

| tíska | tíðarandinn | heilsa | gæludýr | safnarinn | pistlar | matur | stjörnuspa |

birta

● stöngin inn

EKTA TANGÓPARTÍ

» Brennsla Bryndísa Halldórsdóttur

LOGI ÓLAFSSON

» *Flautað til leiks*

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
1. - 7. september

L'

O

R

Óendanleg augnhár,



Skref 1

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

NÝR MASKARI

DOUBLE

“Engin málamiðlun í mínum maskara.”



É

A

L

PARIS

kolsvört!



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

* prófað í samanburði
við venjulegan maskara.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

EXTENSION CARBON BLACK



L'ORÉAL

PARIS

ITALÍA



-allt það besta!

Nýtt á Íslandi

beint frá Ítalíu



Spennandi nýjungar!

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla



16



26



38



14

Petta helst

- 7 Krassandi köflótt
- 8 Heitt og kalt
- 10 Brennsla Bryndíсар Halldórsdóttur
- 12 Ekkert ómögulegt

Greinar og viðtöl

- 14 Vinnusamir nýbúar eignast frumburð
- 16 Logi Ólafsson: Flautað til leiks
- 20 Þá var ég guðsblessunarlega ólétt

Hann/hún

- 26 Tvær pastasósur í safnið
- 32 Náttúruleg fegurð Kate Hudson
- 34 Erla Björg Gunnarsdóttir elur upp
- 34 Magakveisa ungbarna
- 36 Tónsmíðir frekar en flytjendur
- 38 Safnarinn: Arnfríður Sigurdórsdóttir
- 40 Tryggvi Gunnarsson segir kynjasögur
- 40 Stjörnuþá
- 42 Tíu leiðir til að láta segja sér upp
- 44 Ofnæmi barna eykst
- 46 Uppskrift að silkimjúkum höndum

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku



Nýjar vörur vikulega

DOROTHY PERKINS

Smáralind | S.522 8380

Krassandi köflótt

Mynd: NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES

Í vetur mun hið köflóttu mynstur sem kennt er við Skotland sjást á jökkum, kjólum, pils-um og skóm. Tískuhönnuðir notuðu þetta mynstur óspart fyrir haust og vetrartísku sína og var Alexander McQueen þar fremstur í flokki. Óaðfínanlegir kjólar hans eru sniðnir afar vandlega með köflóttu mynstri og efnið látið liggja þannig að úr verði nýtt mynstur. Tjull og blúndur eru síðan notaðar til að skrauts, sem sýnir að ýmislegt er hægt að gera með þetta gamla en sígilda mynstur.

Einn helsti kostur þessa ágæta mynsturs er án efa sá að köflótt klæðir alla og gerir fólk hvorki of breitt né of smátt, og hentar það öllum aldurshópum. Nú er því um að gera að draga fram gömlu skotapilsin úr skúmaskotum geymslunnar og sauma jafnvel á þau blúndur eða setja undir þau tjull, eða hreinlega gera eitthvað alveg nýtt, eins og tösku eða nota efnið úr þeim til að klæða gamla skó.



BERJAMÓ Á HAUSTIN

Könguló, könguló, vísaður mér á berjamó. Með þessum orðum hefst einn vinsælasti húsgangur þjóðarinnar, sem hæfir vel í ágústmánuði þegar Íslendingar halda af stað í berjamó. Bláber, aðalbláber, krækiber og jafnvel villt jarðarber eru með því síðasta sem landið gefur af sér áður en laufin falla af tránum og allt leggst í dvala. Berjamó er því nokkuð táknræn athöfn auk þess að vera heilsusamleg og skemmtileg stund, sem einn eða fleiri geta upplifað saman og getur gefið af sér fleiri góð augnablik er fram líða stundir.

HÆGT ER AÐ NÝTA SÉR SÆT-LEIKA NÁTTÚRUNNAR með ýmsum hætti. Ber koma að góðum notum við sultu-, köku- og sósu-gerð og eru tilvalin eftirréttur með þeyttum rjóma.

GÓÐIR GÖNGUSKÓR eru nauðsynlegir vilji menn bregða undir sig fætinum og halda út í sveit.

SAFAPRESSA ER MÁLIÐ Ofan í þessa galdravél má setja nánast hvaða grænmeti og ávöxt sem er, epli, appelsínu, banana og ber.

FATAN ER SJÁLFSAGT EIN BEST NÝTANLEGA uppfinning allra tíma. Fyrir utan að hana megi nota til að gera sandkastala og við skúringar er hún auðvitað hentugt geymslulát, til að mynda við berjatínslu.

| heitt & kalt |

VASAÚR Retró, stílhreint og gefur klassískt yfirbragð.

VEGGFÓÐUR Munstraðir veggir og litadýrð á heimilinu.

TOYOTA YARIS Lítil, nettur og sparneytinn bíll en vá hvað þeir eru orðnir margir.

CONVERSE SKÓR Allir eiga Converse skó þrátt fyrir að botninn sé lélegur og verðið allt of hátt.

YFIRVARASKEGG Það þarf meira en eina skemmtilega keppni á ári til að gera yfirvaraskeggið flott.

MAÐUR Á KANNSKI EKKI GULL Í SKÓ, húfu græna, skarlatsskikkju eða skúf úr silki til að gefa eins og segir í vísulok, en það er alltaf hægt að deila góðri stund með vinum og vandamönnum.



Nº7



Glæsileiki engum líkur

Merkið tryggir gæðin!

BOTANICS

Náttúruvara fyrir alla fjölskylduna

MEDITERRANEAN

Suðrænir ávextir og heilsusamlegar olíur

EASTERN

Austurlensk dekurlína fyrir vandláta

NATURAL COLLECTION

Ilmtegundir sem móta góða skapið



Nýtt í

BM Austurhrauni 3 - Hagkaup Smáralind - Lyfjaval Álftamýri - Betri apótekum landsins



brennslan mín ...

Bryndís Halldórsdóttir tangódansari og kennari

Ekta tangópartí

Tangóhátíð hófst í gær og er því í nógu að snúast hjá Bryndísi Halldórsdóttur tangókennara og dansara þessa dagana, sem nánast lifir fyrir dansinn og menninguna sem honum fylgir. Í vetur hefur hún starfað sem DJ á milonga kvöldum í Þjóðleikhúskjallaranum og segir það aðallega vera vegna brennandi áhuga hennar á að byggja upp alvöru tangómenningu á Íslandi. „Milonga er alþjóðlegt heiti á tangóklúbbum, þar sem fólk kemur að dansa annað hvort við lifandi tónlist eða tónlist sem DJ stjórnar,“ útskýrir Bryndís. Hún segir DJ-inn stjórna stemningu, oftast með því að spila fjögur danslög og svo eitt millilag þar sem fólk fer af dansgólfinu og býður upp öðrum dansfélaga. „Fólk heldur að það þurfi að mæta í þörum á svona kvöld en það er mesti misskilningur,“ segir Bryndís.

| | |
|---------------|---|
| LAG 1 | 9 De Julio með Juan D'Arienzo. Dansvænt lag sem er gott til að hita upp með í byrjun tangókvölds. Lag frá gullaldartíma gamla tangósins, taktfast og seiddandi. |
| LAG 2 | Bahia Blanca með Carlos Di Sarli. Annar meistari frá gullaldartíma. Glæsilegur og góður klassískur tangó. |
| LAG 3 | La Vida Es Una Milonga með Pedro Laurenz. Sungin milonga með gamla sjarmanum og frábærum takti. |
| LAG 4 | Milonga vieja milonga með Juan D'Arienzo. Gömul og góð milonga sem fær alla út á gólfid. |
| LAG 5 | Felino með Electrocutango. Elektrónískur nútímatangó með norskri tangógrúppu. Djúpur og dálítið djassaður taktur. Flott fyrir yngri kynslóðina sem gefur dansinum alveg nýja tilfinningu. |
| LAG 6 | Lunático með Gotanproject. Titillag nýju plötu Gotan, nýjasti smellurinn í nútímatangótónlist. |
| LAG 7 | Tango Negro með Caseres. Frábær rödd og fær alla til að sletta úr klaufunum og dansa milonga á nýjan hátt. |
| LAG 8 | Los Suenos með Astor Piazzolla. Meistarinn sjálfur spilar þennan mjúka, hæga tangó sem róar dansinn eftir fjörugan Caseres. Það jafnast ekkert á við Piazzolla. |
| LAG 9 | Desde el Alma með Colortango. Fallegasti tangóvalsinn með hinni frábæru hljómsveit Colortango frá Buenos Aires. |
| LAG 10 | La Cumparcita með Silencio. Öll góð tangódiskótek eiga að enda á þessum fræga tangó. Ég hef valið útsetningu uppáhalds hljómsveitar minnar, Silencio frá Argentínu og Uruguay. Þeir eru líka mjög vinsælir í Evrópu. |



» birta mælir með ...

HVERT FÖRUM VIÐ NÚ NEMA HVERGI! Skiltasýningu Stelli Sigurgeirsdóttur sem er að finna víða um Reykjavíkurborg, og var afhjúpuð á Vetrarhátíð Reykjavíkurborgar. Sýningunni líkur 4. september og fer því hver að verða síðastur að aka eða röla um borgina og skoða skiltin.



... SWEET CHILI TEINU FRÁ YOGI TEA Sérstaklega gott fyrir þá sem eru með stíflað nef eða þurfa að fá í sig smá hita. Kryddbragðið er líka svo ljómandi gott ásamt smá keimi af mintu og súkkulaði.

... THANK YOU FOR SMOKING Það er algjör óþarfi að hafa rétt fyrir sér, maður þarf bara að sýna fram á að hinir hafi ekki rétt fyrir sér og þá hefur maður unnið, það finnst Nick Naylor að minnsta kosti. Myndin er ákaflega vel heppnuð ádeila með sótsvörtum húmor. Aaron Eckhart leikur talsmann tóbaksframleiðanda sem ver sigarettur með flauelstungu sinni á sama tíma og hann reynir að vera fyrirmynd tólf ára sonar síns. Þess á milli hittir hann félagi sína en það vill svo skemmtilega til að þeir eru talsmenn áfengisíðnaðarins og byssuíðnaðarins.



Ný kynslóð hljóðbóka

NÝTT

Hljóðbækur eru án efa ein sniðugasta uppfinning seinni tíma. Virtir leikarar lesa heilu meistaraverkin á spólur svo sjónskertir og blindir geti notið þeirra, og auðvitað þeir sem eiga við lestrarörðugleika að stríða. Með tilkomu stafrænnar hljóðtækni sem er aðgengileg almenningi hefur opnast fyrir dreifingu hljóðbóka á netinu og iPodar þessa heims geyma margir hverjir leiklesin Shakespeareleikrit og Stephen King bækur í bland við rybmablús og tölvupopp. Hinar góðu sálir hjá Playaway voru þó ekki lengi að sjá að endurbóta væri þörf. Veseníð við að finna og hlaða niður bókum dró úr þægindastuðlinum og því hafa þeir búið til stakar hljóðbækur í föstu formi sem hægt er að kaupa á www.playawaydigitals.com fyrir andvirði 2-5.000 króna. Um er að ræða pínulitinn spilara með heymartölum og hálsól sem hefur að geyma eina lesna bók en yfir hundrað titlar eru þegar fáanlegir. Hægt er að hlusta aftur og aftur á bókina, eða gefa hana eftir fyrstu hlustun. Fljótlega verður hægt að kaupa þá á flugvöllum og lestarstöðvum. Til dæmis í stað tímarita. Því hver nennir að lesa þegar hægt er að hlusta?



Gefðu heimilinu persónlegan blæ með textílvörum frá Moltex



LÍNAN

H Ú S G Ö G N

SUÐURLANDSBRAUT 22 • SÍMI 553 7100 • www.linan.is



Viðtal: VALGEIR RAGNARSSON
Myndir: GVA

» EKKERT ÓMÖGULEGT

Jón Eggert Guðmundsson kerfisfræðingur hjá Reiknistofu bankanna lauk nýverið ótrúlegu afreki. Síðastliðin tvö sumur hefur Jón Eggert þrætt strandvegi Íslands fótgangandi. Gönguna fór hann til styrktar Krabbameinsfélagi Íslands og þegar hann kom aftur til Reykjavíkur hafði hann lagt að baki 3446 kílómetra og létt sig í leiðinni um rúmlega 30 kíló.

HVERS VEGNA LAGÐIR ÞÚ AF STAÐ Í ÞETTA FERÐALAG?

Þetta var gamall draumur sem ég ætlaði mér alltaf að láta rætast. Þetta er lengsti hringur sem hægt er að labba eftir þjóðvegnum, eða 3446 kílómetrar á 129 dögum sem gera að meðaltali 26,7 kílómetra á dag.

HVER VAR FALLEGASTI STAÐURINN SEM ÞÚ HEIMSÓTTIR?

Allar heiðarnar og firðirnir á Vestfjörðum nálægt Ísafjarðarkaupstað og Patreksfirði. Þarna er mikil náttúrufegurð og ótrúlega fjölskrúðugt dýralíf.

HVARFLAÐI ÞAÐ ALDREI AÐ ÞÉR AÐ GEFAST UPP?

Nei í raun og veru ekki. Þegar ég var að ganga á erfiðum köflum, þá skipti ég þeim niður í smærri kafla. Yfirleitt var ég líka svo upptek-

inn við að hugsa um gönguna og umhverfi mitt að ég hafði ekki tíma til þess að hugsa þannig. Síðan hlustaði ég mikið á tónlist í mp3 spilaranum mínum, yfirleitt var það diskótónlist, það er virkilega góð tónlist á göngu.

HVERS VEGNA ÁKVAÐST ÞÚ AÐ STYRKJA KRABBAMEINSFÉLAGIÐ?

Flestir hafa annað hvort þekkt einhvern sem hefur fengið krabbamein eða þá greinst með það sjálfir. Þetta er málefni sem tengist flestum á Íslandi á einhvern hátt. Auk þess er þetta mér persónulega hugfangið málefni því ég þekki sjálfur fólk sem hefur dáíð úr krabbameini.

HAFI MIKLIR PENINGAR SAFNAST?

Þetta er að tynast inn þessa dagana, það er ennþá hægt að hringja í söfnunarsíma Krabbameinsfélagsins í síma 9075050. Ég

geri ráð fyrir því að það verði um það bil tvær milljónir sem safnast þegar upp verður staðið.

HEFUR ÞÚ HUG Á AÐ GERA EITTHVAÐ ÞESSU LÍKT AFTUR?

Nei, ekki alveg strax að minnsta kosti. Nú þegar ég er búinn að labba strandveginn þá væri það verðug áskorun fyrir einhvern að synda í kringum Ísland.

HEFUR ÞETTA ÆVINTÝRI ÞITT BREYTT LÍFI ÞÍNU?

Já maður lærir mjög mikið. Að taka svona risastórt verkefni að sér og klára það kennir manni að brjóta það niður í smærri einingar. Maður notar þessa þekkingu í smærri verkefni á öðrum vettvangi. Eftir þessa reynslu finnst mér eiginlega ekkert vera ómögulegt lengur.

NÝJAR VÖRUR



JSG25516
Stærðir: 36-41
Litir: svart

Verð:
15.995 kr.-



JSG25492
Stærðir: 36-41
Litir: svart

Verð:
14.995 kr.-



SPS186210
Stærðir: 36-41
Litir: svart

Verð:
11.995 kr.-



JSG25365
Stærðir: 36-41
Litir: svart
brúnt

Verð:
16.995 kr.-



APR712334
Stærðir: 36-41
Litir: svart

Verð:
17.995 kr.-



SPR945316
Stærðir: 36-41
Litir: svart

Verð:
18.995 kr.-



SPR895303
Stærðir: 36-41
Litir: svart
brúnt

Verð:
18.995 kr.-



SPR896307
Stærðir: 36-41
Litir: svart

Verð:
18.995 kr.-



SPR894303
Stærðir: 36-41
Litir: svart

Verð:
19.995 kr.-

*BIRT MEÐ FYRIRVARA UM VERDBREYTINGAR, MYNDBRENGL OG STAFSETNINGARVILLUR

ÞÓSTSENDUM

STEINAR WAAGE

SKÓVERSLUN

SMÁRALIND - KRINGLAN



Stefán Þór Pálsson með soninn Skírni Mána. Silja heldur á Úlfrúnu og Söldís Rós heldur utan um vinkonu sína Kayu meðan önnur vinkona hennar, Lóa Mjöll, horfir á.



Silja ásamt hvolpinum Úlfrúnu sem er einkabarn foreldra sína.
Myndir: HRÖNN

Vinnusamir nýbúar eignast frumburð

» Í hundaheiminum þykir allt sem er nýtt vera skemmtilegt og spennandi. Silja Dögg Kristjánsdóttir og maður hennar Stefán Þór Pálsson eiga tíkina Kayu og hundinn Torrek sem eru af belgíska fjárhundakyninu malinois. Skötuhjúin eignuðust í sumar sitt fyrsta afkvæmi, Úlfrúnu.

Silja Dögg og Stefán búa í Víðinesi, rétt fyrir utan Mosfellsbæ, þar sem þau una sér vel með börnunum sínum tveimur, hundum og hestum. Þetta er tilvalinn staður til að ala upp börn og hunda enda nóg pláss til að leika sér.

Silja er mikil hundamanneskja, enda hefur hún haft hund á heimilinu frá blautu barnsbeini. Faðir hennar var formaður hundaleitarflokks og björgunarsveitar Ingólfs á sínum tíma og sjálf hefur Silja lengi átt hunda af Border collie kyni. „Þegar ég kynnist manningum mínum hafði hann verið úti í Danmörku og séð margar skemmtilegar hundategundir. Hann langaði að flytja inn rákhund en hann var þá þegar til í landinu og okkur langaði að koma með eitthvað nýtt,“ útskýrir Silja upphaf þess að hún eignaðist hund af Malinois kyni. Þau fengu tíkina Kayu í febrúar 2003 og Torrek um síðustu áramót. Í sumar eignaðist Kaya svo hvolpinn Úlfrúnu. „Það er mjög óvenjulegt að aðeins einn hvolpur komi í goti hjá svo stórra hundategund, en þetta var fámenn en góðmennt got,“ segir Silja glaðlega.

„Malinois hundar verða óvenju háðir eigendum sínum og það er sagt að þú vitir fyrir víst að þú eigir Malinois þegar þú kemst ekki einn á klósettið,“ segir Silja kímín þegar hún er innt eftir því hvers konar hund Malinois hafi að



geyma. Hún útskýrir að „mallinn“ sé eins manns hundur sem þoli illa eigendaskipti. Til dæmis hafi Kaya valið sér Silju sem eiganda og Torrek vilji heldur vera með Stefáni.

Í flokki belgískra fjárhunda eru fyrir utan

Malinois þrjár tegundir, Groenendael, Laekense og Tervuren. Silja veit ekki betur en að Malinois hundurinn sé sá eini í þessum flokki sem til er á Íslandi.

Hundarnir af þessu kyni eru léttbyggðir og tígulegir á að líta. „Þeir eru líka rosalegir varðhundar og svaklegir vinnuhundar,“ útskýrir Silja og vill meina að Malinois sé að skáka þýska Sheffernum í lögreglustörfum, þar sem þeir þyki bæði kvikir og fljótir að læra. „Allt sem þú gerir er skemmtun í þeirra augum,“ segir hún glaðlega.

Hundar Silju eru þó ekki aldri upp sem vinnuhundar heldur þjóna frekar hlutverki fjölskyldumeðlima. Hins vegar getur Silja tekið dæmi af kunningja sínum sem er lögreglumaður og björgunarsveitarmaður á Blönduósi. „Hann flutti inn tík sem er þjálfuð af norsku lögreglunni og hann notar hana í spora- og fíkniefnaleit,“ segir Silja. Hún tekur þó fram að hundarnir henti einnig sem fjölskylduhundar og séu góðir með börnum ef þeir hafi verið aldri upp með þeim og börnunum kennt að umgangast þá.

Úlfrún verður seld til nýrra og góðra eigenda í byrjun september. „Það er að segja ef við tímum því,“ segir Silja en henni finnst erfitt að hugsa til þess að gefa hana frá sér. „Það væri allt annað ef maður væri með tíu hvolpa og væri að brjálást,“ segir hún kankvíslega.

Gott ráð við
hitunum um
helgina



emmessis

FLAUTAÐ TIL LEIKS

Í gær hófust sýningar á þáttunum KF Nörd sem fjalla um knattspyrnulið, skipað eintómum nördum sem kunna nær ekkert í knattspyrnu. Einn farsælasti knattspyrnuþjálfari landsins, Logi Ólafsson, hefur verið nördunum innan handar í sumar og nú er komið að þjóðinni að sjá afrakstur erfiðisins. Bláðamaður hitti Loga á Grænum Kosti og ræddi við hann um verkefnið yfir rjúkandi heitum kaffibolla.

Logi Ólafsson hefur komið víða við á löngum og farsælum ferli, bæði sem knattspyrnumaður og þjálfari. Hann hefur verið viðloðandi knattspyrnu nær alla sína tíð og þekkir fræðin því vel. Að baki á Logi starfsferil sem þjálfari flestra stærstu knattspyrnuliða landsins, auk þess sem hann hefur stýrt bæði A-landsliðum karla og kvenna. Nýjasta verkefni Loga er mikil áskorun því hann hefur tekið að sér þjálfun hins nýstofnaða KF Nörd, en þar ægir saman nördum úr ýmsum áttum sem þó eiga það sameiginlegt að hafa aldrei sparkað í bolta fyrr en nú.

VÍÐFÖRULL KNATTSPYRNUFRÆÐINGUR

„Sem ungur maður lék ég með FH á árunum 1972 til 1981, á þeim tíma lék ég landsleiki með U-18 ára liði Íslands. Eftir að ég lagði skóna á hilluna fór ég til náms í Íþróttaháskólann í Ósló. Ég kom heim árið 1984 og þá hófst þjálfaraferillinn. Mitt fyrsta þjálfarastarf var með Inga Birni Albertssyni hjá FH. Síðan þá hef ég meðal annars þjálfað meistaraflokk kvenna hjá Val, Víking á árunum 1990-1992. Síðan stýrði ég kvennalandsliðinu á árunum 1993-1994. Eftir það var ég meðal annars með ÍA og FH aftur, ég var eitt ár í Noregi með Lillestrøm og tók svo við landsliðinu árið 2002 ásamt Asgeiri Sigurvinssyni,“ segir hann og stíklar á stóru.

NÖRDARNIR HANS LOGA

Logi segir virkilega ólíku saman að jafna þegar hann er spurður út í muninn á því að

þjálfra bestu knattspyrnumenn landsins og taka svo að sér að þjálfra fullorðna menn sem hafa aldrei komið nálægt íþróttum. „Í landsliðinu eru bestu fótoltamenn landsins sem hafa lífsviðurværi af knattspyrnuíðkun. Í KF Nörd eru menn sem hafa ekki einu sinni leikið sér í fótbolta sem ungir menn. Það er einn í liðinu sem hefur æft fótbolta áður, en hann lagði skóna á hilluna átta ára gamall. Það er því gríðarlega mikill munur á þessu enda ekki hægt að bera þetta saman í fótbolta. Í KF Nörd erum við auðvitað að búa til sjónvarpsþátt en samt sem áður hafa þeir tekið gríðarlegum framförum í sumar,“ segir Logi og bendir máli sínu til stuðnings á að leikmennirnir séu til dæmis farnir að hitta bolta sem liggur dauður á jörðinni, en það var eitthvað sem margir þeirra gátu ekki áður.

„Við höfum fengið til okkar fræga menn úr knattspyrnuheiminum og þeir hafa ekki grænan grun um hverjir þetta eru. Það segir sig náttúrulega sjálf að þeir sem hafa ekki einu sinni fylgst með fótbolta eru ekki til afreka í greininni.“

Þegar lítið er yfir farsælan þjálfaraferil Loga þá stingur núverandi starf óneitanlega í stúf við það sem hann hefur gert áður, finnst honum hann ekki vera að sóa kröftum sínum í því að kenna fullorðnum mönnum að sparka í bolta? „Ég lít nú ekki svo stórt á mig að ég geti ekki reynt að kenna svona mönnum fótbolta líka. Ég ber það mikla virðingu fyrir fótbolta að ef ég get látið gott af mér leiða hvað það varðar, þá skiptir ekki máli hver maðurinn er eða hvað hann getur. Ég hef það líka til samanburðar

að ég er búinn að vera líkamsræktarkennari í MH um langt skeið, svona týpur hafa því verið á vegi mínum fyrr.“ segir hann en viðurkennir að þær séu þó sjaldgæfar.

KF Nörd hefur æft af kappi síðastliðna tvo mánuði og er Logi mjög ánægður með strákana. „Þetta hefur gengið mjög vel, ég get ekki sagt neitt annað. Þeir hafa staðið sig alveg frábærlega þessir strákar. Við erum búinir að reyna svo margt annað en að spila fótbolta sem við vonumst til að muni hjálpa þeim að verða betri knattspyrnumenn, en eins og á eftir að koma fram í þáttunum þá eru þeir lítið skárri í því.“

HLÆJUM MEÐ NÖRDUNUM EN EKKI AÐ ÞEIM

Logi vill ekki kvitta undir það að þættirnir verði kvikindislegir og verið sé að gera lítið úr strákunum. „Það er svo margt annað í þessu heldur en að sjá menn gera mistök í fótbolta. Það getur þó verið mjög myndið að horfa á einhvern reyna eitthvað sem hann getur alls ekki gert en reynir samt. Ég hef skemmt mér gríðarlega vel í sumar og það sama má segja um liðið. Við erum ekki þarna til þess að hlæja að nördunum heldur með þeim. Í handritinu er lögð rík áhersla á það að ekki verði gert lítið úr neinum. En það liggur í augum uppi að þú þarft að hafa hómur fyrir sjálfum þér til þess að fara í svona þátt og það hafa þessir piltar.“

Logi er jafnframt mjög ánægður með einbeittan vilja nördanna til þess að taka framförum. „Þeir eru virkilega að reyna að bæta sig, í byrjun sumars fóru þeir allir í

„Við höfum fengið til okkar fræga menn úr knattspyrnuheiminum og þeir hafa ekki grænan grun um hverjir þetta eru. Það segir sig náttúrulega sjálfst að þeir sem hafa ekki einu sinni fylgst með fótbolta eru ekki til afreka í greininni.“





mælingu í Laugum svo að við eigum allar tölur um þá. Í sumar hafa menn jafnt og þétt verið að bæta knattspyrnugetuna og líkamlegt atgervi í leiðinni. Þeir hafa allir meira úthald en í upphafi og sumir hafa misst nokkur aukakíló. Það er gaman að geta tekið menn frá tölvunni og farið með þá undir beran himin.“

Jákvæðni er ríkjandi hjá KF Nörd og þrátt fyrir að metnaðurinn sé til staðar segist Logi ekki vera í því að öskra og skammast. „Við reynum að nálgast þetta með jákvæðum formerkjum, ég hvet menn áfram en það er engin ástæða til þess að skamma mann sem maður veit að getur ekki gert betur.“

Logi segir aukinheldur að margt hafi komið sér á óvart í sumar. „Ég hef eins og áður sagði verið kennari í skóla og séð því ýmislegt. Það var alltaf einn og einn sem var ekki nógu góður í íþróttum og var alltaf kosinn síðastur í lið en enginn vildi í raun hafa hann í sínu liði. Þegar þeir eru allir komnir saman í eitt lið þá verður útkoman mjög merkileg. Þegar við stoppum á æfingum er alveg magnað að hlusta á þær umræður sem fara fram á milli manna, þær eru allavega langt út fyrir minn hugarheim. Áhugamálin eru þeim svo ofarlega í huga að um leið og þeir stoppa þá eru þeir byrjaðir að ræða um tölur, teikni-myndasögur eða flugmódel. Þeir ræða þó aldrei um fótbolta enda vita þeir ekki neitt um hann.“

HÁLEIT MARKMIÐ

„Við settum okkur það markmið að taka framförum í fótbolta, það er reyndar mjög opið markmið. Ef mér tekst að vekja áhuga þeirra á hreyfingu og opna hugann fyrir því að það geti verið hollt og heilsusamlegt fyrir líkamann að hreyfa sig þá er tilganginum náð. Ég held að það hafi tekist vel því við vitum til þess að þeir séu farnir að hittast sjálfir á sparkvöllum í borginni og spila saman. Það er í sjálfu sér mikill sigur og ekki síst fyrir þá sjálfa,“ segir hann.

