCOVERY CHANNEL

12.00 How to Build a Human **13.00** Rebuilding a Race Car Legend **14.00** Extreme Crash Tests **15.00** Raw Nature **16.00** Ray Mears' Bushcraft **17.00** Great Quakes **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** Dr G – Medical Examiner **0.00** FBI Files **1.00** Rebuilding a Race Car Legend **1.55** Extreme Crash Tests

TRAVEL CHANNEL

12.00 Globe Trekker **13.00** Treks in a Wild World **13.30** Treks in a Wild World **14.00** Down the Line **15.00**

Bazaar 15.30 Dream Destinations **16.00** High Point – Casinos of the World **16.30** The Travel Bug **17.00** Globe Trekker **18.00** Globe Trekker **19.00** Floyd On Africa **19.30** Africa Trek **20.00** Opening Soon **20.30** Dream Destinations **21.00** Globe Trekker **22.00** High Point – Casinos of the World **22.30** The Thirsty Traveler **23.00** X-quest

MTV

12.00 Hip-Hop Weekend Music Mix **12.30** MTV Live **13.00** Hip-Hop Weekend Music Mix **13.30** Making the Video **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** Trailer Fabulous **19.30** Pimp My Ride **20.00** Top 10 at Ten **21.00** Run's House **21.30** Meet the Barkers **22.00** So '90s **23.00** Just See MTV **1.00** Chill Out Zone

VH1

12.00 Fabulous Life of **13.00** Fabulous Life of **14.00** Fabulous Life of **15.00** Fabulous Life of **15.30** Fabulous Life of **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Hogan Knows Best **17.30** Cribs **18.00** The '70s House **18.30** The '70s House **19.00** The '70s House **19.30** The '70s House **20.00** The '70s House **20.30** The '70s House **21.00** The '70s House **21.30** The '70s House **22.00** Viva la Disco **23.00** Flipside **23.30** Chill Out **0.00** VH1 Hits

E!

12.00 E! News **12.30** Extreme Close-Up **13.00** 10 Ways **13.30** Gastineau Girls **14.00** The E! True Hollywood Story **15.00** The E! True Hollywood Story **16.00** The E! True Hollywood Story **17.00** 10 Ways **17.30** Gastineau Girls **18.00** E! News Weekend **19.00** 50 Best Chick Flicks: Sex, Cries & Videotape **21.00** Dr. 90210 **22.00** The E! True Hollywood Story **23.00** Wild On Tara **23.30** Wild On Tara **0.00** 50 Best Chick Flicks: Sex, Cries & Videotape **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** Teenage Mutant Ninja Turtles **14.30** The Life & Times of Juniper Lee **15.00** Foster's Home for Imaginary Friends **15.30** Robotboy **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

MGM

12.20 Pork Chop Hill **13.55** Mercy or Murder? **15.30** Signs of Life **17.00**

Prey for the Hunter **18.25** Hang 'Em High **20.20** Popi **22.10** Vampires on Bikini Beach **23.35** The End **1.15** To Be a Rose **2.50** Access Code

TCM

19.00 Get Carter **21.00** The Haunting **22.50** Pride of the Marines **0.45** The Unholy Three **2.05** Flesh and the Devil

HALLMARK

10.45 Stranded **12.15** Varian's War **14.15** Back To You And Me **16.00** See Jane Date **17.45** Stranded **19.30** Law & Order **20.30** Ahead Of The Class **22.15** Beyond The Call **0.00** Law & Order **0.45** Ahead Of The Class **2.30** Nowhere to Land

BBC FOOD

12.00 Floyd's India **12.30** Tamasin's Weekends **13.00** Heaven's Kitchen **14.00** Far Flung Food **14.30** Cooked **15.00** The Tanner Brothers **15.30** Saturday Kitchen **16.00** Giorgio Locatelli – Pure Italian **16.30** Jancis Robinson's Wine Course **17.00** Masterchef USA **17.30** Chalet Slaves **18.00** Gino D'acampo: an Italian in Mexico **18.30** Chef at Home **19.00** The Manic Organic **19.30** Chef **20.00** Conrad's Kitchen: Access All Areas **20.30** Neil Perry Rockpool Sessions **21.00** The Cookworks **21.30** Saturday Kitchen

DR 1

11.55 Det Europæiske Melodi Grand Prix 2006, finale **15.00** OBS **15.10** Troens Europa **15.40** Fer sncdagen **15.50** Held og Lotto **16.00** Emil fra Lønneberg **16.30** TV Avisen med vejret **16.55** SportNyt **17.10** Det lille hus på prærien **18.00** Mig og min lillebror **19.35** Kriminalkommisær Barnaby **21.15** Kodnavn: Jane Doe **22.40** Vulkanen vågner **0.05** Boogie List-en **6.00** NU er det **NU.00** Pysjopbaluba **6.02** Tigreren Edelbert **6.10** Willy Nilsen **6.35** De tre vennene og Jerry **7.00** Tommys ville venner **7.20** SvampeBob **8.00** Mánáid-TV – Samisk barne-tv **8.15** Newton **8.45** Som hunde & katt **10.10** Brennpunkt **10.45** Eksistens **11.15** Pilot Guides **12.05** Countrymusikens Oscar – CMA Awards 2005 **13.35** Gjensynet **14.35** Livet med Larkins **15.30** V-cup roing **16.00** Gisle Wink på eventyr **16.25** En gul en og en grøn en **16.30** Julie **17.00** Lördagsrevyen **17.45** Lotto-trekning **17.55** 'Allo, 'Allo! **18.25** Hodejegerne **19.30** Kar for sin kilt **20.20** Fakta på lørdag: Kjæreskolen i Kabul **21.20** Kveldsnytt **21.35** Olme beist **23.05** Alfred Hitchcock presenterer

SVT 1

11.50 Mitt í naturen **12.20** Niklas mat **12.50** Hundkoll **13.30** Ord och några allsångsvisor **14.05** Schaman **15.00** Krónikan **16.00** BoilBompa **16.01** Disneydags **17.00** Wallace & Gromit **17.25** Alla tiders ting **17.30** Rapport **17.45** Sportnytt **18.00** Jalla! Jalla! **19.30** Bota mig! **20.00** Kalla spår **20.45** Maggies nya liv **21.35** Rapport **21.40** Little Odessa **23.15** Sändning från SVT24

Kjósum borgarstjóra

Við treystum Degi B. Eggertssyni og Samfylkingunni best til þess að leiða áframhaldandi uppbyggingu Reykjavíkur.



KARL TH. BIRGISSON
BLADAMAÐUR



BRAGI ÞORFINNSSON
ALÞJÓDLEGUR SKÁKMEISTARI



BRAGI ÞÓR HINRIKSSON
KVIKMYNDAGERÐARMAÐUR



BJARNI LÁRUS HALL
HEIMSPEKINEMI OG SÓNGVARI



ELLERT B. SCHRAM
FYRRV. FORSETI ÍSÍ



EVA KAABER
FULLTRÚI



DAGBJÖRT HÁKONARDÓTTIR
LAGANEMI



GUÐNÝ ELLA THORLACIUS
NEMI



GUÐRÚN HALLDÓRSDÓTTIR
FYRRV. FORSTÖÐUKONA



ÓLAFUR H. TORFASON
KVIMYNDAGAGNRÝNANDI



HLÍN GUÐJÓNSDÓTTIR
ÍÐJUPJÁLFI



HEIÐA BJÖRG HILMISDÓTTIR
FORSTÖÐUKONA



VANDA SIGURGEIRSDÓTTIR
LEKTOR VIÐ KHI



JÓHANNA SIGURÐARDÓTTIR
ALPINGISMAÐUR



SIGURÐUR BESSASON
FORMAÐUR EFLINGAR



HELGA MARÍA BRAGADÓTTIR
VERSLUNAREIGANDI



ORRI PÁLL DÝRASON
TROMMULEIKARI



HRANNAR B. ARNARSSON
FORSTÖÐUMAÐUR



HÖRÐUR SVEINSSON
LIÓSMYNDARI



JAKOB FRÍMANN MAGNÚSSON
TÓNLISTARMAÐUR



ÞÓRHALLUR SKÚLASON
TÓNLISTARMAÐUR



ARNPRÚÐUR EINARSDÓTTIR
BÓKASAFNSFRÆÐINGUR



ÁGÚST BENT SIGBERTSSON
LISTAMAÐUR



KRISTÍN Á. ÓLAFSDÓTTIR
FYRRV. BORGARFULLTRÚI



BJÖRN B. BJÖRNSSON
LEIKSTJÓRI



SARA EYÞÓRSDÓTTIR
VERSLUNAREIGANDI



ARNA H. JÓNSDÓTTIR
LEKTOR



EYJÓLFUR GUÐMUNDSSON
HEILSUGÆSLULÆKNIR



ELÍSABET DAVÍÐSDÓTTIR
FYRIRSÆTA



FRÍÐRIK ÞÓR GUÐMUNDSSON
BLAÐAMAÐUR



GÍSLI SIGURÐSSON
ÍSLENSKURFRÆÐINGUR



TÓMAS R. EINARSSON
TÓNLISTARMAÐUR



GUÐMUNDUR GEORGSSON
LÆKNIR



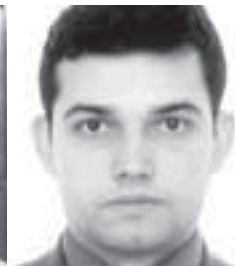
HALLDÓR GUÐMUNDSSON
RITHÖFUNÐUR



EINAR MÁR GUÐMUNDSSON
RITHÖFUNÐUR



SILJA AÐALSTEINSDÓTTIR
RITSTJÓRI




HECTOR ANGARITA
VERKFRÆÐINGUR






DÆGURMÁL
▶ 20.20
ÚT OG SUÐUR



SPENNA
▶ 21.35
24



GAMAN
▶ 20.35
LIFE WITH BONNIE



GAMAN
▶ 20.30
BERNIE MAC



SKÝRINGAR
▶ 19.10
KOMPÁS

SJÓNVARPIÐ

24

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Skordýr í Sólarlaut (24:26) **8.24** Brummi (26:26) **8.35** Hopp og hí Sessamí (3:26) **9.00** Stjáni (51:52) **9.23** Sígdilar teiknimyndir (37:42) **9.30** Sögur úr Andabæ (57:65) **9.53** Gæludýr úr geimnum (11:26) **10.15** Elli eldfuga (4:10) **10.20** Latibær **10.45** Vesturálman (4:22) **11.30** Kosningafréttir – yfirlit **11.35** Formúla 1

14.00 Kosningafréttir **15.15** Taka tvö (2:10) **16.10** Landsleikur í handbolta **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar (4:31) **18.27** Ævintýri Kötú kanínu (3:13)

18.40 Ég er sterkur Barnamynd frá Hollandi.
19.00 Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós
▶ **20.20** Út og suður (4:16) Gísli Einarsson fer um landið og heilsar upp á forvitnilegt fólk. Dagskrárgerð: Gísli Einarsson og Frey Arnarson. Textað á síðu 888 í Textavari.

20.45 Dýrahringurinn (5:10) (Zodiaque) Franskur myndaflokkur. Á sjötugs-afmæli auðmanns í Provence hverfur barnabarn hans og í framhaldi af því er hulunni svipt af ýmsum leyndarmálum fjölskyldunnar. Leikstjóri er Claude-Michel Rome og meðal leikenda eru Claire Keim, Francis Huster, Michel Duchaussoy og Jean-Pierre Bouvier.

21.40 Helgarsportíð
22.05 Nora (Nora) Írsk biómynd frá 2000 um samskipti rithöfundarins James Joyce og hótelpurnunnar Noru Barnacle sem hann kynntist í Dublin 1904. Leikstjóri er Pat Murphy og meðal leikenda eru Susan Lynch, Andrew Scott, Vinnie McCabe, Veronica Duffy og Ewan McGregor. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en tólf ára.

