

| kóngafólk | tíska | tíðarandi | heilsa | matur | stjörnuþá | tónlist |

# Hugsar um það sem er gott

» Ingibjörg Þorbergs

## LOÐSKINN OG LEÐURFLÍKUR

» hlý föt fyrir veturinn

## UMHIRÐA HÚÐAR

» blaðauki um útlit og snyrtivörur

# birta

á björtu nótunum

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN  
4. – 10. nóvember

L' O R

**12 SINNUM MEIRA UMFANG AUGNHÁRANNA.  
TAKMARKALOUS DJÖRFUNG!**

Aishwarya Rai sést hér með Volume Shocking í svörtum lit

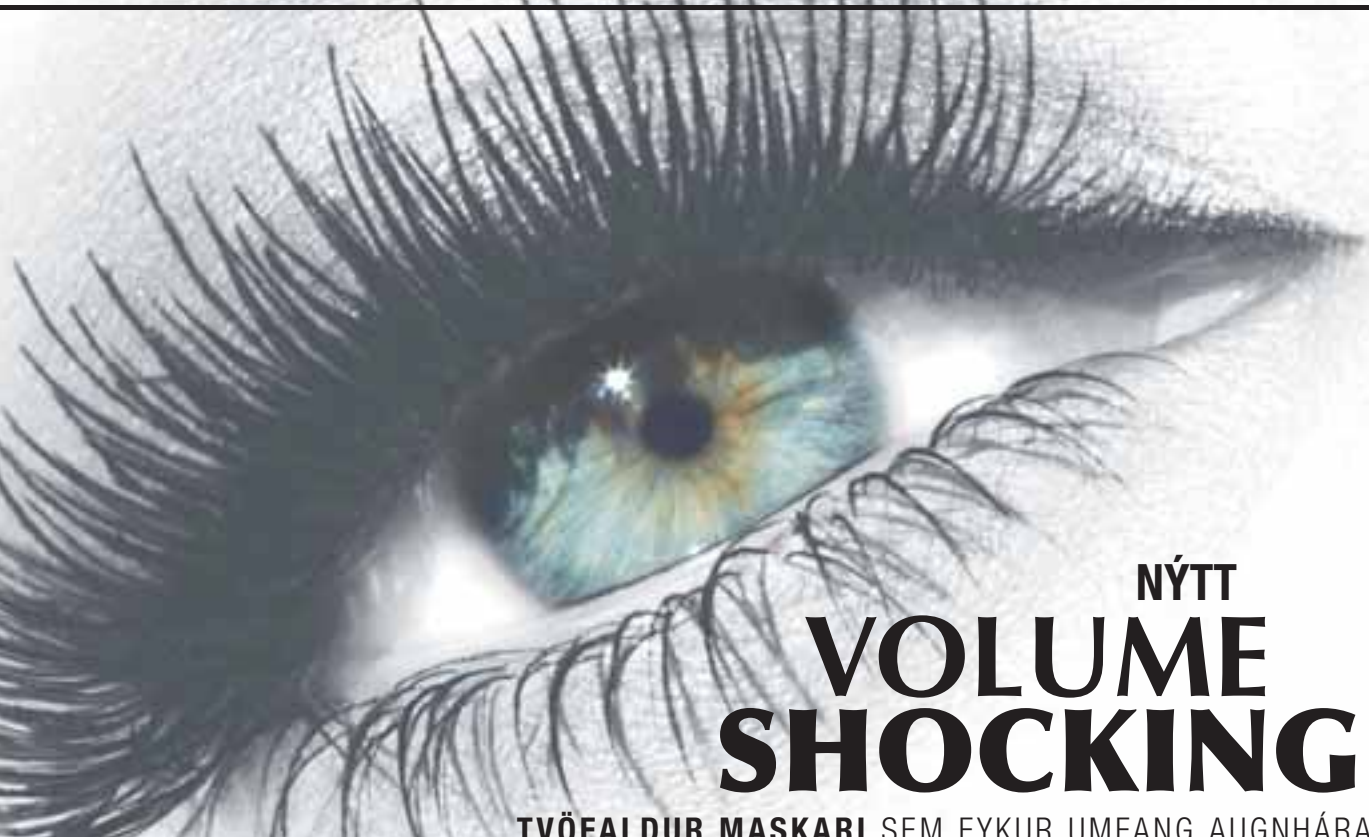


# É

# A

# L

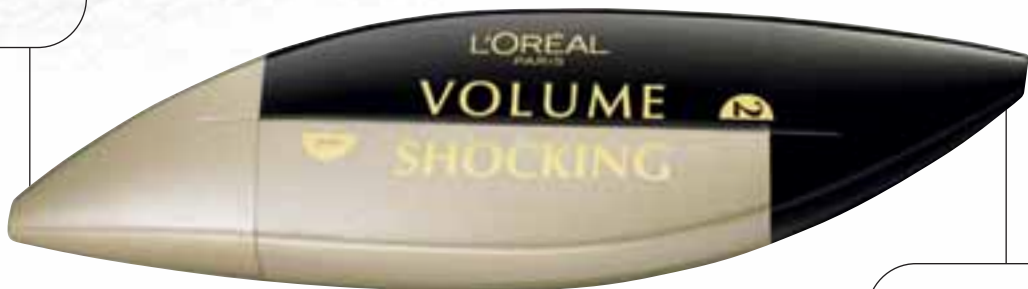
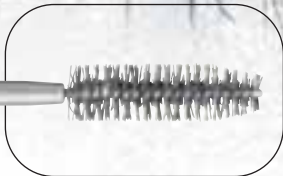
PARIS



## NÝTT VOLUME SHOCKING

TVÖFALDUR MASKARI SEM EYKUR UMFANG AUGNHÁRANNA

**SKREF 1:** Grunnur sem undirbýr og mótar augnhárin þannig að útkoman verður enn greinilegri.



**SKREF 2:** Greiða sem inniheldur maskara auk blöndu sem eykur umfang augnháranna og lengir þau.



4 ára rannsóknir á 16 einstaklingum. Vísindalega sönnuð áhrif. ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILID.

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

# L'ORÉAL PARIS

# Fallegt og vinsælt danskt jólaskraut

verð aðeins kr. 1.250.- í fallegum gjafapakka

menu



Á aðventukertin



1. Gjafapakki



5. Jólatri



11. Snjókorn



2. Stjarna



6. Tromma



12. Slaufa



3. Mistilteinn



7. Engill



4. Hjarta



8. Jólafur



9. Laufblað



10. Rugghestur

www.tk.is

ERUM FLUTT ÚR FAXAFENI Í KRINGLUNA

*Tékk*  
**KRISTALL**

ER AÐEINS Í KRINGLUNNI





**Petta helst**

- 7 Seríur gleðja í skammdeginu
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla mr. Sillu
- 12 Leður- og loðflíkur fyrir veturinn
- 14 Forvarnarleikritið Hvað ef?
- 16 Hirð Danapransins stækkar

**Viðtal**

- 18 Ingibjörg Þorbergs: Hugsar mest um það sem er gott

**Hann hún**

- 22 Sætt og gott
- 26 Þórhildur Elín með barn undir belt
- 30 Ólífuolía er meinholl
- 32 Brynhildur stingur í samband
- 53 Stjörnumerkin og húsverkin

**Útlit og snyrtivörur**

- 40 Gamli varalitir eru varasamir
- 46 Kuldi orsakar æðaslit
- 48 Nýjasta nýtt í snyrtivörum
- 50 Stjörnur í fögru skinni

**Í hverju blaði**

- 32 Stjörnuþá
- 54 Krossgáta
- 55 Sjónvarpsdagsskrá næstu viku

18



12



16

**birta**

4. nóvember - 10. nóvember 2005 nr. 44

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

AUGLÝSINGAR:  
 Laila Awad / laila@365.is  
 Sölustjóri 550 5848 / 824 2356  
 Ester Sigurðardóttir / ester@365.is  
 Sölufultrúi 550 5828 / 899 7600  
 Ámundi Ámundason / amundi@frettabladid.is  
 Sölufultrúi 550 5811 / 821 7514  
 Henný Sif Bjarnadóttir / henny@365.is  
 Sölufultrúi 550 5834 / 862 0780

UMBROT: 365 – prentmiðlar  
 Kristín Agnarsdóttir og Einar Elf Magnússon  
 PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf.  
 FORSÍÐUMYND: Hari  
 NETFANG: birta@frettabladid.is  
 Birta er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.



**FJÖLMÖRG  
AUKAFLUG  
TIL KAUPMANNAHAFNAR  
FRAM AÐ JÓLUM**

# ALLUR PAKKINN Í KÖBEN!

Heimsæktu huggulegustu borg í heimi á hagstæðu verði!

- Það er fátt skemmtilegra en Kaupmannahöfn þegar líður að jólum. Ilmurinn af „julefrokost“ berst um strætin og Tívoli opnar aftur skreytt svo mörgum jólaljósum að þú sérð þau nánast héðan.
- Hvort sem þig langar til að rölta kæruleysislega á milli kaffihúsa eða taka jólainnkaupin með trompi er Kaupmannahöfn staðurinn, þar geta allir fundið sér eitthvað skemmtilegt að gera.

➤ Bókaðu ferð til Kaupmannahafnar strax á [icelandexpress.is](http://icelandexpress.is)



Verð frá: **7.995 kr.\***  
Barnaverð: **5.995 kr.\***

\*Aðra leið með sköttum. Gildir fyrir börn 12 ára og yngri í fylgd með fullorðnum

 **Iceland Express** 



## Ljúfasta leiðin

» til að halda geðheilsunni í skammdeginu

Hver skyldi fyrstur hafa fengið þá snilldarhugmynd að taka jólatræsseríu og hengja hana á einhvern fallegan stað þegar jólin voru búin? Einhver snillingurinn hefur það verið sem ákvað að pakka ekki seríunni með hinu jóladótinu heldur leyfa henni að gleðja sig með daufum bjarma allt skammdegið þar til snjóa leysti. Sem betur fer eru fleiri búnir að gera sér grein fyrir því hvað seríur geta verið mikil heimilisprýði og glatt hjörtun í skammdeginu og nú er ekki seinna vænna að draga fram ljósakeðjuna sína þegar snjórinn hefur knúð dyra og tilkynnt komu vetrarins. Það er fallett að hengja ljósin sín kringum spegla, á veggjum eða bara þar sem þér sýnist. Sumir vilja setja seríuna undir neðstu hilluna í skápnum til að þaðan stafi leyndardómsfullt birtu, aðrir vefja henni utan um húsgögnin, hengja á fatahengið eða bara þar sem er pláss. Svo hafa seríurnar það fram yfir kertin að það má sofna út frá þeim. Besta og ljúfasta leiðin til að halda geðheilsunni í skammdeginu er að lýsa það upp. Með ljósakeðju. Hvar og hvernig sem er. Eina reglan er að þér finnist það flott.

## heitt & kalt



**HERÐASLÁR** Herðaslárnar eru það heitasta núna. Ef þú fleygir einni herðaslá yfir jakkann þinn, peysuna eða dragtina þá ertu alveg heit, svo verður þér líka heitt.



**BLANDA SAMAN MISMUNANDI LÖGUM** í fatavali. Skyrta yfir peysu sem fer undir vesti og þess háttar. Nú er bannað að vera hræddur við að prófa sig áfram og um að gera að vera frumlegur í að blanda saman.



**KÚREKASKYRTUR** Kúrekaskyrturnar eru ekki alveg búnar að ákveða sig hvort þær vilja vera heitar eða kaldar. Skyrturnar dansa á línunni og brugðið getur til beggja átta.



**ÍSBLTÚRAR** Er það málið í kuldunum? Er ekki til eitthvað sem heitir kakóbíltúr eða heitur pönnukökubíltúr. Svo má líka bara rúnta um og njóta miðstöðvarinnar, einskonar miðstöðvarbíltúr.

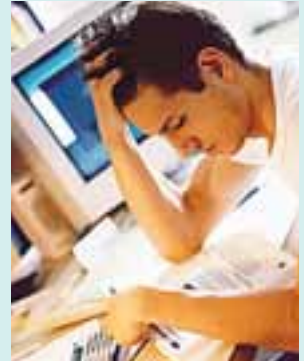


**AÐ HUNSA SMÁKAUPEMENN** Í dag þykir það mannsprýði að styrkja kaupmanninn á horninu og þykir heldur glatað að hunsa smákaupmennina. Risarnir eiga alveg nóg af peningum. Svo er líka rosalega gaman að versla hjá smákaupmönnum.

### » Nóvember

## Þegar stressið fer á stjá

Nú er tíðin þegar námsmenn líta á dagatalið og sjá að nóvember er kominn! Mánuður í prófatíð. Fyrstu viðbrögð eru að fyllast vonleysi. Ólesnir bókastaflar varpa skugga yfir birtu sjálfstraustins. „Hvert fór tíminn?“ spyrja námsmenn sig örvæntingarfullir og hugsa um skiptin sem eytt var í almenna leti. Veggir Þjóðarþóklöðunnar þenjast undan stríðum straumi námsmanna sem vilja grípa í rassinn áður en of seint verður. En örvæntið ekki kæru nemar. Námsmenn hafa gengið í gegnum þetta frá örófi alda og alltaf lífað af. Það er nægur tími enn. Þurrkið svitaperlurnar af enni og hefjist handa, munið bara að blása og anda.



### » Tónlist

## (Cover)plötu-jólin 2006

Það bíða margir spennir eftir þeim sætindum sem tónlistarútgáfur landsins bera á borð fyrir hver jól, enda jólin lang stærsta tímabil tónlistarútgáfu á Íslandi. Fyrir þessi jól virðist lang stærsta útgáfufyrirtæki landsins, Sena, ætla helst að veðja á endurútgáfur, safnplötur og síðast en ekki síst á plötur með tónlistarmönnum sem eru að syngja áður útkomin lög eða svokallaðar cover-plötur. Í ár koma til dæmis út safnplötur með Bó, Sögu Beinteins, Geirmundi Valtýssyni auk 10 platna útgáfu af bara því besta með ýmsum íslenskum listamönnum. Helstu tónlistarmennirnir sem eru að gefa út plötur eru Bjarni Ara, Regína Ósk, Óskar Pétursson, Heitar lummur, auk fjölda annarra. Um 70% allrar plötuútgáfu Senu fyrir þessi jól eru einmitt cover-plötur, endurútgáfur og safnplötur þannig að þetta virðist svo sannarlega vera það sem hittir í mark hjá íslenskum tónlistar-kaupendum, eða hvað?

### » Snjóboltar

## Vopnaður snjóboltum í snjóstríði

Nú þegar snjórinn er kominn þarf að varast unga snjóboltagerðarmenn. Allir vita að tilgangurinn með að hnoða saman snjóboltum er enginn sé boltanum ekki kastað af afli í hlut eða fólk og helst að það sé á hreyfingu. Það er aldrei að vita hvenær maður verður fyrir árás. Saklaus bílstjóri velur tilviljana-kennda leið til aka og er grandalaus fyrir því sem bíður handan hornsins. Æstir ungir snjóboltagerðamenn tilbúnir í stríð, drita snjóboltum í ökutæki saklausa bílstjórans sem veit ekki hvaðan á sig stendur snjórinn. Hvað sem þið gerið, ekki fara út úr bílnum, þið hafið ekki roð við hnoðurinum.



**Björgvin Halldórsson** Ár og öld



**Óskar Pétursson** Þú átt mig ein



**Regína Ósk** Regína



**Sigga Beinteins** Allt eða ekkert





## 15 ára ábyrgð er á sængum frá Gæði og Mýkt.

**Aloe Vera** gæsadúnsæng er mjúk og þægileg en hver þráður áklæðisins er vættur með safu aloe vera plöntunnar sem oft hefur verið nefnd "kraftaverkaplant" eða „græðari náttúrunnar“ og er ein elsta lækningajurtin frá örófi alda.

Ástarkoddinn **ROMANCE** örvar ástarlíf landans. Koddinn ilmar af rómantík!

Slökunarkoddinn **LAVANDER** veitir allri fjölskyldunni ró eftir eril dagsins. Koddinn ilmar af ró!

Hágæða sængurverasett frá Gæði og Mýkt eru falleg, mjúk og þægileg í alla staði. Settin þola suðu og klór !

# Hágæða dúnsængur og dúnkoddar



### Opnunartími:

Virka daga 11-18 • Fimmtudaga 11-21 • Laugardaga 13-16

Aloe Vera



**turiform**

*Gæði & Mýkt*  
- í svefninn þinn

Grensásvegur 12, sími 568 1919



## brennslan mín ...

Sigurlaug Gísladóttir tónlistarkona

### Frekar partí en rólegheit

Tónlistarkonan Mr. Silla, eða Sigurlaug Gísladóttir, segist vera alæta á tónlist og setti því saman brennslu fyrir Birtu með glöðu geði. „Brennslan hjá mér er svolitill partídiskur. Tónlist sem ég hlusta á þegar ég er í stuði. Það var annaðhvort að velja það eða rólega tónlist.“ Silla vakti verðskuldaða athygli á seinustu Airwaves hátíð fyrir framúrskarandi tónleika. Þar söng hún meðal annars nokkur cover-lög á frumlegan hátt. Ekkert þeirra laga birtist þó hér í brennslunni. „Nei ég ákvað bara að láta þau í friði, hvíla þau aðeins. Þau lög hefðu reyndar frekar verið í rólegu brennslunni minni.“

### » birta mælir með...

...**BÓKINNI Í FYLGD MEÐ FULLORÐNUM** eftir Steinunni Ólínu Þorsteinsdóttur! Frásagnarháturinn er brotakenndur og þetta er ekki skáldsaga í hefðbundnum skilningi en virkilega skemmtilegar og fyndnar en líka átakanlegar og sorglegar minningar persónu sem segist í upphafi bókar aldrei muna neitt. Þessi bók bæði skemmtir lesandanum og snertir við honum.



... **NÝJU PLÖTU HJÁLMA** Strákarnir í Hjálmmum standa alltaf fyrir sínu. Á disknum eru tíu lög sem eru hvert öðru betra. Íslensk reggítónlist eins og hún gerist best með skemmtilegum og ljóðrænum textum. Platan er blönduð léttari lögum og angurværum og býður upp á tónlist sem hentar vel við hvaða tækifæri. En eitt er víst að maður verður alltaf aðeins léttari í skapinu við að dilla sér við Hjálma. Birta mælir einnig með að setja lag númer sjö barasta á replay.

...**HINU GÓÐA GUAVA!** Guava er mörgum Íslendingum framaði ávöxtur þar sem það er tiltölulega nýfarið að fást hérlendis en framandleikinn ætti ekki að letja fólk til þess að bragða á honum. Bragðið er nefnilega afar sérstakt, pínulítið súrt og sterkt og sætt allt í senn og passar því afar vel með ís eða rjóma. Guavasafi er líka afar ljúffengur og svalandi. Þá má ekki gleyma lyktinni sem kemur af ávextinum og prýðir heimilið, sterk og suðræn svo hugurinn leitar þegar á suðrænni slóðir.



**TRACK 1 SEVEN NATION ARMY – ALICE RUSSEL**  
Ég stóð með munninn opinn gegnum allt lagið fyrsta skipti sem ég heyrði það. Geðveikt cover af White Stripes, þessi kona er með klinkaða rödd.

**TRACK 2 HOE CAKES – MF DOOM**  
Fyrsta upphálds MF Doom lagið mitt.

**TRACK 3 HOW WE DO – MOUNT SIMS**  
Ég held að þetta sé hið eiginlega partílag. Þessu Austurríkismenni tókst það.

**TRACK 4 BUCKY DONE GUN – M.I.A.**  
Þetta lag lætur mig langa til að hrista á mér rassinn þangað til hann dettur af. Gaman líka að fá eitthvað svona semi-ferskt inn í poppheiminn.

**TRACK 5 1 THING – AMERIE**  
Þetta er síðan bara besta popplag í heiminum. Mig grunar reyndar að þetta verði eina góða lagið með þessari stelpu, en það skiptir svo sem ekki máli.

**TRACK 6 THE BOXER – CHEMICAL BROTHERS FEAT. TIM BURGESS**  
Chemical Brothers eiga nokkur lög sem láta manni líða vel og láta mann fá fíðrildi í magann. Tim Burgess kom mér líka á óvart í þessu lagi.

**TRACK 7 NEW HEALTH ROCK – TV ON THE RADIO**  
Langbesta TV on the Radio lagið. Sérstaklega hentugt til að dansa við þegar maður er að elda egg og beikon.

**TRACK 8 SERVE THIS ROYALTY – CODY CHESSNUTT**  
Þessi gaur er bara mest „keepin' it real“ af þeim öllum. Einlægt og fallegt lag um hvernig skóm hann gengur í.

**TRACK 9 JIMMY WAS A ROCKSTAR – COMMON FEAT. ERYKAH BADU**  
Klikkað lag, ég get eiginlega ekki lýst því. Þau eru bæði rosalega, rosalega klár.

**TRACK 10 A MALE ANGEL MEANS BUISNESS – SKELETONS**  
Þetta lag sameinar svo margt sem mér finnst fint. Plús að hann skrifar síðan svona líka finan texta við. Eitt af uppháldsögnum mínum.

NÝTT

## Rafknúinn þvottabursti

Black & Decker hafa sett á markað nýjan rafknúinn þvottabursta sem nýtist við margskonar heimilistörf. Burstinn er mjög kraftmikill og má nota í baráttu við illa djöfla sem oft fylgja eldamennsku, eins og brenndar pönnur, skítuga ofna og fleira. Burstann er einnig hægt að nota sem einfaldan uppþvottabursta eða til þess að skrubba vaska auk þess sem hægt er að setja klút fram á burstann og nota hann þannig til að bóna og hreinsa ýmsa fleti. Hægt er að fá margskonar hausa fyrir mismunandi verkefni, til dæmis grófan, mjúkan og langan. Á burstanum er einnig skaft sem hægt er að nota til þess að skrapa óhreinindi í burtu og koma þannig í veg fyrir ónýtar neglur. Burstinn gengur fyrir rafhlöðum og er hann sérstaklega hannaður til þess að fara vel í hendi og að hann sé auðveldur í notkun. Burstinn kemur með tveggja ára ábyrgð.







ÍSLENSKI DANSFLOKKURINN  
BORGARLEIKHÚSINU

# HAUST

[ Íd ]



Landsbankinn

**FRUMSÝNING**

04.11.2005

CRITIC'S CHOICE?  
WONDERLAND  
POCKET OCEAN

FÖS 04. NÓV. **ADEINS**  
SUN 06. NÓV. **5 SÝNINGAR**  
SUN 13. NÓV.  
SUN 20. NÓV.  
MIÐ 23. NÓV.

Miðasala í Borgarleikhúsinu s. 568 8000 eða á [www.id.is](http://www.id.is)





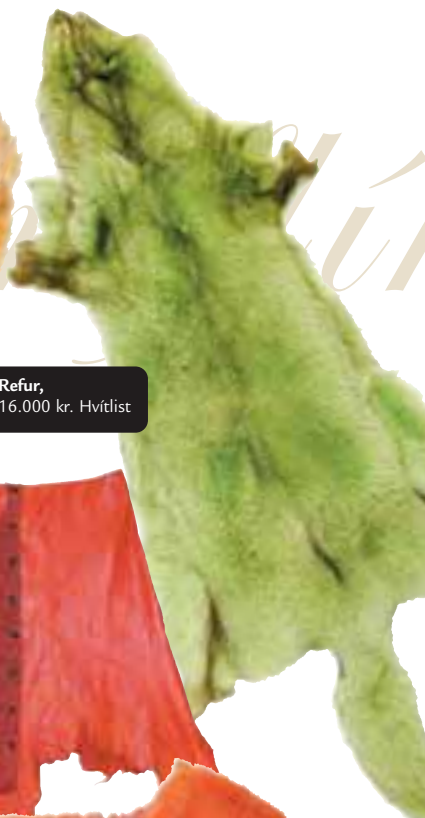
Peysa með loðkraga,  
26.990 kr. Sand



Vent Couvert vesti,  
áprentað kanínuskinn,  
39.900 kr. Kúltúr



Lykkklappa,  
4.990 kr. Kúltúr



Refur,  
16.000 kr. Hvitlist



Vent Couvert  
kanínuskinnsjakkí,  
98.900 kr. Kúltúr

Rautt leðurpils  
kr. 26.900  
Verksmiðjan



Appelsínugulur  
kanínukragi  
kr. 11.700 Verksmiðjan



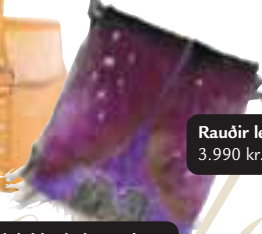
## Loðfeldir og leður

Leður og loðnar flikur eru mjög áberandi í fatatísku vetrarins og eru í raun orðnar fastur þáttur í vetrartískunni yfir höfuð þó þær séu misáberandi á milli ára. Við hér á Fróni eigum ekki síst að tileinka okkur þessa tísku. Leður og loðflikur er hlýjar, mjúkar og henta frábærlega fyrir íslensku veðráttuna. En það eru ekki bara fötin sem eru loðin og leðurhúðuð heldur eru fylgihlutirnir afskaplega leðraðir og loðnir líka. Í búðunum má til dæmis sjá hvítar loðbomsur, loðna tigrishæla, antilópuhliðartösku, þrjónapeysu með refaskinnsbryddingu, loðna lykkklippu og svo mætti lengi telja. Nýlunda er að sjá loðnum efnum blandað saman við ólík efni eins og dún og þrjón. Dýramynstrin eru líka alltaf flott, tigris-, pardus-, sebra- og beljumynstur eru heit og hugguleg og ganga við allt, jafnt gallabuxurnar sem síðkjólinn.

Umsjón: Hildur Hafstein.



Dolce & Gabbana  
leðurtaska  
76.990 kr. Noma



Fjólublá dádýrstaska  
kr. 25.500 Verksmiðjan



Rauðir leðurhanskar,  
3.990 kr. Kúltúr

Svartir hanskar úr  
leðri og kanínuskinni,  
12.990 kr. Sand



Stígvél,  
19.990 kr.  
Kúltúr

Stígvél úr leðri  
og kálfaskinni,  
49.990 kr. Sand

Beljuskinnskór  
í einkaeign



Stígvél með loðkanti,  
11.900 kr. Bossanova







**25%**  
afmælisafsláttur  
af öllum  
samkvæmiskjólum  
4-14. nóv.

**PRINSESSAN**  
verslun/Mjódd, s. 567 4727  
[www.Prinsessan.is](http://www.Prinsessan.is)



**igma**  
verslun

Opnunartími virka daga 11-18  
og laugardaga 10-14

Igma er á Klaustrarveg 5, 101 Reykjavík  
Sími 551 1344, [www.igma.is](http://www.igma.is)

*Njóttu lífins*

Zebraut

Sólvegur

Háttvegur

Háttvegur



**FULLT AF GÓÐUM  
GALLABUXUM**  
STR. 36-56

**Rita**  
Eddufelli 2, sími 557 1730  
Bæjarlind 6, sími 554 7030



**10 ár**  
í Mörkinni  
Tilboð í gangi  
Úlpur, stuttkápur,  
rúskinnsjakkar,  
leðurjakkar  
þunnir  
ullarjakkar,  
pelskápur,  
pelsjakkar, treflar  
-  
hattar og húfur  
50% afsláttur af  
ullarkápum í  
stærðunum 36-46

**TOPP HÚSIÐ**  
Mörkinni 6 - S: 588 5518  
Opið virka daga frá kl. 10-18  
og laugardaga frá 10-16



Viðtal: BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR Myndir: HARI

# Hvað ef enginn undir tvítugu myndi *nokkurntíma* drekka áfengi?

» Skólábörn í 9. og 10. bekk fylljast nú til að sjá forvarnarleikritið *Hvað ef?* Í Hafnarfjarðarleikhúsinu í boði ýmissa stórfyrirtækja. Gunnar Sigurðsson leikstýrir verkinu sem hann segir að sé skemmtifræðsla.

## SKEMMTIFRÆÐSLA?

„Já, verkið byggir á hörðum staðreyndum og fyrirlestrum um fíkniefnaneyslu en inn á milli eru lög og skemmtiatriði þannig að fræðslan er brotin upp. Þetta virðist virka vel á krakkana því þau sitja í klukkutíma og steinþegja, nema hvað þau hlæja og klappa á réttum stöðum. Við höfum svo verið að fá skilaboð frá þeim þar sem þau þakka fyrir sýninguna og segjast aldrei ætla að drekka. Ég held að við náum að fanga athygli þeirra svona vel vegna þess að þetta eru stutt brot og það er alltaf eitthvað nýtt að gerast. „

## HVER VAR HVATINN AÐ ÞESSU?

Samfélagið hefur lengi verið að leita aðferða til forvarna og ýmislegt hefur verið prófað. Mér finnst persónulega ekki mikil forvörn í því að ég fari og segi krökkum að ég hafi verið fyllibytta fyrir þrjátíu árum. Ég er í finnum málum í dag, hætti að drekka fyrir langa löngu og það er engin forvörn í því að benda unglingum á mig. Mér finnst forvörnin aðallega felast í fræðslu. Þegar ég lagði þessa hugmynd fyrir SÁÁ vildi ég tengja saman leiklist, söng, fræðslu og skemmtiefni og reyna að koma skilaboðum áleiðis um leið, nýta töfra leikhússins til að velta upp spurningum. Leikhópurinn byrjaði á því að fara út í skólana og spyrja krakkana hvernig fræðslu þau vilja fá og hvernig þessi heimur horfir við þeim í dag. Við komumst að því okkur til mikillar skelfingar að það er auðveldara fyrir krakka að ná sér í fíkniefni en tóbak og við komumst að því líka að krökkunum fannst unglingadrykkja jafn vitlaus og okkur þó þau hefðu

flest eitthvað verið að fíkta við áfengisneyslu. Við spurðum þau hvernig forvarnir þau vildu fá og þau sögðust vilja fræðslu, fá að vita hvað er í gangi, skemmtun svo þau haldist við efnið og svo megið þið ekki skamma okkur! Og það höfum við reynt að hafa að leiðarljósi.

## HVERJIR STANDA AÐ SÝNINGUNNI?

SÁÁ lagði til fjármuni til að koma henni á koppinn en fyrirtæki eins og Aktavis, Kjörís og Vífilfell hafa keypt sýningar og bjóða krökkum úr 9. og 10. bekk. Það hefur ekki gerst áður að stór félagsskapur eins og SÁÁ vinni svona verkefni. Leikhópurinn sótti fundi og fyrirlestra á vegum samtakanna, þau töluðu við unglinga sem hafa farið út af brautinni og foreldra sem hafa misst börnin sín. Leikararnir leggja til sinn texta og eru bara þeir sjálfir og hópurinn samdi þetta verk saman enda fannst öllum þetta svo heillandi viðfangsefni.

## TITILLINN HVAÐ EF?

Verkið tekur á alvarlegum málum eins og áfengisneyslu, nauðgunum og sjálfsmorðum og þegar svoleiðis mál koma upp þá spyr fólk sig oft Hvað ef...? eitthvað hefði verið öðruvísi, hefði þetta þá farið svona? Og stóra spurningin er auðvitað: hvað ef enginn neytti áfengis fyrr en eftir tvítugt? Hvernig væri samfélagið þá? Þá myndu stóralvarleg þjóðfélagsleg mein heyra sögunni til. Góðu fréttirnar eru hinsvegar þær að fíkniefnaneysla er val og fíkn er sjúkdómur sem hægt er að meðhöndla. Þetta er engin fuglaflensa.

Vinsælu

**EUROCONFORTO**  
heilsuskónir.



ZANDRA GARÐATORGI • NÍNA AKRANESI • HEIMAHORNID  
STYKKISHÓLMI • OKKAR Á MILLI EGILSSTÖÐUM • KAUPTÚN  
VOPNAFIRÐI • TÖFF FÖT HÚSAVÍK • PERFECT AKUREYRI • GS  
AKUREYRI • JAZZ VESTMANNAEYJUM.



# MIRALE

Full búð af  
glæsilegum jólagjöfum



**MIRALE**  
Grensásvegi 8  
108 Reykjavík  
sími: 517 1020

opið:  
mán. - föstud. 11-18  
laugard. 11-15

**ALESSI**

Mirale er eini  
viðurkenndi  
söluaðili Alessi  
á Íslandi



## Sprengja!

Allar vörur á tilboði aðeins út laugardag!  
Nýjar vörur streyma inn!  
Karlmannsföt allt að 50%!  
Gríptu tækifærið og kíktu í Hveró!

### TÍSKA OG STÍLL

SUNNUMÖRK 2 HVERAGERÐI

S: 483 4121 GSM: 848 8127  
WWW.STILISTINN.IS

ricco vero

stilstinn



# FJÖLGAR Í HIRÐ PRINSINS

» Friðrik prins hefur 27 þjóna í hirð sinni enda orðinn fjölskyldumaður. Þar á meðal eru kokkar enda þau hjónin fallinn frá ætlun sinni að sjá um matseldina sjálf. Nýjasti starfsmaðurinn er föstra fyrir litla prinsinn sem enn er ónefndur.

## HVAÐ Á PRINSINN AÐ HEITA?

Nú er litli prinsinn að verða þriggja vikna. Foreldrar hans hafa ekki látið uppi um hvað eða hvenær hann verður skírður. Samkvæmt hefðinni verður hann skírður Kristján og yrði því einn daginn Kristján ellefti Danakonungur. Ekki eru þó allir Danir sáttir við þetta nafn og hefur dagblaðið Ekstrabladet beðið lesendur sína um að senda tillögur að nýjum nöfnum.

## SKÍRNARKJÓLLINN AÐ VERÐA OF LÍTILL

Tíminn vinnur ekki með skírnarkjól fjölskyldunnar sem langalangaafi prinsins, Kristján tíundi var fyrstur skírður í 1870. Bræðurnir Friðrik og Jóakim voru einnig skírðir í þessum sama kjól og því líklegt að hann verði notaður aftur nú. Gallinn er hins vegar sá að kjóllinn er stuttur enda hafa þeir sem skírðir hafa verið í honum verið rétt fjögurra til sex vikna gamlir. Mary og Friðrik verði því að hafa hraðar hendur og ákveða hvað drengurinn skuli heita en sennilega mun hann vera nefndur þremur til fjórum nöfnum.

## MEÐ 27 MANNA HIRÐ

Þegar Friðrik var einhleypur hafði hann aðeins tvo þjóna í hirð sinni. Nú eru þeir hins vegar 27 enda hann nú orðinn fjölskyldumaður. Nýjasti starfsmaðurinn er föstra fyrir prinsinn en einnig eru í starfslíðinu þjónar, stílistar, kokkar, ræstítæknar og

garðyrkjufólk. Upphaflega ætluðu Mary og Friðrik að sjá um alla matseldina sjálf en sökum vinnuálags þá hafa þau frekar gert eins og annað kóngafólk og fengið atvinnumenn til að sjá matinn. Það er því ekki útlit fyrir að prinsinn fái eins hefðbundið uppeldi eins og foreldrar hans höfðu sagst ætla að veita honum. Hann verður væntanlega umkringdur þjónustufólki alla daga og mun hann sennilega sjaldan sjá foreldra sína hræra í pottum eða strauja föt.

## FJÖLSKYLDAN Í KALLFÆRI

Nú hefur stóra systir Mary flutt inn til þeirra. Ætlar hún að hjálpa Mary við uppeldi ríkiserfingjans unga svona rétt í byrjun. Systirin, Jane Stephens veit líka hvað hún syngur enda þriggja barna móðir sjálf. Aðrir ættingjar verða líka í kallfæri enda búa Margrét og Hinrik stutt frá heimili fjöl-



Hamingjúsóm hjón með barn, hund og vörð. Svona er hirðlífið.

skyldunnar. Faðir Mary er svo að flytja til Kaupmannahafnar frá Árósum en nýverið keypti hann íbúð í Nýhófn.

## ALEXANDRA EKKI ENN KÍKT Í HEIMSÓKN

Þegar prinsinn fæddist var Alexandra ásamt sonum sínum og kærasta á Grikklandi. Nú þremur vikur síðar hefur hún ekki enn heimsótt prinsinn unga. Hefur það valdið hneykslun enda hafði fólk talið að Alexandra hefði átt að vera með þeim fyrstu til að kíkja í heimsókn. Synir hennar tveir hafa ekki heldur hitt nýja frænda sinn. Þegar þeir loks gera það verða þeir eflaust í fylgd með föður sínum en ekki móður. Það er því útlit fyrir að Alexandra sé að fjarlægjast fyrrum tengdafjölskyldu sína enda komin í alvarlegt samband við nýja mann.



Russell er flott nafn gæti Mary verið að hugsa.



Frændurnir hafa ekki hitt nýja litla frænda sinn.



Alexandra prinsessa hefur enn ekki heimsótt prinsinn unga og vekur það hneykslan.



Þau hafa mikið að gera hjónakornin Mary og Friðrik og því ekki tíma til að standa í heimilisstórfum.

# NY FRÁBÆR ÆFINGAKERFI FRÁ ÁGÚSTU JOHNSON

Æfingar sem þú getur stundað hvenær sem þér hentar  
Einfalt, þægilegt og þú kemst í fínt form

VHS og DVD



Mótaðu fallega og vel þjálfaða vöðva með teygjurenningi. Njóttu þess að gera æfingarnar með afslappandi tónlist. Teygjurenningurinn fylgir með!

Hefurðu lítinn tíma til að stunda þjálfun? Þrú hnitmiðaðuð 10 mínútna æfingakerfi sem gefa góðan árangur

**Nýtt!** Nú fást myndböndin: Magi, rass og læri og Hámarks árangur einnig á DVD

Fást í Hagkaup og í Hreyfingu  
[www.hreyfing.is](http://www.hreyfing.is)

# Hugsa mest um það sem er gott

Ingibjörg Þorbergs lætur ekki deigan síga þrátt fyrir að vera hátt á áttatræðisaldri.