„Þetta hefur allt miðast við það frá upphafi að við erum að fara að leika gegn Íslandsmeisturum í Landsbankadeild karla í byrjun október. Eins og staðan er núna bendir allt til þess að það verði FH og það er óhætt að segja að leikmennirnir beri kvíðboga fyrir því.“ Mikil umgjörð verður í kringum leikinn og verður öllu til tjaldað, margar myndavélar verða á leiknum og frægir þulir munu lýsa leiknum. „Markmið okkar fyrir þann leik er að skora mark,“ segir hann en er um leið spurður hvort búið sé að semja um það að KF Nörd nái að skora að minnsta kosti eitt mark í leiknum? „Það eru engin samráð í gangi, við förum í þennan leik án þess að hafa nokkuð samráð við FH. Þetta eru ekki olíufélögin eða þá Juventus,“ segir hann og hlær.

Upptökum á þáttunum líkur eins og fyrr segir í október með stórleiknum við nýbakaða Íslandsmeistara, telur Logi að leikmennirnir

muni hverfa aftur til fyrra lífs eða halda halda áfram á þessari braut? „Ég hugsa að þeir muni ekki snúa blaðinu algjörlega við og mig grunar líka að nokkrir þeirra muni hverfa aftur til fyrra lífs. Það er þó viss „afnörðun“ í þessu og ef okkur tekst ekki að afnörða þá gætu þeir kannski leitað til Gunnars í Krossinum.“

LÆRDÓMSRÍK REYNSLA

„Leikmennirnir eru þegar farnir að öðlast einhverja frægð, fólk er að stoppa þá á götum úti og spyrja hvernig gengur. Það er aldrei að vita nema einhverjir geti nýtt sér þessa reynslu á opinberum vettvangi í framtíðinni. Mér sýnist á öllu að þetta séu skynsamir og greindir drengir og ég held að þeir muni höndla frægðina vel, verði hún einhver. Það er líka mjög virðingarvert hvað þessir strákar eru tilbúnir til þess nú að leggja sig fram. Auðvitað er þetta alveg ný upplifun fyrir þá, menn eru berskjaldaðir fyrir framan myndavél og þeir leyndu þar, þetta er raunveruleikinn blákaldur. Það er enginn sem segir þeim hvað þeir eiga að segja,“ segir Logi. „Það sem er líka merkilegt er að sjá að þeir hafa aldrei verið í svona hópi áður og þurfa nú að vinna saman sem lið og taka tillit til hvors annars.“

Logi leggur líka ríka áherslu á það að KF Nörd sé jákvætt sjónvarpsefni. „Þeir eru að reyna að bæta sig og ólíkt öðrum raunveruleikapaftum þá verður enginn rekin heim, það tapar enginn heldur vinna allir.“

PÍANÓ

af öllum stærðum og gerðum



YAMAHA

Yamaha píanó.
Yamaha píanó og flyglar
með og án SILENT búnaðar.
Veldu gæði – veldu Yamaha!

SAMICK

Samick píanó.
Mest seldu píanó á Íslandi!
Fáanleg í svörtu, hnotu og mahoný.
Verð frá 357.000 kr.



Goodway píanó.
Fáanleg í svörtu, hnotu og mahoný.
Verð frá 199.000 kr.
15 mán. Vaxtalausar greiðslur.

ESTONIA

Estonia flyglar.
Handsmíðuð gæðahljóðfæri.



STEINWAY & SONS

Steinway & Sons
Fyrir þá sem vilja aðeins það besta.
Til sýnis í verslun okkar.



Mesta úrval landsins á einum stað!



— HLJÓÐFÆRAHÚSIÐ —
Leifur Magnússon

Suðurlandsbraut 32 • 108 Reykjavík • 591 5350

Guðrún Petrea Gunnarsdóttir var send norður í Kinn í Þingeyjarsveit fimmtán ára að hjálpa til í sauðburði. Rómantíkin tók völdin og nú býr Guðrún að Ystafelli, þar sem hún og Sverrir Ingólfsson maður hennar reka samgönguminjasafn. Birta tyllti sér inn í eldhús hjá Guðrúnu og rakti úr henni garninar.



Þá var ég guðsblessunarlega orðin ólétt

Það er kaffítími í sveitinni og Guðrún er nýbúin að færa Sverri manni sínum samlokur út í safn. Hann er bundinn í hjólastól en lætur það ekki aftra sér frá viðgerðum og vörslu fornbíla og tækja. Nú eru þau nýbúin að stækka húsnæði safnsins um rúmlega helming með byggingu 720 fermetra skemmu. Guðrún kveðst hafa séð um að smiðirnir fengju nóg að borða, auk þess að sjá um þrif og fleira í safninu. „Síðustu sumur hef ég verið í versluninni á Fosshóli og svo vinn ég fyrir Þingeyjarsveit í heimilishjálpi hjá öldruðum. Það er bæði gefandi og krefjandi og hentar mér mjög vel. Ég sakna beggja starfanna en tók mér frí frá þeim í sumar vegna anna hér heima.“

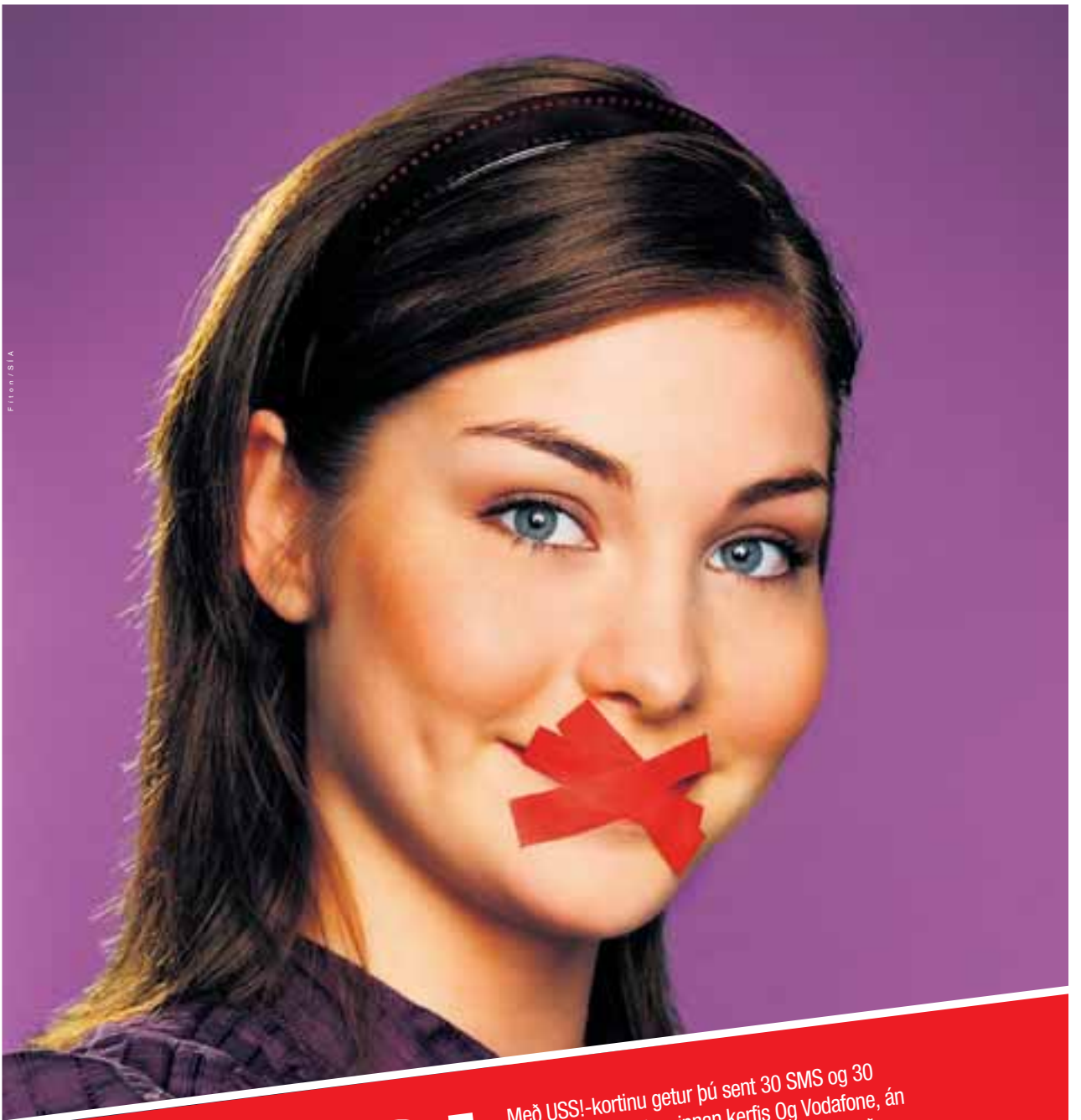
SENDIFERÐIR TIL MÁLAMYNDA

Guðrún ólst upp í Grýtubakkanum í Breiðholti en á ættir að rekja vestur í Djúp og austur á Jökuldalsheiði. Spurð hvað hafi orðið til að hún settist að á Norðurlandi svarar hún spök: „Ég var nú bara send í sveit hingað norður fimmtán ára gömul. Að Hlíð sem er næsti bær við Ystafell, til bróður Sverris og konu hans. Það var vorið 1987. Ég átti að hjálpa til í sauðburðinum. Mamma sá auglýst í Bændablaðinu eftir vinnukrafti í sveit og vildi bjarga dóttur sinni úr sollinum syðra þó hún hafi nú aldrei þurft að hafa áhyggjur af

mér. Reyndar var óskað eftir dreng í sveitastörfun en hjónin tóku við mér og ég fór ekki mikið heim eftir það. Eitt leiðir af öðru. Það var stöðugt verið að senda mig hingað í Ystafell einhverra smáerinda, sækja mjólk, gá að lömbum og eitthvað að vesenast. Ég er búin að fatta fyrir löngu hvað fyrir húsbændum mínum vakti. Já, já, ég kynntist Sverri sem sagt og ástin skaut rótum. Hann var þá 21 árs, fráfr og frískur og var að vinna með pabba sínum, bæði í búskap og viðgerðum. Safnið var í hrúgu uppi á túni en Kristbjörg móðir Sverris var með kúr, kindur og hænsemi. Svo fór búskapurinn minnkandi og eftir að Sverrir veiktist þá var hætt við hann endanlega.“

- Veiktist segir þú? „Já, Sverrir lenti ekki í slysi heldur sprakk æðagúlpur inni í mænugöngunum, svipað eins og þegar fólk fær slag. Læknarnir telja að þetta hafi verið meðfæddur galli. Blóðið náði að storkna og hann byrjaði með að lamast upp í háls. Þetta gerðist úti í skúr á milli jóla og nýjárs. Hann lá þar á fjórum fótum þegar að var komið og skildi ekkert hvað var að gerast. Hann fór til Gautaborgar á sjúkrahús og fljótlega fékk hann mátt í hægri handlegginn. Síðan tók við endurhæfing á Grensásdeild.

Þetta var auðvitað erfitt tímabil hjá okkur öllum. Kannski hefði meiri sálfræðiaðstoð verið veitt í dag en maður er ekkert að velta sér upp úr því. Erfiðleikarnir eru til að takast á við þá.“



USS!

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

USS!

ÞÚ ÞARFT EKKERT AÐ TALA FREKAR EN ÞÚ VILT



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



Heyrumst!



Guðrún í garðinum sem hún er að koma upp í kringum húsið.

LÆRÐI MARGT AF TENGDÓ

Það var um áramótin 1988-9 sem Guðrún upplifði það sautján ára gömul að unnustinn lamaðist upp að hálsi. „Þá var ég guðsblessunarlega orðin ólétt,“ rifjar hún upp. „Komin fimm mánuði á leið og ekki var aftur snúið. Maður veit ekkert hvað hefði gerst ef svo hefði ekki verið en það var alger guðsgjöf að eignast þennan dreng, hann Friðgeir sem nú er orðinn sautján ára gamall.“

Fjölskyldan bjó á Akureyri fyrstu tólf, þrettán árin en flutti að Ystafelli árið 2000 og byggði sér þar hús. „Við ákváðum að takast á við nýjan áfanga í lífinu og vera með í að byggja upp samgönguminjasafnið með foreldrum Sverris, Ingólfi og Kristbjörgu. Fáum árum síðar vorum við orðin ein með safnið því þau dóu með stuttu millibili árið 2003.“

Að sögn Guðrúnar snýst sonurinn mikið kringum tækin og er föður síns hægri hönd en hyggur samt ekki á nám í bifvélavirkjun. „Hann hefur áhuga á guðfræðideildinni eða einhverjum slíkum hugvísindum. Hvort hann lærir til prests veit ég ekki, hann er svo ungur. Friðbjörn hefur samt alltaf verið dálítið gömul sál og afskaplega góður strákur.“

Guðrún kveðst strax hafa kunnað vel við sig í Kinninni. „Þau tóku afskaplega vel á móti mér gömlu hjónin og það var margt sem ég lærði af Kristbjörgu, bæði í matargerð og að vera snör í snúningum eins og oft þarf við í sveitinni. Þó er ég ekki að gera lítið úr mömmu minni.“

Sólarhringurinn er oft ekki nógu langur að mati Guðrúnar, því alltaf er nóg að gera og áhugamálin liggja víða. Hún er að koma sér upp garði kringum húsið, vill hafa safnið snyrtilegt og fagnar því að verið sé að taka hluta af vélahaugnum á túninu í brotajárn. „Það er svo gaman að fegra hér í kring,“ segir hún. Hún hefur yndi af ferðalögum, er nýkomin frá Köben og ætlar til Rómars í haust. Svo starfar hún með kvenfélaginu og kirkjukórnum og hefur gaman af ýmsu föndri en kveðst þó ekki dugleg að þrjóna. Góðar bíómyndir taka kannski mest af frítímanum hjá Guðrúnu og á hún mikið safn af þeim, bæði á vídeospólum og DVD. „Það er margt sem maður getur gert sér til skemmtunar í sveitinni ef maður leitar eftir því,“ segir hún. „Mér finnst ég ekki afskekkt, enda get ég náð í allt sem ég vil. Vegirnir eru svo góðir.“



Hjónin á Ystafelli, Guðrún og Sverrir.



Samgönguminjasafnið að Ystafelli geymir marga góða gripi frá upphafi vélaaldar á Íslandi.

Amana

Toppurinn í þeim amerísku* sérhannaðir kælikápar eftir þínum þörfum!



ALASKA

* Framleiddir í Bandaríkjunum

Við látum útbúa
AMANA skápinn nákvæmlega
eins og þú vilt hafa hann
Þú velur innréttingar, spegil-, stál
eða litaáferð.

5 breytileg kælistig.

Möguleikarnir eru næstum óþrjótandi!

Komið og kynnist því sem **AMANA** býður.
Verið hjartanlega velkomin.



Nýjar gerðir - 3 breiddir fánlegar



Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Símar: 520 7901 & 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is





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



Glæsilegar danskar innréttingar í öll herbergi heimilisins.

nettoline 
 AUÐVELT · FLJÓTLEGT · ÓDÝRT
www.nettoline.com



Eldhúsinnréttingar Baðinnréttingar Þvottahússinnréttingar Fataskápar með venjulegum- og rennihurðum

ELBA



Eldavélar



Ofnar



Helluborð



Viftur & háfar



Uppþvottavélar

Snaigé



Kæli- og frystiskápar



20%
afsláttur
18. ágúst til 9. september

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

Innréttingatilboð sem þú mátt ekki missa af!

20% afsláttur af öllum Nettoline innréttingum í 3 vikur (tilboðið stendur frá 18. ágúst til 9. september).

EKKI BARA INNRÉTTINGAR !

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

Á tilboðsdögum veitum við 20 % afslátt af Elba og Snaige raftækjum, þegar þau eru keypt með innréttingu.

Virka daga kl. 9-18
Laugardaga 10 - 15

Velkomin í Friform, þar sem þú færð meira fyrir peningana

Friform

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

TVÆR PASTASÓSUR Í SAFNIÐ

Pasta er ótrúlegur matur í fjölbreytileika sínum. Hér eru tvær sósur sem eru mjög ólíkar, önnur með túnfiski og sérlega létt og fersk – hin matarmikil og mjúk með mozzarellaosti. Báðar eru hollar og henta öllum aldursflokkum. Það sem er áhuga-vert við túnfisksósuna er að ferskt klettsalat er hrært saman við hana á pönnunni, sem gerir salatið aðeins öðruvísi en venjulega. Tómatósan er hrærð upp með ostinum, sem gerir það að verkum að hann bráðnar saman við heita sósuna og ómótstæðilegur osturinn þekur pastað. Vert er að minnast á að túnfisksósan er sniðug til að bera fram á bruscetta (grilluðu brauði sem smurt er með hvítlauk og olíu) og tómatósan er góð sem sósá með grilluðum kjúklingi og svínakjöti.

: Túnfisksósá með sítrónu, chillí og klettsalati

- : 2 msk. ólífuoía
- : 1 msk. smjör
- : ½ rauðlaukur, smátt saxaður
- : 2 hvítlauksrif, smátt söxuð
- : fínt rifinn börkur af sítrónu
- : safi úr einni sítrónu
- : salt
- : ¼ tsk. chillí-pípar / 2 þurrkuð
- : og mulin chillíaldin
- : salt
- : 1 dós túnfiskur
- : 2 hnefar nýtt klettsalat
- : parmesanostur

Mýkið lauk og hvítlauk á pönnu í olíu og smjöri. Stráið sítrónuberki yfir og hrærið. Hellið sítrónusafa yfir og hrærið. Smakkið til með salti og chillí (það er gott að sósan sé örlítið sterk en gætið að því að mjög lítið þarf af chillí. Hér er gefið upp ákveðið magn en sumir vilja meira og aðrir minna). Myljið túnfiskinn út á pönnuna og hrærið vel án þess að túnfiskurinn missi áferðina og verði of fínt rifinn niður. Setjið salatið saman við sósuna og blandið aðeins. Berið fram á pasta-beði, með örlítið meira salati og ferskum parmesanosti.



DROSTDY-HOF: Ljónin í flöskum

Vínin frá Drostdy-Hof hafa verið vinsælustu vín frá Afríku hér á landi um árabil. Gælunafn Drostdy-Hof er „afríska ljónið“ og kemur til af því hvað vínin þykja kraftmikil. Upphaflega fengust þau einungis í flöskum og vöktu athygli fyrir einstaklega gott verð miðað við gæði. Síðar komu þau einnig í kössum og hafa slegið í gegn, eru lang mest seldu kassavín á landinu. En ekki allir vilja kassavín auk þess sem fleiri tegundir af Drostdy-Hof fást í flöskum en kössum.

Fyrstu vín Drostdy-Hof komu á markað fyrir þrjátíu árum og var lagt upp með það að leiðarljósi að bjóða vinnendum upp á vönduð blönduð vín sem mætti treysta á að héldust stöðug frá ári til árs og þyrftu ekki langa geymslu fyrir neyslu. Allt hefur þetta gengið eftir og þykja Drostdy-Hof vín Suður-Afríku til sóma á alþjóðamarkaði, sérstaklega ef borið er saman verð og gæði.

DROSTDY-HOF CAPE RED

Höfðarauður, eða Cape Red, er það vín sem margir þekka best. Höfugt vín með þroskuðum, mjúkum ávexti.

Verð í Vínbúðum 990 kr.

DROSTDY-HOF CHARDONNAY

Purrt og ferskt með léttan ávöxt og rístaða eikartóna. Fyrirtak í samkvæmin.

Verð í Vínbúðum 990 kr.

DROSTDY-HOF CABERNET SAUVIGNON

Þétt meðalfylling, þurrt og ferskt með ferskan berjabláma, krydd. Á einstaklega vel við með lambakjöti.

Verð í Vínbúðum 1.090 kr.

DROSTDY-HOF MERLOT

Höfugt, með grösugum jarðarkeim. Eitt af þeim léttu rauðvín-um sem eru fin með fiski.

Verð í Vínbúðum 1.090 kr.



• Matarmikil tómatsósa með mozzarella

- 2 msk. ólífuoía
- 8 beikonsneiðar, skornar í bita
- 1 lítill rauðlaukur, smátt saxaður
- ½ eggaldin, skorið í bita
- ½ kúrbítur, skorinn í bita
- 2 msk. balsamikedik
- 2 dósir niðursoðnir tómatar
- hnefi fersk basilíka
- salt
- chillí-pípar
- mozzarellaostur
- parmesanostur

Hitið olíuna á pönnu og mýkið laukinn aðeins. Setjið beikonið saman við og steikið um stund. Þá eggaldin og kúrbít og mýkið áfram. Hellið edikinu yfir og látið sjóða upp í um 2 mín. Þá fara tómatararnir út í og sósan er hrærð vel. Látið malla í a.m.k. 30 mín. en þá er basilíkan rifin yfir. Smakkið til með salti og smá chillí-pípar. Ef sósan er frekar súr (sem hún á ekki að vera eftir að hafa mallað þetta lengi-en gæti verið út af tómötunum sem eru mjög misjafnir) er sniðugt ráð að setja nokkur syrkorkn saman við hana. Takið mozzarellakúlu og rífið út í sósunu, hrærið ostinn saman við hana og berið strax fram með góðu pasta, ekki verra að það sé ferskt. Ferskur parmesan ætti ekki að vera langt undan fyrir þá sem hann vilja.



heilsu Jóia Fel brauð



Speltbrauð

Innihald: Dinsæl hvítt (kveit hvítt), sur, lítið af ger og salt.



Súrdeigsbrauð

Innihald: ruggrjól, rugkjarnar, sólkjarnar og lífrænn sur.



Múslibrauð

Innihald: hveiti, grófrjósablanda, mjólk, rósmar, salt og ger.



Sveitabrauð

Innihald: hveiti, ruggrjól, hveiti-sur, salt og lítið af ger.



Graskersbrauð

Innihald: hveiti, ruggrjól, hveitivar, mjólk, tásmjól, graskerndillur, ger og salt.



Fjallabrauð

Innihald: hveiti, heppi, sólkjarnar, graskers-
frak, rugkjarnar, mjólk, sur, salt og ger.



Orkubrauð

Innihald: hveitiból, graskerskjarnar, grótt
kúgasmjól, ryöl- og appelsínuröfjar,
þurkaðir melónskjarnar og sur.



Próteinbrauð

Innihald: ruggrjól, hafsveng, prótein,
eggahellur, túrvar og lítið af ger.

Gómsæt heilsubrauð að hætti Jóia Fel

Heilsubrauðin hjá Jóia Fel eru bökuð úr fyrsta flokks hráefni. Lögð er áhersla á að hafa brauðin sem trefjarikust, því að trefjar skipta miklu máli til að halda góðri heilsu og hraustlegu útliti. Brauðin innihalda ekki unninn sykur.

Kleppsvegi 152
Smáralind

Mán. - fös. 7 - 18. Lau. - sun. 7 - 16.
Mán. - fös. 11 - 19. Lau. 11 - 18. Sun. 12 - 18.

Pantanir í síma:
588 8998

Vandaðar vetrarvörur

Kynning



Sautján - Kringlunni
Verð kr. 4.990
einnig til í hvítu

Deres - Kringlunni
Verð kr. 6.990



Deres - Kringlunni
Verð kr. 5.990



Benetton/Sisley - Smáralind
Verð kr. 5.696
til í bláu og rauðu



Gallabuxnabúðin - Kringlunni
Verð kr. 8.900





Deres - Kringlunni
Verð kr. 6.990



Kiss - Kringlunni
Verð kr. 1.990



Kiss - Kringlunni
Verð kr. 4.990



Company's - Kringlunni
Verð kr. 8.990

Kiss - Kringlunni
Verð kr. 6.990



Deres - Kringlunni
Verð kr. 8.990



Náttúruleg fegurð Kate Hudson

Myndir: NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES

Kate Hudson leikkona er þekkt fyrir látlausan stíl sinn og náttúrulega fegurð. Hún þykir hafa barnslegt andlit og fallett bros, sem gefur henni saklaust yfirbragð og veldur því að fólk telur hana oft vera yngri en hún er. Ekkert vantar þó upp á kynþokkann hjá stúlkunni, sem oftar en ekki birtist á rauða dreglinum í flegnum kjólum og háum hælum. Andlitsförun er þó alltaf í lágmarki og varla að það sjáist á henni varalitur. Hárið hefur hún oftast slegið og lætur lokkana njóta sín, sem undirstrikar hinn náttúrulega stíl hennar. Þegar hún er ekki að spóka sig fyrir framan myndavélarnar kys hún hippalegan fatnað, og er gjarnan með klúta um höfuðið og í stórum peysum og mussum.



Oft er Kate í hvítum eða svörtum fatnaði.



Kate bregður aðeins út af vananum í þessum mynstraða rauða kjól með hárið í tagli.



Í hvítum stuttum kjól og svörtum skóm.



Fagrir leggir Kate njóta sín vel í þessum stutta kjól.



