

| tíska | tíðarandinn | heilsa | leikhús | pistlar | matur | stjörnuþá |

# birta

horfumst í augu

MATUR

» Ótrúlega mjúkur  
kjúklingur

TÍSKA

» Svalar  
poppstjörnur

EDDA BJÖRG

» Töfrandi sveimhugi

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN  
25. - 31. ágúst

L' O R

Óendanleg augnhár,

Skref 1

Styrkjandi og  
lengjandi grunnur  
með tvisvar sinnum  
meira Ceramide R.  
Útkoma: allt að 70%  
lengri augnhár.

NÝR MASKARI

DOUBLE

“Engin málamiðlun í mínum maskara.”



# É

# A

# L

PARIS

## kolsvört!



Skref 2  
Í fyrsta sinn  
hreinar kolagnir.  
Útkoma: enn  
dekkri\* svartur  
litur augnháranna.

\* prófað í samanburði  
við venjulegan maskara.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILID.

## EXTENSION CARBON BLACK



L'ORÉAL  
PARIS

# Þetta er hárnæring

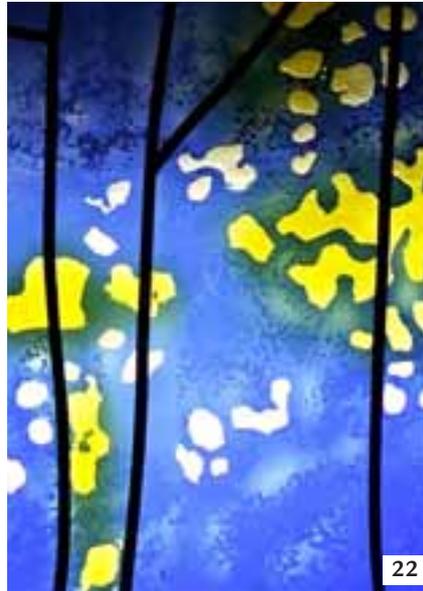


Hjá Násmannaþjónustu Sparisjóðsins gerir þú mikið úr litlu. Gott dæmi um það eru ódýrari námsbækur og föt, þú færð 10% afslátt af öllum vörum í Office 1 og Retro auk frábærra annarra tilboða. Fáðu góða aðstoð við fjármálin svo þú getir gert mikið úr litlu. Nánari upplýsingar á [www.spar.is](http://www.spar.is) eða í næsta sparisjóði. Við hlökkum til að heyra frá þér.

Gerðu **mikið** úr litlu!

Egg er frábær hárnæring og eggjahvítu er líka hægt að nota fyrir gel. Nuddaðu egginu í hárið, biðdu nokkrar mínútur og skolaðu vel. Náttúrulegt, ódýrt og skemmtilegt!





### Petta helst

- 7 Gengið menntaveginna
- 8 Heitt og kalt
- 8 Tíðarandi: Nýr lífsstíll
- 10 Brennsla Hafsteins Júlíussonar
- 12 Drottningar um stund

### Greinar og viðtöl

- 14 Tákn, mál og tunga
- 16 Edda Björg Eyjólfsdóttir: Skipulögð í óreiðunni
- 22 Langaði að vinna með ljósið

### Hann/hún

- 26 Ótrúlega mjúkur kjúklingur
- 28 Fyrst og fremst áhorfendaleikhús
- 32 Stíll stjarnanna: Svalir með eindæmum
- 34 Sigríður Björg Tómasdóttir elur upp
- 34 Einn, tveir og þrír
- 36 Mars og Venus í hreiðurleit
- 38 Uppruni hlutanna: Sólgleraugun
- 40 Jóhanna segir kynjasögur
- 40 Stjörnuspa
- 42 Í röð og reglu: Silja Aðalsteinsdóttir
- 44 Að velja rétta vatnsmelónu
- 46 Tannheilsa barna

### Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp í næstu viku
- 68 Sudoku



**birta**

25. – 31. ágúst 2006 nr. 34

ÚTGÁFUFLAG: 365 – prentmiðlar  
 RITSTJÓRAR: Steinunn Stefánsdóttir (ábm.)  
 steinunn@frettabladid.is  
 Kristín Eva Þórhallsdóttir  
 kristineva@frettabladid.is  
 RITSTJÓRN OG AUGLÝSINGAR:  
 Skafthlíð 24, 105 Reykjavík, sími 550 5000  
 DREIFING: Pósthúsið ehf., sími 585 8330

AUGLÝSINGAR:  
 Jón Laufdal / jonl@frettabladid.is  
 Sölustjóri / 550 5845 / 899 0797  
 Guðný Magnúsdóttir / gudnymagg@365.is  
 Markaðsfulltrúi / 550 5854 / 866 0796  
 Gréta Karen Grétarsdóttir / gretakaren@frett.is  
 Markaðsfulltrúi / 550 5864 / 846 5772  
 Auður Harpa Andrésdóttir / audur.harpa@365.is  
 Markaðsfulltrúi / 550 5828 / 892 8873

UMBROT: 365 – prentmiðlar  
 Arnór Bogason og Linda Stefánsdóttir

PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf.  
 FORSÍÐUMYND: Valli  
 NETFANG: birta@frettabladid.is  
 Birtu er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.

# BOÐEIND.IS

## Þú þarft ekki að leita lengra ! Verð og gæði sem þú hefur ekki efni að missa af !

### Vegna gríðalega mikillar eftirspurnar höfum við framlengt tilboðið á Asus A6VM - 30 þús. króna afsláttur á skóladögum Boðeindar. Verð aðeins 109.900,- stgr.

### Hvar og hvenær sem er með Boðeind



Allar fartölvur frá Boðeind eru árgerð 2006  
Með öllum fartölvum frá Boðeind kemur Microsoft XP Professional (nauðsynlegt í skólann)  
og fylgir Norton internet vírusvörn, fartölvutaska og optical mús frítt með

Allar vélar eru Microsoft Vista samhæfðar  
Kauptu aðeins Vista samhæfða fartölvu  
Boðeind ehf. í 19 ár  
Mörkin 6 - 108 Rvk. 588 2061

Hægt er að fá staðgreiðslutölvukaupalán frá VIS, TM og VISA til allt að 36 mánaða

Almennt verð í verslun kr. 139.900,- Almennt verð í verslun kr. 144.536,- Almennt verð í verslun kr. 176.679,- Almennt verð í verslun kr. 203.464,-  
**Skólatilboð kr. 109.900 stgr. Skólatilboð kr. 134.900 stgr. Skólatilboð kr. 164.900 stgr. Skólatilboð kr. 189.900 stgr.**  
ef pantað er á [bodeind.is](http://bodeind.is) ef pantað er á [bodeind.is](http://bodeind.is) ef pantað er á [Bodeind.is](http://Bodeind.is) ef pantað er á [Bodeind.is](http://Bodeind.is)



Hágæða 1,3MP MSN  
vefmyndavél + hjjóðnemi  
í LCD skjá



**ASUS A6VM - GeForce GO 7300 256MB**  
15.4" WideScreen (1280x800)  
Glare type háskerpuskjár  
Intel Pentium Mobile Dothan 740  
1.73GHz - L2 2MB  
Minni 1GB DDR2 PC533 - Mest 2GB  
Harður diskur 100GB  
Skjákort nVidia GeForce GO 7300  
með 256MB TURBOCACHE minni  
8x DVD Dual layer brennari  
Práðlaust netkort - Kortalesari  
MSN/Skype vefmyndavél 1,3MP &  
hjjóðnemi - Blue tooth  
Windows XP Professional  
Islenskt lykilorð

**ASUS A6F Aðeins 1,9 kg - 2 örgjörvar**  
14.1" WideScreen (1280x800)  
Glare type háskerpuskjár  
Intel Mobile Duo core  
T2050 @ 1,66GHz/2MB  
Minni 1GB DDR2 PC533 - Mest 2GB  
Harður diskur 80GB  
Skjáort: Intel 945GM  
8x DVD Dual layer brennari  
Práðlaust netkort - Kortalesari  
MSN vefmyndavél 1,3MP & hjjóðnemi  
TV út Blue Tooth 2.0, 10/100 lan  
Windows XP Professional

**ASUS A6T - AMD X2 TL52 Dual Core**  
2x örgjörvar - Leikjavél  
15.4" WideScreen (1280x800)  
Glare type háskerpuskjár  
AMD M Turion X2 TL52 DUO Core 64bita  
Harður diskur 100GB 5400rpm  
nVidia GeForceGO 7600 512MB m.  
Turbo Cache minni  
8x DVD Dual layer super multi brennari  
Práðlaust netkort - LAN 10/100/1000  
Kortalesari - Blue Tooth  
MSN/Skype vefmyndavél 1,3MP &  
hjjóðnemi - Windows XP Professional  
Islenskt lykilorð

**ASUS A6JM - 2x örgjörvar**  
Tilbúin í World of Warcraft  
Þessi er notuð á leikjamótum  
15.4" WideScreen (1280x800)  
Glare type háskerpuskjár  
Intel P Mobile T2400 1.83GHz DUO CORE  
Minni 1GB DDR2 PC533 - Mest 2GB  
Harður diskur 80GB 5400rpm  
Skjáort nVidia GeForce GO 7600 512MB  
8x DVD Dual layer super multi brennari  
Práðlaust netkort - Kortalesari  
MSN/Skype vefmyndavél 1.3MP & hjjóðnemi  
4x USB2.0 - 1x FireWire  
Windows XP Professional  
Islenskt lykilorð



Birt með fyrirvara um breytingar, innsláttarvillur og myndabreytingar

Texti: KRISTÍN EVA ÞÓRHALLSDÓTTIR  
Mynd: HÖRÐUR

## Gengið menntavegin

Stærsta stundin er runnin upp hjá sex ára börnum þessa lands og skólagangan er formlega hafin. Hér eftir mun hver dagur hefjast á göngu í skólann með stóra og þunga tösku á bakinu, sem börnin setja þó ekki fyrir sig þar sem þau hafa elst, stækkað og styrkst um helming á því augnabliki sem þau stígu fæti í skólann í fyrsta sinn. Þó sex ára manneskjur séu ekki háar í loftinu eru þær stórhuga og takast á við þetta skemmtilega verkefni af miklum eldmóði. Foreldrarnir eiga þó erfiðara með að horfa á eftir litlu ungunum sínum þenja vængina til flugs, og færast aðeins nær sjálfstæði og þeim degi sem þau munu yfirgefa hreiðrið. Þau þurfa þó enn á mömmu og pabba að halda til að vísa þeim veginn, smyrja handa þeim gott nesti og sjá til þess að þau séu vel undirbúin fyrir það sem mætir þeim á degi hverjum.



| heitt & kalt |

**Heitt**

**SKÓLINN** Allir nemendur landsins eru fullir af eldmóði og bjartsýni. Spurning hversu lengi það endist.

**GRÍMUPARTÍ** Mikil stemning og búningurinn mun halda áfram að skemmta þér og öðrum ef farið er í honum niður í bæ.

**YFIRMENN** Geta verið þínu pirrandi en hafa óþolandi oft rétt fyrir sér.

**FRANSKAR KARTÖFLUR** Óheyrilega óhollar en eru samt alls staðar.

**ÚTVÍÐAR GALLABUXUR** eru alveg búnar. Pröngar skálmur eða beint snið er það eina sem blífur.

**Hvort**

**Hvorki heitt né kalt**

**Vró stofuhita**

**Ískalt**

# NÝTT OG BETRA LÍF

**H**austið boðar komandi vetur, nýja byrjun, nýtt upphaf. Þessi nýja byrjun þarf þó ekki að felast í nýju námi, nýrri vinnu eða öðrum breytingum á aðstæðum því yfirleitt á mesta breytingin sér stað í huga fólks. Þeir eru margir sem vilja taka veturinn með trompi, og setja sér því háleit markmið um að bæta sig á sem flestum sviðum. Og vilja gera betur þennan vetur en þann síðasta eins og að horfa minna á sjónvarp, lesa meira, hreyfa sig meira, hætta í namminu, leika oftar við börnin, djamma minna, læra meira... Leiðirnar til að bæta líf sitt eru óþrjótandi. Það er samt hollara fyrir sálina að hafa markmiðin frekar færri en fleiri og nógu raunsæ svo meiri líkur séu á að ná þeim. Þegar vetri lýkur er nýjum áföngum fagnað og slett ærlega úr klaufunum að vori.

## ÁTAK Í RÆKTINNI

Kroppurinn er tekinn í gegn. Líkamsræktarstöðvarnar fyllast og byrjað er á hinum ýmsu námskeiðum.



**RÆKTA ÁSTARSAMBANDIÐ** Það er mikilvægt að leggja rækt við ástarsambandið og taka því ekki sem sjálfsgöðum hlut. Það er gott að taka stundum til í sambandinu, gefa því tíma og hlúa að því.

**SKIPULEGGJA TÍMANN BETUR** Allt of langir vinnudagar og hversdagsleikinn gleypa hverja vikuna á fætur annari. Þá er um að gera að skipuleggja sig betur. Taka frá tíma í dagbókinni fyrir vini, fjölskyldu, áhugamál, ræktina og önnur hugðarefni sem eru gefandi.



**HAFNA SIG MEIRA TIL** Auka tíu mínútur á morgnana geta gert kraftaverk og bjargað deginum. Það eykur sjálfstraustið, léttir lundina og styrkir útgeislunina.

**BORÐA MEIRA GRÆNMETI** Mataræðið er lítið gagnrýnum augum. Grillkjötið, björinn, pylsurnar og hamborgararnir hverfa með grillveðrinu og grænmetið kemur ferskt inn.



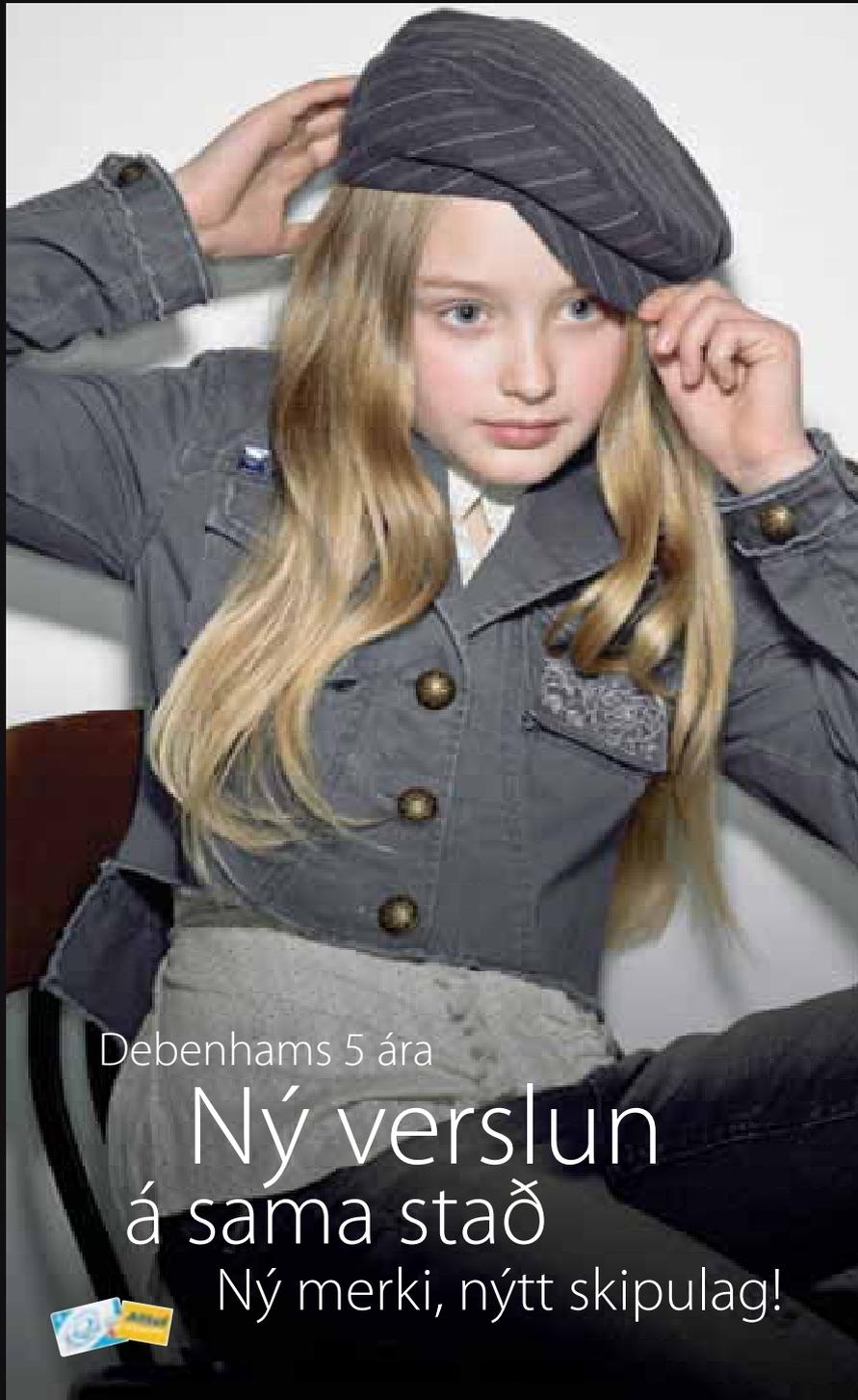
Herrar

Heimilið

Börn

Snyrtivörur

Dömur



Debenhams 5 ára

# Ný verzlun á sama stað

Ný merki, nýtt skipulag!



## DEBENHAMS

-FER ÞÉR VEL!



**brennslan mín ...**  
Hafsteinn Júlíusson

## Elektró-partí-búgí brennsla

Hafsteinn Júlíusson, hönnunarnemi í LHÍ, er mikill tónlistaráhugamaður og laðast sérstaklega að elektróstuði, hiphop-i og gömlu grúví. „Tónlistaráhuginn byrjaði að þróast í þessa átt um miðjan menntskólaaldurinn þegar pabbi fór að kynna mér gömul „eitís“ grúvlög,“ útskýrir Hafsteinn. Hann segist oft taka með sér mixdiska í partí sem honum finnst skemmtilegri en skemmtistaðir. „Pau eru miklu persónulegri og hvað er betra en að koma sér í gott stuð með vinum sínum áður en fólk kemur sér niður í bæ?“

- LAG 1** **Hot Chip - Over and Over.** Án efa partílag ársins og kemur öllum í stuð.
- LAG 2** **The Knife - We Share Our Mothers Health.** Sænskur og sexi systradúett sem heldur fólkinu heitu án þess að toppa.
- LAG 3** **Biggie Smalls - Unbeliveble.** Besti rappari allra tíma og fær alla til að hrista bossann.
- LAG 4** **Bobby Brown - My Prerogative.** Smá húmor til þess að koma fólkinu í gírinn. Líka gott að setja Bobby snemma á áður en hann verður of kókaður og lemur Whitney.
- LAG 5** **Uffie - Ready to Uff.** Nýtt og tryllt elektró-gamlaskóla-hip-hop. Kynþokkafullt, sveitt og pínu dónalegt.
- LAG 6** **Rick James - Give it to Me Baby.** Það toppar enginn Rick James í svalleika sem kemur öllum í gott diskógrúv.
- LAG 7** **Cindy Lauper - Girls Just Want to Have Fun.** Lag sem nær öllum á gólfíð, hvort sem það eru strákar eða stelpur. Klassískur hittari.
- LAG 8** **Sveittir gangaverðir - Boogie Boogie.** Ein besta partíveit sem uppi hefur verið. Synd að þeir hafa ekki gefið út plötu en ég held í vonina.
- LAG 9** **Lo-Fi-Fnk - Change Channel.** Annar stuðduétt frá Svíðþjóð. Rosalegt partílag sem klikkar aldrei. Yfirgengilegur synthi sem er ómótstæðilegur á stofugólfinu.
- LAG 10** **Spank Rock - Rick Rubin.** Án efa frumlegasta rappsveitin í dag. Óendanlega grípandi og endalaust partí. (Leynilag: Wu Tang Clan - Protect Ya Neck. Gerir alla brjáláða og skapar skrifslæti, þess vegna einum of hættulegt.)

**HEIMAVÖRN SECURITAS**



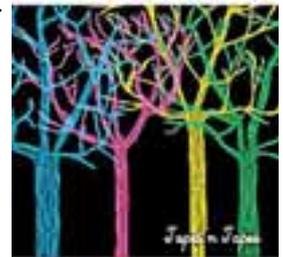
## » birta mælir með ...

... **SIGLINGU UM LAGARFLJÓT** Á hverju kvöldi klukkan níu leggur Lagarfljótsormurinn, eina fljótaskipið á Íslandi, upp í tæplega tveggja tíma siglingu um Lagarfljót. Farið er af stað frá Atlavík, en þar er ægifagurt og tilvalið að tjalda innan um há tré og við róandi gjálfur öldunnar. Leiðsögumaður situr í enda veitingasalar með gítar í hönd, segir sögur og syngur þess á milli gleðilega söngva. Ef gestir ná góðri mynd af Lagarfljótsorminum er boðið upp á einnar milljón króna fundarlaun.



... **LADY IN THE WATER** nýjstu kvikmynd leikstjórans M. Night Shyamalan, sem segir frá dularfullri stúlku sem skýtur upp kollinum í sundlaug leiguíbúðablokkar og hefur óvænt áhrif á íbúana. Fyrir unnendur kvikmynda í ráðgátustíl.

... **PLÖTUNNI THE LOON MEÐ TAPES'N TAPES** Hreinræktuð gítarindírókkhljómsveit frá Minnesota. Hefur verið að fá frábæra dóma víðast hvar enda hér á ferð eðalgrípur. Vel grípandi og oft á tímum hráar gítarlínur við sveimandi hljóðgervil; blanda sem einfaldlega er erfitt að klúðra.



## Bleik Playstation 2

**NÝTT**

Gvöööð hvað þetta er sætt! Það nýjasta í tækniheiminum í dag er að framleiða bleikar útgáfur af vinsælum rafmagnstækjum, eins og GPS-tækjum, lófátölvum og þar fram eftir götunum, með það að leiðarljósi að höfða betur til þeirra sem finnst grá og svört tæki einfaldlega ekki nógu sæt. Nýjasta bleika græjan er Playstation 2 leikjatölvan sem kemur í verslanir í Bretlandi í nóvember. Líklega hefur einhverjum hjá Sony ekki þótt nógu að hafa tölvuna sjálfa og stýri-pinnana bleika, því henni fylgir einnig bleikt minnskort með Singstar-leiknum. Þó að Birta sé ekki viss um að notagildi rafmagnstækja, eða þörfin fyrir þau, aukist við það eitt að hafa þau bleik er hún viss um að konur, metrómenn og dragdrottningar allra landa munu sameinast um tækniundur eins og þetta af einfaldri ástæðu - allt sem er bleikt er svoóó sætt að við verðum að eignast það.



**DIESEL**  
FOR SUCCESSFUL LIVING

haust '06



Ný snið, nýir þvottar og ný frábær verð. Nýjar sendingar komnar í:

**galleri sautján** og **retro**  
Laugavegi 91 og Kringlunni Smáralind og Kringlunni



Texti: SÓLVEIG GÍSLADÓTTIR  
Myndir: VILHELM

## » DROTTNINGAR UM STUND

Íshestar bjóða í byrjun september upp á nýjung í sínum hestaferðum, svokallaða dekurferð fyrir hestakonur. Fararstjóri er Unnur Steinsson sem þekkir þá tilfinningu að vera drottning, um stund.

Út á hvað gengur þessi ferð?

Í rauninni út á svipað og aðrar hestaferðir, að vera í fallegu umhverfi, á góðum hesti og með góðu fólki. Þessi hestaferð er hins vegar bara fyrir konur og aukin áhersla lögð á dekur. Við verðum til dæmis með nuddara með okkur, fáum kynningu á snyrtivörum og ræðum ýmislegt sem við kemur kvennaheiminum.

Hvaðan verður haldið?

Við komum til með að gista í Saltvík, sem er hestamiðstöð Íshesta rétt fyrir austan Húsavík. Hjónin Bjarni og Elsa hafa gert upp stórt og mikið hús þar sem fara mun vel um okkur í uppáúnum rúmum. Þarna eru heitir pottar og allt til alls.

Hefur þú farið í svona kvennaferð áður?

Nei, ég hef ekki lent í því. Ég hef yfirleitt verið í blönduðum ferðum og þetta verður því spennandi.

Hefur þú verið fararstjóri áður?

Ekki heldur, en maður hefur nú oft ráðskast með hvert skuli halda og auðvitað er mikið umstang þegar maður skipuleggur hestaferð upp á sitt einsdæmi. Í þessu tilviki er búið að útbúa allan pakkann fyrir mann

og maður þarf bara að mæta á staðinn. Hestarnir þarna eru líka frábærir en ég var sjálf í hestaferð þarna í lok júní.

Hvert verður haldið?

Ferðin tekur þrjá daga og tvær nætur. Gist er í Saltvík báðar næturnar og keyrt í rútu til baka frá áfangastað. Hinn 1. september verður haldið af stað frá Saltvík, riðið gegnum Aðaldalshraun og endað í Torfunesi. Á laugardeginum, eftir heitan pott, teygjur og girnilegan morgunverð, verður riðið frá Torfunesi að Laugum með viðkomu hjá Goðafossi. Á lokadeginum verður haldið af stað frá Laugum og hringnum lokað í Saltvík.

Þurfa konurnar að vera vanar?

Ekki endilega enda hestarnir góðir. Það er auðvitað kostur að kunna að sitja hest, en þær þurfa ekki að vera á kafi í hestamennsku allt árið um kring. Þetta er til dæmis frábært fyrir konur sem hafa hætt í hestamennsku en dauðlangar að fara í hestaferðir.

Hve lengi er setið í hnakknum?

Þetta eru sex til sjö tímar á dag. Auðvitað fær maður strengi en þetta eru góðir streng-

ir og á öðrum stöðum en þeir sem maður fær venjulega í ræktinni.

Hvað er svona skemmtilegt við hestaferðir? Þegar maður hefur verið í tveggja daga hestaferð finnst manni eins og maður hafi verið í tveggja vikna fríi.

Hvað er innifalið í ferðinni og er hún dýr? Innifalið eru hestar, allur útbúnaður, gisting, fullt fæði og dekur. Þetta kostar álíka mikið og ef karlarnir okkar færu í veiðiferð í lúna á í einn dag.

Er mikill áhugi á þessu?

Það vantar ekki áhugann. Hins vegar þarf stundum að ýta við konum til að þær geri eitthvað fyrir sjálfar sig. Þær þurfa ekkert alltaf að vera með karlana með sér. Þessi ferð er líka ágæt þjálfun því hún verður alls ekki erfið og reiðleiðirnar eru frábærar.

Hvernig er að vera drottning um stund?

Þegar maður fer af stað í hestaferð gleymist allt annað. Maður hugsar ekki um vinnuna eða heimilið og er bara einn með sjálfum sér og náttúrunni og líður eins og drottningu.



# Hve margra þjóna vilt þú hafa?

Eitt sinn í árdaga rafmagnsins var sagt að not af rafmagni á heimili væri á við margra þjóna. Heimilistækin t.d. þvottavélin, örbylgjuofninn, eldavélin, ljósin og tölvurnar vinna margra manna verk á hverjum degi með hjálp rafmagns. Nú á dögum er þörf fyrir enn fleiri þjóna og þá getum við hjálpað.

Getur þú hugsað þér daglegt líf án rafmagns?



# Tákn, mál & tunga

Tashi Bradford er bandarískur 35 ára doktorsnemi í málvísindum. Hún hefur lært á annan tug tungumála, kennir spænsku með námi og notar sumarfríin til að ferðast um heiminn, oft sem túlkur. Það væri kannski ekki í frásögur færandi nema fyrir þá staðreynd að Tashi hefur verið heyrnarlaus frá fæðingu.

Texti: EINAR ELÍ MAGNÚSSON



Tashi kennir við Gallaudet-háskólann í Washington, eina háskólanum í heiminum sem sérhæfir sig í almennu háskólanámi fyrir heyrnarlausa. Það er einmitt við sama skóla sem hún nemur málvísindi og vinnur nú að doktorsverkefni sínu. „Ég kenni ritaða spænsku en ekki talaða. Kennslan fer fram á bandarísku táknmáli og svo bæti ég við smá táknmáli frá Costa Rica,“ segir Tashi sem ólst einmitt upp þar í landi. „Þetta er bara alveg eins og þegar heyrandi fólk talar um önnur tungumál á sínu eigin.“

Málvísindi kunna að virðast skrítnir vettvangur fyrir heyrnarlausa en Tashi bendir á að í raun hafi þeir ákveðið forskot. „Málvísindi ganga út á að rannsaka tungumál, hvort sem þau eru talmál eða táknmál. Næstum allir sem eru heyrnarlausir læra tvö tungumál frá unga aldri, móðurmál sitt og táknmál, og eru því vanir því að greina tungumál,“ segir hún og ítrekar að táknmál sé ekki byggt á töluðu máli ekki bein tengsl þar á milli.

