

| fólk | myndir | tónlist | matur | heilsa | ferðalög | stjörnuspa | tíska |

birta

spyr réttu spurninganna



TÍSKA

» Chloe Sevigny

ÍTALSKT KAFFI

» Fullkomnar máltíðina

EVA BJARNADÓTTIR

» Saumar þjóðbúning á systur sína

JÓNAS ÖRN

» *Jarðbundinn meistari*

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
2. júní - 8. júní

L'

O

R



Milla notar
True Match
lit N5 Sand



É

A

L

PARIS

Fyrsti farðinn frá Loréal sem aðlagar sig fullkomlega að lit og áferð húðar.

NÝTT true match

Sérstök blanda sem veitir fullkomna förðun



HVAÐ ER NÝTT

Farði sem aðlagast áferð og lit húðarinnar fullkomlega. Léttur og þægilegur í notkun, mjög auðvelt að stýra áferð hans. Ferskur og eðlilegur, en þekur vel svo húðin virðist lýtalaus.

HVAÐ ER SATT

Einstakir 10 litatónar. Aðlaga sig fullkomlega að þínum eigin húðlit.

HVAÐ ER INN

Húðin verður strax áferðarfallegri. Örfín áferð farðans gerir húðina lýtalaus. Ríkt af B5 og E vítamínunum.

HVAÐ ER ÚT


Kekkir og farði með þéttri áferð. Uppgötvaðu fallega áferð og fullkominn lit, loksins farði sem þú munt elska að nota.

Eins nálægt þínni eigin húð og nokkur farði getur verið.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

L'ORÉAL
PARIS



 hverjum hefði dottið í hug
að það væri gott fyrir húðina
að verða sólbrúnn?

Ný Dove Summer Glow Body Lotion er blanda af nærandi
rakahremi og örlitlu af brúnkumyndandi efnum. Húðin verður
silkimjúk og hæfilega rök og smám saman fallega ljósbrún.

Gott fyrir húðina - frábært fyrir útlitið.



Nýtt!

Húðkrem með brúnkuefnum

 | Dove



16



32



24



20

Petta helst

- 7 Litlu andarungarnir
- 8 Heitt og kalt
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla Benna Hemm Hemm
- 12 Reykjavík trópík
- 14 Reykjavík með augum
Andrésar Kolbeinssonar

Viðtöl

- 16 Jónas Örn Helgason:
Jarðbundinn meistari
- 20 Eva Bjarnadóttir:
Saumar 19. aldar þjóðbúning

Hann/hún

- 24 Crema di caffè
- 28 Chloe Sevigny skapar tískuna
- 32 Hvert skref skiptir máli
- 34 Skemmtilegir leikir í ferðalagið
- 36 Brynhildur elur upp
- 36 Matur á meðgöngu
- 38 Haldið á eldri börnum
- 40 Jóhanna segir kynjasögur
- 40 Stjörnuþá
- 42 Jóga fyrir alla
- 44 Magnesíum fyrir betri líðan
- 44 Pilates fyrir hlaupara
- 46 Vatnsleikfimi

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku



Sjóvá hefur
verið aðalstyrktaraðili
Kvennahlaupsins í 14 ár

SJÓVÁ

Taktu þátt í Sjóvá Kvennahlaupi ÍSÍ 10. júní. Nánari upplýsingar á sjova.is



Texti: TRYGGVI GUNNARSSON Mynd: GVA

Litlu andarungarnir

Reyndar eru þetta ekki andarungar heldur gæsarungar. Það gildir einu, varp er byrjað af fullum krafti um allt land, þó svo að vetur konungur hafi heimsótt okkur heldur óvænt og óvelkomið í lok síðasta mánaðar. Sunnanmönnum finnst heldur mikil ókurteisi af hans hálfu að dvelja alls staðar annars staðar en hjá þeim í vetur, og svo þegar hann kemur aftur þá rétt kastar á hann á þá kveðju.

Norðanmönnum finnst örugglega nóg komið því ekki fer kuldinn vel í fuglana sem berjast við að finna sér æti og halda hita á eggjum sem þegar eru komin í hreiður. Nú standa vonir til þess að veturinn sé farinn og komi ekki aftur fyrr en að 5 mánuðum liðnum. Þær vonir eru sameiginlegar norðan-, sunnan-, vestan-, og austanmönnum. Framundan er hvítasunnuhelgi, útilegur, grill,

bjartar sumarnætur, grænt gras, gleði og gláumur. Skuggatjöld skammdegisins falla fyrir eilífu skini sólar sem virðist hafa ruglast í ríminu og hringsólar yfir þjóð sem ekki veit hvort hún á að vaka eða sofa. Þessa helgi er valið hinsvegar auðvelt. Það verður vakað og veturinn endanlega kvaddur og langþráð sumarið boðið velkomið í góðra vina hópi.

| heitt & kalt |

Heitt

Volgt

Hvorki heitt né kalt

Við stofuhita

Ískalt

ÍS Jömmi! Fá einn kaldan rjómaís í brauði með súkkulaði, jarðarberjum og kurli takk.

ÍSLAND Við búum á einu fallegasta landi veraldar og það er glatað að þvælast á sóðalegar strendur í fjarlægum löndum þegar fjallaföðmurinn er við túnfötinn.

SNÚÐUR, HNÚTUR, TAGL Kannski ekki nýtt af nálinni en sjóðheit greiðsla fyrir sumarið. Góð greiðsla svo sólin skíni á hálsakotið.

SKULDIR Glaaaaatað. Eyðsluklær allra sýslna sam-einumst, söfnum peningum og njótum lífsins.

ÚTLITSDÝRKUN Kakan er alltaf jafn góð sama í hvaða formi hún er borin fram.

hvítasunna » Allir af stað í ferðalag

Húrra! Fysta útileguhelgi sumarsins runnin upp. Mál að viðra kúltjald-ið, prímusinn og svefnpokann sem kúrt hafa í geymslunni í vetur og halda út í íslenska snemmsumarið. Orðið hvítasunna hefur yfir sér sérstakan léttleika enda þýðir sunna sól svo bara heiti helgarinnar gefur viss fyrirheit. Auðvitað getur verið að sólin skíni bak við ský allan tímann en þá fá líka lopapeysurnar og vindjakkarnir að sanna gildi sitt. Allt í góðu með það. Aðalatriðið er að njóta þess að vera í fríi, halda út í hina nóttlausu voraldar veröld og finna friðinn eða fjörið eftir því sem hugurinn gírnist.



sumarbækur » Krimmar og vasabrotsbækur

Júní er hafinn og sumarfríin að bresta á. Sumarfrí með tilheyrandi ferðalögum og afslöppun. Bókalestur tilheyrir þessari afslöppun og ekki úr vegi að kippa einni, tveimur eða fleiri bókum með sér í fríið. Sumarfríið má auðvitað nota til þess að lesa heimsbókmenntirnar sem urðu útundan í síðasta fríi eða fríinu þar á undan. Don Kíkóti er til dæmis kominn út í kilju og væri nú gott að geta strikað það verk út af listanum yfir bækur sem bráðnauðsynlegt er að lesa. Fjölmargar íslenskar skáldsögur koma út um hver jól og alltaf einhver sem óverðskuldað drukknar í flóðinu og gaman og gagnlegt væri að kynna sér. Jólafríið er líka svo ansi stutt að jólabækurnar vilja enda ólesnar uppi í skáp. Sumarfríið er þó fyrst og fremst tími reyfara að margra mati. Bókasöfnin tæmast af glæpasögum sem einnig rjúka upp metsölulista. Fríið er einfaldlega ekki fullkomið nema einn eða tveir reyfarar séu með í farteskúni. Af nógu er að taka, fjölmargir íslenskir reyfarar hafa komið út undanfarin ár og svo má alltaf grípa í þýddar spennusögur, eða lesa bækurnar á frummálinu. Þakka svo fyrir íslenska sumarið sem býður ekki upp á myrkfælni og bjargar manni frá að deyja úr hræðslu yfir ógnvekjandi spennusögu um miðja nótt.



nemendur » Koma svo, vinna smá!

Nú þegar skólinn er búinn hjá flestum nemendum landsins fara þeir að flykkjast út á vinnumarkaðinn. Þó að flest okkar sem erum á hinum almenna vinnumarkaði tökum það rólega á sumrin þá má segja að sjaldan séu fleiri út á vinnumarkaðnum en einmitt þegar veðurbliðan er sem mest hér á landi. Ótal mörg störf skapast á þessum tíma, til dæmis ýmis verkamannastörf, garðvinnustörf og síðan auðvitað störf tengd ferðamannaþjónustu. Síðan má ekki heldur gleyma því að fylla þarf þau störf sem verða til vegna þess að „hinar vinnandi stéttir“ þurfa að taka sér sumarfrí. En á meðan aðrir slappa af í sumarfríi þá strita grunn-, mennta- og háskólanemar landsins, þeir þurfa jú á einhverjum aukum að halda til þess að lifa af veturinn.



coast

mikið úrval af útskriftarfátnaði



brennslan mín ...
Benedikt H. Hermannsson

Þjóðlög, vangelög og rokk og ról

Benedikt H. Hermannsson, hljómsveitarstjóri Benna Hemm Hemm, er einn af þeim sem spila á Reykjavík Trópík hátíðinni um helgina. „Þetta er spennandi tónleikahátíð og verður líka eitt af örfáum skiptum sem við munum spila í sumar,“ segir Benedikt en hljómsveit hans mun væntanlega senda frá sér nýja skífu í haust. Varðandi brennsluna segist Benedikt hafa valið tímabundið „best of“. „Það eina sem ég hafði áhyggjur af þegar ég sendi brennsluna frá mér var að hún væri kannski einum of einhæf en þetta er það sem ég hef mest verið að hlusta á undanfarið. Brennslan gæti því lítið allt óðruvísi út eftir mánuð,“ segir Benedikt að lokum en flestir ættu þó að sjá að hér er afar fjölbreytt brennsla á ferð.

- LAG 1** **The King of North með Maher shalal hash baz.** Ég var nýlega kynntur fyrir þessari frábæru japönsku furðupopphljómsveit. Það er eitthvað ótrúlega hress og skemmtilegt við þessa hljómsveit, en jafnframt mjög furðulegt og framandi.
- LAG 2** **Vem kan segla með Lee Hazelwood.** Lee Hazelwood er sá langvalasti, og djúpröðduð rauntímabýðing hans á Vem kan segla frá sænsku yfir á ensku ein af þeim ógleymanlegu upptökum sem koma honum á toppinn.
- LAG 3** **Einbreið brú með Paul Lydon.** Virtlaust hús er ein af uppáhaldsplötunum mínum og Einbreið brú er uppáhaldslagi mitt á henni. Frábær texti og frábært lag.
- LAG 4** **Subterranean Homesick Blues með Bob Dylan.** Ég nefni bara eitt af fjölmörgum uppáhaldslögum mínum eftir Bob Dylan. Myndbandið við lagið er líka með þeim svari sem til eru.
- LAG 5** **Not Clean með Ghostigital.** Ég dýrka brjálæðisofforsíð í hljómsveitinni. Á plötunni eru mörg frábær lög og gestimur sem koma fram allir miklir snillingar. Ber þá helst að nefna Mark E. Smith og svo er Hrafn saxófónleikari magnaður.
- LAG 6** **Bridges and Baloons með Joanna Newsom.** Joanna er frábær lagasmiður, og eftir tónleikana í Fríkirkjunni um daginn finnst mér hún eiginlega bara ennþá skemmtilegri en áður og það var mjög skemmtilegt að heyra nýju lögin hennar.
- LAG 7** **Your Song með Elton John.** Ég fæ aldrei leið á þessu lagi. Þetta er vangelagið á mínu heimili.
- LAG 8** **Where Have All the Good Times Gone með The Kinks.** Platan The Kink Kontroversy endar yfirleitt á fóninum þegar ég fæ að vera plötusnúður annað hvort heima hjá mér eða annars staðar. Þeir eru ótrúlega svari.
- LAG 9** **Black Haven með Jana Hunter & Devendra Banhart.** Ég er ótrúlega mikið eftir á, var núna fyrst að kaupa mér plötu með Devendra Banhart. Þessi plata hefur verið á fóninum alveg víðstöðulaust í nokkrar vikur.
- LAG 10** **Be My Baby með The Ronettes.** Þetta lag er besta popplag sem ég hef heyrt. The Ronettes eru geðveikar og upptökustjóm Phils Spector's algjör snilld.

» birta mælir með ...

... **SJÁVARIKJALLARANUM** Sennilega eini veitingastaðurinn á höfuðborgarsvæðinu sem býður upp á kengúru í súkkulaði og hörpu-diska fyllta með flugfiskahrognum. Ekki spillir fyrir að þessir framandi og sérstöku réttir eru svakalega bragðgóðir og bornir fram í fallegum ílátum, vöfðum laufum. Þetta er staður fyrir heimsborgara jafnit sem sveitalúða því þjónamir taka jafnvel á móti öllum og tilbúnir að útskýra allt í þaula.



... **BEE SEASON** Saga af ungri stúlku sem uppgötvar hjá sér leynda hæfileika þegar hún tekur þátt í stafsetningarkeppni í skólanum. Á sama tíma virðist fjölskylda hennar að vera að liðast í sundur og stúlkan byrjar örvæntingafulla leit af guði til að fullkomna hæfileika sína og bjarga fjölskyldunni. Sagan er hvorki spennandi né fyndin, en heldur manni vel við efnið, enda einstaklega vel skrifuð og raunsönn. Bókin er fyrsta skáldsaga Myla Goldberg og hefur þegar verið gerð kvikmynd eftir bókinni með Richard Gere og Juliette Binoche í aðalhlutverki.



... **MONSIEUR GAINSBOURG REVISITED** Frábær geisladiskur þar sem fjöldinn allur af listamönnum hefur tekið höndum saman og endurskapað mörg af bestu lögum meistara Gainsbourg. Hið ódauðlega lag Je t'aime - moi non plus er sungið á ensku af Cat Power og Jarvis Cocker & Kid Loco flytja lagið I just came to tell you that I am going lystilega vel. Franz Ferdinand eiga einnig góðan sprett, ásamt Feist, Marianne Faithful, Portishead, The Rakes o.fl. Þetta er diskur sem sjálfur Gainsbourg myndi flla.



Tónlistarhátíð á Akureyri

NÝTT

Í kvöld hefst Alþjóðleg tónlistarhátíð á Akureyri, sú fyrsta sem þar hefur verið haldin. Tónlistarhátíðin er með blúspema en meðal þeirra sem þar troða upp eru Blúskompaní Magnúsar Eiríkssonar, bandaríska hljómsveitin Lamont Cranston Blues Band frá Minneapolis og Blúsmenn Andreu. Það er áhugamannafélag sem að hátíðinni stendur og segir Guðrún Þórðardóttir, einn aðstandenda þess, að stefnt sé að því að gera hátíðina að árvissum viðburði. „Við viljum að hún verði enn stærri á næsta ári og þá ætlum við að hleypa öðrum tónlistarstefnum en blúsnum að.“ Guðrún vonast til að Akureyringar sem utanbæjarfólk mæti á hátíðina, fyrsta ferðahelgin en framundan svo hún vonar að ferðalangar kíki við og skelli sér að tónleika. Miðar á tónleikana fást á midi.is og við inngang.



FÁÐU MYNDINA ÞRÁÐLAUST Í SJÓNVARPIÐ ÞITT



**Buffalo
LinkTheater**
Gegguð
græja

- Hágæða afspilun á efni frá PC tölvu
- LinksStation eða Terastation beint í sjónvarpið þitt, þráðlaust
- Skóðuðu ljósmyndir eða horfðu á video í sjónvarpinu þínu með LinkTheater
- Háhraða 802,11g þráðlaust netkort gerir þér kleift að nálgast efni á einfaldan hátt
- DivX, DivX HD og XviD afspilun
- Innbyggður "progressive scan" DVD spilar sem spilar DVD/SVCD og Data format
- MP3 og WMA afspilun á músík
- Með PCcast er hægt að spila efni beint frá Link Theater eða TeraStation
- USB tengi að framan fyrir USB Haródisk, USB minnislykil eða USB kortalesara
- Tengi fyrir utanáliggjandi loftnet

24.990,- kr



My PC 3400+ Super Series

Örgjörvi: AMD Athlon 3400+ 64bita
Vinnsluminni: 1GB DDR 400Mhz
Harður Diskur: Seagate 250GB ATA
Skjár: Acer 19" LCD WideScreen 8MS 500:1
Annað: Lyklaborð og Logitech mús

2ja ára ábyrgð

114.990,- kr



**MEGA
PAKKI**

My PC X-Blade Super Series

Örgjörvi: Intel Pentium 4 3,2Ghz 2MB EMT64 HT
Vinnsluminni: 1GB DDR 400Mhz (2x512)
Harður Diskur: Seagate 250GB SATA 2 150 7200RPM
Skjár: Acer 19" LCD WideScreen 8MS 500:1
Hátalarnar: Logitech X-230 2+1
Annað: Lyklaborð og Logitech MX518 Gaming mús

2ja ára ábyrgð

135.990,- kr

Sony 13,3" Fartölva

Örgjörvi: Intel T-2400 Core Duo 1,83Ghz 2MB 667Mhz
Vinnsluminni: 512MB DDR2 (stækkanlegt í 2GB)
Harður Diskur: 80GB 5400RPM SATA m/ Shock protection
Drif: DVD +/- skrifari Dual Layer og DVD Lesari (Combo)
Skjár: 13" WXGA TFT 1280x800 Xbrite
Stýrikerfi: Windows XP Professional SP2

2ja ára ábyrgð



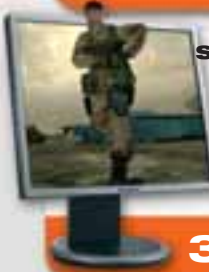
209.990,- kr

Buffalo Drive Station 160GB

- USB 2,0 og 1,1
- Sjálfvirk uppsetning
- Skillanleg sjálfvirk afritun
- Auto Power Off
- Viftulaus hönnun með kælieiginleika kassans í huga
- Sjálfvirk ræsing
- Afar hljóðlátur tilbúinn til notkunnar 7200RPM diskur
- Frábær hönnun, glæsilegt útlit



9.990,- kr



Samsung Syncmaster 940B 19" 8ms

Eru Samsung skjáirnr þeir bestu á markaðnum? Komdu og náðu þér í eintak

39.990,- kr



Samsung Syncmaster 930BF 19" 4ms

Eru Samsung skjáirnr þeir bestu á markaðnum? Komdu og náðu þér í eintak

49.990,- kr

Hauppauge PVR-500 Media Center Kit

Taktu upp tvo sjónvarpsþætti samtímis eða horfðu á annan og taktu upp hinn. Settu á pásu, slepptu úr, spólaðu fram og aftur.



24.990,- kr



Eureka Media Player
Frábær media player fyrir 3,5" haródisk. Tengist beint við sjónvarp og spilar allar helstu media skrár.

15.990,- kr



EVGA GeForce 6600
256MB AGP 4ns hrikalega hraðvirkt kort í alla leikina

9.990,- kr



Logitech G5 Laser
Leikjámús
Æðisleg mús í leikina

3.990,- kr



Flakkari USB 2,0/1394 3,5'
Vinsælasti flakkarinn. Ábóx með USB og FireWire tengingumöguleikum. Viftulaus. Ekki með hörðum disk

4.980,- kr



Flakkari Coolmax ATA/USB/1394
Stýður bæði IDE og SATA Haródiska,---USB 2,0 Firewire og SATA tengingumöguleikar. Ekki með hörðum disk

7.900,- kr



Azona SP-3000
Fartölva mús
Snilldar mús í töskuna

1.990,- kr



Birt með fyrirvara um prentvillur og myndabrengl
Öll verð eru með 24,5 % vsk.

Opið Mán - Fös: 10-18
Lau: LOKAÐ Í SUMAR



Svalandi tónleikahátíð

Reykjavík Trópik er ný tónlistarhátíð sem hefst í kvöld. Hátíðin stendur yfir í þrjá daga og er hún á vegum aðila tengdum Háskóla Íslands. Rjóminn af bestu tónlistarmönnum landsins spilar á hátíðinni en einnig eru nokkrir frægir erlendir gestir sem troða upp. Allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi á hátíðinni enda er dagskráin einstaklega fjölbreytt. Hátíðin fer fram í stóru tjaldi sem komið hefur verið upp fyrir utan aðalbyggingu Háskólans og rúmar það um tvö þúsund gesti. Þegar þetta er ritað eru enn til miðar á hátíðina en nokkuð ljóst þykir að uppselt verður á þessa ágætu hátíð, sem vonandi er komin til að vera.