**I**ngibjörg Þorbergs er sjötíu og átta ára en gæti vel verið fjórutíu og átta. Eða átján. Það er eitthvað svo lifandi og bjart yfir þessum tónlistarmanni sem hefur samið lög sem eru svo greytt í þjóðarvitundina að margir halda að þau séu þjóðlög. Lög eins og *Jólakötturinn* sem Björk söng, *Grylukvæði* sem Megas söng og *Aravísumnar* sem öll börn þekkja. Að auki falleg jólalög eins og *Það dimmir og hljóðnar í Davíðsborg*, *Jólabros* sem Egill Ólafsson söng og *Hvít er borg og bær*. Og þeir sem héldu að hún væri sest í helgan stein verða að endurskoða hug sinn því nú er þegar farin að hljóma á öldum ljósvakans glæný plata með tónsmíðum hennar við texta Kristjáns Hreinssonar skálds. Og ekki nóg með það, það er hún sjálf sem syngur. „Já, ný plata, nærri áttatræð kelling,“ segir Ingibjörg hlæjandi þar sem við hittumst yfir kaffibolla á Hótel Loftleiðum rétt áður en platan kom út. „Ég á Kristjáni skáldi Hreinssyni það að þakka eða kenna. Hann var alltaf að koma með ljóð til mín og bað mig að gera lög við þau og mér leist ljómandi vel á. En mér datt ekki í hug að hann ætlaði að biðja mig að syngja lögin Ég spilaði þau auðvitað inn fyrir hann og söng, svona til að leyfa honum að heyra, og þá sagði hann að ég ætti að syngja á plötunni. „Kemur ekki til greina,“ sagði ég, „en ef þú vilt fá einhvern til að spila með mér get ég svo sem prófað.“ Daginn eftir kom hann með Þóri Baldursson, sem er svo dásamlegur maður og við sungum þarna nokkur lög. Kristján fór með þetta til útgefandans, Tólf tóna, og þar var ákveðið að ég ætti að syngja þetta allt. Með mér á plötunni spilar Flís tríóið, svo flinkir ungir menn sem lásu þetta næstum bara af blaðinu. Svo taka stelpur úr Kársneskórnum undir nokkur lög með mér svo nú er ég komin í barnakór aftur,“ segir Ingibjörg og hlær aftur.

En hvernig lög skyldu þetta vera?

„Þetta eru vísnalög með svona smá djassívaði, sem öll fjölskyldan getur gaman af. Kristján segir að ljóðaflokkurinn spanni allt árið eða allt lífið en við tókum þetta upp á tveimur eftirmiðdögum. Strákarnir voru alveg hissa á því hvað þetta gekk vel því stundum tekur langan tíma að taka upp hvert lag. Lögin eru flest samin á þessu ári, nokkur í fyrra og tvö eða þrjú í hitteðfyrra svo þessi lög eru eiginlega öll ný, öll fimmtán.“



Ingibjörg spilar á klarinett, píanó, orgel, gítar og saxófón.

## Í SÓLGULU HÚSI

Platan heitir Í sólgulu húsi og dregur nafn sitt af húsi Kristjáns Hreinssonar í Skerjafirði. Ingibjörg þekkir það hús ljómandi vel líka. „Ég er fædd við Laugaveg 45, í húsi sem nú á að fara að rífa. Svo flutti ég í Skerjafirðir í hús sem foreldrar mínir byggðu. Þegar ég er tólf-þrettán ára er flugvöllurinn lagður og húsið okkar lendir undir honum. Í öðru húsi þar frá býr nú Kristján Hreinsson skáld. Það er sólgula húsið sem platan heitir eftir, þannig að ég þekki allt umhverfið þarna svo vel og tóftirnar af húsinu okkar standa meira að segja ennþá þar sem við krakkarnir lékum okkur fyrir sjötíu og eitthvað árum.“


## SYNGJANDI FRÁ FYRSTU STUND

Ingibjörg Þorbergs varð sjötíu og átta ára 25. október síðastliðinn og tónlistin hefur alltaf verið hennar líf og yndi. „Mamma mín hefur verið á undan sinni samtíð því hún reyndi að fara á alla tónleika sem hún komst á þegar hún gekk með mig því hana langaði svo að eignast músíkalskt barn. Enda var ég syngjandi frá því ég man eftir mér.“ Ingibjörg var líka fljót til að semja tónlist. „Ég skrifaði fyrsta lagið niður þegar ég var níu ára. Áður þóttist ég eitthvað vera að semja, var alltaf syngjandi og var í barnakór, Sólskinsdeildinni hjá Guðjóni Bjarnasyni, og söng einsöng með þeim kór í útvarpið þegar ég var tólf ára. Þetta eru að verða nokkuð mörg ár síðan ég söng fyrst opinberlega. Svona gekk þetta í mörg ár, ég var alltaf í mörgum kórum, lærði á hljóðfæri og lífði og hrærðist í tónlistinni. Pétur Pétursson þulur kom mér eiginlega af stað með dægurlögin.“

## TÆKIFÆRI Í AMERÍKU

Það var ekki algennt á þessum tíma að konur væru að semja lög. „Ég hugsa að ég sé sú fyrsta sem kemur eigin lögum á plötu. Tage Ammendrup var með útgáfuna Íslenska tóna og ég var búin að syngja eitthvað í útvarpið. Það var náttúrlega bara ein útvarpsstöð og ekkert sjónvarp svo það sem heyrðist í útvarpinu varð mjög vinsælt. Tage bað mig að semja fyrir sig lög og ég samdi lag við *Aravísumnar* og lagið *Á morgun* sem seinna var sungið úti um alla Ameríku. Hingað kom amerískur kór, kór George Washington-háskóla, og hélt tónleika. Þá var ég í Tónlistarfélag-





*„Fólk er alveg hissa á því hvað  
röddin mín heldur sér unglegri en  
ég verð að þakka það því að ég hef  
aldrei reykt... og íslenska loftinu.“*



Ingibjörg í My Fair Lady með Þjóðleikhúskórnum.

kórnum sem bauð hinum kórnum í kaffi eftir tónleikana. Stjórnandinn settist hjá mér og fór að spyrja hvað ég væri að gera. Ég sagði honum það og þá spurði hann hvort ég ætti eitthvert lag fyrir þau með enskum texta. Svo ég þýddi bara textann að *Á morgun* og lét þau hafa. Þau buðu mér til sín og ég söng með þeim, kom fram í sjónvarpinu og fékk bréf og tilboð í kjölfarið en mig langaði ekki til að vera eftir þarna úti og bara fór heim í kórana mína og útvarpið. Ég vissi líka sem var að ég er ekkert mikil bardagumanneskja og ég held að þó manni bjóðist eitthvað svona þurfi maður að berjast fyrir framhaldinu. Oft er nóg að hafa boðist eitthvað.“

Þú hefur ekkert þurft að berjast til að koma þér á framfæri?

„Nei, þetta kom bara allt af sjálfu sér. Eins og núna, ég hefði sko aldrei látið það hvarfla að mér að fara aftur að syngja inn á plötu.“

### ÓSKALÖG SJÚKLINGA

Gastu haft atvinnu af því að vera tónlistarmaður?

„Já, svona óbeint. Ég vann alltaf á útvarpinu og svo var ég í tónlistarskólanum með. Ég útskrifaðist sem klarinettleikari, fyrsti einleikarinn á klarinett sem útskrifaðist hér á landi, og kenndi á klarinett í nokkur ár en svo tímdi ég ekki að hætta í Þjóðleikhúskórnum því það var svo gaman. Kórinn var mjög virkur á þessum árum og þá var ekki kominn ballett eins og núna svo við bæði sungum og dönsuðum. Ég var í svo mörgum kórum og mátti ekki missa æfingarnar úr einum einasta þeirra. Ég söng ekki mikið á böllum nema í Gúttó, eða Góð-



„Ég kom fram í sjónvarpinu og fékk bréf og tilboð í kjölfarið en mig langaði ekki til að vera eftir þarna úti og bara fór heim í kórana mína og útvarpið.“

templarahúsinu með Carli Billich á sunnudögum. Mér fannst ekkert gaman að syngja á fylliböllum.“

Ingibjörg hafði ekki heldur áhuga á því að leggja fyrir sig söng að atvinnu. „Ég var nú alltaf í söngtímum en lagði ekkert í það að gera það af neinni alvöru. Ég var alltaf að vinna á tónlistardeild útvarpsins og það var svo skemmtilegt að ég tímdi ekki að hætta því. Þar kynntist ég allri tónlist sem kom út. Svo var ég með barnatíma og þáttinn Óskalög sjúklinga sem fólk beið eftir alla vikuna. Ég reyndi alltaf að byrja þáttinn á því að spila nýtt lag til að kynna nýja tónlist. Síðustu þrjú árin var ég dagskrárstjóri og varadagskrárstjóri.“

### MÁTTI EKKI VERA AÐ ÞVÍ AÐ GIFTAST

Ingibjörg er gift Guðmundi Jónssyni pianó-kennara. „Ég mátti aldrei vera að því að gifta mig fyrr en ég var komin yfir fertugt. Ég var svo upptekin af tónlistinni og mamma mín studdi mig í því og stjánaði við mig. Ég á engin börn sjálf en maðurinn minn var giftur áður og hann á fjögur börn og bróðir minn á börn og vinkonur mínar svo mér finnst ég eiga fullt af börnum. Svo eru lögin

mín líka börnin mín,“ segir hún og hlær. Lögin hennar eru bæði fjölbreytt og falleg enda hafa þau notið gríðarlegra vinsælda hjá mörgum kynslóðum Íslendinga. „Þetta eru alls konar lög. Barnalögin eru kannski þekktust en svo eru líka mörg jólalög. Það vantaði alltaf lög.“

Það er ekki fallegt að biðja fólk að gera upp á milli barnanna sinna en þó stenst ég ekki að biðja Ingibjörgu að nefna uppáhaldslagið sitt úr höfundarverkinu. „Ég held alltaf mikið upp á *Það dimmir og hljóðnar í Davíðsborg*. Það hefur verið sungið erlendis, bæði í Svíþjóð og Skotlandi. *Hvít er borg og bær* var líka sungið í Skotlandi, með enskum texta, í sjónvarpinu á aðfangadagsvöld. Eins og ég segi, það dettur alltaf allt upp í hendurnar á mér enda er ég alltaf óskaplega lukkuleg. Ég hef alltaf horft á björtu hliðarnar og þess vegna er ég sennilega svona hress 78 ára.“

### TÓNLISTIN ER ÆSKUBRUNNUR

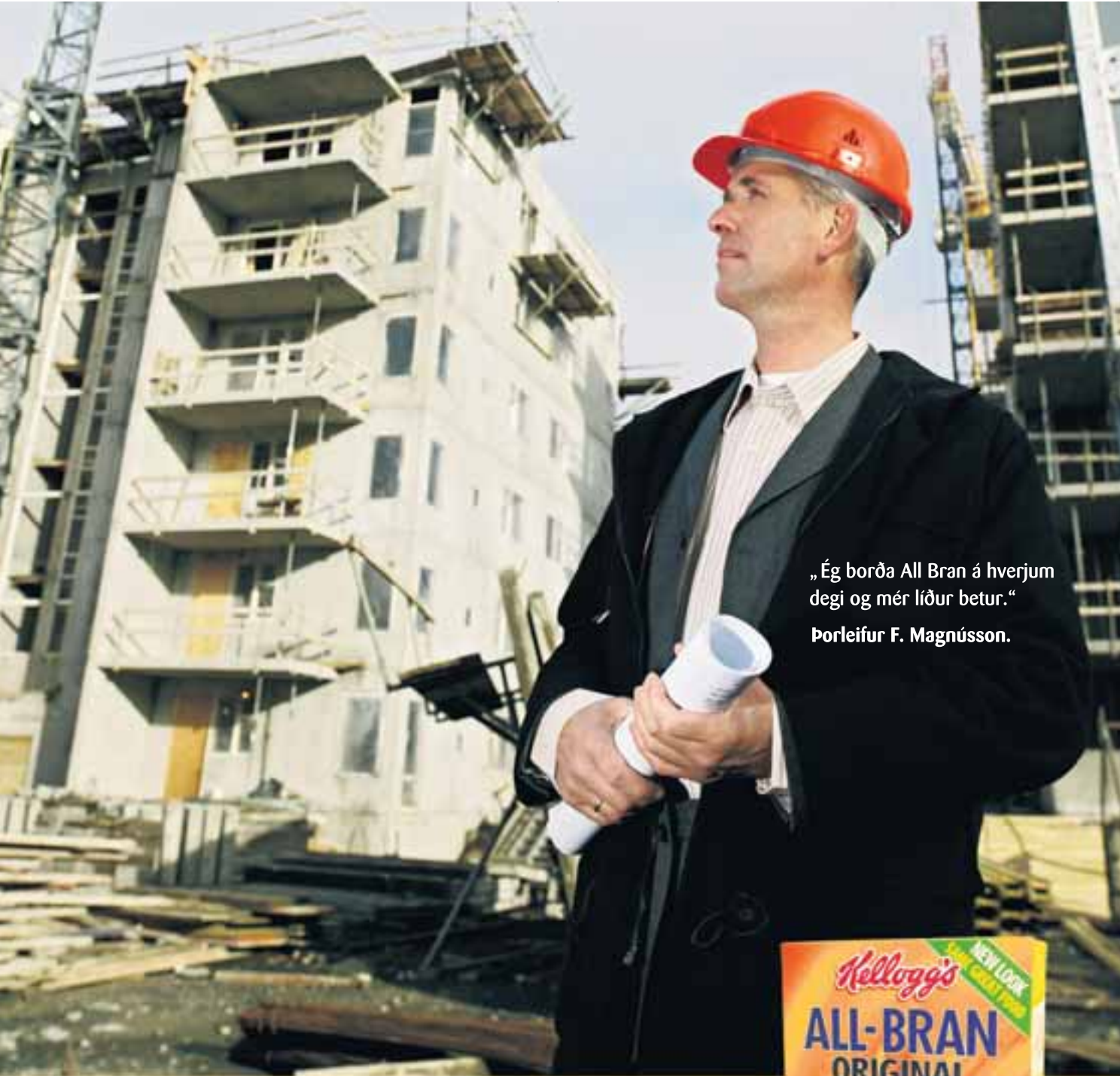
Ingibjörg vill líka meina að tónlistin sé æskubrunnur. „Þýskur málsháttur segir að sá sem syngi daglega og láti klingja í sér verði níutíu og níu ára gamall. Ég spila nú ekki og syng á hverjum degi en tek undir með útvarpinu á stundum. Tíminn er svo fljótur að líða að maður kemst ekki yfir helminginn af því sem þyrfti að gera.“

Hún segist ekki eiga neinar sérstakar ráðleggingar til ungra tónskálda og tónlistarmanna. „Fólk er alveg hissa á því hvað röddin mín heldur sér unglegri en ég verð að þakka það því að ég hef aldrei reykt þó stundum hafi maður verið innan um fólk sem reykti ansi mikið, bæði í vinnunni á útvarpinu og í kórnum. Svo er íslenska loftið líka bara svo hreint og dásamlegt að það endurnýjar mann bara að fara út og draga það að sér. Líka er mikilvægt að sjá björtu hliðarnar og vera jákvæð, ekki hugsa um það neikvæða heldur bara um það sem er gott.“ Og það er engum blöðum um það að fletta að Ingibjörg Þorbergs gerir einmitt það.



Við upptökur í CBS-myndverinu í Ameríkuferðinni.





„Ég borða All Bran á hverjum degi og mér líður betur.“

**Þorleifur F. Magnússon.**



# VELLÍÐAN

Prófaðu að borða eina skál daglega af All Bran Original í 10 daga og þú finnur muninn á heilsunni, því hollara morgunkorni er varla völ á. All bran Original inniheldur 50% af ráðlögðum dagsskammti af trefjum sem bæta meltingu og hlaða líkamann fullan af orku sem fleytir þér inn í daginn.

All Bran eykur vellíðan og bætir útlit



# Daðrað við bragðlaukana

Ekki er ráðlagt að passa endalaust upp á línurnar. Við megum allavega ekki láta heilsuátakið bitna á bragðlaukunum. Þá þarf líka að rækta og dekra við öðru hvoru. Birta býður allavega í smá bragðlaukadaður og þið sjáið til hvort þið látið eftir dekrinu.

Flestir þekja nafnið Sandholt og hugsa um kökur og kræsingar þegar nafnið ber á góma. Bakarí Sandholt hefur verið starfrækt í um hundrað ár og bakað ófáar kökurnar á þeim tíma. Ásgeir Sandholt bakar er af ætt kókugerðamanna og er einn af færustu bökurum landsins. Ásgeir vinnur með kokkalandslíðinu þar sem hann sér um skreytingar og eft-

irréttagerð. Hann gaf sér tíma frá undirbúningi fyrir meistaramótið sem mun verða haldið í Basel í Sviss seinna í mánuðinum og setti saman dýrindisuppskriftir fyrir lesendur Birtu. Hann segir þolinmæði og nákvæmni í gerð eftirréttu vera lykilatriði en að samt skipti mestu máli að velja rétt hráefni. Sé það gert þá sé erfiðara að klúðra hlutunum.



Súkkulaðikaka með kremfyllingu

## HEIT SÚKKULAÐIKAKA

7stk. egg  
120 g sykur  
140 g 70% súkkulaði  
140 g smjör  
60 g hveiti

Braðið súkkulaðið með smjöri, þeytið egg og sykur þar til það verður kremad. Hellið heitri súkkulaðiþlöndunni saman við eggin og bætið hveitinu við. Hrærið rólega í 2-3 mínútur svo blandan falli. Látið standa í sólahring í lokaðri skál.

## SÚKKULAÐIÍS

750 ml mjólk  
250 ml rjómi  
100 g sykur  
90 g akasíuhunang  
270 g dökktt súkkulaði

Hitið mjólk, rjóma og sykur að suðu og hellið varlega yfir súkkulaðið í mörgum litlum skömmtum. Hitið blönduna þar til hún er ca 85°C. Kælið í sólahring og keyrið í ísvel eða mixer 2-3 sinnum með frystingu inn á milli svo ísinn verði silkimjúkur. Ísinn má einnig fá í 1/2 lítra pakkningum hjá Sandholt.

## SÚKKULAÐIKARAMELLA

90 g smjör  
45 g glúkósi  
40 g vatn  
135 g sykur  
10 g kakóduft  
40 g dökktt súkkulaði

Sjóðið allt nema súkkulaðið í potti þar til karamellan þykknar örllítið. Bætið súkkulaðinu saman við og sjóðið um stund en passið að brenni ekki. Dreifið frjállega á bökunarpappír og bakið í 180°C heitum ofni í um 10 mínútur.

## SÚKKULAÐIMIÐJAN

Dökktt krem(ganaché)  
200 g rjómi  
120 g mjólkursúkkulaði  
40 g smjör  
hýði af einni appelsínu

Hvitt krem (ganaché)  
200 g ferskur appelsínusafi  
1 msk. hunang (má sleppa)  
180 g hvítt súkkulaði  
hýði af einni appelsínu

Í báðum tilfellum hitið vökvann og hellið í litlum skömmtum yfir fínt hakkað súkkulaðið og látið smjörin fylgja á eftir. Setjið kremin í kramarhús, leyfið fyllingunni að storkna og mótið kúlur.

Kökudeigið má setja í hvaða form sem er, bæði kökuform fyrir einn botn, gamla lausbotnaformið eða jafnvel bolla. Klippið bökunarpappír í kantinn og jafnvel örllítið hærra til að setja á hliðar formsins. Fyllið 1/3 formsins með deigi og þrýstið svo súkkulaði-kremkúlunni í miðjuna, lokið svo kúluna inni með deiginu sem fyllir upp í 2/3 á forminu. Ef kakan er stór setjið þá fleiri kremkúlur í deigið. Bakið við 190-200°C í 12-15 mín (lengur ef stór) og hættið að baka áður en kakan brýst upp úr forminu. Látið standa um stund í forminu eftir bakstur. Súkkulaðikúlurnar bakast ekki en verða blautar í miðu kökunnar. Kakan er borðuð köld.

## RAUÐVÍNS-PERUCOMPOT

4 stk grænar perur  
500ml Cotes du Roussillon rauðvín  
160g sykur  
1 stk. vanillustöng  
1 stk. kanilstöng  
hýði af einni appelsínu  
3 stk. stjörnuanis  
8g pektín eða 5g matarlímsduft (má sleppa en þykkir sósuna)

Sjóðið rauðvín, sykur og krydd á lágum hita í nokkrar mínútur. Afhýðið perurnar og skerið í 1-2 cm bita og bætið í suðuna. Látið sjóða í nokkrar mínútur til viðbótar eða þar til perurnar roðna og mýkjast örllítið (ekki mauksjóða). Berið fram vel kælt og með súkkulaðiis og súkkulaðikaramellu.



# Víngerðar

## NÁMSKEIÐ

### BYRJENDUR Í HEIMAVÍNGERÐ

Áman stendur fyrir námskeiðum í heimavíngerð.

Næsta námskeið er miðvikudaginn  
9. nóv. 2005 kl. 19 til 21

Farið verður yfir ferilinn við víngerðina og gefin  
góð ráð. Leiðbeinendur eru starfsmenn Ámanar.  
Lengd u.þ.b. 2 klukkustundir.

Verð kr. 2.000,- og innifalið er byrjunarsett.  
Þátttakendum býðst 20% afslátur af öllum vörum  
Ámanar á námskeiðskvöldinu.

Nánari upplýsingar er að finna á [www.aman.is](http://www.aman.is)  
og í síma 533-1020.



Skeifunni 11d  
Sími 533 1020

HVITA HÚSÍÐ / SÍA



## alveg sérstök

sérbökuð  
vínarbrauð  
139 kr.

við erum

## alltaf að baka

það er bakarí í öllum búðunum  
okkar þar sem við bökum oft á dag



...þegar þér hentar

## Grims Heilsubuff

Gulrótar- og  
linsubaunabuff

Ítalskt  
linsubaunabuff

Hvítlauks- og  
hvítbaunabuff

- Matur er  
mannsins  
megin







## PETER LEHMANN SHIRAZ:

### *Hlaut gyllta glasið 2005*

Á dögnum var í fyrsta skipti veitt viðurkenningin „Gyllta glasið“ og stóðu Vínþjónasamtök Íslands að valinu. Innflytjendur tilnefndu vín í verðflokknum 1.200 til 1.500 kr. og sáu keppendur á Norðurlandamóti vínþjóna um að velja tíu bestu vínin. Eitt þeirra tíu vína sem hlutu „Gyllta glasið“ var Peter Lehmann Shiraz. Vinið hefur áður hlotið góða dóma vínryna hér á landi, m.a. hefur Þorri Hringsson hjá Gestgjafanum valið það vín mánaðarins.

Peter Lehmann er einn kunnasti vínframleiðandi Ástralíu, oft nefndur baróninn af Barossa. Lehmann-vínin hafa notið gífurlegra vinsælda um allan heim og er Ísland þar engin undantekning. Vín úr Shiraz-þrúgunni eru sennilega þekktustu vínafurðir Ástralía, all frá skemmtilegum neyrlutegundum upp í gríðarstór og mikil vín. Peter Lehmann Shiraz er berjasprengja af bestu gerð, kryddaður karakter en engu að síður mikill finleiki og mýkt í gangi, jafnvægið gríðarlega gott.

**Verð í vínbúðum 1.490 kr.**



# Úrval af sængur- fatnaði



ný munstur, nýjir litir  
gæði, ending og góð þjónusta



Skólavörðustíg 21 • Sími 551 4050 • Reykjavík

Jói  
Fel



## Tiramisu að hætti Jóa Fel

- með ekta ítölskum mascarpone

Kleppsvegi 152

Mán. - föst. 7 - 18. Laug. - sun. 7 - 16.

Smáralind

Mán. - föst. 9 - 19. Laug. 10 - 18. Sun. 12 - 18.

## Rollsinn í ryksugum fyrir heimili og fyrirtæki



1800 watt

M/högglista

M/bursta og bankara



www.sebo.de

Marpól ehf. • Lauffbrekku 24 • 200 Kóp.

☎ 544 5588 • 660 1940

# ÚTSALA



local

Skeifan 3A • 108 Reykjavík

Sími 517 3600 • Fax 517 3604

mylogo@mmedia.is • www.local1.is





**Þórhildur elín elínardóttir**  
með barn undir belti

## Kviði og tilhlökkun

Dóttir mín er skorðuð. Nú veit ég yfirleitt hvort hún vakir og finn að oftast sefur hún á meðan ég sef. Það gefur mér dýr- mæta von um að þetta sé yfirvegað barn sem haldi áfram að lúra vært allar nætur eftir fæðingu. Stundum vakna ég ró- lega, ligg í rökkrinu og finn hvernig allt er með kyrrum kjör- um þangað til ég fer á stjá. Þá byrjar brölt og hnoð, tásurnar spyrna í og hægt er að klappa litlum rassi á vísnum stað á bumbunni.

Samt geri ég mér ekki alveg grein fyrir því hvort hún er raun- veruleg þessi stúlka. Að þarna inni sé alvöru barn með tíu tær og fingur, ákveðið útlit og tilbúna skapgerð. Þó ég hafi eign- ast barn áður hefur akkúrat þessi litla manneskja aldrei fæðst áður. Enginn í heiminum hefur séð hana, ekki nokkur sála. Sú staðreynd finnst mér óendanlega spennandi og ógnvek- jandi og líður eins og landkönnuði á leið þangað sem enginn hefur stigið fæti fyrir.

Ég hlakka svo sannarlega til að sjá hana. Um leið fæ ég létt kvíðaköst þegar ég hugsa til hriðanna þrátt fyrir að hafa upp- lifað fæðingu dætra minna sem mestu gleðistundir lífsins. Eftir þær sé ég líka kvenkynið í nýju ljósi og furðast þessa að- lögun. Að geta gengið í gegnum hæstastig líkamlegs sársauka án þess að ganga af vitinu og verið glaðar og kátar augnabliki eftir að barnið er fætt. Ég undrast mest að ég sjálf hafi getað þetta líka, fræg kveifin.

Í fyrstu fæðingunni fékk ég mænudeygingu eftir sólarhrings barning en í annað skiptið vildi ég hafa þetta allt ægilega náttúrulegt. Þraukaði í sársaukavímu í baðkarinu á fæðing- ardeildinni óendanlega lengi en krafðist þess loks að fá mænudeygingu umsvifalaust eða hætta við alltsaman. Þá var hvorutveggja auðvitað um seinan. Þannig hef ég prófað tvær ólíkar fæðingar sem færðu mér í hendur litla frábæra stelpu í hvort sinnið.

Nú er í tísku að fæða án deyfingar. Sennilega eru einhver rök sem hníga að því að það sé betra, kannski eru konur fljótarí að jafna sig eða eitthvað. Samt finnst mér einkennilegt að ekki sé búið að finna upp mátulega fæðingardeyfingu sem er fullkomlega hættulaus og rýkur úr á hálf tíma. Eins og til dæmis sú sem er í boði hjá tannlæknum. Ég þekki fáa sem kjósa að láta draga úr endajaxl án deyfingar, það er ekkert sérstaklega móðins. Kannski væri löngu búið að finna upp réttu blönduna ef mannkynið allt gengi með og fæddi börn- in, ekki bara við konurnar.

Svona hugsa ég í kvíðaköstunum. Reyni að róa sjálfa mig með þeim ólógiska útreikningi að það sem komist inn komist út. Þegar stóra stundin rennur upp eftir um það bil þrjár vikur vil ég muna að anda rólega, slaka á og hvíla mig eins lengi og hægt er. Muna líka í þetta skiptið að biðja um mænudeygingu áður en það er orðið of seint.

## Börn og sjónvarp

Mörg börn horfa miklu meira á sjónvarp en þeim er hollt. Sjónvarpið sendir börnum líka mikið af skila- boðum sem að þau hafa ekki gott af þar sem þau eru ekki komin með þá gagnrýnu hugsun sem að þarf til að geta flokkað úr hvað er rétt og hvað er rangt. Með því að horfa á sjónvarpið með börnunum og ræða það sem fyrir augu ber geta foreldrar kennt þeim að verða gagn- rýnir sjónvarpsáhorfendur.



- 1 Verið virkir áhorfendur. Talið við börnin um efni þáttanna sem þið horfið á. Hverjir gera þættina? Hvað skilaboð senda þeir? Hvernig gætu þættirnir verið öðruvísi?
- 2 Skoðið hvaðan upplýsingar koma. Ræðið við börnin um það af hverju þið vitið það sem þið vitið. Koma upplýsingarnar bara frá einum stað eða eruð þið að taka inn mismunandi sjónarhorn?
- 3 Horfið gagnrýnum augum á auglýsingar. Auglýsingar senda fleiri skilaboð en þau að ákveðin vara sé góð. Ræðið við börnin um það hvort að auglýsingarnar ákveði fyrir okkur hvað sé fallett og hvað sé eftirsóknarvert.
- 4 Skoðið staðalímyndir í sjónvarpi. Talið við börnin um í hvaða ljósi ákveðið fólk og menning er sýnt. Ræðið hvað sé rangt við að sýna menningarheim og kynferði fólks alltaf á sama þröngsýna hátt- inn. Skoðið hvaða hópar eru útundan og eru aldrei í sjónvarps- þáttum og kvikmyndum.
- 5 Gerið ykkar eigin sjónvarpsþátt. Leyfið börnunum að leika sér með upptökuvél og reyna að búa til sinn eigin sjónvarpsþátt. Þau fá útrás fyrir sköpunargleðina og geta horft gagnrýnni augum á sjónvarpsþætti fagmanna eftir á fyrir vikú.

## Búningasafn fyrir börn

Börn hafa flest mjög gaman af því að klæða sig í búninga. Það er auðveldlega hægt að koma upp smá búningasafni í barnaherberg- inu með því að fara í gegnum göm- ul föt í fataskápnum. Tínið til allt sem þið eruð hætt að nota og veljið úr það sem börnin gætu notað sem búninga. Buxur má stytta svo að þær passi betur á börnin og ef að ermar eru klipptar af peysum er hægt að nota þær sem kjóla. Svo má sauma tölur og borða og ann- að skraut á fötin til þess að gera þau skemmtilegir.





*Erum undir  
einni sæng*

*hreinsum og  
endurnýjum*



**DÚN & FIDUR**

LAUGAVEGI 87 • SÍMI 551 8740 & 5112004

# Leik Höllin

Leikur og List

Við bjóðum upp á námskeið í:

Leikfimi (2 mánaða - 6 ára)

Tónlist (6 mánaða - 6 ára)

Myndlist (2 ára - 8 ára)

Meðgöngujóga

Ungbarnanuddi

Mömmuleikfimi

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

Bæjarlind 14-16 Kóp. S: 517-7900 leikhollin@leikhollin.is



**Ertu á lausu ?  
Singelringen er  
málið!!**

Dreifingaraðili:

**Hafnarsport ehf.**



**ULLARVEÐUR**

*Góð og hlý ullarföt fyrir  
krakka á öllum aldri og  
foreldrana líka.*

*Gott verð!*



**JANUS**

Barónstíg 3 • 101 Reykjavík • s. 552-7499

Opið :  
mán.- fös. 1000-1800 laug. 1000-1400





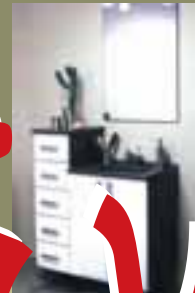
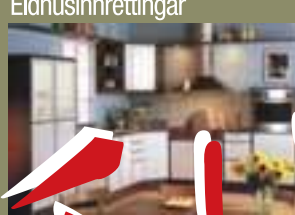
Fataskápar með venjulegum- og rennihurðum



Eldhúsinnréttingar



Baðinnréttingar



af öllum Nettoline innréttingum  
**20% Afsláttur til 10. nóv.**

# Jólin

Við veitum 20% afslátt af öllum Nettoline innréttingum vikur (tilboðið stendur til 10. nóvember)

Nýttu þér gullið tilboð okkar og nýja innviðin

nettoline

Á tilboðsdögum bjóðum við einnig allt að 25% afslátt af ELBA eldunartækjum og Snaigé kæli- og frystiskápum, þegar raftæki eru keypt með innréttingu.

# ELBA

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



## Viftur & háfar

### Veggviftur:

60cm	hvít eða svört/stál	kr. 5,900,-
60cm	burstað stál	kr. 12,900,-
60cm	útdregin 3 gerðir	kr. 10,900,-

### Veggháfar:

60cm	stál	kantaður	kr. 19,900,-
90cm	stál	kantaður	kr. 24,900,-
100cm	stál	kantaður	kr. 27,900,-
60cm	stál	rúnaður	kr. 24,900,-
90cm	stál	rúnaður	kr. 29,900,-

### Eyjuháfar:

66x90cm	stál	kr. 59,900
65x90cm	stál/gler	kr. 65,900



## Helluborð

2ja hellu hvítt eða stál	Frá kr. 9,700
4ra hellu hvítt eða stál	Frá kr. 17,500
4ra hellu keramik	Frá kr. 32,900
4ra hellu keram. m/snertir	Frá kr. 52,900
2ja brennara gasborð	Frá kr. 13,900
3ja brennara gasborð	kr. 31,300
4ra brennara gasborð	Frá kr. 26,900
5 brennara gasborð	Frá kr. 35,700
3 gas + 1 raf stál	kr. 23,100



## Ofnar

Hvítir	4 eða 8 kerfa	Frá kr. 27.900
Stál	4 eða 8 kerfa	Frá kr. 44.600
Stál	2ja hóffa	kr. 69.900
Stál	70cm.	kr. 73.700
Stál	90 cm.	kr. 88.900



## Gaseldavélar

Fullkominn 7-kerfa ofn og 4ra eða 5 brennara gashelluborð, stál

66-EX348	60cm	kr. 79.900
106-EX870	100cm	kr. 139.940
126-EX634	100cm	kr. 154.900
136-EX634	130cm	kr. 289.900



## Uppvottavélar

IDW-128 alinnbyggð. Kr. 69.900  
LS-12 hvít. Kr. 49.900

Þegar keypt er innrétting og tæki  
allt að  
**25% Afsláttur til 10. nóv.**

## Eldavélar

66-W955	Hvít	kr. 59,900
66-EX396	Stál	kr. 79,900





Þvottahússinnréttingar

# Wálgas!

line innréttingum í tvær  
0. nóvember ).  
réttingin verður tilbúin tímanlega fyrir jól.

þegar keypt er innsetning og rættaskil  
allt að  
**25% Afsláttur**  
tíll 10. nóv.

## Snaigé

meira en þú átt von á!  
KÆLI- OG FRYSTISKÁPAR

Snaigé kælikáparnir eru sparneytnir ( A orkuflokkur) og lágværir (38-41 dB-A).  
Danfoss kælivél, hægri eða vinstri hurðaröppun, glerhillur, flöskuhilla.  
2ja ára ábyrgð og fullkomin varahluta- og viðgerðarþjónusta.



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

Hvítur kr. 34.900



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

Hvítur kr. 39.900

Þeir gerast ekki  
lágværi

Sparneytinn,  
svo af ber



Gerð RF-270  
HxBxD=145x60x60 cm  
170 ltr. kæli  
61 ltr. frystir

Hvítur kr. 44.900  
Stál kr. 63.900



Gerð RF-310  
HxBxD=173x60x60 cm  
193 ltr. kæli  
92 ltr. frystir

Hvítur kr. 49.900  
Stál kr. 69.900



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

Hvítur kr. 49.900  
Álgrár kr. 52.900  
Stál kr. 59.900



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

Hvítur kr. 53.900  
Álgrár kr. 65.900  
Stál kr. 74.900



Gerð RF-390  
HxBxD=200x60x60 cm  
253 ltr. kæli  
90 ltr. frystir

Hvítur kr. 64.900  
Stál kr. 74.900



Snaigé kæli- og frystiskáparnir eru  
sparneytnir ("A" orkuflokkur) og  
lágværi (38-41 dB-A).  
Danfoss sér um jökulkælinguna.



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

Ath. Allt uppgæfið verð er staðgreiðsluverð

**OPIÐ**  
Mánudaga-föstudaga kl. 9-18  
Laugardaga kl. 10-15



## Marglitar og meinhollar

» Ólífur eru holl og góð viðbót við flestan mat.

Ólífur vinna sér æ ríkari sess í matarmenningu landans enda sameina þær að vera góðar á bragðið og líka ólíkar flestum öðrum fæðutegundum. Svo eru þær líka meinhollar þó auðvitað beri að gæta hófs við neyslu þeirra.



Ólífur eru ríkar af hjartavænum einómettuðum fitusýrum sem gerir þær að góðum valkosti þegar á að gæða salatið meira bragði eða pastaréttina eða bara eintómar sem nasl. Ólífur eru til af mörgum tegundum og frá ýmsum svæðum í heiminum. Litbrigðin fara eftir því hversu lengi þær fá að þroskast á trénu og einnig hvaða geymsluáferðir eru notaðar. Grænar ólífur eru tíndar snemma og eru hálfgerðir grænjaxlar en svartar ólífur eru hinsvegar fullþroskaðar. Sama hvernig þær eru á litinn innihalda þær samt allar þessar góðu fitusýrur. Ólífur geta verið hættulegar þeim sem þurfa að vara sig á vigtni og því er ráðlegt að hafa fulla meðvitund þegar þeirra er neytt. Ekki er ráðlegt að borða meira en tíu til fimmtán í einu.