„Íslenskt táknmál hefur til dæmis annan orðaforða og aðra málfræði en töluð íslenska. Annað dæmi er að breskt táknmál og amerískt

táknmál er hvort sitt tungumálið. Munurinn er miklu meiri en þessi fáu orð sem eru ólík í talmáli. Sumstaðar eru svo til mörg táknmál. Í Víetnam eru töluð þrjú ólík táknmál,“ segir Tashi og er greinilega á heimavelli. „Ég hef alltaf verið hrifin af tungumálum. Bróðir minn byrjaði að kenna mér latínu þegar ég var átta ára. Þegar ég var átján ára komst ég fyrst í kynni við málvísindi og vissi strax þá að þau væri fyrir mig.“

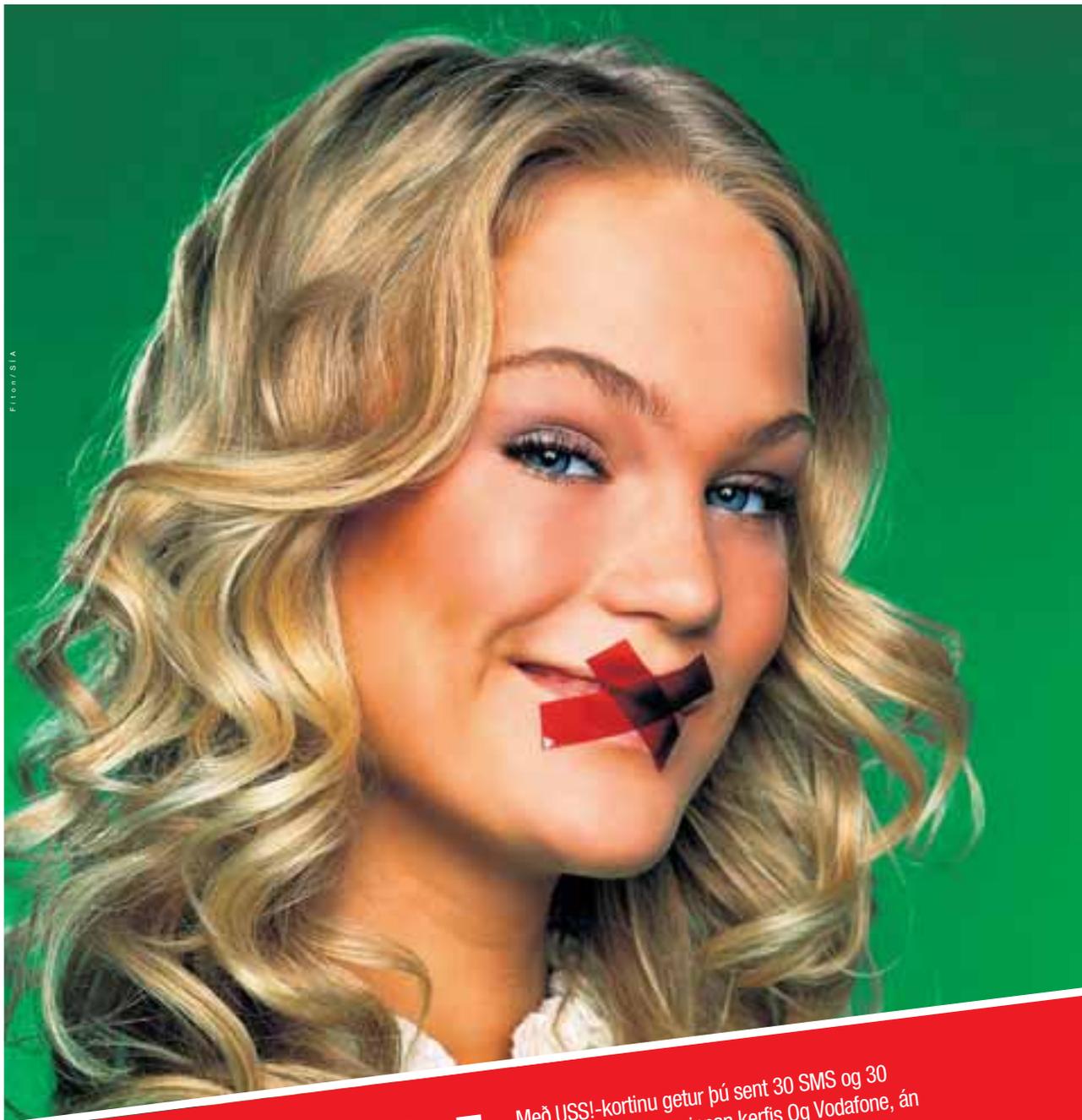
Tashi hafði stutta viðkomu á Íslandi fyrr í mánuðinum á leið heim frá Kambódíu. „Doktorsverkefni mitt gengur út á fyrstu skráningar tákn máls sem verða til í samfélögum heyrnarlausra. Þá er ég að skoða orðabækur og aðrar ritaðar heimildir um táknmál í þróunarlöndum. Núna eru fjórir khmerar í Phnom Penh að gera fyrstu kambódísku orðabókina fyrir heyrnarlausa. Það hentaði mjög vel fyrir mína rannsókn og auk þess að víða að mér upplýsingum gat ég líka miðlað fróðleik og rétt þeim hjálparhönd.“

Málefni heyrnarlausra eru Tashi greinilega mjög hugleikin, og það ekki að ástæðulausu. „Við eigum okkur alþjóðlegt samfélag sem

Bretinn Paddy Ladd sagði að væri fjórði heimurinn sem gæti sameinað hina þrjá. Þau málefni sem brenna heitast á okkur eru atvinnuleysi og skortur á menntun. 90% af heyrnarlausum börnum um allan heim fara aldrei í skóla. Maður getur ekki einu sinni náð utan um þessa staðreynd, hlutfallið er svo hátt.“

Þremur dögum eftir heimkomuna frá Íslandi mun Tashi halda til Gvatemala þar sem hún verður túlkur fyrir hóp sammemenda sinna sem eru heyrnarlausir og sumir hverjir blindir líka. „Ferðalög mín um heiminn hafa mótað mig mikið. Ítalía stendur mjög nærri hjarta mínu og Ísland hefur mikil áhrif á mig líka,“ segir Tashi sem kann orðið sjö orð í íslensku og langar að læra tungumálið.

„Ég get búið til setningu ef hún er um kindur, fisk, fossa, litla hluti og orðið út. Svo mundi ég segja bless og hlaupa í burtu áður en fólk gæti svarað,“ segir Tashi hlajandi og skýtur því inn að íslenska táknið fyrir Ísland sé það sama og ameríska táknið fyrir að kveljast. „Kannski er það tilviljun, en ég er ekki viss,“ bætir hún við glettin.



# USS!

Með USS!-kortinu getur þú sent 30 SMS og 30 myndskilaboð á dag, innan kerfis Og Vodafone, án þess að borga krónu fyrir þau aukalega. Notaðu inneignina 1.990 kr. til að tala lengi, lengi, lengi. Kortið gildir í 30 daga.

## USS!

ÞÚ ÞARFT EKKERT AÐ TALA FREKAR EN ÞÚ VILT



SMS: 0 KR.  
MYNDSKILABOÐ: 0 KR.  
1.990 KR. INNEIGN



Heyrumst!

# Skipulögð í óreiðunni

Edda Björg Eyjólfsdóttir leikkona er landsmönnum að góðu kunn fyrir leik á sviði, í sjónvarpi og á hvíta tjaldirinu. Í sumar tók hún þátt í Fullkomnu brúðkaupi, þrammaði um hálendið og er nú á leið til Akureyrar.

Fullkomið brúðkaup er farsí sem segir frá brúðkaupsundirbúningi þar sem allt gengur á afturfótunum. Eins og komið hefur fram í fjölmiðlum tók Edda við hlutverki brúðarinnar af Esther Thaliu Casey, sem á von á barni í haust og sneri sér því að sýningarstjórn verksins. Eddu fannst gaman að fara inn í sýningu með þessum hætti þó vissulega hafi það verið talsverð vinna, einkum þar sem hinir leikararnir voru orðnir þrautþjálfaðir í sínum hlutverkum, enda var verkið var sýnt fyrir fullu húsi svo mánuðum skipti hjá Leikfélagi Akureyrar.

## ALDREI SETIÐ INNI

„Mér fannst ágætis áskorun fyrir mig að koma svona inn í tilkeyrða sýningu, þar sem ég hef ekki reynt það áður,“ útskýrir Edda fyrir blaðamanni, þar sem við sitjum og spjöllum saman á kaffihúsi í miðbæ Reykjavíkur. „Það var viss spenna sem fylgdi þessu. Svo fór ég reyndar að hugsa hvað væri það versta sem gæti gerst og hugsaði með mér að það væri að muna ekki textann. Þá minnti ég mig á að maður er ekki einn á sviðinu heldur umkringdur þaulreyndum leikurum sem kæmu þá til hjálpar. Þegar á hólminn kom gekk þetta eins og í sögu og frumraunin heppnaðist vel, enda góður hópur sem stendur að sýningunni.“ Edda segir undirbúninginn fyrir hlutverk brúðarinnar nokkuð ólíkan nálgunum sínum á önnur hlutverk. „Þegar ég undirbjó mig fyrir þetta hlutverk reyndi ég að fylgja eftir túlkun Estherar eins vel og ég gat meðal annars með því að horfa á upptökur frá sýningunni. Undir venjulegum kringumstæðum undirbý ég mig með því að leita eftir hliðstæðum við persónurnar úr raunveruleikanum. Svo nota ég auðvitað það sem ég hef upplifað í lífinu. Mestu máli skiptir að vera einlægur og þykja vænt um hlutverkið sitt. Þannig vinnur maður hlutverkið vel, fyrir utan að lesa vel handritið,“ segir hún.

„Ég hef hins vegar ekki fyrir vana að undirbúa hlutverk tukhúslíms með því að láta loka mig inni í fangaklefa svo dæmi sé tekið og finnst frekar fyndið að heyra svoleiðis sögur,“ bætir Edda við. „Eins og þegar Dustin Hoffman svaf ekki vikum saman fyrir kvikmyndina Marathon Man, sem varð til þess að mótleikari hans Sir Laurence Olivier spurði af hverju hann léki einfaldlega ekki persónuna.“

## ÆTLAÐI AÐ VERÐA MYNDLISTARMAÐUR

Edda hefur túlkað mörg hlutverk á fjölbreyttum leikferli. Hún vakti fyrst athygli fyrir leik- og sönghæfileika sína í hlutverki Magentu í uppfærslu Menntaskólans við Hamrahlíð á söngleikn-

um Rocky Horror árið 1991, þar sem ekki ómerkari menn en Páll Óskar Hjálmtýsson söngvari og Jón Atli Jónasson leikskáld voru að stíga sín fyrstu skref.

„Það mætti eiginlega segja að leikhús-bakterían hafi fyrst kviknað í Rocky Horror,“ segir Edda. „Fyrir þann tíma hafði ég ekki sýnt nein sérstök merki um að ég ætti eftir að verða leikkona, þótt mér hafi kannski fundist gaman að klæða mig í gömul fót sem barn. Í reynd hafði ég alltaf ætlað mér að verða myndlistarmaður, sótti til að mynda fullt af myndlistarnámskeiðum á sínum tíma, en með þáttökunni í Rocky Horror breytti líf mitt um stefnu.“

Leiðin lá því næst í Leiklistarskóla Íslands þaðan sem Edda útskrifaðist vorið 1998. Frá þeim tíma hefur Edda sýnt ótrúlega fjölbreyttu í starfi með túlkun á persónum eins og Lúsi í Túskildingsóperunni, Dódo, bæði í leikgerð og kvikmynd byggðri á skáldsögunni Mávahlátri eftir Kristínu Marju Baldursdóttur, og Ásu í Boðorðunum níu, en fyrir hlutverk sitt þar uppskar hún einróma lof gagnrýnenda og var tilnefnd til Grímunnar árið 2003.

Þrátt fyrir fjölbreytt hlutverkaval virðist sem fólk tengi hana einhverra hluta vegna fremur við gamanleik, sem má að hluta ef til vill rekja til þátttöku hennar í hinum vinsælu sjónvarpsþáttum Stelpunum og Svínasúpunni. Skyldi hún ekki vera hrædd við að fólk líti fyrst og fremst á hana sem gamanleikkonu?

„Hætti fólk við að tengja mig við gamanleik fremur en annað, er það kannski vísbending um að ég þurfi að sýna betur á mér aðrar hliðar,“ svarar Edda án þess að hugsa sig um og yfir hana færast dularfullt bros. „Ég held að maður þurfi að vera góður gamanleikari til að vera góður dramatískur leikari,“ bætir hún við og hlær. „Að mínu mati sameinar Eggert Þorleifsson leikari hvory tveggja. Hann er einn fyndnasti maður sem ég veit um, jafnframt því sem hann getur fengið mann til að gráta. Mig langar þó helst til að leika grátbroslegar persónur, svipuðum þeim og koma fyrir í verkum Antons Chekhov eða Woodys Allen. Þessir menn eru sannkallaðir meistara í að sýna hversu stutt skil eru á milli harmrænna og skoplegra atvika í lífinu.“

## BRÚÐKAUP UNDIR BERUM HIMNI

Edda hefur þó sýnt að henni er margt fleira til lista lagt en að geta leikið. Á ferlinum hefur oft reynt á sönghæfileikana, sem hafa komið að góðum notum í verkum eins og Grease, Kysstu mig Kata og Átta konum. Þegar söngurinn berst í tal, verður Edda hins vegar hógværðin uppmáluð og vill sem minnst úr honum gera. „Ætli það reyni þó ekki mest á röddina heima hjá mér, enda

„Ég held að maður þurfi að vera  
góður gamanleikari til að vera  
góður dramatískur leikari.“



Viðtal: ROALD VIÐAR EYVINDSSON  
Myndir: VALLI  
Súlfisti: HILDUR HAFSTEIN  
Fórðun: ELÍN REYNISDÓTTIR



er ég svo lánsöm að vera gift tónlistarmanni sem leikur undir,“ segir hún og brosir út í annað, en eiginmaður hennar er Stefán Már Magnússon, gítarleikari úr hljómsveitinni Geirfuglum, og sonur Magnúsar Eiríkssonar sem samið hefur mörg af ástsælustu lögum Þjóðarinnar.

Edda og Stefán kynntust árið 1999 og létu síðan þússa sig saman á Hellsigerði fyrir fjórum árum við fallega athöfn, en Hellsigerði völdu þau af því að bæði eru miklir náttúruvinnendur. Edda hefur einmitt orð á því að hún megi vart hugsa til Kárahnjúkavirkjunar sem henni finnst hafa verið ráðist í án verulegrar fyrirhyggju. „Þegar við hjónin förum í fjögurra daga göngu um þetta stórkostlega svæðið í sumar, áttaði ég mig á því að íslenskt Þjóðfélag er svo ungt að við erum eins og unglingur í leit að sjálfsmynd, sem lætur kannski tattúvera sig með leikarakerfi Strætó vegna áhrifa frá Prison Break. Við sem Þjóð verðum að vita hver sérstaða okkar er og fyrir hvað við stöndum. Mál eins og Kárahnjúkavirkjun eiga auðvitað að fara í Þjóðaratkvæðagreiðslu, því ósnortin náttúra er mikil og fágæt verðmæti.“

Talið berst nú aftur að brúðkaupi Eddu og Stefáns. Ólíkt raununum sem brúðhjónin rata í í Fullkomnu brúðkaupi, segir Edda undirbúninginn að eigin brúðkaupi hafa gengið nokkuð áfalla-

*„Mestu máli skiptir að vinna í góðum hópi og hafa góða sögu að segja. Það færir mér hamingju.“*

laust fyrir sig. „Vinir sungu og léku okkur Stefáni til heiðurs á brúðkaupsdeginum úti í garði heima hjá foreldrum mínum, og túlkuðu meðal annars sérstakan frjósemisdans með nokkuð eftirminnilegum hætti, uppábúinir sem egg og sáðfrumur. Bragðið hlýtur að hafa hrifið vegna þess að ég fæddi son níu mánuðum seinna, sem heitir Kolbeinn Daði og er nú þriggja ára,“ segir hún hlæjandi.

Spurð út í móðurhlutverkið viðurkennir Edda að henni hafi í fyrstu fundist svolítið erfitt að samræma óreglulegan starfstíma leikarans og fjölskyldulífið. „Ætli ein meginástæðan hafi ekki verið sú að ég vildi líkja eftir ömmu minni sem bakar reglulega rúgbrauð og steikir kleinur og er með allt sitt á hreinu. Ég er og hef hins vegar ætíð verið svolitill sveimhugi eins og vinir og vandamenn geta nú vitnað um, þannig að mér reyndist þetta erfitt verk. Þegar ég fór að setta mig við að ég gæti líklegast ekki haldið heimili eins og amma varð þetta léttara og ég hef tekið miklum framförum, sérstaklega eftir að ég fór að halda dagbók.“

Edda skýtur inn sögu af því hvernig hún varð bensínlaus á leiðinni í skírnarveislu fyrir skömmu, en þar sem hún hafi lagt af stað með góðum fyrirvara, viðbúin því að eitthvað gæti komið upp á, náði hún á leiðarenda á réttum tíma. „Þetta er gott dæmi um hina nýju Eddu, sem er skipulögð í óreiðunni. Svo hefur uppþvottavélin létt mikið undir með mér en hún er sjálfsagt ein besta uppfinning fyrr og síðar,“ segir Edda og blaðamaður tekur heilshugar undir það.

#### Á LEIÐINNI NORÐUR

Nóg er að gera hjá Eddu um þessar mundir. Hún mun starfa með Leikfélagi Akureyrar til áramóta við sýningar á Herra Kolpert, og síðan í nýju verki Hugleiks Dagssonar í Þjóðleikhúsinu á nýju ári, eftir að hafa mestmegnis starfað í Borgarleikhúsinu frá árinu 1998. Um vistaskiptin segir hún bæði gaman og nauðsynlegt að skipta um starfsumhverfi endrum og eins til þess að staðna ekki í starfi. „Hlutirnir koma náttúrulega ekki sjálfkrafa upp í hendurnar á leikurum heldur verða þeir að vera duglegir að bera sig eftir þeim,“ segir hún. „Mestu máli skiptir að vinna í góðum hópi og hafa góða sögu að segja. Það færir mér hamingju.“

Herra Kolpert, sem sýnt verður hjá Leikfélagi Akureyrar, er í leikstjórn Jóns Páls Eyjólfssonar. „Þetta er eins konar „splatter“ stofudrama ef svo má segja, en í verkinu er þeirri spurningu velt upp til hvaða bragða fólk kann að grípa sem á allt og leiðist. Ég hlakka mikið til að byrja að vinna að þessu verki. Ég las það fyrst fyrir tveimur árum og leist mjög vel á, svo ég sló til þegar mér bauðst þátttaka. Við fjölskyldan munum búa í fallegu gulu húsi á eyrinni á meðan ég æfi fyrir leikritið.“

Auk Eddu kemur fjöldi þekktara leikara að verkinu, svo sem Unnur Ösp Stefánsdóttir, Guðjón Karlsson, Gísli Pétur Hinriksson og Ólafur Steinn Ingunnarson. Spennandi verður að sjá hvernig Edda tekst til í hlutverki sínu og aldrei að vita nema hún sýni á sér nýjar og óvæntar hliðar.

# X – Ceptional Wear Make-up Hinn fullkomni farði frá Gosh!



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

Viðheldur  
eðlilegum  
raka í húðini  
Farðin helst  
lengi á

Inniheldur  
E- vítamín  
UV Filter  
Ilmefnalaus



» Margir þekkja glerverkin hennar Sigríðar Ásgæirdóttur sem kölluð er Systa. Steinda glerið í Langholtskirkju og í Þjóðarbókhöðunni og svörtu lágmyndirnar í kaffistofu Norræna hússins, afgreiðslusal Glitnis í Lækjargötu og höfuðstöðvum Kreditkorta í Síðumúlanum eru hennar verk.

Viðtal: GUNNÞÓRA GUNNARSDÓTTIR  
Myndir: HÖRÐUR OG ÚR EINKASAFNI



Glermynd í glugga.

## Langaði að vinna með ljósið

Sjálfsagt eru þeir margir sem umgangast listaverkin hennar Systu á hverjum degi sem hluta af daglegu umhverfi og án þess að hugleiða hver höfundurinn er. Því var tekið hús á henni einn góðviðrisdaginn til að kynna manneskjunnar og viðfangsefnum hennar. „Eiginlega má skipta verkum mínum í tvennt. Glerverk sem birtan hefur áhrif á og lágmyndir á vegg sem lúta lögmáli höggmyndalistarinnar. Þau síðarnefndu kalla ég svörtu verkin því þau hleypa ekki birtu í gegnum sig,“ segir Systa og heldur áfram. „Glerið sem hráefni er tímalaust og hægt er að gera við það hvað sem er. Það er byggingarefni í mjög hraðri þróun sem gefur listamanninum nýja og nýja möguleika.“

### RASSINN HÆSTI PUNKTUR

Systa kveðst vera dálítill sveitastelpa í sér

þó uppálin sé á mölinni. „Ég sæk hugmyndir mínar mikið í náttúruna. Lauf eru mér afar kær, jörð, klettur og sjór,“ segir hún og kveðst til dæmis hafa yndi af að tína kuðunga, skeljar og grjót. „Þú getur þekkt mig í fjöru því rassinn er alltaf hæsti punktur,“ segir hún hlajandi og bætir við, „og þegar ég missi stein þá get ég næstum farið að gráta yfir að hafa tapað honum þó að milljón milljónir steina liggi við fætur mína. Hann var Steinninn!“ Systa tók BA próf frá ECA, listaháskólanum í Edinborg og ári seinna lauk hún postgraduate diploma. „Ég fór til Edinborgar vegna þess að í listaháskólanum þar var boðið upp á sérstakt nám í steindu gleri. Mig langaði alltaf svo að vinna með ljósið,“ útskýrir hún. „Bíómyndir eru kannski algengasti ljósmiðillinn en mér fannst glerið áhrifameira af því það er eilíft eins

og náttúran og tekur stöðugum breytingum eftir birtuskilyrðum. Svo var ég í skúlptúr í skólanum sem hliðargrein.“

### HEIMSÁLFA Á MILLI

Eins og fyrr segir er glerverk Systu víða að finna bæði í opinberum stofnunum og heimahúsum. Nýlokið er uppsetningu á verki í höfuðstöðvum Landsbankans í Austurstræti og annað verk er rétt ósett upp í Háskólanum á Akureyri. Það á að ná frá fjórðu hæð upp á þá sjöundu. Hún hefur haldið sýningar reglulega, bæði ein og með öðrum og tilheyrir alþjóðlegum hópi listakvenna sem hefur sýnt saman annað hvert ár á heimaslóðum hveurrar og einnar. „Við byrjuðum hér á Íslandi,“ rifjar hún upp. „Sú sem tekur á móti hópnum hefur þá skyldu að sýna það sem henni finnst best við sitt land. Svo



Allt að  
**70%**  
afsláttur

# STÓRÚTSALA



Parket - flísar - náttúrusteinn - hurðir - þiljur - baðtæki - heitir pottar - pallaefni

**Egill  
Arnason hf**

Ármúli 8 - 108 Reykjavík  
595 0500 - [www.egillarnason.is](http://www.egillarnason.is)

höldum við sýningar og fyrirlestra og förum í skólana. Þetta er bæði fróðlegt og skemmtilegt því við höfum haldið sýningar í mörgum þjóðlöndum, meðal annars Japan, Kanada og Nýja-Sjálandi. Næst verðum við í Ástralíu.“

#### SAFNAR FUGLABÚRUM

Það er heimilislegt kringum Systu. Í einni gluggakistunni eru snotur pappírsværk sem líkjast litlum kverum. Hún segir þau vera hobbýið sitt. „Þetta liggur nú bara hér þangað til einhver kemur og kaupir,“

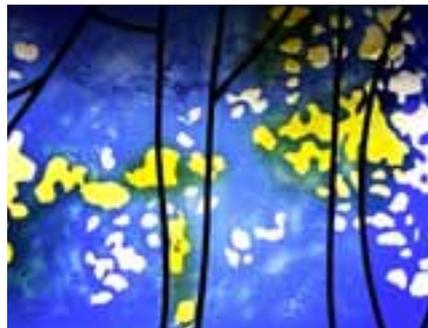
segir hún. „En öll svona vinna kveikir hugmyndir að stærri verkum.“ Fleira forvitnilegt og fallett er að sjá á heiminu svo sem innrömmuð fiðrildi, egg og skeljar. Fuglabúr er eitt af því sem áhugi Systu beinist að og þau á hún mörg og mismunandi. „Þessi búr eru hvaðanæva að úr heiminum. Einhver sálfræðingur mundi sjálfsgagt telja söfnun þeirra til merkis um að ég væri sjálf inniklemmd en svo er ekki. Búrin eru listaverk í mínum huga og út úr þeim má lesa ýmis einkenni um arkitektúr hverrar þjóðar.“



Uppistaðan í þessu verki er lýsispillur enda hangir það uppi í höfuðstöðvum Lýsis.



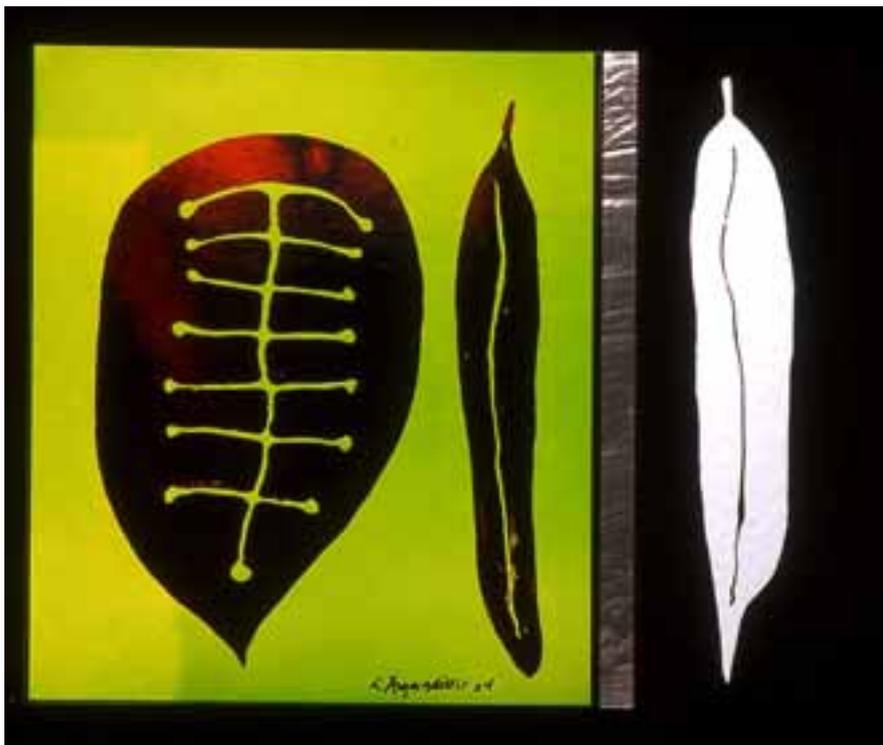
Systa með köttinn Kalla.



Hluti hliðarglugga í Langholtskirkju.



Bókverk - Blóm.



Glermynd í glugga.



„Ingimundur“ í fyrirtækinu Ingimundur hf.

# TOSHIBA



MARGVERÐLAUNUÐ HÁGÆÐA SJÓNVARPSTÆKI



## TOSHIBA REGZA ÖRPUNN 42" LCD Á VEGG EÐA BORD

Ótrúleg myndgæði!  
- það fullkonnasta í dag

Kynningarverð: kr 399.900 stgr



Viðurkenning í What Video  
september 2006: 5 stjörnur

framtíðin  
hefst  
núna...

HD  
ready

Full HD upplausn  
1920 x 1080 pixlar



## Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Símar: 520 7901 & 520 7900 • [ef@ef.is](mailto:ef@ef.is) • [www.ef.is](http://www.ef.is)



# TURNING LEAF: Vinsæl vínlína á hagstæðu verði

Turning Leaf-vínin frá Gallo hafa verið vinsæl hérlendis, enda fjölbreytt og á hagstæðu verði. Gallo er öflugasta vínfyrirtæki í veröldinni og hefur unnið til fjölda verðlauna á liðnum árum. Til dæmis hefur Gallo unnið titilinn besti vínframleiðandinn 3 ár í röð á Vintaly-vínsýningunni í Verona á Ítalíu.

Gallo var stofnað í Kaliforníu af bræðrum af ítölskum uppruna, Ernest og Julio að nafni, og varð á nokkrum áratugum að öflugasta vínfyrirtæki veraldar. Enn í dag er Gallo rekið sem fjölskyldufyrirtæki. Gallo hefur verið í stöðugri þróun og á síðustu árum hefur verið lögð gífurleg vinna og fjármagn í að gera fyrirtækið að tákni gæðaframleiðslu. Ekki síst hefur sú fjárfesting átt sér stað í Sonoma-dalnum, þar sem ekkert hefur verið sparað til að vín Gallo skipi sér í fremstu röð.

## Turning Leaf Zinfandel:

Zinfandel er án efa þekktasta afurðin í Turning Leaf-línunni hérlendis, þéttur ávöxtur og mikil kryddflóra, svartur pipar, súkkulaði og kaffi einkenna oft stærstu zinfandel-vínin. Er afbragð með lambi og er eitt af fáum vínum sem ráða við reykt kjöt, er til að mynda mjög gott með svínakjöti.

*Verð í Vínbúðum 1.220 kr.*

## Turning Leaf Chardonnay:

Suðrænir ávextir í bland við nýja mjúka eikartóna. Fellur vel að flestum fiski, þá sér í lagi feitara fiskmeti, til dæmis reyktum og gröfnum laxi. Einnig ljósum kjötréttum á borð við kalkún og kjúkling, sem og svínakjöti.

*Verð í Vínbúðum 1.220 kr.*

## Turning Leaf Cabernet Sauvignon:

Vín unnin úr cabernet sauvignon eru þegar best lætur kraftmikil og öflug, sólber og skógarber í bland við nýja mjúka eik, og það einkennir þetta einfalda en vel samstillta vín. Fellur vel að flestu kjötmeti, svo sem lambi, grís, kalkún og nauti.

*Verð í Vínbúðum 1.220 kr.*



# Kvöldstund með Eyfa & Co

## Tvennir tónleikar í Borgarleikhúsinu

1. sept. 2006 kl. 20:00 og 22:00

Sannkölluð tónlistarveisla  
8 manna hrynsveit  
16 manna strengjasveit



### Öll helstu lög Eyfa:

Álfheiður Björk

Ástarævintýri

Breyskur maður

Dagar

Danska lagið

Ég lifi í draumi

Gott

Kannski er ástin

Nína

o.fl. o.fl.

## Eyjólfur Kristjánsson & gestir:

Bergþór Pálsson, Björgvin Halldórsson, Björn Jörundur,  
Ellen Kristjánsdóttir, Jón Jósep & Stefán Hilmarsson.

Hrynsveitina skipa:

Birgir Nielsen (slagverk), Eyþór Gunnarsson (hljómborð), Friðrik Sturluson (bassi),  
Jóhann Hjörleifsson (trommur), Jón Elvar (gítar), Jón Ólafsson (hljómborð),  
Sigurgeir Sigmundsson (gítar) & Sigurður Flosason (saxófónn & slagverk).

Bakraddir: Berglind Björk, Guðrún Gunnarsdóttir og Ingi Gunnar.

16 manna strengjasveit undir stjórn Póris Baldurssonar.

**BORGARLEIKHÚSIÐ**

www.borgarleikhusid.is  
s: 568 8000

# Ótrúlega mjúkur kjúklingur

Það er fátt þægilegra og öruggara í matargerð en að skella heilum kjúklingi í ofninn. Flestum þykir slíkur matur góður en það skemmtilega við kjúklinginn er að það má bragðbæta hann á ótal vegu. Það má að sjálfsgöðu fylla hann eins og kalkún til að fá bragð inn í kjötið, setja inn í hann sítrónu, lauk eða ferskar kryddjurtir. Síðan má búa til fyllingu til að stinga undir húðina á kjúklingnum eins og hér er uppskrift að og smyrja afgangnum af henni vel utan á fuglinn. Látið hann malla í rúman klukkutíma, nýtið ykkur ofnskúffuna og gott soð til að elda grænmeti með og bera fram með einfaldri kartöflustöppu. Verður varla betra!

Heill kjúklingur  
Sítróna, skorin í tvennt  
Ferskt grænmeti að eigin vali,

*Fylling:*  
200 g mjúkt smjör  
Hnefafylli fersk steinselja, söxuð  
3 greinar ferskt rósmarín, blöðin tekin af greinunum og þau söxuð  
2 hvítlauksrif, söxuð  
3 vorlaukar, smátt saxaðir  
2 msk pernod (aníslikjör) má sleppa, en gerir gott  
Fínt rifinn börkur af sítrónu  
Safi úr hálfri sítrónu  
Sjávarsalt og svartur pipar

Hrærið saman allt hráefnið í fyllinguna. Setjið sítrónuhelmingana inn í kjúklinginn. Takið kjúklinginn og gerið lítið gat á húðina á bringunni hvoru megin. Stingið fingri niður í gatið og veltið honum til undir húðinni svo myndist holrúm. Þar ofan í troðið þið hluta af smjörfyllingunni, þrýstið á og jafnið fyllinguna út á bringunni. Það sama má gera við lærin. Nuddið afgangnum af fyllingunni utan á kjúklinginn og leggið 2 heilar rósmaringreinar ofan á hann. Setjið í ofnskúffu eða pott og inn í 180 gráða

heitan ofn í 30 mín. Að þeim tíma liðnum er gott að setja gulrætur, kartöflur, ferskan aspas, sellerí, sætar kartöflur og ýmislegt annað í ofnskúffuna/pottinn og stinga aftur inn í ofninn í 40 mín. en hækka hitann í 200 gráður. Síðustu mínúturnar er gott að hafa pottinn loklausan og láta kjúklinginn brúnast aðeins að ofan áður en hann er borinn fram. Á þennan hátt verður kjúklingurinn mjög mjúkur og kjötið bragðgott af kryddinu. Kartöflustappa sem meðlæti á einkar vel við.