Belgíska hljómsveitin Girls in Hawaii hefur verið að vekja nokkurt umtal að undanfögnu á meginlandi Evrópu og því verður gaman að fylgjast með tónleikum sveitarinnar enda fáir sem þekkja almennilega til hennar.

LAUGARDAGUR

Dagskráin hefst snemma á laugardaginn eða um þrjúleytið. Laugardagurinn verður væntanlega sá rokkaðasti en þann dag spila meðal annars Skátar, Kimono, Hairdoctor, Jan Mayen og Úlpa. Um miðnætti mun svo Supergrass reyna að trylla lýðinn en hljómsveitin er án efa sú þekktasta sem kemur fram á hátíðinni. Því má búast við að mikil stemning verði á háskólasvæðinu í kringum tónleikana enda laugardagskvöld auk þess sem eitthvað verður um að vera í kringum aðaltjaldið.



Kid Carpet er breskur tónlistarmaður sem þykir mikill stuðbóli en hann spilar forvitnilega tónlist með ýmsum undarlegum hljóðfærum.

FÖSTUDAGUR

Erfitt er að gera upp á milli kvöldanna þriggja en þó verður að segjast alveg eins og er að föstudagskvöldið er einkar girnilegt. Dagskráin hefst klukkan 15.30 en þá stígur á stökk bjartasta von íslensks tónlistarlífs, hin hafnfirska Jakobínarína. Auk þeirra má til dæmis nefna Benna Hemm Hemm, Daníel Ágúst og Hjalma sem áhugaverða kosti á föstudagskvöldinu. Tvær erlendar hljómsveitir munu einnig koma fram í kvöld en það er hin belgíska Girls in Hawaii, sem spilar léttleikandi indí rokk, og hljómsveitin Ladytron sem spilar fram-sækna og rokkaða raftónlist. Síðust á sviði verður Apparat Organ Quartet sem er án efa ein af bestu tónleikahljómsveitum landsins.



Ladytron er sannkölluð töffarahljómsveit sem sendi frá sér fína skífu á síðasta ári, The Witching Hour. Spilar nokkuð ágenga raftónlist sem samt er bæði rokkuð og dillivæn.



Apparat Organ Quartet vekur alltaf mikla hamingju í hvert skipti sem hljómsveitin kemur fram á tónleikum.

SUNNUDAGUR

Þar sem mánudagurinn næsti er almennur frídagur má búast við því að stuðið verði ekki minna á sunnudeginum en á laugardegnum. Íslenskir tónlistarmenn á borð við Nortón, Flís & Bogomil Font, Ghostigital, Johnny Sexual og fleiri ættu að geta komið mannskapnum í gott grúv en einnig mun sprellgosinn Kid Carpet frá Bretlandi einnig troða upp á sunnudagskvöldinu. Stærsta nafnið það sama kvöld er án efa hin godsagnakennda hljómsveit E.S.G. sem spilar afar flott fönk. Stuðið mun síðan halda áfram fram eftir nóttu en hljómsveitin Trabant mun sjá um að setja punktinn yfir i-ið á vonandi vel heppnaðri Reykjavík Trópik hátíð.

Umfröllum: STEINÞÓR HELGI ARNSTEINSSON

Bjartir dagar



Lista- og menningarhátíð Hafnarfjarðar

DAGSKRÁ

1.-10. júní 2006

fimmtudagur 1. júní

Hafnarfjarðarbær 98 ára

- Kl. 14:00 Skrudda fyrir börnin. Brúðubillinn sýnir fyrir utan Bókasafn Hafnarfjarðar
- Kl. 16:00 Setningarhátíð Bjartra daga í Hásölum
- Kl. 18:00 Ratív. Opnun sýningar á útilistaverkum listnema við Listaháskóla Íslands
- Kl. 18:30 Opnunarkvöld Gamla bókasafnsins
- Kl. 19:00 Dagskrá Byggðasafnsins á safnadegi
- Kl. 20:00 Kór Flensborgarskólans í Hásölum Hafnarfjarðarkirkju
Miðaverð er kr. 1500 / fritt fyrir nemendur Flensborgarskólans og börn yngri en 12 ára.
- Kl. 20:00 Opin æfing á Gunnlaðar sögu í Hafnarfjarðarleikhúsinu

föstudagur 2. júní

- Kl. 10:00 Söngurinn ómar um bæinn
- Kl. 12:00 Bastien og Bastienne. Óperusýning fyrir börn í Hafnarfjarðarleikhúsinu
- Kl. 13.30 Bastien og Bastienne. Óperusýning fyrir börn í Hafnarfjarðarleikhúsinu
- Kl. 17:00 Brynja og börnin. Opnun myndlistarsýningar í gamla Lækjarskóla
- Kl. 19:00 Hljómsveitarkeppni í Gamla bókasafninu
- Kl. 19:00 Hljómsveitin Mogadon leikur á A. Hansen fram eftir kvöldi
- Kl. 20:00 Agnes High Quality leiksýning í Jaðarleikhúsinu
*Athugið að sýningin er á ensku.
Aðgangseyrir 1000 kr./800 kr - ókeypis fyrir börn yngri en 16 ára*

laugardagur 3. júní

Dagur helgaður fjölmenningu í Hafnarfirði

- Kl. 11:00 Stokrotka, pólsk matarkynning í pólsku búðinni Hvaleyrarbraut 35
- Kl. 13:00 Opið hús hjá Nýbúadeild Lækjarskóla
- Kl. 13:00 Manneskjubókasafn á Gamla bókasafninu
- Kl. 14:00 66. vormót Hraunbúa í Krýsuvík
- Kl. 15:00 Stuttmynd um fjölmenningu í Hafnarfirði í Gamla bókasafninu
- Kl. 15:00 Innileg fjarvera. Opnun sýningar í Hafnarborg

- Kl. 17:00 Sýning á Agnes High Quality í Jaðarleikhúsinu
*Athugið að sýningin er á ensku.
Aðgangseyrir 1000 kr./800 kr - ókeypis fyrir börn yngri en 16 ára*
- Kl. 19:00 Hljómsveitin Mogadon leikur á A. Hansen fram eftir kvöldi
- Kl. 20:00 Cantare – söngvakeppni hinna mörgu tungumála í Hafnarfjarðarleikhúsinu. *Aðgangseyrir 500 kr*
- Kl. 20:00 Fuglaskoðun í Höfðaskógi og við Hvaleyrarvatn á vegum Skógræktar Hafnarfjarðar

sunnudagur 4. júní

- Kl. 14:00 Bastien og Bastienne. Óperusýning fyrir börn í Hafnarfjarðarleikhúsinu
- Kl. 20:00 Það besta úr „Nótt í Feneijum“ eftir J. Strauss í Hafnarborg
- Kl. 20:00 Kakóbollinn í Gamla bókasafninu
- Kl. 20:00 Sýning á Agnes High Quality í Jaðarleikhúsinu
*Athugið að sýningin er á ensku.
Aðgangseyrir 1000 kr./800 kr - ókeypis fyrir börn yngri en 16 ára*
- Kl. 24:00 Drungablús og djöflakántrí, miðnæturtonleikar á A. Hansen

mánudagur 5. júní

- Kl. 20:00 Pétur og úlfurinn í flutningi Alræðis öreiganna í Hafnarfjarðarleikhúsinu

þriðjudagur 6. júní

- Kl. 14:00 Eglá í nýjum spegli í Hafnarfjarðarleikhúsinu
- Kl. 20:00 Frumsýning myndarinnar „Hvar söngur ómar sestu glaður“ í Bæjarbíói
- Kl. 20:00 Ninna og Caprí Trío. Umhverfisvæn tiskusýning og gömludansarnir í Gúttó til styrktar krabbameinssjúkum börnum.
Aðgangseyrir 500 kr - fritt fyrir börn.
- Kl. 20:00 Kvikmyndakvöld í Gamla bókasafninu

miðvikudagur 7. júní

- Kl. 12:00 „Harðjaxlar og mjúkir menn“ Hádegistónleikar í Hafnarborg
- Kl. 17:15 Feng Shui kynning í fjölnotasafn Bókasafns Hafnarfjarðar
- Kl. 20:00 Tónleikar í Gamla bókasafninu
- Kl. 21:00 Kvartett Andrésar Þórs. Útgáfutónleikar í Hafnarborg

Aðgangur ókeypis á viðburði nema annað sé tekið fram

ALLA BJARTA DAGA - Ratív - Tungur í leikhúsi - Mikróveröld og morgunstemningar - Ljóð í laugini - Leikskólaalist - Sumarlestur - Brynja og börnin

Allar nánari upplýsingar í Þjónustuveri Hafnarfjarðar, Strandgötu 6 - Sími 585 5500 - www.hafnarfjordur.is

Reykjavík með augum

ANDRÉSAR KOLBEINSSONAR

Ljósmyndir Andrésar Kolbeinssonar eru stílhreinar, tærar og fullar af kyrrð. Einnig vekur hrein myndbygging athygli. Sjálfur segist Andrés ekki hafa hugmynd um hvernig formauga hans hafi þroskast, heldur helst að þarna sé eitthvað meðfætt á ferð.

Í Ljósmyndasafni Reykjavíkur stendur nú yfirlitssýning á myndum Andrésar sem teknar voru á árunum 1952 til 1965. Á sýningunni eru myndir af borg í vexti og íbúum hennar úr mörgum stéttum. Myndirnar eru svarthvítar enda segist Andrés svo til eingöngu hafa tekið svarthvítar myndir þar til hann eignaðist stafræna myndavél í upphafi þessarar aldar.

Andrés Kolbeinsson er fæddur 1919. Hann hneigðist snemma til tónlistar og lærði óbóleik í Englandi. Hann lék með Sinfóníuhljómsveit Íslands frá stofnun hennar 1950 og fram til ársins 1977. Honum reyndist nauðsynlegt að drýgja tekjur sínar með einhverjum hætti og varð ljósmyndun annað aðalstarf hans.

Þegar Andrés lítur til baka segist hann ánægðastur með portrettmyndir og leikhúsmyndir. Sömuleiðis er hann ánægður með myndir sem hann hefur tekið af listaverkum og listamönnum.

Texti: STEINUNN STEFÁNSDÓTTIR
Myndir: ANDRÉS KOLBEINSSON



Gaffalbitar í dósum, tekið 1961 fyrir lóntæknistofnun.



Hörður Ágústsson listmálari við veggmálverk sitt í matsal starfsfólks Stjórnarráðsins í Arnarhvoli 1957.



Pétur Þorvaldsson, sellóleikari Sinfóníuhljómsveitar Íslands, 1961.



Úr leikritinu „Þegar nóttin kemur“. Í forgrunni Helga Bachmann og Jón Sigurbjörnsson. Tekið 1958 fyrir Leikfélag Reykjavíkur.



Sjálfsportrett af Andrési Kolbeinssyni.



Róska borðar ís á Austurbar 1957.

Hágæða Dupen rúm verð frá 46.800- stærð 180x200

Fáanlegt í Hagkaupum Smáralind og á Akureyri



HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

JARÐBUNDINN MEISTARI

» Jónas Örn Helgason bar sigur úr bítum í spurningakeppninni Meistararum á Stöð 2. Meðal þeirra sem hann sigraði áður en til lokaviðureignar kom var Steinþór H. Arnsteinsson, gamall andstæðingur hans úr spurningakeppni framhaldsskólanna, Gettu betur. Jónas hefndi þannig harma sinna en Steinþór hafði betur en hann í Gettu betur. Þeir hittust í fullri vinsemi á kaffihúsi í vikunni og ræddu um gagnslausan fróðleik, spurningakeppni og sitthvað fleira.

Rétt í þann mund sem blaðamaður ætlar sér að hefja spurningaflóðið yfir Jónasi, þar sem þeir sitja á kaffihúsi í miðbænum, rifjar hann upp annað viðtal sem hann tók við Jónas fyrir nokkrum árum. Þá var blaðamaður að skrifa fyrir hinn ógurlega nördalega vef gettubetur. is og tók viðtalið í tilefni vasklegrar framgöngu Jónasar það árið í keppninni. Kannski eru það merki um þroska blaðmannsins og Jónasar að í fyrra skiptið hittust þeir í sjoppunni í Foldahverfinu í Grafarvogi og fengu sér hvor sinn bragðarefningu en nú sitja þeir eins og hverjir aðrir bóhemar á kaffihúsi og sötra espresso og cappuccino.

Eftir þessa stuttu upprifjun byrjar blaðamaður hins vegar að spyrja fyrir um fortíð Jónasar. „Ég átti heima fyrstu tíu ár lífs mín í Vesturbænum, nánar tiltekið í Grandahverfi. Eftir það fluttist ég í Grafarvoginn, í Hamrana,“ útskýrir Jónas. Hann segir að flutningurinn hafi ekki reynst sér erfiður og skólaskiptin hafi gengið greiðlega fyrir sig. Einu viðbrigðin hafi verið að flytja úr blokk í einbýlishús.

Ein af ástæðunum fyrir flutningnum til Grafarvogsins var sú að faðir Jónasar, Helgi Jónasson, hafði tekið við starfi skólastjóra í Rimaskóla sem hann gegnir enn í dag. Móðir Jónasar, Aðalbjörg Jónasdóttir, starfar sem meinataekni hjá deCode. Jónas á tvö systkini, eldri bróður og yngri systur. Hann segir að það sé ágætis kostur að vera miðjubarn. „Það er ekki alveg eins mikið rifist við mann

og það elsta en þó ekki dekrað jafn mikið við mann og við yngsta barnið,“ segir Jónas brosandí.

FEDGAR ÁHUGASAMIR UM GAGNSLAUSAN FRÓÐLEIK

Karlmennirnir í fjölskyldunni, þeir Jónas, Helgi og Jón Árni, verða að teljast mestu spurningkempuféðgar landsins. Allir mættu þeir í forprófið fyrir Meistararum þar sem Helgi var meðal annars efstur allra. Jón Árni var reyndar sá eini sem ekki komst áfram í aðalkeppnina en hann hefur þó afrekað það tvisvar að keppa í úrslitum Gettu betur. Jónas segist einmitt alltaf hafa litið upp til stóra bróður. „Við erum góðir vinir og ég hef elt hann margt, til dæmis í MH og Gettu betur liðið þar. Hann var reyndar með einum og öðrum hætti byrjaður að þjálfra mig fyrir Gettu betur, tók mig stundum með sér á æfingar og fleira. Ég hef reyndar alltaf haft áhuga á spurningakeppnum og gagnslausri þekkingu eins og Jón Árni. Ég held að þessi áhugi okkar bræðra á gagnslausri þekkingu komi samt helst frá pabba.“

KÓRINN ÞJARGAÐI SKÓLADVÖLINNI

Eins og áður segir stundaði Jónas nám í Menntaskólanum við Hamrahlíð, MH, sem er nokkuð undarlegt þar sem nær enginn félagi Jónasar úr Grafarvoginum fylgdi honum þangað. Fyrsta árið var líka frekar erfitt fyrir Jónas en síðan segir hann að eftir að hafa

gengið til liðs við hinn margfræga skólakór MH hafi allt varðandi skólagönguna orðið betra. „Fyrsta árið mitt var ég líka á hækjum og það hjálpaði kannski ekki en eftir að hafa farið í kórinn varð maður einhvern veginn opnari og kynntist fleira fólki. Í kórnum eru allir vinir og kórpartíin eru alltaf hress.“

Auk þess að vera í kórnum síðustu þrjú árin í MH var Jónas einnig í Gettu betur liði skólans. Með því liði náði Jónas nokkuð góðum árangri og komst liðið tvisvar í átta liða úrslit og einu sinni í undanúrslit. „Svona Gettu betur-lega séð þá voru mestu vonbrigðin þegar við töpuðum með einu stigi í undanúrslitunum á móti MS. Það hefði verið gaman að komast í úrslit.“

Þar sem blaðamaður deilir augljósum áhuga með Jónasi á Gettu betur getur hann ekki annað en að spyrja hann meira út í keppnina. „Mér finnst keppnin vera orðin svolítið þreytt, að því leyti að hún er mjög íhaldssöm og gæti farið miklu lengra.“ Blaðamaður spyr þá hvort það sé ekki vegna þess að keppendurnir sjálfir séu svo íhaldsamir, að þeim sé illa við breytingar og Jónas jánkur því.

SIGURINN SAMBLAND AF KÆRULEYSI OG HEPPNI

En hver er þá munurinn á Gettu betur og Meistararum, spyr blaðamaður forvitinn að heyra álit Jónasar á því sem hann sjálfur hefur myndað sér skoðun á.

„Meistarinn er mun rólegri, maður eru í



Viðtal: STEINÞÓR H. ARNSTEINSSON
Myndir: HARI FÖRÐUN: ELÍN REYNISDÓTTIR

„Ég vil til dæmis meina að það hafi verið blanda af kæruleysi og heppni sem varð til þess að ég vann Meistarann. Ég gerði mér heldur aldrei nein- ar vonir um að vinna þessar fimm milljónir, ég tók þetta því ekki af of mikilli alvöru.“



honum fyrir sjálfan sig og hefur ekki heilan skóla á bakinu. Ég held til dæmis að kæruleysið hafi fleygt mér svolítið áfram í Meistarannum. Gettu betur var þó góður bakgrunnur fyrir Meistarann. Mér finnst líka skemmtilegt hvernig mannlegt eðli kemur í ljós í keppninni.“ Jónas viðurkennir að hann hafi æft mikið mun minna fyrir Meistarann en Gettu betur og ræða Jónas og blaðamaður nokkra stund um hversu fátíðlega miklum tíma sumir keppendur í Gettu betur hafi eytt í það að æfa og lesa fyrir þá ágætu keppni. Meistarinn er reyndar ekki þess eðlis að hægt sé að æfa mjög mikið fyrir hann. „Ég vil til dæmis meina að það hafi verið blanda af kæruleysi og heppni sem varð til þess að ég vann Meistarann. Ég gerði mér heldur aldrei nein- ar vonir um að vinna þessar fimm milljónir, ég tók þetta því ekki af of mikilli alvöru.“ Eftir þetta svar Jónasar


tekur við spekingslegt tal tveggja spurninga- nördra um kosti og galla Meistarans. Má til dæmis bæta uppáhaldi allra Gettu betur keppenda, hraðaspurningum, í þáttinn? Já, bæði Jónas og blaðamaður eru sammála um að slíkt gæti jafnað út stigasveiflur í keppninni. Þeir eru einnig báðir sammála um að valspurningunum í lokin eigi að vera skipt í þyngdarflokka og líkt og í Popppunkti. Þá ættu sá keppandi sem leggur mikið undir að fá erfiðari spurningu en sá sem leggur minna undir. „Þátturinn er ennþá ungur og því geta stjórnendur þáttarins verið óhræddir við að breyta honum til þess að gera hann betri,“ segir Jónas.

REYNIR AÐ Hafa GAMAN AF LÍFINU

Jónas stundar nú nám í vélaverkfræði í Háskóla Íslands en að einhverju leyti má segja að hann hafi elt bróður sinn, sem hafði valið

að stunda nám í iðnaðarverkfræði. Jónas er samt ekki allveg viss hvað hann ætli að gera af sér í framtíðinni. „Ég ætla allavega að halda áfram í námi og klára það. Ég er ekkert að flýta mér og svo sé ég bara hvað framtíðin ber í skauti sér. Er ekki bara draumurinn að eftir tíu til fimmtán ár búi maður í úthverfi með 2-4 börn, með tvo jeppa og þetta venjulega?“ segir hinn jarðbundni vélaverkfræðinemi. „Ég ætla bara að reyna að hafa gaman af lífinu og skemmta mér.“

Jónas ætlar líka að draga sig aðeins úr sviðs- ljósini. Hann ætlar sér einnig að hætta að mestu afskiptum sínum af spurningakeppn- um, sem er gott fyrir blaðamann, þá er einum andstæðingnum færra. „Maður er kominn með nóg af því að vera í sjónvarpinu og í blöðunum. Í mesta lagi að maður taki Trivial heima hjá ömmu,“ segir Jónas að lokum, glaður og sáttur.



Höfum opnað
nýja glæsilega
verslun á jarðhæð
Laugavegi 89

DKNY
Kristensen du Nord
Gerard Darel
Bruuns Bazaar
Nicole Farhi
Paul et Joe
IKKS
D&G

eva

Laugavegi 89 s. 512 1715



Viðtal: GUNNÞÓRA GUNNARSDÓTTIR
Myndir: HÖRÐUR

Eva lagfærir búninginn á Brynju Sóleyju Plaggenborg. Guðný Diljá og Sunneva Björk Helgadóttur fylgjast með.

Fínar á fermingardaginn

» Skólaverkefnið er að baki hjá Evu Bjarnadóttur fataiðnnema að sinni. Samt gengur saumnálin ótt og títt og nú er það níttjándu aldar þjóðbúningur sem hún færst við að sauma í frístundum.