Með gullbelti um mittið í gylltum skóm.



Barnsleg og sæt í gallabuxum og vestu.



Levante
CALZE

*Veglegur kaupauki fylgir
öllum seldum vörum frá
Levante*

*Tilboðið gildir í september á útsölustöðum Lyffju - Lyf og heilsu og Lyffjavali.
Gildir á meðan birgdir endast.*

Erla Björg Gunnarsdóttir
elur upp



Fyrsti skóladagurinn

Ég hef alltaf vitað að móðurhlutverki mínu sé takmörk sett. Að líf barna minna hafi byrjað sem óskrifað blað og að ég geti aðeins gert mitt besta við að búa til fallegan og heilsteiptan ramma utan um það. Ég hef hugsað um öll mikilvægu skrefin sem þau eiga eftir að taka. Ákvarðanir þeirra og áfangar. Þegar þau munu misstíga sig og læra af mistökum. Um minningarnar sem þau munu eignast sem búa til fortíð þeirra. Ég hef alltaf gert mér grein fyrir vanmætti mínum gagnvart örlögum. Að ég geti ekki varið þau fyrir öllu eða stjórnað því hvaða stefnu þau taka í framtíðinni. Enda veit ég vel að hver og einn þarf að feta sína eigin leið. Allar þessar hugsanir þyrmdu yfir mig þegar stelpan mín byrjaði í grunnskóla á dögum. Flestir eru samála um að fyrsti skóladagurinn sé stórt þroskaskref, þar sem nýr kafli byrjar í lífi barnsins. Ég hef oft hugsað um þennan dag og var búin að plana þetta allt. Ég ætlaði að vera með henni í að velja skólatösku, fót og pennaveski. Ég ætlaði að halda í höndina hennar á leiðinni í skólann og kreista hana pínulítið þegar það yrði lesið upp nafnið hennar. Ég ætlaði að sjúga inn í mig reynslu hennar og hjálpa henni að búa til góða minningu um fyrsta skóladaginn sinn. Síðan myndum við halda upp á áfangann með góðum mat um kvöldið og eiga minninguna um daginn saman.

Aðstæður stríddu mér svolítið með þetta mál. Í fyrsta lagi byrjaði hún í dönskum skóla og ég get ekki einu sinni skilið nafnið hennar þegar það er lesið upp með dönskum kartöfluframburði. Þar að auki talar hún tungumálið betur en ég og gegnir yfirleitt því hlutverki að útskýra fyrir mér framgang mála en ekki öfugt. Í öðru lagi þá var ég hvergi nærri. Ég var lengst í burtu að vinna á Íslandi. Í stuttu máli gleymdi ég öllum djúpum þankagangi um óskrifað blað, ramma og vanmátt minn gagnvart örlögum barna minna. Ég þráði að hafa fullkomna stjórn á málinu og missti mig í algjöra móðursýki. Það var því lítið unnið í kringum fyrsta skóladaginn þar sem ég var ýmist á skype, msn eða í símanum. Við pabbann: „Í hverju er hún?“, „Ekki röndóttar sokkabuxur í stíl við munstrað pils!“; „Fallegar fléttur í hárið!“, „Muna eftir lúsarspreyi svo hún fái ekki lús!“, „Búinn að þvo skólatöskuna? En pennaveskið? Pússa eyralokkana?“; „Þú verður að taka ljósmynd og myndband!“; Við hana: „Hæ elskan, ertu bara tilbúin? Þú verður að borða vel. Sofa vel. Ekkert stressuð? Hrædd? Kvíðin?“ (Ehhh ... svona eins og ég?) Barnið tók að róa mig niður og vorkenndi elsku mömmu fyrir að vera svona langt í burtu. Hún var sjálf pollróleg. Líklega mun rólegri en ef ég hefði verið með vot augu og frosið bros í kringum hana. Akkúrat þá vissi ég að ég hafði fallið á prófinu. Að sleppa og treysta. Þetta var fyrsta prófið en þau eru svei mér mörg framundan. Ég vona að ég bæti mig. Að ég verði ekki óþolandi í brúðkaupsundirbúningi eða stjórnlaus af afskiptasemi þegar það kemur að uppeldi barnabarna. Ég er samt að spá í það að gefa sjálfri mér sjéns. Ég er nú bara nýbökud „skólakrakkamóðir“. Það er jú mjög stórt skref að byrja í skóla. Líka fyrir foreldra.



Magakveisa ungbarna

Magakveisa er skrítíð fyrirbæri og það virðist vera erfitt að útskýra það. Magakveisa er skilgreind sem óhuggandi grátur í minnst þrjá tíma á dag, alla vega þrjá daga vikunnar. Ef barnið grætur en er ekki svangt, með blautu bleiu, of heitt eða of kalt, þarf ekki nánd eða frið fyrir áreiti, þá gæti verið að barnið sé með magakveisu. Sumir segja að magakveisa stafi af óþroskuðum líffærum í nýburanum, aðrir segja fæðuval og enn aðrir telja að barnið nái ekki að losa loft nægjanlega vel. Helstu einkenni magakveisu eru að barnið stífnar upp og sveigir brjóstakassann fram þegar það grætur. Gráturinn er óstjórnlegur og stendur oftast yfir í langan tíma samfellt og oft á kvöldin. Það getur tekið mjög á nýbakaða foreldra að hlusta á litla barnið sitt gráta svona sárt og geta svo lítið gert fyrir það. Sum börn er ekki mögulegt að sefa en önnur ná að róast við alls kyns brögð, sem flest eru fundin upp af foreldrum, en hérna eru dæmi um nokkur:

Kveikið á hárfurrku í sama herbergi og barnið. Hátíðnihljóðið sem kemur frá hárfurrkunni minnir á hljóðin sem barnið heyrði þegar það var í móðurkviði og hefur því róandi áhrif á barnið.

Gangið um með barnið í magapoka. Leyfið því að heyra hjartsláttinn og vaggja eftir göngulagi ykkar.

Nudd getur hjálpað barninu við að losa loft og slaka á. Hægt er að fara á námskeið í ungbarnanuddi og kaupa sérstakar nuddolíur fyrir ungabörn.

Sumir foreldrar hafa prófað höfuðbeina- og spjaldhryggssnudd og haft góða reynslu af.

Svo er einnig mikilvægt að foreldrarnir hugsi um sig og reyni að halda ró sinni, enda spennist barnið meira upp ef foreldrarnir eru spennir. Grátandi barn getur skapað mikla streitu og örvænting getur farið illa með taugarnar. Því er mikilvægt að annað foreldrið hvíli sig á meðan hitt sinnir grátandi barninu. Best er að það fari eitthvert þar sem það heyrir ekki í grátinum. Einnig verður foreldrið sem sinnir barninu að láta það frá sér öðru hvoru og fá sér að drekka, anda inn og út og ná slökun til að hafa einhverja orku fyrir barnið.

Þetta eru aðeins dæmi um hvornig hægt er að róa barnið en foreldrar þekkja sitt barn best og finna oft sínar eigin leiðir sem virka vel á grátinn. Yfirleitt hætta börn með magakveisu um þriggja til fjögurra mánaða aldurinn þannig að foreldrar verða að muna að þetta tekur enda.

Tilboðsdagar

10-30% afsláttur



Rafstillanleg rúm

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



Langholtsvegi 111,104 Rvk. Sími 568 7900 • Opð virka daga 11-18

TÓNSMIÐIR FREKAR EN FLYTJENDUR

» Margir hafa vafalaust rekið augun í skilti á Hverfisgötu 32 sem á stendur skammstöfunin S.L.Á.T.U.R. eða Samtök listrænt ágengra tónlistarmanna umhverfis Reykjavík. Áki Ásgeirsson sem er einn hinna listrænt ágengu tónlistarmanna útskýrði hugmyndina á bakvið S.L.Á.T.U.R.

Áki Ásgeirsson tónsmiður, tónlistarmaður og tónlistarkennari segir að S.L.Á.T.U.R. sé frekar einsog klúbbur heldur en samtök. „Við erum opin en samt fyrir tiltölulega fámennan hóp, það má eiginlega segja að við séum pínulítill mafia. Við höfum þó hug á því að stækka.“

Vinnustofur samtakanna eru á Hverfisgötu 32, en fleiri tilheyra samtökunum en bara þeir sem hafa aðstöðu á Hverfisgötunni. Utan vinnustofunnar halda meðlimir fundi og ýmiskonar tónleika.

Nafnið þykir nokkuð óvenjulegt og viðurkennir Áki að fólk nái innihaldi titilsins ekki alveg strax. „Þetta með „listræna ágengni“ gerðum við til aðgreiningar frá hinu almenna. Við erum tónsmiðir sem erum að búa til krefjandi tónlist sem er ekki eingöngu til skemmtunar. Það hefur loðað svolítið við tónlist yfir höfuð að fólk hugsar um hana sem eitthvað þægilegt. Það er ekki raunin með aðrar listgreinar, til dæmis myndlist. Þá er það ekki það fyrsta sem manni dettur í hug að listamaður sé bara að mála eitthvað sem er þægilegt að horfa á.

Fólk viðurkennir það sem list þegar listamenn búa til einhverjar hrúgur á gólfid en ekki endilega eitthvað sem er beint fallet. Það er helsta ástæðan fyrir því að við bjuggum til þennan titil.“

S.L.Á.T.U.R. hefur verið starfrækt í rúm ár og varð upphaflega til í Klink og Bank. Samtökin hafa ekki setið auðum höndum, því síðasta sumar héldu þau meðal annars tónsmíðaviku á Eiðum í kringum sumarsólstöðurnar. „Við bjuggum til tónlistina og spiluðum mikið til sjálfir. Við höldum síðan tónleika á Eiðum og Seyðisfirði og komum síðan til Reykjavíkur þar sem við spiluðum í Klink og Bank. Um síðustu sólstöður höldum við tónleika í Nýlistasafninu, en það er stefnan að hafa þetta árlegt hjá okkur.“

Á döfinni hjá S.L.Á.T.U.R. eru tónleikar í húsnæði þeirra sem opnað var formlega á Menningarnótt. „Þetta fer frekar hægt af stað hjá okkur en við erum að sækja í okkur veðrið og erum með margt á þrjónunum.“ Óvíst er hversu lengi samtökin munu halda aðstöðunni því brátt verður húsnæðið rífið. „Það á að rífa húsið eins og flest önnur hús í miðbænum, hér mun rísa einhver Smáralind.“



Hörður Torfa

1976

Hausttónleikar í 30 ár

2006



Borgarleikhúsinu

Föstudag 8. september kl. 19.30

Föstudag 8. september kl. 22.00

Miðaverð kr. 3.100 miðagjald innifalið.

Miðasala hafin á www.borgarleikhusid.is

og www.midi.is Sími: 568 8000



safnarinn

Arnfríður Sigurdórsdóttir (Adda) plötusnúður



Strigaskór í uppáhaldi

„Ég hef ekki hugmynd um hvað ég á marga skó, enda hef ég ekki spáð þannig í það, þótt mér finnst voða gaman að kaupa skó“, segir Adda en hún kaupir bæði notaða og nýja skó. „Strigaskór eru í miklu uppáhaldi og ég nota þá við öll tækifæri, í vinnunni, á kvöldin og á djamminu. Reyndar fer ég yfirleitt í hælaskó ef ég fer í voða finar veislur eins og brúðkaup. En ég hef alltaf strigaskó í töskunni til öryggis. Svo þegar veislan er komin í fullan gang og enginn tekur eftir þá fer ég úr fínu skónum og lauma mér í strigaskóna“.



NÝTT HJÁ ÖDDU



GYLLTIR STRIGASKÓR „Þessa keypti ég í Söru enda er gull í miklu uppáhaldi. Ég fór síðast í þeim á Sirkus og því eru þeir „sirkusaðir“ eins og sést á myndinni.“



BALLERÍNUSKÓR „Æfinga-ballerínuskóna mína keypti ég í Centrum. Þeir eru svo mjúkir að það stingst allt upp í ilina á manni þegar maður gengur í þeim. En ég lét mig hafa það því þeir eru svo ógeðslega flottir!“



TILBOD 1

Matsaman

Thaïleskur Ajooréttur með Kjúklingskjóti og græmmeti. Steikt í matsaman karrý og saltkrúttasúsu.

Kirverksar náðlar að hætti Mekong
Eggsíðbur með kjúkíngi og græmmeti.

Paneng

Thaïleskur kjórbrettur með naukskjóti og græmmeti. Steikt í panengkarrý og kókannassa.

Djúpsteiktur rækjur
með súrsætri súsu.

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

Hæfilegur skammtur af frígrjónum

TILBOD 2

Geng Sheo Van

Thaïleskur Ajooréttur með grískkjóti. Steikt í græmu karrý (sterkt)

Kao Pad Ped

Sterk chili kryddað frígrjótt með svínakjötti eða kjúkíngi og græmmeti.

Tom Ka

Thaïleskur Ajooréttur með græmmeti og kókun. (sterkt)

Pas Siú

Hrínsíðbur með græmmeti.

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

Hæfilegur skammtur af frígrjónum

FYRIR BÖRNIN

Hamborgari
með frískum, sossu og gosi.

Verð kr. 550,-



Ef þú sækir fylgir 2l. Pepsi með tilboðinu

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

Tilboð eru eingöngu algreið fyrir tvo eða fleiri.



FÁÐU MATINN HEIM AÐ DYRUM

564 6111



MEKONG

tháilenski matstæði



NIKITA

NIKITA

RAPAZO SECUREMENT

HAUSTID
2006
VAR AD KOMA

retro BPM

NIKITACLOTHING.COM



Tryggvi Gunnarsson
segir kynjasögur

Ég vil setja smokkinn á sjálfur

Ein er sú list sem ég, og að ég held flestir einhleypra kynbræðra minna, skiljum ekki og viljum ekki. Það er hjúskaparmiðlun. Vinkonur og kærastar sem plotta hver sé bestur fyrir hvern og hverjir smelli saman í rúmi og tíma. Útsmognum áætlunum er hrint í framkvæmd, hvort sem þær hafa hlotið samþykki allra viðkomandi eða ekki. „Ég kem með þennan ef þú kemur með hina og svo hittumst við óvart á kaffihúsinu,“ segja miðlarar yfir kaffibolla klukkan fjögur á föstudegi þegar þeir skipuleggja helgina. Áður fyrr fóru ungir piltar og ungar stúlkur á rúntinn og gengu þá hringinn í sitt hvora áttina. Ef pilti leist vel á stúlku snéri hann við og gekk á eftir henni. Þá var ásetningur hans ljós. Nú þarf að fylgja flóknum reglum um stefnumót og framgöngu í tilhugalífínu. Það er engu líkara en kvenmenn og kærastar þeirra treysti ekki okkur sem eftir eru til að bjarga okkur sjálfir. Við erum villuráfangandi saúðir sem ekki er við bjargandi án leiðsagnar þeirra sem dvelja í fyrirheitna landinu.

Ég verð að viðurkenna að þrátt fyrir predikun mína er ég ekki syndlaus. Á mínum afskaplega stutta ferli sem hjúskaparmiðlari leiddi ég saman tvo vini mína. Hann bauð henni á stefnumót og hún þáði boðið. Eftir vinnu einn fimmtudaginn dreif hann sig heim, fór í sturtu og setti á sig rakspíra. Hann sótti hana um átta leytíð en þau voru ekki alveg búin að ákveða hvað þau ætluðu að gera, kannski bíó, kannski kaffihús. Hann hafði drifið sig svo mikið að hann gleymdi að borða kvöldmat og hún hafði verið eitthvað stressuð og ekki borðað mikið áður en hún varalitaði sig. Þess vegna ákváðu þau að skella sér á Bæjarins bestu og fá sér eina með öllu til að slá á verstu hungurverkina. Allt gekk vel, hann sagði brandara og hún hló. Hún sagði sögu af sjálfri sér sem honum fannst stórmerkileg. Allt var eins og í áventýri þangað til þau ætluðu aftur í bílinn. Þe roðhæ, sem ég kalla vin minn, hafði læst bíllyklana inni í bíl. Ef það var ekki nógu vandræðalegt þurftu þau að bíða í klukkutíma eftir pabba hans, sem var víst með einu varalyklana. Hann hafði sama sans fyrir stefnumótum og sonurinn og kom með alla fjölskylduna með sér.

Þarna stóðu þau, vinir mínir. Hann að farast úr skömm fyrir framan „fyrir um kvöldið vonandi verðandi kærustu“ og fjölskylduna sína á meðan hún sat fyrir svörum hjá yngri systur hans sem spurði vægast sagt óviðeigandi spurninga. Kvöldið var ónýtt og það þarf vart að taka fram að þau fóru ekki framar á stefnumót saman.

Ég veit ekki með ykkur einhleypu stelpur, en við strákarinn viljum gera þetta sjálfir. Við erum kannski algerir klaufar en við reynum þó. Við þiggjum hjálp frá ykkur en ekki vinum og vandamönnum. Síðast þegar ég lenti í svona reynslu var það minn eigin bróðir sem leiddi mig í gildru. Ég sat með honum og kærustu hans og vinkonu hennar. Ég var búin að biðja þau um að gera þetta ekki en þau gerðu það samt. Á meðan ég sötraði kaffið gat ég ekki hætt að hugsa um hvar hjálparhöndinni myndi sleppa. Fengi ég að setja smokkinn á sjálfur eða yrðu þau skælbrosandi tilbúin að smella honum í og hvetja mig áfram þangað til yfir lyki?

Hugsaðu jákvætt

Það skiptir ekki mestu að bæta árum við líf sitt, heldur hitt, að bæta lífi við ár sín.
Alexis Carrel

Innan um erfiðleikana felast tækifærin.
Albert Einstein

Fólk sem segir að eitthvað sé ekki hægt, ætti ekki að trufla hina sem eru að framkvæma það.
Óþekktur höfundur

Það er dýrt að lifa á þessari jörð, en það er innifalinn ókeypis hringferð um sólina á hverju ári.
Óþekktur höfundur



stjörnuspá

★★★

1. – 7. september

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL



Hrúturinn ætti að huga að öllu er tengist fjármálum, samningagerð og lánamálum vikuna framundan. Tímínn núna er sérlega hagstæður til að endurskoða þessi mál eða leggja grunninn að nýjum áætlunum.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ



Septembarmánuður verður óttalegur rússíbani í ástarmálum. Nautið ætti að veita 7. og 22. september sérstaka athygli en þá daga birtir til í annars móðukennda ástandi og því góðir dagar til að ná áttum.

TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ



Einhverjar breytingar virðast verða á höfum tvíburans í september. Tvíburinn ætti að hreinsa til í skápum og skúffum og losa sig við ónotaða hluti. Bæði er það gott fyrir sálina og minna að pakka komi til flutninga.

KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ



Stundum þarf ekki að leita langt yfir skammt til að koma auga á það sem hjartað þrjár mest. Sé krabbinn í hamingjuleit ætti hann að leita inn á við, enda liggja þar svörin við öllum hans spurningum.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST



Eftir svoltið brósóttan ágústmánuð kemst ljónið loks á flug aftur. Storminn hefur lægt og nú getur ljónið náð áttum og sett sér markmið fyrir septembermánuð. Ljónið ætti að anda djúpt og njóta þess að vera til.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER



Meyjan á von á góðum mánuði þar sem óvæntr atburður láta á sér kræla oftar en einu sinni. Meyjan ætti að reyna að temja sér áhyggjulaust viðhorf og taka á móti því sem verða vill með jafnaðargeði.

VOG 22. SEPT. – 22. OKT.



Nýr mánuður er hefja sitt skeið og má með sanni segja að nýtt tímabil sé að ganga í garð hjá voginni. Mánuðinn framundan ætti vogin að nýta til undirbúnings. Draumarnir ræstast frekar ef unnið er að þeim.

SPORÐREKI 23. OKT. – 21. NÓV.



Jahú. Spórðrekin virðist hafa miklu að fagna vikuna framundan. Ekki láta þá gleðiatburði framhjá þér fara kærri spórðreki, kældu eina kampavín, hóaðu saman vinum og vandamönnum og fagnaðu lífinu með brosi á vör.

BOGMAÐUR 22. NÓV. – 21. DES.



Bogmaðurinn ætti að einbeita sér að frama sínum. Allar dyr eru opnar og tækifærin leynast víða. Hafðu þetta í huga út septembermánuð og reyndu að nýta hæfileika þína til fulls. Sá góðu sáir mun gott uppskera.

STEINGEIT 22. DES. – 19. JAN.



Mundu að þú ert umkringd góðum vinum kæra steingeit. Þó svo lífið sé brósótt á köflum skaltu ekki loka þig af og bíða þar til storminn lægir. Leitaðu til vina þinna og leyfðu þeim að hjálpa þér og gleðja þig.

VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEB.



Vatnsberinn er mjög þenkjandi þessa vikuna. Það er ekkert að því að staldra stundum við og setja lífið undir smásjá. Með því má bæta upp það sem betur má fara og gleðjast yfir því sem vel hefur tekið.

FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS



Fiskarnir ættu að elta drauma sína þennan mánuð. Líf annarra getur gengið sinn vanga án leiðsagnar þinnar og því góður tími til að rækta sjálfan feg. Gæfurkur tími er framundan sem skal nýta vel.





haust '06



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

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



Tíu leiðir til að láta segja sér upp

Kallaðu viðkomandi ávallt röngu nafni.

Segðu endalaugar sögur af hinum og þessum sýkingum sem þú hefur fengið eða telur þig vera með.

Sendu „óvart“ sms til viðkomandi sem segir „Nei mamma, það er enginn betri en þú, ég mun aldrei yfirgefa þig.“

Aldrei skipta um rúmföt.

Nú ef þú ert með tvo eða tvær í takinu þá getur þú bara boðið báðum í mat sama kvöldið. „Úps“

Við hvert tækifæri, taktu upp greiðu og greiddu yfir hárið hans.

Daðraðu við alla í kringum þig, bensínafgreiðslumanninn, búðarkonuna, leigubílstjórann og líka þann sem hringdi í skakkt númer til þín.

Kynntu viðkomandi ávallt sem vin eða vinnufélaga þinn. Óháð því hvort þið vinnið saman eða ekki.

Alltaf þegar viðkomandi ætlar að kyssa þig, opnaðu þá munninn og gerðu svo ekkert meir.

Við hvert tækifæri, tosaðu aftan í brjóstahaldarann hennar og láttu hann smella vel til baka.

Jói Fel leitar að rétta starfskraftinum

Rétti einstaklingurinn hefur mikla þjónustulund og vill vinna á lífandi vinnustað. Viðkomandi þarf að hafa gaman að mannlegum samskiptum og öllu sem við kemur kökum og mat.

Ef þú býrð yfir þessum eiginleikum viljum við endilega heyra frá þér því við höfum laust starf sem m.a. felur í sér afgangslu, umsjón með veisluþjónustu og ábyrgð á vaktaskipulagi. Ekki er verra ef þú ert 30 ára eða eldri.

Góð laun í boði. Vinnutíminn er frá kl. 10 - 18 alla virka daga og unnið er aðra hvora helgi.

Vinsamlegast skilið inn umsóknur á joifel@joifel.is eða hafið samband við Lindu í síma **863 7579**.

Jói Fel



Kleppsvegi 15
sími 588 8998
Smáralind
sími 554 4544
www.joifel.is

Útsalan hefst 1. september

25-50% afsláttur



aman

Háteigsvegur 1, 105
Reykjavík, Sími: 533-1020,
www.aman.is

Blue Lagoon orkute

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

Fáanlegt í Blue Lagoon verslunum í Bláa lóninu, að Laugavegi 15, í Flugstöð Leifs Eiríkssonar og í netverslun á www.bluelagoon.is



PIVITA HÖBÓD / SIA

www.bluelagoon.is

BLUE LAGOON
ICELAND

Skautafélagið Björninn



Egils Höll
S: 893 4345
www.bjorninn.com



Viltu læra að skauta?

Skemmitlegar listskautæfingar fyrir alla hressa stelpur og stráka.

Æfingar í Egils Höll á laugardögum frá

- kl. 12:05-12:45 á ís
- kl. 12:55-13:40 af ís

Skráning fyrir byrjendur laugardaginn 2 og 9 sept.
Milli kl. 11:00 – 13:00 eða á www.bjorninn.com

Frír prufutímar verða laugardaginn 2. og 9. september



Magadanshús Josy Zareen

Magadans - Flamenco - Tribal
Bollywood - Meðgöngumagadans

581-1800

 (ármúla 18)

Byrjendanámskeið hefst 4. september

Madrid



Flamenco:
Mafalda Souto

september
gestakennarar:



Egypt
Magadans:
Khaled Mahmoud

skráið ykkur á netinu www.magadans.is

Ráð gegn svefnleysi

Margir þekkja svefnleysi af eigin raun, hvort sem þeir hafa átt erfitt með að sofna eða hafa vaknað og átt erfitt með að sofna aftur. Svefnleysi er annað hvort tímabundið eða viðvarandi vandamál sem ýmsar orsakir eru fyrir.

Óhófleg neysla örvandi efna á borð við koffín gerir viðkomandi erfitt fyrir að festa svefn. Sálfræðilegar ástæður geta einnig orsakað svefnleysi, til að mynda streita, sem og líkamlegir verkir af ýmsum toga.

Hver svo sem ástæðan kann að vera eru til nokkur góð ráð til að ná góðum svefni:

- * Farðu alltaf að sofa á sama tíma og vaknaðu á sama tíma
- * Ekki taka áhyggjurnar með þér upp í rúm. Finndu leið til að róa hugann áður en þú sofnar.
- * Ekki fara í líkamsrækt á kvöldin því það örvar líkamann. Stundaðu frekar líkamsrækt reglulega á dagtíma.
- * Ekki reykja sex tímum áður en þú ferð að sofa.
- * Slakaðu á fyrir svefninn með því til dæmis að fara í heitt bað.
- * Forðastu drykki með koffíni seinnipart dags og á kvöldin.
- * Þá eru grænir hafrar, humall, hjartafró (sítrónumelissa) og kamillute talin hafa róandi áhrif.
- * Hafðu dimmt og rólegt í svefnherberginu og búðu þannig um rúmið að þér líði vel í því.
- * Í sumum tilvikum getur verið ráðlagt að snúa sér til læknis, sérstaklega ef svefnleysi hefur varað í lengri tíma.



Þekkir þú Undur Dauðahafsins?

Þekkir þú uniQue

Þekkir þú Volare?

**Við verðum í Egilshöll dagana
7-11 september!**

www.volare.is



Heilsa og velliðan



Sækerfæði og veitingar



Tækni



Fræðslufni



Likamspjálfun

HLÝDDU Á FRÓÐLEGA FYRIRLESTRA!