## Borðað án svengdar

» Hungur er ekki alltaf ástæða þess að við seilumst til þess að narta eða borða stórar máltíðir. Nokkur atriði sem stjórna matarlystinni hjá okkur hafa ekkert með hungur að gera. Hér fara leiðirnar til að sigrast á þeim.

### Stress

Þegar við erum stressuð framleiðir líkaminn hormónið kortisol sem eykur viðbragðsstöðu líkamans. Þá telur líkaminn sig þurfa meiri orku til að bregðast við yfirvofandi hættu. Stress getur á þennan máta verið ástæða þess að við sækjum í mat.



**Leiðin út er að** finna leiðir til að draga úr stressi í lífi þínu. Tengist stressið heimili, vinnu, sambandi eða er forgangsröðin í lífinu röng? Mikilvægt er að ætla sér tíma á hverjum degi til slökunar. Göngutúr á hverjum degi getur dregið úr magni kortisols í líkamanum.

### Stöðug hungurtilfinning

Það getur verið ávani að borða of mikið. Margir halda því fram að þeir séu með stæri maga en aðrir eða meiri matarlyst en svo er ekki. Þetta er ávani sem hægt er að losa sig við á stuttum tíma.



**Leiðin út er að** láta ruslfæði og unnin mat eiga sig. Betra er að borða brauð úr heilhveiti, ávexti, grænmeti, hnetur og jógúrt. Njóttu matarins einnig með því að borða hægar.

### Huggun í mat

Þegar við erum einmana, reið eða kvíðin eigum við það til að leita huggunar í mat. Þá erum við að nota mat sem hækju í stað þess að takast á við tilfinningar okkar. Þetta veitir aðeins tíma-bundna sefjun.



**Leiðin út er að** komast að ástæðunni hvers vegna þú leitar í mat þegar þú ert ekki svöng/svangur. Finnur þú fyrir leiða, depurð, einmanaleika eða reiði? Reyndu að takast á við þessar tilfinningar og koma auga á hvað það er sem kveikir í löngunni í mat. Með því móti getur þú bæði komið í veg fyrir ástandið eða leitað annarra leiða.

### Skortur á svefni

Skortur á svefni hefur neikvæð áhrif á efnaskipti líkamans og hormónaframleiðslu sem hjálpa til við að stjórna matarlyst. Svefnleysi dregur úr magni hormónsins leptín sem aðvarar heilann þegar líkaminn er búinn að fá fæðumagnið sem hann þarf.



**Leiðin út er að** forðast alkóhól, koffín og reykingar. Mikilvægt er að stunda ekki hreyfingu rétt fyrir svefn. Hreyfing eykur efnaskiptin og þér reynist erfiðara að sofa. Gott er að fara í heitt bað rétt fyrir svefnn og ekki síður að hafa reglulegan svefntíma.

## Ólífuolía er allra meina bót

» Nokkrir fróðleiksmolar um vinsælustu grænmetisolíu í heimi.

Nýlega fannst nýtt efnasamband í jómfrúrólífuolíu sem kallast oleocanthal og er náskylt bólgueyðandi efnasamböndum í flestum almennum verkjalyfjum. Það kynnir að skýra hversvegna ólífuolía hefur svona góð áhrif gegn hjartasjúkdómum sem vísindamenn telja nú að stafi að einhverju leyti af bólgum. Einnig er oleocanthal talið geta dregið úr myndum krabbameins í líkamanum.



Ólífuolíur eru flokkaðar eftir sýrustigi. Ofurjómfrúolía er kaldhreinsoð og inniheldur ekki nema 0,8% síru enda er hún talin mesta eðalolían af þeim öllum.

Ólífuolía er auðvitað feit og hitaæiningarík eins og önnur olía en samt virðist svo vera að þeir sem nota hana frekar en aðra fitu eigi síður á hættu að verða fitubollunni að bráð.

Ólífutré geta orðið mörg þúsund ára gömul og talið er að árið 1980 hafi enn staðið ólífutré úr lundi sem Plató notaði sem kennslustofu 2300 árum fyrir Krist.

Ólífulauf eru tákn friðar og mynda kransinn í merki Sameinuðu þjóðanna.

Liturinn á ólífuolíunni er ekki endilega til marks um gæðin. Þó eru grænni olíurnar líklegri til að vera unnar úr óþroskaðri ólífum og líka til að vera kaldhreinsaðar.



Ólífuolía er líka góð fyrir húðina. Settu hana í lófana og berðu á olnbogana eða aðra staði sem eru þurrir eða þorna á veturna. Einnig er afar gott að setja nokkra dropa út í baðið. Ef þú ert með þurr hár er gott að bera smáslurk í hárið í staðinn fyrir næringu.

**Latabæjar  
vítamín**  
meiri  
krakkakraftur

**Fæst í verslunum Hagkaupa**

## ashtanga vinyasa jóga byrjendanámskeið

7.nóvember til 25.nóvember **skráning hafin**  
kennari ingibjörg stefánsdóttir  
skráning í síma 553 0203 og [joga@yogashala.is](mailto:joga@yogashala.is)  
vinyasa jóga ~ meðgöngujóga ~ hatha jóga



engjateigur 5

yoga shala

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

**CANDEREL**

Ótrúlega létt

Canderel er gott bæði á heita rétti sem kalda. Það gefur gott sætubragð en án beiska bragðsins sem einkennir sum sætuefni og án kalórianna sem eru í sykri. Því segjum við: Sætt án samviskubits

## Nýjar vörur úr íslenskum fjallagrösum

*Með kveðju  
frá náttúrunni*



### Magamixtúra

Kemur jafnvægi á maga,  
örvar meltingu, mýkir  
hægðir.

### Hálsmixtúra með hunangi

Minnkar særindi í hálsi,  
mýkir, dregur úr hósta  
og ertingu.

íslensk  
fjallagrös

Fæst í apótekum

[www.iceherbs.is](http://www.iceherbs.is) • Dreifing Lyfjadreifing





## brynhildur björnsdóttir stingur í samband

### Uppskrift að góðu rifrildi

„Hve oft leyndist strengur í brjósti sem brast, við biturt andsvar gefið án saka, hve iðrar margt líf eitt augnakast sem aldrei verður dregið til baka,“ mælti Einar Benediktsson skáld fyrir munn Starkaðar í einræðum hans og þessi orð eru einhvern veginn svo ótrúlega beinskeytt og hárrétt að það er við hæfi að hafa þau yfir enn hundrað árum eftir að þau voru upphugsuð og rituð.

Það er hollt að rifast. Þetta vita allir sem hafa átt í ástarsambandi, átt systkin eða bara verið í skapandi samstarfi á vinnustað. Það skiptir hins vegar gríðarlega miklu máli hvernig er rifist. Það er hægt að ráðast á sálina í þeim sem manni þykir vænst um og rífa þar og klóra í þá staði sem viðkvæmastir eru og maður veit að eru viðkvæmir vegna þess að elskhugi okkar hefur þorað að vera varnarlauus og sýna okkur inn í sálina á sér. Það er hægt að velta fólki upp úr vanmáttarkennd sinni, vanlíðan og einhverri gamalli niðurlægingu sem það hefur trúð okkur fyrir og hægt að ná hreðjatakí á báðum kynjum með því að vera bara nógu andstyggilegt fól. Þegar þú ert mjög sár liggur þetta beinast við. Auðvitað getur maki manns verið andstyggilegur og jafnvel beitt þessum aðferðum sjálfur. En það skilar nákvæmlega engu. Það eina sem kemur út úr blóðugu rifrildi eru vondar minningar og tilfinningin að hafa verið svikinn. Svik geta verið svo margs konar og það að nota sér trúndarupplýsingar til að sára ástvin sinn getur ekki flokkast undir neitt annað.

Rifrildi geta líka, ótrúlegt en satt, snúist um aðra hluti en persónubresti þess sem maður er að rifast við. Þau geta til að mynda verið rökræður um atvikið sem olli því að einhverjum mislíkaði eitthvað og hvað er hægt að læra af því. Þá er hægt að uppræta mögulega skemmd í ástarsambandinu og gera það þannig alltaf betra og betra frekar en að rífa niður, grafa undan og eyðileggja.

Uppskrift að góðu rifrildi:

- Segðu „Ég upplifði þetta svona“, frekar en „Hvers konar \*\*\* fífl ertu!“
  - Dæmi: „Mér fannst mjög leiðinlegt þegar þú sagðir þetta...“ í staðinn fyrir „Þú ert nú ekkert mikið betri sjálf/ur í þessum máli...“
  - Passaðu að hækka ekki róminn. Ef þú talar hærra þá eykst adrenalínflæðið hjá þér og sá sem þú ert að tala við hvekkist og upplifir það sem þú segir sem áras í staðinn fyrir þær réttmætu ábendingar sem það eflaust er.
  - Ekki rifast þegar þú ert reiður. Kannski öfugmæli og kannski heita rifrildi frekar rökræður þegar þau fara fram án teljandi blóðhita en hugsaðu málið, hvort viltu heldur fá að ausa úr skálum reiði þinnar, sem eru sennilega ótæmandi hvort sem er, eða fá lausn á vandamálinu sem fékk þig til að skipta skapi?
- Að lokum: Það er mjög gott að sættast heilum sættum eftir rifrildi en ef þú þarft að brydda upp á ósætti til að njóta gleðilegra ásta með maka þínum ættirðu að endurskoða ýmislegt.

## Er verið að halda framhjá þér?

Framhjáald er því miður staðreynd sem allt of margir þurfa að horfast í augu við. En hvernig áttu að vita hvort þú ert í því miðju?

1. Ástin þín fær skyndilega meiri áhuga á útliti sínu og fer oftar í bað og klippingu. Spútnik hættir að vera bara rússnesk raketta.
2. Skyndilega verður ástin þín að sinna vinum sínum svo ákaft að hann/hún er varla heima eitt einasta kvöld. Ef þú færð svo einu sinni að fara út vill viðkomandi alls ekki koma með þér og svo er á tali allt kvöldið.
3. Síminn og tölvan verða allt í einu „einkasvæði sem þér koma bara ekkert við.“ Óútskýrt sms berast svo til daglega með tilheyrandi óhljóðum og tölvan og netið verða skyndilega miklu mikilvægari hluti af lífi hans/hennar en áður.
4. Þú manst ekki hvenær þið kysstust síðast almennilega, hvað þá sofnuðu í faðmlögum. Ástin þín þarf skyndilega miklu meira „persónulegt rými“.
5. Ástandið í Írak, kuldinn úti, leiðinlega kaffikonan í vinnunni, matarlyktin af efri hæðinni - allar mögulegar afsakanir eru dregnar upp til að þurfa ekki að njóta ásta með þér.
6. Þá sjaldan að þið lyftið ykkur á kreik eru ýmsar nýjar listir viðhafðar sem þú hefur aldrei orðið vitni að áður. Jú, vissulega er möguleiki að eitthvað af þessu sé lært á netinu en þú ættir samt að hafa þínar efasemdir.



Áðalpersónurnar í einu afdrifarikasta framhjáaldsmáli okkar tíma.

## stjörnuspá

4. nóvember – 10. nóvember

### HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL



Þú siglir nú inn í skeið fjármálaskipulags og það er fínt því þú hefur staðið í allskonar útgjöldum upp á síðkastið. Þér gætu þótt mál-in þróast hægt en ekki örventa, hrútur sáll, því góðir hlutir gerast hægt.

### NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ



Þú hefur verið á fullu spani síðan um miðjan júlí og það er alveg komið að því að þú farir að slaka aðeins á. Ekki óttast þessa tímabundnu værd, þú færð nóga athygli og spennu í líf þitt aftur áður en varir.

### TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ



Þér hentar stundum allt of vel að ýta verk-efnunni á undan þér og fá síðan streitukast þegar skilafresturinn rennur skyndilega undan þér. Það er aldrei of seint að byrja að skipuleggja sig og reyna að bjarga því sem bjarga verður.

### KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ



Það gengur mikið á lífi þínu þessa dagana og það mun taka tímann sinn að greiða úr öllum flækjunum. Ekki samt örventa krabbi kær, allt leysist að lokum.

### LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST



Það er togað í þig úr öllum áttum núna, bæði fjölskyldan, starfið, félagslífið og svo eru dagdraumarnir þínir líka allt í einu að stinga upp kollinum og taka sinn toll. Einbeittu þér að heimilinu og fjölskyldunni, þar liggja þín raunverulegu auðævi.

### MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER



Þú hefur verið á stöðugum þeytingi milli landshluta og jafnvel landa undanfarið og þar verður ekkert lát á. Þú ert heimakær og finnst þetta orðið dálítið mikið en huggaðu þig við að eftir þennan mánuð færðu röleg-heitin sem þú hefur sóst eftir.

### VOG 22. SEPT. – 22. OKTÓBER



Vogir eru alltaf áfjádóar í eyða peningum. Hvort sem það er til heimilisins, fyrir fjölskylduna eða bara gjafir handa hinum og þessum skaltu reyna að halda í þér í mánuði í viðbót, jölaeyðslan á eftir að fullnægja öllum þínum þörfum.

### SPORÐREKI 23. OKT. – 21. NÓVEMBER



Heimurinn er að opnast fyrir þér eins og blóm og nú er bara að slaka á og njóta ávaxta margra ára erfiðis. Draumar þínir eru í þann veginn að rættast og það eina sem þú þarft að gera er að passa að standa í þegj fyrir sjálfum þér.

### BOGMADUR 22. NÓV. – 21. DESEMBER



Þú átt eftir að koma vinum þínum ánægju-lega á óvart næstu daga. Þau vita eins og allir að þú ert fyndinn, kátur og hrókur alls fagnaðar en vita minna um blíðu og íhugu-llu hlöðina sem þú ætlar að sýna af þér á næstunni.

### STEINGEIT 22. DES. – 19. JANÚAR



Þú hefur verið svo önnum kafin við að meikaða undanfarið að þú hefur ekkert mátt vera að því að njóta félagslífsins og fjölskyldunnar. Nú verður breyting á og þú ættir að skella þér í leikhúsið og nudd eða sökkva þér í góða bók.

### VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEBRÚAR



Þú átt von á stórtíðindum hvað varðar starfið því iðni þín og atorka undanfarna mánuði hefur loksins vakið athygli þeirra sem þú þarft að halda til að ná lengra. Haltu áfram að vera högvær og lítillátur og láttu eins og þér komi þetta allt stórkostlega á óvart.

### FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS



Þú ert tilbúinn til að taka stór skref í persónulegum þroska og ekkert síðar í félagslífinu. Ævintýrin og furður veldur bíða við hvert fótmál og þú ert hvergi smeykur heldur ættir að skella þér út í djúpu laugina.



### Síðdegislúririnn óþarfur

Bls. 4  
Sigurður R. Guðmundsson  
fararstjóri



### Húðin ljómar

Bls.2  
Freydis Guðný Hjálmarisdóttir  
hjúkrunarfræðinemi



### Flott vara sem virkar

Bls. 3  
Kristján Jónsson  
einkapjálffari

# metasys® fréttir

## ÞYNGDARSTJÓRNUN - ORKA - ÚTHALD - ÁRANGUR

Metasys áætlunin til að léttast. Náttúruleg leið til þyngdarstjórnunar.



### Metasys er hverrar krónu virði



100%  
náttúrulegt

Í vor var ég orðinn 127 kíló og var sendur í rannsóknir á sykursýkisdeild Landsspítalans. Þar kom í ljós að ég var komin með sykursýki 2, eða svokallaða áunna sykursýki og mér var skipað að léttast og fara á lyf. Eftir nokkra umhugsun tókst mér þó að innsigla samning við lækninn um að fresta lyfjainntöku en gjörbreyta þess í stað mataræði mínu. Ég ákvað að tileinka mér trefjaríkt fæði til þess að hreinsa ristilinn. Ég borðaði soðinn fisk og kjöt, ásamt grænmeti, að undanskildum kartöflum, og hreint skyr með ferskum ávöxtum var daglega á matseðlinum. Engin sykur mátti fara inn fyrir mínar varir. En það sem vantaði upp á að ég fengi alla nauðsynlega næringu ákvað ég að bæta við mig fæðubótarefnum. Þar sem ég var staddur í heilsubúð í bænum rakst ég á Metasys og vakti það strax forvitni mína. Eftir að hafa kynnt mér vöruna lét ég slag standa og keypti pakkann og sé ekki eftir því. Metasys er hverrar krónu virði. Þar sem af svo miklu var að taka ákvað ég að hefja strax inntöku á sex Metasys hylkjum á dag, tveimur á morgnanna, tveimur í hádeginu og tveimur seinnipartinn. Og viti menn kílóin bókstaflega hrundu af mér. Fyrir einum og hálfum mánuði fór ég aftur upp á Landspítala í eftirlit og kom þar á daginn að ég hafði ekki eingöngu losað mig við 26 kíló

heldur hafði blóðsykurinn náð fullkomnu jafnvægi. Læknarnir bókstaflega göptu af undrun þegar þeir sáu árangurinn en þetta var aðeins þremur mánuðum eftir að ég breytti um lífstíl og byrjaði að taka inn Metasys. Allt er þetta til skjalfest á Landspítalanum. Árangurinn þakka ég hinni fullkomnu formúlu, þ.e. breyttu mataræði, inntöku á bætiefnum og Metasys enda er það langöflugasta efni sinnar tegundar á markaðnum í dag og slær mjög á sykurþörf. Í mínu tilfelli hefur þessi árangur ekkert með hreyfingu að gera því ég get lítið sem ekkert stundað hana vegna ýmissa krankleika. Svo vil ég líka endilega koma því áleiðis að vegna þrálátrar vöðvabólgu í tveimur neðstu hryggjarliðunum hef ég lengi þurft á sjúkrahjálfun að halda. Nú hefur bólgan hjaðnað og ég kann enga aðra skýringu á því en breytt mataræði og inntöku á Metasys sem ég veit að er einnig afar bólgueyðandi vegna þess hve andoxunaríkt það er. Nú tek ég fjórar Metasys á dag en ætla fljótlega að auka skammtinn aftur í sex til þess að ná af mér síðustu kílóunum. Það er engin spurning Metasys er komið til að vera í mínu lífi!

*Sigurður Magnússon 71 árs, elli- og örorkulífeyrisþegi  
þjáðist af áunni sykursýki*



## Við erum ólík og með misjafna efnaskiptaeiginleika

Metasys kom á markað á Íslandi í janúar 2005. Það er því komin dágóð reynsla af vörinni hér á landi og umboðsaðila hafa þegar borist margar fréttir af fjölda ánægðra neytenda. Langflestir hafa fjárfest í Metasys til þess að greinast en þó eru allmargir sem taka inn Metasys til að auka orkuúthaldið. Skemmtilegt er frá því að segja að þeir sem hafa náð tókum á þyngdinni nefna þó jafnan fyrst hversu miklu meiri orku þeir hafi öðlast áður en þeir fara að telja upp kílóin sem hafa fokið. Einnig eru til mýmargar frásagnir um bætt ástand húðar og betri meltingu en Metasys er gríðarlega andoxunarríkt og því mjög hreinsandi fyrir líkamann. Allar rannsóknir á Metasys miðast við inntöku á 4 hylkjum á dag samfellt í þrjá mánuði. Fjölmargir hafa fjárfest í Metasys og prófað það í 1 til 2 mánuði og ekki fengið þann árangur sem væntingar stóðu til. Við viljum því ítreka að inntaka á Metasys miðast við þrjá mánuði svo hægt sé að meta árangur. Í flestum tilfellum hefst þyngdartapið ekki fyrr en eftir 4-6 vikur en þó eru margir sem byrja að missa kíló mun fyrr. Þeir sem léttast hægt geta aukið inntöku um 2 hylki af Metasys á dag tímabundið. Aðalatriðið er að gefast ekki upp því við erum ólík og með misjafna efnaskiptaeiginleika. Þeir sem skrúsetja mataræði sitt ásamt því að auka hreyfingu eins og ráðlagt er, margfalda árangurinn.

### Góð ráð á hátíðar- og tyllidögum

Jól, páskar og sumarfrí. Margir kannast við að missa tökin á mataræðinu á hátíðar- og tyllidögum. Samviskubitið vex jafnt og þétt, buxnastrengurinn þrengir að og gamlar minningar um ofvaxna bumbu, lendarspik og bólgnu síðubagga eiga hug þinn allan. Allur árangur runninn út í sandinn. Ráð númer 1. Fyrirgefðu sjálfum þér, nýr dagur á morgun. Númer 2. Klappaðu þér á öxlina og hvettu þig til dáða. Númer 3. Nýr dagur; nóg af vatni, grænmeti og ávöxtum. Númer 4. Metasys, 2 hylki á morgnana og 2 hylki um hádegi með máltíð og minnst einu glasi af vatni. Mundu alltaf, þú ert frábær!



## Húðin ljómar

Þar sem ég hef lengi haft áhuga á náttúru-lækningum hef ég prófað margt sem heyrir undir þær. Metasys er án efa árangursríkasta fitubrennsluæfnið sem ég hef prófað, ég fann mun á mér strax frá fyrsta degi. Metasys er eins og best verður á kosið, í senn óbruggað, ógerjað og óoxað grænt te í sínu sterkasta og hreinasta formi. Metasys jafnar blóðsykurinn sem hefur skilað sér í minni sætinda- og nartþörf hjá mér. Þar að auki er í Metasys hámarks andoxun, sem talið er minnka líkurnar á krabbameini, of háu kólesteróli og háþrýstingi ásamt því að efla ónæmiskerfið. Einnig er Metasys mjög hreinsandi og þar af leiðandi vatnslosandi. Ég hef líka tekið eftir meiri ljóma í húðinni. Ég mæli með Metasys, ekki spurning!

*Freydis Guðný Hjálmarsdóttir, nemi í hjúkrunarfræði við Háskóla Íslands og fyrrum starfsstúlka Heilsuhússins.*





Metasys og líkamsrækt fjölfalda brennslugetuna

## Metasys frábær leið til þyngdarstjórnunar

Ég var fyrst kynntur fyrir Metasys í febrúar 2005 þegar ég fékk að sitja fund með dr. Satya, lækni sem margoft hefur komið til Íslands til þess að kynna Metasys. Tvennt fannst mér strax mjög áhugavert við Metasys, að það sé 100% náttúrulegt og hitt sem eru einstakir eiginleikar Metasys til þess að hjálpa fólki við að losna við aukakílóin, án aukaverkanna eins og hjartsláttartruflana eða aukins blóðþrýstings af völdum koffín og annarra efna. Allt byggir þetta á vísindalegum grunni. Eftir fundinn ákvað ég að prófa Metasys. Samdægurs jókst orkuúthaldið og ég varð mun kraftmeiri og einbeittari. Ólíkt öðrum fitubrennsluefnum kom þessi orkubreyting með mjög eðlilegum og heilbrigðum hætti. Næsta skref var að hvetja nokkra aðila sem eru hjá mér í einkaþjálfun til að prófa og viti menn allir fundu mun og voru sammála um að Metasys virkaði. Það er einnig ein önnur snilld við Metasys að með hverjum skammti fylgir matardagbók á íslensku með fullt af góðum heilræðum um mataræði og hreyfingu. Engu að síður vil ég nota tækifærið og benda á [www.thjalfun.is](http://www.thjalfun.is). Þar er hægt að prenta út mjög vandaða matardagbók sem enn auðveldara er að fylla inn á.

Þetta er flott vara sem virkar og er 100% náttúruleg!

*Kristján Jónsson*  
Einkaþjálfari og framkvæmdastjóri þjálfun.is

### Góð reynsla af Metasys í Bretlandi.

Metasys var markaðssett í Bretlandi 2001 og er í dag ein mest seldu þyngdarstjórnunarvaran hjá Boots verslunarkeðjunni (Boots-verslanir eru 1275 í Bretlandi). 10 þúsund Bretar hafa sent inn umsagnir sínar, 98% af þeim misstu á bilinu 5-8 kg. á þremur mánuðum.

Fjölmarginir meðferðaraðilar, næringarfræðingar og læknar í Bretlandi mæla með Metasys.







## Síðdegislúrin er nú óþarfur.

Ég hef tekið inn Metasys frá því febrúar 2005. Það kom til að því að ég sá mjög áhugvert viðtal við lækni dr. Satya í tímariti eldri borgara, Listinni að lifa. Þar greindi hann frá eiginleikum Metasys til þyngdarstjórnunar og einnig kom fram hversu andoxunarríkt og hressandi það er. Sem áhugamaður um heilbrigðan lífstil kynnti ég mér málið frekar. Eftir að ég byrjaði að taka inn Metasys fann ég fljótlega fyrir auknum styrk og úthaldi. Síðdegislúrin sem áður var ómissandi er nú óþarfur. Ég tek inn eitt til tvö hylki af Metasys á morgnana.

*Sigurður R. Guðmundsson,  
fararstjóri og fv. skólastjóri.*



### **Metasys:**

**Öflug andoxun fyrir íþróttamenn og eykur úthald.**

Nokkrir aðilar sem undirbjuggu sig fyrir Reykjavíkurmarafonið tóku inn Metasys hálf tíma fyrir æfingu. Þau voru sammála um að Metasys hefði aukið úthaldið og einnig kom fram að harðsperrur byrjenda heyrðu sögunni til.

**Metasys til þyngdarstjórnunar, 2 hylki á morgnana og 2 í hádeginu með máltíð og minnst einu glasi af vatni. Metasys til að auka orkuúthaldið 1-2 hylki á morgnana með máltíð og minnst einu glasi af vatni.**

**Metasys hentar öllum frá 16 ára aldri. 98% af þeim sem taka inn Metasys þola það.**

## Vísindalegar rannsóknir hafa sýnt að Metasys:

- Dregur úr frásogi á fitu.
- Daglegur skammtur af Metasys eykur orku og brennslugetu líkamans á við hálf tíma skokk á dag.
- Aukin orkunotkun gengur fyrst á fitubirgðir á mitti, rassi og lærum.
- Metasys dregur samkvæmt samanburðarrannsókn úr líkamsþyngd og ummáli kviðar án líkamsræktar eða breytingar á mataræði.



**metasys®**  
**áætlunin til að léttast**

Frekari upplýsingar á [www.metasys.is](http://www.metasys.is),  
öllum fyrirspurnum svarað á [metasys@simnet.is](mailto:metasys@simnet.is)

### **Útsöluastaðir eru:**

Lyfja, Lyf&heilsa, sjálfstæð apótek um allt land, Heilsuhúsið, Hagkaup, Fjarðarkaup, Yggdrasil, Maður lifandi, Lyfjaval, Blómaval, Heilsubúðin Njálsgötu, Heilsuhornið Akureyri, JSB dansrækt, Nordicaspa og Orkubarinn Sporthúsinu

# birta

» útlit & snyrtivörur





L'

O

R

Finnst þér þú líta vel út?

## HYDRA ENERGETIC

VINNUR GEGN ÞREYTUMERKJUM  
RAKAGEFANDI NÆRING



É

A

L  
PARIS

Henni finnst þú þreytulegur.

**Þreytumerki, líflaus húð, merki um langan dag? Gerðu eitthvað!  
Hydra Energetic, rakagefandi næring með C-vítamíni.**



Húðin fyllist orku.  
Húðin styrkist.  
Heilbriggt útlit allan daginn.



Fitulaust innihald, klístrast ekki.  
Berð á eftir rakstur, hefur róandi áhrif á húðina.

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

L'ORÉAL  
PARIS  
menexpert

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ LÍKA SKILIÐ





Varalitir sem eru orðnir yfir tveggja ára gamlir geta þurrkað upp varirnar.

## Gamlir varalitir eru varasamir

» Varirnar eru veigamikill partur andlitsins.

En húð varanna er þunn og mjög viðkvæm fyrir þurrki.

Pórhalla Ágústsdóttir, snyrti-fræðingur í Lipurtá í Hafnarfirði var spurð hvernig best væri að vernda varirnar.

„Með því að halda þeim alltaf mjúkum með mýkjandi kremum. Þegar frostið bitur er sérstaklega nauðsynlegt að vera með góða vörn.“

-Er það varasalvinn góðkunni?

„Já, hann virkar vel fyrir konur undir tuttugu og fimm ára en gerir ósköp lítið fyrir þær sem eru eldri nema hvað þær verða háðar honum og með tímanum þurrkar

hann frekar varirnar. Hann er bara fita og nær ekki nema rétt að mýkja yfirborðið smá stund.“

-Hvað á þá að nota?

„Það eru til sérstök varakrem sem búið er að leggja meira í og kosta svolítið líka. Þau eru nærandi og ná betur ofan í húðina bæði á vörnum og í kringum þær. Húðin kringum varirnar er ekki ósvipuð húðinni kringum augun. Þessi hringvöðvi hrukkast mjög auðveldlega, sérstaklega hjá reykingafólki.“



Ég er ein af þeim konum sem er á spani daginn út og inn en vil þó huga að heilsunni og vera í góðu formi. **I Hreystin kemur innán frá** er bent á nauðsyn þess að hreinsa líkamann af óæskilegum efnum því annars hægir á brennslunni og við náum hvorki að vinna úr vítamínum né hollri fæðu. Hér er fullt af einföldum en markvissum ráðum sem tekur enga stund að fara eftir – og árangurinn lætur ekki á sér standa.

### Frábær bók!

**María Björk Svendsdóttir söngkona**



S: 552 1122 • [www.salkaforlag.is](http://www.salkaforlag.is)



LIÓSWIND/E. ÓL.

Pórhalla rekur snyrtistofu í Staðarberginu og kennir líka við snyrtibraut í FB.

-Er einhver vörn í varalitum eða þurrka þeir varirnar?

„Varlitir eru mjög misjafnir. Það er hægt að fá glossvaraliti með sólarvörn, reyndar ekki í mjög mörgum litum og þeir eru illa merktir. Það verður bara að spyrja afgreiðslufólk. Svo þrána varalitir eins og öll önnur krem og það finnur maður á lyktinni.

Þeir endast ekki í meira en tvö ár. Eftir það eru þeir farnir að þurrka varirnar.“

-Er enn í tísku að tattúvera varir?

„Já, það reynist mjög vel. Með árunum minnkar mismunurinn milli vara og húðar og varirnar virka þynnri en við stækkuum þær aðeins með tattúinu.“

NYTT

„Svo þetta er það sem  
kallað er undurmjúk  
barnshúð!“



*Farði með collageni, UPPLYFTING sem  
vinnur gegn ótímabærri öldrun húðarinnar.*

**BOURJOIS**  
PARIS



# Klæddu þig - í sokkabuxur!

Levante

Útsölastaðir:

Lyfja, Hagkaup,  
Lyfjaval, Lyf og heilsa,  
Perlusól Egilsstaðir,  
Silfurtorg Ísafjörður,  
Apótek Siglufjarðar

Kynning

Sock Shop

Argyle tights

kr. 1.590

Art Nouveau

kr. 1.790

Oroblu

Fást í öllum

Italy apótekum

Giorgio Armani - Wolford

Sigurboginn

Panton Mystique

Fíloro  
brúnt, svart, grátt  
Fást í  
Hagkaupum

Nælonsokkar og sokkabuxur fyrirfinnast á flestöllum heimilum landsins. Það er vitað mál að nælonefnið er viðkvæmt og er þjóðráð að hafa naglalakk í veskinu ef til lykkjufalls skyldi koma. Annað ráð við að styrkja nælonefnið er að blanda saman hálfum bolla af salti og átta bollum af vatni, setja því næst sokkabuxurnar í blönduna og láta þær liggja í um það bil hálf tíma. Næst skal hreinsa þær upp úr köldu vatni og þurrka. Þessi aðferð gerir það að verkum að sokkabuxurnar styrkjast töluvert, sökum saltsins, og kemur því síður á þær lykkjufall til að byrja með.

# NÝ SNYRTISTOFA Í MIÐBORGinni

**OPNUM LAUGARDAGINN  
5. NÓVEMBER**

nýja snyrtistofu í Tryggvagötu 28 við hliðina á  
nýju hársnyrtistofunni Senter og Radisson SAS  
1919 hótelinu

SNYRTISTOFAN



Sími 552-5005



Sími 552-9000

*Kanebo*  
INTERNATIONAL

Kynning frá kl. 14-17



## Þú færð

### L'Oréal make-up

í snyrtivörudeildum Hagkaupa

í verslunum Lyf & heilsu

Skipholts Apóteki

og Apótekaránunum Akureyri

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

**L'ORÉAL**  
PARIS





# Elskaðu neglurnar þínar



## STERKAR NEGLUR

Sterkar neglur, stöðugar neglur og neglur sem eru í jafnvægi glíma við eitt vandamál - þær geta orðið of harðar. NailSpa Manicure býður upp á öfluga meðferð fyrir allar gerðir af nöglum og einnig vernd við að halda náttúrulegri fegurð naglanna. Ennfremur býður NailSpa Manicure upp á fullkominn grunn fyrir sterkar og stöðugar neglur sem skortir oft raka.



### Smooth Cuticle Remover Gel

Gel sem fjarlægir naglabönd. Ilmmeðferð með lótusblómi + aloe vera. Aloe vera heldur þeim mjúkum og sléttum og ver gegn ertingu og roða.



### Sugar Almond Nail Peeling

Nærandi naglamaski. Ilmmeðferð með lótusblómi + möndlum. Gagnleg naglameðferð og fullkomin hreinsun samtímis: Finustu kristallar möndlusykurs hreinsa neglur og naglabönd, hrein möndluolia veitir húð og nöglum vítamín og nærandi fitusýrur og skilur eftir frábæra marspanykt. Er undanfari þeirrar meðferðar sem á eftir kemur.



## BROTHÆTTAR NEGLUR

Brothætt nögl er bitlaus og hefur oft glærar rákir langsum og táknrænan lóðréttan klofning sem aðskilur ólík lög naglarinnar. Náttúrulegt vax úr mangó og karite, rósavatn og nýr keratín rakagjafi úr sjónum dekra við neglurnar með einstakri samsetningu virkra innihaldsefna í nagla-snyrtivörum.



### Nagalakkahreinsir

Án acetone



### Nail Grow Cream

Ilmmeðferð með rós + shea butter + ceramium + mangósmjóri + rósavatni. Virkt rakagefandi krem með feitu shea butter fyrir neglur undir álagi, brothættar neglur og þær sem klofna. Eykur teygjanleika naglanna og stuðlar að auknum vexti.



## LINAR NEGLUR

Lin nögl er slétt og glansandi og ljós eða hvít á lit þar sem hún stendur fram af fingrinum. Hún virðist oft vera flöt séð frá hlið eða jafnvel skeiðarlaga. Naglaplattan er fitug og línan á milli naglaplötunnar og þess sem stendur framaf - naglamótin - eru óreglulega löguð



### Nagalakkahreinsir

Án acetone



### Nail Grow Pen

Naglavaxtarserum Þessi hágæða næringarblanda með drottningarhunnangi, sýruhvata og lofnarblómi leiðir í ljós styrkjandi, uppbyggjandi og rakagefandi áhrif djúpt í grunni naglarinnar og styrkir þannig stöðugan vöxt naglarinnar.

**NailSpa er fyrsta byltingarkennda varan sem sameinar framúrskarandi naglaumhirðu og þekkingu á ilmmeðferð. Þessi einstaka blanda sérfræðipekkingar, verðmætrar samsetningar virkra efna og upplifunar á frábærum ilmi, ilmkjarnaolíu og áferð sem sléttir, breytir handsnyrtingu í vellíðan sem gerir þig fullkomlega ánægða.**

#### Anti - Aging Ridge Filler

Ilmmeðferð með lótuþblómi + hvítu tei + aloe vera  
Grunnlag til verndar til að slétta ójöfnur og rákir í  
nöglinni. Innihaldsefni gegn öldrun vernda gegn  
rakatapi og auka móttöðuafli naglarinnar.



#### Mango Nail Serum - Öflugt naglaserum.

Blanda fyrir neglur með framandi ilmi itkatrés og mangó  
fyrir öfluga naglasnyrtingu og örvun á vexti nagla.  
Lótuþblómakraftur hreinsar húðina og verndar sprungin  
naglabönd. Ilmkjarnaolíur sem og endurnærandi og  
nærandi innihaldsefni halda teygjanleika naglanna og gera  
þær um leið sterkari.



#### Coco Mango Nail Butter

Öflugt naglakrem  
Ilmmeðferð með lótuþblómi + grænu tei.  
Mangósmjör, shea butter, jojoba olía. Feit, kraftmikil  
naglameðferð fyrir neglur sem hafa verið undir  
álagi. Frábær kókosnetu-mangóilmur. Verndar  
gegn ofþornun og sprungum í naglaböndum.



#### Biotin Nail Hardener

Naglaherðir fyrir jafnvægi  
Ilmmeðferð með rós + biotin

Bætir upp skort í næringarefnum í brothættum nöglum  
og stuðlar að stöðugum vexti nagla með fegrunar-  
vítamíns biotin. Með fjölda fitusýra, kemur  
rósaberjaolía jafnvægi á náttúrulegt fituinnihald  
naglanna og dregur úr tapi á mikilvægum raka.



**NailSpa Control fyrir linar neglur býður  
upp á valdar vörur fyrir sérstakar þarfir og  
ákjósanlegan stuðning fyrir þessa gerð af  
nöglum: styrkjandi, sem örvar vöxt nagla  
og veitir hæfilega mikinn raka. Mjög áhri-  
farík náttúruleg virk innihaldsefni eins og  
drottningarhunnangs- og lofnarblómakraftur  
koma nöglunum í jafnvægi og veita  
mikilvæg styrkjandi næringarefni.**



**alessandro**  
INTERNATIONAL



**Aðeins fáanlegt á snyrtistofum um land allt.**



## Kuldi orsakar æðaslit

» Snyrtisérfræðingurinn Brynhildur Stefanía ráðleggur öllum að nota dagkrem yfir vetrartímann. Hún segir einnig nauðsynlegt að bera á húð krakkanna sem alltaf eru með rauðar kinnar.