23.50 Kastljós **0.30** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Pingvi, Myrkfælnu draugarnir, Noddy, Tiny Toons, Engie Benjy, Charlie & Lola, Könnuðurinn Dóra, Ofurhundurinn, Batman, Horance og Tina, Ginger segir frá, Hjólagengið, Sabrina – Unglingsnornin, Hestaklúbburinn, Tvíburasysturnar)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Silfur Egils **14.00** Neighbours **14.20** Neighbours **14.40** Neighbours **15.00** Neighbours **15.25** Veggfóður (17:20) **16.15** Beatles (e) **17.00** What Not To Wear On Holiday **17.45** Martha

18.30 Fréttir, íþróttir og veður Fréttir, íþróttir og veður frá fréttastofu NFS í samtengdri og opinni dagskrá Stöðvar 2, NFS og Sirkuss.

19.10 Kompás
20.00 William and Mary (1:6) (William and Mary) Þriðja þáttaröðin um líf hjónanna William og Mary, sem felldu hugi saman í fyrstu þáttaröð og ákváðu síðan að eyða ævinni saman; hann útfararstjóri og hún ljósmóðirin. Hér eru á ferð vandaðir breskir framhaldsþættir með hinum góðkunnu leikurum Martin Clunes úr Men Behaving Badly og Julie Graham í aðalhlutverkum. Aðalhlutverk: Martin Clunes, Julie Graham. 2005.

20.50 Cold Case (10:23)
▶ **21.35** Twenty Four (17:24) (24) Klukkan er orðin ellefu og allt á suðupunkti. Bauer og Wayne Palmer hafa komist yfir sönnunargögn sem bendla Logan forseta með ögggjandi hætti við hryðjuverkasamsærið. Í örvæntingu reynir Logan að afmá fingraför sín með því að gefa út handtökuskipun á Bauer. Stranglegra bönnuð börnum.

22.20 Into The West (6:6) (Vestrið)

23.45 Live From Bagdad **1.30** Jackass: The Movie (Stranglegra bönnuð börnum) **2.55** Life as a House **4.55** Cold Case (10:23) (Bönnuð börnum) **5.45** Fréttir Stöðvar 2 **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

12.00 Frasier – öll vikan (e) **14.00** How Clean is Your House (e) **14.30** Too Posh to Wash (e) **15.00** Beautiful People (e) **16.00** America's Next Top Model V (e) **17.00** Innlit / útlit (e) **18.00** Close to Home (e)

18.50 Top Gear Top Gear er vinsælasti bílaþáttur Bretlands, enda með vandaða og óháða gagnrýni um allt tengt bílum og öðrum ökutækjum, skemmtilega dagskrárlíði og áhugaverðar umfjallanir.

19.50 Less than Perfect
20.15 Yes, Dear – lokaþáttur Savitsky er tekinn fyrir ölvun við akstur.

▶ **20.35** Life with Bonnie Bonnie fer að taka eftir því að ýmislegt smalegt hverfur af heimili hennar. Hana grunar að Gloria sé farin að stela til að hjálpa systur sinni sem á í vanda. Bonnie býður einnig töframann og rússneska dansara velkomna í þáttinn.

21.00 Boston Legal Pegar Alan fer að tala hrognamál í réttarsalnum, biður hann Denny um aðstoð.

21.55 Wanted

22.40 Manhattan Kvikmyndin fjallar um fráskiilin rihöfund sem er afar óhamingjusamur. Hann er sambandi við 17 ára stúlku sem er ástfangin af honum en hann sjálfur hefur engan sérstakan áhuga á henni. En þegar hann kynnist Mary, sem er hjákona besta vinar hans, verður hann ástfanginn af henni og það á eftir að hafa áhrif á líf fjölda manns.

0.15 C.S.I. (e) **1.10** The L Word (e) **1.55** Frasier (e) **2.20** Östöðvandi tónlist

18.00 Fashion Television (e)

18.30 Fréttir NFS
19.10 Friends (9:23) (e) (Vínir) Rachel og Phoebe skella sér saman út á lífið og Ross fær aðstoð Mikes við að passa barnið, en þeir eyða kvöldinu í að reyna að finna eitthvað að tala um. Chandler er enn að vinna í Tulsa og kikir á Monicu í New York en þarf að fela sig fyrir Joey þar sem hann neitaði honum um strákakvöld.

19.35 Friends (10:23) (e) (Vínir) Chandler þarf að eyða jölonum í Tulsa út af vinnunni og Monicu list ekkert á það, sérstaklega þar sem hinn gullfallegi vinnufélagi Chandlers, Wendy, verður þar líka. Selma Blair leikur Wendy.

20.00 Tívoli

▶ **20.30** Bernie Mac (7:22) (It's A Wonderful Wife) 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 Stacked (4:6) (e) (Stacked)

21.30 Clubhouse (4:11) (e) (Clubhouse)

22.15 X-Files (e) (Ráðgátur)

23.00 Men of Honor (Bönnuð börnum) **1.05** Smallville (2:22)

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

12.00 Hádegisfréttir/Íþróttifréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða **12.25** Silfur Egils **14.00** Fréttir **14.10** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku **15.00** Petta fólk **16.00** Fréttir **16.10** Silfur Egils **17.45** Hádegjöld E **18.00** Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

▶ **19.10** Kompás Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti er tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar. Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir víðan völli og verður þættinum ekkert óviðkomandi. Kynnar eru þulir NFS; Sigmundur Ernir Rúnarsson Logi Bergmann Eiddson, Edda Andrésdóttir o.fl.

20.00 Petta fólk (Fréttaljós) Nýr og óvenjulegur spjallþáttur í umsjá Höllu Gunnarsdóttur blaðakonu og heims-hornafakkara. Í þættinum tekur hún fyrir eitt land og freistar þess að veita okkur innsýn í framaní heim. Ekki hefur hún þó sjálf í hyggju að uppræða okkur ein og óstudd – þótt margfróð sé og velsigld – heldur er meginmarkmiðið að kalla til góða gesti sem hafa þekkingu á viðkomandi landi og geta frætt okkur sem heima sitjum um menningu þess og sögu.

20.55 Silfur Egils Umræðuþáttur í umsjá Egils Helgasonar.

22.30 Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

23.00 Kvöldfréttir **23.40** Síðdegisdagskrá endurtekin



KNATTSPYRNA

▶ **19.15**

LANDSBANKA-MÖRKIN



SPENNA

▶ **22.00**

SPARTAN



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

9.00 Tennis: Grand Slam Tournament French Open 13.00 Cycling: Tour of Italy 15.30 Tennis: Grand Slam Tournament French Open 18.00 Motorsports: Motorsports Weekend 18.30 Football: World Cup Germany 19.30 Football: World Cup Germany 20.30 Football: World Cup Germany 21.30 Superbike: World Championship Great Britain 22.30 Beach Volley: Swatch-fibv World Tour China

BBC PRIME

12.00 Monarch of the Glen 13.00 EastEnders Omnibus 13.30 EastEnders Omnibus 14.00 EastEnders Omnibus 14.30 EastEnders Omnibus 15.00 Ace Lightning 15.25 Ace Lightning 16.00 Worrall Thompson 16.30 A Year at Kew 17.00 Wild Australasia 17.50 Massive Nature 18.20 Two Thousand Acres of Sky 19.20 Top Gear Xtra 20.30 Two Pints of Lager & a Packet of Crisps 21.00 Hunting Chris Ryan 21.50 Jonathan Creek 22.45 The Fear 23.00 Days that Shook the World 0.00 Terry Jones' Medieval Lives 0.30 What the Industrial Revolution Did for Us 1.00 Italianissimo 1.15 Italianissimo 1.30 When in Italy 2.00 The Money Programme

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 A Treasure Ship's Tragedy 13.00 Inside the Britannic 14.00 Robin Hood - Prince of Thieves 16.30 Outlaw - The Real Ned Kelly 17.30 Most Amazing Moments 18.00 Bermuda Triangle Investigated 19.00 Atlantis Investigated 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Air Crash Investigation 22.00 Surviving Maximum Security 23.00 Seconds From Disaster 0.00 Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Weird Nature 12.30 Supernatural 13.00 Maneaters 13.30 Predator's Prey 14.00 Monkey Business 14.30 Meerkat Manor 15.00 Horsetails 15.30 A Stable Life 16.00 Great Ocean Adventures 17.00 Planet Action 18.00 Life of Mammals 19.00 Animal Cops Houston 20.00 Animal Precinct 21.00 Venom ER 22.00 Weird Nature 22.30 Supernatural 23.00 Life of Mammals 0.00 Planet Action 1.00 Venom ER 2.00 Monkey Business

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Super Racers 13.00 Mythbusters 14.00 Brainiac 15.00 Firehouse USA 16.00 Europe's Richest People 17.00 American Hotrod 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Battle of Chernobyl 22.00 Building the Biggest 23.00 Legend Detectives 0.00 Psychic Witness 1.00 Mythbusters 1.55 Super Structures

TRAVEL CHANNEL

12.00 Globe Trekker 13.00 Cruising On the Queen Mary 2 13.30 Opening Soon 14.00 Planet Food 15.00 Earthwalkers 15.30 Globe Guides 16.00 Dream Destinations 16.30

The Travel Bug 17.00 Globe Trekker 18.00 Globe Trekker 19.00 Dream Destinations 19.30 High Point - Casinos of the World 20.00 Africa Trek 20.30 Earthwalkers 21.00 Globe Trekker 22.00 Globe Trekker 23.00 The Independent Travellers' Guide

MTV

12.00 Hip-Hop Weekend Music Mix 12.30 Diary of 13.00 Hip-Hop Weekend Music Mix 13.30 Making the Video 14.00 TRL 15.00 Trailer Fabulous 15.30 Just See MTV 16.30 MTV Goal 17.00 World Chart Express 18.00 Dance Floor Chart 19.00 All Eyes On 19.30 Making the Video 20.00 Top 10 at Ten 21.00 MTV Live 22.00 Made 23.00 Just See MTV

VH1

12.00 Fabulous Life of 13.00 Fabulous Life of 14.00 Fabulous Life of 15.00 Fabulous Life of 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 16.30 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Making the Video 17.30 Hogan Knows Best 18.00 Behind the Music 19.00 The '70s House 19.30 '70s Sunday 20.30 Making the Video 21.00 The Rise and Rise of 22.00 VH1 Weekly Album Chart 23.00 VH1 Hits

E!

12.00 E! News Weekend 13.00 Eva Longoria: The Interview with Ryan Seacrest 14.00 The E! True Hollywood Story 16.00 The E! True Hollywood Story 17.00 Gastineau Girls 17.30 Number One Single 18.00 10 Ways 18.30 E! News Special 19.00 The E! True Hollywood Story 20.00 Rich Kids: Cattle Drive 21.00 Gastineau Girls 21.30 Gastineau Girls 22.00 E! News Special 22.30 Wild On Tara 23.00 10 Ways 23.30 Celebrity Friends Gone Bad 0.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 1.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 2.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory 12.30 The Grim Adventures of Billy & Mandy 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 14.30 The Life & Times of Juniper Lee 15.00 Foster's Home for Imaginary Friends 15.30 Robotboy 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

11.35 A Woman's Tale 13.15 Finding the Way Home 15.10 Report to the Commissioner 17.00 Hang 'Em High 18.55 The Hospital 20.35 The

Cold Room 22.10 Valet Girls 23.35 The Favor 1.10 The Men's Club 2.50 Intimate Strangers

TCM

19.00 Pat Garrett and Billy the Kid 21.05 The Hunger 22.40 The Best House in London 0.15 That Midnight Kiss 1.55 Humoresque

HALLMARK

12.30 Grand Larceny 14.15 The Echo of Thunder 16.00 Locked in Silence 17.45 Stranded 19.30 Law & Order Viii 20.30 The Healer 22.15 The Right To Remain Silent 0.00 Law & Order Viii 0.45 The Healer 2.30 Snow White

BBC FOOD

12.00 Gino D'acampo: an Italian in Mexico 12.30 Chef at Home 13.00 The Manic Organic 13.30 Chef 14.00 Conrad's Kitchen: Access All Areas 14.30 Neil Perry Rockpool Sessions 15.00 The Cookworks 15.30 Saturday Kitchen 16.00 Food Source New Zealand 16.30 Soul Food 17.00 Masterchef USA 17.30 A Cook On the Wild Side 18.00 New Scandinavian Cooking 18.30 Tony and Giorgio 19.00 Cooked 19.30 Heaven's Kitchen 20.30 Floyd On Food 21.00 James Martin Delicious 21.30 Great British Menu