Greining og meðferð



Útivist



Húsgögn



Snyrtivörur



Vatnasport



Barnaför



Boltaþróttir



Sjúkravörur



Upplifun



Fatnaður og skór



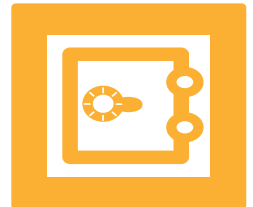
Likamsmælingar



Sýningartriði



Grænt mataræði



Fjármál og tryggingar



Fræðsluerindi og kynningar



Hreyfing



Vitamin og fæðubótarefni



Vetrarsport



Fjölskylduskemmtun

Fluttir verða um 100 fyrirlestrar,
meðal annars um:

- þjálfun kviðvöðva
- lífsorku með nýtingu náttúruafllanna
- áhrif glúkósamíns á liði
- nálástungur og austurlenskar lækningar
- hvernig sólarhringurinn nægir fyrir allt
- áhrif aspartams
- félagslega virkni á efri árum
- hreyfingu sem meðferð
- hve ungt er þitt hjarta
- að geta og gera

Sýningin 3L Expo í Egilshöll 7.-11. september verður engin venjuleg sýning. Þar stendur þér til boða að sjá skemmtileg sýningartriði, handleika og skoða það sem sýnendur eru með á boðstólnum og prófa alls kyns spennandi hluti sem ekki bjóðast á hverjum degi. Síðast en ekki síst býðst þér að hlýða á fróðlega fyrirlestra tengda heilsu og velliðan.

Upplifðu allt sem 3L Expo hefur upp á að bjóða 7.-11. september í Egilshöll.



www.3lexpo.is | 594 9670



Aspas, heilnæmt lostæti

Í yfir tvö þúsund ár hefur aspas verið álitinn sannkallaður sælkeramatur, auk þess að vera afar heilnæmur. Aspas er talinn vinna gegn hjartveiki, liðabólgu, gigt, auk þess að vera þvaglosandi og góður fyrir meltingarveginn, þar sem hann inniheldur kolvetnið inúlín. Svo að maður fái nú mest af næringarefnum úr aspas, skiptir rétt val töluverðu máli. Stilkarnir eiga til að mynda hvorki að vera mjög breiðir eða snúnir né heldur sívalir. Leitið einnig eftir stilkum með dökkgrænum eða fjólulituðum, lokuðum endum. Gættu þess að aspasinn sé ekki mjög trénaður við skurðsárið.

Uppskrift að silkimjúkum höndum

Vissirðu að hægt er mýkja og fríska hendurnar með náttúrulegum en jafnframt einföldum hætti. Allt sem til þarf er 1/2 bolli af kókoshnetuolíu, 1/2 bolli af sykri, safi úr einni sítrónu og baðmullarhanskar. Hrærið efnunum saman í skál. Makið blöndunni á hendurnar og skrúbbið þær í minnst eina mínútu, á svipaðan hátt og þegar þær eru þvegnar með sápu. Fjarlægjið því næst sykur sem eftir situr með pappírspurrku og farið í hanskana og sofið með þá yfir nótt. Morguninn eftir ætti húðin að vera búin að drekka olíuna í sig og vera mjúk, ung og frískleg.



ÁTT ÞÚ SPARIBAUK?



PENINGAVESKI



SVIFDISKUR



SUNDKÚTAR



SUNDBOLTI

Ef þú tæmir sparibaukinn þinn í næsta útibúi Glitnis og leggur peninginn inn á reikning getur þú valið þér flotta Latabæjargjöf.

Sjáumst!

GLITNIS

BOLUR



SANNAR SÖGUR

Við verðum á hverju ári vitni að ótrúlega flottum árangri hjá þátttakendum Betra forms. Konum sem breyta um lífsstíl og gera líkamsrækt að föstum lið.

Ólöf Magnúsdóttir, 32ja ára þriggja barna móðir, byrjaði á 8-vikna námskeiði og náði strax góðum árangri sem hvatti hana áfram.

Hún hefur lést um 20 kg og er ánægð með árangurinn.



Betra Form

ÁRANGUR

8 vikna námskeið fyrir konur

Betra form er fyrir konur sem vilja léttast, auka líkamlegt þrek og andlega velliðan

Þúsundir kvenna hafa náð frábærum árangri á Betra form-námskeiðunum.

Vertu með!

Skráðu þig strax í síma 414 4000 eða með tölvupósti á hreyfing@hreyfing.is

NÝTT! Morgunhópar
60+ hópur Daghópar
Kvöldhópar
Framhaldshópar
Barnagæsla

Innifalið:



- Þjálfun 3-5x í viku
- Fræðslu- og kynningarfundur með Ólafi G. Sæmundssyni næringarfræðingi
- Fitumælingar og vigtn
- Matardagbók
- Vandað fræðsluefni
- **Lögmálin 9 um megrun** – veitir allar upplýsingar um hvernig þú kemst varanlega í gott form.

Gott aðhald, mikill stuðningur og fræðsla

Hefst 4. sept.

HREYFING

Faxafeni 14 414 4000 www.hreyfing.is

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|---------------------------|------------------|---------------------|-----------------------------|--------------------|---|-------|--------|
|  | 51 | | MP & BH | EKKI LÆS | YFIRLÍÐ FEN ÓHRÖÐUR | | BORÐAÐI GANGÞÓFI | GASTEGUND | FISKILÍNA |  | | |
| | ÓGILDING | | | | | | | | | | | |
| | EFNI FRÁ- DRÁTTAR- MERKI | | | | SNAKK | JARDEFNI GRÍN | | | | | Í RÖÐ | FORLÖG |
| — | EINN ÞÚSUNDASTI | ERFIÐI TEMJA | | | 2 | | ÁSTÆÐA HÆTTA | | | | | |
| → | | | | | SKEIÐ GLÁPA | | | | 5 | TVEIR EINS GLJÁI | | |
| ↙ | | | | HJARTA- ÁFALL DAUNILLUR | | | | BLÓÐ- ORMUR HEIMSÁLFA | | | | |
| ÓSKORÐAÐ | | | | | LÍÐA VEL KROPP | | 4 | | REGLUR ÓNEFNDUR | | | |
| 50 | | SPLÆS ÁST | | | | | HANKI FRJÁLS | | | | | |
| KLAKI | | | HEIÐUR ANGAN | | | FLOTTUR | | | | | EFNI | ILLÆRI |
| PILLU | TRJÁ- TEGUNDAR MJÖÐUR | | 3 | | | GUÐ SLÁ | | ARINN Í RÖÐ | | | | 1 |
| ↘ | | | | ÞRÍ | | | | 1000 FREMSTUR | | SKYLDIR | | |
| BRAGAR- HÁTTUR | | | | | FRAMMI- STAÐA | | | | | | | |



LEYSTU KROSSGÁTUNA!
ÞÚ GÆTIR UNNIÐ 2 MÍÐA Á
SÉRSTAKA HÁTÍÐARFORSÝNINGU Á
HEIMILDARMYNDINA UM JÓN PÁL,
ÞETTA ER EKKERT MÁL,
Í SMÁRABÍÓI 7.SEPTEMBER.

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

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

X – Ceptional Wear Make-up

Hinn fullkomni farði frá Gosh!



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

Viðheldur
eðlilegum
raka í húðini
Farðin helst
lengi á

Inniheldur
E- vítamín
UV Filter
Ilmefnalaus





Þrjár af hverjum fjórum lesa Birtu

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

Hvar birtist auglýsingin þín?



Mest lesna tímarit landsins

Þ R I Þ J U D A G U R



BJALLAN HRINGIR SVO NÚ SKAL ROKKAÐ

Skólinn er byrjaður og viðfangsefnið þessa önnina er rokk og ról. Skólastjórinn er enginn annar en rokkgoðið Gene Simmons sem situr í skólastjórstólnum en hans verkefni er að breyta 13 ára krökkum, sem öll hafa spilað klasíska tónlist í rykföllnum tónlistaskólum, í gallharða rokkara.

Krakkarnir fara í áheyrnarprufur, semja lög og taka þau upp svo eitthvað sé nefnt. Simmons bíður ærið verkefni því hann hefur aðeins 6 vikur til að búa til rokkara því

á þeim tíma loknum munu þau hita upp fyrir þungarokkshljómsveitina Motorhead þar sem 5000 öskrandi aðdáendur fylla tónleikahöllina. En eru nemendurnir tilbúnir til þess að skipta klassískri tónlist út fyrir rokk? Það er eitt að spila í Kiss og sofa hjá 4.500 konum en annað að kenna unglingum harðkjarnann. Ræður Gene við pressuna og stressið sem fylgir því að kenna krökkunum? Svarið fæst í School of Rock.

» SÍRKUS KL. 20.30

» SUNNUDAGURINN 3. SEPTEMBER

Vikoriúdrama í Arfinum

Arfurinn (Bleak House) er breskur myndaflokkur byggður á sögu eftir Charles Dickens. Sögusviðið er Bretland á 19. öld þar sem mannslífið er ekki mikils virði, sérstaklega ef þú átt ekki vasa fulla af pundum. Brotalamir í réttarkerfinu eru alvarlegar en það er alltaf til gott fólk sem tilbúið er að berjast fyrir lífilmagnann.



Þáttaröðin hlaut BAFTA verðlaunin árið 2006 í flokki dramatískra framhaldspáttá.

» SJÓNVARPIÐ KL. 20.50

» MÁNUDAGURINN 4. SEPTEMBER

Allir út á gólf

Nú er komið að annari þáttaröð So You Think You Can Dance. Dómararnir ferðast víða um Bandaríkin og gefa 50 bestu dönsurunum miða til Hollywood. Þar fá þeir að vinna með bestu danshöfundum landsins og keppa um hylli dómara og áhorfanda. Í lokin stendur svo einn eftir sem sigurvegari.



Skemmtilegur þáttur þar sem jákvæðir dómamar hvetja keppendur áfram í stað þess að rakka niður allt og alla.

» SÍRKUS KL. 21.30

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

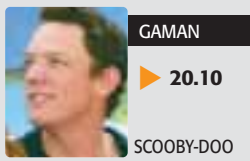
Tai chi – Kung Fu

Hugræn teygjuleikfimi - Heilsumedferð

Einkatímar - Hópatímar

Tilboð í heilsute og greiningu í svæðisnuddi.

Minnverak heilsuönd
Skeifuna 3
Sími 553 8282
www.heilsudaskon.is



GAMAN

▶ 20.10

SCOOBY-DOO



ÆVINTÝRI

▶ 23.20

HIDALGO



SPENNA

▶ 21.50

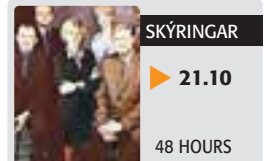
LAW & ORDER:
CRIMINAL
INTENT



GAMAN

▶ 20.00

SUSHI TV



SKÝRINGAR

▶ 21.10

48 HOURS

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

7.20 HM í körfubolta 10.20 HM í körfubolta

6.58 Ísland í bitíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (90:145) 10.20 Alf 10.45 Það var lagið 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

7.00 Ísland í bitíð 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

DAGUR

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn málsfréttir 18.00 Ævintýri H.C. Andersen (24:26)

formi 2005 13.05 My Sweet Fat Valentina 13.50 My Sweet Fat Valentina 14.40 Örlagadagurinn 15.10 Extreme Makeover: Home Edition 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.15 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 Simpsons

15.05 Game tívi (e) 15.35 Point Pleasant – lokapáttur (e) 16.20 Beverly Hills 90210 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

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

KVÖLD

18.30 Ungar ofurhetjur (19:26) (Teen Titans II)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður ▶ 9.35 Kastljós

20.10 Skoppi og vinir hans (Scooby-Doo) Bandarísk fjölskyldumynd frá 2002 um unga spæjara sem rannsaka dularfulla atburði í sumarleyfisparadis. Meðal leikenda eru Freddie Prinze, Sarah Michelle Gellar og Rowan Atkinson.

21.35 Komdu með mér (I'll Take You There) Rómantísk gamanmynd frá 1999 um konu sem neyðir karlmann til að horfa fram á veginn og halda áfram að lífa lífinu eftir að konan hans lætur hann róa. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

20.05 The Simpsons (11:22) (Simpsons-fjölskyldan) Sautjándi og nýjasta þáttaröðin í þessum langlífasta gamanþætti bandarískrar sjónvarpsögu.

20.30 Two and a Half Men (22:24) (Tveir og hálfur maður)

20.55 Derren Brown: Hugabrellur (5:6)

21.20 Entourage (Viðhengi).

21.45 Elektra Ævintýramynd þar sem Jennifer Garner snýr aftur í hlutverki ofurhetjunnar Elektru sem beitir ofurkröftum sínum – að sjá framtíðina – baráttunni við ill og myrk öfl. Bönnuð börnum.

19.00 Melrose Place

19.45 Everybody Hates Chris (e)

20.10 Trailer Park Boys

20.35 Tommy Lee Goes to College Rokkstjarnan Tommy Lee úr hljómsveitinni Motley Crue má nú loksins vera að því að fara í skóla eftir að hafa lífað hátt í tvo áratugi.

21.00 The Bachelor VII

▶ 21.50 Law & Order: Criminal Intent Barnfóstra játar á sig morð og morðtilraun, því hún segir að Guð hafi sagt henni að játa. Fórnlömbin tengjast því þau áttu heima í sama húsi og sá orðrómur hafði gengið að þau hefðu verið í ástarsambandi.

22.40 C.S.I: Miami (e)

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Bernie Mac (21:22) (e)

▶ 20.00 Sushi TV (6:10) (e)

20.30 Sirkus RVK (e)

21.00 Pípóla (8:8) (e)

21.30 Twins (14:18) (e) (Sneaks And Geeks)Það styttist í reunion hjá stelpunum og eru þær báðar spenntar að hitta fyrrum-bekkjarafélaga sinn Danny sem þær voru báðar hrifnar af.

22.00 Stacked (12:13) (e)

22.30 Invasion (22:22) (e) (Last Wave Goodbye)Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinni rúst.

18.30 Kvöldfréttir

19.00 Ísland í dag

19.40 Peningarnir okkar

20.00 Fréttayfirlit

20.20 Brot úr fréttavakt

20.30 Örlagadagurinn (12:14) Sigríður Arnardóttir, Sirrý, ræðir við Íslendinga, bæði þekktu og óþekktu, um örlagadaginn í lífi þeirra; daginn sem gerbreytti öllu.

21.00 Fréttir

▶ 21.10 48 Hours

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Peningarnir okkar

NÓTT

23.05 Engin leið að hætta 1.20 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

▶ 23.20 Hidalgo (Bönnuð börnum) 1.30 Blade II (Stranglega bönnuð börnum) 3.25 Black Point (Stranglega bönnuð börnum) 5.10 Fréttir og Ísland í dag 6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

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

23.15 X-Men (Bönnuð börnum)

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Peningarnir okkar

HREIN HÚÐ TÆR SNILLD!

Hreinsar burt fitu og óhreinindi úr húðinni og dregur úr bólumyndun



AFRAUNIR

▶ **22.45**

STERKASTI MAÐUR EVRÓPU 1983



BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Með allt á hreinu **8.00** James Dean **10.00** Not Without My Daughter (e) **12.00** Confessions of a Teenage Drama Queen **14.00** Með allt á hreinu **16.00** James Dean **18.00** Not Without My Daughter (e)

20.00 Confessions of a Teenage Drama Queen (Játningar gælgjuddrottningar)

22.00 Intermission (Millikafflar) Stranglega bönnuð börnum.

0.00 The Fan (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Returner (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Intermission (Stranglega bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

18.00 Upphitun

18.30 Man City – Portsmouth (e)

20.30 Middlesbrough – Chelsea (e)

22.30 Upphitun (e) Knattspyrnustjórar, leikmenn og aðstandendur úrvalsdeildarliðanna spá og spekulera í leiki helgarinnar.

23.00 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.15 Volleyball: World Grand Prix in Ningbo, China **13.15** Football: Inside Euro 2008 **13.30** Rally: World Championship in Japan **14.00** Cycling: Tour of Spain **15.45** Tennis: US Open in New York

BBC PRIME

12.00 Monarch of the Glen **13.00** Casualty **14.00** Cash in the Attic **14.30** Garden Invaders **15.00** How to Be a Gardener **15.30** A Place in France **16.00** Dad's Army **16.30** 2 point 4 Children **17.00** Superhomes **18.00** Mad About Alice **18.30** Mad About Alice **19.00** Spooks **20.00** Blackadder the Third **20.30** Happiness **21.00** Trust **22.00** 2 point 4 Children **22.30** Spooks **23.30** Mad About Alice **0.30** Dad's Army **1.00** Trust **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Animals Behaving Worse **13.00** Megastructures **14.00** The Deep Investigated **15.00** Secret Bible **16.00** Most Amazing Moments **16.30** Most Amazing Moments **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Perfect Swarm **19.00** Megastructures **20.00** Inside **21.00** Inside **22.00** America's Hardest Prisons **23.00** Inside **0.00** Inside

ANIMAL PLANET

12.00 Saving Grace **12.05** Animal Cops Houston **13.00** Animal Precinct **14.00** The Crocodile Hunter Diaries **14.30** The Snake Buster **15.00** Miami Animal Police **16.00** The Planet's Funniest Animals **16.30** The Planet's Funniest Animals **17.00** Animals A-Z **17.30** Monkey Business **18.00** Saving Grace **18.05** Britain's Worst Pet **18.30** Animals A-Z **19.00** The Planet's Funniest Animals **19.30** The Planet's Funniest Animals **20.00** Animal Cops Houston **21.00** Venom ER **22.00** Saving Grace **22.05** The Planet's Funniest Animals **22.30** The Planet's Funniest Animals **23.00** Britain's Worst Pet **23.30** Animals A-Z **0.00** The Planet's Funniest Animals **0.30** The Planet's Funniest Animals **1.00** Venom ER **2.00** Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A Car is Born **12.30** Wheeler Dealers **13.00** Extreme Engineering **14.00** Extreme Machines **15.00** Firehouse USA **16.00** Rides **17.00** American Chopper **18.00** Brainiac **19.00** Brainiac **20.00** Biker Build-Off **21.00** Oil, Sweat and Rigs **22.00** FBI Files **23.00** Forensic Detectives **0.00** Brainiac **1.00** Firehouse USA **1.55** Reporters at War **2.45** Dangerman

TRAVEL CHANNEL

6.00 Distant Shores **6.30** Globe Guides **7.00** Jules Sylvester's Wild Adventures **12.00** Riding Route **66** **12.30** Distant Shores **13.00** Globe Trekker **14.00** Globe Guides **14.30** Flavours of Chile **15.00** Carrera Mediterra **15.30** Cruising On the Queen **May 2** **16.00** The Thirsty Traveler **16.30** Flavours of Chile

17.00 Globe Trekker **18.00** Ian Wright Live **18.30** The Thirsty Traveler **19.00** Great Adventure People **20.00** Globe Trekker **21.00** The Thirsty Traveler **21.30** Earthwalkers **22.00** Grainger's World **23.00** Don't Forget Your Passport

MTV EUROPE

12.00 Album Launch **12.30** Scandalicious 2 **13.00** Wishlist **14.00** TRL **15.00** World Chart Express **15.45** Just See **MTV 16.30** This is the New Shit **17.00** Dance Floor Chart **18.00** MTV Video Music Awards 2006 **21.00** Beavis & Butthead **21.30** Beavis & Butthead **22.00** Party Zone **23.00** Just See **MTV**

VH1 EUROPE

14.00 VH1 Weekly Album Chart **15.00** So 80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox Rock **16.30** VH1 Viewers' Jukebox Rock **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** MTV at the Movies **19.00** Unplugged **20.00** Supergroup **21.00** VH1 Rocks **23.30** Flipside **0.00** Chill Out **0.30** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **14.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **15.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **16.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **17.00** Sexiest Rock Stars **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** THS Angelina Jolie **20.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **21.00** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Naked Wild On **22.30** Naked Wild On **23.00** Sexiest Movie Stars **0.00** THS Angelina Jolie **1.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **2.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns

CARTOON NETWORK

12.00 Atomic Betty **12.30** The Grim Adventures of Billy & Mandly **13.00** Ed, Edd n Eddy **13.30** The Powerpuff Girls **14.00** Camp Lazlo **14.30** The Life & Times of Juniper Lee **15.00** Foster's Home for Imaginary Friends **15.30** Robotboy **16.00** Dexter's Laboratory **16.30** World of Tosh **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** What's New Scooby-Doo? **18.00** Sabrina, The Animated Series **18.30** Dastardly and Muttley **19.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **19.30** Teenage Mutant Ninja Turtles **20.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **20.30** Teenage Mutant Ninja Turtles **21.00** Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n Eddy **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper & Skeeto **1.00** Spaced Out **1.30** Spaced Out **2.00** Skipper & Skeeto

MGM MOVIE CHANNEL

12.25 Reborn **13.55** Where's Poppa? **15.20** A Great Wall **17.00** The Miracle Worker **18.45** Running from the Guns **20.10** The McKenzie Break **21.55** Fatal Pulse **23.20** The Hunting Party **1.10** The Men's Club **2.50** A Star for Two

TCM

19.00 Alex in Wonderland **20.50** The Split **22.20** Little Caesar **23.40** Crossroads **1.05** The Girl From Missouri **2.20** Night Must Fall

HALLMARK

13.00 Back To You And Me **14.30** The Case of the Whitechapel Vampire **16.00** Touched by an Angel **17.00** King of Texas **18.45** McLeod's Daughters **19.45** Dead Zone **20.45** Law & Order: Svú **21.30** Scared Silent **23.15** Dead Zone **0.00** Law & Order: Svú **0.45** Scared Silent **2.15** King of Texas

BBC FOOD

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

DR1

12.20 Kender du typen **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vjreit **13.10** Dawson's Creek **14.00** Boogie Listen **15.00** Björn & Bingo **15.05** Svampebob Firkant **15.30** AMIGO **16.00** Fre-dagsbio **16.10** Alfons Åberg **16.20** Gurli Gris **16.30** TV Avisen med Sport og Vjreit **17.00** Disney Sjøv **18.00** Dissing og Andersens lykkelige dag **19.00** TV Avisen **19.30** Bænken **21.00** Blindt raseri **22.25** Boogie Listen

NRK1

12.20 Siste nytt **12.05** Distriktsnyheter **12.20** Fra Oslo og Akershus **12.40** Fra «stiftol 13.00 Siste nytt **13.05** Lyoko **13.30** Lyoko **14.00** Siste nytt **14.03** Bjørn Borg – helten fra Wimbledon **15.00** Siste nytt **15.10** Oddasat – Nyheter på samisk **15.25** Kysst kysst **15.40** Rally-VM 2006: VM-runde fra Japan **15.55** Nyheter på tegnspråk **16.00** Kalle og Molo **16.20** Gjengen på taktet **16.35** Wummi **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Norge rundt **17.55** Beat for beat **18.55** Nytt på nytt **19.25** Først & sist **20.15** Dalziel og Pascoe **21.00** Kveldsnytt **21.15** Dalziel og Pascoe **22.00** Soul i full symfoni **23.00** Ingen grunn til begeistring

SVT1

13.00 Utfrågningen **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Vilda hjärtan **15.25** Boken i mitt liv **15.30** Fångad i nätet **16.00** Greta Gris **16.05** Yoko! Jakamoko! Toto! **16.15** Bumsflibaba **16.30** Tillbaka till Vintergatan **17.00** United **17.15** Planet Sketch **17.30** Rapport **18.00** Hälsoresan **19.45** Håll tyst, världen! **20.15** The Gift **22.05** Rapport **22.15** Kulturyherterna **22.25** Utan fruktan **0.25** Sändning från SVT24


» **EKKI MISSA AF...**

Elektra


Ævintýramynd þar sem Jennifer Garner snýr aftur í hlutverki ofurhetjunnar Elektra sem beitir ofurkröftum sínum – að sjá framtíðina – í baráttunni við ill og myrk öfl. Síðast barðist hún við hlíð blindu ofurhetjunnar Daredevil en nú þarf hún ein síns lífs að mæta öflunum myrku, sem eru Regla myrku handarinnar. Elektra hefur slitið öll tengsl við umheiminn og lifir aðeins fyrir sitt næsta verkefni sem leigumorðingi. Þegar fulltrúar myrku Handarinnar fá hana – undir fölskum forsendum – til að ráða feðgin af dögum verður hún að endurmeta afstöðu sína til mannkynsins og hlutverk sitt sem ofurhetja. Ásamt Jennifer Garner leikur ER sjarmöririn Goran Visnjic eitt af aðal hlutverkunum.