# ÞÚ BERÐ HANN EKKI UTAN Á ÞÉR



Í 100 ML AF VÍKING LITE:

PRÓTEIN 0.36 G

KOLVETNI 0.8 G

HITAEININGAR 29 KKal.

# Fyrst og fremst áhorfendaleikhús

» Síðasta leikár Leikfélags Akureyrar var algjört metár. Áhorfendur fylltu leikhúsið sýningu eftir sýningu og flestir gagnrýnendur máttu vart vatni halda. Erfitt verður að fylgja slíkum árangri eftir en Magnús Geir Þórðarson leikhússtjóri lítur frekar á það sem hvatningu en pressu.

„Það er hægt að láta góðan árangur þvælast fyrir sér og ef við hefðum orðið heltekin af því að toppa okkur í aðsóknartölum þá myndi það enda með ósköpum,“ segir Magnús Geir. „Þess vegna ákváðum við að halda okkar striki og velja verk sem okkur finnst góð og kraftmikil og ættu að geta hreyft við fólki.“

Verkefnaval ársins ber vott um meiri djörfung en í fyrra. Þar er ekkert stykki sem við fyrstu sýn virðist dæmigert „kassastykki“ enda játar Magnús Geir að þegar reksturinn gangi vel leyfi menn sér að taka örlítið meiri áhættu. „Við erum fyrst og fremst áhorfendaleikhús og viljum bjóða upp á aðgengileg og skemmtileg verk sem höfða til breiðs hóps á sama tíma og við ögrum og hristum uppi í fólki,“ segir Magnús Geir. „Við viljum forðast að endurtaka okkur og það er ein meginástæða fyrir því að við komum ekki með Fullkomið brúðkaup II,“ bætir hann við og hlær.

Fyrsta verk vetrarins verður barnasýningin Kárius og Baktus í leikstjórn Ástrósar Gunnarsdóttur. Sýningin er í styttri kantinum, einungis um hálf klukkustund og því tilvalin fyrir yngstu áhorfendurna sem eru að kynna leikhúsinu í fyrsta sinn. Það eru félagarnir Guðjón Davíð Karlsson og Ólafur Steinn Ingunnarson sem leika Kárius og Baktus en hljómsveitin 200.000 naglbítar mun sjá um tónlistina og verður forvitilegt að sjá útkomuna.

Önnur sýning leikársins er Herra Kolbert. Allt frá því verkið var frumsýnt í London árið 2000 hefur það vakið mikla athygli hvar sem það hefur verið sýnt. Leikritið á að sameina spennu og átök Hitchcocks, undarlegheit Pinters, fáránleika Ionescos og ómótstæðilegan húnor. Einn athyglisverðasti leikstjóri landsins heldur um stjórnentauma Herra Kolberts, Jón Páll Eyjólfsson, en í fyrra leikstýrði hann Maríubjöllunni og hlaut mikið lof fyrir Svartur köttur hreiðrar svo um sig á sviðinu fyrir norðan rétt eftir áramót. Hér er á ferð verk eftir Martin McDonagh en árið 2002 var það valið gamansýning ársins í Bretlandi. Verkið er blóðugt og fullt af kolsvörtum húnor. Magnús Geir mun sjálfur leikstýra verkinu sem er, eins og gagnrýnandi Time Out komst að orði, „Monty Python í einni sæng með Quentin Tarantino“. Framtíðin fær einnig að reyna fyrir sér en síðasta verk leikársins er Lífið-notkunarreglur. Sýningin er unnin í samvinnu við útskriftarárgang leiklistardeildar Listaháskóla Íslands og er lokaverkefni hans. Þorvaldur Þorsteinsson leikskáld semur verkið og Kjartan Ragnarsson leikstýrir þannig að þarna er um nýtt alíslenskt verk að ræða.

Nánari upplýsingar um verkin og aðrar upptakur verður hægt að nálgast á heimasíðu LA, [www.leikfelag.is](http://www.leikfelag.is).



Magnús Geir leikhússtjóri leggur mikið upp úr því að hreyfa við áhorfendum.



Práinn Karlsson verður á sínum stað í vetur. Fréttablaðið: KRISTJÁN KRISTJÁNSSON





NJÓTTU LÍFSINS  
MEÐ HEILBRIGÐUM  
LÍFSSTÍL

KEA-skyr er fráþætt hollustuvara, einstaklega prótein- og næringaríkt og nánaast fitulaust.

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



Skýr



FEGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

# Flottar haustvörur

*Kynning*



Focus - Kringlunni  
Verð kr. 7.990



Next - Kringlunni  
Verð kr. 4.990



Benetton/Sisley - Smáralind  
Verð kr. 16.695  
einnig til í svörtu



Focus - Kringlunni  
Verð kr. 3.990



Next - Kringlunni  
Verð kr. 7.990





Focus - Kringlunni  
verð kr. 10.990



Next - Kringlunni  
Verð kr. 2.790



Next - Kringlunni  
Verð kr. 3.390



Focus - Kringlunni  
verð kr. 4.990



Gallabuxnabúðin -  
Kringlunni  
Verð kr. 8.900



Focus- Kringlunni  
Verð kr. 6.990

Chad Hugo og Pharrell Williams  
Flottir á leiðinni í partí fyrir Grammy-ver-  
launahátíðina sem haldin var fyrr á árinu.

## Þvalir með eindæmum

Texti og umsjón: STEINÞÓR HELGI ARNSTEINSSON  
Myndir: GETTY IMAGES OG HRÖNN AXELSDÓTTIR

Félagarnir Chad Hugo og Pharrell Williams eru tveir af farsælustu tónlistarmönnum seinni ára en þeir hafa unnið með öllum helstu stjórnnum poppeimsins í dag. Saman skipa þeir dúettinn Neptunes, en þeir eru ekki einungis frægir fyrir tónlist sína því fatasmekkur þeirra þykir með eindæmum góður. Pharrell hefur þó alltaf verið mun meira áberandi en Chad, en það verður að segjast alveg eins og er að Chad er aðeins flottari en Pharrell á þessari mynd þó svo hinn hafi nú yfirleitt vinninginn. Báðir eru þeir þó eitursvalir og ættu margar aðrar karlmannsstjörnur, sem klæðast yfirleitt engu öðru en gallabuxum og bol eða jakkafötum, að taka þá féлага sér til fyrirmýndar.



HVÍTIR SKÓR - SKÓR.IS

HNEPPT PEYSA - RETRO

SKYRTA - TOPSHOP

JAKKI - DRESSMANN

HVÍTT BÉLTI - URBAN OUTFITTERS

BUXUR - KULTUR

BUXUR - DRESSMANN

SVARTIR SKÓR - ZARA



# JOOP! JUMP

LEAP OUT OF YOUR SUIT

THE UNCONVENTIONAL NEW FRAGRANCE FOR MEN





**Sigríður B. Tómasdóttir**  
elur upp

## Með barn á bakinu

Ég var full tilhlökkunar þegar sumarfríð hófst. Spannandi ferðalög framundan og góðar samverustundir með fjölskyldunni. Í fyrra fórum við fjölskyldan víða með Tómas litla rúmlega hálfis árs gamlan, rétt nýfarinn að borða og varla farinn að færa sig úr stað að ráði. Það var þægilegt að mörgu leyti, drengurinn svaf af sér langar bílferðir og var hinn viðráðanlegasti.

Eins og hálfis árs gamall drengur hleypur um allt og sefur minna en hálfis árs gamall og því vissi ég ekki fyrir víst hvort langferðalag um hálendi og sveitir væri snjallræði. En það var ekki um annað að ræða en að halda af stað og komast að því hvernig stráknum myndi líka lífið.

Það er skemmt frá því að segja að hann lagaði sig fljótt og vel að lífi ferðalangans. Svaf sem fastast í tjaldi, líkaði lífið vel í Svarfaðardalnum og kvartaði ekkert yfir viku á Akureyri. Sem betur fer undi hann sér ágætlega í bílnum líka – ekki spillti þegar me me eða gobbedí bar fyrir augu.

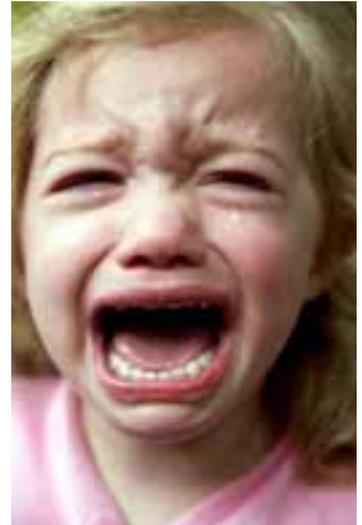
Hápunktur ferðalagsins var svo ævintýraferð mikil upp á hálendi Íslands. Fjögurra daga trússferð þar sem litli snáðinn var settur í þartilgerðan bakpoka á daginn og gengið með hann allt að 20 kílómetra á dag. Lítið hafði reynt á polinmæði drengsins fyrir ferðalögum af þessu tagi áður en lagt var í hann og því krosslögðum við foreldrarnir fingur og vonuðum hið besta.

Og okkur varð að ósk okkar. Hann hvatti foreldra sína til dáða með því að hrópa dabbi dabbi sem þýðir labbi labbi, þegar við blésum mæðinni. Hann blundaði öðru hvoru og labbaði alsæll um holt og móa þegar við fengum okkur hressingu. Fjallaferðir eru sem sagt ekki útilokaðar með lítinn pilt á bakinu. Tómas var ferðafélagi hinn besti fannst okkur og öðrum í hópnum líka að því ég best veit. Við foreldrarnir vorum reyndar örpreytt eftir ferðina en náðum að slaka á í Hallormstaðarskógi áður en lagt var í hann til Reykjavíkur á nýjan leik. Eftir tæpra þriggja vikna úthald komum við aftur heim. Og erum strax farin að hugsa um næsta sumar, hvernig verður sumarferðin með tveggja og hálfis árs gamlan dreng?

## EINN, TVEIR & ÞRÍR!

Frá eins til tveggja ára aldri eiga börn til að fá heiftarleg frekjuköst. Það getur verið erfitt að vera svona lítil og hafa svona mikinn vilja og skilja ekki alveg af hverju heimurinn er ekki takmarkalaus. Barninu er samt gerður mesti greiðinn með því að foreldrar taki markvisst á þessum köstum. Börnum líður yfirleitt best þegar reglurnar eru skýrar og þau finna fyrir aga. Enda eru þessi frekjuköst afskaplega þreytandi, bæði fyrir börn og foreldra. Það eru til ýmsar leiðir fyrir foreldra til að takast á við köstin og mikilvægt að hver og einn finni leið sem hentar sér vel og barninu. Hér eru nokkrir góð ráð:

- » Skýrar reglur eru númer eitt, tvö og þrjú. Barnið verður að finna að það skiptir ekki máli hvar það er statt, hvenær sólarhrings það er eða í hvernig skapi foreldramir eru þegar tekið er á málinu.
- » Jafnvel þótt börn geti verið ósköp fyndin og jafnvel krúttleg í frekjuköstum er mikilvægt að hlæja ekki að þeim. Þau geta ómögulega skilið þau skilaboð frá foreldrum sínum.
- » Reynið að halda ró ykkar. Ef barnið finnur fyrir miklum perringi, reiði eða slíku frá foreldrum sínum þá æsist það allt upp og verður æstara ef eitthvað er.
- » Ljúfurlagi hentar betur en refsing. Það er mikill munur þar á, með refsingu lærir barnið ef til vill að hætta rangri hegðun en með aga lærir barnið rétta hegðun.
- » Foreldrar þurfa að vera samtaka og sammála um hvað megi og hvað megi ekki. Ósamkvæmni á milli foreldra gerir barnið ringlað og óruggt.
- » Einvera virkar oft vel á börn. Til eru margar leiðir, svo sem reglan 1,2 og 3, þegar barnið fær þrjú tækifæri áður en það verður til dæmis að fara inn í herbergjið sitt. Yfirleitt eru börn jafnmargar mínútur þar ein og árin þeirra eru.



Best er þó að fylgja eigin hyggjuviti í þessum málum sem og öðrum uppeldismálum. Það er hollt fyrir foreldra að setjast niður saman og ræða mögulegar leiðir og reglur. Aðalmálið er að foreldrar viti sjálfir hvernig þeir vilja takast á við börnin sín en ekki gera það ómarkvisst og óreglulega.



## Prinsessuhár

Margar litlar stelpur dreymir um að hafa sítt hár eins og prinsessurnar í ævintýrunum. Svo kemur oft annað hljóð í strokkinn þegar þarf að þvo, greiða eða setja eitthvað í hárið. Sítt hár getur verið afskaplega fallegt en til þess þarf að hirða vel um það. Það þarf að þvo það reglulega, setja í það hárnæringu og skola vel úr því. Yfirleitt þurfa ungar dómur að fá aðstoð við slíkan þvott. Einnig þarf að greiða hárið vel, kvölds og morgna, til þess að fallega hárið endi ekki í flækjulokkum. Það þarf einnig að setja fléttur eða tagl í hárið dags daglega svo að hárið sé ekki ofan í öllu.

Það er ekki þægilegt að vera hársár og að vera með sítt hár. Það gengur ekki að barnið gráti og kveini í hvert skipti sem hárið er greitt. Foreldrar geta auðveldað þeim greiðsluna með því að greiða niður úr hárinu með hárnæringu í, eða kaupa sérstak hárvatn sem úðað er yfir hárið áður en það er greitt og leysir mestu flækjurnar. Ef það virkar ekki verður hreinlega setja barninu úrslitakosti. Ef það vill ekki láta greiða sér verði að klippa hárið stutt. Þá getur barnið valið um þægindin við stutt hár eða óþægindin sem síða hárinu fylgja.

## Sérverslun með kvensilfur



Margar gerðir af búningasilfri.

Þetta er ódýrasta myndrið. Allt sem þarf á upphlutinn, settið frá 90.530, kr.

Allar upplýsingar um hefð og gerðir búninga eru veittar á staðnum.

Gullkistan - Frakkastíg 10 - Sími: 551-3160.



## Tónlistarnámskeið fyrir 0-5 ára börn

Ný námskeið byrja 9. september. Skráning hafin í síma 894-1806 eða á [medanotunum@simnet.is](mailto:medanotunum@simnet.is)

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

Hrafnhildur Sigurðardóttir er grannskólakennari og einnig menntuð í söng og plöðuká frá Söngskólanum í Reykjavík.

NÁNARI UPPLÝSINGAR Í SÍMA  
894 1806

TÖLVUÞÓSTUR:  
[medanotunum@simnet.is](mailto:medanotunum@simnet.is)



net) framköllun  
[www.myndval.is](http://www.myndval.is)

Þú sækir framkölunarsögubúnaðinn á heimasíðu minn. Ökkar og öðri myndirnar í framköllun

**29**  
krónur myndin  
10x15

Frjáls sendingarkostnaður  
í ágúst



\*aðeins í netframköllun

MYNDVAL

## Evíta

Full búð af fallegum vörum á betra verði.  
Gefðu heimilinu fallega gjöf



Hárpjónusta á frábæru verði, gerið svo vel að panta tíma.

**Hárgreiðsla og gjafavörur**

Starmýri 2, 108 Rvík, s. 553-1900 [www.evita.is](http://www.evita.is)



## Mars og Venus í hreiðurleit

Sjá konur framtíðarhúsnæðið sömu augum og karlar? Getur verið að munur sé á kynjunum þegar kemur að því að velja sér heimili? Birta fékk þálfreynda fasteignasala til að varpa ljósi á þessi mál.

Þegar pör og hjón skoða húsnæði saman getur verið mikill munur á því hvað er skoðað. „Karlinn rétt lítur yfir íbúðina og segir að hún sé fín. Konan skoðar miklu dýpra, hún skoðar eldhúsinnréttinguna og hvernig baðið er flísalegt. Karlar sjá engan mun á því hvort eldhúsinnrétting er ný eða gömul,“ sagði einn fasteignasalinn. „Þær skoða frekar eldhúsin og baðherbergin, hvort allt sé flott og virki. Þeir horfa meira framhjá einhverju sem mætti laga, sjá möguleikana,“ sagði annar.

Sumir fasteignasalar sögðu í raun meiri mun á einstaklingum en kynjunum. Reynsla þeirra var þó æði misjöfn og sumir höfðu skemmtilegar sögur að segja af því þegar kynin fara ein á flakk í húsnæðisleit. „Konan er að búa sér til hreiður. Hún

vill þvottaadstöðu, eldhús og borðstofu. Konur vita líka meira um íbúðina áður en þær flytja inn. Hann vill koma fyrir stóru sjónvarpi og lazy-boy stólnum og spáir ekki í hjóla- og vagnageymslur. Karlar hafa ekki tekið eftir því fyrir en eftir að þeir eru fluttir inn að það er ekki þvottahús í húsinu, eða engir skápar í íbúðinni,“ segði reyndur fasteignasali. „Meira að segja eldhúslæsi hefur farið framhjá þeim.“

Karlar virðast spá meira í stærðina ef þeir eru einir að kaupa og setta sig frekar við að eitthvað eigi eftir að gera. Konur hallast að litlum og kósý íbúðum. Einn fasteignasali sagði þó engan mun á kynjunum þegar kæmi að útliti. Þau virtust jafnæm á sprungur og önnur lýti. Litir virðast hinsvegar hafa lágmarksáhrif á bæði kynin en

sé illa tekið til og þrifið þegar komið er að skoða eru konur líklegri til að fælast frá.

Það hvar húsnæðið er staðsett virðist hafa svipuð áhrif á kynin. „Sumir eru miðbæjarrottur en aðrir vilja vera í úthverfum. Það skiptist jafnt á kynin,“ sagði einn. Annar sagði konur hugsa meira um fjarlægð í skóla og búðir og flestir voru sammála um að konur væru margfalt ólíklegri til að kaupa íbúðir í kjallara eða á fyrstu hæð.

Einn fasteignasalinn ljóstraði upp atvinnuleyndarmáli þegar kemur að því að selja pörum og hjónum húsnæði. „Grunnreglan er sú að selja konunni húsnæði en ekki karlinum. Við vitum að konan kemur til með að hafa úrslitavaldið. Þegar kemur að peningamálunum, þá snúum við okkur hinsvegar að karlinum. Hann sér um þau.“

# Fjarnám á haustönn

Skráning á haustönn  
fer fram á heimasíðunni

25. ágúst – 2. september

á heimasíðunni [www.fa.is/fjarnam](http://www.fa.is/fjarnam)





**TILBOÐ 1**

**Matsaman**

Thaïenskur hjórtettur með kjúkínakjöt og grænmeti. Steikt í matsaman karry og safflinsósú.

**Kimverksar niðlar að hætti Mekong**  
Eggarniðlar með kjúkín og grænmeti.

**Paneng**

Thaïenskur hjórtettur með naukokjóð og grænmeti. Steikt í panengkarry og kókannasa.

**Djúpsteiktar rækjur**  
með sírsætri sósu.

Verð á mass kr. 1.245,-  
Fyrir tvo kr. 2.490,-

Haflegur skammtur af þrisgrjónum

**TILBOÐ 2**

**Geng Sheo Van**

Thaïenskur hjórtettur með grískkjöt. Steikt í græna karry (sterkt).

**Kao Pad Ped**

Sterkt chili kryddað hringryll með svínakjöt eða kjúkín og grænmeti.

**Tom Ka**

Thaïenskur kjúkínaröttur með grænmeti og kókna. (sterkt)

**Pas Siu**

Hringniðlar með grænmeti.

Verð á mass kr. 1.245,-  
Fyrir tvo kr. 2.490,-

Haflegur skammtur af þrisgrjónum

**FYRIR BÖRNIÐ**

**Hamborgari**

með frískum, sósu og gosi.

Verð kr. 550,-



Ef þú sækir fylgir 2l. Pepsi með tilboðinu

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

Tilboð eru eingöngu atgreidd fyrir tvo eða fleiri.



FÁÐU MATINN HEIM AÐ DYRUM

**564 6111**



**MEKONG**

thaïenskur matstofa



Símanúmer • Borgarínd 14-16 • Heimisendingar: 564 6111 • www.mekong.is



# SÓLGLERAUGU

Voru í upphafi hjálpartæki í hernaði en eru nú orðin tískufyrirlysing.

Sólgleraugu eiga sér furðu stutta sögu. Sólgleraugu sem slík voru í fyrstu heldur ekki notuð til þess að vernda augun fyrir sólinni. Reyndar eru til sagnir um það að Neró Rómarskaisari hafi notað einhverskonar fægða gimsteina til þess að horfa á skýlmingaþræla. Í Kína þekktist það lengi að skyggðir kristallar voru notaðir í dóm-sal til þess að fela augnaråd dómara. Á fimmtánda öld barst þessi uppfinning síðan frá Kína til Ítalíu.

Venjuleg gleraugu eru yfirleitt talin eiga rætur sínar að rekja til seinni hluta 13. aldar en það var ekki fyrr en á fyrri hluta 20. aldar sem sólgleraugu, gerð til þess að vernda augun fyrir sólinni, komu á markað. Reyndar hafði verið reynt nokkrum öldum áður að dekkja gler en slíkt var eingöngu gert vegna þess að talið var að slíkt myndi bæta sjón almennt. Stjórnur þöglu kvikmyndanna notuðu einnig einhvers konar fyrirrennara nútíma sólgleraugna sem þær settu upp milli atriða vegna mikillar flennibirtu sem var á tókustað.

Árið 1929 komu síðan loks á markaðinn sólgleraugu sem áttu eftir að slá í gegn. Maðurinn sem hannaði þau var Sam Foster og ætlaði hann þau sólarstrandagestum í New Jersey. Bandaríski herinn var fljótur að tileinka sér þessa nýjung og var á næsta árum mjög leiðandi í þróun sólgleraugna. Í seinna stríði komu einmitt á markað fyrstu Ray Ban-gleraugun sem hjálpuðu flugmönnum gríðarlega mikið í orustum háloftanna en þetta voru gleraugun sem í daglegu tali eru oft kölluð „pung“-gleraugu.

Eftir seinni heimstyrjöldina urðu sólgleraugu fyrst að tiskufyrirbæri. Á sjöunda áratug seinustu aldar var svo komið að sólgleraugu voru orðin að hálfgerðri tiskufyrirlysingu. Kvikmynda- og tónlistarstjórnur notuðu sólgleraugu í gríð og erg og almenningur kepptist við að kaupa sólgleraugu sem líktust þeim sem uppáhaldsstjórnur þeirra notuðu.

Síðan hafa sólgleraugu haldið áfram að þróast í ýmsar áttir og á síðustu árum hafa helstu tíðindin verið sú að nú eru þau fánleg með innbyggðum tónlistarspilara. (Heimildir: Wikipedia og Idea Finder).



# MYNDLISTASKÓLINN

## Í REYKJAVÍK

KÁMSKEIÐ HEFJAST Í LOK SEPTEMBER  
 INNRITUN STEINDUR YFRI  
 Sími 551 1990  
 2.L-húsið, Hreyfimynd 101-2, Laugavegur og Korpúlfest  
 www.myndlistaskolinn.is  
 HAUST 2008

### TEIKNIDEILD Kennarar

undirstöðugreinar sjónmennta  
 14 vikna námskeið

Tekning 1	miðvikud.	17:30-21:30	Hjördís Björnsdóttir
Tekning 1	mánud.	17:30-21:30	Háttar Guðjónsson
Tekning 2	fríjud.	17:30-21:30	Háttar Guðjónsson
Tekning 3	frímbud.	17:30-20:15	Þórs Sigurðsson Magdalína M. Kjartanadóttir

### Módelteikning, -mótun og portret

Módelteikning	mánud.	17:30-20:15	Borbjörg Þorvaldadóttir
Módel, teikning, mótun- hreyfimynd	frímbud.	17:30-20:30	Sigríður Helga Haukadóttir
Portretteikning	laugard.	10:00-13:00	Karl Jóhann Jónsson

### MÁLARAEIÐ, aðferðir og saga málverkisins 2ja anna námskeið, 28 vikna

Málun 1	fríjud.	17:30-20:15	Þótt Hringsson
Málun 2	miðvikud.	17:30-20:15	Sigríður Ólafadóttir
Málun 3	frímbud.	17:30-20:15	Hill Ásgrímadóttir
Málun 4	mánud.	17:30-20:15	Sighvinnur Rafnólfsson
Framhaldsnámskeið í málun	frímbud.	17:30-20:15	Jón B.K. Ransau

### Málaradeild, 14 vikna námskeið

Vatnslitun byrjendur	miðvikud.	17:30-20:15	Hill Ásgrímadóttir
Vatnslitun fh.	fríjud.	17:30-20:15	Hill Ásgrímadóttir
Frjálst málun	frímbud.	14:30-17:15	Þjarni Sigurðsson

### Morguntímar í málu og vatnslitun, 14 vikna námskeið

Morguntímar Málun	miðvikud.	09:00-11:45	Þótt Hringsson Sigríður Ólafadóttir Magdalína M. Kjartanadóttir
MorgunMálun fh.	miðvikud.	09:00-11:45	Sigríður Ólafadóttir Magdalína M. Kjartanadóttir
Morguntímar Tekning og vatnslitun	miðvikud.	09:00-11:45	Hill Ásgrímadóttir

### MÓTURAEIÐ, 12 vikna námskeið

Form, ljúmi og hönnun, fríjud.	17:30-20:30	Éva Salóme, Tinna Gunnarsdóttir og Guja Dógg Haukadóttir
--------------------------------	-------------	---

### KERAMIKDEILD

#### 14 vikna námskeið

Leiðsöfnun	fríjud.	17:30-20:15	Guðný Magnúsdóttir
Leiðsöfnun	mánud.	17:30-20:15	Guðbjörg Káradóttir

### GRUNÐVALLARATRÍÐI Í KERAMIK 3 einingar á framhaldsskólastigi, 14 vikna

Grundvallaratriði í keramik	miðvikud.	17:30-21:30	Guðný Magnúsdóttir, Guðbjörg Káradóttir
--------------------------------	-----------	-------------	--

### Stutt námskeið og endurmenntun

Endurmenntun í og grunnkeramik Myndlist Rokkar	16-18 jan.	26-28 jan. 07	Ásúa Elfr Gunnarsdóttir, Kjartan Magnússon og fl.
Ljósmyndun	mið - mán.	15. 20. nóv.	Kristín Haukadóttir
InDesign-Photoshop Hönnun/tryggingar	frí - mán.	17. 20. nóv.	Magnús Vetur Pálsson
InDesign-Photoshop Ffh.Hönnun/tryggingar	frí - mán.	19. 22. jan. 07	Magnús Vetur Pálsson

### BARNA- OG UNGLINGAEIÐ teikning, málu, mótun, þrykk og m.fl.

#### 14 vikna námskeið fyrir 3 - 5 ára

3 - 5 ára	mánud.	16:00-17:45	Sigríður Helga Haukadóttir
3 - 5 ára	laugard.	10:00-11:45	Sigríður Helga Haukadóttir

#### 14 og 28 vikna námskeið fyrir 6 - 9 ára

6 - 9 ára	mánud.	15:15-17:00	Éva Salóme og Guðrún Hrónn
6 - 9 ára	fríjud.	15:15-17:00	Borbjörg Þorvaldadóttir
6 - 9 ára	miðvikud.	15:15-17:00	Éva Salóme Hallgrímsadóttir
6 - 9 ára	laugard.	10:00-11:45	Anna Hallín
6 - 9 ára	frímbud.	15:15-17:00	Brynhildur Þorgeirsdóttir
6 - 9 ára Korpúlfest.	fríjud.	15:15-17:00	Brynhildur Þorgeirsdóttir
6 - 9 ára	frímbud.	15:15-17:00	Borbjörg Þorvaldadóttir
6 - 9 ára	miðvikud.	15:15-17:00	Hildur Eljarsadóttir
6 - 9 ára	frímbud.	15:15-17:00	Borbjörg Þorvaldadóttir

#### 14 og 28 vikna námskeið fyrir 9 - 13 ára

9 - 13 ára Myndlist teikning	fríjud.	15:00-17:15	Sigríður Helga Haukadóttir
10 - 12 ára	frímbud.	15:00-17:15	Sigríður Ólafadóttir
10 - 12 ára Korpúlfest.	miðvikud.	15:15-17:30	Brynhildur Þorgeirsdóttir
10 - 12 ára	mánud.	15:00-17:15	Anna Hallín
10 - 12 ára	frímbud.	15:00-17:15	Guðbjörg Káradóttir
10 - 12 ára	miðvikud.	15:00-17:15	Borbjörg Þorvaldadóttir
10 - 12 ára Leimennala og -mótun	frímbud.	15:00-17:15	Guðbjörg Káradóttir, Guðný Magnúsdóttir

#### 14 og 28 vikna og helgarnámskeið fyrir unglinga

12-16 ára Hreyfimyndir	frímbud.	16:00-18:15	Éva Salóme, Inga María Brynjarsdóttir,
12 - 16 ára Korpúlfest. Hreyfimyndir	frímbud.	15:00-17:00	Inga M. Brynjarsdóttir
13-16 Tekning-málun- mótun	laugard.	10:00-13:00	Borbjörg Þorvaldadóttir, Sigríður Ólafadóttir, Guðbjörg Káradóttir
13-16 ára Leimennala	frímbud.	18:30-19:30	Guðný Magnúsdóttir
13-16 áhrættun í fernis	laugard.	10:00-13:00	Éva Salómeadóttir og Þótt Hringsson
13-16 ára Myndlist Rokkar	16-18 jan.	13.-21. jan. 07	Ásúa Elfr Gunnarsdóttir, Ragnar Kjartan.



**Jóhanna Sveinsdóttir**  
segir kynjasögur

## Sagan af Dóru dagdreyminu

Einu sinni var stelpa sem hét Dóra dagdreyminna. Dóra átti það til að sitja löngum stundum og láta sig dreyma um alls konar skemmtilega hluti sem hún óskaði að myndu koma fyrir hana. Heitast af öllu langaði þó Dóru dagdreyminu í kærasta sem hún myndi svo giftast í Háteigskirkju, eignast með tvær stelpur og einn strákur, og búa í nýrri 200 fermetra tveggja hæða íbúð í Grafarholti með útsýni yfir Snæfellsnesið.