DR 1

12.00 Gudstjeneste í DR Kirken 12.45 OBS 12.50 Dårskabens timer 14.30 Harlequin: En anden kvinde 16.00 Bamse Billedbog 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.05 Nilen 18.00 Windsor Castle 19.00 TV Avisen 19.15 Sendag 19.45 SendagsSporten 20.00 Trold kan tæmmes 21.40 OBS 21.45 Det er showtime! 23.45 Boogie Listen

NRK 1

11.45 Jan Kjærstad - romanen er konge! 12.45 Moskvakonserten med Maxim Vengerov 14.15 Safari 14.45 Trav: Ellitoppet 15.30 Åpen himmel: Folketoner fra Sverresborg 16.00 Karlson på taket 16.25 Spirello 16.30 Energikampen 2005 17.00 Sendagsrevyen 17.45 Sportsrevyen 18.00 Nakne fakta om mann og kvinne 18.50 Herskapelig 19.25 Bare Bea 20.50 Festnachspiel 21.00 Kveldsnytt 21.20 Festnachspiel 22.00 Verdens sterke havseilas: Volvo Ocean Race 22.30 Lene Kaaberbol på nært hold

SVT 1

12.25 Kobra 12.55 Great thinkers of our time 13.25 Wir in Berlin 13.30 Wir in Berlin 13.45 Wir in Berlin 13.50 Les petits animaux sauvages 13.55 Världen 14.55 Karelens historia 15.25 Gudsbilder 15.55 Anslagstavlan 16.00 BoliBompa 16.01 Nasse 16.10 Pingu 16.15 Inflyttningsfest hos Bror Kanin 16.35 Levade Noble Horse Gala 2005 17.30 Rapport 18.00 Lite som du 18.30 Sportspegeln 19.15 Stoppid 19.20 Agenda 20.15 VeteranTV 20.45 Vetenskap - Resan in i hjärnan 21.15 Rapport 21.25 Den tredje makten 22.20 Sändning från SVT24

11.45 Leiðin á HM 2006

6.00 Johnny English 8.00 Stuck On You 10.00 Wishful Thinking 12.00 Path to War 14.40 Johnny English 16.05 Stuck On You 18.00 Wishful Thinking

20.00 Path to War (Á leið í stríð) Aðalhlutverk: Michael Gambon, Donald Sutherland, Alec Baldwin, Bruce McGill. 2002. Leyfð öllum aldursþópum.

▶ 22.40 Spartan (Spartarverjinn) Fantafinn spennutryllir með Val Kilmer sem fengið hefur afburðargóða dóma. Dóttur hátt settis embættismanns er rænt og leyniþjónustumaðurinn Scott er fenginn til að hafa upp á henni. Hann kemst fljótt að því að málið er flóknara en það virðist í fyrstu og að hugsanlega sé um stórt samsæri að ræða. Aðalhlutverk: Val Kilmer, Derek Luke, Tia Texada. Stranglega bönnuð börnum.

0.25 Firestorm (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 City of Ghosts (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Spartan (Stranglega bönnuð börnum)

12.15 Gillette Sportpakinn 12.45 NBA úrslitakeppnin (Miami - Detroit) 14.45 Hápunktar í PGA mótarðinni 16.40 Unicef Soccer Aid

18.45 Meistaradeild Evrópu fréttabáttur Allt það helsta úr Meistaradeildinni. Fréttir af leikmönnum, liðum auk þess sem farið er í gegnum mörkin, helstu tilprifin í síðustu umferð og spáð í spilin fyrir næstu leiki.

▶ 19.15 Landsbankamörkin 2006 Öll mörkin, tilprifin, umdeildu atvikin og allt það markverðasta úr leikjum umferðarinnar í Landsbankadeildinni.

19.45 Landsbankadeildin 2006 (ÍA - KR)

22.00 Landsbankamörkin 2006 Öll mörkin, tilprifin, umdeildu atvikin og allt það markverðasta úr leikjum umferðarinnar í Landsbankadeildinni.

22.30 Landsbankadeildin 2006 (ÍA - KR)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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

0.30 NBA úrslitakeppnin

TÓNLIST
▶ **21.05**
SOUL DEEP

VERULEIKI
▶ **21.40**
THE APPRENTICE

SPJALL
▶ **22.50**
JAY LENO

RAUNVERULEIKI
▶ **21.00**
AMERICAN IDOL

DÆGURMÁL
▶ **7.00**
ÍSLAND Í BÍTIÐ

SJÓNVARPIÐ

2

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi **9.35** Oprah **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.10** Veggfóður

7.15 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e)

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

16.40 Helgarsportíð **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmaláfréttir **18.00** Myndasafnið **18.01** Alda og Bára (4:26) **18.06** Búi! (15:26) **18.16** Lubbi læknir (13:52)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi **13.05** Home Improvement **13.30** Almost a Woman **15.05** You Are What You Eat **15.35** Tónlist **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.15** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** The Simpsons

15.40 Game tívi (e) **16.10** One Tree Hill (e) **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Þrótafréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal. **13.00** Sportið **14.00** Fréttavaktin eftir hádegi **17.00** 5fréttir **18.00** Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður

18.30 Vístaskipti (1:26) **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.30** Svona var það (That 70's Show) Bandarísk gamanþáttaröð.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Ísland í dag **19.40** Strákarnir **20.05** Grey's Anatomy (29:36) (Læknalíf) Grey's Anatomy er vinsælasti nýi þátturinn í Bandaríkjunum í dag. **20.50** Hugsanalestur (Telepathy) Ný einkar athyglisverð heimildamynd um leyndardóma hugsanalestur. Er þeir í raun og sanni til sem geta lesið hugsanir annarra?

19.00 Frasier – 1. þáttaröð **19.30** Courting Alex (e) A **20.00** The O.C. **21.00** Survivor: Panama **22.00** C.S.I. Bandarískir þættir um störf rannsóknardeildar Las Vegas-borgar. CSI gengið rannsakar hrottalegt morð á ungrri stúlku.

18.30 Fréttir NFS **19.00** Ísland í dag **19.30** Fashion Television Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tiskuheiminum í dag.

19.40 Hrafnaping Ingvi Hrafn Jónsson fer yfir fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt. **20.10** Silfur Egils Umræðuþáttur í umsjá Egils Helgasonar.

▶ **21.05** Svört tónlist (4:6) (Soul Deep: The Story of Black Popular Music) Breskur heimildamyndaflokkur.

21.40 The Apprentice – Martha Stewart (12:14) (Lærlingurinn – Martha Stewart) Hvernig farnast hópi ungra og hungraðra kaupþýsluærlinga undir handleiðslu Mörthu?

▶ **22.50** Jay Leno Jay Leno hefur verið kallaður ókrýndur konungur spjallþáttastjórna og hefur verið á dagskrá SKJÁS EINS frá upphafi. Hann tekur á móti gestum af öllum gerðum í sjónvarpsal og má með sanni segja að fina og fræga fólk sé í áskrift að kaffisopa í settinu þegar mikið liggur við. Í lok hvers þáttar er boðið upp á heimsfrægt tónlistarfólk.

20.00 Friends (11:23) (Vínir) **20.30** Jake in Progress (2:13) (Krisustjórninn) Bandarískur grínþáttur um ungan og metnaðarfullan kynningarfulltrúa í New York. ▶ **21.00** American Idol (40:41) (Bandaríska stjórnuleitin) Fimmta þáttaröðin af vinsælasta þætti heims. Þau Simon, Paula og Randy snúa öll aftur í dómarsætið og Ryan Seacrest er á sínum stað sem kynnir keppninnar.

21.00 Fréttir **21.10** 60 Minutes **22.00** Fréttir Fréttir og veður **22.30** Hrafnaping Ingvi Hrafn Jónsson fer yfir fréttir dagsins tæpitungulaust.

23.10 Fótboltakvöld **23.25** Út og suður **23.50** Kastljós **0.45** Dagskrárlok

23.10 Meistarinn (e) **0.00** Prison Break (B. börnum) **0.45** Medium **1.30** Proof: Prescription For Murder (B. börnum) **4.30** Grey's Anatomy **5.15** Fréttir og Ísland í dag **6.20** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVI

23.35 Boston Legal (e) **0.25** Wanted (e) **1.10** Frasier (e) **1.35** Östöðvandi tónlist

23.20 Smallville (2:22) **0.05** Tívoli **0.35** Friends (11:23) (e)

23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður **0.15** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.15** Fréttavaktin eftir hádegi **6.15** Hrafnaping

Scholl **Eru fætturnir þreyttir eftir daginn?**
Fótavörurnar frá Scholl leysa málið

Brakandi ís-gel
Frískandi og kælandi ís-gel sem eykur vellíðan fyrir þreytta fætur. Það brakar og brestur í ís-gelinu þegar það bráðnar inn í húðina og þreytan hverfur eins og dögð fyrir sólu.

Djúpnæring með sokkapani
Frábær næring fyrir fætturna. Kreminu er nuddað vel inn í húðina, sérstaklega svæðið undir iljunum. Sérstakir sokkar sem fylgja auka áhrif meðferðarinnar og þú finnur muninn daginn eftir.

Skrúbbsápa í sturtuna og rakakrem
Kornasápa til að fjarlægja dauða húð á fótasvæðinu. Inniheldur Jojoba og viðheldur réttu rakastigi fótanna í 24 klst.

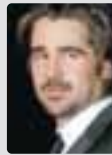
Fæst í apótekum



KNATTSPYRNA

▶ **18.30**

LEIÐIN Á HM 2006



SPENNA

▶ **22.00**

PHONE BOOTH



6.00 Independence Day (e) (Bönnuð börnum) **8.20** Les triplettes de Belleville **10.00** Just Visiting **12.00** Stealing Harvard **14.00** Les triplettes de Belleville **16.00** Just Visiting **18.00** Stealing Harvard

20.00 Independence Day (e) (Þjóðhátíðardagurinn) Hér er á ferðinni hörku-spennandi stórmynd sem fékk meðal annars Óskarsverðlaun fyrir tæknibrellur. Bönnuð börnum.

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

0.00 Wakin' Up in Reno (Bönnuð börnum) **2.00** The Others (Bönnuð börnum) **4.00** Phone Booth (Str. b. 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

9.00 Tennis: Grand Slam Tournament French Open **18.30** All Sports: Watts Prime **19.30** Football: World Cup Season Magazine **20.00** Football: World Cup Germany **21.00** Tennis: Grand Slam Tournament French Open **22.30** All sports: WATTS **23.00** Motorsports: Motorsports Weekend

BBC PRIME

12.00 Animal Park **13.00** Balamory **13.20** Teletubbies **13.45** Smarteenies **14.00** Fimbles **14.20** Captain Abercromby **14.35** Jeopardy **15.00** Garden Rivals **15.30** Flog It! **16.15** Escape to the Country **17.00** Doctors **17.30** EastEnders **18.00** The Million Pound Property Experiment **19.00** Silent Witness **20.40** Manchild **21.10** Secrets of Lost Empires **22.00** Clocking Off **23.00** Medical Mysteries **0.00** How to Build a Human **1.00** Discovering Science **1.30** Discovering Science **2.00** Mind Your Own Business

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Crash Scene Investigation **13.00** Seconds From Disaster **14.00** Seconds From Disaster **15.00** Seconds From Disaster **16.00** Seconds From Disaster **17.00** Seconds From Disaster **18.00** Seconds From Disaster **19.00** Seconds From Disaster **20.00** Secret Bible **21.00** Unlocking da Vinci's Code **22.00** Asteroid Attack Investigated **23.00** Secret Bible **0.00** Unlocking da Vinci's Code

ANIMAL PLANET

12.00 New Breed Vets with Steve Irwin **13.00** Animal Planet at the Movies **13.30** Animal Planet at the Movies **14.00** Miami Animal Police **15.00** Pet Rescue **15.30** Wildlife SOS **16.00** Amazing Animal Videos **16.30** The Planet's Funniest Animals **17.00** Meerkat Manor **17.30** Monkey Business **18.00** Animal Planet Report **18.30** Animals A-Z **19.00** Equator **20.00** Animal Cops Houston **21.00** Animal Precinct **21.30** Monkey Business **22.00** Emergency Vets **22.30** Hi-Tech Vets **23.00** Pet Rescue **23.30** Wildlife SOS **0.00** Equator **1.00** Animal Planet Report **1.30** Animals A-Z **2.00** Meerkat Manor