Eva notar við að brydda mosagræna flaelisborða með silfraðri snúru þegar blaðamaður ber að. Hún er að leggja síðustu hönd á níttjándu aldar upphlut sem á að verða fermingarbúningur þriggja systra. Sú elsta ætlar að nota hann nú á hvítasunnudag er hún verður fermd í hlýlegri torfkirkju að Hofi í Örafum. Gott myndefni þar. En hvað kom til að Eva tókst þetta verkefni á hendur? „Ég fékk þessa hugmynd í vetur og spurði foreldra systrana, þau Kolbrúnu Karlsdóttur og Helga Sigurgeirsson, hvort ég mætti ekki sauma svona búning á stelpurnar enda um frændfólk mitt og vini að ræða. Það leyfði fékkst fúslega. Ég fékk líka ómælda aðstoð frá kennurum mínum í Iðnskólanum. Tvær þeirra höfðu farið á þjóðbúninganámskeið og miðluðu mér af

sínum viskubrunnum. Svo hef ég lesið mér mér til og skoðað myndir. Pilsíð saumaði ég í skólanum en hitt hef ég verið að dunda við eftir skólann og notið þess að vera austur í Örafum hjá ömmu og afa. Ég hef áhuga á búningasaumi og lít á þetta sem tækifæri þar sem ég legg bara til vinnuna en foreldrar stúlknanna borga efnið.“

Eva kveðst ekki hafa tekið saman hver kostnaðurinn sé en hann hlaupi á nokkrum tugum þúsunda. Búningurinn mun ganga niður eftir aldursstiganum í systrahópnum og Eva telur hægt að breyta honum eftir vaxtarlagi hvern og einnar. „Níttjándu aldar búningurinn gefur meiri möguleika á breytingum á bolnum en nýrri búningurinn af því hlýrarnir eru samsettur á fleiri stöðum,“ útskýrir hún.



FABRIKAN

Sumarblóm í miklu úrvali
Gardagróður af öllum gerðum
Ráðgjöf og tilboðsgerð

GRÓÐRARSTÖÐIN
Mork

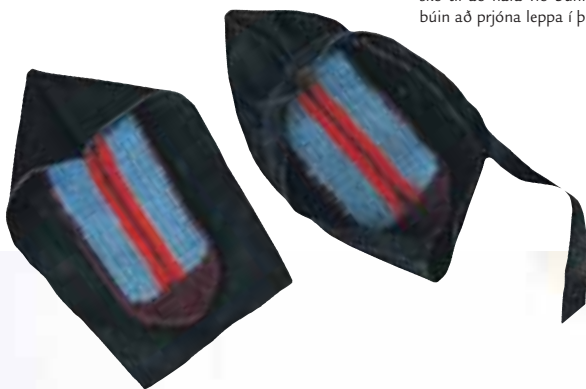
STJÖRNUGRÓF 18 * Sími 581 4550 * Fax 581 2228
WWW.MORK.IS MORK@MORK.IS

Sniðið af pilsinu kveðst Eva hafa fengið úr gömlu Húsfreyjublaði og það sem meira var, málin þössuðu. „Annars hefði ég bætt við fellingum eða fækkað þeim,“ segir hún brosandi. Svuntuna og skyrtuna telur hún hafa verið fremur lítið mál að sauma en flestir klukkutímarnir liggja í upphlutsbolnum enda fóðurfrágangur þar og mikill handsaumur. „Ég sat við síðustu viku, saumaði og drakk kaffi með snúðum hjá ömmu sem eru auðvitað alger forréttindi! Ég gerði mér kannski ekki alveg grein fyrir því í upphafi hversu mikið verk þetta er, en mér finnst það ótrúlega skemmtilegt.“ Eva er hlynnt því að halda íslenska búningnum í sem upprunalegastri mynd þó svo ekkert eigi að vera bannað. „Mér finnt vafasamt að tala um íslenskan búning þegar við erum farin að sveiflast með vöruframboði nútímans, til dæmis í efnisvali,“ segir hún og kemur með ágæta samlíkingu. „Það má líkja þessu við ferskeytlu, hún kallast ekki ferskeytla nema hún fylgi ákveðnum reglum, annars er talað um leirburð eða hnoð.“

Brynja Sóley er sjálf að sauma skinnsko til að hafa við búninginn og er búin að prjóna leppa í þá.



Brydingarnar komnar á flauelisborðana á bakinu og allt að verða tilbúið.



Eva er enn með prjónana í húfunni og á eftir að ganga frá skúfnum.



Yfir 50 tegundir af plankaparketi

**Egill
Arnason hf**

Ármúli 8 - 108 Reykjavík
595 0500 - www.egillarnason.is

Crema di caffè

Umsjón HALLA BÁRA GESTSDÓTTIR
Mynd GUNNAR SVERRISSON

Á Ítalíu er máltíð ekki fullkomnuð nema með kaffi. Til að fá smá tilbreytingu í espresso-bollann er hér kaffibolli sem kallast crema di caffè og er hann mikið drukkinn í Napólí. Einn crema di caffè og sætar kökur með, biscottini, eða önnur sætindi, dolcetti, er punkturinn yfir i-ið.

UPPSKRIFTIN ER FYRIR ÞRjú BOLLA

4-5 tsk. sykur eða hrásykur

1-2 tsk. fyrstu droparnir af kaffinu sem kemur úr vélinni, það sterka.

Hellið upp á fjóra bolla. Setjið allan sykurinn í lítinn bolla og þegar kaffi fer að streyma úr vélinni, náið þá fyrstu dropunum. Byrjið á einni teskeið og setjið saman við sykurinn. Hrærið sykur og kaffi hratt og örugglega saman. Hrærið þar til úr verður froðukennd og þykk leðja, ljósbrún að lit. Það gæti þurft að setja örlítið meira kaffi saman við sykurinn til að betra sé að hræra hann, ef blandan verður of þunn er bara að þykkja hana með meiri sykri. Skiptið froðukenndri sykurlöndunni í þrjú espresso-bolla. Hrærið upp í kaffinu ef þið notið espresso-könnu sem sett er á eldavél. Hellið kaffi í bollana. Strax myndast ljósbrún froða ofan á kaffinu sem drykkurinn ber nafn sitt af. Hrærið upp í kaffinu áður en það er drukkið og berið fram með sætindum. Smákökur eins og við þekkjum þær á Íslandi eru tilvaldar með en bakarar á Ítalíu eru uppfull af slíkum kökum. Einnig er frábært að hafa biscotti með, eins og það sem er á myndinni. Góðar biscottikökur má kaupa í litlum pokum á betri kaffihúsum.



Lambakjöt

ELDAMENNSKAN ER LAMB AÐ LEIKA VIÐ



Grill Kebab

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

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

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

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

www.lambakjot.is

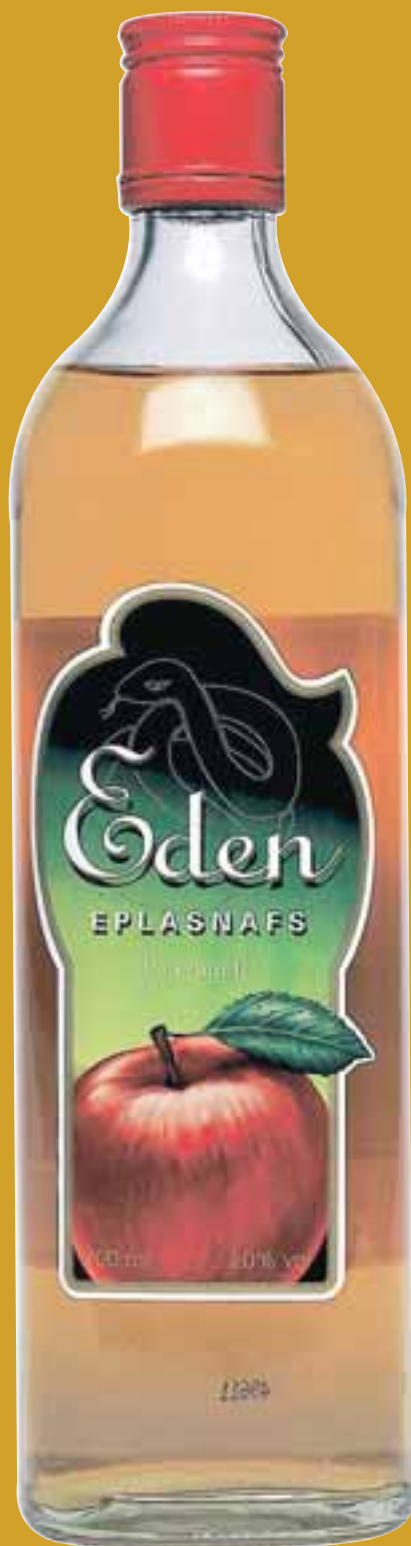
ALLIR ELSKA LAMBAKJÖT, MAÐUR



Byltingin í Borgarnesi

Það er af sem áður var er eina áfengið sem Íslendingar framleiddu var gamli svartu dauði. Nú er framleiddar hér á landi margar áhugaverðar tegundir sem vakið hafa athygli langt út fyrir landsteinana auk þess að fá framúrskarandi viðtökur innanlands. Í Borgarnesi eru framleiddar nokkrar tegundir sem slegið hafa í gegn. Þar er um að ræða vodka og snafsna sem hafa náð mikilli markaðshlutdeild og eru einkar vinsæl til gjafa þegar Íslendingar halda utan. Íslenska Reyka vodkinn var söluhæsta vodkategundin í Fríhöfninni í Flugstöð Leifs Eiríkssonar í febrúarmánuði. Að sögn Hlyns Sigurðssonar, innkaupastjóra Fríhafnarinnar, hefur engin vodkategund náð slíkum árangri á jafn stuttum tíma, en framleiðsla á Reyka hófst í Borgarnesi í ágúst 2005. Að sögn Hlyns hefur Reyka fengið frábærar viðtökur og virðist vera að taka við af íslensku brennivíni sem góð gjöf frá Íslandi. Einnig er vinsælt að gefa snafsana þótt Íslendingar kaupi þá ekki síst fyrir sjálfa sig, einkallega í skemmtiferðum.

Snafsarnir hafa verið afar vinsælir í vínúðum, Ópal- og Tópassnafsarnir voru með 61% markaðshlutdeild í mars og eru seldir þrefalt á við erlend heimsfræg merki.



Eden eplasnafs

Epli vaxa kannski ekki í Borgarnesi en samt sem áður hefur Borgnesingum tekist að búa til alíslenskan eplasnafs af alkunnri snilld og hugviti. Útkoman varð Eden eplasnafsinn sem gefur erlendum eplasnöfsum ekkert eftir í gæðum.

Afar viðeigandi er að fá sér Eden eplasnafsinn með Egils Premium bjór sem er búinn til úr íslensku byggi.

Ópal og Tópas

hressa, bæta og kæta



Grænn Tópas er byggður á gamalli hefð. Hæfilega kryddaður með lakkrís mentóli og blöndu af suðrænum kryddolím. Silkimjúkt bragð og blómaangan í nefi léttir lundina í hversdagsamstrinu.

Þjóðargersemin Rauður Ópal í vökvaformi. Ekki hægt að hugsa sér það betra. Mentólið rifur hressilega í, slenið hverfur á braut og maður hreinlega finnur hitabylgjuna líða niður í magann. Hressingarmeðal í sérflokki. Fræg eru ummæli leikstjórans Quentin Tarantino um snafsinn og nú þykir nauðsynlegt að kynna snafsana fyrir öllum erlendum stórmönnum sem heimsækja landann.



Hressandi Mentól eukalyptus blandan er kröftug og mýkjandi í hálsi. Eukalyptusolían leikur um munn og nef og gerir andardráttinn ferskan og hressandi. Klikkar ekki í fjölmenni og er tilvalin söngolía.



Ópal-og Tópassnafsarnir fást allir bæði í 70 cl. flöskum og 50 cl. plastpelum.

Skapar tísku en fylgir henni ekki

Chloe Sevigny er leikkona sem án efa er þekktari fyrir það hvað hún er smart en fyrir kvikmyndaleik. Þó státar hún af einni útnefningu til Óskarsverðlauna, fyrir leik sinn í kvikmyndinni *Boys don't Cry*. Varla er hægt að fletta tískublaði án þess að þar sé mynd af Chloe að finna og ekki ómerkari blöð en *Vogue* og *Bazaar* hafa únefnt hana sem mestu tískudrós í heimi, og þá er nú mikið sagt.

Chloe Sevigny er þó ekki venjulegt tískufrík sem hleypur á eftir straumum samtímans. Hún hefur algjörlega skapað sinn eigin stíl, sem er blanda úr fötum lítið þekktra hönnuða, hátísku og gamalla flíka sem hún finnur sjálf í verslunum með notuð föt. Ekki endilega venjulegum verslunum, meðal upphaldsbúða hennar er verslun í Miami sem selur allt að 100 ára gömul föt eftir þekkta hönnuði.

Hún hefur lengi vakið athygli fyrir einstaka tilfinningu fyrir tísku. Áður en hún sló virkilega í gegn sem leikkona birtist til dæmis sjö síðna grein um hana í tímaritinu *The New Yorker* þar sem hún var tekin sem dæmi um töff og trendí New York búa.

Chloe hefur sjálf látið hafa eftir sér að henni þyki leiðinlegt hvað hún fær mikla athygli út á fötin sem hún klæðist, henni finnst það gera lítið úr sér sem leikkonu. En hún getur að minnsta kosti ekki kvartað yfir lítilli athygli ljósmyndara, nóg er af blöðum sem hafa áhuga á að birta af henni myndir. Á síðunni gefur að líta nýlegar myndir af stúlkunni frumlegu sem sýna vel hversu fjölbreyttan og frumlegan fatastíl hún hefur.

Texti: SÍGRÍÐUR B. TÓMASDÓTTIR
Myndir: NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES





Levante
CALZE

*Veglegur
kaupauki
fylgir öllum
seldum
vörum frá
Levante*

*Tilboðið gildir í
júni á útsölustöðum
Lyfju, Lyf og Heilsu
og Lyfjavalí.*

Gildir á meðan birgðir endast.

Skór, skór & skór!

Focus - Kringlunni
Kr. 4.990



Kynning

Bandaskór ætla að vera áberandi í sumar eins og skór með fylltum hælum í öllum regnboganslitum. Fínir og þægilegir sandalar eru allsráðandi enda ómissandi þegar fara skal út í fríð sem og á heitum sumardögum hér heima á Íslandi. Meðalhá stígvél eru einnig málið en þau passa aldeilis vel við hnébuxurnar sem eru svo vinsælar í helstu tískuborgum heims.

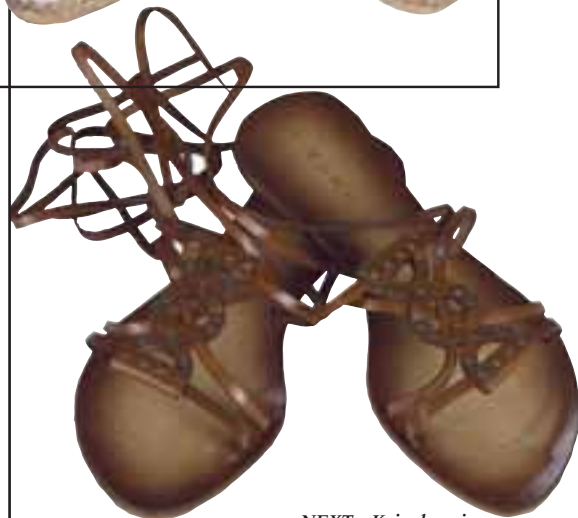


KISS - Kringlunni
kr. 6.990
einnig til í svörtu

NEXT - Kringlunni
Kr. 3.290



NEXT - Kringlunni
Kr. 2.390



NEXT - Kringlunni
Kr. 3.990



Benetton / Sisley -
Smáralind
Buxur Kr. 6.295
einnig til í drapplituðu
og svörtu



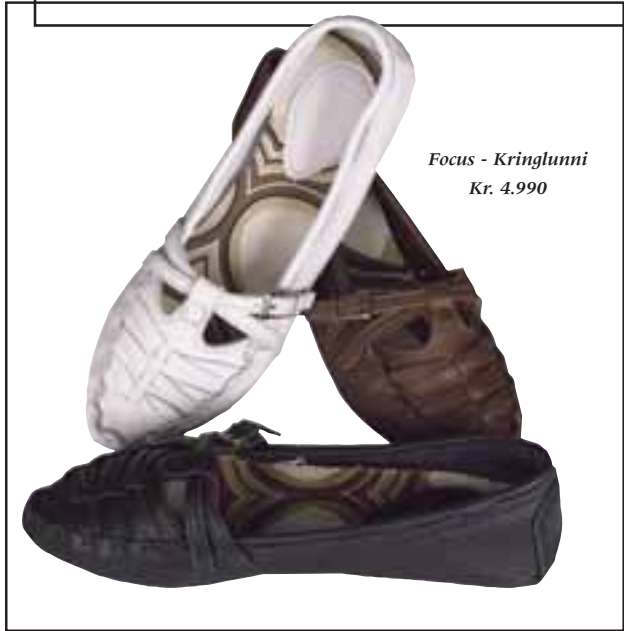
NEXT - Kringlunni
Kr. 3.990



Focus - Kringlunni
Kr. 3.990



Focus - Kringlunni
Kr. 4.990



Focus - Kringlunni
Kr. 4.990



KISS - Kringlunni
Kr. 4.990



Gallabuxnabúðin - Kringlunni
kr. 4.950, einnig til í svörtu og hvítu

» 17. Sjóvá Kvannahlaup ÍSÍ fer fram laugardaginn 10. júní næstkomandi á yfir hundrað stöðum hérlendis og erlendis. Árlega taka 18.000 konur á öllum aldri þátt í meginmarkmið Kvannahlaupsins er að hvetja og styðja konur til aukinnar hreyfingar og heilsuefingar. Allar konur geta tekið þátt í hlaupinu á sínum forsendum, óháð aldri og líkamlegri getu og vona aðstandendur að hlaupið smiti út frá sér og hvetji konur að vera á iði allan ársins hring.

HVERT SKREF SKIPTIR MÁLI

Í ár hafa aðstandendur Kvannahlaupsins ákveðið að taka höndum saman við UNIFEM á Íslandi undir yfirskriftinni „Hvert skref skiptir máli.“ Verndari hlaupsins er Ásdís Halla Bragadóttir, forstjóri Byko. Markmið samstarfsins er að vekja athygli á starfi UNIFEM, sérstaklega í Afganistan, og hvetja íslenskar konur til að sýna samstöðu með mannréttindum kvenna um leið og þær

efla eigin heilsu. „Ástandið í kvenréttindamálum er gríðarlega slæmt í Afganistan og er þörfin fyrir hjálp nær botnlaus,” segir Birna Þórarinsdóttir, framkvæmdastýra UNIFEM á Íslandi. „Þrátt fyrir þær breytingar sem hafa átt sér stað á síðustu árum þarf aðeins að fara rétt út fyrir Kabúl til að sjá að staðan er sú sama og hún var undir stjórn Talibana.“ Ólæsi kvenna í Afganistan er um 90 prósent,

90-97 prósent þeirra þjást af þunglyndi, og tíðni mæðradaða er óviða hærri. Réttindi kvenna eru fótum troðin og þær komast varla út úr húsi nema í fylgd karlmanna. „UNIFEM hefur unnið mikið með kvennamálaráðuneytinu í Afganistan og aðstoðað við þjálfun og menntun opinberra starfsmanna, lögreglumanna og aðila innan dómkerfisins, svo eitthvað sé nefnt,” segir Birna. „UNIFEM stendur einnig fyrir fjölda námskeiða sem miða að því að rjúfa efnahagslega einangrun kvenna og gefa þeim tækifæri til að standa á eigin fótum og sjá sér og fjölskyldum sínum farborða.“ Önnur baráttumál eru hin eilífa barátta mót ofbeldi gegn konum og barnabréðkaupum, en ungar afganskar stúlkur eru gefnar í hjónaband allt frá 10 ára aldri. UNIFEM stendur einnig fyrir uppbyggingu svokallaðra kvennamiðstöðva, þar er boðið upp á víðtæka þjónustu eins og smálánþjónustu, sálsgæslu og heilsugæslu, en hún er af skornum skammti fyrir konur.

Það getur hver sem er skráð sig til leiks í Kvannahlaupinu og er þátttökugjaldið 1.000 krónur. Allir þáttakendur fá bol og verðlaunapening og renna 50 krónur af þátttökugjaldinu til UNIFEM. Einnig verða armbönd UNIFEM til sölu á hlaupastöðum. Birna vill nota tækifærið og hvetja konur í saumaklúbbum að rífa sig upp úr sófanum og hittast í hlaupinu. Þær geta þá hist, notið hreyfingarinnar og látið gott af sér leiða um leið.