Einn daginn meðan Dóra dagdreyminna sat með nefið klesst við stofu-gluggann og lét sig dreyma um prins á hvítum Mustang hringdi vinkona hennar, Pálína parari. Pálína var kölluð Pálína parari af því hún hafði svo gaman af því að búa til kærustupör og var þekkt fyrir að para saman einstaklinga í pör sem lifðu svo hamingjusöm um aldur og ævi. Pálína var að hringja í Dóru til að segja henni að Venni vinur sinn væri yfir sig heillaður af Dóru en Venni hafði séð hana horfa dreyminna út í loftið við Bæjarins bestu í síðustu viku. Pálína spurði Dóru hvort hún vildi ekki hitta Venna og borða með honum lambakjöt á fínum veitingastað. Dóra andvarpaði dreymin og svaraði játandi, fullviss um að hér væri sannkallaður draumaprins á ferð.

Loks rann stefnumótsdagurinn upp. Dóra dagdreyminna stóð fyrir framan spegilinn og strauk sólarpúðri yfir kinnarnar meðan hún lét sig dreyma um Venna, Venna prins, draumaprinsinn sem ætlaði að gefa henni lambakjöt. „Hann er örugglega rosalega myndarlegur,“ sagði Dóra við spegilinn og skreytti dreymin augun með maskara. „Hann er örugglega hávaxinn og þrekinn með kynþokkafullt ör á enninu. Hann er örugglega brúnn með svart hár og hann er ævintýragjarn, hann á eftir að ferðast með mér um allan heim og kaupa handa mér kúskús í fjórum löndum. Svo gefur hann mér fallegan demtanshring fyrir alla peningana sem hann vinnur sér inn sem sérlegur erindreki í íslensku utanríkisþjónustunni.“ Dóra andvarpaði af hamingju og dreymin velti hún fyrir sér hvort hún ætti að vera í bein-hvítum eða kremhvítum brúðarkjól í Háteigskirkjunni. „Venni er samt þessi trausta þögla týpa og þeir eru meira fyrir beinhvít,“ hugsaði Dóra og fitlaði við hárlökkana sína. „Já, Venni er svona týpa sem er alltaf örugg með sig og veit alltaf hvað á að gera, kann svörin við öllum spurningum, eldar fyrir mig fjórum sinnum í viku og gefur mér blóm í hvert sinn sem við hittumst.“

Meðan Dóra lét sig dreyma hringdi dyrabjallan. Hinum megin við úti-dyrarhurðina var Venni kominn. Venni var kallaður Venni venjulegi af því hann var svo venjulegur. Hann var með ljóst venjulegt hár og vann venjulega vinnu og fékk venjuleg laun samkvæmt því. Venni var þessi týpa sem á sína góðu daga og sína slæmu daga, bara eins og venjulegt þykir. Já það var ósköp venjulegur fingur sem hringdi á dyrabjöllunni hjá Dóru dagdreyminu, en þó, góður fingur og var eigandi hans öðrum fremri þegar kom að því að vera góður kærasti.

Dóra opnaði dreymin úti-dyrarhurðina til að berja prinsinn sinn augum. „Hæ, ég heiti Venni,“ sagði Venni venjulegi óstyrkri röddu. „Ég er kallaður Venni venjulegi,“ bætti Venni við og brosti eins og venja er. „Ég vinn hjá BM Vallá og finnst gaman að hjóla.“

Mínútu síðar hringdi síminn hjá Pálinu parara. Við hinn enda línunnar var Dóra dagdreyminna í miklu uppnámi yfir því að prinsinn hennar reyndist vera venjulegur maður.

„Draumar eru draumar,“ sagði Pálína. „Ertu kannski svolítið kröfu-hörð?“

Í dag á Dóra átta ketti, býr í kjallara í Vesturbænum og er kölluð Dóra dapurlega. En enn þann dag í dag kann Dóra ekki drauma sinna tal.

## Sannleikurinn um karlmenn

Alhæfingar kvenna um karlmenn og öfugt er algengar. Þótt þær geti verið skemmtilegar skyldi taka þeim með fyrirvara.

Menn eru eins og ... veðrið... ekkert getur breytt þeim.

Menn eru eins og ... blandarar... þú þarft að eiga einn, en ert ekki viss af hverju.

Menn eru eins og ... auglýsingar... maður getur ekki trúað orði af því sem þeir segja.

Menn eru eins og ... maskari... þeir bregðast manni við fyrstu nasasjón af tilfinningum.

Menn eru eins og ... bílastæði... allir þeir bestu eru frátekni og afgangurinn fatlaðir.



## stjörnuþspá

★★★  
25. – 31. ágúst

### HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL



Heppni og hamingja verða ríkjandi vikuna framundan. 29. ágúst verður sérlega góður dagur þar sem óvæntar og gleðilegar upptökun-láta á sér kræla. Njóttu þessarar góðu viku með bros á vör.

### NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ



Nautið finnur sig á tímamótum og þarf að segja skilið við ákveðinn hluta lífs síns. Þetta þarf þó ekki að óttast, allt hefur sinn tilgang og allt genist af ástæðu. Vittu til, þeir eru bjartari dagarnir framundan.

### TVÍBUR 21. MAÍ – 20. JÚNÍ



Vinur eða fjölskyldumeðlimur þarfnast hjálpar þinnar og hana ætti tvíburinn að veita eftir bestu getu. Um leið og tvíburinn gefur af sér opnast margir nýir möguleikar svo ávinningurinn er mikill.

### KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ



Þurfi krabbin að bera eitthvað undir yfirmenn sína eða halda fyrirlestur um verkefni sín þá er þetta góð vika til að leggja í slíkt. Fyrsta skrefið í átt að jákvæðum breytingum á frama krabbans hefst í þessari viku.

### LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST



Ljónið ætti að ná sér í rauðan þykkann pennan og draga stóran hring í kringum 29. ágúst á dagatalinu. Þetta verður dásamlegur dagur og ætti ljónið að leggja sitt af mörkum til að njóta hans til fulls.

### MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER



Abbbababb. Þrá meyjunnar brennur sem aldrei fyrir en því miður virðist ástríða hennar og langanir beinast í áttir sem gera engum gott. Ekki láta tilfinningarnar ná tökum á þér, beittu skynsemi og vertu sterk.

### VOG 22. SEPT. – 22. OKT.



Vogin á von á viðurkenningu í starfi. Ekki láta það stiga þér til höfuðs. Öfundin verður nógu mikil í þinn garð. Vogin ætti taka fréttunum með þakklæti og yfirvegum og fagna svo ærlega í hópi vina.

### SPORÐREK 23. OKT. – 21. NÓV.



Góðar fréttir bíða eftir að berast sporðrekanum til eyrna. Fréttirnar tengjast inn á ástarlif-ið. Nýtt samband, hjónaband eða barneignir koma sterkir hér inn þar sem tengsl dýpka og ástin blómstrar.

### BOGMADUR 22. NÓV. – 21. DES.



Heimilið og fjölskyldan verða í kastljósinu þessa vikuna. Bogmaðurinn gæti fundið nýja fasteign eða gleðitíðindi berast honum til eyrna af ástvinu. Bogmaðurinn verður ávallt á réttum stað á réttum tíma þessa viku.

### STEINGEIT 22. DES. – 19. JAN.



Steingeyti ætti að fara í handsnyrtingu og vera við öllu búin. Ekki er ólíklegt að einhver vilji draga þér hring á fingur þar sem hjónaband og langtímasambönd liggja í stjörnunum. Jákvæðir hlutir birtast samhliða því.

### VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEB.



Eins og þruma úr heiðskýru lofti er stundum sagt og á það vel við hér. Anægjulegir atburðir munu láta á sér kræla þegar vatnsberinn á síst von á þeim. Ekki hika við að stökva á tækifærin ef hjartað segir svo.

### FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS



Í lok mánaðarinnar, sem hefur verið æði erfiður á köflum, finna fiskarnir sig umvafna ást og umhyggju ástvina sína. Fiskarnir ættu að njóta þessa tíma og leyfa nú einu sinni öðrum að leggja sitt af mörkum þeim í hag.



# THE WILD ICELAND

through the eyes of experts

Experience the extraordinary  
**Mýrdalsjökull**  
Glacier tours



Snowmobile and Super-Jeep tours in south-Iceland  
For booking, prices and information about tours visit  
[www.snow.is](http://www.snow.is), send e-mail to [snow@snow.is](mailto:snow@snow.is), or call us.  
Tel: (+354) 487-1500  
Tel: (+354) 893-3445.



## Sumarhúsið og garðurinn

Vandað og glæsilegt tímarit  
um allt er varðar sumarhús,  
fallega garða ... og margt fleira



Áskrift í síma 586 8005 eða á [www.rit.is](http://www.rit.is)

# Hollustuna heim!

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



## TILBOÐ 1

Djúpsteiktar rækur  
Original hot and  
sweet svínakjöt  
Snöggsteikt nauta-  
kjöt í ostrusósu  
Kínverskar  
eggjaróður  
m/kjúklíngi og  
græmeti  
Hrisgrjón, súrsæt  
sósa, prjónar og  
soya sósa

1.340 á mann  
2.090 fyrir tvo

## TILBOÐ 2

Djúpsteiktar rækur  
Peking kjúklingur  
m/kínasveppum  
Wick steikt lamba-  
kjöt m/svartbauna-  
sósu  
Original hot and  
sweet svínakjöt  
Hrisgrjón súrsæt  
sósa, prjónar og  
soya

1.445 á mann  
2.090 fyrir tvo

## TILBOÐ 3

### Ríffjapartý

Kortun svíruarf  
Hrisgrjón, prjóna  
og soya  
poki af Maamad

1.250 á mann  
2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLOJA Í „TAKE AWAY“

## BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar  
og kokteilsósa kinderegg  
700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

### FRÍ HEIMSENDING

Lágmarkspöntun er kr. 1.900,- en kr. 4.000,- í Hafnarfórð.

Opni mán.-frí. 12-22, 10k. og lau. 12-23, sun. 17-22

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

## röð og regla

Silja Aðalsteinsdóttir, bókmenntafræðingur  
og ritstjóri Tímarits Máls og menningar



## Bókasafnið löngu sprungið

Silja á mikinn fjölda bóka sem hafa safnast að henni í gegnum tíðina og er með bókahillur í nánast öllum herbergjum heima. „Maðurinn minn, sem er prófessor í sögu, er líka með tvö stig í bókasafnsfræði og hann hefur alltaf verið að berjast við að halda þessu í röð og reglu en þetta er náttúrulega löngu sprungið,“ segir Silja og hlær.

Silja segir að skipulagið felist í því að hafa ákveðna bókaflokka í ákveðnum herbergjum en alls staðar séu bækur ofan á öðrum bókum og til hliðar í bókahillum hjá henni. „Ég hef komið inn á verr skipulögð heimili, ég segi það ekki, en það gæti verið meiri röð og regla á þessu. Ég horfi stundum á hillurnar og hugsa með mér hvað þetta gæti nú verið fallett ef ég raðaði í þær og henti einhverju til þess að rýma til.“

Þó að Silja vilji meina að skipulagið gæti verið betra hjá henni finnur hún yfirleitt það sem hún leitar að þegar hún þarf á því að halda. „Ég veit nokkurn veginn hvar allt er og langofnast finn ég það sem ég leita að, ef ekki í fyrstu leit, þá í annari. Ef að væri ekki einhver regla á þessu væri þetta náttúrulega ónothæft bókasafn en reglan er ekki einstrengisleg.“

Bækur hafa verið í miklu uppáhaldi hjá Silju frá því hún man eftir sér og hún segir að hennar helgustu bernskuminningar séu tengdar bókum. „Ég er hins vegar ekki góður bókasafnari því ég hirði lítið um það hvort ég kaupi frum-útgáfur eða seinni útgáfur og er voða dugleg að lána bækur í þeirri von að ég fái þær ekki aftur,“ segir hún og hlær.

## NÝTT HJÁ SILJU

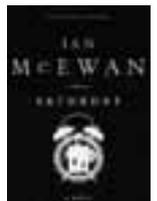


HARUKI MURAKAMI: BLIND WILLOW, SLEEPING WOMAN. „Þetta er smásagnasafn sem er núna við hliðina á rúminu mínu.“



IAN MCEWAN: SATURDAY. „Þetta er nýjasta bókin hans sem kom út í fyrra og hún er rosaleg góð, alveg æðisleg. Ég held að hún sé bara

toppurinn hjá honum. Saturday gjörsamlega sló undan mér fæturna, ég var svo hrifin af henni. Mér finnst hann ná því í þessari bók sem mig hefur einhvern veginn alltaf grunað að hann gæti, að um leið og hann segði sögu einnar fjölskyldu þá gegnumlysti hann breskt samfélag.“





# Kvöldskóli BHS

Innritun í málmiðndeild kvöldskóla Borgarholtskóla verður eftirfarandi daga:

föstudag 25. ágúst kl. 17-19  
laugardag 26. ágúst kl. 11-14

Eftirtaldir áfangar verða í boði fyrir almennt bóknám og allar málmiðngreinar. Tilvalið fyrir þá sem eru að fara í sveinspróf í málmiðngreinum. Kennar eru allar suðugreinar, s.s. MIG/MAG, TIG, logsuða og rafsuða. Þá eru í boði allir áfangar í rennismíði, handa- og plötuvinnu, ásamt aflvélavirkjun og áfangar fyrir pípulagnir o.fl.

Bóklegt efni	Fagbóklegt efni	Teikningar	Verklegt
<b>BÓK - 102</b> bókfærsla	<b>ÁTM - 102</b> áhalda- og tækjafærði	<b>CAD - 113</b> tölvuteikning	<b>HSU-102/202</b> verkleg suða
<b>DAN - 102</b> danska	<b>EFM - 212</b> efnisfræði málm	<b>GRT - 103</b> grunnteining	<b>LSU-102/202</b> verkleg suða
<b>EDL - 102</b> eðlisfræði	<b>IRB - 253</b> iðnreikningur	<b>GRT - 203</b> grunnteining	<b>RSU-102/202</b> verkleg suða
<b>ENS - 102</b> enska	<b>IVT - 112</b> iðnvélatækni	<b>ITB allir áfangar</b> iðnteikning bygg.	<b>RLS-162</b> verkleg suða
<b>ENS - 202</b> enska	<b>STÝ - 102</b> stýritækni	<b>ITM - 114</b> iðnteikning	<b>REN-103/203</b> verkleg rennism.
<b>ÍSL - 102</b> íslenska	<b>MRM - 102</b> mælingar	<b>ITM - 213</b> iðnteikning	<b>REN-303/313</b> verkleg rennism.
<b>ÍSL - 202</b> íslenska	<b>RAT - 102</b> rafeindatækni	<b>TTÖ - 102</b> tölvuteikning	<b>REN-403/413</b> verkleg rennism.
<b>STÆ -102</b> stærðfræði	<b>RÖK - 102</b> rökrásir		<b>VVR-123</b> verkleg rennism.
<b>STÆ -122</b> stærðfræði	<b>VHM -102</b> bókl. vélahlutafærði		<b>HVM-203</b> handavinna
	<b>VTB - 253</b> verktækni pípara		<b>VVR-104/204</b> smíðar
	<b>VVR - 101</b> vélsníði bókleg		<b>VVR-113</b> verkl. vöklagnir

**Upphaf kennslu: mánudaginn 28. ágúst frá kl. 18:10-22:30.**

**Lok kennslu: laugardaginn 2. desember frá kl. 8:10-12:30.**

Innritunargjald er kr. 14.000. Verð á bóklega einingu er kr. 1.500 og verklega einingu kr. 3.000. Hámarksgreiðsla er kr. 40.000.

**Sími: 535 1716 í málmeild • Sjá nánar: [www.bhs.is](http://www.bhs.is)**

## Flottar og náttúrulegar strípur



**GARNIER**  
**Highlight Kit**

**4 mismunandi tónar** sem henta þínum háralit

  
**M1**  
Fyrir ljóst hárlit

  
**M2**  
Fyrir ljóst hárlit

  
**M3**  
Fyrir brúnt hárlit

  
**M4**  
Fyrir rauðleitt hárlit

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

\*M1 30 min.

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



Þú einfaldlega greiðir litinn í



## Að velja rétta vatnsmelónu

Vatnsmelónur búa yfir mörgum næringarefnum, þar á meðal C-vítamíni. Miklu máli skiptir að velja fullþroska melónur, af því að þær þroskast ekki frekar eftir að þær hafa verið tíndar. Gulur eða krem-aður litur á botni er til merkis um þroska, en grænn eða hvítur merkir hið gagnstæða. Undantekningin eru steinlausar melónur sem getur skort þessa liti á botninn þótt þær séu fullþroskaðar. Sé bankað í þroskaða vatnsmelónu á lágvær dynkur að heyrast en ekki tómahljóð. Vatnsmelóna á að vera tiltölulega slétt að utan og mitt á milli þess að vera mótt og gljáandi.



## Rakstursbólur

Margir karlar fá útbrot eftir rakstur, sem sumir kalla einfaldlega rakstursbólur. Útbrotin geta stafað af ýmsu, meðal annars af ofnæmi fyrir raksápu eða rakspíranum. Svo þola aðrir ekki rafknúnar rakvékar. Til að ganga úr skugga um hvað veldur má einfaldlega prófa sig áfram með því að skipta um snyrtivörur og skipta rafmagnsvélinni út fyrir sköfu eða öfugt. Þá getur verið gott að mýkja húðina fyrir rakstur og raka ekki á móti hárvexti. Ef ekkert af þessu virkar er heillaráð að leita til húðsjúkdómalæknis.



## SalinaGel®

Veitir raka og vellíðan í nefholi.

SalinaGel sem byggir á jafngildri saltvatnslaun verkar gegn þurrki og erlingu í nefholi, slíkt gerist oft með:

- hækkanði aldri.
- vegna aukaverkana lyfja.
- í kulda.
- við meðferð á unglíngabólum.
- er fylgikvilli afnæmis.

SalinaGel er hefur þrennskonar virkni:

- Eykur raka í nefholi og mýkir upp hart slím.
- Kemur í vög fyrir ofþornun og erlingu.
- Eykur virkni þekjufuruma við að hreinsa innandað loft.

SalinaGel tryggir ódílílega virkni og vellíðan í nefholi.

Sölustaðir: Apótek



## Rope Yoga

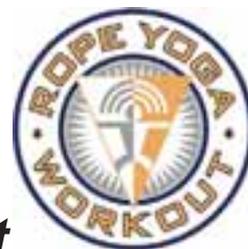
stúdíó

Ármúla 44

Námskeið

að hefjast

Skráning í gangi



Kennari:  
Emma Bjarnadóttir

Upplýsingar:  
s.: 860 2173  
info@egER.is  
www.egER.is



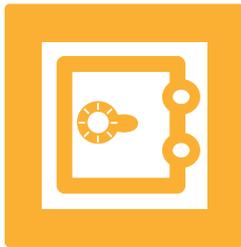
Heilsa og vellíðan



Sælkerafæði og veitingar



Sýningaratriði



Fjármál og tryggingar



Greining og meðferð

# SKEMMTUN FYRIR BÖRNIN



Grænt mataræði



Sjúkravörur



Fræðsluerindi og kynningar



Hreyfing



Vítamín og fæðubótarefni



Útivist



Upplifun



Vatnasport



Barnafjör



Boltaþróttir



Fræðsluefni



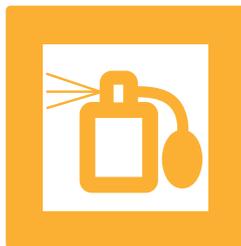
Ferðalög



Fatnaður og skór



Samgöngur



Snyrtivörur



Tækni



Húsgögn

Börnin eru velkomin á 3L Expo í Egilshöll 7.-11. september og finna svo sannarlega eitthvað við sitt hæfi á sýningunni.

Á 10.000 fm lokuðu svæði geta börnin notið heilbrigðrar skemmtunar og hreyfingar á meðan foreldrarinn skoða sýninguna.

3L Expo 7.-11. september er líka fyrir börnin.

- 9 hoppukastalar
- þotubílabraut
- fótboltavöllur
- gamlir vinsælir leikir, Stórfiskaleikur, Eitur í flösku ofl.
- Ólympíuleikar í frjálsum íþróttum
- bröt úr barnasýningum
- fræðsla tengd börnum
- óvæntir gestir





## D-vítamín á meðgöngu

Flestar konur vita að á meðgöngu skiptir máli að drekka mjólk og borða kalkríka fæðu jafnt fyrir móður sem barn. Hinsvegar vill það gjarnan gleymast að leggja áherslu á D-vítamín sem er nauðsynlegt til að líkaminn geti nýtt kalkið, og hafa nýlegar rannsóknir í Bretlandi sýnt að alltof margar konur skorti D-vítamín á meðgöngu. Skortur á D-vítamíni getur nefnilega leitt til beinþynningar hjá barninu. Sérstaklega er mikilvægt að byggja upp sterk bein á fyrstu æviárunum til að koma í veg fyrir beinþynningu á þeim efri. Konur sem ljúka síðustu þremur mánuðum meðgöngunnar að vetri til eiga það einna helst á hættu að þjást af D-vítamínskorti þar sem vitað er að líkaminn vinnur D-vítamín úr sólarljósinu. Þessar konur þurfa því að gæta þess að borða fæðu sem inniheldur vítamínið, eins og feitan fisk, morgukorn og egg.



## Hreinar og fallegar tennur

Því læra börnin málið að það er fyrir þeim haft. Ef barn elst upp við að það sé hugsað vel um tennurnar þá er nærri því öruggt að það muni tileinka sér þann góða sið. Foreldrar þurfa að taka virkan þátt í tannhirðunni. Kenna barninu að bursta tennurnar sjálf, kenna því að nota tannþráð sem fyrst til að barnið venji sig á það og benda barninu á að bursta tennurnar vel eftir sælgætisát á nammidögum. Það er gott að barnið læri þessi atriði sem fyrst en þó það kunni ágætlega að bera sig að þá þurfa foreldrar líka að bursta tennur barna sinna. Börn eru yfirleitt ekki þess megnug að geta hirt tennurnar sjálf fyrr en í fyrsta lagi um átta ára aldur.

**Blómstraðu!**  
*vertu blómarós*

**Nýtt 8 vikna námskeið fyrir konur**  
 - sem vilja breytingu til batnaðar,  
 meiri velgengni og vellíðan

Námskeið þar sem þú vinnur að  
**alhliða árangri** á líkama og sál

**Þú ert það sem þú hugsar**  
 - finnur - og framkvæmir!

*sjálfsstyrking - marlmiðasetning - tímastjórnun  
 hugað að heilsurækt - gönguferðir - hugarró  
 snyrting - framkoma - tjáning - o.m.fl.*

**Námskeið í Reykjavík**  
**4. sept. - 25. okt.**

Skráning hjá Námstækni ehf. í s. 899 4023  
[www.blomstradu.net](http://www.blomstradu.net)

**Blue Lagoon orkute**

Einstakt jurtate sem veitir aukna orku, jafnvægi og vellíðan. Inniheldur hvönn, vallhumal og mjaðurt úr hreinni íslenski náttúru. Koffeinlaust.

Fáanlegt í Blue Lagoon verslunum í Bláa Lóninu, að Laugavegi 15, í Flugstöð Leifs Eiríkssonar og í netverslun á [www.bluelagoon.is](http://www.bluelagoon.is)

HVITA HÚSD / SIA

**BLUE LAGOON**  
 ICELAND

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

# Collagen til inntöku

Uppbygging innan frá, undraverður  
árangur fyrir húð og líkama.



Nýjar umbúðir

Sléttari, stinnari og unglegri húð  
á andliti og öllum líkamanum

Gott fyrir liðina, aukinn liðugleiki  
og betri líðan

Árangur sést og finnst  
eftir þrjár vikur

Valið „favorite age-defying“  
af tímaritinu MS London.

Ánægðir notendur  
Madonna  
Kristina Davids  
Sex and the City



Helga Möller, barnabókahöfundur  
og fyrrum fyrirsæta:

„Í upphafi keypti ég PureLogical vegna þess að collagen eykur teygjanleika húðarinnar, gerir varinnar þéttari og styrkir neglur. Það reyndist rétt, húðin er mikið sléttari, búin að þétta sig og er mýkri, bæði í andliti og á öllum líkamanum. En það kom mér þægilega á óvart að það reyndist gera enn meira gagn. Það gerði undraverk fyrir liðina og hefur reynst mér vel eftir liðþófaaðgerð, - raunar betur en öll önnur efni sem ég hafði áður reynt í þeim tilgangi.“

Framleitt eftir: Edible Food Regulation nr. 1999/724 EC. GMP staðall.

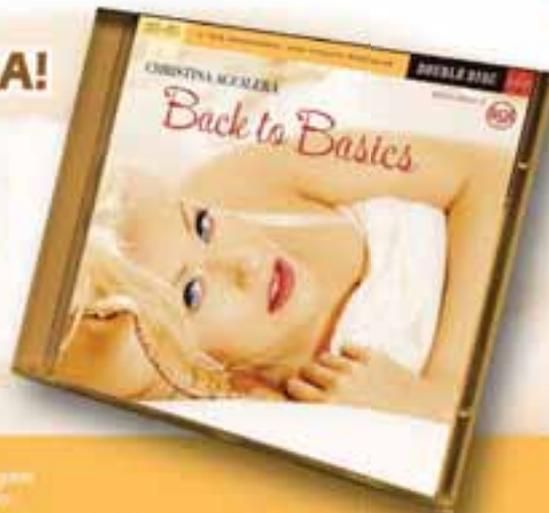
Lausn krossgátunnar er birt að viku liðinni á vefnum, [www.gatur.net](http://www.gatur.net)



			SO										
			MP & SH	ELSKA	VAKKÁRNI	ÍDRÓTT	SO	SAMTÖK	SONDFERI	SAUG			
			GRUNLAUS					9					
			TIL SAUMA				REGLA				ILLÆRI	↓	PILLA
			HINDRA				MÁLKUR						
	LEGG	↳						ÖNÖÐ		4			
		POTA						DRÖP					
	HRÓÐA				ÖGN					DEILA- KLJÓPUR			
					MELTINGAR- VÖSKVI					TEKNING AF FERLI			
	STEINA			ÓÐNA	9				GRYEJA				
				BÆLI					FUÐL				
	FÁST VIÐ		1			ENDI					TVEIR EINS		
						ÁN					DRYKKUR		
	MJÓLKUR- VARA	HEILL						ALDRAGA					
		ANDI						SKOÐUN					
	HÆÐ		VEITT EFTIRFÖR				HILDUFÖLK					DRULLA	JÆLUNAR- KORN
			SNA SKILABÖÐ				VILJÓÐUR						
	AFLAFT				FIDKA	9				TEKIFARI			
					HVAD					ÓGRYNNI			
	ANGAN			LÍÐUR Á FINGRI					HASGARDYR				4
	REYA					VIÐLAG					KYRÐ		

## LEYSTU KROSSGÁTUNA!

Þú gætir unnið diskinn  
*Back to Basics*  
 sem inniheldur 22 ný lög  
 með hinni stórglæsilegu  
 Christina Aguilera.



TAKTU  
PÁTT

Þú veitir SÁM sound.  
 JA LALDIN LALDINAFÖRDIKI  
 á nummi 1000!

Þetta er efnið SÁM gætt  
 dætt er efnið er 300.  
 Þú veitir þá! SÁM-efni JA LALDIN JÓN

Ókeypis úr miðum á milli  
 H.A. Þrófing 44 12 04  
 96 503540



# Þrjár af hverjum fjórum lesa Birtu

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

**Hvar birtist auglýsingin þín?**



Mest lesna tímarit landsins

Birtu er dreift inn á 95.000 heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.

\* Skrifstofu könnun Gallup (maí 2006)



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



SIRKUS TV

# GHOST WISPERER

MIÐVIKUDAGA KL 21:30

## JENNIFER LOVE HEWITT - DROTTNING TÁNINGSHRYLLINGSMYNDANNA

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

FYLGSTU MEÐ!

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

## LAUGARDAGUR



### BÚBBARNIR BIRTAST Á SKJÁNUM

Búbbarnir eru ný íslensk sjónvarpsþáttaröð fyrir alla fjölskylduna. Búbbarnir eru hálf tíma langir þættir sem gerast á Búbbastöðinni, eða nánar tiltekið NBS – Nýju Búbbastöðinni. Þættirnir byggjast upp á stuttum atriðum, þar sem aðalsmerkið eru alíslenskir orðaleikir, fimmaurabrandarar og hreinræktaður aulahúmor við allra hæfi, ungra sem aldraðra, en ekki þó síst allra hinna á milli. Svo er líka mikið sungið á Búbbastöðinni og þá er oftar en ekki snúið rækilega út

úr íslenskum dægurlummum sem við öll þekkjum vel og dáum. Búbbarnir eru hugarfóstrur Braga Þórs Hinrikssonar en auk hans ljá Vilhjálmur Goði, Sveppi, Jóhann G. Jóhannsson og Björgvin Franz Gíslason hinum mörgu og skrautlegu brúðum kostulegar raddir sínar. Það er Jón Ólafsson sem á heiðurinn aftónlistarflutningi í þáttunum en aðalhöfundur grínsins er enginn annar en Gísli Rúnar Jónsson grínmógúll.

## » LAUGARDAGURINN 26. ÁGÚST

### Basic

Sjö manna herflokkur fer til æfinga í frumskógi Kólumbíu en einungis tveir eiga afturkvæmt þaðan. Rannsókn málsins vekur aðeins upp fleiri spurningar en hún svarar og enn flækist málið er eftirlifendurnir neita að tala um málið. Þegar rannsóknin er komin í þrot er kallað á utanaðkomandi hjálp, enda þarf að leysa málið áður en það fer úr böndunum. Það eru John Travolta, Connie Nielsen og Samuel L. Jackson sem fara með aðalhlutverkin í myndinni sem sífellt kemur á óvart og þurfa áhorfendur að hafa sig alla við til að skilja flókinn söguþráðinn.



» RÚV KL. 23.30

## » FIMMTUDAGURINN 31. ÁGÚST

### FC Nörd

Nú er komið að íslensku nördunum að sparka í bolta. Eftir gríðarlegar vinsældir hinna sænsku og dönsku þjáningarbræðra þeirra ákvað Sýn að finna 16 nörda, sem ekkert kynnu í knattspyrnu, og láta þá í hendur Loga Ólafssonar, fyrrverandi landsliðsþjálfara. Nördarnir keppa við stúlkulið, utandeldarlið, fangalið svo eitthvað sé nefnt og enda svo á leik við sjálfa Íslandsmeistarana. Er hægt að breyta 16 nörðum í alvöru fótboltakappa á þremur mánuðum?



» SÝN KL. 21.00

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

**exit.is**

**Aupair í USA**  
Ógleymanleg lífsreynsla sem þú býrð að alla ævi  
Að launum fær aupair vasapening, fritt fæði og húsnæði,  
fritt flug til og frá Bandaríkjunum auk 500 Usd. námastyrks.

BORGARTÚNI 29 | 105 REYKJAVÍK | ÍSLAND | WWW.EXIT.IS | TEL. +354 562 2362 | FAX. +354 562 9662



DÆGURMÁL

▶ 19.35

KASTLJÓŠ



GAMAN

▶ 20.30

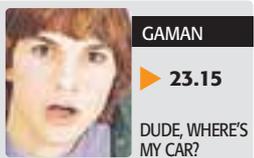
TWO AND A HALF MEN



VERULEIKI

▶ 20.35

TOMMY LEE GOES TO COLLEGE



GAMAN

▶ 23.15

DUDE, WHERE'S MY CAR?