» **STÖÐ 2 KL. 21.45**



SPENNA
▶ **22.15**
THE BONE COLLECTOR




GAMAN
▶ **20:05**
BÚBBARNIR



GAMAN
▶ **20.30**
RUN OF THE HOUSE



TÍSKA
▶ **20.00**
FASHION TELEVISION



FR/ÆDSLÁ
▶ **10.10**
ÓÞEKKT

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bára (17:26) **8.05** Bú! (4:26) **8.17** Lubbi læknir (27:52) **8.30** Bítte nú! (36:40) **8.55** Sigga liggja lá (26:52) **9.07** Sögurnar okkar (9:13) **9.14** Matta föstra og imynduðu vinir hennar (11:26) **9.35** Gló magnaða (64:65) **9.57** Spæjarar (35:52) **10.20** HM í körfubolta **12.20** Latibær

7.00 Andy Pandý **7.05** Töfravagninn **7.30** Pocoyo **7.35** Ruff's Patch **7.45** Gordon the Garden Gnome **7.55** Animaniacs **8.15** Grallaramir **8.35** Leðurblöku-maðurinn **8.55** Kalli kanína og félagar **9.00** Kalli kanína og félagar **9.05** Kalli kanína og félagar **9.15** Litlu Tommi og Jenni **9.40** S Club 7 **10.05** Búbbarnir (1:21) **10.30** The Legend of Johnny Lingo **12.00** Hádegis-

11.25 Dr. Phil (e)

10.00 Fréttir
▶ **10.10** Óþekkt **11.00** Fréttavíkan

DAGUR

12.45 Kastljós **13.25** Bavíanar við Sambesí **14.20** Kelly fer í herskóla **16.00** Íslandsmótið í vélhjólaakstri **16.30** Mótorsport (6:10) **17.00** Íþróttakvöld **17.20** Hvað veistu? **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Hope og Faith (64:73) **18.25** Fjölskylda mín

fréttir **12.25** Bold and the Beautiful **12.45** Bold and the Beautiful **13.05** Bold and the Beautiful **13.25** Bold and the Beautiful **13.45** Bold and the Beautiful **14.10** Idol – Stjörnuleit **15.40** Idol – Stjörnuleit **16.10** Monk (12:16) **17.00** The Apprentice (8:14) **17.45** Martha

13.55 Point Pleasant – lokabáttur (e) **14.45** The Bachelor VII (e) **15.35** Trailer Park Boys (e) **16.00** Tommy Lee Goes to College (e) **16.30** Rock Star: Supernova – raunveruleikabátturinn (e) **17.00** Rock Star: Supernova – tónleikarnir (e) **18.00** Rock Star: Supernova

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir **12.25** Skaftahlíð **13.00** Dæmalaus veröld – með Óla Tynes **13.10** Óþekkt **14.00** Fréttir **14.10** Fréttavíkan **15.10** Skaftahlíð **15.45** Hádegisviðtalið **16.00** Fréttir **16.10** Víkuskammturinn **17.10** Óþekkt **18.00** Veðurfiréttir og íþróttir

KVÖLD

18.54 Lottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.40 Vandræðavíka (2:7) (The Worst Week Of My Life II) Bresk gamanþáttaröð um Howard og Mel sem eru nýgift. Eftir brúðkaupið gengur allt á afturfótunum hjá þeim.
20.15 Umhverfis Jördina á 80 dögum (Around the World in 80 Days) Ævintýramynd frá 2004 byggð á sögu eftir Jules Verne um garpinn Fileas Fogg og viðburðaríka heimsreiðu hans. Leikstjóri er Frank Coraci og meðal leikenda eru Jackie Chan og Steve Coogan.
▶ **22.15** Beinásafnarinn (The Bone Collector) Bandarísk spennumynd frá 1997 um lamaðan lögreglumann og samstarfskonu hans og leit þeirra að raðmorðingja. Meðal leikenda eru Denzel Washington og Angelina Jolie. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Íþróttir og veður
19.05 Lottó
19.10 My Hero (Hetjan mín) Breskir gamanþættir fyrir alla fjölskylduna.
19.40 Hot Properties (5:13) (Funheitar framakonur)
▶ **20.05** Búbbarnir (2:21) Búbbarnir eru mættir á sjónarsviðið og hafa tekið yfir íslenska fjölmiðla – með látum. Hér eru á ferð fyrstu íslensku brúðgrínþættirnir; taumlaust fjór fyrir alla fjölskylduna.
20.30 Það var lagið (e) Keppendur í þætti kvöldsins eru Evróvisjón-söngkonurnar Sigríður Beinteinsdóttir og Sigrún Eva Ármannsdóttir á móti systrunum Þórunni og Ingibjörgu Lárusardætrum. 2005.
21.35 The Day After Tomorrow (Ekki á morgun heldur hinn) Sláandi raunsæ, vel gerð og æsispennandi stórsýsamynd sem fjallar um það hvað gæti gerst ef spár svartsýnustu veðurfræðinga og umhverfissérfræðinga rættust. Þeir telja að gróðurhúsaáhrif og önnur mannanna verk kunni að valda meiriháttar veðurbreytingum; svo miklum að jökjar bráðni, úthöf flæði yfir land og strambreytingar geti af sér nýja ísöld. 2004.

19.00 Game tívi (e)
19.30 Everybody loves Raymond
20.00 All About the Andersons Anthony er ekki sam-mála þabba sínum frekar en fyrri daginn og tekur fram fyrir hendurnar á þabba sínum og skipuleggur afmælisdag mómmu sinnar.
▶ **20.30** Run of the House – lokabáttur Þegar mamma og pabbi flytja um stundarsakir til Arizona af heilsufarsástæðum er Brooke Franklin skilin eftir hjá systkinum sínum. Það mætti halda að þetta væri draumastaða fimmtán ára unglingsstelpu, en svo er þó ekki.
21.00 Pepsi World Challenge
21.50 The Dead Zone Johnny Smith sér ýmislegt sem öðrum er hulið. Hann reynir sitt besta til að nýta gáfuna til góðs, en finnst stundum að hún sé bölvun en ekki blessun. Fyrir nokkru sýndi SkjárEinn fyrstu þáttaröð þessara mögnuðu spennuþátta, og nú er loksins komið að þeirri næstu.
22.40 Parkinson Micheal Parkinson er ókrýndur spjallþáttakonungur Breta og er hann nú mættur á dagskrá SkjáEins.

18.30 Fréttir NFS
19.00 Seinfeld
19.30 Seinfeld
▶ **20.00** Fashion Television (e) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tiskuheiminum dag. Á síðustu 20 árum hefur enginn annar þáttur kynnt nýjustu tiskuna jafnglæsilega og Fashion Television hefur gert. Hvort sem það eru nýjustu fötin, þotuliðið í salnum eða lætin á bakvið tjöldin, þá séró þú það fyrst hér í Fashion Television og það á fremsta bækki.
20.30 Sirkus RVK (e)
21.00 Ghost Whisperer (7:22) (e) Melinda Gordon er ekki eins og flestir aðrir en hún hefur þá einstöku hæfileika að ná sambandi við þá látnu. Sálirnar sem hún nær sambandi við eiga það sameiginlegt að þurfa á hjálp Melindu að halda. Melinda notar hæfileikanatil að fá mikilvægar upplýsingar að handan og kemur skilaboðunum til þeirra sem er ætlað að fá þau.
21.45 Falcon Beach (13:27) (e) (Reckless Love)
22.30 Invasion (22:22) (e) (Last Wave Goodbye)

18.30 Kvöldfréttir.
19.10 Fréttavíkan
20.10 Kompás (e) Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar. Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir víðan völl og verður þættinum ekkert óviðkomandi. Kynnar eru þulir NFS; Sigmundur Emir Rúnarsson Logi Bergmann Eirósson, Edda Andrésdóttir o.fl.
21.00 Skaftahlíð Maður vikunnar.
21.35 Víkuskammturinn a.
22.30 Kvöldfréttir

NÓTT

0.10 Annarlegir dagar (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 16 ára. e) **2.30** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

23.35 I Heart Huckabeees (Bönnuð börnum) **1.20** Who is Cletis Tout? (Bönnuð börnum) **2.50** Punch-Drunk Love (Bönnuð börnum) **4.20** The North Hollywood Shoot-Out (Stranglega bönnuð börnum) **5.45** Fréttir Stöðvar 2

23.30 The Contender (e) **0.20** Sleeper Cell (e) **1.15** Law & Order: Criminal Intent (e) **2.05** Tvöfaldur Jay Leno (e) **3.35** Dagskrárlok

23.15 X-Files (e) **0.00** What Lies Beneath (Stranglega bönnuð börnum)

23.10 Síðdegisdagskrá endurtekin



FÓTBOLTI

▶ 16.00

ENGLAND – ANDORRA



8.45 Ensku mörkin 2006-2007
9.15 HM 2006 10.55 HM 2003
13.30 EM 2008 – undankeppni
(Norður Írland – Ísland)

16.00 EM 2008 – undankeppni
(England – Andorra) 17.55 KF
Nörd

▶ 18.40 EM 2008 – undankeppni (Þýskaland – Írland) Bein útsending frá leik Þýskalands og Írlands í undankeppni EM 2008 í knattspyrnu. Þjóðverjar heilluðu marga á HM í sumar og ætla sér að byrja vel í nýrri keppni. Nýr þjálfari er tekinn við liðinu, Joakim Löw. Írar hafa oft komið á óvart í stórkeppnum og eiga marga frambærilega leikmenn eins og Robbie Keane og Damien Duff.

20.45 Box – J. Calzaghe vs. J. Lacy (Box – J. Calzaghe vs. J. Lacy) Útsending frá einvígi Joe Calzaghe og Jeff Lacy sem fram fór 4. mars 2006. Calzaghe hefur 40 sinnum mætt í hringinn og sigrað þá alla, 31 þeirra með rothöggi. Lacy hefur 21 sinni mætt í hringinn og unnið þá alla, 17 með rothöggi.

22.00 Box – Clinton Woods vs. Glenco Bein útsending.

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Just For Kicks 8.00 On the Line 10.00 Hackers 12.00 How to Lose a Guy in 10 Days 14.00 Just For Kicks 16.00 On the Line 18.00 Hackers

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

22.00 The Alamo (Orustan við Alamo) Einkar metnaðarfull stórmynd sem lýsir betur og nákvæmar en nokkur önnurtildrögum og sjálfri orustunni við Alamo; einni sögufrægustu orustu sem háðvar á tímum viltta vestursins. Bönnuð börnum.

0.15 Torque (Bönnuð börnum) 2.00 May (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 The Alamo (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

13.00 Upphitun (e) 13.30 West Ham – Charlton (e) 15.45 Newcastle – Wigan (e) 17.45 Everton – Warford (e)

19.50 Fallegustu mörkin 2005 – 2006 (e)

21.00 Aston Villa – Reding (e)

23.00 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

13.00 Fia world touring car championship: Round in Brno, Czech Republic 13.45 Volleyball: World Grand Prix in Ningbo, China 14.30 Rally: World Championship in Japan 15.00 Tennis: US Open in New York

BBC PRIME

12.00 Top Gear Xtra 13.00 Top Gear Xtra 14.00 Alien Empire 14.30 Animal Camera 15.00 The Life of Mammals 16.00 EastEnders 16.30 EastEnders 17.00 Ground Force 17.30 Home From Home 18.00 Home Front 19.00 The Kumars at Number 42 19.30 The Kumars at Number 42 20.00 The Kumars at Number 42 20.30 The Kumars at Number 42 21.00 The Kumars at Number 42 21.30 The Kumars at Number 42 22.00 EastEnders 22.30 EastEnders 23.00 The Kumars at Number 42 23.30 The Kumars at Number 42 0.00 The Kumars at Number 42 0.30 The Kumars at Number 42 1.00 The Kumars at Number 42 1.30 The Kumars at Number 42 2.00 Alien Empire

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Megastructures 13.00 Megastructures 14.00 Earth's Core Investigated 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Seconds From Disaster 18.00 Seconds From Disaster 19.00 Air Crash Investigation 20.00 Escape to Athena 22.00 Seconds From Disaster 23.00 Inside 0.00 Why Chimps Kill

ANIMAL PLANET

12.00 Animal Cops Houston 13.00 Little Zoo That Could 14.00 Saving Grace 14.05 Animal Park – Wild in Africa 14.30 Animal Park – Wild in Africa 15.00 Saving Grace 15.05 Born to Be Wild – Giraffes on the Move 16.00 Saving Grace 16.05 Little Zoo That Could 17.00 Animal Park – Wild in Africa 17.30 Animal Park – Wild in Africa 18.00 King Koala 19.00 Tarantula – Australia's King of Spiders 20.00 Saving Grace 20.05 Lion Battlefield 21.00 Saving Grace 21.05 Supernatural 21.30 Weird Nature 22.00 Saving Grace 22.05 The Planet's Funniest Animals 22.30 The Planet's Funniest Animals 23.00 Animal Park – Wild in Africa 23.30 Animal Park – Wild in Africa 0.00 King Koala 1.00 Tarantula – Australia's King of Spiders 2.00 Animal Cops Houston

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Stunt Junkies 12.30 Stunt Junkies 13.00 Mythbusters 14.00 Mythbusters 15.00 How Do They Do It? 16.00 Ray Mears' World of Survival 16.30 Ray Mears' World of Survival 17.00 Tsunami 18.00 Mega Builders 19.00 American Chopper 20.00 American Hotrod 21.00 Rides 22.00 I Shouldn't Be Alive 23.00 Dr G: Medical Examiner 0.00 FBI Files 1.00 Mythbusters 1.55 Mythbusters

TRAVEL CHANNEL

12.00 Treks in a Wild World 12.30 Distant Shores 13.00 Great Adventure People 14.00 Flavours of Chile 14.30 The Thirsty Traveler 15.00 Casinos of the World 15.30 Globe Guides 16.00 Globe Trekker Specials 17.00 Globe Trekker Specials 18.00 Earthwalkers 18.30 Distant Shores 19.00 Flavours of Chile 19.30 The Thirsty Traveler 20.00 Globe Trekker Specials 21.00 Casinos of the World 21.30 The Thirsty Traveler 22.00 Alby Mangels – Adventure Bound 23.00 Caprice's Travels 23.30 Globe Guides

MTV EUROPE

12.00 MTV Video Music Awards 2006 Weekend Music Mix 12.30 All Eyes On 13.00 Album Launch 13.30 Scandalicious 2 14.00 TRL 15.00 MTV Making the Movie 15.30 Just See MTV 16.30 8th & Ocean 17.00 European Top 20 18.00 The Fabulous Life Of 19.00 Call to Greatness 19.30 Pimp My Ride 20.00 Top 10 at Ten 21.00 MTV Video Music Awards 2006 0.00 Just See MTV 1.00 Chill Out Zone

VH1 EUROPE

12.00 Unplugged 13.00 Mariah Weekend Music Mix 13.30 Making the Video 14.00 Making the Video 14.30 Mariah Weekend Music Mix 15.00 Making the Video 15.30 Cribs 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Making the Video 17.30 Hogan Knows Best 18.00 Unplugged 19.00 Behind the Music 20.00 All Access 21.00 Viva la Disco 23.00 Flipside 23.30 Chill Out 0.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 Child Star Confidential 13.30 10 Ways 14.00 THS Hip Hop Wives 15.00 Beyonce Revealed 17.00 Child Star Confidential 17.30 7 Deadly Hollywood Sins 18.00 E! News Weekend 19.00 THS The Hilton Sisters 21.00 Sexiest Rock Stars 22.00 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Naked Wild On 23.30 Naked Wild On 0.00 THS The Hilton Sisters 2.00 Naked Wild On

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory 12.30 Cramp Twins 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Camp Lazlo 14.30 The Life & Times of Juniper Lee 15.00 Foster's Home for Imaginary Friends 15.30 Robotboy 16.00 Dexter's Laboratory 16.30 World of Tosh 17.00 Foster's Home for Imaginary Friends 17.30 What's New Scooby-Doo? 18.00 Sabrina, The Animated Series 18.30 Dastardly and Muttley 19.00 Samurai Jack 19.30 Samurai Jack 20.00 Samurai Jack 20.30 Samurai Jack 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper & Skeeto 1.00 Spaced

Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper & Skeeto

MGM MOVIE CHANNEL

13.50 The Scalp Hunters 13.30 Far North 17.00 Running from the Guns 18.25 My American Cousin 19.55 Phaedra 21.50 Wisdom 23.35 Knightriders 1.35 Dead On Arrival

TCM

19.00 The Champ 21.10 Westworld 22.40 Captain Blood 0.40 Grand Hotel 2.30 Boys Town

HALLMARK

12.30 Missing Pieces 14.15 Anastasia: The Mystery of Anna 16.00 Run the Wild Fields 17.45 Replacing Dad 19.30 Monk 20.30 Ghost Squad 21.30 Beyond The Call 23.15 Monk 0.00 Ghost Squad 0.45 Beyond The Call 2.30 Replacing Dad

BBC FOOD

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

DR1

11.55 Harlequin 13.25 Hjer-tefilmur 13.55 Boogie Listen 14.55 Landsbyhospitalet 15.40 For scndagen 15.50 Held og Lotto 16.00 Bullerfnis 16.30 TV Avisen med vejr 16.55 SportNyt 17.10 Det lille hus på prærien 18.00 Næsbyggaars arving 19.40 Krim-inalkommisær Barnaby 21.20 Sharons hemmelighed 22.45 Boogie Listen

NRK1

12.55 Kunst í smjörin 13.15 Jakten på Nordvestpassasjen 15.00 Livet med Larkins 15.50 Rally-VM 2006: VM-runde fra Japan 16.00 Gisle Wink på eventyr 16.25 Lure Lucy 16.30 Johnny og Johanna 17.00 Lördagsrevyen 17.45 Lotto-trekning 17.55 Kompirisen 19.15 Med hjertet på rette staden 20.00 Fakta på lördag: Med smáfýi í krigs-sonen 21.20 Kveldsnytt 21.40 Bringing Out the Dead

SVT1

12.05 Dans: Bill T. Jones Solos 12.30 Black Spring – dans av Heddy Maalem 13.00 Útrágn-ingin 14.00 Sanningens ögonblick 14.10 Michelangelos kop 15.55 Tre Kronor live: Ceska Cup 16.15 Nils och Nisse 16.30 Vi på Saltkråkan 17.00 Vargsommar 17.30 Rapport 17.45 Sportnytt 18.00 Folktoppen 19.00 Kvartetet Skatan 19.30 Karl för sin kilt 20.25 Ja, visst har du hört den förut? 20.35 Rapport 20.40 Mörkrets hjärta 22.25 Bill McKay – utmanaren 0.10 Sändning från SVT24

1.00 EM 2008 – undankeppni

FRUMSÝND 1. SEPTEMBER

MAURA HRELLIRINN

9. hver
vinnur!

SAMBÍON

SELFOSS BÍÓ



Sendu SMS
skeytið **JA ABB** á
númerið **1900** og
þú gætir unnið
miða fyrir tvo.

Vinningar eru:
Bíómiðar fyrir tvo, DVD
myndir, varningur tengdur
myndinni og margt fleira!

9

Hver vinnur!

Vínningar verða afhendir hjá BT Smáralind. Kópavogi. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS klúbb. 99 kr/skeytið. Þú færð 5 mín til að svara spurningu.

The SIMS 2

Glamour Life
STUFF



Lendir í
verslunum BT
31. ágúst!




Sendu SMS skeytið **JA S2B**
á númerið **1900** og við sendum þér
spurningu! Þú svarar með því að
svara **A, B** eða **C** á númerið **1900**.

Þú gætir unnið!


Aðalvinningur

TOSHIBA tölva og **Sims 2 Stuff**


Auka vinningar eru Ps2 tölvur • Sims leikir • DVD
myndir • Fullt af öðrum tölvuleikjum og margt fleira




DRAMA
▶ **22.10**
GOYA Í BORDEAUX



DRAMA
▶ **22:15**
DEADWOOD



SPENNA
▶ **22:30**
SLEEPER CELL



VERULEIKI
▶ **21.30**
FABULOUS LIFE OF...



VIÐTAL
▶ **19.10**
ÓRLOGA-DAGURINN

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Sammi brunavörður (1:26) **8.10** Geirharður bojng bojng (13:26) **8.31** Hopp og hí Sessami (17:26) **8.55** Konstanse (5:10) **9.00** Stjáni **9.24** Sigildar teikni-myndir (29:30) **9.31** Liló & Stíth (48:49) **9.53** Gæluðyr úr geimnum (24:26) **10.15** HM í körfubolta

7.00 Pinga **7.10** Hlaupin **7.20** Myrkfælnu draugarnir (46:90) **7.35** Stubbarnir **8.00** Doddi litli og Eymastór **8.10** Kalli og Lóla **8.25** Könnuðurinn Dóra **8.50** Grallaramir **9.15** Ofurhundurinn **9.35** Kalli litli kanína og vinir hans **10.00** Barnatími Stöðvar 2 (Horance og Tína) **10.25** Galdra-stelpurnar (1:26) **10.45** Sabrína – Unglingsnomin **11.10** Ævintýri Jonna Quests **11.35** Bratz

13.45 Whose Wedding is it Anyway? – lokapáttur (e) **14.30** Beautiful People (e) **15.15** Surface (e) **16.00** America's Next Top Model VI – NYTT! (e) **17.00** Brúðkaupsþátturinn Já – lokapáttur (e) **18.00** Pepsi World Challenge (e)

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

DAGUR

12.35 Latibær **13.00** Gullmót í frjálsum íþróttum **15.00** Queens of the Stone Age **16.05** Kóngur um stund (11:12) **16.35** Út og suður **17.05** Vesturálman (17:22) **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Tvilburarnir (1:3) **18.27** Skoppa og Skritla (3:8)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.45** Neighbours **13.05** Neighbours **13.25** Neighbours **13.45** Neighbours **14.10** Það var lagið (e) **15.15** Curb Your Enthusiasm (10:10) **16.05** Neyðarfostrurnar (6:16) **17.05** Veggfóður (11:20) **17.45** Oprah (91:145)

18.45 Parkinson (e) **19.35** Run of the House – lokapáttur (e) **20.00** It's Good to be... E sjónvarpsstöðin telur niður þau 101 atvik sem hafa hrist hvað mest upp í heimsbyggðinni á síðustu árum, í máli og myndum. **20.30** Celebrity Cooking Showdown **21.30** C.S.I.: New York Mac og Stella rannsaka morð á gestgjafa í spilaviti eftir að einn leikmaðurinn var gripinn við svindl og var sparkað úr leiknum. Danny og Hawkes finna vísbendingar sem leiða þá til morðingja ungrar stúlku sem fannst myrt.

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða **12.25** Pressan **14.00** Fréttir **14.10** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku **15.10** Lífið og tilveran **16.00** Fréttir **16.10** Pressan **17.45** Hádegis E **18.00** Veðurféttir og íþróttir

KVÖLD

18.40 Hænur í borg (Hens in the City) **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.10** Sjónvarpið í 40 ár (1:21) Efni úr safni Sjónvarpsins. Þáttaröð í tilefni 40 ára afmælis Sjónvarpsins 30. september næstkomandi.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Órlogadagurinn (13:14) (Órlogadagurinn) Sigríður Arnardóttir, Sirrý, ræðir við Íslendinga, bæði þekktu og óþekktu, um órlogadaginn í lífi þeirra; daginn sem gærbreytti öllu. Þátturinn er sýndur í opinni dagskrá.

20.30 Celebrity Cooking Showdown **21.30** C.S.I.: New York Mac og Stella rannsaka morð á gestgjafa í spilaviti eftir að einn leikmaðurinn var gripinn við svindl og var sparkað úr leiknum. Danny og Hawkes finna vísbendingar sem leiða þá til morðingja ungrar stúlku sem fannst myrt.

18.30 Kvöldfréttir
▶ **19.10** Órlogadagurinn (13:14) Sigríður Arnardóttir, Sirrý, ræðir við Íslendinga, bæði þekktu og óþekktu, um órlogadaginn í lífi þeirra; daginn sem gærbreytti öllu. Þátturinn er sýndur í opinni dagskrá og einnig á NFS.

20.20 Susana Baca Uptakta frá tónleikum Susana Baca á Listahátíð 2004.

19.40 A Thing Called Love (3:6) (Hin svokallaða ást)

20.30 Celebrity Cooking Showdown

20.00 Pressan Viðtalsþáttur í umsjá Róberts Marshalls þar sem tekin verða fyrir heitustu málefni vikunnar úr fréttatheiminum og fjölmíðlum.

20.50 Arfurinn (1:8) (Bleak House) Nýr breskur myndaflokkur byggður á sögu eftir Charles Dickens um fólk sem fær að kenna á brotalömunum í bresku réttarkerfi á 19. öld.

20.40 Monk (13:16) (Mr. Monk And The Big Reward)

21.30 C.S.I.: New York Mac og Stella rannsaka morð á gestgjafa í spilaviti eftir að einn leikmaðurinn var gripinn við svindl og var sparkað úr leiknum. Danny og Hawkes finna vísbendingar sem leiða þá til morðingja ungrar stúlku sem fannst myrt.

21.35 Lífið og tilveran **22.30** Kvöldfréttir

21.45 Helgarsportíð
▶ **22.10** Goya í Bordeaux (Goya en Burdeos) Spænsk bíómynd frá 1999. Í myndinni er sagt frá síðustu æviárum listmálarans Franciscos Goya í Bordeaux en hann lést árið 1828.

21.25 Shield (1:11) (Sérsvaitin) The Shield gerist í Los Angeles og fjallar um sveit lögreglumanna sem virðist hafa nokkuð frjálshar hendur. Kynþátta-óeirðir magnast í englaborginni og Vic og sérsvait hans þurfa að beita meiri harðræði en nokkru sinni áður til að ráða niðurlögum þeirra. Á meðan eru Vic undir smásjá innra eftirlitsins enda þykja vinnubrögð hans meira en lítið umdeild.

▶ **22.30** Sleeper Cell Farik fer á fund með hryðjuverkaleiðtögum í Las Vegas. Tilgangur fundarins er að ákveða dagsetningu fyrir næstu árs. Ungur afgangskur strákur heim-sækir þá í bælistöðvarnar og biður um inn-göngu í hópinn. Gayle veltir því fyrir sér hvort Darwyn geti hugsanlega verið hryðjuverkamaður.

21.35 Lífið og tilveran **22.30** Kvöldfréttir

23.50 Kastljós **0.25** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

▶ **22.15** Deadwood (Tell Your God To Ready For Blood) Deadwood er litríkur landnemabær í Bandaríkjunum þar sem allt er leyfilegt. Gullæði rekur marga áfram en fæstir hafa heppnina með sér. Hér leynast margir svartir sauðir og illmenn í fara um með ránsheandi á degi hverjum.

23.30 Da Vinci's Inquest – Ný þáttaröð **0.20** Law & Order (e) **1.10** Sugar Rush (e) **1.35** Óstöðvandi tónlist

23.10 Síðdegisdagskrá endurtekin

NÓTT

23.10 Tears of the Sun (Stranglega bönnuð börnum) **1.05** King Solomon's Mines **2.30** King Solomon's Mines **3.55** What's the Worst That Could Happen? **5.30** Fréttir Stöðvar 2 **6.15** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.40 X-Files (e) **0.25** Smallville (16:22) (e)



GOLF

▶ 20.30

US PGA Í NÆRMYND



9.30 Gillette Sportpakinn
10.00 Box – Clinton Woods vs. Glenco
11.30 EM 2008 – undankeppi

13.10 EM 2008 – undankeppi
14.50 Brasíla – Argentína
16.50 EM 2008 – undankeppi

18.30 Sterkastí maður í heimi 1983 (World's Strongest Man 1983)

19.30 Hápunktar í PGA mótaröðinni (Buick Open) Helst svipmyndir frá síðasta móti á PGA mótaröðinni í golfi.

▶ 20.30 US PGA í nærmynd (Inside the PGA) Hér fáum við nærmynd af fremstu kyflingum heims og fáumgóð ráð til að bæta leik okkar á golfvælinum. Ómissandi þáttur fyrirgolfáhugamenn.

21.00 US PGA golfmótaröðin – Bein útsend Bein útsending frá lokadegi Deutsche Bank mótsins á bandarísku PGA mótaröðinni í golfi. Mótið fer fram í Boston en í fyrra sigraði Olin Browne mjög óvænt.

23.00 Brasíla – Argentína

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.15 Dis 8.00 A Shot at Glory
10.00 My House in Umbria
12.00 Daddy Day Care 14.00 Dis
16.00 A Shot at Glory
18.00 My House in Umbria

20.00 Daddy Day Care (Pabbi passar) Gamanmynd fyrir alla fjölskylduna. Charlie og Phil sitja í súpunni þegar starfsmönnum er fækkað í fyrirtækinu þeirra. Atvinnutækifærin eru ekki á hverju strái og félagarnir gerast heimavinnandi húsfæður. Í kjölfarið fá þeir þá hugmynd að stofna og reka barnaheimili í sameiningu. Aðalhlutverk: Eddie Murphy, Jeff Garlin og Steve Zahn.