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Thunder Races **13.00** Super Structures **14.00** Massive Engines **14.30** Massive Machines **15.00** Junkyard Mega-Wars **16.00** Rides **17.00** American Chopper **18.00** Mythbusters **19.00** Body Works **20.00** Sex Sense **20.30** Sex Sense **21.00** Dr G - Medical Examiner **22.00** Mythbusters **23.00** Forensic Detectives **0.00** FBI Files **1.00** Finding the Fallen **1.55** Dead Men's Tales

TRAVEL CHANNEL

12.00 Tall Ship Chronicles **13.00** The Global Nomad - China **13.30** The Tourist **14.00** Globe Trekker **15.00** Cruising On the Queen Mary **2 15.30** Bazaar **16.00** Earthwalkers **16.30** The Travel Bug **17.00** Distant Shores **17.30** Travel 2006 **18.00** Tall

Ship Chronicles **19.00** The Travel Channel Guide to Qatar **19.30** The Thirsty Traveler **20.00** Opening Soon **20.30** Avventura - Journeys in Italian Cuisine **21.00** Globe Trekker **22.00** Urbanation **22.30** Earthwalkers **23.00** Tall Ship Chronicles

MTV

11.30 Just See MTV **13.00** Pimp My Ride **13.30** Wishlist **14.00** TRL **15.00** Dismissed **15.30** Just See MTV **16.30** This is the New Shit **17.00** European Top 20 **18.00** The Real World **18.30** The Real World **19.00** The Real World **19.30** The Real World **20.00** Top 10 at Ten **21.00** Laguna Beach **21.30** The Real World **22.00** The Rock Chart **23.00** Just See MTV

VH1

11.30 VH1 Hits **15.00** So '80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** VH1 Weekly Album Chart **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** VH1 All Access **20.00** Hogan Knows Best **20.30** Breaking Bonadue **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.30** VH1 Hits

E!

12.00 E! News Weekend **13.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **14.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **15.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **16.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **17.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **18.00** Eva Longoria: The Interview with Ryan Seacrest **19.00** The E! True Hollywood Story **20.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **21.00** 10 Ways **21.30** Number One Single **22.00** Number One Single **22.30** E! News Special **23.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **0.00** 10 Ways **0.30** Number One Single **1.00** The E! True Hollywood Story **2.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment

CARTOON NETWORK

12.00 Pet Alien **12.30** Atomic Betty **13.00** Ed, Edd n Eddy **13.30** Hi Hi Puffy Ami Yumi **14.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **14.30** The Life & Times of Juniper Lee **15.00** Dexter's Laboratory **15.30** Codename: Kids Next Door **16.00** Tom and 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 **20.30** 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

10.55 Young Billy Young **12.25** Boris and Natasha: The Movie **13.50** A Matter of Justice **15.20** Foreign Intrigue **17.00** The Hospital **18.40** Meteor Man **20.20** Driving Me Cr-

azy **21.55** Warm Summer Rain **23.20** The Peacekillers **0.45** Kidnapped **2.25** The Defiant Ones

TCM

19.00 The Bad and the Beautiful **20.55** Hysteria **22.20** Anchors Aweigh **0.40** Dinner at Eight **2.30** Anna Christie

HALLMARK

11.00 A Storm in Summer **12.45** My Life As a Fairy Tale: Hans Christian Andersen **14.15** A Case Of Deadly Force **16.00** Early Edition **17.00** Early Edition **18.00** Trouble In Paradise **19.45** Ghost Squad **20.45** Separated by Murder **22.30** Ghost Squad **23.30** Jasper, Texas **1.00** Off Season **2.30** Trouble In Paradise

BBC FOOD

12.00 New Scandinavian Cooking **12.30** Tony and Giorgio **13.00** Cooked **13.30** Heaven's Kitchen **14.30** Floyd On Food **15.00** James Martin Delicious **15.30** Great British Menu **16.00** Great Food Bites **16.30** Rachel's Favourite Food **17.00** Antonio Carluccio's Italian Feast **17.30** Chef at Home **18.00** Rick Stein's Taste of the Sea **18.30** Rick Stein's Taste of the Sea **19.00** Dinner in a Box **19.30** The Great Canadian Food Show **20.00** The Naked Chef **20.30** Chef at Large **21.00** The Hi Lo Club **21.30** Great British Menu

DR 1

10.50 Sommer i Lidenlund **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Landsbyhospitalet **14.00** Slyst: Livets gang i kolonihaven **14.30** Er vi lykkelige, far **15.00** Yu-Gi-Oh! **15.20** Konrad og Bernhard **15.30** Lucky Luke **16.00** Charlie & Lola **16.10** Postmand Per **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Når gorillaen går i flyttetanker **17.30** Den sidste lensgreve **18.00** Nikolaj og Julie **19.00** TV Avisen **19.25** Horison **19.50** SportNyt **20.00** Napoleon og Josephine: En kærlighedshistorie **21.30** Drabsafdelingen **22.20** En far's søn

JETIX

11.45 So Little Time **12.10** Lizzie McGuire **12.35** Black Hole High **13.00** Goosebumps **13.25** Spider-Man **13.50** Super Robot Monkey Team Hyperforce Go! **14.15** Martin Mystery **14.40** Totally Spies **15.05** W.I.T.C.H. **15.30** Sonic X

CLUB

11.45 Arresting Design **12.10** The Villa **13.00** Design Challenge **13.30** Fashion File **14.00** Fashion Show **14.30** Other People's Houses **15.30** E-Love **16.00** Yoga Zone **16.25** The Method **16.50** Crimes of Fashion **17.15** Perfect Match **18.05** E-Love **18.30** Hollywood One on One **19.00** G-Girls **19.25** The Villa **20.15** Girls Behaving Badly **20.45** Talk Sex **21.35** Women Talk **22.00** Perfect Match **23.00** Power Food **23.30** Other People's Houses **0.25** Perfect Match **1.15** Arresting Design **1.45** Entertaining With James

16.10 Landsbankadeildin 2006 (ÍA - KR) **18.00** Íþróttasjallið **18.12** Sportið

▶ **18.30** Leifur á HM 2006 í Destination Germany er fjallað um leiðin sem taka þátt í mótinu og leið þeirra í gegnum riðla-keppnina. Fjögur lið eru tekin fyrir hverjum þætti.

19.05 Landsbankamörkin 2006

19.45 Landsbankadeildin 2006 (ÍA - KR)

22.00 Ensku mörkin Mörkin og marktaekifærin úr enska boltanum, næst efstu deild. Við eigum hér marga fulltrúa en okkar menn er að finna í liðum Leicester City, Leeds United, Reading, Plymouth Argyle og Stoke City sem jafntframt er að meirihluta í eigu íslenskra fjárfesta.

22.30 NBA úrslitakeppnin (NBA 2005/2006 - Playoff games)

0.30 NBA úrslitakeppnin (Miami - Detroit)

EKKI MISSA AF...

Hugsanalestur

Eðli heilans og hugsana manneskjunnar hafa alltaf þótt heillandi viðfangsefni vísindamanna og annarra. Hvernig virka hugsanir, hvernig verða þær til, hvernig berast þær og af hverju? Þetta er ný, einkar athyglisverð heimildarmynd um leyndardóma hugsanalestur sem margir spekingar hafa lengi velt sér yfir. eru þeir í raun og sanni til sem geta lesið hugsanir annarra? Í þættinum er reynt, með aðstoð vísindanna, að sannreyna hvort svo sé.



STÖÐ 2 KL.20.50

KVIKMYNDIR
▶ **21.05**
TAKA TÖV

SPENNA
▶ **21.35**
PRISON BREAK

VERULEIKI
▶ **20.00**
HOW CLEAN IS YOUR HOUSE

GAMAN
▶ **20.30**
TÍVOLI

UMRÆÐA
▶ **19.40**
HRAFNAÞING

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi **9.35** Martha **10.20** My Sweet Fat **11.10** Missing

7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e) **8.45** Innlit / útlit (e)

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

16.25 Út og suður **16.50** Fót-boltakvöld **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Frækir ferðalangar (38:52) **18.25** Andlit jarðar (1:6)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi **13.05** Home Improvement **13.30** Amazing Race **14.30** Supernanny **15.15** U2 **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.15** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** The Simpsons

16.10 The O.C. (e) **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal. **13.00** Sportið **14.00** Fréttavaktin eftir hádegi **17.00** 5fréttir **18.00** Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður

18.30 Gló Magnaða (53:65) (Kim Possible)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.20 Mæðgurnar (13:22) (Gilmore Girls V) Bandarísk þáttaröð um einstæða móður.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 Strákarnir
20.05 Amazing Race (10:14) (Kapphlaupið mikla 8) Fimm lið eru eftir. Þau hefja leik í Arizona og halda sem leið liggur til Utah og Salt Lake City.

19.00 Frasier
19.30 All of Us (e)
▶ **20.00** How Clean is Your House – lokabáttur
20.30 Too Posh to Wash

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Sirkus RVK (e)
20.00 Friends (12:23) (Vínir)
20.30 Tívoli Ágúst Bent mun sýna áhorfendum hvernig á að verja sig gegn ofbeldismönnum í borg óttans.

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

▶ **21.05** Taka tvö (3:10) Ásgrímur Sverrisson ræðir við íslenska kvikmyndagerðarmenn um myndir þeirra og hugmyndirnar á bak við þær. Að þessu sinni er rætt við Erlend Sveinsson. Stjórn upptöku: Jón Egill Bergþórsson. Textað á síðu 888 í Textavarp.

20.50 Las Vegas (14:22)
▶ **21.35** Prison Break (18:22) (Bak við lás og slá) Michael þarf að finna út hvaða upplýsingar afmáði hluti teikningarinnar á baki hans hafði að geyma og leitar því til dáleiddara. 2005. Bönnuð börnum.

21.00 Innlit / útlit – lokabáttur Nadia, Þórunn og Arnar Gauti leiða áhorfendum í allan sannleika um það nýjasta í hönnun, praktiskar lausnir á öllu sem við kemur heimilinu og kynna áhorfendum fyrir bráðskemmtilegu og skapandi fólki. Innlit / útlit er án efa þáttur sem enginn má láta fram hjá sér fara.

21.00 Bernie Mac (8:22)
21.30 Supernatural (16:22) Bönnuð börnum.
▶ **22.15** Light It Up (Kveikt í kerfinu) Spennumynd um nemendur í miðskóla í Queens í New York sem segja kerfinu stríð á hendur. Aðalhlutverk: Usher Raymond, Forest Whitaker, Rosario Dawson, Judd Nelson. Stranglega bönnuð börnum.

20.10 Kompás (e) Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar. Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir viðan völl og verður þættinum ekkert óviðkomandi.

22.00 Tíufréttir
22.20 Víkingasveitin (4:4) (Ultimate Force) Breskur spennumyndaflokkur um sérsvait innan hersins sem fæst við erfið mál.

22.20 The Robinsons (Robinsons) Breskur gamanmyndaflokkur.
22.50 Twenty Four (17:24) (24)

22.00 Close to Home Í Close to Home er skyggst undir yfirborðið í rölegum út-hverfum, þar sem hræðilegustu glæpurnir eru oft en ekki framdir.
22.50 Jay Leno

23.55 Extra Time – Footballers' Wife **0.20** Friends (12:23) (e) **0.45** Tívoli

21.00 Fréttir
21.10 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringarþáttur.

23.15 Dýrahringurinn (5:10)
0.05 Kastljós **0.50** Dagskrárlök

23.35 Bones (5:22) **0.20** Favour, The Watch and the Very Big Fish (Bönnuð börnum) **1.45** King Solomon's Mines **3.10** King Solomon's Mines **4.35** Fréttir og Ísland í dag **5.40** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður **0.15** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.15** Fréttavaktin eftir hádegi **6.15** Hrafnaþing

Eru skórnir ekki eins þægilegir og þú héltst?
Party feet vörurnar frá Scholl leysa málið.