SKÝRINGAR

▶ 21.10

48 HOURS

SIÓNVARPIÐ



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 Alf 10.45 Það var lagið (e) 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 13.05 My

Sweet Fat Valentina 14.35 Ör-lagadagurinn 15.05 Extreme Makeover: Home Edition 16.00 Hestaklúbburinn 16.25 Skrimslaspilið 16.45 Scooby Doo 17.05 Véla Villi 17.15 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 Simpsons

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 Mr. Bean (Herra Bean) 20.05 The Simpsons (10:22) ▶ 20.30 Two and a Half Men (21:24) (Tveir og hálfur maður) Kennari Alans kallar hann á fund til að ræða um áhugaleysi sonar hans Jake. 20.55 Derren Brown: Hugabrellur (4:6)

21.20 Indiana Jones and the Last Crusade (Indiana Jones og síðasta krossferðin) Í þessari þriðju mynd í myndaflokknum sigillda um ævintýri fornleifafraeðingsins og svaðilfarans Indiana Jones, þarf hann að koma föður sínum til bjargar. 1989. Bönnuð börnum.

23.25 Benny and Joon 1.00 Adventures Of Priscilla, Queen Of The Desert 2.40 Deathlands 4.05 Mr. Bean 4.30 Two and a Half Men 4.55 The Simpsons 5.20 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TíVi

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

15.35 Point Pleasant (e) 16.20 Beverly Hills 90210 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

19.00 Melrose Place 19.45 Everybody Hates Chris (e) Chris þarf að verja titil sinn sem sigurvegari í smástjórnukeppni. Julius og Rochelle ákveða að taka sig á í ástamálunum.

20.10 Trailer Park Boys ▶ 20.35 Tommy Lee Goes to College Rokkstjarnan Tommy Lee úr hljómsveitinni Motley Crue má nú loksins vera að því að fara í skóla eftir að hafa lifað hátt í tvo áratugi.

21.00 The Bachelor VII 21.50 Law & Order: Criminal Intent Heimspekkur vísindamaður ákveður að fremja morð.

22.40 C.S.I.: Miami (e) Dæmður raðmorðingi flýr frá New York til Miami.

23.35 C.S.I.: New York (e) 0.30 Love Monkey (e) 1.15 Beverly Hills 90210 (e) 2.00 Melrose Place (e) 3.30 Óstöðvandi tónlist

7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

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

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

20.00 Fréttayfirlit 20.20 Brot úr fréttavakt 20.30 Ör-lagadagurinn (11:14) (Lífið eftir pólitík) Ör-lagadagur Bryndísar Hlöðversdóttur fyrrverandi þingmanns.

21.00 Fréttir ▶ 21.10 48 Hours (48 stundir) 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Peningarnir okkar

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Peningarnir okkar

**HREIN HÚÐ TÆR SNILLD!**

Hreinsar burt fitu og óhreinindi úr húðinni og dregur úr bólumyndun



GOLF

▶ 20.45

WORLD GOLF CHAMPIONSHIP

SYN  
besta sartið

15.10 Gillette Sportpakkin  
15.40 Landsbankadeildin 2006  
17.30 Landsbankamörkin 2006

▶ 20.45 World Golf Championship 2006 (Bridgestone-mótið) Bein útsending frá öðrum degi Bridgestone-mótsins á bandarísku PGA-mótariðinni í golfi. Mótið fer fram á Firestone-vellinum í Ohio og á efsti maður heimslistas, Tiger Woods, titil að verja en hann hefur fjór-um sinnum sigrað á þessu móti.

23.45 World Poker Tour 2 1.15 Súpercass

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Looney Tunes: Back in Action 8.00 Owning Mahowny 10.00 Anchorman : The Legend of Ron Burgundy 12.00 Happy Campers 14.00 Looney Tunes: Back in Action 16.00 Owning Mahowny 18.00 Anchorman : The Legend of Ron Burgundy

20.00 Happy Campers (Stuð í sumarþúðunum)  
22.00 Deeply (Sorgleg ástárasaga) Bönnuð börnum.

0.00 Femme Fatale (Stranglegra bönnuð börnum) 2.00 Cubbyhouse (Stranglegra bönnuð börnum) 4.00 Deeply (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

14.00 Chelsea – Man City  
16.00 Arsena – Aston Villa  
18.00 Upphitun

18.30 Þrumuskot (e)  
19.30 Stuðningsmannabátturinn Liðið mitt Þáttur í umsjón Böövars Bergssonar þar sem stuðningsmannaklúbbur ensku liðanna á Íslandi fá klukkutíma til að láta móðan mása um ágæti síns liðs.

20.30 Charlton – Man Utd  
22.30 Upphitun (e)

23.00 Sheffield Utd – Liverpool  
1.00 Að leiklokum (e) 2.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

» EKKI MISSA AF...

Indiana Jones og síðustu krossferðinni

Indy er bestur í þessari þriðju og síðustu mynd sinni frá árinu 1989. Að þessu sinni elstist hann við föður sinn og draum hann um að finna hinn heilaga gral. Leitin leiðir Indy frá Bandaríkjunum til Feneyja þar sem hann kemst í kast við rottur og köngulær, Þýskalands þar sem hann hittir Hitler, og til Mesópótamíu þar sem gralinn er að finna.

Nasistarnir vilja fá gralinn enda segir sag-ann að hver sem af honum bergir öðlist eilíft líf. Upphefst þá æsilegur eltingaleikur sem, eins og lög gera ráð fyrir, fer fram á bílum, loftskipum, flugvélum, skipum, mótórhjólum og skriðdrekka.



» STÖÐ 2 KL. 21.20

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.15 All sports: WATTS 12.30 Volleyball: World Grand Prix in Macau 14.30 Volleyball: World Grand Prix in Seoul, South Korea 16.00 Tennis: WTA Tournament in New Haven, USA 17.45 Football: UEFA Champions League 18.45 Strongest man: Grand Prix in Hellendoorn, Netherlands 19.45 Tna wrestling: Action from the USA 20.45 Pool: International Pool Tour in Las Vegas, USA 21.45 Xtreme sports: YOZ Xtreme 22.15 News: Eurosportnews Report 22.30 Volleyball: World Grand Prix in Seoul, South Korea

BBC PRIME

12.00 Monarch of the Glen 13.00 Casualty 14.00 Cash in the Attic 14.30 Garden Invaders 15.00 To Buy or Not to Buy 16.00 Dad's Army 16.30 2 point 4 Children 17.00 Superhomes 18.00 Mad About Alice 18.30 Mad About Alice 19.00 Spooks 20.00 The Office 20.30 Coupling 21.00 Blackpool 22.00 2 point 4 Children 22.30 Spooks 23.00 Mad About Alice 0.00 Mad About Alice 0.30 Dad's Army 1.00 Blackpool

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Built for the Kill 13.00 Megastructures 14.00 Angry Skies Investigated 15.00 Secret Bible 16.00 Most Amazing Moments 16.30 Most Amazing Moments 17.00 Battlefield 17.30 Battlefield 18.00 Animals Behaving Worse 19.00 Megastructures 20.00 Secret Bible 21.00 Amazing Moments 22.00 Atlantis Investigated 23.00 Secret Bible 0.00 Amazing Moments

ANIMAL PLANET

12.00 Animal Cops Houston 13.00 Animal Precinct 14.00 The Crocodile Hunter Diaries 14.30 The Snake Buster 15.00 Miami Animal Police 16.00 The Planet's Funniest Animals 16.30 The Planet's Funniest Animals 17.00 Animals A-Z 17.30 Monkey Business 18.00 Britain's Worst Pet 18.30 Britain's Worst Pet 19.00 The Planet's Funniest Animals 19.30 The Planet's Funniest Animals 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Venom ER 22.00 The Planet's Funniest Animals 22.30 The Planet's Funniest Animals 23.00 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 Dastardly and Muttley 19.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 19.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 20.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 20.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper & Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A 4x4 is Born 12.30 Wheeler Dealers 13.00 Super Structures 14.00 Extreme Machines 15.00 Firehouse USA 16.00 Rides 17.00 American Chopper 18.00 Brainiac 19.00 Brainiac 20.00 Biker Build-Off 21.00 Hunting Chris Ryan 22.00 FBI Files 23.00 Forensic Detectives 0.00 Brainiac 1.00 Firehouse USA 1.55 Air Wars

TRAVEL CHANNEL

12.00 The Independent Travellers' Guide 13.00 Riding Route 66 13.30 Distant Shores 14.00 Globe Trekker

15.00 Bazaar 15.30 Flavours of Chile 16.00 Carrera Mediterrana 16.30 Globe Guides 17.00 Opening Soon 17.30 Floyd Uncorked 18.00 Globe Trekker 19.00 Ian Wright Live 19.30 The Thirsty Traveler 20.00 Great Adventure People 21.00 Globe Trekker 22.00 The Thirsty Traveler 22.30 Earthwalkers 23.00 Grainger's World

MTV EUROPE

13.00 Wishlist 14.00 TRL 15.00 World Chart Express 16.00 Just See MTV 16.30 This is the New Shit 17.00 Dance Floor Chart 18.00 Punk'd 18.30 Viva La Bam 19.00 Wild Boyz 19.30 Barrio 19 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Beavis & Butthead 21.30 Beavis & Butthead 22.00 Party Zone 23.00 Just See MTV

VH1 EUROPE

12.00 VH1 Hits 14.00 VH1 Weekly Album Chart 15.00 So 80's 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 16.30 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Smells Like the 90s 18.00 VH1 Classic 18.30 MTV at the Movies 19.00 MTV Unplugged 20.00 Supergroup 21.00 VH1 Rocks 23.00 Flipside 0.00 Chill Out 0.30 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns 14.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns 15.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns 16.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns 17.00 Sexiest European Stars 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 Sexiest Red Carpet Divas 20.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns 21.00 Girls of the Playboy Mansion 21.30 Girls of the Playboy Mansion 22.00 Wild On Tara 22.30 Wild On Tara 23.00 Sexiest Latin Lovers 0.00 Sexiest Red Carpet Divas 1.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns

CARTOON NETWORK

12.00 Atomic Betty 12.30 The Grim Adventures of Billy & Mandy 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 Powerpuff Girls 14.00 Camp Lazlo 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 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 Dastardly and Muttley 19.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 19.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 20.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 20.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper & Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out

MGM MOVIE CHANNEL

11.50 Brannigan 13.40 Reborn 15.10 Youngblood 17.00 Thunder Road 18.30 Busting 20.00 Hornet's Nest 21.50 The Spike Gang 23.25 The Favorite 1.10 Knightriders

TCM

19.00 How the West Was Won 21.30 The Wings of Eagles 23.15 Zabriskie Point 1.10 Escape From East Berlin 2.40 20,000 Years in Sing Sing

HALLMARK

12.30 The Mayor of Casterbridge 14.15 Durango 16.00 Touched by an Angel IV 17.00 The Blackwater Lightship 18.45 McLeod's Daughters V 19.45 Dead Zone 20.45 Law & Order: Svú 21.30 Bloodknót 23.15 Dead Zone 0.00 Law & Order: Svú 0.45 Bloodknót

BBC FOOD

12.00 Beyond River Cottage 12.30 Beyond River Cottage 13.00 Gondola On the Murray 13.30 Jenny Bristow Light 14.00 Eat This 14.30 The Hi Lo Club 15.00 Safari Chef 15.30 Masterchef Goes Large 16.00 Great Food Bites 16.30 Delhi Belly 17.00 Neil Perry Rockpool Sessions 17.30 Soul Food 18.00 James Martin Sweet 18.30 The Cookworks 19.00 The Great Canadian Food Show 19.30 The Great Canadian Food Show 20.00 Cooked 20.30 Heaven's Kitchen 21.30 Masterchef USA

DR1

12.20 Kender du typen? 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawson's Creek 14.00 Boogie Listen 15.00 Tidevandet 15.10 Svampebob Firkan 15.30 AMIGO 16.00 Fredagsbio 16.10 Alfons Åberg 16.20 Gurli Gris 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Disney Sjøv 18.00 Zirkus Nemo – nu med neon 19.00 TV Avisen 19.30 Ikke et ord 21.20 Mumien vender tilbage 23.25 Boogie Listen

NRK 1

12.00 Siste nytt 12.05 Distriktsnyheter 12.20 Fra Oslo og Akershus 12.40 Fra «stfold 13.00 Siste nytt 13.05 Lyoko 13.30 Lyoko 14.00 Siste nytt 14.03 Rovfuglane 14.45 Creature Comforts: hvordan har vi det? 15.00 Siste nytt 15.10 Oddasat – Nyheter på samisk 15.25 Inside offshore: Hilstorien om Fran 15.55 Nyheter på tegnspråk 16.00 Kalle og Molo 16.20 Gjengen på taket 16.35 Wummi 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Norge rundt 17.55 Kronprinsparet setter dagsorden 18.25 Friidrett: Golden League fra Brussel 20.15 Dalziel og Pascoe 21.00 Kveldsnytt 21.15 Dalziel og Pascoe 22.00 A-ha i Frognerparken 23.00 Ingen grunn til begeistring

SVT 1

12.00 Uppdrag Granskning 13.00 Utfrågning 14.00 Rapport 14.10 Gomorron Sverige 15.15 Friidrott: Finnkampen 16.15 Två snubbar 16.25 Tillbaka till Vintergatan 17.00 Friidrott: Finnkampen 17.30 Rapport 18.00 Friidrott: Finnkampen 18.30 AB Svenska Ords klassiker 18.45 Vid pianot: P. Ramel 19.00 L.A. konfidentiellt 21.15 Rapport 21.25 Kulturmyheterna 21.35 Ghost World 23.25 Sändning från SVT24



SPENNA  
▶ 21.30

THE PLEDGE



DRAMA  
▶ 21.35

MIRACLE



GAMAN  
▶ 19.30

COURTING ALEX



SPENNA  
▶ 21.00

GHOST WHISPERER



FRÉTTIR  
▶ 12.00

HÁDEGISFRÉTTIR

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**



MORGUNN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bára (16:26) **8.06** Bú! (3:26) **8.17** Lubbi læknir (26:52) **8.30** Bitte nú! (35:40) **8.55** Sigga liggja lá (25:52) **9.08** Sögurnar okkar (8:13) **9.14** Matta föstra og imynduðu vinir hennar (10:26) **9.37** Gló magnaða **9.58** Spæjarar (34:52) **10.20** Latibær **10.50** Formúla 1

**7.00** Andy Pandý **7.05** Kærleiks-birnirnir (34:60) (e) **7.15** Töfravagninn **7.40** Engie Benjy **7.50** Ruff's Patch **8.00** Gordon the Garden Gnome **8.15** Grallarnir **8.40** Animaniacs **9.00** Leður-blökumaðurinn **9.20** Kalli kanína og félagar **9.25** Kalli kanína og félagar **9.30** Kalli kanína og félagar **9.40** Titeuf **10.05** Lisa litla á fina hótelinu **11.35** S Club 7 **12.00** Hádegisfréttir **12.20**

**11.25** Dr. Phil (e)

DAGUR

**12.15** Kastljós **12.45** Ingvar við-förli **13.50** Landsleikir í fótbolta **15.50** Gullmót í frjálsum íþrótt-um **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Hope and Faith (63:73) **18.25** Búksorgir (6:6)

**Bold and the Beautiful 12.40** **Bold and the Beautiful 13.00** **Bold and the Beautiful 13.20** **Bold and the Beautiful 13.40** **Bold and the Beautiful 14.00** **Idol – Stjörnuleit 15.50** **Idol – Stjörnuleit 16.20** **Monk (11:16)** **17.00** The Apprentice (7:14) **17.45** Martha

**13.55** Point Pleasant (e) **14.45** The Bachelor VII (e) **15.35** Trailer Park Boys (e) **16.00** Parental Control (e) **16.30** Rock Star: Supernova – raunveruleika-pátturinn (e) **17.00** Rock Star: Supernova – tónleikarnir (e) **18.00** Rock Star: Supernova – úrslit vikunnar (e)

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

▶ **12.00** Hádegisfréttir/Íþrótt-fréttir/Veðurféttir/Leiðarar dagblaða **12.25** Skaftahlíð **13.00** Dæmalaus veröld **13.10** Óþekkt **14.00** Fréttir **14.10** Fréttavikan **15.10** Skaftahlíð **15.45** Hádegisviðtalið **16.00** Fréttir **16.10** Vikuskammturinn **17.10** Óþekkt **18.00** Veðurféttir og íþróttir

KVÖLD

**18.54** Lottó **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.40** Vandráðavika (1:7) (The Worst Week Of My Life II) Bresk gamanþáttaröð um Howard og Mel sem eru nýgift. Eftir brúðkaupið gengur allt á afturfótunum hjá þeim. Aðalhlutverk leika Ben Miller, Sarah Alexander, Alison Steadman og Geoffrey Whitehead.

**20.10** Appelsínusýslan (Orange County) Bandarísk bíómynd frá 2002 um strák sem beitir ýmsum ráðum til að komast inn í Stanford-háskóla. Leikstjóri er Jake Kasdan og meðal leikenda eru Colin Hanks, Jack Black, Schuyler Fisk, John Lithgow, Lily Tomlin og Chevy Chase.

▶ **21.30** Loforðið (The Pledge) Bandarísk bíómynd frá 2001. Lögreglumaður í Nevada sem er að fara á eftirlaun heitir móður ungrar stúlku, sem var myrt, því að hann muni finna morðingjann. Leikstjóri er Sean Penn og meðal leiklenda eru Jack Nicholson og Robin Wright Penn. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna yngri en 16 ára.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Lottó **19.05** Íþróttir og veður **19.10** My Hero (Hetjan mín) **19.40** Hot Properties (4:13) (Funheitar framakonur)

**20.05** Búbbarnir (1:21) Búbbarnir eru mættir á sjónarsviðið og hafa tekið yfir íslenska fjölmiðla – með látum. Hér eru á ferð fyrstu íslensku brúðgrínþættirnir; taumlaust fjör fyrir alla fjölskylduna. Yfirhandritshöfundur er enginn annar en Gísli Rúnar Jónsson en þættirnir voru þróaðir af Braga Þór Hinrikssyni en auk þeirra Gísla Rúnars ljá Búbbunum raddir þeir Sveppi og Björgvin Franz Gíslason, svo fáeinir séu nefndir.

**20.30** Það var lagið Í sumar verður sýnt úrval af bestu það var lagið þáttunum.

▶ **21.35** Miracle (Kraftaverk) Einkar vel gerð og raunsæ sannsöguleg mynd um einn fræknaasta sigur sem unninn hefur verið á Ólympíuleikum. Það var árið 1980 sem hinn umdeildli þjálfari Herb Brooks kom öllum í opna skjöldu með því að setja saman nýtt landslið Bandaríkjanna í íshokki og valdi í það lítt þekkt áhugamenn. Leikstjóri: Gavin O'Connor. 2004.

**19.00** Game tívi (e) Geim tívi er þáttur sem fjallar um tölvuleiki og allt þeim tengdum, og hefur notið mikilla vinsælda allt frá upphafi.

▶ **19.30** Courting Alex (e) Glæný gamanþáttaröð sem fengið hefur frábæra dóma. Leikkonan Jenna Elfman (Dharma & Greg) leikur Alex sem er myndarleg og einhleyp kona sem gengur allt í haginn, fyrir utan eit... hún á ekkert líf!

**20.00** All About the Andersons Anthony kemst að því að Tuga hefur lagið að kennurum sínum um atvinnu pabba síns, eins og hann skammtist sín fyrir hann og lýgur því að hann sé slökkviliðshetja.

**20.30** Run of the House Brooke fær aðalhlutverkið í skólaleikritinu Grease, en vandamálið er bara að hún getur ekkert sungið og enginn segir henni frá því.

**21.00** Pepsi World Challenge

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

**18.30** Fréttir NFS **19.00** Seinfeld (19:22) **20.00** Fashion Television (e) **20.30** Sirkus RVK (e)

▶ **21.00** Ghost Whisperer (6:22) (e) Melinda Gordon er ekki eins og flestir aðrir en hún hefur þá einstöku hæfileika að ná sambandi við þá látnu. Sálirnar sem hún nær sambandi við eiga það sameiginlegt að þurfa á hjálp Melindu að halda. Melinda notar hæfileikana til að fá mikilvægar upplýsingar að handan og kemur skilaboðunum til þeirra sem er ætlað að fá þau, en stundum getur það reynst erfitt þar sem ekki trúa allir því sem þeim er sagt. Það er engin önnur en Jennifer Love Hewitt sem fer með hlutverk Melindu.

**21.45** Falcon Beach (12:27) (e) (Desperados) Paige, Lane og Erin eru öll í frí á Falcon Beach. Paige er ung og snobbuð dekurófa sem vill frekar vinna í fyrirtækinu hjá pabba sínum heldur en hanga á ströndinni með mömmu sinni en þegar hún hittir Jason, aðaltöfara bæjarins fara málin að flækjast.

**22.30** Invasion (21:22) (e) (Round Up) Magnaðir þættir í anda X-files.

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

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

**21.35** Vikuskammturinn Samantekt með áhugaverasta efni NFS frá vikunni sem er að líða.

**22.30** Kvöldfréttir

NÓTT

**23.30** Heræfingin (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára) **1.05** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

**23.50** The Alamo (Bönnuð börnum) **2.10** Chasing Holden (Bönnuð börnum) **3.50** Silver Streak (Bönnuð börnum) **5.40** Fréttir Stöðvar 2 **6.20** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

**23.15** The Contender (e) **0.10** Sleeper Cell (e) **1.00** Law & Order: Criminal Intent (e) **1.45** Tvöfaldur Jay Leno (e) **3.15** Dagskrárlök

**23.15** X-Files (e) **0.00** The Beach (Stranglega bönnuð börnum)

**23.10** Síðdegisdagskrá endurtekin



FÓTBOLTI

▶ 16.40

ENSKU MÖRKIN



**12.40** PGA golfmótið – fréttapáttur **13.40** World Golf Championship 2006  
▶ **16.40** Ensku mörkin 2006-2007 **17.10** Köngur um stund (7:16) **17.35** Pro Bull Riders

**18.30** **US PGA í nærmynd** (Inside the PGA) Víkulegur fréttapáttur þar sem fjallað er um bandarísku mótariðina í golfi á nýstárlegan hátt. Hér fáum við nærmynd af fremstu kylfingum heims og fáum góð ráð til að bæta leik okkar á golfvellið. Ómissandi páttur fyrir golfáhugamenn.

**19.00** **World Golf Championship 2006** (Bridgestone Invitational) Útsending frá Bridgestone-mótiinu í Ohio á PGA-mótariðinni í golfi. Efsti maður heimslistas, Tiger Woods, sigraði í fyrra en hann hefur alls sigrað fjórum sinnum á mótiinu.

**22.00** **Box – Ricky Hatton – Luis Call** Upptaka frá bardaga þeirra Hattons og Call-azo sem fram fór um miðjan maí.

**23.35** Hnefaleikar (Felix Trinidad – Ricardo Mayorga)

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

**6.00** Men With Brooms **8.00** Hair **10.05** Legally Blonde 2: Red, White & Blonde **12.00** White Chicks **14.00** Men With Brooms **16.00** Hair **18.05** Legally Blonde 2: Red, White & Blonde

**20.00** **White Chicks** (Hvítar gellur) Aðalhlutverk: Marlon Wayans, Shawn Wayans, Jaime King. Leikstjóri: Keenen Ivory Wayans. 2004.

**22.00** **Laws of Attraction** (Lög-mál ástarinnar) Rómantískt réttardrama með gamansömu ívafi með Pierce Brosnan og Julianne Moore í aðalhlutverkum. Leikstjóri: Peter Howitt. 2004. Bönnuð börnum.

**0.00** The Adventures of Pluto Nash (Bönnuð börnum) **2.00** The Cats Meow (Bönnuð börnum) **4.00** Laws of Attraction (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

**10.45** Upphitun (e) **11.15** Liverpool – West Ham **13.30** Á vellinum með Snorra Má **13.45** Tottenham – Everton **16.05** Man City – Arsenal

**18.30** Watford – Man Ut

**20.30** Charlton – Bolton

**22.30** Fulham – Sheffield Ut

**0.30** Dagskrárlof

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

**13.15** Football: FIFA Under-20 Women's World Championship in Russia **14.00** Equestrianism: World Equestrian Games in Aachen, Germany **15.00** Volleyball: World Grand Prix in Seoul, South Korea **16.00** Tennis: WTA Tournament in New Haven, USA **17.45** Cycling: Tour of Spain **19.00** Equestrianism: World Equestrian Games in Aachen, Germany **21.15** Xtreme sports: YOZ Mag **21.45** News: Eurosportnews Report **22.00** Fight sport: Pride FC **23.45** News: Eurosportnews Report

BBC PRIME

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

NATIONAL GEOGRAPHIC

**12.00** Air Crash Investigation **13.00** Air Crash Investigation **14.00** Air Crash Investigation **15.00** Air Crash Investigation **16.00** Air Crash Investigation **17.00** Air Crash Investigation **18.00** Air Crash Investigation **19.00** Air Crash Investigation **20.00** Eye of the Needle **22.00** The Sea Hunters **23.00** Wild Sex **0.00** Wild Sex

ANIMAL PLANET

**12.00** Animal Cops Houston **13.00** Little Zoo That Could **14.00** Animal Park – Wild in Africa **14.30** Animal Park – Wild in Africa **15.00** Gorilla, Gorilla **16.00** New Breed Vets with Steve Irwin **17.00** Animal Park – Wild in Africa **17.30** Animal Park – Wild in Africa **18.00** Lions **19.00** Wildlife Specials **20.00** Polar Bear Battlefield **21.00** Weird Nature **21.30** Supernatural **22.00** The Planet's Funniest Animals **22.30** The Planet's Funniest Animals **23.00** Animal Park – Wild in Africa **23.30** Animal Park – Wild in Africa **0.00** Lions **1.00** Wildlife Specials

DISCOVERY CHANNEL

**12.00** Stunt Junkies **12.30** Stunt Junkies **13.00** Big, Bigger, Biggest **14.00** Big, Bigger, Biggest **15.00** How Do They Do It? **16.00** Ray Mears' World of Survival **16.30** Ray Mears' World of Survival **17.00** Wild Weather **18.00** Building the Biggest **19.00** American Chopper **20.00** American Hotrod **21.00** Rides **22.00** I Shouldn't Be Alive **23.00** Dr G: Medical Examiner **0.00** FBI Files **1.00** Big, Bigger, Biggest **1.55** Big, Bigger, Biggest

TRAVEL CHANNEL

**12.00** Globe Trekker **13.00** Treks in a Wild World **13.30** Trinidad & Tobago: Festival Island **14.00** Great

Adventure People **15.00** Flavours of Chile **15.30** The Thirsty Traveler **16.00** Casinos of the World **16.30** The Travel Bug **17.00** Yatra – Indian Travels **17.30** Earthwalkers **18.00** Globe Trekker Specials **19.00** Earthwalkers **19.30** Distant Shores **20.00** Flavours of Chile **20.30** The Thirsty Traveler **21.00** Globe Trekker Specials **22.00** Casinos of the World **22.30** The Thirsty Traveler **23.00** Alby Mangels – Adventure Bound

MTV EUROPE

**12.00** VMA Nominee Music Mix **12.30** VMA Nominee Package **13.00** VMA Nominee Music Mix **14.00** TRL **15.00** MTV Making the Movie **15.30** Just See MTV **16.30** The Trip **17.00** European Top 20 **18.00** The Fabulous Life Of **18.30** Cribs **19.00** Call to Greatness **19.30** Pimp My Ride **20.00** Top 10 at Ten **21.00** There & Back **21.30** Meet the Barkers **22.00** So '90s **23.00** Just See MTV **1.00** Chill Out Zone

VH1 EUROPE

**12.00** Michael Jackson's Most Shocking Moments **13.00** The Story Of Michael – Part 1 **13.30** The Story Of Michael – Part 2 **14.00** The Story Of Michael – Part 3 **14.30** The Story Of Michael – Part 4 **15.00** The Story Of Michael – Part 5 **15.30** The Story Of Michael – Part 6 **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Hogan Knows Best **17.30** Cribs **19.00** Behind the Music **20.00** Rise & Rise Of **21.00** Viva la Disco **23.00** Flipside **23.30** Chill Out **0.00** VH1 Hits

EI ENTERTAINMENT

**12.00** E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Child Star Confidential **13.30** 10 Ways **14.00** THS Hugh Hefner: Girlfriends, Wives & Centerfolds **16.00** Eva Longoria: The Interview with Ryan Seacrest **17.00** Child Star Confidential **17.30** 10 Ways **18.00** E! News Weekend **19.00** THS Angelina Jolie **20.00** THS Naomi Campbell **21.00** Sexiest Movie Stars **22.00** Girls of the Playboy Mansion **22.30** Girls of the Playboy Mansion **23.00** Wild On Tara **23.30** Wild On Tara **0.00** THS Angelina Jolie **1.00** THS Naomi Campbell

CARTOON NETWORK

**12.00** Dexter's Laboratory **12.30** Cramp Twins **13.00** Ed, Edd n Eddy **13.30** Powerpuff Girls **14.00** Camp Lazlo **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** 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** Dastardly and Muttley **19.00** Samurai Jack **19.30** Samurai Jack **20.00** Samurai Jack **20.30** Samurai Jack **21.00** Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n Eddy **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper & Skeeto **1.00** Spaced Out **1.30** Spaced Out

MGM MOVIE CHANNEL

**11.55** The Devil's Brigade **14.05** One More Time **15.40** Movers & Shakers **17.00** Busting **18.30** Smile **20.20** Memorial Day **21.55** Vigilante Force **23.25** The Men's Club **1.05** Kidnapped **2.45** The Hospital **4.25** What Did You Do in the War Daddy?