22.00 Hótel Rúanda (Hotel Rwanda) Margverðlaunuð samsöguleg kvikmynd um hetjudáðir hóteleiganda í Rúanda sem bjargaði lífum þúsunda borgara með því að veita þeim skjól á hótelinu á tímum hinna skelfilugu þjóðarmorða sem framíð voru þar í borgarastríðinu árið 1994. Myndin var tilnefnd til þriggja Óskarsverðlaunaárið 2005 og þar á meðal hlaut Don Cheadle tilnefningu sem besti leikari í aðalhlutverki fyrir hreint magnaða túlkun sína á hótelstjóranum hugdjarfa.

0.00 Broken Arrow (e) (Stranglelega bönnuð börnum) 2.00 They (Stranglelega bönnuð börnum) 4.00 Hótel Rúanda (Stranglelega bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

14.00 Stuðningsmannabátturinn „Líðið mitt“ (e) 15.00 Uppriðjun 2005 – 2006 (e) 16.00 Tímabilið 2006 –2007 (e) 17.00 Að leikslökum (e) 18.00 Watford – West Ham (e)

20.00 Middlesbrough – Portsmouth (e)
22.00 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Football: Euro 2008 12.30 Rally: World Championship in Japan 13.00 Fia world touring car championship: Round in Brno, Czech Republic 14.00 Cycling: Tour of Spain 14.15 Fia world touring car championship: Round in Brno, Czech Republic 15.00 Cycling: Tour of Spain 15.30 Football: Inside Euro 2008 15.45 Tennis: US Open in New York

BBC PRIME

12.00 Top Gear Xtra 13.00 Top Gear Xtra 14.00 Ground Force 14.30 Home From Home 15.00 Home Front 16.00 EastEnders 16.30 EastEnders 17.00 Himalaya with Michael Palin 18.00 Seven Wonders of the Industrial World 19.00 Phobias 20.00 Top Gear Xtra 21.00 The Buccaneers 22.00 EastEnders 22.30 EastEnders 23.00 Himalaya with Michael Palin 0.00 Seven Wonders of the Industrial World 1.00 The Buccaneers 2.00 Phobias

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Megastructures 13.00 Air Crash Investigation 14.00 Escape to Athena 16.00 Unlocking da Vinci's Code 17.00 Insects from Hell 17.30 Insects from Hell 18.00 Thunderbeast 19.00 Megastructures 20.00 Killing Zarqawi 21.00 Air Crash Investigation 22.00 Real NCIS 23.00 Air Crash Investigation 0.00 Killing Zarqawi

ANIMAL PLANET

12.00 Animal Precinct 13.00 Lion Battlefield 14.00 Chimpanzee Diary 14.30 Chimpanzee Diary 15.00 Life of Mammals 16.00 Saving Grace 16.05 Horse Power 17.00 Saving Grace 17.05 Big Cat Diary 17.30 Big Cat Diary 18.00 Saving Grace 18.05 Lion Battlefield 19.00 Animal Cops Houston 20.00 Animal Precinct 21.00 Predator's Prey 21.30 Maneaters 22.00 The Planet's Funniest Animals 22.30 The Planet's Funniest Animals 23.00 Life of Mammals 0.00 Animal Cops Houston 1.00 Animal Precinct 2.00 Born to Be Wild – Giraffes on the Move

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Stunt Junkies 12.30 Stunt Junkies 13.00 More Industrial Revelations Europe 13.30 More Industrial Revelations Europe 14.00 Mega Builders 15.00 How Do They Do It? 16.00 Oil, Sweat and Rigs 17.00 American Hotrod 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 How Techies Changed the World with William Shatner 21.00 How Techies Changed the World with William Shatner 22.00 Mega Builders 23.00 Perfect Disaster 0.00 Sensing Murder – Denmark 0.55 Oil, Sweat and Rigs 1.50 Super Structures

TRAVEL CHANNEL

12.00 Panasia 12.30 Flavours of Chile 13.00 Planet Food 14.00 Opening Soon 14.30 The Thirsty

Traveler 15.00 First Class Italy 15.30 Cruising On the Queen Mary 2 16.00 Globe Trekker Specials 17.00 Globe Trekker Specials 18.00 Globe Guides 18.30 The Thirsty Traveler 19.00 Globe Trekker 20.00 Globe Trekker 21.00 Secrets of Ancient China 22.00 The Independent Travellers' Guide 23.00 The Cool Caribbean 23.30 Flavours of Chile

MTV EUROPE

11.00 MTV Video Music Awards 2006 14.00 TRL 15.00 Senseless 15.30 Just See MTV 16.30 My Super Sweet 16 17.00 World Chart Express 18.00 Dance Floor Chart 19.00 Switched On 20.00 MTV Video Music Awards 2006 23.00 Just See MTV

VH1 EUROPE

12.00 Making the Video 12.30 Mariah Weekend Music Mix 13.00 Cries 13.30 Mariah Weekend Music Mix 14.00 Unplugged 15.00 Mariah Weekend Music Mix 15.30 Making the Video 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 16.30 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Making the Video 18.00 Behind the Music 19.00 Making the Video 19.30 70s Sunday 20.30 Cries 21.00 Supergroup 22.00 VH1 Weekly Album Chart 23.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend 13.00 THS Supermodels: Beyond Skin Deep 15.00 THS Janice Dickinson 16.00 THS Kate Moss 17.00 Sexiest Rock Stars 18.00 7 Deadly Hollywood Sins 18.30 Gone Bad 19.00 Forbes Celebrity 100: Who Made Bank 21.00 Girls of the Playboy Mansion 21.30 Girls of the Playboy Mansion 22.00 Sexiest Rock Stars 23.00 Sexiest European Stars 0.00 101 Even Bigger Celebrity Oops!

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory 12.30 Cramp Twins 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Camp Lazlo 14.30 The Life & Times of Juniper Lee 15.00 Foster's Home for Imaginary Friends 15.30 Robotboy 16.00 Dexter's Laboratory 16.30 World of Tosh 17.00 Foster's Home for Imaginary Friends 17.30 What's New Scooby-Doo? 18.00 Sabrina, The Animated Series 18.30 Dastardly and Muttley 19.00 Transformers Energon 19.30 Transformers Energon 20.00 Transformers Energon 20.30 Transformers Energon 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper & Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper & Skeeto

MGM MOVIE CHANNEL

12.25 Valdez Is Coming 13.55 Stella 15.40 Not Since Casanova 17.00 My American Cousin 18.30 Born to Win 20.00 Moving Target

21.35 The Hawaiians 23.45 Some Girls 1.15 Jason's Lyric

TCM

19.00 The Outfit 20.45 Shaft 22.30 The Sea of Grass 0.30 The Crowd 2.05 Captains Courageous

HALLMARK

12.30 After The Glory 14.15 Anastasia: The Mystery of Anna 16.00 Raider Of The South Seas 18.00 See Jane Date 19.30 Monk 20.30 Ghost Squad 21.30 Marian Again 23.15 Monk 0.00 Ghost Squad 0.45 Marian Again

BBC FOOD

12.00 Jimmy's Farm 13.00 Food Source 13.30 made to order 14.00 Chef at Home 14.30 Jenny Bristow Light 15.00 Eat This 15.30 The Hi Lo Club 16.00 Ainsley's Barbecue Bible 16.30 James Martin Sweet 17.00 James Martin Sweet 17.30 Kitchen Takeover 18.00 Soul Food 18.30 James Martin: Yorkshire's Finest 19.00 The Occasional Cook 19.30 Deck Dates 20.00 Ching's Kitchen 20.30 Ready Steady Cook 21.00 Galley Slaves 21.30 Masterchef Goes Large

DR1

12.00 Gudstjeneste í DR Kirken 12.50 Amin på tur 13.30 Hit med Amin 14.20 HåndboldSendag 16.00 Postmand Per og tubaen 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Bag kulisserne í Zoo 17.30 Livet på skinner 18.10 Landsbyhospitalet 19.00 TV Avisen 19.15 Sendag 19.45 SendagsSporten 20.00 Dcdens Dektektiv 20.25 Columbo 21.55 Forureningens historie

NRK1

13.00 Dyreklinikken 13.30 Creature Comforts: hvordan har vi det? 13.40 Rally-VM 2006: VM-runde fra Japan 14.30 Trav: Norsk Trav Derby 15.30 Ápen himmel: Kveldsgudstjeneste 16.00 Pip og Papeguye 16.25 Peo 16.30 Newton 17.00 Sendagsrevyen 17.45 Sportsrevyen 18.00 Planeten vår: Fjell 18.50 Når storken svikter – to år etter 19.20 Sevnles í Seattle 21.00 Kveldsnytt 21.15 Rallycross: EM-runde fra Møllmarken, Mysen 21.40 Profil: Hollywood Pentagon 22.35 Nytt på nytt

SVT1

12.25 Musikministeriet 12.55 Living Room 13.25 Das Wunder von Bern 13.50 Baby-Tiere 13.55 Världen 14.55 Se om ditt hus 15.25 Skolakuten 15.55 Cykelaktion 16.00 Lilla vargens styggeribok 16.30 Skärgårdsdoktorn 17.25 Anslagstavlan 17.30 Rapport 18.00 Utfrågningen 19.00 Sportspegeln 19.30 Agenda 20.25 Den nordiske mannen 20.55 Vetenskap – Antikens upptäckter 21.25 Rapport 21.35 Terrornätet 23.00 Sändning från SVT24



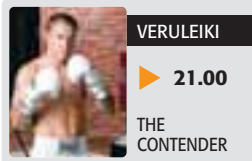
FRÆDSL
▶ **21.00**

HIÐ NÝJA
AL-KAEDA



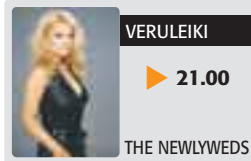
DRAMA
▶ **22.40**

BLUE SKY



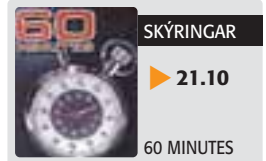
VERULEIKI
▶ **21.00**

THE
CONTENDER



VERULEIKI
▶ **21.00**

THE NEWLYWEDS



SKÝRINGAR
▶ **21.10**

60 MINUTES



MORGUNN

6.58 Ísland í bitíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah (92:145) **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.10** Grey's Anatomy **12.00** Hádegisfréttir **12.25**

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

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

DAGUR

16.40 Helgarsportíð **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Myndasafnið **18.01** Alda og Bára (14:26) **18.05** Búi! (4:26) **18.15** Lubbi læknir (26:52)

Neighbours **12.50** Í finu formi **13.05** Home Improvement **13.30** Kissed by an Angel **15.10** You Are What You Eat **15.35** Ítalíuævintýri Jamie Olivers **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.40** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

15.55 Game tívi (e) **16.20** Beverly Hills 90210 **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Þróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða **13.00** Sportíð **14.00** Fréttavaktin **17.00** Sfréttir **18.00** Íþróttir og veður

KVÖLD

18.30 Vistaskipti (14:26) (Foreign Exchange) **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.05** Kóngur um stund (12:12) **20.35** Svona var það (9:22) (That 70's Show)

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Ísland í dag **19.40** The Simpsons (20:22) (Simpson-fjölskyldan)

19.00 Melrose Place **19.45** Trailer Park Boys (e) **20.10** Surface Laura og Jackson stefna út á opið hafið þar sem hún endar með að nota GPS staðsetningartæki til að elta fyrirbærið.

18.30 Fréttir NFS **19.00** Ísland í dag **19.30** Fashion Television **20.00** Seinfeld (The Couch). **20.30** 8th and Ocean (1:10) Framleiðendur Laguna Beach eru hér komnir með nýja þáttaröð frá South Beach í Miami þar sem fylgst er með ungum krökkum sem þróa ekkert heitar en að verða fyrirsetur.

18.30 Kvöldfréttir **19.00** Ísland í dag **19.40** Peningarnir okkar Þáttur um fjármál heimilanna, einskona námskeið í sjónvarpi um meðferð fjár og hvernig hægt er að sýna ráðdeild ... og græða. Ingólfur H. Ingólfssonhefur verið með vinsæl innslög á Fréttavaktinni undanfarna mánuði.

▶ **21.00** Hið nýja Al-Kaeda (1:3) (The New Al-Qaeda) Nýr breskur heimildamynda-flokkur. Í kjölfar hryðjuverkanna í Bandaríkjunum 11. september 2001 og innrásar Bandaríkjamanna í Afganistan hafa Al-Kaeda liðar aðlagð sig breyttum aðstæðum.

20.05 Extreme Makeover: Home Edition (7:25) **21.30** Bloodlines (Blóðbönd) Ógnarspennandi bresk sakamálamynd í tveimur hlutum sem fjallar um unga lögglukonu sem einsetur sér að sanna sakleysi og hreinsa mannorð föður síns sem afplánað hefur fangelsisdóm fyrir manndráp.

▶ **21.00** The Contender **22.00** Law & Order Þegar lík finnst með 40.000 dollara demantshring leiðir það rannsóknarlögregluna til árásarinnar á World Trade Center. Rannsóknin beinist að pari og því að 9/11 atburðirnir gætu hafa verið góð tímasetning fyrir hann til að fela þá staðreynd að hún var myrt kvöldið áður.

▶ **21.00** The Newlyweds (1:10) Þriðja serían af hjónakornunum og sambandi þeirra. Í þessum þáttum fylgjumst við með poppsöngkonunni Jessicu Simpson og eiginmanni hennar Nick Lachey út í gegn.

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

22.00 Tíufréttir **22.20** Sjónvarpið í 40 ár (2:21) **22.30** Glæpahneigið (8:22) (Criminal Minds) Bandarísk þáttaröð um sérsvið lögglumanna.

▶ **22.40** Blue Sky (Heiður himinn) Jessica Lange leikur Carly Marshall, kynþokkafulla konu sem hefur mikla þörf fyrir að láta á sér bera.

22.50 Jay Leno

21.30 So You Think You Can Dance 2 (1:23)

NÓTT

23.15 Kastljós **23.45** Dagskrárlök

0.20 The Inside (1:13) **1.05** NCIS (8:24) (Bönnuð börnum) **1.50** Birthday Girl (Bönnuð börnum) **3.20** The Ring 2 (Stranglegra bönnuð börnum) **4.55** The Simpsons (20:22) (e) **5.20** Fréttir og Ísland í dag

23.35 C.S.I.: New York (e) **0.25** Beverly Hills 90210 (e) **1.10** Melrose Place (e) **1.55** Óstöðvandi tónlist

23.00 Falcon Beach (14:27) **23.50** Stacked (12:13) (e) **0.15** Seinfeld

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

Nú tímakonan notar nútímavörur

Party feet vörurnar frá Scholl eru meiriháttar



Fótáþjöl
Tvöföld fótáþjöl úr steini til að raspa af harða húð. Mýkri hlíðin mýkri skinnið en sú grófari rifur dautt skinn.



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



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



ÍPRÓTTIR

▶ 18.12

SPORTÍÐ



16.00 US PGA golfmótaröðin – Bein útsending
18.00 Íþróttaspjallið
▶ 18.12 Sportið

18.30 US PGA í nærmynd (US PGA 2006 – Inside the PGA Tour) Víkulegur fréttabáttur þar sem fjallað er um bandarísku mótaröðina í golfi á nýstárlegan hátt.

19.00 US PGA golfmótaröðin – Bein útsending

22.00 Ensku mörkin 2006-2007 (Ensku mörkin 2006-2007) Frábær þáttur þar sem farið er yfir allt það helsta á hverjum tíma í ensku 1. deildinni í knattspyrnu. Mörg félaganna í þessari deild eru með íslenska leikmenn á sínum snærum og því kærkomið að fá tækifæritil þess að fylgjast með tilþrífum þeirra í hverri einustu umferð.

22.30 KF Nörd

23.15 World's Strongest Man 0.15 Brasilía – Argentína

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Runaway Jury (Bönnuð börnum) 8.05 Agent Cody Banks 10.00 Greenfingers 12.00 The John F. Kennedy Jr Story 14.00 Agent Cody Banks 16.00 Greenfingers 18.00 The John F. Kennedy Jr Story

20.00 Runaway Jury (Spilltur kvíðdómur) Bönnuð börnum.

22.05 Raiders of the Lost Ark (Ránið á týndu örkinni)

0.00 Trauma (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Poolhall Junkies (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Raiders of the Lost Ark (e) (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

4.09 2006 Mánudagur 18.00 Middlesbrough – Chelsea (e)

20.00 Liverpool – West Ham (e)

Að leiksklokum (e) Snorri Már Skúlason fer með stækunargler á leiki helgarinnar með sparkfræðingunum Willum Þór Þórssyni og Guðmundi Torfasyni. Leikskipulag, leikkerfi, umdeild atvik og fallettustu mörkin eru skoðuð frá ýmsum hliðum og með nýjustu tækni.

23.00 Tottenham – Everton 1.00 Dagskrárlök



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.30 Football: Inside Euro 2008 12.45 All sports: WATTS 13.15 Tennis: US Open in New York

BBC PRIME

12.00 Monarch of the Glen 13.00 Casualty 14.00 Cash in the Attic 14.30 Garden Invaders 15.00 How to Be a Gardener 15.30 A Place in France 16.00 Dad's Army 16.30 2 point 4 Children 17.00 Changing Rooms 17.30 Changing Rooms 18.00 My Family 18.30 My Family 19.00 State of Play 20.00 Blackadder the Third 20.30 Happiness 21.00 The Buccaneers 22.00 2 point 4 Children 22.30 State of Play 23.30 My Family 0.00 My Family 0.30 EastEnders 1.00 The Buccaneers 2.00 Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Alien Big Cats 13.00 Crash Scene Investigation 14.00 Megastructures 15.00 Inside 16.00 Megastructures 17.00 Explorations 17.30 Battlefield 18.00 Ultimate Snake 19.00 Megastructures 20.00 Impossible Bridges 21.00 Megastructures 22.00 Reign of Terror 23.00 Impossible Bridges 0.00 Explorations 0.30 Battlefield

ANIMAL PLANET

12.00 Saving Grace 12.05 Britain's Worst Pet 12.30 Animals A-Z 13.00 The Planet's Funniest Animals 13.30 The Planet's Funniest Animals 14.00 The Crocodile Hunter Diaries 14.30 The Snake Buster 15.00 Miami Animal Police 16.00 Big Cat Diary 16.30 Big Cat Diary 17.00 African Bush Rescue 17.30 Monkey Business 18.00 Saving Grace 18.05 Wolf Battlefield 19.00 Weird Nature 19.30 Supernatural 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 21.30 Animal Precinct 22.00 Saving Grace 22.05 The Planet's Funniest Animals 22.30 The Planet's Funniest Animals 23.00 Wolf Battlefield 0.00 Weird Nature 0.30 Supernatural 1.00 Big Cat Diary 1.30 Big Cat Diary 2.00 Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A Car is Born 12.30 Wheeler Dealers 13.00 Extreme Engineering 14.00 Extreme Machines 15.00 Firehouse USA 16.00 Rides 17.00 American Chopper 18.00 Changed My Life 19.00 Body Works 20.00 Trauma 21.00 Dr G: Medical Examiner 22.00 FBI Files 23.00 Forensic Detectives 0.00 Changed My Life 1.00 Firehouse USA 1.55 Battlefield Detectives

TRAVEL CHANNEL

12.00 Treks in a Wild World 12.30 The Tourist 13.00 Globe Trekker 14.00 Roadside USA 14.30 Taste of the Caribbean 15.00 California Golf 15.30 Dream Destinations 16.00 The Thirsty Traveler 16.30 Beautiful Britain 17.00 The Luxury Travel Show Special 18.00 Africa Trek 18.30 Travel 2006 19.00 Planet Food 20.00 Globe Trekker 21.00 The Thirsty Traveler 21.30 Earthwalkers 22.00 Grainger's World 23.00 Don't Forget Your Passport

MTV EUROPE

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

VH1 EUROPE

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

EI ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend 13.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns 14.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns 15.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns 16.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns 17.00 Sexiest Movie Stars 18.00 E! News Weekend 19.00 THS Lindsay Lohan 20.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment 21.00 Sexiest Movie Stars 22.00 Girls of the Playboy Mansion 22.30 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Naked Wild On 23.30 Naked Wild On 0.00 THS Lindsay Lohan 1.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment 2.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns

CARTOON NETWORK

12.00 Atomic Betty 12.30 The Grim Adventures of Billy & Mandy 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 Hi Hi Puffy Ami Yumi 14.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 14.30 The Life & Times of Juniper Lee 15.00 The Grim Adventures of Billy & Mandy 15.30 Codename: Kids Next Door 16.00 Dexter's Laboratory 16.30 Johnny Bravo 17.00 Foster's Home for Imaginary Friends 17.30 What's New Scooby-Doo? 18.00 Sabrina, The Animated Series 18.30 Teen Titans 19.00 Justice League 19.30 Justice League 20.00 Justice League 20.30 Justice League 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper & Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper & Skeeto

MGM MOVIE CHANNEL

12.05 A Man of Passion 13.40 Master of Dragonard Hill 15.10 Smile 17.00 Born to Win 18.30 Gun Moll 20.10 One More Time 21.40 From Noon Till Three 23.20 Kidnapped 1.00 The Betsy

TCM

19.00 The Wreck of the Mary Deare 20.45 Soylent Green 22.20 Mildred Pierce 0.10 Johnny Eager 2.00 Alfred the Great

HALLMARK

12.30 Snow Queen 14.15 A Case Of

Deadly Force 16.00 Touched by an Angel IV 17.00 The Hound of the Baskervilles 18.45 McLeod's Daughters V 19.45 Law & Order 20.45 Law & Order: Svú 21.30 Good Fences 23.30 Law & Order 0.15 Law & Order: Svú 1.00 The Right to Remain Silent 2.30 The Hound of the Baskervilles

BBC FOOD

12.00 Soul Food 12.30 James Martin: Yorkshire's Finest 13.00 The Occasional Cook 13.30 Deck Dates 14.00 Ching's Kitchen 14.30 Ready Steady Cook 15.00 Galley Slaves 15.30 Masterchef Goes Large 16.00 Great Food Bites 16.30 The Cookworks 17.00 Friends for Dinner 17.30 Capital Floyd 18.00 United States of Reza 18.30 Rachel's Favourite Food 19.00 The Manic Organic 19.30 made to order 20.00 Neil Perry Rockpool Sessions 20.30 Douglas Chew Cooks Asia 21.00 Ainsley's Meals in Minutes 21.30 Masterchef Goes Large

DR1

12.20 En usæðvanlig hobby 12.50 Nýheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawson's Creek 14.00 Hjerteflertallet 14.30 Boogie Update 15.00 Den hjemløse loppe 15.05 Yu-Gi-Oh! 15.30 Trolde-spejlet 16.00 Den hvide sten 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 16.55 Dagens Danmark 17.25 TV Avisen 17.30 Genbrugsguld 18.00 Søren Ryge – 17 år efter 18.30 De store katte 19.00 TV Avisen 19.25 Horisont 19.50 SportNyt 20.00 Miss Marple 21.35 OBS 21.40 Favorite Son 23.05 Boogie Update

NRK1

12.00 Siste nytt 12.05 Norge rundt 12.30 Åpen himmel: Kveldsgudstjeneste 13.00 Siste nytt 13.05 Monsterallergi 13.30 Hva nå, Scooby Doo? 13.50 Frosk til middag 14.00 Siste nytt 14.03 Ekspedisjon Amazonas 14.30 Digge dyr 15.00 Siste nytt 15.10 Oddasat – Nyheter på samisk 15.25 Tid for tegn: Tegntitten 15.40 Månåid-TV – Samisk barne-tv 15.55 Nyheter på tegnspråk 16.00 I Mummidalen 16.25 Harry med botta full av dinosaurer 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Puls 17.55 Faktor: Det brenner i byen 18.25 Redaksjon EN 18.55 Distriktsnyheter 19.00 Dagsrevyen 19.30 Castro mot Kennedy – stemmenæmt med døden 21.00 Kveldsnytt 21.10 Store Studio 21.55 Columbo 23.05 Vestindia – vårt tapte paradís

SVT1

13.00 Utfrågning 14.00 Rapport 14.10 Gomorron Sverige 15.00 Drömsamhället 15.30 Krokodill 16.00 Små Einsteins 16.25 Zoé Kézako 16.40 Byggpatrullen 17.00 Hopp, svett & tårar 17.15 Planet Sketch 17.30 Rapport 18.00 Karavanen 19.00 Walkabout på Irland 19.30 Musikministeriet 20.00 Sleeper cell 20.55 Rapport 21.05 Kulturyheterna 21.15 Kvarteret Skatan 21.45 Könsens hvarheter 22.35 Sändning från SVT24

Í Reykjavík er alltaf eitthvað sem er nýjasta nýtt!

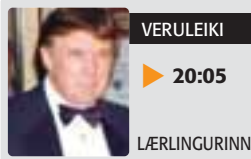
REYKJAVÍK.COM
REYKJAVÍK.MAG



GAMAN

▶ 20.15

VERONICA MARS



VERULEIKI

▶ 20:05

LÆRLINGURINN



SPJALL

▶ 22:50

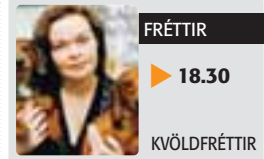
JAY LENO



VERULEIKI

▶ 20.30

ROCK SCHOOL



FRÉTTIR

▶ 18.30

KVÖLDFRÉTTIR

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

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

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

7.00 Ísland í bitíð 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

DAGUR

16.30 Kóngur um stund (11:12) 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.01 Fræknir ferðalangar (50:52) 18.25 Andlit jarðar (7:16)

formi 2005 13.05 Home Improvement (4:28) 13.30 Meistarinn (9:22) (e) 14.15 Jane Hall's Big Bad Bus Ride (1:6) 15.05 I'm Still Alive (1:5) 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

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

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

KVÖLD

18.30 Gló Magnaða (65:65) (Kim Possible) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós ▶ 20.15 Veronica Mars (2:22) 20.55 Raddir heimsins (I Sproget er jeg / Voices of the world) Heimildamynd um tungumál og mállýskur heimsins. Á fjórtán daga fresti deyr út eitt tungumál af 6500 mismundandi tungumálum eða mállýskum heimsins. Hver verður staða tungumála eftir 100 ár?