Kvannahlaupið í fyrra var vel sótt enda tilvalinn vettvangur fyrir unga sem aldna að sýna sig og sjá aðra.
Mynd: HEIDA



Ung stúlka í Afganistan við vinnu sína á valmúavelli. Tækifæri til atvinnusköpunar fyrir konur í Afganistan eru af skornum skammti.
Mynd: UNICEF/KATE BROOKS

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 BODI

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
HÚSGAGNAVERSLUN

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



Ég vil fara, upp í sveit

Nú er fyrsta stóra ferðamannahelgin framundan og margir sem munu leggja land undir fót í leit að ævintýrum og afslöppun. Að sjálfsögðu leggur Birta sitt af mörkum til að gera ferðina skemmtilegri og því koma hér nokkur mikilvæg ferðaatriði sem allir ferðalangar verða að renna augum yfir.-

FYRIR SUMARBÚSTAÐINN – EKKI GLEYMA ...

- ... Scrabble, Trivial eða spilastokki
- ... góða skapinu
- ... nokkrum köldum
- ... grillolíu og kolum
- ... pottaferðasundfötum
- ... sólarvörn (alltaf að halda í vonina)
- ... góðum ferðafélögum
- ... geisladiskum með Ríó tríói og Sólarstrandargæjunum
- ... eldiviði í miðnæturbálköst
- ... að sækja um leyfi hjá sýslumanni til að skjóta upp flugeldum
- ... bolta, badmintongræjum eða jójó
- ... góðri bók, krossgátu og sudoku
- ... að skilja símann og tölvuna og annað óþarfa áreiti eftir heima

Texti: JÓHANNA SVEINSDÓTTIR

Bílaleikir

BÍLSTJÓRINN BÖGGÆÐUR

Farþegar syngja eftirfarandi sönglínur við Eurovision-lagið hennar Silvíu Nætur – Erum við komin?! – Ég vil fá pulsu og kók – Ég þarf að pissa – Þessi bílstjóri er djók – Sumarbústað vil í – Fæ sko flog er ég kem – Ég er fædd til að grill ´ennan – borgara í hehel. Syngið aftur og aftur þar til bílstjórinn stoppar bílinn og hendir farþegunum út. Þennan leik má líka nota til að velja næturstað. Þar sem bílstjórinn gefst upp, þar er tjaldað.

LITALEIKURINN

Allir draga einn lit upp úr húfu. Svo er tekið vel eftir öllum bílum sem sjást á sveitavegum. Sá sem dró hvítan lit telur alla hvítu bílana, sá sem dregur svartan telur alla svörtu bílana og svo framvegis. Sá sem hefur svo talið flesta bíla í sínum lit þegar komið er á áfangastað er ýkt óheppinn því sá þarf að bera farangur hinna, elda og vaska upp um kvöldið.

HVER ER MAÐURINN

Einn hugsar sér manneskju. Til dæmis Madonnu eða páfann. Hinir eiga svo að komast að því hver maðurinn er með því að spyrja já-eða nei-spurninga. Bannað að láta giska á Bjössu á skrifstofunni, það verður að vera einhver sem allir þekkja.



Á ferðalagi um hvítasunnuhelgi má ekki undir nokkrum kringumstæðum ...

- ... fara í fylu yfir nokkrum sköpuðum hlut.
- ... verða kalt og því þarf að hafa með nóg af teppum og þurrum sokkum.
- ... vera lokaður fyrir breytingum á ferðaáætlun eða því að reyna eitthvað nýtt.
- ... keyra eftir að áfengi hefur komist ofan í magann.
- ... bruna framhjá puttalingum, allir eru vinir um hvítasunnu.
- ... bruna framhjá búfenaði, allir að stoppa og fara út að klappa kusum og hoho.
- ... sleppa stoppi í sjöppu til að fá sér pulsu og kók.
- ... láta langbylgju RÚV buga góða skapið.
- ... láta íslenskt miður slæmt mínútuveður hafa áhrif á glaðar ferðasálar.



Sumarið er tíminn!

Frábær verð á línuskautum



Línuskautar

ABEC 5 legur
Stækkanlegir
St.: 27-29, 30-33, 34-36

4.995



Línuskautar

ABEC 7 legur
St.: 38-44

6.995



Línuskautar

ABEC 7 legur
St.: 37-45

9.995

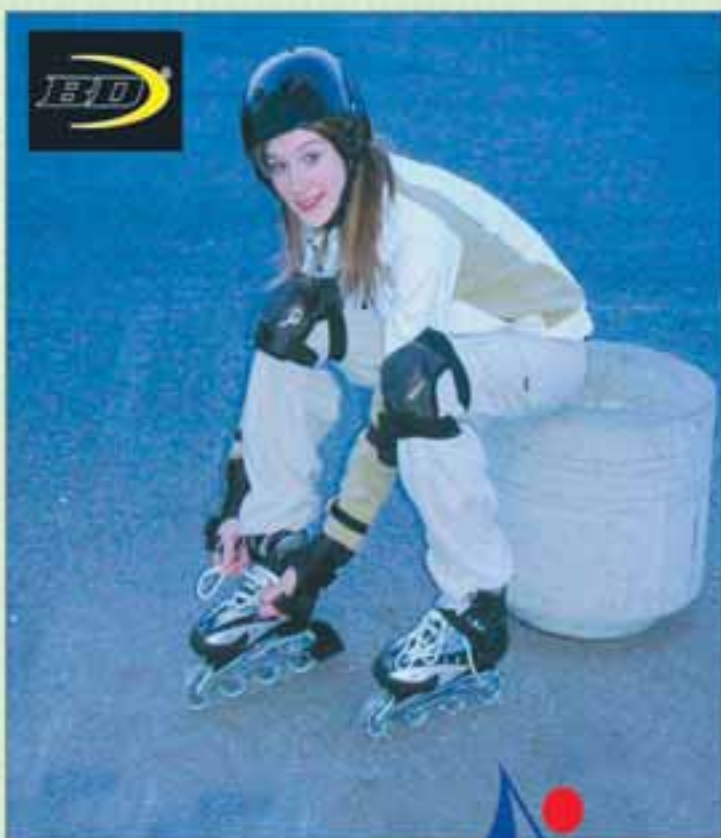


Hjálmur og hlífur

Olnbogi, úlnliði & hné

2.995

2.995



Nýja
SKATABUÐIN
FERÐAVERSLUN
Faxafeni 8 • 108 Reykjavík • sími 534 2727

Ógleði á meðgöngu

Á meðgöngu finna flestar konur einhvern tímann til ógleði. Sumar finna fyrir henni allan tímann en aðrar aðeins fyrstu vikumar. Þó að ekki sé hægt að losna alveg við ógleðina má minnka hana með ýmsum ráðum.



1. Passið upp á að verða ekki svangar því tómur magi ýtir undir ógleðina.
2. Saltkex getur róað magann og það má alveg byrja daginn á því.
3. Forðist að borða mjög feitun, djúpsteyktan og kryddaðan mat.
4. Verið duglegar að borða B-vítamínríkan mat því B-vítamín slær á ógleðina.
5. Engifer getur verið gott við ógleði. Drekið engiferöl og engiferte og prófið að nota engifer í uppskriftir.
6. Drekið nóg vatn á milli máltíða. Sóðavatn með sítrónu getur verið mjög gott.
7. Takið meðgönguvítamínin ykkar með mat því ef þið takið þau á fastandi maga getur það valdið ógleði.
8. Ekki taka járn á fyrstu mánuðum meðgöngu nema þið þurfið þess því það getur aukið ógleðina.

9. Notið þær stundir sem ykkur er ekki óglatt til þess að borða vel af hollum mat.

10. Ógleði getur verið merki um að allt gangi vel og hjá flestum konum hverfur hún eftir fyrstu þrjá mánuðina. Ef þið haldið hins vegar aldrei neinu niðri ættuð þið að tala við lækni og eins ef að ykkur verður mjög óglatt á síðari mánuðum meðgöngu en funduð ekki fyrir ógleði fyrstu mánuðina.



Sólskins dagar

Á sumrin er margt skemmtilegt hægt að gera með fjölskyldunni. Ferð í Fjölskyldu- og húsdýragarðinn getur til dæmis verið góð skemmtun fyrir börn á öllum aldri. Öll börn hafa

gagn og gaman af því að komast í snertingu við dýr og í góðu veðri er fátt skemmtilegra en að fara í alls kyns leiktæki og borða ís í sólinni.

Brynhildur Björnsdóttir elur upp



Snuddutréð

Í garði þeim sem kenndur er við húsdýr og fjölskyldur (sennilega af því að þar má sjá hvorutveggja á vappi allan ársins hring) stendur tré eitt mikið og voldugt. Tréð er gert af mannahöndum og er sérstætt fyrir þær sakir að á því hanga fórnargjafir kornunga barna til dýranna í garðinum, fórnir sem marka fyrstu manndómsvígslu einstaklingsins og skilja milli smábarna og stórra stráka og stelpna. Því fátt efnislegra gæða er tveggja ára barni meira virði en snuddan.

Víkur nú sögunni í Hlíðahverfið þar sem ung heimasæta harðneitar að taka snuð. Pabbi hennar og mamma eru farin að örvænta. Þau skilja ekki alveg til hvers snuðið á að vera en vinir og velunnarar lofsyngja allir snuðið einum rómi, segja það nauðsynlegt í þroskaferli hvers barns, að ekki sé minnst á þau þægindi að geta nánast notað snudduna eins og tappa og hljóðastilli. Nóg sé að stinga þessu galdratæki upp í barnið og þá þagni jafnvel sárasti grátur á svipstundu og uppsperrtustu augu lagnist aftur. Pottþéttur miði inn í draumaland ungbarna.

En heimasætan hefur bara ekki áhuga. Nú er það ekki svo að hún sé ekki fyrir það almennt að stinga hlutum upp í sig. Þvert á móti. Öll leikföngin hennar hafa verið smökkuð á alla enda og kanta, mikið af fötunum líka og sængur og teppi. Foreldrar, afar og ömmur fara ekki heldur varhluta af bragðkönnunum litlu telpunnar, fingur eru vinsælir en líka er ógleymanlegt að sjá hvernig hún miðar minnunni á nefið á þabba sínum og ræðst svo til atlögu. Allur matur er líka geysilega spennandi og einu sinni tókst henni meira að segja að ná hálfétnu epli úr grunlausum höndum og sjúga úr því safann. Nú þekkir hún epli í sjón og heyrn og mænir löngunaraugum á foreldra sína, sem eru farnir að naga eplin sín með samviskubít í felum.

Í stuttu máli sagt er ekkert óhult sem að kjafti kemur... nema snuddan. Litlu stúlkunni er svo sem ekkert illa við hana. Hún brosir alltaf sínu blíðasta þegar snuddunni er laumað upp í hana og tekur svo til við æfingar fyrir heimsmeistaramótið í langspýtingum. Einstaka sinnum tekur hún þetta furðuverk út úr sér og skoðar það af mikilli einbeitin. Henni finnst þessi eftirlíking af geirvörtu greinilega alveg sprenghlægileg enda hefur hún mjög einfaldan smekk og varast eftirlíkingar.

Hún er líka dálítið klók því til hvers að venja sig á eitthvað til þess eins að þurfa svo að venja sig af því aftur eftir nokkur ár með ærinni fyrirhöfn, eftirsjá, söknuði og fráhrarfseinkennum?

Eins og stendur lítur því ekki út fyrir að litla stúlkun mín geti fært dýrunum í Húsdýragarðinum fórn sína í fyllingu tímans. Ég vona að það verði ekki til þess að draga úr skilningi hennar á alvöru lífsins. Kannski förum við bara með epli... eða nefið á þabba?

VERSLUN VÍNGERÐARMANNSINS

HÁG.ÉDA
VÍNGERÐAREFNI



EINFALT,
ÓDYRT ÁHUGAMÁL

ÓDYR KOSTUR EF HALDA Á VEISLUR

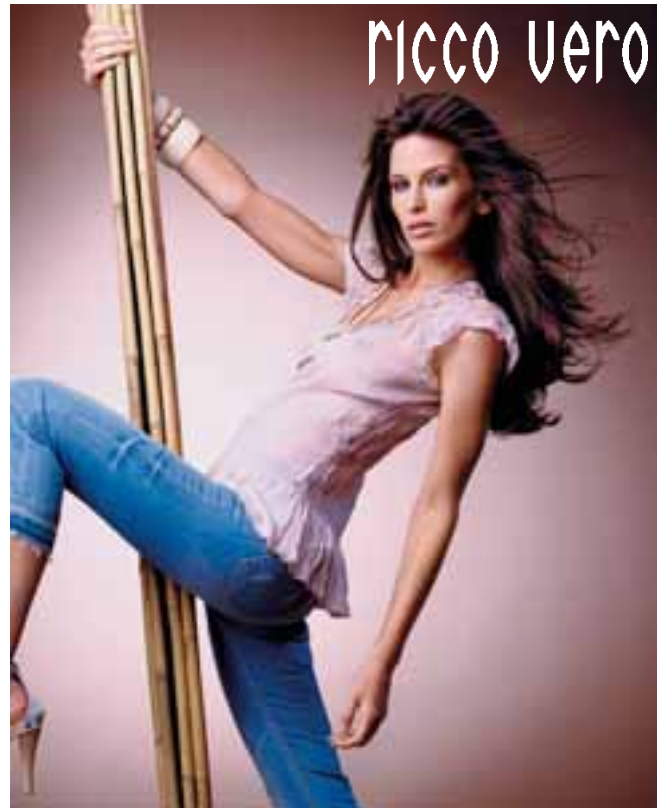
aman

www.aman.is

OPNUM AFTUR SKEMMUVEG 6 (BAKVIÐ BYKO)



BORD FYRIR TVO



RICCO UERO

aa

stílistinn

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



Andrés Kolbeinsson

Yfirlitssýning / Retrospective

1. júní - 24. september 2006

 LÍÐSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR
Reykjavík Museum of Photography

Stofnunin, Höpplagata 15, 101 Reykjavík. Sími/Út. 562 1700. Fax 562 1709

AÐGANGUR ÓKEYPIS / ADMISSION FREE

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

Djúpsteiktar rækjur
Original hot and
sweet svinakjöt
Snöggsteikt nautakjöt í ostrusósu
Kínverskar eggjanúðlur m/kjúklingi og grænmeti
Hrisgrjón, súrsæt sósa, prjónar og soya sósa

1.245 á mann
2.490 fyrir tvo

TILBOÐ 2

Djúpsteiktar rækjur
Peking kjúklingur m/kínasveppum
Wok steikt lambakjöt m/svartbauna-sósu
Original hot and sweet svinakjöt
Hrisgrjón súrsæt sósa, prjónar og soya

1.345 á mann
2.690 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjapartý

Konton svínaríf
Hrisgrjón, prjóna og soya
poki af Maarud

1.150 á mann
2.300 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
600 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

Lágmarkspöntun er kr. 1.900.- en kr. 4.000.- í Hafnarfjörð.
Opíð: mán.-fim. 12-22, fös. og lau. 12-23, sun. 17-22

PÖNTUNARSÍMI 552 2399



Haldið á eldri börnum

Á meðgöngu er flestum konum ráðlagt að forðast að lyfta einhverju þungu. Ef ung börn eru á heimilinu getur þó verið erfitt að forðast það en ágætt getur verið að hafa nokkur atriði í huga ef á að halda á börnunum.

1. Vegið og metið hvort barnið sé hugsanlega orðið of þungt fyrir ykkur áður en þið takið það upp. Ef barnið er orðið svolítið stálpað getur verið betra að sitja og faðma það heldur en að halda á því.
2. Ef barnið er stálpað og þið viljið samt halda á því er ágætt að láta það fara upp á stól áður en þið takið það í fangið svo þið þurfið ekki að beygja ykkur jafn mikið.
3. Ef þið beygið ykkur niður til þess að taka barnið upp skuluð þið passa upp á að beygja ykkur í hnjánum og halda bakinu beinu.
4. Reynið að forðast að hafa barn á mjóðminni því það getur verið mjög slæmt fyrir hrygginn. Ef þið getið ekki haldið á barninu á annan hátt skuluð þið skipta reglulega um hlið.
5. Passið upp á að standa þannig að þið haldið góðu jafnvægi.
6. Hreyfið ykkur rólega með barnið og haldið því nálægt ykkur til þess að minnka álagið.
7. Ef þið finnið að þið eruð að þreytast látið barnið þá niður aftur. Ofreynsla er varasöm á meðgöngu.
8. Ef þið hafið fengið fyriræli frá lækni um að þið megið ekki halda á neinu þungu af einhverjum ástæðum er mikilvægt að fara eftir þeim og sleppa því að halda á barninu.

Sannleikskorn:
Reynslan sýnir að strákar sem fá svona jakka vilja helst ekki fara úr þeim aftur...



✦ ætta ✦

Flugmannajakkar

frá USA fyrir aldurinn 4-12 ára



Komdu í Krakkafjör þar sem allt flotta dótið fæst!

Krakkafjör

Heildsala: 511 4550 **Alltaf gaman** Sendum um land allt!

Fæst aðeins í Krakkafjör í Hamraborg 1-3 og Krakkakoti í Vestmannaeyjum

DAVIDOFF
Cool Water
GAME...
The new fragrances for him for her




Sumar 2006

La Guerin
tískuverslun
Rauðarárstíg 1, sími 561-5077



Aðeins það besta fyrir baðherbergið



d line
Heimsklassa hönnun



ASETA

BYGGINGAVÖRUR BYGGINGATÆKNI

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

Kello

klæðir þig vel



K e l l o

Kringlan • 5684900 • www.kello.is

Jóga

Fjölmargin stunda jóga til að liðka líkamann og róa hugann. Jóga er þó miklu meira en íþrótt, jóga er lífsstíll. Lífsstíll sem á sér langa sögu og milljónir fylgjenda um heim allan.

Jóga er upprunið í Pakistan fyrir um 5.000 árum. Það þróaðist út frá náttúru trú Mehrgarha sem á steinöld urðu fyrstir til að stunda landbúnað í Suð-Austur Asíu. Jóga breiddist hratt út og árið 1.500 fyrir Krists burð skrifuðu óþekktir fræðimenn Vedas handritin. Þau innihalda sálma og bænir, auk kennisettinga fyrir iðkendur jóga. Handritin eru ekki einungis elstu skrifuðu heimildirnar um jóga heldur ein elstu handrit heims.

Jóga gengur út á jafnvægi. Jafnvægi einstaklingsins og umhverfisins og jafnvægi milli þeirra krafta sem innan einstaklingsins bærast. Lítið er á líkamann sem farartæki sem verður að fara vel með. Farartækinu er stýrt af huganum á meðan sálin er hið sanna sjálf. Til að ná jafnvægi þessara krafta nota iðkendur jóga ýmis tæki, svo sem hugleiðslu, líkamsæfingar og öndunaræfingar.

Í gegnum tíðina hafa allir ekki verið sammála um bestu leiðina í átt að frelsi og jafnvægi. Afleiðingarnar eru að jóga hefur kvíslast í nokkrar greinar sem svo kvíslast enn frekar í minni stíla. Almenn er talið að greinarnar séu sex:

HATHA JÓGA

Hatha jóga er útbreiddasta greinin. Hún byggir á fjölbreyttum líkamsstöðum og öndunaræfingum sem styrkja líkamann og gera hann hæfari til að takast á við lífið. Heilbrigður líkami gefur sálinni meira svigrúm til að flæða frjálsri og þannig næst innri ró.

BHAKTI JÓGA

Þessi grein leggur áherslu á að iðkendur sjái hið guðdómlega í öllu og öllum sem þeir hitta. Með þessu ná þeir að elska alla og virða og um leið ná þeir jafnvægi við umhverfið og sjálfa sig.

RAJA JÓGA

Raja þýðir konunglegt og eru flestir fylgjendur Raja jóga meðlimir í trúarreglum. Áherslan er lögð á djúpa hugleiðslu og að bera virðingu fyrir sjálfum sér. Með fullkominni virðingu kemur fullkomin sjálfstjórn sem leiðir af sér jafnvægi við alla menn og hluti.

JNANA JÓGA

Jnana jóga er jóga vísdomsins. Gegnum lærdóm og þekkingu öðlast maður skilning á heiminum og hæfileikann að taka öllum skoðunum með opnum örmum.

KARMA JÓGA

Karma er einskonar lífskraftur sem geymir framtíð og fortíð okkar allra. Gerir þú góðan hlut verður þér umbunað, en að sama skapi verður þér refsað fyrir slæmt athæfi. Þetta er grundvöllur Karma Yoga en fylgjendur þess reyna að láta gott af sér leiða, bæði veraldlega og andlega. Með því að sýna af sér óeiginnirni getur maður breytt örlögum sínum til hins betra.