TCM

**19.00** The Formula **20.55** Mutiny on the Bounty **23.50** A Very Private Affair **1.25** The Four Horsemen of the Apocalypse

HALLMARK

**12.30** By Dawn's Early Light **14.15** Mermaid **16.00** My Sister's Keeper **17.45** Jack the Ripper **19.30** Monk **21.15** The Inspectors 2: A Shred of Evidence **23.00** Monk **0.30** The Inspectors 2: A Shred of Evidence **2.15** Jack the Ripper

BBC FOOD

**12.00** James Martin Sweet **12.30** The Cookworks **13.00** The Great Canadian Food Show **13.30** The Great Canadian Food Show **14.00** Cooked **14.30** Heaven's Kitchen **15.30** Masterchef USA **16.00** Worrall Thompson **16.30** Worrall Thompson **17.00** Gary Rhodes' Cookery Year **17.30** Coconut Coast **18.00** Jimmy's Farm **19.00** Food Source **19.30** Chef **20.00** Chef at Home **20.30** Jenny Bristow Light **21.00** Eat This **21.30** The Hi Lo Club

DR1

**12.25** Zirkus Nemo – nu með neon **13.25** Hjerteflimmer **13.55** Boogie Listen **14.55** Landsbyrhospitalet **15.40** Fyr sendagen **15.50** Held og Lotto **16.00** Bullerfrnis **16.30** TV Avisen með vejret **16.55** SportNyt **17.10** Det lille hus på prærien **18.00** Olsen-banden **19.20** Kriminalkommissær Barnaby **21.00** Speedway: Tjekkiets Grand Prix **22.30** Farvel Wyoming **0.15** Boogie Listen

NRK 1

**12.10** Fridrett: Golden League fra Brussel **12.45** Fridrett: Golden League fra Brussel **14.35** VM roing 2006 **15.10** Livet med Larkins **16.00** Barne-tv **16.25** Lure Lucy **16.30** Johnny og Johanna **17.00** Lerdagsrevyen **17.45** Lotto-trekning **17.55** Wesenlund er gull i grunn **18.50** Fleksns **19.20** Momarkedet 2006: Fra Hollywood til Mysen **20.35** Med hjartet på rette staden **21.20** Kveldsnytt **21.35** Bedazzled – Fanden er løs **23.05** Alfred Hitchcock presenterer

SVT 1

**12.20** Kärlek och kaviar **13.00** Utfrågningen **14.00** Spelplats Kuba med Calle Real **14.55** Vi har suttit på Molières stol **15.55** Fridrott: Finnkampen **16.15** Ge mig en hund **16.30** Disneydays **17.00** Vargsommar **17.30** Rapport **17.45** Sportnytt **18.00** Folkpetten **19.00** Karl för sin kilt **19.55** Ja, visst har du hört den förut? **20.05** Saknad **21.15** Rapport **21.20** VM i speedway **22.05** När solen står som högst **23.55** Sändning från SVT24

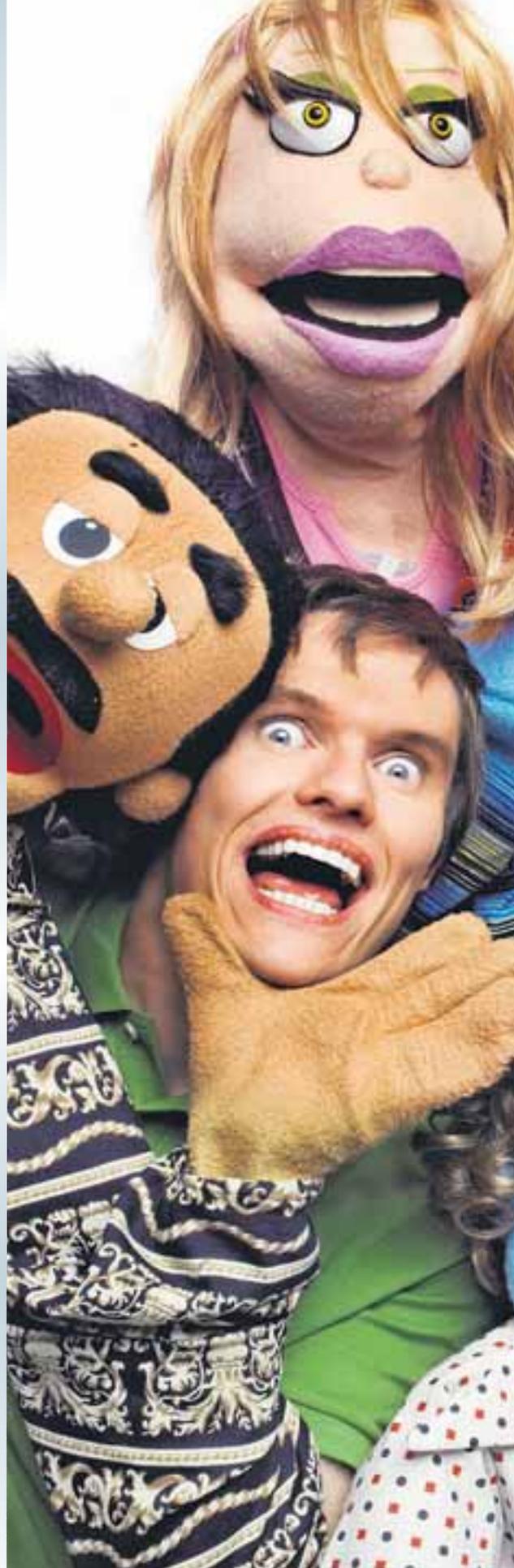
NÝTT ÍSLENSKT  
FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA!



# BÚBBARNIR

Hefst laugardaginn 26. ágúst kl. 20:05

Búbbarnir eru mættir á sjónarsviðið og hafa tekið yfir íslenska fjölmiðla með látum. Þættirnir gerast á sjónvarpsstöð þar sem skrautlegar uppákomur eru daglegt brauð. Höfundar þáttanna eru nokkrir af okkar dádustu grínurum, en Gísli Rúnar Jónsson er yfirhandritshöfundur. Þættirnir voru þróaðir af Braga Þór Hinrikssyni en auk hans ljá fjörkálfa Sveppi, Björgvín Franz Gíslason, Jóhann G. Jóhannsson, Vilhjálmur Goði auk annarra grínbarka, Búbbunum raddir sínar. Búbbarnir eru uppfullir af skemmtilegri tónlist í glænýjum Búbbabúningi en sá sem hefur veg og vanda af tónlistinni er enginn annar en Jón Ólafsson. Hér eru á ferð fyrstu íslensku brúðupættirnir – taumlaust fjör fyrir alla fjölskylduna.







**ÍÞRÓTTIR**  
▶ **21.40**  
HELGAR-SPORTÍÐ



**SPENNA**  
▶ **22.10**  
POIROT  
– SAD CYPRESS



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



**GAMAN**  
▶ **20.00**  
PIPÓLA



**SKÝRINGAR**  
▶ **20.00**  
PRESSAN

**SJÓNVARPIÐ**

**2**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**

**NFS**

MORNINGUNN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.01** Bubbi byggir (813:813) **8.10** Geirharður bojing bojing (12:26) **8.30** Hopp og hi Sessamí (16:26) **8.55** Konstanse (4:10) 9.00 Stjáni **9.25** Sigildar teikni-myndir (28:30) **9.30** Liló & Stitch (47:49) **9.55** Gældýr úr geimnum (23:26) **10.15** Latibær **10.40** Hlé **11.30** Formúla 1

**7.00** Pingu **7.10** Hlaupin **7.20** Myrkfælnu draugarnir (45:90) **7.35** Stubbarnir **8.00** Doddi litli og Eyrnastór **8.10** Kalli og Lóla **8.25** Könnuðurinn Dóra **8.50** Grallarnir **9.15** Taz-Mania 1 **9.35** Ofurhundurinn **10.00** Kalli litli kanína og vinir hans **10.25** Barnatími Stöðvar 2 (Horance og Tina) **10.50** Ævintýri Jonna Quests **11.10** Sabrína – Unglingsnornin **11.35** Bratz **12.00**

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

DAGUR

**14.00** Hlé **16.10** Út og suður **16.35** Kóngur um stund (10:12) **17.05** Vesturálman (16:22) **17.50** Táknafréttir **18.00** Stundin okkar (17:31) **18.28** Skoppa og Skritla (2:8)

Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.45** Neighbours **13.05** Neighbours **13.25** Neighbours **13.45** Neighbours **14.10** Það var lagið **15.15** Curb Your Enthusiasm (9:10) **15.50** Grumpy Old Women (2:4) **16.20** Neyðar-fóstrunnar (5:16) **17.05** Veggfóður (10:20) **17.45** Martha

**13.15** Whose Wedding is it Anyway? – lokaþáttur (e) **14.00** Beautiful People (e) **14.45** Surface (e) **15.40** Emily's Reasons Why Not? (e) **16.30** Borgin mín – lokaþáttur (e) **17.00** Brúðkaupsþátturinn Já – lokaþáttur (e) **18.00** Pepsi World Challenge (e)

**18.00** Seinfeld (20:22)

**12.00** Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþrótafréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða **12.25** Pressan **14.00** Fréttir **14.10** Ísland í dag **15.00** Lífið og tilveran **16.00** Fréttir **16.10** Pressan **17.45** Hádegis (e) **18.00** Veðurfréttir/Íþrótafréttir.

KVÖLD

**18.40** Leigubílarir (A Tale of Two Taxis) Leikin barnamynd frá Suður-Afríku. e.  
▶ **19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.35** Út og suður (17:17) Gísli Einarsson fer um landið og heilsar upp á forvitnilegt fólk. Dagskrárgerð: Gísli Einarsson og Freyr Arnarson. Textað á síðu 888 í Textavarpi.  
**20.05** Vasapjófurinn (2:2) (Fingersmith) Bresk mynd í tveimur hlutum um munaðarlausu stúlkuna sem elst upp meðal þjófa á seinni hluta 19. aldar. Leikstjóri er Aisling Walsh og meðal leikenda eru Sally Hawkins, Imelda Staunton, Charles Dance, Polly Hemingway, Elaine Cassidy og Rupert Evans.  
**21.40** Helgarsportíð  
**21.55** Bikarkeppnin í frjálsum íþróttum Samantekt frá Bikarkeppni FRÍ, 1. deild sem fram fór nú um helgina á Sauðárkróksvelli. Þáttargerð Hjördis Arnadóttir.  
**22.15** Hljómar hafsins (Son de Mar) Spænsk bíómynd frá 2001. Bókmenntakennarinn Ulises kemur í smábæ við sjóinn og verður ástfanginn af ungrri konu. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.10** Örlagadagurinn (12:14)  
**19.40** A Thing Called Love (2:6) (Hin svokallaða ást) Nýir breskir framhaldsþættir frá höfundum þáttanna Cutting It, eða Í hársaman, sem nutu mikillar hylli er þeir voru sýndir í Bretlandi í fyrra.  
**20.40** Monk (12:16) (Mr. Monk And The Captian's Marriage) Stottlemeyer lög-reglustjóra grunar eigin konu sína um framhjáhald.  
**21.25** Cold Case (23:23) (Óupp lýst mál) Morð á ráðgjafa hjá afvötnunarstofnun fyrir unglinga er enn óupp lýst, ári eftir að það var framið. Þegar greiðslukort hans er notað hefja Lilly og flokkur hennar rannsókn á málinu á ný og í ljós kemur að Lilly virðist hafa átt í persónulegum tengslum við fórnarlambið. Bönnuð börnum.  
▶ **22.10** Poirot – Sad Cypress (Hercule Poirot – Uns sekt er sönnuð) Belgíski rannsóknarlögreglumáðurinn Hercule Poirot fær það erfiða verkefnið í þessari morðgátu, sem byggð er á samnefndri skáldsögu Agöthu Christie, að sanna sakleysi ungrar konu sem áskoðuð hefur verið um að hafa myrt aldraða og auðuga frænku sína.

**19.00** Parkinson (e) Micheal Parkinson er ókrýndur spjallþáttakonungur Breta og er hann nú mættur á dagskrá SkjásEins.  
**20.00** ETV! E-sjónvarpsstöðin telur upp þau 101 atvik sem hafa hrist hvað mest upp í heimsbyggðinni á síðustu árum, í máli og myndum.  
**20.30** Point Pleasant – lokaþáttur Logan finnur bæjarbúana sem hurfu og Christina þarf því miður að horfast í augu við Kramers-fólkið á heimili þeirra sem bíður eftir því að Jesse komi til baka.  
▶ **21.30** C.S.I.: New York Horatio veitir Henry Darius eftirför til New York svo hann geti staðið við það sem hann lofaði ungum strák á Miami, en þegar þeir Mac eru loks að ná honum hverfur hann aftur og í þetta sinn skilur hann eftir sig sex lík.  
**22.30** Sleeper Cell Darwyn reynir að koma sér vel við efnaræðing í þeirri von að fá eitthvað af eitrunu sem efnaræðingurinn býr til fyrir hryðjuverkahópin.

**18.30** Fréttir NFS  
**19.10** Seinfeld (21:22)  
**19.35** Seinfeld (22:22)  
▶ **20.00** Pipóla (7:8) (e) Í þættinum Pipóla fara þáttarstjórnendur af stað og kanna hina ýmsu króka og kima íslensks samfélags.  
**20.30** Bernie Mac (20:22) (e) (Five Stages Of Bryana) Þriðja þáttaröðin um grínistann Bernie Mac og fjölskylduhagi hans.  
**21.00** Killer Instinct (13:13) (e) (Fifteen Minutes Of Flame) Lögreglumáðurinn Jake Hale er ávittur af deild sinni eftir að félagi hans var drepinn við skyldustörf. Bönnuð börnum.  
**21.50** Ghost Whisperer (6:22) (e) Melinda Gordon er ekki eins og flestir aðrir en hún hefur þá einstöku hæfileika að ná sambandi við hina látnu. Sálirnar sem hún nær sambandi við eiga það sameiginlegt að þurfa á hjálp Melindu að halda.  
**22.40** Falcon Beach (12:27) (e) (Desperados) Paige, Lane og Erin eru öll í fríi á Falcon Beach. Paige er ung og snobbuð dekurófa sem vill frekar vinna í fyrirtækinu hjá pabba sínum heldur en að hanga á ströndinni með mömmu sinni.

**18.30** Kvöldfréttir  
**19.10** Örlagadagurinn (12:14) Sigríður Arnadóttir, Sírrý, ræðir við Íslendinga, bæði þekktu og óþekktu, um örlagadaginn í lífi þeirra; daginn sem gerbreytti öllu. Þátturinn er sýndur í opinni dagskrá og einnig á NFS.  
**19.45** Hádegisviðtalið (frá föstudegi)  
▶ **20.00** Pressan Viðtalsþáttur í umsjá Róberts Marshalls þar sem tekin verða fyrir heitustu málefni vikunnar úr fréttameininum og fjölmiðlum.  
**21.35** Lífið og tilveran  
**22.30** Kvöldfréttir

NÓTT

**23.50** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

**23.45** Life as a House **1.45** D.C. Sniper: 23 Days of Fear (Stranglelega bönnuð börnum) **3.10** Like Father Like Son **4.20** Like Father Like Son **5.30** Fréttir Stöðvar 2 **6.15** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

**23.30** Law & Order (e) **0.20** Sugar Rush (e) **1.30** Östöðvandi tónlist

**23.30** X-Files (e) **0.15** Smallville (15:22) (e)

**23.10** Síðdegisdagskrá endurtekin



GOLF

▶ 19.00

WORLD GOLF CHAMPIONSHIP



11.40 Gillette Sportpakinn

12.05 Enska deildin 2006-2007 (Sheffield Wednesday – Leeds Utd.) 14.05 World Golf Championship 2006 16.45 Landsbankadeildin 2006

▶ 19.00 World Golf Championship 2006 (Bridgestone Invitational) Bein útsending frá lokadeginum á Bridgestone Invitationalmótinu á bandarísku PGA-mótaráðinni í golfi. Mótíð fer fram á Firestone-vellinum í Ohio og hér á Tiger Woods titil að verja en hann hefur alls sigrað fjórum sinnum á þessu móti.

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

22.30 Landsbankadeildin 2006 (Landsbankadeildin 2006) Útsending frá leik í Landsbankadeild karla í knattspyrnu sem nú er í hámarki.

**BIÓ STÖÐ 2 BIÓ**

6.00 Löggulíf 8.00 Fame 10.10 Daddy and Them 12.00 Bridget Jones: The Edge of Reason 14.00 Löggulíf 16.00 Fame 18.10 Daddy and Them

20.00 Bridget Jones: The Edge of Reason (Bridget Jones 2: Mörk skynseminnar) Framhaldið af hinnu geysivinsælu Dagsbók Bridget Jones.

22.00 Confessions of a Dangerous Mind (Leigumörðingi í hlutastarfi) Aðalhlutverk: Sam Rockwell, Drew Barrymore, Dick Clark, Michelle Sweeney. Leikstjóri: George Clooney. B. börnum.

0.00 True Lies (Str. bönnuð börnum) 2.20 Cause of Death (Str. bönnuð börnum) 4.00 Confessions of a Dangerous Mind (B. börnum)

**SKJÁR SPORT**

10.50 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e) 11.50 Að leikslökum (e) 12.50 Aston Villa – Newcastle 14.50 Blackburn – Chelsea 17.15 Wigan – Reading

19.30 Aston Villa – Newcastle 21.30 Liverpool – West Ham

23.30 Tottenham – Everton 1.30 Dagskrárlök

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

12.15 Cycling: Tour of Spain 13.00 Rowing: World Championship in Eton, United Kingdom 14.30 Equestrianism: World Equestrian Games in Aachen, Germany 15.00 Athletics: EAA Outdoor Premium Meeting in Linz, Austria 15.30 Athletics: IAAF Grand Prix in Rieti, Italy 17.15 All sports: WATTS 17.30 Champ car: World Series in Montreal, Canada 19.45 Motorsports: Motorsports Weekend 20.15 Football: FIFA Under-20 Women's World Championship in Russia 21.15 Volleyball: World Grand Prix in Seoul, South Korea 22.30 Athletics: IAAF Grand Prix in Rieti, Italy

**BBC PRIME**

12.00 Top Gear Xtra 13.00 Top Gear Xtra 14.00 Ground Force 14.30 Home From Home 15.00 Home Front 16.00 EastEnders 16.30 EastEnders 17.00 Ray Mears' Extreme Survival 18.00 Seven Wonders of the Industrial World 19.00 Obsessions 20.00 Top Gear Xtra 21.00 Trust 22.00 EastEnders 22.30 EastEnders 23.00 Ray Mears' Extreme Survival 0.00 Seven Wonders of the Industrial World 1.00 Trust

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Air Crash Investigation 13.00 Real NCIS 14.00 Four Days in September 16.00 Battlefront 16.30 Battlefront 17.00 Predators at War 18.00 The Sea Hunters 19.00 Megastructures 20.00 Air Crash Investigation 21.00 America's Hardest Prisons 22.00 Inside 23.00 Air Crash Investigation 0.00 America's Hardest Prisons

**ANIMAL PLANET**

12.00 Animal Precinct 13.00 Polar Bear Battlefield 14.00 Chimpanzee Diary 14.30 Chimpanzee Diary 15.00 Life of Mammals 16.00 Horse Power 17.00 Big Cat Diary 17.30 Big Cat Diary 18.00 Polar Bear Battlefield 19.00 Animal Cops Houston 20.00 Animal Precinct 21.00 Predator's Prey 21.30 Maneaters 22.00 The Planet's Funniest Animals 22.30 The Planet's Funniest Animals 23.00 Wild South America 0.00 Animal Cops Houston 1.00 Animal Precinct 2.00 Gorilla, Gorilla

**DISCOVERY CHANNEL**

12.00 Stunt Junkies 12.30 Stunt Junkies 13.00 Industrial Revelations 13.30 Industrial Revelations 14.00 Building the Biggest 15.00 How Do They Do It? 16.00 The Greatest Ever 17.00 American Hotrod 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Mythbusters 21.00 Rebuilding a Race Car Legend 22.00 Building the Biggest 23.00 Perfect Disaster 0.00 Sensing Murder – Denmark 0.55 The Greatest Ever 1.50 Super Structures

**TRAVEL CHANNEL**

12.00 Yatra – Indian Travels 12.30 Earthwalkers 13.00 Panasia 13.30 Flavours of Chile 14.00 Planet Food 15.00 Opening Soon 15.30 The Thirsty Traveler 16.00 First Class Italy 16.30 Cruising On the Queen Mary 2 17.00 Globe Trekker 18.00 Globe Trekker Specials 19.00 Flavours of Chile 19.30 The Thirsty Traveler 20.00 Globe Trekker 21.00 Globe Trekker 22.00 Globe Trekker 23.00 The Independent Travellers' Guide

**MTV EUROPE**

12.00 VMA Nominee Music Mix 12.30 VMA Nominee Package 13.00 VMAS Uncensored 14.00 TRL 15.00 Senseless 15.30 Just See MTV 16.30 MTV Goal 17.00 World Chart Express 18.00 Dance Floor Chart 19.00 Switched On 20.00 Top 10 at Ten 21.00 MTV Live 22.00 VMAS Uncensored 23.00 Just See MTV

**VH1 EUROPE**

8.00 Then & Now 8.30 VH1 Classic 9.00 Top 10 10.00 Fabulous Life of 10.30 MTV at the Movies 11.00 VH1 Weekly Album Chart 12.00 Michael Jackson Music Mix 13.00 Michael Jackson's Most Shocking Moments 14.00 Top 20 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 VH1 Rock Honours 2006 19.00 The 70s House 19.30 70s Sunday 20.30 Cribs 21.00 Supergroup 22.00 VH1 Weekly Album Chart 23.00 VH1 Hits

**E! ENTERTAINMENT**

12.00 E! News Weekend 13.00 THS The Hilton Sisters 15.00 E! Entertainment Specials 16.00 THS The Women of Desperate Housewives 18.00 THS Women Of Sex and The City 20.00 Countdown To The Red Carpet: The 2006 Emmy Awards 22.00 Live from the Red Carpet 0.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns 1.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns

**CARTOON NETWORK**

12.00 Dexter's Laboratory 12.30 Cramp Twins 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 Powerpuff Girls 14.00 Camp Lazlo 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 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 Dastardly and Muttley 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 Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper & Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper

er & Skeeto

**MGM MOVIE CHANNEL**

13.00 Phaedra 14.55 Return of a Man Called Horse 17.00 Smile 18.50 Cutter's Way 20.00 Mississippi Mermaid 22.25 Modern Girls 23.50 Last Rites 1.30 The Silver Strand 3.15 Casino Royale

**TCM**

19.00 Period of Adjustment 20.55 Sunday in New York 22.40 The Hunger 0.15 Gaslight 2.10 Honky Tonk

**HALLMARK**

12.30 Charms for the Easy Life 14.15 The Ascent 16.00 The War Between Us 17.45 Jack the Ripper 19.30 Monk 20.30 Jasper, Texas 22.15 Monk 23.00 Tricks 0.45 Jasper, Texas

**BBC FOOD**

12.00 Jimmy's Farm 13.00 Food Source 13.30 Chef 14.00 Chef at Home 14.30 Jenny Bristow Light 15.00 Eat This 15.30 The Hi Lo Club 16.00 Ainsley's Barbecue Bible 16.30 Eating Out Loud 17.30 Kitchen Takeover 18.00 New Scandinavian Cooking 18.30 James Martin: Yorkshire's Finest 19.00 Coxon's Sporting Feast 19.30 Deck Dates 20.00 Ching's Kitchen 20.30 Ready Steady Cook 21.00 Galley Slaves 21.30 Masterchef Goes Large

**DR1**

12.00 Gudstjensene í DR Kirken 13.00 Harlequin 14.30 Toy Story 2 16.00 Sigurds Björnetime 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Opera í Fælledparken 18.10 Landsbyhospitalet 19.00 TV Avisen 19.15 Söndag 19.45 SöndagsSporten 20.10 Den gode, den onde og den grusomme

**NRK 1**

12.30 Mozart 250 ár: Vi tester Mozart 13.30 Migrapolis: Vælerenga mot rasisme 14.00 Dyreklinikken 14.30 Galopp: Norsk Derby 15.30 Ápen himmel: Salmesus fra Sörlandet 16.00 Ella på to stader 16.25 Klönete klöner 16.30 Newton 17.00 Söndagsrevyen 17.45 Sportsrevyen 18.00 Planeten vår 18.50 Birkebeinerrittet 19.20 Fahrenheit 9/11 21.20 Kveldsnytt 21.40 Golf: Ladies European Tour 22.10 Profil: Antoni Tapies – katalaner í verdensklasse

**SVT 1**

12.00 Fader Ted 12.25 Musikministeriet 12.55 Living Room 13.25 Das Wunder von Bern 13.50 Baby-Tiere 13.55 Världen 14.55 Skolakuten 15.55 Anslagstavlan 16.00 Toy Story 2 17.30 Rapport 18.00 Utfrågningin 19.00 Sportspegeln 19.30 Agenda 20.25 Den nordiske mannen 20.55 Antikens upptäckter 21.25 Rapport 21.35 Terrornätet 23.00 Sändning från SVT24

	SPENNA ▶ 22.20 GLÆPAHNEIGD	DRAMA ▶ 21.35 HUFF	SCI-FI ▶ 20.10 SURFACE	GAMAN ▶ 20.00 SEINFELD	SKÝRINGAR ▶ 21.10 60 MINUTES
	SJÓNVARPIÐ		SKJÁREINN	SIRKUS TV	NFS
MORGUNN		<b>6.58</b> Ísland í bitíð <b>9.00</b> Bold and the Beautiful <b>9.20</b> Í finu formi <b>9.35</b> Oprah <b>10.20</b> My Sweet Fat <b>11.10</b> Grey's Anatomy	<b>7.00</b> 6 til sjö (e) <b>8.00</b> Dr. Phil (e)		<b>7.00</b> Ísland í bitíð <b>9.00</b> Fréttavaktin <b>11.40</b> Brot úr dagskrá
DAGUR	<b>15.45</b> Helgarsportíð <b>16.10</b> Ensku mörkin (2:32) <b>17.05</b> Leiðarljós <b>17.50</b> Táknmálsfréttir <b>18.00</b> Myndasafnið <b>18.01</b> Alda og Bára (13:26) <b>18.05</b> Búi! (3:26) <b>18.15</b> Lubbi læknir (25:52)	<b>12.00</b> Hádegisfréttir <b>12.25</b> Neighbours <b>12.50</b> Í finu formi <b>13.05</b> Home Improvement <b>13.30</b> Fierce Creatures <b>15.00</b> You Are What You Eat <b>15.25</b> Tónlist <b>16.00</b> Barnatími Stöðvar 2 <b>17.40</b> Bold and the Beautiful <b>18.05</b> Neighbours	<b>15.55</b> Game tívi (e) <b>16.20</b> Beverly Hills 90210 <b>17.05</b> Dr. Phil <b>18.00</b> 6 til sjö		<b>12.00</b> Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegjð, fréttaviðtal. <b>13.00</b> Sportíð <b>14.00</b> Fréttavaktin <b>17.00</b> 5fréttir <b>18.00</b> Íþróttir og veður
KVÖLD	<b>18.30</b> Vistaskipti (13:26) (Foreign Exchange) <b>19.00</b> Fréttir, íþróttir og veður <b>19.40</b> Bikarkeppnin í fótbolta Bein útsending frá leik Víkings og Keflavíkur sem leika til undanúrslita í Visa-bikarkeppni karla í knattspyrnu á Laugardalsvelli. Seinni leikur undanúrslitanna verður sýndur á sama tíma á þriðjudag. <b>22.00</b> Tíufréttir ▶ <b>22.20</b> Glæpahneigið (7:22) (Criminal Minds) Bandarísk þáttaröð um sérsvett lögreglumanna sem hefur þann starfa að rýna í persónuleika hættulegra glæpamanna til þess að reyna að sjá fyrir og koma í veg fyrir frekari illvirki þeirra.	<b>18.30</b> Fréttir, íþróttir og veður <b>19.00</b> Ísland í dag <b>19.40</b> The Simpsons (16:22) (Simpson-fjölskyldan) <b>20.05</b> Extreme Makeover: Home Edition (6:25) (Hús í andlitslyftingu) Ali-fjölskyldan hefur gengið í gegnum miklar og erfiðar raunir. <b>20.50</b> Related (10:18) (Systrabönd) Jólafrið er búíð og Rose verður að horfast í augu við vandamál sín. ▶ <b>21.35</b> Huff (11:13) Bönnuð börnum. <b>22.30</b> Carried Away (Ódagot) Rómantískt og ögrandi drama. Dennis Hopper leikur miðaldra menntaskólakennara sem býr á býli ásamt dauðvona móður sinni. Bönnuð börnum.	<b>19.00</b> Melrose Place <b>19.45</b> Trailer Park Boys (e) ▶ <b>20.10</b> Surface Laura verður alveg brjáluð þegar hún missir vinnuna. Circo og Lee finna mikilvægar upplýsingar sem gætu hugsanlega útskýrt tilveru fyrirbæranna sem tengjast breyttu hitastigi á jörðinni. <b>21.00</b> The Contender Leitinn er hafin að næstu hnefa-leikastjórn! <b>22.00</b> Law & Order Leikkona sem á erfitt uppráttar í bransanum finnst myrt. <b>22.50</b> Jay Leno Leno sem tekur á móti fræga fólkinu í sjónvarpsal er alltaf jafn léttur og kátur og þekktur fyrir sinn kaldhæðnislega og sérstaka húmor.	<b>18.30</b> Fréttir NFS <b>19.00</b> Ísland í dag <b>19.30</b> Fashion Television ▶ <b>20.00</b> Seinfeld <b>20.30</b> Sushi TV (4:10) (e) Hvort sem þau þurfa að borða eitthvað í ákeppni eða taka stórfurðulegar áskoranir frá stjórnendum þá er það öruggt að þú átt eftir að grenja úr hlátri. <b>21.00</b> Falcon Beach (13:27) (Reckless Love) Paige, Lane og Erin eru öll í fríi á Falcon Beach. <b>21.50</b> Smallville (16:22) (Hypnotic) Frábærir þættir um Ofurmennið á yngri árum sínum. <b>22.40</b> Killer Instinct (13:13) (e) (Fifteen Minutes Of Flame)	<b>18.30</b> Kvöldfréttir <b>19.00</b> Ísland í dag <b>19.40</b> Peningarnir okkar Þáttur um fjármál heimilanna, eins konar námskeið í sjónvarpi um meðferð fjár og hvernig hægt er að sýna ráðdeild ... og græða. Ingólfur H. Ingólfsson sér um þáttinn. <b>20.00</b> Fréttayfirlit <b>20.20</b> Brot úr fréttavakt <b>21.00</b> Fréttir ▶ <b>21.10</b> 60 Minutes <b>22.00</b> Fréttir Fréttir og veður <b>22.30</b> Peningarnir okkar
NÓTT	<b>23.05</b> Ensku mörkin (2:32) <b>0.00</b> Út og suður <b>0.25</b> Dagskrárlök	<b>0.20</b> Medium (Bönnuð börnum) <b>1.00</b> NCIS <b>1.45</b> High Noon <b>3.15</b> Related <b>4.10</b> Huff (Bönnuð börnum) <b>5.00</b> The Simpsons <b>5.25</b> Fréttir og Ísland í dag <b>6.35</b> Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVI	<b>23.35</b> C.S.I.: New York (e) <b>0.25</b> Beverly Hills 90210 (e) <b>1.10</b> Melrose Place (e) <b>1.55</b> Östöðvandi tónlist	<b>23.30</b> Stacked (11:13) (e) <b>23.55</b> Seinfeld	<b>23.10</b> Kvöldfréttir <b>0.10</b> Fréttavaktin <b>3.10</b> Fréttavaktin <b>6.10</b> Peningarnir okkar

# Nútímakonan notar nútímavörur

Party feet vörurnar frá Scholl eru meiriháttar



**Fótapjöl**  
Tvöföld fótapjöl úr steini til að raspa af harða húð. Mýkri hliðin mýkir skinnið en sú grófari rífur dautt skinn.



**Hlíf á bandaskó**  
Gelræmur sem settar eru á bandasvæði sem dregur úr núningi og fyrirbyggir eymsli.



**Plástur á hæl og tær**  
Fyrirbyggir og græðir núningssár. Virkar sem gervihúð, vatnsheldur.



FÓTBOLTI

▶ 20.15

SAGA FÓTBOLTANS



17.30 Landsbankamörkin 2006  
18.00 Íþróttaspjallíð 18.12 Sportið

18.30 Landsbankadeildin 2006 (Landsbankadeildin 2006) Útsending frá leik í Landsbankadeild karla í knattspyrnu sem nú er í hámarki.