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 The Simpsons (21:22) (Simpson-fjölskyldan) ▶ 20.05 The Apprentice (9:14) (Lærlingurinn) 20.50 Bloodlines (Blóðbönd) Síðari hluti ógnarspennandi breskrar sakamála-myndar í tveimur hlutum.

19.00 Melrose Place 19.45 Tommy Lee Goes to College (e) Það er enginn venjulegur skóli þar sem Tommy Lee er nemandi. Í þessari sex þátta röð sjáum við hann við framandi aðstæður, eins og að leysa námsverkefni, finna herbergisfélag, reyna að komast í lúðrasveit skólans og ljúka prófum.

▶ 18.30 Kvöldfréttir 19.00 Ísland í dag 19.40 Hrafnaping 20.20 Brot úr fréttavakt 20.30 Örlagadagurinn (13:14) Sigríður Arnardóttir, Sirrý, ræðir við Íslendinga, bæði þekktu og óþekktu, um örlagadaginn í lífi þeirra; daginn sem gerbreytti öllu. Þátturinn er sýndur í opinni dagskrá og einnig á NFS.

22.00 Tíufréttir 22.20 Sjónvarpið í 40 ár (3:21) 22.30 Reikningurinn (2:2) (Das Konto) Þýsk spennu-mynd í tveimur hlutum.

22.05 NCIS (9:24) (Glæpadeild sjóhersins) 22.50 Man Stroke Woman (Maður/Kona) Drepfyndinn breskur grínþáttur sem byggður er upp á stuttum bröndurum, sketsum svokölluðum, sem fjalla á einn eða annan hátt um kostuleg og margfálkin samskipti kynjanna.

20.10 Queer Eye for the Straight Guy - ný þáttaröð Samkynhneigðar tiskulöggugga gefa einhleypum, gangkynhneigðum körlum góð ráð um hvernig þeir megi ganga í augun á hinu kyninu. 21.00 Made in L.A. (1/3) 22.00 Conviction - NÝTT! ▶ 22.50 Jay Leno

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Twins (14:18) (e) 20.00 Seinfeld (The Gymnast) ▶ 20.30 Rock School (1:7) Hinn skrautlegi Gene Simmons úr hljómsveitinni Kiss tekst á við eitt erfiðasta verkefni sitt til þessa í sjónvarpsþáttunum Rock School. 21.00 Rescue Me (1:13) Frábærir þættir um hóp slökkviliðsmanna í New York borg þar sem alltaf er eitthvað í gangi. Ef það eru ekki vandamál í vinnunni þá er það einkalífið sem angrar þá. 22.00 24 (1:24) Sirkus sýnir Jack Bauer og félagar frá byrjun... 22.50 24 (2:24)

21.00 Fréttir 21.10 48 Hours Bandarískur fréttaskýringaþáttur. 22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Hrafnaping

NÓTT

0.00 Kastljós 0.40 Dagskrárlok

23.20 Shield (Str. b. börnum) 0.10 Deadwood (Str. b. börnum) 1.00 Bones (B. börnum) 1.45 National Security (B. börnum) 3.10 The Adventures of Pluto Nash (B. börnum) 4.45 The Simpsons

23.35 Law & Order (e) 0.30 Bak við tjöldin 1.00 Rock Star: Supernova - tónleikarnir og kosningin 2.00 Beverly Hills 90210 (e) 2.45 Melrose Place (e) 3.30 Óstöðvandi tónlist

23.40 Falcon Beach (14:27) (e) 0.30 Seinfeld

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Hrafnaping

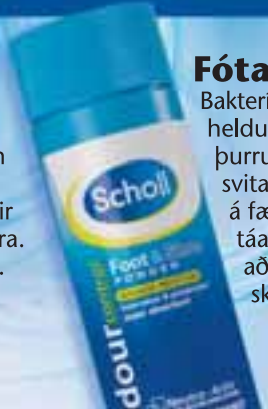


Þú þarft ekki að vera með táfýlu frekar en þú vilt



Skósprey

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



Fótapúður

Bakteríueyðandi og geldur fótunum þurrum og án svitalyktar. Púðrist á fætur og á milli taa. Einnig sniðugt að púðra í sokka og skófatnað.



Innlegg

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



ÍÞRÓTTIR

▶ **20.30**

MEISTARAEILD EVRÓPU FRÉTTA-ÞÁTTUR



16.00 US PGA golfmótaröðin – Bein útsend **18.00** Íþróttaspjall-
ið **18.20** Brasilía – Wales

▶ **20.30** Meistaradeild Evrópu
fréttáþáttur Allt það
helsta úr Meistaradeild-
inni.

21.00 KB banka mótaröðin í
golfi **2006** (KB banka
mótaröðin 2006) Þáttur
um Íslandsmótið í holu-
keppni sem haldið var í
síðustu viku á Grafar-
holtsvelli.

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

22.30 World's Strongest Man
(Sterkasti maður heims)
(World's strongest man
1986)

23.30 Brasilía – Wales

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 The Wild Thornberrys
Movie **8.00** The Man With One
Red Shoe **10.00** Hope Floats
12.00 Down With Love **14.00**
The Wild Thornberrys Movie
16.00 The Man With One Red
Shoe **18.00** Hope Floats

20.00 Down With Love (Ást-
sýki)
22.00 Fatal Attraction (Hættu-
leg kynni) Stranglega
bönnuð börnum.

0.00 Dead Funny (Stranglega
bönnuð börnum) **2.00** Jane
Doe (Stranglega bönnuð börn-
um) **4.00** Fatal Attraction (e)
(Stranglega bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

18.00 Blackburn – Everton (e)

20.00 Man. City – Arsenal (e)

22.00 Stuðningsmannabáttur-
inn „Liðið mitt“ (e)
Stuðningsmannaklúbb-
ar Liverpool, Man Utd,
Arsenal, Chelsea,
Tottenham, Newcastle
og fleiri taka þátt.

23.00 Fulham – Sheffield Utd.
1.00 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Rally: World Championship
in Japan **13.00** Fia world touring
car championship: FIA WTCC
Mag **13.30** Football: Inside Euro
2008 **13.45** Cycling: Tour of Spain
15.45 Tennis: US Open in New York

BBC PRIME

12.00 Monarch of the Glen **13.00**
Casualty **14.00** Cash in the Attic
14.30 Garden Invaders **15.00** How
to Be a Gardener **15.30** A Place in
France **16.00** Dad's Army **16.30** 2
point 4 Children **17.00** Top Gear
Xtra **18.00** One Foot in the Grave
18.30 One Foot in the Grave **19.00**
The Catherine Tate Show **19.30** 3
Non-Blondes **20.00** Blackadder
the Third **20.30** Swiss Toni **21.00**
The Buccaneers **22.00** 2 point 4
Children **22.30** The Catherine Tate
Show **23.00** 3 Non-Blondes **23.30**
One Foot in the Grave **0.00** One
Foot in the Grave **0.30** EastEnders
1.00 The Buccaneers **2.00** Casual-
ty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Deadly Encounters **13.00**
Crash Scene Investigation **14.00**
Megastructures **15.00** Air Crash In-
vestigation **16.00** Seconds From
Disaster **17.00** Battlefront **17.30**
Battlefront **18.00** Thunderbeast
19.00 Megastructures **20.00** Air
Crash Investigation **21.00** Seconds
From Disaster **22.00** Reign of Terr-
or **23.00** Air Crash Investigation
0.00 Seconds From Disaster

ANIMAL PLANET

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

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A Car is Born **12.30** Wheeler
Dealers **13.00** Extreme Engineering
14.00 Extreme Machines **15.00**
Firehouse USA **16.00** Rides **17.00**
American Chopper **18.00** Changed
My Life **19.00** Mega Builders **20.00**
Oil, Sweat and Rigs **21.00** Brainiac
22.00 FBI Files **23.00** Forensic De-
tectives **0.00** Changed My Life **1.00**
Firehouse USA **1.55** 21st Century
War Machines

TRAVEL CHANNEL

12.00 Distant Shores **12.30** Africa
Trek **13.00** Globe Trekker **14.00**
Roadside USA **14.30** A Taste of
California **15.00** Dream Destina-
tions **15.30** Dream Destinations
16.00 The Thirsty Traveler **16.30**
Beautiful Britain **17.00** Inside Lux-
ury Travel **18.00** Distant Shores
18.30 Distant Shores **19.00** Flavo-
urs of Chile **19.30** First Class Italy
20.00 Globe Trekker **21.00** The Thrir-

sty Traveler **21.30** Earthwalkers
22.00 Grainger's World **23.00** Don't
Forget Your Passport

MTV EUROPE

13.00 Pimp My Ride **13.30** Wishlist
14.00 TRL **15.00** My Own **15.30** Just
See MTV **16.30** This is the New
Shit **17.00** The Rock Chart **18.00**
Meet the Barkers **18.30** There &
Back **19.00** Senseless **19.30** My
Own **20.00** Top 10 at Ten **21.00**
Punk'd **21.30** Barrio **19** **22.00** Alt-
ernative Nation **23.00** Just See
MTV

VH1 EUROPE

11.30 VH1 Hits **15.00** So 80s **16.00**
VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1
Viewers' Jukebox **17.00** Smells
Like the 90s **18.00** VH1 Classic
18.30 Then & Now **19.00** VH1 All
Access **20.00** The Osbournes **20.30**
Beavis & Butthead **21.00** VH1
Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5
22.30 Fabulous Life of **23.30** VH1
Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10
13.00 Child Star Confidential **13.30**
10 Ways **14.00** E! Entertainment
Special **15.00** Forbes Celebrity
100: Who Made Bank **17.00** Girls
of the Playboy Mansion **17.30** Girls
of the Playboy Mansion **18.00** E!
News **18.30** The Daily 10 **19.00** THS
Naomi Campbell **20.00** 101 Most
Awesome Moments in Entertain-
ment **21.00** Naked Wild On **21.30**
Naked Wild On **22.00** Dr. 90210
23.00 Girls of the Playboy Mansion
23.30 Girls of the Playboy Mansion
0.00 THS Naomi Campbell **1.00**
101 Most Awesome Moments in
Entertainment **2.00** 101 Incredible
Celebrity Slimdowns

CARTOON NETWORK

12.00 Atomic Betty **12.30** The Grim
Adventures of Billy & Mandy **13.00**
Ed, Edd n Eddy **13.30** Hi Hi Puffy
Ami Yumi **14.00** Teenage Mutant
Ninja Turtles **14.30** The Life &
Times of Juniper Lee **15.00** The
Grim Adventures of Billy & Mandy
15.30 Codename: Kids Next Door
16.00 Dexter's Laboratory **16.30**
World of Tosh **17.00** Foster's Home
for Imaginary Friends **17.30** What's
New Scooby-Doo? **18.00** Sabrina,
The Animated Series **18.30** Teen
Titans **19.00** X-Men Evolution **19.30**
X-Men Evolution **20.00** X-Men
Evolution **20.30** X-Men Evolution
21.00 Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd
n Eddy **22.00** Dexter's Laboratory
22.30 The Powerpuff Girls **23.00**
Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n
Eddy **0.00** Skipper & Skeeto **1.00**
Spaced Out **1.30** Spaced Out **2.00**
Skipper & Skeeto

MGM MOVIE CHANNEL

12.30 Thunder Road **14.00** Modern
Girls **15.25** Doc **17.00** Gun Moll
18.40 One More Chance **20.05** The
Silver Strand **21.45** In the Arms of a
Killer **23.20** Heat **1.00** In Dangerous
Company **2.40** Play Dirty

TCM

19.00 Ride, Vaquerol **20.30** The
Postman Always Rings Twice

22.20 The Hook **0.00** The Good
Earth **2.15** The Adventures of Tartu

HALLMARK

12.30 Snow Queen **14.15** Fallen
Angel **16.00** Touched by an Angel
IV **17.00** Frame Up **18.45** McLeod's
Daughters V **19.45** Law & Order
20.45 Law & Order: Svú **21.30** Trust
23.30 Law & Order **0.15** Law &
Order: Svú **1.00** Acts Of Conitriion
2.30 Frame Up

BBC FOOD

12.00 United States of Reza **12.30**
Rachel's Favourite Food **13.00** The
Manic Organic **13.30** made to
order **14.00** Neil Perry Rockpool
Sessions **14.30** Douglas Chew
Cooks Asia **15.00** Ainsley's Meals
in Minutes **15.30** Masterchef Goes
Large **16.00** Great Food Bites **16.30**
Full On Food **17.30** Cooked **18.00**
Jenny Bristow Light **18.30** Eat This
19.00 The Hi Lo Club **19.30** Jim-
my's Farm **20.30** Delhi Belly **21.00**
Chefs at Sea **21.30** Masterchef
Goes Large

DR1

12.20 Rabatten **12.50** Nyheder på
tegnsprog **13.00** TV Avisen med
vejret **13.10** Dawson's Creek **14.00**
Smæk for Skillingen **14.30** En lille
reminder: Nye II **14.40** SPAM **15.00**
Insektskop **15.05** Alt om dyr **15.30**
Store Nerd **16.00** Lille Nerd **16.30**
TV Avisen med Sport og Vejret
16.55 Dagens Danmark **17.25** TV
Avisen **17.30** Hvad er det værd?
18.00 Kender du typen? **18.30** Vilde
verden **19.00** TV Avisen **19.25** Kont-
ant **19.50** SportNyt **20.00** Kriminal-
kommissær Foyle **21.35** Doctor
Who **22.20** Planet X

NRK1

12.00 Siste nytt **12.05** Distriktsny-
heter **12.20** Fra Oslo og Akershus
12.40 Fra *stfold **13.00** Siste nytt
13.05 Monsterallergi **13.30** Jimmy
Neutron **14.00** Siste nytt **14.03**
Siger i bilkett **14.15** Sport uten
grenser **14.30** Liga **15.00** Siste nytt
15.10 Oddasat – Nyheter på
samisk **15.25** Hurtigruten **365** **15.55**
Nyheter på tegnspråk **16.00** Post-
mann Pat **16.15** Den lille røde trakt-
øren **16.25** Robotgjengen **16.40**
Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen
17.30 Ut i naturen: Magasin **17.55**
Kaoskontroll **18.25** Brennpunkt
18.55 Distriktsnyheter **19.00** Dags-
revyen **19.30** Standpunkt **20.15**
Extra-trekning **20.30** Bok-
programmet **21.00** Kveldsnytt
21.10 Kulturmytt **21.15** Utsyn:
Flyktig fred i Midtøsten **22.15** En
mann gikk av toget

SVT1

11.45 Augustas lilla felsteg **13.00**
Karavanen **14.00** Rapport **14.10**
Gomorrón Sverige **15.00** Das
Wunder von Bern **15.25** Baby-Tiere
15.30 Krokodill **16.00** Myror i brallan
16.30 Peter og Petra **17.00** Lilla
Aktuellt **17.05** Jag älskar livet **17.20**
Sov sött **17.30** Rapport **18.00**
Utfrågingen **19.00** Morden i
Midsomer **20.35** Bettina – borta
bra **21.10** Rapport **21.20** Kultur-
nyheter **21.30** Musikministeriet
22.00 Sändning från SVT24

» EKKI MISSA AF...

Raddir heimsins

Raddir heimsins (I Sproget er jeg /
Voices of the world) er dönsk
heimildamynd um tungumál og
mállyskur heimsins. Á fjórtán
daga fresti deyr út eitt af 6.500
mismundandi tungumálum eða
mállyskum heimsins. Margir telja
að íslenska sé í mikil hættu en
hún stendur þó mun betur en mörg önnur tungumál.



Margir telja að baráttan sé vonlaus og það sé í eðli hlutanna að
tungumál myndist og hverfi. En hver verður staða tungumála eftir 100
ár? Er menning þjóðanna að verða einsleit? Er tungumál það sem býr
til þjóð og ef svo er útmýtum við þjóð er tungumál hverfur? Þessar og
aðrar spurningar tengdum tungumálum og mállyskum verða tekin fyrir
í myndinni en Danir hafa sótt mjög í sig veðið á sviði heimildamynda
á síðustu árum.

» SJÓNVARPIÐ KL. 20.55

KAPPAKSTUR
▶ **22.30**
FORMÚLU-
KVÖLD

DRAMA
▶ **22.20**
STRONG
MEDICINE

VERULEIKI
▶ **22.00**
ROCK STAR:
SUPERNOVA

ÞÁTTUR
▶ **22.20**
SMALLVILLE

SKÝRINGAR
▶ **19.40**
HRAFNAÞING

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bitíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi **9.35** Oprah **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.10** Strong Medicine **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05** Home Improvement **13.30** How I Met Your Mother **13.55** Medium **14.40** Las Vegas **15.25** Blue Collar TV **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.40** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

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

15.35 Made in L.A. (1/3) (e) **16.20** Beverly Hills 90210 **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

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

17.00 Disneystundin **17.01** Stjáni **17.23** Sígildar teiknimyndir (28:30) **17.30** Táknálsfréttir **17.40** Upphitun fyrir landsleik **18.00** Landsleikur í fótbolta

19.00 Fréttayfirlit Yfirlit fréttanna frá fréttastofu.
19.05 Landsleikur í fótbolta Seinni hálfleikur í leik Íslands og Danmerkur í beinni útsendingu.
20.00 Fréttir, íþróttir og veður
20.35 Víkingalottó
20.45 Bráðavaktin (3:22) (ER XII)
21.30 Kokkar á ferð og flugi (4:8) (Surfing the Menu)
22.00 Tíufréttir
22.20 Sjónvarpið í 40 ár (4:21) ▶ **22.30** Formúlukvöld
22.55 Vesturálman (19:22) (The West Wing) Bandarísk þáttaröð um forseta Bandaríkjanna og samstarfsfólk hans í vestrálmu Hvíta hússins.

19.00 Melrose Place
19.45 All About the Andersons
20.10 Beautiful People – lokabáttur Karen býður eftir niðurstöðum úr fyrirætu-keppninni og Sophie reynir að komast að samkomulagi við Chris varðandi vandamál hans.
21.00 America's Next Top Model VI Prettán vongóðar glæsisísir ganga eftir sýningarplaninum í von um að verða næsta ofurfyrirsæta.
▶ **22.00** Rock Star: Supernova – raunveruleikaþátturinn Hver verður söngvari Supernova með þungarokkurunum; Tommy Lee úr Motley Crüe, Jason Newstead úr Metallica og Gilby Clarke?
22.30 Rock Star – tónleikarnir

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Pipóla (8:8) (e)
20.00 Seinfeld
20.30 South Park (1:14) Þeir eru komnir aftur á skjáinn.8.serían um Cartman, Kenny, Kyle, Stan og lífið í South Park en þar er alltaf eitthvað furðulegt í gangi. Ótrúlega vinsælir teiknimyndabættir eftir þá Trey Parker og Matt Stone.
21.00 Stacked (13:13) (Headmaster)
▶ **22.20** Smallville (17:22) (Void) Frábærir þættir um Ofurmennið á yngriárum sínum.

18.30 Kvöldfréttir
19.00 Ísland í dag
▶ **19.40** Hrafnáþing Ingvi Hrafn Jónsson gerir upp fréttir dagsins á tæpingulausan hátt.
20.20 Brot úr fréttavakt
21.00 Fréttir
21.10 This World (Prisoners of Katrina)
22.00 Fréttir Fréttir og veður
22.30 Hrafnáþing

23.40 Landsleikur í fótbolta **1.40** Dagskrárlok

23.05 Big Love **0.00** Autopsy (B. börnum) **0.50** Baywatch: Hawaiian Wedding **2.15** Spartan (Str. b. börnum) **4.00** The Inside (2:13) **4.45** Strong Medicine (2:22)

23.30 Sugar Rush **0.00** Rock Star: Supernova – úrslit vikunnar **1.00** Beverly Hills 90210 (e) **1.45** Melrose Place (e) **2.30** Östðøvandi tónlist

23.05 Rescue Me (1:13) (e) **23.50** Seinfeld

23.10 Kvöldfréttir **0.10** Fréttavaktin **3.10** Fréttavaktin **6.10** Hrafnáþing

nettoline **AUDVELT · FLJÓTLEGT · ÓDÝRT**

Eldhúsinnréttingar Baðinnréttingar Þvottahússinnréttingar Fataskápar m/venjul- og rennihurðum

20% afsláttur 18. ágúst til 9. september

Innréttingatilboð sem þú mátt ekki missa af!
20% afsláttur af öllum NettoLine innréttingum í 3 vikur (tilboðið stendur frá 18. ágúst til 9. sept.)

Á tilboðsdögum veitum við einnig 20% afslátt af Elba og Snaige raftækjum þegar þau eru keypt með innréttingu.

Friform
Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500
Velkomin í Friform, þar sem þú færð meira fyrir peningana

KÖRFUBOLTI

▶ **18.30**

NBA – BESTU LEIKIRNIR



SÝN
besta sétið

16.20 Brasilia – Wales **18.00** Þróttaspjallið **18.12** Sportið

▶ **18.30** NBA – Bestu leikirnir (Chicago Bulls – Phoenix Suns 1993) Chicago Bulls og Phoenix Suns mættust í úrslitum NBA árið 1993. Þriðjuleikurinn í úrslitaeinvíginu verður lengi í minnum hafður en þrífamlangjapurfti til að knýja fram úrslit. Chicago Bulls var ótvírátt lið tíundaáratugarins en þetta kvöld mættu þeir jafnokum sínum.

20.10 EM 2008 – undankeppni (Frakkland – Ítalía)

21.50 EM 2008 – undankeppni (Makedónía – England)

23.30 World's Strongest Man

2 BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Brown Sugar **8.00** Big Fish **10.00** Beethoven's 5th **12.00** White Chicks **14.00** Brown Sugar **16.00** Big Fish **18.00** Beethoven's 5th

20.00 **White Chicks** (Hvítar gellur) Kolgegguð grínmynd með þeim Wanyans-bræðrum, Marlon og Shawn.

22.00 **Hollywood Homicide** (Morð í Hollywood) Gamansöm hasar-spennmynd með úrvaleikurum. Joe og KC eru rannsóknarlögreglumenn í morðdeildinni í Los Angeles. Starfið á ekki hug þeirra allan því Joe selurfasteignir í frístundum en KC dreymir um að slá í gegn á leiksviði. Aðalhlutverk: Harrison Ford, Josh Hartnett og Lena Olin. Leikstjóri: Ron Shelton. 2003. Bönnuð börnum.

0.00 Return to the Batcave: The Mi **2.00** Gang Tapes (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Hollywood Homicide (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

20.00 Watford – Man. Utd. (e) **22.00** Wigan – Reading (e)

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT
13.30 Football: Inside Euro 2008
13.45 Cycling: Tour of Spain **15.45** Tennis: US Open in New York

BBC PRIME
12.00 Ballykissangel **13.00** Casualty **14.00** Cash in the Attic **14.30** Garden Invaders **15.00** How to Be a Gardener **15.30** A Place in France **16.00** Dad's Army **16.30** Kiss Me Kate **17.00** Gary Rhodes' Cookery Year **17.30** Gary Rhodes' Cookery Year **18.00** My Hero **18.30** My Hero **19.00** Waking the Dead **20.00** Blackadder the Third **20.30** Swiss Toni **21.00** The Buccaneers **21.45** The Fear **22.00** Kiss Me Kate **22.30** Waking the Dead **23.30** My Hero **0.00** My Hero **0.30** EastEnders **1.00** The Buccaneers **1.45** The Fear **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Deep Jungle **13.00** Crash Scene Investigation **14.00** Megastructures **15.00** Seconds From Disaster **16.00** 7/7 – One Year On **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Deep Jungle **19.00** Megastructures **20.00** Air Crash Investigation **21.00** TBA **22.00** Bioterror Alert **23.00** Air Crash Investigation **0.00** TBA

ANIMAL PLANET
12.05 Horse Power **13.00** Horsetails **13.30** A Stable Life **14.00** The Crocodile Hunter Diaries **14.30** The Snake Buster **15.00** Miami Animal Police **16.00** Wildlife SOS **16.30** Wildlife SOS **17.00** Animals A-Z **17.30** Monkey Business **18.00** Saving Grace **18.05** Little Zoo That Could **19.00** Animal Park – Wild in Africa **19.30** Animal Park – Wild in Africa **20.00** Animal Cops Houston **21.00** Maneaters **21.30** Predator's Prey **22.00** Saving Grace **22.05** The Planet's Funniest Animals **22.30** The Planet's Funniest Animals **23.00** Little Zoo That Could **0.00** Animal Park – Wild in Africa **0.30** Animal Park – Wild in Africa **1.00** Wildlife SOS **1.30** Wildlife SOS **2.00** Miami Animal Police

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

TRAVEL CHANNEL
12.00 The Thirsty Traveler **12.30** The Thirsty Traveler **13.00** Globe Trekker **14.00** Roadside USA **14.30** Earthwalkers **15.00** Travel 2006 **15.30** Dream Destinations **16.00** The Thirsty Traveler **16.30** Beautiful Britain **17.00** Luxury Getaways **17.30** The Travel Channel Guide to Oman **18.00** The Thirsty Traveler **18.30** Riding Route 66 **19.00** Great Adventure People **20.00** Globe Trekker **21.00** The Thirsty Traveler **21.30** Earthwalkers **22.00** Globe

Trekker **23.00** Destination Adventure

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

VH1 EUROPE
11.30 VH1 Hits **15.00** So 80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** Motormouth **19.30** MTV at the Movies **20.00** The Osbournes **20.30** Beavis & Butthead **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.30** VH1 Hits

EI ENTERTAINMENT
12.00 EI News **12.30** The Daily 10 **13.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **14.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **15.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **16.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **17.00** Sexiest Rock Stars **18.00** EI News **18.30** The Daily 10 **19.00** THS Snoop Dogg **20.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Naked Wild On **22.30** Naked Wild On **23.00** Sexiest Movie Stars **0.00** THS Snoop Dogg **1.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **2.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns

CARTOON NETWORK
12.00 Atomic Betty **12.30** The Grim Adventures of Billy & Mandy **13.00** Ed, Edd n Eddy **13.30** Hi Hi Puffy Ami Yumi **14.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **14.30** The Life & Times of Juniper Lee **15.00** The Grim Adventures of Billy & Mandy **15.30** Codename: Kids Next Door **16.00** Dexter's Laboratory **16.30** World of Tosh **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** What's New Scooby-Doo? **18.00** Sabrina, The Animated Series **18.30** Teen Titans **19.00** Batman of the Future **19.30** Batman of the Future **20.00** Batman of the Future **20.30** Batman of the Future **21.00** Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n Eddy **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper & Skeeto **1.00** Spaced Out **1.30** Spaced Out **2.00** Skipper & Skeeto

MGM MOVIE CHANNEL
11.45 Gallant Hours **13.40** Red Dawn **15.30** My American Cousin **17.00** One More Chance **18.25** Starcrossed **20.00** Mom **21.35** One Woman's Courage **23.05** The Eleventh Commandment **0.35** The Favorite **2.15** F.I.S.T.