**Forever Living Products hefur framleitt einstakar snyrtivörur sem standa fyllilega jafnfætis öðrum þekktum merkjum.**

Með 100% meðhöndluðum Aloe Vera safi, þrávarnarvítamínum, jurtum og virkum efnum úr hafinu hefur Forever Living Products framleitt hársnyrtivörur.

Forever Living Products sameinar snyrtingu og næringu húðarinnar og býður upp á allt til andlitsfórðunar: kinnaliti, meik, maskara, púður, augnskugga, varaliti og augn- og varablýanta.

*Gæði & Mýkt*

Guðmundur A. Jóhannsson  
Sjálfstæður dreifingaraðili

Gæði og Mýkt • Grensásvegi 12 • Sími 568 1919

Mikilvægt er að huga vel að húðinni þegar kulda tekur og frystir úti. Ef fólk passar sig ekki getur það haft slæmar afleiðingar í för með sér. „Þegar húðin verður rauð er það merki um að eitthvað sé að. Ef ekki er brugðist við því getur fólk að lokum fengið æðaslit í andlitið,“ segir Brynhildur Stefanía Jakobsdóttir, snyrtisérfræðingur hjá Helenu fögru.

Til að verjast kuldanum verður að nota ákveðin krem. „Á veturna er nauðsynlegt að vera með dagkrem sem veitir góða vörn,“ segir Brynhildur og bætir því við að það sé misskilningur margra að rakakrem dugi. Þau veiti mun minni vörn gegn utanaðkomandi áreiti og geri lítið gagn í frosti. Einnig er gott fyrir þá sem vinna eða eru mikið úti við, til dæmis leikskólakennara og skíðafólk, að vera með svokallað sportkrem sem er feitara og veitir meiri vörn. Brynhildur segir að börnin gleymist oft í þessari umræðu. Kinnar þeirra verði eldrauðar og kaldar og það bara látið eiga sig. „Það er mjög mikið atriði að setja krem á krakkana yfir vetrartímann og fá þá hjálp frá sérfræðingum.“

Brynhildur ráðleggur fólki að fá húðgreiningu frá snyrtifræðingi. Oft komi fólk til hennar með auma og þurra húð sem orsakist einungis af röngum kremum. Einnig sé gott að fara í andlitsbað og húðhreinsun og heima við geta þeir sem á þurfa að halda borði á sig nærandi maska.



Brynhildur Stefanía snyrtisérfræðingur.



**BeYu®**

[bi:ju:]

Jungle Fever



**TIGER-BAG**

fylgir voru kaupum  
yfir 2500 kr.  
\*Meðan löngle  
endast.

ÍSIFLEX EHF  
www.beyu.de

• Útsöluastaðir BeYu:

Garðatorgi - Grindavík - Keflavík - Lágmúla - Laugavegi - Setbergi - Smáralind - Smáratorgi - Spönginni  
Stykkishólmi - Eskifrði - Reyðarfirði - Hornafirði - Ísafirði - Húsavík - Sauðárkróki - Blönduósi

## Promesse frá Eau de Toilette

» Nýr ilmur fyrir geislandi og hvatvísar konur.

Eau de Toilette hefur sett á markað nýjan ilm sem er einstaklega mjúkur og með ávaxtakeim. Ilmurinn hefur þrjá mismunandi tóna. Ávaxtailm, blómailm og víðarkeim. Víðarkeimurinn samanstendur af hvítum sedrusviði og musk. Ávaxtailmurinn er blanda af sólberjum, bergamot og tangerínu. Blómailmurinn gefur auka mykt þar sem uppistaðan

er sambac, jasmína og orkídefur. Glasið er sérlega fallegt og rómantískt. Promesse er einstaklega kvenlegur ilmur, minnir á ástir og ljúfar stundir.



## Snertir öll skilningavitin

» Hypnôse, nýi ilmurinn frá Lancôme, býr yfir miklum töframætti.

Allir þekkja hve mikilvæg fyrstu kynnin eru. Gott ilmvatn getur haft mikil áhrif á þá ögurstund. Hypnôse frá Lancôme leggur réttu línuna frá fyrstu stund, töfrarnir, myktin og þokkin leynd sér ekki. Innihaldsefni eru eins bragðgóð og þau eru ilmandi. Helstu ilmtónar Hypnôse eru ástríðublóm sem gefa ilminum tindrandi útgeislun. Vanilla sem umvefur húðina á þokkafullan hátt og að lokum vetiveriður sem gerir ilminn áþreifanlegan og gælendi. Andstæður eru því ríkjandi en sameinast þó einstakri mykt.

Flaskan er einnig sérlega falleg, fer vel á borði sem og í veski. Hypnôse er ilmur hinnar þokkafullu og töfrandi konu.



## City Glam

» Nú er kominn nýr ilmur frá Emporio Armani, fyrir karla og fyrir konur.

Dömuilmurinn samanstendur af nútímalegum blómailm. Fyrst má finna ilm af blöndu af kóríander, mirabelle og sólberjum. Í hjarta ilmsins er að finna rós og patchouli sem myndar fagaða og kvenlega samsetningu. Í lokin má svo greina anga af kristalsmosa og musk sem gefur ilminum kynþokka. Herrailmurinn ber með sér ferskan víðarkeim. Uppistaða ilmsins eru appelsínur sem gefa ferskt yfirbragð, galanga, piparmyntu sem hefur kælandi áhrif, kristalsmosa og vetiver fyrir kynþokka og fágun. Dömuilmurinn er í bleikri flösku en herrailmurinn í blárrí.



## Skrúfblýantarnir komnir aftur

» Fyrir ári urðu margar konur miður sín þegar skruflýantarnir frá Estée Lauder voru teknir af evrópskum markaði. En nú geta konur tekið gleði sína á ný.

Vinsælu skruflýantarnir eru nú komnir aftur í sama formi og áður og með sama litaúrvali. Skruflýantarnir eru bæði fyrir augu og varir, Automatic Pencil fyrir varir og Automatic Pencil fyrir augu. Þetta eru blýantar sem aldrei þarf að ydda og eru þeir mjúkir og góðir. Liturinn situr vel og eru blýantarnir auðveldir í notkun, þeir koma með einni aukafyllingu og hægt er að kaupa fyllingarnar stakar í mismunandi litum. Fyrir varir eru í boði café rosa litur, terra, fig og chokkolate. Fyrir augu er hægt að fá svartan lit, gun metal, seal brown og walnut brown.



## Gaultier<sup>2</sup> til að njóta með öðrum

Jean Paul Gaultier hefur verið brautryðjandi og byltingarmaður í tískuheiminum í yfir tuttugu ár. Nú er komið nýtt ilmvatn frá Gaultier. Ilmurinn er bæði fyrir konur og karla.

Jean Paul Gaultier segist lengi hafa viljað rífa niður kynjamúrinn og það gerir hann nú. Nýi ilmurinn er ekki miðaður við annað kynið heldur liggur kraftur hans í snertingunni sem verður milli tveggja einstaklinga. Með nýja ilminum er Gaultier búinn að hefja sig yfir hið karlmannlega eða kvenlega og einbeitt sér að því mannlega. Gaultier<sup>2</sup> er ilmur sem njóta á með öðrum.

Ilmurinn er blandaður þremur tónum sem allir hafa jafnt vægi, amber, musk og sætur keimur af vanillu. Flaskan er fallega hönnuð og til í tveimur stærðum, sú minni passar vel í veskið.





*Allt sem þarf*  
[er magic tan]

**magic**  
TAN

www.magic-tan-iceland.com

**Magic Tan  
Reykjavík**

Smárasól, Sporthúsinu  
Dalsmára 9-11,  
201 Kópavogur  
Sími 567 8780

**Magic Tan  
Reykjanesbæ**

Nuddst. Betri liðan  
Hafnargötu 48a,  
230 Keflavík  
Sími 421 70 10

**Magic Tan  
Akureyri**

Snyrtist. Vita Liberata  
Sunnuhlöð 12,  
603 Akureyri  
Sími 468 1588



Snyrti og nuddstofan  
**PARADÍS**  
S: 553 1330  
**PARADÍS 25 ÁRA Í DAG 4. NÓVEMBER**

**GJAFAKORT**  
**UNÆDSLEG  
JÓLAGJÖF**

Fullt af flottum  
afmælistilboðum í  
Nóvember.

*Hugsaðu vel um líkama þinn,  
þú færð aðeins einn*

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

**BÓLURNAR  
BURT**

**Silicol Skin**  
SAGUNA  
silicol skin

**Silicol Skin**® Fæst í öllum apótekum

**Trimform Berglindar**  
Vilt þú laga línurnar?  
Við bjóðum fjölda raðbærra þáttanna

Grenningu og styrkingu  
Meðferð við vöðvabólgu  
Meðferð gegn appelsínuhúð  
Þjálfun grindarbotnsvöðva

**5 vikna áttak hefst 8. nóv**

Nánar á [www.trimform.is](http://www.trimform.is)  
upplýsingar um meðferðir  
og fjölda frábærra tilboða

Komdu í frían þrúfútíma og kynntu  
persónulegri og faglegri þjónustu

Saman náum við árangri

Opíð mán-fim 08:00-19:00 fös 08:00-18:00,  
lau 10:00-13:00  
Grensásvegi 50, sími 553-3818



## Stjörnur í fögru skinni

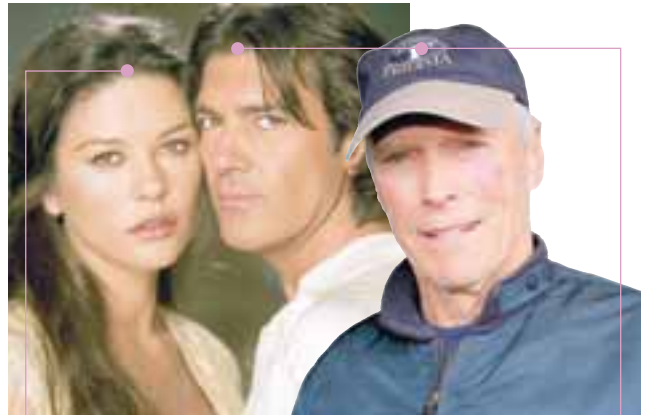
» Falleg húð er aðalmerki fallegs fólks og þessvegna er mikilvægt að vernda húðina og fara vel með hana. Aldurinn sést líka best á húðinni og þreyta og streita skila sér í mattri og dauflægri húð. Þetta vita stjörnurnar í Hollywood og leitast því við af fremsta megni að gæta húðarinnar vel. Allar eiga þær sérstök eftirlætis smyrsl eða aðferðir til að passa upp á húðina en auðvitað er þar fremst í flokki að nota gott rakakrem og drekka nóg vatn.



Bæði poppdrottningar og alvöru prinsessur kunna að meta frönsku Caudalie vörurnar. Madonna, Jennifer Lopez og Karólína prinsessa af Mónakkó elska þessar vörur sem byggja á pólyfenólum, öflugum þráa- varnarefnum úr vinnberjum sem haldið er fram að séu fimmtíu sinnum öflugri andoxunarefni en E-vítamín. Enda eru þær poppsystur leyndardómsfullar á svip og alls ekki farið að slá í þær...



Allir vinirnir í Fri-ends nota Karin Herzog húðvörurnar og þær hafa örugglega hjálpað þeim til að gljá á skjá í tíu ár.



Catherine Zeta-Jones er ein af fjölmörgum stjörnum sem fara reglulega í Lulur-heilsu-böðin í Kaliforníu. Þar eru notuð ótrúlega fersk og framandi hráefni eins og möluð hrisgrjón og túrmerik frá Bali til að skrúbba húðina, jógúrt til að kæla hana og jasmínulíu fyrir nuddið. Rósablöðum er stráð yfir nuddbekkina og svo er ekki slæmt að enda nuddið á því að fara í bambus sturtu frá Vichy sem líkir eftir alvöru regnvatni sem gælir við silkimjúkan líkamann. Engin furða að Antonio vilji vera svona nærri henni á þessari mynd. Og þá er hann ekki síðri, símjúkur af Zirh rakakreminu.

Clint Eastwood og Antonio Banderas eiga sér eftirlætishúðvörn sem heitir Zirh og er framléidd í New York úr alhátturulegum efnum. Enda falla konurnar fyrir þeim í hrönnun.



Nicole Kidman hefur þurft að passa húðina sína vel alla ævi og fékk til dæmis ekki að leika sér úti við hin börnin í Ástralíu heldur var alltaf bara inni að lesa. Enginn veit hvar þau eru nú en postulínshvítt skinn Nicole prýðir hverja kvikmyndina eftir aðra. Hún gætir sín enn mjög vel á sólinni og setur ýmsar kröfur á tókustöðum varðandi sólarvörn.



### Framtíðin í Húðumhirðu!

#### UltraDermi - Fyrir andlit:

Djúphreinsun / endurlífgun  
Fjarlægir bólur og ör, poka og bauga.

#### UltraCel - Fyrir líkamann:

Fjarlægir appelsínuhúð / minnkar ummál  
Dregur úr sliti og ummerkjum meðgöngu



heilsustúdíó & Snyrtistofa

Fyrir & Eftir þakkar frábærar viðtökur á **UltraCel**. Nú bjóðum við líka upp á hina einstöku **UltraDermi** andlitsmeðferð og bjóðum um leið **Guðbjörgu Grétu Steinsdóttur snyrtifræðing** velkomna til starfa. Þú færð nú allar hefðbundnar snyrtimeðferðir í Fyrir & Eftir: Vax, handsnyrting, fótsnyrting, húðhreinsun, andlitsböð, litun & plokkun o.m.m.

# purelogical®

TM

## Collagen til inntöku

Uppbygging innan frá, einstakur árangur fyrir húð og líkama.

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



Nýjar umbúðir

Ánægðir notendur Purelogical  
Madonna  
Christina Davids  
Sex and the City



**Fæst í apótekum, fríhöfninni og Hygea.**

Collagen er öflugasta byggingarprótein líkamans, 75% af húðinni er collagen en framleiðsla líkamans minnkar með aldrinum. Afleiðingar af collagenskortri er m.a slakari húð, hrukkur og stírdleiki í liðamótum og baki. Rannsóknir sýna að PureLogical hágæða collagen stuðlar að endurnýjun og uppbyggingu líkamans, á brjóski, sinum, liðum og stöðvefjum húðarinnar. Inntaka stuðlar einnig að betri svefni. Gefur fljótt betri líðan í liðamótum, líkaminn og húðin verður fjaðurmagnaðri aukin mýkt, unglegri og stinnari. Framleitt eftir: Edible Food Regulation nr. 1999/724 EC. GMP staðall.



# Vectavir á frunsuna

Handhæg vörn, þægileg í veskið.



Fæst án  
lyfseðils!

## Viltu losna við frunsuna?

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

# Vectavir... í veskið!

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



Stjörnumerkin og húsverkin »

# Handhæg heimilishjálp

Það kannast allir við það að nenna ekki að taka til hendinni heima hjá sér. Þá getur reynt vel að fá vini og vandamenn til aðstoðar. En þeir eru kannski ekki endilega óðir

og uppvægir heldur... NEMA þér takist að finna út hvað þeim finnst í rauninni skemmtilegt að gera og biðja þá um það. Þá ertu með fús- an vinnumaur á þínum snærum og

getur jafnvel farið að leigja hann út í önnur hús. Það er auðvelt að finna út hvað fólki finnst skemmtilegt að gera, kíktu bara á kennitöluna þeirra...



## HRÚTUR

Parftu að láta festa upp hillu, bora í vegg eða brjóta hann niður? Þá skaltu biðja hrútinn að hjálpa þér. Hrútar eru framkvæmdavélar og þekktir fyrir að drífa sig að hlutunum. Ekki samt biðja hann um að vera lengi því einbeitingin er fljót að fara.



## NAUT

Ef þú ert að halda matarboð og veist ekki hvað þú átt að elda, hringdu þá í nautið. Nautið er nautnaseggur sem elskar góðan mat og hefur eitthvað töfralag á að búa til krásir úr engu. Naut skilja hins vegar ekki alveg tilganginn með uppvaski og frágangi svo þú þarft að fá einhvern annan í það.



## TVÍBURI

Er sjónvarpið allt í þöku, græjurnar vanstilltar og ekki hægt að hlusta á eitt einasta útvarp í húsinu? Tvíburið verður kominn heim til þín áður en þú slítur neyðarsímtalinu. Hann getur ekki hugsað sér líf án þess að vera með á nótnum og passar því upp á að þú fái þinn skammt af fjölmiðlunum og rúmlega það.



## KRABBI

Þegar nautið er búið að subba allt út í eldhúsinu hringir það í krabbann og býður honum í afganga. Krabbar elska eldhús, næringu og vatn og hver er betri til að „hjálpa til“ með fráganginn?



## LJÓN

Ljón eru auðvitað ekki til heimilisstarfa fallin, líklegri til að sitja í sófa og skipa fyrir en þau standast ekki auðveld verkefni sem sýna skjótan árangur. Þeim finnst gaman að þurrka af, einkum ef sólin skín og líka að mála stóra fleti í nýjum lit. Þau fá hins vegar ekkert út úr annarri eða þriðju umferð...



## MEYJA

Þú færð ekki betri manneskju í skúringar en hinn alræmda snyrtipinna, meyjuna. Hún á reyndar örugglega eftir að dæsa svolítið yfir ástandinu en þú sérð samt hvað hún nýtur þess þegar sentimetri fyrir sentimetra verður gljáfægður og skínandi hreinn.



## VOG

Næmt fegurðarskyn vogarinnar veldur því að hún á einstaklega auðvelt með að gera fallegt í kringum sig án þess að það þurfi að kosta neitt. Hún getur líka falið drasl á ótrúlega hugkvæman hátt svo það lítur út fyrir að vera listaverk.



## SPORÐREKI

Sporðrekar þurfa að fara á dýptina og njóta þess að gramsa í gömlum leyndarmálum. Þeir koma þessvegna stökkvandi þegar þeir fréttu af geymslu sem þarf að taka til í.



## BOGMAÐUR

Hentu honum út í garð á sumrin og að moka snjó á veturna. Bogmenn verða að fá að reyna á sig, þúða og púla og djöflast til að fá útrás fyrir umfra morkuna sem gýs öðru hvoru upp í þeim.



## STEINGEIT

Agaðasta merki dýrahringsins fær mjög mikið út úr því að taka reikningastaflann þinn og flokka hann í mislitar möppur. Steingeitin getur líka flokkað geisladiskana þína þannig að þú þarft aldrei að leita að neinu aftur.



## VATNSBERI

Ef tölvan þín er ekkert nema kassar og snúror og sýnir hvergi lífsmark skaltu fá vatnsberann til að bjarga þér. Hann hefur óendanlega þolinmæði til að uppfæra, endurræsa og tólvast þangað til að þú ert með puttann á öllum púlsunum.



## FISKUR

Hleyptu fisknum inn á bað til þín. Fiskar eru vatnsmerki og hafa auk þess áhuga á upphafi og endi hlutanna. Svo eru þeir listrænir, elska góða lykt og samræmi og hvað meira viltu hafa á baðherberginu þínu?





« Þátturinn »



## Óalandi ólátabelgir

Núna er ofurfóstran Jo Frost komin til Bandaríkjanna þar sem hennar biður ærið verk að vanda. Hún ætlar að kenna ungum og ráðþrota foreldrum að ala upp erfiða ólátabelgi en fyrsti þáttur Supernanny US verður á Stöð 2 miðvikudaginn 9. nóvember kl. 20.30.

Frost hefur slegið rækilega í gegn austan og vestan Atlantshafs bæði fyrir skemmtilega þætti og gagnleg og árangursrík uppeldisráð. Eftir að sýningar þáttanna hófust í Bandaríkjunum hefur Frost verið hælt á hvert reipi af ekki ómerka fólki en Oprah Winfrey, David Letterman, blaðamönnum The New York Times og ýmsum áhrifamestu foreldrasamtökunum. Ofurfóstran hefur slegið í gegn um heim allan, þættirnir eru sýndir í 47 löndum og hefur bók hennar, Supernanny: How To Get The Best From Your Children, nær linnulaust vermt toppsæti söluhluta New York Times síðan hún kom út í janúar 2005.

Jo Frost hefur haft dálæti á börnum síðan hún man eftir sér. Kornung gerðist hún barnapía og að afloknu námi hóf hún störf sem barnfóstra og starfaði við það í 15 ár. Þá uppgötvaði sjónvarpsframleiðandinn Nick Powell hana og fékk hana til að gefa foreldrum góð ráð í nýjum raunveruleika-sjónvarpsþætti í Bretlandi.

## á fjarstýringunni

### Draugar, rokkbetjur og spæjaragengi

FIMMTUDAGURINN 10. NÓVEMBER / STÖÐ 2 KL. 21.45 AF-TERLIFE er magnaður og yfimtúrulegur spennumyndaflokkur í sex hlutum sem slegið hefur í gegn í Bretlandi. Þáttunum hefur verið lýst sem blöndu af X-Files og Most Haunted en þeir segja frá konu sem hefur allt frá barnæsku verið næmari en annað fólk og séð hina framliðnu, hvort sem henni líkar betur eða verr. Með aðalhlutverkin fara Andrew Lincoln sem lék meðal annars í This Life-þáttunum vinsælu og kvikmyndinni Love Actually og Alison Mundy sem lék í The Full Monty og myndum Mike Leighs Veru Drake og Naked.



SUNNUDAGURINN 6. NÓVEMBER / SKJÁREINN KL. 21:00 Í þættinum ROCKSTAR er leitað að nýjum söngvara fyrir áströlsku rokksvitina INXS. Auglýst var eftir umsækjendum um allan heim og þeir sem komust í gegnum síuna fóru til Bandaríkjanna þar sem keppnin sjálf fór fram. Sérvaldir dómarar, áhorfendur og auðvitað hljómsveitarmeðlimirnir sjálfir gefa keppendum einkunn og sá sem stendur uppi sem sigurvegari fær að syngja með hljómsveitinni í risatónleikum, sem jafnframt verða þeir fyrstu í tónleikaferða INXS um heiminn.



LAUGARDAGURINN 5. NÓVEMBER / SKJÁREINN KL. 22.45 NEW TRICKS. Hópi fyrrum spæjara er safnað saman til að rannsaka óleysta glæpi. Foringinn er leynilögrelumaðurinn Sandra Pullman sem komst í ónád eftir að hafa klúðrað gíslatökumáli. Það er ekki létt fyrir gamla spæjara að venjast nýjum, mýkri aðferðum lögreglunnar á 21. öldinni, að því viðbættu að þurfa að vinna undir stjórn konu sem á alla sína framtíð undir því að vel takist til.



ÁSKRIFT. 515 8100 | WWW.STO02.IS | SKÍFAN | OG VÖDAFONE

ÞAD VAR LAGIÐ

NÝJASTA ÆÐIÐ Í SJÓNVARPI – ÖLL LAUGARDAGSKVÖLD





föstudagur

**STÖÐ 2 KL. 00.05**

**AMERICAN WEDDING** Rómantísk gamanmynd með hinum skrautlegu persónum Pie-myndanna. Gleðin er enn við völd en fram undan er viðburður sem breytir öllu. Jim og Michelle ætla að ganga í hjónaband og af því tilefni sameinast vinirnir á nýjan leik. Ungu parið vill að allt fari vel fram en með hlíðsjón af vinahópnum verður það að teljast ósennilegt. Aðalhlutverk leikur Jason Biggs. **Einkunn á imdb.com: 6,3.**

**SIRKUS KL. 00.00**

**THE YES MEN** Bráðfyndin, hábeitt og fróðleg heimildarmynd. Fylgst er með litlum hópi hrekkjalóma/hugsjónarmanna á ferðalagi um heiminn í nafni The World Trade Organization, stofnunar sem þeir tengjast í raun og veru ekki neitt. Í nafni stofnunarinnar koma þeir hins vegar fram í fjölmörgum með fánarlegan málatalibúning og halda hneykslanlega fyrirlestra á þess að nokkurn mann gruni neitt. **Einkunn á imdb.com: 6,9.**

**STÖÐ 2 BÍÓ KL.00.00**

**CONFIDENCE** Hörkuspennandi glæpamynd um svikahrappinn Jake Vig sem svífst einskis. Nýjasta ráðbruggið snerist í höndunum á honum og nú á hann á hættu að fá það óþvegið frá mafiunni. Það er samtök sem enginn þorir að kássa upp á og Jake verður nú að standa og sitja eins og dunur er sagt. Aðalhlutverk leika Edward Burns, Dustin Hoffman og Andy Garcia. James Foley leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 6,8.**

laugardagur



**STÖÐ 2 KL.20.00**

**STAR WARS: EPISODE II – ATTACK OF THE CLONES** Stjómustríðið heldur áfram í þessari stórmynd sem sópaði til sín verðlaunum. Áratugur er liðinn frá því að Obi-Wan Kenobi og bardagahetjan heitin Qui-Gon Jinn ætluðu að bjarga heiminum. Obi-Wan Kenobi er eldri og reyndari og hefur tekið að sér hlutverk læri-meistarans. Aðalhlutverk leika Ewan McGregor, Natalie Portman og Samuel L. Jackson. George Lucas leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 7,0.**

**SJÓNVARPIÐ KL. 00.35**

**MEIN VATER** Faðir minn er þýsk Emmyverðlaunamynd frá 2002. Jochen, Anja og sonur þeirra eru nýflutt í hús. Í ljós kemur að Richard, faðir Jochen, er kominn með alzheimer og Anja krefst þess að þau taki hann inn á heimilið þrátt fyrir lítið samband þeirra feðga á milli. Anja hættir að vinna úti en það er erfitt að eiga við gamla manninn og ástandið á heimilinu versnar með hverjum deginum sem liður. **Einkunn á imdb.com: 7,3.**

sunnudagur

**SJÓNVARPIÐ KL. 21.55**

**HARRY, UN AMI QUI VOUS VEUT DU BIEN** Frönsk spennunmynd frá 2000. Á bensinstöð vindur sér að Michel maður sem hann þekkir ekki en segist hafa verið með honum í skóla. Maðurinn, sem heitir Harry, fer ásamt kærustu sinni á eftir Michel og fjölskyldu hans að sumarhúsi þeirra. Smám saman smokrar Harry sér inn í líf Michels undir því yfirskini að hann ætli að hjálpa Michel en svo tekur atburðarásin óvænta stefnu. **Einkunn á imdb.com: 7,3.**



mánudagur

**DR2 KL.19.00**

**THE MAN FROM ELYSIAN FIELDS** Rithöfundinum Byron hefur ekki gengið vel á ferli sínum og hann er að verða uppiskroppa með peninga. Þegar hann virðulegi Luther býður honum starf sem fylgdarsveinn fyrir einmanna, ríkar konur getur Byron ekki sagt nei þrátt fyrir að eiga yndislega konu og barn. Meðal leikara eru Andy Garcia, Mick Jagger, Olivia Williams og Julianna Margulies. **Einkunn á imdb.com: 6,8.**

**STÖÐ 2 KL. 00.30**

**XXX** Ævintýrlegur hasartrýllir. Hinn hrausti Xander Cage er sannkallaður áhættufíkill. Hann hefur gaman af því að ögra sjálfum sér og öðrum og fer oft út á ystu nöf. Xander óttast ekkert og því finnst fulltrúum yfirvalda hann kjörinn í næsta sérverkefni þeirra, að njósna um samtök sem öllum jarðarbum stafar hættu af. Aðalhlutverk leika Vin Diesel, Asia Argento og Marton Csokas. **Einkunn á imdb.com: 5,5.**

þriðjudagur

**STÖÐ 2 BÍÓ KL.18.00**

**WILD ABOUT HARRY** Gamanmynd um kokkinn Harry McKee sem verður ungur í annað sinn. Harry er 45 ára, drykkjelldur sjónvarpskokkur sem tælir kvenkyns aðdáendur sína í bólið. Eiginkonan er orðin þreytt á ástandinu og vill skilnað. Áður en til þess kemur verður Harry fyrir líkamsárás og missir minnið. Í kjölfarið heldur hann sig vera 18 ára og fer að haga sér í samræmi við það. **Einkunn á imdb.com: 5,9.**



**SVI**

**DUMB & DUMBER** Þegar leigubílstjórinn Lloyd Christmas keyrir hina fögru Mary út á flugvöll gleymir hún skjalatöskunni sinni í bílnum. Loyd ákveður að koma töskunni í réttar hendur og heldur í ferðalag til Aspen. Með honum í för er vinur hans, Harry Dunne og áður en þeir vita af eru þeir farnir að berjast um hylli Mary. Í aðalhlutverkum eru Jim Carrey, Jeff Daniels og Lauren Holly. **Einkunn á imdb.com: 6,7.**

miðvikudagur

**STÖÐ 2 KL.01.25**

**BROWN SUGAR** Rómantísk gamanmynd með hjartaknúsanarum Taye Diggs úr Kevin Hill. Taye leikur yfirmann plötuútgáfu sem fellur fyrir æskuvinkonu sinni og ríttstjóra hipp-hopp tímarits. Þetta er þó ekki eins auðvelt og það sýnist því hvorugt þeirra er á lausu. Aðalhlutverk leika Taye Diggs, Sanaa Lathan og Mos Def. Rick Famuyiwa leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 5,9.**

**STÖÐ 2 BÍÓ KL.22.00**

**PUNCH-DRUNK LOVE** Barry rekur sitt eigið fyrir-tæki í vöruhúsi og stendur sig skrambi vel en í einkalífnum gengur hins vegar allt á afturfótunum. Loksins kynnist Barry efnilegri stúlku en samband þeirra er í stöðugri hættu, ekki síst vegna starfsstúlku kynlífsþjónustu sem telur sig eiga óþugggerðar sakir við Barry. Aðalhlutverk leika Adam Sandler, Emily Watson og Philip Seymour Hoffman. **Einkunn á imdb.com: 7,5.**

fimmtudagur



**MGM KL.19.45**

**STILL OF THE NIGHT** Geðlæknirinn Rice fellur strax fyrir hinni fögru Reynolds þegar hún birtist á stofu hans. Í ljós kemur að hún var hjákona sjúklings Rice sem var myrtur og læknirinn fer að gruna Reynolds um græsku. Á sama tíma heillast hann stöðugt meira af henni og veit ekki í hvorn fóttinn hann á að stíga. Með aðalhlutverk fara Roy Scheider, Meryl Streep og Sara Botsford. Leikstjóri er Robert Benton. **Einkunn á imdb.com: 6,0.**

**STÖÐ 2 KL. 01.40**

**SHOOTING WAR** Þessi stórmerkilega heimildamynd fjallar um kvikmyndir og ljósmyndir úr seinni heimstyrjöldinni, myndir sem aldrei fyrr hafa komið fyrir sjónir almennings. Ýmis stórmenni leggja hönd á plóginn og má þar nefna Tom Hanks sem fer í gegnum heilu myndasöfnin og Stephen Ambrose sem fjallar um atburði í Normandí. Richard Schickel leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 8,2.**

## SJÓNVARPIÐ KL. 22.25

**SASS** Þýsk glæpamynd frá 2001 um bræðurna Franz og Erich Sass, alræmda innbrotspjófa í Berlín á þriðja og fjórða áratug síðustu aldar. Bræðurnir störfuðu sem bifvélavirkjar en eftir að þeir hófu afbrataferil sinn og urðu frægir af myrkraverkum sínum var þeim gjarnan líkt við Hraða hött. Myndin þykir sérstaklega vel gerð og í henni er dregin upp raunsönn mynd af verkamanna- hverfum og yfirstéttarklúbbum og börum Berlínar á árunum milli stríða. **Einkunn á imdb.com: 7,0.**



## STÖÐ 2 KL. 21.35

**50 FIRST DATES** Rómantísk gamanmynd með Drew Barrymore og Adam Sandler í aðalhlutverkum. Sandler leikur náunga sem alltaf hefur átt erfitt með að skuldbinda sig, eða þar til að hann finnur draumadísina sem Barrymore leikur. Sá galli er hinsvegar á gjöf Njarðar að hún þjáist af alvarlegu skammtímaminnisleysi og man ekki stundinn lengur hver þessi gaur er sem heldur sig kærasta hennar. **Einkunn á imdb.com: 6,8.**

## SJÓNVARPIÐ KL. 22.35

**15 MINUTES** Bandarísk spennamynd frá 2001. Tveir harðjaxlar í lögreglunni í New York eiga í höggi við tvo austurverópska glæpamenn, Oleg og Emil, sem komnir eru til borgarinnar að sækja verkalaunin fyrir síðasta illvirki sitt. Oleg stulur kvikmyndavél og fer að taka kvikmyndir af því sem þeir Emil taka sér fyrir hendur. Meðal leikenda eru Robert De Niro, Edward Burns, Kelsey Grammer, Charlize Theron og Kim Cattrall.

## STÖÐ 2 BIÓ KL.22.00

**SLEEPERS** Fjórir piltar ólust upp í illræmdu hverfi í New York. Þeir urðu miklir vinir og reyndu að halda sér frá glæpum en stundum gátu þeir ekki stillt sig um að þrakkarast. Einu sinni fór þrakkarskapurinn yfir stríkið og þeir lentu á heimili fyrir vandræðabörn. Vörðurinn þar var miskunnarlaus og misnotaði og píndi drengina. Mörgum árum síðar voru þeir saman á kaffihúsi og þar sáu þeir fangavörðinn á næsta borði.

## STÖÐ 2 KL. 02.10

**TOMTEN ÄR FAR TIL ALLA BARNEN** Sænsk gamanmynd sem kemur skemmtilega á óvart. Sara býður fyrrverandi eiginmönnum sínum og mökum þeirra til ljólaveislu með samþykki núverandi eiginmanns síns, Janne. Í fyrstu gengur allt vel en heldur þyngist brúnin á Janne og öðrum veislugestum þegar Sara tilkynnir öllum að hún sé ófrísk. Þar sem Janne fór í ófrjósemisaðgerð er ljóst að hann er ekki faðirinn. **Einkunn á imdb.com: 6,6.**

## STÖÐ 2 BIÓ KL. 20.00

**X-2** Hér er á ferðinni hörkugóð spennamynd og sjálfstætt framhald þar sem ofurmennin snúa aftur. Togstreita ríkir í samfélaginu en hinir erfðabreyttu einstaklingar halda sínu striki. Baráttu góðs og ills linnir sjálfsgagt seint en banatílraedi við forsetann virkar sem olía á eldinn. Aðalhlutverk leika Hugh Jackman, Patrick Stewart, Ian McKellen og Halle Berry. **Einkunn á imdb.com: 7,9.**



## STÖÐ 2 KL.00.20

**POIROT – DEATH ON THE NILE** Hörkuspennandi sjónvarpsmynd um Hercule Poirot sem er í fríi í Egypatalandi. Hann hyggst hafa það náðugt en áformin fara hins vegar fyrir lítið þegar hann dregst inn í dularfullt sakamál. Myndin er byggð á skáldsögu eftir Agöthu Christie. Aðalhlutverk leika David Suchet, James Fox og Emma Griffiths Malin. Andy Wilson leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 6,9.**



## STÖÐ 2 BIÓ KL.18.00

**POSSESSION** Roland Michell fékk námsstyrk og er nú í London að kynna sér verk ljóðskáldsins Ash. Á sama tíma er Maud Bailey að skoða verk LaMotte en hún var einnig ljóðskáld á Viktoríutímanum. Rannsóknarvinnan leiðir Roland og Maud saman en skyldu þau taka upp ástarsamband rétt eins og Ash og LaMotte hundrað árum áður? Aðalhlutverk leika Gwyneth Paltrow og Aaron Eckhart. **Einkunn á imdb.com: 6,6.**

## STÖÐ 2 BIÓ KL. 16.00

**CHANGING LANES** Hrokafullur lögræðingur og drykkjelldur tryggingasölumaður eru báðir á leiðinni í réttarsal en í ólíkum erindagjörðum. Leiðir þeirra liggja saman í umferðaróhappi sem dregur dilk á eftir sér. Þeir ná ekki að útkljá mál sín á slystað en þegar lögræðingurinn kemur fyrir dómara uppgötvur hann að hann er með röng skjöl í fórum sínum. Aðalhlutverk leika Ben Affleck og Samuel L. Jackson. **Einkunn á imdb.com: 6,6.**

## Íþróttir í sjónvarpinu »

### ■ FÖSTUDAGUR

02.55 **SÝN A1 Grand Prix** Bein útsending frá heimsbikarum í kappakstri. Þetta er fjórða mótið af 12 en það fer fram í Ástralíu. Tímataka á laugardegi og kappaksturinn á sunnudegi. A1 hefur þá sérstöðu að allir bílarnir eru eins og þess vegna skiptir hæfni ökumanna öllu máli.

### ■ LAUGARDAGUR

12.55 **SÝN Mastersmótið með Icelandair og Ian Rush** Meistararmótið skartar mörgum af fremstu stjörnum fótboltans í Bretlandi. Leikmenn eiga það allir sameiginlegt að hafa leikið á háttindi ferilsins hjá einu af eftirfarandi liðum: Liverpool, Manchester United og Arsenal. Meðal leikmanna eru Denis Irwin, Nigel Winterburn, John Barnes og Ian Rush.

12.35 **ENSKI BOLTINN Aston Villa – Liverpool** Bein útsending

14.15 **SJÓNVARPIÐ Íslandsmótið í handbolta** Bein útsending frá leik Stjörnunnar og Gróttu í efstu deild kvenna.