Hlíf vegna núnings
Litlar gelhlífar sem koma í veg fyrir núnung og eymsli. Hentar fyrir allar skógerðir.


Hælahlíf
Hælpúði úr geli til að líma inn í hæla á skóm. Minnkar þrýsting á auma hæla og fyllir upp í skó sem eru rúmí.

Gelinnlegg undir táberg
Gelinnlegg undir táberg fyrir hælaskó – Nú geturðu dansað alla nóttina.

HEIMILD

▶ **21.00**

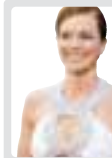
STEVEN GERRARD




DRAMA

▶ **20.00**

UNDER THE TUSCAN SUN



BIÓ **STÖÐ 2 BIÓ**

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

9.00 Tennis: Grand Slam Tournament French Open 18.30 Athletics: laaf Grand Prix Ostrava 20.15 Boxing: International contest Prague 21.00 Tennis: Grand Slam Tournament French Open 22.00 Football: World Cup Germany 22.30 Truck Sports: European Cup Misano 23.00 Football: World Cup Season Magazine

BBC PRIME

12.00 Animal Park 13.00 Balamory 13.20 Teletubbies 13.45 Smarteenies 14.00 Fimbles 14.20 Captain Abercromby 14.35 Stacey Stone 15.00 Garden Rivals 15.30 Flog It! 16.15 Escape to the Country 17.00 Doctors 17.30 EastEnders 18.00 Top Gear Xtra 19.00 Absolutely Fabulous 19.30 Two Pints of Lager & a Packet of Crisps 20.00 Little Britain 20.30 The Vicar of Dibley 21.10 African ER 22.10 Cutting It 23.00 Frankenstein – Birth Of A Monster 0.00 The Wonderful World of Louis Armstrong 1.00 Welfare, Power and Diversity 1.30 Welfare, Power and Diversity 2.00 Tough Customers

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Seconds From Disaster 13.00 The Bloodsuckers 14.00 Megastructures 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Explorations 17.30 Most Amazing Moments 18.00 Aggression 19.00 Megastructures 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Air Crash Investigation 22.00 Shark Attacks Investigated 23.00 Seconds From Disaster 0.00 Explorations 0.30 Most Amazing Moments

ANIMAL PLANET

12.00 Animal Planet Report 12.30 Animals A-Z 13.00 Equator 14.00 Miami Animal Police 15.00 Pet Rescue 15.30 Wildlife SOS 16.00 Amazing Animal Videos 16.30 The Planet's Funniest Animals 17.00 Meerkat Manor 17.30 Monkey Business 18.00 Great Ocean Adventures 19.00 Maneaters 19.30 Predator's Prey 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 21.30 Monkey Business 22.00 Emergency Vets 22.30 Hi-Tech Vets 23.00 Pet Rescue 23.30 Wildlife SOS 0.00 Maneaters 0.30 Predator's Prey 1.00 Great Ocean Adventures 2.00 Meerkat Manor

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Rides 13.00 Super Structures 14.00 Massive Engines 14.30 Massive Machines 15.00 Junkyard Mega-Wars 16.00 Super Racers 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 Building the Biggest 20.00 The Blasters 21.00 Brainiac 22.00 Mythbusters 23.00 Forensic Detectives 0.00 FBI Files 1.00 Superweapons of the Ancient World 1.55 Dead Men's Tales

TRAVEL CHANNEL

12.00 Tall Ship Chronicles 13.00 A Fork in Asia 13.30 Distant Shores 14.00 Globe Trekker 15.00 Treks in a Wild World 15.30 California Golf

16.00 Dream Destinations 16.30 The Travel Bug 17.00 Distant Shores 17.30 Globe Guides 18.00 Tall Ship Chronicles 19.00 Around the World in Eighty Days 19.30 Extreme Encounters in Travel 20.30 Beautiful Britain 21.00 Globe Trekker 22.00 Urbanation 22.30 Earthwalkers 23.00 Tall Ship Chronicles

MTV

11.30 Just See MTV 13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 Dismissed 15.30 Just See MTV 16.30 This is the New Shit 17.00 The Rock Chart 18.00 Meet the Barkers 18.30 Totally Scott-Lee 19.00 Run's House 19.30 The Trip 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Punk'd 21.30 Aeon Flux 22.00 Alternative Nation 23.00 Just See MTV

VH1

11.30 VH1 Hits 15.00 So '80s 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 16.30 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Smells Like the '90s 18.00 VH1 Classic 18.30 Then and Now 19.00 VH1 All Access 20.00 The Osbournes 20.30 Battle for Ozzfest 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 23.00 Fabulous Life of 23.00 VH1 Hits

E!

12.00 E! News 12.30 Style Star 13.00 The E! True Hollywood Story 14.30 E! News Special 15.00 The E! True Hollywood Story 17.00 Hot Love Gone Bad 17.30 Number One Single 18.00 E! News 18.30 Gastineau Girls 19.00 The E! True Hollywood Story 20.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 21.00 The Soup 21.30 10 Ways 22.00 Number One Single 22.30 Number One Single 23.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 0.00 The Soup 0.30 10 Ways 1.00 The E! True Hollywood Story 2.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment

CARTOON NETWORK

12.00 Pet Alien 12.30 Atomic Betty 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 Hi Hi Puffy Ami Yumi 14.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 14.30 The Life & Times of Juniper Lee 15.00 Dexter's Laboratory 15.30 Codename: Kids Next Door 16.00 Tom and 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 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 Bojangles 12.05 Brannigan 13.55 Cold Turkey 15.35 Land of Doom 17.00 Meteor Man 18.40 A Dangerous Woman 20.20 The Aviator 21.55 Give Me Your Life 23.25 Love Crimes 0.55 Article 99 2.35 Doc

TCM

19.00 The Band Wagon 20.50 The Subterraneans 22.20 Raintree County 1.00 Eye of the Devil 2.30 Lassie Come Home

HALLMARK

7.30 My Sister's Keeper 9.15 Early Edition II 10.15 Early Edition II 11.00 I Was a Teenage Faust 12.45 My Life As a Fairy Tale: Hans Christian Andersen 14.15 My Sister's Keeper 16.00 Early Edition II 17.00 Early Edition II 18.00 Long Shot 19.45 Fingersmith 21.30 Mind Games 23.00 Fingersmith 0.45 Mind Games 2.15 Long Shot

BBC FOOD

12.00 Rick Stein's Taste of the Sea 12.30 Rick Stein's Taste of the Sea 13.00 Dinner in a Box 13.30 The Great Canadian Food Show 14.00 The Naked Chef 14.30 Chef at Large 15.00 The Hi Lo Club 15.30 Great British Menu 16.00 Great Food Bites 16.30 Heaven's Kitchen Cookbook 17.00 Heaven's Garden 17.30 Escape to River Cottage 18.00 Cooked 18.30 Food Source 19.00 Paradise Kitchen 19.30 Nigel Slater's Real Food 20.00 Rosemary Castle Cook 20.30 Neil Perry Fresh and Fast 21.00 Beauty and the Feast 21.30 Great British Menu

DR 1

11.50 Rabatten 12.20 En dag í haven 12.50 Nýhæder på tegnsprog 13.00 TV Avisen með veitret 13.10 Landsbyhospitalet 14.00 Den sidste lensgreve 14.30 VQ – Videnskabsquiz for hele hjernen 15.00 Lovens vogtere 15.20 Vores vilde verden 15.50 21 dægn – i junglen 16.00 Anton, min hemmelige ven – i Zoo 16.30 TV Avisen med Sport og Veitret 17.00 Når gorillaen pakker kufferten 17.30 Slægt og slot 18.00 Når storken svigter – to år efter 18.30 Familiejagten 19.00 TV Avisen 19.25 Kontant 19.50 SportNyt 20.00 Napoleon og Josephine: En kærlighedshistorie 21.30 OBS 21.35 De skrev historie 22.15 Pandoras ur

JETIX

11.45 So Little Time 12.10 Lizzie McGuire 12.35 Black Hole High 13.00 Goosebumps 13.25 Spider-Man 13.50 Super Robot Monkey Team Hyperforce Go! 14.15 Martin Mystery 14.40 Totally Spies 15.05 W.I.T.C.H. 15.30 Sonic X

CLUB

11.45 Arresting Design 12.10 Perfect Match 13.00 Design Challenge 13.30 Fashion File 14.00 Fashion House 14.30 Other People's Houses 15.30 E-Love 16.00 Yoga Zone 16.25 The Method 16.50 Crimes of Fashion 17.15 Perfect Match 18.05 E-Love 18.30 Hollywood One on One 19.00 G-Girls 19.25 The Villa 20.15 Girls Behaving Badly 20.45 Talk Sex 21.35 More Sex Tips for Girls 22.00 Perfect Match 23.00 Power Food 23.30 Other People's Houses 0.25 Perfect Match 1.15 Arresting Design 1.45 Entertaining With James 2.15 Power Food

14.10 Miami-Detroit 16.10 Landsbankadeildin 2006 18.00 Íþróttasjallið 18.12 Sportið

18.30 Gillette HM 2006 sport-pakinn (Gillette World Cup 2006) Öll liðin og leikmennirnir á HM 2006 í Þýskalandi teknir ítarlega fyrir. Frammi-staða einstakra leikmanna í undakeppninni rífuð upp, viðtöl við lykilleikmenn og þjálfarana, leikvangarnir skoðaðir og sérfræðingar spá í spilin.

18.55 HM 2006 (England – Ungverjaland)

▶ 21.00 Steven Gerrard (Steven Gerrard – A Year In the Life)

23.00 Sporðaköst II 23.30 HM 2006 (England – Ungverjaland) 1.10 Ensku mörkin

6.00 World Traveler 8.00 Two Family House 10.00 The Five Senses 12.00 Under the Tuscan Sun 14.00 World Traveler 16.00 Two Family House 18.00 The Five Senses


▶ 20.00 Under the Tuscan Sun (Undir Toscanasólu) Rómantísk og hugljúf gamanmynd með Diane Lane úr Unfaithful í hlutverki óhamingjusamrar og lánlausrar konu í ástarmálum sem ákveður að skella sér í ferðalag til Ítalíu eftir að hafa gengið í gegnum erfiðan skilnað.

22.00 Smiling Fish & Goat on Fire (Brosandi fiskur og geit í stuði) Rómantísk gamanmynd. Bræðurnir Tony og Chris deila húsi í Los Angeles. 1999. Bönnuð börnum.