TANTRA JÓGA

Nei, Tantra jóga snýst ekki aðeins um kynlíf. Það snýst um að víkka út vitund og sjá það heilaga í öllum gjörðum. Iðkendur Tantra jóga verða að sýna hreinleika, auðmykt, heilindi, hugrekki og ást.

MYND: NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES

Sumartilboð á tölvum

Kisildalur er nýr og ferskur valkostur á tölvumarkaðnum. Við kappkostum að þjóna viðskiptavinum okkar á sem bestan hátt og bjóðum hágæða vörur á verðum sem slá allt út.

Komdu og láttu okkur klæðskerasníða tölvu að þínum þörfum. Þannig færð þú draumavélina og sparar um leið tugþúsundir króna.

Stór



Hyundai B90A
19 tommu LCD
1280x1024 punkta
8ms viðbragðstími
290cd/m² birta
700:1 skerpa

29.500,-

Stærri

BenQ FP202W
20.1 tommu LCD
1680x1050 punkta
Breiðtjaldsskjár
8ms viðbragðstími
600:1 skerpa



39.500,-

Stærstur

Samsung 204B
20.1 tommu LCD
1600x1200 punkta
Fjölstillanlegur standur
5ms viðbragðstími
300cd/m² birta
800:1 skerpa



49.500,-

Fjölhæf fjölskylduvél



AMD Athlon64 3200+
G.Skill 1GB Dual-DDR400
Seagate 160GB SATA2 8MB
NEC 16xDVD-RW DL skrifari
Sapphire Radeon X1600Pro
Hyundai 19" 8ms 700:1 LCD
Lyklaborð, ljósnám mús
og vandaðir hátalera
Windows XP home

Verð aðeins: **119.500,-**

Hagstæð heimilistölva

AMD Sempron64 3000+
G.Skill 512MB DDR400
Seagate 80GB ATA-133
Lite-On 16xDVD drif
GeForce 6100 innbyggt
Hyundai 17" 8ms 500:1 LCD
Vandað lyklaborð og mús
Windows XP home



Verð aðeins: **69.500,-**

Ótrúlega ódýr

Berið saman
verð
og gæði

Háhraða minnihylklar



1GB: **2.900,-**
2GB: **6.900,-**
4GB: **12.900,-**

Hágæða Hardir diskar

Seagate og Samsung
tveir svölustu
framleiðendurnir



80GB: **5.900,-**
160GB: **7.900,-**
250GB: **9.900,-**

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

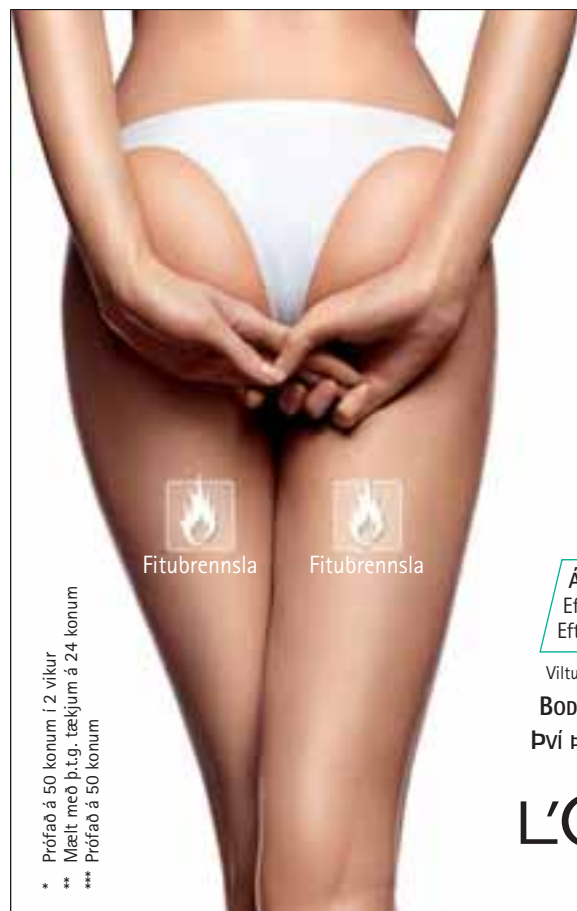
Magnesium fyrir betri líðan



Steinefnið magnesium er talið gott við tíðaverkjum. Einnig er það talið hafa góð áhrif á taugakerfið og stuðla að slökun vöðva. Því er talið að þeir sem ekki fá nægilega mikið magnesium stressist frekar upp og verði taugaveiklaðir. Grænt grænmeti, hnetur og belgávéxtir eru góð leið að magnesiuminu og ef prótíns er neytt samhlíða á líkaminn auðveldara með að taka upp steinefnið.

Pilates fyrir hlaupara

Pilates þykir góð viðbótarþjálfun við langhlaup. Ástæðan er sú að í Pilates eru bæði þjálfaðir stóru vöðvarnir og þeir smáu sem allir skipta máli við að styðja við stoðkerfi líkamans. Líkaminn getur því betur brugðist við aðstæðum hlauparans, svo sem sleipu eða ójöfnu undirlagi og hlauparanum ætti að verða síður hætt við að toгна. Áherslan sem er á þjálfun miðjussvæðis líkamans gerir einnig að verkum að öll líffæri verða betur varin.



Fitubrensla



Fitubrensla

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 FEGRUNARADGERÐ.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

L'ORÉAL
PARIS



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



LOVELY ON THE INSIDE



LOVELY
SARAH JESSICA PARKER

THE FIRST SCENT

Vatnsleikfimi

Sundlaugarnar eru til fleira hluta nýtsamlegar en sunds og heitapottsbaða. Vatnsleikfimi reynir verulega á líkamann á allt annan hátt en önnur leikfimi. Vatn er mun þéttara en loft og því er mótstaðan mun meiri, en það gerir allar hreyfingar erfiðari þrátt fyrir að líkaminn verði léttari. Hérna er tillaga að blautum líkamsræktartíma sem byggist að miklu leyti upp á stökkum:

- Byrjaðu á því að hita upp í 6-8 mínútur. Skokk, hnélyftur, og hæll í rass í grunnu laug-



inni eru tilvaldar æfingar. Endaðu upphitunina á léttum teygjum.

- Farðu þar sem aðeins dýpra er svo vatnsyfirborðið beri við axlir. Stattu bein(n) með hæla saman. Lyftu hnjúnum upp að bringunni og farðu svo aftur í byrjunarstöðuna. Á meðan á þessu stendur skaltu halda höndunum úti til að halda jafnvægi.
- Farðu í froskastökk. Beygðu fætur út og haltu höndunum að bringu. Spyrntu þér svo upp og láttu hendurnar falla um leið niður með síðum.
- Skærahoppið svokallaða er mun einfaldara í vatni en á landi. Stattu bein(n) og stökktu lítillega áfram. Láttu annan fótinn fara eins hátt upp áfram og mögulegt er, án þess að beygja hann. Með hinum fætinum er gert eins nema hann vísar aftur. Með höndunum er það sama gert nema í öfuga átt við samsvarandi fót.
- Gerðu öll þessi stökk um 20 sinnum hvert. Gerðu þau heldur hægar og rétt og reyndu eftir fremsta megni að halda bakinu beinu.
- Eftir þetta skaltu skokka þig niður í 3-5 mínútur og að lokum teygja vel.

Engifer

Kínverjar trúa því að engifer geti aukið sjálfs-traust og viljastyrk, sérstaklega hjá þeim sem ekki eru heilsuhraustir. Engifer örvar yangorku nýrnanna og eykur þannig þrótt.



Skerðu nokkrar þunnar sneiðar af engiferi og settu þær í tebella. Láttu eina teskeið af hunagni yfir rótina og láttu sjóðandi vatnið út í síðast. Láttu liggja í 5 mínútur og drektu svo teið.

Ef Kínverjarnir hafa rétt fyrir sér ætti þér að líða mun betur. Engiferolia á einnig að auka viljastyrk og bjartsýni þeirra sem skortir þrek til að framkvæma góðar hugmyndir. Þá er gott að fara í heitt bað sem búið er að dreypa 5 dropum af engiferollu út í.

Getur verið að þú sért með ofnæmi?

Byrjar þú að hnerra um leið og allt fer að lifna við á vorin?

Þannig er um marga án þess að þeir átti sig á því að um ofnæmi geti verið að ræða.

Lóritín og Histasín
fást án lyfseðils

Lóritín 10 mg töflur. Hver tafla inniheldur 10 mg Loratadin. Notkunarsvið: Lóritín inniheldur virka efnið loratadin sem hefur kröftuga og langvarandi verkun við algengustu tegundum ofnæmis. Lyfið er ætlað við frjókorna- og dýraofnæmi, sem og ofnæmi af völdum rykmaura. Varúðarreglur: Gæta þarf sérstakrar varúðar hjá börnum með alvarlega nýrna- og lifrasjúkdóma. Sjúklingar með skerta lifrarstarfsemi þurfa minni skammta. Aukaverkanir: Lóritín þolist yfirleitt vel en algengustu aukaverkanir eru munnþurrkur og höfuðverkur. Svimi getur einnig komið fyrir. Skömmtun: Ein tafla af Lóritíni er tekin daglega. Börnum 2–14 ára sem eru undir 30 kg að þyngd nægir hálf tafla á dag. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 2ja ára. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. 13.07.04
Histasín 10 mg töflur. Hver tafla inniheldur 10 mg Cetirizin. Notkunarsvið: Histasín er ofnæmislyf. Histasín virkar gegn öllum algengustu tegundum ofnæmis, svo sem frjóofnæmi og rykoofnæmi. Histasín er líka notað við ofnæmisbólgu í nefi og ofnæmisenknum eins og útbrotum og kláða. Varúðarreglur: Lyfið getur dregið úr viðbragðsflýti og skal það haft í huga við akstur og nákvæmnisvinnu. Aukaverkanir: Einstaka sinnum veldur lyfið munnþurrki og syfju. Skömmtun: 1 tafla á dag fyrir fullorðna og börn frá 12 ára aldri. Börnum 6–12 ára sem eru undir 30 kg að þyngd nægir hálf tafla á dag. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 6 ára. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. 13.07.04

Það er engin ástæða til að láta sér líða illa á besta tíma ársins.
Komdu og fæðu ráðgjöf hjá okkur.

 Lyf & heilsa
Við hlustum!



NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL

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



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



Skyr



FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

		38	SKEMMAST AF FROSTI	FLÝTIR	KYK GÆLUNAFN		Í RÖÐ	RÁNDÝRA	TIL SAUMA			
MP & BH		→										
FLANA						RÁ				FISKUR		TAKA ALGERLEGA
	MÁLMUR	GUBB	MILDA ÓBUNDINN		4		HÖRFA UNÐAN STARFS- GREIN			5		
SEGJA					IM					SUNNA		
					KÁL					KRAUMI		
FÆÐA				LAPPA					DRYKKUR			
				LÉST					DAUÐI			
DUNDA						FUGL					SAMTÖK	
						MED					HEIMAGERT ÁFENGI	
		STJÖRNUÁR						FISKUR				HÁVAÐI
		RÓFA						KRAFTUR				
SKAMM-STÖFUN	2		FLAN				ÁHLAUP		3			
			ÞROT				RÖND					
SAMVINNA									UTAN			GUÐ
									FYRIRTÆKI			
DOLLA		6			FRUMEFNI					LIFANDI VERA		
EGG				STYKKI			1	GILDRA				




Leystu krossgátuna!
Þú gætir unnið fjölskyldugamanmyndina **Litli kjúllinn.**

Þú sendir SMS skýtið JA SVAR LAUSNARORDIÐ á númerið 1900!

Dæmi hvernig SMS gæti lítið út ef svarið er Jón.
Þá sendir þú SMS-ið JA SVAR JON.

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

**ÞÚ ÞARFT EKKI
AÐ VERA **STÓR**
TIL AÐ BJARGA
HEIMINUM!**

9.
hver
vinnur!



Sendu SMS skeytið BTC BLK á 1900.

Þú gætir unnið!

Aðalvinningur er

DVD spilari og litli kjúllinn á DVD

Aukavinningar eru: Litli Kjúllinn á DVD • Pepsi kippur
Fullt af öðrum DVD myndum og margt fleira

Vinnningar verða afhendir hjá BT Smáralind, Kópavogi. Með því að taka þátt erðu kominn í SMS klúbb. 149 kr/skeytið. Þú fær 5 min til að svara spurningu.

HM ÁSKRIFTARTILBOÐ

2.966 kr. á mánuði*

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

4.966 kr. á mánuði*

Sýn í þrjá mánuði
Sýn Extra fylgir frítt með

*gegn eingreiðslu

SYN

er stoltur styrktaraðili Fótboltaskóla Péturs



FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT
515 6100 | SYN.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE





Afmælistónleikar Bubba Morthens

Enginn íslenskur tónlistarmaður hefur selt annað eins magn af plötum og Ásbjörn Morthens, oftast þekktastur sem hinn eini sanni Bubbi. Í raun má segja að fáir tónlistarmenn hafi haft eins mikil áhrif og Bubbi en enginn velkist í vafa um hann hafi verið sá mest áberandi síðastliðin 25 ár. Nú í ár er merkisár í lífi Bubba Morthens en þann 06.06.06 fagnar hann 50 ára afmælisdegi sínum. Í tilefni þess verður mikil um að vera þetta árið og á afmælisdaginn sjálfan verður svo hápunktur fagnaðarlátanna því þá verða sannkallaðir risatónleikar í Laugardalshöll undir yfirskriftinni

„06.06.06“ Þar verður safnað saman öllum þeim hljómsveitum sem Bubbi hefur starfrækt og komið hafa út plötur með en þær eru Utangarðsmenn, Egó, Das Kapital, MX-21 og GCD. Einnig mun Bubbi koma fram einn með kassagítarinn en það eru engir Bubbatónleikar án þess. Enginn þarf að efast um eftir að hafa séð uppröðun bandanna að þetta verða einstakir rokktonleikar, tónleikar sem sennilega eiga sér enga hliðstæðu. Allir tónleikarnir, eða alls um þrjár klukkustundir, verða í beinni útsendingu á Stöð 2 og hefst útsendingin klukkan 20.05.

MÁNUDAGURINN 5. JÚNÍ

Stelpudeildin hefst

Þann 9. júní næstkomandi hefst sjálf heimsmeistarakeppnin í fótbolta, keppni sem meirihluti karlmanna horfa á en hins vegar vill kvenþjóðin flest öll lítið vita um þessa annars ágætu keppni. En nú hefur Skjár einn hins vegar komið þeim til hjálpar sem gera lítið annað en að láta sér leiðast yfir boltanum. Á hverju kvöldi frá klukkan 19 til 22.30 verður Skjár einn með spennu-, ástar- og gamanþætti sem slegið hafa í gegn úti um allan heim og allir ættu að hafa gaman af. Má þar til dæmis nefna að sýndir verða Beverly Hills 90210 þættir alla daga vikunnar.



SKJÁR EINN KL. 19.00

FÖSTUDAGURINN 2. JÚNÍ

Meiri nördar og sætari gellur

Nú er komið að annarri þáttaröðinni um samskipti nördanna og fegurðarísanna. Í þáttunum er gerð áhugaverð félagsfræðitilraun þegar sjö fegurðarísir og sjö gáfnaljos eru fengin til að búa saman í lúxusvillu og keppa saman í hinum ýmsu þrautum. Sem nýta hæfileika beggja. Tveir eru saman í liði, ein fegurðarís og eitt gáfnaljos og þurfa þau að spreyta sig á sérviðum hvors annars. Reynir því allra helst á hversu vel þau ná saman og hversu vel þau standa sig í að kenna hvort öðru.



STÖÐ 2 KL. 21.20

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

Tai chi – Kung Fu

Hugræn teygjuleikfimi - Heilsumeðferð

Einkatímar - Hópatímar

Ath.ítr námskeið fyrir krakka...

Tilboð í grenningarmeðferð – megrunarte

TILBOÐ ÍSLAND
Kinnvarshéllsúlföld
Skeifuvísi 2j
Sími 553 8282
www.heilsudrekkinn.is

SPENNA
▶ **21.55**
OUT OF SIGHT

GAMAN
▶ **20.30**
TWO AND A HALF MEN

GAMAN
▶ **19.00**
FRASIER

GAMAN
▶ **20.30**
STACKED

SKÝRINGAR
▶ **21.10**
48 HOURS

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 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 Kóngur um stund 13.55 Blue Collar TV 14.20 3rd Rock From the Sun 14.45 Punk'd 15.10 Arrested Development 15.35 Entourage 16.00 Bamatími Stöðvar 2 17.15 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 Simpsons

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

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

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

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttafréttir/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 Ungar ofurhetjur (7:26) (Teen Titans II)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.10 Þrjú menn og stúlkubarn (3 Men and a Little Lady) Bandarísk biómynd frá 1990. Sylvia er að flytjast til Englands og karlarnir þrjú sem hafa fósturað dóttur hennar eru ekki sáttir við það.

▶ 21.55 Úr augsýn (Out of Sight) Bankaræningi strýkur úr fangelsi og á í ástarsambandi við lög-gæslukonu sem er send á eftir honum. Leikstjóri er Steven Soderbergh og meðal leikenda eru George Clooney, Jennifer Lopez og Ving Rhames. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 16 ára.

23.55 Gullmót í frjálsum íþróttum 1.55 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.40 Mr. Bean (Herra Bean) Hinn eini sanni herra Bean snýr aftur í þessum kostulega gamanþætti.

20.05 Simpsons (18:21)

▶ 20.30 Two and a Half Men (9:24) (Tveir og hálfur maður)

20.55 Stelpurnar (19:24)

21.20 Beauty and the Geek 2 (1:9) (Fríða og nördinn 2) Hér er á ferð önnur þáttaröð þessa stór-sniðuga veruleikaþátta.

22.05 The Clearing (Uppgjörið) Vandaður spennutryllir með stóruleikurunum Robert Redford, Helen Mirren og Willem Dafoe. Redford og Mirren leika hjón sem notið hafa mikillar velgengi í lífinu.

23.35 Star Trek: Nemesis (Bönnuð börnum) 1.30 I Spy (B. börnum) 3.05 Bang, Bang, You're Dead (Bönnuð börnum) 4.35 Simpsons (18:21) 4.55 Mr. Bean 5.20 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

▶ 19.00 Frasier Aðdáendur vandaðra gamanþátta þurfa ekki að örvænta, því um leið og fastagestir krárinna í Boston eru kvaddir fylgjum við sálfræðingnum Frasier Crane áfram í hinum sprenglæglegu þáttum Frasier.

19.30 Everybody loves Raymond (e)

20.00 One Tree Hill Ungstirnir Chad Michael Murray fer með aðalhlutverk í þessum dramatisku unglings- og fjölskylduþáttum.

21.00 The Bachelorette III Þriðja styrpa þessa vinsæla raunveruleikaþátta.

22.00 Law & Order: Criminal Intent

22.50 Uppistand 2006

23.00 The Dead Zone (e) 23.45 C.S.I.: Miami (e) 0.30 Rockface (e) 1.20 Tvöfaldur Jay Leno (e) 2.50 Óstöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

20.00 Sirkus RVK (e)

▶ 20.30 Stacked (5:6) (e) (Stacked) Skyler Dayton hefur fengið nóg af eilífum partíum og lélegu vali á karlmönnum. Hún er staðráðin í því að breyta lífsstíl sínum og fær óvænt atvinnutilboð.

21.00 Jake in Progress (2:13) (Stand By Your Man) Bandarískur grínþáttur um ungan og metnaðarfullan kynningarfulltrúa í New York.

21.30 Tívoli

22.00 Supernatural (16:22) (e) (Shadow) Yfirmátturlegir þættir af bestu gerð.

22.45 X-Files (e) (Ráðgátur)

23.30 Light It Up (Stranglega bönnuð börnum)

20.00 Fréttir

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. Kynnar eru þulir NFS; Sigmundur Ernir Rúnarsson Logi Bergmann Eiðsson, Edda Andrésdóttir o.fl.