15.00 **ENSKI BOLTINN Arsenal – Sunderland** Bein útsending

15.00 **EB2 Newcastle – Birmingham** Bein útsending

15.00 **EB 3 Fulham – Man. City** Bein útsending

15.00 **EB 4 Blackburn – Charlton** Bein útsending

15.00 **EB 5 West Ham – WBA** Bein útsending

16.05 **SJÓNVARPIÐ Íslandsmótið í handbolta** Bein útsending frá leik Stjörnunnar og Fylkis í efstu deild karla.

17.15 **ENSKI BOLTINN Portsmouth – Wigan** Bein útsending

18.00 **SÝN US PGA Tour 2005** Bein útsending frá The tour Championship en meðal keppenda eru bestu kyflingar heims.

22.00 **SÝN Box -Scott Harrison vs. Nedal Hussein** Bein útsending frá Bretlandi. Harrison er nýjasta stjarna Breta í boxheiminum en hann þykir gríðarlega sterkur.

01.55 **SÝN A1 Grand Prix** Heimsbikarinn í kappakstri

### ■ SUNNUDAGUR

13.50 **SÝN Ítalski boltinn Serie A** Bein útsending

13.55 **EB2 Everton – Middlesbrough** Bein útsending

15.50 **ENSKI BOLTINN Man. Utd – Chelsea** Bein útsending




15.50 **SÝN Spænski boltinn La Liga** Bein útsending

18.00 **SÝN US PGA Tour 2005** Bein útsending frá The tour Championship. Meðal keppenda eru bestu kyflingar heims.

### ■ MÁNUDAGUR

19.50 **ENSKI BOLTINN Bolton – Tottenham** Bein útsending



	BÍÓ	GAMAN	DRAMA	HEIMILDARMYND	ÍÞRÓTTIR
	 <b>22.25</b> SASS	 <b>21.35</b> LISTEN UP	 <b>20.35</b> CHARMED	 <b>22.00</b> THE YES MEN	 <b>20.00</b> MOTORWORLD
	 <b>SJÓNVARPIÐ</b>		 <b>SKJÁREINN</b>	 <b>SIRKUS</b>	 <b>SYN</b> besta sattið
<b>MORGUN</b>		<b>6.58</b> Ísland í bítið <b>9.00</b> Bold and the Beautiful <b>9.20</b> Í finu formi 2005 <b>9.35</b> Oprah Winfrey <b>10.20</b> Ísland í bítið <b>12.20</b> Neighbours <b>12.45</b> Í finu formi 2005			<b>7.00</b> Olíssport <b>7.30</b> Olíssport <b>8.00</b> Olíssport <b>8.30</b> Olíssport
<b>DAGUR</b>	<b>17.05</b> Leiðarljós <b>17.50</b> Táknmálsfréttir <b>18.00</b> Tobbi tvisvar (10:26) <b>18.25</b> Villt dýr (10:26)	<b>13.00</b> George Lopez (6:24) <b>13.30</b> Night Court (9:13) <b>13.55</b> Fresh Prince of Bel Air (7:25) <b>14.20</b> Punk'd (5:8) (e) <b>14.45</b> Apprentice 3, The (1:18) <b>16.00</b> Barnatími Stöðvar 2 <b>17.45</b> Bold and the Beautiful <b>18.05</b> Neighbours	<b>17.25</b> Cheers <b>17.50</b> Upphitun <b>18.20</b> Íslenski bachelorinn (e)		<b>18.00</b> Olíssport
<b>KVÖLD</b>	<b>18.30</b> Ungar ofurhetjur (24:26) <b>19.00</b> Fréttir, íþróttir og veður <b>19.35</b> Kastljós <b>20.10</b> Latibær <b>20.40</b> Litli gislinn (Little Miss Marker) Bandarísk gamanmynd frá 1980 um veðmangara sem tekur dóttur fjárhættuspilara í pant og situr uppi með hana. <b>22.25</b> Meistarapjófarnir (Sass) Þýsk glæpamynd frá 2001 um bræðurna Franz og Erich Sass, alræmda innbrotsþjófa í Berlín á þriðja og fjórða áratug síðustu aldar. Leikstjóri er Carlo Rola og meðal leikendna eru Ben Becker, Jürgen Vogel, Henry Hübchen, Frank Sieckel og Karin Baal. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.	<b>18.30</b> Fréttir Stöðvar 2 <b>19.00</b> Ísland í dag <b>20.00</b> Arrested Development (13:22) (Tómír asnar) <b>20.30</b> Idol – Stjörnuleit 3 (6:45) (Niðurskurður) Nú liggur leiðin í Salinn í Kópavogi þar sem dómnefndin fær það vandasama verk að skera niður hóp keppenda í 35 sem áfram komast. 2005. <b>21.35</b> Listen Up (3:22) (Takið eftir) Nýir gamanþættir með hinum eina sanna George úr Seinfeld í aðalhlutverki, leikaranum hársnauda, Jason Alexander. <b>22.00</b> Blue Collar TV (12:32) (Grínsmiðjan) <b>22.25</b> Nine Lives (Níu líf) Gráglettin og spennandi hasarmynd með Wesley Snipes úr Blade.	<b>19.20</b> Þak yfir höfuðið Umsjón hefur Hlynur Sigurðsson. <b>19.30</b> The King of Queens (e) Bandarískir gamanþættir. <b>20.00</b> Spurningapátturinn Spark <b>20.35</b> Charmed Bandarískir þættir um þrjár fagrar og kyngimagnaðar órlaganornir. Piper langar í venjulegt líf með Wyatt og Pheobe langar til þess að vera með sinn eigin rabbþátt. <b>21.20</b> Complete Savages <b>21.45</b> Ripley's Believe it or not! Í þáttunum er farið um heim allan, rætt við og fjallað um óvenjulegar aðstæður, sérkennilega einstaklinga og furðuleg fyrirbæri. <b>22.30</b> Dirty Sanchez Í þættinum kynnumst við nýjum fleti á því hvað sársauki getur verið.	<b>18.30</b> Fréttir Stöðvar 2 <b>19.00</b> Laguna Beach (5:11) <b>19.30</b> Idol extra 2005/2006 Idol prufunar eru á fullu á Egilsstöðum. <b>20.30</b> Joan Of Arcadia (18:23) <b>21.15</b> Tru Calling (19:20) <b>22.00</b> The Yes Men Bráðfyndin, hárbeytt og fróðleg heimildarmynd um lítinn hóp hrekjalóma/hugsjónarmannasem við fylgjumst með á ferðalagi um heiminn í nafni The World Trade Organization, stofnunar sem þeir tengjast í raun og veru ekki neitt. Í nafni stofnunarinnarkoma þeir hins vegar fram í fjölmiðlum með fátánlegan málalíbúning og halda hneykslanlegafyrirlestra á þess að nokkurn mann gruni neitt.2003.	<b>18.30</b> NFL-tílfrið Svipmyndir úr leikjum helgarinnar í ameríska fótboltanum. <b>19.00</b> Gillette-sportpakinn Íþróttir í lofti, láði og legi. <b>19.30</b> Fifth Gear (Í fimmta gir) Breskur bílaþáttur af bestu gerð. <b>20.00</b> Motorworld Kraftmikill þáttur um allt það nýjasta í heimi akstursíþróttar. Rallibílar, kappakstursbílur, vélhjóll og ótal margt fleira. <b>20.30</b> UEFA Champions League (Meistaradeild Evrópu fréttaþáttur) <b>21.00</b> And They Walked Away (Sloppið naumlega) <b>22.15</b> World Series of Poker (HM í póker)S lyngustu fjárhættuspilalar veraldar mæta til leiks á HM í póker.
<b>NÓTT</b>	<b>0.15</b> Dómsdagur nú (b.i. 16) <b>3.30</b> Útvarpsfréttir í dagskrárlok	<b>0.05</b> American Wedding (Bönnuð börnum) <b>1.45</b> Beverly Hills Cop 2 (Bönnuð börnum) <b>3.25</b> Equilibrium (Stranglega bönnuð börnum) <b>5.10</b> Strákarnir <b>5.40</b> Fréttir og Ísland í dag <b>6.45</b> Tónlistarmyndbönd frá Popp TíVi	<b>23.00</b> Battlestar Galactica <b>23.45</b> Íslenski bachelorinn (e) <b>0.40</b> Sílvia Nótt (e) <b>1.05</b> Tvöfaldur Jay Leno (e) <b>2.35</b> Óstöðvandi tónlist	<b>23.25</b> Weeds (5:10) <b>23.55</b> HEX (5:19) <b>0.40</b> David Letterman <b>1.25</b> David Letterman	<b>23.45</b> NBA TV Daily 2005/2006 <b>1.45</b> A1 Grand Prix <b>2.55</b> A1 Grand Prix

...Fleiri stöðvar á næstu opnu »



# EVÍTA Ný gjafavöruverslun

Verið velkomin - sjón er sögu ríkari

Opið kl. 10-18 og laugardaga kl. 10-14

EVÍTA - hárgreiðsla og gjafavörur • Starmýri 2, 108 Reykjavík - S. 553 1900



www.evita.is



# Hollustuna heim!

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



## TILBOÐ 1

Djúpsteiktar rækjur  
Original hot and  
sweet svínakjöt  
Snöggsteikt nauta-  
kjöt í ostrusósa  
Kínverskar  
eggjanúðlur  
m/kjúklingi og  
grænmeti  
Hrisgrjón, súrsæt  
sósa, prjónar og  
soya sósa

**1.245 á mann**  
2.490 fyrir tvo

## TILBOÐ 2

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

**1.345 á mann**  
2.690 fyrir tvo

## TILBOÐ 3

### Rifjapartý

Konton svínaríf  
Hrisgrjón, prjóna  
og soya  
poki af Maarud

**1.150 á mann**  
2.300 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

## BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar  
og kokteilsósa kinderegg  
**600 kr**



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

### FRÍ HEIMSENDING

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

**PÖNTUNARSÍMI 552 2399**

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



Síminn

## FYNDNIR FJÓRA DAGA VIKUNNAR

Strákarnir mánudaga til fimmtudaga kl. 20



GOTT FÓLK MCGANN

**BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ**

**6.00 Tempo 8.00** Með allt á hreinu  
**10.00** Interstate **6.00** Double Bill  
**14.00** Með allt á hreinu **16.00** Interstate  
**6.00** Double Bill  
**20.00** Tempo Spennumynd með róman-  
 tísku ívafi.  
**22.00** Charlie's Angels: Full Throttle (B.  
 börnum)  
**0.00** Confidence (Str. b. börnum) **2.00** The  
 North Hollywood Shoot-Out (Str. b. börnum)  
**4.00** Charlie's Angels: Full Throttle (B. börnum)

**ENSKI BOLTINN**

**14.00** WBA – Newcastle frá **30.10** **16.00**  
 Middlesbrough – Man. Útd frá **18.00** Að  
 leiklokum (e)  
**19.00** Upphitun  
**19.30** Spurningabátturinn Spark (e)  
**20.00** Spurningabátturinn Spark  
**20.30** Stúðningsmannabátturinn „Liðið  
 mitt“ (e)  
**21.30** Upphitun (e)  
**22.00** Að leiklokum (e)  
**23.00** Stúðningsmannabátturinn „Liðið  
 mitt“ (e) **0.00** Upphitun (e) **0.30** Totten-  
 ham – Arsenal frá **29.10** **2.30** Dagskrárlök

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**  
 Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**  
 Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**  
 Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

**12.30** Football: UEFA Champions League  
**13.30** Football: UEFA Champions League  
**14.30** Bowls: International Open United  
 Kingdom **16.00** Tennis: WTA Tournament Phila-  
 delphia **19.00** Football: Top 24 Clubs **19.30**  
 Football: UEFA Champions League **21.00**  
 Strongest Man: Olympic Team Hungary **22.00**  
 Xtreme Sports: Yoz Xtreme **22.30** Xtreme  
 Sports: Xgames 05 **23.30** News: Eurosport-  
 news **23.45** Football: Top 24 Clubs **0.15**  
 News: Eurosportnews Report

**BBC PRIME**

**12.00** To the Manor Born **12.30** Dad's Army  
**13.00** Two Thousand Acres of Sky **14.00** Tel-  
 eubbies Everywhere **14.10** Little Robots **14.20**  
 Andy Pandey **14.25** William's Wish Wellingtons  
**14.30** Boogie Beesbies **14.45** Fimbles **15.05**  
 Tikkabilla **15.35** 50/50 **16.00** The Life Laundry  
**16.30** Ready Steady Cook **17.15** The Weakest  
 Link **18.00** Holly City **19.00** The Life of  
 Mammals **20.00** French and Saunders **20.30**  
 Manchild **21.00** Knowing Me, Knowing You...  
 With Alan Partridge **21.30** Crime and Punish-  
 ment **23.00** The Scold's Bride **0.00** Wellington:  
 the Iron Duke **1.00** The Lost Liner and the Em-  
 pire's Gold **2.00** Suenos World Spanish

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** Seconds From Disaster **13.00** Legends  
 of The Ice World **14.00** When Expeditions Go

Wrong **15.00** Storm Stories **15.30** Storm Stor-  
 ies **16.00** Eruption At Pinatubo **17.00** Seconds  
 From Disaster **18.00** Explorations **18.30**  
 Demolition Squad **19.00** Sea of Snakes **20.00**  
 When Expeditions Go Wrong **21.00** Howard  
 Hughes – The Real Aviator **22.00** The Body  
 Hunters **23.00** Air Crash Investigation **0.00**  
 Howard Hughes – The Real Aviator **1.00** Ex-  
 plorations **1.30** Demolition Squad

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Meerkat Manor **12.30** Monkey Business  
**13.00** Big Cat Diary **13.30** Predator's Prey  
**14.00** Living with Wolves **15.00** Animal Cops  
 Detroit **16.00** Pet Rescue **16.30** Wildlife SOS  
**17.00** Amazing Animal Videos **17.30** Big Cat Di-  
 ary **18.00** Meerkat Manor **18.30** Monkey  
 Business **19.00** Animals A-Z **19.30** Predator's  
 Prey **20.00** Animal Precinct **21.00** Miami Animal  
 Police **22.00** Meerkat Manor **22.30** Monkey  
 Business **23.00** Venom ER **0.00** Pet Rescue  
**0.30** Wildlife SOS **1.00** Animal Precinct

**DISCOVERY**

**12.05** Anatomy of a Blackout **13.00** Rex Hunt  
 Fishing Adventures **13.30** Lake Escapes **14.00**  
 Extreme Engineering **15.00** Extreme Machines  
**16.00** Scrapheap Challenge **17.00** Thunder  
 Races **18.00** American Chopper **19.00** Myt-  
 hbusters **20.00** Brainiac **21.00** Biker Build-Off  
**22.00** Spy **23.00** Mythbusters **0.00** Forensic  
 Detectives **1.00** FBI Files

**MTV**

**11.00** Mtv Europe Music Awards 2005 **14.00**  
 Wishlist **15.00** Tril **16.00** Dismissed **16.30** Just  
 See Mtv **17.30** Mtv Out Takes **18.00** Dance  
 Floor Chart **19.00** Punk'd **19.30** Viva LA Bam  
**20.00** Wild Boyz **20.30** The Osbournes **21.00**  
 Top 10 At Ten – Diddy **22.00** I Want A Famous  
 Face **22.30** Wonder Showzen **23.00** Partyzone

**VH1**

**12.00** So 80s **12.30** VH1 Hits **15.00** VH1  
 Weekly Album Charts **16.00** So 80s **17.00**  
 VH1's Viewers Jukebox **18.00** Smells Like the  
 90's **19.00** VH1 Classic **19.30** MTV at the  
 Movies **20.00** The Greatest **22.00** Friday Rock  
 Videos **0.30** Pipside **1.00** Chill Out **1.30** VH1  
 Hits

**CLUB**

**11.50** Awesome Interiors **12.20** Innertainment  
**12.45** Cornel Seel Buy! **13.10** Crimes of Fash-  
 ion **13.35** Arresting Design **14.00** Slaying in  
 Style **14.30** The Review **15.00** Girls Behaving  
 Badly **15.25** The Villa **16.10** The Roseanne  
 Show **17.00** Yoga Zone **17.25** The Meth-  
 show **17.50** Hollywood One on One **18.15** The Revi-  
 ew **18.40** Girls Behaving Badly **19.05** It's a Girl  
 Thing **19.30** Lofty Ideas **20.00** Arresting Design  
**20.25** Single Girls **21.15** Sextacy **22.10** Ex-  
 Related **22.35** Sex and the Settee **23.00** Chea-  
 ters **0.00** Simply Indian **0.30** City Hospital **1.25**  
 Girls Behaving Badly **1.50** Completely Hammer-  
 ed

**EI ENTERTAINMENT**

**12.00** The El True Hollywood Story **13.00** El  
 News **13.30** Gastineau Girls **14.00** 101 Juicest  
 Hollywood Hookups **15.00** 101 Juicest  
 Hollywood Hookups **16.00** 101 Juicest  
 Hollywood Hookups **17.00** 101 Juicest  
 Hollywood Hookups **18.00** Kill Peasly **19.00** El  
 News **19.30** The Soup UK **20.00** The El True  
 Hollywood Story **21.00** 101 Juicest Hollywood  
 Hookups **22.00** Rich Kids: Cattle Dive **23.00**  
 Wild On Tara **23.30** Wild On Tara **0.00** El News  
**0.30** The Soup UK **1.00** Rich Kids: Cattle Dive

**CARTOON NETWORK**

**12.00** Cow and Chicken **12.30** Sheep in the Big  
 City **13.00** Dexter's Laboratory **13.30** The  
 Powerpuff Girls **14.00** Pet Alien **14.30** Ed, Edd  
 n Eddy **15.00** Teenage Mutant Ninja Turtles  
**15.30** Battle B-Damen **16.00** Hi Hi Puffy Ami-  
 Yumi **16.30** Atomic Betty **17.00** Foster's Home  
 for Imaginary Friends **17.30** Looney Tunes  
**18.00** Duck Dodgers in the 24 1/2 Century  
**18.30** Charlie Brown Specials **19.00** What's  
 New Scooby-Doo? **19.30** Tom and Jerry **20.00**  
 The Flintstones **20.30** Looney Tunes **21.00**  
 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines  
**21.30** Scooby-Doo **22.00** Tom and Jerry **23.00**  
 Dexter's Laboratory **23.30** The Powerpuff Girls  
**0.00** Johnny Bravo **0.30** Ed, Edd n Eddy **1.00**  
 Skipper & Skeeto

**JETIX**

**11.50** Braceface **12.20** Jacob two-two **12.50**  
 So Little Time **13.20** Goosebumps **13.50** Black  
 Hole High **14.15** Spider-Man **14.40** Mottle Mys-  
 teries **15.05** Digimon II **15.30** Totally Spies  
**16.00** W.I.T.C.H. **16.30** Sonic X

**MGM**

**11.45** Page **13.25** Namu, The Killer Whale  
**14.55** Alias Jesse James **16.30** Land of Doom  
**18.00** Sins Of The Father **19.35** The Little  
 Death **21.05** Devil's Brigade **23.15** Vietnam  
 Texas **0.45** Sonny Boy

**TCM**

**20.00** The Sunshine Boys **21.50** Brass Target  
**23.40** The Appointment **1.35** Border Incident  
**3.15** The Conspirators

**HALLMARK**

**12.00** Gentle Ben: Black Gold **13.45** Voyage of  
 the Unicorn **15.15** Not Just Another Affair **17.00**  
 Alice Through the Looking Glass **18.30**  
 McLeod's Daughters **19.15** Love Songs **21.00**  
 Within These Walls **22.30** Lonesome Dove: The  
 Series **23.15** Stranger in Town **1.00** Within  
 These Walls

**BBC FOOD**

**12.00** Wild and Fresh **12.30** Ching's Kitchen  
**13.00** Secret Recipes **13.30** A Cook's Tour  
**14.00** Made to Order **14.30** United States of  
 Pizza **15.00** Off the Menu **15.30** Deck Dates  
**16.00** Soul Food **16.30** Masterchef Goes Large  
**17.00** Nigel Slater's Real Food **17.30** Forever  
 Summer With Nigella **18.00** The Thirsty Traveler  
**18.30** Great Wine Walks **19.00** Gary Rhodes  
**19.30** Wild Harvest **20.00** Neil Perry Rockpool  
 Sessions **20.30** The Tanner Brothers **21.00**  
 Secret Recipes **21.30** Giorgio Locatelli – Pure  
 Italian **22.00** The Best **22.30** Saturday Kitchen

**DR1**

**12.00** Udekra **13.00** Jan í naturen **13.30**  
 Showtime: Utdorfingarn 14.00 TV Avisen með  
 vejet **14.20** Forsundne danskere **14.50** Ny-  
 heder på tegnsprog **15.00** Boogie Listen **16.00**  
 Svampebob Firkant **16.20** Jungletrommer  
**16.30** AMIGO **17.00** Fredagsbio **17.10**  
 Postmand Per **17.30** TV Avisen með Sport og  
 Vejet **18.00** Disney Spjov **19.00** Showtime  
**20.00** TV Avisen **20.30** Showtime: Kärningen  
**20.45** Stepmom **22.45** Blind tord **0.10** Boogie  
 Listen

**SV1**

**12.05** Mat/Tína **12.45** Tv-huset **14.00** Debat  
**15.00** Rapport **15.10** Gomoron Sverige **15.55**  
 Úlgrávarna **16.25** Mitt í naturen **16.55**  
 Helgmalesning **17.00** BollBompa **17.01**  
 Supersálslasversara og Stáhenik **17.25** Pop-  
 verkast **17.45** Cirkustívarna **18.00** Combo  
**18.30** Rapport **19.00** Doobidoo **20.00**  
 Hundtricket **21.45** Popcom **22.15** Rapport  
**22.25** Kúlturmyheterna **22.35** Lofta **1.05**  
 Sönding frá SVT24

**THE THIRSTY TRAVELER**

**BBC FOOD / KL. 18.00**  
 Kevin Brauch fer í ferðalag og  
 heimsækir helstu staði þar  
 sem áfengi er gert. Í þessum  
 þætti fer hann til Jamaica og  
 kemst að leyndarmálinu á  
 bak við rommdrykkinn vinn-  
 sæla.



**Taktu þátt í að móta nýja tíma!**

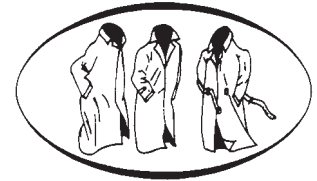
Hringdu í 517 5017 til að fá upplýsingar um hvernig þú getur haft áhrif.



**Radisson SAS**  
**Pósthússtræti 2**  
**Sími 599 1000**



**Prír frakkar**  
**Baldursgötu 14**  
**s 552 3939**  
**frakkar@islandia.is**  
**www.3frakkar.com**  
**s 551 9555**



**Prír frakkar**

# LIFANDI TÓNLIST

Miðvikudags - og fimmtudagskvöld spilar

**Justin Newman**

föstudags - og laugardagskvöld spilar

**Simon Ívarsson**

**CARUSO**

Píngóltsstræti 1 • 101 Reykjavík  
 Tel: 562-7335 • Fax: 561-7334

Glæsilegur  
matseðill alla daga

Hádegishlaðborð  
alla virka daga

Steikarhlaðborð fyrir  
alla fjölskylduna á  
sunnudögum



Sími: 553 9700

- villibráð
- humar og steik
- kengúrukjöt og strúta kjöt

nýtt dádýr fashani



**Galito**  
**Stilholti 16-18**  
**300 Akranes**  
**s 430 6767**  
**aroraros@hotmail.com**



Stilholti 16-18 - Akranesi  
 Sími 430 6767



**Heilsumatseðill**  
**afmæli - fundir - veislur - party**  
**2 hæð kaffi sólón**


**Argentína**  
**Barónsstíg 11 a**  
**s 551 9555**  
**4 glös - 4 diskar**  
**info@argentina.is**  
**www.argentina.is**







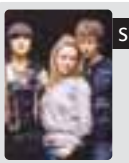
**HANDBOLTI**  
▶ **14.15**  
ÍSLANSMÓTIÐ Í HANDBOLTA




**SPJALL**  
▶ **17.45**  
OPRAH



**SPENNA**  
▶ **21.50**  
C.S.I.



**SPENNA**  
▶ **22.30**  
HEX

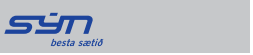


**HINEFALEIKAR**  
▶ **22.00**  
SCOTT HARRISSON VS. NEDAL HUSSEIN

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**



MORGUN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.01** Gurra grís (27:52) **8.08** Kóala-bræður (40:52) **8.19** Pósturinn Páll (10:13) **8.37** Franklín (66:78) **9.02** Bitti nú! (37:40) **9.28** Gormur (42:52) **9.54** Gló magnaða (23:52) **10.18** Kóalabirnir (9:26) **10.45** Stundin okkar **11.15** Kastljós **11.45** Charlie Chaplin – Árin í Sviss

**7.00** Barnatími Stöðvar 2 (Jellies, Ljósvarar, Músti, Heimur Hinriks, Grallararnir, Kærleiks-birnir, Pingur, Barney, Með áfa, Kalli á þakinu, Tom Thumb & Thumbelina, Home Improvem-ent 2 Leyfð öllum aldurshóp-um.)

**11.15** Spurningabáturinn Spark (e) **11.45** Poppunktur (e)

**9.00** Ítölsku mörkin **9.30** Ensku mörkin **10.00** Spænsku mörkin **10.30** UEFA Champions League

DAÐUR

**12.40** Eyjan á hjara veraldar ▶ **14.15** Íslandsmótið í handbolta **15.45** Handboltakvöld **16.05** Íslandsmótið í handbolta **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Hope and Faith (31:51)

**12.00** Bold and the Beautiful **13.45** Idol – Stjörnuleit 3 (6:45) **14.50** You Are What You Eat (3:17) **15.15** Eldsnögg með Jóla Fel (2:8) **15.40** Strong Medicine (4:22) **16.25** Amazing Race 7 (9:15) **17.10** Sjálfstætt fólk ▶ **17.45** Oprah (1:145)

**12.40** Peacemakers – lokabáttur (e) **13.25** Ripley's Believe it or not! (e) **14.15** Charmed (e) **15.00** Íslenski bachelorinn (e) **16.00** America's Next Top Model IV (e) **17.00** Survivor Guatemala (e) **18.00** Pak yfir höfuðið

**15.15** David Letterman **16.00** David Letterman **16.50** Hell's Kitchen (10:10) **17.35** Hogan knows best (5:7) **18.00** Friends 4 (10:24)

**12.15** Meistaradeildin með Guðna Berg **12.55** Mastersmótið með Ícelandair og Ian Rush **17.30** Inside the US PGA Tour 2005 **18.00** US PGA Tour 2005 – Bein útsending 5

KVÖLD

**18.30** Frasier (Frasier XI) Bandarísk gamanþáttaröð. e.

**18.54** Lottó

**19.00** Fréttir, íþróttir og veður

**19.40** Hljómsveit kvöldsins Helgi Björnsson syngur nokkur af lögum Magnúsar Eiríkssonar í nýjum búningi með einvaliði tónlistarmanna. Kynnir er Magga Stína og um dagskrárgerð sjá Helgi Jóhannesson og Hjördís Unnur Másdóttir. Textað á síðu 888 í Textavarpri.

**20.10** Spaugstofan

**20.40** Í blíðu og stríðu (For Richer or Poorer) Bandarísk gamanmynd frá 1997 um fasteignasala og konu hans sem eru á flotta undan skattfyrivöldum og fela sig meðal Amish-fólksins þar sem þau þurfa að temja sér nýja lífshætti. Leikstjóri er Bryan Spicer og meðal leikenda eru Tim Allen og Kirstie Alley.

**22.35** 15 mínútur (15 minutes) Bandarísk spennmynd frá 2001. Leikstjóri er John Herzfeld og meðal leikenda eru Robert De Niro, Edward Burns, Kelsey Grammer, Avery Brooks, Charlize Theron, Kim Cattrall og Melina Kanakaredes. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára.

**18.30** Fréttir Stöðvar 2

**18.54** Lottó

**19.00** Íþróttir og veður

**19.15** George Lopez (7:24) (Simple Life, The)

**19.40** Stelpurnar (10:20) Frábær íslenskur gamanþáttur þar sem margar skrautlegar persónur koma við sögu. Á meðal leikenda eru Guðlaug Elísabet Ólafsdóttir, Brynhildur Guðjónsdóttir, Ilmur Kristjánsdóttir, Katla Margrét Þorgeirsdóttir og Kjartan Guðjónsson en leikstjóri er Óskar Jónason. Sigurjón Kjartansson er einn handritshöfundur ásamt hópi valinkunnra kvenna. 2005.

**20.05** Bestu Strákarnir Strákarnir Auddi, Sveppi og Pétur Jóhann tóku upp á ýmsu í vikunni. Í þessum þætti eru rífuð upp mörg ógleymanleg atriði en af nógu var að taka.

**20.35** Það var lagið Einn vinsælasti þátturinn í íslensku sjónvarpi nú um mundur. Kynnir þáttarins, Hermann Gunnarsson, fær til sín þjóðþekktu einstaklinga sem fá að spreya sig í söngkeppni. Í hverjum þætti keppa tvö lið að viðstöddum gestum í sal.

**21.35** 50 First Dates (50 fyrstu stefnumótin) Rómantísk gamanmynd með Adam Sandler og Drew Barrymore.

**19.00** The King of Queens (e) Bandarískir gamanþættir um sendibilstjórnann Doug Heffernan, Carrie eigin konu hans og Arthur, hinn stórfurðulega tengdaföður hans.

**19.30** Will & Grace (e)

**20.00** The O.C. (e) Það verður heitt í hamsi hjá Sandy og Kirsten þegar Sandy ákveður að hjálpa Max, gömlum kennara að finna dóttur sína Rebecca en hún var líka fyrsta ástin hans Sandy.

**20.55** House (e) Foreman lækni-ir heldur að heimilisláus kona sé að gera sér upp flogaveiki til þess að fá matarmiða á spítalanum.

▶ **21.50** C.S.I. (e) Bandarískir þættir um störf rannsóknardeildar Las Vegas borgar. Catherine, Nick og Warrick rannsaka illa útleikið lík sem finnst í skóginum. Grissom, Sarah og Greg reyna að leysa snúðið mál þar sem að maður finnst myrtur inná hótélherbergi.

**22.45** New Tricks Hópi fyrrum spæjara sem hættir eru störfum en eiga samantlagt að baki 80 ára starfsreynslu, og þrjú mjög sérstæðir einstaklingar, er safnað saman til að rannsaka að nýju óleysta glæpi.

**18.30** Fréttir Stöðvar 2

**19.00** Game TV Allt það sem þú vilt vita um tölvur og tölvuleiki færð þú beint í æð hérí Game TV.

**19.30** My Supersweet (5:6) Raunveruleikabáttur frá MTV þar sem fylgst er með nokkrum 15 ára stúlkum sem eru á fullu að undirbúa sig fyrir stærstu stund lífs þeirra hingað.

**20.00** Friends 4 (11:24) (Vin-ir) (The One With Phoebe's Uterus) Bestu vinir allra landsmanna eru mættir aftur í sjónvarpið! Ein vinsælasta-sjónvarpsþættur sem gerð hefur verið og ekki að ástæðulausu. Fylgstu með Ross, Rachel, Joey, Phoebe, Monica og Chandler á Sirkus.

**20.25** Friends 4 (12:24) (Vin-ir) (The One With the Embryos) Bestu vinir allra landsmanna eru mættir aftur í sjónvarpið! Ein vinsælasta-sjónvarpsþættur sem gerð hefur verið og ekki að ástæðulausu. Fylgstu með Ross, Rachel, Joey, Phoebe, Monica og Chandler á Sirkus.

**21.50** Ástarfleyið (3:11) Sirkus er farin af stað með stærsta verkefnið sitt í haust, veruleikabáttinn Ástarfleyið.

▶ **22.30** HEX (5:19) Yfirmáttúru-legir þættir sem gerast í skóla einum í Englandi.

▶ **22.00** Box -Scott Harrison vs. Nedal Hussein Bein útsending frá Bretlandi. Harrison er nýjasta stjarna Bretai boxheiminum en hann þykir gríðarlega sterkur. Harrison mun mæta Nedal Hu í beinni útsendingu

NÓTT

**0.35** Faðir minn **2.05** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

**23.15** Butch Cassidy and the Sundance Kid **1.00** Love Liza (Bönnuð börnum) **2.35** The Substance of Fire (Bönnuð börnum) **4.15** Stardom (Stranglegra bönnuð börnum) **5.55** Fréttir Stöðvar 2 **6.40** Tónlistarmyndbönd frá Popp TVÍ

**23.40** Law & Order (e) **0.30** C.S.I.: New York (e) **1.20** Da Vinci's Inquest – lokabáttur (e) **2.10** Tvöfaldur Jay Leno (e) **3.40** Óstöðvandi tónlist

**23.15** Idol extra 2005/2006 **23.45** Girls Next Door (1:15) **0.10** Joan Of Arcadia (18:23) **0.55** Tru Calling (19:20) **1.40** Paradise Hotel (18:28) **2.25** David Letterman **3.10** David Letterman

**0.00** Hnefaleikar **1.55** A1 Grand Prix

# EXPERTÚRVALIÐ

elta

2.990



## Nuddari

Innrauður handnuddari  
3 stillingar  
Nudd  
Innrautt nudd  
Innrautt með hita  
Fjörir mismunandi hausar  
Fyrir mjadmir og arma  
Punktanudd  
Andlitsnudd  
Nálastungur  
IM100N

elta

2.490



## Andlitsgufa

Gufa fyrir andlit eða nef  
Leggst vel að andlitinu  
Stíllanleg gufa  
3 stillingar  
Opnar svitaholur  
Gott við kvefi  
Auðveld í notkun  
GS110

elta

3.990



## Fótanuddtæki

Fótabað hitar og nuddar  
4 stillingar  
Skermur til að sjá vatnið  
Litur: Hvítur og blár  
Samþykkt af GS og CE  
FS106

REMINGTON

3.490



AVON  
Hárvörn fylgir með

## Hárblásari

2000 Watta þurrka  
Ionic tækni  
Keramik í haus  
3 m löng snúra  
2 hraðastillingar  
3 hitastillingar  
Kaldur blástur  
Hljófláttur  
D3410

REMINGTON

6.990



AVON  
kælikrem fylgir með

## Rakvél

Hleðslurakvél, engin snúra  
3D haus, tryggir betri rakstur  
Auðvelt að þrifa eftir rakstur  
45 mín. rakstur á hleðslu  
Ljós sýnir hleðsluna  
Avon razor relief fylgir með  
MS2491

REMINGTON

895



## Dömurakvél

Rafhlöður, engin snúra  
Kambur sem hægt er að stilla  
með einföldum hætti  
Hausinn stíllanlegur  
Taska og bursti  
fylgir með  
BKT1000

elta

8.990



## Safapressa

Safapressa fyrir þjá sem vilja  
ferskan ávaxtasala  
Stórt hölf fyrir ávexti  
og grænmeti  
Öflugur 600W motor  
rífur og pressar allan  
vökva úr góðgættinu  
Tekur grænmeti og ávexti  
EST000

Nudd í bíllinn eða  
á skrifstofuna og  
gleðijóss saman í  
pakka

19.990



## Heilsutvenna

Nuddar og hitar kroppinn  
10 motorar sem stjórna nuddinu  
Margar stillingar, kraftur og hraði  
Álveg unaðsleg slökun  
Ljós og nudd saman í pakka  
Léttlyndisljós  
Yfir 10.000 lux  
Ljós sé allir eru að  
tala um

Ljós og nudd saman í pakka

23.900

## SGH-E340

GPRS/EDGE Class 10  
VGA myndavél  
Innbyggt loftnet  
65.000 lita TFT skjár  
Myndbandsupptaka  
MP3 spilar  
Blátönn  
USB háhraðatengi  
TriBand  
Tölvupóstur

Nýjung  
frá Samsung



34.900

## SGH-E760

1.3 MP myndavél  
Myndbandsupptaka  
262.144 lita TFT skjár  
OLED ytri skjár  
MP3 spilar  
M-takki - skeynjar hreyfingu  
Blátönn  
USB háhraðatengi  
TriBand  
Handfrjáls búnaður fylgir

Nýjung  
frá Samsung



Birt með fyrirvara um villur.



# expert



Skútuvogsi 2 - sími: 522 9000

Opíð virka daga kl. 11.00 - 18.30 | laugardaga kl. 10.00 - 18.00 | sunnudaga kl. 13.00 - 17.00

**2** **BIÓ** **STÖÐ 2 BIÓ**

**6.00** Blue Crush **8.00** Men in Black **10.00** The Long Run **12.00** Star Wars Episode II: The Att **14.20** Blue Crush **16.05** Men in Black **18.00** The Long Run

**20.00** Star Wars Episode II: The Att Stjórnufríð heldur áfram.

**22.20** Phone Booth Spennutryllir af bestu gerð. Str. b. börnum.

**0.00** Drugstore Cowboy (Str. b. börnum) **2.00** All About the Benjamins (Str. b. börnum) **4.00** Phone Booth (Str. b. börnum)

**ENSKI BOLTINN**

**12.05** Upphitun (e) **12.35** Aston Villa – Liverpool (b) **14.45** Á vellinum með Snorra Má (b) **15.00** Arsenal – Sunderland (b) **17.00** Á vellinum með Snorra Má (framhald) **17.15** Portsmouth – Wigan (b)

**19.30** Newcastle – Birmingham Leikur frá því fyrr í dag.

**21.30** Fulham – Man. City Leikur frá því fyrr í dag.

**23.30** Spurningabáturinn Spark (e) **0.00** Dagskrárlök

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**ABBA FANCLUB**

**VH1 / KL. 13.00**

Serían fjallar um fyrirbærið aðdáendaklúbba og meðlimi þeirra sem elska tónlist og tónlistarmenn út af lífinu. Í þessum þætti verða aðáendur hljómsveitarinnar Abba í brennidepli.