0.00 Hunter: Back in Force (Bönnuð börnum) 2.00 Open Range (Bönnuð börnum) 4.15 Smiling Fish & Goat on Fire (Bönnuð börnum)


OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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



AUGLÝSINGASÍMI

550 5000

FRÉTTABLAÐIÐ

	TÍSKA	SPENNA	TÍSKA	GAMAN	FRÉTTIR
	 20.25 PROJECT RUNWAY	 21.35 MEDIUM	 21.00 AMERICA'S NEXT TOP MODEL	 21.00 STACKED	 17.00 5FRÉTTIR
	 SJÓNVARPIÐ		 SKJÁREINN	 SIRKUS TV	 NFS
MORGUNN		6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 9.35 Oprah Winfrey 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Strong Medicine	7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)		7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi 11.40 Brot úr dagskrá
DAGUR	17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Disneystundin 18.01 Stjáni (48:52) 18.23 Sí-gíldar teiknimyndir (34:42)	12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 13.05 Home Improvement 13.30 Whose Line Is it Anyway? 13.55 Amazing Race 14.45 The Apprentice – Martha Stewart 15.30 Tónlist 16.00 Bamatími Stöðvar 2 17.15 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons	16.05 Innlit / útlit – lokabáttur (e) 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö		12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal. 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin eftir hádegi ► 17.00 5Fréttir 18.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íróttir
KVÖLD	18.30 Sögur úr Andabæ (57:65) (Ducktails) 18.54 Víkingalottó 19.00 Fréttir, íróttir og veður 19.35 Kastljós ► 20.25 Tiskuprautir (2:11) (Project Runway II) Ný þáttaröð um unga fatahönnuði sem keppa sín á milli og er einn sleginn út í hverjum þætti. Kynnir í þáttunum er fyrisæt-an Heidi Klum. 21.15 Svona er lífið (12:13) (Life As We Know It) Bandarísk þáttaröð um þrjá vini á unglingsaldri sem eiga erfitt með að hugsa um annað en stelpur. 22.00 Tiufréttir 22.20 Íróttakvöld 22.35 Mótorsport Þáttur um ís-lenskar akstursíróttir.	18.30 Fréttir, íróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 Strákarnir 20.05 Veggfóður (18:20) 20.50 Oprah (64:145) (Does My Butt Look Big?) ► 21.35 Medium (11:22) (Miðillinn) Dáleiddandi bandarískur spennubáttur með yfirmáttúrulegu ívafi. Alison verður heltekin af geðsjúkuum raðmorðingja og getur ekki losnað við hann úr hugsunum sínum. 2005. 22.20 Strong Medicine (10:22) (Samkvæmt læknisráði 5) Andy reynir allt hvað hún getur til að hjálpa samstarfsfélaganum sínum sem á við þunglyndi að etja og er í sjálfsmorðshugleiðingum.	19.00 Frasier 19.30 The Drew Carey Show (e) 20.00 Beautiful People Ný, bandarísk þáttaröð sem hittir beint í hjartastað ► 21.00 America's Next Top Model V Sigurvegurum þáttanna hefur jafnan vegnað vel í fyrisætuheiminum, og hefur stór hluti íslensku þjóðarinnar setið límdur við skjáinn þegar nær dregur úrslitum. Nú er komið að fimmtu þáttaröðinni og er óhætt að búast við jafn mikilli spennu og áður, ef ekki meiri. 22.00 The L Word Þessum þáttum hefur verið líkt við þætti á borð við Sex and the City og Desperate Housewives. 22.50 Jay Leno	18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Stacked (4:6) (e) (Stacked) 20.00 Friends (13:23) (Vínir) 20.30 Sirkus RVK ► 21.00 Stacked (5:6) (Stacked) Skyler Dayton er staðráðin í því að breyta lífsstíl sínum og fær óvænt atvinnutilboð þegar hún álpast inn í litla bóka-búð. 21.30 Clubhouse (5:11) (Clubhouse) Heitasta ósk Petes Youngs rættist þegar hann fær draumavinnuna sína. 22.15 Quills (Fjaðurstafir) Þessi dramatíska saga fjallar um De Sade markgreifa sem er innilokaður á geðveikrahæli í kringum 1790. Str. b. börnum.	19.40 Hrafnaþing Ingvi Hrafn Jónsson fer yfir fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt. 20.10 Skafthlið Maður vikunnar. Viðtal í umsjá fréttastofu NFS. 20.45 Dæmalaus veröld – með Óla Tynes Fréttamaðurinn Óli Tynes er manna naskastur á að þefa upp kynlegustu heimfréttim-ar. 21.00 Fréttir 21.10 This World 2006 (Operation Bayonet) 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Hrafnaþing Ingvi Hrafn Jónsson fer yfir fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt.
NÓTT	23.05 Vesturálman (5:22) 23.50 Kastljós 0.40 Dagskrárlök	23.05 Stelpurnar 23.30 Grey's Anatomy 0.10 Cold Case (B. börnum) 0.55 Ganga stjómur aftur? 1.40 Barb Wire (e) (Str. b. börnum) 3.15 It Runs in the Family 5.00 The Simpsons 5.20 Fréttir og Ísland í dag 6.25 Tónlistamyndbönd frá Popp Tívi	23.35 Close to Home (e) 0.25 Frasier – 1. þáttaröð (e) 0.50 Östóðvandi tónlist	0.15 Friends (13:23) (e) 0.40 Sirkus RVK (e) 1.10 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi	23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íróttir/Veður 0.15 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.15 Fréttavaktin eftir hádegi 6.15 Hrafnaþing



exit.is

Starfsþjálfun í Evrópu
Austuniki, Spánn, Frakkland, Ítalía, Malta, Þýskaland, Bretland og Írland. Ef þú ert á aldrinum 18 – 30 ára er starfsþjálfun góð leið til þess að læra tungumál, öðlast starfsreynslu og kynnað öðri menningu. Hægt er að sækja um Leonardo da Vinci styrk sem rennur til greiðslu á hluta kostnaðar.

BORGARTÚNI 29 | 105 REYKJAVÍK | ÍCÉLAND | WWW.EXIT.IS | TEL: +354 562 2382 | FAX: +354 562 8662



VERULEIKI

▶ **22.00**

SÆNSKU
NÖRDARNIR



GAMAN

▶ **20.00**

AMERICAN
WEDDING



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

9.00 Tennis: Grand Slam Tournament French Open 18.15 Sailing: Inside Ailinghi 18.20 All Sports: Wednesday Selection 18.30 Equestrianism: Super League Rome 19.30 Golf: U.S. P.g.a. Tour Fedex St. Jude Classic 20.30 Golf: the European Tour the Bmw Championship 21.00 Tennis: Grand Slam Tournament French Open 22.30 Football: World Cup Germany

BBC PRIME

12.00 Animal Park 13.00 Balamoy 13.20 Teletubbies 13.45 Smarteenies 14.00 Fimbles 14.20 Captain Abercromby 14.35 Rule the School 15.00 Garden Rivals 15.30 Flog It! 16.15 Escape to the Country 17.00 Doctors 17.30 EastEnders 18.00 A Year at Kew 18.30 Worrall Thompson 19.00 Wild Australasia 19.50 Massive Nature 20.30 The Kumars at Number 42 21.00 Hollywood Inc 21.50 Murder 23.00 Hidden Treasure 23.30 Trouble with Love 0.00 Building Africa 1.00 Governing Europe 1.30 Governing Europe 2.00 Property People

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Seconds From Disaster 13.00 Hornets From Hell 14.00 Megastructures 15.00 Seconds From Disaster 16.00 The Great Quake 17.00 Quake Threat UK 18.00 Crocs - Here Be Dragons 19.00 Megastructures 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Submarine Disasters 22.00 Telepathy Investigated 23.00 Seconds From Disaster 0.00 Submarine Disasters

ANIMAL PLANET

12.00 Great Ocean Adventures 13.00 Maneaters 13.30 Predator's Prey 14.00 Miami Animal Police 15.00 Pet Rescue 15.30 Wildlife SOS 16.00 Amazing Animal Videos 16.30 The Planet's Funniest Animals 17.00 Meerkat Manor 17.30 Monkey Business 18.00 Crocodile Hunter 19.00 Life of Mammals 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 21.30 Monkey Business 22.00 Emergency Vets 22.30 Hi-Tech Vets 23.00 Pet Rescue 23.30 Wildlife SOS 0.00 Life of Mammals 1.00 Crocodile Hunter 2.00 Meerkat Manor

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Super Racers 13.00 Super Structures 14.00 Massive Engines 14.30 Massive Machines 15.00 Junkyard Mega-Wars 16.00 A 4x4 is Born 16.30 A 4x4 is Born 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 I Shouldn't Be Alive 20.00 Legend Detectives 21.00 Europe's Richest People 22.00 Mythbusters 23.00 Forensic Detectives 0.00 FBI Files 1.00 Heroes 1.55 Darling Capers

TRAVEL CHANNEL

12.00 Tall Ship Chronicles 13.00 The Thirsty Traveler 13.30 The Thirsty Traveler 14.00 Globe Trekker 15.00 Treks in a Wild World 15.30 A Fork in Africa 16.00 The Global Nomad - Middle East 16.30 The Travel Bug 17.00 Distant Shores 17.30 World Class 18.00 Tall Ship Chronicles

19.00 Earthwalkers 19.30 Earthwalkers 20.00 Down the Line 21.00 Globe Trekker 22.00 Urbanation 22.30 Earthwalkers 23.00 Tall Ship Chronicles

MTV

11.30 Just See MTV 13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 Dismissed 15.30 Just See MTV 16.30 This is the New Shit 17.00 Hit List UK 18.00 MTV Making the Movie 18.30 Making the Video 19.00 Laguna Beach 19.30 The Trip 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Jackass 21.30 Aeon Flux 22.00 The Lick 23.00 Just See MTV

VH1

11.30 VH1 Hits 15.00 So '80s 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 16.30 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Smells Like the '90s 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 VH1 All Access 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!

12.00 E! News 12.30 Style Star 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 Supermodels in Entertainment 17.30 10 Ways 18.00 E! News 18.30 The Soup 19.00 The E! True Hollywood Story 20.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 21.00 The E! True Hollywood Story 22.00 E! News Special 22.30 Hot Love Gone Bad 23.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 0.00 The E! True Hollywood Story 1.00 The E! True Hollywood Story 2.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment

CARTOON NETWORK

12.00 Pet Alien 12.30 Atomic Betty 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 Hi Hi Puffy Ami Yumi 14.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 14.30 The Life & Times of Juniper Lee 15.00 Dexter's Laboratory 15.30 Codename: Kids Next Door 16.00 Tom and Jerry 16.30 World of Toshi 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 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

10.30 Support Your Local Gunfighter 12.00 Charlie Chan and the Curse of the Dragon Queen 13.35 The Wrong Girl 15.05 Hang 'Em High 17.00 A Dangerous Woman 18.40 Through Naked Eyes 20.15 The Zany Adventures of Robin Hood 21.50 Mac & Me 23.30 Eve of Destruction 1.10 Dead Sleep 2.40 Winnie

TCM

19.00 The Appointment 20.55 ...tick...tick...tick... 22.30 Old Acquaintance 0.20 The Hour of 13 1.45 Murder at the Gallop

HALLMARK

11.00 The Royal Scandal 12.30 The Sandy Bottom Orchestra 14.15 Sarah, Plain and Tall: Winter's End 16.00 Early Edition II 17.00 Early Edition II 18.00 Midsomer Murders 19.45 Fingersmith 21.30 Power and Beauty 23.00 Fingersmith 0.45 Power and Beauty 2.15 Midsomer Murders

BBC FOOD

12.00 Cooked 12.30 Food Source 13.00 Paradise Kitchen 13.30 Nigel Slater's Real Food 14.00 Rosemary Castle Cook 14.30 Neil Perry Fresh and Fast 15.00 Beauty and the Feast 15.30 Great British Menu 16.00 Great Food Bites 16.30 Chef at Home 17.00 The Naked Chef 17.30 The Tanner Brothers 18.00 Made to Order 18.30 Ching's Kitchen 19.00 Tyler's Ultimate 19.30 Heat in the Kitchen 20.00 Can't Cook Won't Cook 20.30 Chalet Slaves 21.00 Cupid's Dinner 21.30 Great British Menu

DR 1

11.35 OBS 11.40 Smagsdommerne 12.20 SPOT 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Landsbyhospitalet 14.00 Familiejagten 14.30 Når storken svigter - to år efter 15.00 Braceface 15.20 Shin Chan 15.30 Rideklubben 16.00 SKRÅL 16.20 Katjakaj og BenteBent 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Når gorillaen flytter på landet 17.30 Rabatten 18.00 Scen Ryge - Direkte 18.30 Er vi lykkelige, far 19.00 TV Avisen 19.25 Profilen 19.50 SportNyt 20.00 Napoleon og Josephine: En kærlighedshistorie 21.30 Onsdags Lotto 21.35 Pest over Europa 22.15 Pandoras ur

JETIX

11.45 So Little Time 12.10 Lizzie McGuire 12.35 Black Hole High 13.00 Goosebumps 13.25 Spider-Man 13.50 Super Robot Monkey Team Hyperforce Go! 14.15 Martin Mystery 14.40 Totally Spies 15.05 W.I.T.C.H. 15.30 Sonic X

CLUB

11.45 Arresting Design 12.10 Perfect Match 13.00 Design Challenge 13.30 Fashion File 14.00 Fashion House 14.30 Other People's Houses 15.30 E-Love 16.00 Yoga Zone 16.25 The Method 16.50 Crimes of Fashion 17.15 Perfect Match 18.05 E-Love 18.30 Hollywood One on One 19.00 G-Girls 19.25 The Villa 20.15 Girls Behaving Badly 20.45 Talk Sex 21.35 More Sex Tips for Girls 22.00 Perfect Match 23.00 Power Food 23.30 Other People's Houses 0.25 Perfect Match 1.15 Arresting Design 1.45 Entertaining With James 2.15 Power Food

18.00 Þróttaspjallið 18.12 Sportið

18.30 HM 2006 (England - Ungverjaland)

20.30 Meistaradeild Evrópu fréttabáttur Allt það helsta úr Meistaradeildinni. Fréttir af leikmönnum, liðum auk þess sem farið er í gegnum mörkin, helstu tilþrífir í síðustu umferð og spáð í spilin fyrir næstu leiki.