▶ 20.15 Saga fótboltans (For Club and Country) Magnaður myndaflokkur um vinsælustu íþrótt í heimi, knattspyrnu. Í þessum þætti er m.a. fjallað um uppgang franskrar knattspyrnu en þjóðin sigraði á HM 1998 og EM 2000.

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

21.40 World Golf Championship 2006 (Bridgestone Invitational)

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Confessions of a Teenage Drama Queen 8.00 Dirty Dancing: Havana Nights 10.00 The Guys 12.00 Stuck On You 14.00 Dirty Dancing: Havana Nights 16.00 The Guys 18.00 Stuck On You

20.00 Confessions of a Teenage Drama Queen (Játningar gelgjudrottningar)  
22.00 Man on Fire (Í eldlinunni) Stranglegra bönnuð börmum.

0.25 The Pentagon Papers (Bönnuð börnum) 2.00 Chasing Holden (Bönnuð börnum) 4.00 Nine Lives (Stranglegra bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

14.00 Charlton – Bolton 16.00 Aston Villa – Newcastle 18.00 Prumskot

18.55 Middlesboro – Portsmouth

21.00 Að leikslökum Snorri Már Skúlason fer með stækkunargler á leiki helgarinnar með sparkfræðingnum Willum Þór Þórssyni og Guðmundi Torfasyni.

22.00 Man City – Arsenal

0.00 Prumskot (e) 1.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.45 Football: FIFA Under-20 Women's World Championship in Russia 13.15 All sports: WATTS 13.45 Cycling: Tour of Spain 15.45 Tennis: US Open in New York 23.00 Tennis: US Open in New York

BBC PRIME

12.00 Monarch of the Glen 13.00 Casualty 14.00 Cash in the Attic 14.30 Garden Invaders 15.00 To Buy or Not to Buy 16.00 Dad's Army 16.30 2 point 4 Children 17.00 Changing Rooms 17.30 Changing Rooms 18.00 Kiss Me Kate 18.30 Kiss Me Kate 19.00 State of Play 20.00 The Office 20.30 Happiness 21.00 Trust 22.00 2 point 4 Children 22.30 State of Play 23.30 Kiss Me Kate 0.00 Kiss Me Kate 0.30 EastEnders 1.00 Trust 2.00 Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Mysteries of the Tornado 13.00 Tornado Intercept 13.00 Megavolcano 15.00 Megaflood 16.00 Violent Planet 17.00 Katrina: Unnatural Disaster 18.00 The Great Quake 19.00 Megastructures 20.00 Megastructures 21.00 Megastructures 22.00 Surviving Maximum Security 23.00 Megastructures 0.00 Explorations 0.30 Battlefield

ANIMAL PLANET

12.00 Britain's Worst Pet 12.30 Britain's Worst Pet 13.00 The Planet's Funniest Animals 13.30 The Planet's Funniest Animals 14.00 The Crocodile Hunter Diaries 14.30 The Snake Buster 15.00 Miami Animal Police 16.00 Big Cat Diary 16.30 Big Cat Diary 17.00 Animals A-Z 17.30 Monkey Business 18.00 Lion Battlefield 19.00 Weird Nature 19.30 Supernatural 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 21.30 Animal Precinct 22.00 The Planet's Funniest Animals 22.30 The Planet's Funniest Animals 23.00 Lion Battlefield 0.00 Weird Nature 0.30 Supernatural 1.00 Vets on the Wildside 1.30 Vets on the Wildside 2.00 Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A Car is Born 12.30 Wheeler Dealers 13.00 Big, Bigger, Biggest 14.00 Extreme Machines 15.00 Firehouse USA 16.00 Rides 17.00 American Chopper 18.00 Brainiac 19.00 Body Works 20.00 Sex Sense 20.30 Sex Sense 21.00 Dr G: Medical Examiner 22.00 FBI Files 23.00 Forensic Detectives 0.00 Brainiac 1.00 Firehouse USA 1.55 Dambusters

TRAVEL CHANNEL

12.00 The Independent Travellers' Guide 13.00 Treks in a Wild World 13.30 The Tourist 14.00 Globe Trekker 15.00 Bazaar 15.30 Globe Guides 16.00 California Golf 16.30 Cruising On the Queen Mary 2 17.00 Opening Soon 17.30 Floyd Uncorked 18.00 Globe Trekker 19.00 Africa Trek 19.30 Planet

Food 20.30 The Thirsty Traveler 21.00 Globe Trekker 22.00 The Thirsty Traveler 22.30 Earthwalkers 23.00 Grainger's World

MTV EUROPE

13.00 Pimp My Ride 13.30 Wis-hilist 14.00 TRL 15.00 My Own 15.30 Just See MTV 16.30 This is the New Shit 17.00 European Top 20 18.00 My Super Sweet 16 18.30 My Own 19.00 My Own 19.30 My Own 20.00 Switched On 21.00 Laguna Beach 21.30 8th & Ocean 22.00 The Rock Chart 23.00 Just See MTV

VH1 EUROPE

12.00 VH1 Hits 15.30 So 80's 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 VH1 Weekly Album Chart 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 All Access 20.00 Hogan Knows Best 20.30 The 70s House 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.30 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend 13.00 Live from the Red Carpet 15.00 Live from the Red Carpet 17.00 Sexiest Red Carpet Divas 18.00 E! News Weekend 19.00 Live from the Red Carpet 21.00 Sexiest Red Carpet Divas 22.00 Live from the Red Carpet 0.00 Live from the Red Carpet 2.00 101 Most Sensational Crimes of Fashion!

CARTOON NETWORK

12.00 Atomic Betty 12.30 The Grim Adventures of Billy & Mandy 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 & Jerry 16.30 World of Tosh 17.00 Foster's Home for Imaginary Friends 17.30 What's New Scooby-Doo? 18.00 Sabrina, The Animated Series 18.30 Teen Titans 19.00 Justice League 19.30 Justice League 20.00 Justice League 20.30 Justice League 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper & Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper & Skeeto

MGM MOVIE CHANNEL

12.15 Kings of the Sun 14.00 One Woman's Courage 15.30 Master of Dragonard Hill 17.00 Cutter's Way 18.45 The Favor 20.20 Pandemonium 21.40 Follow That Dream 23.30 The End 1.10 Breach of Contract 2.50 Implicated

TCM

19.00 Marlowe 20.35 Grand Prix 23.20 The Password Is Courage 1.15 Captain Nemo and the Underwater City 3.05 No Guts, No Glory: 75 Years of Award Winners

HALLMARK

12.30 My Louisiana Sky 14.15 Jim Henson's Jack And The Bean-

stalk 17.00 Touched by an Angel IV 17.00 Midsomer Murders 18.45 McLeod's Daughters V 19.45 Law & Order VIII 20.45 Law & Order: Svú 21.30 Within These Walls 23.15 Law & Order VIII 0.00 Law & Order: Svú 0.45 Within These Walls 2.15 Midsomer Murders

BBC FOOD

12.00 New Scandinavian Cooking 12.30 James Martin: Yorkshire's Finest 13.00 Coxon's Sporting Feast 13.30 Deck Dates 14.00 Ching's Kitchen 14.30 Ready Steady Cook 15.00 Galley Slaves 15.30 Masterchef Goes Large 16.00 Great Food Bites 16.30 The Cookworks 17.00 Friends for Dinner 17.30 To Be Announced 18.00 United States of Reza 18.30 Chinese New Year 19.30 made to order 20.00 Neil Perry Rockpool Sessions 20.30 Douglas Chew Cooks Asia 21.00 Ainsley's Meals in Minutes 21.30 Masterchef Goes Large

DR1

12.20 Samling om kulturen 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawson's Creek 14.00 Hjerteflimmer 14.30 Boogie Update 15.00 Hoppernes store løb 15.05 Yu-Gi-Oh! 15.30 Duedrengen 15.55 Pingu 16.00 Pippi Langstrømpe 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 16.55 Dagens Danmark 17.25 TV Avisen 17.30 Genbrugsguld 18.00 Sren Ryge – Direkte 18.30 De store katte 19.00 TV Avisen 19.25 Horizont 19.50 SportNyt 20.00 Miss Marple 21.35 OBS 21.40 Favorite Son 23.10 Boogie Update

NRK 1

12.00 Siste nytt 12.05 Norge rundt 12.30 Åpen himmel: Salmesius fra Serlandet 13.00 Siste nytt 13.05 Monsterallergi 13.30 Hva nå, Scooby Doo? 13.50 Frosk til middag 14.00 Siste nytt 14.04 Ekspedisjon Amazonas 14.30 Digge dyr 15.00 Siste nytt 15.10 Oddasat – Nyheter på samisk 15.25 Tid for tegn: Tegntitten 15.40 Mánáid-TV – Samisk barnetv 15.55 Nyheter på tegnspråk 16.00 I Mummidalen 16.25 Harry med betta full av dinosaurer 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Puls 17.55 Faktor: De tror på ånder 18.25 Redaksjon EN 18.55 Distriktsnyheter 19.00 Dagsrevyen 21.30 Dok1: DC3-erens siste reise 21.00 Kveldsnytt 21.10 Colombo 22.20 Bye & Renning-show 22.45 Spritfesten

SVT 1

13.00 Utfrågningen 14.00 Rapport 14.10 Gomorron Sverige 15.00 Drömsamhället 15.30 Krokodill 16.00 Små Einsteins 16.30 Flickornas Fred 17.00 Hopp, svett & tårar 17.15 Planet Sketch 17.30 Rapport 18.00 Karavanen 19.00 Walkabout på Irland 19.30 Musikministeriet 20.00 Sleeper cell 21.00 Rapport 21.10 Kulturyrheterna 21.20 Så ska dom tas! 22.10 Sändning från SVT24

» EKKI MISSA AF...

The Contender

Þátturinn The Contender er byrjaður aftur. Fylgst er með leitinni að næstu hnefaleikastjórnu í þessari 16 þátta seríu sem engir aðrir en Silvester Stallone og Mark Burnett framleidda. Keppt er um milljón dollara sem allir vilja fá.

Margir keppendanna telja þetta eina tækifærið í lífinu og þess vegna leggja þeir allt í söluvar og enginn vill vera sendur heim. Í fyrstu átta þáttunum er keppt um sæti í átta liða úrslitum og er einnig skyggnst bak við tjöldin og fylgst með á æfingum. Þátturinn fjallar í raun um ameríska drauminn. Vinni maður vel og leggji svita, blóð og tár að veði verður maður ofan á í lífinu. En hvað ef allir eru tilbúnir til að gera það sama? Hver stendur uppi sem sigurvegari og hver fer grátandi heim með brostnar vonir?

» SKJÁREINN KL. 21.00



**TEIKNIMYND**  
▶ **18.30**  
GLÓ MAGNAÐA

**GAMAN**  
▶ **19.40**  
SIMPSONS

**DÆGURMÁL**  
▶ **18.00**  
6 TIL SJÖ

**SPENNA**  
▶ **22.20**  
X-MEN

**DÆGURMÁL**  
▶ **19.00**  
ÍSLAND Í DAG

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS TV**



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 Sisters 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05 Home Improvement 13.30 Meistarinn (e) 14.15 Numbers 15.00 Amazing Race 16.00 Shin Chan 16.25 Mr. Bean 16.45 He Man 17.10 Nornafélagið 17.35 Músti 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag ▶ 19.40 The Simpsons (17:22) (Simpson-fjölskyldan) Þáttur tileinkaður verðlaunamyndinni Forest Gump, þar sem Hómer er í hlutverki Tom Hanks. Gestaraddir þáttarins eru raddir stórstjarna á borð við Alec Baldwin, Kim Basinger, Elton John, meðlimir hljómsveitarinnar U2, Elizabeth Taylor ásamt fleirum.

18.30 Gló Magnaða (64:65) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.40 Bikarkeppnin í fótbolta Próttur og KR leika til undanúrslita í Vísa-bikarkeppni karla í knattspyrnu á Laugardalsvelli. Bein útsending.

22.00 Tíufréttir 22.20 Reikningurinn (1:2) (Das Konto) Þýsk spennu-mynd í tveimur hlutum. Framkvæmdastjóri matvælafyrirtækis hefur hárgugmyndir um framtíðina en á meðan gerist ýmislegt dularfullt án þess að hann viti af. Leikstjóri er Markus Imboden og meðal leikenda eru Heino Ferch, Julia Jäger og Jürgen Schornagel. Seinni hlutinn verður sýndur að viku líðinni.

20.05 The Apprentice (8:14) (Lærlingurinn) 20.50 Hustle (1:6) (Svikahrappur) 21.45 NCIS (8:24) (Glæpadeild sjóhersins) B. börnum. 22.30 Curb Your Enthusiasm (10:10) (Rólegan æsing)

23.15 Bones (18:22) (B. börnum) 0.00 Triumph of the Spirit (Str. b. börnum) 1.55 City Slickers 3.45 Hustle (1:6) 4.40 NCIS (8:24) (B. börnum) 5.25 Fréttir Stöðvar 2 6.40 Tónlistar-myndbönd frá Popp TIVI

19.00 Melrose Place 19.45 Tommy Lee Goes to College (e) Rokkstjarnan Tommy Lee úr hljómsveitinni Motley Crue má nú loksins vera að því að fara í skóla eftir að hafa lífað hátt í tvo áratugi.

20.10 Bak við tjöldin 20.30 Whose Wedding is it Anyway? – lokapáttur 21.30 Brúðkaupsþátturinn Já – lokapáttur Ellu til halds og traust eru þau Sigríður Klíngenberg, sr. Bjarni Karlsson og sr. Jóna Hrönn Bolladóttir með alls konar góð ráð handa þeim sem eru að fara að ganga í það heilaga.

22.30 Love Monkey – lokapáttur Fyrsta plata Waynes er að koma út.

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

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

16.10 Surface (e) 16.20 Beverly Hills 90210 17.05 Dr. Phil ▶ 18.00 6 til sjö

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Twins (13:18) (e) (Dancin' & Pantsin') Mitchee og Farrah komast að því að hrekkur sem þær gerðu í sumarþúfum fyrir 20 árum er enn að angra fórnarlambið og ákveða þær að bæta upp fyrir þetta.

20.00 Seinfeld (The Big Salad) 20.30 Sushi TV (5:10) (e) 21.00 Bernie Mac (21:22) 21.30 Invasion (22:22) ▶ 22.20 X-Men (Ofurmennin) Hörkugóð mynd um það sem kann að gerast í nánustu framtíð. Hinir útvöldu fá tiltekna hæfileika með aðstoð læknavisindanna. Aðalhlutverk: Patrick Stewart. 2000. Bönnuð börnum.

0.05 Seinfeld

7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal. 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin 17.00 Sfréttir 18.00 Íþróttir og veður

18.30 Kvöldfréttir ▶ 19.00 Ísland í dag 19.40 Hrafnáþing 20.20 Brot úr fréttavakt 20.30 Örlagadagurinn (12:14) Sigríður Arnadóttir, Sirrý, ræði við Íslendinga, bæði þekktu og óþekktu, um örlagadaginn í lífi þeirra; daginn sem gerbreytti öllu.

21.00 Fréttir 21.10 48 Hours (48 stundir) 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Hrafnáþing

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Hrafnáþing

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

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

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

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



FÓTBOLTI

▶ 20.00

STEVEN GERRARD



18.00 Íþrottasþjallið 18.12 Sportið

18.30 Kóngur um stund (8:16)

19.00 World's Strongest Man (Sterkasti maður heims)

▶ 20.00 Steven Gerrard: Ár í líf (Steven Gerrard – A Year In My Life part 1) Nýr þáttur um enska landsliðsmanninn Steven Gerrard hjá Liverpool.

21.00 Steven Gerrard: Sagan til þessa (Steven Gerrard – A Year in my life – part 2) Spjallað við Gerrard, samherja hans og mótherja og sýndar svipmyndir af því helsta á hans ferli.

22.00 Enska deildin 2006-2007 (Sheffield Wednesday – Leeds Utd.) Útsending frá leik Crystal Palace og Leeds United í ensku 1. deildinni.

23.40 Ensku mörkin 2006-2007

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 James Dean: Outside the Lines 8.00 Another Pretty Face 10.00 A View From the Top 12.00 What a Girl Wants 14.00 James Dean: Outside the Lines 16.00 Another Pretty Face 18.00 A View From the Top

20.00 What a Girl Wants (Mætt á svæðið)

22.00 Dream Lover (Ekki er allt sem sýnist)

0.00 The Salton Sea (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Windtalkers (Stranglega bönnuð börnum) 4.10 Dream Lover (e)

SKJÁR SPORT

7.00 Að leikslökum 14.00 Fulham – Sheffield Utd 16.00 Wigan – Reding 18.00 Þrumuskot (e)

19.00 Að leikslökum (e)

20.00 Blackburn – Chelsea

22.00 Watford – Man Utd

0.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

7.30 Tennis: US Open in New York 12.45 Football: EUROGOALS 13.45 Cycling: Tour of Spain 15.45 Tennis: US Open in New York 23.00 Tennis: US Open in New York 1.00 Tennis: US Open in New York

BBC PRIME

12.00 Monarch of the Glen 13.00 Casualty 14.00 Cash in the Attic 14.30 Garden Invaders 15.00 To Buy or Not to Buy 16.00 Dad's Army 16.30 2 point 4 Children 17.00 Top Gear Xtra 18.00 One Foot in the Grave 18.30 One Foot in the Grave 19.00 The Kumars at Number 42 19.30 3 Non-Blondes 20.00 The Office 20.30 Happiness 21.00 Trust 22.00 2 point 4 Children 22.30 The Kumars at Number 42 23.00 3 Non-Blondes 23.30 One Foot in the Grave 0.00 One Foot in the Grave 0.30 EastEnders 1.00 Trust 2.00 Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Snake Killers 13.00 Megastructures 14.00 Explosive Force Investigated 15.00 Air Crash Investigation 16.00 Crash Scene Investigation 17.00 Explorations 17.30 Battlefield 18.00 Deadly Encounters 19.00 Megastructures 20.00 Air Crash Investigation 21.00 Seconds From Disaster 22.00 America's Hardest Prisons 23.00 Air Crash Investigation 0.00 Seconds From Disaster

ANIMAL PLANET

12.00 Lion Battlefield 13.00 Weird Nature 13.30 Supernatural 14.00 The Crocodile Hunter Diaries 14.30 The Snake Buster 15.00 Miami Animal Police 16.00 Horsetails 16.30 A Stable Life 17.00 Animals A-Z 17.30 Monkey Business 18.00 Horse Power 19.00 Animals A-Z 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Emergency Vets 21.30 Emergency Vets 22.00 The Planet's Funniest Animals 22.30 The Planet's Funniest Animals 23.00 Horse Power 0.00 Animals A-Z 1.00 Big Cat Diary 1.30 Big Cat Diary 2.00 Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A Car is Born 12.30 Wheeler Dealers 13.00 Big, Bigger, Biggest 14.00 Extreme Machines 15.00 Firehouse USA 16.00 Rides 17.00 American Chopper 18.00 Brainiac 19.00 Mega Builders 20.00 Oil, Sweat and Rigs 21.00 Brainiac 22.00 FBI Files 23.00 Forensic Detectives 0.00 Brainiac 1.00 Firehouse USA 1.55 21st Century War Machines 2.45 White Out

TRAVEL CHANNEL

12.00 The Independent Travellers' Guide 13.00 Distant Shores 13.30 Africa Trek 14.00 Globe Trekker 15.00 Bazaar 15.30 A Taste of California 16.00 Dream Destinations 16.30 Cruising On the Queen Mary 2 17.00 Opening Soon 17.30 Flavours of Chile 18.00 Globe Trekker 19.00 Distant Shores 19.30 Distant Shores 20.00 Flavours of Chile 20.30 First Class Italy 21.00 Best

Beaches 22.00 The Thirsty Traveler 22.30 Earthwalkers 23.00 Grain-ger's World

MTV EUROPE

13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 My Own 15.30 Just See MTV 16.30 This is the New Shit 17.00 The Rock Chart 18.00 Meet the Barkers 18.30 There & Back 19.00 Senseless 19.30 Why Can't I Be You? 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Punk'd 21.30 Barrio 19 22.00 Alternative Nation 23.00 Just See MTV

VH1 EUROPE

12.00 VH1 Hits 15.30 So 80's 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Smells Like the 90s 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 All Access 20.00 The Osbournes 20.30 Beavis & Butthead 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.30 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 Live from the Red Carpet 15.00 THS Women Of Sex and The City 17.00 Girls of the Playboy Mansion 17.30 Girls of the Playboy Mansion 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 Live from the Red Carpet 21.00 Wild On Tara 21.30 Wild On Tara 22.00 Dr. 90210 23.00 Girls of the Playboy Mansion 23.30 Girls of the Playboy Mansion 0.00 THS Women Of Sex and The City 2.00 101 Most Sensational Crimes of Fashion!

CARTOON NETWORK

12.00 Atomic Betty 12.30 The Grim Adventures of Billy & Mandy 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 & Jerry 16.30 World of Tosh 17.00 Foster's Home for Imaginary Friends 17.30 What's New Scooby-Doo? 18.00 Sabrina, The Animated Series 18.30 Teen Titans 19.00 X-Men Evolution 19.30 X-Men Evolution 20.00 X-Men Evolution 20.30 X-Men Evolution 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper & Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper & Skeeto

MGM

12.10 The Blue Lightning 13.45 A Man of Passion 15.20 North of Chiang Mai 17.00 The Favor 18.35 Convicts 20.05 The Children's Hour 21.50 Extremities 23.20 The Long Riders 1.00 No Dead Heroes 2.25 White Lightning

TCM

19.00 Ryan's Daughter 22.10 Home From the Hill 0.40 Rose Marie 2.25 Flipper's New Adventure

HALLMARK

12.30 The Seventh Stream 14.15

Jim Henson's Jack And The Beanstalk 16.00 Touched by an Angel IV 17.00 Inside the Osmonds 18.45 McLeod's Daughters V 19.45 Law & Order Viii 20.45 Law & Order: Svú 21.30 Fidel 23.15 Law & Order Viii 0.00 Law & Order: Svú 0.45 Steve Martini's The Judge 2.15 Off Season

BBC FOOD

12.00 United States of Reza 12.30 Chinese New Year 13.30 made to order 14.00 Neil Perry Rockpool Sessions 14.30 Douglas's Chew Cooks Asia 15.00 Ainsley's Meals in Minutes 15.30 Masterchef Goes Large 16.00 Great Food Bites 16.30 Full On Food 17.30 Cooked 18.00 Jenny Bristow Light 18.30 Eat This 19.00 The Hi Lo Club 19.30 Jimmy's Farm 20.30 Delhi Belly 21.00 Chefs at Sea 21.30 Masterchef Goes Large

DR1

12.20 Rabatten 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawson's Creek 14.00 Smæk for Skillingen 14.30 En lille reminder: Nye Il 14.40 SPAM 15.00 Insektoskop 15.05 Alt om dyr 15.30 Walter og Trofast 16.00 Hønsenes Have 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 16.55 Dagens Danmark 17.25 TV Avisen 17.30 Hvad er det værd 18.00 Kender du typen 18.30 Vilde verden 19.00 TV Avisen 19.25 Kontant 19.50 SportNyt 20.00 Kriminalkommissær Foyle 21.40 Doctor Who 22.25 Planet X

NRK 1

12.00 Siste nytt 12.05 Distriktsnyheter 12.20 Fra Oslo og Akershus 12.40 Fra \*stfold 13.00 Siste nytt 13.05 Monsterallegri 13.30 Jimmy Neutron 14.00 Siste nytt 14.03 Siger i blikket 14.15 Sport uten grenser 14.30 Liga 15.00 Siste nytt 15.10 Oddasat – Nyheter på samisk 15.25 Hurtigruten 365 15.55 Nyheter på tegnspråk 16.00 Postmann Pat 16.15 Den lille røde traktoren 16.25 Robotgjengen 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Ut i naturen 17.55 Kaoskontroll 18.25 Trå varsomt 18.55 Distriktsnyheter 19.00 Dagsrevyen 21 19.30 Standpunkt 20.15 Extratrekning 20.30 Bokprogrammet 21.00 Kveldsnytt 21.10 Kulturnytt 21.15 Utsyn: Flyktig fred i Midtsten 22.15 De dødees tjern

SVT 1

12.30 Söderläge 13.00 Karavanen 14.00 Rapport 14.10 Gomorrón Sverige 15.00 Das Wunder von Bern 15.25 Baby-Tiere 15.30 Krokodill 16.00 Sju små möss 16.25 Krumelurdjur 16.30 Peter och Petra 17.00 Lilla Aktuellt – kortnyheter 17.05 Hopp, svart & tårar 17.15 Planet Sketch 17.30 Rapport 18.00 Utfrågningen 19.00 Morden i Midsomer 20.35 Jag är alltid Josef 21.10 Rapport 21.20 Kulturnyheterna 21.30 Musikministeriet 22.00 Sändning från SVT24

Allt um allt sem skiptir

máli í Reykjavík

REYKJAVÍK.COM  
REYKJAVÍK.MAG



FR/EDSLA

▶ 21.00

KOKKAR Á FERÐ OG FLUGI



VIÐTAL

▶ 20.50

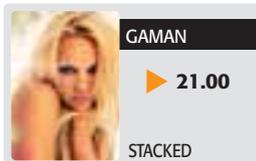
OPRAH



VERULEIKI

▶ 21.00

AMERICA'S NEXT TOP MODEL



GAMAN

▶ 21.00

STACKED



SKÝRINGAR

▶ 19.40

HRAFNAPIG



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

**16.35** Íslandsmótið í vélhjólakstri (4:4) **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Disneystundin **18.01** Stjáni **18.25** Sigildar teiknimyndir (27:30)

**18.32** Liló og Stíth (46:49) **18.54** Víkingalottó **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.10** Bráðavaktin (2:22) (ER XII) Bandarísk þáttaröð sem gerist á bráðamótöku sjúkrahúss í stórborg. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

**20.55** Kastljós – molar  
▶ **21.00** Kokkar á ferð og flugi (3:8) (Surfing the Menu I) Áströlsk matreiðslu- og ferðapáttaröð.  
**21.30** Litla-Bretland (3:8) (Little Britain I) Bresk gamanþáttaröð. e.  
**22.00** Tíufréttir  
**22.20** Mótorsport þáttur um íslenskar akstursíþróttir. Dagskrágerð: Birgir Þór Bragason.  
**22.50** Íþróttakvöld

**23.05** Vesturálman (18:22) **23.50** Kastljós **0.25** Dagskrárlök

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

**12.50** Í finu formi **13.05** Home Improvement **13.30** How I Met Your Mother **14.05** Medium **14.50** Las Vegas **15.35** Blue Collar TV **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.15** Könnuðurinn Dóra **17.40** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Ísland í dag **19.40** The Simpsons (18:22) (Simpson-fjölskyldan) **20.05** Neyðarfostrurnar (6:16) (McRoberts Family) Deb neyðarfostra er send á McRoberts-heimilið.  
▶ **20.50** Oprah (90:145) (Stupid Girls) **21.35** The Inside (1:13) (Nýliðinn) Nýir bandarískir sakamálaþættir um unga rannsóknarlögreglukonu. **22.20** Strong Medicine (1:22) (Samkvæmt læknisráði) Ný sería af þessum vönduðu spítaláþáttum sem fjalla um kraftmikla kvenlækna sem berjast fyrir bættri heilsu kynsystra sinna.

**23.05** Footballers' Wives (B. börnum) **0.15** Cold Case (B. börnum) **1.00** Autopsy (B. börnum) **1.50** The Capital City **3.15** FearDotCom (Str. b. börnum) **4.55** The Simpsons **5.20** Fréttir og Ísland í dag

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

**16.05** Brúðkaupsþátturinn Já (e) **16.20** Beverly Hills 90210 **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

**19.00** Melrose Place **19.45** All About the Andersons **20.10** Beautiful People Lynn er óörudd í nýja sambandinu við Jeremy, á meðan keppir Karen um að komast að í auglýsinga-bransanum og fær heilræði hjá starfandi ofurfyrirsætu.  
▶ **21.00** America's Next Top Model VI Skoðum hvað fyrrverandi sigurveggar, Nicole Linkletter, Eva Pigford og Yoanna House í American Next Top Model eru að gera núna..  
**22.00** Rock Star: Supernova – raunveruleikaþátturinn Hver verður söngvari þungarokkaranna í Supernova?  
**22.30** Rock Star: Supernova – tónleikamir

**23.30** Sugar Rush **0.00** Rock Star: Supernova – úrslit vikunnar **1.00** Love Monkey – lokaþáttur (e) **1.45** Beverly Hills 90210 (e) **2.30** Óstöðvandi tónlist

**18.30** Fréttir NFS **19.00** Ísland í dag **19.30** Pipóla (7:8) (e) **20.00** Seinfeld **20.30** Sirkus RVK (e)  
▶ **21.00** Stacked (12:13) (Poker) Önnur serían um Skyler Dayton og vinnufélagana hennar í bókabúðinni. Skyler Dayton hefur fengið nóg af eilífum partíum og lélegu vali á karlmönnum.  
**21.30** Ghost Whisperer (7:22) Melinda Gordon er ekki eins og flestir aðrir en hún hefur þá einstöku hæfileika að ná sambandi við þá látnu.  
**22.20** What Lies Beneath (Undir niðri) Háspennumynd um fyrirmyndarhjónin Norman og Claire Spencer. Str. b. börnum.

**0.25** Seinfeld

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

**12.00** Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisd, fréttaviðtal. **13.00** Sportið **14.00** Fréttavaktin **17.00** Sfréttir **18.00** Íþróttir og veður

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

**23.10** Kvöldfréttir **0.10** Fréttavaktin **3.10** Fréttavaktin **6.10** Hrafnaping

Glæsilegar danskar innréttingar í öll herbergi heimilisins



Eldhúsinnréttingar



Baðinnréttingar



Þvottahússinnréttingar



Fataskápar m/venjul.- og rennihurðum

netto**line**  
AUÐVELT · FLJÓTLEGT · ÓDÝRT

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

Friform  
Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

Velkomin í Friform, þar sem þú færð meira fyrir peningana



ÍÞRÓTTIR

▶ 18.30

TIMELESS



18.00 Íþróttaspjallíð 18.12 Sportíð

▶ 18.30 Timeless (Íþróttahetjur) Íþróttahetjur eru af öllum stærðum og gerðum. Í þættinum er fjallað um fólk sem æfir og keppir í ólíkum íþróttagreinum en allt er það íþróttahetjur á sinn hátt.

19.00 Íslandsmótíð í golfi 2006 Samantekt.