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**

Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

**11.45** Motocycling: Grand Prix Valencia Spain **12.15** Motocycling: Grand Prix Valencia Spain **13.00** Motocycling: Grand Prix Valencia Spain **14.15** Motocycling: Grand Prix Valencia Spain **15.15** Bowls: International Open United Kingdom **16.15** Bowls: International Open United Kingdom **17.30** Tennis: WTA Tournament Philadelphia **19.00** Boxing **21.00** Xtreme Sports: Yoz Mag **21.30** Tennis: WTA Tournament Philadelphia **0.30** Boxing

**BBC PRIME**

**12.30** Passport to the Sun **13.00** Doctors **13.30** Doctors **14.00** Doctors **14.30** Doctors **15.00** My Hero **15.30** Yes Minister **16.00** Top of the Pops **16.35** Top of the Pops 2 Specials **16.55** The Weakest Link **17.40** Strictly Come Dancing **18.50** Casualty **19.40** Strictly Come Dancingresults Show **20.00** Grumpy Old Women **20.30** How Mad Was King George? **21.20** What Are You Staring At? **22.20** Top of the Pops **22.55** Top of the Pops 2 Specials **23.30** The League of Gentlemen **0.00** Building the Impossible **1.00** The Private Life of a Masterpiece **2.00** Dawn of the Clone Age

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** The True Face of Hurricanes **13.00** Megacities **14.00** Megastructures **15.00** When Expeditions Go Wrong **16.00** Seconds From Disaster **17.00** Diva Mummy

**18.00** Extraterrestrial **19.00** Extraterrestrial **20.00** Submarine Disasters – No Escape **21.00** Hostile Waters **23.00** Quest for Dragons **0.00** The Body Hunters **1.00** Paranormal?

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Miami Animal Police **13.00** Greatest Wildlife Show on Earth **14.00** Cousins **15.00** Monkey Business **15.30** Meerkat Manor **16.00** Big Cat Diary **16.30** Predator's Prey **17.00** Crocodile Hunter **18.00** Austin Stevens – Most Dangerous **19.00** Wild Africa **20.00** Great Whites Down Under **21.00** Killer Elephants **22.00** Miami Animal Police **23.00** Austin Stevens – Most Dangerous **0.00** Greatest Wildlife Show on Earth **1.00** Cousins

**DISCOVERY**

**12.05** The Greatest Ever **13.00** Fantastic Voyage **14.00** Top Tens **15.00** Top Tens **16.00** Spy **17.00** Ray Mears' Extreme Survival **17.30** Ray Mears' Extreme Survival **18.00** Super Structures **19.00** China's Man Made Marvels **20.00** American Chopper **21.00** Rides **22.00** Ultimate Cars **22.30** Ultimate Cars **23.00** Trauma **0.00** The Boy with a Tumour for a Face **1.00** FBI Files

**MTV**

**12.00** Mtv Europe Music Awards 2005 **15.00** Tiri **16.00** Dismissed **16.30** Just See Mtv **17.30** MY Super Sweet **16** **18.00** European Top 20 **19.00** The Fabulous Life Of... **19.30** Crits **20.00** Viva LA Bam **20.30** Pimp MY Ride **21.00** Top 10 AT Ten – Erna Winners **22.00** Jackass **22.30** Andy Milonakis Show **23.00** Mtv Europe Music Awards 2005

**VH1**

**12.00** Smells Like the 90's **12.30** So 80s

**13.00** Abba Fanclub **14.00** Abba Live at The Beat Club **15.00** Abba Day Music Mix **16.00** Abba Beat Club Special **17.00** VH1's Viewers Jukebox **18.00** Bands Reunited **19.00** Bands Reunited **20.00** Abba Fanclub **21.00** Inside Out **22.00** Viva la Disco **0.30** Flipside **1.00** Chill Out **1.30** VH1 Hits

**CLUB**

**12.15** Loyd on Location **12.45** Africa on a Plate **13.10** The Restaurant Biz **13.40** Matchmaker **14.10** In Your Dreams **14.35** Sizzle **15.00** Insights **15.25** Entertaining With James **15.50** Fantasy Open House **16.15** City Hospital **17.00** Yoga Zone **17.25** The Method **17.50** Awesome Interiors **18.15** Girls Behaving Badly **18.40** Weddings **19.05** Weddings **19.40** The Roseanne Show **20.30** Comet! See! Buy! **21.00** Cheaters **22.00** Spicy Sex Files **23.00** Sextasy **0.00** Women Talk **0.30** Ex-Rated **1.00** Vegging Out **1.25** Loyd on Location **1.55** Africa on a Plate

**E! ENTERTAINMENT**

**12.00** 101 Juiciest Hollywood Hookups **13.00** 101 Juiciest Hollywood Hookups **14.00** It's Good To Be **14.30** The Soup UK **15.00** The E! True Hollywood Story **16.00** The E! True Hollywood Story **17.00** Uncut **18.00** E! Entertainment Specials **19.00** E! News Weekend **20.00** The E! True Hollywood Story **22.00** Kill Reality **23.00** The Soup UK **23.30** The Anna Nicole Show **0.00** Wild On Tara **0.30** Wild On Tara **1.00** The E! True Hollywood Story

**CARTOON NETWORK**

**12.00** Cow and Chicken **12.30** Courage the Cowardly Dog **13.00** Dexter's Laboratory **13.30** The Powerpuff Girls **14.00** The Grim Adventures of Billy & Mandy **14.30** Ed, Edd n Eddy **15.00** Transformers Energon **15.30** Beyblade **16.00** Hi Hi Puffy AmiYumi **16.30** Atomic Betty **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** Looney Tunes **18.00** Duck Dodgers in the 24 1/2 Century **18.30** Charlie Brown Specials **19.00** What's New Scooby-Doo? **19.30** Tom and Jerry **20.00** The Flintstones **20.30** The Jetsons **20.45** The Jetsons **21.00** Droopy Master Detective **21.30** Scooby-Doo **22.00** Tom and Jerry **23.00** Dexter's Laboratory **23.30** The Powerpuff Girls **0.00** Johnny Bravo **0.30** Ed, Edd n Eddy **1.00** Skipper & Skeeto

**JETIX**

**12.05** Eerie, Indiana, the other dimension **12.35** Dennis **13.05** Miville Mysteries **13.30** Miville Mysteries **14.00** W.I.T.C.H. **14.30** W.I.T.C.H. **15.00** Martin Mystery **15.30** A.T.O.M. Alpha Teens on Machines **16.00** Pucca **16.05** Spider-Man **16.30** Pucca

**16.35** Totally Spies

**MGM**

**11.30** The Fantasticks **12.55** Bridge to Silence **14.30** Lisa **16.05** Inherit the Wind **18.00** The Little Death **19.30** Zelig **20.50** Convicts **22.25** The Initiation of Sarah **0.00** Rikky and Pete **1.45** Seven Hours to Judgement

**TCM**

**20.00** Cat on a Hot Tin Roof **21.45** Sither **23.20** Brotherly Love **1.10** Blossoms in the Dust **2.50** Week-end at the Waldorf

**HALLMARK**

**11.45** Out of Time **13.30** Nairobi Affair **15.15** Follow the Stars Home **17.00** Winter Solstice **18.30** Reason for Living: The Jill Ireland Story **20.00** Law & Order **21.00** Carla **22.45** State of Mind **0.30** Law & Order **1.30** Carla

**BBC FOOD**

**12.00** The Thirsty Traveler **12.30** Great Wine Walks **13.00** Gary Rhodes **13.30** Wild Harvest **14.00** Neil Perry Rockpool Sessions **14.30** The Tanner Brothers **15.00** Secret Recipes **15.30** Giorgio Locatelli – Pure Italian **16.00** The Best **16.30** Saturday Kitchen **17.00** Tony and Giorgio **17.30** Chefs at Sea **18.00** Ching's Kitchen **18.30** The Tanner Brothers **19.00** Full On Food **20.00** Off the Menu **20.30** My Favourite Chef **21.00** My Favourite Chef **21.30** Dinner in a Box **22.00** The Naked Chef **22.30** Saturday Kitchen

**DR1**

**12.10** Fugle í natten **12.30** Hvor godtdfolk er? – Fährus Byfest **14.30** Ungefair **15.00** Boogie Listen **16.00** Det Vildeste Westen **16.15** Becoming **16.35** OBS **16.40** Fyr sendagan **16.50** Held og Lotto **17.00** Til dans, til vands og í luften **17.20** Sallies historier **17.30** TV Avisen með vejret **17.55** Sporthyt **18.05** Hunde på job **18.30** Når elefanten er en belle **19.00** Peters baby **20.40** Krutur Benjamin **22.25** Anklaget **23.05** Boogie Listen

**SV1**

**11.50** Mitt í naturen **12.20** Plus **12.50** Packat & klárt **13.20** Sjálan andas í musík av Schnittke **14.15** Mat/Tína **14.45** Utgrávarna **15.15** En sáng om livet **16.00** Doobidoo **17.00** Boli-Bompa **17.41** Disneydags **18.00** Bert **18.30** Rapport **18.45** Sportnytt **19.00** Folktoppen **20.00** Popcom **20.30** Brottskodi: Försvunnen **21.15** Når tranan möter kondoren **22.00** Rapport **22.05** Lite som du **22.35** Britannic **0.10** Musikkbrýn **0.40** Sánding frá SVT2



# NÝJUSTU MYNDIRNAR

## MEÐ 100% ÖRYGGI





NÝJASTA  
NÝTT

BÓNUSVÍDEÓ

Leigan í þínu hverfi





Menntafélag  
byggingariðnaðarins

# Námskeið á haustönn

## BYGGINGARIÐNADARMENN

Kynið ykkar fámboð námskeiða og fáið námsi upplýsingar á skrifstofu Íðgagns, Hálfvegumíg 1, sími 590 6430 og á vefsíðu [www.mbc.is](http://www.mbc.is)

### NÓVEMBER 2005

Föstudagur	Laugardagur	Föstudagur	Laugardagur
4. nóv.	5. nóv.	18. nóv.	19. nóv.
Bók og þakklæðningar - Reykjanesbrú Viðhald og endurbætur eldri timburhúsa - Reykjavík Launakerfi húsasmiða - Hafnarfirði Hitakerfi 1 - Reykjavík Gífsveggir / Spartl og málning - Reykjavík Ábyrgð byggingastjóra - Akureyri Brunapéttingar - Reykjavík		Útveggjakklaðningar - Reykjanesbrú Gólfhitakerfi - Reykjavík Steypuskemmdir - Akureyri	
11. nóv.	12. nóv.	25. nóv.	26. nóv.
Plastsuður - Reykjavík Parketgölf - Reykjavík Verkstjóranámskeið - Selfoss		Launakerfi húsasmiða - Reykjavík Steypt hús / Móta- og steypuvinna - Selfoss Gífsveggir - Hafnarfirði Húsgagnaviðgerðir / Bæsan og lítan - Reykjavík Rör í rör lagnakerfi - Reykjavík Vatnslökk - Reykjavík Ábyrgð byggingastjóra - Reykjavík	



### Frábær tilboð á hægindastólum

með svæðaskiptu bylgjunuddi  
og hita fyrir mjóbak  
**verð frá aðeins 31.900,-**

Rafmagnsrúm  
verð frá

80x200 **59.900,-**  
160x200 **119.800,-**



**30% afsl.**

**NEVER TURN**  
Svæðaskipt heilsudýna



**40% afsl.**


MATRA.FLEX



Verslunin RúmGott / Smiðjuvegi 2 / Kópavogi / sími 544 2121  
Opíð virka daga frá kl. 10 til 18 og laugardaga 11 til 16

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





**SPENNA**  
▶ **20.30**  
ÖRNINN




**DÆGURMÁL**  
▶ **12.00**  
SILFUR EGILS



**NÝTT**  
▶ **21.00**  
ROCK STAR:  
INXS



**RAUNVERULEIKI**  
▶ **20.40**  
LAGUNA BEACH

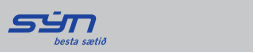


**GOLF**  
▶ **20.00**  
US PGA  
TOUR 2005

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**



MORGUN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.03** Engilbert **8.15** Hopp og hí Sessamí **8.42** Magga og furðudýrið ógurlega **9.05** Disney-stundin **9.06** Lilo og Stitch **9.28** Sigildar teiknimyndir **9.35** Mikki mús **9.59** Matti morgunn **10.13** Leikarlinn með galdrahattinn **10.20** Latibær **10.45** Spaugstofan **11.15** Hljómsveit kvöldsins **11.45** Kallakaffi

**7.00** Barnatími Stöðvar 2 (Kýrin Kolla, Litlir hnettir, Myrkfælnu draugarnir, Töfrastígveílin, Addi Paddi, Pingu, Könnuðurinn Dóra, WínxClub, Scooby Doo, Ginger segir frá, Skrímslasplíði, Titeuf, Froskafjör, Nýja vonda nornin, Stróri draumurinn, Home Improvement 3)

**10.15** Pak yfir höfuðið (e)  
**11.00** Sunnudagsþátturinn

**8.30** UEFA Champions League  
**9.00** A1 Grand Prix **11.20** UEFA Champions League

DAGUR

**12.15** Stuttmyndakeppnin  
**12.55** Listin mótar heiminn  
**14.00** Parsifal **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar

▶ **12.00** Silfur Egils **13.30** Neighbours **13.50** Neighbours **14.10** Neighbours **14.30** Neighbours **14.50** Neighbours **15.15** Það var lagið **16.15** Idol – Stjörnuleit 2 (37:57) (e) **16.45** What Not To Wear (5:5) **17.45** Oprah (2:145)

**12.00** Cheers – öll vikan (e)  
**14.00** Design Rules (e) **14.30** Allt í drasli (e) **15.00** House (e)  
**16.00** Sírrý (e) **17.00** Innlit / út-lit (e) **18.00** Judging Amy (e)

**14.50** Real World: San Diego (20:27) **15.15** Hell's Kitchen (10:10) **16.00** Veggfóður **16.50** The Cut (10:13) **17.30** Friends 4 (13:24) **17.55** Idol extra 2005/2006

**13.10** Meistaradeildin með Guðna Berg **13.50** Ítalski boltinn **15.55** Box -Scott Harrison vs. Nedal Hussein **17.55** Spænski boltinn

KVÖLD

**18.30** Að eignast vini Leikin barnamynd frá Finnlandi.  
**18.50** Lisa (4:13) Sænskur teiknimyndaflokkur.  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.35** Kastljós  
**20.00** Kallakaffi (7:12) Ný íslensk gamanþáttaröð sem gerist á kaffihúsi sem Kalli og Magga, nýskilin hjón, reka. Textað á síðu 888 í Textavarpi.  
▶ **20.30** Örninn (3:8) (Örnen II) Danskur spennumyndaflokkur um hálfíslenskan rannsóknarlögreglumann í Kaupmannahöfn.  
**21.30** Helgarsportíð Þáttur um íþróttir helgarinnar heima og erlendis. Einnig lítið á bak við tjöldin hjá íþróttamönnum og liðum.  
**21.55** Válegur vinur (Harry, un ami qui vous veut du bien)Frönsk spennumynd frá 2000. Leikstjóri er Dominik Moll og meðal leikenda eru Laurent Lucas, Sergi López, Mathilde Seigner og Sophie Guillemin. Atíði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

**18.30** Fréttir Stöðvar 2  
**19.15** Jake in Progress (2:13) (Krisustjórnin) Nýr bandarískur grínþáttur um ungan og hungraðan kynningarfulltrúa í New York.  
**19.40** Sjálfstætt fólk (Sjálfstætt fólk 2005-2006)Einn vinsælasti þátturinn á Íslandi.  
**20.10** Missing (1:2) (Saknað) Framhaldsmynd mánaðarins er skostak sakamála-drama í tveimur hlutum sem byggir á metsöluskáldsögu eftir sænska höfundinn Karin Alvtengen-Lundberg.  
**21.20** Blind Justice (12:13) (Blint réttlæti) Hörkuspennandi myndaflokkur. Jim Dunbar er rannsóknarlögga í New York. Hann er einstakur í sinni röð en Jim er blindur. Aðalhlutverkið leikur Ron Eldard en á meðal höfundar er Steve Bosch (NYPD Blue og LA Law).  
**22.05** The 4400 (4:13) (4400) Magnþrunginn myndaflokkur. Þetta er önnur þáttaröð myndaflokksins en sú fyrsta var tilnefnd til þrennra Emmy-verðlauna. Bönnuð börnum.  
**22.50** Deadwood (7:12) Verðlaunþáttaröð sem hefur verið lýst sem Sopranos í villta vestrinu.

**19.00** Battlestar Galactica (e) Boomerinn á Caprica fær nýjar fyrirskipanir sem að hún er ósátt við.  
**20.00** Poppunkar Skallapopp-ararnir Felix og Dr. Gunnir snúa aftur í haust með tilheyrandi skarkala og látum.  
▶ **21.00** Rock Star: INXS – NÝTT Í þættinum Rockstar er leitað að nýjum söngvara fyrir áströlsku rokksvæitina INXS. Auglýst var eftir umsækjendum um allan heim og þeir sem komust í gegnum síuna fóru til Bandaríkjanna þar sem keppnin sjálf fór fram.  
**22.00** C.S.I: New York – lokaþáttur Systurþættir hinna geysivinsælu C.S.I. og C.S.I: Miami sem sýndir hafa verið á SkjáEinum. Sem fyrr fær Réttarrannsóknardeildin, nú í New York, erfið sakamála til lausnar. Í farabroddi eru stórleikarinn Gary Sinise og hin geðþekka Melina Karakardes sem margir muna eftir úr „Providence“.  
**22.55** Rock Star: INXS (framhald) Í þættinum Rockstar er leitað að nýjum söngvara fyrir áströlsku rokksvæitina INXS.

**18.30** Fréttir Stöðvar 2  
**19.00** Girls Next Door (2:15)  
**19.30** Hogan knows best (5:7) (Romanic Getaway)Hulk Hogan er ekki einungis frægasti glímukappi heims. Fylgstu með Hulk Hogan glíma við hversdagsvandráði sín og hvernig hanntekst á við þau.  
**20.00** Ástarfleyið (2:11)  
▶ **20.40** Laguna Beach (5:11)  
**21.05** My Supersweet (5:6) Raunveruleikaþáttur frá MTV þar sem fylgst er með nokkrum 15 ára stúlukum sem eru á fullu að undirbúa sig fyrir stærstu stund lífs þeirra hingað.  
**21.30** Fashion Television (1:34) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tískuheiminum dag.  
**21.55** Weeds (5:10) („Lude Awakening“) Eftir að eiginmaður hennar deyr snögglega lendir húsmóðirin, Nancy Botwini miklum fjárhagsvand-ræðum.  
**22.30** So You Think You Can Dance (5:12) Framleiðendur American Idol eru komnir hér með splunkunýjan raunveruleikaþátt þar sem þeir leita að besta dansara Banaríkjanna.

▶ **20.00** US PGA Tour 2005 – Bein útsending 5 (The TOUR Championship) Bein útsending frá The tour Championship. Meðal keppenda eru bestu kyflingar heims.

NÓTT

**23.50** Kastljós **0.15** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

**23.40** Idol – Stjörnuleit 3 (6:45) **0.35** Over There (1:13) (Bönnuð börnum) **1.20** Crossing Jordan (11:21) **2.05** Tomten á far til alla barnen **3.40** The Glow (Bönnuð börnum) **5.05** Fréttir Stöðvar 2 **5.50** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

**0.05** C.S.I. (e) **1.00** Sex and the City (e) **2.30** Cheers (e) **2.55** Pak yfir höfuðið (e) **3.05** Östöðvandi tónlist

**23.40** Rescue Me (5:13) **0.25** The Men

**23.00** Spænski boltinn

...Fleir stöðvar á næstu opnu »





## Skafmiði fylgir hverri bók !

Helgarferð fyrir tvo til Barcelona með Heimsferðum í vinning!

**Metsölubók um heim allan**

„Skuggi vindsins er saga um leyndardóma bókanna ...**feiknalega skemmtileg lesning á mörkum ævintýrisins.**“

*Halldór Guðmundsson, Frbl.*

„Leggðu allt annað frá þér og **lestu fram á rauðanótt.**“

*Joschka Fischer, utanríkisráðherra Þýskalands*

„**Frábærlega skemmtileg bók** ... allir sem kunna að meta óhugnalegar, erótískar, hrífandi, sorglegar og spennandi skáldsögur ættu að hraða sér út í bókabúð.“

*Washington Post*

„Þetta er eins og **Gabriel García Márquez og Umberto Eco leggi saman** ... flugeldasýning.“

*New York Times*

# Carlos Ruiz Zafón

**30% afsláttur  
Tilboðsverð  
3.280 kr.  
Fullt verð 4.690 kr.**

# SKUGGI VINDSINS



**BIÓ STÖÐ 2 BIÓ**

**6.00 Undercover Brother (e)** (B. börnum) **8.00 Twin Falls Idaho 10.00 Fíaskó 12.00 Digging to China 14.00 Twin Falls Idaho 16.00 Fíaskó 18.00 Digging to China**

**20.00 Undercover Brother (e)** (Svarti spæjarinn) Hasargamanmynd af bestu gerð.

**22.00 Sleepers** Fjórir piltar gátu ekki alltaf stíllt sig um að þakkarast.

**0.25 Stardom (Str. b. börnum) 2.05 Justice (Str. b. börnum) 4.00 Sleepers (Str. b. börnum)**

**ENSKI BOLTINN**

**9.45 Blackburn – Charlton frá 5.11 11.45 West Ham – WBA frá 5.11 13.45 Aston Villa – Liverpool frá 5.11 15.50 Man. Utd – Chelsea (b) 18.00 Everton – Middlesbrough**

**20.00 Helgaruppgjör** Valtýr Björn Valtýsson sýnir öll mörk helgarinnar.

**21.00 Spurningabáturinn Spark (e)**

**21.30 Helgaruppgjör (e)** Valtýr Björn Valtýsson sýnir öll mörk helgarinnar.

**22.30 Dagskrárlök**

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**MARATHON: NEW YORK UNITED STATES**

**EUROSPORT / KL. 14.30** Í dag er 36. aldursár maraþonkeppninnar í New York og mun Eurosport sýna beina útsendingu frá hlaupinu. Keppnin er álitin eitt erfiðasta kapphlaup heims en sigurvegari frá því í fyrra er Suður-Afríkubúinn Ramaala.



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**  
Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**  
Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**  
Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**  
**12.30** Motorcycling: Grand Prix Valencia Spain **14.15** Marathon: New York **14.30** Marathon: New York United States **17.00** Tennis: WTA Tournament Philadelphia **18.30** Bowls: International Open United Kingdom **20.00** Olympic Games: Mission to Torino **20.30** Motorsports: Motorsports Weekend **21.00** Champ Car: World Series Mexico City **23.00** News: Eurosportnews Report **23.15** Boxing

**BBC PRIME**  
**12.00** Blue Planet – a Natural History of the Oceans **13.00** Classic Eastenders **13.30** Classic Eastenders **14.00** Eastenders Omnibus **14.30** Eastenders Omnibus **15.00** Eastenders Omnibus **15.30** Eastenders Omnibus **16.00** The Life of Mammals **17.00** Last of the Summer Wine **17.30** 2 Point 4 Children **18.00** Down to Earth **19.00** Rick Stein's Food Heroes **19.30** Changing Rooms **20.00** No Going Back **21.00** Top Gear Xtra **22.00** I'll Show Them Who's Boss **22.40** Hunting Chris Ryan **23.30** Wildlife **0.00** Kill 'em All: American War Crimes in Korea **1.00** Blood of the Vikings

**NATIONAL GEOGRAPHIC**  
**12.00** Kalahari Supercats **13.00** Seconds From Disaster **14.00**

Submarine Disasters – No Escape **15.00** Hostile Waters **17.00** Perfect Swarm **18.00** The Super Twisters **19.00** Violent Planet **20.00** Inside Hurricane Katrina **22.00** 7/7 – Attack on London **23.30** Storm Stories **0.00** Seconds From Disaster **1.00** Seconds From Disaster

**ANIMAL PLANET**  
**12.00** Austin Stevens – Most Dangerous **13.00** Killing for a Living **14.00** The Life of Birds **15.00** Monkey Business **15.30** Meerkat Manor **16.00** Big Cat Diary **16.30** Predator's Prey **17.00** Crocodile Hunter **18.00** Lions – Finding Freedom **19.00** The Elephant's Empire **20.00** The Life of Birds **21.00** Animal Cops Houston **22.00** Cell Dogs **23.00** Killing for a Living **0.00** The Life of Birds **1.00** Lions – Finding Freedom

**DISCOVERY**  
**12.05** Extreme Engineering **13.00** Birth of a Sports Car **14.00** Mythbusters **15.00** Brainiac **16.00** Deadliest Catch **17.00** Aircrash **18.00** Biker Build-Off **19.00** American Chopper **20.00** Mythbusters – Specials **21.00** Fat Girls and Feeders **22.00** Complete Obsession – Body Dismorphia **23.00** Zero Hour **0.00** Material Witness **1.00** Spy

**MTV**  
**14.00** Ema's 2005 And The Winners Are **15.00** Trú **16.00** Dismissed **16.30** Just See Mtv **17.30** Trippin **18.00** World Chart Express **19.00** Dance Floor Chart **20.00** Switched On **21.00** Top 10 AT Ten – Weezer **22.00** I Want A Famous Face Jennifer Aniston **22.30** Ema's 2005 Host Special **23.00** Mtv Live Snoop Dogg

**VH1**  
**12.00** VH1 Weekly Album Chart **13.00** Top 100 **21.00** MTV Live Joss Stone **22.00** MTV Unplugged **23.00** VH1 Weekly Album Chart **0.00** VH1 Hits

**CLUB**  
**12.15** Hollywood One on One **12.45** Paradise Seekers **13.10** Staying in Style **13.40** Matchmaker **14.10** Design Challenge **14.35** Lofty Ideas **15.00** Fantasy Open House **15.25** Completely Hammered **15.50** Insights **16.15** City Hospital **17.00** Yoga Zone **17.25** The Method **17.50** Crime Stories **18.40** Retail Therapy **19.10** Girls Behaving Badly **19.40** The Roseanne Show **20.30** Come! See! Buy! **21.00** Cheaters **22.00** What Men Want **22.30**

My Messy Bedroom **23.00** Spicy Sex Files **0.00** Women Talk **0.30** Ex-Rated **1.00** Hollywood One on One **1.25** Hollywood One on One **1.55** Paradise Seekers

**E! ENTERTAINMENT**  
**12.00** It's Good To Be **12.30** The Soup UK **13.00** 40 Celebrity Weddings & A Funeral **14.00** 40 Celebrity Weddings & A Funeral **15.00** The E! True Hollywood Story **17.00** The E! True Hollywood Story **18.00** Uncut **19.00** Totally High **19.30** That Was Huge **20.00** 50 Biggest Fashion Dos & Don'ts **21.00** Fight For Fame **22.00** Rich Kids: Cattle Drive **23.00** Wild On Tara **23.30** Party @ the Palms **0.00** The Soup UK **0.30** Wild On Tara **1.00** 101 Juiciest Hollywood Hookups

**CARTOON NETWORK**  
**12.00** Cow and Chicken **12.30** Courage the Cowardly Dog **13.00** Dexter's Laboratory **13.30** The Powerpuff Girls **14.00** The Grim Adventures of Billy & Mandy **14.30** Ed, Edd n Eddy **15.00** Transformers: Energon **15.30** Beyblade **16.00** Hi Hi Puffy AmiYumi **16.30** Atomic Betty **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** Looney Tunes **18.00** Duck Dodgers in the 24 1/2 Century **18.30** Charlie Brown Specials **19.00** What's New Scooby-Doo? **19.30** Tom and Jerry **20.00** The Flintstones **20.30** The Jetsons **20.45** The Jetsons **21.00** Droopy Master Detective **21.30** Scooby-Doo **22.00** Tom and Jerry **23.00** Dexter's Laboratory **23.30** The Powerpuff Girls **0.00** Johnny Bravo **0.30** Ed, Edd n Eddy **1.00** Skipper & Skeeto

**JETIX**  
**12.05** Eerie, Indiana, the other dimension **12.35** Dennis **13.05** Merville Mysteries **13.30** Merville Mysteries **14.00** W.I.T.C.H. **14.30** W.I.T.C.H. **15.00** Martin Mystery **15.30** A.T.O.M. Alpha Teens on Machines **16.00** Pucca **16.05** Spider-Man **16.30** Pucca **16.35** Totally Spies

**MGM**  
**13.20** Broken Angel **14.55** Madhouse **16.25** The Spike Gang **18.00** Zelig **19.20** The Good Wife **20.55** Casino Royal **21.45** Have You Seen My Son? **23.20** The Men's Club **1.00** Kidnapped

**TCM**  
**20.00** Pat Garrett and Billy the Kid

**22.05** Ride the High Country **23.40** Arturo's Island **1.15** Children of the Damned **2.45** The Good Earth

**HALLMARK**  
**11.45** Back to the Secret Garden **13.30** Breathing Lessons **15.15** The Ascent **17.00** Winter Solstice **18.30** MacShayne: Final Roll of the Dice **20.00** Law & Order **20.45** Mystery Woman: Sing Me a Murder **22.30** Mitch Albom's 5 People You Meet In Heaven **0.30** Law & Order **1.15** Mitch Albom's 5 People You Meet In Heaven

**BBC FOOD**  
**12.00** Ching's Kitchen **12.30** The Tanner Brothers **13.00** Full On Food **14.00** Off the Menu **14.30** My Favourite Chef **15.00** My Favourite Chef **15.30** Dinner in a Box **16.00** The Naked Chef **16.30** Saturday Kitchen **17.00** Tyler's Ultimate **17.30** Safari Chef **18.00** Ainsley's Gourmet Express **18.30** Worrall Thompson **19.00** Sophie's Weekends **19.30** Paradise Kitchen **20.00** United States of Reza **20.30** The Tanner Brothers **21.00** Rachel's Favourite Food **21.30** Made to Order **22.00** The Hi Lo Club **22.30** Masterchef Goes Large

**DR1**  
**11.55** Kærlighed uden grænser **12.25** Arbejdsliv: Farligt arbejde **12.55** OBS **13.00** Alle Helgen gudstjeneste **13.45** Habiti min elskede **14.15** The Sketch Show **14.30** Congratulations **17.00** Sigurdur Bjornetime **17.30** TV Avisen med Sport og Vejr **18.00** Læs for livet **18.30** Sådán ligger landet **19.00** \*men **20.00** TV Avisen **20.15** Sendag **20.45** Sendagsporten med SAS liga **21.10** De skrev historie **21.50** Blind Justice **22.30** Dokumentar – Get A Life **23.30** OBS **23.35** Champ Car

**SV1**  
**12.45** Först & sist **13.30** Folktoppen **14.30** Under stjörnorna **16.00** Gránslös kärlek **16.30** Om barn i förskolan **17.00** BoliBompa **17.01** Nasse **17.10** Pingu **17.15** Tv-huset **18.30** Rapport **19.00** Lite som du **19.30** Sportspegeln **20.15** Stoppit **20.20** Agenda Europa **21.15** Karriär **21.45** Vetenskap – Materiens mysterier **22.15** Rapport **22.25** Design **365** **22.30** Kommissionen **23.15** Sändning från SVT24



**Sildarveisla Sægreifans**

**Sildarréttir í ótrúlega fjölbreyttu úrvali**

- Demantssild
- Kryddsild
- Marineruð sild
- Konfeksild
- Karrysild
- Jólasild
- Tómatssild
- Hvítlauksild
- Sild að hætti rúsa
- Sildarsalat ofl...

**Sægreifinn**  
Sérverslun með sjávarfang  
Verbúð 8 við Geirsgötu, 101 Reykjavík, Sími 553 1500

# NÝJASTA NÝTT



100% ÖRYGGI  
EF HJÓN ER EKKI  
HVAÐA FERRU  
HANA FRÁ



100% ÖRYGGI  
EF HJÓN ER EKKI  
HVAÐA FERRU  
HANA FRÁ



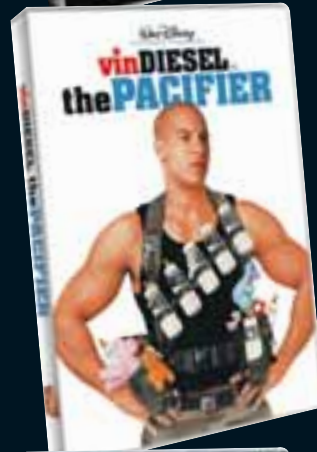
100% ÖRYGGI  
EF HJÓN ER EKKI  
HVAÐA FERRU  
HANA FRÁ









100% ÖRYGGI  
EF HJÓN ER EKKI  
HVAÐA FERRU  
HANA FRÁ




100% ÖRYGGI  
EF HJÓN ER EKKI  
HVAÐA FERRU  
HANA FRÁ





	FRÆÐSLA	LÍFSSTÍLL	SPJALL	RAUNVERULEIKI	KAPPAKTUR
	 <p>▶ <b>20.55</b> HOW ART MADE THE WORLD</p>	 <p>▶ <b>20.30</b> YOU ARE WHAT YOU EAT</p>	 <p>▶ <b>23.25</b> JAY LENO</p>	 <p>▶ <b>19.00</b> THE CUT</p>	 <p>▶ <b>22.30</b> A1 GRAND PRIX</p>
	<b>SJÓNVARPIÐ</b>		<b>SKJÁREINN</b>	<b>SIRKUS</b>	<b>SYN</b> besta sntið
<b>MORGUN</b>		6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah Winfrey 10.20 Ísland í bítið			
<b>DAÐUR</b>	15.45 Helgarsportíð 16.10 Ensku mörkin 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Myndasafnið 18.01 Gurra grís (27:52) 18.06 Kólabræður (40:52) 18.17 Pósturinn Páll (10:13)	12.20 Neighbours 12.45 Í finu formi 2005 13.00 Night Court (10:13) 13.25 Fresh Prince of Bel Air (8:25) 13.50 Billy Madison 15.20 Derren Brown – Trick of the Mind (e) 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.45 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours	17.40 Bak við tjöldin – Tim Burton's Corpse Bride 17.55 Cheers – 8. þáttaröð 18.20 Poppunktur (e)		15.50 Spænski boltinn 17.30 US PGA Tour 2005 – Bein útsending 5
<b>KVÖLD</b>	18.30 Váboði (2:13) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.20 Edduverðlaunin 2005 (1:5) Kynnir verða tilnefningar til Edduverðlaunanna, íslensku kvikmynda- og sjónvarpsverðlaunanna 2005. 20.30 Átta einfaldar reglur ▶ 20.55 Listin mótar heiminn (3:5) (How Art Made the World) Breskur heimildamyndaflokkur. Þær sjónrænu brellur sem menn á borð við Bush og Blair nota til að ná kjöri og halda völdum eru ekki nútímaupppfinning, heldur má rekja sögu þeirra þúsundir ára aftur í tímann. 22.00 Tíufréttir 22.25 Karníval (6:12)	18.30 Fréttir Stöðvar 2 19.00 Ísland í dag 19.35 The Simpsons (5:23) 20.00 Strákarnir ▶ 20.30 You Are What You Eat (4:17) (Mataræði) Óhólt mataræði er eitt helsta heilsuvandamál fólks á vesturlöndum. Doktor Gillian McKeith er sérfræðingur á þessu sviði og hefur komið mörgum til aðstoðar. Í þáttaröðinni sjáum við hana hjálpa fólki úr miklum ógöngum. 20.55 Missing (2:2) (Saknað) Framhaldsmynd mánaðarins er skoskt sakamáladrama í tveimur hlutum. 22.05 Six Feet Under (2:12) Bönnuð börnum. 22.55 Most Haunted (9:20) (Reimleikar) Ótrúlega draugalegir þættir.	19.20 Þak yfir höfuðið (e) 19.30 Allt í drasli (e) 20.00 The O.C. Þegar Kirsten fréttir af misheppnaða matarboðinu hjá Caleb, Lindsay og Ryan skipuleggur hún annað boð sem að hún getur haft umsjón með. 21.00 Survívör Guatemala Í ár fer keppnin fram í Guatemala. 22.00 C.S.I. Bandarískir þættir um störf rannsóknardeildar Las Vegas borgar. Raðmorðingir er farin aftur á stúfana og CSI gegnið reynir að notast við nýja tækni til þess að góma hann. Þau finna fingrafar Jesse Acheson og hann verður hinn grunaði í málinu. 22.55 Sex and the City – 1. þáttaröð ▶ 23.25 Jay Leno 0.10 C.S.I.: New York – lokaþáttur (e) 1.00 Cheers – 8. þáttaröð (e) 1.25 Þak yfir höfuðið (e) 1.35 Óstöðvandi tónlist	18.30 Fréttir Stöðvar 2 ▶ 19.00 The Cut (10:13) (Nothing Says New York Like Baseball And...) Það er enginn annar en Tommy Hilfiger sem er hönnuðurinn að þessumraunveruleikaþætti en Hilfiger er eitt þekktasta vörumerkið í tískuheiminum dag. 20.00 Friends 4 (14:24) 20.30 Fashion Television (2:34) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tískuheiminum dag. 21.00 Veggfóður 22.00 The Cut (11:13) 22.45 David Letterman Það er bara einn David Letterman og hann er konungur spjallþáttanna. Góðir gestir koma í heimsókn og Paul Shaffer er á sínum stað. 23.30 Weeds (5:10) 0.05 Friends 4 (14:24)	20.30 Ítölsku mörkin 21.00 Ensku mörkin Mörkin og marktækifærin úr enska boltanum. 21.30 Spænsku mörkin Öll mörkin, tilþrífning og umdeildustu atvikin frá síðustu umferði í spænska boltanum. 22.00 Olíusport Fjallað er um helstu íþróttaviðburði heima og erlendis. ▶ 22.30 A1 Grand Prix (Heimsbikarinn í kappakstri)Útsending frá degi tvö í heimsbikarum í kappakstri. Þetta er fjórða mótið af 12 en mótið fór fram í Ástralíu að þessu sinni. A1 er keppni 25 þjóða í kappakstri. Allir bílarnir eru eins og þar af leiðandi skiptir hæfni öku-manna miklu máli.
<b>NÓTT</b>	23.25 Spaugstofan 23.50 Ensku mörkin 0.45 Kastljós 1.30 Dag-skrárlök	23.40 Silent Witness (8:8) (Bönnuð börnum) 0.30 XXX (Bönnuð börnum) 2.30 Kóngur um stund (14:16) 3.00 Fréttir og Ísland í dag 4.05 Ísland í bítið 6.05 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ			

...Fleir stöðvar á næstu opnu »



**MAGNAÐASTA MYND ÁRSINS KEMUR Í VERSLANIR Á DVD 21. OKTÓBER.**

**TRYGGÐU ÞÉR EINTAK STRAX!**

**SAMMYNDIR**





STRÁKASKYRTUR FRÁ 990 KR.