21.00 Fréttir

▶ 21.10 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringarþáttur.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður

HAWAIIAN Tropic

ÖRUGGLEGA BRUN



DRAMA

▶ 20.15

ERIN BROCKOVICH



SJÓNVARPIÐ



GAMAN

▶ 20.25

ÞAÐ VAR LAGIÐ



NFS



SPENNA

▶ 21.45

THE DEAD ZONE



SKJÁREINN



GAMAN

▶ 19.00

VINIR



SIRKUS TV



DÆGURMÁL

▶ 19.45

ÓÞEKKT



NFS

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

8.00 Morgunstundin okkar 8.01 Alda og Bára (4:26) 8.06 Bú! (17:26) 8.17 Lubbi læknir (14:52) 8.30 Arthúr (11:11:15) 8.55 Sigga ligga lá (14:52) 9.08 Skoppa og Skríttla (5:10) 9.18 Matta föstra og imynduðu vinirnir hennar (39:40) 9.40 Gló magnaða (53:65) 10.02 Ástfangnar stelpur (10:13) 10.25 Latibær 10.55 Kastljós 11.25 Hlé

12.35 Gullmót í frjálsum íþróttum 14.50 Mótorsport (7:15) 15.20 Fótboltaæði (1:6) 15.50 Íslandsmótið í fótbolta 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Hope og Faith (52:73) 18.25 Kokkar á ferð og flugi (6:8)

18.54 Lottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.40 Fjölskylda mín (9:13) (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.

▶ 20.15 Erin Brockovich Bandarísk bíómynd frá 2000. Atvinnulaus einstæð móðir leggur til atlögu við orkufyrirtæki í Kaliforníu sem sakað er um að hafa spillt vatnsbólum. Leikstjóri er Steven Soderbergh og meðal leikenda eru Julia Roberts og Albert Finney.

22.25 Kaldbakur (Cold Mountain) Bandarísk bíómynd frá 2003. Á síðustu dögum þrælastríðsins leggur særður hermaður upp í háskaför heim til kærstunnar sinnar. Leikstjóri er Anthony Minghella og meðal leikenda eru Jude Law, Nicole Kidman, Renée Zellweger, Philip Seymour Hoffman, Natalie Portman, Giovanni Ribisi og Donald Sutherland. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

0.55 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

7.00 Barnatími Stöðvar 2 10.35 You Wish!

12.00 Hádegisfréttir 12.20 Bold and the Beautiful 13.00 Bold and the Beautiful 13.20 Bold and the Beautiful 13.40 Bold and the Beautiful 14.05 Idol – Stjómuleit 15.00 Life Begins 15.50 William and Mary 16.40 Kabbalah trúarhreyfingin 17.15 Einu sinni var 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.

19.00 Íþróttir og veður
19.05 Lottó

19.10 George Lopez (21:24) (George's Relatively Bad Idea)

19.35 Oliver Beene (6:14)

20.00 Bestu Strákarnir Strákarnir Auddi, Sveppi, Pétur Jóhann og meðreiðarsveinar þeirra Hugi, Atli og Gunni tóku upp á ýmsu í vikunni. Í þessum þætti eru rifuð upp mörg ógleymanleg atriði en af nögu var að taka.

▶ 20.25 Það var lagið Gestasöngvarar kvöldsins eru hin gamalreyndu Maggi Kjartans og Helga Möller á móti Andreu Gylfadóttur og gamla Papa- og Logasöngvaranum Hermanni Inga.

21.35 Being Julia (Hin eina sanna Júlía) Stjórnun hlaðin verðlaunamynd um líf og ástir sviðsleikara í Lundúnum á 4. ártug síðustu aldar. Aðalhlutverk: Leigh Lawson, Michael Gambon, Annette Bening. Leikstjóri: István Szabó. 2004. Bönnuð börnum.

23.20 Framed (Bönnuð börnum) 0.50 Blue Crush 2.30 Soul Assassin (Stranglelega bönnuð börnum) 4.05 Solaris (Bönnuð börnum) 5.40 Oliver Beene (6:14) 6.00 Fréttir Stöðvar 2 6.45 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

10.30 Dr. Phil (e)

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 – lokabáttur (e) 18.00 Everybody loves Raymond (e)

18.30 Everybody Hates Chris (e) Chris látnar nágranna, í óþökk Júlíusar, hjólið sitt sem stulur því.

19.00 Family Guy (e)

19.30 Courting Alex (e)
20.00 All of Us – lokabáttur Það vera að liða að brúðkaupsdeginum og Robert og Tia fara að fá martraðir sem allar hafa eitthvað að gera með Neesee.

20.25 Run of the House

20.50 The Drew Carey Show

21.10 Dr. 90210 – lokabáttur Í þáttunum Dr. 90210, frá E sjónvarpsstöðinni, er fylgst með lýtalæknum fina og fræga fólksins í Beverly Hills við störf sín.

▶ 21.45 The Dead Zone – lokabáttur Bandarískur framhaldsmyndaflokkur um kennarann John Smith sem vaknar úr djúpu dái sex árum eftir að hafa lent í umferðarslysi og er nú orðinn skyggn.

22.30 Rockface – lokabáttur Frábærir breskir þættir sem segja frá hugrökku fólki sem hættir lífi sínu til að bjarga mannslífum í fjöllum. Persónurnar leika aðalhlutverkið í þessum ævispennandi þáttum, sem einblínir á samvinnu, erfiðleika, vandamál, hugrekki og ást. Í stuttu máli fjalla Rockface um lífið sjálf.

23.15 The Bachelorette III (e) 0.10 Law & Order: Criminal Intent (e) 1.00 Wanted (e) 1.50 Tvöfaldur Jay Lenó (e) 3.20 Östöðvandi tónlist

18.00 Fashion Television (e)

18.30 Fréttir NFS
▶ 19.00 Friends (11:23) (e) (Vínir) Rachel heimsækir vinnustaðinn sinn til að sýna Emmu litlu og það kemur henni á óvart að þar er myndarlegur maður sem hefur verið að leysa hana af. Joey reddar Phoebe aukahlutverki í þættinum sínum, en hún er bara til vandræða á tókustað og Chandler þarf að gjöra svo vel að finna sér nýja vinnu hið snarasta þar sem Monica þráir fjölskyldu sem fyrst.

19.30 Friends (12:23) (e) (Vínir) Rachel er frekar pirruð yfir því að myndarlega keppinautum hennar í vinnunni hefur verið boðið í afmælið hennar, Ross á fullt í fangi með að halda Joey frá nýju barnföstrunni hennar Emmu sem er gullfalleg og Mike aðstoðar hana Phoebe sína við að hugsa um rottuunga sem fæddust í skápnunum hjá henni.

20.00 Jake in Progress (2:13) (Stand By Your Man)

20.30 Sirkus RVK (e)

10.00 Fréttir 10.10 Óþekkt 11.00 Fréttavikan m. Þorfinni Ómars

12.00 Hádegisfréttir/Íþróttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða 12.25 Skafahlíð 13.00 Dæmalaus veröld – með Óla Tynes 13.15 Fréttavikan m. Þorfinni Ómars 14.00 Fréttir 14.10 Óþekkt 15.00 Vikuskammturinn 16.00 Fréttir 16.10 This World 2006 17.00 Dæmalaus veröld – með Óla Tynes 17.20 Skafahlíð 18.00 Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

19.10 Skafahlíð Maður vikunnar. Viðtal í umsjá fréttastofu NFS.

▶ 19.45 Óþekkt Óþekkt er fémínískur sjónvarpsþáttur sem fjallar konur og fémínisma. Óþekkt tekur fyrir ýmis klassísk mál í kvennabaráttunni sem enn er ekki lokið og fjöllum um þau með aðstoð sérfræðinga. Umsjónarmenn þáttarins eru Auður Alifía Ketilsdóttir og Kristín Tómasdóttir.

20.35 Fréttavikan m. Þorfinni Ómars

21.25 Skafahlíð Maður vikunnar. Viðtal í umsjá fréttastofu NFS.

22.00 Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

23.10 Síðdegisdagskrá endurtekin 9.10 Fréttavikan m. Þorfinni Ómars



VAXTARR/EKT

▶ 18.50

AFLRAUNIR ARNOLDS



10.50 NBA úrslitakeppnin

12.50 HM 2006 15.00 FIFA World Cup Film Collection 16.30 Sænsku nördarnir 17.20 US PGA í nærmynd 17.50 KB banka mótaröðin í golfi 2006

▶ 18.50 Afraunir Arnolds (Arnold Schwarzenegger Classic) Árlega flykkjast bestu keppnismennirnir til Ohio í Bandaríkjunum og taka þátt í móti sem kennt er við Arnold Schwarzenegger, ríkisstjóra í Kaliforníu, sem var mikill íþróttagarður á árum áður. Keppt er í nær öllum greinum bardagaíþróttá auk fitness, fimleika, lyftinga og vaxtaræktar svo fátt eitt sé nefnt. Þetta er sannkölluð íþróttaveisla sem óhætt er að mæla með.

19.20 Motorworld

19.50 Ensku mörkin Mörkin og marktækifærin úr enska boltanum, næst efstu deild.

20.20 HM 2006 (England – Jamaíka) Vínáttulandsleikur Englands og Jamaíka endursýndur en hann fór fram fyrr í dag. Jamaíka kom á óvart í síðustu Heimsmeistarakeppni en verða ekki á meðal keppenda í loka-keppninni í ár. Þeir ættu ekki að reynast Englend- ingum sem ætla sér stóra hluti í þýskalandi ýkja mikil fyrirstaða.

22.00 NBA úrslitakeppnin (NBA Playoffs) Útsending frá leik í úrslitakeppni NBA körfuboltans.

1.00 Box – Diego Corrales – Jose Luis Castillo



GAMAN

▶ 22.00

THERE'S SOMETHING ABOUT MARY



6.00 Freaky Friday 8.00 Hvítir mávar 10.00 I Capture the Castle 14.00 Freaky Friday 16.00 Hvítir mávar 18.00 I Capture the Castle

▶ 22.00 There's Something About Mary (Það er eitthvað við Mary) Árslagfull gamanmynd sem á fáa sína líka. Ted Strohmann á erfitt með að gleyma hinni þokkafullu Mary og ræður einkaspæjara til þess að hafa uppi á stúlkunni. En það versnar heldur betur í því þegar spæjarinn fellur einnig fyrir Mary! Aðalhlutverk: Matt Dillon, Ben Stiller, Cameron Diaz. Leikstjóri: Peter Farrelly, Bobby Farrelly, 1998. Leyfð öllum aldurshópum.

0.00 Mystic River (Stranglega bönnuð börnum) 2.15 Hídalgo (Bönnuð börnum) 4.30 There's Something About Mary



Dagskrá allan sólarhringinn.



Fréttáptúrinn 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 Boxing: to be announced Italy 20.30 Rally: World Championship Acropolis 21.00 Xtreme Sports: Yoz Mag 21.30 Football: World Cup Germany 22.00 Football: World Cup Germany 23.00 Poker: European Tour Deauville

BBC PRIME

12.00 Doctors 12.30 Doctors 13.00 Doctors 13.30 Doctors 14.00 The Mystery of the Jurassic 15.00 Top of the Pops 15.40 As Time Goes By 16.10 My Hero 16.40 Strictly Come Dancing 18.00 Fawly Towers 18.30 Strictly Come Dancing: Results Show 19.00 Grumpy Old Men 19.30 Hollywood Inc 20.30 Absolutely Fabulous 21.00 Louis Theroux's Weird Weekends 21.50 This Life 22.30 This Life 23.10 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 Megastructures 13.00 Megastructures 14.00 Seconds From Disaster 15.00 Crash Scene Investigation 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Most Amazing Moments 17.30 Most Amazing Moments 18.00 Honey Badger – Meanest Animal in the World? 19.00 Air Crash Investigation 20.00 JFK 23.30 Most Amazing Moments 0.00 Wild Sex

ANIMAL PLANET

12.00 Animal Precinct 13.00 Raising Baby Hyena 14.00 Natural World 15.00 Planet Action 16.00 New Breed Vets with Steve Irwin 17.00 My Halcyon River 18.00 Chimps – A Whisper Away From Us 19.00 Wildlife SOS 20.00 Natural World 21.00 Weird Nature 21.30 Supernatural 22.00 The Planet's Funniest Animals 22.30 Amazing Animal Videos 23.00 My Halcyon River 0.00 Chimps – A Whisper Away From Us 1.00 Wildlife SOS 2.00 Animal Cops Houston

DISCOVERY CHANNEL

12.00 How to Build a Human 13.00 Battle of Chernobyl 15.00 Raw Nature 16.00 Ray Mears' Bushcraft 17.00 Dangerman 18.00 Building the Biggest 19.00 American Chopper 20.00 American Hotrod 21.00 Rides 22.00 I Shouldn't Be Alive 23.00 True Crime Scene 0.00 FBI Files 1.00 Battle of Chernobyl

TRAVEL CHANNEL

12.00 Globe Trekker 13.00 Treks in a Wild World 13.00 Carrera Mediterranean 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

9.00 Latest & Greatest Weekend 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 90's 23.00 Just See MTV 1.00 Chill Out Zone 3.00 Just See MTV

VH1

11.30 So 80's 12.00 The Police vs. Sting 13.00 Spice Girls vs. Solo Spice 14.00 The Eurythmics vs. Annie Lennox 15.00 The Smiths vs. Morrissey 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 16.30 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Hogan Knows Best 17.30 All Access 18.00 VH1's Most Wanted bodies 19.00 Nirvana vs. Foo Fighters 20.00 The Jam vs. Paul Weller 21.00 Viva la Disco 23.00 Flipside 23.30 Chill Out 0.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 10 Ways 13.30 10 Ways 14.00 THS The Women Of Desperate Housewives 16.00 Eva Longoria: The Interview with Ryan Seacrest 17.00 10 Ways 17.30 10 Ways 18.00 E! News Weekend 19.00 What Hollywood Taught Us About Sex 21.00 Sexiest 22.00 THS Kate Moss 23.00 Wild On Tara 23.30 Wild On Tara 0.00 What Hollywood Taught Us About Sex 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 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper and Skeeto

MGM

10.50 I Want to Live 12.25 Witness for the Prosecution 14.20 A Passage to India 17.00 Hour of the Gun 18.40 Pascal's Island 20.25 Getting it Right 22.05 Ten Seconds to Hell 23.40 Sweet Lies 1.15 Summer Heat 2.35 Roseanne & Tom: Behind the

Scenes

TCM
19.00 ...tick...tick...tick... 20.40 Wise Guys 22.10 The Comedians 0.40 The Sisters 2.20 The Walking Stick

HALLMARK

10.45 Mary, Mother Of Jesus 12.30 Back to the Secret Garden 14.15 Ivana Trump's For Love Alone 16.00 Cupid & Cate 17.45 The Seventh Stream 19.30 Law & Order Viii 20.30 Trust 22.30 Steve Martini's The Judge 0.00 Law & Order Viii 0.45 Steve Martini's The Judge 2.15 The Seventh Stream

BBC FOOD

12.00 Floyd's India 12.30 Tamasin's Weekends 13.00 Heaven's Kitchen Cookbook 13.30 Heaven's Garden 14.00 Far Flung Floyd 14.30 Cooked 15.00 The Tanner Brothers 15.30 Ainsley's Gourmet Express 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 The Occasional Cook

DR 1

11.30 midnatstimen 13.00 Landsbyhospitalet 13.50 The Last of the Blonde Bombshells 15.10 Den hellige € 15.40 Fer sendagen 15.50 Held og Lotto 16.00 Emil fra Lønneberg 16.30 TV Avisen med vejret 17.10 Det lille hus på prærien 18.00 Mig og min lillebror og stormuglerne 19.40 Kriminalkommissær Barnaby 21.20 Speedway: Englands Grand Prix 22.50 Boogie Liste

NRK 1

11.40 Eksistens 12.10 Mystery, Alaska 14.05 Gjensynet 15.05 Livet med Larkins 16.00 Gisle Wink på eventyr 16.25 En gul en og en grønn en 16.30 Julie 17.00 Lørdagsrevyen 17.45 Lottotrekning 17.55 'Allo, 'Allo! 18.25 Hodejegerne 19.30 Kar for sin kilt 20.25 Fakta på lørdag: Josephine Baker – i svart-hvitt og farger 21.20 Kveldsnytt 21.35 Boys on the Side

SVT 1

11.50 Plus 12.20 Mitt í naturen 12.50 När syrenerna blommar 14.30 Niklas mat 15.00 Krönikan 16.00 En bok – en författare 16.25 Blomsterspråk 16.30 Disneydags 17.30 Rapport 17.45 Sportnytt 18.00 Kopps 19.30 Kalla spår 20.15 Maggies nya liv 21.05 Rapport 21.10 Motor: VM i speedway 21.55 Soul Survivors 23.20 Sändning från SVT24

Konurnar á myndinni eru félagar í kórum sem starfa
í sönghúsinu Domus vox undir stjórn Margrétar J. Pálmadóttur

FABRIKAN

Hvert skref skiptir máli

Hlaupið er í Garðabæ kl. 14, í Mosfellsbæ kl. 11 og á Akureyri kl. 11.

Einnig er hlaupið á yfir 100 stöðum
víðs vegar um landið og erlendis.

Með kaupum á UNIFEM armband* styður
þú konur í Afganistan. UNIFEM stuðlar
að auknum réttindum afganskra kvenna,
jafnrétti kynjanna og tryggir þátttöku kvenna
í uppbyggingarstarfi. Hvert skref skiptir máli!



*UNIFEM-armandið kostar 500 kr.

Vegalengdir við þitt hæfi - á þínum hraða!

Tryggið ykkur holi fyrirfram á eftirtöldum stöðum:

101 sport – Laugavegi 6
Útillf – Glæsibæ, Smáralind, Kringlunni
Stórar stelpur – Hverfisgötu
Sundlaug Seltjarnarness
Sundlaug Kópavogs
Bókabúðin Gríma – Garðatorgi
Íþróttahús Bessastaðahrepps

Fjölspor – Firðinum, Hafnarfirði
Suðurbæjarlaug – Hafnarfirði
Íþróttahúsið Ásgarður – Garðabæ
Aktíf – Kringlunni
Íþróttamiðstöðin Versalir – Kópavogi
World Class Laugum og Spönginni

Upplýsingar um forsölu annars staðar á landinu eru á sjova.is



KVENNAHLAUPIÐ 10.06.2006

Tökum þátt í Kvennahlaupinu

10. júní

MÆTUM ALLAR!



**Ísland
á iði**
Hreyfa sig!



LÝDHEILSUSTÖÐ



SJÓVÁ KVENNAHLAUP ÍSÍ
Nánari upplýsingar á www.sjova.is



DÆGURMÁL
▶ 19.30
ÚT OG SUÐUR

GAMAN
▶ 22.20
SIDEWAYS

GAMAN
▶ 20.00
LESS THAN PERFECT

GAMAN
▶ 20.30
BERNIE MAC

SKÝRINGAR
▶ 19.10
KOMPÁS

SJÓNVARPIÐ

2

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar 8.01 Skordýr í Sólarlaut (25:26) 8.25 Bubbi byggir (801:813) 8.35 Hopp og hí Sessamí (4:26) 9.00 Stjáni (52:52) 9.25 Sigíðar teiknimyndir (38:42) 9.32 Sögur úr Andabæ (58:65) 9.54 Gældýr úr geimnum (12:26) 10.15 Elli eldfluga (5:10) 10.20 Latibær 10.45 Hlé

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Ping, Jellies, Myrkfælnu draugarnir, Noddy, Kallí og Lóla, Könnuðurinn Dóra, Taz-Mania 1, Ofurhundurinn, Batman, Horance og Tina, Hjólagengið, Sabrina – Unglingsnormin, Hestaklúbburinn, Tvíburasysturnar)

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

DAGUR

12.00 Út og suður (3:16) 12.30 Svört tónlist (2:6) 13.25 Taka tvö (3:10) 14.15 Örkin hans Nóa – Fyrri hluti (1:2) 15.40 Örkin hans Nóa – Seinni hluti (2:2) 17.05 Vesturálman (5:22) 17.50 Táknaðsfréttir 18.00 Stundin okkar (5:31)

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.45 Neighbours 13.05 Neighbours 13.25 Neighbours 13.45 Neighbours 14.10 Það var lagið 15.20 Leyndardómur Bermúda-þríhyrningsins 16.25 Veggfóður (18:20) 17.10 Eldsnögg með Jóa Fel (1:6) 17.45 Martha

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 – lokaþáttur (e) 18.00 Close to Home (e)

18.00 Fashion Television (e)

12.00 Hádegisfréttir/Íþróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða 14.00 Fréttir 14.10 Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku 15.00 Petta fólk 16.00 Fréttir 17.45 Hádegis E 18.00 Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

KVÖLD

18.30 Ævintýri Kötú kanínu (4:13) (Binny the Bunny) 18.44 Jonni Leikin barnamynd frá Hollandi. e. 19.00 Fréttir, íþróttir og veður ▶ 19.30 Út og suður (5:16) Gísli Einarsson fer um landið og heilsar upp á forvitnilegt fólk. Textað á síðu 888 í Textavarp. 19.55 Hvítasunnutónleikar Upp-taka frá samkomu hjá hvítasunnukirkjunni Filadelfíu í Reykjavík. Gospelkór Filadelfíu syngur ásamt einsoöngv. 20.55 25 tímar Heimildamynd eftir Jón Karl Helgason um keppni nju danshöfundu sem semja, æða og frumflytja stutt dansverk. 21.20 Dýrahringurinn (6:10) (Zodiaque) Franskur myndaflokkur. Á sjötugs-afmæli auðmanns í Provence hverfur barnabarn hans og í framhaldi af því er hulunni svipt af ýmsum leyndarmálum fjölskyldunnar. 22.15 Innrás villimannanna (Les invasions barbares) Kanadísk bíómynd frá 2003 um mann sem er með ólæknandi krabbamein og reynir að gera upp fortíð sína og öðlast sálarfrið áður en hann deyr. Leikstjóri er Denys Arcand og meðal leikenda eru Rémy Girard, Stéphane Rousseau, Dorothee Beryman og Louise Portal. 23.50 Græna mílan (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 16 ára. e) 2.50 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.10 Kompás Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar. 20.00 William and Mary (2:6) (William og Mary) Hér eru á ferð vandaðir breskir framhaldsþættir með hinum götunnun leikurum Martin Clunes úr Men Behaving Badly og Julie Graham í aðalhlutverkum. 20.50 Cold Case (11:23) (Óupp lýst mál) Rannsóknarlög-reglukonan Lilly Rush fer fyrir vaskri sveit sérfræðinga sem manna færastir eru í að leysa gömul óleyst sakamál. Bönnuð börnun. 21.35 Twenty Four (18:24) (24) ▶ 22.20 Sideways (Hliðarspor) Margrómuð verðlaunamynd, kostuleg gamanmynd með hádramatiskum undirtóni, um vínelskandi einmana sálir í leit að hamingjunni; hinni einu sönnu ást og hinu eina sanna rauðvíni. Myndin var tilnefnd til 5 Óskarsverðlauna og fékk verðlaunin fyrir besta handritið byggt á öðru verki. Aðalhlutverk: Virginia Madsen, Thomas Haden Church, Paul Giamatti.