20.00 Meistaradeild Evrópu (Úrslit: Arsenal-Barcelona) Uptaka..

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

22.25 NBA – Bestu leikirnir (LA Lakers – Boston Celtics 1985) 6. leikur.

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Spy Kids 3-D: Game Over  
8.00 The Terminal 10.05 Miss Lettie and Me 12.00 Welcome to Mooseport  
14.00 Spy Kids 3-D: Game Over 16.00 The Terminal 18.05 Miss Lettie and Me

20.00 Welcome to Mooseport (Velkominn til Elgshafnar)

22.00 Scary Movie 3 (Hryllingsmyndin 3) Bönnuð börnum.

0.00 The Ladykillers (Bönnuð börnum) 2.00 Returner (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Scary Movie 3 (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

7.00 Að leikslukum 14.00 Charlton – Bolton 16.00 Fulham – Sheffield Utd 18.00 Middlesboro – Chelsea

20.00 Liverpool – West Ham 22.00 Að leikslukum (e)

23.00 Tottenham – Everton 1.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.00 Tennis: US Open in New York 13.45 Cycling: Tour of Spain 15.45 Tennis: US Open in New York 23.00 Tennis: US Open in New York 1.00 Tennis: US Open in New York

BBC PRIME

12.00 Monarch of the Glen 13.00 Casualty 14.00 Cash in the Attic 14.30 Garden Invaders 15.00 To Buy or Not to Buy 16.00 Dad's Army 16.30 2 point 4 Children 17.00 Gary Rhodes' Cookery Year 17.30 Gary Rhodes' Cookery Year 18.00 My Hero 18.30 My Hero 19.00 Making the Dead 20.00 Blackadder the Third 20.30 Happiness 21.00 Trust 22.00 2 point 4 Children 22.30 Making the Dead 23.30 My Hero 0.00 My Hero 0.30 EastEnders 1.00 Trust 2.00 Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Hunter Hunted 13.00 Megastructures 14.00 Lightning Strike Investigated 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Real NCIS 17.00 Battlefield 17.30 Battlefield 18.00 Deep Jungle 19.00 Megastructures 20.00 Seconds From Disaster 21.00 7/7 – One Year On 22.00 America's Hardest Prisons 23.00 Seconds From Disaster 0.00 7/7 – One Year On

ANIMAL PLANET

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

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A Car is Born 12.30 Wheeler Dealers 13.00 Extreme Engineering 14.00 Extreme Machines 15.00 Firehouse USA 16.00 Rides 17.00 American Chopper 18.00 Brainiac 19.00 Perfect Disaster 20.00 I Shouldn't Be Alive 21.00 A Haunting 22.00 FBI Files 23.00 Forensic Detectives 0.00 Brainiac 1.00 Firehouse USA 1.55 Finding the Fallen 2.45 Dangerman

TRAVEL CHANNEL

12.00 The Independent Travellers' Guide 13.00 The Thirsty Traveler 13.30 The Thirsty Traveler 14.00 Globe Trekker 15.00 Bazaar 15.30 Earthwalkers 16.00 A Fork in Asia 16.30 Cruising On the Queen Mary 2 17.00 Opening Soon 17.30 Flavours of Chile 18.00 Globe Trekker 19.00 The Thirsty Traveler 19.30 Solo in Se Asia 20.00 Great Adventure People 21.00 Globe Trekker 22.00 The Thirsty Traveler 22.30 Earthwalkers 23.00 Grain-

ger's World

MTV EUROPE

13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 Switched On 16.00 Just See MTV 16.30 This is the New Shit 17.00 Hit List UK 18.00 MTV Movie Special 18.30 Making the Video 19.00 Laguna Beach 19.30 8th & Ocean 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Wonder Showzen 21.30 Call to Greatness 22.00 The Lick 23.00 Just See MTV

VH1 EUROPE

12.00 VH1 Hits 15.30 So 80's 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Smells Like the 90s 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 Motormouth 19.30 MTV at the Movies 20.00 The Osbournes 20.30 Beavis & Buttthead 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.30 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 Eva Longoria: The Interview with Ryan Seacrest 14.00 Live from the Red Carpet 16.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns 17.00 Sexiest Red Carpet Divas 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 THS The Women of Desperate Housewives 21.00 Girls of the Playboy Mansion 21.30 Girls of the Playboy Mansion 22.00 Wild On Tara 22.30 Wild On Tara 23.00 Sexiest Movie Stars 0.00 THS The Women of Desperate Housewives 2.00 101 Most Sensational Crimes of Fashion!

CARTOON NETWORK

12.00 Atomic Betty 12.30 The Grim Adventures of Billy & Mandy 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 & 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 Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper & Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper & Skeeto

MGM MOVIE CHANNEL

12.15 Sketch Artist II: Hands That See 13.00 Jinxed! 15.30 Busting 17.00 Convicts 18.30 Teachers 20.15 Heat 21.55 Give Me Your Life 23.25 Crazy Joe 0.55 Save Me 2.30 Memories of Me

TCM

19.00 Soylent Green 20.35 Key Largo 22.15 Wise Guys 23.50 The Road Builder 1.35 Invitation to the Dance 3.10 No Guts, No Glory: 75 Years of Laughter

HALLMARK

12.30 Pack of Lies 14.15 Not Just Another Affair 16.00 Touched by an Angel IV 17.00 Picking Up And Dropping Off 18.45 McLeod's Daughters V 19.45 Law & Order VIII 20.45 Law & Order: Svú 21.30 Fidel 23.15 Law & Order VIII 0.00 Law & Order: Svú 0.45 Steve Martin's The Judge 2.15 My Life As a Fairy Tale: Hans Christian Andersen

BBC FOOD

12.00 Jenny Bristow Light 12.30 Eat This 13.00 The Hi Lo Club 13.30 Jimmy's Farm 14.30 Delhi Belly 15.00 Chefs at Sea 15.30 Masterchef Goes Large 16.00 Great Food Bites 16.30 Heaven's Kitchen 17.30 Jimmy's Farm 18.30 Off the Menu 19.00 The Way We Cooked 19.30 Coxon's Royal Feast 20.00 Can't Cook Won't Cook 20.30 Tamasin's Weekends 21.00 Dinner in a Box 21.30 Masterchef Goes Large

DR1

12.20 Genbrugsguld 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawson's Creek 14.00 Svada 14.30 Made in Denmark: London kalder 15.00 Snurre Snup som cowboy 15.05 Juniper Lee 15.30 Hjælp rovere 16.00 Klassen 1.b 16.10 Tagkammerater 16.20 Katjakaj og BenteBent 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 16.55 Dagens Danmark 17.25 TV Avisen 17.30 Lægens bord 18.00 Den tyske hemmelighed 19.00 TV Avisen 19.25 Profilen 19.50 Sport-Nyt 20.00 Nikita 21.00 Onsdags Lotto 21.55 Kommissionen

NRK 1

12.00 Siste nytt 12.05 Distriktsnyheter 12.20 Fra Oslo og Akershus 12.40 Fra «stiftod 13.00 Siste nytt 13.05 Monsterallergi 13.30 Kim Possible 14.00 Siste nytt 14.03 Johnny og Johanna 14.30 Fabrikken 15.00 Siste nytt 15.10 Oddasat – Nyheter på samisk 15.25 Den verste uka i mitt liv 15.55 Nyheter på tegnspråk 16.00 Fifi og blomsterbarna 16.10 Ugler i mosen 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Forbrukerinspektøren 17.55 Rest 18.25 Redaksjon EN 18.55 Distriktsnyheter 19.00 Dagsrevyen 21 19.40 Vikinglotto 19.45 Sportest forsvunnet 20.30 Fangstfamilien på Svalbard 21.00 Kveldsnytt 21.10 Norsk rocks historie 21.40 Sugarland Express

SVT 1

13.00 Utfrågningen 14.00 Rapport 14.10 Gomorron Sverige 15.00 Vilda hjärtan 15.25 Anslagstavlan 15.30 Krokodill 16.00 Meg och Mog 16.15 BUMSfilababa 16.30 Cirkustrixarna 16.45 Seaside hotell 17.00 Hopp, svelt & tårar 17.15 Planet Sketch 17.30 Rapport 18.00 Karavanen 19.00 Tape 20.25 Fader Ted 20.55 Rapport 21.05 Kulturmythen 21.15 Fångad i nätet 21.45 Diana Krall live i Montreal 22.45 Sändning från SVT24

» EKKI MISSA AF...

What Lies Beneath

Harrison Ford og Michelle Pfeiffer komast vel frá þessum óvanta smelli sem á sínum tíma hleypti nýju blóði í hryllingmyndasæuna. Ford leikur háskólaþróffessor sem hefur áhyggjur af geðheilsu konu sinnar sem leikin er af Pfeiffer. Hún segist heyrja alls kyns hljóð og heldur því fram að í húsinu sé reimt. Í stað þess að hundsá þessi hljóð ákveður hún að reyna að hafa samband og í kjölfarið birtist henni ung háskólastúlka sem virðist vera að reyna að segja henni eitthvað.



Myndin er mjög spennandi og fær mann til að bregða illilega á nokkrum stöðum. Ekki skemmir að söguþráðurinn er mun betri en almennt gengur og gerist í hryllingsmyndum.

» SIRKUS KL. 22.20



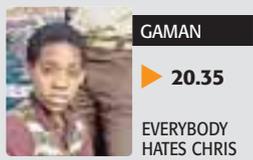
SPENNA  
▶ 21.15

LAUNRÁÐ



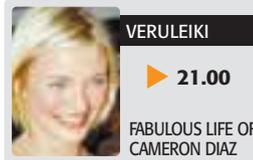
DRAMA  
▶ 22.05

RARE BIRDS



GAMAN  
▶ 20.35

EVERYBODY HATES CHRIS



VERULEIKI  
▶ 21.00

FABULOUS LIFE OF CAMERON DIAZ



FRÉTTIR  
▶ 18.30

KVÖLDFRÉTTIR

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

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

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

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.40 The Simpsons (19:22) (Simpson-fjölskyldan)

20.05 Jamie Oliver – með sínu nefi (2:26) (Oliver's Twist)

20.30 Big Love (1:13) (Margföld ást)

21.20 Bones (19:22) (Bein)

Brennan er send til New Orleans þar sem þekkingar hennar er þörf við að bera kennsl á illa leikin fórnarlömb fellibyljarins Katrinu. Bönnuð börnum.

▶ 22.05 Rare Birds (Fágætur fuglar) Lítil og lúmsk kvikmynd eftir Vestur-Íslendinginn Sturla Gunnarsson.

23.45 Huff (11:13) (Bönnuð börnum)

0.35 Hustle (1:6) 1.30 The Faculty (e) (Stranglega bönnuð börnum) 3.15 The Barber of Siberia 6.10 The Simpsons (19:22) (e) 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

16.15 Beautiful People (e) 16.20 Beverly Hills 90210 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

19.00 Melrose Place

19.45 Run of the House (e)

20.10 Everybody loves Raymond

Robert er alltaf jafn ófundssjúkur út í bróður sinn og foreldramir vægast sagt þreytandi, en þau búa í næsta húsi og koma oftar í heimsókn en þeirra er óskað.

▶ 20.35 Everybody Hates Chris

21.00 Rock Star: Supernova – úrslit vikunnar Magni er orðinn að þjóðhetju. Hvað gerir hann nú.

22.00 C.S.I.: Miami Ung kona stendur í skilnaði og þegar hún fer að skrifa undir skilnaðarpappírana er hún myrt.

22.55 Jay Leno Leno sem tekur á móti fræga fólkunni í sjónvarpsal er alltaf jafn léttur og kátur.

23.40 America's Next Top Model VI – NÝTT! (e) 0.35 Beverly Hills 90210 (e) 1.20 Melrose Place (e) 2.05 Óstöðvandi tónlist

7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttavaktin/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegj, fréttaviðtal. 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin 17.00 5fréttir 18.00 Íþróttir og veður

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Sushi TV (5:10) (e)

20.00 Seinfeld (The Chinese Woman)

20.30 Twins (14:18) (Sneaks And Geeks)

▶ 21.00 Fabulous Life of (Fabulous Life of: Cameron Diaz) Í þessum frábæru þáttum er farið á bak við tjöldin með þotulíðinu í Hollywood. Hver stjarnan af annari er tekin undir smásjána og áhorfandinn fær að fylgjast með hinu hversdagslega lífi stjörnu.

21.30 Fabulous Life of (Fabulous Life of: Princes William & Harry)

22.00 Pipóla (8:8)

22.30 X-Files (Ráðgátur)

23.20 Smallville (16:22) (e) 0.05 Seinfeld 0.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Hrafnaping

HELGARVÍNIB: CAMPO VIEJO

Campo Viejo og Kjöttgallerý

Hver kannast ekki við Campo Viejo frá Rioja á Spáni? Vínið hefur verið á íslenskum markaði í áratugi og hefur unnið sér fast sæti ofarlega á vinsældarlista landsmanna. Eitt af þeim vínunum sem menn kaupa þegar ekkert má klikka og allir verða að vera ánægðir. Campo Viejo er stórgott vín frá einu merkilegasta vínhusi á Spáni. Víngerðarhúsið sjálft er auk þess talið meistaraverk í arkitektúr.

Vínið þykir mjög gott matarvín og má geta þess að Kjöttgallerý, sem er sérverslun með gæða kjötvörur, hefur valið Campo Viejo Gran Reserva sem þeirra uppáhaldsvín og eru þegar farnir að mæla með því við sína viðskiptavini.

Campo Viejo er fánlegt bæði Reserva og Gran Reserva. Hvoru tveggja mögnuð vín sem hafa það í sér sem gæðavin þurfa að hafa og eru bæði þekkt sem gæðavin frá Rioja. Campo Viejo Reserva: Gengur afar vel með flestu kjöti, einkum og sér í lagi lambakjöti og ekki skemmir fyrir að hafa það grillað. Einstaklega gott með saltfisk og ostum í mýkri kantinum.

Campo Viejo Gran Reserva: Frábært vín með bragðmiklu kjöti og stórkostlegt með villibrád. Vín fyrir þá sem vilja gera gott við sig og sína einnig frábær gjöf þar sem að flaskan er í neti.





**ÍPRÓTTIR**

▶ **18.00**

ÍPRÓTTASPIALLIÐ



**18.00** Íþróttaspiallið **18.12** Sportið

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

**18.55** Gillette Sportpakkinn (Gillette World Sport 2006)

**19.20** President Cup – 2005 (Presidents cup official film 2005)

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

**21.00** KF Nörd

**21.45** Líf David Beckhams (Footballer's Story)

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

**23.20** KF Nörd

**BIÓ STÖÐ 2 BIÓ**

**6.00** Scooby Doo 2: Monsters Unleashed **8.00** The Five Senses **10.00** 50 First Dates **12.00** Dodgeball: A True Underdog Story **14.00** Scooby Doo 2: Monsters Unleashed **16.00** The Five Senses **18.00** 50 First Dates

**20.00** Dodgeball: A True Underdog Story

**22.00** Intermission (Millikafar) Stranglega bönnuð börnum.

**0.00** Master and Commander: The Far Side of the World (Bönnuð börnum) **2.15** Possible Worlds **4.00** Intermission (Stranglega bönnuð börnum)

**SKJÁR SPORT**

**14.00** Fulham – Bolton **16.00** Charlton – Man Utd **18.00** Middlesboro – Portsmouth

**20.00** Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ Hörðustu áhangendur enska boltans á Íslandi í sjónvarpið.

**21.00** Upprifjun 2005-2006 (e)

**22.00** Man City – Arsenal

**0.00** Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e) **2.00** Dagskrárlok

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

**12.00** Football: FIFA Under-20 Women's World Championship in Russia **14.00** Cycling: Tour of Spain **15.45** Tennis: US Open in New York **23.00** Tennis: US Open in New York **1.00** Tennis: US Open in New York

**BBC PRIME**

**12.00** Monarch of the Glen **13.00** Casualty **14.00** Cash in the Attic **14.30** Garden Invaders **15.00** To Buy or Not to Buy **16.00** Dad's Army **16.30** 2 point 4 Children **17.00** Living the Dream **18.00** Keeping up Appearances **18.30** Keeping up Appearances **19.00** Waking the Dead **20.00** Blackadder the Third **20.30** Happiness **21.00** Trust **22.00** 2 point 4 Children **22.30** Waking the Dead **23.30** Keeping Up Appearances **0.00** Keeping Up Appearances **0.30** EastEnders **1.00** Trust **2.00** Casualty

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** Attacks of the Mystery Shark **13.00** Megastructures **14.00** Roman Technology Investigated **15.00** Earth Shocks **16.00** Survival Investigated **17.00** Battlefield **17.30** Battlefield **18.00** Secrets of the Turtle Tomb **19.00** Megastructures **20.00** Earth Shocks **21.00** Tsunami – Killer Wave **22.00** America's Hardest Prisons **23.00** Earth Shocks **0.00** Tsunami – Killer Wave

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Little Zoo That Could **13.00** Animal Park – Wild in Africa **13.30** Animal Park – Wild in Africa **14.00** The Crocodile Hunter Diaries **14.30** The Snake Buster **15.00** Miami Animal Police **16.00** Pet Rescue **16.30** Pet Rescue **17.00** Animals A-Z **17.30** Monkey Business **18.00** Animal Cops Houston **19.00** Animal Precinct **20.00** Animal Cops Houston **21.00** Killing for a Living **22.00** The Planet's Funniest Animals **22.30** The Planet's Funniest Animals **23.00** Animal Cops Houston **0.00** Animal Precinct **1.00** Wildlife SOS **1.30** Wildlife SOS **2.00** Miami Animal Police

**DISCOVERY CHANNEL**

**12.00** A Car is Born **12.30** Wheeler Dealers **13.00** Extreme Engineering **14.00** Extreme Machines **15.00** Firehouse USA **16.00** Rides **17.00** American Chopper **18.00** Brainiac **19.00** Dr G: Medical Examiner **20.00** FBI Files **21.00** Sensing Murder – Denmark **21.50** FBI Files **22.50** Forensic Detectives **23.50** Brainiac **0.50** Firehouse USA **1.45** 21st Century War Machines **2.40** Dangerman

**TRAVEL CHANNEL**

**12.00** The Independent Travellers' Guide **13.00** Bazaar **13.30** Flavours of Chile **14.00** Globe Trekker **15.00** Bazaar **15.30** The Thirsty Traveler **16.00** Earthwalkers **16.30** Cruising On the Queen Mary 2 **17.00** The Thirsty Traveler **17.30** Flavours of Chile **18.00** Globe Trekker **19.00** Dream Destinations **19.30** First Class Italy **20.00** Casinos of the World **20.30** Opening Soon **21.00** Globe Trekker **22.00** The Thirsty Traveler **22.30** Earthwalkers **23.00**

Grainger's World

**MTV EUROPE**

**13.00** Pimp My Ride **13.30** Wishlist **14.00** TRL **15.00** My Own **15.30** Just See MTV **16.30** This is the New Shit **17.00** The Base Chart **18.00** Pimp My Ride **18.30** Punk'd **19.00** Wonder Showzen **19.30** Andy Milonakis Show **20.00** Top 10 at Ten **21.00** Superock **22.00** Headbangers Ball **23.00** Just See MTV

**VH1 EUROPE**

**12.00** VH1 Hits **15.30** So 80's **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** Plastic Surgery Land **19.30** Motor-mouth **20.00** Hogan Knows Best **20.30** Beavis & Butthead **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.00** Fabulous Life of **23.30** VH1 Hits

**E! ENTERTAINMENT**

**12.00** E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Child Star Confidential **13.30** 10 Ways **14.00** THS Tyra Banks **15.00** THS Supermodels: Beyond Skin Deep **17.00** Girls of the Playboy Mansion **17.30** Girls of the Playboy Mansion **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** THS Naomi Campbell **20.00** THS Kate Moss **21.00** Sexiest European Stars **22.00** Dr. 90210 **23.00** Girls of the Playboy Mansion **23.30** Girls of the Playboy Mansion **0.00** THS Naomi Campbell **1.00** THS Kate Moss **2.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns

**CARTOON NETWORK**

**12.00** Atomic Betty **12.30** The Grim Adventures of Billy & Mandy **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 & Jerry **16.30** World of Tosh **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** What's New Scooby-Do? **18.00** Sabrina, The Animated Series **18.30** Teen Titans **19.00** Megas XLR **19.30** Megas XLR **20.00** Megas XLR **20.30** Megas XLR **21.00** Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n Eddy **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper & Skeeto **1.00** Spaced Out **1.30** Spaced Out **2.00** Skipper & Skeeto

**MGM MOVIE CHANNEL**

**13.20** Hornet's Nest **15.10** Smile **17.00** Teachers **18.45** The Miracle Worker **20.30** The Wild Child **21.55** Holiday Heart **23.30** The Program **1.25** Youngblood **3.15** Return of a Man Called Horse

**TCM**

**19.00** Brainstorm **21.00** Pennies from Heaven **22.45** Our Mother's House **0.30** Nora Prentiss **2.25** Across the Pacific

**HALLMARK**

**12.30** Mary & Tim **14.15** The Prince and the Pauper **16.00** Touched by an Angel IV **17.00** Long Shot **18.45**

McLeod's Daughters V **19.45** Law & Order Viii **20.45** Law & Order: Svú **21.30** Color of Justice **23.15** Law & Order **0.00** Law & Order: Svú **0.45** Color of Justice **2.30** My Life As a Fairy Tale: Hans Christian Andersen

**BBC FOOD**

**12.30** Off the Menu **13.00** The Way We Cooked **13.30** Coxon's Royal Feast **14.00** Can't Cook Won't Cook **14.30** Tamasin's Weekends **15.00** Dinner in a Box **15.30** Masterchef Goes Large **16.00** Great Food Bites **16.30** Friends for Dinner **17.00** Conrad's Kitchen: Access All Areas **17.30** Open Rhodes **18.00** Beyond River Cottage **18.30** Beyond River Cottage **19.00** Gondola On the Murray **19.30** Jenny Bristow Light **20.00** Eat This **20.30** The Hi Lo Club **21.00** Safari Chef **21.30** Masterchef Goes Large

**DR1**

**12.20** Søren Ryge – Direkte **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen með vejrét **13.10** Dawson's Creek **14.00** Liga DK **15.00** Rideskolen **15.15** Flight 29 savnes! **15.35** Frikvarter **16.00** Fandango – Mellemsten **16.30** TV Avisen með Sport og Vejret **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Rabatten **18.00** Nikolaj og Julie **19.00** TV Avisen **19.25** Penge **19.50** SportNyt **20.00** Ace Ventura, når naturen kalder **21.30** De små englebørn **22.00** OBS **22.05** Det ægte par **22.35** Liga DK

**NRK 1**

**12.00** Siste nytt **12.05** Distriktsnyheter **12.20** Fra Oslo og Akershus **12.40** Fra \*stfold **13.00** Siste nytt **13.05** Monsterallergi **13.30** Trollz **14.00** Siste nytt **14.03** Nedlanding **14.30** Dunder **15.00** Siste nytt **15.10** Oddasat – Nyheter på samisk **15.25** Billedbrev fra Brasil **15.40** Månadst-TV – Samisk barne-tv **15.55** Nyheter på tegnspråk **16.00** Bosse **16.10** Nå er det nå **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Schrödingers katt **17.55** Livet på kjøpesenteret **18.25** Redaksjon EN **18.55** Distriktsnyheter **19.00** Dagsrevyen **21.19.30** \*rmen **20.30** Smith & Jones **21.00** Kveldsnytt **21.10** Kulturmytt **21.15** Urix **21.45** Presidenten **22.25** Noen som passer for meg?

**SVT 1**

**12.05** Karl för sin kilt **13.00** Karavanen **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Vilda hjärtan **15.25** Boken i mitt liv **15.30** Hoppa för livet **16.00** Greta Gris **16.05** Krumelurdjur **16.10** Dagens visa **16.15** Leka Shakespeare **16.45** Lilla Aktuellt **17.00** Tre Kronor live: Ceska Cup **17.30** Rapport **18.00** Utfrågningen **19.00** Tre Kronor live: Ceska Cup **19.20** En dunklare värld **20.20** Berättelsen om Mao **21.25** Rapport **21.35** Kulturnyheterna **21.45** Rid-sport: VM Aachen **23.10** Mannen från U.N.C.L.E. **0.00** Sändning från SVT24

Líka fyrir þig;  
lífið, fréttirnar  
og fjörið á ensku

REYKJAVIK.COM  
REYKJAVIKMAG

# » Sudoku vikunnar

#40

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.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#39)

# Útsala!

ÚTSALAN ENN Í FULLUM GANGI



CHATEAU D'AX: 3418

SÓFASETT / STAKIR SÓFAR / STÓLAR / SÓFABORD / BORÐSTOFUSETT / SKÁPAR / SKENKAR / HILLUR / MOTTUR / SPEGLAR / ÞÚÐAR / LAMPAR / OG ÝMIS SMÁVARA



ISLANDIA



MODEL: 601

*Ondvegi*

HÚSGAGNAVERSLUN  
Síðumúla 20 | sími 568 8799



Eldhúsinnréttingar Val um 70 hurðagerðir og -liti



Baðinnréttingar



Val um heilsteypt vaskborð

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

nettoonline.com

netto  
AUÐVELT · FL

## SUMARTILBOÐ á ELBA eldunartækjum og Snaigé



### Eldavélar

Gerð 66-W955 hvít  
Keramíkbörð m/4 hi-light  
hellum og 4ra kerfa ofn.

BxDxH = 60x60x85 cm

Fullt verð kr. 88.960,-

Nú aðeins

**59.900,-**



Gerð 66-EX396 stál  
Keramíkbörð m/4 hi-light  
hellum, þ.a. 1 stækkanleg.  
Fjölvirkur 7 kerfa ofn.

BxDxH = 60x60x85 cm

Fullt verð kr. 119.680,-

Nú aðeins

**83.900,-**



Gerð 66-EX348 stál  
Gashellubörð m/4 brennurum.  
Fjölvirkur 7 kerfa ofn.

BxDxH = 60x60x85 cm

Fullt verð kr. 108.160,-

Nú aðeins

**79.900,-**



### Ofnar

Gerð 110-624 hvítur  
4ra kerfa ofn með tímastilli.

Fullt verð kr. 37.120,-

Nú aðeins

**29.900,-**



Gerð 210-600 stál  
4ra kerfa ofn með stafrænni  
klukku.

Fullt verð kr. 58.880,-

Nú aðeins

**44.900,-**



Gerð 608-100 stál  
8-kerfa ofn með útdregnum  
hillum, stafræn klukka.

Fullt verð kr. 80.000,-

Nú aðeins

**59.900,-**

Einnig til hvítir og  
svartir á 57.500,-



Gerð 918-100 stál  
2ja hóifa ofn af fullkomnu  
stærð.

Fullt verð kr. 128.000,-

Nú aðeins

**99.900,-**

Ýmsar fleiri gerðir  
fánlegar



### Hellubörð

Gerð 245-440 m/stálramma  
4 hraðhellur, 6 hitastigi.

Fullt verð kr. 42.560,-

Nú aðeins

**29.900,-**



Gerð 245-005 m/stálramma  
4 hi-light hellur, þ.a. 1 stækkanleg,  
snertirofar.

Fullt verð kr. 64.640,-

Nú aðeins

**44.900,-**



Gerð 265-445 stál  
4 gasbrennarar, pottjámrammar.

Fullt verð kr. 35.840,-

Nú aðeins

**28.900,-**



Gerð 126-EX634 stál  
Gashellubörð m/5 brennurum.  
2 ofnar.

BxDxH = 100x60x90 cm

Fullt verð kr. 211.520,-

Nú aðeins

**169.900,-**

Gerð 106-EX870 /með 1 ofni  
Fullt verð kr. 193.280,-  
Nú aðeins 154.900,-



örð í 5 litum



Þvottahússinnréttingar



Fataskápar með venjulegum- og rennihurðum

online  
FLJÓTTLEGT · ÓDÝRT

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

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



**ELBA**

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

### Viftur & Háfar

Gerð HMC-622/602 hvít/stál  
Útdregin vifta með varanlegum fitusium, kolsiur fylgja. 3ja hraða.

Fullt verð kr. 18.360,-

Nú aðeins  
**13.900,-**

Gerð HMC-9624 stál  
Eyjuháfur 66x90 cm. Varanlegar fitusur, kolsiur fylgja. 6 hraða mótör, hámarksafköst 750 m<sup>3</sup>/klst.

Fullt verð kr. 69.660,-

Nú aðeins  
**54.900,-**

Veggháfur 60 cm  
3ja hraða mótör, hámarksafköst 750 m<sup>3</sup>/klst.  
Varanlegar fitusur, kolsiur fylgja.

Fullt verð kr. 27.270,-

Nú aðeins  
**19.900,-**

### Uppþvottavélar

Gerð IDW-128 alinnbyggð  
Fullt verð kr. 94.700,-

Nú aðeins  
**69.900,-**



## Snaigé

**“TVEIR FYRIR EINN”**

Keyptu báða á aðeins kr. 84.900,-



Gerð RF-360 - Stál  
HxBxD=191x60x60 cm  
225 ltr. kællir  
90 ltr. frystir

Fullt verð 92.700  
Verð nú kr. 73.900



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

Fullt verð 80.700  
Verð nú kr. 64.900



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

Fullt verð 56.400  
Verð nú kr. 44.900



Gerð F-245 - Stál  
HxBxD=145x60x60 cm  
205 ltr. frystir

Fullt verð 66.600  
Verð nú kr. 49.900

ELDAVÉLAR  
OFNAR  
RAF-HELLUBORÐ  
GAS-HELLUBORÐ  
ELDHÚSVIFTUR  
VEGGHÁFAR  
EYJUHÁFAR  
UPPÞVOTTAVÉLAR

Frá kr. 59.900  
Frá kr. 29.900  
Frá kr. 9.900  
Frá kr. 11.900  
Frá kr. 4.900  
Frá kr. 19.900  
Frá kr. 55.900  
Frá kr. 49.900

Virka daga kl. 9-18

**Friiform**

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

ÞETTA ER AÐEINS BROT AF ÚRVALINU

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

## STILLANLEG RÚM



### Veldu þér eitt með öllu

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

SWISSFLEX

50 ára reynsla



### Loftrúm án rafmagns

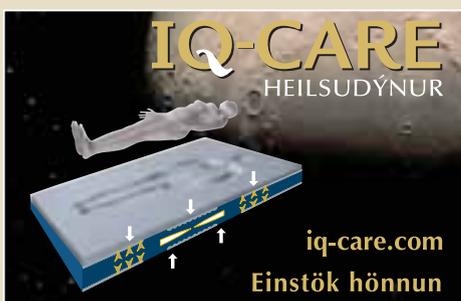
Eitt virtasta framleiðslufyrirtæki Evrópu. Stillanlegu loftrúmin hjá SWISSFLEX eru í sérlokki.

BIFLEX



### Einn góður á frábæru verði.

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



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

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

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

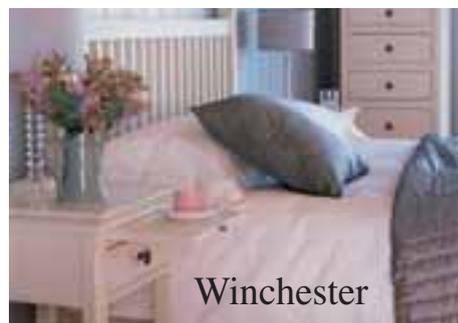
### Úrval af þýskum hágæðasængum frá BETTY [www.betty.de](http://www.betty.de)



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

Veldu það besta

Við aðstoðum þig við að velja það sem þér hentar



Winchester

WILLIS & GAMBIER

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



REYKJAVÍK



AKUREYRI

Svefn & heilsa



Verið  
velkomin

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



GÆDI



GÓÐ VERÐ



ÞJÓNUSTA



ÚRVAL



ÞEKKING



Lille Collection

Listhúsinu Laugardal, 581 2233 • Dalsbraut 1, Akureyri, 461 1150  
Opið virka daga 10:00 - 18:00 • Opið á laugardögum frá 11-16:00 frá og með 12. ágúst