STELPUBOLIR FRÁ 990 KR.



STELPUVESTI KR. 2.490, ÚLPA KR. 2.990



DÖMUGALLABUXUR KR. 2.990



HERRAJAKKAR 3.990 KR.

# C&C

CASH & CARRY

**GRÍÍÍÐARLEGT**  
ÚRVAL FYRIR ALLA  
Í FJÖLSKYLDUNNI

# BESTU KAUPIN



DÖMUÚLPUK FRÁ 4.990 KR.



DÖMUPILS FRÁ 1.990 KR.



STRÁKABUXUR 1.290 KR.



STRÁKAJAKKAFOÐ MEÐ VESTI 4.990 KR.  
SKYRTA OG BINDI 990 KR.



STELPUPILS MEÐ BELTI 2.990 KR.



DÖMUNÁTTFOÐ 1.590 KR.

## C&C

CASH & CARRY

### Fálkahúsinu • Suðurlandsbraut 8

si: 554 0655 • candc@simnet.is • www.cogc.is • opið: 10-18 virka daga • Lau: 11-17 • Sun: 12-16

Birtist með fyrirvara um villur og myndavíxl.

**BIÓ** STÖÐ 2 BIÓ

**6.25** X-2 (B. börnum) **8.35** Talk of Angels  
**10.10** Little Secrets **12.00** The Elf Who Didn't Believe  
**14.00** Talk of Angels **16.00** Little Secrets **18.00** The Elf Who Didn't Believe  
**20.00** X-2 Hörkugóð spennumynd um veröld sem við gætum allt eins lifað í.  
**22.10** Ticker Háspennumynd með úrvalsleikurum.  
**0.00** Heist (Str. b. börnum) **2.00** The Fourth Angel (Str. b. börnum) **4.00** Ticker (Str. b. börnum)

**ENSKI BOLTINN**

**14.00** Everton – Middlesbrough frá 6.11  
**16.00** Newcastle – Birmingham frá 5.11  
**18.00** Prumuskot  
**19.15** Spurningaþátturinn Spark (e) Spark er splunkunýr spurningaþáttur um fótbolta.  
**19.50** Botlón – Tottenham (b)  
**22.10** Að leikslökum  
**23.10** Prumuskot (e) **0.00** Arsenal – Sunderland frá 5.11 **2.00** Dagskrárloft

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**WILD SOUTH AMERICA**

**ANIMAL PLANET / KL.20.00** Oft er talað um Suður-Ameríku sem heimsálfa öfganna í þessum einstöku þannum verður farið um stórbrotið landið og fjölbreytt og spennandi dýralíf rannsakað.



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**

Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

**12.00** Bowls: International Open United Kingdom **13.30** Tennis: WTA Tournament Philadelphia **15.00** Football: Football World Cup Season Legends **16.00** Football: Football World Cup Season News **16.15** Football: Football World Cup Season Journeys **16.30** Football: Eurogoals **17.30** Football: Gooool! **17.45** All sports: WATTS **18.15** Martial Arts: Paris-Bercy **20.00** Fight Sport: Fight Club **22.00** News: Eurosportnews Report **22.15** Football: Eurogoals **23.15** Motorsports: Motorsports Weekend **23.45** Olympic Games: Mission to Torino **0.15** News: Eurosportnews Report

**BBC PRIME**

**12.00** Are You Being Served? **12.30** Next of Kin **13.00** Two Thousand Acres of Sky **14.00** Teletubbies Everywhere **14.10** Little Robots **14.20** Andy Panda **14.25** William's Wish Wellingtons **14.30** Boogie Beebies **14.45** Fimbles **15.05** Tikkabilla **15.35** Cavegirl **16.00** The Life Laundry **16.30** Ready Steady Cook **17.15** The Weakest Link **18.00** Doctors **18.30** Eastenders **19.00** No Going Back **20.00** The Inspector Lynley Mysteries **21.30** Coupling **22.00** French and Saunders **22.30** Manchild **23.00** Down to Earth **0.00** Planet Hunters **1.00** Building the Impossible

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** Air Crash Investigation **13.00** Spiders – Deadly Love **14.00** When Expeditions Go Wrong **15.00** Inside Hurricane Katrina **17.00** Air Crash Investigation **18.00** Megacities **19.00** Insects from Hell **19.30** Insects from Hell **20.00** Seconds From Disaster **21.00** The Bombing War **22.00** The Bombing War **23.00** When Expeditions Go Wrong **0.00** The Bombing War **1.00** The Bombing War

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Meerkat Manor **12.30** Monkey Business **13.00** Big Cat Diary **13.30** Predator's Prey **14.00** Animal Precinct **15.00** Animal Cops Detroit **16.00** Pet Rescue **16.30** Wildlife SOS **17.00** Amazing Animal Videos **17.30** Big Cat Diary **18.00** Meerkat Manor **18.30** Monkey Business **19.00** Animals A-Z **19.30** Predator's Prey **20.00** Wild South America **21.00** Miami Animal Police **22.00** Meerkat Manor **22.30** Monkey Business **23.00** Venom ER **0.00** Pet Rescue **0.30** Wildlife SOS **1.00** Wild South America

**DISCOVERY**

**12.05** Ultimate Guide **13.00** Rex Hunt Fishing Adventures **13.30** Lake Escapes **14.00** Queen Mary 2 **15.00** Extreme Machines **16.00** Scrapheap Challenge **17.00** Rides **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters – Specials **20.00** Bone Breakers **21.00** Trauma **22.00** Body Works **23.00** Mythbusters – Specials **0.00** Forensic Detectives **1.00** FBI Files

**MTV**

**12.00** Boiling Points **12.30** Just See Mtv **14.00** Pimp My Ride **14.30** Wishlist **15.00** Trif **16.00** Dismissed **16.30** Just See Mtv **17.30** Mtvnew **18.00** European Top 20 **19.00** Switched On **20.00** Global Room Raiders **20.30** Andy Milonakis Show **21.00** Top 10 AT Ten – Daft Punk **22.00** Power Girls **22.30** The Real World Philadelphia **23.00** The Rock Chart

**VH1**

**12.00** So 80s **12.30** VH1 Hits **16.00** So 80s **17.00** VH1's Viewers Jukebox **18.00** VH1 Weekly Album Chart **19.00** VH1 Classic **19.30** Then & Now **20.00** All Access **21.00** I Want a Famous Face **21.30** I Want a Famous Face **22.00** VH1 Rocks **22.30** Flipside **23.00** Top 5 **23.30** Fabulous Life of ... **0.00** VH1 Hits

**CLUB**

**11.50** Awesome Interiors **12.20** Innertain-

ment **12.45** Cornel Seel Buy! **13.10** Crimes of Fashion **13.35** Arresting Design **14.00** Staying in Style **14.30** The Review **15.00** Girls Behaving Badly **15.25** The Villa **16.10** The Roseanne Show **17.00** Yoga Zone **17.25** The Method **17.50** Hollywood One on One **18.15** The Review **18.40** Girls Behaving Badly **19.05** Matchmaker **19.30** Lofty Ideas **20.00** Arresting Design **20.25** The Villa **21.15** Sextasy **22.10** Ex-Rated **22.35** Men on Women **23.00** Cheaters **0.00** Simply Indian **0.30** City Hospital **1.25** Girls Behaving Badly **1.50** Completely Hammered

**E! ENTERTAINMENT**

**12.00** The E! True Hollywood Story **13.00** E! News Weekend **14.00** 101 Most Awesome Moments in... **15.00** 101 Most Awesome Moments in... **16.00** 101 Most Awesome Moments in... **17.00** 101 Most Awesome Moments in... **18.00** It's Good To Be **18.30** The Soup UK **19.00** E! News Weekend **20.00** The E! True Hollywood Story **21.00** 101 Sensational Crimes of Fashion! **22.00** Kill Reality **23.00** Wild On **0.00** E! News **0.30** The Soup UK **1.00** Kill Reality

**CARTOON NETWORK**

**12.00** Cow and Chicken **12.30** Sheep in the Big City **13.00** Dexter's Laboratory **13.30** The Powerpuff Girls **14.00** Pet Alien **14.30** Ed, Edd n Eddy **15.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **15.30** Battle B-Daman **16.00** Sabrina, The Animated Series **16.30** Atomic Betty **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** Looney Tunes **18.00** Duck Dodgers in the 24 1/2 Century **18.30** Charlie Brown Specials **19.00** What's New Scooby-Doo? **19.30** Tom and Jerry **20.00** The Flintstones **20.30** Looney Tunes **21.00** Dastardly & Muttley in Their Flying Machines **21.30** Scooby-Doo **22.00** Tom and Jerry **23.00** Dexter's Laboratory **23.30** The Powerpuff Girls **0.00** Johnny Bravo **0.30** Ed, Edd n Eddy **1.00** Skipper & Skeeto

**JETIX**

**12.20** Jacob two-two **12.50** So Little Time **13.20** Goosebumps **13.50** Black Hole High **14.15** Spider-Man **14.40** Movie Mysteries **15.05** Digimon II **15.30** Totally Spies **16.00** W.I.T.C.H. **16.30** Sonic X

**MG M**

**11.40** Louis Armstrong – Chicago Style **12.55** Intimate Strangers **14.30** Vampires on Bikini Beach **15.55** Rosebud **18.00** The Good Wife **19.40** The End **21.20** Les Sous **23.05** Romeo and Julia **0.45** After Midnight

**TCM**

**20.00** Easter Parade **21.40** Dark of the Sun **23.20** Mr. Rico **1.00** Signpost to Murder **2.15** Red Dust **3.35** 'G' Men

**HALLMARK**

**12.00** Secrets **13.30** Anastasia: The Mystery of Anna **15.15** Mystery Woman: Sing Me a Murder **17.00** Follow the River **18.30** McLeod's Daughters **19.15** Brush with Fate **21.00** Steve Martin's The Judge **22.30** Lonesome Dove: The Series **23.15** Lifepod **0.45** Brush with Fate

**BBC FOOD**

**12.00** Ainsley's Gourmet Express **12.30** Worrall Thompson **13.00** Sophie's Weekends **13.30** Paradise Kitchen **14.00** United States of Reza **14.30** The Tanner Brothers **15.00** Rachel's Favourite Food **15.30** Made to Order **16.00** The Hi Lo Club **16.30** Masterchef Goes Large **17.00** Food Source **17.30** New Zealand **17.30** A Cook's Tour **18.00** Off the Menu **18.30** Deck Dates **19.00** A Cook On the Wild Side **19.00** New Scandinavian Cooking **20.00** Antonio Carluccio's Italian Feast **20.30** Worrall Thompson **21.00** The Naked Chef **21.30** Cupid's Dinner **22.00** Ching's Kitchen **22.30** Masterchef Goes Large

**DR1**

**11.50** Debatinn **12.30** Dyrehospitalet **13.00** DR-Denude i „Den Kongelige Have“ **13.30** Udelev **14.00** TV Avisen með vejret **14.10** De skrev historie **14.50** Nyheder på tegnsprog **15.00** Becoming **15.20** Boogie Listen – Boblene **15.35** Last Exile **16.00** Yu-Gi-Oh! **16.20** Droopy som rybygger **16.30** Troldspejlet **17.00** Lotte fra Spektakelmagergade **17.30** TV Avisen með Sport og Vejret **17.55** Dagens Danmark **18.25** TV Avisen **18.30** Genbrugsguld **19.00** Det Norske Kongehus i DK **20.00** TV Avisen **20.25** Horison **20.50** SportNyt **21.00** Bombemageren **22.10** \*men **23.10** Vidn om **23.40** My Beirut

**SV1**

**13.15** Sportspeglen **14.00** Stoppetid **14.05** Agenda Europa **15.00** Rapport **15.10** Gomorron Sverige **16.00** Konsumentmakt **16.25** Framtid i sikte? **16.30** Krokodill **17.00** BoiBompa **17.01** Björnes Magasin **17.30** Lilla sportspeglen **18.00** Trackslistan **18.30** Rapport **19.00** God morgon alla barn **20.00** Plus **20.30** Sverige! **21.00** Anslagstavan **21.05** Deadline **21.05** Rapport **22.15** Kultur/heterna **22.25** Popcorn **22.55** Kommissarie Lynley **0.25** Sändning från SVT24

Verslunareigendur og útstillingahönnuðir!  
**ALLT FYRIR PAKKANN**



efni • pappír • borðar • slaufur • púðar • gluggaskreytingar • jóla skraut • gjafapokar  
 jólaseriur • kerti • silkiblóm • greinar • jólatré • kertastjakar • jólakjúlar • dúkar  
 blóm skreytingar • greinar • pakkaskraut • gjafabönd • servéttur • öskjur • kransar



# DENON

Pitt eigið tónlistarhús

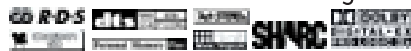
## Heimabíó magnarar, magnarar og DVD

**DENON** margverðlaunað af virtustu fagtímaritum  
fyrir útlit og hágæða hljómflutning



80 W x 7 (8 ohms) • 56 stöðva (AM/FM) minni • Sjálfvirk stilling með hljóðnema

**DENON** AVR-1906 magnari



á hljóðmögnum  
sem gefur  
hámarks gæði  
hljómurðarins

15 gerðir verð frá 39.900



Progressive Scan (PAL/NTSC Output)(\*4) • 108 MHz High Resolution Video D/A Converter • 24-bit, 192-kHz

**DENON** DVD-1720 spilari



DivX afspilun • Component Video út  
RGB SCART • 2 MB Buffer Memory  
Picture Zooming (x2 eða x4)

5 gerðir verð frá 24.900

BYGGÐU PITT  
EIGIÐ TÓNLISTARHÚS  
Á DENON



### 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)



**FRÆDSLÁ**  
▶ **18.00**  
ALL ABOUT ANIMALS

**SPENNA**  
▶ **22.50**  
CROSSING JORDAN

**DRAMA**  
▶ **22.00**  
JUDGING AMY

**KEPPNI**  
▶ **20.30**  
IDOL EXTRA

**ÍÞRÓTTIR**  
▶ **19.00**  
X-GAMES 2005

**SJÓNVARPIÐ**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS**

**SYN**  
besta sýnt

MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bitíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (1:145) 10.20 Ísland í bitíð

12.20 Neighbours 12.45 Í finu formi 2005 13.00 Fresh Prince of Bel Air 13.25 Night Court 13.50 Hættur hafnsins 14.45 The Guardian (6:22) 15.30 Tónlist 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.45 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

18.30 Fréttir Stöðvar 2 19.00 Ísland í dag 19.35 The Simpsons (6:23) 20.00 Strákarnir 20.30 Amazing Race 7 (10:15) 21.15 Hustle (5:6) 22.05 Over There (2:13) (Á vígslóð)

▶ 22.50 Crossing Jordan (12:21) (Réttarlæknirinn) Lögreglurannsóknir eru vísindi. Hörkuspennandi bandarískir sakamálaþættir frá höfundum Chicago Hope. Jordan Cavanaugh er kjarna-kvendi sem starfar hjá dánardómstjóranum í Boston. Jordan er réttarlæknir og er kölluð til þegar andlát ber að höndum.

23.30 Deadwood (Stranglega bönnuð börnum) 0.20 Poirot – Death on the Nile 1.55 Relative Values (Bönnuð börnum) 3.20 Fréttir og Ísland í dag 4.25 Ísland í bitíð 6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

17.55 Cheers – 8. þáttaröð 18.20 The O.C. (e)

19.20 Þak yfir höfuðið (e) 19.30 Silvía Nótt (e) 20.00 Design Rules Hefur þú reynt betrubætur heima hjá þér og komist að því að litasamsetningin sem var svo falleg í blaðinu hentar alls ekki í stofunni þinni?

20.30 Allt í drasli Allt í drasli hóf göngu sína síðasta vetur og vakti mikla lukku!

21.00 Innlit / útlit ▶ 22.00 Judging Amy Bandarískir þættir um lögmanninn Amy sem gerist dómari í heimabæ sínum. Amy kemst að því að hún er ólétt eftir David og biður eftir að hann komi heim úr siglingunni svo þau geti rætt málin.

22.50 Sex and the City – 1. þáttaröð

23.20 Jay Leno 0.05 Survivor Guatemala (e) 1.00 Cheers – 8. þáttaröð (e) 1.25 Þak yfir höfuðið (e) 1.35 Östöndandi tónlist

18.30 Fréttir Stöðvar 2 19.00 Veggfóður 20.00 Friends 4 (15:24) ▶ 20.30 Idol extra 2005/2006 Svavar Örn sýnir allt frá hlátri til gráturs úr Salnum í Kópavogi, þar sem niðurskurðurinn heldur áfram. Ekki verða útundan í umræðunum með því að missa af Idol Extra, þar sem Svavar Örn kemst að öllu!

21.00 Laguna Beach (6:11) 21.30 My Supersweet (6:6) Raunveruleikapáttur frá MTV.

22.00 HEX (6:19) Yfirnáttúrulegir þættir sem gerast í skóla einum í Englandi.

22.45 Fashion Television (2:34) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tískuheiminum dag.

23.10 David Letterman 23.55 Friends 4 (15:24)

7.00 Olíssport 7.30 Olíssport 8.00 Olíssport 8.30 Olíssport

17.30 Olíssport 18.00 UEFA Champions League

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

▶ 19.00 X-Games 2005 – þáttur 2 Eitt vinsælasta sportið í bandaríkjunum í dag. Ótrúlegir taktar á hjólu, hjólabrettum og snjóþrettum.

19.50 HM 2002 (England – Brasilía)

22.00 Olíssport Fjallað er um helstu íþróttaviðburði heima og erlendis.

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

23.00 HM 2002

...Fleir stöðvar á næstu opnu »

**Skyr smoothie**  
SKYR DRÖG

Strawberry, Pineapple, Mango

**KÓPAL** Glitra

**Þekur betur**

**Óli Jón Kristinsson**  
málari:

„Einfaldlega besta málningin  
sem ég hef notað.“

**Kópál** Glitra þekur betur, ýrist sama og ekkert og er svo til lyktarlaus.  
Spurðu um **KÓPAL**.

**Útsöluastaðir Málningar:** Byko Kópavogi • Byko Hringbraut • Litaver Grensásvegi • Byko Hafnarfirði • Málningarbúðin Akranesi  
Byko Akranesi • Axel Þórarinnsson, málarameistari, Borgarnesi • Verslunin Hamrar, Grundarfirði • Litabúðin Ólafsvík  
Núpur byggingarvörverslun, Ísafirði • Vilhelm Guðbjartsson, málarameistari, Hvammstanga • Verslunin Eyri, Sauðárkróki  
Byko Akureyri • Verslunin Valberg, Ólafsfirði • Byko Reyðarfirði • Verslunin Vík, Neskaupstað • Byko Selfossi  
Miðstöðin Vestmannaeyjum • Byko Keflavík • Rúnar Sig. Sigurjónsson, málarameistari, Grindavík

**málning**  
- það segir sig sjálfst -

**BIÓ** STÖÐ 2 BIÓ

**6.00** Kissing Jessica Stein **8.00** A Walk in the Clouds **10.00** Wild About Harry  
**12.00** Big **14.00** Kissing Jessica Stein  
**16.00** A Walk in the Clouds **18.00** Wild About Harry  
**20.00** Big Gamannmynd fyrir alla fjölskylduna um 12 ára strák.  
**22.00** Full Frontal Einskonar óopinbert framhald Sex, Lies and Videotape.  
**0.00** Birthday Girl (Bönnuð börnum)  
**2.00** The Sweetest Thing (Bönnuð börnum) **4.00** Full Frontal (Bönnuð börnum)

**ENSKI BOLTINN**

**14.00** Blackburn – Charlton frá 5.11  
**16.00** West Ham – WBA frá 5.11 **18.00** Everton – Middlesbrough frá 6.11

**20.00** Prumuskot (e)  
**21.00** Að leikslokum (e)  
**22.00** Man. Útd – Chelsea frá 7.11 Leikur sem fór fram síðast liðinn sunnudag.

**0.00** Aston Villa – Liverpool frá 5.11  
**2.00** Dagskrárlok

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**NEWLYWEDS**

**MTV / KL. 19.00.**

Jessica Simpson og maðurinn hennar Nick gerðu samning við MTV um að gera raunveruleikabátt um líf þeirra og þetta er afkrasturinn. Jessica er mjög fræg söngkona en Nick er gamall strákabandsmeðlimur sem er að reyna að meika það.

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**  
Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**  
Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**  
Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

**12.00** Football: Football World Cup Season News **12.15** Football: Football World Cup Season - Journeys **12.30** Football: Eurogoals **13.30** Tennis: WTA Tournament Moscow **14.30** Tennis: WTA Tournament Zurich **15.30** Tennis: WTA Tournament Linz **16.30** Tennis: WTA Tournament Philadelphia **17.30** Football: Football World Cup Season Legends **18.30** Football: Football World Cup Season News **18.45** Football: Football World Cup Season Journeys **19.00** Boxing **20.00** Boxing **22.00** All sports: WATTS **22.30** News: Eurosport-News Report **22.45** Car Racing: Le Mans Endurance Series Istanbul **23.00** Sumo: Aki Basho Japan **0.00** Xtreme Sports: Yoz Xtreme

**BBC PRIME**

**12.00** Are You Being Served? **12.30** Next of Kin **13.00** Ballykissangel **14.00** Teletubbies Everywhere **14.10** Bill and Ben **14.20** Yoho Ahoj **14.25** Monty the Dog **14.30** Boogie Beabies **14.45** Fimbles **15.05** Tikkabilla **15.35** Ace Lightning **16.00** The Life Laundry **16.30** Ready Steady Cook **17.15** The Weakest Link **18.00** Doctors **18.30** Eastenders **19.00** Top Gear Xtra **20.00** I! Show: Them Who's Boss **20.40** The Ship **21.30** The League of Gentlemen **22.00** Casualty **22.50** Holby City **23.45** Table 12 **0.00** Kathleen Ferrier: an Ordinary Diva **1.00** Great Romances of the 20th Century **1.30**

Great Romances of the 20th Century

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** Air Crash Investigation **13.00** Elephants of Kilimanjaro **14.00** When Expeditions Go Wrong **15.00** Seconds From Disaster **16.00** When Expeditions Go Wrong **17.00** Air Crash Investigation **18.00** Megacities **19.00** Insects from Hell **19.30** Insects from Hell **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Seconds From Disaster **22.00** When Expeditions Go Wrong **23.00** When Expeditions Go Wrong **0.00** Seconds From Disaster **1.00** Air Crash Investigation

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Meerkat Manor **12.30** Monkey Business **13.00** Big Cat Diary **13.30** Predator's Prey **14.00** Wild South America **15.00** Animal Cops Detroit **16.00** Pet Rescue **16.30** Wildlife SOS **17.00** Amazing Animal Videos **17.30** Big Cat Diary **18.00** Meerkat Manor **18.30** Monkey Business **19.00** Animals A-Z **19.30** Predator's Prey **20.00** Nightmares of Nature **20.30** Animal Precinct **21.00** Miami Animal Police **22.00** Meerkat Manor **22.30** Monkey Business **23.00** Venom ER **0.00** Pet Rescue **0.30** Wildlife SOS **1.00** Nightmares of Nature **1.30** Animal Precinct

**DISCOVERY**

**12.05** Brain Story **13.00** Rex Hunt Fishing Adventures **13.30** Lake Escapes **14.00** Queen Mary 2 **15.00** Extreme Machines **16.00** Scrapheap Challenge **17.00** Birth of a Sports Car **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters **20.00** Ultimates **21.00** China's Man Made Marvels **22.00** Deadliest Catch **23.00** Mythbusters **0.00** Forensic Detectives **1.00** FBI Files

**MTV**

**12.00** Boiling Points **12.30** Just See Mtv **14.00** Pimp My Ride **14.30** Wishlist **15.00** Tilt **16.00** Dismissed **16.30** Just See Mtv **17.30** Mtvnew **18.00** The Rock Chart **19.00** Newlyweds **19.30** MY Super Sweet **16** **20.00** Mtv Europe Music Awards **2005** **23.00** Alternative Nation

**VH1**

**12.00** So 80s **12.30** VH1 Hits **16.00** So 80s **17.00** VH1's Viewers Jukebox **18.00** Smells Like the 90's **19.00** VH1 Classic **19.30** Then & Now **20.00** All Access **21.00** Pop Up Videos **21.30** Beavis & Butthead **22.00** VH1 Rocks **22.30** Flipside **23.00** Top 5 **23.30** Fabulous Life of ... **0.00** VH1 Hits

**CLUB**

**11.50** Awesome Interiors **12.20** Innertain-

ment **12.45** Come! See! Buy! **13.10** Crimes of Fashion **13.35** Arresting Design **14.00** Staying in Style **14.30** The Review **15.00** Girls Behaving Badly **15.25** The Villa **16.10** The Roseanne Show **17.00** Yoga Zone **17.25** The Method **17.50** Hollywood One on One **18.15** The Review **18.40** Girls Behaving Badly **19.05** Matchmaker **19.30** Lofty Ideas **20.00** Arresting Design **20.25** The Villa **21.15** Sextasy **22.10** Ex-Rated **22.35** Men on Women **23.00** Cheaters **0.00** Simply Indian **0.30** City Hospital **1.25** Girls Behaving Badly **1.50** Completely Hammered

**EI ENTERTAINMENT**

**12.00** Ei Entertainment Specials **13.00** Ei News **13.30** Fashion Police **14.00** Jackie Collins Presents **15.00** Jackie Collins Presents **16.00** 40 Celebrity Weddings & A Funeral **17.00** 40 Celebrity Weddings & A Funeral **18.00** Kill Reality **19.00** Ei News **19.30** Style Star **20.00** The Ei True Hollywood Story **21.00** 101 Sensational Crimes of Fashion! **22.00** The Soup UK **22.30** The Anna Nicole Show **23.00** Wild On **0.00** Ei News **0.30** Gastineau Girls **1.00** The Soup UK **1.30** The Anna Nicole Show

**CARTOON NETWORK**

**12.00** Cow and Chicken **12.30** Sheep in the Big City **13.00** Dexter's Laboratory **13.30** The Powerpuff Girls **14.00** Pet Alien **14.30** Ed, Edd n Eddy **15.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **15.30** Battle B-Daman **16.00** Sabrina, The Animated Series **16.30** Atomic Betty **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** Looney Tunes **18.00** Duck Dodgers in the 24 1/2 Century **18.30** Charlie Brown Specials **19.00** What's New Scooby-Doo? **19.30** Tom and Jerry **20.00** The Flintstones **20.30** Looney Tunes **21.00** Dastardly & Muttley in their Flying Machines **21.30** Scooby-Doo **22.00** Tom and Jerry **23.00** Dexter's Laboratory **23.30** The Powerpuff Girls **0.00** Johnny Bravo **0.30** Ed, Edd n Eddy **1.00** Skipper & Skeeto

**JETIX**

**11.50** Braceface **12.20** Jacob two-two **12.50** So Little Time **13.20** Goosebumps **13.50** Black Hole High **14.15** Spider-Man **14.40** Miville Mysteries **15.05** Digimon II **15.30** Totally Spies **16.00** W.I.T.C.H. **16.30** Sonic X

**MGM**

**12.05** Outback **13.40** Someone I Touched **14.55** in the Arms of a Killer **16.30** Bandito **18.00** The End **19.40** Committed **21.15** What Happened Was... **22.45** Jealousy **0.20** Valet Girls **1.45** The Rosary Murders **3.30** Arena

**TCM**

**20.00** High Sierra **21.40** A Day at the Races **23.30** Eye of the Devil **1.00** In Our Time **2.55** A Tale of Two Cities

**HALLMARK**

**12.00** Nowhere to Land **13.30** Anastasia: The Mystery of Anna **15.15** Finding Buck McHenry **17.00** Straight From The Heart **18.30** McLeod's Daughters **19.15** The Runaway **21.00** Steve Martin's The Judge **22.30** Lonesome Dove: The Series **23.15** Blind Faith **1.15** Best of Friends

**BBC FOOD**

**12.00** Off the Menu **12.30** Deck Dates **13.00** A Cook On the Wild Side **13.30** New Scandinavian Cooking **14.00** Antonio Carluccio's Italian Feast **14.30** Worrall Thompson **15.00** The Naked Chef **15.30** Cupid's Dinner **16.00** Ching's Kitchen **16.30** Masterchef Goes Large **17.00** Floy's India **17.30** Tamasi's Weekends **18.00** Rachel's Favourite Food **18.30** Made to Order **19.00** Neil Perry Rockpool Sessions **19.30** My Favourite Chef **20.00** My Favourite Chef **20.30** Sophie's Weekends **21.00** Delia's How to Cook **21.30** Neil Perry Rockpool Sessions **22.00** Wild and Fresh **22.30** Masterchef Goes Large

**DR1**

**12.00** Sádan ligger landet **12.30** Lægens bord **13.00** Det Norske Kongehus i DK **14.00** TV Avisen med vejr **14.20** Drømmehuse **14.50** Nyheder på tegnsprog **15.00** Dawson's Creek **15.45** Blokken **16.00** Lucky Luke **16.25** Insektskosk **16.30** Store Nord **17.00** Lille Nord **17.30** TV Avisen med Sport og Vejr **17.55** Dagens Danmark **18.25** TV Avisen **18.30** Hvad er det værd? **19.00** Forsvundne Danskere **19.30** Hammerslag **20.00** TV Avisen **20.25** Kontakt **20.50** SportNyt **21.00** Bombemagener **22.10** Clement Dierke **22.50** OBS **22.55** Læs for livet **23.25** Blokken

**SV1**

**12.05** Lite som du **13.10** Dum & dummare **14.55** Anslagstavlan **15.00** Rapport **15.10** Gomoron Sverige **16.00** Animalitos **16.05** Top! En espa-ol **16.25** Animalitos **16.30** Krokodill **17.00** BolliBompa **17.01** Sagor från Zoo **17.15** Brum **17.25** Yoko! Jakamoko! Totó! **17.30** De tre vännerna och Jerry **17.55** Lilla Aktuellt – kortnyheter **18.00** Öföretbara händelser **18.25** Tracks video **18.30** Rapport **19.00** Uppdrag Granskning **20.00** Kommissionen **20.45** 24 Nöje **21.00** Debatt **22.00** Rapport **22.10** Kulturyrtema **22.20** Sverige! **22.50** Först & sist **23.35** Sändning från SVT24

**GRACO** barnabilstólar og kerrur fyrir öll börn  
 Úrvalið er hjá okkur

**Nýr litur 2006**

Mirage kr. 9.990

Autobaby kr. 13.600

**ólavía og oliver**  
 Glæsibæ - Sími 553 3366 - www.oo.is



# sófasett

sem sameinar fegurð og þægindi

Úrval fallegra sófasetta  
á frábæru verði.



Stóll

**36.000kr.**

Hvítur og drappaður



**142.000kr.**

Hvítur og kremaður

2ja sæta

**52.000kr.**

Hvítur og kremaður

3ja sæta

**74.000kr.**

Hvítur og kremaður

Áklæði er óhreinindavarið

Opið

Mán. - fös. 10.00 - 18.00 • Laugard. 11.00 - 16.00 • Sunnud. 13.00 - 16.00



**TM - HÚSGÖGN**

Síðumúla 30 - Sími 568 6822

- ævintýri líkust

**GAMAN**  
▶ **21.25**  
LITTLE BRITAIN

**NÝTT**  
▶ **20.30**  
SUPERNANNY US

**RAUNVERULEIKI**  
▶ **20.00**  
AMERICA'S NEXT TOP MODEL

**KEPPNI**  
▶ **21.00**  
SO YOU THINK YOU CAN DANCE

**FÓTBOLTI**  
▶ **18.10**  
UEFA CHAMPIONS LEAGUE

**SJÓNVARPIÐ**

**2**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS**

**SM**  
Besta satrið

MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

**6.58** Ísland í bitíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah Winfrey **10.20** Ísland í bitíð

**12.20** Neighbours **12.45** Í finu formi 2005 **13.00** Night Court (12:13) **13.25** Fresh Prince of Bel Air (10:25) **13.50** Whose Line Is it Anyway? **14.15** Sjálfstætt fólk **14.45** Kevin Hill **15.30** Tónlist **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.45** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

**18.30** Fréttir Stöðvar 2  
**19.00** Ísland í dag  
**19.35** The Simpsons (7:23)  
**20.00** Strákarnir Sveppi, Auði og Pétur halda uppteknu hætti og sprella sem aldrei fyrr.

▶ **20.30** Supernanny US (1:11) (Ofurfóstran í Bandaríkjunum) Ofurfóstran Jo Frost er kominn til Bandaríkjanna þar sem henni bíður ærið verk, að kenna ungu og ráðþrota fólk að ala upp og aga litla og að virðist óalandi og óferjandi ólátabelgi.

**21.15** Oprah (3:145)  
**22.00** Missing (2:18) (Mannshvörf) Ný þáttaröð þessa spennumyndaflokks.  
**22.45** Strong Medicine (5:22) (Samkvæmt lækisráði 4) Vönduð þáttaröð.

**23.30** Stelpurnar **23.55** Most Haunted (B. börnum) **0.40** Footballer's Wives (B. börnum) **1.25** Brown Sugar **3.15** Fréttir og Ísland í dag **4.20** Ísland í bitíð **6.20** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

**17.55** Cheers – 8. þáttaröð  
**18.20** Innlit / útlit (e)

**19.20** Þak yfir höfuðið (e)  
**19.30** Will & Grace (e)  
▶ **20.00** America's Next Top Model IV Fjórta stúlkur keppa um titilinn og enn er það Tyra Banks sem heldur um stjórnvöllinn og ákveður með öðrum dómurum hverjar halda áfram hverju sinni.

**21.00** Sirrý Spjallþáttadrottningin Sigríður Arnardóttir snýr aftur með þáttinn sinn Fólk með Sirrý.

**22.00** Law & Order Bandarískur þáttur um störf rannsóknarlögreglumanna og saksóknara í New York. Kvenmanns lík finnst í Austurbænum, lögregluna grunar að konan hafi verið fylgdardama.

**22.50** Sex and the City – 1. þáttaröð

**23.20** Jay Leno **0.05** Judging Amy (e) **0.55** Cheers – 8. þáttaröð (e) **1.20** Þak yfir höfuðið (e) **1.30** Óstöðvandi tónlist

**18.30** Fréttir Stöðvar 2  
**19.00** Game TV Frábær þáttur fyrir leikjafíklana!!  
**19.30** Game TV  
**20.00** Friends 4 (16:24)  
**20.30** Hogan knows best (6:7) (Hogans Vs. City Hall) Hulk Hogan er ekki einungis frægasti glímukappi heims.

▶ **21.00** So You Think You Can Dance (6:12) Framleiðendur American Idol eru komnir hér með splunkunýjan raunveruleikaþátt þar sem þeir leita að besta dansara Banaríkjanna. Dómarnir ferðast víða um Bandaríkin en aðeins þeir 50 bestu fá að fara til Hollywood þar sem niðurskurðurinn heldur áfram.

**22.10** Rescue Me (6:13)

**23.00** Laguna Beach (6:11)  
**23.25** My Supersweet (6:6)  
**23.50** David Letterman **0.35** Friends 4 (16:24)

**7.00** Olíssport **7.30** Olíssport  
**8.00** Olíssport **8.30** Olíssport

**17.40** Olíssport ▶ **18.10** UEFA Champions League

**19.50** HM 2002 (Brasília – Þýskaland)

**22.00** Olíssport Fjallað er um helstu íþróttaviðburði heima og erlendis. Það eru starfsmenn íþróttadeildarinnar sem skiptast á að standa vaktina en kapparnir eru Arnar Björnsson, Benedikt Hinriksson, Hörður Magnússon, Guðjón Guðmundsson.

**22.30** Mastersmótið með Icelandair og Ian Rush

...Fleirir stöðvar á næstu opnu »»

# „Hvað er í gangi?“ www.akureyri.is

Allt sem er að gerast á Akureyri í viðburðadagatalinu á [www.akureyri.is](http://www.akureyri.is)!  
Hefur þú kynnt þér málið?



**Akureyri**  
ÖLL LÍFSINS GÆÐI

Upplýsingamiðstöðin á Akureyri  
Hafnarstræti 82 • 600 Akureyri • Sími 462 7733

PlayStation 2

**BUZZ!**

12. hver  
vinnur!