19.00 The Bachelorette III (e) ▶ 20.00 Less than Perfect – lokaþáttur Að baki hverri framakonu er fjöldi fólks sem gæfi hægri höndina fyrir starf hennar. Claude hefur með harðfyllgi unnið sig upp úr póstdæildinni og í starf aðstoðarmanns aðalfréttalesarans, Will. Vinnufélögum hennar á fréttastofunni er best lýst sem hrokafullum vitlesingum sem nota hvert tækifæri til að stinga hver annan í bakið og vitlausastur þeirra allra er Will, sem leikinn er af Eric Roberts. 20.30 Point Pleasant 21.30 Boston Legal Shirley verður undrandi þegar hún kemst að því að Ivan hefur ekki sagt Missy frá því að þau hafi verið gift. 22.30 Wanted

18.30 Fréttir NFS 19.10 Friends (13:23) (e) (Vínir) Rachel reynir að átta sig á tilfinningum sínum í garð Gavins, nýja samstarfsfélagans. 19.35 Friends (14:23) (e) (Vínir) Joey og Phoebe leggja á ráðin að koma Ross og Rachel saman aftur. 20.00 Tívoli Skemmti- og fræðsluþátturinn Tívoli er stúfúllur af fjöri og fróðleik. ▶ 20.30 Bernie Mac (8:22) Þriðja þáttaröðin um grínstann Bernie Mac og fjölskylduhagi hans. Bernie tekur að sér þrjú börn og á ekki auðvelt með að aðlagast breyttum aðstæðum. 21.00 Twins (1:18) (e) (Pilot) Gamanþættir um tvíburasysturnar Mitchee og Förruh sem eru algjörar andstæður. Mitchee er eins og faðir þeirra, gáfuð og metnaðarfull, en Farrah er eins og móðir þeirra, gullfalleg en er ekkert rosalega skörp. 21.30 Killer Instinct (1:13) (e) (Pilot) Hörkuspennandi þættir um lögreglumenn í San Francisco og baráttu þeirra gegn hættulegustu glæpamönnum borgarinnar. 22.20 Clubhouse (5:11) (e) (Clubhouse) 23.05 X-Files (e) 23.50 Quills

▶ 19.10 Kompás 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 víðan völli og verður þættinum ekkert óviðkomandi. Kynnar eru þulir NFS; Sigmundur Ernir Rúnarsson Logi Bergmann Eiðsson, Edda Andrésdóttir o.fl. 20.00 Petta fólk (Fréttaljós) Nýr og óvenjulegur spjallþáttur í umsjá Höllu Gunnarsdóttur blaðakonu og heims-hornafalldara. 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 síjum um menn-ingu þess og sögu. 22.30 Kvöldfréttir/Íþróttir/Veður

NÓTT

23.15 A Midsummers Night's Sex Comedy 0.05 C.S.I. (e) 1.05 The L Word (e) 2.00 Óstöðvandi tónlist

(Stranglega bönnuð börnun) 1.50 Smalleville (3:22)

23.40 Síðdegisdagskrá endurtekin

TÓNLIST
▶ **20.00**
SOUL DEEP

DRAMA
▶ **19.35**
GREY'S ANATOMY

DRAMA
▶ **19.00**
BEVERLY HILLS 90210

RAUNVERULEIKI
▶ **22.30**
SAILESH Á ÍSLANDI

DÆGURMÁL
▶ **7.00**
ÍSLAND Í BÍTIÐ

SJÓNVARPIÐ

2

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

8.00 Morgunsjónvarp barnanna
8.01 Kóalabræður (7:13) **8.11** Brandur lögga **8.21** Bitte nú!
8.44 Bangsímón og vinir hans
9.31 Villi spæta **9.52** Ævintýri Barneys **11.05** Hlé

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Emil og grísinn, Ofurhundurinn, Froskafjör, Ginger segir frá, Skrímslaspiðið, Freaky Friday, Oliver Beene Leyfð öllum aldursþópum.)

8.00 Dr. Phil (e)

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

DAGUR

14.55 25 tímar **15.20** Mozart
17.05 Leiðarljós **17.50** Tákn- málsfréttir **18.00** Myndasafnið
18.01 Alda og Bára (4:26)
18.06 Bú! (16:26) **18.16** Lubbi læknir (14:52)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Home Improvement **12.50** Veggfóður (18:20) **13.40** Oprah (65:145) **14.25** Upprisan **15.10** Eivör á tónleikum í Langholtskirkju **15.45** Bruce Almighty **17.40** You Are What You Eat (4:17) **18.05** The Simpsons

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

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

KVÖLD

18.30 Vistaskipti (2:26) (Foreign Exchange)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Svona var það (That 70's Show) Bandarísk gamanþáttaröð.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.10 Strákarnir

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

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Fashion Television

19.10 Hrafnaping Ingvi Hrafn Jónsson fer yfir fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt.

▶ **20.00** Svört tónlist (5:6) (Soul Deep: The Story of Black Popular Music) Heimildamyndaflokkur um sögu dægurlagatónlistar blökkumanna.

▶ **19.35** Grey's Anatomy (30:36) (Læknalíf) Við höldum áfram að fylgjast með ástum og örlögum læknanemans Grey sem átti á sínu fyrsta ári sem lærlingur í skurðlækningum á Grace Hospital í Seattle í ástarævintýri með ungu og virtum skurðlækni, Dr. Derek Shepherd.

19.45 Melrose Place Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place, sem unnu hug og hjarta áhorfenda á sínum tíma. Við fylgjumst með ástum og átökum fólks á þrítugsaldri sem hvert hefur sína drauma og væntingar

20.00 Friends (15:23) (Vínir)
20.30 Jake in Progress (3:13) (Rivals And Departures)

21.00 Fréttir

20.55 Músíktílaunir 2006 12 hljómsveitir kepptu til úrslita og sigurvegari varð hljómsveitin The Foreign Monkeys.

20.20 Blue murder (1:2) (Blákaltr morð) Hröð og vel gerð sakamálamynd í tveimur hlutum um líf og störf rannsóknarlögreglukonunnar Janine Lewis.

20.30 The O.C.

21.00 Falcon Beach (1:27) (Falcon Beach – Pilot) Falcon Beach er sumarleyfisstaður af bestu gerð.

21.10 60 Minutes

22.00 Fótoltakvöld Sýnt úr leikjum á Íslandsmótinu í fótbolta.

21.30 The Apprentice – Martha Stewart (13:14)

21.30 South Beach Glæný þáttaröð sem Jennifer Lopez framleiðir. Æskuvínina Matt og Vince dreymir um bjartari framtíð og flytja frá Brooklyn til sólríkra stranda í South Beach þar sem ríka fólkið leikur sér.

▶ **22.30** Sailesh á Íslandi Dávaldurinn Sailesh hefur svo sannarlega slegið í gegn á Íslandi. Hefur hann fyllt hverja sýninguna á eftir annarri hér á landi. Í þessum þáttum er sýnt það besta frá heimsóknun hans til Íslands og hver veit nema þú gætir séð einhvern sem þú þekkir daleiddan. Bönnuð börnum.

22.00 Fréttir Fréttir og veður
22.30 Hrafnaping Ingvi Hrafn Jónsson fer yfir fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt.

23.10 Út og suður **23.35** Dag-skrárlök

23.50 Prison Break (Bönnuð börnum) **0.35** Medium (11:22) **1.15** Windtalkers (Stranglega bönnuð börnum) **3.25** Just Visiting **4.50** Grey's Anatomy (30:36) **5.35** Fréttir **6.15** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVI

22.30 C.S.I.
23.25 Jay Leno **0.10** Boston Legal (e) **1.05** Beverly Hills (e) **1.50** Melrose Place (e) **2.35** Östöðvandi tónlist

23.45 Smallville (3:22) **0.30** Tívoli **1.00** Friends (15:23) (e)

23.15 Fréttavaktin fyrir hádegi **2.15** Kvöldfréttir/Ísland í dag/Þróttir/Veður **3.15** Fréttavaktin eftir hádegi **6.15** Hrafnaping

NÓTT



Eru fæturnir þreyttir eftir daginn?

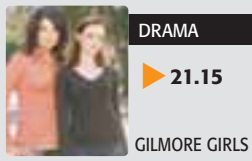
Fótavörurnar frá Scholl leysa málið

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 fæturna. 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.

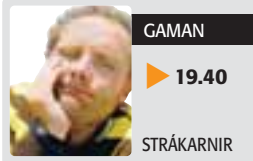
Fæst í apótekum



DRAMA

▶ 21.15

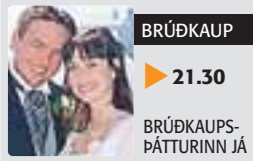
GILMORE GIRLS



GAMAN

▶ 19.40

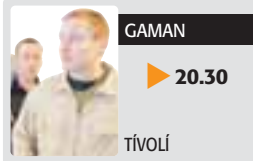
STRÁKARNIR



BRÚÐKAUP

▶ 21.30

BRÚÐKAUPS-ÞÁTTURINN JÁ



GAMAN

▶ 20.30

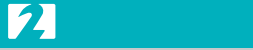
TÍVOLI



SKÝRINGAR

▶ 20.10

KOMPÁS



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Martha 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Missing (18:18)

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

16.15 Fótboltakvöld 16.40 Út og suður 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Fræknir ferðalangar (39:52) 18.25 Andlit jarðar (2:6)

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 13.05 Home Improvement 13.30 Supernanny 14.15 Numbers 15.00 Amazing Race 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons

15.40 Everybody Hates Chris (e) 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 (54:65) (Kim Possible)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Landsleikur í handbolta Bein útsending frá leik karlalandsliða Íslendinga og Dana sem fram fer í Laugardalshöll.

▶ 21.15 Mæðgurnar (14:22) (Gilmore Girls V) Bandarísk þáttaröð um einstæða móður sem rekur gistihús í smábæ í Connecticut-fylki og dóttur hennar á unglingsaldri.

22.00 Tíufréttir
22.20 Lögregluforinginn (1:6) (The Commander II) Breskur sakamálaflökkur eftir Lyndu La Plante. Clare Blaker er yfirmaður morðdeildar lögreglunnar í London sem fær árlega til rannsóknar 150 mál.

23.10 Dýrahringurinn (6:10) 0.05 Dagskrárlok

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

19.00 Ísland í dag
▶ 19.40 Strákarnir Sveppi, Auddi, Pétur Jóhann og meðreiðarsveinar þeirra Hugi, Atli og Gunni eru í banastuði um þessar mundir og láta gamminn geisa fjögur kvöld í viku frá mánudegi til fimmtudags.

20.05 Bubbi – live 2006.

23.10 Twenty Four (18:24) (Str. b. börnum) 23.55 Bones (6:22) 0.40 Payback Time (B. börnum) 2.20 Sensitive New-Age Killer 3.45 Sex and Bullets 5.10 Fréttir og Ísland í dag 6.15 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

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

19.45 Melrose Place Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place, sem unnu hug og hjarta áhorfenda á sínum tíma.

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

▶ 21.30 Brúðkaupsþátturinn Já Nú er komið að því að Elín María fer í gang í sjöunda árið í röð með Brúðkaupsþáttinn Já. Okkur reiknast til að í sumar verði Ella viðstödd hundraðasta brúðkaupið.

22.30 Close to Home

23.20 Jay Leno 0.05 C.S.I. (e) 0.50 Beverly Hills (e) 1.35 Melrose Place (e) 2.20 Óstöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Twins (1:18) (e) (Pilot)

20.00 Friends (16:23) (Vínir)
▶ 20.30 Tívoli Dóri DNA mun fara með ýmsa þjóðþekkt einstaklinga á heimaslóðir þeirra þar sem þeir munu leiða okkur í gegnum sín æskuár og segja frá eftirminnilegum atvikum.

21.00 Bernie Mac (9:22) (Droobie Or Not Droobie)

21.30 Supernatural (17:22) (Hell House)

22.20 Titan A.E. Frábær teiknimynd þar sem barátta góðs og ills er í algleymingi.

23.55 Falcon Beach (1:27) (e) 1.25 Fashion Television (e) 1.50 Friends (16:23) (e)

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

▶ 20.10 Kompás (e) Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mærgjar.

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

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

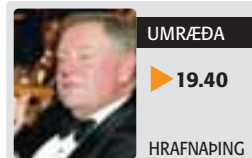
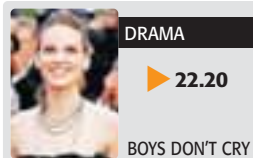
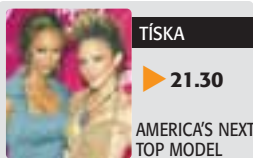
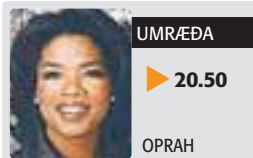
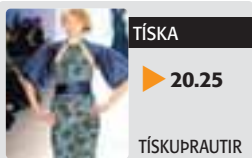
23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður 0.15 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.15 Fréttavaktin eftir hádegi 6.15 Hrafnaþing

durex

love

smokkurinn kominn

Fyrir alla unga elskendur



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

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

12.50 Í finu formi 13.05 Home Improvement 13.30 Whose Line is it Anyway? 13.55 Las Vegas 14.40 The Apprentice – Martha Stewart 15.25 Tónlist 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.15 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

15.40 Everybody loves Raymond (e) 16.10 Brúðkaupsþátturinn Já (e) 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

7.00 Ísland í bítið 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

18.30 Sögu úr Andabæ (58:65) (Ducktails)

18.54 Víkingalottó

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

▶ 20.25 Tískuprautir (3:11) (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 fyrrsæt-an Heiði Klum

21.15 Svona er lífið (13:13) (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 Íþróttakvöld

22.35 Formúlukvöld Hitað upp fyrir kappaksturinn um helgina.

23.00 Vesturálma (6:22)

23.45 Kastljós 0.35 Dagskrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.40 Strákarnir Meðal efnis hjá þeim eru hin gamla góða falda myndavé.

20.05 Veggfóður (19:20) Veggfóður er íslenskur hönnunar- og lífsstílsþáttur.

▶ 20.50 Oprah (66:145) Spánýir þættir með hinni einu sönnu Oprah. Oprah Gail Winfrey er valdamesta konan í bandarísku sjónvarpi.

21.35 Medium (12:22) (Miðillinn) Dáleiddandi bandarískur spennuþáttur með yfirnáttúrulegu ívafi.

22.20 Strong Medicine (11:22) (Samkvæmt læknafráði)

23.05 Stelpurnar 23.30 Grey's Anatomy 0.10 Cold Case 0.55 The Unsaid (Str. b. börnum) 2.45 Five Seconds to Spare (Str. b. börnum) 4.25 Medium 5.10 Fréttir og Ísland í dag 6.15 Tónlistarmyndbönd frá Popp TíVi

19.00 Beverly Hills .

19.45 Melrose Place Hver man ekki eftir Jane og Michael Mancini, töfaranum Jake, hommanum Matt, hinni lánlausu Allison og góða gæjanum Billy? Þetta er sjónvarpsþáttur eins og þær gerast bestar.

20.30 Beautiful People

▶ 21.30 America's Next Top Model Sigurvegurum þáttanna hefur jafnan vegnað vel í fyrrsætuheiminum, og hefur stór hluti íslensku þjóðarinnar settið limd 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.

22.30 The L Word

23.20 Jay Leno 0.05 Close to Home (e) 0.55 Beverly Hills (e) 1.40 Melrose Place (e) 2.25 Östðøvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Sírkus RVK (e)

20.00 Friends (17:23) (Vínir)

20.30 Sírkus RVK

21.00 Stacked (6:6) (Stacked) Skyler Dayton hefur fengið nóg af eilífum partíum og lélegu vali á karmönnun. Hún er staðráðin í því að breyta lífsstíl sínum og fær óvænt atvinnutilboð þegar hún álpast inn í litla bókabúð sem rekin er af fjölskyldu einni.

21.30 Clubhouse (6:11) (Clubhouse)

▶ 22.20 Boys Don't Cry Sannsóguleg kvikmynd sem söpaði til sín verðlaunum og færði m.a. Hilary Swank Óskarinn. 1999. Str. bönnuð börnum.

0.15 Supernatural (17:22) (e) (Bönnuð börnum) 1.05 Jake in Progress (3:13) 1.30 Friends (17:23) (e) 1.55 Tónlistarmyndbönd frá Popp TíVi

▶ 19.40 Hrafnaþing Ingvi Hrafn Jónsson fer yfir fréttir dagsins á tæpitungulausn 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 (Ransom City)

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Hrafnaþing Ingvi Hrafn Jónsson fer yfir fréttir dagsins á tæpitungulausn hátt.

23.15 Fréttavaktin fyrir hádegi 2.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/Veður 3.15 Fréttavaktin eftir hádegi 6.15 Hrafnaþing



Olivia

Því þú átt skilið það besta.

Einstakar húð- og hárvörur unnar úr ekta ólífuolíu beint frá Grikklandi. Olivia fæst í verslunum Hagkaupa, Fjarðarkaupa, Samkaup Njarðvík og heilsuþúðinni Reykjavíkurvegi.



18.30



HÁPUNKTAR PGA




20.00



DODGEBALL



STÖÐ 2 BÍÓ

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT
 10.00 Tennis: Grand Slam Tournament
 French Open 17.45 Football: Power Generation 18.15 Football: World Cup Show 18.45 Football: World Cup Germany 19.00 Football: World Cup Germany 20.55 Sailing: Inside Alinghi 21.00 Tennis: Grand Slam Tournament French Open 22.30 Football: World Cup Show 23.00 Football: Power Generation

BBC PRIME
 12.00 Animal Park 13.00 Balamory 13.20 Teletubbies 13.45 Zingalong 14.00 Fimbles 14.20 The Make Shift 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 Land of the Tiger 19.50 Weird Nature 20.30 The Kumars at Number 42 21.00 Michael Palin's Hemingway Adventure 21.50 Murder 22.45 Radical Highs 23.00 Hidden Treasure 23.30 Trouble with Love 0.00 Scribbling 1.00 Pacific Studies 1.30 Pacific Studies 2.00 Would You Buy A Used Car From This Man?