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

22.50 Hápunktar í PGA mótaröðinni (PGA Tour highlights) Helstu svipmyndir frá síðasta móti á PGA mótaröðinni í golfi. Sýnt frá efstu mönnum berjast um sigurinn á lokaholunum.

6.00 American Wedding (Bönnuð börnum) 8.00 Pennsylvania Miner's Story (e) 10.00 Innocence 12.00 Loch Ness 14.00 Pennsylvania Miner's Story (e) 16.00 Innocence 18.00 Loch Ness

▶ 20.00 American Wedding (Bandarískt brúðkaup) Rómantísk gamanmynd þar sem hinar skrautlegu persónur úr Bökumyndunum vinsælu skjóta aftur upp kollinum. Gleðin er enn við völd en fram undan er viðburður sem breytir öllu. Bönnuð börnum.

22.00 The Adventures of Pluto Nash (Ævintýri Plúto Nash) Framtíðarmynd á létum nótum. Aðalhlutverk: Eddie Murphy, Randy Quaid, Rosario Dawson. 2002. Bönnuð börnum.

0.00 Hart's War (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Taking Sides (Bönnuð börnum) 4.00 The Adventures of Pluto Nash (Bönnuð börnum)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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


▶ **EKKI MISSA AF...**

Quills


Margverðlaunuð mynd og þykir leikur snillingssins Geoffrey Rush sérstaklega magnaður. Var Rush meðal annars tilnefndur til óskarsverðlaunanna fyrir leik sinn en alls fékk myndin þrjár tilnefningar. Myndin segir frá De Sade markgreifa sem skrifar hneykslandi og berorðar sögur sem aðstoðarstúlkan Madeline dreifir utan veggja geðsjúkrahælisins þar sem hann er sjúklingur. Almennungur gleypir við sögunum en þegar eitt rita hans ber fyrir augu yfirvalda ákveða þau að kveða niður saurugar hugsanir greifans. Dr. Royer-Collard er sendur á vettvang og beitir hann greifann alls kyns pyntingaraðferðum og meinar honum að skrifa. Greifinn lætur ekki segjast og notar eigið blóð sem blek. Hvorki greifinn né lækinnir vilja gefa eftir og verða afleiðingarnar vægast sagt aðrirfarlar. Í öðrum aðalhlutverkum eru meðal annars Kate Winslet og Joaquin Phoenix.

SIRKUS KL. 22.15





SPENNA
▶ **21.15**
WITHOUT A TRACE



SPENNA
▶ **20.40**
BONES



GAMAN
▶ **20.00**
FAMILY GUY



SPENNA
▶ **21.00**
SMALLVILLE



FERÐALÖG
▶ **20.10**
PETTA FÓLK

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

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

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi **13.05** Home Improvement **13.30** Sketch Show **13.55** Two and a Half Men **14.20** Wife Swap **15.05** Eldsnögg með Jóa Fel **15.35** Tónlist **16.00** Barney **16.25** Með afa **17.20** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** The Simpsons

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

17.05 Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

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

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal. **13.00** Sportið **14.00** Fréttavaktin eftir hádegi **17.00** 5fréttir **18.00** Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður

19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.20 Hálandahöfðinginn (2:10) (Monarch of the Glen VI) Breskur myndaflokkur um ungan gösserfingja í skosku hálöndunum og samskipti hans við sveitunga sína.

▶ **21.15 Sporlaust (14:23)** (Without a Trace) Bandarísk spennubáttaröð um sveit innan Alríkislögreglunnar sem leit að týndu fólki. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

22.00 Tíufréttir

22.25 Aðþrengdar eiginkonur (41:47) Bandarísk þáttaröð um nágrannakonur í úthverfi sem eru ekki allar þar sem þær eru séðar. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 Strákarnir
20.05 Eldsnögg með Jóa Fel (1:6) Bakarameistarinn og matgæðingurinn Jóa Fel snýr aftur.

▶ **20.40 Bones (6:22)** Nýr hörkuspennandi bandarískur sakamálabáttur. Söguhetjurnar eru Dr. Temperance 'Bones' Brennan, einmana réttarmannfræðingur, og Sealey Booth, ískaldur FBI-sérfræðingur með sjálfs-traustið í lagi.

21.25 Murder In Suburbia (2:6) (Morð í úthverfinu) Breskir sakamálabættir.

22.15 How I Met Your Mother (18:22)

22.40 American Idol (40:41)

19.00 Frasier
19.30 Game tívi – lokabáttur Game tívi er báttur sem fjallar um tölvuleiki og allt þeim tengdum, og hefur notið mikilla vinsælda allt frá upphafi.

▶ **20.00 Family Guy – lokabáttur** Kolsvartur húmor.

20.30 Everybody Hates Chris Í óþökk Juliusar lánar Chris nágranna hjólið sitt og hann stulur því.

21.00 Courting Alex Glæný gamanþáttaröð sem fengið hefur frábæra dóma.

21.30 Everybody loves Raymond

22.00 C.S.I: Miami Starfsmaður skattstjóra er drepinn er hann reynir að taka í sína vörslu snekkju sem tilheyrði skattaskuldara.

22.50 Jay Leno

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Bernie Mac (8:22) (Family Reunion)

20.00 Friends (14:23) Joey og Phoebe leggja á ráðin um að koma Ross og Rachel saman aftur með því að senda þau á blint stefnumót.

20.30 Twins (1:18) (Pilot)

▶ **21.00 Smallville (3:22)** (Hidden) Í Smallville býr unglingurinn Clark Kent. Frábærir þættir um Ofurmennið á yngri árum sínum.

21.50 Killer Instinct (1:13) (Pilot)

22.40 X-Files (Ráðgátur)

19.40 Hrafnaþing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpingulausan hátt.

▶ **20.10 Petta fólk** (Fréttaljós) Nýr og óvenjulegur spjallbáttur í umsjá Höllu Gunnarsdóttur blaðakonu og heims-hornafllakara. Í þættinum tekur hún fyrir eitt land og freistar þess að veita okkur innsýn í framaní heim. Ekki hefur hún þó sjálf í hyggju að uppræða okkur ein og óstudd – þótt margfróð sé og vel sigld-heldur er meginmarkmiðið að kalla til góða gesti.

21.00 Fréttir

21.10 60 Minutes

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Hrafnaþing

23.10 Lífsháski (43:49) **23.55** Kastljós **0.40** Dagskrárlok

23.20 American Idol (41:41) **0.50** Xingfu **2.30** Wild About Harry **4.00** Super Troopers (Stranglega bönnuð börnum) **5.35** Fréttir og Ísland í dag **6.40** Tónlistarmyndbönd frá Popp TVÍ

23.35 America's Next Top Model V (e) **0.30** Top Gear (e) **1.20** Östóðvandi tónlist

23.30 Friends (14:23) (e) **23.55** Splash TV 2006 (e)

23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður **0.15** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.15** Fréttavaktin eftir hádegi **6.15** Hrafnaþing



LITLI KJULLINN

NÝTT Á DVD

KEMUR Í VERSLANIR OG Á LEIGUR 31. MAÍ SAMMYNDIR

NBA

▶ **23.30**

BULLS-JAZZ
FRÁ 1997



SYM
besta sætið

DRAMA

▶ **22.00**

COURAGE
UNDER FIRE



BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

9.00 Tennis: Grand Slam Tournament French Open 18.30 Football: World Cup Germany 19.30 Boxing: European Title St Quentin 20.30 Rally: World Championship Acropolis 21.00 Tennis: Grand Slam Tournament French Open 22.00 Football: World Cup Germany 22.30 Adventure: Escape Special 23.00 Olympic Games: Olympic Magazine

BBC PRIME

12.00 Animal Park 13.00 Balamary 13.20 Teletubbies 13.45 Smarteenies 14.00 Fimbles 14.20 Captain Abercromby 14.35 50/50 15.00 Garden Rivals 15.30 Flog It! 16.15 Escape to the Country 17.00 Doctors 17.30 EastEnders 18.00 As Time Goes By 18.30 My Hero 19.00 Top of the Pops 19.35 Hustle 20.30 Happiness 21.00 Child Of Our Time 2004 22.00 Hustle 23.00 The Life of Mammals 0.00 Journey of Life 1.00 Art and Its Histories 2.00 Trouble At the Top

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Hogzilla 13.00 Seconds From Disaster 14.00 Megastructures 15.00 Bermuda Triangle Investigated 16.00 Atlantis Investigated 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 Predators at War 19.00 Megastructures 20.00 Telepathy Investigated 21.00 Alien Contact Investigated 22.00 Survival Investigated 23.00 Telepathy Investigated 0.00 Atlantis Investigated

ANIMAL PLANET

12.00 Crocodile Hunter 13.00 Life of Mammals 14.00 Miami Animal Police 15.00 Pet Rescue 15.30 Wildlife SOS 16.00 Amazing Animal Videos 16.30 The Planet's Funniest Animals 17.00 Meerkat Manor 17.30 Monkey Business 18.00 Planet Action 19.00 Animal Precinct 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 21.30 Monkey Business 22.00 Emergency Vets 22.30 Hi-Tech Vets 23.00 Pet Rescue 23.30 Wildlife SOS 0.00 Animal Precinct 1.00 Planet Action 2.00 Meerkat Manor

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A 4x4 is Born 12.30 A 4x4 is Born 13.00 Super Structures 14.00 Massive Engines 14.30 Massive Machines 15.00 Junkyard Mega-Wars 16.00 Wheeler Dealers 16.30 Wheeler Dealers 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 True Crime Scene 20.00 FBI Files 21.00 Psychic Witness 22.00 Mythbusters 23.00 Forensic Detectives 0.00 FBI Files 1.00 Dambusters 1.55 Daring Capers

TRAVEL CHANNEL

12.00 Globe Trekker 13.00 Stepping the World 13.30 The Tourist 14.00 Globe Trekker 15.00 A Taste of California 15.30 Carrera Mediterrana 16.00 Trial to

the Nile 16.30 The Travel Bug 17.00 Globe Guides 17.30 World Class 18.00 Globe Trekker 19.00 Bazaar 19.30 Dream Destinations 20.00 High Point - Casinos of the World 20.30 World Class 21.00 Globe Trekker Specials 22.00 Urbanation 22.30 Earthwalkers 23.00 Alby Mangels - Adventure Bound

MTV

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

VH1

11.30 VH1 Hits 15.00 So 80's 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 16.30 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Smells Like the 90s 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 All Access 19.30 Breaking Bonaduce 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!