*Bara  
gaman!*



*Sendu SMS skeytið*

**BTC SBM**

*á númerið 1900  
og þú gætir unnið.*



*Spurningarleikur  
PlayStation 2*



*PlayStation 2*



*Nýjasti SingStar  
PlayStation 2*

*Geggjaddir vinningar! PlayStation 2 tölva • SingStar sett  
• BUZZ sett • SingStar 80's • Kippu af Coca Cola og margt fleira*

Vinningar verða afhentir hjá BT Smáralind Kópavogi. Vægi þvi að taka þátt eru kominn í SMS klubb. 149 kr. áskilynd.

BaseCamp





**BÍÓ** STÖÐ 2 BÍÓ

- 6.00** Joe Somebody **8.00** Bruce Almighty **10.00** Possession **12.00** The School of Rock **14.00** Joe Somebody **16.00** Bruce Almighty **18.00** Possession
- 20.00** The School of Rock Grínmynd sem rokkar feitt.
- 22.00** Punch-Drunk Love Rómantísk en dramátísk gamanmynd.
- 0.00** Payback Time (B. börnum) **2.00** Jay and Silent Bob Strike Bac (Str. b. börnum) **4.00** Punch-Drunk Love (B. börnum)

**ENSKI BOLTINN**

- 14.00** Portsmouth – Wigan frá 5.11  
**16.00** Arsenal – Sunderland frá 5.11  
**18.00** West Ham – WBA frá 5.11
- 20.00** Prumuskot (e)  
**21.00** Að leikslökum (e)  
**22.00** Aston Villa – Liverpool frá 5.11  
 Leikur sem fór fram síðast liðinn laugardag.
- 0.00** Fulham – Man. City frá 5.11 **2.00** Dagskrárlok

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**LARRY KING**

**CNN INTERNATIONAL / KL. 10.00**

Heimsfrægur spjallþáttur þar sem gestgjafinn Larry King fær fræga stjórn-málamenn og fólk úr skemmtanabransanum í heimsókn. Áhorfendur víðsvegar að er boðið að hringja inn með spurningar.



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**  
Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**  
Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**  
Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**  
**12.00** Tennis: WTA Tour Championships Los Angeles **13.30** Football: Eurogoals **14.30** Weightlifting: World Championship Doha **16.30** All sports: WATTS **17.00** Weightlifting: World Championship Doha **19.00** Skeleton: World Cup Calgary **20.00** All Sports: Wednesday Selection **20.10** Sailing: Inside Alinghi **20.15** Equestrianism: World Cup Verone **21.15** Polo: Beaufort International **21.45** Golf: U.S. P.G.A. Tour the Tour Championship **22.45** Golf: Challenge Tour **23.15** News: Eurosportnews Report **23.30** Sumo: Aki Basho Japan

**BBC PRIME**  
**12.00** Ever Decreasing Circles **12.30** Butterflies **13.00** Ballykissangel **14.00** Teltubbies Everywhere **14.10** Bill and Ben **14.20** Yoho Aho **14.25** Monty the Dog **14.30** Boogie Beebies **14.45** Fimbles **15.05** Tikikabla **15.35** Stitch Up **16.00** The Life Laundry **16.30** Ready Steady Cook **17.15** The Weakest Link **18.00** Doctors **18.30** Eastenders **19.00** Changing Rooms **19.30** Rick Stein's Food Heroes **20.00** On My Feet Again **20.50** How Mad Was King George? **21.40** Black Cab **21.50** Table 12 **22.00** The Inspector Lynley Mysteries **23.00** Coupling **0.00** The Private Life of a Masterpiece **1.00** Renaissance

**NATIONAL GEOGRAPHIC**  
**12.00** Air Crash Investigation **13.00** Lions

Behaving Badly **14.00** When Expeditions Go Wrong **15.00** Megastructures **16.00** Megastructures **17.00** Air Crash Investigation **18.00** Megacities **19.00** Insects from Hell **19.30** Insects from Hell **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Megastructures **22.00** Megastructures **23.00** When Expeditions Go Wrong **0.00** Megastructures **1.00** Megastructures

**ANIMAL PLANET**  
**12.00** Meerkat Manor **12.30** Monkey Business **13.00** Big Cat Diary **13.30** Predator's Prey **14.00** Nightmares of Nature **14.30** Animal Precinct **15.00** Animal Cops Detroit **16.00** Pet Rescue **16.30** Wildlife SOS **17.00** Amazing Animal Videos **17.30** Big Cat Diary **18.00** Meerkat Manor **18.30** Monkey Business **19.00** Animals A-Z **19.30** Predator's Prey **20.00** Weird Nature **20.30** Supernatural **21.00** Miami Animal Police **22.00** Meerkat Manor **22.30** Monkey Business **23.00** Venom ER **0.00** Pet Rescue **0.30** Wildlife SOS **1.00** Weird Nature **1.30** Supernatural

**DISCOVERY**  
**12.05** Dangersman **13.00** Rex Hunt Fishing Adventures **13.30** Lake Escapes **14.00** We Built This City **15.00** Extreme Machines **16.00** Scrapheap Challenge **17.00** A Bike is Born **17.30** A Bike is Born **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters **20.00** Airwatch **21.00** The Greatest Ever **22.00** Zero Hour **23.00** Mythbusters **0.00** Forensic Detectives **1.00** FBI Files

**MTV**  
**12.00** Boiling Points **12.30** Just See Mtv **14.00** Pimp My Ride **14.30** Wishlist **15.00** Tri **16.00** Switched On **17.00** Just See Mtv **17.30** MtvNews **18.00** Hit List UK **19.00** Mtv Making The Movie – Episode to be announced. **19.30** Making The Video – Episode to be announced **20.00** Trippin **20.30** The Osbournes **21.00** Top 10 AT Ten – Radiohead **22.00** Jackass **22.30** Andy Milonakis Show **23.00** The Lick

**VH1**  
**12.00** So 80s **12.30** VH1 Hits **16.00** So 80's **17.00** VH1's Viewers Jukebox **18.00** Smells Like the 90's **19.00** VH1 Classic **19.30** Then & Now **20.00** All Access **20.30** MTV at the Movies **21.00** Pop Up Videos **21.30** Beavis & Butt-head **22.00** VH1 Rocks **22.30** Flipside **23.00** Top 5 **23.30** Fabulous Life of... **0.00** VH1 Hits

**CLUB**  
**11.50** Awesome Interiors **12.20** Innertainment **12.45** Cornel Seal Buy! **13.10** Crimes of Fashion **13.35** Arresting Design **14.00** Staying in Style **14.30** Weddings **15.00** Girls Behaving Badly **15.25** The Villa **16.10**

The Roseanne Show **17.00** Yoga Zone **17.25** The Method **17.50** Hollywood One on One **18.15** Weddings **18.40** Girls Behaving Badly **19.05** Matchmaker **19.30** Lofly Ideas **20.00** Arresting Design **20.25** The Villa **21.15** Sextacy **22.10** Ex-Rated **22.35** Men on Women **23.00** Cheaters **0.00** Simply Indian **0.30** City Hospital **1.25** Girls Behaving Badly **1.50** Completely Hammered

**E! ENTERTAINMENT**  
**12.00** The E! True Hollywood Story **13.00** E! News **13.30** Hollywood Nights Gone Bad **14.00** 101 Juiciest Hollywood Hookups **15.00** 101 Juiciest Hollywood Hookups **16.00** 101 Juiciest Hollywood Hookups **17.00** 101 Juiciest Hollywood Hookups **18.00** Fight For Fame **19.00** E! News **19.30** It's Good To Be **20.00** The E! True Hollywood Story **21.00** 101 Sensational Crimes of Fashion! **22.00** Party @ the Palms **22.30** The Anna Nicole Show **23.00** Wild On **0.00** E! News **0.30** The Soup UK **1.00** Party @ the Palms **1.30** The Anna Nicole Show

**CARTOON NETWORK**  
**12.00** Cow and Chicken **12.30** Sheep in the Big City **13.00** Dexter's Laboratory **13.30** The Powerpuff Girls **14.00** Pet Alien **14.30** Ed, Edd n Eddy **15.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **15.30** Battle B-Daman **16.00** Sabrina, The Animated Series **16.30** Atomic Betty **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** Looney Tunes **18.00** Duck Dodgers in the 24 1/2 Century **18.30** Charlie Brown Specials **19.00** What's New Scooby-Do? **19.30** Tom and Jerry **20.00** The Flintstones **20.30** Looney Tunes **21.00** Dastardly & Muttley in Their Flying Machines **21.30** Scooby-Do **22.00** Tom and Jerry **23.00** Dexter's Laboratory **23.30** The Powerpuff Girls **0.00** Johnny Bravo **0.30** Ed, Edd n Eddy **1.00** Skipper & Skeeto

**JETIX**  
**11.50** Braceface **12.20** Jacob two-two **12.50** So Little Time **13.20** Goosebumps **13.50** Black Hole High **14.15** Spider-Man **14.40** Movie Mysteries **15.05** Digimon II **15.30** Totally Spies **16.00** W.I.T.C.H. **16.30** Sonic X

**MGM**  
**11.35** Jessica **13.20** The Scalphunters **15.05** By Duty Bound **16.40** Zelig **18.00** Committed **19.35** Eddie & The Cruisers II **21.20** Exposed **23.00** Board Heads **0.30** Taking of Beverly Hills

**TCM**  
**20.00** Ride, Vaquerol! **21.30** The Last Run **23.05** The Angry Hills **0.50** It Started with a

Kiss  
**HALLMARK**  
**12.00** Walter and Henry **13.45** In the Beginning **15.15** The Flamingo Rising **17.00** Thicker Than Water **18.30** McLeod's Daughters **19.15** The Infinite Worlds of H.G. Wells **20.45** 3 A.M. **22.30** Lonesome Dove: The Series **23.15** My Own Country **1.00** 3 A.M.

**BBC FOOD**  
**12.00** Rachel's Favourite Food **12.30** Made to Order **13.00** Neil Perry Rockpool Sessions **13.30** My Favourite Chef **14.00** My Favourite Chef **14.30** Sophie's Week-ends **15.00** Delia's How to Cook **15.30** Neil Perry Rockpool Sessions **16.00** Wild and Fresh **16.30** Masterchef Goes Large **17.00** The Italian Kitchen **17.30** Danni By the Sea **18.00** Chef at Home **18.30** The Best **19.00** The Naked Chef **19.30** Street Cafe **20.00** Forever Summer With Nigella **20.30** Paradise Kitchen **21.00** Can't Cook Won't Cook **21.30** Galley Slaves **22.00** Delia's How to Cook **22.30** Masterchef Goes Large

**DR1**  
**12.05** Danske design – gennem tiden **12.20** Dansk Design – letteri tv røveri? **12.55** Designagenterne **13.00** Danish Design – 2002 **14.00** TV Avisen med vejret **14.10** OES **14.20** Genbrugsguld **14.50** Nyheder på tegnsprog **15.00** Dawson's Creek **15.45** Det Vildeste Westen **16.00** Braceface **16.20** Kurts klamme krop **16.25** Helt sikket **DR 16.35** GO! **17.00** SKRÅL **17.20** Katjakaj og BenteBent **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.55** Dagens Danmark **18.25** TV Avisen **18.30** Rabatten **19.00** DR Dokumentar – Hævet over mistanke **19.40** Nationen – klubb DK **20.00** TV Avisen **20.25** Profilen **20.50** Håndbold Onsdag: Viborg – FCK (k) **21.30** SportNyt **21.40** Håndbold Onsdag: Viborg – FCK (k) **22.25** Onsdags Lotto **23.00** Musikprogrammet **23.10** Det Vildeste Westen

**SV1**  
**12.05** Sören & Anders **13.20** Mitt i plåten! **14.55** Anslagstavlan **15.00** Rapport **15.10** Gomoron Sverige **16.00** Sverige! **16.30** Krokodill **17.00** BolBompa **17.01** Kött på benen **17.30** Hjärnkontoret **18.00** Barbacka **18.30** Rapport **19.00** Packat & klart **19.30** Mitt i naturen **20.00** Extras **20.30** Wonder boys **22.20** Rapport **22.30** Kulturumyheterna **22.40** God morgon alla barn **23.40** Sändning från SVT24

**Við hjálpum þér að ná jafnvægi milli huga og líkama**

Í gegnum árþúsundir hafa Kínverjar þróað fullkomnar aðferðir til eflingar líkama og heilsu

- Hugræn teygjuleiktími
- Tai Chi
- Kung Fu - fyrir börn, unglinga og fulloröna

Sérhæfið heilsu meðferð  
 Dekur að kínverskum hætti  
 Heilsute - gjafavörur - verkjastillandi jurtaolur

**Gjafabréf**

HEILSU ÖRFRETTIR

Skreifan 3 ♦ Sími 553 8282 ♦ www.heilsudrekin.is

# STAR WARS

REVENGE OF THE SITH



LENDIR Í  
VERSLANIR  
02/11/05


**AÐALVINNINGUR ER  
SONY HEIMABIÓ OG ALLT STARWARS SAFNIÐ!\***  
SENDU SMS SKEYTIÐ **BTC SWB** Á NÚMERIÐ **1900**  
SVARAÐU EINNI SPURNINGU UM STARWARS OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ!

FULLT AF AUKAVINNINGUM:  
STARWARS III Á DVD • ALLAR STARWARS MYNDIRNAR • STARWARS BOLIR • TÖLVULEIKIR  
STARWARS Á DVD • FULLT AF ÖÐRUM DVD MYNDUM • KIPPUR AF COCA COLA

LOKAKAFLINN Í VINSÆLUSTU KVÍKMYNDASERÍU ALLRA TÍMA!









**GAMAN**  
▶ **20.50**  
THAT 70'S SHOW




**DRAMA**  
▶ **21.00**  
FOOTBALLER'S WIVES



**RAUNVERULEIKI**  
▶ **20.00**  
ÍSLENSKI BACHELORINN



**DRAMA**  
▶ **21.40**  
WEEDS



**KEPPNI**  
▶ **19.30**  
STUMP THE SCHWAB

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS**



MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

**6.58** Ísland í bitíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah (2:145) **10.20** Ísland í bitíð

**12.20** Neighbours **12.45** Í finu formi 2005 **13.00** Fresh Prince of Bel Air **13.25** Night Court **13.50** Blue Collar TV **14.15** Wife Swap **14.55** The Block 2 **15.40** Two and a Half Men **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.45** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

**17.55** Cheers – 8. þáttaröð **18.20** Sírrý (e)

**7.00** Olíssport **7.30** Olíssport **8.00** Olíssport **8.30** Olíssport

**17.40** Olíssport **18.10** X-Games 2005 – þáttur 2

**18.30** Latibær e.  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.35** Kastljós

**20.15** Edduverðlaunin 2005 (4:5) Kynntar verða tilnefningar til Edduverðlaunanna, íslensku kvikmynda- og sjónvarpsverðlaunanna 2005.

**20.25** Nýgræðingar (84:93) (Scrubs) Gamanþáttaröð um lækni J.D. Dorian og ótrúlegar uppgöngu sem hann lendir í.

▶ **20.50** Svona var það (That 70's Show) Bandarísk gamanþáttaröð.

**21.15** Launráð (Alias IV) Bandarísk spennuþáttaröð.

**22.00** Tiufréttir

**22.25** Blygðunarleysi (6:7) (Shameless)

**23.15** Aðþrengdar eiginkonur (12:23) **0.00** Kastljós **0.40** Dagskrálok

**18.30** Fréttir Stöðvar 2

**19.00** Ísland í dag

**19.35** The Simpsons (8:23)

**20.00** Strákarnir Sveppi, Auddi og Pétur halda uppteknu hætti og sprella sem aldrei fyrr.

**20.30** Eldsnöggt með Jóa Fel (3:8)

▶ **21.00** Footballer's Wives (3:9) (Ástir í boltanum 4) Hér áður voru það poppstjörnur og kvikmyndastjörnur. Nú eru það fótboltahetjurnar sem eru finasta og frægasta fólkíð.

**21.45** Afterlife (1:6) (Framhaldslíf) Þú velur ekki að sjá hina framlíðnu, þeir velja þig.

**22.30** Special Forces (Sérsvaitir) Gíróthörð hasarmynd af gamla Rambo-skólanum Str. b. börnum.

**0.05** The 4400 (4:13) (Bönnuð börnum) **0.50** Six Feet Under (2:12) (Bönnuð börnum) **1.40** Shooting War **3.10** Fréttir og Ísland í dag **4.15** Ísland í bitíð **6.15** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

**19.20** Þak yfir höfuðið (e)

**19.30** Complete Savages (e)

▶ **20.00** Íslenski bachelorinn Íslendingar hafa fylgst grannit með bandarísku Bachelor-þáttaröðunum og nú er komið að því að gera íslenska útgáfu af þáttunum. SKJÁREINN mun í haust hefja sýningar á Íslenska Bachelorum þar sem 25 úrvalsstúlkur freista þess að heilla herramanninn sem verður fyrir valinu sem íslenski piparsveinninn.

**21.00** Will & Grace

**21.30** The King of Queens

**22.00** Sjáumst með Silvíu Nótt – NÝTT! Frægasta frekjudósdansins snýr aftur í haust.

**22.30** House Splunkunýr vinkill á spennusögu.

**23.20** Jay Leno **0.05** America's Next Top Model IV (e) **1.00** Cheers – 8. þáttaröð (e) **1.25** Þak yfir höfuðið (e) **1.35** Östöðvandi tónlist

**18.30** Fréttir Stöðvar 2

**18.55** Fashion Television (2:34) Í

**19.20** Ástarfleyið (3:11) Sirkus er farin af stað með stærsta verkefnið sitt í haust, veruleikaþáttinn Ástarfleyið.

**20.00** Friends 4 (17:24)

**20.30** Sirkus Rvk Sirkus Rvk fer með þig út á líffið.

**21.00** Ástarfleyið (4:11)

▶ **21.40** Weeds (6:10) Til þess að bjarga sér úr vandræðum tekur Nancyupp á því að fara að selja marjúána.

**22.15** Girls Next Door (2:15) Þær eru oftast ljóshærðar, metnaðargjarnar og alltaf fallegar.

**22.45** So You Think You Can Dance (6:12)

**23.55** Rescue Me (6:13) **0.40** David Letterman **1.25** Friends 4 (17:24)

**19.00** Inside the US PGA Tour 2005 (Bandaríska mótaröðin í golfi) VIKULEGUR fréttaröð þar sem fjall að er um bandarísku mótaröðina í golfi á nýstárlegan hátt.

▶ **19.30** Stump the Schwab (Veistu svarið?) Stórskemmtilegur spurningaþáttur þar sem íþróttahugamaðni láta ljós sitt skína.

**20.00** NFL-tilþríf Svipmyndir úr leikjum helgarinnar í ameríska fótoltanum.

**20.30** A1 Grand Prix (Heimsbikarinn í kappakstri)

**21.30** Fifth Gear (Í fimmta gir) Breskur bílaþáttur af bestu gerð.

**22.00** Olíssport

**22.30** Timeless (Íþróttahetjur) Íþróttahetjur eru af öllum stærðum og gerðum.

**23.00** Box -Scott Harrison vs. Nedal Hussein

...Fléiri stöðvar á næstu opnu »»



**KOMA Í  
VERSLANIR  
3. NÓVEMBER Á DVD  
TRYGGÐU ÞÉR  
EINTAK!**

**SAMMYNDIR**





# AUGLÝSTU Í BIRTU!

**LESTU?**  
KONUR 18–49 ÁRA

Skv. fjölmiðlakönnun Gallup í júní 2005

62%



**birta**

Auglýsingasími 550 5000

44%



## MEST LESNA TÍMARITID

Lestur á tímaritinu Birtu mælist langmestur af öllum tímaritum landsins, skv. fjölmiðlakönnun Gallup. Birta er t.d. með um 40% fleiri lesendur en Dagskráin. Skemmtileg efnistöð og öflug sjónvarpsdagskrá eru mikilvægir þættir sem vinna saman við að skapa þessar miklu vinsældir.

Ef þú vilt að fyrirtækið þitt sé sjánlegt skaltu auglýsa þar sem birtan er mest og líklegast að flestir sjái auglýsinguna. **Komdu inn í Birtuna.**

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

FILOPÝSTA P1014219

**Tími þinn er dýrmætur**



# Við skiptum um dekk fyrir þig. Komdu strax.

## ► Engar tímabantanir

Max1 Bílavaktin sérhæfir sig í hraðþjónustu við allar gerðir bíla. Við bjóðum hraðþjónustu sem er sniðin að þörfum hins tímabundna bíleiganda. Við erum eldsnöggir á Max-einum. Þú kemur þegar þér hentar og á meðan á þjónustu stendur færð þú þér rjúkandi kaffibolla og kíkir í blöð og tímarit. Bíllinn þinn er í hröðum og öruggum höndum hjá okkur.

Max-einn dregur nafn sitt af því að við ljúkum allri þjónustu við bíllinn þinn innan klukkustundar frá því þjónusta hefst. Max-einn skiptir um bremsur, dempara, olíu, rafgeyma, perur, rúðuvökva og dekk og býður einnig ný dekk frá Pirelli og Nokian.

Við förgum notuðum dekkjum, rafgeymum, síum, olíu og öðrum spilliefnum samkvæmt ströngustu umhverfiskröfum.



### Hjólbarðapjónusta

Leiðist þér að biða á dekkjaverkstæðum? Láttu okkur skella dekkjunum undir bílinn. Við bjóðum þér vandaða hjólbarða á hagstæðu verði á flestar gerðir fólksbíla og jeppa frá m.a. Nokian og Pirelli.



### Smurpjónusta

Er komið að smurpingu? Við skiptum um olíu og síur eins og hendi sé veifað.



### Rafgeymapjónusta

Parftu að skipta um rafgeymi? Við gerum það fyrir þig í hveli og losum þig við þann gamla.



### Bremsupjónusta

Eru bremsuklossarnir búnir? Endurnyjum bremsuklossa og bremsudiska í flestum bílum.



### Demparapjónusta

Eru dempararnir lélegir? Endurnyjum dempara og gorma í flestum gerðum bíla.



### Önnur þjónusta

Við skiptum líka um þurrkublöð, perur og setjum rúðuvökva á bílinn. Fagmannleg vinnubrögð á örskotsstundu.

REYKJAVÍK - MAX1 BÍLAVAKTIN:  
Bíldshöfða 8. Símar 515 7097 og 515 7098. Opnunartími virka daga frá kl. 8-18  
Breiðhófa 1. Símar 515 7095 og 515 7096. Opnunartími virka daga frá kl. 8-18. Laugardaga 9-13 nema í júní, júlí og ágúst.  
AKUREYRI - MAX1 BÍLAVAKTIN: Tryggvabraut 5. Sími 462 2700. Opnunartími virka daga frá kl. 8-18

Forðastu óþægindi.  
Komdu með bílinn til okkar.  
Skoðuðu: [www.max1.is](http://www.max1.is)

**MAX1**  
BÍLAVAKTIN

**BIÓ STÖÐ 2 BIÓ**

**6.00** John Q **8.00** Changing Lanes **10.00** A Walk to Remember **12.00** Live From Bagdad **14.00** John Q **16.00** Changing Lanes **18.00** A Walk to Remember

**20.00** **Eight Legged Freaks** Ögnvekjandi gamanmynd.

**22.00** **The Matrix Revolutions** Það er komið að sögulokum. B. börnum

**0.05** Lucky Numbers (B. börnum) **2.00** The Wash (Str. b. börnum) **4.00** The Matrix Revolutions (B. börnum)

**ENSKI BOLTINN**

**14.00** Aston Villa – Liverpool frá 5.11  
**16.00** West Ham – WBA frá 5.11 **18.00** Man. Utd. – Chelsea frá 7.11

**20.00** **Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“** Hörðustu áhangendur enska boltans.

**21.00** **Portsmouth – Wigan frá 5.11**

**23.00** Newcastle – Birmingham frá 5.11  
**1.00** Bolton – Tottenham frá 7.11 **3.00** Dagskrárlok

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**

Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

**12.30** Tennis: WTA Tour Championships Los Angeles **13.30** Tennis: WTA Tour Championships Los Angeles **14.30** Weightlifting: World Championship Doha **16.30** Rally: World Championship Australia **17.00** Weightlifting: World Championship Doha **19.00** Skeleton: World Cup Calgary **20.00** Boxing **21.00** Sumo: Aki Basho Japan **22.00** Sumo: Aki Basho Japan **23.00** Fight Sport: Shooto

**BBC PRIME**

**12.00** Ever Decreasing Circles **12.30** Butterflies **13.00** Ballysangel **14.00** Teletubbies Everywhere **14.10** Bill and Ben **14.20** Yoho Ahoy **14.25** Monty the Dog **14.30** Boogie Beebies **14.45** Fimbles **15.05** Tikkabilla **15.35** Bring It On **16.00** The Life Laundry **16.30** Ready Steady Cook **17.15** The Weakest Link **18.00** Doctors **18.30** Eastenders **19.00** Last of the Summer Wine **19.30** 2 Point 4 Children **20.00** Top of the Pops **20.35** The Scold's Bride **21.30** Strictly Come Dancing **22.40** Grumpy Old Women **23.10** Strictly Come Dancing: Results Show **23.30** Dog Eat Dog **0.05** loemen **1.00** Great Railway Journeys of the World

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** Air Crash Investigation **13.00** Hollywood Fox **14.00** When Expeditions Go

Wrong **15.00** Bug Attack **16.00** Dangerous Encounters **17.00** Air Crash Investigation **18.00** Evolution **19.00** Insects from Hell **19.30** Insects from Hell **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Bug Attack **22.00** Dangerous Encounters **23.00** When Expeditions Go Wrong **0.00** Bug Attack **1.00** Evolution

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Meerkat Manor **12.30** Monkey Business **13.00** Big Cat Diary **13.30** Predator's Prey **14.00** Weird Nature **14.30** Supernatural **15.00** Animal Cops Detroit **16.00** Pet Rescue **16.30** Wildlife SOS **17.00** Amazing Animal Videos **17.30** Big Cat Diary **18.00** Meerkat Manor **18.30** Monkey Business **19.00** Animals A-Z **19.30** Predator's Prey **20.00** Killing for a Living **21.00** Miami Animal Police **22.00** Meerkat Manor **22.30** Monkey Business **23.00** K9 Boot Camp **0.00** Pet Rescue **0.30** Wildlife SOS **1.00** Killing for a Living

**DISCOVERY**

**12.05** Brainiac **13.00** Rex Hunt Fishing Adventures **13.30** Lake Escapes **14.00** We Built This City **15.00** Extreme Machines **16.00** Scrapheap Challenge **17.00** Wheeler Dealers **17.30** Wheeler Dealers **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters **20.00** Forensic Detectives **21.00** FBI Files **22.00** Poisonous Women **23.00** Mythbusters **0.00** Forensic Detectives **1.00** FBI Files

**MTV**

**12.00** Boiling Points **12.30** Just See Mtv **14.00** Pimp MY Ride **14.30** Wishlist **15.00** Trif **16.00** Dismissed **16.30** Just See Mtv **17.30** Mtvnew **18.00** The Base Chart **19.00** Pimp MY Ride **19.30** Punk'd **20.00** Wonder Showzen **20.30** The Osbournes **21.00** Top 10 AT Tan – Gwen Stefani **22.00** Switched ON **23.00** Superock

**VH1**

**12.00** So 80s **12.30** VH1 Hits **16.00** So 80s **17.00** VH1's Viewers Jukebox **18.00** Smells Like the 90s **19.00** VH1 Classic **19.30** Then & Now **20.00** All Access **20.30** Fortune Files **21.00** Pop Up Videos **21.30** Beavis & Butthead **22.00** VH1 Rocks **22.30** Flipside **23.00** Latin Top **5** **23.30** Bands Reunited **0.30** VH1 Hits

**CLUB**

**11.50** Awesome Interiors **12.20** Inertainment **12.45** Camel Seal Buy! **13.10** Crimes of Fashion **13.35** Arresting Design **14.00** Staying in Style **14.30** Weddings **15.00** Girls

Behaving Badly **15.25** Other People's Houses **16.10** The Roseanne Show **17.00** Yoga Zone **17.25** The Method **17.50** Hollywood One on One **18.15** Weddings **18.40** Girls Behaving Badly **19.05** Matchmaker **19.30** Lofty Ideas **20.00** Arresting Design **20.25** The Villa **21.15** Sextacy **22.10** Ex-Flated **22.35** Men on Women **23.00** Cheaters **0.00** Simply Indian **0.30** City Hospital **1.25** Girls Behaving Badly **1.50** Completely Hammered

**E! ENTERTAINMENT**

**12.00** The El True Hollywood Story **13.00** E! News **13.30** The Soup UK **14.00** Uncut **15.00** Uncut **16.00** 50 Steamie Southern Stars **17.00** 50 Steamie Southern Stars **18.00** Rich Kids: Cattle Drive **19.00** E! News **19.30** E! News Special **20.00** The El True Hollywood Story **21.00** 101 Sensational Crimes of Fashion! **22.00** Hollywood Nights Gone Bad **22.30** The Anna Nicole Show **23.00** Wild On **0.00** E! News **0.30** E! News Special **1.00** Hollywood Nights Gone Bad **1.30** The Anna Nicole Show

**CARTOON NETWORK**

**12.00** Cow and Chicken **12.30** Sheep in the Big City **13.00** Dexter's Laboratory **13.30** The Powerpuff Girls **14.00** Pet Alien **14.30** Ed, Edd n Eddy **15.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **15.30** Battle B-Daman **16.00** Sabrina, The Animated Series **16.30** Atomic Betty **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** Looney Tunes **18.00** Duck Dodgers in the 24 1/2 Century **18.30** Charlie Brown Specials **19.00** What's New Scooby-Doo? **19.30** Tom and Jerry **20.00** The Flintstones **20.30** Looney Tunes **21.00** Dastardly & Muttley in Their Flying Machines **21.30** Scooby-Doo **22.00** Tom and Jerry **23.00** Dexter's Laboratory **23.30** The Powerpuff Girls **0.00** Johnny Bravo **0.30** Ed, Edd n Eddy **1.00** Skipper & Skeeto

**JETIX**

**11.50** Braceface **12.20** Jacob two-two **12.50** So Little Time **13.20** Goosebumps **13.50** Black Hole High **14.15** Spider-Man **14.40** Maville Mysteries **15.05** Digimon II **15.30** Totally Spies **16.00** W.I.T.C.H. **16.30** Sonic X

**MGM**

**12.00** Fanfare for a Death Scene **13.15** Grow Old Along with Me **14.50** Tale of Ruby Rose **16.30** The Little Death **18.00** Eddie & The Cruisers II **19.45** Still of the Night **21.15** Last Embrace **22.55** Cohen and Tate **0.20** Seven Hours to Judgement **1.50** Sonny Boy

**TCM**

**20.00** All Fall Down **21.55** Brewster McCloud **23.40** Hit Man **1.10** The Fearless Vampire Killers **2.55** That's Entertainment Part II

**HALLMARK**

**12.00** The Sign of Four **13.45** In the Beginning **15.15** Enslavement: The True Story of Fanny Kemble **17.00** Flood: A River's Rampage **18.30** McLeod's Daughters **19.15** The Infinite Worlds of H.G. Wells **20.45** Floating Away **22.30** Lonesome Dove: The Series **23.15** Armesia **0.45** Floating Away

**BBC FOOD**

**12.00** Chef at Home **12.30** The Best **13.00** The Naked Chef **13.30** Street Cafe **14.00** Forever Summer With Nigella **14.30** Paradise Kitchen **15.00** Can't Cook Won't Cook **15.30** Galley Stars **16.00** Delia's How to Cook **16.30** Masterchef Goes Large **17.00** The Rankin Challenge **17.30** The Hi Lo Club **18.00** Wild and Fresh **18.30** Ching's Kitchen **19.00** Secret Recipes **19.30** A Cook's Tour **20.00** Made to Order **20.30** United States of Reza **21.00** Off the Menu **21.30** Deck Dates **22.00** Soul Food **22.30** Masterchef Goes Large

**DR1**

**12.00** Viden om **12.30** Mik Schacks Hjemmeservice **13.00** Hjælp – vi har fået børn **13.30** Hvad er det værd? **14.00** TV Avisen med vejret **14.20** Hammerslag **14.50** Nyheder på tegnsprog **15.00** Liga DK **15.30** Ungefar – Udfordringer **16.00** Den amerikanske drage: Jake Long **16.20** MGM Cartoons **16.30** Livet tilføje Rosa **17.00** Mini-GO! **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.55** Dagens Danmark **18.25** TV Avisen **18.30** Læggers bord **19.00** Den lille forskel **19.30** Showtime **20.00** TV Avisen **20.25** Penge **20.50** HåndboldEkstra: GOG-Randers (k) **21.30** Sport-Nyt **21.40** HåndboldEkstra: GOG-Randers (k) **22.25** Planet X **22.55** Perker **23.25** Liga DK

**SV1**

**14.30** Packat & klart **15.00** Rapport **15.10** Gomoron Sverige **16.00** Plus **16.30** Karamelli **17.00** BoiBoipa **17.01** Figgyle Wirks äventyr **17.30** Infor Junior Eurovision Song Contest 2005 **17.45** Lilla Aktuellt **18.00** Tre Kronor live: Karjala Cup **18.30** Rapport **19.00** Mat/Tina **19.30** Tre Kronor live: Karjala Cup **20.15** Naturfilm: Jane Goodall **21.15** Dokumentarfilm: Vad gör Iran med sitt uran? **22.15** Rapport **22.25** Kulturmythena **22.35** Uppdrag Granskning **23.35** Kommunikation **0.20** Sändning från SV124

**THE ANNA NICOLE SHOW**

**E! ENTERTAINMENT/ KL. 22.30** Hér er á ferðinni veruleikabáttur með hinni ótrúlegu Anne Nicole Smith. Hún er ofurljóska sem kann að hneyksla og þekktust er hún fyrir að giftast öldruðum milljarðamæringi til að eignast peningana hans. Hún er oft á milli tannanna á fólki og í þessum þáttum sýnir hún sínar bestu og verstu hlíðar.



**Blóm með þér á hverri stundu** Einstakt ferskt handgert grænt te og jurta te frá Kína



Tea love



Wild Lover



Red Lover



Flower languages and tea expressions



**kinversk heilsulind**  
 Skeifan 3 • Sími 553 8282  
 www.heilsudrekkinn.is

清退鮮謙安脫滿退

清退鮮謙安脫滿退

Seljum bæði í heilsúlu og til einstaklinga



Malibu sófi með Microfiber áklæði kr. 149.700 stgr



Leðurhægindasófi með skemmlum kr. 136.400 stgr



Leðursófi

2ja sæta kr. 98.600 stgr

3ja sæta kr. 114.400 stgr

Stóll kr. 76.700 stgr

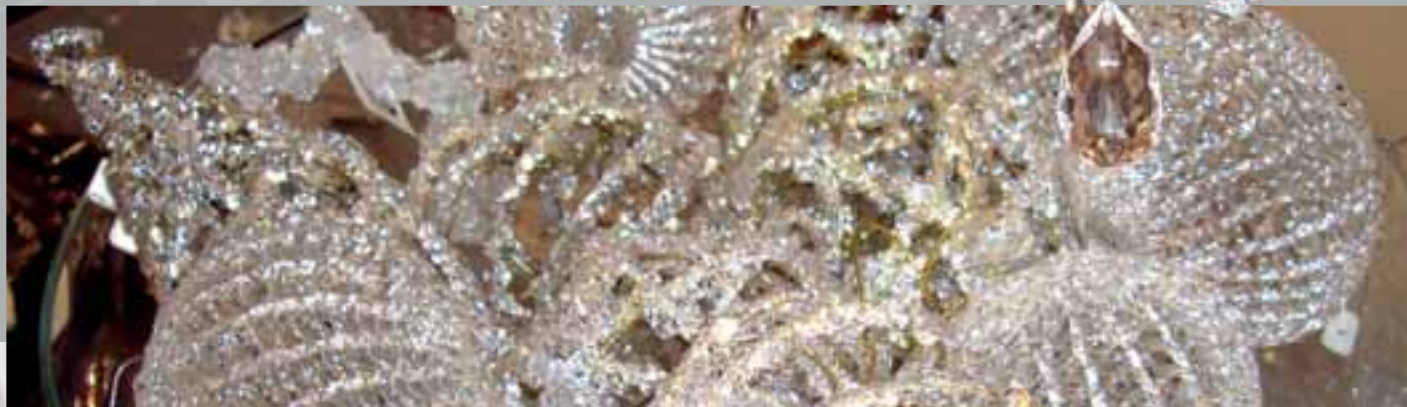
# LÍNAN

H Ú S G Ö G N

SUÐURLANDSBRAUT 22 • SÍMI 553 7100 • [www.linan.is](http://www.linan.is)



# Frost



*J*ólapemað í Unika er kopar,  
dimmrautt og perluhvítt.

Freistandi nýjungar til heimilis og gjafa.



*G*læsileg húsgögn í  
mahogný og tekki.





# Rómantík



*M*ikið úrval fallegra húsgagna.



# UNIKA

Fákafeni 9 Sími: 568 6700  
mán-fös. 10-18, laug. 11-16 og sun. 13-16  
[www.unika.is](http://www.unika.is)

# Viltu tala um fjármál?



**Þú færð ráðgjöf hjá þjónustufulltrúum okkar**

## *Láttu þá vinna með þér*

Íslandsbanki leggur áherslu á trausta og faglega ráðgjöf um fjármál. Þjónustufulltrúar okkar eru ætíð reiðubúnir að benda þér á leiðir til að bæta fjárhaginn og hvernig þú getur nýtt þjónustu bankans betur.

Þú færð góð ráð um fjármál og þjónustu Íslandsbanka hjá þjónustufulltrúum, í þjónustuveri í síma 440 4000 og á [isb.is](http://isb.is).



ÍSLANDBANKI