NATIONAL GEOGRAPHIC
 12.00 Pests from Hell 13.00 Telepathy Investigated 14.00 Megastructures 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Submarine Disasters 17.00 Battlefield 17.30 Battlefield 18.00 Monster Lobster 19.00 Megastructures 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Omaha Beach - The Real Horror 22.00 Tornado Intercept 23.00 Seconds From Disaster 0.00 Omaha Beach - The Real Horror

ANIMAL PLANET
 12.00 Great Ocean Adventures 13.00 Shark Sex 14.00 Pet Rescue 14.30 Wildlife SOS 15.00 Miami Animal Police 16.00 Wildlife SOS 16.30 Wildlife SOS 17.00 Meerkat Manor 17.30 Monkey Business 18.00 Little Zoo That Could 19.00 Life of Mammals 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Maneaters 21.30 Predator's Prey 22.00 The Planet's Funniest Animals 22.30 Amazing Animal Videos 23.00 Little Zoo That Could 0.00 Life of Mammals 1.00 My Halcyon River 2.00 Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL
 12.00 Ultimate Cars 12.30 Ultimate Cars 13.00 Super Structures 14.00 Massive Engines 14.30 Massive Machines 15.00 Scrapheap Challenge 16.00 A 4x4 is Born 16.30 A Bike is Born 17.00 American Chopper 18.00 Brainiac 19.00 I Shouldn't Be Alive 20.00 Legend Detectives 21.00 Europe's Richest People 22.00 FBI Files 23.00 Forensic Detectives 0.00 Brainiac 1.00 Heroes 1.55 Wreck Detectives

TRAVEL CHANNEL
 12.00 Don't Forget Your Passport 13.00 The Thirsty Traveler 13.30 The Thirsty Traveler 14.00 Globe Trekker 15.00 Travel 2006 15.30 A Fork in Africa 16.00 The Global Nomad - Middle East 16.30 The Travel Bug 17.00 Distant Shores 17.30 Carrera Mediterranea 18.00 The Independent Travellers' Guide 19.00 Earthwalkers 19.30 Earthwalkers 20.00 Down the Line 21.00

Globe Trekker 22.00 The Thirsty Traveler 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 Switched On 16.00 Just See MTV 16.30 This Is the New Sh't 17.00 Hit List UK 18.00 MTV Making the Movie 18.30 Making the Video 19.00 Laguna Beach 19.30 8th & Ocean 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Wondershowzen 21.30 Aeon Flux 22.00 The Lick 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 Motormouth 19.30 MTV at the Movies 20.00 The Osbournes 20.30 Beavis & Butthead 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.00 VH1 Hits

EI ENTERTAINMENT
 12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 THS Elizabeth Hurley 14.00 101 Even Bigger Celebrity Oopsl! 15.00 101 Even Bigger Celebrity Oopsl! 16.00 101 Even Bigger Celebrity Oopsl! 17.00 101 Even Bigger Celebrity Oopsl! 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 THS Lindsay Lohan 20.00 101 Incredible Celebrity Slindowns 21.00 Girls of the Playboy Mansion 21.30 Girls of the Playboy Mansion 22.00 Dr. 90210 23.00 Sexiest 0.00 THS Lindsay Lohan 1.00 101 Incredible Celebrity Slindowns 2.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment

CARTOON NETWORK
 12.00 Pet Alien 12.30 Atomic Betty 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 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 Batman of the Future 19.30 Batman of the Future 20.00 Batman of the Future 20.30 Batman of the Future 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper and Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper and Skeeto

MGM
 10.25 The Man Inside 12.05 Outback 13.40 Triumph Over Disaster: The Hurricane Andrew Story 15.15 The Miracle Worker 17.00 Lord of the Flies 18.30 A Gathering of Old Men 20.00 Jinxed! 21.40 Sonny Boy 23.20 The Good Wife 1.00 The Hunting Party 3.10 Mr. Majestyk

TCM
 19.00 Home From the Hill 21.25 A Patch of Blue 23.10 Quo Vadis? 1.55 Mrs. Parkington

HALLMARK
 12.45 The Legend of Sleepy Hollow 14.15 Gift of Love: The Daniel Huffman

Story 16.00 Early Edition II 17.00 Early Edition II 18.00 After The Glory 19.45 Ahead Of The Class 21.30 Crime and Punishment 23.00 Ahead Of The Class 0.45 Crime and Punishment 2.15 After The Glory

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 The Way We Cooked 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 Tyler's Ultimate 20.00 Can't Cook Won't Cook 20.30 Chalet Slaves 21.00 Cupid's Dinner 21.30 Great British Menu

DR 1
 11.50 Spot 12.20 Livet ombord 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 er på springtur 17.30 Korn til middag 18.00 DR1 Dokumentaren - Vor Herre til Hest 18.40 Nationen 19.00 TV Avisen 19.25 Profilen 19.50 Sport-Nyt 20.00 Kvinden med djævelens mærke 21.35 Onsdags Lotto 21.40 Pevst over Europa 22.15 Rene tvangstanker

NRK 1
 11.40 Distriktsnyheter fra Buskerud, Telemark og Vestfold 12.00 Siste nytt 12.05 Distriktsnyheter fra Hedmark og Oppland 12.20 Distriktsnyheter fra Oslo og Akershus 12.40 Distriktsnyheter fra østfold 13.00 Siste nytt 13.05 lan tar region 13.30 Kim Possible 13.55 Batfink - til unnsnitng! 14.00 Siste nytt 14.03 The Tribe - Den nye morgendagen 14.30 The Tribe - Den nye morgendagen 15.00 Siste nytt 15.10 Oddasat - Nyheter på samisk 15.25 Program ikke fastsatt 15.55 Nyheter på tegnspråk 16.00 Fifi og blomsterbarne 16.10 Vennene på Soflekken 16.35 Danny og Daddy 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Forbrukerinspektørene 17.55 Tinas mat 18.25 Redaksjon EN 18.55 Distriktsnyheter 19.00 Dagsrevyen 21 19.40 Vikinglotto 19.50 Spolricst forsvunnet 20.30 Migrapolic 21.00 Kveldsnytt 21.10 Norsk rocks historie 21.40 Mystery Men

SVT 1
 11.55 Julius Caesar 14.00 Rapport 14.10 Gornorrn Sverige 15.00 Vuokko Nummesniemi: Kläddesigner 15.30 Krokodill 16.00 När storken sviker 16.30 Lilla röda traktorn 16.40 Amanda's Mexico 16.45 Brum 16.55 Katjakaj och BenteBent 17.00 Sökandet efter Skattkammaren 17.30 Rapport 18.00 Djurgålen 18.30 Mitt i naturen 19.00 Niklas mat 19.30 Fotboll med John Cleese 21.00 Rapport 21.10 Kulturyheterna 21.20 Pelle Petterson - designer 22.20 Mannen från U.N.C.L.E. 23.10 Sändning från SVT24

- 18.00 Þróttaspjallið 18.12 Sportið
- 18.30 Hápunktar í PGA mótaröðinni (PGA Tour high-lights) Helst svipmyndir frá síðasta móti á PGA mótaröðinni í golfi.
- 19.30 Afraunir Arnolds (Arnold Schwarzenegger mótið 2005)
- 20.00 2002 FIFA World Cup (Saga HM 2002) Heimsmeistarakeppnin í knattspyrnu í Japan og Kóreu 2002 er rakin í máli og myndum. Keppnin var sérstök að því leyti til að geymsla mikið var um óvænt úrslit.
- 22.00 Sænsku nördarnir (FC Z)
- 22.50 HM 2002 (Brasíla - Þýskaland) Útsending frá úrslitaleiknum á HM 2002 á milli Brasíliumanna og Þjóðverja.

6.10 Blue Crush 8.00 Good Advice 10.00 Legally Blonde 2: Red, White & Blonde 12.00 Dodgeball: A True Underdog Story 14.00 Blue Crush 16.00 Good Advice 18.00 Legally Blonde 2: Red, White & Blonde

► **20.00 Dodgeball: A True Underdog Story** (Skotbolti: Sönn daga um lítilmagna) Öborganleg gamanmynd með Ben Stiller og Vince Vaughn sem varð ein sú vinsælasta sem sýnd var í kvikmyndahúsum á síðasta ári.


22.00 Eurotrip (Evrópuríska) Um hríf hefur Scott nýtt sér nýjustu tækni til að bæta einkunn sína í þýsku. Nú fær hann boð um að hitta sérlegan aðstoðarmann sinn en sá býr í Þýskalandi.

0.00 30, Still Single: Contemplating Suicide (Bönnuð börnum) **2.00 Slackers** (Bönnuð börnum) **4.00 Eurotrip** (Bönnuð börnum)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



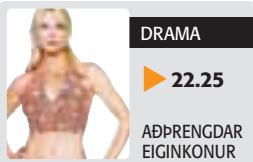
AKSJÓN

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

AUGLÝSINGASÍMI

550 5000

FRÉTTABLAÐIÐ



DRAMA

▶ 22.25

AÐÞRENGDAR EIGINKONUR

SJÓNVARPIÐ



MATUR

▶ 20.05

ELDSNÖGGT MEÐ JÓA FEL



GAMAN

▶ 21.00

COURTING ALEX

SKJÁREINN



SPENNA

▶ 21.00

SMALLVILLE

SIRKUS TV



UMRÆÐA

▶ 20.10

PETTA FÓLK

NFS

MORGUNN

16.25 Íþróttakvöld 16.40 For-

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Martha 10.20 Alf 10.45 3rd Rock From the Sun 11.10 Whose Line is it Anyway 11.35 Home Improvement 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbors 12.50 Í finu formi 13.05 The Sketch Show 13.30 Two and a Half Men 13.55 My Wife and Kids 14.15 Eldsnögg með Jóa Fel 14.45 Wife Swap 15.30 Tónlist 16.00 Barnatími Stöðvar 2 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)

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

DAGUR

múlukvöld 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknafréttir 18.00 Stundin okkar (4:31)

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 Strákarnir ▶ 20.05 Eldsnögg með Jóa Fel (2:6) Réttir: Marenaður og létt grillaður hörpu-diskur. Indverskur grillaður tandori kjúklingur með jógurtósu og grilluðu brauði. Sælkerá skúffukaka fyrir alvöru sælkerá. 20.35 Bones (7:22) (Bein) 21.20 Murder In Suburbia (3:6) (Morð í úthverfinu) Breskir sakamálabættir. 22.10 How I Met Your Mother (19:22) (Svona kynntist ég móður ykkar) 22.35 Romeo is Bleeding (Rómeó í sárum) Myrk og drungaleg sakamála-mynd með Gary Oldman. Str. b. börnum.

15.40 Run of the House (e) 16.10 Beautiful People (e) 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

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

KVÖLD

18.30 Sögurnar okkar (1:13) Jóhann G. Jóhannsson og Þóra Sigurðardóttir ferðast um Ísland og fjalla um merka staði sem tengjast þjóðsögum og alls kyns fólki og forynjum. 18.40 Snilli Leikin barnamynd. 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Landsleikur í handbolta Bein útsending frá leik karlalandsliða Íslendinga og Dana sem fram fer á Akureyri. 21.15 Sporlaust (15:23) (Wit-hout a Trace) Bandarísk spennuþáttaröð um sveit innan Alríkislögreglunnar sem leitar að týndu fólki. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. 22.00 Tíufréttir ▶ 22.25 Aðþrengdar eiginkonur (42:47) B. börnum. 23.10 Fótboltakvöld 23.25 Lífs-háski (44:49) 0.10 Dagskrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 Strákarnir ▶ 20.05 Eldsnögg með Jóa Fel (2:6) Réttir: Marenaður og létt grillaður hörpu-diskur. Indverskur grillaður tandori kjúklingur með jógurtósu og grilluðu brauði. Sælkerá skúffukaka fyrir alvöru sælkerá. 20.35 Bones (7:22) (Bein) 21.20 Murder In Suburbia (3:6) (Morð í úthverfinu) Breskir sakamálabættir. 22.10 How I Met Your Mother (19:22) (Svona kynntist ég móður ykkar) 22.35 Romeo is Bleeding (Rómeó í sárum) Myrk og drungaleg sakamála-mynd með Gary Oldman. Str. b. börnum.

19.00 Beverly Hills 19.45 Melrose Place 20.30 Völvi Snær Völundur sameinar það besta úr mat-arhefðum beggja landa og áhorfendur eiga von á góðu! ▶ 21.00 Courting Alex Glæný gamanþáttaröð sem fengið hefur frábæra dóma. Leikkonan Jenna Elfman (Dharma & Greg) leikur Alex sem er mynd-arleg og einhleyp kona sem starfar sem lög-fræðingur. Henni gengur allt í haginn, fyrir utan eitt... hún á ekkert líf! 21.30 Everybody Hates Chris Þáttur úr smíðu Chris Rock, sem byggir á hans eigin æsku. 22.00 Everybody loves Raymond 22.30 C.S.I: Miami

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Bernie Mac (9:22) 20.00 Friends (18:23) (Vínir) (The One With The Lott-ery) 20.30 Twins (2:18) (Fruit Of The Lunatics) ▶ 21.00 Smallville (4:22) (Aqua) Í Smallville býr unglingurinn Clark Kent. Hann er prúðmenni og er fús til að rétta öðrum hjálþ-arhönd. 21.50 Killer Instinct (2:13) (Five Easy Pieces) Hörku-spennandi þættir um lögreglumenn í San Francisco og baráttu þeirra gegn hættuleg-ustu glæpamönnum borgarinnar. 22.40 X-Files (Ráðgátur)

19.40 Hrafnaþing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpitungu-lausan hátt. ▶ 20.10 Petta fólk (Fréttaljós) Nýr og óvenjulegur spjallþáttur í umsjá Höllu Gunnarsdóttur blaða-konu og heimss-hornafلاكkara. Í þættin-um tekur hún fyrir eitt land og freistar þess að veita okkur innsýn í framaníð heim. Ekki hef-ur hún þó sjálf í hyggju að uppræða okkur ein og óstudd – þótt marg-fróð sé og velsigld – heldur er meginmark-miðið að kalla til góða gestí. 21.00 Fréttir 21.10 60 Minutes 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Hrafnaþing

NÓTT

0.20 Loch Ness 2.00 The Truth About Charlie (Bönnuð börnum) 3.40 The Transporter (Strang-lega bönnuð börnum) 5.10 Fréttir og Ísland í dag 6.15 Tón-listarmyndbönd frá Popp TíVi

23.20 Jay Leno 0.05 America's Next Top Model V (e) 1.00 Beverly Hills (e) 1.45 Melrose Place (e) 2.30 Östöðvandi tón-list

23.30 Clubhouse (6:11) (e) 00.15 Sirkus RVK (e) 0.15 Sirkus RVK (e) 00.45 Friends (18:23) (e) 0.45 Friends (18:23) (e)

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

NÝTT Á DVD

KOMA Á LEIGUR OG Í VERSLANIR 8. JÚNÍ

SAMMYNDIR

» Sudoku vikunnar

#28

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.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

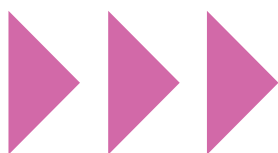
LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#27)

JÚNÍTLBOÐ:
HEILSUKODDI FYLGIR
MEÐ ÖLLUM RÚMUM!



DRAUMARÚMIÐ!

45% AFSLÁTTUR!



Rúmgafli með tveimur náttborðum
og góðri svæðaskiptri dýnu

120*200 verð áður kr. 149.400

verð nú **kr. 89.900**

140*200 verð áður kr. 161.850

verð nú **kr. 94.900**

160*200 verð áður kr. 179.900

verð nú **kr. 99.900**



Rúmgafli með tveimur náttborðum
og góðri svæðaskiptri dýnu

120*200 verð áður kr. 149.400

verð nú **kr. 89.900**

140*200 verð áður kr. 161.850

verð nú **kr. 94.900**

160*200 verð áður kr. 179.900

verð nú **kr. 99.900**



EVOLUTION GOLD

GOLD 110*200 verð áður kr. 125.000
verð nú **kr. 100.000** þú sparar kr. 25.000

GOLD 160*200 verð áður kr. 220.000
verð nú **kr. 176.000** þú sparar kr. 44.000

GOLD 180*200 verð áður kr. 260.000
verð nú **kr. 209.000** þú sparar kr. 52.000

GOLD 195*203 verð áður kr. 280.000
verð nú **kr. 224.000** þú sparar kr. 56.000

12 ára verksmiðjuábyrgð



**SUMARBÚSTAÐARÚM
IBIZA**

IBIZA 90*200 verð áður kr. 42.501
verð nú **kr. 34.000**

IBIZA 120*200 verð áður kr. 56.920
verð nú **kr. 45.536** uppselt, væntanlegt

IBIZA 140*200 verð áður kr. 69.900
verð nú **kr. 55.920**

IBIZA 160*200 verð áður kr. 81.000
verð nú **kr. 64.000**

20% AFSLÁTTUR!

**HÆGT AÐ SKOÐA ALLA
VÖRUFLOKKA Á
HEIMASÍÐU OKKAR!
WWW.DRAUMARUM.IS**

DRAUMARÚM | Bæjarlind 4, Kópavogi
Sími: 534 5200

www.draumarum.is

Canon

Canon EOS 350D

Án linsu

- 8,0 MP CMOS myndnemi
- Annarrar kynslóðar DIGIC II örgjörvi, skilar miklum hraða og frábærum myndgæðum
- 0,2 sek í fyrsta skot, 3 ramar á sek og 14 myndir í röð án tafar
- 7 punkta sjálfvirkur fókus með "auto focus tracking" kerfum
- 1,8" LCD skjár 115.000 punkta
- Öflugt innbyggt flass, E-TTL II flasskerfi sem skynjar stillingar linsu
- Vinnur samtímis RAW og JPEG format
- Hugbúnaður fylgir
- Lítil og nett SLR vél, aðeins 485 g án linsu
- Samhæfð öllum EF/EF-S linsum og EX Speedlite flössum
- USB 2,0 háhraða tenging og video út
- PictBridge prentun



Canon RC-5

Þráðlaus fjarstýring

Kr. 2.490,-

TILBOÐ 12 mánn
Kr. 7.473,-

Kr. 84.900,-
Staðgreitt

Canon EOS 350D

með 18-55mm linsu



TILBOÐ 12 mánn
Kr. 8.423,-

Kr. 94.900,-
Staðgreitt

Canon EOS 350D

með 55-200mm linsu, 18-55mm linsu og battery grip



TILBOÐ 12 mánn
Kr. 10.431,-

Kr. 119.900,-
Staðgreitt

Canon EOS 350D

með 17-85mm linsu og battery grip



TILBOÐ 12 mánn
Kr. 13.509,-

Kr. 154.900,-
Staðgreitt



Canon UV filter

Verð frá **Kr. 2.780,-**

Canon Protect filter

Verð frá **Kr. 2.290,-**

Canon Polarizer filter

Verð frá **Kr. 7.980,-**



6 mánn 12 mánn

Verð miðast við greiðslusamning Visa eða Euro til 6 eða 12 mánaða

DAGAR

0%
VEXTIR

Memory Corp™

MC -the safe choice...
1GB



15%
afsláttur

Kr. 11.990,-

Memory Corp™

MC -the safe choice...
2GB



15%
afsláttur

Kr. 17.990,-

Memory Corp™

MC -the safe choice...
4GB



15%
afsláttur

Kr. 34.990,-

Memory Corp™

MC -the safe choice...
8GB



15%
afsláttur

Kr. 59.990,-

Canon

MV 900

Myndflaga: 1/6" CCD
Pixlar: 800.000k
Zoom: 25x (optical)
800x (digital)
2,7" breiðtjaldsskjár 16:9
Rafhlaða: 4½ klst
Fullkomin hristivör



TILBOÐ 6
mán
Kr. 6.146,-

Kr. 34.990,-
Staðgreitt

Canon

MVX460

Myndflaga: 1/5" CCD
Pixlar: 1,33 millj.
Zoom: 20x (optical)
800x (digital)
Breiðtjaldstökuvél
Skjár: 2,7" 16:9 breiðtjald
Minnsta ljósmagn 2 LUX
USB 2 og Firewire
Þyngd: 430 g
Hristivör



TILBOÐ 12
mán
Kr. 6.405,-

Kr. 72.990,-
Staðgreitt

Canon

DC 10

Myndflaga: 1/4" CCD
Pixlar: 1,33 millj.
Skjástaerð: 2,5"
Minnsta ljósmagn: 2 LUX
Canon-linsa
Zoom: 10x (optical)
200x (digital)
USB 2
Tekur upp beint á DVD
Dolby digital hljóðupptaka



DVD
VIDEO

TILBOÐ 12
mán
Kr. 5.632,-

Kr. 63.990,-
Staðgreitt

HANS PETERSEN



Við viljum að þú sért í góðu sambandi



Hjá Mömmu er vöruframboðið einfalt. Hjá Mömmu bjóðast bestu kjörin og starfsfólk Mömmu kemur heim til þín, tengir, stillir og gerir það sem þarf að gera svo þú getir notið **sjónvarpsins, símtalsins, internetsins** og **öryggisins**.

Þegar framboðið á **sjónvarpi, síma, interneti** og **heimavörn** er orðið umfangsmikið og flókið er gott að geta leitað til Mömmu.

Af því að Mamma einfaldar málið og býður þér bestu kjörin.

 Sjónvarp	 Sími & internet	 Heimavörn
S M L	S M L	S M L
		