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 The Soup 13.30 10 Ways 14.00 The E! True Hollywood Story 15.00 What Hollywood Taught Us About Sex 17.00 Relatively Famous 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 The E! True Hollywood Story 20.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 21.00 The E! True Hollywood Story 22.00 Dr. 90210 23.00 The E! True Hollywood Story 0.00 The E! True Hollywood Story 1.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 2.00 Guilty

CARTOON NETWORK

12.00 Pet Alien 12.30 Atomic Betty 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 Hi Hi Puffy Ami Yumi 14.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 14.30 The Life & Times of Juniper Lee 15.00 Dexter's Laboratory 15.30 Codename: Kids Next Door 16.00 Tom and 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

11.55 Stella 13.40 The Hillside Strangers 15.20 The Hospital 17.00 Through Naked Eyes 18.35 The Miracle Worker 20.20 Thi-

eves Like Us 22.20 The Killer Elite 0.20 Crash Course 2.00 Bobbie Jo and the Outlaw

TCM

19.00 Cool Breeze 20.40 The Angry Hills 22.25 Flight Comm- and 0.25 Men of Boys Town 2.15 Stay Away, Joe

HALLMARK

10.15 Early Edition II 11.00 The Baron and the Kid 12.45 Drive Time Murders 14.15 Durango 16.00 Early Edition II 17.00 Early Edition II 18.00 Jack the Ripper 19.45 Wild At Heart 20.45 Crown Heights 22.30 Wild At Heart 23.15 Redeemer 0.45 Crown Heights 2.15 Jack the Ripper

BBC FOOD

12.00 Made to Order 12.30 Ching's Kitchen 13.00 Tyler's Ultimate 13.30 Heat in the Kitchen 14.00 Can't Cook Won't Cook 14.30 Chalet Slaves 15.00 Cupid's Dinner 15.30 Great British Menu 16.00 Great Food Bites 16.30 James Martin Delicious 17.00 Beauty and the Feast 17.30 The Hi Lo Club 18.00 The Best 18.30 A Cook's Tour 19.00 Gondola On the Murray 19.30 The Big Stew 20.00 Rick Stein's Fruits of the Sea 20.30 Gino D'acampo: an Italian in Mexico 21.00 Sophie's Sunshine Food 21.30 Great British Menu

DR 1

11.00 Afslutningsdebat fra Christiansborg 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Landsbyhospitalet 14.00 Slægt og slot 14.30 Rabatten 15.00 Den amerikanske drage 15.20 Loppen der gik hjemmefra 15.30 Vinderne 15.45 Vinderne 16.00 Fandango - med Jeppe 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Når gorillaen bygger rede 17.30 14 vaelser og 80 barnedåber 18.00 Da Dronningen og Kongen 18.30 Skibsreder på høje hæle 19.00 TV Avisen 19.25 Penge 19.50 Sport-Nyt 20.00 Kriminalkommissær Foyle 21.00 Kong Konstantins historie 22.30 Clement Direkte

CLUB

11.45 Arresting Design 12.10 Perfect Match 13.00 Design Challenge 13.30 Staying in Style 14.00 Fashion House 14.30 Other People's Houses 15.30 E-Love 16.00 Yoga Zone 16.25 The Method 16.50 Crimes of Fashion 17.15 Perfect Match 18.05 E-Love 18.30 Hollywood One on One 19.00 G-Girls 19.25 The Villa 20.15 Girls Behaving Badly 20.45 Hairy Women 21.35 More Sex Tips for Girls 22.00 Perfect Match 23.00 Power Food 23.30 Other People's Houses 0.25 Perfect Match 1.15 Arresting Design 1.45 Entertaining With James

18.00 Íþróttasjallið 18.12 Sportið

18.30 Skólahreysti 2006 (Undanþekking 3)

19.30 US PGA í nærmynd (Inside the PGA)

20.00 Aftraunir Arnolds (Arnold Schwarzenegger Classic) Árlega flykkjast bestu keppismennirnir til Ohio í Bandaríkjunum og takabátt í móti sem kennt er við Arnold Schwarzenegger, ríkisstjóra í Kaliforníu, sem var mikill íþróttagarður á árum áður. Keppt er í nær öllum greinum bardagaíþróttar auk fitness, fimleika, lyftinga og vaxtarræktar svo fátt eitt sé nefnt.

20.30 Leiðin á HM 2006 (Destination Germany) (Serbia + Iran)

21.00 Sænsku nördarnir (FC Z)H

▶ 23.30 NBA - Bestu leikirnir (Chicago Bulls - Utah Jazz 1997) 1.00 NBA úrslitakeppnin (Dallas - Phoenix)

6.00 Rugrats Go Wild! 8.00 Men With Brooms 10.00 Drumline 12.00 MEDICINE MAN (e) 14.00 Rugrats Go Wild! 16.00 Men With Brooms 18.00 Drumline

20.00 MEDICINE MAN (e) (TÖFRALÆKNIRINN)

▶ 22.00 Courage under Fire (Hetjudáð) Mögnuð bíómynd um ofurstann Nathaniel Serling sem er þjakaður af hugsunum um Persaflóastríðið. Þar gaf hann skipun um árás á skriðdreka sem hann taldi að væri frá Irókum en reyndist vera bandarískur og nokkrir menn létu lífið. Serling hefur verið sendur heim í önnur verkefni sem felast í því að rannsaka hvort veita eigi Karen Walden heiðursorðu. Aðalhlutverk: Denzel Washington og Meg Ryan. 1996. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Swimfan (Bönnuð börnum) 2.00 The Salton Sea (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Courage under Fire (e) (Stranglega bönnuð börnum)

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

MARKAÐURINN

Mest lesna viðskiptablaðið

FYLGIR FRÉTTABLAÐINU ALLA MIDVIKUDAGA



AUGLÝSINGASÍMI
550 5000

Semkvæmt fjölmákkomun. Gallup október 2005.

» Sudoku vikunnar

#27

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

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

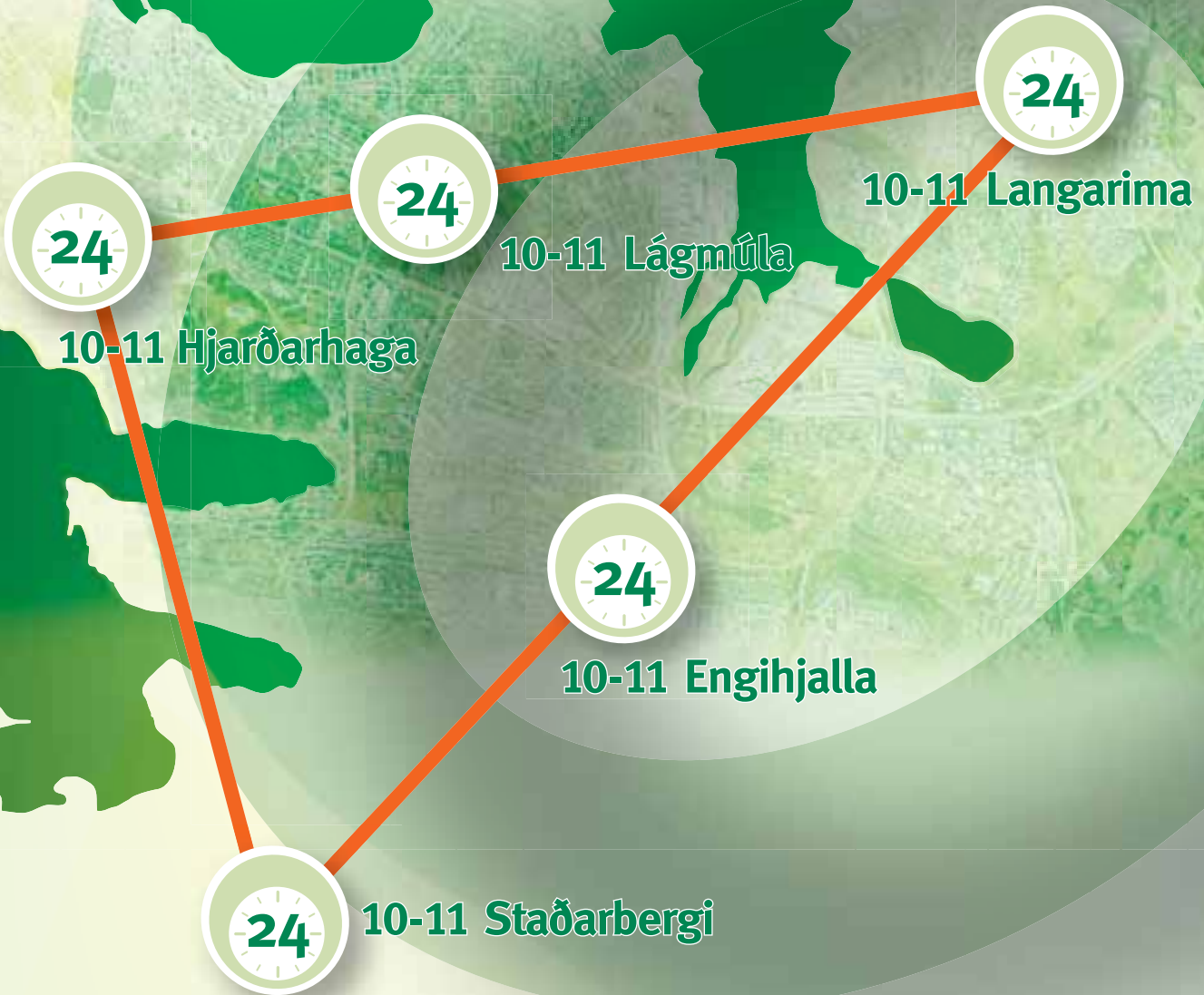
Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#26)

Allan ...sólarpríhyrninginn!



Alltaf opið

Nú er sólarhringsverslun 10-11 alltaf opin nálægt þér.

www.10-11.is





LAMISIL®

TERBINAFINE

...einu sinni á dag í eina viku drepur fótssveppinn



Klæjar þig í tærnar?

Gætu það verið fótssveppir?

Fæst án
lyfseðils

**Einu sinni á dag
í eina viku
drepur fótssveppinn!**



ARMARSON.TK - LAM-003-010405

Lamisil er borið á einu sinni á dag í eina viku. Hreinsað og þurrkið sýkt svæði vel áður en Lamisil er borið á. Bera skal Lamisil á í þunnu lagi á sýkta húð þannig að það þekji allt sýkta svæðið. Lamisil er mitt og veldur mjög sjaldan húðertingu. Lamisil inniheldur terbinafín sem er sveppadrepanði (fungísíð) efni og vinnur á sveppasykingum í húð af völdum húðsveppa, gersveppa og litbrigðamyglu ("lífrarbrúnir blöttir"). Lamisil á ekki að nota gegn sveppasykingum í hársverði, skeggi eða nöglum nema samkvæmt læknisráði. Það má ekki nota ef þekkt er ófnæmi fyrir terbinafíni eða öðrum innihaldsefnum í Lamisil. Geymist þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lesið vandlega leiðbeiningarseðil sem fylgir hverri þakningu.



Vectavir á frunsuna

Handhæg vörn, þægileg í veskið.



Fæst án
lyfseðils!

Viltu losna við frunsuna?

Vectavir verkar frá byrjun einkenna.
Vectavir verkar einnig á blöðrum.
Vectavir á 2 klst. fresti í 4 daga.
Vectavir krem 2 g án lyfseðils.

Vectavir ... í veskið!

Vectavir krem er áhrifaríkt lyf til meðferðar á frunsu af völdum Herpes Simplex. Vectavir virkar á öllum stigum frunsunnar frá sting eða æðasláttar til blöðru. Í Vectavir er virka efnið penciclóvír sem stöðvar framgang veirunnar. Vectavir er ætlað fullorðnum og börnum eldri en 12 ára. Berið Vectavir á frunsusvæðið á 2 klst fresti í 4 daga. Berið á rétt fyrir svefn og um leið og vaknað er. Dæmigert er að frunsa komi fram við ofreynslu, kvef eða influensu eða í mikilli sól (t.d. á skiðum). Ekki á að nota lyfið ef að áður hefur komið fram ofnæmi fyrir penciclóvír, famciclóvír eða öðrum innihaldsefnum. Með Vectavir grær frunsan hraðar, verkir minnka og smittími stytst. Vectavir kremið 2 g fæst án lyfseðils. Lesið vel leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.



IQ-CARE
HEILSUDÝNUR

iq-care.com
Einstök hönnun

Stillanleg rúm

BIFLEX

Verð frá kr. **179.900.** (2x80x200)

IQ-CARE
HEILSUKODDAR

Chiropractic

Sú besta
samkvæmt stærstu
samtökum kírópraktora í heimi

Svefn sófar

NÝTT

BOONE VEGGRÚM

SUMARFJÖR HJÁ SVEFN & HEILSU

BEAUTY SLEEP
Queen (153x203 cm)
kr. **49.900**
áður kr. 64.900
meðan birgðir endast!

ROYALTY Timeless
Queen (153x203 cm)
kr. **89.900**
áður kr. 109.900
takmarkað magn!

NÚ ER RÉTTI TÍMINN

Lúxusdýnur fyrir hótél og sumarhús, takmarkað magn á gamla genginu.

Tilboð á völdum vörum.



Svefn & heilsa
★★★★★

Verið velkomin

www.svefn.is

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