TCM
19.00 The Strawberry Statement **20.50** Brewster McCloud **22.35** The

Fighting 69th **0.00** The Green Years **2.05** Flesh and the Devil

HALLMARK
12.30 A Time To Remember **14.15** A Time To Remember **16.00** Touched by an Angel IV **17.00** Love Songs **18.45** McLeod's Daughters V **19.45** Law & Order **20.45** Law & Order: Svú **21.30** Fingersmith **23.15** Law & Order **0.00** Law & Order: Svú **0.45** Fingersmith **2.15** Love Songs

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

DR1
12.20 Genbrugsguld **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen með vejret **13.10** Dawson's Creek **14.00** Svada **14.30** Made in Denmark: London kalder **15.00** Snurre Snup som gangster **15.05** Juniper Lee **15.30** Fra Barbie til Babe **16.00** Klasesen 1.b **16.15** Tagkammerater **16.25** Katjakaj og BenteBent **16.30** TV Avisen með Sport og Vejret **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Lægens bord **18.00** En plads i livet **18.40** Nationen **19.00** TV Avisen **19.25** Profilen **19.50** SportNyt **20.00** Tiger på spring, drage i skjul **21.55** Onsdags Lotto **22.00** Kommissionen **22.45** Viden om

NRK1
12.00 Siste nytt **12.05** Distriktsnyheter **12.20** Fra Oslo og Akershus **12.40** Fra «stfold **13.00** Siste nytt **13.05** Monsterallergi **13.30** Kim Possible **14.00** Siste nytt **14.03** Johnny og Johanna **14.30** Fabrikken **15.00** Siste nytt **15.10** Oddasat – Nyheter på samisk **15.25** Den verste uka i mitt liv **15.55** Nyheter på tegnspråk **16.00** Fifi og blomsterbarne **16.10** Ugler i mosen **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsvevnen **17.30** Forbrukerinspektorene **17.55** Røst **18.25** Redaksjon EN **18.55** Distriktsnyheter **19.00** Dagsvevnen **19.40** Vikinglotto **19.45** Sportfest forsvunnet **20.30** Migropolis: Ute av balanse **21.00** Kveldsnytt **21.20** Lydverket **21.55** Joy Ride

SVT1
13.00 Uifrågningen **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Sommarbar **15.30** Krokodill **16.00** Meg och Mog **16.15** Bumsfilbaba **16.30** Cirkustrixarna **16.45** Seaside hotell **17.00** Hopp, svett & tårar **17.15** Planet Sketch **17.30** Rapport **18.00** Karavanan **19.00** Godnatt Beijing **19.30** Election **20.30** TV City **21.00** Rapport **21.10** Kulturnyheter **21.20** Analysera meral! **23.00** Fitnessreaks **23.30** Sändning från SVT24

» EKKI MISSA AF...

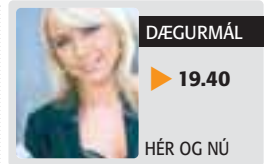
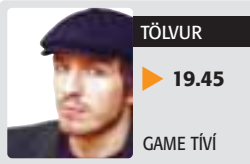
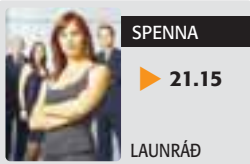
South Park

Nú hefst 8. serían um Cartman, Kenny, Kyle, Stan og lifið í South Park en þar er alltaf eitthvað furðulegt í gangi. Ekkert er þeim Trey Parker og Matt Stone heilagt og fá allir á bakkinn, sama um hversu mikinn minnihlutahóp er að ræða. Þeir félagar hittust í háskóla þar sem þeir unnu saman að „Cannibal the Musical“. Sú mynd kostaði Parker skólavistina en hann kvartar víst ekki yfir því.



Þættirnir eru unnir á einfaldan og fljótvirkan hátt og hefur það gert höfundunum kleift að vera alltaf með ferska þjóðfélagsdeilu. Undir öllum aulahúmornum og öllu bullinu er nefnilega hárfinn þráður þar sem fjallað er um furðulegheit samfélagsins og áleitnum spurningum er velt fram.

» SÍRKUS KL. 20.30



MORGUNN

DAÐUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi **9.35** Oprah **10.20** Alf **10.45** 3rd Rock from the Sun **11.10** Whose Line Is it Anyway? **11.35** Fresh Prince of Bel Air **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi **13.05** My Sweet Fat Valentina **13.50** My Sweet Fat Valentina **14.35** Norah Jones and the Handsome **15.35** Two and a Half Men **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.40** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e)
15.35 Beautiful People (e) **16.20** Beverly Hills 90210 **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

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

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

18.30 Jónas og víkingurinn
18.47 Sögurnar okkar (13:13) .
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.15 Geimskotið (5:6) (Rocket Man) Bresk þáttaröð um mann í velskum bæ sem á sér þann draum að smíða eldflaug og skjóta ösku konunnar sinnar út í geiminn.
▶ **21.15** Launráð (93) (Alias V)
22.00 Tíufréttir
22.20 Sjónvarpið í 40 ár (5:21)
22.30 Mannamein (8:10) (Bodies) Breskur myndaflokkur um líf og starf lækna á sjúkrahúsi í London.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 The Simpsons 14 (1:22) (Simpson fjölskyldan)
20.05 Jamie Oliver – með sínu nefi (3:26) (Oliver's Twist)
▶ **20.30** Big Love (2:13) (Margföld ást) Þættirnir gerast í samfélagi mormóna í Salt Lake City í Utah-ríki þar sem fjölkvæni er viðurkennt og leyfilegt.
21.25 Bones (20:22) (Bein)
22.10 Inspector Linley Mysteries (Morðgátur Linleys varðstjóra) Breskir sakamálaþættir eins og þeir gerast bestir, í anda Morse og Taggart.
22.55 Grey's Anatomy (10:36) (Læknalíf)

19.00 Melrose Place
▶ **19.45** Game tívi
20.10 Everybody loves Raymond
20.35 Everybody Hates Chris
21.00 Rock Star: Supernova – úrslit vikunnar
22.00 C.S.I.: Miami Eric Delko er staddur í bankanum þegar þrír menn með grímur ryðjast inn í bankann. Delko veit að hann einn getur ekkert gert á móti þeim þremur en þegar einn af þeim reynir að nauðga stelpu endar þetta með skotbardaga. Upptaka úr vélunum í bankanum leiðir þá til háskólans í Miami og Horatio gómar þar einn þeirra.
22.55 Jay Leno

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Bernie Mac (22:22)
20.00 Seinfeld (The Soup)
20.30 The War at Home (Gimme A Break)
▶ **21.00** Hell's Kitchen Sjónvarpskokkurinn Gordon Ramsey er kominn aftur með aðra seríuna af Hell's Kitchen. Tólf nemar eru nú komnir til starfa hjá Ramsey á hinum glæsilega veitingastað hans í Las Vegas. Aðeins einn mun standa uppi sem sigurvegari og verðlaunin ekki af verri endanum – að verða yfirkokkur á þessum glæsilega veitingastað og stór peningaverðlaun.
22.00 Chappelle's Show
22.30 X-Files (Ráðgátur)

18.30 Kvöldfréttir
19.00 Ísland í dag
▶ **19.40** Hér og nú Lifandi og skemmtilegar fréttir af fina og fræga fólkinu. Þættinum sviparþannig til erlendra þátta á borð við El and Entertainment Tonight, en Ragnheiður mun jöfnum höndum fjalla um innlendar og erlendarstjörnur, jafnt stórar sem smáar – en einkum þó þær allra skærustu hverjusinni.
20.20 Brot úr fréttavakt
21.00 Fréttir
21.10 60 Minutes
22.00 Fréttir Fréttir og veður
22.30 Hér og nú

23.30 Aðþrengdar eiginkonur (31:47) **0.15** Kastljós **0.55** Dag-skrárlök

23.40 Consequence (Str. b. börnum) **1.20** Green Dragon (B. börnum) **3.10** Out of Control (Str. b. börnum) **4.40** Bones (20:22) (B. börnum) **5.25** Fréttir og Ísland í dag **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVI

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

23.15 Smallville (e) **0.00** Seinfeld

23.10 Kvöldfréttir **0.10** Fréttavaktin **3.10** Fréttavaktin **6.10** Hér og nú

HELGARVÍNIÐ: MARQUES DE ARIENZO

Mögnuð spænsk vín sem smellpassa með kjöti

Hver kannast ekki við þá stöðu að vera vafrandi fyrir framan rekkana í Vínbúðunum og vita ekkert í sinn haus hvað skal velja ? Hér er komin lausnin fyrir þá sem vilja fá vín sem smellpassar með flestu dökku kjöti og þá sérstaklega lambakjöti. Marques de Arienzo er frá Spáni og kemur frá hinu margumtalaða svæði Rioja. Magnað vín sem hefur mikið í sér og hefur unnið hug og hjörtu landsmanna í gegnum árin. Í vínbúðinni eru til þrjár tegundir af Marques de Arienzo þ.e. Crianza, Reserva

og Gran Reserva. Marques de Arienzo Crianza er flauelsmjúkt og hentar vel með einföldum mat. Marques de Arienzo Reserva er ávaxtaríkt og tölvvert kryddað vín sem passar vel með dökku kjöti og þá sérstaklega lambakjöti Marques de Arienzo Gran Reserva er kröftugt vín með mikinn karakter og hentar sérstaklega vel með öflugum mat eins og t.d. villibráð.





GOLF

▶ **19.55**

EINVIÐIG
Á NESINU



18.00 Íþróttaspjallið **18.12**
Sportið

18.30 **US PGA í nærmynd** (US
PGA 2006 – Inside the
PGA Tour)

18.55 **World's Strongest Man**
(Sterkasti maður heims
1990)

▶ **19.55** **Einviðig á Nesinu** (Ein-
viðig á Nesinu) Árlega
fer fram óvenjulegt en
skemmtilegt golfmót til
styrktar góðu málefni á
Nesvellinum á Seltjarnar-
nesi. Tíu af bestu kylfing-
um landsins, karlar og
konur, leika saman í rás-
hóp og einn fellur úr leik
á hverri holuhvarf til einn
stendur uppi sem sigur-
vegari á niundu flöt.

20.45 **Kraftsport** (Suður-
nesjatröllíð 2006)

21.15 **KF Nórd**

22.00 **EM 2008 – undankeppni**
(Frakkland – Ítalía)

23.40 **Maradona – heimildar-
mynd** **0.35** **Recopa 2006**

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 **The Core** (Bönnuð börn-
um) **8.10** **2001: A Space Tra-
vesty** **10.00** **How to Kill Your**
Neighbor's D **12.00** **MEDICINE**
MAN (e) **14.00** **2001: A Space**
Travesty **16.00** **How to Kill Your**
Neighbor's D **18.00** **MEDICINE**
MAN (e)

20.00 **The Core** (Kjarninn)
Bönnuð börnum.

22.10 **Confidence** (Svík)
Stranglega bönnuð
börnum.

0.00 **Halloween: Resurrection**
(Stranglega bönnuð börnum)
2.00 **Superfire** (Bönnuð börn-
um) **4.00** **Confidence** (Strang-
lega bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

18.00 **Aston Villa Reading (e)**

20.00 **Stuðningsmannabáttur-
inn „Liðið mitt“** Þáttur í
umsjón Bööðvars Bergs-
sonar þar sem stuðn-
ingsmannaklúbbar
ensku liðanna á Íslandi
fá klukkutíma til að láta
móðan mása um ágæti
sins liðs.

21.00 **Upprifjun 2005 – 2006**
(e)

22.00 **Charlton – Man. Utd. (e)**

0.00 **Stuðningsmannabátturinn**
„Liðið mitt“ (e) **1.00** **Dagskrár-
lok**

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Field hockey: World Cup in
Mönchengladbach, Germany **13.30**
Football: Inside Euro 2008 **13.45**
Cycling: Tour of Spain **15.45** Tennis:
US Open in New York **18.00** Football:
Euro 2008 **19.00** Snooker: Pot Black
Invitational in London, United
Kingdom **22.00** Tennis: US Open in
New York

BBC PRIME

12.00 Ballykissangel **13.00** Casualty
14.00 Cash in the Attic **14.30** Garden
Invaders **15.00** How to Be a Gar-
dener **15.30** A Place in France **16.00**
Dad's Army **16.30** Kiss Me Kate **17.00**
Living the Dream **18.00** Keeping Up
Appearances **18.30** Keeping Up
Appearances **19.00** Waking the
Dead **20.00** The Fast Show **20.30**
Swiss Toni **21.00** The Buccaneers
22.00 Kiss Me Kate **22.30** Waking the
Dead **23.30** Keeping Up Appear-
ances **0.00** Keeping Up Appear-
ances **0.30** EastEnders **1.00** The
Buccaneers **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Secrets of the Turtle Tomb
13.00 Seconds From Disaster **13.00**
Megastructures **15.00** Megaflood
16.00 Tsunami – Killer Wave **17.00**
Battlefront **17.30** Battlefront **18.00**
Swamp Tigers **19.00** Megastructures
20.00 I Didn't Know That **20.30** I
Didn't Know That **21.00** Shark
Attacks Investigated **22.00** 7/7 – One
Year On **23.00** I Didn't Know That
23.30 I Didn't Know That **0.00** Shark
Attacks Investigated

ANIMAL PLANET

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

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A Car is Born **12.30** Wheeler
Dealers **13.00** Extreme Engineering
14.00 Extreme Machines **15.00** Stunt
Junkies **15.30** Stunt Junkies **16.00**
Rides **17.00** American Chopper
18.00 Changed My Life **19.00** Dr G:
Medical Examiner **20.00** FBI Files
21.00 Sensing Murder – Denmark
21.50 FBI Files **22.50** Forensic Det-
ectives **23.50** Changed My Life **0.50**
Stunt Junkies **1.15** Stunt Junkies
1.45 Greatest Military Clashes **2.40**
Pompeii of the East

TRAVEL CHANNEL

12.00 Bazaar **12.30** Flavours of Chile
13.00 Globe Trekker **14.00** Roadside
USA **14.30** The Thirsty Traveler **15.00**
Earthwalkers **15.30** Dream Des-
tinations **16.00** The Thirsty Traveler
16.30 Beautiful Britain **17.00** The
Travel Channel Guide to Jordan **17.30**
The Travel Channel Guide to Jordan

18.00 Dream Destinations **18.30** First
Class Italy **19.00** Casinos of the
World **19.30** Opening Soon **20.00**
Globe Trekker **21.00** The Thirsty Tra-
veler **21.30** Earthwalkers **22.00** Globe
Trekker **23.00** Destination Adventure

MTV EUROPE

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

VH1 EUROPE

11.30 VH1 Hits **15.00** So 80s **16.00**
VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1
Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like
the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30**
Then & Now **19.00** All Access **19.30**
Motormouth **20.00** Hogan Knows
Best **20.30** Beavis & Butthead **21.00**
VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top
5 **22.30** Fabulous Life of **23.30** VH1
Hits

EI ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10
13.00 Child Star Confidential **13.30**
10 Ways **14.00** E! Entertainment
Special **15.00** Stranded With A Star:
Who Would You Choose? **17.00** Girls
of the Playboy Mansion **17.30** Girls
of the Playboy Mansion **18.00** E!
News **18.30** The Daily 10 **19.00** THS
Colin Farrell **20.00** 101 Most
Awesome Moments in Entertainment
21.00 Sexiest Rock Stars **22.00**
Dr. 90210 **23.00** Girls of the Playboy
Mansion **23.30** Girls of the Playboy
Mansion **0.00** THS Colin Farrell **1.00**
101 Most Awesome Moments in
Entertainment **2.00** 101 Even Bigger
Celebrity Oops!

CARTOON NETWORK

12.00 Atomic Betty **12.30** The Grim
Adventures of Billy & Mandy **13.00**
Ed, Edd n Eddy **13.30** Hi Hi Puffy Ami
Yumi **14.00** Teenage Mutant Ninja
Turtles **14.30** The Life & Times of
Juniper Lee **15.00** The Grim
Adventures of Billy & Mandy **15.30**
Codename: Kids Next Door **16.00**
Dexter's Laboratory **16.30** World of
Tosh **17.00** Foster's Home for
Imaginary Friends **17.30** What's New
Scooby-Doo? **18.00** Sabrina, The
Animated Series **18.30** Teen Titans
19.00 Megas XLR **19.30** Megas XLR
20.00 Megas XLR **20.30** Megas XLR
21.00 Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n
Eddy **22.00** Dexter's Laboratory
22.30 The Powerpuff Girls **23.00**
Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy
0.00 Skipper & Skeeto **1.00** Spaced
Out **1.30** Spaced Out **2.00** Skipper &
Skeeto

MGM MOVIE CHANNEL

12.25 The Billion Dollar Hobo **14.00**
Vigilante Force **15.30** Born to Win
17.00 Starcrossed **18.35** Valentino
20.40 Gabriela **22.15** Save Me **23.45**
Extremities **1.15** Body and Soul **2.50**
Leona Helmsley: The Queen of
Mean

TCM

19.00 Slither **20.35** The Law and Jake
Wade **22.00** Once a Thief **23.45** Dr
Jekyll and Mr Hyde **1.20** The Man
Who Came to Dinner **3.10** MGM:
When the Lion Roars
1HALLMARK
12.30 Stranded **14.15** More Than
Meets The Eye **16.00** Touched by an
Angel IV **17.00** Little John **18.45**
McLeod's Daughters V **19.45** Law &
Order **20.45** Law & Order: SvU **21.30**
Fingersmith **23.15** Law & Order **0.00**
Law & Order: SvU **0.45** Fingersmith
2.15 A Carol Christmas

BBC FOOD

12.30 Off the Menu **13.00** Ready
Steady Cook **13.30** Coxon's Royal
Feast **14.00** Can't Cook Won't Cook
14.30 Tamasin's Weekends **15.00**
Dinner in a Box **15.30** Masterchef
Goes Large **16.00** Great Food Bites
16.30 Friends for Dinner **17.00** Con-
rad's Kitchen: Access All Areas **17.30**
Open Rhodes **18.00** Club Des Chefs
Des Chefs **19.00** Beauty and the Fe-
ast **19.30** Jenny Bristow Light **20.00**
Eat This **20.30** The Hi Lo Club **21.00**
Safari Chef **21.30** Masterchef Goes
Large

DR1

12.50 Nyheder på tegnsprog **13.00**
TV Avisen med vejrret **13.10** Daw-
son's Creek **14.00** Liga DK **15.00**
Rideskolen **15.15** Flight 29 savnes!
15.35 Frikvarter **16.00** Fandango –
Mellemstuen **16.30** TV Avisen med
Sport og Vejrret **16.55** Dagens Dan-
mark **17.25** TV Avisen **17.30** Rabatt-
en **18.00** Nikolaj og Julie **18.40**
Nationen **19.00** TV Avisen **19.25**
Penge **19.50** SportNyt **20.00** Big
Momma's House **21.35** De små eng-
lebrøn **22.05** Det ægte par **22.35** Liga
DK

NRK1

12.00 Siste nytt **12.05** Distriktsnyhet-
er **12.20** Fra Oslo og Akershus **12.40**
Fra *stföld **13.00** Siste nytt **13.05**
Monsterallergi **13.30** Trollz **14.00** Siste
nytt **14.03** Nclanding **14.30** Dunder
15.00 Siste nytt **15.10** Oddasat – Ny-
heter på samisk **15.25** Billedbrev fra
Brasil **15.40** Mánáid-TV – Samisk
barne-tv **15.55** Nyheter på tegnspråk
16.00 Bosse **16.05** Nå er det nå **16.40**
Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen
17.30 Schrödingers katt **17.55** Livet
på kjøpesenteret **18.25** Redaksjon
EN **18.55** Distriktsnyheter **19.00**
Dagsrevyen **19.30** *rnen **20.25**
Program ikke fastsat **20.35** Det
beste fra Bye og Renning-show
21.00 Kveldsnytt **21.10** Kulturmytt
21.15 Unix **21.45** Presidenten **22.25**
Noen som passer for meg?

SVT1

12.05 Karl för sin kilt **13.00** Karavanen
14.00 Rapport **14.10** Gomorron
Sverige **15.00** Fitnessreals **15.30** Pi
15.45 Sagoträdet **16.00** Nalle har ett
stort blått hus **16.25** På teatern **17.00**
Lilla Aktuellt **17.15** Bobster **17.30**
Rapport **18.00** Utfrågningen **19.00**
Virus på vingar **20.00** Den mörka sid-
an **21.00** Rapport **21.10** Kulturmyhet-
erna **21.20** Islams barn i folkhemmet
22.20 Mannen från U.N.C.L.E. **23.10**
Sändning från SVT24

Líka fyrir þig;
lífið, fréttirnar
og fjörið á ensku

REYKJAVIK.COM
REYKJAVIKMAG

» Sudoku vikunnar

#41

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

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

Amlóði

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

Hálfdrætingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrætingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#40)

Young Chang

20 ára reynsla á Íslandi

Í Tónastöðinni finnur þú einstakt úrval hljóðfæra á góðu verði, nótur og fylgihluti.

Hjá okkur færðu faglega þjónustu, byggða á þekkingu og áralangri reynslu.



softfall



Verð frá kr.

226.000-

með píanóbekk



TÓNASTÖÐIN

Allt fyrir tónlistarmanninn

Tónastöðin • Skipholti 50d • Reykjavík • sími: 552 1185 • www.tonastodin.is

Tækifæris dagar

Canon EOS 350D með 17-85mm linsu, og battery grip

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



10.000
AFSLÁTTUR



kr. 179.900

Kr. 8.697,-²⁴mán

Kr. 169.900,-

Canon EOS 350D með 18-55mm linsu



Kr. 5.185,-²⁴mán

Kr. 99.980,-

SAMSUNG DIGIMAX L50

4.000
AFSLÁTTUR

- 5 M.pixlar
- 39–109 mm linsa
- 2,5" hágæða LCD-skjár
- ISO 50–400
- 10 sek. Voice memo á mynd
- Margar forstillingar og timer
- Vídeóupptaka
- Lithium-rafflaða
- Pictbridge-staðall



kr. 26.980

Kr. 2.314,-¹²mán

Kr. 22.980,-

SAMSUNG DIGIMAX S500

3.000
AFSLÁTTUR

- 5,1 M.pixlar
- 3x optical zoom
- Stór 2,4" LCD-skjár
- 1/1,25 CCD-sensor
- 5 forstillingar
- VGA-vídeóupptaka
- 9 innbyggðir myndarammar
- 16 MB innra minni



kr. 18.980

Kr. 15.980,-

Panasonic TCD 202

Aukatól fylgir

- Símaskrá fyrir 20 símanúmer
- 240 klst hleðsla
- 7 klst taltími
- LCD skjár
- Auka símtól



Kr. 9.900,-

*Aðeins í Kringlu og á Laugavegi

Panasonic TG 1100

- Símaskrá fyrir 50 símanúmer
- 120 klst hleðsla
- 10 klst taltími
- LCD skjár fyrir eina línu



Kr. 5.990,-

*Aðeins í Kringlu og á Laugavegi



Með öllum myndavélum hjá Hans Petersen fylgir 100 fríar 10x15 myndir í framköllun
Frítt 2ja klst námskeið þar sem kennt er á myndavélamar

12
mán

24
mán

Verð miðast við greiðslusamning Visa eða Euro til 12 eða 24 mánaða

SAMSUNG PLEOMAX mús

1.000
AFSLÁTTUR

Laser mús
1600 dpi



kr. ~~4.490~~ **Kr. 3.490,-**

EPSON® Stylus DX 3850

Fjölnotatæki fyrir þá sem vilja meira fyrir minna.
Prentari
18 bls á mín í svörtu
9 bls á mín í lit
Allt að 5760 x 1440 dpi upplausn
Ljósritun
600 dpi upplausn
5 sek að skanna í svörtu
Skönnun
15 msec per línu í 600 dpi
A4 skönnun

2.500
AFSLÁTTUR



kr. ~~12.490~~ **Kr. 9.990,-**

Lenco DVP 702

6.000
AFSLÁTTUR

DVD ferðaspilari, 7" skjár
Innbyggðir stereo hátalarar
Fjarstýring
Hleðslurafhlaða/tæki, 12V bílatengi
Taska sem nota má á hauspuða í bíl
Tengi fyrir stereo
Stafrænt SPDIF
Composite video inn og út



kr. ~~19.990~~ **Kr. 13.990,-**

Lenco DVP 852

8.410
AFSLÁTTUR

DVD ferðaspilari, 8,5" gæða skjá
1440x234 punkta
DivX. USB tengi
Innbyggðir hátalarar
Fjarstýring
Hleðslurafhlaða og tæki. 12V bílatengi
Taska sem nota má á hauspuða í bíl
Tengi fyrir stereo
Stafrænt SPDIF
Composite video inn og út



kr. ~~28.900~~ **Kr. 20.490,-**

iriver MP3 spilari - N11

5.000
AFSLÁTTUR

MP3 spilari með innbyggðu
1GB flasminni (ca. 240 lög)
FM útvarp
LCD skjár
USB 2,0 tengi
Innbyggð Li-ion rafhlaða 13 klst. á hleðslu
Spilar: MPEG, MP3, WMA (DRM) og OGG (Q10)
Heyrnatól fylgir



kr. ~~20.990~~ **Kr. 14.990,-**

Lenco MP3 spilari - Xemio

2.000
AFSLÁTTUR

MP3 spilari í lykklappustærð
Innbyggð 512MB flasminni
FM útvarp
Skjár
USB 2,0 tengi
7 banda tónjafnari (equalizer)
Heyrnatól
USB snúra.



kr. ~~9.990~~ **Kr. 7.990,-**



Vefverslun Hans Petersen er á
www.hanspetersen.is/verslun

Birt með fyrirvara um texta og myndabrengl. Vörur geta verið uppseldar

HANS PETERSEN

Bankastræti • Fjörður • Kringlan • Laugavegur 178 • Smáralind



KNUD HOLSCHER/d line PRÓFESSOR, ARKITEKT

Hann lauk námi í Arkitektaskóla Listaakademíunnar og varð prófessor þar 1968. Hann varð síðar meðeigandi í Arkitektastofunni KHR A/S arkitektar. Stofnaði síðan eigið fyrirtæki 1995, Knud Holscher Industriel Design (lönhönnun).

Hann hefur fengið mörg verðlaun og viðurkenningar í gegn um tíðina – nú síðast ID verðlaunin fyrir d line snyrtipílin fyrir almenningsalerni, ásamt ID verðlaunin fyrir klassíska hönnun 1999.



d line
Heimsklassa hönnun

ASETA

BYGGINGAVÖRUR BYGGINGATÆKNI

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

